

الامتنان كمتغير وسيط في العلاقة بين النفور من السعادة والرفاهية الذاتية لدى المتزوجين من الجنسين

إعداد

د/ محمد السيد منصور

أستاذ علم النفس المعرفي المساعد

بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة طنطا

DOI: 10.21608/PSYB.2023.312686

مجلة علمية نصف سنوية محكمة

مجلة المنهج العلمي والسلوك م٤، ع (٧) يونيو ٢٠٢٣

رابط المجلة على بنك المعرفة المصري هو: <https://psyb.journals.ekb.eg>

والترقيم الدولي الموحد للطباعة (ISSN): 2682-4205

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني (ESSN): 2786-0248

المجلة حاصلة على ٧ درجات في تقييم المجلس الأعلى للجامعات بتقييم يوليو ٢٠٢٣

الملخص :

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن الدور الوسيط، للامتنان في العلاقة بين النفور من السعادة والرفاهية الذاتية لدى المتزوجين من الجنسين، وقد شارك في الدراسة (٩١١) من المتزوجين (١١١) زوجاً بمتوسط عمر (٣٤,٥ + ٠,٧٦)، و (٨٠٠) زوجة بمتوسط عمر (٣٠,٥ + ٠,٦٥). طبقت عليهم أدوات الدراسة (مقياس النفور من السعادة، ومقياس الامتنان، ومقياس الرفاهية الذاتية) من اعداد الباحث، وباستخدام البرنامج الاحصائي SPSS، و AMOS، تم تحليل البيانات باستخدام معادلة النمذجة البنائية، وتحليل المسار للتحقق من صحة النموذج المقترح واحتمال وجود علاقات سببية بين متغيرات الدراسة، واختبار (ت) لدلالة الفروق. أشارت النتائج لوجود تأثير مباشر سالب دال احصائياً للنفور من السعادة علي الامتنان، وتأثير مباشر موجب دال احصائياً للامتنان علي الرفاهية الذاتية، وتأثير مباشر سالب دال احصائياً للنفور من السعادة علي الرفاهية الذاتية، كما وجد تأثير غير مباشر دال احصائياً للنفور من السعادة علي الرفاهية الذاتية عبر الامتنان كمتغير وسيط، وأخيراً تبين وجود فروق بين متوسطات درجات الأزواج مقابل الزوجات في متغير النفور من السعادة، بينما لم يوجد فروق بين الجنسين في كلا من الامتنان والرفاهية الذاتية. نوقشت النتائج في ضوء ضرورة الاستفادة من برامج التدريب القائمة على تحسين الشعور بالامتنان لدى المتزوجين لتخفيف الآثار السلبية للنفور من السعادة على الرفاهية الذاتية لديهم، ودورها في تحسين الرفاهية الزوجية بشكل عام، وخاصة في ظل الظروف حياتية وأسرية صعبة من المحتمل أن تمر بها الاسر المصرية في الوقت الراهن، والتي تتطلب المزيد من التماسك والشعور بالمسؤولية تجاه شريك الاخر من الحياة الزوجية.

الكلمات المفتاحية: النفور من السعادة، الامتنان، الرفاهية الذاتية.

The Mediating Role of Gratitude in the relationship between Fear of Happiness and Subjective Well-being in a sample of wives and husbands.

Mohamed Elsayed Ibrahim Mansour

Assistant Professor of Cognitive Psychology

Department of Psychology, Faculty of Arts, Tanta University

Abstract:

The current study aimed to reveal the mediating role of gratitude in the relationship between aversion to happiness subject well-being in a sample of wives and husbands, as well as gender differences in the study variables. (911) wives and husbands (111) husbands with an average age of (34.5 +_ 0.76), and (800) wives with an average age of (30.5 _+ 0.65) participated in the study. Tools were applied (aversion to happiness scale, gratitude scale, and subject well-being scale) were prepared by the researcher, and using the SPSS, AMOS statistical program to analyze the data, the structural modeling equation was used, and the path analysis was used to verify the validity of the proposed model and the possibility of the existence of causal relationships between the variables, and the (T-test) for the significance of differences. The results indicated that there is a direct, negative, statistically significant effect of aversion to happiness on gratitude, a direct positive statistically significant effect of gratitude on subject well-being, and a direct negative statistically significant effect of aversion to happiness on subject well-being, and an indirect, statistically significant effect of aversion to happiness was found. On subject well-being through gratitude as a mediating variable, there were differences between wives and husbands in aversion to happiness. The study did not find any differences between wives and husbands in gratitude and subject well-being. the results were discussed in the light of the need to benefit from training programs based on gratitude to mitigate the negative effects of aversion to happiness on subject well-being among wives and husbands.

Key words: *Aversion to happiness, gratitude, subject well-being.*

مقدمة:

للحياة الزوجية التي تتسم بالرفاهية دورا حيويا في استقرار بنية المجتمع، وتحقيق الرفاهية الذاتية لأفراده، كما يعكس الرضا الزوجي، الرضا العام والاستقرار في العلاقات الزوجية، والذي يُعد أمر حاسم لسعادة الأزواج ورفاهيتهم. ولقد أشارت البحوث السابقة في هذا المجال لوجود علاقة إيجابية بين الرضا الزوجي والأبعاد المختلفة للرفاهية. حيث تم الإشارة الي أن المتزوجين الذين يشعرون بالسعادة في علاقاتهم الاجتماعية، يتمتعون بفوائد إضافية مقارنة بالأزواج المحرومين من ذلك (Abreu-Afonso et al., 2022). وتشمل مزايا هذا تحسن الرفاهية الجسدية والبدنية، والاستقرار المالي، والتواصل الاجتماعي القوي، والاستقرار الشخصي، لذا فإن الرفاهية الشخصية للزوجين تعتبر عنصر حاسم لنجاح الحياة الزوجية (Du et al., 2016; Heshmati et al., 2022)، ومن ثم فإن تحقيق الرفاهية والمحافظة عليها ربما، يمثل تحديًا قد يؤدي لزيادة معدلات الطلاق حتى في المجتمعات التي تقدر العلاقات الزوجية بشكل كبير، حيث يرتبط عدم الرضا عن الحياة الزوجية بمستويات أعلى من الاكتئاب ويؤثر سلبًا على الرفاهية النفسية للزوجين (Perrin, 2008).

ومن المعروف أن المشاعر الإيجابية التي يشعر بها المتزوجون تدل على إيجابية التواصل بينهما، وحسن إدارتهما للخلافات الزوجية، وقدرتهما على التعبير عن وجهات نظر كل منهما للأخر بهدوء واريحية (Mitchell & Boster, 1998; Suminta & Ghuftron, 2022). وهذا بدوره قد يُعد مؤشرا ايجابيا على مدى تمتع كلا الزوجين بحالة من الاستقرار النفسي، والذي بدوره ينعكس على شعور كلا الزوجين بالرفاهية الذاتية (Fincham, 2011; Kamp Dush et al., 2008)، كما قد يسهم بشكل إيجابي في إعادة تقييم شامل للحياة الزوجية من قبل الشريكين كونها تتسم بحالة من الشعور بالسعادة والامتنان (Schoen et al., 2002). كما يُعتبر الحفاظ على

مستوى معين من الرضا عن الحياة الزوجية مهمة حاسمة في استقرار العلاقات الأسرية، ولا يمكن تحقيقه بسهولة، وزاد من صعوبة تحقيقه تلك الظروف الاقتصادية الحالية التي قد تمر بها معظم الأسر. لذا يُعد التصرف بامتنان أمر ضروري ومتبادل بين الزوجين، حيث يتيح لهما التغلب على الآثار السلبية التي قد يتعرض لها في حياتهما الزوجية، كونه عاطفة إيجابية يتلقاها كلا الطرفين من الآخر (McCullough et al., 2001; Polak & McCullough, 2006)، وهو وعي وشكر كلا الزوجين لكل الأشياء الجيدة والإيجابية في حياتهما (Seligman et al., 2005)، كما إنه أكثر من مجرد شكر، ويساعد على عدم التذمر من مصاعب الحياة. وفي إطار الشراكة الزوجية يعزز الامتنان الإيجابية، ويخفف من التأثير السلبي للعوائق والمشكلات الأسرية (Watkins et al., 2003; Eyring et al., 2021; Sigala, 2019). ونظرًا لأن الأفراد الذين يعترفون بالامتنان يتسمون بدرجات مرتفعة في الرضا عن الحياة الزوجية، وفي الجوانب الإيجابية الأخرى للحياة (Froh et al., 2008; McCullough et al., 2004; Saeidi et al., 2019). كما توفر عبارات الامتنان هذه، نطاقًا من البصيرة البناءة للشركاء، ومن ثم تضفي مزيدًا من الاستقرار والود والوئام على الحياة الأسرية بشكل عام، والعلاقات الزوجية بشكل خاص (Baucom, 2012; Whisman, et al, 2012)، من حيث الإدراك الإيجابي حول تعزيز الشريك الآخر (Lambert & Fincham, 2011)، مقارنة بالأزواج الذين لا يتسمون بالشعور بالامتنان في حياتهم الزوجية.

كما يميل من يشعرون بالامتنان للرضا عن الحياة؛ وتتنخفض لديهم مستوى الشعور بالقلق أو الاكتئاب، ويظهرون المزيد من سلوكيات المساعدة للشريك في العلاقات الزوجية، كما ارتبط التصرف بامتنان برفاهية العلاقة الزوجية (Mikulincer, 2006). Shaver, et al, 2006 هذا وأشارت الدراسات الطولية في هذا المجال الى أن

الشعور بالامتنان السلوكي يحتمل أن يؤدي لمستويات أعلى من الدعم الاجتماعي المتصور، ومستويات أقل من التوتر والاكنتاب (Wood, Maltby, et al, 2008)، وأوضحت دراسة ويتكنس وزملاؤه (Watkins, Holben, ,et al, 2003) أيضًا أن الامتنان مرتبط بشكل إيجابي بمقاييس مختلفة للرفاهية الذاتية، مثل تحسين الحالة المزاجية والتأثير الإيجابي. كما أوضحت دراسة أخرى قام بها واتكينز وكرور وهولبن وكولتس (Watkins, Cruz, et al, 2008) أن التصرف بالامتنان هو عامل وقائي يساعد على حماية الأفراد من المشاعر السلبية الناشئة عن تقلبات الحياة. ومن الناحية النظرية أشار وود وزملاؤه (Wood, Joseph, et al, 2007) الي الامتنان بأنه تلك العدسة الوردية التي يرى من خلالها الأشخاص الممتنون أن عالمهم الاجتماعي أكثر قيمة، وأن مثل هذه النظرة الإيجابية للعالم، بدورها، تفضي إلى تقييم أكثر ملاءمة لعلاقات الزوجية. ومن ثم، فإن المتزوجين الذين يتمتعون بامتنان أعلى يكونوا أكثر رضا، ورفاهية، وأقل شعورا بالمشاعر السلبية.

كما قد كشفت دراسات عديدة أن الابتعاد عن الشعور بالسعادة والمشاعر الإيجابية الحقيقية قد يؤدي إلى لعواقب سلبية على رفاهية الذاتية أمثال دراسات كل من (Belen Yildirim, 2019a; Joshanloo, 2018b; et al., 2020). ونتيجة لذلك، فإن فكرة الخوف من السعادة في هذا السياق، هي من الناحية المفاهيمية تشبه التركيبات النفسية الأكثر سلبية لأنها تتضمن موقفًا متشائمًا إلى حد ما تجاه الحياة الزوجية. كما دعمت العديد من الدراسات الأخرى الارتباط بين الخوف من السعادة والجوانب الأخرى بما في ذلك الرفاهية النفسية والذاتية (Yildirim, 2019; Yildirim & Belen, 2018)، كما تم أيضًا فحص الرضا عن الحياة كأحد الأبعاد الأساسية للرفاهية الذاتية وعلاقته بالخوف من السعادة من قبل العديد من الباحثين (Joshanloo & Weijers, 2014b).

مدخل إلى مشكلة الدراسة

بظهور علم النفس الإيجابي ركز الباحثين على تعزيز الحالات الإيجابية كالسعادة والرضا عن الحياة ونقاط القوة الفردية وعلاقتهم بالصحة النفسية والرفاهية والازدهار الاجتماعي، بدلا من التركيز على الحالات السلبية كالاكتئاب والقلق (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). لذا أشار علم النفس الإيجابي على أهمية فهم العوامل المرتبطة بالرفاهية الذاتية والنفسية والازدهار، كما حددت الدراسات الحديثة المتغيرات المؤثرة على الرفاهية الذاتية والنفسية، والتي من بينها الخوف من السعادة وهو أحد المتغيرات التي تؤثر بالسلب على كثير من المتغيرات النفسية الإيجابية. ويشير الخوف من السعادة إلى فكرة أن السعادة تؤدي إلى حدوث أشياء سيئة ويجب الحذر منها (Joshani, 2013)، حيث يقوم الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من الخوف من السعادة بقمع مشاعرهم الإيجابية الحقيقية تجاه السعي وراء السعادة لتجنب الآثار السلبية التي قد تكون مرتبطة بالحالات الذهنية الإيجابية كالسعادة أو الفرح. ويمكن اعتبار الخوف من السعادة كونه اعتقاد مختل قد يولد ميلاً نحو تثبيط المشاعر الإيجابية، حيث يوجد مجموعة متنوعة من العوامل المؤثرة على موقف الأشخاص تجاه تجربة المشاعر الإيجابية، لذا أشار جوشانلو، وآخرون (Joshani et al., 2013) الي أن الخوف من السعادة هو انعكاس لنمط المعتقدات الثقافية للأفراد. ومن ثم، تُعد الثقافة عاملاً مهماً يؤثر على توجه الشخص نحو إدراك المشاعر الإيجابية. لذا تختلف أسباب تأييد الخوف من السعادة من شخص لآخر ومن ثقافة إلى أخرى. وبشكل عام يوجد أربعة أسباب لتبني الخوف من معتقدات السعادة مثل (أ) كونك سعيداً يحفز حدوث أشياء غير سارة، (ب) كونك سعيداً قد يجعلك تبدو شخصاً سيئاً من الناحية الأخلاقية في نظر الآخرين، (ج) كما أن التعبير عن المشاعر الإيجابية كالسعادة

والبهجة، قد يسيء لك وللآخرين، و(د) البحث عن السعادة قد يكون مضر لك وللآخرين (Joshnanloo & Weijers, 2014a)

ووفقاً لجوشنالو (Joshnanloo (2012)، فإن الخوف من السعادة يعتبر أحد المعتقدات التي تؤثر على رضا الأفراد عن الحياة حيث أن تجنب الحالات النفسية الإيجابية بما في ذلك السعادة والحب والبهجة والوفاء، قد يؤدي لنتائج سلبية في الحياة، وأشارت أيضاً العديد من الدراسات الي أن الخوف المتزايد من السعادة يرتبط بانخفاض مستويات الرضا عن الحياة أمثال دراسات (Sarı&Çakır, 2016; Türk, Malkoç, & Kocabiyyık, 2017)، وفي دراسة أخرى، أشار جوشنالو (Joshnanloo (2013) لوجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الخوف من السعادة و الرضا عن الحياة بين طلاب المرحلة الجامعة بإيران.

وقدمت الأبحاث السابقة أدلة على تأثير الخوف من السعادة على رفاهية الفرد من خلال إظهار أن الخوف من السعادة يرتبط سلباً بالسعادة الذاتية والرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وقبول الذات والسيطرة البيئية والنمو الشخصي والهدف في الحياة، ولكنه يرتبط بشكل إيجابي بالتأثير السلبي (Yildirim, Ufuk Barmanpek, et al., 2018; Yildirim & Belen, 2018b) أي أن الأفراد الذين لديهم مستويات أعلى من الخوف من السعادة يتسمون بمستويات أقل من الرفاهية الذاتية والنفسية. كما أظهرت الدراسات أيضاً أن الدرجات الأعلى في الخوف من السعادة كانت مرتبطة بارتفاع العوامل الخارجية للسعادة وانخفاض تقدير الذات (Yildirim, Ufuk Barmanpek, et al., 2018) بالإضافة الي ذلك، وجد أن الخوف من السعادة مهم بشكل فريد لكل من الرفاهية الذاتية والنفسية بعد التحكم في متغيرات الشخصية. كما أن الخوف من السعادة مسؤول بشكل مباشر عن تنظيم الفروق الفردية في تجربة التأثير الإيجابي المنخفض والتأثير السلبي الأعلى

- مكونات الرفاهية الذاتية - وانخفاض العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقبول الذات والاستقلالية - مكونات الرفاهية النفسية (Yildirim & Belen, 2018a).

وتعتبر الرفاهية مفهوم متعدد الأوجه ومشتق بشكل عام من مدخلين مهمين (Ryan & Deci, 2003)، الأول هو الرفاهية الذاتية، القائمة على مذهب المتعة ويشير إلى تجربة المتعة وتجنب الألم (Kahneman, et al, 1999) والثاني هو الرفاهية النفسية أو الازدهار، القائم على السعادة، وهذا يشير إلى قدرة إمكانات المرء على تحقيق أهدافه ورضاه عن حياته (Ryff et al., 2015) وتشير الرفاهية الذاتية إلى التقييم المعرفي والعاطفي للحياة، و بعبارة أخرى يتم تعريفها على أنها ما يفكر فيه الأفراد وكيف يشعرون حيال حياتهم عندما يصدرن أحكامًا معرفية وعاطفية حول وجودهم (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) كما يُنظر للرفاهية الذاتية على أنها نموذج يتكون من ثلاثة عناصر، هي مشاعر إيجابية متكررة، قلة المشاعر السلبية، والرضا عن الحياة (Diener et al., 2010; Ryan & Deci, 2003)، وقد كشفت الدراسات السابقة أن الأفراد الذين يتسمون بمستويات مرتفعة من الرفاهية الشخصية أكثر نجاحًا في مجالات الحياة المختلفة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، العلاقة الاجتماعية والزواج والدخل والاداء المهني والصحة البدنية والنفسية. كما أن الخصائص والموارد والنجاحات المتعلقة بالسعادة نشأت كنتيجة لتجربة التأثير الإيجابي المتكرر (Lyubomirsky et al., 2005)، كما أشارت الدراسات إلى أن الرضا المرتفع عن الحياة يرتبط ارتباطًا إيجابيًا بالبنى النفسية التكيفية كالامتنان، ويرتبط سلبًا بالتركيبات النفسية غير القادرة على التكيف كالإجهاد النفسي المدرك (Yildirim, Zainab, et al., 2018). وقد تم الإشارة الي الرفاهية النفسية، كونها مجموعة من الخصائص النفسية المتعلقة بالأداء البشري الإيجابي مثل السعي للتميز والمشاركة في صعوبات الحياة، كما يمكن تعريف الرفاهية النفسية على أنها تحتوي على ستة عناصر

(Froh et al., 2011; Ma, et al., 2013)، أظهرت الدراسات أيضًا أن الامتتان المرتقع كان مرتبطاً بمستويات أعلى من الرضا عن الحياة الوظيفية بشكل خاص (Waters, 2012)، والرضا عن الحياة بشكل عام، والتأثير الإيجابي وتقليل الإرهاق (Chan, 2010, 2011)، وعلى الرغم من أن العديد من الدراسات قدمت نتائج حيوية عن العلاقة بين الامتتان والرفاهية الذاتية، فقد تم التغاضي عن العلاقة المحتملة بين الامتتان والخوف من السعادة، حتى الآن. وكما ذكرنا سابقاً، أن الخوف من السعادة يعبر عن منع المواقف التي يمكن أن تثير مشاعر إيجابية، مما قد يؤدي إلى التقليل من نتائج الحياة الإيجابية كالفرح (Belen et al., 2019). وعلى العكس من ذلك، فإن الامتتان يتماشى مع التقدير والاعتراف بامتلاك النتائج المتعلقة بالسعادة. ولهذه الغاية، فإن الخوف من السعادة له صلة محتملة بخصائص الامتتان: مثل الافتقار للشعور بالحرمان، والميل لتقدير الميزات البسيطة، والميل لتقدير مساهمات الآخرين من أجل رفاهية المرء وتقديره للآخرين (Oguz-Duran, 2017). كما أجرى الباحثون العديد من الدراسات للتحقق من آثار تدخلات الامتتان على الصحة النفسية، حيث تضمنت بعض هذه الدراسات التعبير عن الامتتان لشخص آخر، وكان أكثر تدخلات الامتتان استخداماً هو كتابة رسائل تتضمن التعبير عن امتنان المرء تجاه شخص آخر كتابةً (Wood et al., 2010). وتُعد دراسة سيلجمان (Seligman et al, 2005) من أوائل الدراسات التي بحثت فاعلية تأثير التدخلات الإيجابية القائمة على الامتتان على تحسين الرفاهية النفسية، وأشارت نتائجها إلى أن لحالة الامتتان المعبر عنها، أكبر تأثير إيجابي على السعادة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. كما بينت العديد من الدراسات التي بحثت في نفس الموضوع، فاعلية أنشطة التعبير عن الامتتان في تحسين معدلات السعادة (Toepfer et al., 2012)، ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي (Yu, 2020)، ومكالمات

الفيديو (Sheldon & Yu, 2021) ، والاجتماعات وجهًا لوجه (Gander et al., 2013). في حين لم تُظهر دراسات أخرى آثارًا كبيرة لتدخلات الامتحان المعبر عنها على مستوى السعادة (Walsh et al., 2021; Nelson-Coffey et al., 2022b).

