المجلد الثالث – العدد الخامس
أكتوبر 2026م
ISSN:3079 - 2444
مجلة أوتاد المعرفة : مجلة علمية إلكترونية محكمة. تصدر عن الأكاديمية الليبية للدراسات العليا – طبرق

مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار وفقًا لبعض المتغيرات

د. يمنى محمد أحمد صالح قاطون* – **أ. محمد إدريس محمد مسعود***
yomna.katoun@omu.edu.ly *mohammad.haddad@omu.edu.ly*
*** قسم الإرشاد وعلم النفس– كلية الآداب – جامعة عمر المختار**

الملخص:

سعت الدراسة إلى تحديد مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار، والتعرف على طبيعة الفروق فيه وفقًا لبعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية، وهي: النوع، والعمر، والتخصص، والسنة الدراسية. ولتحقيق ذلك، اتُّبع المنهج الوصفي على مجتمع دراسي بلغ (1348) طالبًا وطالبة خلال العام الجامعي (2026/2025)، واختيرت منه عينة عشوائية طبقية قوامها (297) طالبًا وطالبة. وجُمعت البيانات باستخدام مقياس الشكر والامتنان، الذي يضم (41) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد، هي: الشعور بالرخاء، والامتنان البسيط، والامتنان للآخرين، بعد التحقق من خصائصه السيكومترية. وكشفت النتائج عن ارتفاع مستوى الامتنان لدى أفراد العينة، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفقًا لمتغيرات النوع لصالح الإناث، والتخصص الدراسي، والسنة الدراسية، بينما لم تسجل فروق دالة إحصائيًا تُعزى إلى العمر.

الكلمات المفتاحية: الامتنان، طلبة الجامعة، كلية الآداب، جامعة عمر المختار.

Abstract:

This study investigated gratitude levels among students at the Faculty of Arts, Omar Al-Mukhtar University, and explored variations associated with selected demographic and academic characteristics, namely gender, age, academic specialization, and year of study. A descriptive research approach was employed, involving a population of 1,348 students during the 2025/2026 academic year. A stratified random sample of 297 students was selected. Data were collected using the Gratitude and Appreciation Scale, comprising 41 items across three dimensions: sense of well-being, simple gratitude, and gratitude toward others. The scale's validity and reliability were also examined. The findings revealed a high level of gratitude among participants. Statistically significant differences were identified in relation to gender, favoring female students, as well as academic specialization and year of study. However, no statistically significant differences were observed based on age.

Keywords: Gratitude, University Students, Faculty of Arts, Omar Al-Mukhtar University.

المقدمة:

تُعدّ مرحلة التعليم الجامعي من أهم المراحل الحياتية التي يمرّ بها الفرد؛ فهي لا تمثّل مرحلة تحصيل أكاديمي فحسب، بل هي فترة انتقالية تتسم بالعديد من التحديات النفسية والاجتماعية، تتطلب من الطالب امتلاك آليات نفسية إيجابية للتكيّف والازدهار. وفي هذا السياق، برز علم النفس الإيجابي ليؤكد أهمية دراسة الجوانب الإيجابية في حياة الإنسان، ومن أبرز هذه الجوانب مفهوم الامتنان (الدقوشي، 2020: 62).

يشير الامتنان إلى تقدير الفرد لما يتلقاه من خير أو نِعَم، سواء كان مصدرها الخالق أو الآخرين، وهو ليس مجرد شعور عابر، بل سمة شخصية ومهارة معرفية وسلوكية ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالصحة النفسية والأخلاقية. وقد أثبتت دراسات عديدة أن الامتنان يعمل كقوة دافعة نحو تعزيز المشاعر الإيجابية، والحدّ من المشاعر السلبية كالقلق والاكتئاب، وبناء علاقات اجتماعية أكثر قوة وإيجابية (ابسيس وآخرون، 2021: 45).

ويُعدّ الامتنان قوة دافعة نحو تعزيز الرفاهية النفسية والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعات، خاصة في مواجهة التحديات والضغوط. فقد أظهرت دراسة حديثة أجراها كاي وزملاؤه (Cai et al., 2024) أن ممارسة الامتنان تسهم بشكل كبير في تعزيز معنى الحياة لدى طلبة الجامعات الذين تعرضوا لأحداث صادمة، مثل الزلازل. وتؤكد هذه الدراسة الدور الوسيط المهم للانخراط في التعلم (Learning Engagement) في هذه العلاقة، إذ يؤدي الامتنان إلى زيادة الانخراط الأكاديمي، مما يعزز بدوره الشعور بالهدف والمعنى في الحياة. وتشير النظرية الكامنة وراء ذلك إلى أن الامتنان يعزز المشاعر الإيجابية ويوسّع آفاق التفكير، مما يبني موارد شخصية تدعم السلوكيات الإيجابية والانخراط في الأنشطة الهادفة، بما في ذلك التعلم (Fredrickson, 1998; McCullough et al., 2001).

ونظرًا للدور المحوري الذي يؤديه الامتنان في حياة الشباب الجامعي، تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى هذا المتغير لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار، وتحديد الفروق تبعًا للمتغيرات الديموغرافية، مما يسهم في وضع برامج إرشادية ونفسية فعّالة لتعزيز جودة الحياة الجامعية.

مشكلة الدراسة:

على الرغم من الأهمية الكبيرة للامتنان، فإن الواقع يشير إلى أن طلبة الجامعات قد يواجهون ضغوطًا أكاديمية واجتماعية واقتصادية قد تؤثر سلبًا في حالتهم النفسية، مما قد ينعكس على انخفاض

مستوى الامتنان لديهم، كما أن ثقافة الامتنان قد لا تكون حاضرة بالقدر الكافي كآلية للتكيّف الإيجابي مع هذه الضغوط، وهذا ما أشارت إليه دراسة (ابسيس وآخرون، 2021: 46).

وتكمن مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة عن التساؤلات الرئيسة التالية:

1- ما مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار تُعزى إلى المتغيرات التالية (النوع، العمر، التخصص، السنة الدراسية)؟

أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

1- التعرّف على مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار.

2- التعرّف على الفروق في مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار التي تُعزى إلى المتغيرات التالية (النوع، العمر، التخصص، السنة الدراسية).

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية هذه الدراسة من إسهامها في الجانبين النظري والتطبيقي، إذ لا تقتصر على توسيع الإطار المعرفي لمتغيرات الدراسة، بل تمتد لتقديم نتائج يمكن الاستفادة منها عمليًا في البيئة الجامعية.

أولًا: من الناحية النظرية

- إثراء أدبيات علم النفس الإيجابي من خلال تقديم معرفة علمية حول مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار في السياق الليبي.
- تعزيز الفهم النظري لمفهوم الامتنان من خلال الكشف عن مستواه لدى طلبة الجامعة وفقًا لبعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية.
- توفير أساس علمي للبحوث المستقبلية من خلال ما تقدمه الدراسة من نتائج يمكن أن تدعم الأطر والنظريات المفسرة للامتنان في البيئة الجامعية.

ثانيًا: من الناحية التطبيقية

- توفير بيانات علمية حول مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار، يمكن الاستفادة منها في تحديد الاحتياجات النفسية للطلبة.
- الاستفادة من نتائج الدراسة في تصميم برامج إرشادية وتنموية تهدف إلى تنمية الامتنان وتعزيز الرفاه النفسي لدى الطلبة.

• إفادة الجهات المختصة بالجامعة، ولا سيما مراكز الإرشاد النفسي، في وضع الخطط والبرامج المناسبة في ضوء مستوى الامتنان واختلافه وفقًا للمتغيرات محل الدراسة.

مصطلحات الدراسة:

1- الامتنان (Gratitude):

• **لغويًا:** شعور قوي بالتقدير تجاه شخص أو شيء من أجل ما قدّمه من مساعدة (Cambridge Dictionary, n.d.).

• **اصطلاحيًا:** الامتنان استجابة انفعالية إيجابية تنشأ عندما يدرك الفرد أنه تلقّى منفعة ذات قيمة من مصدر خارجي، سواء كان هذا المصدر شخصًا آخر أم ظرفًا حياتيًا داعمًا (Emmons, 2007: 5).

• **إجرائيًا:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس الامتنان (GQ-6) المعدّ من قبل (Watkins et al., 2003) والمستخدم في الدراسة الحالية، وتعكس هذه الدرجة مستوى الامتنان لديه ومدى تقديره للخير والنعم في حياته؛ بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مستوى الامتنان، في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاضه.

حدود الدراسة:

1- الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على متغير الامتنان ودراسة الفروق الديموغرافية بين المستجيبين.

2- الحدود البشرية: تُطبَّق الدراسة على عينة من طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار.

3- الحدود المكانية: تُطبَّق الدراسة في أقسام كلية الآداب بجامعة عمر المختار بمدينة البيضاء وفروعها.

4- الحدود الزمانية: نُفّذت الدراسة خلال السنة الدراسية (2026/2025).

الجانب النظري

مقدمة:

شهدت العقود الأخيرة تحوّلًا جوهريًا في الدراسات النفسية والتربوية، إذ انتقل التركيز من دراسة الاضطرابات النفسية وعلاجها إلى البحث في مكامن القوة الإنسانية وتعزيز جودة الحياة، وهو ما يُعرف بحركة علم النفس الإيجابي. وفي هذا السياق، برز مفهوم الامتنان (Gratitude) بوصفه أحد أهم السمات الوجدانية والأخلاقية التي تؤدي دورًا محوريًا في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد.

