

DOI: 10.21608/pssrj.2022.107765.1156

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم

التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية

**Musical humility, forgiveness, and gratitude as predictors of
academic subjective well-being for students of the Department of
Music Education in the Faculty of Specific Education**

أغادة عبدالرحيم علي

قسم العلوم التربوية والنفسية – كلية التربية النوعية – جامعة القاهرة

drghadaali.777@gmail.com.



التواضع الموسيقي والعتفو والامتتان كمنبتات بالهناء الذاآي الأكاءيمي لطلاب قسم التربية

الموسيقية بكلية التربية النوعية

أغاءة عبدالرحيم علي

أقسام التربية الموسيقية - كلية التربية النوعية - جامعة القاهرة

drghadaali.777@gmail.com

المستخلص

هأفت البحث الحالية الكشف عن العلاءة بين التواضع الموسيقي، والعتفو، والامتتان الهناء الذاآي الأكاءيمي لى طلاب أقسام التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية جامعة القاهرة، كما هأفت البحث تعرف أءة إسهام التواضع الموسيقي، والعتفو، والامتتان في التنبؤ بالهناء الذاآي الأكاءيمي لى عينة البحث، وتعرف تباين أءات الطلاب في الهناء الذاآي الأكاءيمي بتباين مستويات التواضع الموسيقي والعتفو والامتتان، وإمكانية الوصول إلى نموآ بناي يجمع بين متغيرات التواضع الموسيقي والعتفو والامتتان والهناء الذاآي الأكاءيمي، وتكونت عينة البحث الاستطلاعية من (١٩٧) طالباً وطالبة، وعينة البحث النهائية من (٢٠٤) طالباً وطالبة، منهم (٦٥) من الأكور، (١٣٩) من الإناث، وتراوحت أعمارهم من (١٧ إلى ٢٢) سنة، ومتوسط عمر قدره (١٩.٥) سنة، واستأءمت البحث مقياس التواضع الموسيقي، ومقياس العفو، ومقياس الامتتان ومقياس الهناء الذاآي الأكاءيمي، وهما من إءاء الباحثة، وتوصلت البحث إلى وجود علافة ارتباطية موجبة بين التواضع الموسيقي، والعتفو والامتتان والهناء الذاآي الأكاءيمي عند مستوى دلالة ٠.٠١ وأن التواضع الموسيقي، والعتفو، والامتتان يسهمان إسهاماً دالاً إحصائياً في التنبؤ بالهناء الذاآي الأكاءيمي، كما توصلت نتائج البحث إلى تباين أءات الطلاب في الهناء الذاآي الأكاءيمي بتباين مستويات التواضع الموسيقي ومستويات العفو ومستويات الامتتان لصالح المستويات العليا، وأن المتغيرات المستقلة الممثلة في التواضع الموسيقي، والعتفو، والامتتان كانت قادرة على تفسير حوالي ٩٤.٧% من التباين في أءات المتغير التابع الهناء الذاآي الأكاءيمي وهذا يدل على ارتفاع مستوى الدلالة العملية للنموآ المقترح.

الكلمات المفتاحية: التواضع الموسيقي، العفو، الامتتان، الهناء الذاآي الأكاءيمي.

**Musical humility, forgiveness, and gratitude as predictors of
academic subjective well-being for students of the Department of
Music Education in the Faculty of Specific Education**

¹Ghada Abdel Rahim Ali

¹Department of Music Education - Faculty of Specific Education - Cairo
University

Abstract:

The present study aimed to reveal the relationship between musical humility, forgiveness, gratitude, and academic subjective well-being among students of the Music Education Departments, Faculty of Specific Education, Cairo University. The study also aimed to know the degree of contribution of musical humility, forgiveness, and gratitude in predicting academic subjective well-being among the study sample. The variation in students' scores in academic subjective well-being was defined by the variation in the levels of musical humility, forgiveness, and gratitude, and the possibility of reaching a structural model that combines the variables of musical humility, forgiveness, gratitude and academic subjective well-being. The exploratory study sample consisted of (197) male and female students, and the final study sample consisted of (204) students. And female students, of whom (65) are males, and (139) are females, their ages ranged from (17 to 22) years, and the average age is (19.5) years. The study used the scale of musical humility, the scale of forgiveness, the scale of gratitude and the scale of academic subjective well-being, . and they were prepared by the researcher, and the study concluded that there is a positive correlation between musical humility, forgiveness, gratitude, and academic subjective well-being at the level of 0.01 and that musical humility, forgiveness, and gratitude contributes statistically to predicting academic subjective well-being, and the results of the study found that the students' scores in academic subjective well-being varied with the levels of musical humility, forgiveness and gratitude in favor of higher levels, and that the independent variables represented in musical humility, forgiveness, and gratitude were able to explain about 94.7% of the variance in the degrees of the dependent variable (academic subjective well-being) and this indicates the high level of practical significance of the proposed model.

Keywords:

musical humility, forgiveness, gratitude, academic subjective well-being

مقدمة:

تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة من جانب علماء علم النفس الإيجابي **Positive Psychology** بموضوع الهناء الذاتي الأكاديمي كأحد المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، ولعل ذلك يعزى إلى ميل الأشخاص الدائم وسعيهم وراء تعرف مفهوم الهناء الذاتي الأكاديمي، والذي يُسمى في الأدبيات العلمية اسم الهناء الذاتي الأكاديمي **Academic Subjective Well-Being**، حيث اهتمت الأدبيات بتعرف ماهية الهناء الذاتي؟ والعوامل المسهمة في تحقيقه؟ والعوامل المنبئة به (Doğan, Sapmaz, & Çötök, 2013). فالهناء الذاتي الأكاديمي ما هي الإبناء تتشكل منه المشاعر الإيجابية **Positive Feelings** مثل: الإثارة **Excitement**، والفرح **Joy**، والأمل **Hope**، والاهتمام **Interest**، والثقة **Trust**، والحب **Love**، ونادراً ما يعكس مفهوم الهناء الذاتي المشاعر السلبية مثل: الحزن **Sadness**، والشعور بالذنب **Guilt**، والكراهة **Hate**، والغضب **Anger**، كما يظهر الهناء الذاتي عندما يشعر الفرد بالرضا عن حياته التعليمية أو الشخصية (Sapmaz, Yilirim, Topcuoglu, Nalbant & Sizir, 2016).

لقد اقترح مؤسس علم النفس الإيجابي سيلجمان (1998) **Seligman** ضرورة تركيز علم النفس على الهناء الذاتي الأكاديمي وآليات تقويته لدى الطلاب، حيث توصلت مجموعة من الأدبيات مثل: (Park, Peterson, & Seligman, 2004; Datu, 2014) إلى إمكانية استخدام بعض خصائص الشخصية في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي مثل: الامتنان، والعفو، والتواضع، حيث تُعد هذه المفاهيم من المفاهيم الأساسية المميزة لخصائص الشخصية، فالامتنان على سبيل المثال يُعد من الموضوعات التي تم طرحها في العديد من التخصصات مثل: الدين، وعلم الاجتماع، والاقتصاد لقرون عدة، والآن يتم طرحه في علم النفس الإيجابي، حيث ينظر إليه على أنه سلوك يقوم به الفرد عندما يتلقى سلوك جيد أو لطيف من أي شخص (Froh, Miller & Snyder, 2007).

لقد عرفت دراسة (2000) **Tangney** التواضع على أنه قدرات الفرد على التمتع بالذهن المنفتح على الأفكار الجديدة والمختلفة، وكذلك قدراته على إدراك أخطائه وتقويم نجاحاته بصورة واقعية، ورؤية ذاته على أنها جزء صغير من الكون، وكذلك الشعور بالانخفاض النسبي لذاته بدلاً من الشعور المتكبر بالذات، وكذلك القدرة على التصرف بطريقة غير مبالغ فيها، وكذلك القدرة على التوافق في العلاقات مع الآخرين، وأن يكون التواضع جزء لا يتجزأ من سلوك حياته، كما أظهرت نتائج دراسة (2011) **Peters, Rowat, & Johnson** أن التواضع يُسهم في تدعيم قدرات الأفراد على تقويم أنفسهم في البيئات الاجتماعية بصورة جيدة. فالعلاقة بين التواضع والهناء الذاتي الأكاديمي يمكن أن تظهر بصورة واضحة في نتائج العديد من الدراسات، حيث أوضحت نتائج دراسة (2016) **Krause, Pargament, Hill, & Ironson** أن التواضع

يعزز الهناء الذاتي الأكاديمي من خلال تدعيم قدرات الطالب على تخفيف الآثار السلبية للضغوط التي يتعرضون لها، وأوضحت النتائج أن الأشخاص المتواضعون هم من يتمتعون بهناء ذاتي مرتفع لأنهم أكثر قدرة على القبول بالقيود، وطلب المساعدة، وتقدير الأشياء في الحياة، والاعتراف بالأخطاء، والحفاظ على الهوية الآمنة، والتسامح مع أنفسهم، والقدرة على التأقلم مع الضغوط.

كما توصلت نتائج دراسة (Toussaint & Webb (2016 أن التواضع يعزز الصحة والهناء الذاتي لدى الطلاب من خلال عدة مسارات منها الإقدام على طلب المساعدة الاجتماعية، والتسامح أو العفو عن التجاوزات *Forgiving Transgressions*، والقدرة على التنظيم الذاتي الفعال، والقدرة على امتلاك مشاعر الامتنان، وأسفرت نتائج دراسة (Tong, Lum, Sasaki, & Yu (2019 أن التواضع تسهم في تعزيز الهناء الذاتي لدى الطلاب، وإمكانية استخدام التواضع في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي، وأن التواضع يرتبط بقدرات الطلاب على الشعور بضبط النفس والرغبة في التعلم، واحترام الآخرين وتقديرهم (Davis et al., 2013).

ويرتبط مفهوم العفو بالهناء الذاتي الأكاديمي، فالعفو يُعد من القيم الفعالة التي يستخدمها الفرد في الحد من الآثار السلبية التي قد يلجأ إليها مثل: الإساءة في التواصل مع الآخرين، وفي الحد من المشاعر السلبية، بل ويسهم متغير العفو في تدعيم المشاعر الإيجابية، فالعفو له تأثيرات إيجابية في العلاقات الشخصية بين الطلاب، لذا فقد تمت دراسة متغير العفو في علم النفس الإيجابي، واكتسب هذا المتغير اهتمامات دراسية منذ الثمانينيات وحتى الآن.

ويري (Reed, & Enright, (2006 أن العفو بمثابة قدرة الفرد على التخلص من الاتجاهات السلبية مثل: الغضب من بعض الأشخاص أو الانتقام منهم بالاتجاهات الإيجابية مثل: الشفقة *Compassion* والتسامح *Tolerance*، وكذلك قدرات الفرد على تحويل مشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية. في حين عرفت دراسة (Maltby, Macaskill, & Day (2001 العفو على أنه محاولة صحية من جانب الفرد لمواجهة النتائج السلبية التي قد يسببها سوء المعاملة من جانب الآخرين، أو قدرات الفرد في التغلب على مشاعره وأفكاره التي قد تؤثر في الهناء الذاتي له.

وتوصلت نتائج دراسة (Wulandari & Megawati (2020 إلى أن العفو له تأثير موجب على السعادة *Happiness*، والهناء الذاتي الأكاديمي الروحي *Well-being Spiritual*، والهناء الذاتي الأكاديمي *Academic Subjective Well-Being*، وكذلك وجود علاقة بين العفو والهناء الذاتي الأكاديمي، وإمكانية استخدام العفو في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي، وأنه كلما زادت درجات الطلاب على مقياس العفو زادت درجاتهم على مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي.

وتوصلت نتائج دراسة Peterson.(2015) إلى وجود علاقة بين العفو والهناء الذاتي الأكاديمي، وأن الهناء الذاتي الأكاديمي تتكون من ستة مكونات هي: الاستقلالية الشخصية، والسيطرة البيئية، والعلاقات الشخصية مع الآخرين، والحياة الشخصية، والنمو الشخصي، والقبول الذاتي، وأن هذه المكونات تُعد من العوامل الوقائية المسهمة في تدعيم الصحة النفسية. كما توصلت نتائج دراسة Lawler-Row& Piferi (2006) إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس العفو قد حصلوا على درجات مرتفعة على المكونات الستة للهناء الذاتي الأكاديمي.

لقد أظهرت نتائج الدراسات السابقة في مجال علم النفس الإيجابي مثل: (Thompson. Snyder. Hoffman. Michael. Rasmussen. & Billings . 2005) ارتباط العفو بالرضا عن الحياة Life Satisfaction ، فالرضا بالحياة، تُعد أحد المكونات الفرعية للعفو، كما أظهرت النتائج ارتباط الهناء الذاتي الأكاديمي ببعض المتغيرات مثل: الحماس Enthusiasm، والطاقة المرتفعة، وارتباط الهناء الذاتي الأكاديمي بالحد من بعض المشاعر السلبية مثل: الغضب والانتقام Revenge، واللوم والتي قد تظهر عند حدوث بعض المشكلات في العلاقات الشخصية، وأن غياب الهناء الذاتي الأكاديمي لدي الطلاب قد يقودنا إلى ظهور بعض الإضرابات النفسية Psychological Disorders مثل: الاكتئاب Depression، والقلق Anxiety ، والتي قد تؤثر في مستوى تحصيلهم الدراسي، وأن الأفراد القادرين علي تحويل مشاعرهم السلبية . مثل: العصب والتهيج Irritation والانتقام واللوم . إلى مشاعر إيجابية من خلال تمتع الفرد بالعفو، فإن ذلك يُسهم بصورة إيجابية في تحقيق الهناء الذاتي الأكاديمي وأخذ الحيطة والحذر من حدوث اضرابات نفسية له، ويُعد التواضع أحد المتغيرات الإيجابية التي تؤثر في تحقيق الهناء الذاتي الأكاديمي للطلاب (Elliott. 2010)، وطبقا لإيمونز (Emmons 1999) فإن التواضع يظهر في قدرة الفرد علي ضبط نفسه، وفي تحلي الفرد بالواقعية Realism عند تقويم مهاراته أو نجاحاته.

ويُعد متغير الامتتان من المتغيرات التي وردت في العديد من البحوث والدراسات التي تناولت البحث في الهناء الذاتي الأكاديمي الذاتية مثل: دراسات (McCullough. Emmons. & Tsang. 2002; Emmons. 2007; Wood. Froh. & Geraghty. 2010; Homan. Sedlak& Boyd. 2014).

وأكدت على أن هذا تعريف الامتتان يتسم بالقصور لأن تقديم المنفعة للآخرين ليس هو الدافع الكامن الوحيد في الشعور بمشاعر الامتتان؛ فعلي سبيل هناك الكثير من العوامل الطبيعية الخارقة المؤثرة في مشاعر الامتتان، ويمكن أن يكون الفرد ممتنا لله وللطبيعة فقط، وهذه تُعد علاقة علي أن تصرفات الفرد تتسم بالوعي بالأحداث الإيجابية التي واجهته في الحياة، وبالتالي فإننا نلاحظ هنا أن الامتتان قد يجمع الشعور بالمشاعر الإيجابية مثل: التفاؤل.

لقد وصفآ دراسة (Geraghty. Wood. & Hyland. 2010) مشاعر الامتتان على أنها سمة من سمات الشخصىة وأنها جوه علم النفس الإجابى، والذى ركز على حقىقىة أنه لا آوءد خاصىة واءة للشخصىة آكون مرتببة بالرضا عن الحىة، والصحة العقلىة، حىآ دعمآ هذه الفرضىة العءىء من نآائج الدراسات السابقة مآل: (Tsang. Carpenter. Roberts. Frisch. & Carlisle. 2014; Chan. 2009; Froh Yurkewicz. & Kashdan. 2013; Froh Yurkewicz. & Kashdan. 2009) ولم يخطى مفهوم الامتتان فى البآآ العربىة إلى بالقلىل من الدراسات مآل: دراسة ياسىن، وآآرون (٢٠٢٠) لآا نآاول فى هذه البآآ آءىء مفهوم الامتتان فى النآافة المصرىة، خاصة وكذلك آءىء العلاءة بىن الامتتان والهناء الذاآى الأكاءىمى.

لقد أشارآ نآائج مموعة من الأدبىات مآل: (Froh. Sefick. & Emmons. 2008 ; Wood. 2010; A. M. Froh & Geraghty. 2010) إلى وءوء علاقة بىن الامتتان والهناء الذاآى الأكاءىمى، فى حىن آوصلآ مموعة آآرى من الأدبىات مآل: (McCullough. Bellah. Kilpatrick. & Johnson. 2011; Bugay. & Demir. 2001) إلى وءوء علاقة بىن العفو والهناء الذاآى الأكاءىمى. كما كشافآ نآائج دراسة (Gregory . Caspi . Eley . Moffitt . O'Conner . Poulton . 2005) امتلاك طلاب الجامعة فى سنواآهم الأولى لمستوىات منآفضة من الهناء الذاآى الأكاءىمى.

مشكلة البآآ:

شهد آلعلىم فى السنواآ الآخىرة اآتمامات مآزىءة لآآقىق النآمىة الشاملة للطلاب، فلم يعد الاآتمام قاصراً على الاآآىاجاآ الأكاءىمىة فقط، بل أمآ لىشمل الاآتمام بالاآآىاجاآ الاآآماعىة والوءءانىة للطلاب، نظراً لما آآآمع به هذه الاآتماماآ من قءراآ ولما لها من آآآىراآ إجابىة تُسهم فى آءعىم الروابط الاآآماعىة Social Bonds بىن الطلاب، وآآسىن الآآصىل الأكاءىمى، وآآقىق الرضا عن الحىة والمآآآة فى الرضا عن النفس، والأسرة، والجامعة، والمآآمع.

إن الآعرف على الهناء الذاآى الأكاءىمى لآى طلاب الجامعة يُسهم فى آقلل أراض ظهرا الاآآاب Lessen Depressive Symptoms، وآعزىز بىئة الآعلم الإجابىة Positive Learning Environment، وزىءة الآآصىل الأكاءىمى (Waters. 2014).

وىوكء علم النفس الإجابى على ضرورة آآقىق الهناء الذاآى الأكاءىمى لآى الطلاب، والآى آفوق فكرة الء من المشاعر السلبىة، وآعزىز المشاعر الإجابىة المآآآة فى آصحىح وآعءىل سلوكىاآ الطلاب، بعهف الء من مشكلآآهم السلوكىة، وأن إكساب الطلاب سلوكىاآ الآواضع والعتفو والإمتتان سوف زىء من عواطفهم ومشاعرهم الإجابىة وىء من عواطفهم السلبىة (Seligman. Steen. Park & Peterson. 2005).

ويرى (Waters, 2014) أن المدارس والجامعات تقوم بدور مهم في غرس السمات الإيجابية مثل: التواضع، والأمل، والامتنان، والتعقل، والمرونة، والتعاطف، بهدف الحد من السلوكيات المشكل، وزيادة التزام الطلاب بالمعايير الأكاديمية المرتفعة، وزيادة التزامهم بالمهام التي يقومون بها، وتعزيز الجدارة الاجتماعية Social Competence لديهم فضلاً عن زيادة تحصيلهم الدراسي.

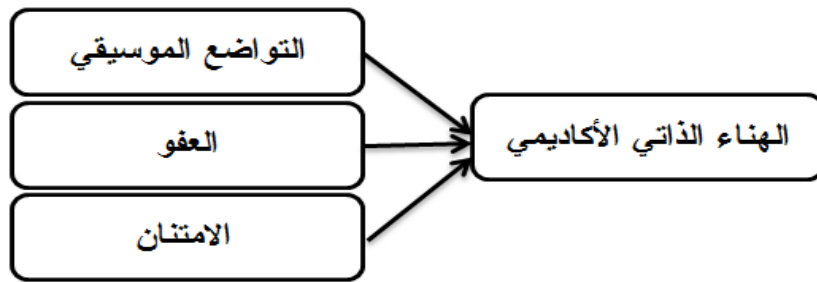
ويُسهم الهناء الذاآي الأكاديمي للطلاب في الجامعة في تدعيم قدرات الطلاب على تخطي المواقف العصبية أو غير المواتية من خلال استخدام مهارات التأقلم، وتسخير الطالب لموارده الشخصية من أجل العودة إلى الحالة الطبيعية التي كان عليها قبل المرور بالمواقف العصبية، حيث تشير مجموعة من الأدبيات مثل دراسة (Ahuja, 2018) إلى أن الطلاب الذين يمتلكون الشعور بالهناء الذاآي الأكاديمي هم الذين يمتلكون مهارات أفضل من غيرهم في حل المشكلات، وهم أكثر شعوراً بالارتياح في حياتهم.

لقد حرصت الدراسات والبحوث على الاهتمام بتمية وتطوير الاحتياجات الاجتماعية والوجدانية للطلاب لمساعدتهم في التعرف على نقاط القوة في شخصيتهم، واعتبرت أن تعليم الطلاب سلوكيات التواضع والعتفو والامتنان هو الأساس لإحراز تقدم في مجال التعلم الاجتماعي الوجداني Social and Emotional Learning، حيث أوضحت هذه الدراسات مثل دراسة (Krakauer, Ruscio, Froh, & Bono, 2017) أن تعليم الطلاب سلوكيات التواضع والعتفو والامتنان يساعد في تحسين المناخ الجامعي أمام الطلاب بصورة عامة، ويحد من سلوكيات التنمر Bullying بين الطلاب، ويعزز من عمليات نموهم الوجداني، ويكون له تأثيرات إيجابية على الطلاب أنفسهم وعلى البيئة التعليمية، والمجتمع.

وتشير نتائج دراسة (Look for the Good Project, 2017) إلى أن سلوكيات التواضع والعتفو والامتنان يُسهمان في الحد من السلوكيات العدوانية، ويزيد من اتجاهات الإيجابية نحو المناخ الجامعي، ويجعل الطلاب أكثر إبداعاً وأكثر استفادة من مواردهم الحياتية، وجعلهم أكثر شعوراً بالهناء الذاآي الأكاديمي. كما توصلت نتائج دراسة (Campbell 2017) إلى انخفاض مستوى الهناء الذاآي الأكاديمي لدى الطلاب ربما يعود إلى ضعف العلاقة بين الطلاب والمعلمين أو بين الطلاب مع بعضهم البعض، وكذلك انخفاض مستوى الرضا عن الحياة، وأوصت نتائج البحث البحث إلى ضرورة وجود بيئة جامعية مناسبة تُسهم في عملية تطور ونمو الهناء الذاآي الأكاديمي في الجامعة لدى الطلاب.

وتتناول البحث الحالية لبعض المتغيرات التي تتسم بالحدائة النسبية والتي تسهم في تحسين الهناء الذاآي الأكاديمي للطلاب بالجامعة وتساعدهم في تحقيق التكامل الاجتماعي فيما بينهم، إلى جانب أنها تُسهم في مساعدتهم على التكيف الأكاديمي والاجتماعي والوجداني وتحسين المناخ الجامعي، وتحسين الرضا عن الحياة، وتحسين الأداء الأكاديمي وزيادة الانتماء للجامعة (Qin, Qu, Yan, & Wan, 2015).

وتهتم البحث الحالية باختبار النموذج البنائي الافتراضي الذي يتضمن التأثيرات التي يحتوي عليها الشكل (١) وهي: التواضع الموسيقي والعفو والامتنان، والهناء الذاتي الأكاديمي، وقد تم اقتراح هذا النموذج البنائي في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات والبحوث السابقة الذي دعمت العلاقة بين هذه المتغيرات والتي أوضحت أن التواضع الموسيقي، والعفو، والامتنان، من المتغيرات المؤثرة في الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة، ولكنها لم تتناول هذه المتغيرات مجتمعة في نموذج واحد وهو ما سيتم عمله في البحث الحالية، والشكل (١) التالي يوضح النموذج الافتراضي النظري للعلاقة بين متغيرات البحث.



شكل (١)
يوضح النموذج الافتراضي النظري للعلاقات بين متغيرات البحث

أسئلة البحث:

١. هل توجد علاقة ارتباطية بين التواضع الموسيقي، والعفو، والامتنان والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث؟
٢. هل يسهم التواضع الموسيقي والعفو والامتنان في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث؟
٣. هل تتباين درجات الطلاب في الهناء الذاتي الأكاديمي بتباين مستويات التواضع الموسيقي؟
٤. هل تتباين درجات الطلاب في الهناء الذاتي الأكاديمي بتباين مستويات العفو؟
٥. هل تتباين درجات الطلاب في الهناء الذاتي الأكاديمي بتباين مستويات الامتنان؟
٦. هل يمكن الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين المتغيرات التالية: التواضع الموسيقي، والعفو والامتنان، والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث؟

أهداف البحث:

تهدف البحث الحالية إلى:

١. تعرف العلاقة بين التواضع الموسيقي، والامتنان، والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث.

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

٢. الكشف عن درجة إسهام التواضع الموسيقي والعفو والامتنان في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث.
٣. تعرف التباين بين مرتفعي ومتوسطي، ومنخفضي التواضع الموسيقي في الهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث.
٤. تعرف التباين بين مرتفعي ومتوسطي، ومنخفضي العفو في الهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث.
٥. تعرف التباين بين مرتفعي ومتوسطي، ومنخفضي الامتنان في الهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث.
٦. إمكانية الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين المتغيرات التالية: التواضع الموسيقي والعفو، والامتنان، والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث.

أهمية البحث:

لدراسة جانبان من الأهمية هما:

الأهمية النظرية: وتتمثل في:

١. الكشف عن العلاقة بين التواضع الموسيقي، والعفو، والامتنان، والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث، وكذلك تعرف تتباين درجات الطلاب في الهناء الذاتي الأكاديمي بتباين مستويات التواضع الموسيقي، والعفو، والامتنان، وتعرف إمكانية استخدام التواضع الموسيقي والعفو والامتنان في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي.
٢. ندرة الدراسات العربية في حدود علم الباحثة التي تناولت التواضع الموسيقي، والعفو والامتنان، وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي، وبالتالي فإن البحث الحالية قد تثري المكتبة العربية وتفتح آفاقاً جديدة للبحث أمام الباحثين في عالمنا العربي.
٣. تناول البحث لفئة طلاب الجامعة، وهي فئة تستحق المزيد من الاهتمام، وذلك من خلال دراسة الجوانب الإيجابية التي تزيد من صحتهم النفسية في مواجهة مصادر الضغوط الأكاديمية التي يتعرضون لها.

الأهمية التطبيقية: وتتمثل في:

١. تحديد العلاقة بين متغيرات التواضع الموسيقي، والعفو، والهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة، وقد يساعد الأخصائيين النفسيين، والأكاديميين في وضع البرامج التدخلية أو الوقائية أو العلاجية

الآي آءءف إلى زيأة مسآويات الآواضع، والعتفو، والامتتان بين الطلاب لآآسين الهناء الذاآي الأكاءيمي.

٢. الآآقق من الآصائص السيكومآرية لمقاييس الآواضع الموسيقي، والعتفو، والامتتان، والهناء الذاآي الأكاءيمي لطلاب الجامعة.

٣. الاسآفاة من نآائج هآة البآآ في المجال التربي والنفسي، وذلآ من آلال آوجيه القائمين على اآآا الآرار بالجامعة على آعزيز، وآنمية مفاهيم الآواضع والعتفو، والامتتان بهءف آعزيز الهناء الذاآي الأكاءيمي.

