

العرفان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

د. فتون خرنوب*

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، وكذلك تعرف الفروق في العرفان والرضا عن الحياة وفقاً لمتغيرات الجنس والعمر، ومقدار إسهام العرفان في التنبؤ بالرضا عن الحياة. وأجريت الدراسة على عينة شملت (168) طالباً من طلبة الدراسات العليا في جامعة نزوى: (102 من الذكور، و66 من الإناث). وتكونت أدوات الدراسة من: اختبار العرفان (إعداد توماس ووتكن 2003، ترجمة وإعداد الباحثة)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد مجدي الدسوقي، 1998). ومن أجل الإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام معاملات الارتباط واختبار (ت) واختبار تحليل التباين الأحادي والانحدار الخطي. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباطات موجبة دالة بين العرفان (وأبعاده الفرعية) والرضا عن الحياة (وأبعاده الفرعية)، وعدم وجود فروق دالة إحصائية في العرفان والرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات الجنس والعمر، وأن العرفان منبئ دال إحصائياً بالرضا عن الحياة.

الكلمات المفتاحية: العرفان، الرضا عن الحياة، طلبة الدراسات العليا.

* قسم علم النفس - كلية التربية - جامعة دمشق - سورية.

Gratitude And its Relationship To life Satisfaction Among University Students

Dr. Fetoun Kharnoub *

Abstract

The study aimed at investigating the relationship between gratitude and life satisfaction among university students, in addition to identifying the differences in gratitude and life satisfaction according to gender and age, and amount of contribution of gratitude of prediction of life satisfaction. The study was carried out on a sample of (168) student of postgraduate students at Nizwa University, including (102) males and (66) females. The study tools consist of Gratitude Test (Thomas &Watkins, 2003)translated and prepared by the researcher and life satisfaction Scale which was prepared by Aldosouky, (1998). In order to answer the study questions, the correlation coefficients, T Test, One-Way Anova and Linear regression analysis were used. The results revealed that there were positive significant relationships between gratitude (and its subcomponents), and life satisfaction(and its subcomponents), and absence of significant differences in gratitude, and life satisfaction according to gender, and age, and gratitude were significant predictor forlife satisfaction.

Key words: Gratitude, life satisfaction, postgraduate students.

* Department Of Psychology - Faculty of Education - Damascus University – Syria.

المقدمة:

يعد مفهوم العرفان من المفاهيم الحديثة على مستوى التناول العلمي، وقد نشأ الاهتمام به ضمن حركة علم النفس الإيجابي التي وجهت اهتمام الباحثين نحو دراسة جوانب القوة في الشخصية والاهتمام بالدراسات الوقائية والعوامل المجتمعية والشخصية التي تجعل الحياة جديرة بأن تعاش.

والعرفان كلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية *gratia* والتي تعني الفضل أو الحفاوة أو النعمة أو الاعتراف بالجميل. وتتضمن كل هذه المعاني "اللطيف والكرم والهدايا وجمال الأخذ والعطاء أو الحصول على شيء ما دون مقابل. وقد تم تناول المفهوم من الناحية النظرية باعتباره انفعال، وسمة شخصية، وفضيلة أخلاقية، وآلية مواجهة.

(Lambert, Fincham, Stillman, & Dean, 2009)

وبشير فروه وزملاؤه (2011) إلى أن العرفان هو اعتراف الفرد بجميل الآخرين وشكرهم وتقديرهم على ما قدموه له من مساعدة أو خدمة أو خير، حيث عرفها يمونز (2004) على أنه "إحساس ذاتي من الشكر والمتعة يشعر به الفرد لما يحصل عليه من هدايا ومنح، سواء كانت الهدايا ذات فائدة ملموسة من شخص آخر أو مجرد لحظات من التمتع بالجمال الطبيعي". وعلى الرغم من أن العرفان قد تم تصوره على أنه انفعال موجه نحو تقدير أفعال الخير والمساعدة المقدمة من الآخرين، إلا أنه ينطوي على أكثر من مجرد تقدير الأفراد لمساعدة الآخرين لهم، حيث تم تصور العرفان على المستوى الدافعي أو الاستعداد، وعرفه وود آخرون (2010) على أنه "سمة شخصية إيجابية وهو توجه واسع نحو ملاحظة وتقدير الجوانب الإيجابية في الحياة".

(Froh, Fan, Emmons, Bono, Huebner, & Watkins, 2011, 312)

وتشير بعض الدراسات كدراسة كل من:

(Wood, Joseph, & Maltby, 2008, Froh et al., 2011 Roberts, Tsang, Manolis, 2015)

إلى أن هؤلاء الأفراد الذين يشعرون بالعرفان يركزون على النواحي الإيجابية من بيئاتهم الاجتماعية، ويقدرون حياتهم بشكل إيجابي، وينظرون إليها باعتبارها هدايا من

الله، كما أنهم يمتلكون رضا أكبر عن أصدقائهم وأسرتهم ومجتمعهم ويميلون إلى مساعدة الآخرين. كما أنهم يهتمون بدرجة أقل بالأشياء المادية ولا يحكمون على نجاحهم أو على نجاح الآخرين في ضوء ما لديهم من ممتلكات مادية وهم أقل حسداً للآخرين وأكثر تمسكاً بالنواحي الدينية. كما أنهم يندمجون في السلوكيات الهادفة إلى إفادة الآخرين ويتجنبون السلوكيات الهدامة، (ابراهيم، 2016) وهم يتصرفون بالصدق، ودائماً ما يقدمون كلمات الشكر للذين يساعدهم، ويظهرون درجات عالية من نكران الذات (غير أنانيين)، ويبادرون نحو المساعدة في عمليات التبرع وخدمة الناس، فضلاً عن تقديم الهدايا والمنح للأفراد الذين يحبونهم في المناسبات والأعياد بوصفه دليلاً على شكرهم والتعبير عن امتنانهم، (العبودي وصالح، 2018).

ويشير كل من (لوبيز وسنايدر، 2013، 599) إلى أن العرفان جزء من جهاز نفسي وظيفي يساعد الأفراد على الحفاظ على التزاماتهم تجاه بعضهم البعض، ويوجد في ظل مجموعة من الظروف وهي: عندما تقدر المنفعة أو المساعدة تقديراً إيجابياً، وعندما لا تتناسب المنفعة أو المساعدة التي تلقاها الفرد مع ما قدمه من جهد، وعندما تقدم المنفعة أو المساعدة من الشخص الخير عن عمد وبشكل قصدي، ويعد العرفان في ظل البحوث الحالية خبرة ممتعة ترتبط بالسعادة والرضا عن الحياة.

ومن ناحية أخرى، يعد الرضا عن الحياة من مؤشرات الرفاهية الذاتية Subjective Well being، والتي تتضمن الأحكام المعرفية للأفراد عن حياتهم، وامتلاك الأفراد لمستويات مرتفعة من الوجدان الإيجابي ومستويات منخفضة من الوجدان السلبي، ويستخدم في حالات كثيرة بشكل مترادف مع مفهوم السعادة باعتباره جانباً معرفياً للرفاهية الذاتية. ووفقاً لـ (Pavot, & Diener, 2009) فإن للرفاهية الذاتية بعدان: الأول الانفعالي ويتكون من (المشاعر السلبية والمشاعر الإيجابية للفرد)، والثاني المعرفي ويتضمن (الرضا عن الحياة) ويشير إلى التقييمات المعرفية للفرد وأحكامه حول حياته.

ويذكر (Salvador-Ferer, 2017, 114) أن دينر وآخرين (2003) قد عرفوا الرضا عن الحياة بأنه "تقييم معرفي عام لرضا الأفراد عن حياتهم"، بينما عرفه سيلغمان (2002) بأنه "عملية حكمية يقيم بها الأفراد جودة حياتهم على أساس مجموعة فريدة من المعايير الخاصة بهم".

ويعد الرضا عن الحياة من المؤشرات الهامة للصحة النفسية الإيجابية والأداء النفسي الإيجابي، كما أنه ينطوي على أهمية كبيرة بوصفه القوة الدافعة أو المحبطة لسلوك الفرد وأدائه في جميع مجالات الحياة المختلفة، وبشكل خاص في مراحل الدراسة (ميخائيل، 2013)، ولاسيما مرحلة الدراسات العليا التي يحتاج فيها الطلبة إلى مهارات التعامل مع التحولات الفكرية والاجتماعية والنفسية، ومع التحديات والمشكلات التي تواجههم وتجنب الضغوط النفسية الناتجة عنها.

أولاً: مشكلة الدراسة:

عُدَّ العرفان منذ الأزل في العديد من الفلسفات والثقافات والأديان إحدى الفضائل الأخلاقية التي تسهم في طيب العيش وحسن الحال، وقد عُدَّت خبرات العرفان والتعبير عنها عبر الثقافات وعبر الزمن جوانب أساسية ومرغوبة في الشخصية الإنسانية والحياة الاجتماعية (لوبيز وسنايدر، 2013).

وعلى الرغم من تأكيد معظم الأديان على أهمية العرفان، إلا أنه لم يحظ إلا بالقليل من الاهتمام في العلوم الاجتماعية (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003) إذ لم تبدأ الدراسة المنهجية للعرفان بشكل جاد إلا منذ عام (2000)، عندما بدأ تسليط الضوء عليها في علم النفس الإيجابي. وتقديراً لأهمية العرفان، فقد أعلنت الجمعية العامة للأمم المتحدة العام (2000) السنة الدولية للشكر والعرفان. ذلك كون العرفان حالة سارة مرتبطة بالانفعالات الإيجابية كالرضا والسعادة والفخر والامل، حيث أشار (Emmons, & Shelton, 2002) إلى أن للعرفان قوة عظيمة قد يغفلها بعض الناس البخلاء في تقديم مشاعر الشكر والمساعدة، فالعرفان يجعل الرضا عن الحياة

أفضل ويجعل الفرد أكثر إنتاجية، وتستثنى مشاعر العرفان عندما يدرك الفرد أنه تلقى مساعدة من الآخرين وأن الآخرين قد قدموا له الدعم والمساندة عن قصد. وقد توصلت العديد من البحوث النفسية إلى ارتباط العرفان بالرضا عن الحياة باعتباره أحد العوامل المساهمة في سعادة الأفراد ورفاهيتهم ورضاهم عن الحياة، حيث يساعد العرفان الأفراد على تقوية علاقاتهم الاجتماعية، ومواجهة المواقف الضاغطة، ويعزز خبرات ومواقف الحياة الايجابية مما يمكنهم من الوصول إلى أقصى رضا ممكن على حياتهم. (Aricioglu, 2016).

