



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية / كلية الآداب

قسم علم النفس

الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب

بحث مقدم الى مجلس قسم علم النفس كجزء من متطلبات نيل شهادة
البكالوريوس في علم النفس

من قبل

احمد ماجد عبادي ضياء جليل شلال علي ناصر حسين

تحت اشراف

م. علي عبد الرحيم صالح

م ٢٠١٨

هـ ١٤٣٩

الآية الكريمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(لَقَدْ رَضِيَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا بَيَأُتُونَكَ تَحْتَ
الشَّجَرَةِ فَهَلُمَّ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ
وَأَثَابَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا)

مصداق لك لعلك المنال

سورة الفتح آية : ١٨

الإهداء

إلى:

رمز العطاء و الأخوة والإخلاص...أبي الفضل العباس (ع)

إلى:

من أبلى الدهر وراءه كي يرانا نرتدي ثياب العزة والرفعة...

إلى :

معلمنا الأول وقدوتنا في الحياة... وابائنا الاعزاء

إلى:

من حملتنا على وهنٍ... وسهرت الليالي على راحتنا... أمهاتنا

إلى

رياحين حياتنا في الشدة والرخاءاخوتنا الاعزاء

شكر و امتنان

لا يسعنا وقد أوشك هذا البحث على الانتهاء، ألا أن نتوجه إلى الله بجزيل الحمد والشكر ، فالحمد لله رب العالمين ، عدد خلقه ، وزنة عرشه ، ومداد كلماته ، وعلى عظيم فضله ، وهو القائل " لئن شكرتم لأزيدنكم " ، والصلاة والسلام على نبيه الصادق الأمين سيدنا وشفيعنا محمد (صلى الله عليه واله وسلم).

ويسرنا ان نتقدم بجزيل الشكر، وعظيم الامتنان الى مصباح القلوب ومنار العقول ووطن المحبة حضرة مشرفنا الفاضل الدكتور علي عبد الرحيم صالح .باحثون عن أحلى و أسمى كلمات المحبة والوفاء لمجهودها العلمي الهادف المبذول معنا، وإسهاماتها في إخراج هذا الجهد العلمي، فضلا عن رعايته العلمية لنا وما قدمه من توجيهات سديدة ساهمت في إغناء البحث، متمنين له دوام التقدم والرقي ودعائنا بدوام السعادة إن شاء الله ، وجزاها الله عنا إلف خير .

كما نتقدم بالشكر والتقدير إلى السيد رئيس القسم الدكتور علي حسين عايد لما بذله من دعم معنوي وجهد وتقديم الإسناد، واعترافا بالجميل شكرنا وامتنانا لمقررين القسم، وشكرنا وامتناننا للجنة الحلقة الدراسية (السمنار) لما قدموه من نصائح وأراء علمية أغنت البحث، ويطيب لنا ان نقدم شكرنا وامتناننا الى القلب الذي غمرنا بالأمان الدكتور م. م حسام محمد منشد الذي كان له الفضل الاكبر في انجاز خطوات هذا البحث و علمنا الحكمة في الانفعالات. ، واننا نجد انفسنا ملزمين في هذا المقام بتقديم فائق شكرنا وامتناننا إلى كل من تقدم لنا بيد العون والمساعدة ونخص بالذكر الزميل سيف علي عبد الحسين والدكتورة نغم هادي حافظ والدكتورة زينة صالح لما قدموه لنا من إرشادات ومشورات علميه. ومن دواعي الإقرار بالفضل إن نوجه عظيم إلامتنان إلى أفراد عوائلنا الذين ساندونا وتحملوا معنا مشقة وعثرات الطريق طوال مدة دراستنا (ابائنا وامهاتنا واخوتنا).

ونختم كلامنا بما بدأنا...أن الحمد لله العلي القدير على فضله وكرمه، والصلاة والسلام على خير نبي سيدنا محمد وعلى واله الطيبين الطاهرين.

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذه البحث الموسوم بـ "الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب، التي قدمها الطلبة ((احمد ماجد عبادي ، ضياء جليل ، علي ناصر)) قد جرى تحت إشرافي في كلية الآداب قسم علم النفس، وهي جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس / علم النفس.

التوقيع:

الاسم: علي عبد الرحيم صالح

التاريخ: / / ٢٠١٧

بناءً على التوصيات المتوافرة، أرشح هذه البحث للمناقشة.

التوقيع:

الاسم: ا. م . د . علي حسين عايد

رئيس قسم علم النفس

التاريخ: / / ٢٠١٧

قرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة، نشهد باننا اطلعنا على البحث الموسوم بـ (الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب). وتمت مناقشة الطلبة (احمد ماجد ، ضياء جليل ، وعلي ناصر) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ونعتقد بأنها جديرة بالقبول كجزء من متطلبات شهادة البكالوريوس في علم النفس.

التوقيع	التوقيع
الدكتور	الدكتور
عضواً	رئيساً

ثبت المحتويات

الصفحة	الموضوع	ت
ب	الاية	.١
ت	الاهداء	.٢
ث	الشكر	.٣
ج	اقرا المشرف	.٤
ح	اقرا اللجنة	.٥
خ	ثبت المحتويات	.٦
ذ	ثبت الجداول	.٧
ذ	ثبت الملاحق	.٨
الفصل الأول		
٤-٢	مشكلة البحث	.٩
٦-٤	اهمية البحث	.١٠
٧	اهداف البحث	.١١
٧	حدود البحث	.١٢
٨-٧	تحديد المصطلحات	.١٣
الفصل الثاني		
١١-١٠	مفهوم الرضا عن الحياة	.١٤
١٢	مصادر الرضا عن الحياة	.١٥
١٤-١٢	أبعاد الرضا عن الحياة	.١٦
١٤	مبادئ الرضا عن الحياة	.١٧

١٦-١٥	مظاهر الرضا عن الحياة	.١٨
٢٢-١٩	النظريات المفسرة للرضا عن الحياة	.١٩
الفصل الثالث		
24	مجتمع البحث	.٢٠
24-25	عينة البحث	.٢١
٢٥	أداة البحث	.٢٢
٢٦-٢٥	صلاحية المقياس	.٢٣
٢٦	التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس	.٢٤
٣١-٢٧	تصحيح المقياس	.٢٥
٣٢	الخصائص الإحصائية لمقياس الرضا عن الحياة	.٢٦
الفصل الرابع		
٣٦-٣٥	عرض النتائج وتفسيرها	.٢٧
٣٧	التوصيات	.٢٨
٣٧	المقترحات	.٢٩
٤٣-٣٩	المصادر	.٣٠
٤٨-٤٥	الملاحق	.٣١

ثبت الجداول

الصفحة	الجدول	ت
٢٤	اعداد طلبة كلية الآداب على وفق متغير النوع	١
٢٥	اعداد عينة البحث على وفق متغير النوع	٢
٢٦	النسبة المئوية لموافقة المحكمين على فقرات مقياس الرضا عن الحياة	3
٢٩-٢٧	القوة التمييزية لمقياس الرضا عن الحياة بأسلوب المجموعتين المتطرفتين	4
٣٠	علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة	5
٣٢	المؤشرات الإحصائية لمقياس	6
٣٥	الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس رضا عن الحياة	7
٣٦	الموازنة على مقياس الرضا عن الحياة على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث)	8

ثبت الملاحق

الصفحة	الملاحق	ت
٤٥	أسماء السادة الخبراء المحكمين على فقرات مقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب	١
٤٧-٤٦	استبانة آراء الخبراء (الرضا عن الحياة) الصيغة الأولية	٢
٤٩-٤٨	مقياس عينة التحليل الاحصائي (الرضا عن الحياة) الصيغة النهائية	3

مستخلص البحث

أولاً: أهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف على :

١- الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية

٢- دلالة الفرق على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير النوع (ذكور/ اناث)

ثانياً : حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية الآداب من الذكور و الاناث في جامعة القادسية

في العام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨.