فالامتنان ليس مجرد شعور عابر بالتقدير، بل هو اتجاه معرفي وسلوكي يدفع الفرد إلى ملاحظة الجوانب الإيجابية في حياته وتقدير النعم التي يتلقاها من الخالق أو الآخرين، مما يجعله بمثابة "حصن نفسي" يحمي الفرد من ضغوط الحياة وتحدياتها.

وتُعدّ مرحلة التعليم الجامعي من أكثر المراحل الحياتية حساسية، إذ يواجه الطلبة خلالها مزيجًا من الضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي تتطلب امتلاك مهارات نفسية إيجابية للتكيّف والنمو. وقد أشارت الأدبيات النفسية الحديثة إلى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الامتنان يكونون أكثر قدرة على بناء علاقات اجتماعية قوية، وأكثر انخراطًا في بيئتهم التعليمية، وأقل عرضة لمشاعر القلق والاكتئاب. إن هذا الدور الحيوي للامتنان يجعله متغيرًا جديرًا بالدراسة، خاصة في ظل التغيرات الثقافية والاجتماعية التي قد تؤثر في كيفية إدراك الأفراد للنعم والتعبير عنها.

أولًا: مفهوم الامتنان:

يُعدّ الامتنان من المفاهيم النفسية والأخلاقية الأساسية التي حظيت باهتمام متزايد في الأدبيات التربوية والنفسية الحديثة، نظرًا لدوره المهم في تعزيز الصحة النفسية، وتنمية المشاعر الإيجابية، وتحسين جودة العلاقات الاجتماعية. ويُعبّر الامتنان عن وعي الفرد بما يتلقاه من نِعَم أو أفعال إيجابية، وما يصاحب ذلك من مشاعر التقدير والرضا، الأمر الذي ينعكس إيجابًا على سلوكه وتفاعلاته مع الآخرين (Seligman, 2002: 255).

وقد أسهم تنوّع الاتجاهات النظرية في علم النفس والفلسفة والأخلاق في تعدد تعريفات الامتنان، إذ تناولته بعض الدراسات بوصفه حالة انفعالية مؤقتة، بينما نظر إليه آخرون على أنه سمة شخصية مستقرة أو قيمة أخلاقية مكتسبة. وفيما يأتي عرض لأبرز تعريفات الامتنان لغويًا واصطلاحيًا، إضافة إلى مجموعة من التعريفات النفسية والتربوية الداعمة.

الامتنان لغويًا:

الامتنان مصدره المَنّ، ويُطلق في اللغة على أحد ثلاثة معانٍ:

- الأول: مَنَّ بمعنى أحسن وأنعم.
- الثاني: مَنَّ بمعنى اعتدّ بما أعطى.
- الثالث: مَنَّ بمعنى قطع أو نقص (ابن منظور، 2003: 417).

الامتنان اصطلاحًا:

يُعرَّف الامتنان اصطلاحًا بأنه سمة وجدانية أخلاقية تتضمن السعي إلى تحقيق الهناء لفرد آخر من خلال منحه هدية ما، حتى وإن لم تكن ذات منفعة مباشرة للطرف مانح الهدية (McCullough et al., 2001: 112).

كما يُعدّ الامتنان حالة معرفية وجدانية تتضمن وعي الفرد بما لديه من فوائد ومزايا متعددة، بما يجعله شاكرًا ومقدِّرًا لما يُقدَّم له من الآخرين، وما يصاحب ذلك من شعور بالوفرة عبر مواقف الحياة المختلفة (Watkins, 2014: 89).

- يرى إيمونز أن الامتنان استجابة انفعالية إيجابية تنشأ عندما يدرك الفرد أنه تلقّى منفعة ذات قيمة من مصدر خارجي، سواء كان هذا المصدر شخصًا آخر أم ظرفًا حياتيًا داعمًا (Emmons, 2007: 5).
- ويُعرَّف الامتنان بوصفه اتجاهًا نفسيًا مستقرًا يدفع الفرد إلى ملاحظة الجوانب الإيجابية في حياته، وتقدير أفعال الآخرين، والتعبير عن الشكر تجاههم، مما يسهم في تعزيز الرضا عن الحياة (Seligman, 2004: 554 & Peterson).
- وفي السياق التربوي، يُنظر إلى الامتنان على أنه قيمة أخلاقية مكتسبة تنمو عبر التنشئة الاجتماعية والتفاعل الأسري والمدرسي، وتسهم في بناء شخصية الفرد وتنمية توافقه النفسي والاجتماعي (الزهراني، 2016: 73).
- كما يُعدّ الامتنان، من منظور علم النفس الإيجابي، مكوّنًا أساسيًا للرفاه النفسي، لما له من دور في تقليل المشاعر السلبية، وزيادة التفاؤل، وتعزيز العلاقات الإنسانية الإيجابية (Seligman, 2011: 31).

فالامتنان سمة وجدانية أخلاقية تتضمن السعي إلى تحقيق الهناء لفرد آخر من خلال منحه هدية ما، حتى وإن لم تكن مفيدة للطرف مانح الهدية (McCullough, 2004: & ,Bono, Emmons 295).

وهو حالة معرفية وجدانية تتضمن وعي الفرد بما لديه من فوائد ومزايا عديدة، بما يجعله شاكرًا ومقدِّرًا لما يُقدَّم له من قبل الآخرين، وما يتبع ذلك من إحساسه بالوفرة عبر مواقف الحياة المختلفة (عبد الله، 2006: 23).

السمات المميزة لمفهوم الامتنان:

حدّد العلماء أربع سمات مميزة لمفهوم الامتنان، هي:

1- الشدة (Intensity): وتشير إلى القوة التي يشعر بها الفرد بالامتنان، فالأفراد الذين يمتلكون مستويات عالية من الامتنان يشعرون به بدرجة أقوى مقارنة بالأفراد الذين يمتلكون مستويات منخفضة منه.

2- التكرار (Frequency): ويشير إلى عدد المرات التي يشعر فيها الفرد بالامتنان، إذ يشعر الأفراد ذوو المستويات العالية من الامتنان به في معظم الأوقات، بغض النظر عن صغر المنفعة المقدَّمة لهم أو كبرها.

3- المدى (Span): ويشير إلى عدد مصادر الامتنان، إذ يوجّه هؤلاء الأفراد امتنانهم إلى أشخاص وأماكن وأشياء كثيرة، مثل: المدرسة، والعمل، والمنظمات الدينية والمدنية، والصحة، مما يشعرون تجاهه بالامتنان.

4- الكثافة (Density): وتشير إلى أن الأشخاص الذين يشعرون بامتنان كبير يكون امتنانهم موجّهًا نحو عدد كبير من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء (العصيمي، 2020: 25).

أبعاد الامتنان:

البعد الأول: الامتنان لله سبحانه وتعالى: استشعار النعم العديدة التي أنعم بها الخالق سبحانه وتعالى، ويشمل ذلك قياس الإدراك والوعي الجيد لهذه النعم بوصفه جانبًا معرفيًا، والشعور بمدى عظمة هذه النعم بوصفه جانبًا انفعاليًا، والتعبير عن هذا التقدير قولًا أو فعلًا بوصفه جانبًا سلوكيًا.

البعد الثاني: الامتنان لمن أسدوا إلينا خدمة من البشر: الشعور بالشكر تجاه الآخرين الذين قدّموا إلينا خدمة أو معروفًا، ويشمل ذلك قياس الوعي بفضل الآخرين بوصفه جانبًا معرفيًا، والشعور بالحاجة والرغبة في تقدير الآخرين بوصفه جانبًا انفعاليًا، مع التعبير عن هذا التقدير قولًا بوصفه جانبًا سلوكيًا.

أبعاد الامتنان الأربعة:

1- شدة الامتنان: تختلف شدة الامتنان من فرد إلى آخر؛ فعند حدوث موقف إيجابي نجد أن بعض الأفراد لديهم نزعة أقوى للامتنان وبشكل أعمق من غيرهم.

2- تكرار الامتنان: الأفراد ذوو النزعة القوية للامتنان يميلون إلى التعبير بشكل متكرر عن الشكر والعرفان مقارنة بذوي النزعة الأقل.

3- مدى الامتنان: كلما كانت النزعة إلى الامتنان قوية كان مدى الامتنان كبيرًا، إذ يتسع ليشمل الأمور الحياتية بمختلف جوانبها ويمتد نحو الحياة ذاتها، أما الأفراد ذوو النزعة الأقل فيكون شعور

الامتنان لديهم محصورًا في مواقف وجوانب محددة من الحياة (Emmons, McCullough, & Tsang, 2003: 327).

4- كثافة الامتنان: يُقصد بها عدد الأشخاص الذين نشعر تجاههم بالامتنان، فالأفراد الممتنون لديهم أسماء أشخاص يشعرون تجاههم بالامتنان في مراحل عمرية مختلفة، بالإضافة إلى الامتنان لله سبحانه وتعالى (محمود وآخرون، 2019: 23).