ومن خلال استعراض الدراسات السابقة المتعلقة بالعلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة، يلحظ اختلاف نتائج الدراسات السابقة حول علاقة العرفان بالرضا عن الحياة، حيث أكدت معظم الدراسات السابقة وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين العرفان والرضا عن الحياة لدى فئات عمرية مختلفة كدراسة كل من:

(Szezesniak & Soares, 2011, Puent-Dlaz & Meixueiro, 2016)،

بينما انتهت نتائج دراسة سيلفاد ورفيرر (Salvador-Ferer, 2017) إلى وجود علاقة سلبية ودالة إحصائياً بين العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. كما تباينت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بحجم إسهام العرفان في التنبؤ بالرضا عن الحياة. وتعارضت أيضاً نتائج الدراسات السابقة حول تأثير المتغيرات الديموغرافية (النوع والعمر) على العرفان والرضا عن الحياة والعلاقة بينهما. كما يلحظ قلة الدراسات العربية (في حدود علم الباحثة) التي تناولت متغير العرفان بشكل عام، وتلك التي تناولت العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الدراسات العليا بشكل خاص. ونظراً إلى طبيعة المجتمع العماني وبشكل خاص مجتمع الطلبة- الذي يتصف بالتسامح وتمثل الكثير من القيم الإيجابية التي تنعكس في سلوكه وعلاقاته مع الآخرين فقد لاحظت الباحثة أن العرفان والرضا عن الحياة سمتان غالبتان في العلاقات الاجتماعية، بالإضافة إلى سمات أخرى. ومن هنا فقد انبثقت مشكلة الدراسة من حيث كونها تلقي

الضوء على متغيرات إيجابية سائدة في بعض المجتمعات كأسلوب حياة متأصل، ولم يهتم بها علم النفس إلى في العقدين الأخيرين. ويمكن تحديد مشكلة الدراسة في الأسئلة الآتية:

1- ما مستوى العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟

2- هل توجد فروق في العرفان والرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات النوع والعمر لدى طلبة الجامعة؟

3- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟

4- ما مقدار إسهام العرفان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً: أهداف الدراسة:

يهدف البحث الحالي إلى:

1-2- تعرف مستوى العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

2-2- تعرف الفروق في العرفان والرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات النوع والعمر لدى طلبة الجامعة.

2-3- التحقق من العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

2-4- اختبار القدرة التنبؤية للعرفان بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

2-5- بيان أهمية العرفان كمتغير نفسي في تحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد.

ثالثاً: أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة كون العرفان واحداً من المتغيرات الوقائية للشخصية والعوامل التي لها إسهام بالرضا عن الحياة، ويعد في الوقت نفسه قيمة أساسية في الديانات السماوية والفلسفات الوضعية، كما أن مشاعر العرفان تقوي العلاقات الاجتماعية وتساعد الأفراد على مواجهة المواقف الضاغطة وتقلل من الضغوط، ومن هنا فإن لهذا المتغير أهمية نمائية ووقائية على مستوى الفرد والجماعة.

ومن ناحية أخرى، تهدف هذه الدراسة إلى تقديم أداة باللغة العربية يمكن توظيفها في دراسات أخرى والاستفادة منها في بحوث ودراسات تجريبية. أما على المستوى المهني (الإرشادي)، فيمكن الاستفادة من نتائج الدراسة في مساعدة العاملين في المجال الإرشادي والعلاجي على تصور وتخطيط وتنفيذ التدخلات والبرامج الإرشادية التي تهدف إلى تنمية العرفان ومكوناته لدى الأفراد لتحقيق مستويات أفضل من الرضا عن الحياة والرفاهية النفسية لديهم.

رابعاً: فرضيات الدراسة:

4-1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في العرفان والرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات النوع والعمر.

4-2- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

4-3- يسهم العرفان إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

خامساً: أسئلة الدراسة:

5-1- ما مستوى العرفان لدى طلبة الجامعة؟

5-2- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟

سادساً: مصطلحات الدراسة:

6-1- **العرفان Gratitude**: يعرف العرفان على أنه "توجه واسع نحو ملاحظة وتقدير الجوانب الإيجابية في الحياة (Wood, Froh, & Geraghty, 2010, 2).

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على المقياس المخصص لقياسه.

6-2- **الرضا عن الحياة satisfaction with life**: ويشير إلى "الحكم المعرفي الواعي لحياة الفرد بناء على معايير الفرد الخاصة". (Pavot, & Diener, 2009, 102)

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على المقياس المخصص لقياسه.

سابعاً: الإطار النظري والدراسات السابقة:

7-1-**العرفان**: يشير العرفان إلى إحساس الفرد بالشعور بالقبول والشكر والتقدير للحياة، ويوجه هذا الإحساس نحو الأفراد أو يتعدى الأفراد ليوجه نحو الخالق أو الطبيعة أو الكون، إلا أنه لا يوجه نحو الذات. (Emmons, & Shelton, 2002).

ويمراجعة الأدب النفسي نجد أنه لا يوجد اتفاق على تعريف العرفان، حيث تباينت هذه التعريفات تبعاً للخلفية النظرية التي انطلق منها الباحثون، وقد تم تناوله من الناحية النظرية باعتباره انفعال، وفضيلة أخلاقية، وسمه شخصية (Aricioğlu, 2016)، فقد قدم عالم النفس كوهين (2000) أنموذجاً يفسر من خلاله العرفان المتبادل وأثره في تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص، فالعرفان مهم لبقاء علاقاتنا الاجتماعية ويضمن استمرارها وبقائها على الدوام، ويظهر العرفان لدى الناس نتيجة حصولهم على مساعدات من الأشخاص الآخرين، حيث يقدم الفرد العرفان بوصفه استجابة انفعالية مناسبة لإرجاع بعض المساعدة التي قدمها الآخرون له. وبما أن الفرد الممتن قد حصل على بعض الإحسان من الآخرين، فإنه سيبادر على الأغلب برد هذا الإحسان لهم من خلال قوة انفعالية تقوم على الدعم والمساعدة المتبادلة. وبذلك فإن الأشخاص الممتنون يحصلون على دعم ومساندة اجتماعية كبيرة مقارنة بالجاحدين وكذلك يتمتع الممتنون بصحة نفسية وجسمية جيدة. (العبودي وصالح، 2018).

أما في نظرية الوجدان الأخلاقي (ماكولو وآخرون 2001) فقد تم اعتبار العرفان على أنه وجدان أخلاقي، حيث افترض هؤلاء الباحثون أنه عندما يمر الفرد بخبرة العرفان فإنه يكون لديه دافع للقيام بسلوك مقبول اجتماعياً وللحفاظ على هذه السلوكيات الأخلاقية، مما يحول دون ارتكابه للسلوكيات التي تدمر علاقاته مع الأشخاص الآخرين، وعادة ما ينتج العرفان عن السلوك الأخلاقي ويحفز السلوك الأخلاقي (Emmons, & Shelton, 2002)

وللعرفان ثلاث وظائف أخلاقية متمثلة في اعتبار العرفان بارومتر أو مؤشر أخلاقي يزود الأفراد بقراءة وجدانية تصاحب الإدراك بأن شخصاً عاملهم بما هو لائق اجتماعياً، والعرفان يعمل كحافز أخلاقي يدفع الناس للتصرف بطريقة مقبولة اجتماعياً بعد أن كانوا مستفيدين من عمل الآخرين، والعرفان معزز أخلاقي يشجع على ما هو مقبول اجتماعياً ويعزز سلوك العطاء للآخرين في المستقبل. (محمد، 2014)

وعلى الرغم من أنه يمكن تصور العرفان باعتباره انفعال يشير إلى شعور مؤقت يشعر به الفرد عند تلقيه هدية أو معروف من شخص ما، فإنه تم تناوله في السنوات الأخيرة باعتباره سمة وجدانية، حيث يمارس الفرد العرفان كجزء من حياته اليومية، ويشير العرفان كسمة إلى دوام الفرد على توجيه الشكر لما يقدم له من عطايا عبر المواقف والأوقات المختلفة. (إبراهيم، 2016).

وعرف (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002) النزعة للعرفان على أنها "نزعة عامة للتعرف على المشاعر الإيجابية (التقدير، الشكر) والاستجابة بها عندما يتعرض الفرد لعوامل خيرية أخلاقية أخرى في الخبرات والمحصلات الإيجابية". أما وود وآخرون (2010) فقد عرفوا العرفان على أنه "سمة شخصية إيجابية وهو توجه واسع نحو ملاحظة وتقدير الجوانب الإيجابية في الحياة" (Froh, et al., 2011, 312).