ثالثاً : اجراءات البحث :

أداة البحث : هدف هذا البحث التعرف على متغير الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب جامعة القادسية، ولتحقيق اهداف البحث تم استخدام مقياس جبر ومنشد (٢٠١٥) ، تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية والتي بلغت (١٠٠) طالبا من الذكور والاناث مثلت ٤% من مجتمع البحث ، بواقع (٥٠) طالبا من الذكور و(٥٠) طالبة من الاناث. وتم اسخراج الصدق بطريقتين هما (الصدق الظاهري والصدق البناء) . اما الثبات فتد تم حساب بطريقتين هما ٠ (اعادة الاختبار فبلغ (٠.٧٤٧) اما طرقة الثانية فهي طريقة التجزئة النصفية بأستخدام معامل الارتباط بيرسون فبلغ المقياس بصورته النهائية (٠.٨٠٩٠) وهو معامل جيد عند مقارنته بمعامل الفا كرونباخ للثبات .

رابعاً : الوسائل الإحصائية :

لمعالجة بيانات البحث الحالي ، استعمل الباحثون مجموعة من الوسائل الإحصائية و هذه المعادلات هي :

١ .الاختبار التائي لعينة واحدة لغرض تعرف دلالة الفرق الاحصائي بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي.

٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين واستعمل في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس وتكافؤ نصفي المقياس.

٣. معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient استعمل في حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار والتجزئة النصفية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية .

٤ . معادلة سبيرمان براون التصحيحية لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكلا المتغيرين.

خامساً : نتائج البحث :

توصل البحث الى نتائج الآتية :

- أ. ان العينة الطلبة تتمتع بمستوى عال من الرضا عن الحياة .
 - ب. هناك فرقاً دالاً احصائياً في الرضا عن الحياة وفق النوع الاجتماعي بين (الذكور - الاناث) لصالح الذكور .
- وبناء على ما تقدم من النتائج وضع الباحثون من المقترحات والتوصيات.

• التوصيات : بقاء على ما توصل اليه البحث من نتائج يوصي الباحثون بما يأتي:

١. تصميم وتطبيق برنامج ارشادية للذين لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة بحيث يؤدي الى الإحساس بالتفاؤل والابتعاد عن التشاؤم .
٢. المساواة بين الطلبة (الذكور والاناث) في الحصول على الفرص العمل ، إضافة الى الاشتراك في النشاطات الضرورية داخل وخارج الجامعة .

• المقترحات: استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحثون على الباحثين الآخرين إجراء البحوث الآتية:

١. اجراء دراسة تتناول الرضا عن الحياة وعلاقه بالتحصيل الدراسي للطلبة الجامعيين .
٢. يمكن اجراء مثل هذه الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية ومقارنة النتائج التي يتم التوصل اليها مع نتائج الدراسة الحالية .

الفصل الأول

مشكلة البحث

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

تحديد المصطلحات

مشكلة البحث

ان الظروف التي مر بها العراق من أحداث ما خلفه النظام السابق وما تخلفه من آثار في وقتنا هذا انعكس تأثيرها على المؤسسات التعليمية والصحية وغيرها من الجوانب وهذا بدوره يؤثر على الشاب العراقي ويحول تفكيره من الجانب الايجابي إلى الجانب السلبي اتجاه الحياة وهذا بدوره يولد مشكلة وتتعكس على الأجيال اللاحقة ، أصبح هولاء الشباب في عصرنا يعانون من بعض صور الاضطراب النفسي ، والإحساس بعدم الرضا عن الحياة وتعتبر هذه مشكلة في حياة الشاب العراقي وتشير هذه المشكلة إلى الجانب السلبي وهذا بدوره يؤثر على طاقات الشباب وندهرها نحو الأمور السلبية من جانب الحياة (جبرومشد، ٢٠١٥، ص١٢٣).

وطالما أن الرضا عن الحياة تتمثل بالمشاعر والتقديرية الايجابية حول الطريقة التي يعيش فيها الا ان غياب الرضا عن الحياة يؤدي الى سوء توافق الفرد مع نفسه ومع المحيطين به و يواجه صعوبة في القدرة على التكيف مع المشكلات التي يوهها، ومما تؤثر على سعادته و اقناعه بطبيعة حياته وما فيها (تفاحه، ٢٠٠٩، ص ٢٧٠)

وتشير الدراسات الى انخفاض الرضا عن الحياة يرتبط مع العديد من المتغيرات السلبية التي يرتبط مع سوء التوافق النفسي والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، وعدم التوافق مع الحياة الجامعية وإحساسه بعدم الأمان وتدني الصحة البدنية والنفسية، كذلك تؤثر على كيانه الشخصي وقد يؤدي به الى الاكتئاب والتشاؤم والعزلة عن الآخرين. ووجدت دراسة (الدسوقي، ١٩٩٩) : بأن تدني الرضا عن الحياة لدى طلبة يؤدي الى انخفاض مستوى الطموح والتطلعات المستقبلية، وغياب الصحة النفسية وسعادة وطمأنينة وراحة، كما أنه اقل قدرة على التكيف الشخصي والتكيف الاجتماعي، و أشارت بعض الدراسات مثل دراسة (الدسوقي، ١٩٩٩)، ودراسة (Salokanga et.al,2009) ودراسة (المالكي، ٢٠١١) : الى ان عدم توفر مستوى مناسب من الرضا عن الحياة لدى الفرد الذي يجعله اقل قدرة على تقدير ذاته وإبداء آراءه والدفاع عنها، كذلك يكون الفرد اقل قدرة على التكيف مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية مناسبة. (الساحر. ٢٠١٣، ص٣)

كذلك الشخص الذي لديه مستوى منخفض من الرضا عن الحياة لا يتمتع بدرجة عالية من الصبر والتحمل عند التعرض للضيق والتوتر، وهو بذلك ليس لديه إرادة قوية في مواجهة الأزمات ودائما غير

متفائل حتى في ظل المواقف الصعبة ، والتفكير بسببية وتكوين علاقات اجتماعية غير سوية، وغير قادر على التحكم بمشاعره (علام، ٢٠٠٨، ص ٢١٨).

وهذا يعني أن الراضون عن حياتهم يعانون من الخوف والقلق، والصراع والمشاعر السلبية، لكن ما يميز الشخص الراضي هو طريقته في مواجهة هذه المشاعر، حيث أنه يواجه صراعاته والإحباطات التي يتعرض لها بالحكمة وبعيدة عن العداوة والخوف والتردد والتوتر (عبد الخالق، ٢٠٠٣، ص ١٩٤).