وبالمثل، أفادت الدراسات حول فعالية التدخلات القائمة على الامتحان لتحسين الرضا عن الحياة عن نتائج متداخلة. حيث تم العثور على نتائج مهمة في بعض الدراسات (Boehm et al., 2011; Walsh et al., 2022c)، بينما لم تجد دراسات أخرى فرقًا كبيرًا بين مجموعات الامتحان المعبر عنها ومجموعات التحكم في الرضا عن الحياة (Berger et al., 2019; Froh et al., 2009; Gherghel & Hashimoto, 2020; Renshaw & Hindman, 2017). قد يكون عدم وجود نتائج مهمة في بعض هذه الدراسات بسبب تباين تكرار التعبير عن الامتحان. ففي دراسة كل من رينشاو وهيندمان (Hindman & Renshaw, 2017) طُلب من المشاركين التعبير عن امتنانهم لشخص آخر، ثلاث مرات يوميًا لمدة أسبوعين ، بينما طلب جيرغل وهاشيموتوا (Hashimoto & Gherghel, 2020) تسعة تعبيرات عن الامتحان على مدار ثلاثة أسابيع. ومن المحتمل أيضاً في هذه الدراسات أن المشاركون قد أدركوا أن التعبيرات المتكررة عن الامتحان مفرطة، مما يثبط تأثير التدخل على الرضا عن الحياة (Renshaw & Hindman, 2017). ولقد لاحظ الباحث - في حدود إطلاعه- أن الدراسات السابقة لم تتطرق للتأثير الذي قد يؤديه الامتحان كمتغير وسيط في العلاقة بين النفور من السعادة والرفاهية الذاتية. وفي ضوء العرض السابق؛ يمكن صياغة مشكلة الدراسة الراهنة في الإجابة عن الأسئلة التالية: -

مشكلة البحث:

- ١- هل يمكن نمذجة العلاقات السببية بين النفور من السعادة، والامتنان، والرفاهية الذاتية لدى عينة من المتزوجين؟
وينبثق من السؤال السابق عدد من الأسئلة الفرعية وهي:
- هل يوجد تأثير مباشر للنفور من السعادة على الامتنان لدى عينة الدراسة؟
 - هل يوجد تأثير مباشر للامتنان على الرفاهية الذاتية؟
 - هل يوجد تأثير مباشر للنفور من السعادة على الرفاهية الذاتية؟
 - هل يوجد تأثير غير مباشر للنفور من السعادة على الرفاهية الذاتية عبر الامتنان كمتغير وسيط؟
- ٢- هل توجد فروق بين المتزوجين من الذكور والاناث في متغيرات الدراسة (النفور من السعادة، والامتنان، والرفاهية الذاتية)؟

أهداف الدراسة:

- ١- يمكن تحديد الهدف الرئيسي للدراسة في محاولة وضع تصور للنموذج البنائي للعلاقات السببية بين النفور من السعادة، والامتنان، والرفاهية الذاتية لدى عينة من الأزواج والزوجات من خلال التعرف علي :
- استكشاف التأثير المباشر وغير المباشر للنفور من السعادة على الرفاهية الذاتية لدى عينة الدراسة.
 - معرفة التأثير المباشر للنفور من السعادة على الامتنان لدى عينة الدراسة.
 - معرفة التأثير المباشر للامتنان على الرفاهية الذاتية لدى عينة الدراسة.
 - فهم طبيعة الفروق بين المتزوجين من الذكور و الاناث في كل من النفور من السعادة، والامتنان، الرفاهية الذاتية.

أهمية الدراسة: تتضح أهمية الدراسة فيما يلي:

- يستمد البحث أهميته من التعرف على عديد من المتغيرات الأكثر تأثيراً في انخفاض الرفاهية الذاتية لدى المتزوجين ومحاولة صياغتها في صورة نموذج بنائي يوضح العلاقات والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بينها مع اختباره بأساليب إحصائية متقدمة.
- كما تتبع أهمية الدراسة من طبيعة العينة والفائدة المرجوة من نتائجها في إعداد برامج إرشادية قائمة على الامتثال من أجل تحسين معدلات الرفاهية الذاتية لدى المتزوجين؛ في ظل ظروف مجتمعية يحتمل أن تعرضهم للضغوط والمشكلات النفسية.
- إلقاء مزيد من الضوء على بعض العمليات الوسيطة في العلاقة بين النفور من السعادة و الرفاهية الذاتية.
- محاولة الباحث إعداده أدوات جديدة على الثقافة العربية.
- محاولة فهم آلية تعزيز الرفاهية الذاتية اعتماداً على التعبير عن المشاعر بامتثال؛ للوصول الي فهم أفضل ليكفيه التفاعل الايجابي والبناء للعلاقة الزوجية.

التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة النظرية:

النفور من السعادة: إحجام الشخص عن تجربة المشاعر السعيدة والتعبير عنها" كما تدل عليه الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة، وقد توصل الباحث من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس النفور من السعادة لوجود عاملين هما (تجنب عواقب السعادة، وعدم استحقاق السعادة).

الامتثال: "وهو ميل دائم لدي الشخص للشعور بالشكر والعرفان" كما تدل عليه الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة، وقد توصل الباحث من خلال التحليل

العاملية الاستكشافية والتوكيدي لمقياس الامتحان لوجود عاملين هما (الامتحان للأخريين، والامتحان لله عز وجل).

الرفاهية الذاتية: " الطرق التي يختبر بها الناس حياتهم وقيمونها بشكل إيجابي " كما تدل عليه الدرجة على المقياس المستخدم في الدراسة الراهنة، وقد توصل الباحث من خلال التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس الرفاهية الذاتية لوجود ستة عوامل للرفاهية الذاتية هي (معني الحياة، والسيطرة على البيئة، والعلاقات الايجابية مع الاخرين، والثقة في المقربين، وحرية التعبير عن الرأي، والشعور بالتماسك، وتحمل المسؤولية.

الإطار النظري لمفاهيم الدراسة: سوف يتم تناول المفاهيم النظرية التي اشتملت عليها الدراسة على النحو التالي:

النفور من السعادة cherophobia: يفترض علماء النفس الغربيون أن البحث عن السعادة الشخصية وتحقيقها هما حقان عالميان وأساسيان من حقوق الإنسان، كما أشار جوشنالوا (٢٠١٢) الي أن الرفاهية والسعادة هي مثل عليا يجب تحقيقها. (Joshnanloo et al., 2014)، ويعتقد الأشخاص المصابون برهاب الشيروفوبيا أن الأشياء السيئة حتما ستحدث بعد شعورهم بالسعادة، وأن السعي وراء السعادة أمر مروع. (Chu&Raby,2017)، كما توصف السعادة بأنها المكون العاطفي للرفاهية الذاتية، وهي تتطوي على سيطرة الحالات العاطفية الإيجابية على الحالات العاطفية السلبية، ويمكن تعريف النفور من السعادة على أنه الاعتقاد بأن السعادة يمكن أن يكون لها عواقب ضارة، او ان الشعور المفرط بالسعادة قد يعقبه الاكتئاب. (Blasco- Belled et al., 2021)، كما توجد العديد من الأسباب الشخصية والاجتماعية التي تثير هذا الخوف، حيث قد لا تقدر بعض الثقافات السعادة، وتعتقد بأن الشر سيتبعها،

والاعتقاد بأن الرغبة في السعادة ستجعل الفرد غير حساس و أناني (İşgör, 2022).

بعض الأعراض المصاحبة للنفور من السعادة: (الأعراض المعرفية): يمكن تلخيص هذه الأعراض في الاعتقاد بأن الشعور بالسعادة يجعلك شخصا سيئاً، وبأن السعادة ستؤدي لحدوث كوارث، لذا يجب على الفرد تجنبها إذا تسببت في ازعاج الآخرين. و(الأعراض السلوكية): والتي تنعكس في محاولة تجنب التجمعات الاجتماعية المرحية، ورفض العلاقات أو فرص الحياة التي قد تجلب السعادة والنجاح (Swainston,2022).

الامتنان gratitude: يمثل الامتنان عاملاً مهماً في علم النفس الإيجابي، ويتم استخدامه كآلية في البرامج التي تهدف الى تعزيز الرفاهية. و يُنظر إليه اعلى أنه عاطفة إيجابية أساسية يمر بها الأفراد في حياتهم اليومية ، (Kalamatianos et al. 2023)، و قد اشار ايموننز و بونو الى الامتنان كقيمة اخلاقية لان الفرد الممتن يهتم برفاهية الاخرين بشكل أساسي و كما انه يعزز السلوك الاجتماعي الإيجابي (Bono & Emmons, 2012).

كما اشار باحثون آخرون الي ان الامتنان عادة ما يأتي بعد تلقي الفرد لخدمة ذات قيمة كبيرة او يشعر انها تحمل قيمة الايثار من الاخر (Wood,Froh&Geraghty,2010)، ويعتبر الامتنان فضيلة أخلاقية وانفعال وسمة شخصية(Emmons & McCullough, 2003). وللامتنان شكلان أساسيان، الاول هو الامتنان كسمة وجدانية، حيث يُعد ميل دائم لدي الشخص للشعور بالشكر والعرفان، والثاني، هو الامتنان كحالة مزاجية، حيث يشير الي مزاج يصف الميل نحو التقلب في الشعور بالامتنان عبر الايام.(DeWall,et al,2012) وفي دراسة شنج واخرون تم التوصل الى ان المستويات العليا من الامتنان ترتبط سلبا بالاضطرابات النفسية مثل

القلق والاكتئاب وان التعبير عن الامتتان يؤدي الى انخفاض مستويات التوتر و المشاعر السلبية (Cheng ,et al,2015) ، كما يشمل على مرحلتين، الأولى هي امتتان المرء للحياة بشكل عام و الاقرار بالخير فيها وانها جيدة وجديرة بان تكون ذات معني. والثانية الامتتان لأشياء خارجية محددة مثل اشخاص او حتى حيوانات اليفة نحبها، او اشياء محددة في البيئة لها الفضل في إسعادنا (Juneja, 2022). كما يمكنك أن تزيد من شعورك بالامتتان من خلال ترديد بعض الجمل على نفسك مثل (اشعر بالامتتان لصحتي الجسدية، وافكر في اوقات صعبة سابقة من حياتي و كم انا محظوظ الان، وافكر في الاشخاص الاقل حظا منى وكم انا محظوظ عنهم، والاحظ الاشياء الجيدة التي احصلت عليها و اكون ممتن لها (Macfarlane, 2020).

أهمية الامتتان في العلاقات الزوجية: وفقاً لنظرية البحث والتذكير والربط يعزز الامتتان العلاقات الرومانسية الوثيقة بين الأزواج؛ (Algoe, 2012)، لان الاشخاص الذين يشعرون بالامتتان للأخرين، لديهم سهولة أكبر في إقامة علاقات متبادلة والحفاظ عليها، فضلاً عن اقامه علاقات ذات جودة عالية. بالإضافة الي ذلك، فان التعبير عن الامتتان تجاه الشركاء، زاد من شعورهم بتلقي الرعاية، مما أضعف الروابط السلبية للتعلق غير الآمن (على سبيل المثال، تجنب التعلق) مع كل من الالتزام والرضا عن العلاقة ويشعر الأشخاص الذين لديهم مزيداً من الامتتان أيضاً بمزيد من الترابط والرضا والالتزام في علاقتهم (Algoe, 2012; Gordon et al., 2011a). وفي نفس الاتجاه أشارت دراسة الجوي (Algoe, 2012) أن الاشخاص الذين يشعرون بالامتتان بشكل يومي، لديهم معدلات مرتفعة من الارتباط والرضا عن علاقاتهم، وزيادة سلوكيات الحفاظ على العلاقة، مقارنة بالأزواج الذين طُلب منهم التحدث مع بعضهم البعض حول تجاربهم لمدة شهر (Kubacka et al., 2011a)، كما أفاد المشاركون الذين أعربوا عن امتنانهم لبعضهم البعض لمدة شهر عن رفاهية ذاتية واجتماعية أفض

(Algoe et al., 2016) ، وقد أدى الربط بين الامتتان ونمو العلاقة لدفع المختصين في هذا المجال نحو فهم أفضل لوظائف الامتتان لتطوير الروابط الوثيقة والحفاظ عليها وزيادتها (Algoe, 2012; Algoe & Zhaoyang, 2015a; Gordon et al., 2011a; Visserman et al., 2018)، ووفقاً لنظرية الاكتشاف والتذكير والربط؛ تعمل الاستجابة للامتتان على تحسين العلاقة من خلال تحديث وجهة نظر الشريك الايجابية تجاه الاخر، وبالتالي توطيد الروابط بين الزوجين (Algoe, 2012) ، ونظراً لأن الكثيرين يعتبرون الامتتان آلية عاطفية للتفاعل الاجتماعي، فيمكن أن يكون بمثابة تذكير بالعواطف الإيجابية، وتدعم هذه الوظيفة للامتتان، التبادل المتكرر للمنافع والذي يؤسس الثقة بين المتلقي والمستفيد، ويسهل السلوك الاجتماعي الإيجابي (Kubacka et al., 2011b)، والذي بدوره يؤدي لزيادة قوة العلاقات الشخصية (Algoe, 2012; Gordon et al., 2011a). وتساعد هذه التجارب الشخصية الإيجابية في تذكير الأزواج بسبب حبهم لبعضهم البعض ويمكن أن تحفز نمو العلاقات الزوجية والرومانسية بين الشريكين (Algoe, 2012; Kubacka et al., 2011a).

ويبدو أن للامتتان فوائد مهمة بشكل خاص عندما يكون كلا الشريكين في حالة امتتان تجاه مواقف بعضهما البعض، مما يحافظ على رضا مرتفع عن العلاقة الزوجية بمرور الوقت؛ وعلى النقيض من ذلك، عندما يكون كلا الشريكين منخفضاً في الامتتان، يبلغ الشريكان عن انخفاض الرضا الزوجي، وإذا كان لدى أحد الشركاء مشاعر تتسم بالاحقاد، فإن ذلك يعمل كحلقة ضعيفة كافية لإزعاج العلاقة بين الزوجين. وبالتالي يمكن أن تكون العلاقات الرومانسية مرضية بشكل خاص عندما يظهر كلا الشريكين امتتانياً مقارنة بالعلاقات التي لا يظهر فيها أي من الشريكين امتتانياً (McNulty & Dugas, 2019) وذلك لأن الامتتان يحفز الأفراد على الانخراط في الجهود للحفاظ على العلاقات الزوجية، على الرغم من أن الجهود المبذولة للقيام بذلك قد تتطلب جهداً

مقصوداً (Kubacka et al., 2011a). واجمالاً، قد يفيد الامتتان في تطوير العلاقات بطرق مختلفة، مثل تعزيز السلوك الاجتماعي الإيجابي، وخلق شعور بالحب، والتمتع بتصرف ممتن. كما يعمل الامتتان كتذكير بالمشاعر الإيجابية بين الشريكين، خاصة عندما يعبر الشركاء بصدق عن امتنانهم، مما يؤدي لزيادة الرغبة في الحفاظ على العلاقة.

النظريات المفسرة للامتتان: (النظرية الوجدانية المعرفية): ظهرت هذه النظرية في النصف الثاني من القرن العشرين و ترى ان الامتتان يُنظر إليه على أنه ادراك داخلي وليس شيئاً يمكن أن يتأثر بالقوى الخارجية، مثل القيم والقواعد والمعايير (Zeng, 2023)، ونظراً لأن نظرية اورتري وزملاؤه (Ortony, et al, ١٩٨٨) ترى أن الوجدان نتاج نظام إدراكي يتكون من المعايير والمواقف التي تُشكل فهم الأفراد للأحداث ، لذا فإنهم يروا أن الامتتان هو مزيج من الاعجاب والفرح الذي ينتج تجاه شخص مقدم خدمة ما (حمدي ياسين، ٢٠٢٠). بينما ترى (نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية): ان المشاعر السلبية تحد من التركيز و النشاط البدني، بينما المشاعر الايجابية تؤدي بالضرورة لتوسيع نطاق التفكير والموارد المادية والاجتماعية، لذا يميل الافراد الي الامتتان لأنه يشتمل علي المشاعر ايجابية والتي تساعهم فيما بعد في اوقات الصعاب (Jain & Jaiswal, 2016). كما اقترح فريدريكسون (٢٠٠٤) أن الامتتان هو عاطفة إيجابية تعمل على توسيع نطاق الفكر والسلوك، ومن ثم يمهد الطريق لبناء الموارد الشخصية وزيادة الرفاهية (Kardaş & Yalçın, 2021).

الرفاهية: يعد مفهوم الرفاهية النفسية مفهوماً رئيسياً من مفاهيم علم النفس الإيجابي، كما يسعى الجميع إلى الرفاهية النفسية بوصفها هدفاً أسمى للحياة، لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية والرضا عن الحياة وتقدير الذات (هند احمد، ٢٠٢١). كما يشير مصطلح الرفاهية الى الطرق التي ينظر بها الافراد الي حياتهم و يقيمونها بشكل

إيجابي، و يربط البعض بين الرفاهية والسعادة، بينما يربط آخرون بينها وبين الصحة أي يتمتع صاحبها بعافية جسدية و عقلية معا، و يفضل البعض تعريف الرفاهية بانها الحالات المستمدة من الرضا (Tov, 2018). وقد تم ربط الرفاهية بالنجاح على المستويات المهنية والشخصية، حيث أظهر الأفراد الذين يتمتعون برفاهية إنتاج أكبر في مكان العمل وتعلما أكثر فعالية، وإبداعا متزايدا وسلوكيات اجتماعية أكثر إيجابية، علاوة على ذلك تشير الدراسات إلى أن الرفاهية في الطفولة تستمر في التنبؤ بالرفاهية المستقبلية في مرحلة البلوغ (Ruggeri K et al., 2020). ويستخدم مصطلح الرفاهية على نطاق واسع بالتبادل مع عدة مفاهيم أخرى مثل السعادة وجودة الحياة والصحة النفسية والرضا عن الحياة، وقدم الباحثون في البيئة العربية عدة ترجمات لمصطلح الرفاهية منها الوجود النفسي الأفضل وجودة الحياة والرفاهية الإنسانية والرضا عن الحياة والسعادة النفسية وطيب الحياة النفسية (ضياء ابو العاصي، ٢٠١٢). كما يركز علم النفس الإيجابي على فهم وشرح السعادة والرفاهية الذاتية والتنبؤ الدقيق بالعوامل التي تؤثر على هذه الحالات بصفته مسعى إكلينيكيًا (Sundriyal & Kumar, 2014)، و قد اشار واهيون وريسوتا (Wahyuni & Reswita, 2018) الى ثلاث ابعاد اساسية للرفاهية، هي أن الرفاهية محددة بمعايير خارجية مثل الفضيلة، وان الأفراد يقومون بتقييم حياتهم بشكل إيجابي، وتفضيل الفرد للتأثير الإيجابي دائما السلبي.