٤. الاسآفاة من نآائج هآة البآآ في آصميم البرامج الإرشادية، والوقائية والعلاجية لطلاب الجامعة لآنمية الآواضع، والعتفو، والامتتان لآآسين الهناء الذاآي الأكاءيمي، والآي آسهم بآورها في آآسين مسآواهم الأكاءيمي، بعء أن أظهرآ النآائج أن فآرة الجامعة آءء من أنسب الفآرات العمرية لنآاآ البرامج الآءآلية القائمة على آنمية الآواضع والعتفو والامتتان، والذي يجعل آياة الطلاب بالجامعة أكثر سعاة ورضا، وكذلك رصء مسآوى الآواضع والعتفو والامتتان كأء الفصائل والسماآ الأخلاقية لى فآة الطلاب في الجامعة، وهم على أعاآ مرآلة الآروآ للآياة العملية المهنية.

مصآلآات البآآ:

١. الآواضع الموسيقي **musical humility**: وبيآآل في قءرات الفرد على معرفة السلوكيات الضرورية لآآوير وآنمية المشارآات الموسيقية الجماعية، وأن هآا الآواضع بيآكون من آمسة مآونات هي الآعاون والمشاركة بصورة مءروسة وهاءفة مع الآآرين، وأن يوجه الفرد مساهماته الفنية نحو الآآرين مع الابتعاء عن الفآر غير الصآي، والابتعاء عن الآعلي على الآآرين، والاعآراف بأوجه القصور المآلوب آنميتها موسيقياً، والابتعاء عن الآقة المفآرة بالنفس (Coppola, 2019). وآعرفه البآآة إآرائياً: بمآموع الءراآات الآي يآصل عليها الطلاب في على مقياس الآواضع الموسيقي الذاي أءء لهذا الغرض، والمآون من آمسة مآونات هي: الابتعاء عن الآعلي، والفآر الصآي، والاعآراف بالقصور، والآعاون والمشاركة، والآوجه نحو الآآرين.

٢. العفو **Forgiveness**: " اسآعااء طلاب الجامعة إلى العفو عن الذاآ والآآرين، والعتفو في المواقف، والآآلي عن آق الاسآياء، والابتعاء عن إصدار الأحكام السلبية، والآآلي بالسلوكيات والعواطف الإيجابية مثل الآعاطف، والكرم، والآب، آآى للذين وجهوا إليهم الإيذاء، واسآآاآ أسلوب اللامبالاة آآاه من وجهوا لهم الإيذاء. وآعرفه البآآة إآرائياً: بمآموع الءراآات الآي يآصل عليها الطلاب في

على مقياس الامتتان الذاي أعا لهذا الغرض، والمكون من ثلاثة مكونات هي: العفو عن الذاآ،
والعفو عن الآآرين، والعفو في المواقف.

3. الامتتان gratitude: عاطفة أخلاقية Moral Emotion تظهر عناا يمر الفرد بالتجارب والعبرات
الإيجابية مثل: تلقيه هدية Receiving a gift أو عناا يمر بتجربة تقدير الجمال appreciating
the beauty، وتجربة الوفاء للطبيعة Fulfillment of nature، حيث يقوم الفرد بتقديم الشكر
والقدير تجاه من قام له الهدية (Hall.2019; Emmons & Mc Cullough. 2003; Emmons
& Shetlon. 2002. Wood. Froh & Geraphy.2010). وعرفه الباحثة إآرائياً: بمجموع
الدرجات التي يحصل عليها الطلاب في على مقياس الامتتان الذاي أعا لهذا الغرض والمكون من
أبعاد الشعور بالرخاء والقدير البسيط، وتقدير الآآرين.

4. الهناء الذاآي الأكاءيمي academic Subjective well-being: ويقصد به إءراك الطلاب
الشخصي للعبرات والاستجابات الوجدانية الموجبة والسالبة، والقدرة على القيام بعمليات التقييم
المعرفي والوجداني الكلي والجزئي لكل جوانب الرضا عن الحياة، وباختصار ترى الباحثة أن الهناء
الذاآي الأكاءيمي هي بمثابة تقييمات فردية يقوم بها الشخص للجوانب المعرفية والوجدانية في حياته
(Diener. Lucas. & Oishi. 2002.p63)، وتشير الهناء الذاآي الأكاءيمي إلى قدرات الفرد على
تقييم الجوانب المهمة الثلاثة في حياته والمتمثلة في الحضور الوجداني الإيجابي presence of
positive affective، والابتعاد عن الوجدان السلبي lack of negative affective، والحكم على
حياته بأكملها والشعور بالرضا عن حياته (Hall. 2019; Diener. 1994). ويعرف الهناء الذاآي
الأكاءيمي بمجموعة من المؤشرات والإءراكات التي عكس إحساس طلاب الجامعة بمتعة التعلم،
وتربطهم بالجامعة، وتظهر وضوح الأهداف لديهم، وتزيد من اعتقاداتهم في فاعليتهم الأكاءيمية
بهذف زيادة إنجازاتهم الأكاءيمية، وعرفه الباحثة إآرائياً بأنها قدرات الطلاب على الشعور بالتعلم
الممتع، والارتباط، والانتماء للجامعة، ومعرفة الغاية التعليمية التي يسعون إلى تحقيقها، والفاعلية
الأكاءيمية لهم في التعلم، وهي تمثل مجموعة الدرجات التي يحصل عليها الطلاب على مقياس
الهناء الذاآي الأكاءيمي (الدرجة الكلية والأبعاد)، والمكون من أربعة مكونات هي: الرضا الأكاءيمي،
والفاعلية الأكاءيمية، والترابط بالكلية، والامتتان للكلية.

الإطار النظري للدراسة:

أولاً: التواضع في الموسيقى: أ. مفهوم التواضع:

يُعد التواضع من الفضائل الأخلاقية المهمة في العلوم الاجتماعية والنفسية، فالتواضع غالباً ما يقابله شعور الفرد بالجدارة، وتدني في الاحترام الذاتي، وأن التواضع الحقيقي هو عبارة عن بنية غنية متعددة الأوجه تستلزم قيام الفرد بعمليات التقييم الدقيقة لقدراته، فالتواضع يعني اعتراف الفرد بالحدود ونسيان الذات، ويعني التركيز المنخفض على الذات low self-focus، من خلال خفض الأولويات الذاتية والابتعاد عن تضخيم الذات، والانفتاح على الجديد، والمعلومات الصعبة، والتركيز العالي على الآخرين high other-focus من خلال الاهتمام بهم وزيادة التقدير لهم، والقبول الأكبر لمعتقداتهم وقيمهم وأفكارهم والعمل على خدمتهم ومساعدتهم والتسامح معهم (Wright et al.. 2016. 9).

على الرغم من وجود توافق في الآراء بين الباحثين بشأن التعريف العام للتواضع، واختلافهم حول بعض التفاصيل المميزة في مفهوم التواضع، حيث تشير الأدبيات مثل: (Emmons. 2000; Exline et al. 2004; Davis et al. 2013; Owens et al. 2013; Tangney. 2002) المشتركة التي يقوم عليها مفهوم التواضع في الأدبيات مثل: قدرات الفرد على رؤية ذاته بدقة وبطريقة محسوبة، وكذلك قدراته على التوجه الاجتماعي الإيجابي الذي يقوم على احترام الآخرين وتقديرهم، وتقديم الدعم الاجتماعي لهم، وكذلك قدرات الفرد على الانفتاح على التجارب، والمعلومات، والخبرات الجديدة بطريقة مستمرة، وطلب التغذية الراجعة، وأشارت الأدبيات إلى أن السمة المميزة للتواضع تكمن في قدرات الفرد على امتلاك الآراء الذاتية الدقيقة Accurate Self- Views عن نفسه، وكذلك قدرات الفرد على القيام بعمليات التقييم الموضوعي لذاته، وعدم الإقدام على القيام بإخفاء الضعف الشخصي Concealing Personal Weakness، كما توصلت نتائج هذه الأدبيات إلى أن التواضع يرتبط بقدرات الفرد على رؤية إنجازاته الشخصية في منظورها الصحيح دون مبالغة أو تهويل فيها، وكذلك قدرات الفرد في الابتعاد عن تشويه الإنجازات التي حققها الآخرون من أجل تعزيز ذاته، وأن الأشخاص المتواضعون هم أولئك الأفراد الذين لا يفكرون بأنفسهم بصورة سيئة.

وتوصلت نتائج مجموعة من الأدبيات مثل: (Exline et al.. 2004; Rowatt et al.. 2006; Peters et al.. 2011; Davis et al.. 2011. 2013; Chancellor & Lyubomirsky .2013) المتواضع هو الشخص الذي يحترم الآخرين ويستجيب بصورة سريعة لاحتياجاتهم، ويقلل من المشاعر الموجهة نحو ذاته لصالح المشاعر الموجهة نحو الآخرين، وأن التواضع يرتبط بالعديد من النتائج الاجتماعية

الإيجابية مثل: الامتنان Gratitude، والعفو Forgiveness، والكرم Generosity، والمساعدة
Helpfulness، والتعاون Cooperativeness.

وتوصلت نتائج مجموعة من الأدبيات مثل: (Bollinger et al.. 2006; Rowatt et al..2006; Hilbig & Zehler. 2009; Powers et al.. 2007; Davis et al.. 2010; Davis et al.. 2011; Peters et al.. 2011; Exline. 2012; LaBouf et al.. 2012; Chancellor & Lyubomirsky. 2013) إلى أن التواضع يُعد المتغيرات المهمة التي تُسهم في تحقيق الوظائف التكيفية للفرد، وتوصلت نتائج الدراسات إلى أن التواضع يعني قبول الفرد بالتغذية الراجعة والرغبة في اكتساب وتعلم المعلومات الجديدة كما يقصد بالتواضع استعداد الفرد الأكبر لتصحيح وجهات نظره بصورة دائمة، وأوضحت نتائج دراسة (Exline & Geyer (2004 أن الشخص المتواضع هو الشخص المحبوب من جانب الآخرين، في حين أسفرت الدراسات التجريبية مثل: دراسة (Tong et al (2015 عن إسهام التواضع في تعزيز وضبط النفس، في حين توصلت نتائج دراسة (Kesebir (2014 إلى أن التواضع يقلل من شعور الفرد بالقلق، في حين أظهرت نتائج دراسة (Rowatt et al. (2006 أن التواضع يُحسن من الأداء الأكاديمي للطلاب داخل الفصل، في حين أشارت نتائج دراسة (Johnson et al. (2016 أن التواضع يحسن من الأداء الوظيفي Job Performance للأفراد.

وفي ضوء ما سبق عرفت الأدبيات التواضع بأنه:

١. عبارة عن سلوك هادى وحكيم ولطيف ينأى بالفرد عن السلوكيات المتعجرفة ويبعده عن الحماقة، ويُسهم في تشجيع الآخرين علي التفوق (Mujib. & Mudzakir. (2001).
٢. خضوع الفرد وطاعته وقدراته على اتباع الأمور الصحيحة، وقبول الحق والحقيقة (Dzakiey. 2007).
Adz..
٣. صفة مرغوبة ترتبط بصفات أخرى مثل: التعاطف Empathy، والشفقة Compassion، الامتنان Gratitude، والعفو Forgiveness، والانفتاح Openness على وجهات نظر الآخرين، والثقافات المتنوعة (Davis. et al.. 2010).

ب. أنماط التواضع المختلفة:

يأخذ التواضع صور متعددة تم طرحها من جانب دراسة (Worthington. Davis. & Hook. 2017)، حيث افترضت البحث أن التواضع لدي الناس يأخذ عدة سياقات مختلفة، وقد لا يمتلك الفرد جميع أنواع صور التواضع في وقت واحد، ولعل من أهم صور التواضع هي:

١. التواضع السياسي Political Humility ويتمثل في قدرات الفرد على فهم التأثيرات الشخصية والاجتماعية للخطاب السياسي، وإدراك أن التواضع السياسي يرتبط بشكل إيجابي بالانفتاح، وبتحديد الإيجابيات في المنظور السياسي المعاكس، ويرتبط التواضع السياسي بصورة سلبية بالالتزام

(Worthington. et al.. 2017; Hodge. Hook. Van Tongeren. Davis. & McElroy-Heltzel. 2020).

٢. التواضع الفكري Intellectual Humility ويتمثل في: قدرات الفرد في تعرف حدود المعرفة الشخصية لديه (Roberts & Wood. 2007).

٣. التواضع الثقافي Cultural Humility: ويتمثل في امتلاك الفرد للقدرات التي تشجعه على الانفتاح على الثقافات الأخرى Openness To Other Cultures ووجهات النظر العالمية (Hook. Davis. Owen. Worthington. & Utsey. 2013).

٤. تواضع القائد Leader Humility: ويتمثل في تعرف القائد على حدود قدراته القيادية، وهي ما تعرف بالتواضع التنظيمي (Owens & Hekman. 2012; Wang. Zhang. & Jia. 2016).

٥. التواضع العلائقي Relational Humility: ويتمثل في قدرات الفرد على فهم العلاقات بين الأشخاص (Davis et al.. 2011).

٦. التواضع الموسيقي Musical Humility: ويتمثل في قدرات الفرد على معرفة السلوكيات الضرورية لتطوير وتنمية المشاركات الموسيقية الجماعية، وأن هذا التواضع يتطلب امتلاك الطلاب لخمسة مكونات هي: التعاون والمشاركة المدروسة والهادفة مع الآخرين، وأن يوجه الفرد مساهماته الفنية نحو الآخرين، وأن ينأى الفرد بنفسه ويبتعد عن التعالي على الآخرين، وأت قادر على إدراك الجوانب المطلوب تنميتها موسيقياً، وأن يبتعد عن الثقة المفرطة بالنفس (Coppola. 2019).

ج . مكونات التواضع الموسيقي:

توصلت دراسة (Coppola 2019. 2020) إلى أن التواضع الموسيقي Musical Humility

يتكون من مكونات خمسة يوضحها الشكل (٢) التالي:



شكل (٢)

يوضح مكونات التواضع الموسيقي من وجهة نظرية (Coppola 2020)

يتضح من الشكل (٢) أن التواضع في الموسيقي يتكون من خمسة مكونات هي:

١. المشاركة الموسيقية الهادفة والتعاون: **Purposeful Musical Engagement & Collaboration (MEC)** ويقصد به: التزام الطلاب بالمشاركة الموسيقية الهادفة والقيام بالتعاون الموسيقي المشتركة فيما بينهم بهدف تعرف النشاط الموسيقي وتحسين جهود كل مشارك.
٢. التوجه نحو الآخرين **(Other-Orientedness (OO))** ويقصد به التوجه العام من جانب الطلاب تجاه الآخرين والانفتاح على السياقات الموسيقية المختلفة ، والاعتراف بأدوار الآخرين في تحقيق النجاحات الموسيقية وعدم ارجاع الفضل لنفسه.
٣. الابتعاد عن التعالي: **Lack of Superiority (LS)** ويقصد به ابتعاد الطلاب عن التعالي على الآخرين في ضوء ما يمتلكونه من تفوق ونقاط قوة، وقدرات موسيقية متصورة.
٤. الاعتراف بأوجه القصور والقابلية للتعلم: **Acknowledgement of Shortcomings/Learnability (ASL)** ويقصد بها قدرات الطلاب على القيام بعمليات التقويم الدقيق لقدراتهم الموسيقية، والاعتراف بأوجه القصور التي وقعوا فيها، والقابلية للتعلم بهدف النمو وتطوير القدرات الموسيقية لهم.
٥. الفخر الصحي **(Healthy Pride (HP))**: ويقصد به امتلاك الطلاب لدرجات مناسبة من الفخر بالذات، والفخر الجماعي الذي يعكس الثقة بالنفس، والثقة بالتعاون الموسيقي مع الآخرين، والانخراط بشكل هادف في الأنشطة الموسيقية.

ويتميز التواضع عامة بمجموعة من الخصائص أشارت إليها نتائج دراسة (Nashori (2015، حيث تمثلت في الخضوع للحقيقة والطاعة، واتباع الحق، ومعاملة جميع البشر علي قدم المساواة، وعدم التوقف عن تدعيم الآخرين، والقدرة علي رؤية نقاط القوة في أداء الآخرين، وهذا يعني أن الشخص المتواضع هو الشخص غير القادر علي معارضة الفكر السليم، واتباع التعاليم الدينية وقول الصدق وطاعة الله سبحانه وتعالى.

وتعريف الباحثة التواضع الموسيقي بأنه عبارة عن " قدرات طلاب قسم التربية الموسيقية على معرفة حدود قدراتهم الموسيقية وآليات تقييمها بصورة دقيقة، والابتعاد عن التركيز والتفوق على الذات أو تضخيم الذات، والتوجه نحو الآخرين بالاهتمام والعمل على مساعدتهم، وخدمتهم، ورعايتهم في أثناء التدريبات أو الأنشطة أو البروفات أو الحفلات الموسيقية.

د . الأطر النظرية المفسرة للتواضع:

١ . اعتبرت النظريات الفلسفية أن التواضع يقع ضمن الفضائل الإنسانية الأساسية، فهو لا يرتبط بالقيم الدينية فقط، ولكن يرتبط بالإنسانية ككل، وهو من المفاهيم التي تم تناولها في العديد من العلوم مثل: علم الأديان، والفلسفة، والدراسات الإنسانية، وعلم النفس، وللتواضع مفاهيم مرادفة له مثل الإيثار **Altruistic**، والحياء **Modesty**.

٢ . نظريات علم النفس الاجتماعي: حيث تفترض هذه النظريات أن التواضع عبارة عن مجموع أفعال الفرد، وإسهاماته وتوقعاته الإيجابية تجاه الأشخاص الآخرين، والنظر إلى التواضع كسمة شخصية إيجابية بها تأثيراتها القوية والإيجابية على الشخصية.

٣ . نظريات علم النفس: حظى مفهوم التواضع في علم النفس بثراء وعمق في تناول، حيث تم النظر إليه باعتباره شكلاً من أشكال الذكاء الروحي كما هو الحال في نظرية الذكاء الروحي (Emmons. 1999)، وفي النموذج السداسي الذي سمي باسم نموذج العوامل الستة الكبرى للشخصية أو ما يعرف باسم **HEXACO model** حيث تم النظر للتواضع على أنه سمة من سمات الشخصية (Ashton & Lee. 2007). أو أسلوب من أساليب القيادة يتطلب من الفرد التركيز المنخفض على الذات والتوجه والتركيز الكبير على الآخرين (Owens. Johnson. & Mitchell. 2013). أو النظر إليه على أنه من المفاهيم العلائقية التي تتم بين الفرد والآخرين، أو النظر إليه على أنه اتجاه من الاتجاهات العقلية (Bhattacharya. Chatterjee. & Basu. 2017)، أو النظر إليه على أن بناء نفسي يتضمن الأفكار والمشاعر والسلوكيات والمعارف والدافعية والتي تأخذ المشاعر الاجتماعية الإيجابية وتقدير الآخرين في الاعتبار (Kruse. Chancellor. Lyubomirsky. 2017).

ثانياً: للعتفو لدى طلاب الجامعة:

أ. مفهوم العتفو لدى طلاب الجامعة:

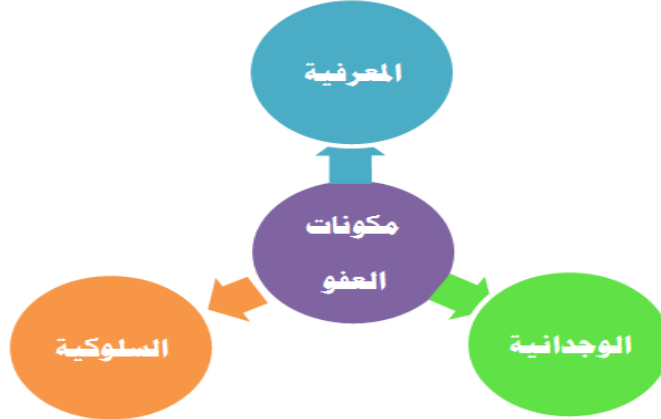
تشير الأدبيات إلى وجود العديد من التعريفات لمصطلح العتفو من المنظور التربوي، حيث عرفته الأدبيات بأنه:

1. عملية تتضمن إحداء تغييرات في المعارف Cognitions، والعواطف Emotions والدافعية Motivations والسلوكيات المرتبطة بالشخص المخالف.
2. الاستعداد، والرغبة من جانب الفرد للتلخي عن حقه في الاستياء، والحكم السلبي والسلوك اللامبالي تجاه الشخص الذي وجه له الإبداء ظلاماً مع تمتع الشخص الموجه إليه الإبداء بمجموعة من الصفات مثل: الرحمة والكرم وحتى الحب تجاه الشخص الذي وجه إليه الإبداء (Enright & North 1998).
3. مفهوم يعكس التغييرات الاجتماعية الإيجابية التي يمتلكها الفرد في العلاقات الشخصية التي مر بها (Lian.2016).
4. إعادة صياغة الأخطاء والانتهاكات التي يدركها الشخص كالمشاعر التي يحملها تجاه من اعتدى عليه، والخطأ المرتكب في حقه وما يترتب عليه من نتائج، وتحويلها من السلبي إلى المحايد والإيجابي.
5. مجموعة من التغييرات المعرفية والوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد نحو المسيء، والتي تتمثل في تناقص المدركات والانفعالات السلبية، وتناقض التجنب والدافعية للانتقام وتزايد النزعة لعمل الخير بصورة واضحة (الدوسري، ٢٠١٢).
6. ترك الانفعالات السلبية، والأفكار الانتقامية، والسلوكيات العدائية المصاحبة لحالة الاستياء، والغضب، والبغض الموجه نحو الذات أو نحو الشخص المسيء، وله ثلاثة أبعاد: دوافع العتفو، والعتفو عن الذات، والعتفو عن الآخرين (البهاص، ٢٠٠٩، ٣٣١).
7. مجموعة من التغييرات المعرفية، والوجدانية والسلوكية الإيجابية داخل الفرد، والتي تتمثل في تناقص أو غياب المدركات، والمشاعر السلبية، ودافعية الانتقام نحو ذاته أو نحو الآخرين أو عبر المواقف المختلفة (منصور، ٢٠٠٩، ٤٧).
8. بناء مرتبط بمجموعة من المفاهيم الأخرى مثل: التوبة، والرحمة، والمصالحة (Exline. Worthington Jr. Hill. & McCullough. 2003).

٩. عملية تتضمن جوانب معرفية، وجدانية، وسلوكية، تتحدد من خلال إدراك الموقف المسيء وإدراك دوافع الشخص المسيء وقت الإساءة والتعاطف معه والتفكير من منظور الشخص المسيء، والعمل على إيقاف التفكير في الموقف المسيء، وخفض دوافع ومشاعر الانتقام، والعزم على استعادة التعامل مع الشخص المسيء (خليل، ٢٠١٥).
١٠. القدرة على تجاوز الإساءة بالرغم من القدرة على ردها (عبير أنور، فاتن عبدالصديق، ٢٠١٠؛ زينب شقير، وتحية حامد، ٢٠١٣؛ هالة عبداللطيف، ٢٠١٤؛ تامر شوقي، ٢٠١٦).
- فالعفو سلوك إيجابي يتخذه الفرد بعد فترة من التفكير في الإساءة المدركة، وتكوين مشاعر مرتتبة عليها، وبالتالي إصدار استجابة إما إيجابية أو محايدة، ويعفو الفرد مع قدراته على رد الإساءة وإظهار المشاعر الإيجابية تجاه الشخص، واتخاذ قرار العفو، فهو بالنهاية تحول معرفي ووجداني وسلوكي يوجه الفرد نحو التركيز على ما هو جيد في الفرد المسيء، وتعرف الباحثة بأنه عبارة عن " استعداد طلاب الجامعة إلى التخلي عن حق الاستياء، والتخلي بالسلوكيات والعواطف الإيجابية مثل التعاطف، والكرم، والحب، حتى للذين وجهوا إليهم الإيذاء، واستخدام أسلوب اللامبالاة تجاه من وجهوا لهم الإيذاء، والابتعاد عن إصدار الأحكام السلبية.
- ب. أهمية العفو لدى طلاب الجامعة:
- تكمن أهمية سلوكيات العفو في الحد من بعض المشكلات الاجتماعية التي تحدث داخل الحرم الجامعي مثل: المشاجرة Brawling، والعنف، والتسكع وغيرها من المواقف السيئة غير الخاضعة للرقابة، وكذلك الحد من المشاكل الاجتماعية التي تحدث بين الطلاب نتيجة اختلاف الثقافات، فالعفو ينظر إليه في سياق أشمل وأعم علي أنه بمثابة ونام اجتماعي Social Harmony للحفاظ علي العلاقات الاجتماعية (karremans 2011). كما كشفت الأدبيات أن انخفاض مستوي العفو لدي طلاب الجامعة مقارنة بالكبار يحتاج إلى عمل البرامج التدريبية التي تنمي العفو لدى طلاب الجامعة، حيث كشفت العديد من الأدبيات مثل: دراسة (Hussain 2012) أن كبار السن كانوا أكثر قدرة علي العفو من البالغين الأصغر سناً.
- وأوضحت نتائج دراسة أرنوط، وفؤاد (٢٠١٢) أن الأشخاص الذين يتسمون بالعفو يتميزون بأنهم يمتلكون مستويات أقل من المشاعر السلبية مثل: القلق، والاكتئاب، والعدائية، وأقل اجتراراً للأفكار، وأقل نرجسية وأقل استقلالية، وأكثر قدرة على التعاطف، والميل إلى تأييد الاتجاهات الاجتماعية المقبولة، والسلوكيات المرغوبة.
- وأشارت نتائج دراسة الدوسري (٢٠١٢) إلى أن أهمية العفو تكمن في تحسين الصحة الجسمية والعقلية، ويعيد بضحية الإحساس بقوة الشخصية، ويساعد في تحقيق المصالحة بين المسيء والمساء إليه، ويعزز الأمل لحل الصراعات بين الأفراد واستمرارية العلاقات السوية.

ج . مكونات العفو :

تشير الأدبيات إلى أن مفهوم العفو يتكون من ثلاثة مكونات هي المكونات المعرفية والوجدانية والسلوكية والتي يوضحها الشكل (٣) التالي:



شكل (٣)

مكونات العفو لدى طلاب الجامعة

١ . المكون المعرفي: ويتمثل في قدرات الطلاب على إدراك الإساءة وتعرفهم على الأفكار المرتبطة بالإساءة في حقهم، سواء من جانب الآخرين أو جانب أنفسهم، واستمرارهم في التفكير في هذه الإساءة.

٢ . المكون الوجداني: ويتمثل في قدرات الطلاب على تكوين، وامتلاك المشاعر المرتبطة بالعفو، والسلوكيات المرتبطة بتجاوز الإساءة.

٣ . المكون السلوكي: ويتمثل في قدرات الطلاب على امتلاك قرار العفو الذي يمكنهم من القيام بعمليات التحول الوجداني، والمعرفي، والذي يظهر في صورة استجابات تتجسد في سلوكياتهم، ويظهر فيها الرحمة، والإحسان إلى المسيء، على الرغم من قدراتهم على رد الإساءة.

