

## العرفان بالجميل و علاقته بالسعادة الشخصية لدى طلبة جامعة بغداد

م.د بيداء هاشم جميل [Bayda\\_h@yahoo.com](mailto:Bayda_h@yahoo.com)

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي /مركز البحوث النفسية  
الكلمات المفتاحية : العرفان بالجميل ، السعادة الشخصية

**Key Words: Gratitude, personal happiness**

تاريخ استلام البحث : ٢٠١٥/١١/٢٣ تاريخ قبول النشر : ٢٠١٥/١١/٢٩

### الملخص :

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين العرفان بالجميل و السعادة الشخصية، والتعرف على الفروق بين الجنسين وفقا لمتغيري العرفان بالجميل و السعادة الشخصية ، تكونت العينة من (٢٠٢) طالب و طالبة (١٠٦) أنثى و (٩٦) ذكر ، واستجابت العينة لمقياسي العرفان بالجميل و السعادة الشخصية ، وقد أسفرت نتائج البحث عن الآتي: ان عينة البحث تمتلك درجة عالية من العرفان بالجميل و السعادة الشخصية ، و انه لا توجد فروق دالة وفقا لمتغير الجنس في العرفان بالجميل و السعادة الشخصية ، و هناك فروق ذات دلالة في العمر و لصالح الاكبر عمرا في العرفان بالجميل، ولكن لا توجد فروق دالة في السعادة الشخصية ، و عن عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الدراسة .

### **The relationship between Gratitude and personal happiness among University students**

**M .Dr Baidaa Hashim Jameel**

**Ministry of Higher Education and Scientific Research/  
Psychological research center**

### **Abstract :**

study aimed to recognize the relationship Gratitude and personal happiness and to recognize the differences between the genders, according to the variable of Gratitude and personal happiness , the sample consisted (202) students ,(106) female (96) male , and the sample responded scales of Gratitude and personal happiness, The Results of this study show that: the sample has a high degree Gratitude and personal happiness, there are no statistically

significant differences according to gender variable in Gratitude and personal happiness, and there are statistically significant differences according to the age variable in Gratitude and older favor , but there are no statistically significant in personal happiness, and there are no statistically significant relationship between the variables of the study

### أهمية البحث و الحاجة إليه:

يهتم علم النفس الايجابي بمواطن القوة في الانسان و فضائله التي تميل الى تعزيز مدى من المخرجات المفيدة ، المتضمنة الإحساس بالتفاؤل، والرفاهية، والرضا بالحياة . و في الوقت الحاضر هناك جهود متضافرة وذات مدى واسع تعمل على اختبار تأثير سلسلة من صفات القوة في الصحة و الرفاه و قد اسفرت تلك البحوث بأن العرفان بالجميل من بين صفات القوة الاكثر فائدة (Krause,2006:164) و ان دوره في تعزيز السعادة النفسية للناس في حياتهم اليومية لا يمكن تقويض مكانته او اضعاف دوره ، لكونه من اكثر السمات مرغوبة و التي ترتبط بقوة بالسعادة الشخصية ، و هو عنصر اجتماعي اساسي في التفاعلات الانسانية و التي تزودنا باساس انفعالي للسلوكيات التبادلية فضلا عن ان المفهوم يعد قوة تساعد الناس في الحفاظ على التزاماتهم التبادلية ، و التوجهات الاجتماعية الايجابية و الدعم لسلسلة من التفاعلات التبادلية (Palmtier,2009:11) ان النزوع الى ( التعبير عن الشكر ، و الإقرار بالجميل ، و الامتنان ) ليس بمجرد خبرة وجدانية محددة ، إذ يظهر من العزوات المحددة المتعلقة بالأسباب مخرجات ايجابية للأفراد ، فقد افترض (Weiner) ١٩٨٦ انه يمكن ان نميز العرفان بالجميل عن السعادة بخطوتين عمليتين ، الاولى : ان الافراد يدركون بأنهم سيحصلون على مخرجات ايجابية و التي تعود عليهم بالسعادة و الثانية : عزو الناس إحساسهم بالسعادة الى مصدر خارجي (شخص اخر من تصرف مقصود ) و بناء على ذلك توصف السعادة او تصنف على أنها عرفان بالجميل ، لهذا تكون العزوات شكلا رئيسا للعرفان بالجميل ، و ربما أساليب العزو أساس للنزوع نحو العزو، كما قادته استبصارا ته الى فرضية نزوع الناس الى رد الجميل ، والميل الى عزو نتائجهم الى جهود اناس اخرين ، ربما يبدو اقل احتمالية في مقابل عزو نجاحاتهم الى الحظ الجيد و الى جهودهم الخاصة و صفاتهم الايجابية ، لذا يكونوا اكثر عرضه للصعوبات و الاشكالات النفسية المرتبطة بأساليب العزو الخارجية (Lazarus,1999:142-143)

(Lazaru,&

ان المكون المعرفي للعرفان بالجميل هو حالة من العزو- المعتمد و نتاجه تبرز في خطوتين معرفيتين هما :

١- التعرف على المخرجات الايجابية للعرفان بالجميل .  
٢- التعرف على ان هناك مصادرا خارجية لتلك النتائج الايجابية.  
إما المكون الأخلاقي للعرفان يوصف كفضيلة ، و يشمل الجانب الانفعالي للعرفان بالجميل مشاعر من المديونية الانفعالية اتجاه الشخص الأخر، اذ تفترض (2002) Fredrickson ان العرفان يساعد الناس على التعامل بايجابية مع الضغوطات و الانفعالات السلبية . ويدعى بـ ( الانفعال التعاطفي) لكونه ينبئ بالقابلية على الاعتراف بفوائد تصرفات الناس الآخرين في حياة الفرد ، وقد افترض Etals & McCullough انه يرتبط بالمجال الخلفي بذات الطريقة التي يرتبط بها بالوجدانات الايجابية و السلبية كالتعاطف و الشعور بالخزي و الغضب و الازدراء و ..... ارتباطا ذا صلة وثيقة ، و ربما يعد العرفان بالجميل وجدان السلوك الاجتماعي الايجابي لكونه استجابة الى سلوكيات الناس الآخرين و التي تؤسس للإسهام في رفاهية الفرد ، و ربما دافع أساسي(اي دور هكذا سلوكيات ) ، اذ تقترح الطبيعة الاجتماعية الايجابية للعرفان بالجميل قدرة احتمالية للنزوع الى رد الجميل كسمة اساسية راسخة توجه الناس نحو الإحساس و الاهتمام بالآخرين (Koole&etals,2002:292)، وتناولت الدراسات العرفان بالجميل لكونه سمة وجدانية مزمنة اكثر من كونه انفعال مؤقت او حالة مزاجية متماسكة الى حد بعيد ، اذ يعزز الوجدانات الايجابية و يقلل الوجدانات السلبية و زيادة الرضا بالحياة و ربما تقود الى تعبيرات لاإرادية و التي تعزز الصحة و السعادة عموما ، و لكن العرفان بالجميل لا يحسن السعادة النفسية فقط ، ربما يقود ايضا الى تغييرات ممكنة في السلوك الاجتماعي للناس و بدورها تؤثر في السعادة العلائقية و دافع للناس الى التصرف بايجابية اجتماعية (McCullough & Etals,2001:254) ويشير Etals & McCullough الى ان للامتنان ثلاث وظائف ذات صلة وثيقة بالسلوك الخلفي في التصرف:

