مجلة الجامعة الأسمرية: العلوم الشرعية والإنسانية
المجلد (32) العدد الثاني (ديسمبر 2019)

# الامتنان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زليتن

**حواء إبراهيم أحمد ابليش**

كلية العلوم الإنسانية، الجامعة الأسمرية الإسلامية، زليتن، ليبيا

Email: omammerbenaesr80@gmail.com

## الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على الامتنان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زليتن، وكذلك التعرف على الفروق بين المراهقين في مستوى الامتنان والرضا عن الحياة، تبعاً لمتغير الجنس، واستخدمت لتحقيق أهدافها المنهج الوصفي، ومن نتائجها وجود علاقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01) موجبة بين الامتنان والرضا عن الحياة، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث في الأبعاد والدرجة الكلية في الامتنان، لصالح الإناث، كما يتضح من نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات لكل من الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة في الأبعاد والدرجة الكلية ، لصالح الذكور.

**الكلمات المفتاحية:** الامتنان، الرضا عن الحياة، المراهقين بمدينة زليتن.

## المقدمة

للبحث في المفاهيم الإيجابية مثل الامتنان والرضا عن الحياة أهمية كبيرة، لأن ضغوط الحياة التي يحياها الفرد الآن تتجه به نحو المفاهيم السلبية، مثل



**ISSN**: 2706-9524 (Print) **ISSN**: 2706-9532 (Online)

التوتر والقلق والاكتئاب ... إلخ؛ لذا فإن البحث في المفاهيم الإيجابية، وعلم النفس الإيجابي يفتح أشعة النور والرضا عن الحياة والأمل نحو العودة إلى السلوك المفتقد في بعض المجتمعات العربية والشرقية التي كان أساسها الحب والتعاون والوئام وحب الوطن وحب الآخرين، ولكن هذا العصر الجامد المليء بالإلكترونيات الصماء الخالية من الترابط الاجتماعي أدى إلى ظهور سلوكيات سلبية واضطرابات نفسية، مثل الانطواء الاجتماعي، والعدوان، والاضطرابات الانفعالية، وبالتالي عدم الرضا عن الحياة.

لذا فمن الواجب على الدراسات النفسية المتخصصة أن تدق ناقوس الخطر، وتبدأ محاولات جادة وهادفة لإنقاذ النشء والشباب من هذه المفاهيم السلبية، وذلك لا يكون بالنقد الهدام، ولكن يكون من خلال بث معايير الصحة النفسية من جديد في نفوس الأشخاص من خلال نشر المفاهيم الإيجابية وسط أفراد المجتمع (عصام الدين، 2013: 2).

تمثل مرحلة المراهقة فترة ضاغطة وحرجة في الحياة، فهي تحتاج إلى توافق من نوع خاص وجديد يختلف تماما عما اعتاده الفرد في طفولته، نظرا لأنها تشهد السعي إلى اجتيازه الفجوة بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد، التي يعد الاعتماد على الذات أهم ملامحها، وفيها يجاهد الفرد من أجل تحقيق ذاته، وتأكيد هويته وتتكون خلالها محددات الكفاءة النفسية التي تتضمن القدرة على المواجهة كأحد المكونات الأساسية (أبوالحسن، 2008: 1).

ويعد الامتنان أحد القوى الإيجابية للشخصية التي تظهر في سن المراهقة والشباب (صابر،2011) وقد أشار بعض الباحثين إلى ارتباطه بالرضا عن الحياة؛ حيث إن المراهقين الذين يعلنون عن الامتنان الشديد تكون لديهم المشاعر الإيجابية (Sun, 2013: 23) كما تشير الدراسات إلى أن الامتنان ربما يكون محددا مهما للشعور بالرضا عن الحياة (Szcześniak & Soares, 2011).

كما أن الرضا عن الحياة يساعد على التحرر من الفكر المادي ومن المشاعر السلبية، مثل الغيرة والحسد، وكل ذلك يحدث عن طريق

الامتنـان، فالامتنـان فيـه عرفـان وشـكر وتقـدير للحيـاة ذاتهـا، فـنحن نشـعر بالامتنان والرضا عن الحياة نحو الأحداث الجميلة والأشخاص المتميزين.

**مشكلة الدراسة**

يواجـه الطلبـة فـي مرحلـة المراهقة الكثير من المشاكل، لذلك فهم يتطلبون الرعايـة والحمايـة الاجتماعيـة والنفسـية والصـحية، وبالتـالي تحظـى هـذه المرحلـة باهتمام كبير من قبل التخصصات العلمية والإنسانية لتقديم أفضل رعاية لهم.

وقـد أظهـرت عـدة دراسـات أن سـمات الشخصـية المفقـودة لـدى معظـم المراهقين هي: التفاعل الاجتماعي، وتقبل الذات، والثقة بالنفس، والمرونة (ابن محمد، 2009 :17).

