

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات  
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الاسنان

بحث تقدمت به الطالبتان

زينب حسين علي- زهراء علي سلطان

الى مجلس كلية التربية للبنات وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في  
الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

بإشراف

م.م. سهام كاظم مطلق

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ)

صدق الله العلي العظيم

سورة البقرة: الآية: 32

## الإهداء

الى الحبيب المصطفى محمد (صلى الله عليه واله وسلم)

الى الذين وجوههم لغير الله ما توجهت ..... واقدامهم لغير الله ما سارت ..... الى كل من في الوجود بعد الله ورسوله والائمة الميامين ..... الى نبع الحنان والدتي العزيزة ..... التي كان دعائها سر نجاحي ..... ومن ساندني في دربي "زوجي الغالي"

الى كل من كان له الفضل الكبير في أنجاز هذا البحث والى الاستاذة الفاضلة المشرفة على هذا البحث الذي كانت لها اثر كبير من خلال ملاحظاتها الدقيقة الى كل أقاربي واصدقائي أهدي هذا الجهد المتواضع.

## الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين محمد  
المصطفى(صلى الله عليه واله وسلم).

نحمد الله ونشكره الذي اعاننا ووفقنا على اتمام هذا البحث حمداً كثيراً يليق  
بجلاله وعظيم سلطانه وجليل عطائه وانعامه.

يطيب لنا ان نتقدم بجزيل الشكر واجل الاحترام وعظيم الامتنان الى الاستاذة  
المحترمة سهام كاظم مطلق الذي لم تتأخر في مساعدتنا او بذل الجهد او النصح  
والارشاد في انجاز هذا البحث, فلها مني جزيل الشكر والامتنان جزاها الله على  
كل خير.

ونخص بجزيل الشكر والعرفان كل من شعل شمعة في درب عملنا والى من  
وقف على المنابر واعطا حصيلة فكره لينير دربنا الى الاساتذة الكرام في كلية  
التربية للبنات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي, واخيراً اقدم شكري الى كل  
من احاطني برعايته وسؤاله وقدم لي نصحا او رثيا او توجيها.

فجزاهم الله عني جميعاً خير الجزاء واخر دعوانا ان الحمد لله رب العالمين.

بسم الله الرحمن الرحيم

## المقدمة

يعد موضوع الرضا عن الحياة من المواضيع الهامة تناولتها العلوم النفسية على اعتبار ان الرضا عن الحياة علاقة هامة تدل على تمتع الفرد بالصحة النفسية, وان رضا الطالب عن الحياة تعني تحمسه وتوجهه نحو الحياة والمستقبل, والرضا عن الحياة اقصى ما يطمع اليه الفرد العاقل الراشد, وذلك بهدف تجنب الاحباطات والصراعات النفسية والقلق الذي ينشأ به نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص, ولا يمكن للحياة ان تسير على وتيرة واحدة, بل تعثرها بعض الصعاب تنغص على الانسان سعادته, وتجعله يعيش مهوم لفترة ما قد تطول وتقصر.

وللرضا عن الحياة اثر ايجابي محفز على استقرار الانتاجية واقع مستوى الطموح وتطلعات كمستقبلية, حيث يشار الى الشخص الراضي عن حياته بأنه يتمتع بصحة نفسية وسعادة وطمأنينة وراحة, كما انه اكثر قدرة على التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي, حسب ما اشارت بعض الدراسات مثل دراسة (الدسوقي, 1998) ودراسة (المالكي, 2011).

اذا توفر مستوى مناسب من الرضا عن الحياة لدى الفرد يجعله اكثر قدرة على تقدير ذاته وابداء آرائه والدفاع عنه, كذلك يكون الفرد اكثر قدرة على التكيف مع الاخرين وبناء علاقات اجتماعية مناسبة.

وكذلك الشخص الذي لديه مستوى مناسب ومرتفع من الرضا عن الحياة يتمتع بدرجة عالية من الصبر والتحمل عند التعرض للضيق والتوتر, وهو بذلك لديه ارادة قوية في مراجعة الازمات ودائما متفائل حتى في ظل المواقف الصعبة ويسعى للأفضل دائما ويسعى للنجاح, والتفكير بإيجابية وتكوين علاقات اجتماعية سوية وقادر على التحكم (علام, 2008 ص 218)

هذا لا يعني ان الراضون عن حياتهم لا يعانون من الخوف والقلق, الصراع, المشاعر السلبية, لكن ما يميز الشخص الراضي هو طريقته في مواجهة هذه المشاعر, حيث انه يواجه صراعاته والاحباطات التي يتعرض لها بالحكمة وبعيدا عن العداوة والخوف والتردد والتوتر. (عبد الخالق, 2003)

بناء على ما سبق فإن الرضا عن الحياة يجعل الشخص اكثر قدرة على  
مواجهة المواقف التي تعترضه في حياته اليومية, وان الرضا عن الحياة يجعل الفرد  
اقل قلقا وتوترا, خاصة وان القلق في حد ذاته ظاهرة طبيعية واحساس وشعور,  
وتفاعل مقبول ومتوقع تحت ظروف معينة.

## الفصل الاول

اولا:- مشكلة البحث

ثانيا:- اهمية البحث

ثالثا:- اهداف البحث

رابعا:- حدود البحث

خامسا:- مصطلحات البحث

مشكلة البحث:-

يعيش العالم اليوم عصراً تسوده مشكلات عدة ناجمة عن الضغوطات المتعلقة بالتغيرات السريعة والمتلاحقة في المجالات الاجتماعية, و السياسية, والاقتصادية, والثقافية, الامر الذي ادعى الى تعرض الافراد في المجتمعات النامية ولا سيما المجتمع العراقي الى عدم الشعور بالارتياح, وصعوبات, وتحديات, ربما تنعكس ما على مستوى رضا الافراد عن حياتهم والكيفية التي يديرون عبرها انفعالاتهم.

ويتفق العاملون في مجال الصحة النفسية على ان ازمان الحياة التي يعيشها الفرد اليوم عامل مهم واساس في احداث بعض الاضطرابات النفسية لدية فضغوط الحياة والصراعات التي يعيشها المرء من الممكن ان تهز كيانه وان الظروف الاقتصادية والاجتماعية الضاغطة التي يمر بها المجتمع تؤثر على زيادة شعوره بالانعزال عن المجتمع والحياة, حيث لا يستطيع ان يجد في المجتمع المتمثل في المحيطين به الوسيلة الفعالة للتنفيس الانفعالي, وبالتالي يعود على نفسه وحيداً وسط طموحاته والأمال الشخصية التي لا يستطيع ان يحقق منها شيئاً(ابو سعد, 2010, ص 697).

واشار جارسون, الى ان عدم قدرة الفرد على التلاؤم مع بيئته, او عدم قدرته على تعديل سلوكه وتكيفه مع احوال ومتطلبات بيئة معينة ينتج عنه عدم رضا عن حياته. (Garrison, 1952,P: 398).

وكشفت الدراسات عن وجود علاقة بين اكتساب الفرد رضا عام عن الذات ورؤية ايجابية للحياة وقدرة على التكيف ومواجهة المصاعب وتحقيق الاستقرار النفسي, ويبين مهارة ادارة الانفعالات, وتؤيد هذه النتيجة ما كشفت عنه دراسة( اوستن وساكلوفسكي وابجان) التي اشارت نتائجها عن ارتباط مهارة ادارة انفعالات بالرضا عن الحياة, وبحجم شبكة العلاقات الاجتماعية ونوعية تلك العلاقات( سعيد, 2008, ص 201)

وطالما ان الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته نحو اسلوب الحياة التي يحيياها البعد الحيوي المحيط به, ويكون متوافق مع نفسه ومع المحيطين به ويشعر بقيمته وقادر على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته ومقتنع بطبيعة حياته وما فيها( تفاحة, 2009).