د . الأطر النظرية المفسرة لمفهوم العفو:

١ . النظريات المعرفية: افترضت النظريات المعرفية التقليدية أن العفو يستخدم في تقييم الضغوط والحد منها، وأن العفو يرتبط ارتباطاً إيجابياً بالقدرة على التعامل مع الآخرين، كما يرتبط العفو بالقدرة على قبول الآخر، ولكنه يرتبط سلبياً بتجنب الآخرين وعدم التفاعل والتعاون معهم (Maltby. Macaskill & Gillett . 2007). ولعل من أهم النماذج المعرفية المستخدمة في تفسير العفو، نموذج إنرايت Enright Model حيث يقوم نموذج إنرايت للعفو على أربعة مراحل تتمثل في:

- مرحلة الكشف Uncovering وتمثل فى اكتساب الطلاب النظرة الثقافية التى تمكنهم من تعرف تأثير الظلم أو الخطر على حياتهم، وتتضمن فحص الدفاعات النفسية ومواجهة الجانى، ومواجهة الغضب، وقبول نواتج الإساءة والخزى، والوعى بآثار الجريمة على الحياة اليومية، والوعى بالأضرار وآثارها السلبية ومدى تأثيرها فى الآخرين.
- مرحلة القرار Decision Phase وفيها يكتسب الطلاب الفهم الدقيق لمفهوم العفو وطبيعته، حتى يستطيعون اتخاذ القرار، وتتضمن معرفة الفرد باستراتيجيات يمكن أن يستخدمها لمواجهة الأذى، وكيفية استخدام العفو لمواجهة الإيذاء النفسى، والعفو عن الجانى.
- مرحلة العمل Work Phase وفيها يكتسب الطلاب الفهم المعرفى الحقيقى لمفهوم العفو مما يمكنهم من إحداث التأثير الإيجابى، وتتضمن هذه المرحلة تفهم دور الجانى، وإعادة صياغة وجهات النظر والتعاطف مع الجانى وجدائياً وتفعيل واتخاذ التدابير والإجراءات التى من شأنها إحداث التعاطف مع الجانى والقبول بالألم دون غضب.
- مرحلة النتائج: وفيها يكتسب الطلاب القدرة على خفض تجاربهم السلبية المؤثرة، وتتضمن وجود إدراك الحاجة إلى العفو عن الآخرين وإيجاد معنى وهدف للحياة، وتحويل المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية (عبد الجواد، ٢٠١٥).

ويُعد نموذج ورثجتون Worthington's REACH Model، من النماذج المستخدمة فى تنمية مفهوم العفو لدى الطلاب، ويقوم النموذج على خمسة مراحل يمر بها العفو تبدأ بالمرحلة الأولى، وهى الاستدعاء (Recall (R)، ثم مرحلة التعاطف (Empathy (E) من خلال قيام الفرد بتجربة الشعور الذى يمكن أن يشعر به شخص ما آخر، ثم مرحلة الإقرار Acknowledging ومرحلة الإيثار (Altruistic (A)، ثم مرحلة الالتزام (Commitment (C)

٢. النظريات النفسية: حيث افترضت النظريات النفسية أن العفو عبارة عن مجموعة من التغييرات فى الدافعية motivational changes الاجتماعية الإيجابية التى تحدث داخل الشخص بعد تعرضه للإساءة، حيث يميل الشخص الذى يتصف بالعفو بالقبول والميل بدرجات كبيرة إلى الاستقرار من الناحية الوجدانية، وأكثر روحانية وأكثر تدين من الشخص الذى لا يميل إلى العفو، وربما يعزى ذلك إلى طبيعة العمليات النفسية التى تتم داخل الشخص نفسه مثل: التعاطف، فالتعاطف داخل الفرد الذى تتسم سلوكياته بالعفو يختلف عن التعاطف داخل الفرد الذى لا تتسم سلوكياته بالتعاطف، كما أظهرت نظرية علم النفس مثل: نظرية العوامل الخمس الكبرى للشخصية Big Five Personality Theory أن العفو يرتبط بمجموعة من سمات الشخصية مثل القبول Agreeableness.

٣. النظريات الفسيولوجية: حيث افترضت أن العفو يُسهم في خفض الاستثارة في الجهاز العصبي السمبثاوي، والذي يُسهم بدوره في خفض ضربات القلب، وضغط الدم، وتقليل معدلات القلق، والخوف مما يساعد في تحقيق الاسترخاء، والهدوء، و الهناء الذاتي لدى الفرد.

٤. النظريات التطورية: حيث افترضت هذه النظريات أن العفو يُسهم في المحافظة علي العلاقات البيولوجية بين الكائنات، في المحافظة علي التوازن بين الكائنات الحية، وإصلاح العلاقات المضطربة بينها، وفي تقوية التماسك الاجتماعي والمحافظة علي شبكة العلاقات الاجتماعية بين البشر.

ثالثاً: الإطار النظري للامتنان:

أ. مفهوم الامتنان لدى طلاب الجامعة:

علي الرغم من أن موضوع الامتنان من الموضوعات التي تم تناولها منذ عدة قرون، وفي العديد من التخصصات المختلفة مثل: علم الاجتماع، وعلم الاقتصاد، إلا أنه الآن أصبح من الموضوعات المحورية والجوهرية في علم النفس الإيجابي (Sapmaz, Yildirim Topcoglu, Nalbant& Sizir. 2016). ويُعد الامتنان من العوامل المهمة في الحياة الاجتماعية، وفي بناء الشخصية الإنسانية ، فالامتنان عبارة عن شعور ذاتي بالعجب وتقدير الحياة، كما ينظر للامتنان علي أنه شكل من أشكال الخبرة الوجدانية تجاه أنواع محددة من الاستجابات الوجدانية، حيث يعتبر الامتنان بمثابة الميل للاستجابة للمشاعر الإيجابية (Salvador-Ferrer. 2017).

ويُعد الامتنان من الموضوعات التي تُعبر عن التقدير للناس أو التقدير للأشياء التي لها أهمية، وقيمة في حياة المرء، كما يرتبط متغير الامتنان بمجموعة من السمات الإيجابية مثل: الهناء الذاتي كما يظهر الأفراد الذين يتمتعون بسلوكيات الامتنان أعراضاً أقل في الشعور بالاكتئاب Lambert. Fincham. & Stillman. (2012) ، حيث أوضحت مجموعة من الأدبيات مثل: دراسة Wood. Froh. & Geraghty. (2010) أن الامتنان يُعد بمثابة توجه أوسع للحياة لملاحظة، وتقدير الجوانب الإيجابية في العالم.

وتُعرف الباحثة الامتنان علي أنه، مشاعر جيدة تنتاب الشخص وتوجه تجاه شخص آخر عندما يقوم هذا الشخص بسلوك جيد أو مشاعر إيجابية تجاهه، وأن مشاعر الامتنان تجمع بين التفاؤل والأمل ، وأنه بمثابة سلوك فريد من نوعه، و ذات طابع أخلاقي مهم في زيادة دافعية السلوكيات الاجتماعية، حيث يقوم الامتنان علي امتلاك الطلاب للمشاعر الإيجابية بين الأشخاص يوضحها الشكل (٤) التالي:



شكل (٤)

يوضح مشاعر الامتنان التي تقوم على مجموعة من المشاعر الإيجابية

يتضح من الشكل (٤) أن مشاعر الامتنان تقوم على مجموعة من المشاعر الإيجابية تتمثل في: الفرح، والإعجاب، والشكر، والتقدير، وتقديم المفاجآت السارة، والقناعة، والسعادة، وأن هذه المشاعر الإيجابية هي التي تتشكل منها مشاعر الامتنان. ب. أهمية الامتنان لطلاب الجامعة:

تشير الأدبيات مثل دراسة Morgan, Gulliford, & Carr (2015) إلى أن الامتنان له العديد من الفوائد تتمثل في: تدعيم الهناء الذاتي Subjective Well-being لدى الطلاب وزيادة رضاهم عن حياتهم الجامعية، وتحسين العلاقات بينهم وبين زملائهم، وزيادة السلوكيات المؤيدة للمجتمع، والحد من السلوكيات الشاذة غير المرغوبة، وتدعيم خبراتهم وتجاربهم الدراسية.

كما أظهرت نتائج دراسة Morgan et al. (2015) أن الامتنان له العديد من الفوائد النفسية، والاجتماعية والوجدانية، وتوصلت دراسة Franks (2015) إلى أن الامتنان يُسهم في زيادة الهناء الذاتي، وتقدير الذات، وزيادة شعور الفرد بالفخر والثقة بالآخرين، كما توصلت نتائج دراسة Chan (2011) إلى أن الامتنان يُسهم في تدعيم شعور الطلاب بالتفاؤل، وتدعيم قدراتهم على التواصل مع الآخرين، فالامتنان يُسهم في قيادة الناس إلى الشعور بالجوانب الإيجابية في حياتهم والتي يشعرون نحوها بالامتنان.

كما أظهرت نتائج دراسة Ting & yeh (2014) أن الامتنان يلعب دوراً مهماً في بناء الثقة، وتعزيز الانتماء الاجتماعي، وأنه يُعد من القوى الرئيسية المؤثرة في علاقات التعاون بين الطلاب، وتطويرها، كما يُسهم الامتنان في حل الكثير من النزاعات وزيادة السلوكيات الإيجابية المتبادلة بين الطلاب.

وأسفرت نتائج دراسة (Chan 2011) أن الأفراد الأكثر امتناناً هم الأكثر رضا عن الحياة، وأقل عرضه للشعور بالاغتراب Alienation كما أظهرت نتائج دراسة (Ting & yeh 2014) أن الامتنان له تأثيرات إيجابية على الثقة Trust، والرضا Satisfaction، والالتزام Commitment. وأوضحت دراسة (Mccullough & Tsangm. 2007) أن أهمية الامتنان تكمن في أنه يجمع بين المشاعر الإيجابية الأخرى مثل: التفاؤل والأمل، و أظهرت العديد من الأدبيات مثل (Hill & Allemand. 2013; Lin. 2013; Sun & Kong. 2013) أن الامتنان يُعد من المؤشرات القوية المنبئة بالهناء الذاتي، حيث يُعد الامتنان من السمات الشخصية الجوهرية الإيجابية، وأن الأفراد ذوو الامتنان الكبير يميلون إلى الشعور بالهناء الذاتي والتفاؤل والحيوية والتدين والروحانية، كما أنهم يملكون مستويات مرتفعة من الشعور بالهناء الذاتي عن حياتهم الجامعية.

كما أشارت نتائج دراسة (Wood; Joseph. et.al 2008; Wood; Joseph & Maltby; 2009) أن أهمية الامتنان تكمن في ارتباطه بالوظائف الاجتماعية الإيجابية Positive Social Functioning، وبالدفء الوجداني Emotional Warmth، والثقة trust، والإيثار altruism، والرفقة Tender-Mindedness، والرضا عن الحياة، والهناء الإيجابي Positive Well-Being.

كما أوضحت نتائج الأدبيات مثل: (Froh et al.. 2008; Seligman et al.. 2005) أن مشاعر الامتنان لها أهمية خاصة، فهي تقود الفرد إلى الشعور بالهناء الذاتي، وقدمت دراسة (Wood. Maltby. 2008) دليلاً على وجود علاقة بين الامتنان والهناء الذاتي لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة، حيث توصلت نتائج البحث إلى أن الامتنان يؤدي إلى الهناء الذاتي، ويؤدي إلى الامتنان، وأن الطلاب الذين حصلوا على مستويات مرتفعة في الامتنان، قد حصلوا على مستويات أقل في القلق والتوتر، كما توصلت نتائج دراسة (Wood & Colleagues 2010) إلى أن مشاعر الامتنان لها تأثيرات موجبة على الهناء الذاتي، وأن مشاعر الامتنان تؤدي إلى زيادة شعور الفرد بالهناء الذاتي.

ج . مكونات الامتنان:

أشارت الأدبيات إلى أن الامتنان يتكون من ثلاثة مكونات أساسية يوضحها الشكل (٥) التالي:



شكل (٥)
مكونات الامتنان لدى طلاب الجامعة

يتضح من هذا الشكل (٥) أن الامتنان يتكون من:

١. الشعور بالوفرة أو الرخاء Sense of Abundance: ويقصد به شعور الطلاب وإحساسهم بعدم الحرمان في الحياة، والشعور بالدعم والمساندة، والتقدير من الآخرين، والشعور بأن أمور حياتهم تسير بصورة جيدة، وأنهم قد حصلوا فيها على الكثير من النعم.
٢. التقدير البسيط Simple Appreciation: ويقصد به شعور الطلاب وإحساسهم بتقدير الله عز وجل، وجمال الطبيعية، والاستمتاع بالنعم والملاذات الموجودة في الطبيعة، والتي تتوافر لدى الغالبية العظمى من الناس، وتقدير أهميتها وفوائدها بالنسبة لهم.
٣. تقدير الآخرين Appreciation for Others: ويقصد به شعور الطلاب بالوفاء والعرفان لكل من مد يد العون والمساندة والدعم لهم سواء كانوا من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو المعلمين أو من المحيطين بهم، والاعتراف بفضل هؤلاء في مساعدتهم على النجاح في البحث أو في الحياة. (Watkins. Woodward. Stone. & Kolts. 2003)

د . الأطر النظرية المفسرة للامتنان:

حاولت الأطر النظرية المفسرة لمفهوم الامتنان تفسر المكون الوجداني في الامتنان، ومحاولة تعرف المحددات السياقية للامتنان من خلال تطور مفهوم الامتنان، حيث دلت القياسات التجريبية للامتنان على أن قياس الامتنان يُعد من الأمور المهمة التي تساعدنا في فهم مشاعرنا الاجتماعية، وقد قامت العديد من الأدبيات بهذا الدور مثل: (Fredrickson. 2004; Emmons & McCullough. 2006; Wood . Maltby .Stewart & Joseph; 2008; Watkins. 2014) حيث توصلت هذه الدراسات إلى وجود

مجموعة من النظريات تُسهم في التعرف علي الامتنان وتُعرف أهم الوظائف التي يقوم بها، وعلاقته بمتغير
الهناء الذاتي من هذه النظريات منها:

١. نظرية البحث والتركيز والربط Find-remind and Bind Theory التي تفترض أن الامتنان يُسهم في تقوية العلاقات المجتمعية.
٢. نظرية المخططات، والتي تفترض أن الأشخاص الممتنون لديهم تحيزات تخطيطية في العرض والمساعدة باعتبار أن هذه التحيزات أكثر فائدة لهم و تؤدي بهم إلى زيادة الامتنان لديهم.
٣. نظرية استخدام استراتيجيات المواجهة، حيث افترضت وجود علاقة بين الامتنان والهناء الذاتي، وأن الناس الذين يشعرون بالامتنان يستخدمون استراتيجيات المواجهة الإيجابية التي تقودهم إلى الشعور بالهناء الذاتي وأن النمط الأول من هؤلاء الناس يسعون إلى طلب الدعم الوجداني في أثناء الأوقات الصعبة والأزمات، والنمط الثاني يميل إلى التعامل مع المشكلات بدلاً من تجنبها والنمط الثالث يلجؤون إلى استخدام بعض الاستراتيجيات غير التكيفية لتقليل اللوم الذاتي وحل المشكلات بطريقة استباقية.
٤. نظرية التأثيرات الإيجابية، حيث افترضت أن الامتنان مرتبط بالهناء الذاتي بصورة إيجابية وأن الأشخاص الذين يشعرون بالامتنان يحملون مشاعر إيجابية أكثر من مشاعرهم السلبية، وأن هذه المشاعر الإيجابية تحميهم من المرض النفسي.
٥. نظرية المشاعر الأخلاقية وهي من النظريات التي استخدمت في تفسير سلوكيات الامتنان، حيث ترى أن الامتنان هو أحد الدوافع الرئيسية المحركة لسلوك الخيري، وأن الامتنان يظهر في عدة صور، وأن أقوى شعور بالامتنان تلك الموجه من شخص تجاه شخص آخر دون انتظار أي مقابل.
٦. النظرية الوجدانية المعرفية للامتنان، حيث افترضت أن الناس يشعرون بالامتنان عندما يتلقون فائدة من شخص ما، كما افترضت أن سلوكيات الامتنان لدى الأفراد عادة ما تكون نابعة من دوافعهم الداخلية بدلاً من دوافعهم الخارجية.

رابعاً: الهناء الذاتي الأكاديمي (Academic Subjective Well-being (SWB):

أ. مفهوم الهناء الذاتي الأكاديمي:

يُعد مفهوم الهناء الذاتي الأكاديمي من المفاهيم متعددة الأبعاد التي تشير إلى مستويات الهناء الذاتي لدى الأفراد، ويتم تقويم مستوى الهناء الذاتي بصورة شخصية من خلال تعرف الرضا العام للشخص عن حياته، والمجالات الحياتية المهمة فيها، فضلاً عن قيام الفرد بتقويم حالاته الوجدانية المرتبطة بالهناء الذاتي، لذا فقد اهتمت الدراسات والبحوث مثل: (Diener & Ryan. 2009; Tuominen-Soini. Salmela- Aro. Niemivirta. 2010; Ni Ckerson et al.. 2011; Ratelle. Simard. K.. & Guay. 2013; Chattu. . Sahu. Seedial. . Seecharan. Seepersad. Seunarine. & Singh. 2020) بالتركيز على

الهناء الذاتي من خلال تعرف الحالات الوجدانية Emotional States للطلاب مثل: تعرف التأثيرات الإيجابية والسلبية للعواطف كما اهتمت هذه الدراسات بالتعرف على جودة الحياة من خلال تعرف السمات طويلة الأمد بدلاً من تعرف السمات قصيرة الأمد، والتي تتسم بالتقلبات والتغيير السريع. كما أظهرت نتائج هذه الدراسات أن الأفراد الذين حصلوا على مستويات مرتفع في الهناء الذاتي الأكاديمي كانوا أكثر اجتماعية وأكثر إيثاراً وأكثر نشاطاً وأكثر حباً للآخرين، كما أنهم يتمتعون بجهاز مناعة قوي، ولديهم مهارات أفضل في القدرة على حل النزاعات، كما تميز الطلاب الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الهناء الذاتي الأكاديمي في السياق الجامعي بتطلعات تعليمية أفضل، ومشاركة أكاديمية أوسع، وحضور وانضباط تعليمي في مجال البحث، وقدرة على تحقيق الإنجاز الأكاديمي وتحقيق النجاح الأكاديمي والمهني في المستقبل. كما أظهرت نتائج دراسة (Tay & Diener (2011 أن الأفراد الذين يتمتعون بالهناء الذاتي الأكاديمي يظهرون إشباع في الحاجات النفسية ويتمتعون بسلوكيات مرضية.

يُعد مصطلح الهناء الذاتي الأكاديمي من المصطلحات الشاملة التي تستخدم في وصف مستوى الرفاهية الذي يعيشه الناس وفقاً لتقييمهم الذاتي لجوانب حياتهم المختلفة، والتي يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية، ويمكن أن تقاس بصورة موضوعية من خلال السلوكيات اللفظية أو غير اللفظية أو من خلال الأفعال أو التغيرات البيولوجية التي تطرأ على الفرد أو من خلال قياسات الانتباه أو الذاكرة (Diener & Ryen. 2009). وتعرف دراسة (Schimmack. Radhakrishnan. Oishi. Dzokoto. Ahadi (2019 الهناء الذاتي الأكاديمي بأنها عبارة عن التقييمات المعرفية والوجدانية التي يصدرها الفرد عن نفسه.

ب . أهمية الهناء الذاتي الأكاديمي:

تكمن أهمية الهناء الذاتي الأكاديمي فيما أشارت إليه دراسات (Youssef. 2019; Chattu et al.. 2020 a.b) من أن طلاب الجامعة يعانون من مستويات مرتفعة من الضغوط بما في ذلك الشعور بأعراض الاحتراق النفسي Burnout، والاكنتاب، وأوصت هذه الدراسات بضرورة تعرف مستويات الهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة فهي تحد من الشعور بأعراض الاكنتاب.

كما أظهرت نتائج البحث التي قام بها (Angkurawaranon et al.. (2016 وجود انخفاض في المستوى المرتبط بالسلوكيات الاجتماعية بين طلاب الجامعة، وهذا الانخفاض مرتبط بالعديد من العوامل والتي تؤثر فيما بعد على نموهم المهني، وقد تسبب لهم العيش في حياة غير صحيحة أو تسبب لهم بعض المشكلات في الصحة العقلية أو بعض المشكلات الأكاديمية، وأوصت نتائج البحث بضرورة الاهتمام بدراسة الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة.

كما أظهرت نتائج دراسة (Dwyer & Cummings 2001) أن الهناء الذاتي الأكاديمي له أهميته لأنه يُعد من العوامل الضرورية المسهمة في تحقيق النجاح الأكاديمي وزيادة دافعية الطلاب نحو التفوق، وتحقيق الصحة النفسية الجيدة. كما توصلت نتائج دراسة (Bukhari. & Khanam 2017) إلى أن الهناء الذاتي له أهميته في التأثيرات الإيجابية التي يحدثها في الأداء الأكاديمي للطلاب، وفي تحقيق رضاهم عن حياتهم الجامعية، في والحد من حالات الاكتئاب.

وتشير نتائج دراسة (Asude Malkoç 2011) إلى أهمية الهناء الذاتي الأكاديمي في تحسين جودة الحياة Quality Of Life المرتبطة بالجوانب الصحية الجسدية، والجوانب الصحية النفسية، والجوانب المرتبطة بالعلاقات الاجتماعية، والجوانب البيئية، وإلى إمكانية استخدام جودة الحياة في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة.

لقد تعرفت الأبحاث والدراسات المبكرة على الأسباب الكامنة وراء الهناء الذاتي الأكاديمي، ولكن في الآونة الأخيرة أهتم العلماء بالتعرف على الفوائد التي يجنيها الفرد من الشعور بالهناء الذاتي الأكاديمي، حيث توصلت نتائج مجموعة من الأدبيات مثل: (Lyubomirsky. King & Diener. 2005; Diener. 2017). Oishi. & Tay. 2017) على أن الهناء الذاتي الأكاديمي المرتفع يُسهم في تحقيق الرضا عن الحياة وفي تحسين مجالات الحياة الأربعة المرتبطة بالصحة وطول العمر، والعمل، والدخل، والعلاقات الاجتماعية.

كما أظهرت نتائج دراسة (Biswas-Diener. 2008) أن الطلاب الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الهناء الذاتي الأكاديمي يميلون إلى تكون علاقات اجتماعية قائمة على الثقة، وأكثر دعماً من الطلاب الذين يعانون من انخفاض في مستوى الهناء الذاتي الأكاديمي، كما يتمتع الطلاب ذو المستويات المرتفعة من الهناء الذاتي الأكاديمي بالقدرة على تكون روابط اجتماعية Social Bonds، كما أنهم يتمتعون بمستويات مرتفعة من العلاقات الاجتماعية، وبمستويات مرتفعة من الهناء الذاتي الأكاديمي من الطلاب الأقل قدرة في العلاقات الاجتماعية.

كما أوضحت نتائج دراسة (Diener & Ryan 2009) أن الطلاب ذوي المستويات المرتفعة من الهناء الذاتي الأكاديمي يمتلكون مستويات مرتفعة من الثقة بالنفس Self-Confidence، والدفع Warmth، والقدرة على القيادة، والتواصل الاجتماعي Sociability، والقدرة على تكوين الأصدقاء.

ج . مكونات الهناء الذاتي الأكاديمي: تشير الأدبيات مثل: دراسات (Diener. Lucas. & Oishi. 2002; Proctor. & Tweed. 2016) إلى أن الهناء الذاتي الأكاديمي تتكون من ثلاثة مكونات يوضحها الشكل (٦) التالي:



شكل (٦)

مكونات الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة

يتضح من الشكل (٦) أن الهناء الذاتي الأكاديمي يتكون من:

البعد الأول: الرضا الأكاديمي Academic Satisfaction:

ويقصد به قدرات الطلاب على امتلاك التجارب الأكاديمية الرائعة داخل الكلية التي تكسبهم الفضولية وحب الاستطلاع في الأداء وتجعلهم يشعرون بالرضا عن إنجازاتهم الأكاديمية وبالرضا والسعادة بالطريقة التي تسيّر بها البحث داخل الكلية".

البعد الثاني: الفاعلية الأكاديمية Academic Efficacy:

ويقصد بها شعور الطلاب في قسم التربية الموسيقية بالجد والاجتهاد والحرص على اتباع النظم المعمول بها داخل الكلية، والعمل بكل طاقاتهم ودافعيتهم الدراسية لتحقيق النجاح الدراسي " (Renshaw, 2018).

البعد الثالث: الترايط بالكلية College Connectedness:

ويقصد به شعور الطلاب بقسم التربية الموسيقية بأنهم جزء لا يتجزأ من الكلية، وأنهم يتلقون معاملة طيبة تتسم بالود من جميع العاملين وأعضاء هيئة التدريس بالكلية، كما أنهم يحظون بحب زملائهم في الكلية".

البعد الرابع: الامتنان للكلية College Gratitude:

ويقصد به شعور طلاب قسم التربية الموسيقية بأنهم حصلوا على تعليم جيد داخل قسم التربية الموسيقية داخل الكلية، وأنهم يشعرون بالشكر لأساتذتهم وزملائهم الآخرين الذين ساعدوهم في البحث داخل الكلية والإدارة الكلية التي أتاحت لهم الفرصة لتعلم الكثير من الأشياء الجديدة، والتي ساعدتهم على تحقيق

(Porter. & Schumann. 2018; Porter. Schumann. Selmeczy & Trzesniewski. 2020).

د . الأطر النظرية المفسرة لمفهوم الهناء الذاتي الأكاديمي:

- ١ . نظريات علم الاجتماع Sociological وهي من النظريات التي لم تحتل فيها الهناء الذاتي الأكاديمي مكانة كبيرة نظراً لأن علماء الاجتماع يهتمون بما يفعله الناس أكثر من اهتمامهم بما يشعرون به، كما أن الهناء الذاتي الأكاديمي يُعد من الموضوعات التي تقع على المستوى الفردي، في حين يهتم علماء الاجتماع بالتعامل مع الموضوعات التي تقع على المستوى الجماعي، وبخاصة المشكلات المجتمعية، ولكن يأتي اهتمامهم بالهناء الذاتي الأكاديمي من منظور حرصهم على تحقيق بعض المفاهيم التي تحقق الهناء الذاتي مثل: المساواة الاجتماعية Social Equality، والتماسك الاجتماعي Social Cohesion، كما أنهم علماء الاجتماع بالهناء الذاتي الأكاديمي من خلال حرصهم على تحقيق الرضا الوظيفي الذي يُعد من الموضوعات الشائعة في علم اجتماع العمل، والرضا الزواجي المرتبط بعلم اجتماع الأسرة، والرضا عن الحياة الذي يُعد من الموضوعات المهمة في علم اجتماع الشيخوخة (Veenhoven. 2008).
- ٢ . النظريات البيولوجية Biological Theories حيث اهتمت هذه النظريات بتعرف تأثير الاستعدادات الوراثية على الهناء الذاتي الأكاديمي، وأظهرت الأدبيات وجود علاقة بين الهناء الذاتي الأكاديمي والصحة، حيث يرتبط شعور الطالب بالهناء الذاتي ارتباطاً وثيقاً بالصحة الجيدة، فالأشخاص المنكوبين وغير الأصحاء لا ينامون ولا يشعرون بالهناء الذاتي كما تؤثر الحالة المزاجية للشخص على الهناء الذاتي الأكاديمي، حيث تلعب الهرمونات دوراً في هذا الشأن (Diener. 2009).
- ٣ . نظريات علم النفس: حيث افترضت هذه النظريات أن الأفراد يحققون الهناء الذاتي عند الوصول إلى نقطة معينة مثل: القدرة على تحقيق هدف معين أو حاجة معينة، وتعرف تأثير الرغبات والاحتياجات التي يمكن أن تحقق لهم الشعور بالهناء الذاتي، وهو ما أهتمت به نظرية التقرير الذاتي Self-Determination Theory.
- ٤ . النظريات المعرفية Cognitive Theories: حيث افترضت هذه النظريات أن العمليات المعرفية مثل: الانتباه، والتفسير، والذاكرة يمكن أن تُسهم في تحقيق الهناء الذاتي الأكاديمي، فالأفراد الذين يتمتعون بهناء ذاتي مرتفع، يميلون إلى تركيز انتباههم على المثبرات الإيجابية، والقدرة على قراءة وتفسير الأحداث بصورة إيجابية والقدرة على تذكر الأحداث الماضية، والانحياز الإيجابي للذاكرة، والقدرة على

توجيه الانتباه إلى الخارج بعيداً عن الذات، وأن توجيه الانتباه إلى الداخل سوف يجعلهم يعانون من مستويات منخفضة من الهناء الذاتي (Biswas-Diener. 2008).