كما وصفت مرحلة المراهقة بأنها فترة مليئة بالمشكلات والصراعات النفسية، وأن المراهق يواجه بعض المشكلات التي تجعل هذه المرحلة مرحلة حرجة بالنسبة لكثير من المراهقين (زهران، 1985: 287).

وتواجـه المراهقين مواقف كل يوم تتطلب منهم قدرة نفسية عالية لمواجهة التحديات والأزمات، والتأقلم مع المتغيرات التي تطرأ على حياتهم، وتكون بمثابة عقبة في سبيل تحقيق التوافق السوي (البحيري،2011: 6).

وبمراجعة الدراسات السابقة لهذه الدراسة يتضح أن متغير الرضا عن الحياة لدى المراهقين يتأثر بعدة متغـيرات، من بينها الامتنـان.

كمـا تبـين للباحثـة نـدرة الدراسـات التـي تناولـت الامتنـان؛ ونظـرا لأهميـة الامتنـان كمتغير نفسي وقائي، مما كان دافعا للقيام بهذه الدراسة، التي تتحدد مشكلتها في الأسئلة الآتية:

1) هل توجد علاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة لدى المراهقين؟
2) هل يختلف الامتنان باختلاف النوع (ذكور – إناث)؟
3) هل يختلف الرضا عن الحياة باختلاف النوع (ذكور – إناث)؟

**أهداف الدراسة**

تهدف هده الدراسة إلى الآتي:

1) الكشف عن العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين.
2) الكشف عن الفروق بين الجنسين (الذكور والإناث) في مقياس الامتنان.
3) الكشف عن الفروق بين الجنسين (الذكور والإناث) في مقياس الرضا عن الحياة .

**أهمية الدراسة**

تتحدد أهمية الدراسة في:

1) دراسة متغير إيجابي وقائي حديث نسبياً، لم ينل اهتماماً يستحقه في الدراسات العربية تشخيصا وتنمية، ويعد أحد أهم متغيرات المقاومة والمواجهة والدعم لمصادر القوة في الشخصية.
2) تسعى الدراسة لمعرفة العلاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة في مرحلة عمرية بالغة الأهمية في حياة الفرد، هي مرحلة المراهقة.
3) قد توضح نتائج الدراسة أهمية الامتنان كأحد عوامل المقاومة والوقاية من المخاطر في تشكيل شخصية المراهقين في هذه المرحلة المهمة من مراحل النمو، وأثر ذلك على صحتهم النفسية.
4) يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية لتنمية الامتنان لدى المراهقين وخاصة إذا أشارت إلى انخفاضه لديهم.
5) تساعد نتائج هذه الدراسة كلاً من الأسرة والمعلمين والاختصاصيين النفسيين في تهيئة مناخ نفسي اجتماعي يزيد من درجة الامتنان لدى المراهقين، وينعكس إيجابيا في زيادة الرضا عن الحياة لديهم .

**حدود الدراسة**

تتمحور حدود الدراسة في الآتي:

1) الحدود البشرية: وتمثلت في طلاب وطالبات مرحلة التعليم الثانوي بمدينة زليتن.
2) الحدود الزمنية: أجريت هذه الدراسة خلال فصل الربيع 2019/2018م.
3) الحدود المكانية: تقتصر الدراسة على الطلبة بمدينة زليتن.

**مصطلحات الدراسة**

**1) الامتنان (Gratitude)**

يعرف بأنه: "الميل العام لإدراك أدوار الآخرين التي تسهم في خبراتنا الإيجابية، وتحقق لنا نتائج فعالة، والاستجابة لها تقدير وجداني" (صابر، 2011 :14).

كما يعرف بأنه القوة الهائلة التي تساعد في التخلص من المشاعر السلبية والأحزان (لويز هاي، 2014 :28)

ويُعرف الامتنان إجرائيا بأنه: سمة روحية أخلاقية، وحالة معرفية وجدانية، تتمثل في تقدير وشكر الفرد لما يقدم له من قبل الآخرين وفق الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص من المقياس المعد في هذه الدراسة.

**2) الرضا (Life satisfaction)**

يعرف الرضا عن الحياة بأنه حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتفاؤله بمستقبل حياته وتقبله لإنجازاته، ونتائج سلوكه وكذلك تقبله لذاته كجزء من البيئة، وتقبله للآخرين، والرضا عن الحياة يشمل ثلاثة جوانب من التقبل: تقبل الإنجاز والحياة، وتقبل الذات، وتقبل الآخرين (حسن، 2000: 195).