وتأسيسا لما سبق فإن عدم الرضا عن الحياة يجعل الشخص غير قدرة على مواجهة المواقف التي تعترضه في حياته اليومية، وأنعدم الرضا عن الحياة يجعل الفرد قلق ومتوترا، خاصة وأن القلق في حد ذاته ظاهرة غير طبيعية وإحساس وشعور وتفاعل غير مقبول ومتوقع تحت ظروف معينة. (الساحر. ٢٠١٣، ص ٣)

وأشار جارسون (K . Garrison ، 1952) إلى أن عدم قدرة الفرد على التلاؤم مع بيئته، أو عدم قدرته على تعديل سلوكه وتكيفه مع أحوال ومتطلبات بيئة معينه ينتج عنه عدم رضاه عن حياته (Garrison,1952,p.348).

وكشفت الدراسات عن وجود علاقة بين اكتساب الفرد رضا عام عن الذات ورؤية سلبية للحياة وقدرة على التكيف ومواجهة المصاعب وتحقيق الاستقرار النفسي، وبين مهارة إدارة الانفعالات، وتؤيد هذه النتيجة ما كشفت عنه دراسة أوستن وساكلوفسكيو ايجان ، Austin (Saklofsk & Egan,2005) التي أشارت نتائجها عن ارتباط مهارة إدارة الانفعالات بالرضا عن الحياة وبحجم شبكة العلاقات الاجتماعية ونوعية تلك العلاقات (سعيد، ٢٠٠٨، ص ٢٠١) .

فالأفراد الذين ليس لديهم قدرة على إدارة انفعالاتهم يوصفون بأنهم عديمو المشاعر أو بالجمود الانفعالي، وان الانفعالات تعطي الشخصية طابعها الخاص المميز كما تؤثر تأثيرا مباشرة على نحو ما، في الوقت الذي تنعكس فيه آثارهما على الجوانب الفسيولوجية والاجتماعية التي تؤثر بالتالي على حياة الإنسان ١ (الفرماوي وحسن، ٢٠٠٩، ص ١٩).

لذا الشباب العراقي في عصرنا هذا يعانون من الشعور بالإحباط ولذلك أصبح هؤلاء الشباب معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها للمعاناة من بعض صور الاضطراب النفسي ، والإحساس بعدم الرضا عن الحياة الذي يمثل مشكلة في حياة الشباب العراقي في هذا العصر نظرة لأن هذه المشكلة

تعتبر نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي تبدد طاقات الشباب وتجعله فريسة للانحراف (الدسوقي ، ١٩٩٨ : ١١٧).

لذا الحياة الجامعية بجوانبها المتعددة من أكاديمية واجتماعية وإدارية ومالية مصادر شتى للضغوط والمواقف التي قد يتعرض لها الطلاب في أثناء دراستهم الجامعية ، وعلى ذلك فإنه من المتوقع أن يكون هناك تباين بين الطلاب في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية الأمر الذي يكون له أكبر الأثر في مدى توافقهم ونجاحهم الأكاديمي والاجتماعي من عدمه، وان هذه الضغوط المختلفة قد تحد من رضا الطلاب عن الحياة الجامعية ، فقد أشار (Lobei & Schetter ، ١٩٩٠) أن الحياة الجامعية غالبا ما تكون صعبة، فالطلاب يتركون أهلهم وذويهم ، وقد يقيمون صداقات جديدة وعليهم مطالب جامعية كثيرة غالبا ما تكون غير واضحة (عبد اللطيف، ١٩٩٧، ص ٣٠٣).

نتيجة لما سبق يطرح الباحثون التساؤلات الآتية :-

١- هل يتسم طلبة كلية الآداب بالرضا عن الحياة ؟

٢- هل يوجد فرق بين الذكور والإناث في تقديراتهم حول الرضا عن الحياة ؟

- أهمية البحث

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المفصلية في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية ، ولكي يجتاز الطالب هذه المرحلة بنجاح ، فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الاعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية ، فضلا عن مواجهة ضغوط الحياة اليومية الاخرى ، كما يتطلب ذلك ايضا رضا الطالب واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه وكل ذلك يتطلب قدرا من الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلا (شقورة، ٢٠١٢، ص ٣).

فقد اعتنى المتخصصون في مجال علم النفس بدراسة العوامل التي تساعد على للشعور بالرضا عن الحياة الجامعية و التكيف والنجاح الاكاديمي ، وتوصلت نتائج الدراسة (LEMBORD,1993) إلى انه كلما زاد التفاعل بين الطالب والاستاذ الجامعي زاد تكيف الطالب ورضاه عن الحياة الجامعية (عبد اللطيف ، ١٩٩٧، ص ٣٠٧) .

في حين اشارت دراسة (MEEK AND MURRELL) إلى ان الافراد المتعلمين يتمتعون بدرجة اعلى من الرضا عن الحياة ، وان زيادة المستوى التعليمي تثر ايجابيا على الصحة النفسية والجسمية للافراد من ناحية ، ويكون اكثر قدرة على التوافق وتجاوز الاحداث السلبية في حياتهم من ناحية اخرى . ويرى (المالكي، ٢٠١١) ان الرضا عن الحياة يؤدي ال شعور بالصحة الجسدية الخلو من التوتر والقلق والامراض الاخرى .العلاقات الاجتماعية والتواصل الاقارب . الجو الاسري ووجود شريك في الحياة ، المشاركة في الانشطة الترويحية . (المالكي ، ٢٠١١ ، ٥٣)

ووجد (تفاحة، ٢٠٠٩) أن التمتع الطلبة الرضا عن الحياة ينتج عنه التفاعل الاجتماعي: قدر الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وان يؤثر فيهم ويتاثر بهم، وان يدرك أنهم مصدر ثقة وانتماء. القناعة: وهي رضا الفرد بما يقدم إليه من مساعدة أو عون وقبول ذاته والمحيطين به. التفاؤل: توقعات الفرد الايجابية نحو مستقبل حياته والاستبشار والأمل في أن العسر يليه اليسر. الثبات الانفعالي: التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي ، مع القدر على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية. التقدير الاجتماعي: هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات وحرية التعبير عن الراي والثناء على ما قدمه وما يفعله. الحماية: إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم إليه والإحساس بالأمن وعدم النبذ والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته وتخفيف حدة القلق التي قد يتعرض إليها والمساندة والمواساة وقت الشدائد والأزمات. (تفاحة، ٢٠٠٩، ص ٢٧٦)

لذا فان موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات المهمة التي تناولتها العلوم النفسية كعلم الصحة النفسية وعلم الامراض النفسية والعقلية على حد سواء باعتبار الرضا عن الحياة علامة مهمة على مدى تمتع الانسان بالصحة النفسية السليمة اذ ان الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في ان يعيشها (علوان ،٢٠٠٨، ص ٤٧٧) وذلك لان الرضا عن الحياة يشير إلى كيفية تقييم الافراد لحياتهم بأبعادها المختلفة ، وهذا التقييم يكون في جانبين ،

الاول معرفي : ويتمثل في ادراك الافراد وتقييمهم للحياة بشكل عام او تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا الزوجي او الرضا عن العمل ، الجانب الثاني : تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الافراد لحياتهم بناءً على تكرار الاحداث السارة التي تسبب اما السعادة والفرح او التوتر والقلق والاكتئاب ، ومن ثم الشعور بالرضا او عدم الرضا بدرجاته المختلفة (شقورة، ٢٠١٢، ص ٣).