## ثانيا//

### اهمية البحث:-

لقد اهتم الباحثون في مجالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة الذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها, وبالتالي يمنعه بدرجة عالية من السواء و الصحة النفسية, وتصنف منظمة الصحة العالمية بالرضا عن الحياة بانه معتقدات الفرد وتوقعاته ومعايره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه, فهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليتة وعلاقاته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها(The whoqof Qroup, 1998.p: 1569)

ويعرف مفهوم الرضا عن الحياة على انه الكيفية التي يقيم بها الافراد حياتهم من وجهة نظرهم وهذا التقييم يكون في جانبين, الجانب الاول: معرفي: ويتمثل في ادراك الافراد وتقييمهم للحياة بشكل عام او تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا الزواجي والرضا عن العمل, والجانب الثاني: تقييمي: و يتمثل في كيفية تقييم الافراد لحياتهم بناء على تكرار الاحداث السارة او غير السارة التي تسبب اما السعادة او التوتر والقلق والاكتئاب, وقد لاقا مفهوم الرضا عن الحياة اهتمام من قبل العلماء امثال( تورند دابك, هورني, فروم, سوليفان) حيث يراعى هؤلاء العلماء ان مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بائشباع حاجاته وتحقيق اهدافه( شقورة, 2012, ص 3)

وقد كثر في الآونة الخيرة الاهتمام بدراسة الجوانب النفسية الايجابية لدى الافراد وخاصة بعد اسهامات مارتن سيلجمان (Martin Seligman,2000) حيث اهتم بالخبرات والسمات الايجابية للأفراد, وهو ما اسماه بعلن النفس الايجابي والذي اهتم بالموضوعات عدة منها الرضا, والسعادة, والامل, والتفاؤل, والوجود الاصيل, والقدرة على الحب, والمهارات الشخصية, وغيرها من الجوانب النفسية الايجابية(Glenn& joseph, 2001,p:3)

فعلم النفس الايجابي يهدف الى تنمية جوانب شخصية الانسان والوصول الى شيء من الكمال المثالية, بل وتحقيق غاية عن اسمى غايات البشر يستحسنها الجميع ويهدفون اليها, ولا يصل اليها الا القلة القليلة من البشر وهي السعادة او الصحة النفسية الجيدة وذلك من خلال حالات نفسية ايجابية قد تسبقها او قد تلازمها مثل الرضا عن الحياة وحب الحياة وغيرها من المشاعر الايجابية التي تجعل الفرد يرتقي الى اسمى معاني الحياة( دردير, 2010, ص 3)

ولقد حاول الباحثون استقصاء العوامل التي تؤدي الى الشعور بالرضا عن الحياة باعتباره احد مؤشرات الصحة النفسية كما حاولوا التعرف على الجوانب المختلفة في حياة الافراد التي تسهم في زيادة مشاعر الرضا عنها (Diener&Rahtz, 2000, p: 59)

وان الحياة تتغير لا تسير على وتيرة واحدة فيتعرض الافراد الى العديد من التغيرات في حياتهم من زواج الى انتقال لعمل جديد وكل هذه التغيرات قد تخلق ورائها احداثا تؤثر على قدرة الفرد على التكيف والانسجام مع هذه التغيرات والتحويلات, فأشار(راتوس) الا ان تغيرات الحياة تؤثر على الفرد, فالزواج والحصول على وظيفة مرموقة, والانتقال كلها امور واشياء جيدة, وان هذه تقتضي التوافق معها ورضاه عنها, وتصنف تغيرات الحياة الى تغيرات إجابيه مرغوبة واخرى غير مرغوبة.

فشعور الفرد بالرضا عن حياته هو ما يتمناه المرء فالناس قد يصفون السعادة على انها شعور بالرضا او الاشباع او طمأنينة و اللذة وعندما يصل المرء الى مرحلة الرضا الشامل فهذا يعني انه يستمتع بحياة جيدة, كما تتباين متوسطات درجة الشعور بالرضا عن الحياة وتختلف من بلد الى اخر (ارجايل, 1993, ص 10-17)

وقد اشارة دراسة كوستليكي وليم برس, الى معرفة تأثير المساندة الاجتماعية في الاسرة على درجات الرضا عن الحياة والرفاهية وتحقيق الذات كأبعاد للصحة النفسية لدى عينة من المراهقين ودلت النتائج على وجود ارتباط سالب بين الضغوط الاسرية, وضعف المساندة الاجتماعية وكل من رضا عن الحياة والرفاهية, وعن العلاقة بين وجود الحياة وادراك المساندة الاجتماعية وشبكة من العلاقات الاجتماعية والوحدة النفسية(Kostelesky&Lempers, 1998)

وكذلك ان تعميق علاقات الصداقة من شأنه توفير الدعم النفسي للفرد, وبالتالي المساهمة في زيادة احساسه بالسعادة وارضاه ومساعدته على تخطي ازمات الحياة, وهذا ما اكده(مايرز) في دراسته التي ايد فيها ان علاقات الصداقة القوية تمنح الفرد احساساً بالوجود النفسي الافضل والسعادة والرضا (Mayeos,2000,p.61-62)

وكما يرى(فرانكل)ان الرضا عن الحياة يمثل اقصى هدف يطمع اليه الانسان العاقل الراشد(شقورة, 2012: ص29).

## ثالثاً// اهداف البحث

التعرف على:-

- 1- الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الاسنان.
- 2- دلالة الفروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الاسنان على وفق متغيرات النوع الاجتماعي(ذكور- اناث).

## رابعاً// حدود البحث:-

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية طب الاسنان/ جامعة القادسية للدراسة الصباحية للنوعين(ذكور- اناث)للعام الدراسي(2017- 2018).

## خامساً//تحديد المصطلحات:-

\*الرضا عن الحياة//

\* (الدسوقي)

عبارة عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنفسه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الامثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته.(الدسوقي: 1998)

\*شين وجوستون:-

هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه.  
(Shin&Jonson,1978,p:975).

\*ريس واخرون:

قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته(بيسوني, 2011, ص75).

\*العربي:(1982)

حالة داخلية تظهر في سلوكه واستجابته, وتثير تقبله الى حياته الماضية والحاضرة, وتفاؤله.(تفاحة, 2009: ص275)

\*ارجايل(1993)

تقدير عقلي لتوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل او حكم بالرضا عن الحياة.  
(ارجايل, 1993, ص 14).

\*رايف:-

تقييمات الفرد حول ذاته وحياته وشعوره بالنمو والتطور المتواصلين ونظرته الى الحياة بأن لها مغزى وغرضاً ومشارته في علاقات ذات جودة مع الاخرين وقدرته على التعامل بفعالية مع العالم المحيط به وشعوره باستقلالية وتقبل عام للذات.(Ruff&Marshall,1990,p.250).

\*كيم:-

وهو الاهتمام الايجابي الذي يشير الى اعتقاد الفرد بأنه يستطيع ان يحقق اطاره الايجابي في الحياة او ان يحقق اهداف صيانة(Kim,2001,p.24)

\*جليكن:

انه تقييم الفرد لمجالات معينة في حياته.(Coffman&Gilligan,2002,p.119)

\*عبد الوهاب:-

حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجابته وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين وللبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة.(عبد الوهاب, 2007: ص248).

