

## مقياس الامتنان: الثبات وصدق البناء



كاتسونوري سومي - معمد ناخويا للتكنولوجيا ، اليابان.

ترجمة: علي عبد الرحيم صالح - باحث رباب طالب علي ، جامعة القادسية - كلية الآداب

[ali\\_psycho5@yahoo.com](mailto:ali_psycho5@yahoo.com)

يتضمن الامتنان بوصفه مفهوم واسع، قيمة اخلاقية وسمات وجدانية وانفعالية ( Emmons, 2002; McCullough, & Tsang, 2003; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002) ووفقا لذلك يعرف الامتنان كسمة وجدانية او نزعة للإقرار بجميل الآخرين، وبهذا فهو ميل ثابت لخبرة الامتنان كانهج as an emotion (Emmons et al., 2003; McCullough et al., 2002; Watkins, 2014) لأنه يتمتع بأربعة اوجه او جوانب (الشدة ، التكرار، الامتداد، وكثافة خبرات الامتنان) في حياة الناس ( Bono, Emmons, & McCullough, 2004; Froh, Fan, Emmons, Bono, 2004; Huebner, & Watkins, 2011; McCullough et al., 2002).

وتشير نظرية العاطفة الاخلاقية لكل من ماكولو وكيلباتريك، وايمونز ، و لارسون، 2001 بوصفها احدى النظريات الرئيسية لهذا المفهوم (Fincham & Beach, 2010) الى ان الامتنان عبارة عن عاطفة اخلاقية لها ثلاث وظائف اجتماعية (1) انه مفيد في دعم العلاقات الاجتماعية (2) معزز للسلوك الاجتماعي (3) محفز للسلوك الاجتماعي. وتم دعم هذه النظرية بالعديد من البحوث التجريبية على نطاق واسع ( Emmons, 2008; Fincham & Beach, 2010; McCullough et al., 2001, 2008; Watkins, 2014). وبهذا تم الاهتمام بالامتنان لتأثيراته المفيدة على الحياة الاجتماعية والشعور بالرفاهية عبر الازمان والثقافات ( Emmons et al., 2003; Watkins, 2010; Wood et al., 2014).

وقدمت الدراسات الارتباطية بين الامتنان والرفاهية دعم النماذج النظرية للامتنان ( Wood, 2010; Froh, & Geraghty, 2010) على سبيل المثال اقترحت نظرية العاطفة الاخلاقية لـ ماكولو وزملاؤه، 2001 ان الامتنان كالانفعالات الايجابية يرتبط بدرجة سعادة الافراد وشعورهم بالرخاء، كما يطور الامتنان من الروابط الاجتماعية، مما يؤدي الى زيادة موارد التعايش مع الضغوط، التي بدورها يمكن ان تعزز من الرفاهية النفسية (McCullough et al., 2001).

وقد دعمت النتائج التجريبية المتراكمة في السنوات الاخيرة بقوة العلاقة الوثيقة بين نزعة الامتنان والرفاهية النفسية (Emons & Mishra, 2011; Watkins, 2014; Wood et al., 2010) واعتمادا على هذه النتائج نفترض ان الامتنان والسعادة تشكل دورة اخلاقية (فاضلة) التي تصف طريقة الفرد في تطوير وتحسين الآخرين (ان تقديم الامتنان والشكر يؤدي الى رفاهية الآخرين وهذا بدوره يشجعهم على تقديم المساعدة الذي يزيد من سعادتهم.. وهكذا) (Watkins, 2014).

وفي الآونة الاخيرة تم تطوير مقياس نزعة الامتنان من قبل ماكولو وزملاؤه ( McCullough et al. 2002)، وهو مقياس تقرير ذاتي يتكون من ست فقرات The GQ-6، ويهتم المقياس بتعرف

يتضمن الامتنان بوصفه مفهوم واسع، قيمة اخلاقية وسمات وجدانية وانفعالية

يعرف الامتنان كسمة وجدانية او نزعة للإقرار بجميل الآخرين، وبهذا فهو ميل ثابت لخبرة الامتنان كانهج

الفروق الفردية في الميل لخبرة الامتحان اثناء الحياة اليومية، وترجم هذا المقياس الى عدة لغات منها الايطالية واليابانية والفرنسية. كذلك يتمتع بثبات داخلي مرتفع الذي يتراوح بين 0.76 الى 0.87 وفق طريقة الفاكرونباخ (McCullough et al., 2002; McCullough, Tsang, & Emmons, 2004)، واعدة الاختبار باستقرار زمني على مدى ثلاثة اشهر بمعامل ارتباط 0.59 و 0.73 على عينتين من طلبة الجامعة (Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008) و اشار كل من التحليل العاملي الاستكشافي بان بنية نزعة الامتحان احادية البعد التي تم التثبت منها بواسطة التحليل العاملي التوكيدي (McCullough et al., 2002). و اشارت النتائج الى وجود الصدق التمايزي (في ضوء التحليل العاملي التوكيدي) واستقلالية فقرات المقياس عن المقاييس الاخرى ذات الصلة ببنية الامتحان مثل الرضا عن الحياة، والوجدان الإيجابي والسلبى، والسعادة، والتفاؤل (McCullough et al., 2002) إذ ظهر لنا ارتباطات معتدلة بين مقياس الامتحان والمقاييس الأتفة الذكر بواقع (0.31 الى 0.53) (McCullough et al., 2002).