أشار (MURRELL AND MEEKS، 2001) أن الصحة تعتبر عاملاً مؤثراً على الرضا عن الحياة واتفق معهم سليمان (2003: 105) حيث أشار إلى أن الرضا عن الحياة الصحية له اثر على الرضا العام عن الحياة، وهذا ما أكدته أيضاً نتائج دراسة (الكندي، 2009) والتي اشار فيها إلا أن الصحة العامة الجيدة للفرد تمكنه من بذل الجهد لمواجهة التوتر وظروف الحياة، فالذي يتمتع بصحة جيدة يمكنه بذل الجهد لتحقيق طموحه وبالتالي فإن رضاه عن الحياة يتأثر بصحته.

فالصحة ترتبط بدرجة الرضا عن الحياة وهي واحدة من أسبابها الرئيسية، ولكن تجدر الإشارة إلا أنه لا يوجد تعريف محدد للصحة، لكن نجد أن منظمة الصحة العالمية تعرف الصحة على أنها تكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي وليست فقط الخلو من الأمراض والعاهات، فالصحة حالة من الإحساس الايجابي. والصحة لا نتحقق بصورة آلية دون سعي الفرد نحو امتلاكها وتحقيقها وإنما تتوفر كمحصلة فعلية ولموسة لما يقوم به الفرد خلال حياته (رضوان، ٢٠٠٢، ص ١٠٩)

فضلا عما سبق يرى الباحثون أهمية النظر في الآتي :-

- ١- الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب.
- ٢- اثرء الجانب النظري المتعلق بموضوع الرضا عن الحياة.
- ٣- الكشف عن أهمية ودور الجامعة في تعزيز مفهوم الرضا عن الحياة.

-اهداف البحث :

يستهدف البحث الحالي التعرف

- ١- الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية
- ٢- دلالة الفرق على مقياس الرضا عن الحياة وفق متغير النوع (ذكور/ اناث)

- حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية الاداب من الذكور و الاناث في جامعة القادسية

في العام الدراسي ٢٠١٧-٢٠١٨

- تحديد المصطلحات :

يتحدد البحث الحالي بالمفاهيم الآتية :-

١- الرضا : عرفه :-

الديسوقي ١٩٩٩: عبارة عن تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروف حياته بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (الديسوقي، ١٩٩٩، ص ١٦٢).

٢- الرضا عن الحياة : عرفه كل من :

- منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥):

معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة واهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه (عيسى ورشوان، ٢٠٠٦، ص ٩).

- (الدوسقي، ١٩٩٨) : تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ويعتمد على المقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته (الدوسقي، ٢٠٠٦، ص ٩)

- (EENHOVEN,2001) : الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام ، كما تعني حب الشخص للحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل (علوان ٢٠٠٧، ص ٤٧٧)

- (عبد الوهاب ، ٢٠٠٧) :حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته ، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولاسرتة وللاخرين ، والبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة (عبد الوهاب ، ٢٠٠٧:٢٤٨).

- (عبد الخالق ، ٢٠٠٨) : التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصي (عبد الخالق ، ٢٠٠٨:١٢٣).

- **التعريف النظري** : تبني الباحثون تعريف (المنظمة الصحة العالميه / ١٩٩٥) بوصفه تعريف صاحب المقياس المتبنى في البحث الحالي .

- **التعريف الاجرائي** : الدرجة التي حصل عليها الطالب بعد اجابته على مقياس الرضا عن الحياة.

مفهوم الرضا عن الحياة:

يعد مفهوم الرضا عن الحياة من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية - Subjective Well Being والتي تتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثيرات الموجبة positive Affect والتأثيرات السالبة Negative Affect ويختلف الرضا عن الحياة عنهما في أن الأخير يتضمن عامل التقدير المعرفي بجانب عامل التقويم الوجداني (Green spoon & Saklofske, 1998, p.965-971)

والرضا عن الحياة يعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون والدراسات المبكرة في هذا المجال تناولت الشعور بالسعادة كبديل للرضا عن الحياة ولكن الدراسات الحديثة تركز على مصطلح الرضا عن الحياة نظرا لأنه يتضمن المكون المعرفي بجانب المكون الوجداني الذي يتضمنه مفهوم السعادة وينظر البعض إلى المفهومين على أنهما مترادفين وهو ما أدى إلى تداخل في تفسير كثيرة من النتائج التي توصلت إليها الدراسات والبحوث السابقة (عيسى ، رشوان ، ٢٠٠٩: ١٤).

لم يعد الاهتمام بالفرد مقصورة على توفير المقومات المادية اللازمة لحياته فقط، بل امتد ذلك ليشمل كل ما يدخل في إطار زيادة جودة الحياة لديه ورضاه عنها، ومساعدته على تحقيق التوافق النفسي، وإعادة التوازن أمام الضغوط النفسية المتصاعدة في حياته، خاصة في ظل عصر الضغوط والأزمات النفسية الذي نعيش فيه حالياً، فجودة الحياة لدى الفرد هي إحدى دلالات الصحة النفسية لديه، كما أن انخفاضها يعني بالضرورة أن هناك خل ما، ومن هذا المنطلق زاد الاهتمام مؤخرة بهذا المجال.

ولقد شهدت الحياة ابتداء من منتصف القرن العشرين تغيرا شاملا وعميقة اعتمد على حدوث ثورة في ثلاث مجالات أساسية وهي الصناعة والمعلومات والاتصالات، هذه التغيرات ألحقت بحياة الفرد والجماعات تغيرات في الأنظمة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والصحية، مما ترك أثرا في الأسرة والمجتمع والدولة والعمل.

هذه التغيرات جعلت العلماء والمختصين بمجال التربية وعلم النفس يولون اهتمام أكثر بالشخصية والصحة النفسية وتحقيق الايجابية بهما، فانتشرت الدراسات التي تتعلق بالرضا عن الحياة وجودتها ونوعيتها، والتوجه نحوها، وفي هذا الصدد يرى الأشول (٢٠٠٥، ص ١١) أن لعلم النفس السبق في فهم

وتحديد متغيرات وأبعاد الحياة والرضا عنها، لاسيما وأنها الرضا عن الحياة عبارة عن تعبير إدراكي ذاتي للحياة التي يعيشها الفرد، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها.

وتعتبر الأرض مكان الحياة للأفراد والجماعات الإنسانية وغير الإنسانية، والرضا عن تلك الحياة يتعلق بالعديد من الجوانب منها الاقتصادية والاجتماعية والأمنية والسياسية.

والرضا عن الحياة مصطلح شائع الاستخدام ويكررا كثيرا في حياتنا اليومية، وغالبية الدراسات التي اهتمت بمجال الرضا عن الحياة اقتصرت على فئات تعاني من مشكلات نفسية واجتماعية وجسمية (Nadalet et.2005.p428).