\*عبد الخالق:

التقرير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي, ويتضمن هذا التعريف عدة جوانب هي:-

- 1- يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره.
- 2- يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على اساسها حكمه على نوعية حياته.
- 3- ينتمي الحكم على الحياة الى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية.
- 4- يتعلق هذا التقرير او الحكم على الحياة بشكل كامل وليس بجانب محدد فيها.

\*شقورة:

حالة شعورية فردية, يشعر بها الفرد تجاه جوانب متعددة من حياته او تجاه حياته بشكل عام, كما انها تأخذ منحى ايجابياً في الشعور وما يترتب عليه من سلوك ايجابي نحو الاقبال على الحياة والعمل نحو تحقيق الاهداف واشباع الرغبات والحاجات للوصول الى حالة الاستقرار والطمأنينة(شقورة, 2012: ص29).

\*المجدلاوي:

هو شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة واقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن اشباع حاجاته (المجدلاوي, 2010: ص211).

## الفصل الثاني

أ- الأطار النظري والمفاهيم الأساسية

ب- الدراسات السابقة

## أ- الاطار النظري

### الرضا عن الحياة:-

لقد اهتم الباحثون في مجدالات علم النفس والصحة النفسية بمفهوم الرضا عن الحياة والذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها, وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من الصحة النفسية السواء, وهو احد موضوعات تكيف الحياة وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه واحداث حياته, وتوجهاته من العوامل التي تؤدي الى سعادته حيث انه استجاب ذاتية من الفرد لجانب معين في الموقف الذي يتعرض له(الشعراوي, 1999)

ويعتبر مصطلح الرضا عن الحياة او الشعور لجودة الحياة وطيب الحال من المصطلحات شائعة الاستخدام التي تتكرر كثيرا في حياتنا اليومية والعديد من الدراسات والبحوث حاولت الكشف عن العوامل المحددة لها. (عيسى ورستوان, 2006)

ولقد شهدت الحياة ابتداء من منتصف القرن العشرين تغيرا شاملا وعميقا اعتمد على حدوث ثورة في ثلاث مجالات اساسية وهي الصناعة والمعلومات والاتصالات, هذه التغيرات الحقت بحياة الفرد والجماعات تغيرات في الانظمة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والصحية, مما ترك اثرا في الاسرة والمجتمع والدولة والعمل.

هذه التغيرات جعلت العلماء والمختصين بمجال التربية وعلم النفس يولون اهتمام اكثر بالشخصية والصحة النفسية وتحقيق الايجابية بهما, فانتشرت الدراسات التي تتعلق بالرضا عن الحياة وجودتها ونوعيتها والتوجه نحوها, وفي هذا الصدد يرى( الاشول) ان لعلم النفس السابق في فهم وتحديد متغيرات وابعاد الحياة والرضا عنها ولا سيما ان الرضا عن الحياة عبارة عن تعبير ادراكي ذاتي للحياة التي يعيشها الفرد, فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها( الاشول 2005).

وتعتبر الارض مكان الحياة للأفراد والجماعات الانسانية وغيرها الانسانية, والرضا عن تلك الحياة يتعلق بالعديد من الجوانب منها الاقتصادية والاجتماعية والامنية والسياسية.

والرضا عن الحياة مصطلح شائع الاستخدام ويتكرر كثيرا في حياتنا اليومية وغالبية الدراسات التي اهتمت بمجال الرضا عن الحياة اقتصرت على فئات تعاني من مشكلات نفسية واجتماعية وجسمية.

ويعتبر الرضا عن الحياة مدى وقدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر فيه وتؤثر على سعادته, ولا بد للفرد ان يتفاعل مع محيطه ومجتمعه وان يشعر بذاته ولا سيما وان العديد من الدراسات ومنها (Hong) ودراسة (الدسوقي) اثبتت ان هناك علاقة موجه بين الرضا عن الحياة وتقرير الذات (الدسوقي 1998).

ورضا الفرد عن حياته يعتمد على مقارنة ظروفه بالمستوى المثالي, ان الرضا عن الحياة احساس داخلي نسبي وتظهر اثاره على سلوك الفرد واستجابته للمؤثرات المحيطة به.

\*العوامل المساعدة في تحقيق الرضا عن الحياة: حدد فلانجان عوامل وابعاد الرضا عن الحياة في المرحلة العمرية المختلفة بدراسة نتيجة اجراها على عينات عمرية مختلفة من الجنسين تراوحت اعمارهم ما بين 30 الى 70 عاما كالآتي:

- 1- الاوضاع المريحة مثل مسكن جيد, غذاء, دخل, مستقبل.
- 2-الصحة الجسدية, وتشمل الخلو من التوتر والقلق والامراض الاخرى.
- 3-العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الاقارب.
- 4-الجو الاسري.
- 5-وجود شريك في الحياة.
- 6-المشاركة في الانشطة الترويحية (المالكي 2011)

واتفق (الدسوقي, واحمد) على ان ايجاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

- 1- السعادة: مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا وارتياح ظروف حياته.
- 2- الاستقرار النفسي: وتتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل اتجاه المستقبل.
- 3- التقرير الاجتماعي: وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وامكانياته والاعجاب اتجاه سلوكه الاجتماعي.



- 4- القناعة: وتعتبر عن رضا الفرد وقناعاته بما وصل اليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.
- 5- الرضا عن الظروف الاجتماعية: وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله الى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الاخرين.
- 6- الطمأنينة: وتعني استقرار الفرد الانفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الاخرين وانتقاداتهم. (الدسوقي, 2000) (احمد, 2009).

### المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:-

هناك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الرضا عن الحياة, بل هي تعتبر جزءا اساسيا من مكونات الرضا عن الحياة وتتمثل في المفاهيم التالية:-

أ- السعادة:

ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة, حيث ان السعادة تعني حالة وجدانية, بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن اصدار حكم معرفي (جودة, 2010)

وبما ان للسعادة مكونين هما المكون الانفعالي الوجداني, والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور, واللذة, والاستمتاع, والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة, ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (الانجاز, تحقيق الذات, العلاقات, الصحة) (الدسوقي, 2011)

وتعرف (جودة) السعادة: بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالايجابية, وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والامل, والاحساس بالقدرة على التأثير في الاحداث بشكل ايجابي (جودة, 2007, ص 707)

ويرى (مايكل ارجايل) انه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة, او بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها, لذا ينبغي ان نأخذ ثلاث عناصر للسعادة في الاعتبار:

- الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.
- الاستمتاع والشعور بالبهجة.
- العناية بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

ويرى (Greenspoed and saklofske) ان مفهوم الرضا عن الحياة يعد من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية Subjective well-bing والتي تتضمن بالإضافة الى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثيرات الموجبة, والتأثيرات السالبة. (عيسى ورشوان, 2006)

وبينت دراسة رامانياه واخرون (Ramanaiah) التي اجريت على (245) من طلاب الجامعة ان السعادة والتعاسة تعود الى عوامل شخصية, كما ان المرتفعين والمنخفضين على مقياس الرضا عن الحياة يختلفون في العصابية والانبساطية والتفتح والتوافق والوعي (Ramanaiah, etal. 1997)

ويرى (راسل) ان السعادة هي التحرر من الشعور باليأس, والتخلص من الافكار السوداوية, والابتعاد عن التفكير التشاؤمي فالسعادة هي الهدف الذي سعى الى تحقيقه, حيث انها تكمن في نظرتها التفاؤلية الى الحياة, لان التشاؤم يحجب عن جمال السعادة, ويجردنا من حلاوة الحياة, فالتفاؤل هو فلسفة الحياة السعيدة في حاضر سعيد ومستقبل مشرق وعد افضل. (راسل 1980).