١- كميّاس للاخلاق ٢- كدافع اخلاقي ٣- كمعزز اخلاقي

( McCullough & Etals,2001:249)

فالعرفان حالة تطورية مكتسبة قابلة للنمو و ليست فطرية و تقوم مختلف الشرائح التي تمتلك روابط قوية مع الاخرين كالمربين و الابهاء و المعلمين و الزملاء في غرز اتجاه العرفان بالجميل داخل نفوس الافراد لكونه اساس للصحة النفسية و الرفاهية و قد اسفرت الدراسات عن وجود ادلة علمية بشأن وجود علاقة ايجابية بين العرفان بالجميل و الرفاهية و وجود الكثير من المنافع ( الفوائد) النفسية و الجسدية ، و علائقية مرتبطة بالاتجاه نحو العرفان بالجميل من مرحلة الطفولة الى مرحلة الكهولة و لكن مع هذا اظهرت بعض الدراسات التجريبية المعارضة لذلك فروقا على مستوى المتغيرات الديموغرافية في العرفان بالجميل فيما يتعلق بالنوع و العمر فضلا عن ذلك في متغير الرفاهية و معظم

تلك الدراسات أجريت على الشباب (Sarita,2012,p35) كما أشارت الدراسات الى أهميته في حياة الناس ، و إن إظهاره يعد من السمات ذات القيمة العالية ، فضلا عن انه ذا قوة مهمة لحياة أفضل (MCCullough&etals,2002;114) ،وفي دراسة أخرى اجرته (اليس اسين) وجدت ان الافراد يخبرون الاثارة عندما يحصلون علي شيء مجاني او تأتيهم هدية غير متوقعة ، وذلك الانفعال يجعلهم اكثر حميمية و صحة ، و اكثر مرونة و ابداع في حل المشكلات كما تناول الباحثون الخصائص الشخصية التي تجعل الناس سعداء ، و قد حددها (Kogan) بـ (٢٠) سمة عدها الجذور الاساس للحياة الايجابية ومنها ( القدرة على الحب، الابداعية ، الايثارية ، ..... ) والسعادة مطلب ثابت لكل فرد ، ينشدها و يسعى اليها بكل الطرق و حينما يشعر بها يجدها سهلة قريبة و لكنه لم يفتن لذلك ، ويرى علماء النفس ان الأساس في الشعور بالسعادة هو تحلي الفرد بالسواء النفسي و الصحة النفسية و يعرفونها بانها القدرة على العطاء و الحب من دون انتظار المقابل ، اي التوازن بين الغرائز و الرغبات الخاصة والذات و الضمير، في حين تؤكد الدراسات التجريبية النفسية ان للسعادة جانبين و هما الجانب الانفعالي : المقصود به الشعور بالبهجة و المتعة والجانب المعرفي التألمي : المقصود به الشعور بالرضا و الاشباع و الطمأنينة النفسية و تحقيق الذات (عبد الله، ٢٠١٣ : ٣٣٥) (Gocen, 2012:53)

ويعرف مصطلح السعادة الشخصية بتقييمات الشخص المعرفية و الوجدانية لحياته، و المتضمنة كل من الحكم المعرفي للرضا بالحياة، و التقييمات الوجدانية للانفعالات و المزاج. اذ هناك ارتباط بين الرضا العام بالحياة و الوجدانات الايجابية بغياب الوجدانات السلبية ، اذ يشير المكون الوجداني للسعادة بتقييم الشخص لحياته من خلال التعبير عن انفعالاته. فضلا عن ان السعادة الشخصية ذات وظيفة مستقلة الابعاد عموما ( ايجابية و سلبية ) ، اذ يعكس الوجدان الايجابي حالة من الحماسة و اليقظة و الانتباه ، و الحالة ذات المستوى العالي منه تعد طاقة عالية و تركيز عال و مشاركة ممتعة ، اما الحالة ذات المستوى الواطيء منه يمكن تمييزه بالحزن و السبات ، و على النقيض من الوجدان الايجابي الوجدان السلبي و الحالة ذات المستوى العالي منه تتميز بالألم الشخصي و انعدام متعة المشاركة و تنوع حالات المزاج غير المحبذة كالغضب و العصبية و الخوف و الشعور بالذنب ، اما المكون المعرفي للسعادة الشخصية يشير الى تقييم الشخص لحياته من خلال معارفه المستندة الى معايير ذات نمط متفرد. و كلا المكونين الوجداني و المعرفي يرتبطان ارتباطا ايجابيا ، فضلا عن وجود متغيرات ديموغرافية كالعمر و الجنس و مستوى التعليم تعد منبئات بالسعادة الشخصية (Nosheen&Rana,2014:762) ، و يؤكد عالم النفس مارتين سيليجمان ( لتكون سعيدا بكل معنى الكلمة انت في حاجة لتشعر بالرضا عن ماضيك و حاضرك و مستقبلك ) ، ويرى فينهوفن Veenhoven ان مفهوم السعادة له معنيين مختلفين الاول موضوعي : و المعنى هنا مرادف تقريبا لمفهوم الحرية ، اي ان يحيا الفرد بسلام و حرية

، و توافر الظروف الحياتية الملائمة ، اما المعنى الثاني للسعادة هو المعنى الذاتي اي الحالة العقلية التي تعكس شعور و تقدير الفرد المستقر لحياته (Veenhoven,2000:124)

في العموم غالبا ما نعتمد على الاخرين في تحقيق اهدافنا و الطلبة كلا يساعد الاخر في الدراسة لاجل النجاح ، كذلك زملاء العمل في انجاز العمل، و رغم استلامنا هكذا مساعدات، غالبا ما نستشعر الامتتان ، والناس ليس دائما يمتنون لمساعدة الاخر حتى اذا كانوا على معرفة بأنهم تلقوا المساعدة ، متى و لماذا الناس سوف لن يمتنوا للمساعدة و التي يعرفون انها جلبت لهم مخرجات مرغوبة ؟ هنا تتطلب خبرة العرفان بالجميل ادراك ان شخص اخر مسؤول عن النتائج المرغوبة التي حصلت عليها ، بمعنى المعرفة بان المساعدة انتت من شخص اخر و ادراكات المسؤولية الشخصية ، و انه من المحتمل ان يشعر الفرد بشيء من الامتتان للمساعدة ، متى ما لا يمتلك احساس بالمسؤولية الشخصية لنتائجه او مخرجاته ، اذ بسبب النقص في المسؤولية الشخصية تتغير الخبرة عن المساعدة ( Chow&Lowery,2010:1)

و يسعى البحث الحالي الوقوف على الموقف من العرفان بالجميل و علاقته بالسعادة الشخصية لدى شريحة لها تأثيرها و دورها الفاعل في حياة المجتمعات و في كافة الأصعدة ( الاجتماعية، السياسية،الاقتصادية، الثقافية) وهي ( شريحة الشباب).