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه، أو قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي

تواجهه، والتي تؤثر على سعادته، ويقوم الحكم على مستوى الرضا عن الحياة على مقارنة الفرد لظروفه بالمستوى المثالي الذي يفترضه لحياته. (كمال، 2012 :70).

وتعرف الباحثة الرضا عن الحياة بأنه رضا الفرد عن ذاته، وتقبله لها وشعوره، بالاستقرار والارتياح النفسي فضلا عن استمتاعه بعلاقاته الاجتماعية وتقييمه الإيجابي لها، كما تعكسه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص في المقياس المعد في هذه الدراسة.

**3) المراهقة (Adolescence)**

هي المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال نمو الجسم، وتقع عادة بين الثانية عشرة، والثامنة عشرة، مع مراعاة الفروق الفردية (محمد، 2005: 25).

وتعرف أيضا بأنها مرحلة وسطى بين الطفولة والرشد، وهي فترة من العمر ذات تأثير كبير في تحديد نمو الشخصية ونضجها، ونظرا لاختلاف أنواع التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية التي يعيشها المراهق في هذه السن، فإن الطرائق والأساليب التي يتم التعامل بها لها انعكاس واضح على سلوكه وعلى مختلف استجاباته (أوزى، 2014: 3).

**دراسات سابقة**

**أولاً/ دراسات الرضا عن الحياة:**

من هذه الدراسات دراسة (Suldo & Huebner, 2006) بعنوان الرضا عن الحياة وتأثير أحداث الحياة الضاغطة، قامت هذه الدارسة على ما إذا كانت أحكام المراهقين عن الرضا عن الحياة تؤثر أو تلطف من تأثير أحداث الحياة الضاغطة، حيث تكونت العينة من (816) مراهقا من المدارس العليا، مقسمة إلى المراهقين ذوي الرضا الإيجابي عن الحياة في مقابل هؤلاء غير الراضين عن حياتهم، وقد أظهرت النتائج أن الرضا عن الحياة يعمل كقوة نفسية وقائية تعمل

علـي التزويـد بالوقايـة ضـد تـأثيرات بعـض أحـداث الحيـاة الضـاغطة فـي مرحلـة المراهقة.

وفي دراسة .Seligman et al (2009) التي هدفت لبحث العلاقة بين التدين والرضا عن الحياة، وذلك على عينة قوامها (367) مفحوصا من الذكور والإناث بمتوسط عمر (25 عاما) باستخدام مقياسي التدين والرضا عن الحياة، وأظهرت النتائج وجود فروق في أبعاد الرضا عن الحياة لدى الجنسين لصالح الإناث، ولبحث الفروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة قامت هبة جابر (2008) بدراسة طبقت فيها مقياس الرضا عن الحياة على عينة قوامها (148) من معاوني أعضاء هيئة التدريس (84 ذكور) و(64 إناث)، وأظهرت النتائج وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة لصالح الذكور.

**ثانياً/ دراسات تناولت الامتنان لدى المراهقين:**

لبحث الفروق بين الذكور والإناث في أواخر مرحلة المراهقة في الامتنان قام (Sun and Kong, 2013) بتطبيق مقياس الامتنان على عينة بلغت (354) مراهقاً تراوحت أعمارهم ما بين (15–22) عاما، وقد بينت النتائج وجود الفروق في الامتنان لصالح الذكور.

**ثالثاً/ دراسات تناولت الامتنان والرضا عن الحياة:**

أجرى (Szcześniak & Soares, 2011) دراسة على عينة من المراهقين الصينيين تكونت من (338) مراهقا تراوحت أعمارهم ما بين (13–16) عاما طبق عليهم مقياسي الامتنان، والرضا عن الحياة، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين الامتنان والرضا عن الحياة، ووجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

ولبحث الامتنان والاستمتاع بالأشياء، وعلاقتهما بالرضا عن الحياة قام (Fagley, 2012) بتطبيق مقياسي الرضا عن الحياة والامتنان على عينة قوامها (243)، وأسفرت النتائج على أن التقدير والاستمتاع بالأشياء أكثر أهمية

من الامتنان، كما أوضحت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الامتنان والرضا عن الحياة.

**تعقيب علي الدراسات السابقة**

1) أوضحت الدراسات السابقة وجود علاقة موجبة بين الامتنان والرضا عن الحياة.
2) يبدو مما سبق من دراسات أن الامتنان والرضا عن الحياة سمات مهمة من سمات الشخصية التي يحتاجها الإنسان في العصر الحالي.

**منهج الدراسة وإجراءاتها**

**منهج الدراسة:**

يعتبر المنهج الوصفي الارتباطي، هو أحد مناهج البحث المستخدمة في علم النفس التي تهتم بدراسة العلاقة بين المتغيرات، وهو متلائم مع متغيرات دراسة الامتنان والرضا عن الحياة لدى المراهقين.