ويعتبر الرضا عن الحياة مدى وقدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه وتؤثر فيه وتؤثر على سعادته، فلا بد للفرد أن يتفاعل مع محيطه ومجتمعه وأن يشعر بذاته لاسيما وأن العديد من الدراسات ومنها (Hong,1994))، ودراسة (الدسوقي، ١٩٩٨) أثبتت أن هناك علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات.

وأكدت دراسة كلا من (Sousa and Lyubomirsky،٢٠٠١) على أن هناك نوعين من الرضا عن الحياة: الرضا عن الحياة العام كنوع من الرضا الشامل للحياة ككل ويعرف بمصطلح (Global Life Satisfaction)، والرضا عن مجالات بعينها (ife - Domain Satisfaction)، كالرضا عن العمل، الدراسة، الزواج، الدخل.

ورضا الفرد عن حياته يعتمد على مقارنة ظروفه بالمستوى المثالي، أي أن الرضا عن الحياة إحساس داخلي نسبي وتظهر آثاره على سلوك الفرد واستجابته للمؤثرات المحيطة، فسنحاول من خلال هذا الجزء التعرف على مفهوم الرضا عن الحياة وأبعاده المختلفة.

ويهتم علم النفس والمتخصصين بالرضا عن الحياة وضرورة أن يحقق الفرد مستوى مناسب منه نظرا لأن الرضا عن الحياة يعد من دلائل الصحة النفسية الايجابية والأداء النفسي الايجابي والمعروف باسم (Postive Psychological Tunctioning)، لذلك تستخدم مقاييس الرضا عن الحياة كمؤشر من مؤشرات الرفاهية النفسية (Psychological Well - Being) (sulodo and huebner,2006).

مصادر الرضا عن الحياة :

حدد كرومباخ وموليش (mohalish &Crumbangh ، ١٩٦٩) أربعة مصادر يجد الإنسان فيها

ما يحقق له الرضا عن جودة حياته، وهي:

- ١ . القناعة في الحياة.
- ٢ . القدرة على وضع أهداف محددة وانجازها.
- ٣ . أن يكون الفرد لديه قدرة السيطرة على حياته.
- ٤ . الاستثارة والحماس والجد في الحياة.

أما بريجر " ١٩٩٨ Preger " فحدد مصادر الرضا عن الحياة بالتالي:

- ١- النمو الشخصي كما يتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانيات العقلية.
- ٢- يظهر في خدمة أو مساعدة الآخرين.
- ٣- العلاقات المتبادلة مع الآخرين . ٤
- ٤- العيش طبقا لمعتقدات محدودة.
- ٥- التعبير والإبداع من خلال الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف.
- ٦- النواحي المادية من خلال حياة الممتلكات وأسباب الرفاهية.
- ٧- التوجه الوجودي القائم على اللذة والمتعة. (حسن، ٢٠١٠)

أبعاد الرضا عن الحياة:

من خلال التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاثة أبعاد له وهي:

(١) **الموضوعية:** وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية الحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

(٢) **الذاتية:** ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.

(٣) **الوجودية:** وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه. (نعيسة، ٢٠١٢، ص ١٥٣)

أما في موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها بيترمان وسيلا Peterman and Silas في ٧ محاور وهي كالآتي:

- ١) التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية.
- ٢) الحالة الصحية العامة للجسم.
- ٣) الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعدة هامة في جودة الحياة.
- ٤) الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.
- ٥) استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.
- ٦) الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.
- ٧) التوافق الجنسي ويرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم والرضا عن المظهر والشكل العام (عزب، ٢٠٠٤: ٥٨٣)

أما رايف Raif فترى أن الرضا عن الحياة يتضمن الأبعاد التالية:

١. **تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.
٢. **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.
٣. **الاستقلالية:** وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.
٤. **الكفاءة البيئية (السيطرة على البيئة):** وتشير إلى القدرة على اختيار وتخيل البيئات

المناسبة، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

٥. **هدفية الحياة:** وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.

٦. **النمو الشخصي:** وتشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء

حياته. (رجيعة، ٢٠٠٩: ١٨٩)

مبادئ الرضا عن الحياة:

أوضحت جودي ١٩٩٠ Good أن جودة الحياة والرضا عنها تعتمد على مجموعة من المبادئ منها:

١. أن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسية للإنسان، وبمدى قدرته على

تحقيق أهدافه في الحياة.

٢. أن معاني جودة الحياة تختلف باختلاف وجهات النظر الإنسانية، بمعنى أنها تختلف من

شخص لآخر، ومن عائلة إلى أخرى، ومن برنامج تأهيلي إلى آخر، ومن شخص مهني إلى آخر.

٣. أن مفهوم جودة الحياة له علاقة وطيدة ومباشرة بالبيئة التي يعيش فيها هذا الإنسان أو

ذاك.

٤. أن مفهوم جودة الحياة يعكس التراث الثقافي للإنسان والأشخاص المحيطين به (الهنداوي،

٢٠١١، ص ٣٦)

مظاهر جودة الحياة (الرضا عن الحياة):

١. **العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال:**

أ. العوامل المادية الموضوعية: وتشمل الخدمات المادية التي يوفرها المجتمع لأفراده،

إلى جانب الفرد وحالته الاجتماعية والزواجية والصحية والتعليمية. ب. حسن الحال: ويعتبر بمثابة مقياس

عام لجودة الحياة، كما يعتبر مظهرة سطحية

للتعبير عن جودة الحياة. (الهنداوي، ٢٠١١: ٤٢)

٢. إشباع الحاجات والرضا عن الحياة:

أ. إشباع وتحقيق الحاجات: وهو أحد المؤشرات الموضوعية لجودة الحياة، فعندما يتمكن الفرد من إشباع حاجاته فإن جودة حياته تزداد وترتفع ويزداد رضاه عنها.

ب. الرضا عن الحياة: "وهو درجة تقبل الفرد لذاته، بما حقق من إنجازات في حياته

الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرته المتفائلة عن المستقبل" (سليمان، ٢٠٠٣: ١٣).

٣. إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة:

أ. القوى والمتضمنات الحياتية: فالبشر كي يعيشوا حياة جيدة لا بد لهم من استخدام

القدرات والطاقات والأنشطة الابتكارية الكامنة داخلهم. ب. معنى الحياة: فكلما شعر الفرد بقيمته وأهميته للمجتمع والآخرين، وشعر بإنجازاته

ومواهبه، كل ذلك يؤدي إلى إحساسه بجودة حياته. (الهنداوي، ٢٠١١: ٤٢)

٤. الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة:

أ. الصحة والبناء البيولوجي: تمتع الفرد بصحة جسمية سليمة تزيد من نسبة رضا الفرد عن حياته ونظرته التفاؤلية للمستقبل.

ب. السعادة: "وهي حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية

كالرضا والابتهاج والسرور، والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية" (القاسم، ٢٠٠١: ٤٠)

٥. جودة الحياة الوجودية:

"إن جوهر الإنسان يتمثل في عمق الفطرة وثنائها وفيه إمكانيات الإنسان الكامنة، وطاقته المتأصلة، تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته، فيه تحقيق لإنسانيته وإعلاء لنفسه فوق مادياتها". (الفرماوي، ١٩٩٩: ٢١٥)

مقومات الرضا عن الحياة

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنية وعقلية ونفسية واجتماعية. ووفق تعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عدة هي: (١) الصحة الجسدية: القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلي من اللياقة البدنية. (٢) الصحة النفسية: القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

(٣) الصحة الروحية: وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.