### اهداف البحث:

- قياس العرفان بالجميل لدى طلبة الجامعة
  - قياس السعادة الشخصية لدى طلبة الجامعة
  - التعرف على الفروق بين الجنسين في العرفان بالجميل
  - التعرف على الفروق بين الجنسين في السعادة الشخصية
  - التعرف على العلاقة بين العرفان بالجميل و السعادة الشخصية
- حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة بغداد (الدراسة الصباحية) للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥

### تحديد المصطلحات :

اولا: العرفان بالجميل :

-عرفه كل من (Wood& Joseph) : انفعال يحدث بعد تلقي الاشخاص المساعدة و التي تدرك كشيء نفيس (غالي) و ذو قيمة و غيري (Wood & Joseph, 2008:50)

-عرفه كل من ( Emmon&Shelton ) : الاحساس بالتقدير ، الشكر ، و الاحساس بالعجب (الدهشة ) ( Emmon&Shelton,2002:563 )

-عرفه كل من ( McCullough & Emmon ) : انفعال سار ، عادة ما يقدم عن طريق ادراك ان الشخص لديه استفادة من كرم و سخاء الشخص الاخر & McCullough (Emmon,2002:281)

-عرفه (Tsang) : رد فعل انفعالي لاستقبال فوائد النوايا الحسنة من الاخر (2006:139), (Tsang

-عرفه Veenhoven : الدرجة التي يقدر الفرد بطريقة كلية ايجابية وكيفية الحياة الانية التي يحياها ( Veenhoven,2000:259 )

-عرفه Solomon : تثمين كسب مقرون بالحكم على ان شخص اخر مسؤول عن ذلك الكسب (Solomon,1977:316)

- التعريف الاجرائي : عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم العرفان بالجميل المتضمنة في الأداة و يعبر عنها بدرجة لأغراض هذا البحث .  
ثانيا: السعادة الشخصية:

-عرفها (Diener) : التوازن بين تكرار التأثير الايجابي و عدم تكرار التأثير السلبي ، و المستوى العالي من الرضا بالحياة (Diener ,1984 : 544)

-عرفها كل من ( Sharma & Malhoraf ) : انفعال و شعور ايجابي يوصف بكلمات كالقناعة و الاحساس بالرفاهية و الرضا (Sharma & Malhoraf, 2010:661)

-عرفها كل من (Gupta & Kumar) : التقويم الكلي لخبرات الفرد الانفعالية الموجبة و السلبية ، فضلا عن تقويمه لرضاه عن حياته (Gupta & Kumar,2010: 62)

-عرفها المؤمن : : خبرة انفعالية ايجابية تتضمن الشعور بالبهجة و التفاؤل و السرور و الفرح و حب الحياة و الناس و الاحساس بالقدرة على التأثير في الاحداث ( المؤمن ، ٢٠٠٤ : ٨ )

- التعريف الاجرائي : عينة ممثلة لمحتوى النطاق السلوكي لمفهوم السعادة الشخصية المتضمنة في الأداة و يعبر عنها بدرجة لإغراض هذا البحث .

### الإطار النظري:

#### نظريات العرفان بالجميل:

#### نظرية التوسيع و البناء في الانفعالات الايجابية :

وضعت Barbra Frederickson تفسير آليات الانفعالات الايجابية و أهميتها للبقاء ، ووفقا للنظرية تعمل الانفعالات الايجابية على توسيع ادراكات الافراد و اتجاهاتهم

السلوكية ، و تزيد من عدد الخيارات السلوكية المحتملة فضلا عن ذلك تعمل تلك الانفعالات الى تغييرات محتملة ( لحظة الفكرة-العمل) و تجعل الجسم و العقل على استعداد لاتخاذها ، و ان توسيع المرونة الادراكية تبدو واضحة في النتائج الايجابية للانفعالات الايجابية كالعرفان بالجميل و بناء مصادر تصبح مفيدة بمرور الوقت ، و على الرغم من ان مردودات الانفعالات الايجابية قد تستمر للحظة فقط لكن فوائدها تستمر و تلمس كصفات اجتماعية ، و القدرات التي تحمل في المستقبل ، و الآثار المترتبة على هذا الفعل ، و ان الانفعالات الايجابية لها قيمة ملازمة لنمو الإنسان و تطوره و تنمية هذه المشاعر ستساعد على ان يعيشوا حياة اكثر سعادة (Fredrickson,2004:1367)

ان الخبرات الانفعالية الايجابية كالعرفان تعمل على توسيع امكانيات و عي الافراد ، لان افعالهم في ضوء امكانياتهم اذ يبنونها من خلال مصادرهم الشخصية و الجسمية و الذهنية و تتبلور الى مصادر اجتماعية و نفسية ، لذا فان العرفان بالجميل يزيد من و عي الافراد في كيفية الاستفادة من الأحداث الايجابية خارج سياق الضبط الشخصي او عن طريق افعال فاعلي الخير (الافراد الاخرين) الغير موجبة بالضرورة ، و ذلك الوعي و الفهم ( التوسعة الادراكية) ربما تكون مفتاح للمستويات اعلى من النمو الخلفي (Browning,2012:31)

### النظريات المعرفية – الانفعالية :

يفترض Heider بان الناس يشعرون بالامتنان حينما يستقبلون الفائدة من شخص ما من (المؤمنين بفعل الخير) بقصد الاستفادة منها، وان القصد المدرك من الفائدة كان العامل الأكثر أهمية في تحديد فيما اذا شخص ما شعر بالامتنان بعد استقبال الفائدة . و يتنبأ ايضا بالمواقف التي يدعو فيها فاعل الخير الى انه من واجب المستفيد بان يكون ممتن لما فعله له تأثير عكسي ، فضلا عن ذلك لاحظ بان المستفيدين يفضلون ان يعزوا امتنانهم الى دوافع داخلية اكثر من ان يعزوها الى دوافع خارجية ( الواجب ، المعيار الاجتماعي ،.....) ، في حين يفترض Weiner بأن هناك نوعين من الانفعالات المعتمدة على النتائج كأنفعال الغضب و المعتمدة على العزو كأنفعال السعادة اللذان يبرزان و على وجه الحصر كوظيفة في مكافأة نتائج خبرات الناس ، فعندما يخبر الناس نتائج ايجابية يملكهم الشعور بالسعادة ، وحينما يخبرون انفعالات غير ايجابية يملكهم الشعور بعدم السعادة . من ناحية اخرى الانفعالات المعتمدة على العزوات يرجع الناس اسبابها الى الظروف الايجابية و الغير ايجابية التي يواجهونها و الامتنان و يقال Weiner انفعال يعتمد على العزوات اذ يعزو الشخص النتائج الايجابية الى افعال و جهود شخص اخر(Overwalle,1995:77)

اما Ortony & Clore & Collins يرون ان الانفعالات ناتجة عن نظام معرفي يتألف من (معايير و اتجاهات ) التي تشكل مفاهيم الناس عن الاحداث التي تحدث لهم ، و في

هذا الاطار يفهم الامتتان على انه مزيج من اعجاب و سرور الذي ينتج عندما تروق افعال فاعل الخير المستفيدين (مثال: خبرة الاعجاب) ، و تكون خبرة فاعل الخير ايجابية غلى المستوى الشخصي (مثال :خبرة السرور) ، ويفترضون بأن الامتتان يتحدد بواسطة جوانب ثلاثة في الكيفية التي يتم بها تمثيل الاحداث بين الاشخاص :

الاول: يكون الامتتان اكثر احتمالية عندما نحكم على فعل فاعل الخير بأنه فعل يستحق الثناء الثاني: يكون الامتتان اكثر احتمالية عندما تتحرف افعال فاعل الخير عن التوقعات المستندة الى الدور (مثال: فاعل الخير كان غير متوقع ان يسلك في طريق هادف للنفع (الخير) بواسطة تأثير فاعلية او قوة علاقته او علاقتها بالمستفيد .