النظريات المفسِّرة للامتنان:

أولًا: نظرية التوسّع والبناء للانفعالات الإيجابية (لفريدريكسون Fredrickson):

تفترض نظرية التوسّع والبناء للانفعالات الإيجابية أن الانفعالات الإيجابية، مثل الحب والفخر والفرح، تعمل على توسيع منظومة الأفكار والأفعال التي يختبرها الفرد، الأمر الذي يسهم في بناء موارده البدنية والمعرفية والاجتماعية وتعزيزها على المدى الطويل. وبما أن الامتنان يُعدّ أحد الانفعالات الإيجابية، فإن خبرته بوصفه استجابة لتلقّي منفعة أو إحسان قد تولّد لدى الفرد دافعًا للتصرف بطريقة اجتماعية إيجابية تجاه المحسن أو تجاه الآخرين بصفة عامة، مما يؤدي إلى توسيع أنماط التفكير والسلوك لديه، ودفعه إلى التفكير في سبل إفادة الآخرين (Fredrickson, 2001: 219).

كما ركّزت هذه النظرية على التمييز بين المشاعر الإيجابية والسلبية؛ إذ تعمل المشاعر السلبية على تضييق نطاق انتباه الفرد وتقييد سلوكياته، في حين تسهم المشاعر الإيجابية في تقليل ظهور المشكلات التي قد تؤثر في نشاط الفرد وسلوكه في مختلف المجالات، كما أن النجاح في تحقيق الأهداف يسهم في توليد مشاعر إيجابية تنعكس بدورها على الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد (Fredrickson, 2004: 136).

ووفقًا لهذه النظرية، فإن الامتنان يساعد الأفراد على بناء علاقات اجتماعية دائمة قائمة على المشاعر الإيجابية، مما يفسّر ارتباطه بتوسيع نطاق التفكير، وميل الفرد إلى مساعدة الآخرين، والتسامح، وتحقيق الهناء الشخصي (Ma et al., 2013: 985).

ثانيًا: نظرية العزو:

أشار مكولو وتسانغ إلى أن العزو يُعدّ مفهومًا مركزيًا في دراسة الامتنان؛ إذ يميل الأفراد الممتنون إلى الاعتراف بدور الآخرين في تحقيق نتائجهم الإيجابية، دون أن يعني ذلك التقليل من جهودهم الذاتية. ويتميّز هؤلاء الأفراد بقدرتهم على توسيع نطاق العزو ليشمل عددًا أكبر من الأشخاص الذين يسهمون

في رفاهيتهم، كما يكونون أقل ميلًا إلى عزو نجاحهم أو حظهم الجيد إلى خصائصهم الشخصية أو جهودهم الفردية فقط (Tsang, 2002: 336 & McCullough).

ويعكس هذا النمط من العزو فهمًا أعمق للعلاقات الاجتماعية، ويسهم في تعزيز الروابط الإنسانية والشعور بالترابط المتبادل، الأمر الذي يدعم النمو النفسي والاجتماعي للفرد.

ثالثًا: نظرية التأثير الأخلاقي للامتنان:

تنظر نظرية التأثير الأخلاقي إلى الامتنان بوصفه عاطفة أخلاقية متعددة الأبعاد، تؤدي دورًا مهمًا في تنظيم السلوك الاجتماعي الإيجابي. وقد ناقشت هذه النظرية الامتنان من ثلاثة جوانب رئيسة؛ يتمثل أولها في كونه دافعًا أخلاقيًا يحثّ الفرد على ردّ الإحسان، وثانيها في كونه معزِّزًا للسلوكيات الاجتماعية الإيجابية كالمساعدة والتسامح، وثالثها في كونه عاملًا منظِّمًا للعلاقات الاجتماعية، بما يسهم في تعزيز التماسك الاجتماعي والهناء الشخصي (صهوان، 2018: 125؛ عيسى وسراج، 2023: 9).

أ- الامتنان مقياس أخلاقي، وتجربة الامتنان مؤشر على المناخ الأخلاقي؛ فعندما يشعر الفرد بالامتنان يدرك أن الآخرين كانوا لطفاء معه.

ب- الامتنان عاطفة أخلاقية من حيث إنه يعمل كحافز أخلاقي، والتحفيز أحد المكوّنات الأساسية لأي عاطفة، فيصبح الفرد مستعدًا للتفكير والعمل. كما ناقشت النظرية أن الاستعداد للعمل الذي يُعدّه الامتنان لدى الناس أخلاقي بطبيعته، فالامتنان يحفّز السلوكيات الاجتماعية الإيجابية.

ج- الامتنان معزِّز أخلاقي؛ أي إنه عندما يُعبَّر عن الامتنان فإنه يوفّر تعزيزًا إيجابيًا للفرد الذي يؤدي السلوك الأخلاقي، وهذا ما يجعل السلوك الاجتماعي الإيجابي أكثر احتمالًا للحدوث في المستقبل (Watkins, 2014: 25).

فوائد الامتنان:

يشير إيمونز (Emmons) في دراسة شملت أكثر من ألف شخص إلى فوائد الامتنان النفسية والجسمية والاجتماعية، إذ وجد أن للامتنان قوة عظيمة قد يغفل عنها بعض الناس البخلاء في تقديم مشاعر الشكر والمساعدة. وتظهر فوائد الامتنان في النواحي الآتية:

أ- فائدة نفسية: يمنح الامتنان مستويات عالية من المشاعر الإيجابية.

ب- فائدة اجتماعية: ينشر الامتنان العفو والسخاء والرحمة، ويجعلنا أكثر تسامحًا.

ج- فائدة جسمية: أظهر الأفراد الذين يقدّمون الشكر والامتنان للآخرين أن لديهم جهازًا مناعيًا أقوى، وأنهم أقل شعورًا بالأوجاع والآلام وأكثر تحمّلًا لها، مع انخفاض ضغط الدم وراحة النوم (عبودي وصالح، 2018: 54).

أشكال الامتنان:

تناول فان (Fan, 2011) مكوّنات الامتنان، وهي تتمثل في الإحساس الدافئ بتقدير الشخص أو الشيء، والإحساس بالنية الحسنة نحو هدف الشخص، والاستعداد للتصرف بإيجابية تجاهه. وبهذا الإحساس المقترن بالتقدير والنية الحسنة يدرك الأشخاص الممتنون أنهم حصلوا على فائدة، وما علينا إلا أن نعرف العوامل التي تجعل الفرد يشعر بالامتنان. ويُعتقد أن الامتنان مصدره الإحساس بالحب، ولا سيما في مرحلة الطفولة بين أفراد الأسرة، عن طريق الرعاية والتعاطف الوالدي. ويرى أيضًا أن ثلاثة عوامل تتحكم في طرائق التعبير عن الشعور بالامتنان والشعور نحو المحسنين، وهي:

أ- توافر مقاصد الخير والإفادة لدى المحسن تجاه الآخرين.

ب- النجاح في تحقيق الفائدة للآخرين.

ج- قدرة المستفيد على التعبير عن شعوره بالامتنان للمحسن وصاحب الفضل، وذلك عند توافر العوامل والشروط السابقة (صالح، 2022: 63).

آثار الامتنان:

على الرغم من صعوبة التمييز بين آثار الامتنان في حدّ ذاتها، فقد أثبتت الدراسات أنه حتى عند تسليط الضوء على بعض الدعم المقدَّم بوصفه مصدرًا للامتنان، وتميّز قواعد المعاملة بالمثل، فإن تجربة الامتنان لا تزال تستدعي المزيد من المساعدة لأجل شخص غريب، مما يشير إلى أن هذه التعبيرات لم تكن الأساس في تقديم الدعم، وأن العواطف ثبت أنها تنتقل من مكان إلى آخر، فتؤثر في السلوك واتخاذ القرار، ما دام الامتنان عاطفة أخلاقية وليس مجرد نزعة أو ميل، على أساس أنه اعتراف وظيفي بتأثير الدعم الاجتماعي.

وقد تبيّن أن هذا هو الحال مع عيّنة من طلبة الجامعة طُلب منهم تقييم مشاعرهم تجاه الدعم الاجتماعي، فبينما سجّلت مجموعة خمسة نجاحات بسيطة، سجّلت المجموعة التي ذكرت مصادر الامتنان خمسة أشياء كانوا ممتنين لها. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي سجّلت مصادر الامتنان، إذ رأت حياتها أفضل، وأظهرت تفاؤلًا متزايدًا وأعراضًا أقل لاعتلال الصحة الجسدية.

ومع ذلك فإن الشعور بالامتنان الناشئ عن المحسنين ليس ثابتًا عندما لا تكون المنفعة الممنوحة متوقعة ضمن ديناميكية العلاقة؛ فقد ظهر أن مستوى الامتنان يزداد، في حين أن الفوائد التي تُختبر في سياق علاقة وثيقة وراسخة تولّد قدرًا أقل من الامتنان ظاهريًا، لأنها تُعدّ أمرًا متوقعًا (Bartlett, 2006: 322).

العوامل الاجتماعية والثقافية المرتبطة بالامتنان:

يمكن أن تؤثر العوامل الاجتماعية أيضًا في ميل الشخص إلى الشعور بالامتنان، وتشمل هذه العوامل الدين، والتأثيرات الثقافية، وأنماط الأبوّة والأمومة. فالامتنان عنصر مهم في العديد من الديانات والتقاليد، وقد بحثت دراسات عدة العلاقة بين التدين الشخصي والامتنان، وجاءت نتائجها متقاربة؛ ففي إحدى الدراسات كان الأشخاص الأكثر امتنانًا هم أصحاب التدين الجوهري الأعلى، ووجدت دراسة أخرى ارتباطًا إيجابيًا بين الامتنان وعدد من الصفات الدينية، بما في ذلك الممارسات الدينية وإعطاء الدين أهمية (صالح، 2022: 63).