وقد أشار هؤلاء الباحثون إلى أن الأشخاص الذين يتسمون بالعرفان لديهم إحساس بالرخاء ويشعرون بالاكتماء، ويقدرّون العطاء الذي قدمه الآخرين لهم، ولديهم ميل لتقدير المتع البسيطة في الحياة، ويعترفون بأهمية الشعور بالعرفان والتعبير عنه. (Watkins et al., 2003)

7-2- الرضا عن الحياة: يعد موضوع الرضا عن الحياة من المواضيع المهمة التي بدأت تشغل حيزاً كبيراً من اهتمام الباحثين في العقود الأربعة الماضية، باعتباره من المؤشرات المهمة للتوافق النفسي والصحة النفسية، والذي اكتسب أهمية خاصة في المرحلة الأهم من حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة، حيث يؤثر الشعور بالرضا عن الحياة على التحصيل الدراسي ويتأثر فيه، فضلاً عن إسهامه في نكيه الشخصي والاجتماعي.

(ميخائيل، 2013). وبعد الرضا عن الحياة مكوناً مهماً من مكونات الرفاهية الذاتية Subjective Well being، والتي تشير إلى تقييمات الأفراد المعرفية والوجدانية لحياتهم، وتتضمن مكونات معرفية ووجدانية، حيث يشير المكون المعرفي إلى تقييم الأفراد لجوانب حياتهم أي رضا الأفراد عن حياتهم عموماً، أما المكون الوجداني فيشير إلى تكرار خبرات الانفعالات الإيجابية والسلبية لدى الأفراد أي حضور المشاعر الايجابية وغياب المشاعر السلبية (Pavot, & Diener, 2009).

والرضا عن الحياة هو شعور بالارتياح والطمأنينة ناتج عن تقييم موضوعي لمجالات الحياة، ويشير إلى الدرجة التي يقيم بها الفرد جودة حياته الكلية بشكل إيجابي ومدى حبه لحياته التي يعيشها، ويعرف مجدي الدسوقي (1998) الرضا عن الحياة بأنه "تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته". (رجبعة، شافعي، 2012).

ويعرف الرضا عن الحياة في ضوء نظرية التوقعات والأهداف بأنه "حالة انفعالية ناجمة عن تحقيق هدف ما" ومن ثمّ فإن تحقيق الرضا عن الحياة لدى الأفراد يرتبط بتحقيق أهدافهم، أما نظرية المقارنات الاجتماعية فتري أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، والرضا عن الحياة لدى الأفراد يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة من ناحية، وبين ما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. (يونس، 2018).

ويميز كل من سوسا وليوبوميرسكي 2001 (الوارد في بسيوني، 2011) بين نوعين من الرضا عن الحياة: الرضا عن الحياة العام وهو نوع من الرضا الشامل للحياة ككل، وبين الرضا عن مجالات معينة كالرضا عن مجال العمل، أو الزواج أو الدراسة أو مستوى الدخل، فالرضا عن الحياة يعني الحكم على جودة الحياة عموماً وبصورة مستقلة نسبياً عن الأحكام الجزئية الخاصة بالمجالات المختلفة في حياة الفرد.

وقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن الأفراد المرتفعين في سمة العرفان يميلون إلى أن يكونوا سعداء، راضين عن حياتهم، ومتفائلين، ولديهم تقدير ذات مرتفع (Robustelli & Whisman, 2016)، ولديهم القدرة على التعافي من الصدمات بشكل أسرع، ويكونون أكثر مقاومة للضغوط وقدرتهم أكبر على تفسير أحداث الحياة السلبية بشكل إيجابي والتي تحميهم من تراكم الضغوط وازدياد القلق. (Hwei & Bin Abdulleh, 2013)

7-3- الدراسات السابقة: اهتم العديد من الباحثين بدراسة العرفان وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينات مختلفة من المراهقين والراشدين، حيث أجرى وود وآخرون (Wood *et al.*, 2008) دراسة بعنوان "العرفان يتنبأ بشكل فريد بالرضا عن الحياة" هدفت إلى التعرف على مقدار إسهام العرفان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين بلغ عددها (389) راشداً، تراوحت أعمارهم بين (18-55) راشداً في كلية المجتمع المحلي في جامعة ويراوايك بالمملكة المتحدة، استخدم الباحثون مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، 1985). وقد أشارت أهم نتائجها إلى أن العرفان قد فسر (20%) من التباين في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

وقام لامبرت وآخرون (Lambert *et al.*, 2009) بدراستين بعنوان "أكثر عرفان، أقل مادية: الدور الوسيط للرضا عن الحياة" وقد هدفتا إلى التحقق من الدور الوسيط للرضا عن الحياة في العلاقة بين العرفان والمادية، واكتشفت التوجه السببي لهذه العلاقة من خلال الوسائل التجريبية لدى عینتين من طلبة الجامعة الجنوبية الشرقية- فلوريدا، وعددهما (131) و(171) طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، 1985). وقد خلصت نتائج الدراسة الأولى إلى أن الرضا عن الحياة يتوسط العلاقة بين العرفان والمادية، أما الدراسة الثانية فقد أظهرت أن العرفان المحفز تجريبياً قد أدى إلى رضا عن الحياة أكبر ومادية أقل

لدى أفراد المجموعة التجريبية (العرفان المرتفع) بالمقارنة مع أفراد المجموعة التجريبية الأخرى (العرفان المنخفض).

وفي دراسة كل من سيزانك وسواريز (Szezesniak & Soares, 2011) بعنوان "هل التسامح والتفاؤل والعرفان مرتبطون بالرضا عن الحياة؟" حاولت الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من التسامح والتفاؤل والعرفان لدى عينة من الإيطاليين مكونة من (338) فرداً تراوحت أعمارهم بين (16-83) سنة، طبق الباحثان مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، 1985). وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الرضا عن الحياة وكل من التفاؤل والعرفان، ووجود علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة وكل من دافعية الانتقام وودافعية التجنب وإدراك الطبيعة الدائمة للأحداث السلبية.

وأما دراسة وليامز (Williams, 2012) بعنوان "اكتشاف العلاقة بين العرفان والرضا العائلي لدى طلبة الجامعة" فقد اهتمت بدراسة العلاقة بين العرفان والرضا العائلي لدى عينة من طلبة الجامعة الأمريكيين وعددهم (133) طالباً وطالبة، استخدم الباحث مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس الرضا الأسري (أولسون، 2010). وقد خلصت نتائجها إلى أن مستوى العرفان والرضا العائلي كان متوسطاً لدى طلبة الجامعة، كما تفوقت الإناث على الذكور في العرفان ولكن الفرق لم يكن دالاً إحصائياً، كما توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط العرفان إيجابياً بالرضا العائلي، إلا أنه لا يوجد أثر للجنس في تلك العلاقة لدى طلبة الجامعة.

بينما دراسة سان وكونغ (Sun & Kong, 2013) بعنوان "الوسيط الوجداني لتأثير العرفان على الرضا عن الحياة لدى عينة من المراهقين" فقد هدفت إلى اختبار التأثيرات الوسيطة للوجدان الإيجابي والوجدان السلبي في العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في الصين بلغت (354) طالباً وطالبة، طبق الباحثان مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، 1985).

وقد أشارت تحليلات نمذجة المعادلة البنائية إلى تأثير الوجدان الإيجابي والسلبي في العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة. كما توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة والوجدان السلبي، بينما وجدت فروق بين الجنسين في العرفان لصالح الإناث، وفي الوجدان الإيجابي لصالح الذكور.

وأجرى تايف (Tiv, 2014) دراسة بعنوان "هل العرفان والتعاطف والتسامح مرتبطون بالرضا عن الحياة؟" هدفت إلى التحقق من العلاقة بين العرفان والتعاطف والتسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من الراشدين مكونة من (150) مشاركاً من الولايات المتحدة، طبق عليهم مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، 1985). وقد أشارت أهم نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الرضا عن الحياة وكل من العرفان والتسامح، وأن العرفان أقوى متنبئ بالرضا عن الحياة مقارنة بالتسامح والتعاطف. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة والعرفان والتسامح والتعاطف تعزى لمتغير الجنس والعرق والوظيفة والتعليم.

وهدف دراسة (محمد، 2014) بعنوان "الإسهام النسبي للتسامح والامتنان في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة" إلى الكشف عن علاقة التسامح والعرفان بالسعادة لدى طلاب الجامعة، وتعرف درجة إسهام التسامح والعرفان في التنبؤ بالسعادة لدى عينة الدراسة، وأيضاً تعرف الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، تكونت عينة الدراسة من (269) طالباً وطالبة من طلاب جامعة المنيا، تراوحت أعمارهم (من 18-22 سنة) ومتوسط (20 سنة)، استخدم الباحث مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس التسامح (شقيير، 2010) وقائمة أكسفورد للسعادة. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين كل من التسامح والعرفان والسعادة لدى طلبة الجامعة، وأن التسامح والعرفان يسهمان دالاً في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة، كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في العرفان لصالح الذكور.

وقام تشين وزملاؤه (Chen, Wu, Chen, 2015) بدراسة بعنوان "العرفان والرضا عن الحياة لدى الرياضيين" هدفت إلى تعرف مقدار إسهام العرفان كحالة في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة الرياضيين بلغ عددها (29) رياضياً بشمال تايوان، استخدم الباحثون مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، 1985). وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن العرفان قد تنبأ بالرضا عن الحياة حيث فسر (38%) من التباين في الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة. كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة لصالح الإناث، بينما لم توجد فروق بين الجنسين في العرفان.

كما أجرى كل من داتيو وماتيو (Datu & Mateo, 2015) دراسة بعنوان "العرفان والرضا عن الحياة لدى مرهقين فيليبينيين: الدور الوسيط لمعنى الحياة" هدفت إلى تعرف التأثيرات الوسيطة لمعنى الحياة على العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة خاصة في الفلبين، تكونت عينة الدراسة من (409) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (17-21) سنة، طبق عليهم مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، 1985). وقد أشارت تحليلات الانحدار المتعدد الهرمي الى أن معنى الحياة قد توسط العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة. كما توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي ودال احصائياً بين الرضا عن الحياة والعرفان، وقد تنبأ العرفان بالرضا عن الحياة حيث فسر (64%) من التباين في الرضا عن الحياة.