الثالث: يكون الامتتان اكثر احتمالية عندما يحكم على نتائج (مخرجات) افعال فاعل الخير كونها موالية شخصيا (ايجابية) (McCullough,2001:61)

في حين وضع كل من Smith & Legacy الانفعالات الانسانية في خانة لتزويد الافراد بتوجيهات عن الاحكام الخلقية و السلوك الاخلاقي ، و في هذا السياق افترضنا بان يكون العرفان بالجميل واحد من اكثر الانفعالات الاجتماعية الاساسية وعلى قدم المساواة مع الانفعالات الاخرى مثل الاستياء و المودة . وانه واحد من الحوافز الاولية من سلوك الخيرين نحو فاعل خير " المشاعر الاكثر فورية و مباشرة التي تدفعنا للمكافأة ، هو العرفان بالجميل " حينما يتمكن فاعل الخير من جلب الحظ الجيد للمستفيد ، يدفع العرفان بالجميل المستفيد الى ايجاد الطريق لمعرفة الهبة (الهدية) . في الواقع ، العرفان بالجميل في الاخير يؤثر مفعوله . حتى ان المستفيد يمتلك دورا اساسيا في تعزيز سعادة شخص ما من يدركه او يدركها كفاعل خير ، و ان يشعر المستفيد و بشكل مستمر باحساس الامتتان نحو فاعل الخير .و افترضنا ايضا ، بان هناك ثلاثة عوامل نفسية للحكم على اكثر الخبرات و التعبيرات عن العرفان بالجميل ، و يكون المستفيدون اكثر احتمالية للشعور و التعبير عن امتنانهم نحو فاعلين الخير من : ( تنوي الاستفادة منها - تنجح في الاستفادة منها - قادر ) و لكنها ليست ضرورية تماما ، اذ غالبا ما يشعر الناس بالامتتان من شخص ما حاول ان يفيدهم ، حتى و ان لم ينجحوا في مسعاهم و يمكن ان يشعر الناس ايضا بالامتتان من شخص ما و ان كان غير مسؤول عن الاستفادة التي حصلوا عليها ، لكن بمجرد ايصال رسالة عن اخبار جيدة .كما اقترح سمث بان دفء القلب (الحنية) الاستثنائية للناس تكون محتملة للشعور بالامتتان نحو الاخرين من الذين يمتلكون النية للاستفادة منهم ، ببساطة تؤشر حالة من الارتياح من حقيقة ان هناك فاعلين خير مهتمين بما فيه الكفاية في محاولة تزويدنا بالفائدة (المنفعة). على اية حال ، مشاعر العرفان ممكن ان تكون اكثر قوة و وضوحا في التعاطف مع مشاعر امتنان المستفيد) و قد حدد سمث مكونات التقييم للعرفان بالاتي: ١- دافعية مرتبطة بالنتائج ٢-دافعية منسجمة او موائمة او مرغوبة للشخص ٣- الفضل لجهود الاخر ، وعمليا ، يدفع العرفان بالجميل الشخص لإثابة السلوك الاجتماعي الايجابي للآخرين (Emmon,2002:365)



وقد وضع كل من لازاروس و لازاروس العرفان في صنف الانفعالات التعاطفية و السبب لكونها جنب الى جنب مع الرحمة و تعتمد على قابلية التعاطف مع الاخرين ، و ان كل انفعال يرتبط بحبكة وجدانية مميزة او(فكرة العلائقية الاساسية) التي تساعد الناس على تفسير الاحداث التي تحدث لهم و تقييم العلاقة الوثيقة بسعادتهم الشخصية ، الحبكة الدرامية للعرفان تتجسد في تقدير هبة الايثار ، و كلاهما (الاخذ و العطاء) في الهبة ينطوي التعاطف ، و لابد على المرء ان يشعر بالمنحة الايجابية القصدية ، و المانح لابد ان يستشعر حاجة المستفيد (المتلقي) ، كما وصفا العديد من أوجه العرفان اذ اقترحا انه يتضمن التعاملات ما بين الاشخاص ، و تعلق الاشخاص بالمعاني الشخصية للاخذ و العطاء و التي تؤثر في خبراتهم في العرفان بالجميل فضلا عن التفصيلات الدقيقة المتضمنة في تبادل الهبات و التي تدعى الانتباه الى السبل التي ربما يشكل بها العرفان بالجميل بواسطة ديناميات ما بين المانح و المستقبل (Snyder,2002:462)

### نظريات السعادة الشخصية:

الأنموذج الاول: يقسم نظريات السعادة الى ثلاث فئات : نظريات (الرغبة،الحاجة،المحبة): وتفترض ان الإنسان يمكنه الحصول على السعادة حينما يتوصل الى تحقيق حاجاته وأهدافه. اذ ترى نظريه الحاجات ان هناك حاجة معينة سواء كانت موروثه او مكتسبه يسعى الفرد الى تحقيقها وان إشباع الحاجة يولد الشعور بالسعادة في حين عدم إشباعها يسبب الشعور بالتعاسة ، والتركيز على تحقيق أقصى قدر من اللذة و اقل قدر من الألم ، و ان الإحساس بالسعادة و اللذة هو دراسة ما يجعل الأحداث و الحياة ممتعة أو غير سارة ، مثيرة للاهتمام او مملة ،مفرحة او محزنة ، وان لكل إنسان حاجات بغض النظر عن قيمه و ميوله ، و ان الرغبة و التقدم لتحقيق الهدف يولد قدرا كبيرا من المتعة و اللذة أي حينما تحدث حالة من التوحد او الاندماج مع الهدف الذي يسعى الفرد الى تحقيقه بكل إمكاناته و طاقاته فالنجاح يولد السعادة اما الفشل فيولد التعاسة (Wilson.1967:298) (مؤمن، ٤٢٩:٢٠٠٤)

الأنموذج الثاني: نظرية التناقض المضاعف ويقترح الأنموذج باننا نقارن الخبرات و الانفعالات مع بعض المعايير ، و ان الرضا عن اشباع الحاجات يعتمد على درجة التوقعات و التكيف ، و قد أوضح Michalos في نظريته التناقض المضاعف بان الناس يقارنون انفسهم بالعديد من المعايير، كالناس الاخرين ، و الظروف الماضية و المستويات المثالية من الرضا و الحاجات و الاهداف . اذ يسبب التناقض الى تصاعد المقارنة (توقعاتي كانت أفضل مما هو في الواقع الفعلي) و تؤدي النتائج الى انخفاض الرضا ، بينما نزول المقارنة (توقعاتي كانت اسوأ مما هو في الواقع الفعلي) ستؤول النتائج الى زيادة في الرضا (Durayappah,2010:3)