خصائص الفرد ذي الامتنان:

يتميز الفرد ذو الامتنان بمجموعة من الصفات، من أهمها:

1- تقدير أهمية المرور بخبرة الامتنان والتعبير عنها: مع الحالة الإيجابية والشعور بالوفرة وعدم الحرمان، وتقدير إسهامات الآخرين في جودة الحياة النفسية، وتقدير أبسط أنواع السعادة والسرور والميل إلى تقدير المتع البسيطة المتاحة في الحياة، والميل إلى الرضا عن الحياة، والتركيز على النواحي الإيجابية من البيئة الاجتماعية، وتقدير الحياة بشكل إيجابي واعتبارها هدايا من الله عز وجل.

2- امتلاك تصورات إيجابية حول البيئة: مع القدرة على استخدام الاستراتيجيات الإنتاجية، والتمتع بصفات شخصية أكثر إيجابية، والتقدير المرتفع للإنجازات الشخصية، والاندماج في سلوكيات مرغوبة اجتماعيًا.

3- الرضا الأكبر عن الأصدقاء والأسرة والمجتمع: مع الميل إلى مساعدة الآخرين، وانخفاض الاهتمام بالأشياء المادية، وعدم الحكم على النجاح في ضوء ما يمتلكه الفرد من ممتلكات، وزيادة التمسك بالنواحي الدينية (صهوان، غير منشور).

سمات الأفراد ذوي الامتنان العالي:

يشير عدد من الباحثين إلى أن الأفراد ذوي الامتنان العالي يتميزون بعدة خصائص، وهي: التمتع بسمات شخصية إيجابية، وتقدير الحياة بشكل إيجابي، وتقدير عالٍ للذات وللإنجازات الشخصية، وانخفاض الاهتمام بالجوانب المادية، وتجنّب الأفكار والسلوكيات السلبية، والاندماج الاجتماعي في السلوكيات الهادفة، والشعور بالوفرة، وصحة نفسية وجسمية أفضل، وتقدير أبسط أنواع المتعة في الحياة اليومية، وتقدير إسهامات الآخرين في تحقيق سعادته وهنائه النفسي، وتقدير نعم الله عز وجل، والاستمتاع باللحظات العابرة التي تتضمن السعادة في حياته اليومية، والشعور بالرضا عن نفسه وعن حياته وعلاقاته الشخصية والاجتماعية (عبودي وصالح، 2018: 52).

العوامل الفردية المرتبطة بالامتنان:

عند تلقي هدية أو خدمة، فإن الفرد هو الذي يحدد ما إذا كان يشعر بالامتنان أم لا. وقد ربط البحث مجموعة متنوعة من العوامل باحتمال أن يشعر المرء بالامتنان وبامتلاكه ميلًا إليه، وتشمل العوامل الشخصية والعوامل المعرفية.

العوامل الشخصية:

فحص الباحث مدى ارتباط الامتنان بمختلف العوامل الشخصية، وما إذا كان الامتنان يمكن عدّه سمة شخصية مستقلة. وفيما يخص الارتباط بين الامتنان والعوامل الشخصية الأخرى، لا يوجد دليل قاطع على أن ميل الشخص إلى الشعور بالامتنان يمكن اختزاله في مزيج من السمات الشخصية الخمس الكبرى (القبول، والضمير، والانبساط، والعصابية، والانفتاح) (McCullough et al., 2002: 179). وبينما تناولت دراسات عديدة العلاقة بين السمات الفردية والامتنان، فقد كانت نتائجها متباينة تمامًا؛ فعلى سبيل المثال وجدت دراسات ارتباطًا بين الامتنان وبعض هذه السمات، مثل الانبساط والتوافق، لكن الارتباطات لم تكن متسقة عبر الدراسات، مما يدعو إلى التشكيك في فكرة أن الأشخاص الذين لديهم مجموعة معينة من هذه السمات أكثر امتنانًا من غيرهم أو أقل.

العوامل المعرفية:

يمكن للطرائق التي يفكر بها الفرد في الهدية أو في مانحها أن تزيد من احتمالية حدوث الشعور بالامتنان في موقف معيّن على وجه الخصوص أو تقلّلها. ووجدت الدراسات أن نيّة المستفيد، والتكلفة التي يتحملها المحسن، وقيمة الفوائد، ارتبطت جميعها بصورة مستقلة وبدرجة كبيرة بمستوى الامتنان الذي ذكره المشاركون بصورة أكثر تحديدًا. وهناك دليل على أن الناس يشعرون بمزيد من الامتنان عندما يعتقدون أن المساعدة صدرت عن حافز أكثر استقلالية لا عن واجب مفروض، كما في حالة مساعدة

شخص لآخر لمجرد إحساسه بالعناية. ووجدت دراسة حديثة لتصوير الأعصاب أن الأشخاص لديهم... (مصطفى، 2022: 12).

الدراسات السابقة

دراسة الزيادات (2020): اهتمت هذه الدراسة ببحث إسهام كل من الامتنان والضغط النفسي في تفسير مستوى تكيف طلبة السنة الجامعية الأولى مع الحياة الجامعية، فضلًا عن التعرف على طبيعة الفروق المرتبطة ببعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية. وقد طُبقت الدراسة على عينة قوامها (600) طالب وطالبة من مرحلة البكالوريوس في الجامعات الأردنية خلال العام الجامعي 2018/2017، منهم (403) إناث و(197) ذكرًا، وقع الاختيار عليهم باستخدام أسلوب العينة العشوائية العنقودية. وأظهرت النتائج أن الامتنان والضغط النفسي يسهمان معًا في تفسير ما نسبته (22%) من التباين في التكيف مع الحياة الجامعية؛ إذ بلغت نسبة الإسهام الخاصة بالامتنان (2%) مقابل (20%) للضغط النفسي. كما كشفت النتائج عن ارتفاع مستوى الامتنان، مقابل مستوى متوسط لكل من الضغط النفسي والتكيف الجامعي. وفيما يتعلق بالفروق، لم تظهر اختلافات دالة إحصائيًا في العلاقة بين الامتنان والضغط النفسي وفقًا للجنس ونوع الجامعة ونوع الكلية. كذلك لم تُسجل فروق في العلاقة بين الامتنان والتكيف الجامعي تعزى إلى الجنس أو نوع الكلية، بينما ظهرت فروق مرتبطة بنوع الجامعة، وكانت لصالح الجامعات الخاصة.

دراسة صالح (2022): تناولت هذه الدراسة ظاهرة الامتنان لدى طلبة الجامعة، مع الاهتمام بالكشف عن الاختلافات المحتملة في مستوياته تبعًا لكل من الجنس والتخصص الأكاديمي. وشملت العينة (100) طالب وطالبة من كلية التربية، جرى اختيارهم بأسلوب عشوائي، واعتمدت الباحثة في قياس متغير الدراسة على مقياس الامتنان الذي أعدّه المهداوي (2021). وأوضحت النتائج أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى مرتفع من الامتنان، كما كشفت عن تفوق الذكور على الإناث في هذا المتغير، في حين لم تسجل فروق تُعزى إلى التخصص الأكاديمي.

دراسة المحمدي (2022): انطلقت هذه الدراسة من الاهتمام بتحديد مستوى الامتنان لدى طلبة جامعة الأنبار، والتحقق مما إذا كان هذا المستوى يختلف باختلاف الجنس والتخصص الدراسي (علمي، إنساني). ولتحقيق ذلك، اتبع الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، واختارا عينة بلغت (420) طالبًا وطالبة من كليات الجامعة، وطُبق عليهم مقياس للامتنان من إعدادهما، تكونت صورته النهائية من

(43) فقرة. وأظهرت المعالجة الإحصائية للبيانات أن مستوى الامتنان لدى الطلبة جاء مرتفعًا، كما تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذا المتغير تعزى إلى الجنس أو التخصص الأكاديمي، سواء بين الذكور والإناث أو بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية.

دراسة منصور (2025): استهدفت هذه الدراسة التعرف على طبيعة الارتباط بين الامتنان والسكينة النفسية لدى طلبة جامعة القاهرة، إلى جانب التحقق من وجود فروق في هذين المتغيرين يمكن أن تُعزى إلى الجنس والتخصص الدراسي. وشارك في الدراسة (280) طالبًا وطالبة، بواقع (150) من كلية العلوم و(130) من كلية الحقوق، منهم (120) ذكرًا و(160) أنثى. ولجمع البيانات، استخدمت الباحثة مقياس الامتنان الذي أعدّه حسام الدين عزب وسارة حسام مصطفى ونرمين مصطفى مصباح (2019)، فضلًا عن مقياس السكينة النفسية من إعداد محمد السعيد أبو حلاوة وعاطف مسعد الشربيني (2016). وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الامتنان والسكينة النفسية، في حين لم تكشف النتائج عن فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على المتغيرين تبعًا لأي من الجنس أو التخصص الدراسي. وفي ضوء هذه النتائج، أوصت الباحثة بضرورة إعداد برامج تستهدف تنمية الامتنان النفسي لدى طلبة الجامعة.