**مجتمع الدراسة وعينتها:**

تكون مجتمع الدراسة من طلبة مرحلة التعليم الثانوي بمدينة زليتن، البالغ عددهم (240) طالباً وطالبة، موزعين على سبع مدارس، وتكونت عينة الدراسة من (25) طالباً وطالبة، تم اختيارهم عشوائياً من سبع مدارس، وبنسبة 10% تقريبا كان منهم (16) مراهقاً، و(9) مراهقات، وذلك للتعرف على الامتنان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين بمدينة زليتن، وكذلك معرفة الاختلاف في الامتنان والرضا عن الحياة في ضوء النوع (ذكور–إناث) وتتراوح أعمارهم بين 17–19 عاماً.

**أدوات الدراسة:**

**1) مقياس الامتنان (إعداد الباحثة):**

تم إعداد هذا المقياس وفقاً لعدة خطوات منها تحليل ما ورد في الأدبيات الخاصة بالامتنان وذلك للتعرف على الخصائص والسمات السلوكية لدى من

يتصفون بها، والمتغيرات التي ارتبطت به لتحديد الأكثر شيوعا، والاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة التي تقيس الامتنان، للخروج منها ببعض الفقرات، وتم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين والخبراء في علم النفس والصحة النفسية للاستفادة من آرائهم.

أما بالنسبة للأدوات التي تمت الاستعانة بها في هذه الدراسة، فقد اعتمدت الباحثة على الاستبانة أداة رئيسة في جمع المعلومات اللازمة عن موضوع البحث، وقد قسمت الاستبانة على محوريين رئيسين هما:

1) المحور الأول: تقدير إسهامات الآخرين "التقدير الاجتماعي" وعدد فقراته (14) فقرة.
2) المحور الثاني: تقدير المتع البسيطة وعدد فقراته (13) فقرة.

وبذلك تضمنت هذه الاستبانة (27) فقرة – وكانت اختيارات إجابة فقرات الاستبانة محددة، أي إن لكل عبارة خمس إجابات، وباعتبار الإجابات كانت رتبية تم استخدام الطريقة الرقمية في ترميز إجابات مفردات البحث على المقياس التالي **كما في الجدول (1)**.

الجدول (1)

| **العبارات** | أوافق | أوافق أحيانا | لا أوافق |
|---|---|---|---|
| **المستوى** | 3 | 2 | 1 |

استخدمت الباحثة في التحليل الإحصائي الحاسب الآلي، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

**حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:**

**1) صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس بعدة طرق تتمثل في:

أ) **الصدق الظاهري (المحكمون):** إذ عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس بكليتي العلوم الإنسانية للبنات والتربية، بالجامعة الأسمرية الإسلامية، وقد بلغ عددهم عشرة أساتذة، وقد اتفقوا على صلاحية

معظم عبارات المقياس، و88%. لم يحذفوا أي عبارة من عبارات الاستبانة.

**ب) ثبات المقياس:**

تم حساب ثبات المقياس بأكثر من طريقة؛ وذلك لأن كل طريقة من هذه الطرق تحقق هدفاً سيكومتريا يختلف عن باقي الطرق، واستخدام أكثر من طريقة لحساب الثبات جاء بهدف تحقيق التكامل وإعطاء معنى أكثر للثبات، وهو ما سوف نشير إليه فيما يأتي.

**2) ثبات الاتساق الداخلي:** للتحقق من هذا النوع من الثبات عولجت استجابات أفراد العينة على مقياس الامتنان باستخدام معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع عبارات كل بعد تنتمي له؛ وذلك للوقوف على الترابط بين عبارات المقياس ومحاوره، والجدول (2) يوضح ذلك.

يتضح من الجدول السابق ارتفاع قيمة (ر) مما يشير إلى أن المقياس تترابط مفرادته مع المحاور.

وقد تم أيضا حساب ثبات الاتساق الداخلي بين كل محور من محاور المقياس وبين المقياس كله.

جدول (2): قيمة (ر) بين كل عبارة ومجموع كل محور تنتمي له (ن=25)

| تقدير إسهامات الآخرين " التقدير الاجتماعي" | | تقدير المتع البسيطة | |
|---|---|---|---|
| م | الارتباط | م | الارتباط |
| 1 | 0.893*** | 15 | 0.886*** |
| 2 | 0.663** | 16 | 0.672** |
| 3 | 0.782** | 17 | 0.764** |
| 4 | 0.562** | 18 | 0.826** |
| 5 | 0.781** | 19 | 0.894*** |
| 6 | 0.654** | 20 | 0.745** |
| 7 | 0.764** | 21 | 0.861** |
| 8 | 0.662** | 22 | 0.634** |
| 9 | 0.784** | 23 | 0.666** |
| 10 | 0.668** | 24 | 0.554** |
| 11 | 0.605** | 25 | 0.656** |
| 12 | 0.564** | 26 | 0.648** |
| 13 | 0.645** | 27 | 0.769** |
| 14 | 0.668** | | |