النموذج الثالث : عوامل أعلى - أسفل مقابل أسفل - أعلى : ووفقا لنظرية أعلى - أسفل تمثل السعادة مجموعة سعادات صغيرة فحكم الفرد على ان حياته سعيدة إنما يعبر عن نظرة مشرقة و متفائلة نتيجة لتراكم الخبرات الايجابية في حياته ( مجموع اللحظات السعيدة) ، اما نظرية أسفل - أعلى ترى ان ملامح الشخصية العامة تؤثر في طريقة تفاعل الفرد مع الأحداث و تجعلهم يعيشون خبرات وجدانية ايجابية ، و ان هناك استعدادا في الشخصية اشمل للإحساس بالأحداث بطريقة ايجابية ، و ذلك يؤثر في تفاعلات اللحظة بين الفرد و محيطه ، بمعنى ان الفرد يستمتع بالأشياء لانه سعيد و ليس العكس ( السعادة اكبر من مجموع أجزائها ) على وفق القوانين الادراكية (مؤمن ، ٢٠٠٤: ٤١٣) (Durayappah,2010:2)

النموذج الرابع : (اللذة، المشاركة، المعنى) و يناقش التوجهات نحو أنموذج السعادة و تلك النظرية تفترض طرق مختلفة لتكون سعيد و قد عرف العديد من الباحثين ثلاثة سبل للسعادة و التي تتضمن الانفعالات الايجابية و اللذة (الحياة ممتعة) و المشاركة (الحياة تشارك) ، و المعنى (الحياة ذات المغزى) و قد كشف Peterson و اخرون بان الناس يختارون مسارات مختلفة و التي تكون الأكثر إشباعا للأفراد من الذين يختاروا الثلاثة مع التأكيد على المشاركة و المعنى (Durayappah,2010:3)

النموذج الخامس : متصل الصحة النفسية الأنموذج الأخير يناقش متصل الصحة النفسية من اللارخاء الى الرخاء و يفترض التدرج من وجود سيء إلى وجود جيد ، و وصف Keyes الأفراد بتمام الصحة النفسية (الرخاء) في الحياة مع مستويات عالية من السعادة الشخصية ، و وصف مكونات السعادة الشخصية كانفعالات ايجابية رفاه نفسي و اجتماعي ، فضلا عن ذلك الأفراد غير تامي الصحة النفسية (الارخاء في الحياة مع مستويات واطئة من السعادة الشخصية (Durayappah,2010:4)

### الدراسات السابقة

سنتناول عرض الدراسات التي تناولت متغيري البحث :

دراسة Nosheen & Rana :

استهدفت الكشف عن العلاقة بين العرفان بالجميل و السعادة الشخصية ، و افترضت ان العرفان بالجميل يرتبط ايجابيا بالسعادة الشخصية و العمر و الجنس ، و ان العرفان بالجميل منبئ بالسعادة الشخصية و قد بلغت عينة البحث (٢٠٦) فردا (١٢٩) ذكور و (٧٧) اناث ، و اسفرت النتائج عن علاقة ايجابية دالة بين العرفان بالجميل و الرضا بالحياة و العمر و الوجدانات الايجابية ، اما علاقة العرفان بالجميل و الوجدانات السلبية فقد كانت غير دالة ، و كانت هناك علاقة ذات دلالة بين السعادة الشخصية و الوجدان الايجابي و غير ذات دلالة مع الوجدان السلبي ، في حين أظهرت نتائج تحليل الانحدار

ان العرفان بالجميل و العمر و ليس الجنس منبئات ذات دلالة بالسعادة الشخصية  
(Nosheen &R,2014:756)

دراسة Safaria:

استهدفت الكشف عن العلاقة بين العرفان بالجميل والغفران بالسعادة الشخصية بين طلبة الجامعة، اذ بلغت العينة (٨١) طالب و طالبة من قسم علم النفس (٢٤) ذكر و (٥٧) أنثى ، و قد استخدم تحليل الانحدار لتنبؤ بالعلاقة بين كل المتغيرات ، اظهرت النتائج الى ان العرفان بالجميل يسهم بشكل اكبر في السعادة ، لكن الغفران ليس ذا علاقة دالة بالسعادة وتشير تلك النتائج الى ان العرفان بالجميل عامل مهم يساهم في سعادة طلبة الجامعة في هذه العينة (Safaria,2014:241)

دراسة Ansari:

استهدفت الكشف عن العلاقة بين العرفان بالجميل و المتغيرات المرتبطة بالسعادة و الوجدان السلبي ، و الكشف عن الفروق بين الجنسين في العرفان بالجميل و السعادة و الوجدان السلبي ، و اذا ما كان التنبؤ بالامتنان عن طريق السعادة و الوجدان السلبي يختلف من الاناث عن الذكور ، اذ بلغت العينة (٢٦٤) و قد اظهرت الاناث درجات عالية في كل من الوجدان السلبي و العرفان بالجميل اكثر من الذكور، و قد ارتبطت الدرجات العالية في العرفان ارتباطا ايجابيا بدرجات عالية بالرضا عن الحياة ، السعادة ، سعادة دائمة حقيقية ، الوجدان الايجابي و حضور الانفعالات ، و الدرجات العالية في العرفان بالجميل ارتبطت ارتباطا سلبيا بدرجات عالية بسعادة شخصية متذبذبة ، و اشارت النتائج الى متغيرات تنبؤية مختلفة في العرفان بالجميل بالنسبة للذكور و الاناث ، و اوصت الدراسة يجب ان تتضمن البحوث المستقبلية بيانات طولية و كذلك دراسات عن التقنيات التي تزيد من العرفان بالجميل و تنقص من الوجدان السلبي بالنسبة للذكور و الاناث (Ansari,1914:1)

دراسة Gocen:

استهدفت الكشف عن العلاقة بين العرفان بالجميل و التقدير و السعادة النفسية و التوجه الديني لدى عينة من المجتمع التركي و دور العرفان بالجميل و التقدير في السعادة النفسية تكونت العينة من (٦١١) شخص تراوحت اعمارهم ما بين (١٧-٦٠) سنة و قد اظهرت النتائج عن وجود علاقات ايجابية بين متغيرات البحث و وفقا لتحليل الانحدار إذ وجد ان العرفان بالجميل العامل الاكثر فاعلية من التقدير في السعادة النفسية ، فضلا عن ذلك وجدت مؤشرات عن العرفان للوالدين و العرفان في العلاقات الحميمة و العرفان كالرضا بالحياة جميعها منبئات ذات دلالة على السعادة النفسية (Gocen,2012:49)

دراسة Ziskis:

استهدفت الكشف اذا ما كانت العلاقة بين الشخصية و السعادة النفسية يمكن ان تكون بوساطة العرفان ، و بلغت العينة (٢٢٤) طالب و طالبة من طلبة الجامعة ، و اشارت نتائج