وفي دراسة كونغ وزملاؤه (Kong, Ding, Zhao, 2015) بعنوان "العلاقات بين العرفان وتقدير الذات والدعم الاجتماعي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة" هدفت إلى اختبار تأثيرات كل من الدعم الاجتماعي وتقدير الذات على العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة في الصين بلغ عددها (427) طالباً وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (18-27) سنة، استخدم الباحثون مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس

الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، 1985) ومقياس الدعم الاجتماعي (زايمنت وآخرون، 1988) ومقياس تقدير الذات (روزنبرغ، 1965). وخلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائياً بين العرفان وكل من الدعم الاجتماعي وتقدير الذات والرضا عن الحياة، وأن الدعم الاجتماعي قد توسط العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة. كما توصلت الدراسة إلى أن العرفان قد أسهما إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرضا عن الحياة. وبالنسبة للفروق بين الجنسين فقد أشارت الدراسة إلى وجود فروق في العرفان لصالح الإناث، بينما لم يوجد تأثير للجنس على العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة.

واهتم كل من روبرتز وزملاؤه (Roberts et al., 2015) في دراسته المعنونة "النظر للسعادة في كل الأماكن الخاطئة: الدور الوسيط للعرفان والوجدان في العلاقة بين المادية والرضا عن الحياة" بالكشف عن الدور الوسيط للعرفان والوجدان السلبي والإيجابي في العلاقة بين المادية والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة بلغ عددها (129) طالبة. وأشارت نتائج الدراسة إلى التأثير الوسيط للعرفان والوجدان الإيجابي على العلاقة بين المادية والرضا عن الحياة.

وقام كل من بينت دلاز وماكسيرو (Puent-Dlaz & Meixueiro, 2016) بدراسة عنوانها "اكتشاف العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة وأهمية مساعدة الآخرين لدى عينة من الراشدين في المكسيك" هدفت إلى التحقق من تأثير العرفان في كل من الرضا عن الحياة، وأهمية مساعدة الآخرين لدى عينة من الراشدين في المكسيك وعددها (1200) مشاركاً من الذكور والإناث، تراوحت أعمارهم بين (18-89) سنة، استخدم الباحثان مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومسح القيم العالمي (2009). وقد كشفت نتائج تحليل الانحدار إلى التأثير الإيجابي للعرفان على الرضا عن الحياة.

وأجرى ارسيلغو (Aricioglu, 2016) دراسة بعنوان "التأثير الوسيط للعرفان في العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة" هدفت إلى تعرف التأثير الوسيط للعرفان على العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة

في تركيا بلغ عددها (396) طالباً وطالبة، طبق الباحث مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002). ومقياس الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، 1985) ومقياس التسامح (هارتلاند، 2012).

وقد خلصت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية ودالة إحصائياً بين التسامح والعرفان والرضا عن الحياة، وأن العرفان يتوسط العلاقة بين التسامح والرضا عن الحياة.

وقام كل من روبستيلي وويزمان (Robustelli & Whisman, 2016) بدراسة عبر ثقافية بعنوان " العرفان والرضا عن الحياة في الولايات المتحدة واليابان" هدفت إلى التحقق من العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة (وأبعاده الفرعية) لدى عينة من الراشدين وكبار السن في الولايات المتحدة واليابان، تكونت عينة الدراسة من (945) مشاركاً، استخدم الباحثان مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس الرضا عن الحياة (بريندا ولاتشمان، 2001). وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي ودال إحصائياً بين الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية (الرضا عن العلاقات، الرضا عن العمل، الرضا عن الصحة، الرضا بشكل عام) والعرفان لدى أفراد عينة الدراسة، وقد أشارت الدراسة إلى تفوق المشاركين من الولايات المتحدة على المشاركين من اليابان في العرفان والرضا عن الحياة (وأبعاده الفرعية)، وفي عينة الولايات المتحدة خلصت الدراسة إلى وجود فروق في العرفان تعزى للجنس ولصالح الإناث، ووجود فروق في العرفان تعزى إلى مستوى التعليم ولصالح المستوى الأعلى في التعليم.

وأجرى سيلفادور فيرر (Salvador-Ferer, 2017) دراسة عنوانها "العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة الاسبان" هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة الاسبان بلغ عددها (309) طالباً وطالبة من عدة تخصصات، طبق عليهم مقياس العرفان (ماكولو وآخرون، 2002) ومقياس الرضا عن الحياة (دينر وآخرون، 1985). وخلصت نتائج الدراسة إلى أن العرفان قد ارتبط بشكل سلبي بالرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

كما أشارت الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة لصالح الإناث.

ثامناً: إجراءات الدراسة:

8-1-1 منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة الحالية، وهو المنهج الأكثر مناسبة للإجابة عن أسئلة الدراسة وأهدافها والمتمثلة فيتعرف طبيعة العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة، وتحديد إسهام العرفان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، فضلاً عن الكشف عن الفروق في تلك المتغيرات تبعاً لمتغيرات النوع والعمر.

8-2-2 عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة (168) طالباً وطالبة، من الذكور (102) طالباً والإناث (66) طالبة، تراوحت أعمارهم بين (25- 51) سنة، تشكل 31% من أفراد المجتمع الأصلي، تم اختيارهم بالطريقة العرضية (المتيسرة) من طلبة الدراسات العليا في قسم التربية والدراسات الإنسانية للعام الدراسي (2016-2017، فصل الخريف) بكلية العلوم والآداب في جامعة نزوى حيث بلغ المجتمع الأصلي للدراسة (546) طالباً وطالبة.

8-3-3 حدود الدراسة:

8-3-1-1 الحدود البشرية: اقتصرت الدراسة على طلبة الدراسات العليا (الذكور والإناث).

8-3-2-2 الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات الدراسة بكلية العلوم والآداب في جامعة نزوى.

8-3-3-3 الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال العام الدراسي (2016-2017).

8-3-4-4 الحدود الموضوعية: تتناول الدراسة العلاقة بين العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات (النوع والعمر).

8-4- أدوات الدراسة:

8-4-1 اختبار العرفان: تم تطوير اختبار العرفان والاستياء والتقدير (النسخة

المختصرة) - (Gratitude, Resentment, and Appreciation Test "SGRAT- short Form

من قبل توماس ووتكن (Thomas & Watkins, 2003) بهدف قياس

سمة العرفان لدى الأفراد. ويعد هذا المقياس نسخة مختصرة من مقياس وتكن وزملائه:

("GRAT" 2003 Watkins, Woodward, Stone, & Kolts) ويتكون المقياس من

(16) بند، يتم الإجابة عنها باختيار بديل واحد من خمسة بدائل وفق مقياس خماسي

التدرج (أرفض بشدة- أرفض- محايد- أوافق- أوافق بشدة)، ويتم التصحيح بإعطاء

العبارات الدرجات الآتية (1-2-3-4-5) في حالة العبارات الموجبة، والعكس في حالة

العبارات السالبة. ومن أجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس، يتم جمع الدرجات التي

يحصل عليها المستجيب في إجابته عن بنود المقياس، لذلك فإن أعلى درجة يمكن

الحصول عليها هي (80) درجة، وأدنى درجة هي (16) درجة، أما المتوسط الفرضي

فهو (32) درجة. ويوضح الجدول (1) توزع البنود على أبعاد مقياس العرفان:

الجدول (1): توزع البنود على أبعاد مقياس العرفان

رقم البند في المقياس	البعد	
15-11-10-6-3-2	نقص الإحساس بالحرمان (عدم الاستياء من الجوانب السلبية في الحياة)	1
16-13-12-9-7-4	التقدير البسيط (تقدير الجوانب الإيجابية في الحياة)	2
14-8-5-1	التقدير الاجتماعي للآخرين (وأهمية الإعراب عن الشكر)	3

*- البنود السالبة.

وقد قام كل من توماس ووتكن (2003) بالتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس

العرفان حيث تم التحقق من الصدق البنائي للمقياس وقد نتج عن التحليل العملي

الاستكشافي للمقياس بنية ثلاثية العوامل للعرفان، كما توصل الباحثان إلى أن مقياس

العرفان يرتبط ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً مع مقياس العرفان.

(McCullough *et al.*, 2002) حيث بلغ معامل الارتباط (0,82). كما تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات بطريقة الفاكرونباخ حيث بلغ معامل الثبات (0,92). (Froh *et al.*, 2011, 314) كما تم تعزيز الصدق العاملي الاستكشافي والتوكيدي لمقياس العرفان في دراسة (Jans-Beken, Lataster, Leontjevas & Jacobs, 2015). وقد قامت الباحثة بترجمة المقياس والتحقق من صدق الترجمة والترجمة العكسية ومراجعتها من قبل مختصين، وتم عرضه على مجموعة من الأساتذة المختصين في علم النفس والإرشاد النفسي، وقد أجريت تعديلات طفيفة على بعض العبارات لتتلاءم مع بيئة الدراسة (حيث تم تعديل بند رقم (7) "استمتع في كل خريف بمشاهدة تغير ألوان أوراق الشجر" إلى "استمتع بمشاهدة تغير ألوان ثمار النخيل"). كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (20) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا للتأكد من وضوح بنود المقياس، كما تم تطبيق المقياس على عينة الصدق والثبات وعددها (50) طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا في قسم التربية والدراسات الإنسانية في كلية العلوم والآداب في جامعة نزوى، وتم التحقق من صدق المفردات للمقياس، من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجات على كل بند في مقياس العرفان والدرجة الكلية لكل مقياس فرعي، كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات على كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدولين (2) و (3):

الجدول (2): معامل ارتباط بيرسون بين الدرجات على كل بند في مقياس العرفان والدرجة الكلية لكل بعد

أبعاد مقياس العرفان					
البعد (1): نقص الإحساس بالحرمان		البعد (2): التقدير البسيط		البعد (3): التقدير الاجتماعي للآخرين	
رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
2	.213	4	.592**	1	.735**
3	.507**	7	.673**	5	.675**
6	.757**	9	.408**	8	.677**
10	.577**	12	.547**	14	.440**
11	.506**	13	.648**		
15	.618**	16	.523**		

** دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول (2) أن جميع ارتباطات البنود بالدرجة الكلية للبعد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، باستثناء البند (2)، وقد انحصرت قيم معاملات الارتباط بين (0,213-0,757).