٥. النظريات التطورية Evolutionary Theories: حيث افترضت هذه النظريات أن المشاعر الإيجابية تستخدم كمحفزات تدفع السلوك التكيفي الذي يسمح للطلاب بزيادة ذخيرتهم الفكرية، ويمكنهم من بناء أنفسهم فكرياً، ونفسياً، واجتماعياً مما يسهم في بقاء البشر على قيد الحياة ويحقق لهم الهناء الذاتي (Diener & Ryan.2009).

الدراسات السابقة:

أولاً: دراسات تناولت العلاقة بين التواضع والهناء الذاتي الأكاديمي:

كشفت دراسة (Zawadzka. & Zalewska. (2013) عن العلاقة بين طموح الحياة Life Aspirations، والهناء الذاتي الأكاديمي Subjective Well-Being، والتواضع Humility الذي يعني قبول الفرد بالقيود الخاصة، وكذلك قبوله بذاته وبالواقع الذي يعيشه، وعدم الرغبة في السيطرة، والاستفادة من أخطائه السابقة في تحسين خطواته نحو المستقبل، وعدم الإقدام على وضع الفرد نفسه في مهب الريح، حيث أظهرت نتائج البحث أن التواضع يُعد من المؤشرات الجوهرية الدالة على الهناء الذاتي الأكاديمي، وأن التواضع يقوم على بعدين أساسيين هما إدراك الفرد لحدوده، وكذلك تحلي الفرد بالقبول الذاتي Self-Acceptance، والقبول بواقعه الإيجابي المرتبط بصورة إيجابية بقدراته على تحقيق الهناء الذاتي الأكاديمي لنفسه.

وقام (Sumatri. (2016 بتعرف تأثير كل من التواضع والعفو على الهناء الذاتي الأكاديمي، وتكونت عينة البحث من (٦٢) من طلاب الجامعة وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين التواضع والعفو والهناء الذاتي الأكاديمي وإمكانية استخدام التواضع والعفو في التنبؤ بالهناء الذاتي، كما توصلت نتائج البحث إلى أنه كلما ارتفعت مستويات التواضع والعفو، كلما ارتفعت مستويات الهناء الذاتي الأكاديمي، وكلما انخفضت مستويات التواضع والعفو كلما انخفضت مستويات الهناء الذاتي الأكاديمي.

وتحرت دراسة (Krause. Pargament. Hill. & Ironson. (2016) العلاقة بين التواضع والأحداث الحياتية الضاغطة Stressful Life Events والهناء الذاتي الأكاديمي، وتكونت عينة البحث الاستقصائية من (٢٠١٠) واستخدمت البحث مقياس التواضع والأحداث الحياتية الضاغطة، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التواضع، والهناء الذاتي الأكاديمي، وأن الأشخاص الأعلى تواضعاً يميلون إلى التمتع بالصحة البدنية، والعقلية الأفضل مقارنة بالأشخاص الأقل تواضعاً، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة سالبة بين الأحداث الحياتية الضاغطة والهناء الذاتي الأكاديمي.

وقامت دراسة (Tong, Lum, Sasaki, & Yu, 2019) بتحري العلاقة بين التواضع والهناء الذاتي النفسية Emotional And Psychological Well-Being، وتكونت عينة البحث من (١٢٢) من طلاب الجامعة، منهم (٩٧) من الإناث تم اختيارهم من الجامعة الوطنية في سنغافورة بمتوسط عمر قدره (٧١.٢٠) سنة وانحراف معياري قدره (٦٩.١) وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة بين التواضع والهناء الذاتي الوجدانية، وعن وجود علاقة موجبة بين التواضع، والهناء الذاتي النفسية وإمكانية استخدام الهناء الذاتي في التنبؤ بالتواضع لدى طلاب الجامعة.

وهدف دراسة (Jankowski, Sandage, Bell, Ruffing, & Adams, 2019) تعرف العلاقة بين التواضع والهناء الذاتي الأكاديمي لدي القادة، وتكونت عينة البحث من (٢٥٨) من القادة واستخدمت البحث مقياس لقياس التواضع الفكري، وهو من إعداد (Hoyle et al., 2016, 166) ومقياس التواضع العام وهو من إعداد (Hill et al., 2015) ومقياس لقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين التواضع والهناء الذاتي الأكاديمي.

واهتمت دراسة (Coppola, Kumar, & Hook, 2020) بقياس التواضع في الموسيقى Humility In Music من خلال بناء مقياس لقياس التواضع الموسيقي، وتكونت عينة البحث من (٤٢٣) طالباً كما هدفت البحث إلى تعرف العلاقة بين التواضع في الموسيقى، وبعض المتغيرات مثل: الهناء الذاتي الأكاديمي، وتوصلت نتائج البحث وجود علاقة بين التواضع الموسيقي، والهناء الذاتي الأكاديمي، وأن التواضع في الموسيقى يتكون من خمسة مكونات أساسية هي الانخراط الموسيقي الهادف Purposeful Musical Engagement، والتعاون Collaboration، والتوجه نحو الآخرين other-orientedness، والتخلي عن الكبر Lack Of Superiority، والاعتراف بأوجه القصور والقابلية للتعلم Acknowledgment Of Shortcoming And Learnability، والتمتع بالفخر الصحي Healthy Pride.

وهدف دراسة الجبيلي، حمد محمد؛ السحمة، حمود؛ القحطاني، حمد (٢٠٢١). إلى تعرف العلاقة بين التواضع الفكري كمنبئ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلبة الدراسات العليا، وتكونت عينة البحث من (٥٤٠) طالباً وطالبة، واستخدمت البحث مقياس (Porter & Schumann Renshaw, 2018) للتواضع الفكري وهو من إعداد بورتر وشومان، ومقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، وهو من إعداد رنشاو وترجمة وتقنين القرني (٢٠١٨)، وتوصلت النتائج إلى أن مستوى التواضع الفكري كان متوسط لدى طلاب الدراسات العليا، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين التواضع الفكري، والهناء الذاتي، وإمكانية استخدام التواضع الفكري في التنبؤ بالهناء الذاتي.

ثانياً: دراسات تناولت العلاقة بين العفو والهناء الذاآي الأكاءيمي:

هءفت دراسة **Allemand. Hill. Ghaemmaghami. & Martin. (2012)** تعرف العلاقة بين العفو والهناء الذاآي الأكاءيمي، واستءام منظور زمن المستقبل **Future Time Perspective** كمتغير متوسط للعلاقة بينهما، وتكونت عينة البحث من (٩٦٢) ممن تتراوح أعمارهم من (١٩ إلى ٨٤) عاماً بمتوسط عمر قدره (٤.٥٢) سنة وانحراف معياري (٧.١٧)، واستءدمت البحث مقياس الهناء الذاآي الأكاءيمي المكون من (٦) صفات موجبة هي (الرضا، والسعادة، الثقة، الأمل، والنشاط، الءيوية)، وستة صفات سلبية هي (الاحباط، والءزين، والقلق، والءمول، والانهاك)، وهو من إءاءاد (**Brunstein. 1999**)، ومقياس العفو **Forgive Scale**، وهو من إءاءاد (**Brown. 2003**)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين العفو والهناء الذاآي الأكاءيمي.

وقام **Peterson. (2015)** بدراسة العلاقة بين العفو والهناء الذاآي الأكاءيمي كمتغيرات وسطية للعلاقة بين الءدين **Religiousness** والروءية **Spirituality** لءى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (١٨٣) طالباً وطالبة، من الءكور والإناث، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود تأثير للعفو على الهناء الذاآي الأكاءيمي، وإمكانية استخدام العفو في التنبؤ بالهناء الذاآي الأكاءيمي وبخاصة أبعاد الرضا عن الءياة، وأن العفو له تأثيرات إءجابية على العواطف الإءجابية.

وهءفت دراسة **Batik. Bingöl. Kodaz. & Hosoglu. (2017)** تعرف العلاقة بين العفو والهناء الذاآي لءى عينة من طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٨٢٨) طالباً وطالبة، منهم (٣.٥٦%) من الإناث، و(٧.٤٣%) من الءكور، واستءدمت البحث مقياس العفو **The Forgiveness Scale**، ومقياس السعادة الشخصية **The Subjective Happiness Scale**، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة بين العفو والهناء الذاآي الأكاءيمي، وإمكانية استخدام العفو في التنبؤ بالهناء الذاآي الأكاءيمي.

وتءرت دراسة **Shekhar. Jamwal. & Sharma. (2018)** العلاقة بين العفو والهناء الذاآي الأكاءيمي لءى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (١٠٠) طالبة وطالبة، منهم (٥٠) من الءكور، و(٥٠) من الإناث، واستءدمت البحث مقياس إءسفورد لقياس السعادة **Oxford Happiness Questionnaire**، وهو من إءاءاد (**Argyle and Hills. 2000**)، ومقياس هارتلاند لقياس العفو **Heartland Forgiveness Scale**، وهو من إءاءاد (**Thompson & Synder. 2003**)، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة ارتباطية ضعيفة بين العفو والهناء الذاآي الأكاءيمي، وعن وجود فروق بين الءكور والإناث في العفو والهناء الذاآي الأكاءيمي لصالح الءكور.

وقامت دراسة (Cheng, T., Lin, Q., & Fu, H. (2021) بتعرف العلاقة بين حب العفو، والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعات الصينية، وتكونت عينة البحث من (٨٣١) طالباً وطالبة، واستخدمت البحث مقياس حب العفو، ومقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة بين حب العفو والهناء الذاتي الأكاديمي، إمكانية استخدام العفو في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي بسنبة (٥٢.٤٠%)، وأن حب العفو لدى طلاب الجامعات الصينية يمكن أن يعزز بشكل مباشر تحسين الهناء الذاتي الأكاديمي وأوصت نتائج البحث بضرورة قيام المستشارين النفسيين بوضع الطرائق الجديدة للتعامل مع مشاكل العلاقات الحميمة لطلاب الجامعات.

وتعرفت دراسة (Liu. (2021) تأثير العفو على الهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، كذلك تعرف تأثير المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط للعلاقة بينهما، وتكونت عينة البحث (٤٤٣) طالباً وطالبة من الجامعات الصينية، واستخدمت البحث مقياس هارتلاند لقياس العفو ومقياس المساندة الاجتماعية، ومقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، وكشفت النتائج عن وجود علاقة بين العفو والهناء الذاتي الأكاديمي، وأن العفو من المتغيرات المؤثرة في الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة.
ثالثاً: دراسات تناولت العلاقة بين الامتنان والهناء الذاتي الأكاديمي:

وهدف دراسة (Rash, Matsuba, & Prkachin. (2011) تعرف العلاقة بين الامتنان والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٥٦) طالباً وطالبة من الجامعات البريطانية، واستخدمت البحث مقياس (Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) (McCullough, Emmons & Tsang. 2001) لقياس الامتنان، ومقياس الوجدان الموجب والسالب (Positive and Negative Affect Scale (PANAS) (Watson, Clark, & Tellegen. 1988) ، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود تأثير للامتنان على الرضا عن الحياة، وتقدير الذات (Satisfaction With Life And Self-Esteem كأحد أبعاد الهناء الذاتي الأكاديمي، وعن وجود علاقة بين الامتنان والهناء الذاتي الأكاديمي، وإمكانية استخدام الامتنان في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي.

وتحرت دراسة (Sood, S., & Gupta. R. (2012) العلاقة بين الامتنان والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في أمريكا، وتكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالب وطالبة، ممن تتراوح أعمارهم من (١٢ إلى ١٩) عاماً، واستخدمت البحث مقياس منظمة الصحة العالمية (WHO-Five Well-being Index (WHO-5)، ومقياس الامتنان (Gratitude (GQ-6)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين الامتنان والهناء الذاتي الأكاديمي، ووجود علاقة بين العمر والهناء الذاتي الأكاديمي، وأوصت النتائج بضرورة دراسة العلاقة في العديد من البيئات الثقافية المتنوعة.

وقام (2017) Salvador-Ferrer بدراسة هءفت تعرف العلاقة بين الامتتان والرضا عن الحياة Gratitude and Life Satisfaction لدى طلاب الجامعة في أسبانيا، وتكونت عينة البحث من (309) طالبًا وطالبة، منهم (75%) من الإناث، و(25%) من الذكور، واستخدمت البحث مقياس Gratitude Questionnaire (GQ-6) وهومن إءاءاد (2002) McCullough et al.، ومقياس الرضا عن الحياة Life Satisfaction Scale كأحد أبعاد الهناء الذاآي الأكاءيمي، وهو من إءاءاد (1985) Diener et al.، وأسفرت نتائج البحث عن وجود علاقة بين الامتتان والرضا عن الحياة وإمكانية استخدام الامتتان في التنبؤ بالرضا عن الحياة.

وتحرت دراسة (2019. June) Rahayu. & Setiawati. دينامكية العلاقة بين الامتتان والهناء الذاآي الأكاءيمي لدى عينة من الطلاب تتراوح أعمارهم من (17 إلى 21)، منهم (13) من الذكور، و(41) من الإناث، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة بين الامتتان والهناء الذاآي الأكاءيمي، وأن أكثر أبعاد الهناء الذاآي الأكاءيمي ارتباطاً بالامتتان هو بعد الرضا عن الحياة.

وهءفت دراسة (2019) Mason تحري العلاقة بين الامتتان والهناء الذاآي الأكاءيمي، والضعوط النفسية Psychological Distress بين طلاب الجامعة في جنوب أفريقيا، وتكونت عينة البحث من (198) طالبًا وطالبة، بمتوسط عمر قدره (20.5) سنة وانحراف معياري قدره (7.1)، واستخدمت البحث مقياس الامتتان ومقياس الهناء الذاآي ومقياس الضعوط النفسية، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين الامتتان والهناء الذاآي الأكاءيمي، وعلاقة سالبة بين الامتتان والضعوط النفسية، وإمكانية استخدام الامتتان في التنبؤ بالهناء الذاآي الأكاءيمي، وأوصت نتائج البحث بضرورة قيام الجامعة بعمل البرامج الداعمة لمشاعر الامتتان وتحسين الهناء الذاآي الأكاءيمي للطلاب للحد من الضعوط النفسية، ومساعدتهم على تحقيق النجاح الدراسي.

وتعرفت دراسة (2021) Kong. F.. Yang. K.. Yan. W.. & Li. X. العلاقة بين الامتتان Gratitude والهناء الذاآي الأكاءيمي Subjective Well-Being وتعرف تأثير الصمود Resilience والمساندة الاجتماعية Social Support كمتغيرات وسيطة في العلاقة، وتكونت عينة البحث من (1445) طالبًا وطالبة، واستخدمت البحث استبيان الامتتان Gratitude Questionnaire ، ومقياس كونور ديفيدسون للصمود Connor-Davidson Resilience Scale، ومقياس المساندة الاجتماعية متعدد الأبعاد Multi-Dimensional Scale of Perceived Social Support، ومقياس الرضا بالحياة Satisfaction with Life Scale ومقياس الوجدانيات الإيجابية والسلبية Positive and Negative Affect Schedule لقياس الهناء الذاآي الأكاءيمي، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة موجبة بين

الامتتان والهناء الذاتي الأكاديمي، وأن المساندة الاجتماعية تُسهم في تقوية العلاقة بين الامتتان والهناء
الذاتي الأكاديمي، في حين لم يكن لمتغير الصمود تأثير في العلاقة بين الامتتان، والهناء الذاتي الأكاديمي.

رابعاً: دراسات تناولت العلاقة بين التواضع والعتفو والامتتان والهناء الذاتي الأكاديمي:

هدفت دراسة (Datu. J. A. D. (2014) تعرف العلاقة بين العفو والامتتان والهناء الذاتي الأكاديمي
لدى مجموعة من الطلاب المراهقين في الفلبين، وتكونت عينة البحث من (٢١٠) من طلاب الجامعة،
استخدمت البحث مقياس هارتلاند لقياس العفو وهو من (Heartland Forgiveness Scale (HFS وهو
من إعداد (Thompson et al. (2005، واستبيان الامتتان المكون من (٦) مفردات Six-Item
Gratitude Questionnaire (GQ-6) وهو من إعداد (McCullough et al. 2002)، ومقياس
السعادة الشخصية (Subjective Happiness Scale (SHS وهو من إعداد (Lyubomirsky
& Lepper (1999) وتوصلت نتائج البحث أن وجود علاقة موجبة بين العفو والامتتان والهناء الذاتي
الأكاديمي، وأن متغير الامتتان يُعد من أقوى متغيرات وأكثرهم قدرة في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي،
والعوامل الخمس الكبرى للشخصية يمكن أن تُسهم أيضاً في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي، وأن السمات
الأخلاقية يمكن أن تُسهم في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي.

وتعرفت دراسة (Kirmani. (2015 على العلاقة بين العفو والامتتان والهناء الذاتي الأكاديمي لدى
طلاب الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٢١٩) من طلاب الجامعة، واستخدمت البحث استبيان الامتتان
المكون من (٦) مفردات وهو من إعداد (Emmons & McCullough. 2003)، ومقياس الهناء الذاتي
الأكاديمي Subjective Well-being scale وهو من إعداد (Diener. 1985)، وتوصلت نتائج البحث
إلى وجود علاقة بين العفو والامتتان والهناء الذاتي الأكاديمي وإلى وجود فروق بين الذكور والإناث في العفو
والامتتان لصالح الإناث.

وتحرت دراسة (Sapmaz. Yıldırım. Topçuoğlu. Nalbant. & Sızır. .2016) العلاقة بين
التواضع والعتفو والامتتان والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة بتركيا، وتكونت عينة البحث من
(٤٤٣) طالباً وطالبة، منهم (٣٢١) من الإناث، (١١٠) من الذكور من جامعة صقاريا، واستخدمت البحث
مقياس التواضع Humility Scale، ومقياس العفو لهارتلاند Heartland Forgiveness Scale،
استبيان الامتتان Gratitude Questionnaire، واستبيان السعادة لأكسفورد Oxford Happiness
Questionnaire، وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة موجبة بين التواضع والعتفو والامتتان والهناء الذاتي
الأكاديمي، وإمكانية استخدام متغيرات التواضع والعتفو والامتتان في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب
الجامعة.

وقامت دراسة (Hermaen. & Bhutto. (2020 بتعرف العلاقة بين العفو والامتنان والهناء الذاتي الأكاديمي لدى طلاب الجامعة في باكستان، وإمكانية استخدام العفو والامتنان في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي، واستخدمت البحث مقياس الامتنان Gratitude Questionnaire، وهو من إعداد (McCullough et al.. 2002)، ومقياس هارتلاند لقياس Heartland Forgiveness Scale العفو، وهو من إعداد (Thompson et al.. 2005)، ومقياس الازدهار Flourishing Scale لقياس الهناء الذاتي الأكاديمي وهو من إعداد (Diener et al.. 2010)، وتوصلت نتيجة البحث إلى وجود علاقة موجبة ضعيفة بين الامتنان والهناء الذاتي الأكاديمي، والعفو، والهناء الذاتي الأكاديمي، كما كشفت نتائج البحث عن عدم قدرة متغير الامتنان بالتنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي للطلاب، وأوصت نتائج البحث بضرورة استخدام العفو والامتنان بصورة فعالة ومتكاملة في العلاج النفسي لتحقيق الهناء الذاتي الأكاديمي للمعلماء.
التعليق على الدراسات السابقة:

توصلت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة بين التواضع الموسيقي، والعفو والامتنان، والهناء الذاتي الأكاديمي، لدى طلاب الجامعة، وكذلك إمكانية استخدام التواضع الموسيقي، والعفو، والامتنان في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي، وكذلك تباين مستويات التواضع الموسيقي والعفو والامتنان بتباين مستويات الهناء الذاتي الأكاديمي لصالح المستويات الأعلى.
فروض البحث:

في ضوء ما سبق يمكن اشتقاق فروض البحث الحالية كما يلي:

1. توجد علاقة ارتباطية بين التواضع الموسيقي، والعفو، والامتنان، والهناء الذاتي الأكاديمي لدى عينة البحث.
2. يُسهم التواضع الموسيقي، والعفو، والامتنان في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى عينة البحث.
3. " تباين درجات الطلاب في الهناء الذاتي الأكاديمي بتباين مستويات التواضع الموسيقي لدى عينة البحث.
4. تباين درجات الطلاب في الهناء الذاتي الأكاديمي بتباين مستويات العفو لدى عينة البحث.
5. تباين درجات الطلاب في الهناء الذاتي الأكاديمي بتباين مستويات الامتنان لدى عينة البحث.
6. يمكن الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين المتغيرات التالية: التواضع الموسيقي، والعفو، والامتنان، والهناء الذاتي الأكاديمي لدى عينة البحث.

منهج البحث وإجراءاتها:

تم استخدام المنهج الوصفي وذلك باستخدام كل من الأسلوب العاملي والفارق أو المقارن والسببي، حيث إنه أكثر ملاءمة لأهداف البحث الحالية، فالأسلوب العاملي للتعرف على البنية العاملية للمتغيرات، والمقارن للحكم على مدى اختلاف هذه البنية باختلاف بعض المتغيرات الأخرى، والأسلوب السببي يوضح إلى أي حد يرتبط متغيران أو أكثر ببعضهما أو اكتشاف العلاقة السببية بين المتغيرات موضع البحث.

عينة البحث:

اختيرت العينة الاستطلاعية بالبحث الحالية بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب أقسام التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية جامعة القاهرة من الصف الأول وحتى الصف الرابع، في العام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١م)، وتكونت عينة البحث الاستطلاعية من (١٩٧) طالباً وطالبة موزعة على متغيرات البحث لحساب صدق وثبات الأدوات، وقد تم اختيارها من طلاب وطالبات كلية التربية النوعية. أما العينة النهائية فتكونت من (٢٠٤) طالباً وطالبة، وقد تم من طلاب وطالبات أقسام التربية الموسيقية من الصف الأول وحتى الصف الرابع بكلية التربية النوعية جامعة القاهرة، وقد استخدمت العينة النهائية للتحقق من صدق فروض البحث الحالية.

الخصائص السيكومترية لمقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة:

إعداد مقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة:

اطلعت الباحثة عن العديد من المقاييس في مجال التواضع عامة والتواضع الموسيقي خاصة مثل:

١. مقياس التواضع من إعداد Rowatt. et al. (2006)، ويتكون من (٧) مفردات تعتمد على التقرير الذاتي، وتقدير الآخرين، في بعد واحد، وتعكس التواضع العام.
٢. مقياس التواضع من إعداد Elliott (2010)، ويتكون من (١٣) مفردة موزعة على أربعة أبعاد: الانفتاح Openness، ونسيان الذات Self-forgetfulness، التقويم الدقيق للذات Accurate Self-Assessment، والتركيز على الآخرين Focus on Others.
٣. مقياس التواضع العلائقي The Relational Humility Scale من إعداد Davis. et al. (2011)، وهو نوع من تقدير الآخرين، ويتكون من (١٦) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد فرعية: التواضع العام Global Humility، والتفوق Superiority، والرؤية الدقيقة للذات Accurate View Of Self.
٤. مقياس التواضع المعبر عنه Expressed Humility Scale وهو من إعداد Owens. et al. (2013)، وهو نوع من تقدير الآخرين، ويتكون من (٩) مفردات موزعة على ثلاثة أبعاد: الرغبة في

- رؤية الذات بدقة *Willingness to View Oneself Accurately*، وتقدير نقاط القوة لدى الآخرين *Appreciation of Others' Strengths*، والقدرة على التعلم *Teachability*.
٥. مقياس التواضع في النسخة التركية *Humility of Turkish Form Scale* وهو من إعداد (Sarıçam, Akın, Gediksiz & Akın, 2012).
٦. مقياس خبرات التواضع، وهو من إعداد (Davis, et al. (2017)، ويتكون من (١٢) مفردة موزعة على أربعة أبعاد: التوجه نحو الآخر *Other-orientation*، والتسامي *Transcendence*، والوعي بالأنانية *Awareness of Selfishness*، والوعي بالفرور *Awareness of Egotism*.
٧. مقياس التواضع الموسيقي وهو من إعداد (Coppola, (2019) ويتكون (٣٣) مفردة موزعة على خمسة أبعاد هي: الابتعاد عن التعالي، والفخر الصحي، والاعتراف بأوجه القصور، والتعاون والمشاركة، والتوجه نحو الآخرين.

وفي ضوء هذه المقاييس والدراسات قامت الباحثة بإعداد مقياس البحث الحالية لقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة، ويتكون المقياس الحالي للدراسة من (٣٠) مفردة موزعة على خمسة أبعاد، يمثل البعد الأول "الابتعاد عن التعالي" (*a Lake of Superiority (LS)*)، ويتكون من (٦) مفردات من (١ إلى ٦)، و البعد الثاني "الفخر الصحي" (*Healthy pride (HP)*)، ويتكون من (٦) مفردات تبدأ من (٧ إلى ١٢)، والبعد الثالث ويسمى "الاعتراف بأوجه القصور والقابلية للتعلم (*ASL Acknowledgment of Short Comings And Learnability*) ويتكون من (٦) مفردات تبدأ من (١٣ إلى ١٨)، والبعد الرابع يسمى "التعاون والانخراط في الأنشطة الموسيقية (*MEC Musical Engagement and Collaboration*)، ويتكون من (٦) مفردات تبدأ من (١٩ إلى ٢٤)، والبعد الخامس الابتعاد عن الأنا والتوجه نحو الآخرين (*OO Other- Orientedness*)، ويتكون من (٦) مفردات تبدأ من (٢٥ إلى ٣٠) في الصورة الأولية، ويتم الاستجابة على المقياس بطريقة التقرير الذاتي، من خلال استجابة خماسية (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - لا)، وتأخذ الدرجات (٥.٤.٣.٢.١) في حالة العبارة الموجبة، والعكس في حالة المفردات السالبة، والجدول (١) يوضح مفردات المقياس الموجبة والسالبة موزعة على المكونات في صورتها النهائية:

جدول (١)
توزيع المفردات الموجبة والسالبة في مقياس التواضع الموسيقي

| | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---------|
| ٢٩ | ٢٧ | ٢٥ | ٢٣ | ٢١ | ١٩ | ١٧ | ١٥ | ١٣ | ١١ | ٩ | ٧ | ٥ | ٣ | ١ | الموجبة |
| ٣٠ | ٢٨ | ٢٦ | ٢٤ | ٢٢ | ٢٠ | ١٨ | ١٦ | ١٤ | ١٢ | ١٠ | ٨ | ٦ | ٤ | ٢ | السالبة |

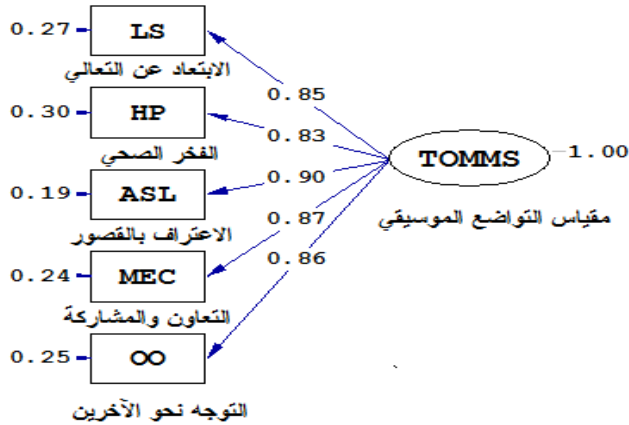
التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

. صدق مقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة:

. صدق المحكمين: تم عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص لمعرفة رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها من المنظور التربوي، واللغوي لموضوع البحث، وكذلك مدى انتمائها للبعد الذي نقيسه في ضوء التعريف الاصطلاحي الذي تبنته البحث للتواضع الموسيقي، وإبداء التعديلات أو الملاحظات إذا تطلب الأمر ذلك، وفي ضوء آراء المحكمين والتي تضمنت بعض الصياغات اللغوية لبعض المفردات، وبعض الكلمات التي قد تحمل في معناها صفة العمومية مثل كلمة "كل" أو استخدام أداة النفي في بداية العبارة، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة.

. صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس التواضع الموسيقي:

تحقق الباحثة من الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis (CFA) بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum Likelihood باستخدام برنامج الليزرل Lisrel 8.80 والتي أسفرت عن تشعب جميع العوامل الفرعية على عامل واحد، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو ثلاثة عوامل فرعية، وكان ترتيب تشعباتها كما يلي: (0.957). الابتعاد عن التعالي (LS) و(0.881). لبعد الفخر الصحي (HP)، و(0.849). لبعد الاعتراف بأوجه القصور (ASL)، و(0.876). لبعد التوجه نحو الآخرين والموضحة بالشكل (7) التالي



Chi-Square=7.82, df=5, P-value=0.16651, RMSEA=0.053

شكل (7)

المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات الخمسة التي تشعبت بعامل كامن واحد هو التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

يتضح من الشكل (٧) أن قيمة (كا^٢) = (٨٢.٧) عند مستوى دلالة قدره (٠.١٦٦٥١). وهذا يدل على أن قيمة (كا^٢) غير دالة مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات ويوضح الجدول (٢) ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لخمس متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد).

جدول (٢)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لخمس متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد) في مقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة (ن=١٩٧)

| المتغيرات المشاهدة | التشعب بالعامل الكامن الواحد | الخطأ المعياري لتقدير التشعب | قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية | معامل الثبات R ² |
|---------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| الابتعاد عن التعالي | .٨٥٣ | .٥٥٧٩ | **٧.١٤ | .٧٢٨ |
| الفخر الصحي | .٨٣٤ | .٥٥٨٧ | **٢.١٤ | .٦٩٥ |
| الاعتراف بالقصور | .٨٩٩ | .٥٦٠ | **١.١٦ | .٨٠٨ |
| التعاون والمشاركة | .٨٧١ | .٥٥٧٢ | **٢.١٥ | .٧٥٨ |
| التوجه نحو الآخرين | .٨٦٥ | .٥٥٧٤ | **١.١٥ | .٧٤٨ |

يوضح الجدول (٢) نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق مقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة، كما يوضح أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشعباً بالعامل الكامن هو بعد الاعتراف بأوجه القصور ثم التعاون والمشاركة ثم التوجه نحو الآخرين ثم الابتعاد عن التعالي، حيث بلغت معاملات الصدق أو التشعبات على التوالي (٠.٨٧١، ٠.٨٦٥، ٠.٨٥٣، ٠.٨٤٣) ومن ثم يمكن لكل عامل من هذه العوامل تفسير (٨٠.٨ %، ٧٥.٨ %، ٧٤.٨ %، ٧٢.٨ %، ٦٩.٥ %) من التباين الكلي في المتغير الكامن (التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة).

ثبات مقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة:

تم التحقق من ثبات مقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة باستخدام أكثر من طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان وبراون، وجتمان والموضحة بالجدول (٣) التالي:

جدول (٣)

حساب ثبات مقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة باستخدام طريقة التجزئة النصفية (ن=١٩٧)

| طريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ | | | المفردات |
|-------------------------------------|---------|------|---------------------|
| جتمان | سبيرمان | ألفا | |
| .٨٢٩ | .٩٥٠ | .٩٠٣ | الابتعاد عن التعالي |
| .٨٣٩ | .٩٦٧ | .٩٣٤ | الفخر الصحي |
| .٨٦٤ | .٩٣١ | .٨٦٨ | الاعتراف بالقصور |
| .٨٥٤ | .٩٣٧ | .٨٨٠ | التعاون والمشاركة |
| .٨٧٢ | .٩٧٨ | .٩٥٦ | التوجه نحو الآخرين |
| .٨١٩ | .٩٨٠ | .٩٦١ | الدرجة الكلية |

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الثبات كانت مرتفعة وانحصرت بين (٠.٨٢٩ إلى ٠.٩٦٧). ومن ثم فإن مقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة، وأصبح المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مرتفعة تؤهله للاستخدام في البحث الحالية.

. الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٤)

ارتباط المفردات بالبعد مقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة (ن=١٩٧)

| معامل الارتباط | المفردات | البعد | معامل الارتباط | المفردات | البعد |
|----------------|----------|-----------------------|----------------|----------|---------------------------|
| ٠.٧٩٨ | A16 | التعاون والمشاركة | ٠.٥٣٨ | A1 | الابتعاد عن التعالى |
| ٠.٣١٣ | A17 | | ٠.٦٤٧ | A2 | |
| ٠.٦٠٠ | A18 | | ٠.٥٩٦ | A3 | |
| ٠.٧١٥ | A19 | | ٠.٨٦٨ | A4 | |
| ٠.٧٣٣ | A20 | | ٠.٧٤٣ | A5 | |
| ٠.٥٦٢ | A21 | | ٠.٧٧٤ | A6 | |
| ٠.٥٨٧ | A22 | | ٠.٥١٩ | A7 | الفخر الصحي |
| ٠.٦٦٧ | A23 | | ٠.٨١٤ | A8 | |
| ٠.٤٤٨ | A24 | | ٠.٥٤٣ | A9 | |
| ٠.٦٤٧ | A25 | | ٠.٦٦٧ | A10 | |
| ٠.٥١٠ | A26 | ٠.٨٦٠ | A11 | | |
| ٠.٨٠٨ | A27 | التوجه نحو الأخرين | ٠.٨٥٢ | A12 | الاعتراف بالقصور |
| ٠.٧٦٧ | A28 | | ٠.٧٥٥ | A13 | |
| ٠.٥٦٢ | A29 | | ٠.٨١٠ | A14 | |
| ٠.٨٤٣ | A30 | | ٠.٤٤٠ | A15 | |

يتضح من الجدول (٤) أن جميع معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للبعد كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) فيما عدا المفردة رقم ((A17 فقد كانت دالة عند مستوى (٠.٠٠٥)، وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٣١٣ إلى ٠.٨٦٠) وجميعها دالة إحصائياً. ومن ثم فإن مقياس التواضع الموسيقي لطلاب الجامعة أصبح يتمتع بخصائص سيكومترية مرتفعة تؤهله للاستخدام في البحث الحالية.

الخصائص السيكومترية لمقياس العفو لطلاب الجامعة:

. خطوات إعداد مقياس العفو لدى طلاب الجامعة:

بعد إطلاع الباحثة على العديد من المقاييس العربية والأجنبية مثل:

١. مقياس العفو المكون من بعدين وهو من إعداد (Rye. Loiacono. Flock. Olszewski. Heim. &

Madia. 2001)

٢. مقياس سمة العفو (Trait Forgiveness Scale (TFS وهو مكون من (٨) مفردات موزعة على بعدين

- هما القابلية للمسامحة، والتخلي عن الاستياء، وهو من إعداد (Lampton. Oliver. Worthington
.Jr. & Berry. 2005)
٣. مقياس هارتلاند للعتفو Heartland Forgiveness Scale، وهو من إعداد Yamhure
(2005) Thompson. Snyder. & Hoffman. وهو مكون من (١٨) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد
يمثل البعد الأول العتفو عن الذات forgiveness of self ويمثل بالمفردات (١ إلى ٦)، ويمثل البعد الثاني
العتفو عن الآخرين forgiveness of others ويمثل بالمفردات من (٧ إلى ١٢)، ويمثل البعد الثالث
العتفو في المواقف forgiveness of situations ويمثل بالمفردات من (١٣ إلى ١٨).
٤. قائمة إيرابت للعتفو Enright forgiveness inventory، وهي تتكون من (٦٠) مفردة موزعة على
ثلاثة أبعاد هي الوجدان Affect، والسلوك behavior، والمعرفة cognition، وهي من إعداد
(2007) Orathinkal. Vansteenwegen. Enright. & Stroobants.
٥. مقياس العتفو وهو من إعداد Mulet (2007) ترجمة وتعريب إيمان الدوسري، وهو مكون من (٢٠) مفردة
موزعة على ثلاثة أبعاد هي بُعد استمرار الشعور بالاستياء، وبعد الحساسية للظروف، وبعد الرغبة في
العتفو.
٦. مقياس (2007) Worthington. Witvliet. Pietrini. & Miller. لقياس العتفو القراري، والعتفو
الوجداني، وهو مكون من (١٦) مفردة موزعة بواقع (٨) مفردات لكل بعد.
٧. مقياس العتفو لطلاب الجامعة وهو من إعداد فتح الباب (٢٠١٣).
٨. مقياس احتمالية العتفو Rye Forgiveness Likelihood Scale، وهو مكون من (١٥) موزعة على
بعدين يمثل البعد الأول غياب السلبية وهو مكون من (١٠) مفردات، وبعد الحضور الإيجابي، وهو مكون
من (٥) مفردات، وهو من إعداد (Worthington Jr. Lavelock. van Oyen Witvliet. Rye.
(2015) Tsang. & Toussaint.
٩. مقياس العتفو وهو من إعداد (عبدالعزيز، سلسبيل ممدوح عبدالمنعم، ٢٠١٩).
١٠. مقياس بولتون للعتفو The Bolton Forgiveness Scale، يكون من (١٥) مفردة موزعة على ثلاثة
أبعاد، وهو من إعداد (Amanze. & Carson. 2019).
- وفي ضوء هذه المقاييس والدراسات قامت الباحثة بإعداد مقياس البحث الحالية لقياس العتفو لطلاب
الجامعة، ويتكون المقياس الحالي للدراسة من (١٨) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، يمثل البعد الأول "العتفو
عن الذات (FSE "Forgiveness of Self)، ويتكون من (٦) مفردات من (١ إلى ٦)، والبعد الثاني "العتفو
عن الآخرين (FOT "Forgiveness of Others)، ويتكون من (٦) مفردات تبدأ من (٧ إلى ١٢). والبعد
الثالث ويسمى "بالعتفو في المواقف (SSI "Forgiveness of Situations)، ويتكون من (٦) مفردات تبدأ

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

من (١٣ إلى ١٨) و يتم الاستجابة على المقياس بطريقة التقرير الذاتي، من خلال استجابة خماسية (دائماً . غالباً . أحياناً . نادراً . لا)، وتأخذ الدرجات (١.٢.٣.٤.٥) في حالة العبارة الموجبة، والعكس في حالة المفردات السالبة، والجدول (٥) يوضح مفردات المقياس الموجبة والسالبة موزعة على المكونات في صورتها النهائية:

جدول (٥)

توزيع المفردات الموجبة والسالبة في مقياس العفو

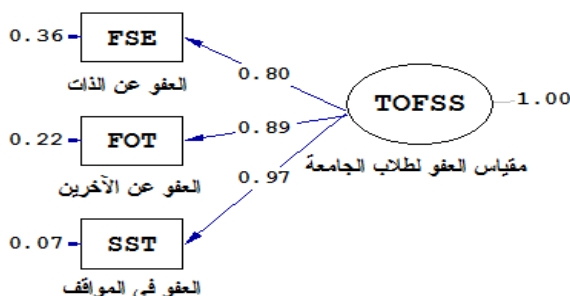
| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---------|
| ١٧ | ١٥ | ١٣ | ١١ | ٩ | ٧ | ٥ | ٣ | ١ | الموجبة |
| ١٨ | ١٦ | ١٤ | ١٢ | ١٠ | ٨ | ٦ | ٤ | ٢ | السالبة |

. صدق مقياس العفو لطلاب الجامعة:

. صدق المحكمين: تم عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص لمعرفة رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها من المنظور التربوي، واللغوي لموضوع البحث، وكذلك مدى انتماها للبعد الذي تقيسه في ضوء التعريف الاصطلاحي الذي تبنته البحث للعفو، وإبداء التعديلات أو الملاحظات إذا تطلب الأمر ذلك، وفي ضوء آراء المحكمين والتي تضمنت بعض الصياغات اللغوية لبعض المفردات، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة.

. صدق التحليل العاملي التوكيدي:

تحقق الباحثة من الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي **Confirmatory Factor Analysis (CFA)** بطريقة الاحتمال الأقصى **Maximum likelihood** باستخدام برنامج الليزرل **Lisrel 8.80** والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو ثلاثة عوامل فرعية، وكان ترتيب تشبعاتها كما يلي: (٠.٨٠١) العفو عن الذات (LS) و(٠.٨٨٦) لبعد العفو عن الآخرين (HP)، و(٠.٩٦٥) لبعد العفو في المواقف (ASL)، والموضحة بالشكل (٨) التالي:



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل (٨)

المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات الثلاثة التي تشبعت بعامل كامن واحد هو العفو لطلاب الجامعة

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

يتضح من الشكل (٨) أن قيمة (كا^٢) = صفر عند درجات حرية (صفر) ومستوى دلالة قدره (١) وهذا يدل على أن قيمة (كا^٢) غير دالة مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات ويوضح الجدول (٦) ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد).

جدول (٦)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد) في مقياس العفو لطلاب الجامعة (ن=١٩٧)

| المتغيرات المشاهدة | التشعب بالعامل الكامن الواحد | الخطأ المعياري لتقدير التشعب | قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية | معامل الثبات R ² |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| العفو عن الذات | .٨٠١ | .٠٥٧٦ | **٢٧.١٢ | .٦٤١ |
| العفو عن الآخرين | .٨٨٦ | .٠٥٧٦ | **٣٨.١٥ | .٧٨٤ |
| العفو في المواقف | .٩٦٥ | .٠٥٤٦ | **٦٩.١٧ | .٩٣٢ |

يوضح الجدول (٦) نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق مقياس العفو لطلاب الجامعة، كما يوضح أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعا بالعامل الكامن هو بعد العفو في المواقف، حيث بلغ معامل صدقه أو تشبعه (٠.٩٦٥). ومن ثم يمكنه تفسر (٥.٩٦%) من التباين الكلي في المتغير الكامن (العفو لطلاب الجامعة). ثبات مقياس العفو لطلاب الجامعة:

تم التحقق من ثبات مقياس العفو لطلاب الجامعة باستخدام أكثر من طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سييرمان ويراون، وجتمان والموضحة بالجدول (٧) التالي:

جدول (٧)

حساب ثبات مقياس العفو لطلاب الجامعة باستخدام طريقة التجزئة النصفية (ن=١٩٧)

| طريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ | | | المفردات |
|-------------------------------------|---------|------|------------------|
| جتمان | سييرمان | ألفا | |
| .٨٢٩ | .٩٥٠ | .٩٠٣ | العفو عن الذات |
| .٨٣٩ | .٩٦٧ | .٩٣٤ | العفو عن الآخرين |
| .٨٦٤ | .٩٣١ | .٨٦٩ | العفو في المواقف |
| .٨١٢ | .٩٧٢ | .٩٤٥ | الدرجة الكلية |

يتضح من الجدول (٧) أن قيم معاملات الثبات كانت مرتفعة وانحصرت بين (٠.٨٢٩ إلى ٠.٩٧٢). ومن ثم فإن مقياس العفو لطلاب الجامعة يتمتع بمعاملات ثبات قوية.

. الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

التواضع الموسيقي والعتو والامتتان كمنبتات بالهناء الذاتى الأكادىمى لطلاب قسم التربىة
الموسىقىة بكلىة التربىة النوعىة
غادة عبدالرحىم

جدول (٨)
ارتباط المفردات بالبعد مقىاس العفو لطلاب الجامعة (ن=١٩٧)

| العفو فى المواقف | | العفو عن الأخرىن | | العفو عن الذات | |
|------------------|----------|------------------|----------|----------------|----------|
| معامل الارتباط | المفردات | معامل الارتباط | المفردات | معامل الارتباط | المفردات |
| **٠٧٥٥ | B13 | **٠٥١٩ | B7 | **٠٥٣٨ | B1 |
| **٠٨١٠ | B14 | **٠٨١٤ | B8 | **٠٦٤٧ | B2 |
| **٠٤٤٠ | B15 | **٠٥٤٣ | B9 | **٠٥٦٩ | B3 |
| **٠٧٩٨ | B16 | **٠٦٦٧ | B10 | **٠٨٦٨ | B4 |
| **٠٤١٣ | B17 | **٠٨٦٠ | B11 | **٠٧٤٣ | B5 |
| **٠٦٠٠ | B18 | **٠٨٥٢ | B12 | **٠٧٧٤ | B6 |

ىتضح من الجدول (٨) أن جمىع معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلىة للبعد كانت دالة إحصائىاً عند مستوى (٠٠١) وانحصرت قىم معاملات الارتباط بىن (٤١٣. إلى ٠٨٦٨). وجمىعها دالة إحصائىاً، ومن ثم فإن مقىاس العفو لطلاب الجامعة أصىح ىتمتع بخصائص سىكومترىة مرتفعة تؤهلها للاستخدام فى البعث الحالىة.
. الخصائص السىكومترىة لمقىاس الامتتان لطلاب الجامعة:

قامت الباحثة باستطلاع جمىوعة من الأدوات المستخدمة فى قىاس الامتتان منها:

١. بطاقة ملاحظة صفات الامتتان (The Gratitude Adjective Checklist (GAC) وتتكون هذه البطاقة من ثلاث صفات رىسة تقىس الامتتان، حىث ىطلب من الطلاب تقدىر ما ىشعرون به تجاه هذه الصفات الثلاثة هى: ممتن Gratitude، وشاكر Thank Full، ومقدر Appreciative، وذلك على مقىاس لىكرت الخماسى، وأن الدرجة الكلىة على البطاقة تعبر عن درجة امتتان الشخص المفحوص، فهذه البطاقة تستخدم فى قىاس الامتتان كعاطفة Emotion أو كمزاج Mood أو تصرفات Disposition، حىث ىطلب من المستجىب تقدىر هذه الصفات فى غضون فترة زمنىة معىنة (الآن . الأسابىع القلىلة الماضىة . بشكل عام) (McCullough, Emmons & Tasang, 2002).
٢. مقىاس تقدىر الامتتان والإستىاء (Gratitude Resentment and Appreciation (GRAT) النسخة المختصرة وهو من إعداد (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts (2003) وهو مكون من (١٦) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد ىقىس البعد الأول الإحساس بالأشىاء، والثانى التقدىر البسىط الثالث تقدىر الأخرىن.
٣. مقىاس الامتتان وهو من إعداد (Yüksel, & Oğuz Duran, 2012)
٤. مقىاس الامتتان إبراهيم، تامر شوقى (٢٠١٦). وهو مكون من بعدىن هما: الامتتان لله عز وجل، والإحساس بعدم الحرمان فى الحىاة.
٥. مقىاس إبلىش، حواء إبراهيم (٢٠١٦)، وىتكون من بعدىن هما الامتتان للأخرىن والتقىدر البسىط.

٦. مقياس الامتنان متعدد المكونات: (Multi Component Gratitude Measure (MCGM) وهو من إعداد (Morgan, Gulliford & Kristijansson, 2015) وقد وضع هذا المقياس لتلافي العيوب الذي وقع فيها مقياس (GQ-6) مقياس الامتنان المكون من (٦) مفردات والمتمثلة في عدم القدرة على قياس سلوكيات الامتنان وتوضيح كيفية أن الناس مختلفين في الامتنان وهو من إعداد McCullough, Emmons, & Tsang. (2002, 2004)، ويتكون مقياس الامتنان متعدد المكونات من أربعة مكونات هي: مفاهيم الامتنان (Conceptions of Gratitude)، أو تفاهات الامتنان (Understanding of Gratitude emotions)، والعواطف الممتنة (Gratitude emotions)، والاتجاهات نحو الامتنان (Attitudes Toward Gratitude) فإذا حصل المستجيب على درجة أعلى من المتوسط يوصف بأنه (أكثر امتناناً (Most Grateful)، وإذا حصل على درجات أقل من المتوسط في جميع المكونات يوصف المستجيب على أنه (أقل امتناناً (Lost Grateful).

وفي ضوء هذه المقاييس والدراسات قامت الباحثة بإعداد مقياس البحث الحالية لقياس الامتنان لطلاب الجامعة، وهو يتكون (٣٠) مفردة موزعة على ثلاثة أبعاد، يمثل البعد الأول الشعور بالوفرة والرخاء: ويتكون (١٠) مفردات تبدأ من (١ إلى ١٠)، ويمثل البعد الثاني التقدير البسيط، ويتكون من (١٠) مفردات تبدأ من (١١ إلى ٢٠)، ويمثل البعد الثالث تقدير الآخرين، ويتكون من (١٠) مفردات تبدأ من (٢١ إلى ٣٠)، ويتم الاستجابة على المقياس بطريقة التقرير الذاتي، استجابة خماسية (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً - لا)، وتأخذ الدرجات (١.٢.٣.٤.٥) في حالة العبارة الموجبة، والعكس في حالة المفردات السالبة، والجدول (٩) يوضح مفردات المقياس الموجبة والسالبة موزعة على المكونات في صورتها النهائية:

جدول (١٠)
توزيع مفردات مقياس الامتنان الموجبة والسالبة على المكونات

| المكونات | | | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----------------|
| ٢٨ | *٢٥ | ٢٢ | *١٩ | ١٦ | *١٣ | ١٠ | *٧ | ٤ | *١ | الشعور بالرخاء |
| ٢٩ | *٢٦ | ٢٣ | *٢٠ | ١٧ | ١٤ | ١١ | ٨ | *٥ | ٢ | التقدير البسيط |
| *٣٠ | ٢٧ | *٢٤ | ٢١ | *١٨ | ١٥ | *١٢ | ٩ | *٦ | ٣ | تقدير الآخرين |

. صدق مقياس الامتنان لطلاب الجامعة:

. صدق المحكمين: تم عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص لمعرفة رأيهم حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها من المنظور التربوي، واللغوي لموضوع البحث، وكذلك مدى انتماها

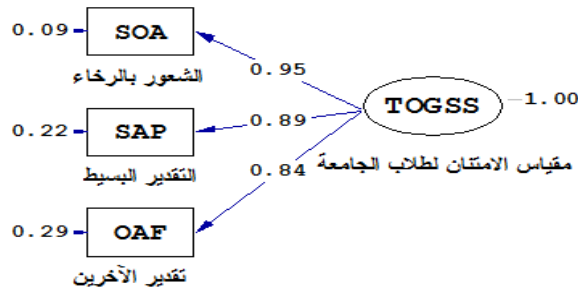
[*] تمثل المفردات سالبة الصياغة في مقياس الامتنان لطلاب الجامعة.

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

للبعد الذي تقيسه في ضوء التعريف الاصطلاحي الذي تبنته البحث للامتنان، وإبداء التعديلات أو الملاحظات إذا تطلب الأمر ذلك، وفي ضوء آراء المحكمين والتي تضمنت بعض الصياغات اللغوية لبعض المفردات، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة.

. صدق التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الامتنان لطلاب الجامعة:

تحقق الباحث من الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis (CFA) بطريقة الاحتمال الأقصى Maximum likelihood باستخدام برنامج الليزرل Lisrel 8.80 والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد، وذلك يؤكد وجود مطابقة جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو ثلاثة عوامل فرعية، وكان ترتيب تشبعاتها كما يلي: (0.95) الشعور بالرخاء (SOA)، (0.89) التقدير البسيط (SAP)، و(0.84) لبعده التقدير البسيط (SAP)، و(0.881) لبعده التقدير البسيط (SAP)، و(0.849) لبعده التقدير الآخرين (AFO)، والموضحة بالشكل (9) التالي:



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل (9)

المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات الثلاثة التي تشبعت بعامل كامن واحد هو الامتنان لطلاب الجامعة يتضح من الشكل (9) أن قيمة (كا²) = صفر عند درجات حرية (صفر) ومستوى دلالة قدره (1) وهذا يدل على أن قيمة (كا²) غير دالة مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات ويوضح الجدول (11) ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد).

جدول (11)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لثلاثة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد) في مقياس الامتنان لطلاب الجامعة (ن=197)

| المتغيرات المشاهدة | التشبع بالعامل الكامن الواحد | الخطأ المعياري لتقدير التشبع | قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية | معامل الثبات R ² |
|----------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| الشعور بالرخاء (SOA) | .953 | .0548 | ** 41.17 | .909 |
| التقدير البسيط (SAP) | .885 | .0575 | ** 45.15 | .784 |
| تقدير الآخرين (OAF) | .840 | .0589 | ** 27.14 | .706 |

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

يوضح الجدول (١١) نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق مقياس الامتنان لطلاب الجامعة، كما يوضح أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشعباً بالعامل الكامن هو بعد الشعور بالرخاء، حيث بلغ معامل صدقه أو تشعبه (٠.٩٥٣). ومن ثم يمكنه تفسير (٩٠.٩٠%) من التباين الكلي في المتغير الكامن (الامتنان لطلاب الجامعة).
ثبات مقياس الامتنان لطلاب الجامعة: تم التحقق من ثبات مقياس الامتنان لطلاب الجامعة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سيبرمان وبراون، وجتمان والموضحة بالجدول (١٢) التالي:

جدول (١٢)

حساب ثبات مقياس الامتنان لطلاب الجامعة باستخدام طريقة التجزئة النصفية (ن=١٩٧)

| طريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ | | | المفردات |
|-------------------------------------|---------|------|-----------------------|
| جتمان | سيبرمان | ألفا | |
| .٨٢٩ | .٩٧١ | .٩٤٣ | الشعر بالرخاء (SOA) |
| .٧٨٤ | .٩٥٥ | .٩١٤ | التقدير البسيط (SAP) |
| .٧٣٠ | .٩٦٣ | .٩٢٩ | تقدير الآخرين (AFO) |
| .٧٣٠ | .٩٦٣ | .٩٢٩ | الدرجة الكلية (TOGSS) |

يتضح من الجدول (١٢) أن قيم معاملات الثبات كانت مرتفعة وانحصرت بين (٠.٧٣٠ إلى ٠.٩٦٨). ومن ثم فإن مقياس الامتنان لطلاب الجامعة، وأصبح المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية مرتفعة تؤهله للاستخدام في البحث الحالية.
الاتساق الداخلي:

وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والموضحة بالجدول (١٣) التالي:

جدول (١٣)

ارتباط المفردات بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الامتنان لطلاب الجامعة (ن=١٩٧)

| التقدير الآخرين (OAF) | | التقدير البسيط (SAP) | | الشعور بالرخاء (SOA) | |
|-----------------------|----------|----------------------|----------|----------------------|----------|
| معاملات الارتباط | المفردات | معاملات الارتباط | المفردات | معاملات الارتباط | المفردات |
| **٠.٦٧٥ | C21 | **٠.٦٤٥ | C11 | **٠.٦٩١ | C1 |
| **٠.٦٣٧ | C22 | **٠.٥٢٧ | C12 | **٠.٨١٨ | C2 |
| **٠.٧٢٨ | C23 | *٠.٤٢٨ | C13 | **٠.٦٧٦ | C3 |
| **٠.٨١٣ | C24 | **٠.٦٣٠ | C14 | **٠.٨٦٩ | C4 |
| **٠.٥٣٨ | C25 | **٠.٥٥٨ | C15 | **٠.٨٦٢ | C5 |
| **٠.٦٦٠ | C26 | **٠.٦٢٠ | C16 | **٠.٦٣٨ | C6 |
| **٠.٥٥٢ | C27 | **٠.٤٩٥ | C17 | **٠.٨٣٢ | C7 |
| **٠.٨٦٤ | C28 | **٠.٣٩٨ | C18 | **٠.٦٥٩ | C8 |
| **٠.٧٣٦ | C29 | **٠.٦٤٦ | C19 | **٠.٧٨١ | C9 |
| **٠.٧٦٤ | C30 | **٠.٤٢٢ | C20 | **٠.٧٧٨ | C10 |

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١); (*) دالة عند مستوى (٠.٥)

التواضع الموسيقي والعمو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

يتضح من الجدول (١٣) أن جميع معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للبعد كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين (٣٩٨.٠ إلى ٨٦٤.٠). وجميعها دالة إحصائياً، ومن ثم فإن مقياس الامتنان لطلاب الجامعة أصبح يتمتع بخصائص سيكومترية مرتفعة تؤهله للاستخدام في البحث الحالية. الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة:
. إعداد مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة:

حاول علماء علم النفس جاهدين وضع العديد من الأدوات والمقاييس العربية والأجنبية المستخدمة في قياس الهناء الذاتي الأكاديمي منها:

١. قائمة الهناء الذاتي الأكاديمي (SUBI) The Subjective Well-Being Inventory وهي تتكون من (٣٣) مفردة موزعة على (١١) بعد، بواقع (٣) مفردات لكل بعد من الأبعاد، وهي من إعداد Sell (2015).