تحليل الانحدار المتعدد بان العرفان بالجميل يتوسط تماما العلاقة بين الجنس و كل ابعاد السعادة النفسية كذلك العلاقة بين خصائص الشخصية ذات المقبولية و كل ابعاد السعادة النفسية ، و اشارت نتائج تحليل الانحدار الى ان العرفان بالجميل يتوسط جزئيا العلاقة بين خصائص الشخصية الانبساطية و كل ابعاد السعادة النفسية ، كما وجد ان العرفان بالجميل يتوسط كليا او جزئيا العلاقة بين الانبساطية و المقبولية و بعض ابعاد السعادة النفسية (Ziskis,2010:1)

### إجراءات البحث:

مجتمع البحث : شمل مجتمع البحث طلبة جامعة بغداد – الدراسات الصباحية .  
عينة البحث الرئيسية: اختيرت بالأسلوب المرحلي العشوائي من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ ، إذ بلغت العينة (٢٠٢) طالب و طالبة. جدول (١) يوضح ذلك

جدول (١)

ت	الكلية	الاناث	الذكور	المجموع
١	كلية العلوم للبنات	20	—	20
٢	كلية العلوم	19	19	38
٣	كلية العلوم السياسية	21	20	41
٤	كلية التربية ابن الهيثم	11	18	29
٥	كلية التربية ابن رشد	20	20	40
٦	كلية الادارة و الاقتصاد	15	19	34
	المجموع	106	96	202

### ادوات البحث:

اولا: بغية قياس متغير العرفان بالجميل لدى الطلبة تم تبني مقياس العرفان بالجميل (Emmons&McCullough,2002:126) و يتألف من (٦) فقرات و تتم الاستجابة عن الفقرات وفقا لتقدير سباعي من (١) لا اتفق بقوة الى (٧) اتفق بقوة ، انظر ملحق (١)

تعليمات الدرجات: تحتسب درجات الفقرات (١،٢،٤،٥) وفقا لتقدير السباعي: (١) للبدل (لا اتفق بقوة) صعودا الى (٧) للبدل (اتفق بقوة) ، اما الفقرات (٣،٦) تعكس الدرجات ، تجمع درجات الفقرات لتصبح الدرجة الكلية لاختبار العرفان بالجميل وتتراوح الدرجة ما بين (٦-٤٦)

الدراسة الاستطلاعية : اجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من طلبة الجامعة قوامها (٣٤) طالبا و طالبة بغية معرفة مدى وضوح تعليمات و فقرات الاختبار، لتجنب عدم الوضوح او الغموض او الالتباس الذي من الممكن ان يكتنف تعليماتها و فقراتها

### الاجراءات الاحصائية (تحليل الفقرات):

١- بغية استخراج علاقة كل فقرة من فقرات الاختبار بالدرجة الكلية استعمل معامل ارتباط بيرسون ، اذ يشير معامل الارتباط المرتفع الى قوة ارتباطها ، و من ثم تزيد احتمالية تضمينها و الجدول (٢) يوضح ذلك .

### جدول (٢)

معاملات ارتباط فقرات العرفان بالجميل بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	.220(**)	٤	.423(**)
٢	.540(**)	٥	.474(**)
٣	.486(**)	٦	.400(**)

\*\* الارتباط دال عند مستوى (٠,٠١)

٢- أسلوب المجموعتين المتطرفتين : تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا و الدنيا لكل فقرة، (٥٤) استمارة من المجموعة العليا و (٥٤) استمارة من المجموعة الدنيا ، و اظهرت النتائج عن تمييز الفقرات جميعها و كما موضح في الجدول (٣)

### جدول (٣)

معاملات تمييز فقرات العرفان بالجميل (المجموعتين المتطرفتين)

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية
١	2.4815	1.93030	1.5370	1.02263	3.177
٢	3.9630	1.33124	1.9630	1.19690	8.210
٣	4.1296	1.51777	2.0741	1.19515	7.819
٤	4.0000	1.50471	2.3704	1.35000	5.924
٥	3.1667	1.58709	1.3148	.54337	8.112
٦	4.0000	1.60189	2.4259	1.25295	5.688

دال عند مستوى (٠,٠١)

الصدق:

- صدق الترجمة : تم التحقق ووفقا لما معمول به في التحقق من صدق الترجمة ( ترجمته من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية من قبل ثلاث مترجمين ، ومن ثم ترجم من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية من قبل مترجمان وكل بشكل مستقل و مطابقتها للتأكد من انه لا اختلاف في ترجمة فقرات المقياس، وفي فهم و تفسير بعض المصطلحات الواردة فيه)

-الصدق الظاهري : و تحقق من خلال عرضه على عدد من المختصين في المجال النفسي

-صدق المحتوى : تحقق من خلال تعريف العرفان بالجميل ، اذ تقوم مجموعة من الخبراء كل فقرة من فقرات المقياس في مدى قياسها لمحتوى الظاهرة المدروسة و الاهداف السلوكية التي يسعى الى تحقيقها

-صدق البناء : ويعني تحليل فقرات الاختبار وفقا للبنية النفسية للخاصية المراد قياسها او في ضوء مفهوم نفسي و هو صدق نظري للصفة او الخاصية ، وقد تحقق في إجراءات تحليل الفقرات (علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي)

الثبات: استخراج الثبات بطريقة

-معامل الفا للاتساق الداخلي : و تعتمد الاتساق في اراء الشخص من فقرة الى أخرى ، و قد بلغ معامل ثبات الفا (٠,٨٥)

ثانيا: بغية قياس متغير السعادة الشخصية لدى الطلبة، تم تبني مقياس السعادة الشخصية (Lyubomirsky&Lepper, 1999:154) و يتألف من (٤) فقرات و تتم الاستجابة عن الفقرات وفقا لتقدير سباعي و الاختيارات تختلف لكل فقرة من الفقرات ،انظر ملحق (٢)

تعليمات الدرجات : تحتسب درجات المقياس وفق الآتي : مجموع الدرجات على جميع الفقرات و تتراوح درجة الاختبار بين (٢٨-٤) الدراسة الاستطلاعية : اجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة من طلبة الجامعة قوامها (٣٤) طالبا و طالبة بغية معرفة مدى وضوح تعليمات و فقرات القائمة ، لتجنب عدم الوضوح او الغموض او الالتباس الذي من الممكن ان يكتنف تعليماتها و فقراتها الاجراءات الاحصائية (تحليل الفقرات):

١- بغية استخراج علاقة كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية استعمل معامل ارتباط بيرسون ، اذ يشير معامل الارتباط المرتفع الى قوة ارتباطها ، و من ثم تزيد احتمالية تضمينها و الجدول (٤) يوضح ذلك .