وبين (اسعد) ان السعادة تكتمل بتحقيق التوازن بين اشياء كثيرة, بذلك تصبح شخصية متكاملة وسعيدة اذا كنت عادلاً بازاء جسمك وروحك وعقلك ووجدانك, كذلك ضرورة توظيف الجسم والروح والعقل والوجدان لسعادتك وسعادة الاخرين من حولك (اسعد: 1990).

وينصح خبراء الصحة النفسية ببعض الارشادات التي تؤدي الى السعادة والرضا عن الحياة وهي:

- حاول قدر الامكان تقضي معظم وقت فراغك مع اناس تحبهم وترتاح معهم, وتفرح بوجودهم معك.
- ابحث دائماً, واعمل جاداً, على اداء اشياء تستمتع بأدائها.
- لا تفكر بالأشياء السلبية التي تجلب كل مشاعر الضيق والحزن, وكر دائماً بالجوانب الإيجابية في حياتك, وسبل تعزيزها.
- نظم وقتك بين العمل والاسترخاء والراحة.
- انتهز اي فرصة للخروج من روتين الحياة اليومية, التنوع يعطي للحياة بهجة .
- اعتني بصحتك الجسمية من خلال النشاط الحركي والتغذية السليمة والعادات الصحية السليمة.

- طهر قلبك من الحسد, ونقه من الحقد, واخرج منه البغضاء, وازل منه الشحناء.
  - عليك بالمشي والرياضة, واجتنب الكسل والخمول.
  - لا تغضب لان الغضب يفسد المزاج, ويغير الخلق, ويبعد العشرة, ويفسد المودة, ويقطع الصلة,(سليمان 2009: ص197- 198).
- ب-تقبل الحياة:-

تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل, ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوقف مع ذاته ومع الاخرين المحيطين به(عبد المنعم, 2010).

#### ج- نوعية الحياة:-

تعرف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بانها ادراك الفرد لوصفه في الحياة في السياق او المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها, وبعلاقته مع اهدافه وتوقعاته, ومعايير وشؤونه. حيث يعتبر مفهوم نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الافراد, وهو يتسع ليشمل الاشباع المادي للحاجات الاساسية, او الاشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد, ويمكن قياس هذا الاشباع بمؤتمرات موضوعية تقيس القيم المتدفقة وبمؤتمرات ذاتية تقيس قدر الاشباع الذي تحقق, وعلى ذلك فنوعية الحياة لعلها ظروف موضوعية ومكونات ذاتية.(حسن, 2002).

#### د- التدنين:-

التدنين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه, وبشكل من خلال مفاهيمه ومبادئه في الحياة وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوقف مع نفسه ومع الاخرين, ويعد التدنين من اهم الحاجات المشبعة لدى الانسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والاحساس بالسعادة, حيث يعتبره البعض حادة نفسية موروثة, فمعظم الناس التاريخ يمارسون شكلاً من اشكال التدنين, ويمثل لهم محدداً لهويتهم, وسبباً من اجل يعيشون او في سبيله يموتون.(مبروك, 2007).

وتوصل(تشامبلر Chumbler) في دراسته الى ان الملتمزمين بالمعتقدات الرئيسية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة(humbler,1996).

ويرى الباحث ان قوة الايمان والتدين من اهم العوامل التي تجعل الانسان يشعر بالرضا عن الحياة لان قوة الايمان والتدين من اهم الحاجات المشبعة لدى الانسان, والتي تبعث في النفس الطمأنينة والاحساس بالرضا, خاصة اثناء المرور بالأزمات والضغوطات الحياتية, فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الامر لله والتسليم له دون قلق او خوف, لذلك يجب التمسك الدين حيث يدخل على الفرد, السرور, والراحة النفسية والسعادة والرضا عن الحياة.

### - نظريات الرضا عن الحياة

#### 1- نظرية القيم والاهداف والمعاني:-

يشعر الافراد بالرضا عندما يحققون اهدافهم, ويختلف الشعور بالرضا باختلاف اهداف الافراد ودرجة اهمية تلك الاهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها, وتبين دراسة (أوبش وأخرون oish) ان الافراد الذين يدركون حقيقة اهدافهم وطموحاتهم واهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة اعلى من الحياة عن الرضا مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة اهدافهم, او الذين تتعارض اهدافهم, مما يؤدي الى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الاهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحديدها والتي تتلاءم مع شخصية الافراد, وتختلف هذه الاهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وألوية هذه الاهداف (سليمان, 2003: ص16).

#### 2- النظرية المتكاملة:-

مع اختلاف النظرية السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في افكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة او متناقضة, لان عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص الى اخر, وتختلف في الشخص, من موقف الى اخر, فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون, وغيرهم يرضون عندما يدركون الخبرات السارة, وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون انجازاتهم بإنجازات الاخرين ويدركون تفوقهم على غيرهم.

وقد تمثل النظرية السابقة تفسير جزئي للرضا عن الحياة, الا ان مرسى يرى انه يمكن ايجاد عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي:

- 1- ان يعيش الانسان في ظروف طبيعية تشعره بالأمن والطمأنينة.
  - 2- ان يدرك الخبرات السارة التي تمنعه وتسره.
  - 3- ان يحقق اهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
  - 4- ان تكون طموحاته في مستوى قدراته وامكاناته حتي لا يتعرض للإحباط كثيراً.
  - 5- ان ينجح ويتفوق في عمله او دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة, وتقرير الذات. (مرسي, 2000: ص 47-48).
- 3- نظرية المواقف:-

يرى اصحاب هذه النظرية ان الانسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طبيعية, ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من اهداف, فيجد المحبة الطيبة, ويتزوج امرأة صالحة, ويكون اسرة متماسكة, ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن ففي هذه الظروف يكون الانسان راضيا وسعيدا ومتمتعاً بصحة نفسية(مرسي, 2000:ص 47).

#### ب-الدراسات السابقة:

اولا/ الدراسات العراقية

#### • دراسة الكرخي:-

(الحاجة الى المعرفة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى تدريسي الجامعة).

تهدف هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الحاجة الى المعرفة والرضا عن الحياة, وتكونت عينة الدراسة من(205) تدريسيا وتدرسية في الجامعة المستنصرية موزعين بحسب النوع والتخصص والمرتبة العلمية وسنوات الخدمة, ولغرض تحقيق اهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس الحاجة الى المعرفة وبناء مقياس الرضا عن الحيا وقد استعمل تحليل التباين للاختبار الفروق بين المدرسات, ام نتائج الدراسة فتم التوصل الى ان عينة البحث من التدريسي الجامعة يمتلكون الحاجة الى المعرفة وكذلك لديهم شعور بالرضا عن الحياة ولا توجد هناك فروق في العلاقة بين الحاجة الى المعرفة والرضا عن الحياة لدى تدريسي الجامعة. (الكرخي, 2008).