٢. استبيان الهناء الذاتي الأكاديمي للطلاب Student Subjective Wellbeing Questionnaire ((CSSWQ)) وتتكون من (١٦) مفردة موزعة على (٤) أبعاد هي التعلم الممتع Joy of Learning، الترابط بالمدرسة School Connectedness، والأغراض التعليمية Educational Purpose، الفاعلية الأكاديمية Academic Efficacy (عبانة، ٢٠١٥)، (Renshaw. & Arslan. 2016).
٣. المقاييس العربية التي وردت في دراستي حسن (٢٠١٤)، (٢٠١٥).

٤. استبيان الهناء الذاتي للمعلمين Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire (TSWQ)، ويتكون من (٨) مفردات موزعة على بعدين هما الترابط بالمدرسة school connectedness، وفاعلية التدريس teaching efficacy، وهو من إعداد Renshaw. Long. & Cook. (2015).

٥. مقياس الهناء الذاتي لطلاب الجامعة وهو من إعداد (De Coninck. Matthijs. & Luyten. 2019)
٦. مقياس الهناء المرتبط بالعمل (JAWS) Job-related Affective Well-being Scale، وهو مكون من (٢٠) مفردة، وهو من إعداد (Spector. 2019).

وفي ضوء هذه المقاييس والأدوات قامت الباحثة بإعداد مقياس البحث الحالية لقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة، ويتكون المقياس من (٢٤) مفردة موزعة على أربعة أبعاد يمثل البعد الأول الرضا الأكاديمي، ويتكون من (٦) مفردة تبدأ من (١ إلى ٦)، ويمثل البعد الثاني الفاعلية الأكاديمية، ويتكون من (٦) مفردات تبدأ من (٧ إلى ١٢) ويمثل البعد الثالث العلاقات بالكلية، ويتكون من (٦) مفردات تبدأ من (١٣ إلى ١٨)، ويمثل البعد الرابع الامتنان للكلية، ويتكون من (٦) مفردات تبدأ من (١٩ إلى ٢٤).
٧. مقياس الهناء الذاتي وهو من إعداد سيد، الحسين حسن محمد (٢٠٢٠).

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

ويتم الاستجابة على مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي في البحث الحالية بطريقة التقرير الذاتي،
استجابة خماسية (دائماً . غالباً . أحياناً . نادراً . لا)، وتأخذ الدرجات (١.٢.٣.٤.٥) في حالة العبارة الموجبة،
والعكس في حالة المفردات السالبة، والجدول (١٤) يوضح مفردات المقياس الموجبة والسالبة موزعة على
المكونات في صورتها النهائية:

جدول (١٤)
المفردات الموجبة والسلبية في مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة

| المفردات | | | | | | المكونات |
|----------|----|-----|----|-----|----|---------------------|
| ٦* | ٥ | ٤* | ٣ | ٢* | ١ | الرضا الأكاديمي |
| ١٢* | ١١ | ١٠* | ٩ | ٨* | ٧ | الفاعلية الأكاديمية |
| ١٨* | ١٧ | ١٦* | ١٥ | ١٤* | ١٣ | العلاقات بالكلية |
| ٢٤* | ٢٣ | ٢٢* | ٢١ | ٢٠* | ١٩ | الامتنان للكلية |

. صدق مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة:

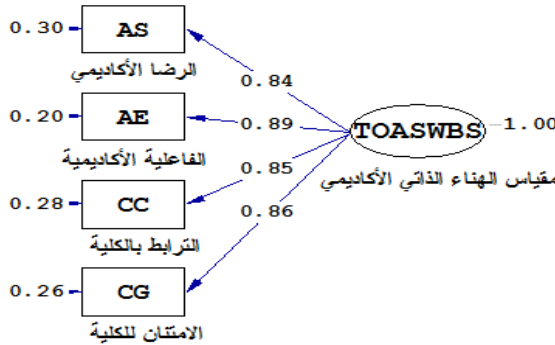
. صدق المحكمين: تم عرض الأداة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص لمعرفة رأيهم
حول مدى صلاحية الفقرات ووضوحها من المنظور التربوي، واللغوي لموضوع البحث، وكذلك مدى انتمائها
للبعد الذي تقيسه في ضوء التعريف الاصطلاحي الذي تبنته البحث للهناء الذاتي الأكاديمي، وإبداء التعديلات
أو الملاحظات إذا تطلب الأمر ذلك، وفي ضوء آراء المحكمين والتي تضمنت بعض الصياغات اللغوية لبعض
المفردات، وبعض الكلمات التي قد تحمل في معناها صفة العمومية مثل كلمة "كل" أو استخدام أداة النفي في
بداية العبارة، وقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات المقترحة.

. صدق التحليل العاملي التوكيدي:

تحقق الباحثة من الصدق العاملي للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي **Confirmatory**
Factor Analysis (CFA) بطريقة الاحتمال الأقصى **Maximum likelihood** باستخدام برنامج الليزرل
Lisrel (8.80) والتي أسفرت عن تشبع جميع العوامل الفرعية على عامل واحد، وذلك يؤكد وجود مطابقة
جيدة للبيانات مع النموذج المقترح وهو أربعة عوامل فرعية، وكان ترتيب تشبعاتها كما يلي: (٠.٨٩٥) الرضا
الأكاديمي (JOL) و(٠.٩٤٩) لبعد الفاعلية الأكاديمية (SCO)، و(٠.٩٤٢) لبعد العلاقة بالكلية (EPU)،
(٠.٩٢٦) لبعد الامتنان الأكاديمي (AEF)، والموضحة بالشكل (١٠) التالي:

[*] تمثل المفردات سالبة الصياغة في مقياس الامتنان لطلاب الجامعة.

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم



Chi-Square=0.94, df=2, P-value=0.62577, RMSEA=0.000

شكل (١٠)

المسار التخطيطي لنموذج التحليل العاملي التوكيدي للمتغيرات الأربعة التي تشبعت بعامل كامن واحد هو الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة

يتضح من الشكل (١٠) أن قيمة (كا^٢) = (٠.٩٤) عند درجات حرية (٢) ومستوى دلالة قدره (٠.٦٢٥٧٧). وهذا يدل على أن قيمة (كا^٢) غير دالة مما يشير إلى المطابقة النموذجية الجيدة للبيانات ويوضح الجدول (١٥) ملخصاً لنتائج التحليل العاملي التوكيدي لأربعة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد).

جدول (١٥)

نتائج التحليل العاملي التوكيدي لأربعة متغيرات مشاهدة (نموذج العامل الكامن الواحد) في مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة (ن=١٩٧)

| معامل الثبات R ² | قيمة "ت" ودلالاتها الإحصائية | الخطأ المعياري لتقدير التشعب | التشعب بالعامل الكامن الواحد | المتغيرات المشاهدة |
|--------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------|
| .٧٠٠ | ** ١١.١٤ | .٠٥٩٣ | .٨٣٧ | الرضا الأكاديمي |
| .٧٩٦ | ** ٥٩.١٥ | .٠٥٧١ | .٨٩٢ | الفاعلية الأكاديمية |
| .٧١٥ | ** ٣٥.١٤ | .٠٥٨٩ | .٨٤٦ | العلاقات بالكلية |
| .٧٤٤ | ** ٨٠.١٤ | .٠٥٨٣ | .٨٤٦ | الامتنان للكلية |

يوضح الجدول (١٥) نتائج التحليل العاملي التوكيدي التي تؤكد صدق مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة، كما يوضح أن أكثر المتغيرات المشاهدة تشبعا بالعامل الكامن هو بعد الفاعلية الأكاديمية، حيث بلغ معامل صدقه أو تشبعه (٠.٨٩٢). ومن ثم يمكنه تفسر (٢.٨٩%) من التباين الكلي في المتغير الكامن (الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة).

. ثبات مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة:

تم التحقق من ثبات مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة باستخدام أكثر من طريقة ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان وبراون، وجتمان والموضحة بالجدول (١٦) التالي:

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

جدول (١٦)

حساب ثبات مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة باستخدام طريقة التجزئة النصفية (ن=١٩٧)

| طريقة التجزئة النصفية وألفا كرونباخ | | | المفردات |
|-------------------------------------|---------|------|---------------------|
| جتمان | سيبرمان | ألفا | |
| .٨٧٨ | .٩٧٠ | .٩٤٢ | الرضا الأكاديمي |
| .٨٣٤ | .٩٤٥ | .٨٩٣ | الفاعلية الأكاديمية |
| .٧٨٤ | .٩٢١ | .٨٥١ | العلاقات بالكلية |
| .٨٢٧ | .٩٥٥ | .٩١٣ | الامتنان للكلية |
| .٧٣٦ | .٩٦٣ | .٩٢٩ | الدرجة الكلية |

يتضح من الجدول (١٦) أن قيم معاملات الثبات كانت مرتفعة وانحصرت بين (.٧٨٤ إلى .٩٧٠) مما يدل على أن المقياس يتمتع بمعاملات ثبات مرتفعة تؤهله للاستخدام في البحث الحالية.

. الاتساق الداخلي لمقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والموضحة بالجدول (١٧) التالي:

جدول (١٧)

ارتباط المفردات بالبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي للطلاب

(ن=١٩٧)

| الامتنان للكلية | | العلاقات بالكلية | | الفاعلية الأكاديمية | | الرضا الأكاديمي | |
|------------------|----------|------------------|----------|---------------------|----------|------------------|----------|
| معاملات الارتباط | المفردات | معاملات الارتباط | المفردات | معاملات الارتباط | المفردات | معاملات الارتباط | المفردات |
| **٠.٧٩٤ | D19 | **٠.٥٥٦ | D13 | **٠.٨٣٦ | D7 | **٠.٦٩٢ | D1 |
| **٠.٥٦٧ | D20 | **٠.٥٥١ | D14 | **٠.٦٩٠ | D8 | **٠.٨٧١ | D2 |
| **٠.٦٦٢ | D21 | **٠.٥٨٨ | D15 | **٠.٧٦٧ | D9 | **٠.٦٨٩ | D3 |
| **٠.٦٠٢ | D22 | **٠.٥٤٠ | D16 | **٠.٧٥٥ | D10 | **٠.٨٧٠ | D4 |
| **٠.٨٤٢ | D23 | **٠.٦٦٤ | D17 | **٠.٥٩٩ | D11 | **٠.٨١٩ | D5 |
| **٠.٧٣٦ | D24 | **٠.٥٧٣ | D18 | **٠.٦٩٤ | D12 | **٠.٦٢٧ | D6 |

(** دالة عند مستوى (٠.٠١)؛ (*) دالة عند مستوى (٠.٠٥) ..)

يتضح من الجدول (١٧) أن جميع معاملات ارتباط المفردات بالدرجة الكلية للبعد كانت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) وانحصرت قيم معاملات الارتباط بين (٠.٥٤٠ إلى ٠.٨٧٠) وجميعها دالة إحصائياً. ومن ثم فإن مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب الجامعة أصبح يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تؤهله للاستخدام في البحث الحالية.

التواضع الموسيقي والعتو والامتتان كمنبتات بالهناء الذاآي الأكاءيمي لطلاب قسم التربة الموسيقية بكلية التربة النوعية
غاءة عبدالرحيم

نتائج البحث:

التحقق من صحة الفرض الأول: والذي ينص على " وجود علاقة ارتباطية بين التواضع الموسيقي والعتو والامتتان والهناء الذاآي الأكاءيمي لى طلاب عينة البحث، وللتحقق من صحة هذا الفرض، ثم حساب معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس التواضع الموسيقي والعتو والامتتان ودرجاتهم على مقياس الهناء الذاآي الأكاءيمي، والءءول (١٨) يوضح ذلك:

ءءول (١٨)

معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقاييس التواضع الموسيقي والعتو والامتتان والهناء الذاآي الأكاءيمي (ن=٢٠٤)

| المقاييس | الأبعاد | الرضا الأكاءيمي (AS) | الفاعلية الأكاءيمية (AE) | الترايط بالكلية (CC) | الامتتان للكلية (CG) | الدرجة الكلية (TOASWBS) |
|------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|-------------------------|
| التواضع الموسيقي | الابتعاد عن التعالي (LS) | ٠.٧٢٨ | ٠.٧٢٧ | ٠.٧٨٧ | ٠.٨٦٦ | ٠.٨٦٣ |
| | الفخر الصحي (HP) | ٠.٧٠٦ | ٠.٨١٧ | ٠.٧٤٠ | ٠.٢١ | ٠.٨٥٣ |
| | الاعتراف بالقصور (ASL) | ٠.٥٩٥ | ٠.٨٠٤ | ٠.٦٣٩ | ٠.٧٠٤ | ٠.٧٥٤ |
| | التعاون والمشاركة (MEC) | ٠.٨٠٥ | ٠.٦٩٣ | ٠.٨٦٧ | ٠.٧٢٢ | ٠.٨٦٨ |
| | التوجه نحو الآآرين (OO) | ٠.٨٧٧ | ٠.٦٥١ | ٠.٨٧٤ | ٠.٦٩٧ | ٠.٩١٢ |
| | الدرجة الكلية (TOMMS) | ٠.٨٧٥ | ٠.٨٢٥ | ٠.٨٩٢ | ٠.٥٧ | ٠.٩٦٤ |
| العتو | العتو عن الذات (FSE) | ٠.٦٩١ | ٠.٧٢٥ | ٠.٧٥٧ | ٠.٨٦١ | ٠.٨٤١ |
| | العتو عن الآآرين (FOT) | ٠.٦٤١ | ٠.٦٩٩ | ٠.٦٩٣ | ٠.٨٢١ | ٠.٧٨٩ |
| | العتو في المواقف (SST) | ٠.٧٣٣ | ٠.٧٠٦ | ٠.٨١٢ | ٠.٨١٧ | ٠.٨٥٥ |
| | الدرجة الكلية (TOFSS) | ٠.٧٣٠ | ٠.٧٥٦ | ٠.٩٩ | ٠.٨٨٨ | ٠.٨٨٠ |
| الهناء | الشعور بالرخاء (SOA) | ٠.٧٢٠ | ٠.٦٦٦ | ٠.٧٤٦ | ٠.٨٨٦ | ٠.٨٤٠ |
| | التقدير البسيط (SAP) | ٠.٧٣٢ | ٠.٧٨٢ | ٠.٨٠٤ | ٠.٨٩٦ | ٠.٨٩٠ |
| | تقدير الآآرين (OAF) | ٠.٧٦٠ | ٠.٩٢١ | ٠.٨١٦ | ٠.٨١٦ | ٠.٩١٦ |
| | الدرجة الكلية (TOGSS) | ٠.٧٧٩ | ٠.٨٣٣ | ٠.٣٣ | ٠.١٧ | ٠.٩٣٢ |

(**) دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١)

يتضح من الءءول (١٨) ما يلي:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التواضع الموسيقي (الأبعاد والدرجات الكلية) والهناء الذاآي الأكاءيمي (الأبعاد والدرجة الكلية) عند مستوى (٠.٠١) وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس التواضع الموسيقي، كلما ارتفعت درجاتهم في مقياس الهناء الذاآي الأكاءيمي.

التواضع الموسيقي والعمو والامتحان كمنينات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

٢. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العمو (الأبعاد والدرجات الكلية) والهناء الذاتي الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) عند مستوى (٠.٠١) وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس العمو، كلما ارتفعت درجاتهم في مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي.

٣. وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الامتحان (الأبعاد والدرجات الكلية) والهناء الذاتي الأكاديمي (الأبعاد والدرجة الكلية) عند مستوى (٠.٠١) وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب على مقياس الامتحان، كلما ارتفعت درجاتهم في مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي.

التحقق من صحة الفرض الثاني: والذي وينص على " يُسهم كل التواضع الموسيقي والعمو والامتحان في التنبؤ بالهناء الذاتي الأكاديمي لدى عينة البحث، وللتأكد من صحة هذا الفرض، تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار المتعدد Stepwise Regression وذلك من خلال الأبعاد الأربعة للهناء الذاتي الأكاديمي والدرجة الكلية والمتمثلة في الجدول (١٩) التالي:

جدول (١٩)
تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة بالرضا الأكاديمي (ن=٢٠٤)

| المتغيرات المستقلة | المتغيرات التابعة | R | R ² | المعدلة R ² | الثابت | ف | B | ت |
|---|--------------------------|------|----------------|------------------------|--------|---------|-------|--------|
| التواضع الموسيقي (TOMMS) العمو (TOFSS) الامتحان (TOGRS) | الرضا الأكاديمي (AS) | .٨٨٨ | .٧٨٨ | .٧٨٦ | ٣٤.٢- | **٦.٣٧٤ | .٣١٤ | **١٥.٦ |
| | | | | | | | -.١٥٤ | **٦.٠٤ |
| | | | | | | | -.٢٣٨ | ٧٢.١ |
| الامتحان (TOGRS) العمو (TOFSS) التواضع الموسيقي (TOMMS) | الفاعلية الأكاديمية (AE) | .٨٥١ | .٧٢٥ | .٧٢١ | ٨٩.٢ | ٨.١٧٧ | .٩٠٢ | **٦٧.٥ |
| | | | | | | | -.٤٤٨ | **٦٢.٣ |
| | | | | | | | .٣٧٩ | **٣٦.٣ |
| التواضع الموسيقي (TOMMS) العمو (TOFSS) الامتحان (TOGRS) | الترباط بالكلية (CC) | .٨٩٢ | .٧٩٥ | .٧٩٤ | .٢٨٧ | ٤.٧٨٤ | .٨٩٢ | **١.٢٨ |
| | | | | | | | -.٠٤٩ | .٦٤٩ |
| | | | | | | | -.٠٨٣ | .٨٥٥ |
| الامتحان (TOGRS) التواضع الموسيقي (TOMMS) العمو (TOFSS) | الامتحان للكلية (CG) | .٩١٧ | .٨٤٠ | .٨٣٩ | .٢٦٦ | ٣.١٠٦٠ | .٩١٧ | **٦.٣٢ |
| | | | | | | | -.٠٧٣ | .٨٤٨ |
| | | | | | | | .١٥٣ | ٦٤.١ |
| التواضع الموسيقي (TOMMS) الامتحان (TOGRS) العمو (TOFSS) | الدرجة الكلية (TOASWBS) | .٩٦٨ | .٩٣٦ | .٩٣٥ | .٠٥.٢ | ٣.٩٧٦ | .٧٨٦ | **٥.١٤ |
| | | | | | | | .٣٢٦ | **٢٥.٤ |
| | | | | | | | -.١٤٣ | *٤.٠.٢ |

يتضح من الجدول (١٩) ما يلي:

(١) بالنسبة للرضا الأكاديمي (AS):

التواضع الموسيقي والعمو والامتحان كمنينات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل انحدار التواضع الموسيقي، العمو، وبلغت قيمة بيتا على التوالي (0.314). للتواضع الموسيقي، و(-0.154). للعمو، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار الامتحان، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (R^2) = (0.788)، وهذا يعني أن متغيرات التواضع الموسيقي والعمو قادرة على تفسير (8.78%) من التباين في متغير الرضا الأكاديمي في مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الرضا الأكاديمي} = -2.34 + 3.14[\text{التواضع الموسيقي}] - 1.54[\text{العمو}]$$

(2) بالنسبة الفاعلية الأكاديمية (AE):

يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعاملات انحدار الامتحان، والعمو، و التواضع الموسيقي، وبلغت قيمة بيتا على التوالي (0.902). للامتحان، و(-0.448). للعمو، و(0.379). للتواضع الموسيقي، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (R^2) = (0.725)، وهذا يعني قدرة متغيرات الامتحان، والعمو، والتواضع الموسيقي على تفسير (5.72%) من التباين في متغير الفاعلية الأكاديمية في مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الفاعلية الأكاديمية} = 2.89 + 9.02[\text{الامتحان}] - 4.48[\text{العمو}] + 3.79[\text{التواضع}]$$

(3) بالنسبة للترابط بالكلية (CC):

يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل انحدار التواضع الموسيقي، وبلغت قيمة بيتا على التوالي (0.892). للتواضع الموسيقي، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعاملات انحدار العمو والامتحان، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (R^2) = (0.795)، وهذا يعني قدرة متغير التواضع الموسيقي على تفسير (5.79%) من التباين في متغير الترابط بالكلية في مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

$$\text{الترابط بالكلية} = 2.89 + 9.02[\text{التواضع الموسيقي}]$$

(4) بالنسبة الامتحان بالكلية (CG):

يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) لمعامل انحدار التواضع الموسيقي، وبلغت قيمة بيتا على التوالي (0.917). للتواضع الموسيقي، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعاملات انحدار العمو والامتحان، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (R^2) = (0.840)، وهذا يعني قدرة متغير التواضع الموسيقي على تفسير (0.84%) من التباين في متغير الامتحان بالكلية في مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

الامتنان بالكلية = ٢٦٦, ٨٤٠+, [التواضع الموسيقي]

(٥) بالنسبة للدرجة الكلية (TOASWBS):

يوجد دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) لمعامل انحدار التواضع الموسيقي، والعفو، وبلغت قيمة بيتا على التوالي (٠.٧٨٦) للتواضع الموسيقي، و(٠.٣٢١) للعفو، بينما لم توجد دلالة إحصائية لمعامل انحدار الامتنان، وبلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد $(R^2) = (٠.٩٣٦)$ ، وهذا يعنى أن متغيرات التواضع الموسيقي والعفو قادرة على تفسير (٦.٩٣%) من التباين في متغير الدرجة الكلية في مقياس الهناء الذاتي الأكاديمي، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو التالي:

الدرجة الكلية للهناء = ٢,٠٥ + ٧٨٦[التواضع الموسيقي] + ٣٢١[العفو]

التحقق من صحة الفرض الثالث: والذي ينص على "تباين درجات الطلاب في الهناء الذاتي الأكاديمي بتباين مستويات التواضع الموسيقي لدى عينة البحث" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتقسيم درجات أفراد العينة وفقاً لمستويات التواضع الموسيقي (مرتفع - متوسط - منخفض) وتم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي، ويوضح الجدول (٢٠) ذلك.

جدول (٢٠)

تحليل التباين الأحادي للهناء الذاتي الأكاديمي وفقاً لمستويات التواضع الموسيقي (ن=٤٠٢)

| الهناء الذاتي الأكاديمي | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" |
|--------------------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------|
| الرضا الأكاديمي (AS) | بين المجموعات | ١.١٥٨١ | ٢ | ٥.٧٩٠ | **٢.٢٠٧ |
| | داخل المجموعات | ٩.٦٧١ | ٢٠١ | ٣٤.٣ | |
| | المجموع | ١.٢٢٥٣ | ٢٠٣ | | |
| الفاعلية الأكاديمية (AE) | بين المجموعات | ٣.٦٢١ | ٢ | ٦.٣١٠ | **٣.١٢٩ |
| | داخل المجموعات | ٨.٤٨٢ | ٢٠١ | ٤٠.٢ | |
| | المجموع | ١.١١٠٤ | ٢٠٣ | | |
| الترباط بالكلية (CC) | بين المجموعات | ٤.١٠٨٧ | ٢ | ٧.٥٤٣ | **٣.٢٢٢ |
| | داخل المجموعات | ٥.٤٩١ | ٢٠١ | ٤٥.٢ | |
| | المجموع | ٩.١٥٧٨ | ٢٠٣ | | |
| الامتنان للكلية (CG) | بين المجموعات | ٦.٧٠١ | ٢ | ٨.٣٥٠ | **٤.١٢٤ |
| | داخل المجموعات | ٨.٥٦٦ | ٢٠١ | ٨٢.٢ | |
| | المجموع | ٤.١٢٦٨ | ٢٠٣ | | |
| الدرجة الكلية (TOASWBS) | بين المجموعات | ٣.١٥٣٧٠ | ٢ | ١.٧٦٨٥ | **٤.٣٦٧ |
| | داخل المجموعات | ٥.٤٢٠٤ | ٢٠١ | ٩.٢٠ | |
| | المجموع | ٧.١٩٥٧ | ٢٠٣ | | |

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من الجدول (٢٠) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) في الهناء الذاتي الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد) وفقاً لمستويات التواضع الموسيقي (مرتفع . متوسط . منخفض)، ولمعرفة اتجاه الفروق استخدمت الباحثة اختبار "شيفيه" للمقارنة بين المتوسطات الموضحة بالجدول (٢١) التالي:

جدول (٢١)

الفروق بين المتوسطات في الهناء الذاتي الأكاديمي وفقاً لمستويات التواضع الموسيقي (ن=٢٠٤)

| الهناء الذاتي الأكاديمي | مجموع المقارنة | المتوسطات | منخفض | متوسط | مرتفع |
|--------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|
| الرضا الأكاديمي (AS) | منخفض(ن=٥٧) | ٩٨.١٥ | — | *٤٣.٣ | *٣٧.٧ |
| | متوسط(ن=٨٨) | ٤٢.١٩ | | — | *٣.٩٤ |
| | مرتفع(ن=٥٩) | ٣٦.٢٣ | | | — |
| الفاعلية الأكاديمية (AE) | منخفض(ن=٥٧) | ٦٣.١٧ | — | *١٦.٢ | *٦٢.٤ |
| | متوسط(ن=٨٨) | ٨٠.١٩ | | — | *٤٦.٢ |
| | مرتفع(ن=٥٩) | ٢٥.٢٢ | | | — |
| الترباط بالكلية (CC) | منخفض(ن=٥٧) | ٨٤.١٦ | — | *١٦.٣ | *١٢.٦ |
| | متوسط(ن=٨٨) | ٠٠.٢٠ | | — | *٩٧.٢ |
| | مرتفع(ن=٥٩) | ٩٧.٢٢ | | | — |
| الامتنان للكلية (CG) | منخفض(ن=٥٧) | ٨٢.١٧ | — | *٧٩.٢ | *٩٠.٤ |
| | متوسط(ن=٨٨) | ٦١.٢٠ | | — | *١٢.٢ |
| | مرتفع(ن=٥٩) | ٧٣.٢٢ | | | — |
| الدرجة الكلية (TOASWBS) | منخفض(ن=٥٧) | ٢٨.٦٨ | — | *٦.١١ | *٢٣.١ |
| | متوسط(ن=٨٨) | ٨٣.٧٩ | | — | *٥.١١ |
| | مرتفع(ن=٥٩) | ٩٢.٧٩ | | | — |

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من الجدولين السابقين (٢٠) و(٢١) وجود فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي الأكاديمي وفقاً لمستويات التواضع الموسيقي (منخفض . متوسط . مرتفع)، وأن هذه الفروق كانت لصالح المستويات المرتفعة في التواضع الموسيقي، بمعنى أن المستوي المرتفع في التواضع الموسيقي يعكس مستوى مرتفع من الهناء الذاتي الأكاديمي، وهذا يؤكد العلاقة الطردية بين المتغيرين.