#### جدول (٤)

معاملات ارتباط فقرات السعادة الشخصية بالدرجة الكلية

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	.721(**)	٣	.573(**)
٢	.328(**)	٤	.278(**)

\*\* الارتباط دال عند مستوى (٠,٠١)

١- أسلوب المجموعتين المتطرفتين : تم تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا و الدنيا لكل فقرة، (٥٤) استمارة من المجموعة العليا و (٥٤) استمارة من المجموعة الدنيا ، و أظهرت النتائج عن تمييز الفقرات جميعها و كما موضح في الجدول (٥)

#### جدول (٥)

معاملات تمييز فقرات السعادة الشخصية (المجموعتين المتطرفتين)

الفقرة	المجموعة العليا	المجموعة الدنيا	القيمة التائية
١	4.7963	1.40591	17.030
٢	4.5556	1.46231	16.771
٣	4.2963	1.71155	11.997
٤	4.1296	1.53015	13.941

دال عند مستوى (٠,٠١)

الصدق:

- صدق الترجمة : تم التحقق ووفقا لما معمول به في التحقق من صدق الترجمة ( ترجمته من اللغة الانكليزية الى اللغة العربية من قبل ثلاث مترجمين ، ومن ثم ترجم من اللغة العربية الى اللغة الانكليزية من قبل مترجمان وكل بشكل مستقل و مطابقتها للتأكد من انه لا اختلاف في ترجمة فقرات المقياس، وفي فهم و تفسير بعض المصطلحات الواردة فيه)

-الصدق الظاهري : و تحقق من خلال عرضه على عدد من المختصين في المجال النفسي

-صدق المحتوى : تحقق من خلال تعريف العرفان بالجميل ، اذ تقوم مجموعة من الخبراء كل فقرة من فقرات المقياس في مدى قياسها لمحتوى الظاهرة المدروسة و الاهداف السلوكية التي يسعى الى تحقيقها

-صدق البناء : ويعني تحليل فقرات القائمة وفقا للبنية النفسية للخاصية المراد قياسها او في ضوء مفهوم نفسي او مدى قياس الاختبار لصفة معينة و هو صدق نظري للصفة او الخاصية وقد تحقق في إجراءات تحليل الفقرات (علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي) الثبات: استخرج الثبات بطريقة

● معامل الفا للاتساق الداخلي : و تعتمد الاتساق في اراء الشخص من فقرة الى اخرى ، و قد بلغ معامل ثبات الفا (٠,٧٩)

### النتائج ومناقشتها:

#### عرض نتائج البحث:

● قياس العرفان بالجميل لدى طلبة الجامعة : اسفرت نتائج تطبيق (مقياس العرفان بالجميل) عن الاتي:المتوسط الحسابي (17.0297) ، و كان اقل من المتوسط الفرضي (24) ، و بعد اجراء الاختبار التائي لعينة البحث اسفر عن ان طلبة الجامعة يمتلكون درجة متدنية من العرفان بالجميل ، والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول ( ٦ )

العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الجدولية (٠,٠١)



2.57	201	-25.9	3.96114	17.0297	24	202
------	-----	-------	---------	---------	----	-----

- قياس السعادة الشخصية لدى طلبة الجامعة:  
اسفرت نتائج تطبيق (مقياس السعادة الشخصية) عن الاتي: المتوسط الحسابي (11.4653) ، و كان اقل من المتوسط الفرضي (16) ، و بعد إجراء الاختبار التائي لعينة البحث أسفر عن ان طلبة الجامعة يمتلكون درجة متدنية من السعادة الشخصية ، والجدول (٧) يوضح ذلك

جدول (٧)

العينة	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية	درجة الحرية	القيمة الجدولية (٠,٠١)
202	16	11.4653	5.15832	12.97	201	2.57

- الفروق بين الجنسين في العرفان بالجميل :  
أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الأتي : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في العرفان بالجميل ، و بلغت المتوسطات لكل من الإناث و الذكور (16.6321) (17.4688) على التوالي ' و الجدول (٨) يبين ذلك

جدول (٨)

اختبار دلالة الفروق في العرفان بالجميل وفقا للجنس

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية (٠,٠٥)
ذكر	96	17.4688	3.63883	-1.268	1.96
انثى	106	16.6321	4.20957		

- الفروق بين الجنسين في السعادة الشخصية:

أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الأتي :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في السعادة ، و بلغت المتوسطات لكل من الإناث و الذكور (11.5660) (11.3542) على التوالي و الجدول (٩) يبين ذلك.

### جدول (٩)

اختبار دلالة الفروق في السعادة الشخصية وفقا للجنس

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية (٠,٠٥)
ذكر	96	11.3542	5.23345	.291	1.96
انثى	106	11.5660	5.11211		

- الفروق في العرفان بالجميل وفقا للعمر :  
أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الأتي :توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأكبر و الأصغر سنا في العرفان بالجميل و الموضح في الجدول أدناه

### جدول (١٠)

اختبار دلالة الفروق في العرفان بالجميل وفقا للعمر

العمر	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية (٠,٠٥)
الاصغر	122	16.5492	4.03518	-2.148	1.96
الاكبر	80	17.7625	3.75262		

- الفروق في السعادة الشخصية وفقا للعمر :

أظهرت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين الآتي :لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في العرفان بالجميل و الموضح في الجدول أدناه:

### جدول (١١)

اختبار دلالة الفروق في السعادة الشخصية وفقا للعمر

العمر	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية	القيمة الجدولية (٠,٠٠٥)
الاصغر	122	11.4508	4.83975	.049	1.96
الاكبر	80	11.4875	5.64115		

● العلاقة بين العرفان بالجميل و السعادة الشخصية ، والموضح في الجدول(١٢)(0.056) إذ بلغ معامل الارتباط بين متغيري البحث

### جدول (١٢)

معامل الارتباط بين متغيري البحث

العينة	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
202	العرفان بالجميل	17.0297	3.96114	0.056
	السعادة الشخصية	11.4653	5.15832	

### تفسير النتائج :

أسفرت النتائج عن امتلاك عينة البحث درجة قليلة من العرفان بالجميل و السعادة الشخصية ، إذ لعبت الظروف دورا في طبيعة التعاطي مع معنى و مفهوم الأخذ و العطاء و مشاركة الاخر و الوعي بالمسؤولية الشخصية بما يولد مزيج من الأحاسيس تحمل في جوهرها و مظهرها الكثير من الإيجاب و السلب ، و بحكم الأجواء التي يعيشون ضغوطات جمة على مستوى الحياة عموما الاقتصادية والاجتماعية و الأمنية و..... و الحياة الأكاديمية خاصة ، و التي ولدت حالة من الانكماش و عدم الانفتاح على الاخر بما يجب ، ولكن لا توجد فروق ذات دلالة بين الذكور و الإناث في العرفان بالجميل و