دراسة عبد العزيز (2026): سعت هذه الدراسة إلى استكشاف طبيعة الارتباط بين الامتنان والسكينة النفسية لدى طلبة مؤسستين جامعيتين، هما المدرسة الوطنية العليا للعلوم الإسلامية (دار القرآن) بجامع الجزائر، وطلبة علم النفس بجامعة ابن خلدون بتيارت. واستندت الدراسة إلى المنهج الوصفي الارتباطي، بمشاركة (130) طالبًا وطالبة، توزعوا إلى (40) طالبًا و(90) طالبة. ولقياس متغيراتها، استعان الباحث بمقياس الامتنان الذي وضعه حسام الدين عزب وزملاؤه (2019)، إلى جانب مقياس السكينة النفسية الذي أعدّه محمد أبو حلاوة وعاطف الشربيني (2016). وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الامتنان والسكينة النفسية، كما امتدت هذه العلاقة إلى بُعدَي الامتنان لله والامتنان للآخرين.

مناقشة الدراسات السابقة:

– **من حيث الهدف:** يتضح أن الدراسات السابقة اهتمت بدراسة الامتنان من جوانب متعددة، سواء من حيث تحديد مستواه لدى طلبة الجامعات، أو الكشف عن علاقته ببعض المتغيرات النفسية، أو التعرف على الفروق في مستوياته وفقًا لبعض المتغيرات الديموغرافية والأكاديمية. فقد ركزت دراسة الزيادات (2020) على بحث إسهام الامتنان والضغط النفسي في تفسير التكيف مع الحياة الجامعية،

بينما تناولت دراسات صالح (2022) والمحمدي (2022) مستوى الامتنان لدى طلبة الجامعات والفروق المرتبطة بالجنس والتخصص الدراسي. أما دراستا منصور (2025) وعبد العزيز (2026)، فقد اتجهتا إلى بحث العلاقة بين الامتنان والسكينة النفسية، مع اهتمام دراسة منصور أيضًا بالكشف عن الفروق في المتغيرين وفقًا للجنس والتخصص الدراسي. ويُلاحظ من ذلك أن الدراسات لم تقتصر على وصف مستوى الامتنان، بل امتد اهتمامها إلى استكشاف ارتباطه بمتغيرات نفسية أخرى، وفي مقدمتها السكينة النفسية والتكيف مع الحياة الجامعية.

– **من حيث العينة:** اعتمدت جميع الدراسات على طلبة الجامعات، مع اختلاف أحجام العينات والبيئات التي أُجريت فيها؛ إذ تراوحت أحجام العينات بين (100) طالب وطالبة في دراسة صالح (2022)، و(600) طالب وطالبة في دراسة الزيادات (2020). كما شملت دراسة المحمدي (2022) عينة قوامها (420) طالبًا وطالبة من جامعة الأنبار، ودراسة منصور (2025) عينة بلغت (280) طالبًا وطالبة من جامعتي العلوم والحقوق بجامعة القاهرة، في حين اقتصرت عينة دراسة عبد العزيز (2026) على (130) طالبًا وطالبة من مؤسستين جامعيتين بالجزائر. ويُلاحظ أن هذه الدراسات تنوعت من حيث البيئات الجامعية التي تناولتها، وشملت الأردن والعراق ومصر والجزائر، الأمر الذي أتاح تناول الامتنان في سياقات جامعية عربية مختلفة.

– **من حيث المنهج:** اعتمدت غالبية الدراسات على المنهج الوصفي، وبخاصة المنهج الوصفي الارتباطي، كما في دراستي المحمدي (2022) وعبد العزيز (2026)، في حين اتجهت بقية الدراسات إلى دراسة مستوى الامتنان والكشف عن الفروق بين أفراد العينات وفقًا لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي، فضلًا عن دراسة علاقته بمتغيرات نفسية أخرى. ويُلاحظ أن هذا التوجه المنهجي يتناسب مع طبيعة الأهداف التي سعت تلك الدراسات إلى تحقيقها، والمتمثلة في وصف الظاهرة والكشف عن طبيعة العلاقات والاختلافات المرتبطة بها.

– **من حيث الأدوات:** اعتمدت الدراسات على مقاييس نفسية لجمع البيانات وقياس مستوى الامتنان، مع اختلاف مصادر إعداد هذه المقاييس؛ فقد استخدمت دراسة صالح (2022) مقياس الامتنان الذي أعدّه المهداوي (2021)، بينما استعانت دراسة المحمدي (2022) بمقياس أعدّه الباحثان، في حين اعتمدت دراسات منصور (2025) وعبد العزيز (2026) على مقياس الامتنان من إعداد حسام الدين عزب وزملائه (2019)، ومقياس السكينة النفسية من إعداد محمد أبو حلاوة وعاطف الشربيني (2016). أما دراسة الزيادات (2020)، فقد تناولت إلى جانب الامتنان متغيري الضغط النفسي والتكيف مع الحياة

الجامعية. ويشير ذلك إلى تنوع الأدوات المستخدمة في قياس الامتنان، مع وجود توجه نحو الاستعانة بمقاييس سبق إعدادها واستخدامها في البيئة العربية.

– **من حيث النتائج:** أظهرت نتائج دراسات صالح (2022) والمحمدي (2022) ارتفاع مستوى الامتنان لدى طلبة الجامعة، وهو ما يعكس تقاربًا في النتائج المتعلقة بمستوى هذا المتغير. أما فيما يتعلق بالفروق تبعًا للجنس، فقد توصلت دراسة صالح (2022) إلى وجود فروق لصالح الذكور، في حين لم تجد دراسة المحمدي (2022) فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث، وكذلك لم تكشف دراستا منصور (2025) والزيادات (2020) عن فروق مرتبطة بالجنس في العلاقات التي تناولتاها. وفيما يخص التخصص الدراسي، اتفقت دراسات صالح (2022) والمحمدي (2022) ومنصور (2025) على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى إلى هذا المتغير. ومن جانب آخر، أظهرت دراستا منصور (2025) وعبد العزيز (2026) وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الامتنان والسكينة النفسية، الأمر الذي يعزز أهمية الامتنان في علاقته بالمتغيرات النفسية الإيجابية. كما كشفت دراسة الزيادات (2020) عن إسهام الامتنان في تفسير جانب من التباين في التكيف مع الحياة الجامعية، إلى جانب الضغط النفسي.

إجراءات الدراسة

تعرض الباحثة في هذا الفصل نتائج تحليل بيانات دراسة الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، مع تحليل دلالاتها النفسية والتربوية، وبيان أوجه الاتفاق والاختلاف مع الدراسات المماثلة، وتختتم الفصل بتوصيات ومقترحات لتعزيز مستوى الامتنان وتطوير الممارسات الإرشادية والنفسية بالجامعة.

منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بوصفه المنهج الأنسب لطبيعة الدراسة وأهدافها، لما يتيحه من قدرة على الكشف عن مستوى الامتنان وعلاقته ببعض المتغيرات، وتحديد طبيعة العلاقة ونوعها، وكذلك الكشف عن الفروق في مستوى الامتنان في ضوء بعض المتغيرات (النوع، العمر، التخصص الدراسي، السنة الدراسية).

مجتمع الدراسة:

يتكوّن مجتمع الدراسة من طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار بأقسامها المختلفة وسنواتها الدراسية الأربع خلال العام الجامعي (2026/2025)، والبالغ عددهم (1348) طالبًا وطالبة. ويمثّل

هذا المجتمع الإطار العام الذي تُسحب منه عيّنة الدراسة، وذلك بهدف التعرّف إلى مستوى الامتنان لديهم، والكشف عن الفروق فيه في ضوء بعض المتغيرات. ويوضّح الجدول رقم (1) توزيع أفراد مجتمع الدراسة.

الجدول رقم (1): يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب القسم العلمي والنوع والسنة الدراسية

القسم العلمي	السنة الدراسية الأولى		السنة الدراسية الثانية		السنة الدراسية الثالثة		السنة الدراسية الرابعة		المجموع
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
الإعلام	33	53	29	27	32	23	24	29	**250**
التخطيط	68	53	41	33	33	38	28	31	**325**
علم النفس	67	62	15	32	22	28	12	27	**265**
اللغة الإنجليزية	47	41	39	28	33	30	26	30	**274**
علم الاجتماع	19	20	16	14	12	14	10	14	**119**
الدراسات الإسلامية	15	17	14	14	15	13	13	14	**115**
المجموع الكلي	**249**	**246**	**154**	**148**	**147**	**146**	**113**	**145**	**1348**

عيّنة الدراسة:

تكوّنت عيّنة الدراسة من (297) طالبًا وطالبة من طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار، من مجتمع الدراسة البالغ قوامه (1348) طالبًا وطالبة خلال العام الجامعي (2026/2025). واعتمدت الدراسة أسلوب العينة المتاحة في اختيار المشاركين، وذلك من خلال توزيع المقياس على الطلبة الموجودين في القاعات الدراسية والمتاحين وقت تطبيق أداة الدراسة، مع الحرص قدر الإمكان على إشراك طلبة من مختلف الأقسام العلمية بالكلية، بما يحقق تنوعًا في التخصصات الأكاديمية الممثلة في العينة. ويوضح الجدول رقم (2) توزيع أفراد العينة وفقًا لمتغيرات الدراسة.