التحقق من صحة الفرض الرابع: والذي ينص على "تباين درجات الطلاب في الهناء الذاتي الأكاديمي بتباين مستويات العفو لدى عينة البحث" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتقسيم درجات أفراد العينة وفقاً لمستويات العفو (مرتفع . متوسط . منخفض)، وتم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي، ويوضح الجدول (٢٢) ذلك.

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

جدول (٢٢)
تحليل التباين الأحادي للهناء الذاتي الأكاديمي وفقاً لمستويات العفو (ن=٢٠٤)

| الهناء الذاتي الأكاديمي | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" |
|--------------------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------|
| الرضا الأكاديمي (AS) | بين المجموعات | ٨.١٠٩٨ | ٢ | ٤٧.٥٤٩ | **٧.٩٥ |
| | داخل المجموعات | ٣.١١٥٤ | ٤٠.٣ | ٧٤.٥ | |
| | المجموع | ١.٢٢٥٣ | ٤٠.٥ | | |
| الفاعلية الأكاديمية (AE) | بين المجموعات | ٩.٤٩٨ | ٢ | ٥.٢٤٩ | **٩.٨٢ |
| | داخل المجموعات | ١.٦٠٥ | ٤٠.٣ | ٠.١.٣ | |
| | المجموع | ١.١١٠٤ | ٤٠.٥ | | |
| الترابط بالكلية (CC) | بين المجموعات | ٧.٨٢٥ | ٢ | ٨.٤١٢ | **٧.٢٩٣ |
| | داخل المجموعات | ١.٧٥٣ | ٤٠.٣ | ٧٥.٣ | |
| | المجموع | ٩.١٥٧٨ | ٤٠.٥ | | |
| الامتنان للكلية (CG) | بين المجموعات | ٩.٧٩٩ | ٢ | ٩.٣٩٩ | **٦.١٧١ |
| | داخل المجموعات | ٥.٤٦٨ | ٤٠.٣ | ٣٣.٢ | |
| | المجموع | ٤.١٢٦٨ | ٤٠.٥ | | |
| الدرجة الكلية (TOASWBS) | بين المجموعات | ٩.١٢٦٤٨ | ٢ | ٥.٦٣٢٤ | **٦.١٨٣ |
| | داخل المجموعات | ٨.٦٩٢٥ | ٤٠.٣ | ٥.٣٤ | |
| | المجموع | ٧.١٩٥٧ | ٤٠.٥ | | |

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من الجدول (٢٢) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) في الهناء الذاتي الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد) وفقاً لمستويات العفو (مرتفع - متوسط - منخفض)، ولمعرفة اتجاه الفروق استخدمت الباحثة اختبار "شيفيه" للمقارنة بين المتوسطات الموضحة بالجدول (٢٣) التالي:

جدول (٢٣)
الفروق بين المتوسطات في الهناء الذاتي الأكاديمي وفقاً لمستويات العفو (ن=٢٠٤)

| الهناء الذاتي الأكاديمي | مجموع المقارنة | المتوسطات | منخفض | متوسط | مرتفع |
|--------------------------|----------------|-----------|-------|-------|--------|
| الرضا الأكاديمي (AS) | منخفض (ن=٦٤) | ٤١.١٦ | - | *٣٦.٢ | *٨٧.٣ |
| | متوسط (ن=٧٢) | ٠.٦.٢٠ | - | - | *٥١.١ |
| | مرتفع (ن=٦٨) | ١٢.٢٢ | - | - | - |
| الفاعلية الأكاديمية (AE) | منخفض (ن=٦٤) | ٧٨.١٧ | - | *٦٥.٣ | *٧١.٥ |
| | متوسط (ن=٧٢) | ١٤.٢٠ | - | - | *٠.٦.٢ |
| | مرتفع (ن=٦٨) | ٦٥.٢١ | - | - | - |
| الترابط بالكلية (CC) | منخفض (ن=٦٤) | ٢٢.١٧ | - | *١٣.٣ | *٩٦.٤ |
| | متوسط (ن=٧٢) | ٣٥.٢٠ | - | - | *٨٣.١ |
| | مرتفع (ن=٦٨) | ١٨.٢٢ | - | - | - |
| الامتنان للكلية (CG) | منخفض (ن=٦٤) | ٨٠.١٧ | - | *٨٧.٢ | *٩١.٤ |
| | متوسط (ن=٧٢) | ٦٧.٢٠ | - | - | *٠.٤.٢ |
| | مرتفع (ن=٦٨) | ٧١.٢٢ | - | - | - |

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

| الهناء الذاتي الأكاديمي | مجموع المقارنة | المتوسطات | منخفض | متوسط | مرتفع |
|-------------------------------|----------------|-----------|-------|-------|-------|
| الدرجة الكلية (TOASWBS) | منخفض (ن=٦٤) | ٢٠.٦٩ | — | *١.١٢ | *٤.١٩ |
| | متوسط (ن=٧٢) | ٢١.٨١ | — | — | *٤.٧ |
| | مرتفع (ن=٦٨) | ٦٥.٨٨ | — | — | — |

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من الجدولين السابقين (٢٢)، (٢٣) وجود فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي الأكاديمي وفقاً لمستويات العفو (منخفض . متوسط . مرتفع)، وأن هذه الفروق كانت لصالح المستويات المرتفعة في العفو، بمعنى أن المستوي المرتفع في العفو يعكس مستوى مرتفع من الهناء الذاتي الأكاديمي، وهذا يؤكد العلاقة الطردية بين المتغيرين. التحقق من صحة الفرض الخامس: والذي ينص على "تباين درجات الطلاب في الهناء الذاتي الأكاديمي بتباين مستويات الامتنان لدى عينة البحث" وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بتقسيم درجات أفراد العينة وفقاً لمستويات الامتنان (مرتفع . متوسط . منخفض) وتم استخدام أسلوب تحليل التباين الأحادي، ويوضح الجدول (٢٤) ذلك.

جدول (٢٤)

تحليل التباين الأحادي للهناء الذاتي الأكاديمي وفقاً لمستويات الامتنان (ن=٢٠٤)

| الهناء الذاتي الأكاديمي | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجات الحرية | متوسط المربعات | قيمة "ف" |
|--------------------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------|
| الرضا الأكاديمي (AS) | بين المجموعات | ١.١٠٩٨ | ٢ | ١.٥٤٩ | **٦.٩٥ |
| | داخل المجموعات | ٩.١١٥٤ | ٢٠١ | ٧٥.٥ | |
| | المجموع | ١.٢٢٥٣ | ٢٠٣ | | |
| الفاعلية الأكاديمية (AE) | بين المجموعات | ٦.٥٩٤ | ٢ | ٣.٢٩٧ | **٣.١١٧ |
| | داخل المجموعات | ٥.٥٠٩ | ٢٠١ | ٥٣.٢ | |
| | المجموع | ١.١١٠٤ | ٢٠٣ | | |
| الترباط بالكلية (CC) | بين المجموعات | ٤.٨٤٠ | ٢ | ٢.٤٢٠ | **٤.١١٤ |
| | داخل المجموعات | ٥.٧٣٨ | ٢٠١ | ٦٧.٣ | |
| | المجموع | ٩.١٥٧٨ | ٢٠٣ | | |
| الامتنان للكلية (CG) | بين المجموعات | ٩.٧٦٤ | ٢ | ٤.٣٨٢ | **٧.١٥٢ |
| | داخل المجموعات | ٥.٥٠٣ | ٢٠١ | ٥٠.٢ | |
| | المجموع | ٤.١٢٦٨ | ٢٠٣ | | |
| الدرجة الكلية (TOASWBS) | بين المجموعات | ٩.١٢٩٥١ | ٢ | ٩.٦٤٧٥ | **٥.١٩٦ |
| | داخل المجموعات | ٩.٦٦٢٢ | ٢٠١ | ٩.٣٢ | |
| | المجموع | ٧.١٩٥٧٤ | ٢٠٣ | | |

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١).

التواضع الموسيقي والعفو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

يتضح من الجدول (٢٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) في الهناء الذاتي الأكاديمي (الدرجة الكلية والأبعاد) وفقاً لمستويات الامتنان (مرتفع . متوسط . منخفض)، ولمعرفة اتجاه الفروق استخدمت الباحثة اختبار "شيفيه" للمقارنة بين المتوسطات الموضحة بالجدول (٢٥) التالي:

جدول (٢٥)
الفروق بين المتوسطات في الهناء الذاتي الأكاديمي وفقاً لمستويات الامتنان (ن=٤٠٤)

| الهناء الذاتي الأكاديمي | مجموع المقارنة | المتوسطات | منخفض | متوسط | مرتفع |
|--------------------------|----------------|-----------|-------|--------|-------|
| الرضا الأكاديمي (AS) | منخفض(ن=٥٢) | ٢٥.١٦ | — | *٤٢.٣ | *٤٣.٦ |
| | متوسط(ن=٩٨) | ٦٧.١٩ | — | — | *٣.٠١ |
| | مرتفع(ن=٥٤) | ٦٩.٢٢ | — | — | — |
| الفاعلية الأكاديمية (AE) | منخفض(ن=٥٢) | ٦٥.١٧ | — | *٠.٨.٢ | *٧٢.٤ |
| | متوسط(ن=٩٨) | ٧٣.١٩ | — | — | *٦٤.٢ |
| | مرتفع(ن=٥٤) | ٣٧.٢٢ | — | — | — |
| الترابط بالكلية (CC) | منخفض(ن=٥٢) | ٨٧.١٦ | — | *٤٠.٣ | *٥٨.٥ |
| | متوسط(ن=٩٨) | ٢٧.٢٠ | — | — | *١٨.٢ |
| | مرتفع(ن=٥٤) | ٤٤.٢٢ | — | — | — |
| الامتنان للكلية (CG) | منخفض(ن=٥٢) | ٦٢.١٧ | — | *٩٤.٢ | *٣٧.٥ |
| | متوسط(ن=٩٨) | ٥٥.٢٠ | — | — | *٤٣.٢ |
| | مرتفع(ن=٥٤) | ٩٨.٢٢ | — | — | — |
| الدرجة الكلية (TOASWBS) | منخفض(ن=٥٢) | ٣٨.٦٨ | — | *٨.١١ | *١.٢٢ |
| | متوسط(ن=٩٨) | ٢٢.٨٠ | — | — | *٣.١٠ |
| | مرتفع(ن=٥٤) | ٤٨.٩٠ | — | — | — |

(**) دالة عند مستوى (٠.٠١).

يتضح من الجدولين السابقين (٢٤)،(٢٥) وجود فروق دالة إحصائياً في الهناء الذاتي الأكاديمي وفقاً لمستويات الامتنان (منخفض . متوسط . مرتفع)، وأن هذه الفروق كانت لصالح المستويات المرتفعة في الامتنان، بمعنى أن المستوي المرتفع في الامتنان يعكس مستوى مرتفع من الهناء الذاتي الأكاديمي، وهذا يؤكد العلاقة الطردية بين المتغيرين.

التحقق من صحة الفرض السادس: والذي ينص على " يمكن الوصول إلى نموذج بنائي يجمع بين التواضع الموسيقي، والعفو، والامتنان والهناء الذاتي الأكاديمي لدى الطلاب عينة البحث". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام تحليل المسار Path analysis، باستخدام برنامج Liseral8.8، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (٢٦) التالي:

جدول (٢٦)

التأثيرات التي يحتوي عليها النموذج المقترح وقيمة "ت" والخطأ المعياري (ن=٤٠٦)

| المتغير التابع | المتغيرات المستقلة |
|----------------|--------------------|
|----------------|--------------------|

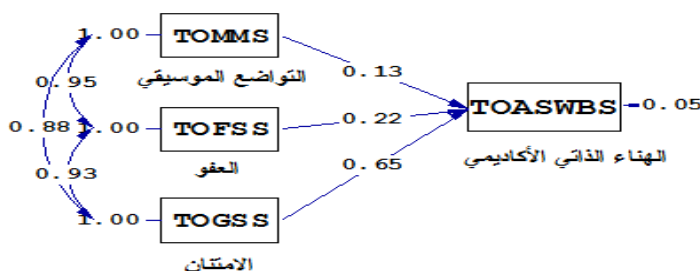
التواضع الموسيقي والعتفو والامتتان كمنبتات بالهناء الذاآي الأكاءيمي لطلاب قسم التربة الموسيقية بكلية التربة النوعية
غاءة عبدالرحيم

| الامتتان (TOGRS) | العتفو (TOFSS) | التواضع الموسيقي (TOMMS) | الهناء الذاآي الأكاءيمي |
|------------------|----------------|--------------------------|-------------------------|
| .٦٥٠ | .٢١٨ | .١٢٦ | التأآير |
| .٠٠٣٧٧ | .٠٣١٩ | .٠٥٠٦ | الخطأ المعياري |
| **١٨.١٤ | **٣٤.٢٠ | **٤.٣١ | ت ودالاتها |
| | .٩٤٧ | | معامل الثبات |

يتضح من الجدول (٢٦) ما يلي: وجود تأثير موجب وءال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) لكل من التواضع الموسيقي، والعتفو، والامتتان، وأن هذا التأثير كان على الترتيب: (٠.١٢٦) للتواضع الموسيقي، (٠.٢١٨) العتفو، و (٠.٦٥٠) للامتتان، كما بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٩٤٧) مما يدل على قدرة متغيرات التواضع الموسيقي والعتفو والامتتان على تفسير (٧٠.٩٤%) من التباين في متغير الهناء الذاآي الأكاءيمي، أما الباقي وهو (٣.٦%) فيمكن أن تفسر من خلال عوامل أخرى، وبالتالي يمكن كتابة المعادلة البنائية على النحو التالي:

$$\text{الهناء الذاآي الأكاءيمي} = ١٢٦, [\text{التواضع الموسيقي}] + ٢١٨, [\text{العتفو}] + ٦٥٠, [\text{الامتتان}]$$

ويوضح الشكل (١١) التأثيرات التي يحتوى عليها النموذج البنائي المفترض.



Chi-Square=0.00, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

شكل (١١)

يوضح التأثيرات التي يحتوى عليها النموذج البنائي المفترض

ملخص نتائج البحث:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة وءالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) بين التواضع الموسيقي والعتفو والامتتان، والهناء الذاآي الأكاءيمي لدى الطلاب عينة البحث.
- إسهام كل من التواضع الموسيقي والعتفو والامتتان في التنبؤ بالهناء الذاآي الأكاءيمي لدى الطلاب عينة البحث.
- " تباين درجات الطلاب في الهناء الذاآي الأكاءيمي بتباين مستويات التواضع الموسيقي لدى الطلاب عينة البحث" لصالح المستويات العليا من التواضع الموسيقي.

٤. تباين درجات الهناء الذاآي الأكاءيمي بتباين مستويات العفو لى الطلاب عينة البحث عينة البحث لصالح المستويات العليا من العفو.

٥. تباين درجات الهناء الذاآي الأكاءيمي بتباين مستويات الامتتان لى الطلاب عينة البحث عينة البحث لصالح المستويات العليا من الامتتان.

٦. إمكانية الوصول إلى نموذج بناي يجمع بين المتغيرات التالية: التواضع الموسيقي والعتفو والامتتان والهناء الذاآي الأكاءيمي لى الطلاب عينة البحث، وكذلك قدرة متغيرات التواضع الموسيقي، والعتفو، والامتتان على تفسير (٧.٩٤%) من التباين في متغير الهناء الذاآي الأكاءيمي.

. التعليق على نتائج البحث:

تأتي نتائج البحث الحالية متفكة مع نتائج الدراسات السابقة في المحور الأول مثل: (Zawadzka. & Zalewska. 2013; Sumatri. 2016; Krause. Pargament. Hill. & Ironson. 2016; Tong. Lum. Sasaki. & Yu. 2019; Jankowski. Sandage. Bell. Ruffing. & Adams. 2019; Coppola. Kumar. & Hook. 2020) والدراسات العربية مثل دراسة الجبيلي، حمد محمد؛ السحمة، حمود؛ القحطاني، حمد (٢٠٢١) التي توصلت إلى وجود علاقة بين التواضع والهناء الذاآي الأكاءيمي إلى وجود علاقة موجبة بين التواضع الموسيقي والهناء الذاآي الأكاءيمي، وأن التواضع *humility* يعني قبول الفرد بالقيود الخاصة، وكذلك قبوله بذاته وبالواقع الذي يعيشه، وعدم الرغبة في السيطرة، والاستفادة من أخطائه السابقة في تحسين خطواته نحو المستقبل، وعدم الإقدام على وضع الفرد نفسه في مهب الريح ومن ثم فإن التواضع يُعد من المؤشرات الجوهرية الدالة على الهناء الذاآي الأكاءيمي، وأن التواضع يقوم على بعدين أساسيين هما إدراك الفرد لحدوده، وكذلك تحلي الفرد بالقبول الذاآي *self-acceptance*، والقبول بواقعه الإيجابي المرتبط بصورة إيجابية بقدراته على تحقيق الهناء الذاآي الأكاءيمي، كما كشفت نتائج الدراسات تباين مستويات الهناء الأكاءيمي بتباين مستويات التواضع الموسيقي وأنه كلما ارتفعت مستويات التواضع الموسيقي ارتفعت مستويات شعور الطلاب بالهناء الذاآي الأكاءيمي، كما توصلت النتائج إلى إمكانية استخدام التواضع الموسيقي في التنبؤ بالهناء الأكاءيمي الذاآي، وأن الأشخاص الأكثر تواضعاً يميلون إلى التمتع بالصحة البدنية والعقلية الأفضل مقارنة بالأشخاص الأقل تواضعاً، وأن التواضع في الموسيقى يتكون من خمسة مكونات أساسية هي الانخراط الموسيقي الهادف *Purposeful Musical Engagement*، والتعاون *Collaboration*، والتوجه نحو الآخرين *Other-Orientedness*، والتخلي عن الكبر *Lack of Superiority*، والاعتراف بأوجه القصور والقابلية للتعلم *Acknowledgment of Shortcoming and Learnability*، والتمتع بالفخر الصحي *Healthy Pride*.

كما آأآف نآآآف البآآ الحالفة منقفة مع نآآآف الءراساآ السابفة مع ءراساآ المآور الآنف مآل
ءراساآ (Allemand. Hill. Ghaemmaghami. & Martin. 2012; Peterson. 2015; Batik. Bingöl. Kodaz. & Hosoglu.2017; Shekhar. . Jamwal. A.. & Sharma. 2018; Cheng. 2021; Lin. Q.. & Fu. 2021; Liu. 2021) الة نآآآلآ العلفة بفن العفو والهناء الذاآف الأكاءيمي إلى وءوء علفة موءبة بفن العفو والهناء الذاآف الأكاءيمي، وإمكانفة اسآءءام العفو فف الآنبؤ بالهناء الذاآف الأكاءيمي وبآاصة أبعاء الرضا عن الءفاة، وأن العفو له آآآفراآ إءابفة على العواطف الإءابفة، كما آوصلآ النآآآ إلى وءوء آآآفر للعفو على الهناء الذاآف الأكاءيمي، وإلى آبافن مسآوفاء الهناء الأكاءيمي بآبافن مسآوفاء العفو، وعن وءوء فروق بفن الذكور والإناآ فف العفو والهناء الذاآف الأكاءيمي لصالآ الذكور، كما آوصلآ نآآآف الءراساآ إلى أن آب العفو لءف طلاب الءامعة فمكن أن فءزز بشكل مفاشر الهناء الذاآف الأكاءيمي، وأوصآ نآآآف هءه الءراساآ بضرورة قفام المسآآارفن النفسفن بوضع الطرائق الءءفة للآعامل مع مشاآل العلفاآ الآمفة لطلاب الءامعاآ.

وآآف نآآآف البآآ الحالفة منقفة مع نآآآف ءراساآ المآور الآلف مآل: (Rash. Matsuba. & Prkachin. 2011; Sood. & Gupta. 2012; Salvador-Ferrer. 2017; Rahayu. & Setiawati. 2019; Mason. 2019; Kong. Yang. Yan. & Li. 2021) الة نآآآلآ الة وءوء علفة موءبة بفن الامتتان والهناء الذاآف الأكاءيمي لءف طلاب عفة البآآ، كما آوصلآ نآآآف الءراساآ إلى وءوء آآآفر للامتتان على الرضا عن الءفاة وآقءفر الءاآ Satisfaction With Life and Self-Esteem كأء أبعاء الهناء الذاآف الأكاءيمي، وإمكانفة اسآءءام الامتتان فف الآنبؤ بالهناء الذاآف الأكاءيمي، وإلى وءوء علفة بفن العمر والهناء الذاآف الأكاءيمي، وأوصآ النآآآ بضرورة ءراسة العلفة فف العءفء من البفناآ الآقاففة المنآوعة، وأن أكآر أبعاء الهناء الذاآف الأكاءيمي ارآفاطاً بالامتتان هو بعء الرضا عن الءفاة، وأوصآ نآآآف الءراساآ بضرورة قفام الءامعة بعمل البرامآ الءامعة لمشاعر الامتتان وآآسفن الهناء الذاآف الأكاءيمي للطلاب للآء من الضفوط النفسفة، ومساعءآهم على آآقفق النآآ الءراسف.

وآآف نآآآف البآآ الحالفة منقفة مع نآآآف الءراساآ السابفة الأءنبفة مآل: (Datu. 2014; Kirmani. 2015; Sapmaz. Yıldırım. Topçuoğlu. Nalbant. & Sızır. 2016; Hermaen. & Bhutto. 2020; إلى وءوء علفة موءبة بفن الآواضع الموسفقف، والعفو والامتتان، والهناء الذاآف الأكاءيمي لءف طلاب الءامعة، وإمكانفة اسآءءام مآفرفاآ الآواضع والعفو والامتتان فف الآنبؤ بالهناء الذاآف الأكاءيمي لطلاب الءامعة، وأن مآفر الامتتان فءء من أقوى مآفرفاآ وأكآرها قءرة فف الآنبؤ بالهناء الذاآف الأكاءيمي، والعوامل الآمس الكبرى للشآصففة فمكن أن آسهم أفضا فف الآنبؤ بالهناء الذاآف الأكاءيمي، وأن السمآا الآآلاقفة فمكن أن آسهم فف الآنبؤ بالهناء الذاآف الأكاءيمي، كما آوصلآ نآآآف الءراساآ إلى وءوء

فروق بين الذكور والإناآ في العفو والامتتان لصالح الإناآ، وأوصت نتائج الدراسات بضرورة استخدام العفو والامتتان بصورة فعالة ومتكاملة في العلاء النفسي لتحقيق الهناء الذاآي الأكاءيمي لطلاب الجامعة.

. التوصيات والبحوث المقترحة:

في ضوء نتائج البحث الحالية نقدم مجموعة من التوصيات العملية والإجرائية القابلة للتطبيق، والتي تتمثل في:

١. قيام وزارة التعليم العالي من خلال المناهج الدراسية واللوائح المدرسية بدعم عملية تعزيز تصرفات الطلاب القائمة على التواضع والعفو والامتتان داخل الجامعة من خلال تأطير الخبرات الجامعية بطريقة إيجابية تساعد على بناء الوعي بأساليب وسلوكيات التواضع والعفو والامتتان في التعليم، وهذا يتطلب وضع مجموعة من المعايير الإجرائية العملية لقياس سلوكيات التواضع والعفو والامتتان لدى الطلاب داخل الجامعة.

٢. ضرورة قيام الجامعة بالعمل على تعزيز سلوكيات التواضع والعفو والامتتان في نفوس الطلاب لما يمثلها هذه السلوكيات من تأثير إيجابي على المناخ الجامعي، وتحقيق الهناء الذاآي للطلاب بالجامعة من خلال الأنشطة اللامنهجية والتدريبات العملية وورش العمل التي يمكن أن تتم في هذا الإطار.

٣. وضع مجموعة من الآليات المعززة للهناء الذاآي الأكاءيمي للطلاب بعدما أسفرت النتائج عن الدور الإيجابي الذي يمكن أن تقوم به الهناء الذاآي في تحقيق النجاح الأكاءيمي، وفي الحد من الكثير من المشكلات داخل الجامعة مثل: مشكلات التنمر، وممارسة بعض الطلاب للسلوكيات المشكل، والتوتر، القلق، والاكئاب.

٤. إعداد البرامج التدريبية التي تسهم في غرس سلوكيات التواضع والعفو والامتتان لآدعيم الهناء الذاآي و مساعدة الطلاب على حل مشكلاتهم، والشعور بالارتياح والرضا عن حياتهم الجامعية والتي تنعكس بصورة إيجابية على مستوى تحصيلهم الأكاءيمي.

٥. قيام المعلمين في المدارس والجامعات بالكشف عن التواضع الموسيقي والعفو والامتتان لدى الطلاب فقد يكون الطلاب الصغار في السن غير مدركين لمعنى التواضع؛ لذا يجب على المعلمين القيام بمناقشة وتعزيز مفهوم التواضع الموسيقي مع الطلاب من خلال تنمية المهارات الوجدانية الاجتماعية الضرورية لتنمية شخصيته، فالتواضع الموسيقي والعفو والامتتان يُعدان من السمات الإيجابية، وهما بمثابة قوة اجتماعية بين الموسيقين.

. بحوث مقترحة:

التواضع الموسيقي والعمو والامتنان كمنبئات بالهناء الذاتي الأكاديمي لطلاب قسم التربية
الموسيقية بكلية التربية النوعية
غادة عبدالرحيم

١. برنامج لتنمية سلوكيات التواضع الموسيقي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وأثره على جودة الحياة المدرسية".
٢. الهناء الذاتي، وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلاب المرحلة الثانوية.
٣. الهناء الذاتي الأكاديمي والترفع الأخلاقي كمنبئات بالتمتع المدرسي لدى طلاب المدارس الثانوية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، تامر شوقي (٢٠١٦). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى والهناء الذاآي لدى طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ١(٤٦)، ٢٣٢-٣٠٨.
- إبليس، حواء إبراهيم أحمد (٢٠١٦). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المراهقين، *مجلة البحث العلمي في التربية*، جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، ١(١٧)، ٤٤٩-٥٠٤.
- أرنوط، بشرى إسماعيل أحمد، فؤاء، فينك أمجد (٢٠١٢). التسامح والسعادة: دراسة عبر حضارية على طلبة الجامعة في كل من مصر والعراق، *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، ٢٢(٧٦)، ص ١٧٥-٢٢١.
- البهاص، سيد أحمد أحمد (٢٠٠٩). العفو كتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي*، ١(٢٣).
- الجبيلي، حمد محمد؛ السحمة، حمود؛ القحطاني، حمد (٢٠٢١). التواضع الفكري كمنبئ بالهناء الذاآي الأكاءيمي لدى طلبة الدراسات العليا، *المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ١(١٦): ص ١٣٣-١٥٦.
- حسن، هاني سعيد (٢٠١٤). الإسهام النسبي للتسامح والامتتان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة: دراسات في علم النفس الإيجابي، *مجلة دراسات نفسية*، ٢٤(٢)، ١٤٣-١٨٤.
- خليل، وفاء محمد عبد الجواد (٢٠١٥). فمرتفعة برنامج إرشادي قائم على نموذج ورتجتون REACH في تنمية العفو لدى عينة من طلاب كلية التربية، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، كلية التربية، جامعة حلوان، ٢٠(٤)، ص ٦٥١-٦٩٢.
- الدوسري، إيمان بنت محمد بن سعد (٢٠١٢). العفو وعلاقته بانفعال الغضب لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- زينب محمود أبو العينين شقير، تحية حامد عبدالعال (٢٠١٣). إسهامات البطالة في تحقيق الأمن النفسي والتسامح لدى طلاب الدراسات العليا: دراسة وصفية تنبؤية، *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*، السعودية، ٤٣(١)، ص ٦٩-١٠٣.
- سيد، الحسين حسن محمد (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الذاآي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، *المجلة العربية للتربية النوعية*، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، ١(١٥): ص ٧٧-١٠٤.