جدول (3): قيمة (ر) بين كل محور من محاور مقياس الامتنان والمقياس كله (ن=25)

| المحور | محاور المقياس | قيمة (ر) |
|---|---|---|
| **الأول** | تقدير إسهامات الآخرين " التقدير الاجتماعي" | 0.703** |
| **الثاني** | تقدير المتع البسيطة | 0.756** |

وبالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول (3) يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع في المحورين، مما يدل على صلاحية المقياس.

1) ثبات التجزئة النصفية:
2) ثبات معامل ألفاكرونباخ:

تم حساب الثبات أيضا باستخدام طريقتي التجزئة النصفية، ومعامل ألفاكرونباخ، وقد أشارت النتائج إلى:

جدول(4): معامل الثبات لمقياس الامتنان بطريقتي التجزئة النصفية وألفاكرونباخ (ن=25)

| طريقة حساب الثبات للامتنان(المحاور) | التجزئة النصفية | ألفاكرونباخ |
|---|---|---|
| "تقدير إسهامات الآخرين " التقدير الاجتماعي" | 0.896 | 0.962 |
| تقدير المتع البسيطة | 0.823 | 0.856 |
| الدرجة الكلية | 0.889 | 0.916 |

وبالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول (4) يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع في المحورين، مما يدل على صلاحية المقياس.

**مقياس الرضا عن الحياة:**

تم إعداد هذا المقياس وفقاً لعدة خطوات منها تحليل ما ورد في الأدبيات الخاصة بالرضا عن الحياة؛ وذلك للتعرف على الخصائص والسمات السلوكية لدى من يتصفون بها، والمتغيرات التي ارتبطت به لتحديد الأكثر شيوعا، والاطلاع على المقاييس والاختبارات السابقة التي تقيس الرضا عن الحياة، للخروج منها ببعض الفقرات، وتم عرض الاستبانة على عدد من المحكمين والخبراء في علم النفس والصحة النفسية للاستفادة من آرائهم في تعريف الرضا، والتعرف على سمات وخصائص الشخص الذي يرتفع لديه الرضا عن الحياة.

أما بالنسبة للأدوات التي تمت الاستعانة بها في هذه الدراسة فقد اعتمدت الباحثة على الاستبانة أداة رئيسة في جمع المعلومات اللازمة عن موضوع البحث، وقد قسمت الاستبانة إلى ثلاثة محاور رئيسية، هي:

1) المحور الأول: الرضا عن الذات وعدد فقراته (11) فقرة.
2) المحور الثاني: الاستقرار النفسي وعدد فقراته (12) فقرة.
3) المحور الثالث: الرضا عن العلاقات مع الآخرين وعدد فقراته (14) فقرة.

وبذلك تضمنت الاستبانة (37) فقرة–وكانت اختيارات إجابة فقرات الاستبانة محددة، أي إن لكل عبارة خمس إجابات، وباعتبار الإجابات كانت رتبية تم

استخدام الطريقة الرقمية في ترميز إجابات مفردات البحث على المقياس التالي **كما في الجدول (5).**

الجدول (5)

| **العبارات** | أوافق | أوافق أحيانا | لا أوافق |
|---|---|---|---|
| **المستوى** | 3 | 2 | 1 |

استخدمت الباحثة في التحليل الإحصائي الحاسب الآلي، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

**حساب الكفاءة السيكومترية للمقياس:**

**1) صدق المقياس:** تم حساب صدق المقياس بعدة طرق، تتمثل في:

**أ) الصدق الظاهري (المحكمون):** إذ عرض المقياس على مجموعة من أساتذة علم النفس بكليتي العلوم الإنسانية للبنات والتربية بالجامعة الأسمرية الإسلامية، وقد بلغ عددهم عشرة، وقد اتفقوا على صلاحية معظم عبارات المقياس، و 85% لم يحذفوا أي عبارة من عبارات الاستبانة.

**ب) ثبات المقياس:** تم حساب ثبات المقياس بأكثر من طريقة، وذلك لأن كل طريقة من هذه الطرق تحقق هدفاً سيكومتريا يختلف عن باقي الطرق، واستخدام أكثر من طريقة لحساب الثبات جاء بهدف تحقيق التكامل وإعطاء معنى أكثر للثبات، وهو ما سوف نشير إليه فيما يأتي:

**2) ثبات الاتساق الداخلي:** للتحقق من هذا النوع من الثبات عُولجت استجابات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة باستخدام معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة ومجموع عبارات كل بعد تنتمي له؛ وذلك للوقوف على الترابط بين عبارات المقياس ومكوناته، ومن ثم التأكد من أنه يمثل وحدة قياس تقيس الظاهرة نفسها، ونوضح ذلك في الجدول (6).