النظريات المفسرة للرفاهية الذاتية: (نظرية الرفاهية الذاتية): تنظر هذه النظرية للرفاهية كونها مجموع تقييمات الافراد المعرفية والعاطفية لحياتهم، والتعظيم من شان الجوانب الإيجابية و التقليل من شان الجوانب السلبية (Lijadi, 2018). كما ترى ان الرفاهية بمثابة تقييم الأفراد لحياتهم ويتضمن مشاعر وأحكاما حول مدى الرضا عن الحياة والاهتمامات، وردود الأفعال الانفعالية تجاه أحداث الحياة مثل الفرح والحزن،

والرضا عن بعض مظاهر الحياة مثل العمل والعلاقات الاجتماعية والصحة والابتكار والمعنى والهدف (منال الوافي، ٢٠٢٢). وفي هذا الصدد وضع دينر (Diener, 1984) ثلاثة خصائص اساسية للرفاهية هي: الرفاهية الذاتية، وتعتمد على خبرة الفرد الشخصية اكثر من العوامل الموضوعية مثل الثروة و الصحة. والرفاهية الذاتية، والتي تتضمن في قياسها وجود التأثيرات الايجابية وغياب السلبية، وتقييم جميع الجوانب المتعلقة بالرفاهية في حياه الفرد بشكل متكامل.

(النظرية التنازلية والتصاعدية): تطرح هذه النظرية سؤال حول ما اذا كانت الرفاهة نابعة من استعداد معرفي لتجربة أحداث بطرق معينة أم من خلال الأحداث حيث تقترح "النظريات التصاعدية "أن الأحداث والظروف السعيدة تخلق مشاعر الرفاهة والرضا، بينما الأحداث السلبية تخلق مشاعر الغضب أو الاكتئاب، بحيث تنتج المشاعر عن ظروف وملابسات بدلا من أي استعداد داخلي. وعلي العكس من ذلك نجد "النظريات التنازلية "تدعي قابلية الفرد للتجربة واختيار العالم بصورة معينة هي المسؤولة عن مشاعر الرفاهية بغض النظر عن الأحداث الموضوعية. (سارة زيدان، ٢٠٢٠)

النظرة الإنسانية لمفهوم الرفاهية يعتقد الانسانيون ان كل من الرفاهية، وجودة الحياة ترتبط بمفهومين اساسيين هما وجود كائن بشري، ووجود بيئة مناسبة توفر الامكانية لرفاهية وازدهار هذا الكائن. (Moudjahid & Abdarrazak, 2019)، كما يفترض ماسلو احد ابرز ممثلين هذه النظرية ان السعادة وازدهار الانسان يكمن في تلبية احتياجاته المختلفة التي تبدأ من الاحتياجات الفسيولوجية الاساسية مثل الطعام ثم الانتقال تدريجيا الى احتياجات ارقى واكثر سموا ويجب على الفرد فهم نفسه جيدا لمعرفة هذه الاحتياجات (Ventegodt et al., 2003).

الرفاهية ونظرية تقرير المصير: تُقر هذه النظرية ان التنظيم الذاتي هو الاساس في تنمية الشخصية والوصول بها الى تكامل مناسب، وان اشباع الحاجات النفسية

الاساسية هو الذى يوصل الفرد للرفاهية (Ryan & Deci, 2000)، كما ترتبط نظرية تقرير المصير بضرورة اشباع بعض الدوافع لتحقيق الرفاهية مثل الدوافع خارجية المنشأ كالمكافأة والعقاب التي تأتي من الخارج، والداخلية المنشأ مثل المرتبطة بمشاعر الفخر والذنب، والدافع المحدد حينما يكون السلوك فيه معتمد على القيم الشخصية (Van den Broeck et al., 2016)

نظرية رايف للرفاهية النفسية: قسم رايف الرفاهية لست ابعاد هي: تقبل الذات: تحقيق الفرد لذاته حسب امكانياته، والعلاقات الايجابية: اقامة صداقات وعلاقات عميقة مع الاخرين، والتطور الشخصي: تنمية القدرات والامكانيات باستمرار، والهدف من الحياه: ان يكون للفرد هدف ورؤية ويمكنه أن يوجه إمكانياته نحو تحقيق هذا الهدف ، والتمكن البيئي: اختيار بيئة مناسبة للعمل او السكن، والاستقلال الذاتي: القدرة على تحقيق الذات وتحديد المصير (Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008)
الدراسات السابقة:

العلاقة بين الخوف من السعادة والامتنان؛ اشارت دراسة نيزليك (Nezlek et al., 2017) حول ما إذا كانت زيادة مشاعر الامتنان لدى الأفراد يمكن أن تؤدي لزيادة مستوى رفاهيتهم وسعادتهم، لدي عينة من (١٣٠) تم تتبع قياس مستوى رفاهيتهم وشعورهم بالامتنان بشكل يومي لمدة أسبوعين. كشفت النتائج عن وجود ارتباط ايجابي بين مشاعر الامتنان المعبر عنها بشكل يومي، والمتعة، والرفاهية، والسعادة. كما اهتمت أيضاً دراسة ايزاه (Izzah, 2019) بمستوى سعادة الأزواج الذين تزيد أعمارهم عن (٥٠) عاماً. وذلك من خلال دراسة طوليه للمتزوجين، وأظهرت نتائج الدراسة أن المتزوجين يشعرون بالسعادة بسبب التحلي بالامتنان والإخلاص لكل ما يمتلكه منذ الصغر. كما يعتقد الزوجان أن من أهم العوامل التي تؤثر في إسعادهما الغرض من الزواج، والالتزام، والتواصل، والرومانسية، واستغلال الوقت مع الزوج، والتدين. كما

هدفت دراسة بارنيل وزملاؤه (Parnell et al., 2020) للوصول الي فعالية تمرين الامتحان لمدة أسبوعين لاستكشاف ما إذا كانت ممارسة الامتحان عمداً يمكن أن تحسن جودة العلاقات الحميمة، زيادة معنى الحياة والتعاؤل والسعادة والتواصل مع الآخرين. على عينة من (٧٠) من الأزواج من الجنسين. وأشارت نتائج تحليل المسار لوجود تأثير إيجابي بين تكرار تمارين الامتحان، وزيادة المشاعر الإيجابية، والعلاقة الحميمة، والسعادة، والرضا عن العلاقة لدي الزوجات. كما أجري برمانبيك (Bermanpek, 2020) دراسة بهدف استكشاف الدور الوسيط للامتحان في العلاقة بين الخوف من السعادة والرضا عن الحياة. لدى عينة من (٣٤٤) طالب جامعي، وأظهرت النتائج أن الخوف من السعادة كان مرتبطاً عكسياً بأبعاد الامتحان والرضا عن الحياة، كما لم يتم العثور على علاقة بين الخوف من السعادة ومكون تقدير الآخرين. وأشارت تحليلات نمذجة العلاقات السببية الي أن مكونات الامتحان توسطت بشكل كامل في العلاقة بين الخوف من السعادة والرضا عن الحياة.

وفي نفس الاتجاه أشارت دراسة على وزملاؤه (Ali et al., 2022) لفاعلية تأثير التدخل القائم على الامتحان على السعادة بين كبار السن وتقييم الفروق بين الجنسين . وباستخدام المنهج شبه التجريبي، وتصميم المجموعة الواحدة، تم اجراء قياس قبلي وبعدي لمعرفة مدي تأثير تدخل الامتحان لمدة أسبوعين على السعادة بين المشاركين. لدى عينة من ٤٠ من كبار السن (٢٠ ذكور و ٢٠ إناث). أظهرت النتائج أن الشعور بالامتحان يؤثر على السعادة لدى كبار السن، ولم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة والامتحان بين كل من الذكور والإناث. كما هدفت دراسة أن وسوه (An & Suh, 2023) إلى التعرف على العلاقة بين التصرف بامتحان والسعادة الذاتية للشباب؛ كما فحصت نموذج تأثير الوساطة المزدوج للدعم الاجتماعي والتفسير الإيجابي لهذه العلاقة. وذلك على عينة من (٣٨٩) شابًا وشابة كوريًا. وأظهر نتائج تحليل الارتباط

أن التصرف بالامتنان كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالدعم الاجتماعي، والتفسير الإيجابي والسعادة الذاتية لدى الشباب. بالإضافة الي أن الدعم الاجتماعي كان مرتبطاً ارتباطاً إيجابياً بالتفسير الإيجابي والسعادة الذاتية، واتضح ايضاً ان التفسير الإيجابي كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالسعادة الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، اتضح أهمية تأثير وساطة الدعم الاجتماعي والتفسير الإيجابي على التصرف بالامتنان والسعادة الذاتية للشباب. واستكمالاً لهذه الجهود أجري كيركا، وزملاؤه (Kirca et al., 2023) دراسة هدفت لاستكشاف فعالية تدخلات الامتنان المعبر عنه في تعزيز الرفاهية النفسية في عدد من الدراسات. تم تجميع نتائج التحليل البعدي من (٢٥) دراسة، بما في ذلك ما مجموعه (٦٧٤٥) مشاركاً، لفحص تأثير تدخلات الامتنان المعبر عنها على المؤشرات الإيجابية للرفاهية النفسية، بما في ذلك الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والسعادة. بينت النتائج أن التدخلات المعبر عنها بالامتنان كان لها تأثير كبير على الرفاهية النفسية لدي المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعات الضابطة.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الامتنان والرفاهية الذاتية؛ أجري فروه، وزملاؤه (Froh et al., 2009) دراسة لبحث الامتنان بين (١٥٤) طالباً لتحديد الفوائد من تجربة الامتنان والتعبير عنه. وكشفت النتائج عن وجود ارتباطات إيجابية بين الامتنان والتأثير الإيجابي، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والدعم الاجتماعي، والسلوك الاجتماعي الإيجابي. كما بحثت دراسة راي (Ray, 2009) العلاقة بين الامتنان والرفاهية الذاتية والكفاءة الذاتية الشخصية والأكاديمية والتحكم في معتقدات التعلم، بهدف توسيع نطاق البحث حول المتغيرات التي تساهم في النجاح الأكاديمي لدى طلاب الجامعات. وذلك على عينة قوامها (٢٠٦) من طلاب كلية الفنون لمدة أربع سنوات. أشارت النتائج لوجود علاقة ارتباط قوية بين جميع المتغيرات، حيث ارتبط التقدير بشكل كبير بالكفاءة الذاتية العامة، والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والرفاهية الذاتية، والتحكم في معتقدات التعلم.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الرفاهية الشخصية والكفاءة الذاتية الأكاديمية، والكفاءة الذاتية العامة، والتحكم في معتقدات التعلم، والامتنان، كما ارتبط الامتنان والرفاهية الشخصية ايجابيا بكل من الكفاءة الذاتية العامة والأكاديمية ومعتقدات التعلم. وفي نفس الاتجاه أشارت دراسة جوردون، وزملاؤه (Gordon et al., 2011b) حول العلاقة بين الامتنان والرضا الزوجي على المستوى الفردي والثنائي. وذلك على عينة من خمسون زوج، وزوجة. وأشارت النتائج إلى أن الشعور بالامتنان كان مرتبط بشكل كبير بالرضا الزوجي، كما أشارت التحليلات عبر الشركاء إلى أن شعور الفرد بالامتنان يتنبأ أيضًا برضا الزوج.

وهدفت أيضًا دراسة الجوي، وزاهويانج (Algoe & Zhaoyang, 2015b) الي بحث العلاقة بين الامتنان وكل من الرفاهية الذاتية والاجتماعية، وكذلك أثر التدريب على فنيات الامتنان لمدة شهر علي تحسين الرفاهية الذاتية والاجتماعية، لدي عينة من المتزوجين. أظهرت النتائج وجود تأثير دال للتدريب على فنيات الامتنان علي تحسين الرفاهية الذاتية والاجتماعية، كما بحث فولمان، وزملاؤه (Vollmann et al., 2019) الدور الوسيط للامتنان تجاه الشريك في العلاقة بين التعلق غير الامن والرضا عن العلاقة الزوجية. وذلك علي عينة من (٣٦٢) مشاركًا (٨٤٪ إناث ، الفئة العمرية ١٨-٧٠ عامًا)، وكشف نتائج تحليل الانحدار عن آثار سلبية كبيرة ومباشرة لكل من التجنب والقلق، على الرضا عن العلاقة. كما كانت المستويات الأعلى من الارتباط المتجنب مرتبطة بامتنان أقل تجاه الشريك الآخر، والذي كان بدوره مرتبطًا برضا أقل عن العلاقة الزوجية.

كما أشارت دراسة يلدريم، وزملاؤه (Yildirim et al., 2019) الي تأثير تقدير الذات على العلاقة بين الامتنان والرفاهية وذلك على عينة من (٣٠٠) من البالغين الناطقين باللغة العربية، تراوحت أعمارهم المشاركين بين (١٨ : ٥٤) عامًا بمتوسط عمري

(٢٩.٦٧) عامًا. وأظهرت النتائج وجود علاقات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين كل من الامتتان واحترام الذات والرضا عن الحياة، والتجربة الإيجابية، بينما وجدت علاقات سلبية دالة بين الامتتان واحترام الذات والرضا عن الحياة، والتجربة السلبية. كما تتبأ كل من الامتتان واحترام الذات بالرفاهية الذاتية. بالإضافة إلى ذلك، وباستخدام النمذجة البنائية للعلاقات السببية، كان لتقدير الذات تأثير وساطة على العلاقة بين الامتتان والرفاهية الذاتية. كما أجري يوو (Yoo, 2020) دراسة هدفت الي بحث العلاقة بين الامتتان والرفاهية الذاتية (الرضا عن الحياة والأمل والتأثير الإيجابي والسلبي) في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية الفردية مثل (العمر، ومستوى التعليم، والوضع الاقتصادي المتصور والانتماء الديني)، وذلك لدي عينة من (٧٦١) من خمس جامعات في كوريا الجنوبية. وأشارت النتائج الي أن الامتتان عنصرًا أساسيًا للرفاهية الذاتية لدي المشاركين في الدراسة أصحاب مستوي العمر الأعلى، ولم تختلف العلاقة بين الامتتان والرفاهية الذاتية طبقا لنوع الجنس. كما هدفت دراسة وانج (Wang, 2020) لاستكشاف كيفية تأثير الامتتان على الرفاهية الذاتية وما إذا كانت هذه العلاقة تتم بوساطة تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية. وذلك علي عينة من (٤٨١) طالبًا جامعيًا صينيًا، كشفت النتائج أن الامتتان، وتلبية الاحتياجات النفسية الأساسية، والرفاهية الذاتية كانت مرتبطة بشكل كبير مع بعضها البعض. كما أشارت نتائج نمذجة العلاقات السببية إلى أن الامتتان كان مؤشرا هاما على الرفاهية الذاتية، وتوسط هذا التأثير جزئيا من خلال تلبية الاحتياجات النفسية الأساسية. واستكمالا لهذه الجهود اهتمت أيضاً دراسة كونج، وزملاؤه (Kong et al., 2021) بتحديد العلاقة الارتباطية بين الامتتان والرفاهية الذاتية. كما فحصت الدور الوسيط للدعم الاجتماعي والمرونة في العلاقة بين الامتتان والرفاهية الذاتية لدى المراهقين الصينيين. وذلك علي عينة قوامها (١٤٤٥) مراهقًا (متوسط أعمارهم = ١٥.٠٣ عامًا)، وأشارت النتائج إلى أن

الدعم الاجتماعي والمرونة يعملان كوسيطين في العلاقة بين الامتتان والرفاهية الذاتية. كما هدفت دراسة ارزين، وزملاؤه (Arzeen et al., 2023) الي الكشف عن الدور الوسيط للامتتان في العلاقة بين الرضا الزوجي والرفاهية النفسية للأزواج، لدى عينة من (٤٠٠) من الأزواج (٢٠٠ زوجة و٢٠٠ زوج). أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة بين الرضا الزوجي والرفاهية النفسية ($r = .68^{**}$). بالإضافة إلى ذلك، قدمت النتائج دليلاً على التأثير الوسيط للامتتان في العلاقة بين الرضا الزوجي والرفاهية النفسية.

وفيما يتعلق بالعلاقة بين الخوف من السعادة والرفاهية الذاتية؛ أشارت دراسة هاوكنس وبوس (Hawkins & Booth, 2005) حول التأثير السلبي للعلاقات الزوجية منخفضة الجودة، على الرفاهية النفسية، هدفت الدراسة لتتبع العلاقات الزوجية غير السعيدة لمدة (١٢) عامًا، لتقييم السعادة الزوجية عبر عدة أبعاد. أشارت النتائج الي أن استمرار الزواج غير السعيد يرتبط بمستويات منخفضة بشكل ملحوظ من السعادة العامة والرضا عن الحياة وتقدير الذات والصحة العامة، إلى جانب مستويات مرتفعة من الضيق النفسي مقارنة باستمرار العلاقات الزوجية دون انفصال، كما وجدت بعض الأدلة على أن استمرار الزواج غير السعيد أكثر ضرراً من الطلاق، حيث يصبح الزوجين في الزوجات منخفضة الجودة أقل سعادة من الأفراد الذين يطلقون ويتزوجون مرة أخرى، كما يتسمون أيضاً بمستويات أقل من الرضا عن الحياة، وتقدير الذات والصحة العامة مقارنة بالأفراد الذين يطلقون ويبقون غير متزوجين. كما فحصت دراسة داش واماتو (Dush & Amato, 2005) الروابط بين حاله العلاقة الزوجية والسعادة الزوجية والرفاهية الذاتية، لدى عينة من المتزوجين. كشفت النتائج أن المتزوجين حصلوا على مستوى مرتفع من الرفاهية الذاتية، يتبعهم (بالترتيب) الأفراد في علاقات المواعدة الثابتة، وعلاقات المواعدة غير الرسمية، كما أفاد أصحاب العلاقات السعيدة

عن مستوى أعلى من الرفاهية الذاتية مقارنة بالأفراد في العلاقات غير السعيدة، بغض النظر عن حالة العلاقة.