(٤) الصحة العقلية: وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية، وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها النفس.

(٥) الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

(٦) الصحة المجتمعية: وهي القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة. (نعيسة، ٢٠١٢: ١٤٦)

أما (الهمص، ٢٠١٠: ٤٥) فيرى أن الرضا عن الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر حسب ما يراه من معايير تقييم حياته، وتوجد عوامل كثيرة تتحكم فيه:

(١) القدرة على التفكير وأخذ القرارات.

(٢) القدرة على التحكم.

(٣) الصحة الجسمانية والعقلية.

٤) الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.

٥) المعتقدات الدينية - القيم الثقافية والحضارية.

٦) الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له

والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها.

وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة كجانب أشمل ونعني هنا الناحية الصحية نجدها تتمثل في أربع نواح أساسية والتي تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان بل وعلى نموه كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض:

١) الناحية الجسمانية

٢) الناحية الشعورية.

٣) الناحية العقلية

٤) الناحية النفسية

وتتمثل هذه النواحي الأربع في الاحتياجات الأساسية الأخرى الضرورية لحياة الإنسان التي لا يستطيع العيش بدونها والتي يمكن أن نطلق عليها الاحتياجات الأولية، وهذه الاحتياجات تقف جنباً إلى جنب مع مقومات جودة الحياة بل تعتبر جزءاً مكملاً لها والإخلال بأي عنصر فيها يؤدي إلى خلق الصراع، ولكن هذا لا يمنع من وجود عوامل أخرى خارجة عن إرادة الإنسان تؤثر على مقومات حياته والتي تتصل بالناحية الصحية وتتمثل في: العجز - التقدم في العمر - الألم - الخوف - ضغط العمل - الحروب - الموت - الإحباط - الأمل - اللياقة الجسمانية بل والراحة أيضاً، لكنه لا بد أن نفرق بين ما هو طبيعي وبين ما يحدث نتيجة إتباع أسلوب حياة خاطئ أو مرض.

كيفية الوصول للرضا عن الحياة:

١) تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

إن السعي وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني، وتحقيق الفرد لذاته يزداد إقباله على الحياة ويرتفع مستوى جودة حياته.

٢) إشباع الحاجات:

إن إشباع حاجات الفرد بشكل سليم ومتوازن يؤدي لزيادة رضاه عن الحياة، وأي إعاقة تمثل سببا مهما من أسباب انخفاض نسبة الرضا. (الهنداوي، ٢٠١١: ٤٤-٤٨)

٣) الوقوف على معنى إيجابية للحياة:

إن تحمل المشقة والصبر وعدم الجزع يعطي للحياة معنى إيجابي ويرفع من قيمتها، والإيمان بهدف الحياة يجعل الفرد أكثر قدرة على العطاء والإنتاج.

٤) وجود علاقات اجتماعية ودعم اجتماعي:

العلاقات الاجتماعية من الركائز الأساسية للصحة النفسية السليمة والتوافق النفسي، وإحدى العوامل المهمة في تحقيق الرضا عن الحياة.

٥) توافر الصلابة النفسية:

وهي مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفسرها بواقعية وموضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي، وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، والتحكم، والتحدي. (سيد، ٢٠١٢، ص ٦)

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

١) نظرية التقييم الجوهرية للذات (Core Self Evaluatio Theory) (Judge , 1997): يرى (Judge) أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة) ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة ، وان الرضا عن مجالات مهمة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة ، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة ، ويعرف (Judge) التقييم الجوهرية للذات على أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرية للذات وهي :

- مرجعية الذات.

- بؤرة التقويم وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزو.

- السمات السطحية.

- اتساع الرؤية وشمول المنظور.

وقد وجد (Judge) أن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً مرتفعة للذات أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة، لأنهم أكثر ثقة فيقدرتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم (أحمد، ٢٠٠٨، ص ١٠).

٢) نظرية المقارنة الاجتماعية:

ومن أصحاب هذه النظرية (Easterlin) والذي يرى بأن الفرد يشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة ويقدر ذاته ويحققها عندما يقارن نفسه وقدراته بالآخرين، من نفس الثقافة والمستوى، ويتملك الفرد شعوراً بالسعادة إذا كانت ظروفه أفضل من المحيطين به، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية، من ناحية وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تشمل المقارنة بين الأفراد والجماعات المحيطة بالدول أو المجتمعات المختلفة؛ فالتفوق على الآخرين في جميع المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية من أهم مصادر الرضا عن الحياة، كذلك تعتبر عملية المقارنة مع الآخرين واحدة من الطرق التي يستخدمها الأفراد في إرساء مقاييسهم (المالكي، ٢٠١١: ٤٨).

ويرى مرسي (٢٠٠٠) بأن هناك العديد من التجارب التي تثبت بأن الأفراد تحت ظروف المشقة أو الذين لهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم وتحسين الصحة النفسية بشكل عام.

من خلال ما سبق ترى الباحثة أنه لا يمكن أن يحقق الفرد شعوراً مرتفعة من الرضا عن حياته إلا إذا تكاملت العديد من العوامل الصحية والنفسية والمادية والمعنوية والاجتماعية والاقتصادية إضافة إلى الحاجة للدين، والتقرب من الله، والإيمان بالقضاء والقدر خير وشره.

ومن النواحي النفسية ترى الباحثة بأن الفرد إن عاش في ظروف طيبة آمنة، وأدرك خبراته السارة، وحقق أهدافه وتغلب على المشكلات والصعوبات التي تواجهه، وكانت طموحاته تحت إمكانياته وقدراته، ناجح في دراسته وعمله وأسرته محققاً لنفسه ومقدرة لذاته، سيشعر بالرضا عن الحياة، وينسب مرتفعة مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الأفراد في النسق الاجتماعي الواحد.

٣) نظرية الخبرات:

أو يسميها البعض نظرية الخبرات السارة، وأصحاب هذا الاتجاه يرون بأن الفرد يمكن أن يحقق رضا عن حياته عندما تكون خبراته فيها سرور ومنتعة وسعادة، بما تولده مشاعر السرور من مشاعر ايجابية تجاه نمط حياته ومجالاتها، مع العلم بأن هذه الظروف ليست مصدر الرضا، بل يتوقف الرضا على إدراك الفرد من خبرات ممتعة وغير ممتعة، أو مواقف ومؤثرات ممتعة وغير ممتعة.

ولقد تبين أن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية حسنة تزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة بشكل عام، ولقد أظهرت بعض التجارب والبحوث العلمية بأن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية عابرة لها تأثير على الحكم للرضا عن الحياة، بينما أظهرت دراسات أخرى بأن التفكير في أحداث سارة ماضية لم يزد من الرضا عن الحياة، بينما زادت مستويات الرضا عن الحياة عند التفكير بالأحداث الغير سارة (المالكي، ٢٠١١، ص ٤٧).