الجدول (3): معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

م	أبعاد مقياس العرفان	معامل الارتباط
1	نقص الإحساس بالحرمان	.623**
2	التقدير البسيط	.733**
3	التقدير الاجتماعي للآخرين	.710**

** دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول (3) أن جميع ارتباطات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وقد انحصرت قيم معاملات الارتباط بين (0,623-0,733). وتم التحقق من ثبات مقياس العرفان وأبعاده الفرعية باستخدام طريقة الفا كرونباخ، والصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول (4).

الجدول(4): قيم معاملات ألفا لكرونباخ ومؤشر الثبات (الصدق الذاتي) لمقياس العرفان

م	أبعاد مقياس العرفان	معامل ألفا لكرونباخ	مؤشر الثبات (الصدق الذاتي)
1	نقص الإحساس بالحرمان	.520	.721
2	التقدير البسيط	.578	.760
3	التقدير الاجتماعي للآخرين	.517	.719
4	الدرجة الكلية	.636	.797

كما تم التحقق من ثبات مقياس العرفان باستخدام طريقة التجزئة النصفية كما هو موضح في الجدول (5).

الجدول(5): الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس العرفان

الجزء الأول	الجزء الثاني	الارتباط بين النصفين	التصحیح بمعامل (سبيرمان . براون)	التصحیح بمعامل (جتمان)
الفقرات الفردية	الفقرات الزوجية	0.589	0.742	0.740

8-4-2- مقياس الرضا عن الحياة: تم استخدام مقياس الرضا عن الحياة الذي أعده الدسوقي (1998)، ويتكون من (30) بنداً، موزعة على ستة أبعاد كما هي موضحة في الجدول (6).

الجدول (6): توزيع البنود على أبعاد مقياس الرضا عن الحياة

رقم البند في المقياس	البعد	
1-3-7-8-9-11-15	السعادة	1
14-16-18-22-28	الاجتماعية	2
19-20-23-25-29-30	الطمأنينة	3
2-5-12	الاستقرار النفسي	4
4-6-21-24-26-27	التقدير الاجتماعي	5
10-13-17	القناعة	6

ويجب عنه الأفراد باختيار بديل واحد من خمسة بدائل وفق مقياس خماسي التدرج (تتطبق دائماً-تتطبق- بين بين- لا تتطبق- لا تتطبق ابداً)، ويتم التصحيح بإعطاء العبارات الدرجات التالية (1-2-3-4-5).

وقد قام الدسوقي بالتحقق من صدق المقياس عن طريق الاتساق الداخلي، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل بند في المقياس والدرجة الكلية للمقياس وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0,26-0,41)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01). كما تم حساب معاملات الثبات بالإعادة (بفاصل زمني قدره شهر) على عينة من طلبة الجامعة وطلبة الدراسات العليا وعاملين، وكانت معاملات الارتباط على الترتيب (0,69) (0,71) (0,80)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01). (البلوشية، 2017). وقامت البلوشية (2017) بالتحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة العمانية، حيث تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (0,291-0,979)، كما بلغ معامل ثبات التجزئة النصفية (0,850)، وثبات الفا (0,843). وفي الدراسة الحالية تم التحقق من صدق المفردات للمقياس، من خلال حساب معامل الارتباط بين الدرجات على كل بند في مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية لكل بعد، كما تم حساب معامل الارتباط بين الدرجات على كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجداول (7) (8):

الجدول (7): معاملات ارتباط بيرسون بين الدرجات على كل بند في مقياس الرضا عن الحياة

والدرجة الكلية لكل بعد

مقياس الرضا عن الحياة											
البعد (1): السعادة		البعد (2): الاجتماعية		البعد (3): الطمأنينة		البعد (4): الاستقرار النفسي		البعد (5): التقدير الاجتماعي		البعد (6): القناعة	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
.585**	14	.820**	19	.641**	19	.779**	2	.559**	4	.760**	10
.746**	16	.768**	20	.595**	20	.861**	5	.638**	6	.850**	13
.581**	18	.601**	23	.640**	23	.637**	12	.587**	21	.738**	17
.764**	22	.744**	25	.665**	25			.715**	24		
.728**	30	.777**	29	.511**	29			.681**	26		
.763**	28	.568**						.723**	27		
.731**	15										

** دالة عند مستوى (0,01).

يتضح من الجدول (7) أن جميع ارتباطات البنود بالبعد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وقد انحصرت قيم معاملات الارتباط بين (0,511-0,861).
الجدول(8): معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس

م	أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	معامل الارتباط
1	السعادة	.867**
2	الاجتماعية	.755**
3	الطمأنينة	.795**
4	الاستقرار النفسي	.789**
5	التقدير الاجتماعي	.817**
6	القناعة	.688**

** دالة عند مستوى (0,01)

يتضح من الجدول (8) أن جميع ارتباطات الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01)، وقد انحصرت قيم معاملات الارتباط بين (0,688-0,867).

وتمّ التحقق من ثبات مقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية باستخدام طريقة الفا كرونباخ، والصدق الذاتي كما هو موضح في الجدول (9).

الجدول (9): قيم معاملات ألفا لكرونباخ ومؤشر الثبات (الصدق الذاتي) لمقياس الرضا عن الحياة

م	أبعاد مقياس الرضا عن الحياة	معامل ألفا لكرونباخ	مؤشر الثبات (الصدق الذاتي)
1	السعادة	.828	.909
2	الاجتماعية	.806	.897
3	الطمأنينة	.529	.727
4	الاستقرار النفسي	.640	.800
5	التقدير الاجتماعي	.707	.840
6	القناعة	.684	.827
	الدرجة الكلية	.918	.858

كما تم التحقق من ثبات مقياس الرضا عن الحياة باستخدام طريقة التجزئة النصفية كما هو موضح في الجدول (10).

الجدول(10): الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة

الجزء الأول	الجزء الثاني	الارتباط بين النصفين	التصحيح بمعامل (سبيرمان . براون)	التصحيح بمعامل (جتمان)
الفقرات الفردية	الفقرات الزوجية	0.912	0.954	0.934

تاسعاً: نتائج الدراسة ومناقشتها:

9-1- فرضيات الدراسة:

9-1-1- الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة الجامعة في العرفان والرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات النوع والعمر. وللتحقق من صحة الفرضية الأولى، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t-test) لمتغير النوع، واختبار تحليل التباين الأحادي (One- Way Anova) لمتغير العمر وجاءت النتائج كما هو موضح في الجداول (11-16).

- بالنسبة للعرفان:

الجدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-TEST) لمقياس العرفان (وأبعاده

الفرعية) وفقاً لمتغير النوع

العرفان (وأبعاده الفرعية)	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
نقص الإحساس بالحرمان	ذكور	102	3.46	.634	166	-1.35	.176	غير دالة
	إناث	66	3.60	.721				
التقدير البسيط	ذكور	102	3.81	.616	166	.264	.792	غير دالة
	إناث	66	3.78	.726				
التقدير الاجتماعي للآخرين	ذكور	102	3.65	.695	166	.853	.395	غير دالة
	إناث	66	3.55	.721				
الدرجة الكلية للعرفان	ذكور	102	3.64	.404	166	-.279	.780	غير دالة
	إناث	66	3.66	.505				

* دالة عند مستوى $\alpha \leq 0.05$

يتضح من خلال الجدول (11) لاختبار "ت" (T-TEST) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث في العرفان (وأبعاده الفرعية).
الجدول (12): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس العرفان (وأبعاده الفرعية)

وفقاً لمتغير العمر

العرفان (وأبعاده الفرعية)	العمر	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
نقص الإحساس بالحرمان	32-25	45	3.56	.640
	40-33	81	3.44	.656
	41-فأكثر	42	3.61	.729
	المجموع الكلي	168	3.51	.671
التقدير البسيط	32-25	45	3.97	.613
	40-33	81	3.72	.598
	41-فأكثر	42	3.76	.790
	المجموع الكلي	168	3.79	.659
التقدير الاجتماعي للآخرين	32-25	45	3.72	.623
	40-33	81	3.54	.695
	41-فأكثر	42	3.63	.800
	المجموع الكلي	168	3.61	.705
الدرجة الكلية للعرفان	32-25	45	3.75	.372
	40-33	81	3.57	.421
	41-فأكثر	42	3.67	.536
	المجموع الكلي	168	3.64	.445

يتضح من جدول (12) أن هناك بعض الفروق في المتوسطات الحسابية في العرفان تبعاً لمتغير العمر (32-25، 40-33، 41-فأكثر)، ومن أجل التأكد أن هذه الفروق دالة إحصائياً تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، كما هو موضح من خلال الجدول (13).