## ثانيا/ الدراسات العربية

## • دراسة عبد اللطيف:

(الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الكويت)

تكونت عينة الدراسة من (428) من طلاب جامعة الكويت في ثمانية

جوانب:

الاساتذة والوالدين, والموارد الدراسية والحالة المادية واداري الجامعة والانشطة الغير دراسية والطلاب الاخرين, واستقرت نتائج الدراسة على حصول الاناث على درجات اعلى من الذكور في مقياس الرضا عن الحياة الجامعية الخاصة بالأبعاد التالية الاساتذة- الوالدين- الحياة المادية- الطلاب الاخرين في حين لم توجد فروق في النوع الاجتماعي في الرضا عن الموارد الدراسية واداري الجامعة والانشطة غير المنهجية(عبد اللطيف, 1997)

• دراسة ابو الليل(الانتماء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الاصلاح كمتغيرات منبأ بالمشاركة السياسية)

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين المشاركة السياسية وبعض المتغيرات النفسية كما تتمثل في الانتقاء للجماعات الاجتماعية, وتبني الافراد للقيم الاصلاحية ودرجة رضا الفرد عن مختلف مجالات حياته الاجتماعية والاقتصادية التي تشكل نوعية حياته وتكونت عينة الدراسة من(132) طالبا وطالبة بكليات ( الآداب, التجارة, العلوم, الفنون التطبيقية), واستخدمت الدراسة اربعة مقاييس رئيسية تتضمن مقياس المشاركة السياسية, مقياس الانتماء الاجتماعي, مقياس الرضا عن الحياة, ومقياس قيمة الاصلاح, وبينت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والمشاركة السياسية(بمؤشري الاهتمامات السياسية والمعرفة السياسية), كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة بين المشاركة السياسية والرضا عن الحياة السياسية ( ابو النيل, 2010).

• دراسة ابراهيم

بعنوان:-

(الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلبة الجامعة)

هدفت هذه الدراسة الى التعرف الى طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من(المساندة الاجتماعية المدركة وقلق المستقبل), كما هدفت الى التعرف الى الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى للنوع(ذكور- اناث) والتخصص الاكاديمي(كليات العلوم- الانسانيات- الفنون), وهدفت ايضاً الى الكشف عن الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى الثنائي بين النوع والتخصص الاكاديمي, وتكونت عينة الدراسة من(2035) من طلاب الجامعة, وانقسمت الى عينة التقنين والعينة الاساسية, وقد اسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس المساندة الاجتماعية المدركة, كما بينت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل, وبينت ايضاً عدم وجود فروق بين الطلاب تعزى للنوع(ذكور- اناث) على مقياس الرضا عن الحياة.(ابراهيم, 2011)

ثالثاً/ الدراسات الاجنبية

• دراسة جورين(Gurin)

بعنوان

(الشعور بالرضا عن الحياة وعلاقته بتغيير النوع لدى طلبة الجامعة)

استهدفت الدراسة مقياس مستوى الشعور بالرضا عن الحياة وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي(ذكور- اناث) وقد طبق المقياس المعد لأغراض البحث والمؤلف من اربعة ابعاد على عينة من طلبة الجامعة واطهرت النتائج ان مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى الذكور اعلى من مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى الاناث.(Gurin,1965,p.559)

• دراسة اولير(Olyer)

بعنوان

(الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة جامعة بولونيا)

اظهرت هذه الدراسة ان تقبل الذات احد المؤثرات في الاحساس بالرضا عن الحياة تألفت عينة البحث من(200) طالباً وطالبة جامعية في بولونيا قدمت لهم استبيانات يجيبون عليها وتعبر عن تقبلهم لذواتهم واحساسهم بالرضا عن الحياة. وتوصلت الدراسة الى ان الاشخاص الذين يتقبلون ذواتهم يميلون لان يكونوا اكثر شعوراً بالرضا والسعادة في حياتهم(Olyer,1990,p.20)

• دراسة ميل(Mell,1992)

بعنوان:-

(العلاقة بين احداث الحياة السلبية والرضا عن الحياة)

استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين احداث الحياة السلبية والرضا عن الحياة وقد طبق المقياس المعد لأغراض هذه الدراسة وعلى عينة من طلبة الجامعة بلغت(150) طالباً وطالبة وقد اظهرت النتائج الى ان احداث الحياة السلبية تؤثر سلباً على شعور العينة بالرضا عن الحياة كما اظهرت النتائج انه لا توجد فروق دالة احصائياً بين الذكور والاناث.(Richard,1992,p.82).



## الفصل الثالث منهجية البحث

اولاً:-

### منهجية البحث/

استخدمت الباحثتان في الدراسة الحالية المنهج الوصفي لكونه انسب المناهج ملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينها من اجل الوصف والتحليل للظاهرة المدروسة, وان المنهج الوصفي يمكن استخدامه في دراسة السمات, والقدرات, والميول, والاتجاهات.(جابر, 2006)

ثانياً:-

### مجتمع البحث/

يعرف مجتمع البحث بانه جميع مفردات او وحدات الظاهرة موضوع الدراسة ويمثل مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية طب الاسنان للعام الدراسي(2017-2018) والبالغ عددهم(438) بواقع ذكور(158) واناث(280).(السماك, 1986)

ثالثاً:

### عينة البحث/

العينة هي جزء من المجتمع الاصيلي, يختارها الباحث لأجراء دراسة عليها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً ويتم هذا الاختبار بسبب صعوبة اجرائه على جميع افراد المجتمع بسبب صعوبات عملية او اقتصادية, وقسم تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بواقع(60) طالب وطالبة موزعين(30) ذكور, و(30) اناث.(داود وعبد الرحمن, 1990).

رابعاً:-

### أداة البحث/

تم تبني مقياس(العبد الله 2014) بعد أن أجري له مواصفات الصدق والثبات.

## 1- الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس بصورته الاولية والمكون من (36) فقرة على عينة من الخبراء بلغ عددهم (10) خبير, للحكم على صلاحية فقرات مقياس الرضا عن الحياة, وباستخدام مربع كاي للمقارنة بين الموقفين والرافضين لكل فقرة من فقرات المقياس ثم تمت مقارنة القيمة المحسوبة مع القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (1) والبالغة (3184) وقد تعديل بعض الفقرات دون حذف اي منها والجدول يوضح ذلك.

## جدول (1)

الفقرات	الموافقون	الرفضون	قيمة chi Squ. المحسوبة	قيمة chi Squ. الجدولية	الدلالة	القرار
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36	10	0	10	3,84	دالة	بقاء الفقرة كما هي
1, 9, 23, 25	9	1	6,4	3,84	دالة	بقاء الفقرة بعد التعديل

## 2- الثبات

تم حساب الثبات بطريقتين هما:-

أ- التجزئة النصفية:- تم حساب الثبات بالتجزئة النصفية حيث تم حساب نصف الفقرات الفردية مع نصف الفقرات الزوجية ثم تطبيق معامل بيرسون بين النصفين فبلغت قيمة معامل الارتباط (0,46) وبعد تعديل النتيجة بمعامل سيرمان براون بلغت قيمة الثبات الكلي للمقياس (0,63) هي قيمة ثبات جيدة.

## ب-طريقة الفا كروبناخ

تم حساب بهذه الطريقة فبلغت قيمتها المحسوبة (0,49) وهي قيمة ثبات جيدة,

الوسائل الاحصائية

- 1- استخدمت مربع كاي لحساب الصدق الظاهري.
- 2- معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات التجزئة النصفية.
- 3- الاختبار الثنائي لعينة واحدة لحساب الصدق الاول.
- 4- الاختبار الثنائي لعينتين مستقلتين للصدق الثاني.