السعادة الشخصية وذلك ما أشارت اليه بعض الدراسات السابقة ، الا انه توجد فروق ذات دلالة في العمر و لصالح الأكبر عمرا في متغير العرفان بالجميل و لكن ليس في متغير السعادة الشخصية ، اذ ان الشخص كلما تقدم في العمر ينضج و تنضج معه خبراته و انفعالاته و يقدم على فعل الخير لفائدة الاخر ولا ينتظر المقابل بما يولد لديه و لدى الشخص المستفيد إحساسا بالسعادة الشخصية و بما ينعكس إيجابا على الصحة النفسية للشخص و يدفع الناس الى التصرف بايجابية اجتماعية ، اذ ان طبيعة تفاعل الفرد مع الأحداث المحيطة و إحساسه يؤديان دورا حاسما في كون الحياة مثيرة او مملة ، هادفة او غير ذات معنى ، .... ووفقا للازاروس و لازاروس ان العرفان يتضمن التعاملات ما بين الأشخاص ، و تعلق الأشخاص بالمعاني الشخصية للأخذ و العطاء و التي تؤثر في خبراتهم في العرفان بالجميل و بما يولد او ينبئ بالإحساس بالسعادة الشخصية - (Lazarus.&Lazarus, 1999:56) وأظهرت النتائج عن ارتباط غير ذات دلالة إحصائية بين متغيري البحث اذ بلغ (0.056) ، أي وجود علاقة ضعيفة جدا بينهما ، وجاءت تلك النتيجة متناقضة مع الدراسات السابقة التي أشارت الى وجود علاقة ذات دلالة بين العرفان بالجميل و السعادة الشخصية

### التوصيات :

- تعزيز المفاهيم الايجابية في المجتمع عموما و المجتمع الجامعي خصوصا
- اقامة حلقات نقاشية و دورات لتعزيز العلاقات الاجتماعية التبادلية البناءة وخلق روح من الثقة و الالفة
- المقترحات :اجراء دراسات ارتباطية :
- العرفان بالجميل و الإيثار
- العرفان بالجميل و التدين
- العرفان بالجميل و الغفران
- العرفان بالجميل و الصحة النفسية
- السعادة و جودة الحياة

### المصادر:

- عبد الله ، مجدي احمد،(٢٠١٣) بمقدمة في علم النفس الايجابي،دار المعرفة الجامعية للنشر و التوزيع
- مؤمن ، داليا محمد (٢٠٠٤)؛ العلاقة بين السعادة و الأفكار اللاعقلانية و أحداث الحياة السارة و الضاغطة ، جامعة عين الشمس ، م ١ ، مصر .

Ansari,s,( 1914): The relationship between Gratitude and happiness and negative effect, Journal Social personality ,Vol 4,No 5,p1-35

- Browning , BrandonRex,(2012): *The Relationship Between Gratitude and Well-Being in Graduate Level Counseling in Training* ,Auburn University
- Chow,M,Rosalind,Brian S,Lowery,(2010): *Thanks,but no thanks : The Role of personal responsibility in the experience of gratitude* , Journal of Experimental social psychology ,USA
- , - Diener,E,(1984): *Subjective Wellbeing* , Psychological Bulletin, Vol95,pp542-575.
- Durayappah,Adoree,(2010): *The 3P Model : A General Theory of Subjective Well-Being* , Springer Science&Business.Media
- Emmon,R.A,Shelton,C,(2002 ): *Gratitude and the Science of Positive Psychology* from Handbook of Positive Psychology (Snyder&J,Lopez)pp459-471, Oxford, Oxford University Press.
- Emmons.R.A, McCullough.M.A, (2004): *The Psychology of Gratitude* . New York .Oxford University Press.
- Fredrickson,Barbra,(2004): *The Broaden and Build of Positive Emotions*, The Royal Society m Published online ,17.
- Lazarus.r.s.Lazarus,B.N,(1999): *Passion and Reason : Making Sense of our Emotion* .New York .Oxford University Press.
- Lyubomirsky,S&Lepper,H.S,(1999):*A measure of Subjective Happiness :Preliminary reliability and construct validation* ,Social Indicator Research ,46,pp137-155
- Gocen,Gulusan,(2012): *The Relationship Among Gratitude ,Appreciation ,Psychological Wellbeing and Religious Orientation : An Empirical Study with Turkish Sample*,Journal of Intercultural and Religious Studies ,VOL3 pp49-70.
- Gupta ,S& Kumar,D,(2010) : *Psychological correlates of happiness*, Indian Journal of Social Science Researches,7(1),PP60-64 .
- Koole.S.L,Jager,W.,Vanden,Berg.A.E,Vlek,C.A,J&Hofstee,W.K.B,(2002): *On The Social Nature of Personality : Effects of Extraversbr,Agreeableness , and Feedback About Collective Resource Use on Cooperation in resource Dilemma*, Personality and Social Psychology Bulletin , Vol 27,pp289-300.
- Krause,Neal,(2006):*Gratitude Toward Good ,Stressand Health inLate Life*, Research on Aging,University of Michigan, Vol28 ,pp163-183

- McCullough.M.A,Emmons.R.A,&Tsang,J,(2002): *The Grateful Disposition : A conceptual and Empirical Topography* ,Journal of Personality and Social Psychology , Vol 82, pp112-127.
- McCullough.M.A,S.D,Kilpatrick ,R.A,Emmonsand D.Larson ,(2001) : *Is Gratitude Amoral Affect?*, Psychological Bulletin , pp249-266.
- Nosheen ,Ramzan& Shabbir A. Rana (2014): *Expression of Gratitude and Subjective Well-Being Among University Teachers* ,Middle-East Journal of Scientific Research,Vol 21 No5,pp756-762.
- Overwalle,F,V,&Etals.(1995): *Structural modeling of the relationships between attributional dimension .emotions ,and performance of college freshmen* .Cognition and Emotion,9,pp59-85
- Palmgtier,Robert.M, Cheryl .Burke, Jarvis & others ,(2009): *The Role of Customer Gratitude in Relationship Marketing* . Journal of Marketing ,Vol 73, pp1-18.
- Solomon,R.C, (1977): *The Passions* , Anchor Books , Carden City
- Safaira,Triantoro,(2014): *Forgiveness, Gratitude, and happiness among College Students*,International Journal of Public Health Science,VOL3,NO4,pp241-245.
- Sarita,Sood,Richa .Gupta,(2012): *A study of A Gratitude and Wellbeing Among Adolescents* .Journal Humanities and Social Science ,Vol 3,No 4,pp35-48
- Sharma ,A Malhoraf,D,(2010): *Social-psychological correlates of happiness in adolescents* ,European, Journal of Social Science ,12(40,PP651-662.
- Snyder,C.R,Lopez,Shane,J,(2002): *Hand Book Of Positive Psychology* ,Oxford University Press
- Tsang .J.(2006):*Gratitude and Prosocial Behavior .An Experimental : Test of Gratitude Cognition and Emotion* ,Vol 20.PP138-148.
- Veenhoven,R,(2000): *Freedom and Happiness: Comparative study in forty four nation in the early 1990 In Diener and suh , Culture and Subjective well- being* pp 257-288.
- Wilson,W,(1967): *Correlates of avowed happiness* , Psychological Bulletin,67,pp294-306
- Wood,A.M,Joseph.S,&Maltby.J,(2008): *Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life : In Cremental Validity above the Domains and*

*Facet of the Five Fact or Model Personality and Individual Differences*  
,Vol 45,pp49-54

- Ziskis,Angela,(2010): *The Relationship Between Personality  
,Gratitude,AND Psychological Well-Being* ,Dissertating Submitted to  
the Gratitude School-New Brunswick Rutgers , The -Stat University of  
the Requirements For Degree of Doctor of Philosophy Graduate  
Program in Psychology