وتأييدا لما سبق، أجرى برولكس، وزملاؤه (Proulx et al., 2007) تحليلاً بعدياً لفحص عدد من الدراسات (٩٣) حول السعادة الزوجية والرفاهية الذاتية. ووجدوا أن السعادة الزوجية والرفاهية الذاتية يرتبطان بشكل إيجابي على حد سواء، وبشكل متزامن مع مرور الوقت، حيث ارتبطت المستويات الأعلى من السعادة الزوجية بارتفاع معدل الرفاهية الذاتية. واهتمت أيضاً دراسة دوک وزملاؤه (Doç et al., 2016) الي فحص دور الخوف من السعادة في التنبؤ بالرفاهية الذاتية والنفسية. اشتملت الدراسة على (٤٠١) مشاركاً كانوا يدرسون في أقسام مختلفة من برنامج التأهيل التربوي في إحدى الجامعات الحكومية. أشارت النتائج إلى أن الخوف من السعادة تنبأ بشكل سلبي وبدرجة دالة بالرفاهية الذاتية، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة خوف المشاركين من السعادة، ينخفض مستوى رفايتهم. كما أشارت دراسة تورك وزملاؤه (Türk et al., 2017) حول فحص الخصائص السيكومترية لمقياس الخوف من السعادة لدى طلاب الجامعات التركية. لدى عينة من (٥٠٠) طالب جامعي، تتراوح أعمارهم بين (١٨-٣٣) عاماً، كشف التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، عن قبول بنية المقياس الأصلي للعينة التركية. كما أشارت النتائج لوجود علاقة سلبية بين مقياس الخوف من السعادة ومقياس الرضا عن الحياة. كما أشارت دراسة جوشنالو (Joshanloo, 2018a) الي وجود علاقات إيجابية بين التعلق غير الآمن والخوف من السعادة - تجنب السعادة لأنها تسبب أشياء سيئة-، وهشاشة السعادة - السعادة عابرة ويمكن زوالها بسهولة وبسرعة-. بالإضافة إلى ذلك، وجد أن الخوف وهشاشة السعادة تتوسط في العلاقة بين الارتباط غير الآمن والرفاهية الذاتية. هذا وهدفت دراسة يلديرم وبيلين (Yildirim & Belen, 2018) إلى فحص ما إذا كان الخوف من السعادة يمكن أن

يفسر التباين في مجالات الرفاهية الذاتية والرفاهية النفسية بعد التحكم في التثبيط السلوكي (BIS) والتثبيط السلوكي (BAS) في نموذج الشخصية. وذلك لدى عينة من (٢٤٣) مشاركًا (١٨٩ ذكور، و ٥٤ إناث)، كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الخوف من السعادة و التأثير الإيجابي، وجميع مجالات الرفاهية النفسية باستثناء الهدف من الحياة (الاستقلالية، والسيطرة على البيئية، والنمو الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقبول الذات). وهدفت دراسة يلديرم (Yildirim, 2019a) للتعرف على الدور الوسيط للمرونة النفسية في العلاقات بين الخوف من السعادة والرضا عن الحياة والازدهار النفسي، لدى عينة من (٢٥٦) بالغًا تركيًا (١٧٤ ذكرًا ، و ٨٢ أنثى) تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٦٢) عامًا. وأظهرت النتائج أن الخوف من السعادة مرتبط سلبيًا بالمرونة، ويؤثر على الرضا عن الحياة، والازدهار، في حين أن المرونة كانت مرتبطة بشكل إيجابي بالرضا عن الحياة، والازدهار. وأظهرت نتائج تحليل الوساطة أن المرونة توسطت بشكل كامل في تأثير الخوف من السعادة على الازدهار والرضا عن الحياة.

كما اهتمت دراسة لامبرت وزملاؤه (Lambert et al., 2022) حول تأثير العلاقة بين الرفاهية والصحة النفسية، والعاطفة الإيجابية، والمعتقدات الثقافية على الخوف من السعادة وهشاشة السعادة، والنشاط البدني، ومستويات النوم، فضلًا عن بعض المتغيرات الديموغرافية كالعمر والجنس، لدى عينة من (٨٣٤) طالبًا جامعيًا إماراتيًا. كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين معتقدات الخوف من السعادة وهشاشة السعادة من ناحية، والرفاهية الذاتية من ناحية أخرى. واستكمالاً لهذه الجهود هدفت دراسة يلديرم (Yildirim, 2021) إلى التحقق مما إذا كانت معتقدات السعادة غير المنطقية- بناء تم تقديمه حديثاً- تساهم في المكونات العاطفية للرفاهية الذاتية بمرور الوقت. وذلك على عينة من (١٠٣) من طلاب جامعيين (٨٨ إناث و ١٥ ذكرًا)

تتراوح أعمارهم بين (١٨ : ٢٩ عامًا). أظهرت النتائج أن معتقدات السعادة غير المنطقية كانت مرتبطة بشكل سلبي بالتأثير الإيجابي فقط في القياس الأول، وأن تأثير معتقدات السعادة غير المنطقية على الرفاهية قد يحدث بشكل مؤقت وليس طوال الوقت.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في النفور من السعادة: هدفت دراسة تولجا وكاز (Tolga & Caz, 2019) الي فحص العلاقة بين الإيجابية والخوف من السعادة لدى الأشخاص المتقدمين لبرامج الدراسات العليا في قسم التربية البدنية والرياضة. وذلك على عينة من (٣٨) من الاناث، و(٨٣) من الذكور، أشارت النتائج الي أن مستويات الإيجابية والخوف من السعادة لدى المشاركين لا تختلف بشكل دال حسب الجنس والعمر. وأوضحت أيضاً وجود علاقة سلبية بين الإيجابية والخوف من السعادة. كما اهتمت دراسة (Saini et al., 2021) أيضاً بفحص الخوف من السعادة بين طلاب الدراسات العليا في الطب وعلاقته بالنوع وتجارب الطفولة السلبية والإجهاد المتصور، على عينه من (١١٦) طالب. وأشارت النتائج الي ارتفاع معدلات جميع أشكال التجارب السلبية في مرحلة الطفولة بشكل ملحوظ لدى الاناث، باستثناء الإهمال الجسدي، ولعدم وجود فروق دالة احصائياً بين الجنسين في مجموع درجات الخوف من السعادة أو في أي من فئاتها الفرعية.

وأشارت أيضاً دراسة يوسيل-ايسجور (Yücel İŞGÖR, 2022) للعلاقة بين الخوف من السعادة لدى ونمط الشخصية لدى طلاب الجامعة من خلال تحليل عوامل مختلفة، مثل العلاقات والنوع واتجاهات الوالدين المتصورة. وذلك علي مجموعة من المشاركين قومها (٢٥٢) طالباً، (١٦٠) اناث (٦٣.٥%) و (٦٢) ذكور (٣٦.٥%). وأشارت النتائج لوجود مستوى سلبي منخفض من العلاقة بين خوف الطلاب من السعادة والانبساطية والعصابية، كما لم يتم العثور على علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخوف

من السعادة وباقي سمات الشخصية الأخرى، كما تم تحديد نتيجة مهمة لصالح الذكور في بُعد العصابية. وأخيرًا، لوحظ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين خوف الطلاب من السعادة وسماتهم الشخصية فيما يتعلق بموقف الوالدين المتصور.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الامتحان؛ اهتمت دراسة سعد وزملاؤه (Saad et al., 2020) بالكشف عن الفروق بين الجنسين في الامتحان والروحانية والتسامح، وذلك على عينة من (٨٠) معلمًا. أشارت النتائج لوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين والمعلمات في كل من الامتحان لصالح الذكور، والروحانية والتسامح لصالح الاناث، كما أشارت دراسة اجنيززا (Agnieszka et al., 2020) حول دور الجنس في التأثير على العلاقة بين مستويات التعاطف والامتحان والمرونة لدى البالغين، كما فحصت الدراسة الدور الوسيط للصدوم في العلاقة بين التعاطف والامتحان، لدى عينة من (٢١٤) من البالغين البولنديين، تتراوح أعمارهم بين (١٨ و ٥٥) عامً ، وأظهرت النتائج أن الإناث سجلن درجات أعلى في التعاطف والامتحان من الذكور، كما حصل الذكور على مستويات أعلى من المرونة مقارنة بالإناث. كما بحثت دراسة(Ansari, 2014) الفروق بين الجنسين في الامتحان والرفاهية النفسية والعواطف السلبية، كما بحثت عما إذا كان توقع الامتحان من خلال الرفاهية النفسية والعاطفة السلبية يختلف لدى كل من الإناث مقارنة بالذكور، لدى عينة من (٢٦٤) مشاركًا. وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة بين الذكور والاناث في كل من العواطف السلبية والامتحان لصالح الاناث. كما ارتبطت الدرجات الأعلى في الامتحان بشكل إيجابي مع درجات أعلى في الرضا عن الحياة والرفاهية والسعادة الدائمة والتأثير الإيجابي والاهتمام بالعواطف.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الرفاهية الذاتية؛ هدفت دراسة(Batz-Barbarich et al., 2018) الي اجراء تحليل بعدي للدراسات التي تناولت الفروق

بين الجنسين في الرفاهية الذاتية - الرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والتأثير السلبي - ، لدى عينات مختلفة من الجنسين. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كلا النوعين من الرفاهية الذاتية، كما اشارت أيضاً دراسة استبن_جونزالو وزملاؤه (Esteban-Gonzalo et al., 2020) الي تحليل الفروق بين الجنسين من الأطفال والمراهقين من خلال ثلاثة مؤشرات للرفاهية الذاتية، علي عينة من (١.٤٠٧) طفل ومراهق، أشارت النتائج الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين فقط من المراهقين، مع وجود درجات أعلى بين الفتيات في التأثير الإيجابي والتأثير السلبي، ودرجات أقل في الهدف من الحياة. كما اهتمت دراسة سينغ وبهادور (Singh & Bahadur, 2021) الي فحص الفروق بين الجنسين في الرفاهية الذاتية والروحانية بين الأزواج العاملين الذين تتراوح أعمارهم بين (٢٥ إلى ٤٥) عاماً، وذلك على عينة من (الأزواج العاملون = ٥٠، والزوجات العاملات = ٥٠). أشارت النتائج إلى وجود فروق غير دالة بين الأزواج العاملين والزوجات العاملات، حيث كانت النساء العاملات أكثر رفاهية روحانية نسبياً ورضا عن الحياة من أزواجهن الذكور العاملين.

تعقيب: من خلال العرض السابق يمكن استخلاص النقاط التالية، بما يفيد الدراسة الحالية:

- في حدود إطلاع الباحث تبين ندرة الدراسات التي اهتمت بمفهوم النفور من السعادة لدى المتزوجين في الثقافة العربية، وكذلك ندرة في الدراسات اهتمت بالتأثيرات المتبادلة (المباشرة وغير المباشرة) بين متغيرات الدراسة الحالية.
- ومن خلال مراجعة نتائج الدراسات التي سبق عرضها، تبين أن النفور من السعادة يرتبط بشكل سلبي بالرفاهية الذاتية لدى كل من، (Hawkins & Booth, 2005; Proulx et al., 2007; Dush & Amato, 2005; Doç et al., 2016; Türk et al.,

(Joo, 2018a; Jos, 2017) ، بشكل يوضح أن معتقدات النفور من السعادة لدي المشاركين في هذه الدراسات يحتمل أن تؤثر بشكل سلبي على شعورهم بالرفاهية الذاتية، وخاصة ضمن إطار الحياة الزوجية.

- كما اتضح أهمية الامتتان، وتأثيره الوقائي في الحفاظ علي تمتع الشخص بالرفاهية الذاتية، وتأثيره التعلق غير الامن بالشريك الآخر لدى كل من (Froh et al., 2009; Ray,2009; Gordon et al., 2011b; Algoe & Zhaoyang, 2015b; Vollmann et al., 2019 ; Yildirim et al., 2019; Yoo, 2020; Wang, 2020; Kong et al., 2021; Arzeen et al., 2023) . بشكل قد يشير لإحتمالية الدور المهم للامتتان في توطيد العلاقات الزوجية من خلال تحسين الرضا عن العلاقة الزوجية، وتقدير الذات، وتلبية الاحتياجات النفسية الاساسية، والدعم الاجتماعي والمرونة، مما قد يمنح الباحث الحالي المبرر العلمي لطرح فروض الدراسة الحالية، بهدف تحسين الرفاهية الذاتية بشكل قد ينعكس بصورة إيجابية على ادراك كل من الزوجين لمعني الحياة؛ ورضاهم عنها، وزيادة ثقتهم في المقربين منهم، وشعورهم بالتماسك وتحمل المسؤولية، ومن ثم خفض التأثير السلبي للاحجام عن المشاعر الإيجابية (الخوف من السعادة) في خفض معدلات الرفاهية الذاتية بين الزوجين. وقد اتضح ذلك من خلال دراسة بارمانبيك بأن الامتتان يعد عاملا وقائيا لخفض التأثير السلبي للنفور من السعادة ويقلل منه، (BARMANPEK, 2020)، كما ارتبط الامتتان بالشعور بالسعادة لدى كل من (Nezlek et al., 2017; Izzah, 2019; Parnell et al., 2020; Ali et al., 2022; Kirca et al., 2023) ، كما حسن الامتتان من الصحة النفسية والرضا عن الحياه وخفض الآثار السلبية للنفور من السعادة، مما سبق يمكن طرح فروض الدراسة الحالية كما يلي:

فروض الدراسة:

- ١- يمكن نمذجة العلاقات السببية بين النفور من السعادة، والامتنان، والرفاهية الشخصية لدى المشاركين في الدراسة الحالية.
وينبثق من الفرض السابق عدد من الفروض الفرعية كما يلي:
 - ٢- يوجد تأثير مباشر للنفور من السعادة على الامتنان لدى المشاركين في الدراسة.
 - ٣- يوجد تأثير مباشر للامتنان على الرفاهية الشخصية.
 - ٤- يوجد تأثير مباشر للنفور من السعادة على الرفاهية الشخصية.
 - ٥- يوجد تأثير غير مباشر للنفور من السعادة على الرفاهية الشخصية عبر الامتنان كمتغير وسيط.
 - ٢- توجد فروق بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة (النفور من السعادة، والامتنان، والرفاهية الشخصية).
- منهجية الدراسة واجراتها:** اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، ولتحقق من فروض الدراسة استخدم الباحث أسلوب تحليل المسار Path Analysis لمعرفة العلاقات السببية والتأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة .
- العينة :** (العينة الاستطلاعية) : تم الاعتماد على العينة الاستطلاعية للتحقق من الكفاءة القياسية لأدوات الدراسة، وذلك على عينة مكون من (٥٠٠) من الأزواج والزوجات بواقع (١٠٠) زوجا تراوحت أعمارهم بين ٣٠-٤٧ بمتوسط (٣٨.٥) سنة وانحراف معياري (٢.٤٠)، و(٤٠٠) زوجة تراوحت أعمارهن بين ٢٧-٤٤ سنة بمتوسط عمري(٣٥.٦) سنة وانحراف معياري (٠,٣٧).

(العينة الأساسية): أجريت الدراسة على عينة مكونة من (٩١١) من المتزوجين بواقع (١١١) زوج متوسط عمري (٣٤.٥) سنة وانحراف معياري (٠.٧٦)، و(٨٠٠) زوجة بمتوسط عمري (٣٠.٥) سنة وانحراف معياري (٠.٦٥)، وروعي في اختيار العينة أن لا تقل فترة الزواج عن ثلاث سنوات كمؤشر لاستقرار الحياة الزوجية، وأن لا يقل مستوى التعليم عن الجامعي، وفيما يلي خصائص عينة الدراسة طبقاً لمستوي التعليم

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة على متغير المستوى التعليمي

مجموعة الزوجات ن=٨٠٠		مجموعة الأزواج ن=١١١		المستوى التعليمي
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
%٧٧	٦١٦	%٨٦.٥	٩٦	الجامعي
%٢٣	١٨٤	%١٣,٥	١٥	فوق الجامعي

أدوات الدراسة: مقياس النفور من السعادة: من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمقاييس المرتبطة بالنفور من السعادة كمقياس (Joshnloo, et al. 2016)، وبعد الانتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس^(١) للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٠% من عينة الخبراء على ضرورة تعديل صياغة بعض عبارات المقياس، كما تم تجريب المقياس في صورته الأولية على (٣٠) من المتزوجين، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على (١٥) عبارة تقيس بعدين فرعيين على مقياس متدرج خماسي طبقاً لطريقة

(١) أ.د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبة بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ شيماء خاطر أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.م. د/ داليا السعيد سلام أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى مدرس علم النفس جامعة طنطا.

ليكرت يمتد من (١) أرفض تماما الى (٥) أوافق تماما، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس اعتقاد الشخص بأن معظم الكوارث تأتي بعد الاوقات السعيدة، وأنه لا يستحق هذه السعادة، وتقاس إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة على المقياس.

حساب الكفاءة القياسية للمقياس: (الصدق): تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية.

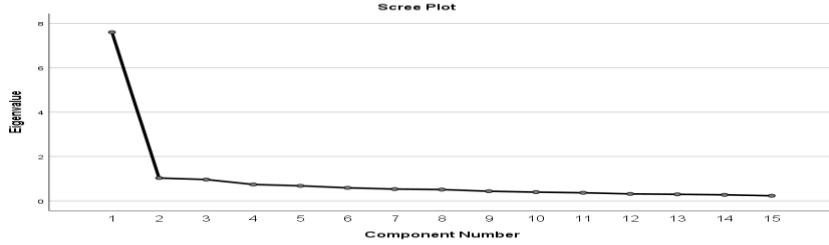
جدول (٢)

نتائج الصدق العاملي لتتبع الفقرات على مقياس النفور من السعادة.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشبوع
١٣	٠,٨٧	-----	٠,٦٧
١٤	٠,٨٧	-----	٠,٧١
١٢	٠,٨٤	-----	٠,٦٨
١١	٠,٨٢	-----	٠,٥٨
٨	٠,٧٩	-----	٠,٦٨
١٥	٠,٧٦	-----	٠,٦١
١٠	٠,٧٦	-----	٠,٦٥
٧	٠,٦٦	-----	٠,٥٤
٥	٠,٦٣	-----	٠,٥٨
٩	٠,٥١	-----	٠,٤٨
١	٠,٣٥	-----	٠,٣٤
٤	-----	٠,٧٤	٠,٤٦
٢	-----	٠,٧٠	٠,٥٥
٣	-----	٠,٦٢	٠,٥٣

٠,٤٤	٠,٥٣	----	٦
	١,٠٣	٧,٦٠	الجذر الكامن
	٦,٨٩	٥٠,٦٩	نسبة التباين المفسرة
٥٧,٥٨			المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، وبعد حذف التشعبات الأقل من (٠,٣٠) لتيسير تفسير العوامل المستخرجة، أشارت النتائج لتشعب جميع فقرات المقياس على عاملين لمقياس النفور من السعادة تفسر (٥٧%) من التباين الكلي للمقياس هي، العامل الأول بجذر كامن (٧,٦٠)، يفسر منفردا (٥٠%) من التباين الكلي، تشعبت عليه المفردات أرقام (١٣, ١٤, ١٢, ٨, ١١, ١٥, ١٠, ٧, ٥, ٩, ١) بقيم تشعبات تراوحت بين (٠,٣٥) أقل تشعبا، و(٠,٨٧) أعلى تشعبا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشعبا على هذا العامل نجدها ترتبط باعتقاد الشخص أن الكوارث تأتي بعد الاوقات السعيدة، وتجنب مثل هذه المشاعر، لذا يمكن تسمية هذا العامل ب(الخوف من عواقب السعادة)، والعامل الثاني، بجذر كامن (١,٠٣)، يفسر منفردا (٦%) من التباين الكلي، تشعبت عليه المفردات أرقام (٤, ٢, ٣, ٦) ، بقيم تشعبات تراوحت بين (٠,٥٣) أقل تشعبا، و(٠,٧٤) أعلى تشعبا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشعبا على هذا العامل نجدها ترتبط باعتقاد الشخص أنه لا يستحق السعادة، ويحرمها علي نفسه، لذا يمكن تسميته ب(الاعتقاد الشخصي بعدم استحقاق السعادة).



شكل (١) توضيحي لقيم منحنى المنحدر لمقياس النفور من السعادة.

ويُعد رسم المنحني من الطرق التي تسهم في دقة واستقرار النتائج، ويؤكد علي مدي استقرار العوامل المستخرجة من التحليلات السابقة. ونلاحظ من الشكل (١) وجود تباطؤ بعد العامل الثاني، لتشكيل العوامل والتشعبات وتفسير التباين للعوامل. كما نفذ الباحث التحليل العاملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل مفردات المقياس (١٥) الناتجة من التحليل العاملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرين الكامنين كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (٣) أدلة المطابقة للنموذج ثنائي العوامل لمقياس النفور من السعادة وفقا لاستجابات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠٠).