**الفصل الرابع**  
**عرض النتائج وتفسيرها**

## الفصل الرابع

عرض نتائج البحث وتفسيرها:-

يتضمن هذا الفصل عرضه للنتائج التي توصلت اليها الباحثتان على وفق اهداف البحث التي تم عرضها بالفصل الاول, ومناقشة تلك النتائج وتفسيرها فضلا عن تقديم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات في ضوء النتائج على النحو الاتي:-

**الهدف الاول:-** التعرف على الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الاسنان للتحقق من الهدف الاول وبعد تطبيق مقياس الرضا عن الحياة على عينة من طلبة كلية طب الاسنان بلغت (69) طالبا وطالبة تم تحليل اجابات الطلبة وتبين ان المتوسط الحسابي للعينة (101,73) بانحراف معياري (8,83) والمتوسط الغرضي للمقياس (90), ولمعرفة دلالة الفرق بين المتوسطين استعملت الباحثتان الاختبار الثاني لعينة واحدة, وتبين ان القيمة الثانية المحسوبة (10,24) وهي اكبر من القيمة الثانية الجدولية (2,01) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (59), وباتجاه المتوسط المحسوب وهذه النتيجة تشير الى ان طلبة كلية طب الاسنان يتمتعون بالرضا عن الحياة وجدول (2) يوضح ذلك.

### جدول رقم (2)

نتائج الاختبار التالي لعينة واحدة لكشف الفرق بين المتوسط المعرفي والمتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث عن مقياس الرضا عن الحياة.

المجموع ة	العينة	المتوسط الغرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدلالة
طلبة كلية التربية	60	90	101,7 3	8083	10,24	2,01	دالة

## لديهم الرضا عن الحياة

ويمكن تفسير هذه النتيجة:-

ثبت من بيانات جدول(2) ان طلبة كلية طب الاسنان في جامعة القادسية وقد بلغ عددهم(60) عينة, وقد كان عدد العينة من الذكور(30) مبعوث بالنسبة للإناث(30) عينة للذكور, وقد اختارت الباحثتان العدد بالتوال لمعرفة هل هناك فروقات بالرضا عن الحياة لك من الذكر والاناث. وقد تبين من بيانات الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي, للعينة قد بلغ(101073) وبانحراف معياري(8,83) والمتوسط المعرفي للمقياس(90) ومن تلك البيانات ممكن الاستنتاج بان اقبال الطلبة ورضاهم عن الحياة كان بدرجة كبيرة. وان رضا الفرد عن حياته مرتبط بما حققه من انجازا مهما متمثل بقبوله بكلية معينة ويعمر معين. ومن تلك النتائج نرى ان عينة البحث(طلبة كلية طب الاسنان) كانوا ذا مستوى جيد في رضاهم عن حياتهم فهم قد حققوا جزء من احلامهم الا وهو قبولهم في كلية ذات قيمة في المجتمع اضافة الى تحقيق ذاتهم في تلك الاختصاصات.

الهدف الثاني:- التعرف على الفروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الاسنان حسب الجنس(ذكور- اناث) بعد تطبيق الباحثان مقياس الرضا عن الحياة على عينة البحث وجدت ان المتوسط الحسابي لدرجات الذكور كان(104,8) بانحراف معياري(7,27) اما المتوسط الحسابي للإناث بلغ(98,66) بانحراف معياري(9,29) وللمقارنة بين متوسطين تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين, قد بلغت قيمة(t) المحسوبة(2,85) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية(2,01) عند مستوى دلالة(0,35) ودرجة حرية(58) مما يشير الي وجود فروق ذات دلالة احصائية في الرضا عن الحياة حسب النوع ولصالح الذكور.

## جدول (3)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لكشف الفرق بين المتوسطين حسابيين لدرجات افراد العينة حسب الجنس على مقياس الرضا عن الحياة.

المجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدالة
الذكور	30	104,8	7,27	2,85	2,01	دالة
الاناث	30	98,66	9,29			لصالح الذكور

ولحين تفسير النتيجة اعلاه...

من بيانات جدول (3) تبين ان الذكور في كلية طب الاسنان في جامعة القادسية البالغ عددهم (30) مبعوث وقد تبين من الجدول اعلاه ان المتوسط الحسابي للعينة (104,8) وانحراف معياري (7,27) ومن تلك البيانات يحكى الاستنتاج بان الرضا عن الحياة لدى الذكور اكبر باعتبار ان الرجل متمتع بالحياة بدرجة اكبر من المرأة نستطيع المشاركة في النوادي ويمتلك الحرية في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وحرية التعبير عن الرأي وحرية السفر وحرية الملابس بلا افاضة الى المجتمع الذي ينصف الرجل اكثر من المرأة ومن ذلك نستنتج ان رضاهم عن الحياة كان من درجة كبيرة.



## الاستنتاجات والتوصيات

## الاستنتاجات

- 1- يستعمل طلبة كلية طب الاسنان/ جامعة القادسية اساليب الرضا عن الحياة كافة وبدرجات متفاوتة.
- 2- يمارس طلبة كلية طب الاسنان/ جامعة القادسية الرضا عن الحياة عن طريق الذاكرة وباستعمال اسلوب ينكون من خطوات هي ادراك الرضا عن الحياة, الضبط الذاتي, وربط الرضا, وتحليل الرضا, وتوليد الافكار واتخاذ القرار.
- 3- بشكل عام ان الهدف الرئيسي للبحث قد تحقق واستخدم مقياس اساليب الرضا عن الحياة.

## - التوجيهات

- 1- استحداث برامج تدريسية لتنمية اساليب الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة.
- 2- تطوير طرائق التدريس التقليدية الى طرائق تدريس حديثة يراعي فيها الفروق الفردية على وفق كل اسلوب من اساليب الرضا عن الحياة.
- 3- ضرورة انتباه التدريسيين الى وجود فروق فردية بين الطلبة في اساليب تعلمهم وضرورة تزويد المعلمين باستخدام تعليم تراعي فيها تنوع اساليب الرضا عن الحياة والتغلب على الصعوبات التي تواجههم في ادراك المعلومات ومعالجتها.

## المصادر

## المصادر العربية:

\*القران الكريم.

\*ابو سعد, احمد عبد اللطيف(2010) الفرق في الشعور بالوحدة والتوجيه الحياتي بين المتزوجين والعزيبين والارامل من مستويات اقتصادية مختلفة, مجلة جامعة دمشق, المجلد(26), العدد(3), كلية العلوم التربوية, دمشق.

\*ابو النيل, هبة الله (2010) الانتقاء الاجتماعي والرضا عن الحياة وقينة الاصلاح كمتغيرات منبأ بالمشاركة السياسية, مجلة دراسات عربية في علم النفس, مصر, المجلد(9) العدد(1).

\*ابراهيم. مروة محمد(2011), الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة, رسالة دكتوراه, كلية التربية, قسم الصحة النفسية, جامعة حلوان, جمهورية مصر العربية.

\*اسعد, يوسف ميخائيل, (1990), الشخصية الناجحة, نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع, القاهرة, مصر.

\* ارجايل, مايكل(1993): سيكولوجية السعادة, ترجمة فيصل يونس, مراجعة شوقي جلال, عالم المعرفة, العدد(157).

\*تفاحة, جمال السيد(2009): الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين" دراسة مقارنة" مجلة كلية التربية, جامعة الاسكندرية, المجلد(10) العدد(3).

\*بيوني, سوزان صدفة عبد العزيز(2011): التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الاكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة, كلية الآداب, جامعة ام القرى, السعودية.

\*جودة, امال(2010). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الاساسية الدنيا في محافظة غزة, رسالة التربية وعلم النفس, العدد الرابع والثلاثون.