الجدول(13): تحليل التباين الأحادي لمقياس العرفان تبعاً لمتغير العمر

مستوى الدلالة	F قيمة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	العرفان (وأبعاده الفرعية)
.367	1.009	.454	2	.909	بين المجموعات	نقص الإحساس بالحرمان
		.451	165	74.337	داخل المجموعات	
			167	75.246	المجموع الكلي	
.118	2.167	.930	2	1.861	بين المجموعات	التقدير البسيط
		.429	165	70.837	داخل المجموعات	
			167	72.698	المجموع الكلي	
.368	1.005	.500	2	1.000	بين المجموعات	التقدير الاجتماعي للآخرين
		.498	165	82.106	داخل المجموعات	
			167	83.107	المجموع الكلي	
.072	2.675	.521	2	1.041	بين المجموعات	الدرجة الكلية
		.195	165	32.112	داخل المجموعات	
			167	33.153	المجموع الكلي	

يتضح من جدول (13) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في العرفان تبعاً لمتغير العمر.

- بالنسبة للرضا عن الحياة:

الجدول (14): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (T-TEST) لمقياس الرضا

عن الحياة (وأبعاده الفرعية) وفقاً لمتغير النوع

الرضا عن الحياة (وأبعاده الفرعية)	النوع	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوي الدلالة	اتجاه الدلالة
السعادة	ذكور	102	4.1695	.60467	166	-	.335	دالة غير
	إناث	66	4.2619	.60588				
الاجتماعية	ذكور	102	4.2222	.62684	166	-	.360	دالة غير
	إناث	66	4.3106	.58096				
الطمأنينة	ذكور	102	3.8745	.63740	166	1.11	.267	دالة غير
	إناث	66	3.7636	.61959				
الاستقرار النفسي	ذكور	102	4.0654	.70053	166	-	.781	دالة غير
	إناث	66	4.0960	.69125				
التقدير الاجتماعي	ذكور	102	4.0343	.55863	166	-	.814	دالة غير
	إناث	66	4.0556	.58859				
القناعة	ذكور	102	3.9739	.71705	166	-	.160	دالة غير
	إناث	66	4.1263	.62911				
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	ذكور	102	4.0739	.53932	166	-	.604	دالة غير
	إناث	66	4.1172	.51051				

يتضح من خلال الجدول (14) لاختبار "ت" (T-TEST) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة (وأبعاده الفرعية).

الجدول (15): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الرضا عن الحياة

تبعاً لمتغير العمر

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	العمر	الرضا عن الحياة (وأبعاده الفرعية)
.472	4.32	45	32-25	السعادة
.610	4.13	81	40-33	
.706	4.21	42	41-فأكثر	
.605	4.20	168	المجموع الكلي	
.524	4.25	45	32-25	الاجتماعية
.640	4.21	81	40-33	
.634	4.34	42	41-فأكثر	
.609	4.25	168	المجموع الكلي	
.574	3.81	45	32-25	الطمأنينة
.637	3.80	81	40-33	
.683	3.90	42	41-فأكثر	
.630	3.83	168	المجموع الكلي	
.689	4.11	45	32-25	الاستقرار النفسي
.651	4.02	81	40-33	
.786	4.13	42	41-فأكثر	
.694	4.07	168	المجموع الكلي	
.556	4.05	45	32-25	التقدير الاجتماعي
.595	4.00	81	40-33	
.537	4.10	42	41-فأكثر	
.568	4.04	168	المجموع الكلي	
.613	4.14	45	32-25	القناعة
.678	3.99	81	40-33	
.771	3.98	42	41-فأكثر	
.685	4.03	168	المجموع الكلي	
.437	4.13	45	32-25	الدرجة الكلية للرضا عن الحياة
.530	4.04	81	40-33	
.607	4.13	42	41-فأكثر	
.527	4.09	168	المجموع الكلي	

يتضح من الجدول (15) أن هناك بعض الفروق في المتوسطات الحسابية في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير العمر (32-25، 40-33، 41-فأكثر)، ومن أجل التأكد أن هذه

الفروق دالة إحصائياً تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، كما هو موضح من خلال الجدول (16).

الجدول(16): تحليل التباين الأحادي لمقياس الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير العمر

الرضا عن الحياة (وأبعاده الفرعية)	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة	اتجاه الدلالة
السعادة	بين المجموعات	.974	2	.487	1.335	.266	غير دالة
	داخل المجموعات	60.157	165	.365			
	المجموع الكلي	61.131	167				
الاجتماعية	بين المجموعات	.523	2	.261	.702	.497	غير دالة
	داخل المجموعات	61.414	165	.372			
	المجموع الكلي	61.936	167				
الطمأنينة	بين المجموعات	.351	2	.175	.438	.646	غير دالة
	داخل المجموعات	66.128	165	.401			
	المجموع الكلي	66.479	167				
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	.440	2	.220	.453	.637	غير دالة
	داخل المجموعات	80.221	165	.486			
	المجموع الكلي	80.661	167				
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	.282	2	.141	.432	.650	غير دالة
	داخل المجموعات	53.774	165	.326			
	المجموع الكلي	54.055	167				
القناعة	بين المجموعات	.808	2	.404	.858	.426	غير دالة
	داخل المجموعات	77.778	165	.471			
	المجموع الكلي	78.587	167				
الدرجة الكلية للرضا عن الحياة	بين المجموعات	.344	2	.172	.616	.541	غير دالة
	داخل المجموعات	46.049	165	.279			
	المجموع الكلي	46.393	167				

يتضح من الجدول (16) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير العمر.

9-1-2- الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. وللتحقق من صحة الفرضية الثانية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب الارتباطات بين العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة، كما هو موضح في الجدول (17).

الجدول (17): معامل ارتباط بيرسون بين العرفان (وأبعاده الفرعية) والرضا عن الحياة

(وأبعاده الفرعية) (ن=168)

المجموع الكلي	التقدير الاجتماعي للآخرين	التقدير البسيط	نقص الإحساس بالحرمان	العرفان الرضا عن الحياة
.566**	.445**	.472**	.225**	السعادة
.417**	.375**	.375**	.107	الاجتماعية
.397**	.252**	.265**	.234**	الطمأنينة
.498**	.327**	.397**	.262**	الاستقرار النفسي
.400**	.331**	.318**	.163*	التقدير الاجتماعي
.489**	.360**	.408**	.212*	القناعة
.539**	.417**	.440**	.229**	الدرجة الكلية

** دال عند مستوى دلالة (0.01)، * دال عند مستوى دلالة (0.05)

تشير النتائج في الجدول (17) إلى: وجود علاقات ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,01) ومستوى دلالة (0,05) بين العرفان (وأبعاده الفرعية) والرضا عن الحياة (وأبعاده الفرعية)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,163-0,445) فيما عدا بعد نقص الإحساس بالحرمان والاجتماعية (0,107).

9-1-3- الفرضية الثالثة: يسهم العرفان إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. وللتحقق من صحة الفرضية الثالثة، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط، كما هو موضح في الجدول (18). ويوضح الجدول (18) مقدار إسهام العرفان في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

الجدول (18): نتائج تحليل تباين الانحدار الخطي البسيط في مقدار إسهام العرفان في التنبؤ

بالرضا عن الحياة

المتغير المستقل	المتغير التابع	قيمة الارتباط R	معامل التحديد مربع R	قيمة ف	دلالة ف	قيمة T	مستوى ت	بيتا	معامل الانحدار	الثابت
العرفان	الرضا عن الحياة	.539	.291	68.003	.000	8.246	.000	.539	.638	1.764

* دلالة عند $0.05 \geq \alpha$

تشير النتائج الموضحة في الجدول (18) إلى وجود دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) لمعاملات انحدار العرفان، وكانت قيمة بيتا (.539) للعرفان، وكان معامل التحديد (.291)، ومن ثم فإن العرفان يفسر (29 %) من التباين في الرضا عن الحياة. ويمكن كتابة المعادلة التنبؤية على النحو الآتي:

الرضا عن الحياة = $1.764 + 0.638 \times (\text{العرفان})$. ويمكن القول بأن زيادة العرفان درجة واحدة ترافقه زيادة في الرضا عن الحياة بمقدار (.539).

9-2- أسئلة الدراسة:

9-2-1- السؤال الأول: ما مستوى العرفان لدى طلبة الجامعة؟. وللتحقق من صحة السؤال الأول، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس العرفان، وقد تم تحديد درجة مستوى العرفان وفق المعيار بالجدول (19).

الجدول (19): المعيار المعتمد في تفسير نتائج السؤال الأول

الترميز	المتوسط الحسابي	المستوى
1	1.79-1.00	منخفض جداً
2	2.59-1.80	منخفض
3	3.39-2.60	متوسط
4	4.19-3.40	مرتفع
5	5.00- 4.20	مرتفع جداً

كما يوضح الجدول (20) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس العرفان وأبعاده الفرعية:

الجدول (20): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس العرفان وأبعاده الفرعية

المستوى	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	العرفان	
مرتفع	.671	3.51	نقص الإحساس بالحرمان	1
مرتفع	.659	3.79	التقدير البسيط	2
مرتفع	.705	3.61	التقدير الاجتماعي للآخرين	3
مرتفع	.445	3.64	الدرجة الكلية	

تشير النتائج في الجدول (20) إلى أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.51) كحد أدنى لبعد (نقص الإحساس بالحرمان)، و(3.79) كحد أعلى لبعد (التقدير البسيط) وجميعها ضمن المستوى المرتفع، وبالنسبة للدرجة الكلية للمقياس فقد جاء ضمن المستوى المرتفع وبمتوسط حسابي (3.64).

9-2-2- السؤال الثاني: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة؟. وللتحقق من صحة السؤال الثاني، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة، وقد تم تحديد درجة مستوى الرضا عن الحياة وفق المعيار بالجدول (21).