جدول (٣)

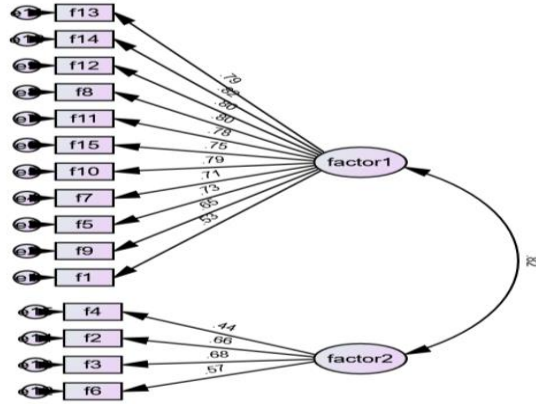
أدلة المطابقة لمقياس ثنائي العوامل للنفور من السعادة (ن=٥٠٠)

أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFA ثنائي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠,٠٠٨	٠,٩١	٠,٨٤	٠,٩٢	٠,٩١	٠,٩٢	٠,٨٧	

يلاحظ من جدول (٣) ان جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة^(٢) أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح،

1-Goodness Of Fit.

حيث كانت (TLI) $= 0.87$ (٣)، و (CFI) $= 0.92$ (٤)، و (RMSEA) $= 0.08$ (٥)، مما يشير لمطابقة النموذج التوكيدي لمقياس ثنائي العوامل للنفور من السعادة. لدى المشاركين في الدراسة ويظهر الشكل (٢) النموذج البنائي النهائي للمقياس.



شكل (٢): نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس النفور من السعادة.

الوثبات: تم حساب وثبات المقياس بطريقة ألفا

جدول (٤)

معامل وثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مقياس النفور من السعادة	١٥	٠,٩٢
الخوف من عواقب السعادة	١١	٠,٩٣
الاعتقاد الشخصي بعدم استحقاق السعادة.	٤	٠,٦٧

بينت النتائج بالجدول (٤) أن أداة الدراسة حققت وثباتاً مرتفعاً حيث بلغت قيمته (٠,٩٢)، كما تراوحت قيم معاملات الوثبات لمحاور المقياس ما بين (٠,٦٧-٠,٩٣)، ويتضح

2-Tuker&Lewis Index(optimal value up to 1) .

3-Comparative Fit Index(optimal value up to 1).

4 -Root Mean Square Error Of Approximation(optimal value less than 0.08).

من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا مقبولاً، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمد الباحث للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضاً عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل سييرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (٥)

معاملات ثبات أداة الدراسة طريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٨٤	٨	النصف الأول
	٠,٩١	٧	النصف الثاني
** ٠,٨٩			معامل سييرمان براون
** ٠,٨٨			معامل جتمان

يشير الجدول السابق (٥) لتمتع المقياس بمستوي مقبول من الثبات.

مقياس الامتتان: من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمقاييس المرتبطة بالامتتان مثل مقياس جانس-بيكن وزملاؤه وكقياس واتكينس وزملاؤه (Jans-Beken et al., 2015; Watkins et al., 2003) وبعد الانتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس^(٦) للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٠% من عينة الخبراء على ضرورة صياغة بعض عبارات المقياس، وكذلك تم تجريب المقياس في صورته الأولية على (٣٠) من الأزواج والزوجات، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على

(٦) أ.د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبة بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ شيماء خاطر أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.م. د/ داليا السعيد سلام أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى مدرس علم النفس جامعة طنطا.

(٢٠) عبارة على مقياس متدرج من سبع اختيارات يمتد من (١) أرفض بشدة الي (٧) أوافق بشدة، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس مشاعر الشكر لله عز وجل أولاً، ثم للأشخاص والأشياء والأحداث التي شكلت حياة الشخص وساعدته علي تحقيق أهدافه ومحاولة التعبير عن هذه المشاعر وتوصيلها للآخرين، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس.

حساب الكفاءة القياسية للمقياس: الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية.

جدول (٦)

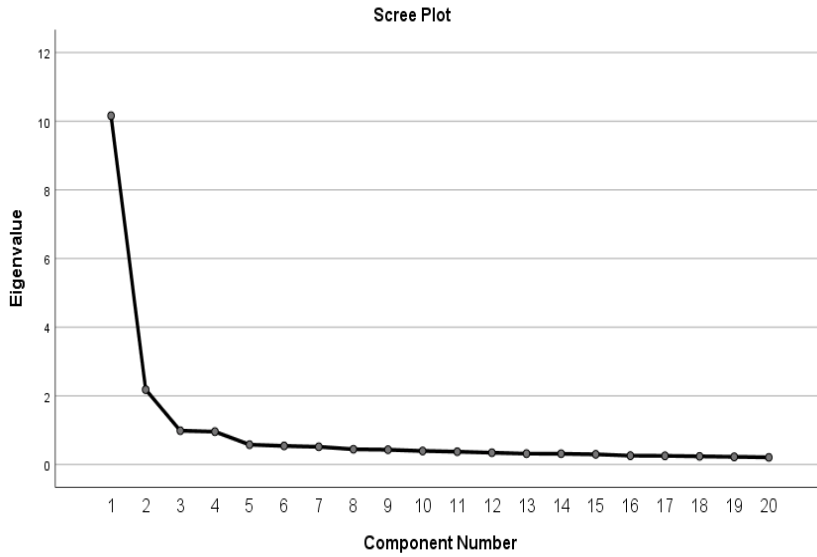
نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس الامتتان.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	قيم الشبوع
١٨	٠,٨٧	----	٠,٦٩
٥	٠,٨٦	----	٠,٦٥
٧	٠,٨٢	----	٠,٦٥
١٣	٠,٨١	----	٠,٦٤
١٩	٠,٧٧	----	٠,٦٣
٦	٠,٧٣	----	٠,٥٧
٩	٠,٧٣	----	٠,٤٨
١	٠,٧٢	----	٠,٤٨
٨	٠,٦٣	----	٠,٦٠
١٦	٠,٦٢	----	٠,٦٠
١٧	٠,٥٥	----	٠,٥٧
١٢	٠,٤٩	----	٠,٥٦

٠,٤٦	-----	٠,٤٦	٢٠
٠,٧٥	٠,٩٣	-----	١١
٠,٧٠	٠,٩١	-----	١٤
٠,٦٨	٠,٨٠	-----	٣
٠,٦٧	٠,٧٢	-----	١٠
٠,٦٧	٠,٧١	-----	٤
٠,٦٥	٠,٦٤		١٥
٠,٥٤	٠,٤٥		٢
	٢,١٨	١٠,١٥	الجذر الكامن
	١٠,٩٠	٥٠,٧٩	نسبة التباين المفسرة
٦١,٦٩			المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، تم حذف البنود التي كان تشبعها أقل من ٠,٣٠. نتج عن الإجراءات السابقة الإبقاء على (٢٠) بند. وأشارت النتائج لتشبع جميع فقرات المقياس على عاملين للامتنان تفسر جميعها (٦١%) من التباين الكلي للمقياس وهي، العامل الأول (عامل عام) بجذر كامن (١٠,١٥)، يفسر منفردا (٥٠%) من التباين الكلي تشبعت عليه المفردات أرقام (١٨, ٥, ٧, ١٣, ١٩, ٦, ٩, ١, ٨, ١٦, ١٧, ١٢, ٢٠) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٦) أقل تشبعا، و(٠,٨٧) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بامتنان الشخص للمحيطين به ولدورهم في تحقيق انجازاته الشخصية، لذا يمكن تسميته بـ(الامتنان للاخرين). والعامل الثاني، بجذر كامن

(٢,١٨) , يفسر منفردا (١٠%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١١) , ١٤ , ٣ , ١٠ , ٤ , ١٥ , ٢) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٧) أقل تشبعا، و(٠,٧٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بامتحان الفرد لله عز وجل علي ما أعطاه من نعم لا تحصي، لذا يمكن تسميته ب (الامتحان لله عز وجل).



شكل (٣) توضيحي لقيم منحنى المنحدر لمقياس الامتحان.

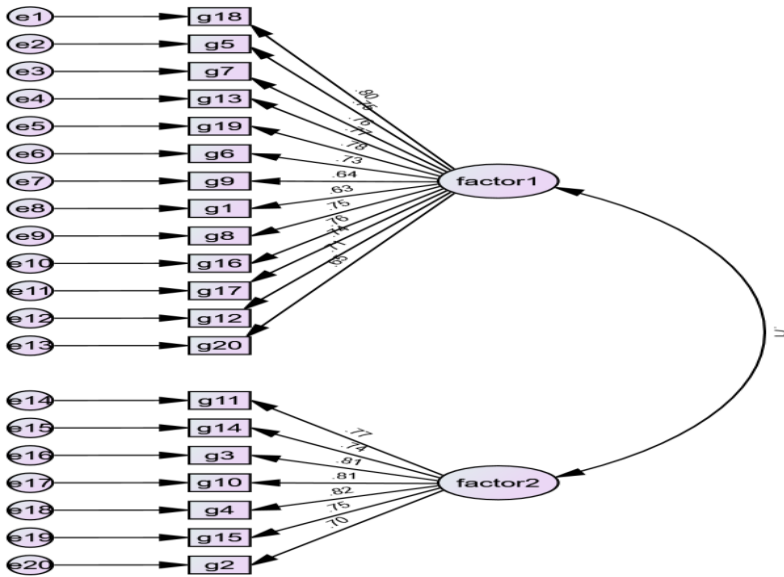
ويُعد رسم المنحني من الطرق التي تسهم في دقة واستقرار النتائج، ويؤكد علي مدي استقرار العوامل المستخرجة من التحليلات السابقة. ونلاحظ من الشكل السابق (٣) وجود تباطؤ بعد العامل الثاني، لتشكيل العوامل والتشبعات وتفسير التباين. كما نفذ الباحث التحليل العملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (٢٠) الناتجة من التحليل العملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرين الكامنين كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (١١) أدله المطابقة للنموذج ثنائي العوامل لمقياس الامتحان وفقا لاستجابات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠٠).

جدول (٧)

أدلة المطابقة لمقياس ثنائي العامل للامتنان (ن=٥٠٠)

أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFAثنائي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠,٠٩	٠,٨٣	٠,٨٤	٠,٨٤	٠,٨٥	٠,٨٥	٠,٨٥	

ويلاحظ من جدول (٧) ان جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة^(٧) أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI)^(٨) = ٠,٨٥، و (CFI)^(٩) = ٠,٨٤، و (RMSEA)^(١٠) = ٠,٠٩، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي للامتنان لدى المشاركين في الدراسة، ويظهر الشكل (٤) النموذج البنائي النهائي لمقياس الامتنان.



1-Goodness Of Fit.

2-Tuker&Lewis Index(optimal value up to 1) .

3-Comparative Fit Index(optimal value up to 1).

4 -Root Mean Square Error Of Approximation(optimal value less than 0.08).

الشكل (٤) النموذج البنائي النهائي للامتنان

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا .

جدول (٨)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
مقياس الامتنان	٢٠	٠,٩٤
الامتنان للأخرين	١٣	٠,٩٣
الامتنان لله عز وجل	٧	٠,٩٠

بينت النتائج بالجدول (٨) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٩٣) ، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة ما بين (٠,٩٣-٠,٩٠)، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا مقبولا، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمد الباحث للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية ، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي.

جدول (٩)

معاملات ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٩٠	١٠	النصف الأول
	٠,٩١	١٠	النصف الثاني
***٠,٩١			قيمة معامل سبيرمان براون

معامل جتمان	٩١،***
-------------	--------

يشير الجدول السابق (٩) لتمتع مقياس الامتتان بمستوي مقبول من الثبات مقياس الرفاهية الذاتية: من خلال اطلاع الباحث على البحوث والمقاييس المرتبطة بالرفاهية الذاتية مثل مقياس ريف وزملاؤه (Ryeff,1995) وبعد الانتهاء من إجراءات الصياغة، تم عرض المقياس على عينة من الخبراء في علم النفس^(١١) للتعرف على مدى مناسبة العبارات في التعبير عن المكون الذي تعبر عنه، وأسفرت النتائج عن اتفاق ٨٠% من عينة الخبراء على ضرورة صياغة بعض عبارات المقياس، وكذلك تم تجريب المقياس في صورته الأولية على (٣٠) من الأزواج والزوجات، وقد أجمع الجميع أن بنود المقياس مناسبة وتتسم بالوضوح. واشتمل المقياس على (٤١) عبارة على مقياس متدرج من خمسة بدائل للإجابة على كل بند وهي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - أبداً) يمتد من (١) أبداً الي (٥) دائماً، وتعكس الدرجة الكلية للمقياس ازدهار الفرد وتحقيقه لأهدافه واستغلال قدراته لأقصى حد ممكن، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد عند الاستجابة لهذا المقياس. حساب الكفاءة القياسية للمقياس: الصدق: تم حساب صدق التكوين البنائي للمقياس على مجموعة المشاركين الاستطلاعية.

جدول (١٠)

نتائج الصدق العاملي لتشبع الفقرات على مقياس الرفاهية الذاتية.

رقم البند	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس	قيم الشيوخ
١١	٠,٧٧	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٢
٤٠	٠,٧٥	-----	-----	-----	-----	-----	٠,٦٨

(١١) أ.د/ أحمد عبد الفتاح عياد أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ هبة بهي الدين ربيع أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.د/ شيماء خاطر أستاذ علم النفس جامعة طنطا، أ.م. د/ داليا السعيد سلام أستاذ علم النفس المساعد جامعة طنطا، د/ يارا عيسى مدرس علم النفس جامعة طنطا.

٠,٦٨	----	----	----	----	----	٠,٧٥	٥
٠,٥٩	----	----	----	----	----	٠,٧٥	٣٤
٠,٦٠	----	----	----	----	----	٠,٦٩	١٧
٠,٥٨	----	----	----	----	----	٠,٦٦	٦
٠,٥١	----	----	----	----	----	٠,٦٥	٣٢
٠,٥٢	----	----	----	----	----	٠,٦٠	٣
٠,٥٩	----	----	----	----	----	٠,٥٨	٢٢
٠,٦٥	----	----	----	----	----	٠,٥٧	٣٨
٠,٥٩	----	----	----	----	----	٠,٥٥	٢٨
٠,٥٣	----	----	----	----	----	٠,٥٣	٢٠
٠,٥٨	----	----	----	----	----	٠,٥٢	١٥
٠,٥٢	----	----	----	----	٠,٧١	----	٣٧
٠,٥٧	----	----	----	----	٠,٦٨	----	٣١
٠,٦٩	----	----	----	----	٠,٦٣	----	٣٥
٠,٥٨	----	----	----	----	٠,٦٣	----	٤١
٠,٦٢	----	----	----	----	٠,٥٩	----	٢٣
٠,٦١	----	----	----	----	٠,٥١	----	١٢
٠,٦٦	----	----	----	----	٠,٥٠	----	٢٩
٠,٥٥	----	----	----	----	٠,٣٩	----	٢٥
٠,٥٨	----	----	----	----	٠,٣٦	----	١٨
٠,٤٣	----	----	----	----	٠,٣٠	----	٢٦
٠,٥٦	----	----	----	٠,٧٤	----	----	٢٧
٠,٥٥	----	----	----	٠,٧٢	----	----	٤
٠,٥٩	----	----	----	٠,٦٥	----	----	٣٣
٠,٥٢	----	----	----	٠,٤٥	----	----	١٤

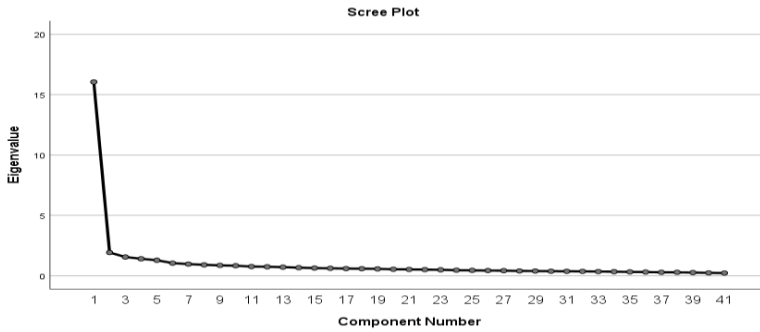
٠,٤٧	----	----	----	٠,٤٤	----	----	٩
٠,٥٩	----	----	٠,٧٨	----	----	----	١٦
٠,٥٥	----	----	٠,٧٣	----	----	----	١٩
٠,٤٩	----	----	٠,٥٦	----	----	----	١٣
٠,٥٧	----	----	٠,٥٣	----	----	----	٣٩
٠,٤٦	----	----	٠,٣٧	----	----	----	١٠
٠,٥٨	----	٠,٧٥	----	----	----	----	١
٠,٥٦	----	٠,٦٣	----	----	----	----	٣٠
٠,٦٣	----	٠,٦١	----	----	----	----	٢٤
٠,٥١	----	٠,٤٤	----	----	----	----	٣٦
٠,٤٩	----	٠,٣٥	----	----	----	----	٢١
٠,٥٤	٠,٧٢	----	----	----	----	----	٨
٠,٤٣	٠,٤٨	----	----	----	----	----	٢
٠,٤٨	٠,٤٦	----	----	----	----	----	٧
	١,٠٤	١,٢٨	١,٤٠	١,٥٥	١,٩٢	١٦,٠٥	الجذر الكامن
	٢,٥٤	٣,١٣	٣,٤٢	٣,٧٨	٤,٦٩	٣٩,١٤	نسبة التباين المفسرة
٥٦,٧٢							المجموع الكلي للتباين

بعد التحقق من شروط التحليل العاملي الاستكشافي على مصفوفة معاملات الارتباط لفقرات المقياس، تم إجراء صدق البناء العاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية، والتدوير المائل بطريقة (Direct Oblimin) لافتراض ترابط العوامل المستخرجة، تم حذف البنود التي كان تشبعها أقل من ٠,٣٠. نتج عن الإجراءات السابقة الإبقاء على (٤١) بند. وأشارت النتائج لتسبع جميع فقرات المقياس على ستة عوامل للرافاهية

الذاتية تفسر جميعها (٥٦%) من التباين الكلي للمقياس وهي، العامل الأول بجذر كامن (١٦,٠٥)، يفسر منفردا (٣٩%) من التباين الكلي تشبعت عليه المفردات أرقام (١١, ٤٠, ٥, ٣٤, ١٧, ٦, ٣٢, ٣, ٢٢, ٣٨, ٢٨, ٢٠, ١٥) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٥٢) أقل تشبعا، و(٠,٧٧) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بامتلاك الشخص لهدف في حياته وسعيه لتحقيقه لذا يمكن تسميته بـ(معنى الحياة).