وتتم الاجابة على فقرات مقياس الامتحان في ضوء سبعة بدائل ( غير موافق بشدة، غير موافق، غير موافق الى حد ما، محايد، موافق الى حد ما، موافق، موافق بشدة) ، وتتراوح درجات تصحيح البدائل من (1 الى 7 درجات)، في حين يصبح هذا التصحيح عكسيا للفقرات السلبية (فقرة 3 و 6 من المقياس)، لذا تتراوح الدرجات الكلية المحتملة للمقياس بين (6 الى 42 درجة) .

#### ترجمة المقياس

1. لدي الكثير من نعم الحياة التي اكون شاكر لها. I have so much in life to be thankful for
2. اذا قمت بعمل قائمة للأشياء التي اشعر بالامتنان اتجاهها، فان القائمة ستكون طويلة جدا. If I had to list everything that I felt grateful for, it would be a very long list.
3. عندما انظر الى العالم، فاني لا ارى الكثير (من الاشياء) التي اكون ممتن لها. When I look at the world, I don't see much to be grateful for.
4. انا ممتن لمجموعة واسعة من الناس I am grateful to a wide variety of people
5. كلما تقدمت في العمر ، أجد نفسي أكثر قدرة على تقدير الناس والأحداث والمواقف التي هي جزء من تاريخ حياتي. As I get older I find myself more able to appreciate the people, events, and situations that have been part of my life history
6. يمكن ان تمضي فترات طويلة من الزمن قبل ان اشعر بالامتنان الى شخص او شيء ما Long amounts of time can go by before I feel grateful to something or someone

#### المصادر:

- Emmons, R. A. & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 248-262). New York, NY: Oxford University Press .
- Emmons, R. A. (2008). Gratitude, subjective well-being, and the brain. In M. Eid, & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 469-489). New York, NY: Guilford Press .
- Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.

الامتنان عبارة عن عاطفة اخلاقية لها ثلاثة وظائف اجتماعية (1) انه مفيد في دعم العلاقات الاجتماعية (2) معزز للسلوك الاجتماعي (3) معزز للسلوك الاجتماعي

ان الامتنان كالأفعال الايجابية يرتبط بدرجة سعادة الافراد وشعورهم بالرخاء، كما يطور الامتنان من الروابط الاجتماعية، مما يؤدي الى زيادة موارد التعاضد مع الضغوط، التي بدورها يمكن ان تعزز من الرفاهية النفسية

(2003).

• The assessment of gratitude. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), Positive psychological assessment: A handbook of models of measures (pp. 327-341). Washington, DC: American Psychological Association

• Watkins, P. C. (2014). Gratitude and the good life: Toward a psychology of appreciation. New York, NY: Springer.

• Froh, J. J., Fan, J., Emmons, R. A., Bono, G., Huebner, E. S., & Watkins, P. (2011). Measuring gratitude in youth: Assessing the psychometric properties of adult gratitude scales in children and adolescents. Psychological Assessment, 23(2), 311-324. doi: 10.1037/a0021590

• Bono, G., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude in practice and the practice of gratitude. In P. Alex Linley and Stephen Joseph (Eds.), Positive Psychology in Practice (pp. 464-481). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons

• Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2010). Gratitude and forgiveness in relationships. In J. Simpson & L. Campbell (Eds.), The Oxford Handbook of Close Relationships (pp. 638-663). New York, NY: Oxford University Press. doi: 10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0029

• Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical psychology review, 30(7), 890-905. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.005

• Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. Journal of Research in Personality, 42(4), 854-871. doi: 10.1016/j.jrp.2007.11.003

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliGratitudeScale.pdf>

\*\*\* \*\*

ان الامتنان والسعادة تشكل  
دورة اخلاقية (فاصلة) التي  
تصنع طريقة الفرد في تطوير  
وتحسين الآخرين

تم تطوير مقياس نزعة الامتنان  
من قبل ماكولو وزملائه ، وهو  
مقياس تقرير ذاتي يتكون  
من ستة فقرات ، ويصنف  
المقياس بتعرفة الفروق  
الفردية في الميل لخبرة  
الامتنان اثناء الحياة اليومية

## شبكة العلوم النفسية العربية

نحو تعاون عربي رقياً بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

ش.ع.ن: انجازات خمسة عشرة عاماً من العطاء "

( التأسيس العام 2000 الاطلاق على الويب العام 2003 )

الكتاب السنوي الخامس

تحميل الكتاب

- التحميل من موقع " شبكة العلوم النفسية العربية "

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>