- عباينة، كوكب يوسف (٢٠١٥). الامتتان والسعاءة وءوءة الءياة لءى طلبة ءامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيراء، رسالة ماآسآير، ءامعة اليرموك، الأءرن.
- عبالعزير، سلسبيل ممدوح عبالمنعم (٢٠١٩). بعض الءصائص السيكومترية لمقياس العفو لءى عينة من طلبة كلية التربية، ءامعة عين شمس، مجلة كلية التربية في العلوم النفسية، ٤٣ (٤)، ص ٣٩-١.
- عبير محمد أنور، فاءن صلاح عبالصاءق (٢٠١٠). ءور التسامح والفاءؤل في التنبؤ بنوعية الءياة لءى عينة من الطلاب الءامعيين في ضوء بعض المتغيراء الءيموءرافية، مجلة ءراساء عربية في علم النفس، مصر، ٩ (٣)، ص ٤٩١-٥٧١.
- فاء الءاب، صفية (٢٠١٣). العفو عن الآءرين وعلاقته بآقءير الءاء لءى طلاب الءامعة، مجلة ءراساء عربية، ١٢ (١): ص ٣٦-١.
- منصور، السيد كامل الشربيني (٢٠٠٩). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الءياة والعوامل الءمسة الكبرى للشءصية، مجلة ءراساء عربية في التربية وعلم النفس، ٣ (٢).
- هالة عباللطيف محمد (٢٠١٤). فمرآفة برنامج إرشاءي لآعزير التسامح لءى عينة من طلبة الءامعة، ءراساء نفسية، مصر، ٢٤ (٣)، ص ٣٦٣-٤١١.
- ياسين، حمءي محمد؛ الءيني، وفاء مسعود محمد؛ على، ءعاء عبدالرحمن سيد أحمء (٢٠٢٠). الامتتان والسعاءة مءءان للعفو لءى طلبة الءامعة، المجلة المصرية للءراساء النفسية، الءابعة للءمعية المصرية للءراساء النفسية، ٣٠ (١٨): ١٠٣-١٤٤.

المراءع الأءنبية:

- Adz-Dzakiey. H.B. (2007). *Prophetic Psychology: Reviving the Potential and Prophetic Personality within the Self*. Yogyakarta: Al-Furqan Library.
- Ahuja. A. (2018). of paper: Personal effectiveness and psychological well-being of teachers in higher education. *TRANS Asian Journal of Marketing & Management Research (TAJMMR)*. 7(8). 30-38.
- Allemand. M.. Hill. P. L.. Ghaemmaghami. P.. & Martin. M. (2012). Forgivingness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality*. 46(1). 32-39.
- Amanze. R. U.. and Carson. J. (2019). Measuring forgiveness: psychometric properties of a new culturally sensitive questionnaire: the Bolton Forgiveness Scale (BFS). *Mental Health, Religion & Culture*. 22(10). 994-1010.
- Angkurawaranon. C.; Jiraporncharoen. W.; Sachdev. A.; Wisetborisut. A.; Jangiam. W.; Uaphanthasath. R.(2016). Predictors of quality of life of

- medical students and a comparison with quality of life of adult health care workers in Thailand. Springer Plus. 5. 584.
- Argyle. M. & Hills. P. (2000). Religious Experience and Their Relation With happiness and personality. *Internet National Journal for the Psychology of Religion*. 10. 157.
- Ashton. M. & Lee. K. (2007). Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Personality and Social Psychology Review*. 11. 150-166.
- Asude Malkoç (2011). *Quality of life and subjective well-being in undergraduate students*. . 15(none). 2843–2847.
- Batik. M. V., Bingöl. T. Y., Kodaz. A. F., & Hosoglu. R. (2017). Forgiveness and Subjective Happiness of University Students. *International Journal of Higher Education*. 6(6). 149-162.
- Bhattacharya. O., Chatterjee. A., & Basu. J. (2017). Humility: An emerging construct in moral psychology. *Psychological Studies*. 62(1). 1-11.
- Biswas-Diener. R. (2008). Material wealth and subjective well-being. *The science of subjective well-being*. 307-322.
- Bollinger. R., Kopp. K., Hill. P., & Williams. J. (2006). Validation of a measurement of dispositional humility. New Orleans, LA: *Poster presented at the annual meeting of the American Psychological Association*.
- Brown. R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 29. 759- 771.
- Brunstein. J.C. (1999). Personal goals and subjective well-being in the elderly People (Personal goals and subjective well-being of elderly people). *Magazine for Differential and Diagnostic Psychology*. 20. 58-71.
- Bugay. A., & Demir. A. (2011). *Mediator role of rumination in the relation between life satisfaction and forgiveness*. XI. National Congress of Psychological Counseling and Guidance. İzmir. October. 3-5.
- Bukhari. S. R., & Khanam. S. J. (2017). Relationship of academic performance and well-being in university students. *Pakistan Journal of Medical Research*. 56(4). 126-130.
- Campbell. K. (2017). *Boys' and girls' experiences on school well-being in lower secondary schools* (Master's thesis). University of Tampere.
- Chan. D. W. (2011). Burnout and life satisfaction: Does gratitude intervention make a difference among Chinese school teachers in Hong Kong? *Educational Psychology*. 31(7). 809-823.

- Chan, D. W. (2013). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Teaching and Teacher Education*, 32, 22-30.
- Chancellor, J., & Lyubomirsky, S. (2013). Humble beginnings: Current trends, state perspectives, and hallmarks of humility. *Social and Personality Psychology Compass*, 7, 819-833.
- Chattu, V. K., Sahu, P. K., Seedial, N., Seecharan, G., Seepersad, A., Seunarine, M.,.... & Singh, A. (2020_A). Subjective Well-Being and Its Relation to Academic Performance among Students in Medicine, Dentistry, and Other Health Professions. *Education Sciences*, 10(9), 224.
- Chattu, V.K.; Sahu, P.K.; Seedial, N.; Seecharan, G.; Seepersad, A.; Seunarine, M.; Seunarine, S.; Seymour, K.; Simboo, S.; Singh, A.(2020_B). An exploratory study of quality of life and its relationship with academic performance among students in medical and other health professions. *Med. Sci.*, 8, 23.
- Cheng, T., Lin, Q., & Fu, H. (2021). Love forgiveness and subjective well-being in Chinese college students: the mediating role of interpersonal relationships. *Frontiers in Psychology*, 12, 2092.
- Coppola, W. J. (2019). Musical humility: An ethnographic case study of a competitive high school jazz band. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 222, 7-26.
- Coppola, W. J., Kumar, A. B., & Hook, J. N. (2020). Measuring humility in musical contexts: Initial development of the Musical Humility Scale. *Psychology of Music*, 0305735619896416.
- Datu, J. A. D. (2014). Forgiveness, gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. *International Journal for the Advancement of Counseling*, 36(3), 262-273.
- Davis, D. E., Hook, J. N., Worthington, E. L., Jr., Van Tongeren, D. R., Gartner, A. L., Jennings, D. J., et al. (2011). Relational humility: Conceptualizing and measuring humility as a personality judgment. *Journal of Personality Assessment*, 93, 225-234.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr., & Hook, J. N. (2010). Humility: Review of measurement strategies and conceptualization as personality judgment. *The Journal of Positive Psychology*, 5, 243-252.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr., Hook, J. N., Emmons, R. A., Hill, P. C., Bollinger, R. A., et al. (2013). Humility and the development and repair of social bonds: Two longitudinal studies. *Self and Identity*, 12, 58-77.



- De Coninck, D., Matthijs, K., & Luyten, P. (2019). Subjective well-being among first-year university students: A two-wave prospective study in Flanders, Belgium. *Student Success*, 10(1), 33-46.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31(2), 103-157.
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Grifn, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz L., Diener, M. (1993). The relationship between income subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E.S. Oishi, & L. Tay (2017). Gender Differences in Subjective Well-Being. *e-Handbook of Subjective Well-Being*.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Çötök, N. A. (2013). Self-criticism and happiness. *Kastamonu Education Journal*, 21(1), 391-400.
- Dwyer, A.L.; Cummings, A.L.(2001). Stress, self-efficacy, social support and coping strategies in University Students. *Can. J. Couns.*, 35, 208-220.
- Elliott, J. C. (2010). *Humility: Development and analysis of a scale*. Unpublished master dissertation, University of Tennessee, Knoxville.
- Emmons, R. (1999). Religion in the psychology of personality: An introduction. *Journal of Personality*, 67, 873-888.
- 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.
- Emmons, R. A. & Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York, New York: Oxford University Press.
- Emmons, R. A. (2000). Is spirituality an intelligence? Motivation, cognition, and the psychology of ultimate concern. *International Journal for the Psychology of Religion*, 10, 3-26.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2006). 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.
- Emmons. R.A.. McCullough. M.E.. & Tsang. J. (2007). The Assessment of Gratitude. In J. Lopez and C. R. Snyder. (Ed.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. (pp.327-341). Washington DC
- Enright. R. D.& North. j. (1998). *Exploring forgiveness*. Madison. WI: University of Wisconsin.
- Exline. J. J. (2012). Humility and the ability to receive from others. *Journal of Psychology and Christianity*. 31. 40–51.
- Exline. J. J.. Campbell. W. K.. Baumeister. R. F.. Joiner. T.. & Krueger. J. (2004). Humility and modesty. In C. Peterson & M. E. P. Seligman (Eds.). *The Values In Action (VIA) classification of strengths* (pp. 461–475).
- Exline. J. J.. Worthington Jr. E. L.. Hill. P.. & McCullough. M. E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and social psychology Review*. 7(4). 337-348.
- Franks. T. M. (2015). Documenting gratitude as a practice in positive scholarship. *Communication Teacher*. 29(1). 32-36.
- Fredrickson. B. L.. Tugade. M. M.. Waugh. C. E.. & Larkin. G. R. (2004). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th. 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84(2). 365–76.
- Froh. J. J.. Miller. D. N.. & Snyder. S. (2007). Gratitude in children and adolescents: Development. assessment. and school-based intervention. *School Psychology Forum*. 2. 1–13.
- 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). 213–232.
- 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.
- Geraghty. A. W.. Wood. A. M.. & Hyland. M. E. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors. intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science & Medicine*. 71(1). 30-37.
- Gregory AM. Caspi A. Eley TC. Moffitt TE. O’Conner TG. Poulton R.(2005). Prospective longitudinal associations between persistent sleep problems in childhood and anxiety and depression disorders in adulthood. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 33 (2): 157–163.

- Hall, Laura.(2019). "Gratitude and Resilience in Elementary School Students: A Review of the Look for the Good Project in Establishing Grateful and Resilient Youth". *Theses and Dissertations (All)*. 1728.
- Hermaen, H.. & Bhutto, Z. H. (2020). Gratitude and Forgiveness as Predictors of Subjective Well-Being Among Young Adults in Pakistan. *Pakistan Journal of Psychological Research*. 725-738.
- Hilbig, B. E.. & Zettler, I. (2009). Pillars of cooperation: Honesty-Humility, social value orientations, and economic behavior. *Journal of Research in Personality*. 43. 516–519.
- Hill, P. C., Laney, E. K., & Edwards, K. J. (2015). *Measuring humility: Development and validation of two self-report measures of general and intellectual humility*. Paper presented at the annual conference of the American Psychological Association, Toronto, ON.
- Hill, P. L., & Allemand, M. (2011). Gratitude, forgiveness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*. 6. 397-407. h
- Hodge, A. S., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Davis, D. E., & McElroy-Heltzel, S. E. (2020). Political humility: engaging others with different political perspectives. *The Journal of Positive Psychology*. 1-10.
- Homan, K. J., Sedlak, B. L., & Boyd, E. A. (2014). Gratitude buffers the adverse effect of viewing the thin ideal on body dissatisfaction. *Body Image*. 11(3). 245-250.
- Hook, J. N., Davis, D. E., Owen, J., Worthington, E. L., & Utsey, S. O. (2013). Cultural humility: Measuring openness to culturally diverse clients. *Journal of Counseling Psychology*. 60(3). 353–366.
- Hoyle, R. H., Davisson, E. K., Diebels, K. J., & Leary, M. R. (2016). Holding specific views with humility: Conceptualization and measurement of specific intellectual humility. *Personality and Individual Differences*. 97. 165-172.
- Hussain, N. (2012). *Forgiveness: Exploring Gender Difference Among South Asian Men And Women*. Adler School Of Professional Psychology.
- Jankowski, P. J., Sandage, S. J., Bell, C. A., Ruffing, E. G., & Adams, C. (2019). Humility, relational spirituality, and well-being among religious leaders: A moderated mediation model. *Journal of religion and health*. 58(1). 132-152.
- Johnson, M. K., Rowatt, W. C., & Petrini, L. (2011). A new trait on the market: Honesty-Humility as a unique predictor of job performance ratings. *Personality and Individual Differences*. 50. 857–862.
- Karremans, J. C., Regalia, C., Paleari, F. G., Fincham, F. D., Cui, M., Takada, N., Uskul, A. K. (2011). Maintaining Harmony Across the Globe The Cross-

- Cultural Association Between Closeness and Interpersonal Forgiveness. *Social Psychological and Personality Science*. 2(5). 443-451.
- Kesebir. P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*. 106. 610–623.
- Kirmani. M. N. (2015). Gratitude, forgiveness and subjective well-being among college going students. *International Journal of Public Mental Health and Neurosciences*. 2(2). 1-10.
- 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.
- Krakauer. M., Ruscio. D., Froh. J., & Bono. G. (2017). Integrating positive psychology and gratitude to work in schools. In *Handbook of Australian School Psychology* (pp. 691-706). Springer, Cham.
- Krause. N., Pargament. K. I., Hill. P. C., & Ironson. G. (2016). Humility, stressful life events, and psychological well-being: Findings from the landmark spirituality and health survey. *The Journal of Positive Psychology*. 11(5). 499-510.
- Kruse. E., Chancellor. J., & Lyubomirsky. S. (2017). State humility: Measurement, conceptual validation, and intrapersonal processes. *Self and Identity*. 16(4). 399-438.
- LaBouf. J. P., Rowatt. W. C., Johnson. M. K., Tsang. J. A., & Willerton. G. M. (2012). Humble persons are more helpful than less humble persons: Evidence from three studies. *The Journal of Positive Psychology*. 7. 16–29.
- Lambert. N. M., Fincham. F. D., & Stillman. T. F. (2012). Gratitude and depressive symptoms: The role of positive reframing and positive emotion. *Cognition and Emotion*. 26. 615–633.
- Lampton. C., Oliver. G. J., Worthington Jr. E. L., & Berry. J. W. (2005). Helping Christian college students become more forgiving: An intervention study to promote forgiveness as part of a program to shape Christian character. *Journal of Psychology and Theology*. 33(4). 278-290.
- Lawler-Row. K. A., & Piferi. R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*. 41. 1009-1020.
- Lian. L. H. (2016). Assessing forgiveness among university students. *Sains Humanika*. 8(1).
- Lin. C.-C. (2013). A higher-order gratitude uniquely predicts subjective well-being: Incremental validity above the personality and a single gratitude. *Social Indicators Research*. 1-16.

- Liu, J. (2021). Social support mediates the effect of forgiveness on subjective wellbeing in college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 49(5), 1-9.
- Look for the Good Project. (2017). *Teacher's Guide: Uplift your school with a two-week gratitude campaign*. Middletown, DE.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Day L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881- 885.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett, R. (2007). The cognitive nature of forgiveness: Using cognitive strategies of primary appraisal and coping to describe the process of forgiving. *Journal of clinical psychology*, 63(6), 555-566.
- Mason, H. D. (2019). Gratitude, well-being and psychological distress among South African university students. *Journal of psychology in Africa*, 29(4), 354-360.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current directions in psychological science*, 10(6), 194-197.
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601- 610.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., Kilpatrick, S. D., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, 127(2), 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.
- McCullough, M.E., Emmons, R.A., & Tsang, J. (2001). The gratitude questionnaire— six item form (GQ-6). Retrieved 19 June 2021.
- Morgan, B., Gulliford, L., & Carr, D. (2015). Educating gratitude: Some conceptual and moral misgivings. *Journal of Moral Education*, 44(1), 97-111.

- Mujib. A.. & Mudzakir. J. (2001). *Nuances of Islamic Psychology*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Nashori. H.F. (2015). *Tawadhu Scale Development*. Research Report Draft. Yogyakarta: Faculty of Psychology and Socio-Cultural Sciences UII.
- O'Connor. E. (2005). *Student well-being: A dimension of subjective well-being*. Deakin University. Australia. School of Psychology.
- Orathinkal. J.. Vansteenwegen. A.. Enright. R. D.. & Stroobants. R. (2007). Further validation of the Dutch version of the Enright Forgiveness Inventory. *Community mental health journal*. 43(2). 109-128.
- Owens. B. P.. Johnson. M. D.. & Mitchell. T. R. (2013). Expressed humility in organizations: Implications for performance. teams. and leadership. *Organization Science*. 24(5). 1517–1538.
- Owens. B.. & Hekman. D. (2012). Modeling how to grow: An inductive examination of humble leader behaviours. contingencies. and outcomes. *Academy of Management Journal*. 55. 787–818.
- Pargament. K. I.. Wong. S.. & Exline. J. J. (2016). Wholeness and holiness: The spiritual dimension of eudaimonics. In J. Vittersø (Ed.). *Handbook of Eudaimonic Well-Being* (pp. 379–394).
- Park. N.. Peterson. C.. & Seligman. M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23(5). 603-619.
- Peters. A.. Rowat. W. C. ve Johnson. M. K. (2011). Associations between dispositional humility and social relationship quality. *Scientific Research*. 2(3). 155-161.
- Peterson. Jessica (2015). "Examining the Relationship between Forgiveness and Subjective Well-Being as Moderated by Implicit Religiousness and Spirituality". *Clinical Psychology Dissertations*.
- Porter. T.. & Schumann. K. (2018). Intellectual humility and openness to the opposing view. *Self and Identity*. 17(2). 139-162.
- Porter. T.. Schumann. K.. Selmecky. D.. & Trzesniewski. K. (2020). Intellectual humility predicts mastery behaviors when learning. *Learning and Individual Differences*. 80. 1-11.
- Powers. C.. Nam. R. K.. Rowatt. W. C.. & Hill. P. C. (2007). Associations between humility. spiritual transcendence. and forgiveness. In R. L. Piedmont & A. Village (Eds.). *Research in the Social Scientific Study of Religion*. Volume 18. Brill: Leiden.
- Proctor. C.. & Tweed. R. (2016). Measuring eudaimonic well-being. In J. Vittersø (Ed.). *Handbook of eudaimonic well-being* (pp. 277–294). Springer International Publishing AG.

- Qin, Y., Qu, S., Yan, J., & Wan, X. (2015, August). The Role of Life Satisfaction and Coping Style in the Relationship between Gratitude and School Belonging. In *2015 International Conference on Economy, Management and Education Technology*. Atlantis Press.
- Rahayu, I. I., & Setiawati, F. A. (2019, June). The Dinamic of Psychological Well-Being and Gratitude in Adolescence. In *3rd International Conference on Current Issues in Education (ICCIE 2018)* (pp. 253-257). Atlantis Press.
- Rash, J. A., Matsuba, M. K., & Prkachin, K. M. (2011). Gratitude and well-being: Who benefits the most from a gratitude intervention?. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(3), 350-369.
- Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 893-910.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 920.
- Renshaw, T. L. (2018). Psychometrics of the revised college student subjective wellbeing questionnaire. *Canadian Journal of School Psychology*, 33(2), 136-149.
- Renshaw, T. L., & Arslan, G. (2016). Psychometric properties of the Student Subjective Wellbeing Questionnaire with Turkish adolescents: A generalizability study. *Canadian journal of school psychology*, 31(2), 139-151.
- Renshaw, T. L., Long, A. C., & Cook, C. R. (2015). Assessing teachers' positive psychological functioning at work: Development and validation of the Teacher Subjective Wellbeing Questionnaire. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 289.
- Roberts, R. C., & Wood, W. J. (2007). *Intellectual virtues: An essay in regulative epistemology*. Oxford University Press.
- Rowatt, W. C., Powers, C., Targhetta, V., Comer, J., Kennedy, S., & Labouf, J. (2006). Development and initial validation of an implicit measure of humility relative to arrogance. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 198-211.
- Rye, M.S.,Loiacono, D.M., Flock, C.D, Olszewski, B.,T., Heim, t.a&Madia B.P.(2001).Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current psychology: Development Learning Personality Social*, 20(3),260-277.

- Salvador-Ferrer. C. (2017). The relationship between Gratitude and Life satisfaction in a sample of Spanish university students. *Annales de Psychologie/Annals of Psychology*. 33(1). 114-119.
- Sapmaz. F., Yıldırım. M., Topçuoğlu. P., Nalbant. D., & Sızır. U. (2016). Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being among University Students. *International Online Journal of Educational Sciences*. 8(1).
- Sarıçam. H., Akın. A., Gediksiz E., & Akın Ü. (2012). Humility of Turkish form scale: Validity and reliability study. *Kalem International Journal of Educational and Human Sciences*. 2 (2). 165-188.
- Schimmack. U.; Radhakrishnan. P.; Oishi. S.; Dzokoto. V.; Ahadi. S. (2019). Culture, Personality, and Subjective Well-Being: Integrating Process Models of Life Satisfaction.
- Seligman. M. E. P. & Peterson C... (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC/New York: American Psychological Association/Oxford University Press.
- Seligman. M. E. P., Steen. T. A., Park. N., & Peterson. C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*. 60(5). 410-421.
- Sell. Helmut (2015). The Subjective Well-Being Inventory (SUBI). *International Journal of Mental Health*. 23:3. 89-102.
- Shekhar. C., Jamwal. A., & Sharma. S. (2018). Happiness and forgiveness among college students. *Indian Journal of Psychological Science*. 7(1). 88-93.
- Sood. S., & Gupta. R. (2012). A study of gratitude and well-being among adolescents. *Journal of Humanities and Social Science*. 3(5). 35-38.
- Spector. P. E. (2019). Job-related Affective Well-being Scale JAWS. Retrieved November 12, 2019. from <https://edtechbooks.org/-jPiS>.
- Sumatri. D. (2016). The Relationship of Humility and Forgiveness on Students' Psychological Well-Being. *In Psychology Forum* (Vol. 19, pp. 765-772).
- Sun. P., & Kong. F. (2013). Affective mediators of the influence of gratitude on life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*. 114. 1361-1369.
- Tangney. J. P. (2000). Humility: theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 19. 70-82.
- Tangney. J. P. (2002). Humility. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp. 411-419). Oxford: Oxford University Press.

- Tay, L.. & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*. 101. 354–365.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., & Billings, L. S. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. 73. 313-359.
- Thompson, L. Y., & Snyder, C. R. (2003). Measuring forgiveness. In Shane J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp.301-312). Washington, DC, US: APA
- Tian, L., Zhang, L., Huebner, E. S., Zheng, X., & Liu, W. (2016). The longitudinal relationship between school belonging and subjective well-being in school among elementary school students. *Applied Research in Quality of Life*. 11. 1269–1285.
- Ting, S., & Yeh, L. (2014). Teacher loyalty of elementary schools in Taiwan: The contribution of gratitude and relationship quality. *School Leadership & Management*. 34(1). 85-101.
- Tong, E. M. W., Tan, K. W. T., Chor, A. A. B., Koh, E. P. S., Lee, J. S. Y., & Tan, R. W. Y. (2016). Humility facilitates higher self-control. *Journal of Experimental Social Psychology*. 62. 30–39.
- Tong, E. M., Lum, D. J., Sasaki, E., & Yu, Z. (2019). Concurrent and temporal relationships between humility and emotional and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 20(5). 1343-1358.
- Toussaint, L. L., & Webb, J. R. (2016). A theoretical model and review of evidence linking humility to health and well-being (p. 178). *Handbook of Humility: Theory, Research, and Applications*.
- Tsang, J. A., Carpenter, T. P., Roberts, J. A., Frisch, M. B., & Carlisle, R. D. (2014). Why are materialists less happy? The role of gratitude and need satisfaction in the relationship between materialism and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 64. 62-66.
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K., Niemivirta, M. (2010) Stability and Change in Achievement Goal Orientations: A Person-Centered Approach. *Contemporary Educational Psychology*. 36(2). 82–100.
- Veenhoven, R. (2008). Sociological theories of subjective well-being. *The science of subjective well-being*. 9. 44-61.
- Wang, J., Zhang, Z., & Jia, M. (2016). Understanding how leader humility enhances employee creativity. *The Journal of Applied Behavioral Science*. 53. 5–31.
- Waters, L. (2014). Balancing the curriculum: Teaching gratitude, hope and resilience. In H. Sykes (Eds.). *A love of ideas* (pp. 117-124). Sydney, NSW: Future Leaders.

- Watkins. P. C. (2014). *Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation*. United States: Springer.
- 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: an international journal*. 31(5). 431-451.
- Watson. D., Clark. L.A., & Tellegen. A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54. 1063–1070.
- Wood. A. M., Froh. J. J., & Geraghty. A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*. 30. 890-905.
- Wood. A. M., Maltby. J., Stewart. N., & Joseph. S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences*. 44. 621-632.
- Worthington Jr. E. L., Lavelock. C., vanOyen Witvliet. C., Rye. M. S., Tsang. J. A., & Toussaint. L. (2015). Measures of forgiveness: Self-report, physiological, chemical, and behavioral indicators. In *Measures of personality and social psychological constructs* (pp. 474-502). Academic Press.
- Worthington. E. L., Jr., Davis. D. E., & Hook. J. N. (Eds.). (2017). *Handbook of humility*. New York, NY: Routledge.
- Worthington. E. L., Witvliet. C. V. O., Pietrini. P., & Miller. A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of behavioral medicine*. 30(4). 291-302.
- Wright. J. C., Nadelhoffer. T., Ross. L., & Sinnott-Armstrong. W. (2016). Be it ever so humble: An updated account and measurement for humility. *Manuscript submitted for publication*.
- Wulandari. I., & Megawati. F. E. (2020, January). The role of forgiveness on psychological well-being in adolescents: A review. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counseling, and Humanities (ACPCH 2019)* (pp. 99-103). Atlantis Press.
- Yamhure Thompson. L., Snyder. C. R., & Hoffman. L. (2005). Heartland Forgiveness Scale. *Faculty Publications, Department of Psychology*. 452.
- Youssef. F. (2019). Medical student stress, burnout and depression in Trinidad and Tobago. *Acad. Psychiatry* . 40. 69–75.

- Yüksel. A. & Oğuz Duran. N.(2012). The adaptation of the gratitude scale to adults: validity and reliability studies. *Journal of Contemporary Education Academic*. 1(1) .31-40.
- Zawadzka. A. M.. & Zalewska. J. (2013). Can humility bring happiness in life? The relationship between life aspirations. subjective well-being. and humility. *Annals of Psychology*. 16(3). 433-449.