والعامل الثانى، بجذر كامن (١,٩٢) , يفسر منفردا (٤%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٣٧, ٣١, ٣٥, ٤١, ٢٣, ١٢, ٢٩, ٢٥, ١٨, ٢٦) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٠) أقل تشبعا، و(٠,٧١) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بامتلاك الشخص لاسلوب حياة مرضي له لذا يمكن تسميته بـ(السيطره علي البيئة). والعامل الثالث، بجذر كامن (١,٥٥) , يفسر منفردا (٣%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٢٧, ٤, ٣٣, ١٤, ٩) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٤) أقل تشبعا، و(٠,٧٤) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط برؤية الاخرين للشخص علي انه معطاء ومحبوب وحنون، لذا يمكن تسميته بـ(العلاقات الايجابية مع الاخرين). والعامل الرابع، بجذر كامن (١,٤٠) , يفسر منفردا (٣%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١٦, ١٩, ١٣, ٣٩, ١٠) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٧) أقل تشبعا، و(٠,٧٨) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بثقة الشخص في أصدقائه المقربين وفي أرائهم، لذا يمكن تسميته بـ(الثقة في المقربين). والعامل الخامس، بجذر كامن (١,٢٨) , يفسر منفردا (٣%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (١, ٣٠, ٢٤, ٣٦, ٢١) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٣٥) أقل تشبعا، و(٠,٧٥) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا

على هذا العامل نجدها ترتبط بقدرة الشخص على التعبير عن رأيه حتى لو معارض لمن حولة، لذا يمكن تسميته بـ (حرية التعبير عن الرأي). والعامل السادس، بجذر كامن (١,٠٤) ، يفسر منفردا (٢%) من التباين الكلي، تشبعت عليه المفردات أرقام (٨, ٢, ٧) بقيم تشبعت تراوحت بين (٠,٤٦) أقل تشبعا، و(٠,٧٢) أعلى تشبعا، وبفحص محتوى الفقرات الأعلى تشبعا على هذا العامل نجدها ترتبط بصعوبة شعور الفرد بالاحباط من متطلبات الحياة اليومية وشعوره بالمسؤولية، لذا يمكن تسميته بـ (التماسك وتحمل المسؤولية)



شكل (٥) توضيحي لقيم منحنى المنحدر لمقياس الرفاهية الذاتية.

ويُعد رسم المنحني من الطرق التي تسهم في دقة واستقرار النتائج، ويؤكد علي مدى استقرار العوامل المستخرجة من التحليلات السابقة. ونلاحظ من الشكل السابق (٥) وجود تباطؤ بعد العامل السادس، لتشكيل العوامل والتشبعات وتفسير التباين للعوامل. كما نفذ الباحث التحليل العملي التوكيدي كإجراء احصائي متعدد المتغيرات يستخدم لاختبار جودة تمثيل المفردات (٤١) الناتجة من التحليل العملي الاستكشافي للمقياس كمتغيرات مشاهدة للمتغيرات الكامنة كعوامل فرعية، ويعرض الجدول (١١) أدله المطابقة للنموذج سداسي العوامل لمقياس الرفاهية الذاتية وفقا لاستجابات العينة الاستطلاعية (ن=٥٠٠).

جدول (١١)

أدلة المطابقة لمقياس سداسي العامل للرفاهية الذاتية (ن=٥٠٠)

أدلة الملاءمة							النموذج الناتج من CFA ثنائي العامل
RMSEA	NFI	PRATIO	CFI	TLI	IFI	AGFI	
٠,٠٦	٠,٨٣	٠,٨٨	٠,٨٦	٠,٨٥	٠,٨٦	٠,٨٧	

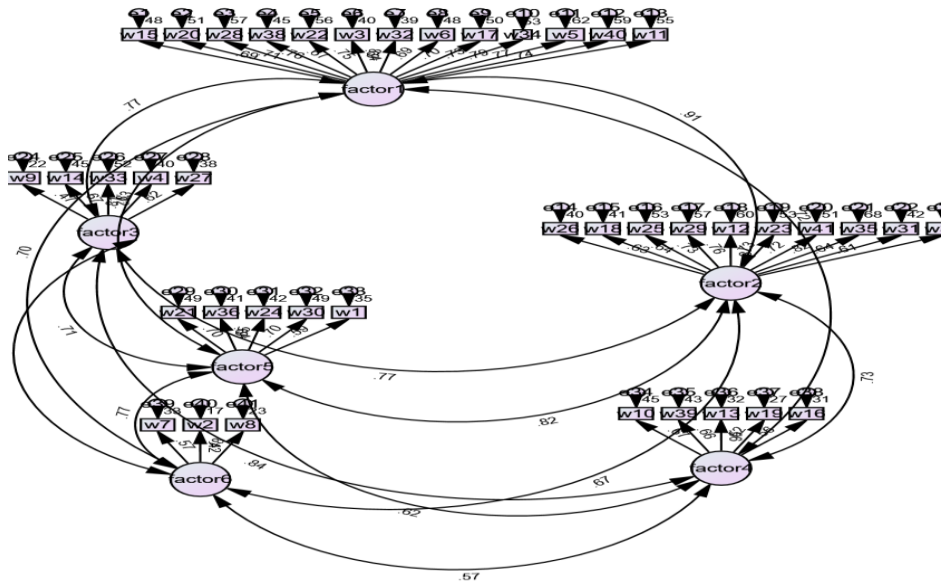
ويلاحظ من جدول (١١) ان جميع أدلة المطابقة وصلت للمحك، حيث أظهرت نتائج حسن المطابقة^(١٢) وأن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI)^(١٣) = ٠,٨٥، و (CFI)^(١٤) = ٠,٨٦، و (RMSEA)^(١٥) = ٠,٠٦، مما يؤكد مطابقة النموذج التوكيدي للامتثال لدى المشاركين في الدراسة، ويظهر الشكل (٦) النموذج البنائي النهائي لمقياس الرفاهية الذاتية.

1-Goodness Of Fit.

2-Tuker&Lewis Index(optimal value up to 1) .

3-Comparative Fit Index(optimal value up to 1).

4 -Root Mean Square Error Of Approximation(optimal value less than 0.08).



الشكل (٦) النموذج البنائي النهائي للرفاهية الذاتية

الثبات: تم حساب ثبات المقياس بطريقة الفا .

جدول (١٢)

معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجموعة المشاركين الاستطلاعية

العامل	عدد الفقرات	معامل الفا كرونباخ
مقياس الرفاهية الذاتية	٤١	٠,٩٥
معنى الحياة	١٣	٠,٩٣
السيطره علي البيئة	١٠	٠,٩٠
العلاقات الايجابية مع الاخرين	٥	٠,٧٥
الثقة في المقربين	٥	٠,٧٣
حرية التعبير عن الرأي	٥	٠,٧٩
التماسك وتحمل المسؤولية	٣	٠,٧٠

بينت النتائج بالجدول (١٢) أعلاه أن أداة الدراسة حققت ثباتا مرتفعا حيث بلغت قيمته (٠,٩٥) ، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما تراوحت قيم معاملات الثبات لمحاور الدراسة ما بين (٠,٤٧-٠,٩٣)، ويتضح من ذلك، أن أداة الدراسة حققت ثباتا مقبولا، مما يدعم الوثوق بالنتائج التي تتوصل إليها. كما عمد الباحث للتحقق من ثبات أداة الدراسة أيضا عن طريق التجزئة النصفية، وذلك للتأكد من مصداقية واعتمادية الأداة للحصول على البيانات، حيث تم استخدام معامل سبيرمان- براون، ومن ثم تصحيح بمعامل جتمان للتجزئة النصفية ، وجاءت النتائج كما هو مبين بالجدول التالي.

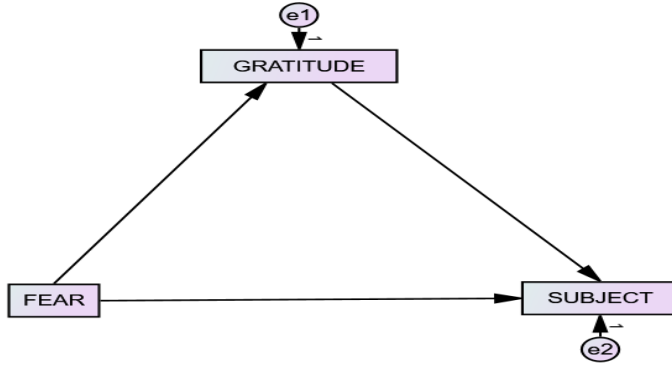
جدول (١٣)

معاملات ثبات أداة الدراسة بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط	معامل الفا كرونباخ	عدد الفقرات	
	٠,٩١	٢١	النصف الأول
	٠,٩٣	٢٠	النصف الثاني
***٠,٩٢			قيمة معامل سبيرمان براون
***٠,٩٢			معامل جتمان

يشير الجدول السابق (١٣) لتمتع مقياس الرفاهية الذاتية بمستوي مقبول من الثبات الأسلوب الاحصائي المستخدم: استخدمت الدراسة اختبار (ت) ومعاملات الارتباط وأسلوب تحليل المسار كأسلوب إحصائي لاختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود العلاقات السببية بين متغيرات الدراسة، حيث يعتمد على نموذج توضيحي للعلاقات بين المتغيرات المختلفة بناءً على النظريات والبحوث السابقة، واستنادا إلى ما سبق عرضه من دراسات سابقة وإطار نظري تقترح الدراسة النموذج البنائي الموضح بالشكل

رقم (٧) الذي يؤكد وجود رابطة منطقية بين متغيرات الدراسة، والذي يسعى لتفسير العلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة والكلية لدى عينة الدراسة.



شكل رقم (٧) المسار التخطيطي لنموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة المقترح لدى عينة الدراسة

عرض ومناقشتها النتائج: الفرض الأول: يوجد تأثير لامتنان في العلاقة بين النفور من السعادة والرفاهية الذاتية لدى عينة الدراسة. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل المسار لاختبار صحة النموذج المقترح واحتمال وجود علاقات سببية بين متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة، وتم فحص اعتدالية توزيع البيانات، كما يتضح في جدول (١٣) الإحصاء الوصفي التالي:

جدول (١٤)

الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة

المتغير	أقل قيمة	أعلى قيمة	متوسط	انحراف معياري	الالتواء	التفلطح
النفور من السعادة	١٥	٧٥	٣٩,٦٥	١٢,١١	٠,٠٧	٠,٣٧-
الامتنان	٢٠	١٤٠	١١٣,٩٣	٢٠,٦٥	١,٠٦-	٠,٩٠
الرفاهية الذاتية	٥١	٢٠٥	١٥١,٣٩	٢٦,٢٩	٠,٤٧-	٠,٢٥

وقبل التحقق من صحة الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين المتغيرات الداخلية في التحليل، كما يظهر في الجداول التالية:

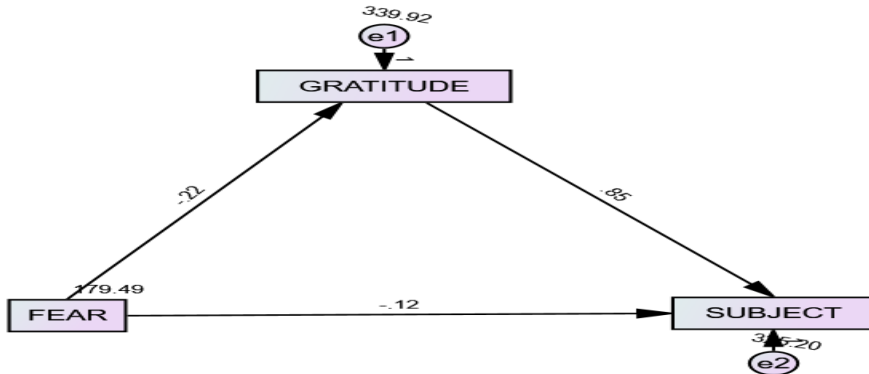
جدول (١٥)

مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة للعينة الكلية

المتغير	النفور من السعادة	الامتحان	الرفاهية الذاتية
النفور من السعادة	١	**٠,١٨-	**٠,١٧-
الامتحان	**٠,١٨-	١	**٠,٦٥
الرفاهية الذاتية	**٠,١٧-	**٠,٦٥	١

** دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من جدول (١٥) دلالة معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، ومما سبق يمكن اجراء تحليل المسار (١٦) باستخدام برنامج أموس AMOS (١٧) على متغيرات الدراسة كما هو موضح في الشكل والجدول التاليين :



شكل (٨) يوضح نموذج تحليل المسار بين متغيرات الدراسة لدى عينة الدراسة.

1 -Path Analysis.

2-Analysis of moment structure.

جدول (١٦)

قيم تحليل المسار للنموذج المقترح ودلالاتها

المتغيرات	القيمة	الخطأ المعياري	القيمة/ الخطأ المعياري	الدلالة
A	٠,٢٢٣-	٠,٠٤٦	٤,٨٠١-	٠.٠٠٠
F	٠,٨٥٠	٠,٠٣٣	٢٥,٧٤٢	٠.٠٠٠
B	٠,١١٨-	٠,٠٤٦	٢,٥٧٢-	٠.٠٠١

أظهرت نتائج حسن المطابقة^(١٨) أن البيانات المستمدة من عينة التطبيق ملائمة للنموذج المقترح، حيث كانت (TLI)^(١٩) = ٠,٩٨، و (GFI)^(٢٠) = ١، و (RMSEA)^(٢١) = ٠,٠٩. وبالتالي تشير النتائج المستمدة من النموذج لجودة مرتفعة للتوفيق بين النموذج النظري المقترح، والنتائج المستمدة من بيانات الدراسة، كما يتضح من شكل (٨) دلالة جميع المسارات بين متغيرات الدراسة.

ولاختبار الدور الوسيط استخدم الباحث منهجية Bootstrapping Test اعتمادا على فترات الثقة (CI95%) بجديها الأدنى والأعلى، وتشير هذه المنهجية إلى عملية ذاتية التشغيل تستمر دون تدخل خارجي، وهي تقنية مستخدمة على نطاق واسع لتقييم دلالة التأثيرات غير المباشرة، من خلال انشاء عينة بحجم جديد من العينة الاصلية وتقدير الأثر غير المباشر. ويوضح جدول (١٧) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والتأثيرات الكلية لمتغيرات البحث في النموذج المساري، وكذلك استخدام منهجية " إعادة المعاينة" Bootstrapping لتقدير دلالة التأثيرات غير المباشرة لدى عينة البحث.

1-Goodness Of Fit.

2-Tuker&Lewis Index(optimal value up to 1) .

3-Comparative Fit Index(optimal value up to 1).

4 -Root Mean Square Error Of Approximation(optimal value less than 0.08).

جدول (١٧)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية ودلالاتها في النموذج المساري لمتغيرات

البحث

التأثير الكلي	فترات الثقة للتأثيرات		CI95% للتأثيرات غير المباشرة	التأثير غير المباشر	قيمة / الخطأ المعياري	الخطأ المعياري لتقدير التأثير	التأثير المباشر	المسارات المفترضة
	المباشرة وغير المباشرة							
	عليا	دنيا						
- *٠,٢٢٣ *	----- --	-----	-----	-----	٤,٨٠١-	٠,٠٤٦	٠,٢٢٣-	١- النفور من السعادة ← الامتحان
*٠,٨٥٠ *	----- --	-----	-----	-----	٢٥,٧٤٢	٠,٠٣٣	٠,٨٥٠	٢- الامتحان ← الرفاهية الذاتية
- *٠,٣٠٨ *	- ٠,١٢٤	٠,٢٥٣-	٠,٠١	-** ٠,١٨٩	٢,٥٧٢-	٠,٠٤٦	٠,١١٨-	٣- النفور من السعادة ← الرفاهية الذاتية

يتضح من جدول (١٦) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة وهي كالآتي:

أولاً : التأثيرات المباشرة : تشير معاملات المسار (١) لوجود تأثير مباشر سالب دال احصائياً للنفور من السعادة على الامتحان، حيث كانت قيمة معامل المسار (-٠,٢٢٣)، وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل النفور من السعادة بمقدار درجة واحدة، قل الامتحان بمقدار (-٠,٢٢٣). كما تشير معاملات المسار (٢) لوجود تأثير مباشر موجب دال احصائياً للامتحان على الرفاهية النفسية، حيث كانت قيمة معامل المسار (٠,٨٥٠) وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل الامتحان بمقدار درجة واحدة، زادت الرفاهية الذاتية

بمقدار (٠,٨٥٠). كما تشير معاملات المسار (٣) لوجود تأثير مباشر سالب دال إحصائياً للنفور من السعادة على الرفاهية الذاتية، حيث كانت قيمة معامل المسار (- ٠,١١٨) وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٠١، وهذا يشير إلى أنه كلما زاد معدل النفور من السعادة بمقدار درجة واحدة، قلت الرفاهية الذاتية بمقدار (- ٠,١١٨) .

ثانياً: التأثيرات غير المباشرة: تشير معاملات المسار (٣) إلى التأثير غير المباشر للنفور من السعادة على الرفاهية الذاتية عبر الامتتان كمتغير وسيط، وأشارت النتائج إلى أن قيمة هذا المسار هي (** - ٠,١٨٩)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، مما يشير إلى دلالة التأثير غير المباشر؛ وبالتالي فإن الامتتان يعتبر متغير وسيط جزئي في تأثير النفور من السعادة على الرفاهية الذاتية.

ويمكن تفسير نتائج وجود تأثيراً مباشراً سلبياً للنفور من السعادة علي الرفاهية الذاتية: أنها تتفق مع دراسات كل من؛ (Hawkins & Booth, 2005; Proulx et al., 2007; Dush & Amato, 2005; Doç et al., 2016; Türk et al., 2017; Joshanloo, 2018a;) والتي أشارت لتأثير النفور من السعادة تأثيراً مباشراً سلبياً على الرفاهية الذاتية لدى المتزوجين، حيث كشفت العديد من الدراسات أن تجنب الشعور بالسعادة، أو المشاعر الإيجابية يحتمل أن يؤدي لعواقب سلبية علي شعور الفرد بالرفاهية الشخصية مثل دراسات كل من (Belen et al., 2020; Joshanloo, 2018b; Yildirim, 2019a) و من ثم، فإن معتقدات النفور من السعادة لدى المتزوجين في هذا السياق، هي من الناحية المفاهيمية تشبه الى حد كبير بعض البناءات النفسية السلبية، حيث أنها تتضمن موقفاً متشائماً إلى حد ما تجاه الحياة بشكل عام، والعلاقات الزوجية بشكل خاص، وفي هذا الصدد دعمت العديد من الدراسات الأخرى الارتباط بين الخوف من السعادة والجوانب الأخرى بما في ذلك الرفاهية النفسية والذاتية لدى كل من (Yildirim, 2019; Yildirim & Belen, 2018) ، كما أهتم البعض الآخر أيضاً

بدراسة الرضا عن الحياة كأحد الأبعاد الأساسية للرفاهية الذاتية وعلاقته بالخوف من السعادة لدى (Joshanloo & Weijers, 2014b). كما قدمت أيضا بعض البحوث السابقة أدلة على تأثير معتقدات الخوف من السعادة على رفاهية الشخصية، حيث أفادت أن إظهار معتقدات النفور من السعادة يرتبط سلبًا بالسعادة الذاتية والرضا عن الحياة والتأثير الإيجابي والاستقلالية والعلاقات الإيجابية مع الآخرين وقبول الذات والسيطرة على البيئية والنمو الشخصي والهدف في الحياة، وارتباط إيجابي بالتأثير السلبي (Yildirim, Ufuk Barmanpek, et al., 2018; Yildirim & Belen, 2018b)، مما يشير الى أن من لديهم مستويات مرتفعة من معتقدات النفور من السعادة يتسمون بمستويات أقل من الرفاهية الذاتية والنفسية. كما قد ويُنظر إلى الرفاهية الذاتية على أنها بناء نفسي متعدد الأبعاد، يتكون من ثلاثة عناصر وهي: مشاعر إيجابية متكررة، وندرة المشاعر السلبية، والرضا عن الحياة (Diener et al., 2010; Ryan & Deci, 2003)، ومعظم هذه المكونات لا يرتبط بمعتقدات النفور من السعادة، وقد كشفت عدة دراسات أن من يتسمون بمستويات مرتفعة من الرفاهية الشخصية، أكثر نجاحًا في معظم مجالات الحياة المختلفة، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، العلاقة الاجتماعية والزواج والدخل، والأداء في العمل والصحة البدنية والنفسية، حيث تنشأ في الغالب كثير من الخصائص أو الموارد والنجاحات المتعلقة بالسعادة كنتيجة لتجربة التأثير الإيجابي المتكرر (Lyubomirsky et al., 2005).