وهذا يؤكد على أن عمليات المقارنة لها تأثير في الحكم على الرضا عن الحياة، حسب ما ترى نظرية الخبرات السارة.

٤) النظرية الموضوعية:

ويرى رواد هذه النظرية بأن الفرد يرضى عن حياته عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الفرد الصحة الجيدة ويتزوج بمرأة صالحة، ويسعة التكوين أسرة متماسكة يسودها المودة والمحبة، وحاصل على عمل جيد، معافاة في بدنه، وبذلك فهو يتمتع بصحة نفسية ايجابية (السيبي، ٢٠٠٧، ص ٧٧).

وهناك العديد من الدراسات التي ترى بأن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وغاياتهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجات مرتفعة من الرضا عن الحياة.

٥) نظرية التقييم:

يمكن قياس الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأفراد حسب هذه النظرية من خلال معايير عدة، ومنها ما يعتمد على الفرد ومزاجه وثقافته وقيمه، إذا فالظروف المحيطة بالفرد لها تأثير كبير في شعوره بالرضا عن الحياة.

وهناك العديد من الدراسات التي أشارت بوجود فروق جوهرية في درجات الرضا عن الحياة لدى الأفراد في الثقافات الفردية التي يعتبر فيها الفرد وحدة مستقلة والتي تركز على الحريات والعدالة والثقة بالنفس والقدرة على تحقيق الذات، وتتوفر فيها أساليب الحياة الكريمة (المالكي، ٢٠١١: ٤٧).

حيث يقيم فيها الأفراد حياتهم بناء على مشاعرهم واحتياجاتهم الفردية، بخلاف الثقافة السائد، وهنا تبرز أهمية العلاقات الاجتماعية في الشعور بالرضا عن الحياة.

٦) نظرية الفجوة:

ويسمى أصحاب هذا الاتجاه بالفجوة بين طموح الفرد وإنجازاته، حيث يعتبروا أن الفرد يرضى عن حياته عند تحقيق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته قريبة من طموحاته وأهدافه، أما الفرد الذي يضع لنفسه طموح أعلى من قدراته واستعدادته وخبراته وإمكاناته فإنه حتما لن يستطيع الوصول إليها، هذا ما يجعله ساخطة متدمرة من حياته، حزينة على الماضي قلقة من المستقبل.

وهنا يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن الفرد عليه وضع طموحات تحت سقف إمكانياته وقدراته سواء المادية أو العقلية والثقافية، فبقدر ما يشعر الفرد بالنجاح والتوفيق والكفاءة والقدرة على تحقيق الأهداف يشعر بالمقابل برضا عن حياته (مرسي، ٢٠٠٠: ٢٠٢).

المنهج

*مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث الحالي من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية البالغ عددهم (٢٥٦٠) بواقع (١٣٤٩) طالبا من الذكور و(١٣١١) من الطالبات الاناث في الاقسام العلمية التابعة لكلية الآداب للعام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨ ، وجدول (١) يوضح توزيع مجتمع البحث لطلبة كلية الآداب على وفق متغير النوع :

جدول (١)

اعداد طلبة كلية الآداب على وفق متغير النوع

ت	الأقسام	عدد الطلبة		المجموع
		ذ	أ	
١	قسم اللغة العربية	٢٧٨	٢٩٥	٥٧٣
٢	قسم الجغرافية	٢٦٨	٢٥٢	٥٢٠
٣	قسم علم الاجتماع	٤٠٣	٤١٣	٨١٦
٤	قسم علم النفس	٣٠٠	٣٥١	٦٥١
	المجموع	١٣٤٩	١٣١١	٢٥٦٠

*عينة البحث :

قام الباحثون بسحب عينة البحث بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتساوي من مجتمع طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية والتي بلغت (١٠٠) طالبا من الذكور والاناث مثلت ٤% من مجتمع البحث ، بواقع (٥٠) طالبا من الذكور و(٥٠) طالبة من الاناث. وجدول (٢) يوضح توزيع عينة البحث على وفق متغير النوع :

جدول (٢)

اعداد عينة البحث على وفق متغير النوع

ت	الأقسام	عدد الطلبة		المجموع
		أ	ب	
١	قسم اللغة العربية	١٢	١٣	٢٥
٢	قسم الجغرافية	١٣	١٢	٢٥
٣	قسم علم الاجتماع	١٣	١٢	٢٥
٤	قسم علم النفس	١٢	١٣	٢٥
	المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

* أداة البحث:

تبني الباحثون مقياس جبر ومنشد حول الرضا عن الحياة . والمنشور في مجلة الأستاذ لسنة ٢٠١٥ ، ويتكون المقياس من (٢٧) فقرة يجاب عنها بخمسة بدائل (تنطبق علي دائما ؛ تنطبق علي غالبا ؛ تنطبق علي الى حد ما ؛ لا تنطبق علي ؛ لا تنطبق علي ابدا) ، وعلى الرغم من ان القياس يتسم بالصدق والثبات إلا ان الباحثون قام بمجموعة من الخطوات الاجرائية من اجل تكييف المقياس على عينة البحث الحالي ، وكالاتي :

* صلاحية المقياس :

من اجل التعرف على مدى صلاحية المقياس وتعليماته وبدائله ، قام الباحثون بعرض مقياس الرضا عن الحياة المكون من (٢٧) فقرة وبخمسة بدائل التي تتمثل بـ (تنطبق علي دائما ؛ تنطبق علي غالبا ؛ تنطبق علي الى حد ما ؛ لا تنطبق علي ؛ لا تنطبق علي ابدا) . على مجموعة من المختصين والخبراء الذين لديهم كفاية في علم النفس والبالغ عددهم (١٠) خبراء (الملحق/٢) ، لبيان آرائهم وملاحظاتهم فيما يتعلق بمدى صلاحية المقياس ، ومدى ملائمته للهدف الذي وضع لأجله ، وبعد جمع آراء الخبراء وتحليلها حول فقرات المقياس اعتمد الباحثون نسبة اتفاق (٨٠%) فاكثر من أجل تحليل التوافق بين تقديرات المحكمين (عودة ، ١٩٨٥ ، ص١٥٧) ، وجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

النسبة المئوية لموافقة المحكمين على فقرات مقياس الرضا عن الحياة

المعارضون		الموافقون		العدد	تسلسل الفقرات
النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار		
%0	0	%100	10	25	1,2,3,5,6,7,8,9,10,12,13,14,15,16,17,18,20,21,22,23,24,25,26,27
%10	1	%90	9	2	11 ,19
%20	2	%80	8	1	4

، وبهذا اصبح المقياس بعد عرضه على الخبراء مكون من (٢٧) فقرة.

* التطبيق الاستطلاعي الأول للمقياس:

قام الباحثون بالتطبيق الاستطلاعي الأول لمقياس الرضا عن الحياة على مجموعة من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية ، وذلك لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وبدائله ووضوح لغته ، فضلاً عن حساب الوقت المستغرق للإجابة ، وذلك على عينة عشوائية مكونة من (١٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية الآداب. وتبين للباحث أن التعليمات كانت واضحة والفقرات مفهومة ، وان الوقت المستغرق في الإجابة وبمتوسط قدره (٧) دقيقة .