جدول (6): قيمة (ر) بين كل عبارة ومجموع كل محور تنتمي له (ن=25)

| الرضا عن العلاقات مع الآخرين | | الاستقرار النفسي | | الرضا عن الذات | |
|---|---|---|---|---|---|
| م | الارتباط | م | الارتباط | م | الارتباط |
| 1 | ***0.883 | 15 | ***0.876 | 27 | **0.566 |
| 2 | **0.633 | 16 | **0.692 | 28 | **0.792 |
| 3 | **0.763 | 17 | **0.564 | 29 | **0.567 |
| 4 | **0.632 | 18 | **0.816 | 30 | **0.664 |
| 5 | **0.761 | 19 | ***0.884 | 31 | **0.587 |
| 6 | **0.644 | 20 | **0.733 | 32 | **0.826 |
| 7 | **0.674 | 21 | **0.853 | 33 | **0.834 |
| 8 | **0.652 | 22 | **0.634 | 34 | **0.657 |
| 9 | **0.894 | 23 | **0.576 | 35 | **0.823 |
| 10 | **0.498 | 24 | **0.566 | 36 | **0.865 |
| 11 | **0.606 | 25 | **0.686 | 37 | **0.862 |
| 12 | **0.554 | 26 | **0.788 | | |
| 13 | **0.685 | | | | |
| 14 | **0.628 | | | | |

وبحساب ارتفاع قيمة (ر) وبالكشف في الجداول الإحصائية بعد تحديد درجة الحرية، وعند مستوى دلالة (0.01) لوحظ أن جميع قيم (ر) دالة مما يشير إلى أن المقياس تترابط مفرداته مع المحاور، وقد تم أيضا حساب ثبات الاتساق الداخلي بين كل محور من محاور المقياس، وبين المقياس كله والمبينة في جدول (7).

جدول (7): قيمة (ر) بين كل محور من محاور مقياس الرضا عن الحياة والمقياس كله (ن=25)

| المحور | محاور المقياس | قيمة (ر) |
|---|---|---|
| **الأول** | الرضا عن العلاقات مع الآخرين | **0.765 |
| **الثاني** | الاستقرار النفسي | **0.726 |
| **الثالث** | الرضا عن الذات | **0.663 |

بالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول أعلاه يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع في ثلاثة محاور، مما يدل على صلاحية المقياس.

3) ثبات التجزئة النصفية.
4) ثبات معامل ألفاكرونباخ.

تم حساب الثبات أيضا باستخدام طريقتي التجزئة النصفية، ومعامل ألفاكرونباخ، وقد أشارت النتائج إلى:

جدول (8): معامل الثبات لمقياس الرضا عن الحياة بطريقتي التجزئة النصفية وألفاكرونباخ (ن=25)

| طريقة حساب الثبات للرضا عن الحياة | التجزئة النصفية | ألفاكرونباخ |
|---|---|---|
| الرضا عن العلاقات مع الآخرين | 0.887 | 0.902 |
| الاستقرار النفسي | 0.786 | 0.856 |
| الرضا عن الذات | 0.778 | 0.865 |
| الدرجة الكلية | 0.889 | 0.932 |

بالنظر إلى قيم معاملات الثبات الواردة في الجدول (8) يتضح أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع في ثلاثة محاور، مما يدل على صلاحية المقياس.

**الأساليب الإحصائية:**

اعتمدت الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية:

1) معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين الامتنان كمحدد والرضا عن الحياة، كذلك لحساب الاتساق الداخلي لمقياس الامتنان والرضا عن الحياة.
2) معامل ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية.
3) اختبار (ت) لدلالة الفروق بين المجموعات المستقلة.

**النتائج والمناقشة**

**التساؤل الاول: هل توجد علاقة بين الامتنان والرضا عن الحياة لدى المراهقين؟**

وللتحقق من صحة هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون، لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين الامتنان والرضا عن الحياة، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (9): معاملات الارتباط بين الامتنان والرضا عن الحياة (ن=25)

| الامتنان / الرضا | الرضا عن العلاقة مع الآخرين | الاستقرار النفسي | الرضا عن الذات | الدرجة الكلية |
|---|---|---|---|---|
| تقدير إسهامات الآخرين " التقدير الاجتماعي" | **0.658 | **0.658 | **0.669 | **0.665 |
| تقدير المتع البسيطة | **0.703 | **0.765 | **0.617 | **0.713 |
| الدرجة الكلية | 0.723 | **0.659 | 0.647 | **0.689 |

عند مستوى دلالة (0.01)

من خلال الجدول (9) يتضح الآتي:

وجود علاقة دالة إحصائيا موجبة بين الامتنان والرضا عن الحياة، وجميع هذه الارتباطات دالة عند مستوى دلالة (0.01).