كما أشارت النتائج لوجود تأثيراً مباشراً سلبياً للنفور من السعادة علي الامتنان؛ ومع ذلك، و في حدود اطلاع الباحث، لم توجد أي دراسات أهتمت بفحص العلاقة بين الخوف من السعادة والامتنان بشكل مباشر، سوي دراسة بارمانبيك (BARMANPEK, 2020)، حيث أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن الأفراد من المشاركين في الدراسة من المتزوجين، والذين لديهم مستويات مرتفعة من معتقدات النفور من السعادة، يتسمون

بمستويات منخفضة من الشعور بالامتنان. ومن الناحية المفاهيمية، تؤدي معتقدات النفور من السعادة لتجنب أي أنشطة مرتبطة بالسعادة. وعلى العكس من ذلك، ينسجم مفهوم الامتنان مع التقدير والاحتفال بتجربة المواقف المتعلقة بالسعادة، كما أشار كل من (Nezlek et al., 2017; Izzah, 2019; Parnell et al., 2020; Ali et al., 2022; Kirca et al., 2023)، وبالتالي، تتوافق نتائج الدراسة الحالية مع هذا الأطار المفاهيمي، بشكل قد يبسر بعض تدخلات الإرشاد الزوجي، في ضرورة تصميم برامج إرشادية قائمة على الامتنان لتخفيف الآثار السلبية لمعتقدات النفور من السعادة، لتحسين مستويات الشعور بالسعادة لدى المتزوجين، وخاصة وقت التجارب المجهدة والظروف الحياتية الصعبة التي قد يمر بها الزوجان داخل النطاق الاسري أو خارجه. ويتطابق هذا مع اهتمام العديد من الدراسات بالتعرف على فاعلية تدخلات الامتنان على الشعور بالسعادة بشكل عام وفي إطار الحياة الزوجية بشكل خاص. وفي هذا الصدد أشارت عدة دراسات أيضا لتحسن دال في مستويات السعادة، باستخدام مجموعة متنوعة من أنشطة التعبير عن الامتنان، بما في ذلك رسائل الامتنان لدى (Toepfer et al., 2012)، ومنشورات وسائل التواصل الاجتماعي (Yu, 2020)، ومكالمات الفيديو (Sheldon & Yu, 2021)، والاجتماعات وجهًا لوجه (Gander et al., 2013).

كما أشارت النتائج لوجود تأثيراً مباشراً موجباً للامتنان علي الرفاهية الذاتية؛ بشكل يشير للدور البارز للشعور بالامتنان في توطيد العلاقات الزوجية، من خلال تحسين الرفاهية الذاتية لدي المتزوجين، مما قد ينعكس بصورة إيجابية على ادراك كل من الزوجين لمعني الحياة؛ ورضاهم عن حياتهم الزوجية، وثقتهم في المقربين لهم، وشعورهم بالتماسك وتحمل المسؤولية، ومن ثم خفض تأثير الاحجام عن المشاعر الإيجابية في خفض معدلات الرفاهية لدى المتزوجين، لحي كل من (Froh et al.,

2009; Ray,2009; Gordon et al., 2011b; Algoe & Zhaoyang, 2015b; Vollmann et al., 2019 ; Yildirim et al., 2019; Yoo, 2020; Wang, 2020; Kong et al., 2021; Arzeen et al., 2023 ، هذا ويميل الأزواج الذين يشعرون بالامتنان في حياتهم الزوجية، للشعور بالرضا عن الحياة بصورة أكبر مقارنة بغيرهم من غير الممتنين؛ كما ترتفع لديهم معدلات التأثير الايجابي وتخفض لديهم معدلات الاكتئاب والقلق؛ ويظهرون المزيد من سلوكيات المساعدة للشريك في العلاقات الزوجية، كما ارتبط التصرف بامتنان برفاهية العلاقة بين الزوجين ،(Mikulincer, Shaver,et al, 2006). وتتفق أيضاً النتيجة السابقة، مع نظرية البحث والتذكير والربط؛ والتي أشارت الي أن من يشعرون بالامتنان تجاه الآخرين، يمكنهم إقامة علاقات متبادلة والحفاظ عليها بصورة أكبر من غيرهم، فضلاً عن قدرتهم على إقامة علاقات مع المحطين تتسم بمستوى أعلى من الجودة. بالإضافة الي ذلك، فان التعبير عن الامتنان تجاه الشريك، يزيد من شعورهم بتلقي الرعاية، كما يضعف الروابط السلبية للتعلق غير الآمن مثل تجنب التعلق، مع الالتزام والرضا عن العلاقة بالشريك الآخر، كما يشعر من يتسمون بالامتنان أيضاً، بمزيد من الترابط والرضا والالتزام في علاقتهم (Algoe, 2012; Gordon et al., 2011a).

أما عن التأثير غير المباشر للنفور من السعادة على الرفاهية الذاتية عبر الامتنان كمتغير وسيط، يمكن تفسير ذلك بأن الشعور بالامتنان، كما ينعكس في مكوناته - الامتنان لله عز وجل، ثم الامتنان للآخرين -، يعتبر متغير وسيط جزئي في العلاقة بين معتقدات النفور من السعادة، والرفاهية الذاتية. حيث تشير هذه النتيجة إلى أن المتزوجين ممن شاركوا في الدراسة الحالية، والذين يتجنبون مشاعر السعادة، أو الإفصاح عنها نظرا لاعتقادهم بأنها قد تسبب لهم مزيد من الكوارث، أو عواقب وخيمة، أو أنهم لا يستحقون تلك السعادة لسبب أو لآخر، ويصبحوا حرصين على عدم

الإنخراط في كافة الأنشطة التي قد تثير الشعور بالسعادة، ويتسمون في ذات الوقت بالشعور بالامتنان لله عز وجل، وللأشياء البسيطة في حياتهم الزوجية، وللمحطين بهم. قد يسهم ذلك بدوره في قدرتهم على الاحتفاظ بمستويات مرتفعة من الشعور بالرفاهية الذاتية، على الرغم ميلهم لتجنب الشعور بالسعادة. من خلال ما سبق يحتمل أن يصبح الشعور بالامتنان في مثل هذه الحالة يمثل عامل وقائي يحد من الآثار السلبية لمشاعر النفور من السعادة، على الاحتفاظ بمستويات مرتفعة من الرفاهية الشخصية لدي المشاركين في الدراسة الحالية من المتزوجين. ويتفق ذلك مع دراسة (Algoe & Zhaoyang, 2015b) التي أشارت لوجود تأثير دال للتدخلات التدريبية القائمة على فنيات الامتنان علي تحسين الرفاهية الذاتية والاجتماعية. كما أشار (Vollmann et al., 2019) الي الدور الوسيط للامتنان تجاه الشريك في العلاقة بين التعلق غير الامن والرضا عن العلاقة الزوجية.

الفرض الثاني : توجد فروق في النفور من السعادة والامتنان والرفاهية الذاتية لدي عينة الدراسة. ولاختبار صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار(ت) كما يتضح في الجدول التالي:

جدول(١٨)

الفروق بين الذكور والاناث في متغيرات الدراسة

الدلالة	قيمة ت	ذكور (١١١)		إناث (٨٠٠)		المتغير
		انحراف معياري	متوسط	انحراف معياري	متوسط	
٠,٠٠١	٥,٦٩٣	١٤,٧١	٣١,٥٤	١٢,٩٣	٣٩,١٥	النفور من السعادة
٠,٧٦٢	٠,٣٠٢	١٨,٧٦	١١٥,٧٩	١٨,٢٤	١١٥,٢١	الامتنان
٠,٣٤٥	٠,٩٤٤	٢٢,٧٨	١٥٣,٣١	٢٤,٤٦	١٥٠,٩٩	الرفاهية الذاتية

يتضح من جدول (١٨) تحقق الفرض الثاني جزئياً، حيث وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث المشاركين في الدراسة من المتزوجين في متغير النفور من السعادة فقط لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق دالة بينهم في الامتتان، والرفاهية الذاتية، وسوف يحاول الباحث تفسير هذه الفروق كما يلي:

فيما يتعلق بوجود فروق بين المتزوجين من الذكور والإناث في النفور من السعادة لصالح الإناث؛ تختلف الدراسات الحالية مع دراسات كل من (Tolga & Caz, 2019; Saini et al., 2021; Yücel İŞGÖR, 2022) ، ويمكن تفسير ذلك في ضوء الدور الأنثوي للزوجة، كأم وربة منزل ومسئولة عن إدارة شؤون الأسرة، وحجم المعاناة التي قد تتعرض لها بالمجتمع المصري، كالضغوط الحياتية، والأعباء الاقتصادية، وتدبير الاحتياجات الأسرية، وتحمل المسؤولية، يحتمل ان يحفز كل ما سبق مشاعر النفور من السعادة بشكل كبير لدى مثل هذه الزوجات، ويميلن لعدم الإفصاح عن مشاعرهن الايجابية، كما قد يتجنبن تجربة المواقف المبهجة. هذا بالإضافة لدور العوامل الاجتماعية والثقافية أيضاً في تعظيم الدور السلبي لمعتقدات النفور من السعادة، مثل المعتقدات الدينية التي ترى أن التعبير عن السعادة يميم القلب او قد يبعد الفرد عن تعاليم الدين، كما ترتبط المسؤوليه بدور الزوجة في الثقافة العربية بالمستويات المرتفعة من العصابية أو القلق، مما يزيد من احتمالية تطوير هذا النمط من الخوف، كما أشار لذلك كل من (Blasco-Belled, Rogoza, Alsinet & Torrelles-Nadal, 2021; Joshanloo, 2018). كما أن الاجهاد النفسي والخبرات السابقة الصادمة وتجارب الحياة غير المواتية، قد تساهم جميعها في تنشيط معتقدات النفور من السعادة لدى الزوجات بصورة أكبر من الأزواج في الثقافة المصرية، ومن ثم يصبح للنفور من السعادة تأثير كبير على رفاية المتزوجين ونوعية

حياتها، ويكونوا في أمس الحاجة للتغلب على مثل هذه المشاعر للعيش حياة أكثر إرضاءً وهناءً (Belen, Yildirim & Belen, 2020).

وفيما يتعلق بعدم فروق بين الجنسين في الامتتان؛ تختلف الدراسة الحالية مع دراسات كل من (Saad et al., 2020; Ansari, 2014). ويمكن تفسير ذلك بأن المشاركين في الدراسة الحالية من المتزوجين ينتمون للثقافة المصرية، بخلاف الدراسات السابقة التي أجريت في ثقافات مختلفة. حيث تبين أن الذكور والإناث من المتزوجين المشاركين في الدراسة الحالية في الثقافة المصرية، لا يختلفان في الشعور بالتقدير والاحترام من الشريك الآخر، لأن كلاهما قد يري أن العلاقة الزوجية تستحق الشكر والعرفان، حيث أن تعبير كل من الطرفين عن الشعور بالامتتان للطرف الآخر في صورة ردود أفعال ايجابية يحفز الشريك المقابل علي الاكثار من مثل هذه التصرفات والعتاء للطرف الآخر، مما ينعكس ايجابياً علي الرضا عن العلاقة بأكملها، كما أن صغر حجم عينه الأزواج مقارنة بالزوجات في الدراسة الحالية قد يكون مسئولاً عن عدم وجود دلالة إحصائية لتلك الفروق.

وفيما يتعلق بعدم فروق بين الجنسين في الرفاهية الذاتية؛ تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (Batz-Barbarich et al., 2018)، بينما تختلف الدراسة الحالية مع دراسات كل من (Esteban-Gonzalo et al., 2020; Singh & Bahadur, 2021). ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة العلاقة الزوجية نفسها، حيث أنها رباط وثيق بين الزوجين يتسم بالتفاعل والتواصل المستمر، والعلاقة الحميمة مع الشريك، ويدعم ذلك ما توصل اليه الباحثون من أن وجود عاطفة إيجابية تعمل على توسيع نطاق الفكر والسلوك، ومن ثم تمهد الطريق لبناء الموارد الشخصية وزيادة الرفاهية. (Kardaş & Yalçin, 2021)، فإذا كانت العلاقة جيدة فينعكس ذلك علي كل من الزوجين معا دون تمييز.

- توصيات الدراسة :** ومن خلال النتائج السابقة يمكن استخلاص عدة توصيات منها :
- إجراء ندوات تثقيفية لتوعية المتزوجين بالآثار السلبية للنفور من السعادة علي علاقتهم الزوجية وشعورهم بالرفاهية الذاتية.
 - تصميم وتنفيذ برامج للتدخل قائمة على تدريبات الامتتان للوقاية من التأثير لسلي للنفور من السعادة وتحسين مستويات الرفاهية الذاتية بين المتزوجين للحفاظ على الاستقرار الاسري .

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- حمدي ياسين، وفاء مسعود، دعاء عبد الرحمن (٢٠٢٠) . الامتتان والسعادة محددان للنفور لدى طلبة الجامعة ، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 108(30)، ١٠٤-١٤٤ .
- سارة زيدان، عواطف ابراهيم، هدي نصر (٢٠٢٠) . الرفاهية الذاتية وعلاقتها لتقدير الذات لدى طلاب الجامعة ، *مجلة البحث العلمي في التربية*. ٢١(٥)، ١٨٤-٢٠٧ .
- ضياء أبو عاصي (٢٠١٢) . فعالية برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياة النفسية للأطفال ضعاف السمع . جامعة قناة السويس . *كلية التربية بالعرش قسم الصحة النفسية*. ٢٣(٢)، ٤١٥-٤٧٨ .
- منال الوافي (٢٠٢٢) . المرونة النفسية و علاقتها بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة *مجلة العلوم التربوية* ، ٩(٢) .
- هند احمد (٢٠٢١) . أثر الرفاهية النفسية على تنمية القدرات الابداعية :دراسة ميدانية على العاملين بجامعة الازهر ، *المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة* ، ٢٨(١)، ٤٤٧-٤٩٨ .

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. B. (1989). Hopelessness Depression: A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, 96(2), 358–372. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.96.2.358>
- Abreu-Afonso, J., Ramos, M. M., Queiroz-Garcia, I., & Leal, I. (2022). How Couple's Relationship Lasts Over Time? A Model for Marital Satisfaction. *Psychological Reports*, 125(3), 1601–1627. https://doi.org/10.1177/00332941211000651/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_00332941211000651-FIG1.JPEG
- Agnieszka, L., Katarzyna, T., & Sandra, B. (2020). *Online edition License Creative Commons 4.0: BY-SA-521-Empathy, Resilience, and Gratitude-Does Gender Make a Difference?* 36, 521–532. <https://doi.org/10.6018/analesps.391541>
- Algoe, S. B. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469. <https://doi.org/10.1111/J.1751-9004.2012.00439.X>
- Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2015a). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. <Http://Dx.Doi.Org/10.1080/17439760.2015.1117131>, 11(4), 399–415. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117131>
- Algoe, S. B., & Zhaoyang, R. (2015b). Positive psychology in context: Effects of expressing gratitude in ongoing relationships depend on perceptions of enactor responsiveness. <Http://Dx.Doi.Org/10.1080/17439760.2015.1117131>, 11(4), 399–415. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117131>
- Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the “You” in “Thank You.” <Https://Doi.Org/10.1177/1948550616651681>, 7(7), 658–666. <https://doi.org/10.1177/1948550616651681>
- Ali, M., Kumar, V., & Singh, M. (2022). *Gratitude and Happiness among Older Adults*. 10. <https://doi.org/10.25215/1004.052>
- An, J. S., & Suh, K. H. (2023). Relationship between Grateful Disposition and Subjective Happiness of Korean Young Adults: Focused on Double Mediating Effect of Social Support and Positive Interpretation. *Behavioral Sciences* 2023, Vol. 13, Page 287, 13(4), 287. <https://doi.org/10.3390/BS13040287>
- Ann Wilkinson, R., & Chilton, G. (2018). Happiness and Wellbeing. *Positive Art Therapy Theory and Practice*, 2, 26–42. <https://doi.org/10.4324/9781315694245-3>

- Ansari, S. S. (2014). *EXAMINING SEX DIFFERENCES IN GRATITUDE, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, AND NEGATIVE AFFECTIVITY*.
- Arnau, R. C., Rosen, D. H., Finch, J. F., Rhudy, J. L., & Fortunato, V. J. (2007). Longitudinal Effects of Hope on Depression and Anxiety: A Latent Variable Analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43–64. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.2006.00432.X>
- Arzeen, S., Arzeen, N., & Muhammad, H. (2023). The Relationship between Marital Satisfaction and Psychological Wellbeing in Couples: The Role of Gratitude as a Moderator. *Pakistan Journal of Health Sciences*, 177–181. <https://doi.org/10.54393/PJHS.V4I06.816>
- BARMANPEK, H. B.-U. (2020). Mutluluk Korkusu ve Öznel İyi Oluş: Minnettarlığın Aracılık Rolü. *Turkish Studies-Educational Sciences, Volume 15 Issue 3*(Volume 15 Issue 3), 1561–1571. <https://doi.org/10.29228/TURKISHSTUDIES.42067>
- Batz, C., & Tay, L. (2018). *Gender differences in subjective well-being*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L., & Cheung, H. K. (2018). A Meta-Analysis of Gender Differences in Subjective Well-Being: Estimating Effect Sizes and Associations With Gender Inequality. *Psychological Science*, 29(9), 1491–1503. <https://doi.org/10.1177/0956797618774796>
- Belen, H., Yildirim, M., & Belen, F. S. (2020). Influence of fear of happiness on flourishing: Mediator roles of hope agency and hope pathways. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 165–173. <https://doi.org/10.1111/AJPY.12279>
- Berger, P., Bachner-Melman, R., & Lev-Ari, L. (2019). Thankful for what? The efficacy of interventions targeting interpersonal versus noninterpersonal gratitude. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 51(1), 27-36. <https://doi.org/10.1037/cbs0000114>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Alsinet, C., & Torrelles-Nadal, C. (2021). Fear of happiness through the prism of the dual continua model of mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 77(10), 2245–2261. <https://doi.org/10.1002/jclp.23165>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Alsinet, C., & Torrelles-Nadal, C. (2021b). Fear of happiness through the prism of the dual continua model of mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 77(10), 2245–2261. <https://doi.org/10.1002/JCLP.23165>

- Bloore, R. A., Jose, P. E., Joshanloo, M., Bloore, R. A., Jose, P. E., & Joshanloo, M. (2020). Does Hope Mediate and Moderate the Relationship between Happiness Aversion and Depressive Symptoms? *Open Journal of Depression*, 9(1), 1–16. <https://doi.org/10.4236/OJD.2020.91001>
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25(7), 1263–1272. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541227>.
- Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). Gratitude in Practice and the Practice of Gratitude. *Positive Psychology in Practice*, 464–481. <https://doi.org/10.1002/9780470939338.ch29>
- DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A Grateful Heart is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 232–240. <https://doi.org/10.1177/1948550611416675>
- Dickerhoof, R. M. (2007). *Expressing optimism and gratitude: A longitudinal investigation of cognitive strategies to increase well-being*. [Doctoral dissertation, University of California, Riverside]. ProQuest.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. won, Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/S11205-009-9493-Y/TABLES/8>
- Doç, Y., Sari, T., İzzet, A., Üniversitesi, B., Gülfem Çakır, S., & Üniversitesi, A. (2016). *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi Journal of Research in Education and Teaching Aralık*.
- Du, X., Liang, M., Mu, W., Li, F., Li, S., Li, X., Xu, J., Wang, K., & Zhou, M. (2022). Marital Satisfaction, Family Functioning, and Children's Mental Health-The Effect of Parental Co-Viewing. *Children (Basel, Switzerland)*, 9(2). <https://doi.org/10.3390/CHILDREN9020216>
- Dush, C. M. K., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. [Http://Dx.Doi.Org/10.1177/0265407505056438](http://Dx.Doi.Org/10.1177/0265407505056438), 22(5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>