الجدول رقم (2): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب القسم العلمي والنوع والسنة الدراسية

القسم العلمي	السنة الدراسية الأولى		السنة الدراسية الثانية		السنة الدراسية الثالثة		السنة الدراسية الرابعة		المجموع
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
الإعلام	7	12	6	6	7	5	5	7	**55**
التخطيط	15	12	9	7	7	9	6	7	**72**
علم النفس	15	14	3	7	5	6	3	6	**59**

اللغة الإنجليزية	10	9	8	6	7	7	6	7	**60**
علم الاجتماع	4	4	4	3	3	3	2	3	**26**
الدراسات الإسلامية	3	4	3	3	3	3	3	3	**25**
المجموع الكلي	**54**	**55**	**33**	**32**	**32**	**33**	**25**	**33**	**297**

أدوات الدراسة:

أ- استمارة المتغيرات الديموغرافية:

أعدّت الباحثة استمارة للبيانات الديموغرافية لأفراد عيّنة الدراسة، بهدف التعرّف إلى خصائصهم وفقًا لمتغيرات: النوع، والعمر، والتخصص الدراسي، والسنة الدراسية.

ب- مقياس الشكر والامتنان (Watkins et al., 2003):

استُخدم في الدراسة الحالية مقياس الامتنان المعدّ من قبل واتكينز وآخرين (Watkins et al., 2003)، وتكوّن المقياس بصورته الأصلية من (44) فقرة، تتضمن كل منها جملة واحدة يجيب المستجيب بتحديد مدى انطباقها عليه، وقد تُرجمت فقرات هذا المقياس إلى اللغة العربية.

تصحيح مقياس الشكر والامتنان:

تكوّن مقياس الامتنان بصورته النهائية من (41) فقرة موزّعة على (3) مجالات، يضع المستجيب إشارة (✓) أمام كل فقرة لبيان مدى انطباقها عليه بما يتناسب مع قناعته الشخصية، وذلك على تدرّج ليكرت (Likert) الخماسي، وهو: أوافق بشدة وتُعطى (5) درجات، وأوافق وتُعطى (4) درجات، ومحايد وتُعطى (3) درجات، ولا أوافق وتُعطى درجتين، ولا أوافق بشدة وتُعطى درجة واحدة. وتُعكس الدرجات في حالة الفقرات السالبة، وهي (2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 11، 12، 14، 15)، إذ تُعطى "أوافق بشدة" درجة واحدة، و"أوافق" درجتين، و"محايد" (3) درجات، و"لا أوافق" (4) درجات، و"لا أوافق بشدة" (5) درجات.

وبناءً على ذلك، تراوحت الدرجة على كل فقرة بين درجة واحدة وخمس درجات، وبما أن المقياس تكوّن بصورته النهائية من (41) فقرة، فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب (205) درجات، وأدنى درجة (41). ولتحديد مستوى الامتنان تُقارن متوسطات درجات المفحوصين بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (123).

الخصائص السيكومترية للصورة المعرَّبة من مقياس الشكر والامتنان:

أولًا: صدق مقياس الامتنان

أ- صدق المحتوى:

للتأكد من دلالات صدق محتوى مقياس الامتنان المستخدم في الدراسة الحالية، عُرض بصورته المعرَّبة على مجموعة من المحكّمين المتخصصين في علم النفس الإرشادي والتربوي والقياس والتقويم في جامعة اليرموك، وطُلب منهم إبداء الرأي في فقرات المقياس من حيث وضوح المعنى وسلامة الصياغة اللغوية، وأي تعديلات وملاحظات يرونها مناسبة. وفي ضوء اقتراحات المحكّمين وآرائهم، أُعيدت صياغة (22) فقرة، وحُذفت فقرة واحدة من مجال الشعور بالرخاء، وفقرة واحدة من مجال الامتنان البسيط، وفقرة واحدة من مجال الامتنان للآخرين، وبذلك أصبحت الأداة مكوّنة من (41) فقرة موزّعة على ثلاثة مجالات.

ب- صدق البناء:

للتحقق من مؤشرات صدق بناء مقياس الامتنان المستخدم في الدراسة الحالية، طُبّق على عيّنة استطلاعية مكوّنة من (50) طالبًا وطالبة من خارج عيّنة الدراسة، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون استُخرجت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال وبالمقياس ككل، وقد تراوحت قيمها مع المجالات بين (0.33 – 0.81)، أما قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل فقد تراوحت بين (0.31 – 0.63). واعتُمد المعيار الآتي: ألّا تقل قيمة معامل ارتباط الفقرة بالمجال وبالمقياس ككل عن (0.30).

ثانيًا: ثبات مقياس الامتنان

أُوجد ثبات مقياس الامتنان المستخدم في الدراسة الحالية على عيّنة الصدق نفسها بطريقة الاتساق الداخلي، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) للتحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ومجالاته، كما هو مبيَّن في الجدول رقم (3).

الجدول رقم (3): يوضح قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس الامتنان باستخدام معامل ألفا كرونباخ

المجال	عد الفقرات	ألفا كرونباخ
الشعور بالرخاء	15	0.87
الامتنان البسيط	12	0.85
الامتنان للآخرين	14	0.80
المقياس ككل	41	0.92

الخصائص السيكومترية لمقياس الشكر والامتنان في الدراسة الحالية:

أولًا: الصدق

أ- الصدق الظاهري (التحكيم):

عرضت الباحثة مقياس الشكر والامتنان على (5) محكّمين من المتخصصين في علم النفس، وذلك للتعرّف إلى مدى ملاءمة المقياس المستخدم في الدراسة وصلاحيته لقياس الغرض الذي صُمّم من أجله. وقد اتفق المحكّمون على صلاحية فقرات المقياس، مع إبداء بعض الملحوظات على بعض الفقرات، وتعديل صياغة بعضها. وبناءً على ذلك أُخذت جميع التعديلات المقترحة بعين الاعتبار.

ب- صدق الاتساق الداخلي:

حسبت الباحثة معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية، وبين الدرجة الكلية والبعد، لمقياس الامتنان، وتوضح الجداول (4-5) معاملات الارتباط لهذا المقياس.

الجدول رقم (4): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد لمقياس الامتنان

البعد	معامل ارتباط البعد بالدرجة الكلية	مستوى الدلالة
الشعور بالرخاء	0.756	0.01
الامتنان البسيط	0.876	0.01
الامتنان للآخرين	0.723	0.01

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والأبعاد لمقياس الامتنان كانت دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.01)، مِمَّا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق.

الجدول رقم (5): يوضح معاملات الارتباط بين الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه لمقياس الامتنان

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.638	15	**0.537	29	**0.513
2	**0.563	16	**0.445	30	**0.652
3	**0.578	17	**0.443	31	**0.498
4	**0.457	18	**0.559	32	**0.425
5	**0.578	19	**0.567	33	**0.666
6	**0.457	20	**0.521	34	**0.574
7	**0.507	21	**0.415	35	**0.668
8	**0.606	22	**0.508	36	**0.547
9	**0.545	23	**0.496	37	**0.539

10	**0.504	24	**0.608	38	**0.575
11	**0.599	25	**0.627	39	**0.492
12	**0.576	26	**0.629	40	**0.523
13	**0.487	27	**0.654	41	**0.584
14	**0.487	28	**0.687		

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه كانت دالة عند مستوى معنوية (0.01)، مما يعني أن مقياس الامتنان يتمتع بصدق اتساق داخلي مرتفع.

ثانيًا: الثبات

ب- ثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha):

تحقّقت الباحثة من ثبات مقياس الامتنان بأبعاده الثلاثة بحساب معامل ألفا كرونباخ، ويوضّح الجدول (6) ذلك.

الجدول رقم (6): قيم معاملات ثبات أبعاد مقياس الامتنان باستخدام معامل ألفا كرونباخ

المجال	عد الفقرات	ألفا كرونباخ
الشعور بالرخاء	15	0.737
الامتنان البسيط	12	0.789
الامتنان للآخرين	14	0.839
المقياس ككل	41	0.763

تُظهر نتائج الجدول تمتّع مقياس الامتنان وأبعاده الثلاثة بثبات مقبول إحصائيًا؛ إذ تراوحت قيم معامل ألفا كرونباخ للأبعاد بين (0.737 و0.839)، بينما بلغت للمقياس ككل (0.763)، مما يؤكد صلاحية المقياس وتماسكه الداخلي للاستخدام في الدراسة الحالية.

نتائج الدراسة:

الهدف الأول: التعرّف إلى مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار.