كما يتضح من خلال الجدول أيضا تحقق السؤال الأول، فالدرجات المرتفعة علي مقياس الامتنان ترتبط بها درجات مرتفعة في مقياس الرضا عن الحياة؛ إذ تبين وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا في الدرجة الكلية لمقياس الامتنان كمحدد ومقياس الرضا عن الحياة، وتتفق نتائج هذا السؤال مع دارسة (Szcześniak & Soares, 2011)، ودراسة (Fagley, 2012).

**التساؤل الثاني: هل يختلف الامتنان باختلاف النوع (الذكور–والإناث)؟**

للتحقق من صحة هذا السؤال تم استخدام اختبار T–test للعينات المستقلة، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

جدول (10): الفروق بين متوسطات درجات المراهقين (ذكور– إناث) في مقياس الامتنان كمحدد

| الامتنان كمحدد | النوع | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| تقدير إسهامات الآخرين "التقدير الاجتماعي" | ذكور | 16 | 26.812 | 18.148 | -3.765 | 0.000 |
| | إناث | 9 | 39.000 | 12.459 | | |
| تقدير المتع البسيطة | ذكور | 16 | 31.000 | 3.794 | -1.697 | 0.000 |
| | إناث | 9 | 32.166 | 2.727 | | |
| الدرجة الكلية | ذكور | 16 | 28.906 | 2.2606 | -2.731 | 0.000 |
| | إناث | 9 | 35.583 | 3.318 | | |

يتضح من الجدول (10) ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات كل من الذكور والإناث في الأبعاد والدرجة الكلية في الامتنان، لصالح الإناث، وترجع الباحثة سبب ذلك لطبيعة الإناث؛ حيث إن الإناث أكثر مرونة وتقديراً للمتع البسيطة من الذكور، واختلفت مع دراسة Seligman et al. (2009)، ودراسة هبه جابر (2008)، ودراسة (Sun & Kong, 2013)، ودارسة (Szcześniak & Soares, 2011) واتفقت مع دراسة ( Huebner et al., 2004).

**التساؤل الثالث: هل يختلف الرضا عن الحياة باختلاف النوع (الذكور–الإناث)؟**

للتحقق من صحة هذا السؤال تم استخدام اختبار T-test للعينات المستقلة، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك.

يتضح من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط الدرجات بين الذكور والإناث في مقياس الرضا عن الحياة في الأبعاد والدرجة الكلية، لصالح الذكور، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن كل من المراهقين والمراهقات لديهم فرصا مختلفة، فالظروف التي يعيشها الذكور والإناث ليست متشابهة، وترجع الباحثة ذلك إلى طبيعة الذكور؛ لأن لديهم حرية الحركة والتصرف والخروج، ولا يوجد عليهم قيود كما عند المراهقات، خصوصاً أن

المجتمع الليبي مجتمع يتمسك بالعادات والتقاليد الخاصة به، مما يشعر الإناث بعدم رضاهن عن الحياة، وفي السياق نفسه يكون المراهقون راضين عنها ، وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة Seligman et al. (2009)، ودراسة هبه جابر (2008)، ودراسة (Sun & Kong, 2013)، ودارسة (Szcześniak &2011 Soares,).

جدول (11): الفروق بين متوسطات درجات المراهقين (ذكور– إناث)

في مقياس الرضا عن الحياة

| الرضا عن الحياة | النوع | ن | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة ت | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| الرضا عن العلاقات مع الآخرين الاستقرار النفسي | ذكور | 16 | 39.312 | 16.308 | -1.806 | 0.01 |
| | إناث | 9 | 26.555 | 11.641 | | |
| الرضا عن الذات الرضا عن العلاقات مع الآخرين | ذكور | 16 | 32.281 | 14.750 | -1.017 | 0.01 |
| | إناث | 9 | 29.388 | 10.600 | | |
| الاستقرار النفسي | ذكور | 16 | 39.812 | 16.277 | -2.097 | 0.01 |
| | إناث | 9 | 26.777 | 11.659 | | |
| الدرجة الكلية | ذكور | 16 | 37.468 | 15.905 | -1.640 | 0.01 |
| | إناث | 9 | 27.240 | 11.300 | | |

**التوصيات**

1) زيادة اهتمام الأسر بدورهم في تنمية الامتنان كمحدد والرضا عن الحياة، وكذلك المعلمين والمرشدين النفسيين والاخصائيين الاجتماعيين داخل المدارس، من خلال إرشاد المراهقين بالطرق التي تساعدهم على حل ما يواجههم من مشكلات وأزمات، وكيفية التعامل معها.
2) الاهتمام بدراسة الامتنان والرضا عن الحياة بصفة خاصة، وبعلم النفس الإيجابي بصفة عامة، لما يحتاجه المجتمع بمدينة زليتن لمثل هذه الدراسات.