الجدول (21): المعيار المعتمد في تفسير نتائج السؤال الثاني

المستوى	المتوسط الحسابي	الترميز
منخفض جداً	1.79-1.00	1
منخفض	2.59-1.80	2
متوسط	3.39-2.60	3
مرتفع	4.19-3.40	4
مرتفع جداً	5.00- 4.20	5

كما يوضح الجدول (22) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الرضا عن الحياة وأبعاده الفرعية:

الجدول (22): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الرضا عن الحياة

وأبعاده الفرعية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الرضا عن الحياة	
مرتفع جداً	.609	4.25	السعادة	1
مرتفع	.630	3.83	الاجتماعية	2
مرتفع	.694	4.07	الطمأنينة	3
مرتفع	.568	4.04	الاستقرار النفسي	4
مرتفع	.685	4.03	التقدير الاجتماعي	5
مرتفع	.609	4.09	القناعة	6
مرتفع	.527	4.09	الدرجة الكلية	

تشير النتائج في الجدول (22) إلى أن المتوسطات الحسابية تراوحت بين (3.83) كحد أدنى لبعده (الاجتماعية)، و(4.25) كحد أعلى لبعده (السعادة) وهي ضمن المستوى المرتفع والمرتفع جداً. وبالنسبة للدرجة الكلية للمقياس فقد جاء ضمن المستوى المرتفع وبمتوسط حسابي (4.09).

9-3 مناقشة نتائج الدراسة:

تشير نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في العرفان، وبمقارنة هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة، نلاحظ أن هذه الدراسات لم تصل إلى نتيجة حاسمة فيما يتعلق بالعرفان وعلاقته بالنوع، فنجد أنها تختلف عن دراسة كل من (Kashdan, Mishra, Breen&Froh, 2009, Sun&Kong, 2013, Kong et al., 2015, Robustelli&Whisman, 2016, Roa-Meggo, 2017) والتي أشارت إلى وجود فروق في العرفان لصالح الإناث، كما تختلف نتائج الدراسة مع دراسة (محمد، 2014) والتي توصلت إلى وجود فروق في العرفان لصالح الذكور، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل (Williams, 2012, Tiv, 2014, Chen et al., 2015) ودراسة (عبابنة، 2015) والتي أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في العرفان.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار (Kashdan *et al.*, 2009) إلى أن هناك الكثير من الأدلة على أن الذكور لا يولدون أقل تعبير انفعالي من الإناث ولكن في الحقيقة ينتج عن تدريب وتنشئة للمعايير الاجتماعية مما يؤثر في تنظيم الانفعالات والتعبير عنها. وعلى هذا فإنه يمكن تفسير ذلك في ضوء التنشئة الاجتماعية والدينية لكل من الذكور والإناث في البيئة العمانية والتي تبث فيهما الأخلاق الفاضلة وغرس القيم كالعرفان والإيثار والتعاقد والتعاون وغيرها من القيم الأخلاقية.

كما توصلت الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، واتساقاً مع الدراسات السابقة، فقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (Giusta, Jewell, & Kambhampati, 2011, Sun & Kong, 2013, Tiv, 2015, Kong *et al.*, 2014, ودراسة (عبد الله وأبو فارة، 2008) ودراسة (البلوشي، 2017) ودراسة (شقورة، 2012) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، وتختلف مع دراسة (Al-Attiyah & Nasser, 2013, Zhang, 2015, Chen *et al.*, 2014, Zhao, Lester, & Zhou, 2014) والتي أشارت إلى وجود فروق في الرضا عن الحياة لصالح الإناث. ويمكن تفسير عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث في ضوء خصائص طلبة الدراسات العليا، فطلبة الدراسات العليا سواء أكانوا ذكوراً أم إناثاً لديهم أهداف وطموحات، يدركون حقيقتها وأهميتها بالنسبة لهم، ويسعون إلى تحقيق طموحاتهم، وينجزون أهدافهم، مما يجعلهم يشعرون بالكفاءة والجدارة والرضا عن حياتهم. ويرى كل من (Giusta, *et al.*, 2011) أن الذكور والإناث يتشابهون بالرضا عن الحياة ولكن يعطون أوزاناً مختلفة للرضا عن الحياة وأبعادها المختلفة، فالأنماط الجندرية للتنشئة الاجتماعية للذكور والإناث ينتج عنها تخصصات مختلفة، وتوقعات مختلفة، وخلصت تلك الدراسة إلى أن العوامل الأكثر أهمية للذكور والإناث معاً هي أنشطة وقت الفراغ والأنشطة الاجتماعية، حيث جاءت في المرتبة الأولى، وفي المرتبة الثانية، أعطت الإناث أهمية أكبر للرضا عن المنزل

والدخل والشريك والصحة ثم العمل، بينما أعطى الذكور أهمية أكبر للرضا عن العمل والدخل وثم المنزل والشريك.

وفيما يتعلق بمتغير العمر فقد توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في العرفان تعزى لمتغير العمر وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عباينة، 2015)، بينما تختلف مع دراسة (Chopik, Newton, Ryan, Kashdan, & Jarden, 2017) والتي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين العرفان والعمر وأن هناك فروق دالة إحصائياً بين الراشدين والشباب في العرفان لصالح الراشدين الأكبر سناً، ويرى كل من (Chopik et al., 2017) في مراجعة للدراسات التي تناولت العلاقة بين العرفان والعمر أن البحث السابق لم يتمكن من الإجابة عن هذا السؤال، ويمكن أن يعود ذلك إلى الفروق المنهجية والمتعلقة بمقياس العرفان، واستخدام عينات صغيرة ومدى عمري محدود لتلك العينات، مما يجعل من الصعب اكتشاف تلك الفروق، وربما يحتاج الأمر لمزيد من الدراسات والبحوث المستقبلية لمعرفة أثر العمر على العرفان عبر فترات ارتقائية كبيرة.

كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بالرضا عن الحياة تعزى لمتغير العمر وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (AI- Attiyah & Nasser, 2016) ودراسة (عبد الله و أبو فارة، 2008) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق عمرية في الرضا عن الحياة، بينما تختلف مع دراسة (Giusta, et al., 2011, Zhang, et al., 2014)) والتي أشارت إلى وجود فروق عمرية في الرضا عن الحياة لصالح الفئات العمرية الأصغر، وربما يعود عدم وجود فروق تعزى لمتغير العمر في الرضا عن الحياة إلى أن طلبة الدراسات العليا يعيشون في ظروف جيدة، ويشعرون بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريدون من أهداف ويجدون الصحة الطيبة وتكوين أسر متماسكة والحصول على عمل جيد مما يجعلهم راضين وسعداء ومتمتعين بالصحة النفسية.

وتشير نتائج الدراسة إلى ارتباط الرضا عن الحياة بالعرفان على نحو موجب ودال إحصائياً، وأن العرفان منبئ دال إحصائياً بالرضا عن الحياة ويفسر ما نسبته (29%) من التباين في الرضا عن الحياة، وتحليل هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة، نجد

أنها تتفق مع دراسة كل من (Wood *et al.*, 2008, Williams, 2012, Sun & Kong, 2013, Tiv, 2014, Chen *et al.*, 2015, Datu & Mateo, 2015, Kong *et al.*, 2015, Puent-Dlaz & Meixueiro, 2016, Aricioglu, 2016, Robustelli & Whisman, 2016, Salvador - Ferer, 2017) في حين تختلف هذه النتائج مع نتائج دراسة (Salvador-Ferer, 2017) والتي أشارت إلى وجود علاقة سلبية ودالة إحصائياً بين العرفان والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء ما أشار إليه كل من (لوبيز، سنايدر، 2013) إلى أن استجابة العرفان لظروف الحياة قد تعد استراتيجية نفسية للتوافق، وعملية مهمة يفسر بها الأفراد خبراتهم الحياتية اليومية بإيجابية، وتعد القدرة على الملاحظة والتقدير وتذوق عناصر حياة الفرد محددات ضرورية لرفاه الفرد ورضاهم. وقد أشار كل من ماكلو وايمونز وتسانغ (McCullough, Emmons, Tsang, 2012) إلى أن الأفراد ذوي العرفان المرتفع لديهم مستوى مرتفع من الانفعالات الإيجابية والرضا عن الحياة، ومستوى منخفض من الانفعالات السلبية كالاكتئاب والقلق والحسد، وهم أكثر توجهاً نحو السلوك المقبول اجتماعياً وأكثر تعاطفاً وتسامحاً ودعمًا للآخرين، وأقل تركيزاً نحو السعي لتحقيق الأهداف المادية وأكثر روحانية وتدين مقارنة بالأفراد ذوي العرفان المنخفض. كما ذكر فروه (Froh, 2009) أن الخصائص الإيجابية التي يتمتع بها الأفراد الممتنون تجعلهم يتمتعون بالمرونة والتوافق مع الحياة ويكسبون دعماً وتعاطفاً كبيراً من الآخرين ويبدون انفتاحاً نحوهم وتقبلاً لهم، وتجعلهم يتذوقون العلاقات والخبرات الاجتماعية مع الآخرين على نحو طيب بوصفها مكافآت حياتية غنية، كما أن المشاعر الإيجابية الناتجة عن الشكر والعرفان تجعلهم في حالة ذهنية إيجابية وهو ما يجعلهم أكثر استجابة للأحداث الإيجابية وتقديم المشاعر الدافئة للآخرين ورؤية العالم على نحو جيد. (عبودي وصالح، 2018). كما توصلت الدراسة إلى أن مستوى العرفان لدى أفراد عينة الدراسة قد جاء ضمن المستوى المرتفع، وهذه النتيجة تتماشى مع ثقافة المجتمع العماني وطبيعته، والذي يتصف بتمثل الكثير من القيم الإيجابية، حيث يعد العرفان إحدى الفضائل الأخلاقية في المجتمع العماني، وسمة إنسانية نبيلة غالبية في العلاقات الاجتماعية بين الطلبة. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عباينة، 2015) والتي خلصت إلى وجود مستوى مرتفع من العرفان لدى طلبة الجامعة.