وللتحقق من هذا الهدف استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعيّنة واحدة (One-Sample t-test)، ويوضّح الجدول الآتي ذلك:

الجدول رقم (7): يبين دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العيّنة على مقياس الامتنان وأبعاده الثلاثة والمتوسط الفرضي للمقياس

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الشعور بالرخاء	297	61.93	6.437	45	45.334	296	0.000
الامتنان البسيط		48.13	5.208	36	40.145		0.000
الامتنان للآخرين		57.05	4.216	42	61.528		0.000
الامتنان ككل		167.11	9.285	123	81.884		0.000

تشير نتائج الجدول السابق إلى تمتع طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار بمستوى مرتفع من الامتنان، سواء على مستوى الدرجة الكلية أو الأبعاد الثلاثة المتمثلة في الشعور بالرخاء، والامتنان البسيط، والامتنان للآخرين. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما يكتسبه الطلبة من خبرات أكاديمية واجتماعية تسهم في تعزيز إدراكهم للجوانب الإيجابية في حياتهم، وتقديرهم لما يمتلكونه من إمكانات وفرص، فضلًا عن إدراكهم لقيمة الدعم والمساندة التي يتلقونها من الآخرين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات الزيادات (2020)، وصالح (2022)، والمحمدي (2022)، التي أظهرت ارتفاع مستوى الامتنان لدى طلبة الجامعات، كما تتسق بصورة غير مباشرة مع دراستي منصور (2025) وعبد العزيز (2026)، اللتين أكدتا وجود علاقة إيجابية بين الامتنان والسكينة النفسية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يعكسه ارتفاع الأبعاد الثلاثة من قدرة الطلبة على تقدير ما يمتلكونه من جوانب إيجابية، والاعتراف بفضل الآخرين، وتقدير الخبرات اليومية. كما تعزو الباحثة ذلك إلى ما يتمتع به الطلبة من نضج نفسي ووعي قيمي، وما تكرسه القيم الدينية والاجتماعية من تقدير للنعم والإحسان، فضلًا عن دور البيئة الأسرية والجامعية في توفير الدعم والمساندة، بما قد يعزز الشعور بالرضا والرخاء النفسي. وبذلك، تؤكد النتيجة الحالية ما أشارت إليه الدراسات السابقة، وتضيف أن ارتفاع الامتنان لا يقتصر على مستواه العام، بل يمتد ليشمل مختلف أبعاده.

الهدف الثاني: التعرّف إلى الفروق في مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار التي تُعزى إلى المتغيرات التالية (النوع، العمر، التخصص، السنة الدراسية).

أ- التعرّف إلى الفروق في مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار التي تُعزى إلى متغير النوع.

وللتحقق من هذا الهدف استخدمت الباحثة اختبار (t–test) لعيّنتين مستقلتين، ويبيّن الجدول (8) ذلك:

الجدول رقم (8): يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العيّنة على مقياس الامتنان تبعًا لمتغير النوع

المتغير	النوع	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الامتنان	ذكور	147	162.28	9.050	295	-10.359	0.000
	إناث	150	171.85	6.732			

تشير النتيجة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتنان تُعزى إلى متغير النوع، وجاءت هذه الفروق لصالح الإناث. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة صالح (2022)، التي أظهرت تفوق الذكور على الإناث في مستوى الامتنان، بينما تختلف مع دراستي الزيادات (2020) والمحمدي (2022)، اللتين لم تكشفا عن فروق دالة إحصائيًا تُعزى إلى النوع، وكذلك دراسة منصور (2025) التي لم تسجل فروقًا بين الجنسين في مستوى الامتنان. ويشير هذا الاختلاف إلى أن الفروق المرتبطة بالنوع قد تتأثر بطبيعة البيئة الاجتماعية والثقافية والخصائص التي تميز العينات الجامعية.

وتعزو الباحثة تفوق الإناث إلى احتمال ارتباطهن بدرجة أكبر بالتعبير عن المشاعر الإيجابية والانتباه إلى المواقف الإنسانية ومظاهر الدعم والمساندة التي يتلقينها من الآخرين، فضلًا عن تأثرهن بالقيم الاجتماعية والأسرية التي تعزز التقدير والتعاطف والامتنان. وقد يسهم ذلك في ارتفاع درجاتهن على مقياس الامتنان مقارنة بالذكور. وبذلك، تبرز النتيجة أهمية مراعاة الاختلافات المرتبطة بالنوع عند دراسة الجوانب النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة.

ب- التعرّف إلى الفروق في مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار التي تُعزى إلى متغير العمر.

وللتحقق من هذا الهدف استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One–Way ANOVA)، ويبيّن الجدول (9) ذلك:

الجدول (9): يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الامتنان تبعا لمتغير العمر

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)	مستوى الدلالة
الامتنان	بين المجموعات	567.364	3	189.121	2.221	0.086
	داخل المجموعات	24948.744	293	85.149		
	المجموع الكلي	25516.108	296			

تشير النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتنان تُعزى إلى متغير العمر، وهو ما قد يشير إلى أن الامتنان لا يرتبط بالضرورة بالتقدم في العمر، وإنما يتأثر بعوامل نفسية واجتماعية وقيمية قد تكون مشتركة بين الطلبة، بصرف النظر عن اختلاف أعمارهم. وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة الزيادات (2020)، التي لم تكشف عن فروق في الامتنان وفقًا لبعض المتغيرات الديموغرافية، كما تتسق مع ما أشارت إليه دراسة المحمدي (2022) بشأن عدم وجود فروق تُعزى إلى بعض الخصائص الشخصية والأكاديمية. ويمكن تفسير ذلك بتقارب أفراد العينة في المرحلة الجامعية والبيئة التعليمية والاجتماعية، الأمر الذي قد يجعل اختلافاتهم العمرية غير كافية لإحداث فروق واضحة في مستوى الامتنان. وبذلك، تشير النتيجة إلى أن الشعور بالامتنان قد يمثل قيمة إنسانية ونفسية لا تتحدد بالعمر وحده، بل تتداخل في تشكيلها عوامل متعددة.

ج- التعرّف إلى الفروق في مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار التي تُعزى إلى متغير التخصص الدراسي.

وللتحقق من هذا الهدف استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ويبيّن الجدول (10) ذلك:

الجدول (10): يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الامتنان تبعا لمتغير التخصص الدراسي

المتغير	التخصص الدراسي	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الامتنان	الإعلام	55	190.53	9.004	43.153	0.000
	التخطيط	72	193.29	7.668		
	علم النفس	59	183.95	29.827		

	اللغة الإنجليزية	60	139.60	31.896		
	علم الاجتماع	26	168.19	27.824		
	الدراسات الإسلامية	25	175.88	28.484		
	المجموع الكلي	297	176.41	30.586		

الجدول (11): يبين نتائج اختبار شيفيه للكشف عن الفروق في مستوى الامتنان لدى أفراد العينة تبعًا لمتغير التخصص الدراسي

التخصص الأول	التخصص الثاني	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة	النتيجة
الإعلام	التخطيط	-2.764	0.994	غير دالة
الإعلام	علم النفس	6.578	0.813	غير دالة
الإعلام	التاريخ	50.927	0.000	دالة لصالح الإعلام
الإعلام	علم الاجتماع	22.335	0.008	دالة لصالح الإعلام
الإعلام	الدراسات الإسلامية	14.647	0.243	غير دالة
التخطيط	علم النفس	9.343	0.397	غير دالة
التخطيط	التاريخ	53.692	0.000	دالة لصالح التخطيط
التخطيط	علم الاجتماع	25.099	0.001	دالة لصالح التخطيط
التخطيط	الدراسات الإسلامية	17.412	0.071	غير دالة
علم النفس	التاريخ	44.349	0.000	دالة لصالح علم النفس
علم النفس	علم الاجتماع	15.757	0.149	غير دالة
علم النفس	الدراسات الإسلامية	8.069	0.836	غير دالة
التاريخ	علم الاجتماع	-28.592	0.000	دالة لصالح علم الاجتماع
التاريخ	الدراسات الإسلامية	-36.280	0.000	دالة لصالح الدراسات الإسلامية
علم الاجتماع	الدراسات الإسلامية	-7.688	0.926	غير دالة

ملاحظة/ تعني القيمة (0.000) دال عند مستوى دلالة (0.01).

أظهرت نتائج تحليل التباين الأحادي وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامتنان تُعزى إلى التخصص الدراسي، وباستخدام اختبار شيفيه اتضح أن هذه الفروق جاءت لصالح طلبة الإعلام مقارنة بطلبة التاريخ وعلم الاجتماع، ولصالح طلبة التخطيط والإدارة التربوية مقارنة بالتخصصين نفسيهما، كما ظهرت فروق لصالح طلبة علم النفس مقارنة بطلبة التاريخ، ولصالح طلبة علم الاجتماع والدراسات الإسلامية مقارنة بطلبة التاريخ. في حين لم تظهر فروق دالة إحصائيًا بين بقية التخصصات، وقد سجل طلبة التخطيط والإدارة التربوية أعلى متوسط حسابي، مقابل أدنى متوسط لدى طلبة التاريخ.

وبمقارنة هذه النتيجة بالدراسات السابقة، نجد أنها تختلف مع نتائج دراسات صالح (2022)، والمحمدي (2022)، ومنصور (2025)، التي لم تكشف عن فروق دالة إحصائيًا تُعزى إلى التخصص الدراسي. وقد يُعزى هذا الاختلاف إلى تباين التخصصات والبيئات الجامعية التي أُجريت فيها الدراسات، وما يرتبط بها من خبرات أكاديمية واجتماعية مختلفة. أما دراستا الزيادات (2020) وعبد العزيز (2026)، فلم تتناولا الفروق في مستوى الامتنان وفق التخصص بصورة مباشرة تسمح بالمقارنة مع النتيجة الحالية.