\*جابر, علي صكر(2006), اساليب معالجة المعلومات لذوي التحمل النفسي العالي- الواطئ وعلاقتها بالقدرة العقلية لدى طلبة الاعدادية, كلية التربية, جامعة المستنصرية, اطروحة دكتوراه غير منشورة.

\*جودة, امال(2007) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى, مجلة جامعة النجاح للأبحاث(العلوم الانسانية), المجلد الحادي والعشرون.

\*حسن, عامر محمد(2002), التوافق النفسي وعلاقته بمعنى الحياة لدى المراهقين من الجنين, رسالة ماجستير, كلية التربية, جامعة عين الشمس.

\*الدسوقي, مجدي محمد(1998)دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن, المجلة المصرية للدراسات النفسية, تصدر عن الجمعية المصرية للدراسات النفسية, مجلد(8), العدد (2).

\*الدسوقي, مجدي محمد(2000) دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين كبار السن, المجلة النفسية للدراسات النفسية, المجلد الثامن, العدد(2).

\*دردير, نشوة عجاز(2010): فاعلية برنامج ارشادي عقلائي فت تنمية اساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الاحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة, أطروحة دكتوراه, القاهرة, مصر.

\*راسل, برتراند(1980) الفوز بالسعادة, ترجمة سمير عبدو, دار المكتبة الحياة, بيروت, لبنان.

\*سعيد, سعاد جبر(2008), الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة, عالم الكتب الحديث, ط1, عمان.

\*سليمان, سوسن محمد(2009), السعادة والرضا امنية غالية وصناعة راقية, عالم الكتب, مصر.

- \*سليمان, عادل محمود(2003) الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية و مديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية, جامعة النجاح الوطنية, كلية الدراسات العليا, رسالة ماجستير غير منشورة, فلسطين.
- \*السماك, محمد ازهر(1986), اصول البحث العلمي, ط2, جامعة صلاح الدين.
- \*شقورة, يحيى عمر(2012): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الفلسطينية بمحافظات غزة, جامعة الازهر, فلسطين, رسالة ماجستير.
- \*الشعراوي, علاء محمود(1999): سمات الشخصية والدافع للإنجاز الاكاديمي وعلاقتها بالرضا عن الحياة في المرحلة الجامعية, مجلد كلية التربية, قصر, العدد(41).
- \*علام, سحر(2008) معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية, مجلة ودراسات نفسية المجلد(18) العدد(3).
- \*عبد الخالق, احمد محمد(2003) معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي, مجلة دراسات نفسية, المجلد(13), العدد الرابع.
- \*عبد الخالق, احمد محمد(2008): الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي, دراسات نفسية, الكويت, المجلد(18) العدد(1).
- \*عبد الوهاب, امانى عبد المقصود(2007). اثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الابناء المراهقين من الجنسين, المؤتمر السنوي الرابع عشر, مركز الارشاد النفسي, جامعة عين الشمس.
- \*عبد اللطيف, حسين(1997): الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الكويت, المجلة التربوية, المجلد(17) العدد(43).
- \*عيسى, جابر محمد و رشوان, ربيع عبدة احمد(2006): الذكاء الوجداني لدى الاطفال, مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية, كلية التربية, جامعة حلوان, مجلد(12), العدد(4).

\*عبد المنعم, نجوى ابراهيم(2010), الرضا عن الرضا, المؤتمر السنوي الخامس عشر, مركز الارشاد النفسي, جامعة عين الشمس.

\*العروقي, عائشة بنت عباس(2010), مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والاكاديمية بمدينة مكة المكرمة, رسالة ماجستير, جامعة ام القرى, السعودية.

\*الكرخي, حسين عليوي(2008): الحاجة الى المعرفة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي تدريسي الجامعة, جامعة المستنصرية, رسالة ماجستير غير منشورة.

\*المالكي, رانيا معتوق محمد(2011) فعالية الانا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدرسة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية, رسالة ماجستير, جامعة ام القرى, المملكة العربية السعودية.

\*المجدلاوي, ماهر يوسف(2012): التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا والاعراض الجسمية لدى موظفي الاجهزة الامنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة, مجلة الجامعة الاسلامية, المجلد(20) العدد(2).

\*مبروك, عزة عبد الكريم(2007), ابعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين, مجلة الدراسات النفسية, المجلد السابع عشر, العدد الثاني.

\*مرسي, كمال براهيم(2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية, ج1, دار النشر للجامعات, القاهرة, مصر.

### المصادر الاجنبية

1-Cham bler, N.R.(1996). An empirical test of a, the ory of factors affecting Lfe satis faccon: un derstanding the role of religious experien. Journal of psychology and, the oloju, vol. 29(3): 220/232.

2-Co ffman, D& Gilligan, T(2002): social support, slress and self Efficcy: Effaces students satisfaction, college student Reports, Vol. 80(3) 1208- 1210.

3-Diener, E.D and Rahtz D.R(2000) Advances in Quatity of life Theory and Rsearch, Kluwer Academic public cations, Boston.

4-Olyer, D(1990): well- Being and self Accepting, V.S.A.

5-Garrison,(1952),Employee Adjustment, from Book psychology im Industry by: s. Stanley. Graw comp, New york.

6-Gurin, D(1965): sex and Happyiness for student, V.S.A.

8-Ruff, C.D& Marshall, v.w.(1990): the self and society in aging process, springer publishing company, New your.

9-Rich ard, K(1992) Happienss and life Events, New Zealand.

10-Shin D,C & Jonson, D.M(1978); Avowed Happiness as Anoverall Assessement of the Quality of lifc, social Indicator, Research, 5, 975.



11-Kosteleckg, K.L&L empers, J.D(1998): stress, family social support, Disatress, and well- Being in consumer scinces Rese arch Journal, 125.

28

12-Kim,Mtra(2001): EXXP Koring sources of Life Meaning Among Koreas, Trinity western Vniver sity.

13-Mayer, D(2000): The funds, friends and faith of Happy people. American Psy choto gist, January V 551N(1).

14-The whoqol Croup(1998): The world Health origin ation Quality of life Assess ment(WHoQoL): Deulopmentl and General pstchometric properties, social science and medicine, 96, 12, 1569- 1585.

الملاحق

## ملحق (1)

سواء الخبراء حسب اللقب العلمي ومكان العمل.

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	لقاء عبد الهادي مير	م. م	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
2	وداد مهدي محمد	أ.م. د	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
3	مهند علي نعمة	م. د	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
4	رنا محسن شايع	م. م	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
5	كهرمان هادي عودة	م. د	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
6	اسراء سالم	م. د	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
7	وسن حمودي خيرى	م. م	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
8	أزهر غيلان	م. م	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
9	صباح حسن بديوي	م. م	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
10	نبيل حسين	أ.م. د	جامعة القادسية/ كلية التربية للبنات/ قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

جامعة القادسية

كلية التربية لبنات

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

### م/مقياس الرضا عن الحياة بصيغة الاولى

الاستاذ الفاضل .....المحترم

تروم الباحثان الدراسة الموسومة بعنوان ( الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية طب الاسنان) ولتحقيق ذلك تبنت الباحثان مقياس ( الموسوي, 2014) حيث يعرف مفهوم الرضا عن الحياة بأنه (الكيفية التي يقيم بها الافراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة وهذا التقييم يكون في جانبين) الجانب الاول (معرفي ويتمثل في ادراك الافراد وتقييمهم للحياة بشكل عام او تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا الزوجي والرضا عن العمل), الجانب الثاني (تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الافراد لحياتهم بناء على تكرار الاحداث السارة او غير السارة التي تسبب اما السعادة او التوتر والقلق والاكتئاب.