3) التركيز على القيم الروحية؛ لما لها من دور في تعزيز الامتنان كمحدد والرضا عن الحياة لدى المراهقين.
4) إجراء ندوات وورش عمل للمراهقين حول الامتنان والرضا عن الحياة، وتشمل الندوات وورش العمل الجوانب الدينية؛ لحماية المراهقين من خلال ربطهم بدينهم وخالقهم.

**البحوث والدراسات المقترحة**

1) الامتنان كمحدد وعلاقته بالذكاء الروحي لدى المراهقين.
2) الرضا عن الحياة وعلاقته بالتوافق النفسي لدى المراهقين.
3) الرضا عن الحياة وعلاقته بالمهارات لدى المراهقين.
4) فاعلية العلاج بالمعنى في تنمية الامتنان لدى المراهقين.
5) نمذجة العلاقة بين الصمود النفسي والامتنان والرضا عن الحياة لدى المراهقين.

**المصادر والمراجع**

**أولاً/ المراجع العربية**

ابن محمد، صالح (2009). الحاجات النفسية ومدى إشباعها لدى الأطفال الأيتام الدور الإيوائية والأسر الممتدة، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة.

أبو الحسن، سميرة (2008). العلاقة بين فعالية الذات وإستراتيجيات المواجهة لدى عينات متباينة من المراهقين، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، كلية الآداب، جامعة القاهرة، العدد (22).

آدم، حاتم محمد (2005). الصحة النفسية للمراهقين، اقرأ للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.

أوزي، أحمد (2014). المراهق والعلاقات المدرسية، ماهر للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر.

البحيري، محمد رزق (2011). تباين الصمود النفسي بتباين بعض المتغيرات لدى عينة من الأيتام بطيئي التعلم، المجلة المصرية للدراسات النفسية، (20).

جابر، هبة سامي (2008). المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعي، كلية التربية، جامعة عين شمس.

زهران، حامد عبدالسلام (1985). علم النفس النمو، ط الخامسة، عالم الكتب، القاهرة، مصر.

شاهين، هيام صابر صادق (2011). فاعلية برنامج قائم على الأمل والتفاؤل في تنمية الصمود النفسي لدى عينة من التلاميذ ضعاف السمع، مجلة كلية التربية، الجزء الثالث، عدد2.

عصام الدين، رشا (2013). نوعية الحياة وعلاقتها بكل من الامتنان، والسعادة والتسامح، دراسة نمائية، رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة طنطا، طنطا، مصر.

كمال، أحمد (2012). سيكولوجية المراهقة ومشكلاتها، دار المعرفة، الإسكندرية، مصر.

هاي، لويز (2014). عالم الطفولة، ترجمة رمزي يسي، مكتبة الأسرة، الهيئة العامة للكتب، القاهرة، مصر.

**ثانياً/ المراجع الأجنبية:**

Fagley, N.S. (2012). Appreciation uniquely predicts life satisfaction above demographics the Big 5 personality factors, and gratitude. Personality and Individual Differences 53, 59-63.

Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C., & McKnight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists. Psychology in the Schools, 41(1), 81-93.

Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. Oxford review of education, 35(3), 293-311.

Suldo, S. M., & Huebner, E. S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantageous?. Social indicators research, 78(2), 179-203.

Sun, P., & Kong, F. (2013). Affective mediators of the influence of gratitude on life satisfaction in late adolescence. Social Indicators Research, 114(3), 1361-1369.

Szcześniak, M., & Soares, E. (2011). Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction?. Polish Psychological Bulletin, 42(1), 20-23.

# Gratitude and its Relationship to Life Satisfaction among Adolescents in Zliten


## Abstract

The study aims to identify gratitude and its relationship to life satisfaction in a sample of adolescents in Zliten, as well as to identify the differences between adolescents in the level of gratitude and life satisfaction according to the sex variable. The Descriptive approach was utilized to find that there is a statistically significant positive relationship at $\alpha$ $(0.01)$ between gratitude and life satisfaction. Also, the study revealed that there is statistically significant differences between the average scores for both males and females in the dimensions of gratitude scale and the overall score of gratitude in favor of females. Whereas there is a statistically significant differences between the average scores for both males and females in the dimensions of life satisfaction scale and overall score of satisfaction in the favor of males.


**Keywords**: Gratitude, Life satisfaction, Adolescents, Zliten.