د- التعرّف إلى الفروق في مستوى الامتنان لدى طلبة كلية الآداب بجامعة عمر المختار التي تُعزى إلى متغير السنة الدراسية.

وللتحقق من هذا الهدف استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، ويبيّن الجدول (11) ذلك.

الجدول (11): يبين دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الامتنان تبعا لمتغير السنة الدراسية

المتغير	السنة الدراسية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الامتنان	السنة الدراسية الأولى	107	165.33	9.138	2.845	0.038
	السنة الدراسية الثانية	65	169.48	9.734		
	السنة الدراسية الثالثة	67	167.21	8.731		
	السنة الدراسية الرابعة	58	167.66	9.222		
	المجموع الكلي	297	167.11	9.285		

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الامتنان تُعزى إلى متغير السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة (F = 2.845) عند مستوى دلالة (0.038)، وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد (0.05). وقد سجل طلبة السنة الدراسية الثانية أعلى متوسط حسابي بلغ (169.48)، يليهم طلبة السنة الرابعة بمتوسط (167.66)، ثم السنة الثالثة بمتوسط (167.21)، في حين سجل طلبة السنة الأولى أدنى متوسط حسابي بلغ (165.33).

وتختلف هذه النتيجة عن الدراسات السابقة من حيث عدم تناولها متغير السنة الدراسية بصورة مباشرة، إذ لم تبحث دراسات الزيادات (2020)، وصالح (2022)، والمحمدي (2022)، ومنصور (2025) الفروق في الامتنان وفقًا لهذا المتغير، الأمر الذي لا يتيح إجراء مقارنة مباشرة معها. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء اختلاف الخبرات الجامعية والظروف النفسية والاجتماعية التي يمر بها الطلبة خلال سنوات دراستهم؛ إذ قد يكون طلبة السنة الأولى أكثر انشغالًا بالتكيف مع البيئة الجامعية ومتطلباتها الأكاديمية والاجتماعية، في حين يكون طلبة السنة الثانية قد بلغوا قدرًا أكبر من الاستقرار والتوافق مع الحياة الجامعية، مما قد يعزز تقديرهم للتجربة الجامعية ولما يتلقونه من دعم ومساندة. أما طلبة السنتين الثالثة والرابعة، فقد تتزايد لديهم الانشغالات المرتبطة بمتطلبات الدراسة والتخرج والاستعداد للمستقبل المهني، وهو ما قد ينعكس على مستوى مشاعر الامتنان لديهم. ومع ذلك، فإن ارتفاع متوسط طلبة السنة الثانية لا يكفي وحده لتحديد طبيعة الفروق بين السنوات الدراسية أو تفسير أسبابها بصورة قاطعة، الأمر الذي يستلزم الرجوع إلى نتائج المقارنات البعدية.

التوصيات:

1- عقد ورش عمل ودورات تعزيزية تُعنى بتنمية مشاعر الامتنان والرفاه النفسي لدى الطلبة، مع التركيز المكثف على الذكور وطلبة السنة الأولى لدعم استقرارهم النفسي والأكاديمي.

2- تفعيل أنشطة اجتماعية وثقافية تجمع طلبة الأقسام ذات المتوسطات المنخفضة بالأقسام الأكثر تفاعلًا؛ لرفع مستوى التواصل الوجداني والتقدير الذاتي لديهم.

3- إنشاء وحدة رعاية نفسية داخل الكلية لتوفير جلسات توعية دورية بمهارات التكيّف وإدارة الضغوط، مما يسهم في تعزيز الشعور بالرخاء والامتنان طوال المسار الجامعي.

المقترحات:

1- إجراء دراسة شبه تجريبية لبحث أثر برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في تنمية الامتنان وخفض قلق التخرج لدى طلبة السنوات المتقدمة.

2- دراسة العلاقة الارتباطية بين مستوى الامتنان وكل من التحصيل الأكاديمي والتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعات الليبية.

3- إجراء دراسة مقارنة حول مستوى الامتنان وأبعاده بين طلبة الكليات الإنسانية وطلبة الكليات التطبيقية في جامعة عمر المختار.

قائمة المراجع

أولًا: المراجع العربية

- أبسيس، عارف حسين، وبولطيعة، علي عمر، وأبو بكر، أبو بكر عبد الجواد. (2021). السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلاب جامعة عمر المختار. مجلة المنارة العلمية، 2(2)، 41-64.
- الدقوشي، يوسف. (2020). مستوى الامتنان والرفاهية النفسية (عمل غير منشور).
- الزهراني، هدى بنت محمد. (2020). الرفاهية النفسية وعلاقتها بإدارة الذات لدى عيّنة من الطالبات ذوات الإعاقة بجامعة الملك عبد العزيز: دراسة وصفية ارتباطية مقارنة (رسالة جامعية، جامعة الملك عبد العزيز).
- الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ. (2018). تيسير الرفاه النفسي والتعليم الاجتماعي والعاطفي. الشبكة العالمية لوكالات التعليم في حالات الطوارئ (INEE).
- صالح، عبد الله. (2018). فوائد الامتنان النفسية والجسدية والاجتماعية. دار المنهجية للنشر والتوزيع.
- صالح، هدى محمد حسين. (2022). الامتنان لدى طلبة الجامعة (بحث بكالوريوس، كلية التربية المقداد، جامعة ديالى).
- صهوان، أكرم حمزة. (2018). البناء العاملي لمقياس GRAT لدى طلاب الجامعة باستخدام التحليل العاملي التوكيدي. مجلة العلوم التربوية، (3)، 123-128.
- طه، أماني محمد. (2020). أبعاد الرفاهية النفسية وفق نظرية رايف (Ryff) وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى الطلبة الموهوبين (دراسة غير منشورة).
- عبد الله، علي. (2006). فقه الامتنان في القرآن الكريم. مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- العصيمي، عوض سعد. (2020). الإسهام النسبي للامتنان والصمود النفسي في التنبؤ بالطمأنينة الشخصية لطلاب المرحلة المتوسطة بالكويت. المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية.
- عيسى، أسماء عبد العزيز السيد، وسراج، نهاد حسين محمد. (2023). الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالهناء الشخصي لدى طلاب كلية الاقتصاد المنزلي بجامعة المنوفية. المجلة العلمية لعلوم التربية النوعية، (18).
- محمود، حسام الدين، وحسام، سارة، ومصطفى، نرمين. (2019). الكفاءة السيكومترية لمقياس الامتنان لدى عيّنة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، جامعة عين شمس، 43(2).

• مصطفى، الزهراء محمد مصطفى. (2022). الامتنان كمنبئ بالذكاء الذاتي والذكاء الاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة في ضوء نظرية الذكاءات المتعددة. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة المنصورة، 1–10.

• عبد العزيز، سهام حدار. (2026). الامتنان وعلاقته بالسكينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين –دراسة عيادية من منظور إسلامي– مجلة العلوم النفسية والتربوية، ص ص58–80.

• صالح، هدى مؤيد حميد. (2022). الامتنان لدى طلبة الجامعة، بحث منشور، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، كلية التربية مقداد، جامعة ديالي، العراق.

•الزيادات، مريم عواد. (2020). مستوى الامتنان وعلاقته بالضغط النفسي المدرك والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة السنة الأولى في الجامعات الأردنية، مؤتة للبحوث والدراسات– سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مؤتة، عمان–الأردن، ع4، مج35، ص ص209–246.

•المحمدي، محمد إبراهيم طلال. (2022). الامتنان لدى طلبة الجامعة، منشورات مجلة الدراسات المستدامة، الجمعية العلمية للدراسات التربوية المستدامة، مج4، ص ص1030–1063.

• منصور، إيناس محمد سليمان علي. (2025). الامتنان وعلاقته بالسكينة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، منشورات مجلة كلية التربية–بنها، بنها–مصر، ع1، مج36، ص ص553–582.

ثانيًا– المراجع الأجنبية:

- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science, 17*(4), 319–325.

- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice*. John Wiley & Sons.

- Cai, W., Zhou, X., Chen, J., Mao, Z., Wang, Y., Luo, X., Xie, H., & Mao, W. (2024). Gratitude promotes meaning in life through learning engagement among earthquake-exposed college students. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 121*(52), e2425193122.

- Cai, X., Zhou, N., Chen, J., Mao, Z., Wang, S., Luo, Z., Xie, M., & Mao, Y. (2024). Gratitude practice helps undergraduates who experienced an earthquake in China find meaning in life. *Scientific Reports, 14*, Article 10880. https://www.nature.com/articles/s41598-024-61256-3

- Cambridge Dictionary. (n.d.). Gratitude. In *Cambridge Dictionary*. Retrieved February 28, 2026, from https://dictionary.cambridge.org/

- Cambridge Dictionary. (n.d.). Well-being. In *Cambridge Dictionary*. Retrieved February 28, 2026, from https://dictionary.cambridge.org/

- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2003). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. American Psychological Association.

- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology, 2*(3), 300–319.

- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*(3), 218–226.

- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, 359*(1449), 1367–1377.

- Ma, M., Kibler, J. L., & Sly, K. (2013). Gratitude is associated with greater levels of protective factors and lower levels of risks in African American adolescents. *Journal of Adolescence, 36*(5), 983–991.

- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249–266.

- McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: Conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112–127.

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics, 83*(1), 10–28.

- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. Springer.