ونضرا لما تتمتعون به من خبرة علمية ودراية واسعة في هذا المجال نرجو التفضل ببيان رأيكم في تعليمات المقياس وفقراته على وفق المجال الذي وضعت فيه للحكم على صلاحيتها وامكانية اضافة فقرات او حذفها واقتراح التعديل المناسب لأي فقرة تحتاج الى ذلك.

## الباحثان

زينب حسين علي  
زهراء علي حسين

31

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1	استطيع ان اتخذ القرار الصحيح حتى وان حالتني النفسية سيئة			
2	استطيع الحكم على ارائي من دون الحاجة الى تقييم الاخرين			
3	اتقبل نقد الاخرين بكل رحابة صدر			
4	اتصرف على وفق ما اراه مناسباً على الرغم من معارضة الاخرين			
5	اشعر بالرضا عن نفسي دون الحاجة الى ثناء الاخرين			
6	اشعر بالارتياح عندما افكر بما انجزته بالماضي			
7	اعاني من صعوبة في اداء ما الحق به من واجبات			
8	اتحكم بوقتي لكي يلائم الاشياء التي ارغب القيام بها			
9	اشعر بالرضا بالرغم من كثرة المهام والاعمال الدراسية والبيئية التي اقوم بها			
10	افتقد السعادة في حياتي العائلية			
11	اجد صعوبة في ترتيب ظروف حياتي بالطريقة التي تشعرنني بالارتياح			
12	ابحث عن فرص لتعلم مهارات جديدة			
13	اشعر بأنني لم احقق كثيراً من طموحاتي			
14	اشعر أن تفاعلي مع الاخرين جعلني شخصاً قوياً			
15	عندما أقارن نفسي عما كنت عليه سابقاً اجد نفسي لم اتطور			
16	اجد صعوبة في عرض ارائي المثيرة للجدل			

			17	لو سحنت لي الفرصة العيش من جديد لن اغير شيئاً في حياتي
			18	اتردد في منع ثقتي بالآخرين

32

			19	اتابع كل ما هو جديد في مجال اختصاصي
			20	حياتي لا تسير بصورة جيدة ولدي رغبة بتغيرها
			21	اتأثر بحياة الآخرين
			22	ارى ان الحياة ليس لها معنى
			23	اشعر بالضيق اما يمر به اصدقائي من ظروف صعبة
			24	لدي احساس بأن علاقتي مع الآخرين غير ناجحة
			25	ارى ان ما افكر فيه هو المهم وليس ما يفكر به الآخرين
			26	اعتقد ان تبادل الزيارات في المناسبات مع الآخرين ليس له معنى في حياتي
			27	يزعجني ما اراه من علاقات سطحية وبين الآخرين
			28	ارى ان حياتي عبارة عن تعلم مستمر
			29	ارغب بمشاركة زملائي في حل المشاكل التي تواجهني
			30	ارى ان حصيلة معلوماتي الان اكثر تطوراً بما كانت عليه سابقاً
			31	اشعر بالطمأنينة عندما افكر في حياتي المستقبلية
			32	اشعر بالرضا لما وصلت اليه مسيرة في حياتي
			33	لا انزعج بعدم اقوال الحقيقة عندما اكون في وضوح محرج
			34	اشعر بالتفعيل لما لدي من صفات شخصية

			اصاب بخيبة امل عندما اتأمل امكانياتي	35
			ارى ان الاخرين يقدرون ما لدي من امكانيات	36

33

### ملحق (3)

استبانة اراء الطلبة حول مقياس الرضا عن الحياة بصيغته النهائية  
جامعة القادسية

الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

عزيزتي الطالبة عزيزي الطالب.....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تشعر بها وتفكر بها, لذا ترجو الباحثان الاجابة عنها بكل صدق ودقة وموضوعية لمل لذلك من اهمية كبيرة للبحث العلمي بشكل خاص وتطوير المجتمع بشكل عام لكونكم تمثلون شريحة اجتماعية مهمة ومستوى متقدم من تأمل الباحثين تعاونكم معهما بالإجابة عن جميع فقرات المقياس بما يمثل آرائكم الحقيقة اتجاهها وذلك من خلال وضع اشارة (✓) على احدى البدائل في كل فقرة من الفقرات هذا المقياس, علماً ان اجابتم لن يطلع عليها احد سوى الباحثين ولا يستخدم الا لأغراض البحث العلمي ولا داعي لذكر الاسم مع التقدير.

ذكر

الجنس/ انثى

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً
1	استطيع ان اتخذ القرار الصحيح حتى وان حالتني النفسية سيئة				
2	استطيع الحكم على ارائي من دون الحاجة الى تقييم الاخرين				
3	اتقبل نقد الاخرين بكل رحابة صدر				
4	اتصرف على وفق ما اراه مناسباً على الرغم من معارضة الاخرين				
5	اشعر بالرضا عن نفسي دون الحاجة الى ثناء الاخرين				
6	اشعر بالارتياح عندما افكر بما انجزته بالماضي				
7	اعاني من صعوبة في اداء ما الحق به من واجبات				
8	اتحكم بوقتي لكي يلائم الاشياء التي ارغب القيام بها				
9	اشعر بالرضا بالرغم من كثرة المهام والاعمال الدراسية والبيئية التي اقوم بها				
10	افتقد السعادة في حياتي العائلية				
11	اجد صعوبة في ترتيب ظروف حياتي بالطريقة التي تشعرنني بالارتياح				
12	ابحث عن فرص لتعلم مهارات جديدة				
13	اشعر بأنني لم احقق كثيراً من طموحاتي				
14	اشعر أن تفاعلي مع الاخرين جعلني شخصاً قوياً				
15	عندما أقارن نفسي عما كنت عليه سابقاً اجد نفسي لم اتطور				
16	اجد صعوبة في عرض ارائي المثيرة للجدل				
17	اتأثر بآراء الاخرين				
18	لو سنحت لي الفرصة العيش من جديد لن				



				اغير شيئاً في حياتي	
				اتردد في منع ثقتي بالآخرين	19
				اتابع كل ما هو جديد في مجال اختصاصي	20

35

				حياتي لا تسير بصورة جيدة ولدي رغبة بتغيرها	21
				ارى ان الحياة ليس لها معنى	22
				اشعر بالضيق اما يمر به اصدقائي من ظروف صعبة	23
				لدي احساس بأن علاقتي مع الاخرين غير ناجحة	24
				ارى ان ما افكر فيه هو المهم وليس ما يفكر به الاخرين	25
				اعتقد ان تبادل الزيارات في المناسبات مع الاخرين ليس له معنى في حياتي	26
				يزعجني ما اراه من علاقات سطحية وبين الاخرين	27
				ارى ان حياتي عبارة عن تعلم مستمر	28
				ارغب بمشاركة زملائي في حل المشاكل التي تواجهني	29
				ارى ان حصيلة معلوماتي الان اكثر تطوراً بما كانت عليه سابقاً	30
				اشعر بالطمأنينة عندما افكر في حياتي المستقبلية	31
				اشعر بالرضا لما وصلت اليه مسيرة في حياتي	32
				لا انزعج بعدم اقول الحقيقة عندما اكون في وضح محرج	33
				اصاب بخيبة امل عندما اتأمل امكانياتي	34
				اشعر بالتفعيل لما لدي من صفات شخصية	35
				ارى ان الاخرين يقدرون ما لدي من امكانيات	36