وبالنسبة لمستوى الرضا عن الحياة، فقد خلصت الدراسة إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة قد جاء ضمن المستوى المرتفع، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما يتوفر لطلبة الدراسات العليا من إمكانيات وتسهيلات وظروف دراسية وبيئية جيدة تساعدهم على تحقيق طموحاتهم وأهدافهم مما يجعلهم راضين عن أنفسهم وعن حياتهم وسعيدين بها. كما أن الدين هو أحد مصادر تنمية الشعور بالرضا لدى الطلبة، والذي يعد عاملاً حاسماً من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع الذات ومع الآخرين، حيث يؤكد مايكل (1993) أن هناك تفسيران محتملان لفوائد الدين والعقيدة الدينية: الأول يقترن بما تهيئه العقيدة الدينية من معنى وهدف للحياة، والثاني مقرون بالانتماء لها والتكامل معها. (كتلو، 2015، 663).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة كل من (البلوشية، 2017) ودراسة (شقورة، 2012) خلصت إلى وجود مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.

عاشراً: مقترحات الدراسة: في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يمكن القول إن هذه النتائج لازالت في حاجة إلى مزيد من الدراسة على عينات مختلفة وبخصائص متباينة في ظل حداثة مفهوم العرفان وقلة الدراسات العربية في البيئة العربية، لذا تقترح الباحثة إجراء دراسات تتناول دراسة العرفان مع بعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي بالإضافة إلى إجراء مزيد من البحوث المستقبلية على علاقة العرفان بالمتغيرات النفسية والشخصية الأخرى كالرفاهية الذاتية والنفسية والمرونة النفسية والمادية والصحة النفسية والاكتئاب والرعاية والوحدة النفسية والتواضع والسلوك المقبول اجتماعياً. كما تقترح الباحثة إجراء دراسات تتناول تصميم برامج إرشادية وعلاجية لتنمية العرفان لدى طلبة الجامعة والذي قد يؤدي بدوره إلى زيادة الرضا عن الحياة.

المراجع:References:

المراجع العربية:

1. إبراهيم، تامر شوقي (2016). النمذجة البنائية للتسامح النفسي في علاقته بكل من العرفان وعوامل الشخصية الخمس الكبرى والهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي - مصر، العدد (46)، 232-308.
2. البلوشية، مريم (2017). الذكاء الانفعالي كمنبئ بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلتي صور الجامعية والعلوم التطبيقية بمحافظة جنوب الشرقية. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم والآداب: جامعة نزوى.
3. العبودي، طارق محمد بدرو صالح، علي عبد الرحيم (2018). علم النفس الإيجابي، ط1، الدار المنهجية للنشر والتوزيع: عمان.
4. بسيوني، سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهاما بالإنتاج الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، مجلة الإرشاد النفسي مركز الإرشاد النفسي، العدد (28)، 68-114.
5. رجيعة، عبد الحميد عبد العظيم و شافعي، أحمد محمد (2012). الذكاء الانفعالي كمنبئ بالرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، العدد (26)، الجزء الأول، 45-89.
6. شقورة، يحيى عمر شعبان (2012). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية: جامعة الأزهر.
7. عبابنة، كوكب يوسف (2015). الامتتان والسعادة وجودة الحياة لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية: جامعة اليرموك.

8. عبد الله، تيسير وأبو فارة، السيد يوسف (2008). الذكاء العاطفي والصحة العامة والرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى عينة من الفلسطينيين من سكان محافظة الخليل، مجلة علم النفس، العدد (1). 104-121
9. كتلو، كامل حسن (2015). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، دراسات العلوم التربوية، المجلد (42)، العدد (2)، 661-679.
10. لوبيز، شين وسنايدر، ك. ر (2013). القياس في علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس، (ترجمة صفاء يوسف الأعسر، ميرفت شوقي، نادية محمود شريف، عزة خليل، عزيزة محمد السيد، هبة سري، أسامة أبو سريع، منى الصواف) ط1، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
11. محمد، هاني سعيد (2014). الإسهام النسبي للتسامح والامتثال في التنبؤ بالسعادة لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، المجلد (24)، العدد (2)، 143-184.
12. ميخائيل، مطانيوس (2013). الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (11)، العدد (1)، 84-109.

المراجع الأجنبية:

1. Aricioglu, A. (2016). Mediating the Effect of Gratitude in the Relationship between Forgiveness and Life Satisfaction among University Students, *International Journal of Higher Education*, 5(2): 275-282.
2. Al-Attayah, A., &Nasser, R. (2016). Gender and age differences in life satisfaction within a sex-segregated society: sampling youth in Qatar, *International Journal of Adolescence and Youth*, . 21(1): 84-95.
3. Chen, L. H., Wu, C &Chen. S. (2015). Gratitude and athletes' life satisfaction: a intra-individual analysis on the moderation of ambivalence over emotional expression. *Social Indicators Research*, 123 (1): 227-239.
4. Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan. L. H., Kashdan, T. B & Jarden. A. J. (2017). Gratitude across the life span: Age differences andlinks to subjective well-being. Retrieved from<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2017.1414296>
5. Datu, J. A. D& Mateom N. J. (2015). Gratitude and Life Satisfaction among Filipino Adolescents: The Mediating Role of Meaning in Life. *Int J Adv Counselling*. 37, 198-206.
6. Emmons, R.A., & Shelton. C. M. (2002). Gratitude and Science of Positive Psychology. In C. R. Snyder., & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (PP 459-471). Oxford: University Press.
7. 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), 311-234.
8. Giusta, M. D.,J ewell, S. L., & Kambhampati, U.S.(2011). Gender and Life Satisfaction in the UK, *Feminist Economics*, 17(3), 1-34.

9. Hwei, L. K., & Bin Abdullah, H.S.L.(2013). Acceptance, Forgiveness, And Gratitude: Predictors of Resilience among University students, Malaysian online Journal Counseling, 1, Issue 1.Retrieved fromfile:
[///C:/Users/Aram-CC/Downloads/5563-1105-12481-1-10-20170819.pdf](file:///C:/Users/Aram-CC/Downloads/5563-1105-12481-1-10-20170819.pdf)
10. Jans- BeKen, L., Lataster, J., Leontjevas, R., & Jacobs, N. (2015) Measuring Gratitude: A Comparative Validation of the Dutch Gratitude Questionnaire (GQ6) and Short Gratitude, Resentment, and Appreciation Test (SGRAT). *Psychologica Belgica*, 55, (1), 19-31.
11. Kashdan, T.B., Mishra, A., Breen, W.E & Froh, J.J(2009). Gender Differences in Gratitude: Examining Appraisals, Narratives, the Willingness to Express Emotions, and Changes in Psychological Needs, *Journal of Personality*, 77(3), 691-730.
12. Kong, F., Ding, K ., & Zhao, J.(2015). The Relationships Among Gratitude, Self-esteem, Social Support and Life Satisfaction Among Undergraduate Students, *J Happiness Stud*, 16, 477-489.
13. Lambert, N.M., .Fincham. F.D., Stillman. T.F, & Dean, L.R. (2009). More gratitude, less materialism: The mediating role of life satisfaction., *The Journal of Positive Psychology*, 4, (1), 32-42
14. McCullough, M.E., .Emmons. R.A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127
15. Puent- Dlaz, R., & Meixueiro, G. (2016). An exploration of the relationships between gratitude, life satisfaction, and importance of helping others among a representative sample of the adult population of Mexico. Retrieved from:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/23311908.2016.1160558>
16. Pavot, W., & Diener, E. (2009) Review of the Satisfaction With Life Scale. *Social Indicators Research Series*, 39, 101-117.
17. Roa- Meggo, Y. (2017) Gender relations and differences between gratitude and personality in university students of metropolitan Lima-Peru. *Psychologia*, 11(1), 49-56.

18. Roberts, I. A., Tsang, J., & Manolis, C. (2015). Looking for happiness in all the wrong places: The moderating role of gratitude and affect in the materialism–life satisfaction relationship .Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760.2015.1004553>
19. Robustelli, B. L., & Whisman, M. A. (2016) Gratitude and Life Satisfaction in the United States and Japan. *J Happiness Stud.* Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-016-9802-5>.
20. Salvador-Ferrer, C. (2017) The relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. Retrieved from <http://www.redalyc.org/pdf/167/16749090014>.
21. Sun, P., & Kong, F. (2013) Affective Mediators of the Influence of Gratitude on Life Satisfaction in Late Adolescence. Retrieved from <https://link.springer.com/article/10.1007/s11205-013-0333-8>
22. Szezesniak, M., & Soares. E. (2011) Are proneness to forgive, optimism and gratitude associated with life satisfaction?. *Polish Psychological Bulletin*, 42(1), 20-23.
23. Tiv, R.S. (2014) Do Gratitude, Empathy and Forgiveness Associate with Life Satisfaction?. Unpublished PHD Thesis: Ohio University
24. Watkins, P.C., Woodward. K., Stone, T., & Kolts. R.L (2003). Gratitude and Happiness: developments of A measure of Gratitude and relationships with Subjective Well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, (5), 431-452.
25. Williams, M. A. (2012). Exploring the Relationship Between Gratitude and Family Satisfaction Among College Students, Unpublished PHD Thesis: Alliant International University
26. Wood, A.M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.

27. wood, A.M., Froh, J.J., & Geraghty, W.A. (2010).
Gratitude and well-being: A review and theoretical integration,
Clinical Psychology Review Retrieved from:
<https://greatergood.berkeley.edu/pdfs/GratitudePDFs/2Wood>
28. Zhang, J., Zhao, S., Lester, D., & Zhou, C. (2014). Life
Satisfaction and Its Correlates among College Students in China:
A Test of Social Reference Theory, Retrieved from:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187620181300186X>
29. Ziskis, A.S. (2010). the relationship between personality,
gratitude, and psychological well-being Unpublished PHD
Thesis: The State University of New Jersey.

تاريخ ورود البحث: 2018/9/10

تاريخ قبول نشر البحث: 2019/3/24