- Esteban-Gonzalo, S., Esteban-Gonzalo, L., Cabanas-Sánchez, V., Miret, M., & Veiga, O. L. (2020). The Investigation of Gender Differences in Subjective Wellbeing in Children and Adolescents: The UP&DOWN Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/IJERPH17082732>
- Eyring, J. B., Leavitt, C. E., Allsop, D. B., & Clancy, T. J. (2021). Forgiveness and Gratitude: Links Between Couples' Mindfulness and Sexual and Relational Satisfaction in New Cisgender Heterosexual Marriages. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 47(2), 147–161. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2020.1842571>
- Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401–421. <https://doi.org/10.1521/JSCP.24.3.401.65616>
- Fincham, F. D. (2011). Marital Happiness in Lopez, S.J. (ED.). *The encyclopedia of positive psychology*. John Wiley & Sons.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4(5), 408–422. <https://doi.org/10.1080/17439760902992464>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology*, 46(2), 213-233.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, 32(3), 633–650. <https://doi.org/10.1016/J.ADOLESCENCE.2008.06.006>
- Gander, F., Proyer, R. T., Ruch, W., & Wyss, T. (2013). Strength-based positive interventions: Further evidence for their potential in enhancing well-being and alleviating depression. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1241-1259. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9380-0>.
- Gherghel, C., & Hashimoto, T. (2020). The meaning of kindness and gratitude in Japan: A mixed-methods study. *International Journal of Wellbeing*, 10(4), 55-73. <https://doi.org/10.5502/ijw.v10i4.1179>
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., & Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory*,

Research and Practice, 85(4), 374–390. <https://doi.org/10.1111/J.2044-8341.2011.02046.X>

Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011a). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339–343. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.10.012>

Gordon, C. L., Arnette, R. A. M., & Smith, R. E. (2011b). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences*, 50(3), 339–343. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.10.012>

Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily Ever After: Effects of Long-Term, Low-Quality Marriages on Well-Being. *Social Forces*, 84(1), 451–471. <https://doi.org/10.1353/SOF.2005.0103>

Heshmati, H., Nasser Behnampour , , Arabameri, S., Khajavi, S., Kohan, N., & Heshmati, H. (2016). Marital Satisfaction in Refereed Women to Gorgan Health Centers. *Iranian Journal of Psychiatry*, 11(3), 198. </pmc/articles/PMC5139956/>

İşgör, İ. Y. (2022). Does Fear of Happiness Exist? Exploring Fear of Happiness Through the Five Factors Dimensions of Personality. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 17(4), 126–141. <https://doi.org/10.29329/epasr.2022.478.6>

Izzah, I. (2019). KEBAHAGIAAN PADA PASANGAN SUAMI ISTRI DENGAN USIA PERNIKAHAN DI ATAS 50 TAHUN. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(1). <https://doi.org/10.14421/JPSI.V7I1.1673>

Jain, M., & Jaiswal, S. (2016). Gratitude: Concept, Benefits and Cultivation. *International Journal of Engineering Technology Science and Research*, 3(5), 207–211. www.ijetsr.com

Jans-Beken, L., Lataster, J., Leontjevas, R., & Jacobs, N. (2015). Measuring Gratitude: A Comparative Validation of the Dutch Gratitude Questionnaire (GQ6) and Short Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (SGRAT). *Psychologica Belgica*, 55(1), 19. <https://doi.org/10.5334/PB.BD>

Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647–651. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2012.11.011>

Joshanloo, M. (2018a). Fear and fragility of happiness as mediators of the relationship between insecure attachment and subjective well-being. *Personality*

- and *Individual Differences*, 123, 115–118.
<https://doi.org/10.1016/J.PAID.2017.11.016>
- Joshanloo, M. (2018b). Optimal human functioning around the world: A new index of eudaimonic well-being in 166 nations. *British Journal of Psychology (London, England: 1953)*, 109(4), 637–655.
<https://doi.org/10.1111/BJOP.12316>
- Joshanloo, M. (2019). Lay conceptions of happiness: Associations with reported well-being, personality traits, and materialism. *Frontiers in Psychology*, 10(OCT), 2377. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2019.02377/BIBTEX>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014a). Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735. <https://doi.org/10.1007/S10902-013-9489-9/METRICS>
- Joshanloo, M., & Weijers, D. (2014b). Aversion to Happiness Across Cultures: A Review of Where and Why People are Averse to Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717–735. <https://doi.org/10.1007/S10902-013-9489-9/METRICS>
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. Ian, Sundaram, S., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Pang, J. S., Ho, L. S., Han, G., Bae, J., & Jiang, D. Y. (2014). Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45(2), 246–264. <https://doi.org/10.1177/0022022113505357>
- Joshanloo, M., Lepshokova, Z. K., Panyusheva, T., Natalia, A., Poon, W. C., Yeung, V. W. Ian, Sundaram, S., Achoui, M., Asano, R., Igarashi, T., Tsukamoto, S., Rizwan, M., Khilji, I. A., Ferreira, M. C., Pang, J. S., Ho, L. S., Han, G., Bae, J., & Jiang, D. Y. (2013). Cross-Cultural Validation of Fear of Happiness Scale Across 14 National Groups. [Http://Dx.Doi.Org/10.1177/0022022113505357](http://Dx.Doi.Org/10.1177/0022022113505357), 45(2), 246–264.
<https://doi.org/10.1177/0022022113505357>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York, NY, USA: Russell Sage Foundation.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2021). The broaden-and-built theory of gratitude: Testing a model of well-being and resilience on Turkish college students. *Participatory Educational Research*, 8(1), 141–159.
<https://doi.org/10.17275/per.21.8.8.1>

Kirca, A., M. Malouff, J., & Meynadier, J. (2023). The Effect of Expressed Gratitude Interventions on Psychological Wellbeing: A Meta-Analysis of Randomised Controlled Studies. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 8(1), 63–86. <https://doi.org/10.1007/S41042-023-00086-6/TABLES/4>

Kong, F., Yang, K., Yan, W., & Li, X. (2021). How Does Trait Gratitude Relate to Subjective Well-Being in Chinese Adolescents? The Mediating Role of Resilience and Social Support. *Journal of Happiness Studies*, 22(4), 1611–1622. <https://doi.org/10.1007/S10902-020-00286-W/FIGURES/1>

Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011a). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362–1375.

https://doi.org/10.1177/0146167211412196/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_0146167211412196-FIG3.JPEG

Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011b). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(10), 1362–1375.

https://doi.org/10.1177/0146167211412196/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_0146167211412196-FIG3.JPEG

Lambert, L., Draper, Z. A., Warren, M. A., Joshanloo, M., Chiao, E. L., Schwam, A., & Arora, T. (2022). Conceptions of Happiness Matter: Relationships between Fear and Fragility of Happiness and Mental and Physical Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 23(2), 535–560. <https://doi.org/10.1007/S10902-021-00413-1>

Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion*, 11(1), 52.

Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

Macfarlane, J. (2020). Positive psychology: gratitude and its role within mental health nursing. *British Journal of Mental Health Nursing*, 9(1), 19–30. <https://doi.org/10.12968/bjmh.2019.0040>

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112.

- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 295-309.
- McNulty, J. K., & Dugas, A. (2019). A Dyadic Perspective on Gratitude Sheds Light on Both Its Benefits and Its Costs: Evidence That Low Gratitude Acts as a “Weak Link.” *Journal of Family Psychology*. <https://doi.org/10.1037/FAM0000533>
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Slav, K. (2006). *Attachment, Mental Representations of Others, and Gratitude and Forgiveness in Romantic Relationships*. In M. Mikulincer & G. S. Goodman (Eds.), *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 190- 215). New York: Guilford Press.
- Mitchell, M. M., & Boster, F. J. (1998). Conflict management satisfaction and relational and sexual satisfaction. *Communication Research Reports*, 15(4), 388-396.
- Moudjahid, A., & Abdarrazak, B. (2019). Psychology of quality of life and its relation to psychology. *International Journal of Inspiration & Resilience Economy*, 3(2), 58–63. <https://doi.org/10.5923/j.ijire.20190302.04>
- Murat Yildirim, H. B. (2018). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the behavioral inhibition system (BIS) and behavioral activation system (BAS) model of personality. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 2(1), 92–111. <https://journalppw.com/index.php/jppw/article/view/21>
- Nelson-Coffey, S. K., Johnson, C., & Coffey, J. K. (2021). Safe haven gratitude improves emotions, well-being, and parenting outcomes among parents with high levels of attachment insecurity. *The Journal of Positive Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991454>.
- Nezlek, J. B., Newman, D. B., & Thrash, T. M. (2017). A daily diary study of relationships between feelings of gratitude and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 12(4), 323–332. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1198923>

- Parnell, K. J., Wood, N. D., & Scheel, M. J. (2020). A Gratitude Exercise for Couples. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 19(3), 212–229. <https://doi.org/10.1080/15332691.2019.1687385>
- Perini, U., & Sironi, E. (2016). Marital Status And Psychological Well-Being: A Cross Section Analysis. *Rivista Internazionale Di Scienze Sociali*, 124(1), 41–48. <https://ideas.repec.org/a/vep/journal/y2016v124i1p41-48.html>
- Perrin, J. S. (2008). *Marital satisfaction and psychological well-being in clinical and non-clinical samples*. <https://doi.org/10.31274/RTD-180813-16627>
- Polak, E. L., & McCullough, M. E. (2006). Is gratitude an alternative to materialism? *Journal of Happiness Studies*, 7, 343-360.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. <https://doi.org/10.1111/J.1741-3737.2007.00393.X>
- Rey.(2009). *THE RELATIONSHIP OF GRATITUDE AND SUBJECTIVE WELL-BEING TOSELF-EFFICACY AND CONTROL OF LEARNING BELIEFS AMONGCOLLEGE STUDENTS* byDustine. [Doctoral dissertation, University of California, SOUTHERN]. ProQuest
- Renshaw, T. L., & Hindman, M. L. (2017). Expressing gratitude via instant communication technology: A randomized controlled trial targeting college students' mental health. *Mental Health & Prevention*, 7, 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2017.08.001>.
- Ruggeri K, Garcia-Garzon E, Maguire Á, Matz S, & Huppert F. (2020). Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analysis of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes* [revista en Internet] 2020 [acceso 4 de julio de 2021]; 18(1): 1-16. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1–16. <https://hqlo.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/s12955-020-01423-y.pdf>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2003). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Https://Doi.Org/10.1146/Annurev.Psych.52.1.141*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/ANNUREV.PSYCH.52.1.141>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719>

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Ryff, C. D., Radler, B. T., & Friedman, E. M. (2015). Persistent psychological well-being predicts improved self-rated health over 9–10 years: Longitudinal evidence from MIDUS. *Health Psychology Open*, 2(2). https://doi.org/10.1177/2055102915601582/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_2055102915601582-FIG2.JPEG
- Saad, M., Ahmadshah, N., Supian, K., & Abdul Rani, A. (2020). Intensifying Focus on Service Quality in Higher Education Institutions: Emotional and Spiritual Intelligence. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 5(15), 85–92. <https://doi.org/10.21834/EBPJ.V5I15.2340>
- Saeidi, S., Ebrahimi, A. M., & Soleimani, A. (2019). The Direct and Indirect Effects of Gratitude and Optimism on the Marital Satisfaction. *Practice in Clinical Psychology*, 215–224. <https://doi.org/10.32598/JPCP.7.3.215>
- Saini, M., Jha, M., Warikoo, S., & Jha, K. (2021). *Fear of Happiness and Its Correlates with Gender, Adverse Childhood Experiences and Perceived Stress among Medical Graduate Students in India*. 9(1). <https://doi.org/10.25215/0901.171>
- Sarıçam, H. (2015). Subjective happiness and hope. *Universitas Psychologica*, 14(2), 685–694. <https://doi.org/10.11144/JAVERIANA.UPSY14-1.SHAH>
- Schoen, R., Astone, N. M., Rothert, K., Standish, N. J., & Kim, Y. J. (2002). Women employment, marital happiness and divorce. *Social Forces*, 81(2), 643–662. <http://dx.doi.org/10.1353/sof.2003.0019>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish – A visionary new understanding of happiness and well-being – and how to achieve them*. London, United Kingdom: Nicholas Brealey Publishing.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sheldon, K. M., & Yu, S. C. (2021). Methods of gratitude expression and their effects upon well-being: Texting may be just as rewarding as and less risky than face-to-face. *The Journal of Positive Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1913639>

- Shenaar-Golan, V. (2017). Hope and subjective well-being among parents of children with special needs. *Child & Family Social Work*, 22(1), 306–316. <https://doi.org/10.1111/CFS.12241>
- Sigala, A.-M. (2019). *Thankful Marriages: Mindfulness and Gratitude as Predictors of Marital Satisfaction in Greek Couples*. <https://dash.harvard.edu/handle/1/37365080>
- Singh, R., & Bahadur, A. (2021). *Gender Differences in Spirituality and Subjective Well-being among working couples in Indian Society*. <https://doi.org/10.52152/spr/2021.124>
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual-Differences Measure of Hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570–585. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.4.570>
- Solomon, R. C. (1983). *The passions*. Notre Dame, IN: University of Notre Dame Press
- Suminta, R. R., & Ghufron, M. N. (2022). THE GRATITUDE AND MARITAL SATISFACTION IN THE INFERTILE SPOUSES. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 8(2), 192–202. <https://doi.org/10.19109/PSIKIS.V8I2.7480>
- Tekke, M., & Özer, B. (2019). Fear of happiness: religious and psychological implications in Turkey. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625314>, 22(7), 686–693.
- Timmons, L., & Ekas, N. V. (2018). Giving thanks: Findings from a gratitude intervention with mothers of children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 49, 13–24. <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2018.01.008>.
- Toepfer, S. M., Cichy, K., & Peters, P. (2012). Letters of gratitude: Further evidence for author benefits. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 187–201. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9257-7>. <https://doi.org/10.1080/13674676.2019.1625314>
- Tolga, O., & Caz, Ç. (2019). The Relationship between Positivity and Fear of Happiness in People Applying to Graduate Programs in Physical Education and Sports Department. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 2519–5387. <https://doi.org/10.20448/journal.522.2019.51.93.96>
- Tov, W. (2018). Well-Being Concepts and Components. *Routledge Handbook of Well-Being*, 1, 1–15. <https://www.taylorfrancis.com/books/9781317532538>

- Türk, T., Malkoç, A., & Kocabıyık, O. O. (2017). Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun Psikometrik Özellikleri- Psychometric Properties of Fear of Happiness Scale Turkish Form. *Psychiatry*, 9(1), 1–12. <https://doi.org/10.18863/pgy.281036>
- Van den Broeck, A., Ferris, D. L., Chang, C. H., & Rosen, C. C. (2016). A Review of Self-Determination Theory's Basic Psychological Needs at Work. *Journal of Management*, 42(5), 1195–1229. <https://doi.org/10.1177/0149206316632058>
- Ventegodt, S., Merrick, J., & Andersen, N. J. (2003). Quality of life theory III. Maslow revisited. *TheScientificWorldJournal*, 3(May), 1050–1057. <https://doi.org/10.1100/tsw.2003.84>
- Visserman, M. L., Righetti, F., Impett, E. A., Keltner, D., & Van Lange, P. A. M. (2018). It's the motive that counts: Perceived sacrifice motives and gratitude in romantic relationships. *Emotion*, 18(5), 625–637. <https://doi.org/10.1037/EMO0000344>
- Vollmann, M., Sprang, S., & van den Brink, F. (2019). Adult attachment and relationship satisfaction: The mediating role of gratitude toward the partner. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(11–12), 3875–3886. https://doi.org/10.1177/0265407519841712/ASSET/IMAGES/LARGE/10.1177_0265407519841712-FIG1.JPEG
- Wahyuni, S., & Reswita. (2018). Low-income Family Environment: Subjective Well-Being and Children Learning Motivation. IOP Conference Series: *Earth and Environmental Science*, 175(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/175/1/012103>
- Walsh, L. C., Regan, A., & Lyubomirsky, S. (2022a). The role of actors, targets, and witnesses: Examining gratitude exchanges in a social context. *The Journal of Positive Psychology*, 17(2), 233–249. <https://doi.org/10.1080/17439760.2021.1991449>.
- Wang, Y. (2020). College students' trait gratitude and subjective well-being mediated by basic psychological needs. *Social Behavior and Personality*, 48(4). <https://doi.org/10.2224/SBP.8904>
- Watkins, P. C., Cruz, L., Holben, H., & Kolts, R. L. (2008). Taking care of business? Grateful processing of unpleasant memories. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 87-99.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with

- subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431-452. <https://doi.org/10.2224/SBP.2003.31.5.431>
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431-452
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, A. (2007). Gratitude—Parent of all virtues. *The Psychologist*, 20, 18-21
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five-factor model. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 49-54.
- Yildirim, M. (2019a). Mediating Role of Resilience in the Relationships Between Fear of Happiness and Affect Balance, Satisfaction With Life, and Flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 183-198. <https://doi.org/10.5964/EJOP.V15I2.1640>
- Yildirim, M. (2019b). Mediating Role of Resilience in the Relationships Between Fear of Happiness and Affect Balance, Satisfaction With Life, and Flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 183. <https://doi.org/10.5964/EJOP.V15I2.1640>
- Yildirim, M. (2019c). Mediating Role of Resilience in the Relationships Between Fear of Happiness and Affect Balance, Satisfaction With Life, and Flourishing. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 183-198. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i2.1640>
- Yıldırım, M. (2021). Irrational happiness beliefs and subjective well-being of undergraduate students: A longitudinal study. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 65-72. <https://doi.org/10.47602/JPSP.V5I1.258>
- Yildirim, M., & Belen, H. (2018a). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the behavioral inhibition system (BIS) and behavioral activation system (BAS) model of personality. *Journal of Positive School Psychology*, 2(1), 92-111. <https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/62>
- Yildirim, M., & Belen, H. (2018b). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the behavioral inhibition system (BIS) and behavioral activation system (BAS) model of personality. *Journal of Positive*

- School Psychology*, 2(1), 92-111.
<https://journalppw.com/index.php/jpsp/article/view/62>
- Yıldırım, M., Alshehri, N., & Aziz, I. A. (2019). Does Self-esteem Mediate the Relationship between Gratitude and Subjective Well-being? *Polish Psychological Bulletin*. <https://doi.org/10.24425/PPB.2019.126030>
- Yildirim, M., Ufuk Barmanpek, S., & Ahmad H Farag, S. A. (2018). Reliability and Validity Studies of Externality of Happiness Scale Among Turkish Adults. *European Scientific Journal, ESJ*, 14(14), 1-1. <https://doi.org/10.19044/ESJ.2018.V14N14P1>
- Yildirim, M., Zainab, & Alanazi, S. (2018). Gratitude and Life Satisfaction: Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Psychological Studies*, 10(3), p21. <https://doi.org/10.5539/IJPS.V10N3P21>
- Yoo, J. (2020). Gratitude and Subjective Well-Being among Koreans. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8467. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17228467>
- Yu, S. C. (2020). Does Using Social Network Sites Reduce Depression and Promote Happiness?: An Example of Facebook-Based Positive Interventions. *International Journal of Technology and Human Interaction*, 16(3), 56-69. <https://doi.org/10.4018/IJTHI.2020070104>
- Yücel İŞGÖR, İ. (2022). Does Fear of Happiness Exist? Exploring Fear of Happiness Through the Five Factors Dimensions of Personality. *Educational Policy Analysis and Strategic Research*, 17, 2022. <https://doi.org/10.29329/epasr.2022.478.6>
- Zeng, Z. (2023). The Theories and Effect of Gratitude: A System Review. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 8, 1158-1163. <https://doi.org/10.54097/ehss.v8i.4443>