* تصحيح المقياس:

استعمل الباحثون طريقة ليكرت في الاجابة ، فبعد قراءة الطالب للفقرة ، يطلب منه الاجابة عنها ، على وفق ما يراه ويقيمه ، فإذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ (تنطبق علي دائما) تعطى له (خمسة درجات) في حين اذا كانت أجابته عن فقرة المقياس بـ (لا تنطبق علي ابدا) تعطى له (درجة واحدة) .

* **التطبيق الاستطلاعي الثاني (عينة تحليل الفقرات) :** قام الباحثون باستخراج القوة التمييزية للمقياس بعد تطبيقه مقياس الرضا عن الحياة على عينة عشوائية من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية مكونة من (١٠٠) طالبا وطالبة . ويقصد بالقوة التمييزية للمقياس هو مدى قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد المتميزين في الصفة التي يقيسها الإختبار وبين الأفراد الضعاف في تلك الصفة (Gronlund , P. 250 , 1971 .

وتم استخراج تمييز الفقرة بطريقتين هما :

أ . طريقة المجموعتين المتطرفتين Extreme Groups Method :

بعد تصحيح إستمارات المفحوصين واعطاء درجة كلية لكل استمارة ، قام الباحثون بترتيبها تنازلياً من أعلى درجة كلية الى أدناها ثم أخذت نسبة الـ (٢٧%) العليا من الإستمارات بوصفها حاصلة على أعلى الدرجات وسميت بالمجموعة العليا والتي بلغت (٢٧) استمارة ، ونسبة الـ (٢٧%) الدنيا والحاصلة على أدنى الدرجات وسميت بالمجموعة الدنيا والتي بلغت (٢٧) استمارة أيضا ، وفي هذا الصدد أكد إيبيل Ebel و ميهرنز Mehrens إن اعتماد نسبة الـ (٢٧ %) العليا و الدنيا تحقق للباحث مجموعتين حاصلتين على أفضل ما يمكن من حجم و تمايز (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٣١) . و من أجل استخراج القوة التمييزية لكل فقرة من فقرات مقياس التشويهات المعرفية ، قام الباحثون باستعمال الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات كل فقرة من فقرات المقياس وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

القوة التمييزية لمقياس الرضا عن الحياة بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	النتيجة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	3.5185	0.9163	2.4815	1.3607	3.5738	دالة

دالة	7.0819	1.3031	2.7407	0.3978	4.5185	٢
دالة	4.4325	1.1851	2.3333	1.2593	3.6667	٣
دالة	4.2525	1.0562	2.4074	0.9135	3.5556	٤
دالة	4.7350	1.3333	3.3333	0.4691	4.5556	٥
دالة	6.1004	0.9135	2.8889	0.7599	4.4074	٦
دالة	10.2993	0.8888	2.3333	0.5871	4.0741	٧
دالة	5.4025	1.3580	2.4444	0.7764	3.9630	٨
دالة	6.5687	0.9136	2.7778	0.7352	4.0741	٩
دالة	5.9852	0.8751	2.7037	0.6172	4.1111	١٠
دالة	6.2790	1.1358	2.5556	0.7654	4.2222	١١
دالة	4.3252	1.2450	3.2963	0.5377	4.4074	١٢
دالة	7.4669	0.6910	2.1111	1.0370	4.0000	١٣
دالة	3.4467	1.5994	3.3846	0.4444	4.3333	١٤
دالة	5.8545	1.2839	2.4444	0.8093	4.0741	١٥
دالة	4.7029	1.2098	3.5556	0.2962	4.6667	١٦
دالة	7.4540	0.7270	2.2963	0.8093	4.0741	١٧
دالة	2.5086	1.6735	2.7407	1.7140	3.6296	١٨
غير دالة	1.1028	0.8834	3.0741	0.6666	4.0000	١٩

دالة	3.8671	0.9492	3.7037	0.4636	4.5926	٢٠
دالة	2.8820	1.4320	2.8889	1.1358	3.7778	21
دالة	4.0938	0.9821	3.5926	0.3978	4.5185	22
دالة	4.1961	0.9135	2.8889	0.7352	3.9259	23
دالة	5.0494	0.9135	3.4444	0.3950	4.5556	24
دالة	4.7223	0.9080	3.4074	0.3950	4.4444	٢٥
دالة	6.4577	1.0973	2.7037	0.8395	4.2222	٢٦
دالة	3.1052	1.7064	2.1852	1.5253	3.2593	٢٧

جميع الفقرات مميزة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠ , ٠٥) ودرجة حرية (٥٢)

ب . علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس Internal Consistency Method :

يعد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشر لصدق الفقرة ، هذا يعني ان الفقرة تسير بنفس الاتجاه الذي يسير فيه المقياس ككل (Anastasi,1976,p.28) ولتحقيق ذلك اعتمد الباحثون في استخراج صدق فقرات المقياس على معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، إذ تم تطبيقه على ذات العينة المؤلفة من (١٠٠) طالبا وطالبة ، واطهرت النتائج ان جميع معاملات الارتباط دالة على وفق معيار نللي (Nunnally , 1994) إذ تكون الفقرة ذات ارتباط جيدا عندما يكون معامل ارتباطها (0,20) فاكثر ، كذلك مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (١.٩٨) عند مستوى دلالة ٠.٠٥ وبدرجة حرية (٩٨) وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٥)

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	0.2277	١٠	0.5120	١٩	0.0930
٢	0.5091	١١	0.2017	٢٠	0.2670

<u>0.0271</u>	٢١	0.2023	١٢	0.2582	٣
0.2390	٢٢	0.2837	١٣	0.2853	٤
0.5448	٢٣	0.3483	١٤	<u>0.1077</u>	٥
0.4668	٢٤	0.2492	١٥	0.3801	٦
0.2783	٢٥	0.5225	١٦	0.4973	٧
0.2534	٢٦	0.2587	١٧	<u>0.0433</u>	٨
0.2521	٢٧	<u>0.1346</u>	١٨	0.2859	٩

* مؤشرات صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص اللازمة في بناء المقاييس لكونه يشير الى قدرة المقياس على قياس الخاصية التي وضع من اجل قياسها (فرج، ١٩٨٠، ص ٣٦٠) واستخرج للمقياس الحالي المؤشرات الآتية :

١- الصدق الظاهري **Face Validity**: يشير ايبيل (Ebel) إلى ان افضل طريقة للتحقق من الصدق الظاهري تتمثل في عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصية المراد قياسها (Ebel, 1972, P.55). وتحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي وذلك عندما عرضت فقراته على مجموعة من الخبراء بشأن صلاحية المقياس وملائمته لمجتمع الدراسة .

٢ . مؤشرات صدق البناء **Construct Validity** : وتحقق ذلك من خلال استخدام قوة تمييز الفقرات في ضوء أسلوب المجموعتين المتطرفين ، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.

* مؤشرات الثبات :

ينبغي أن تكون الأداة المستخدمة في البحث متصفة بالثبات ، أي أنها تعطي النتائج ذاتها - أو قريبة منها - إذا أعيد تطبيقها على أفراد العينة في وقتين مختلفين (الزوبعي، ١٩٨١، ص ٣٠). وقد طبق الباحثون المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية . وأستعمل الباحثون في ايجاد الثبات الطريقتين الآتيتين :

١. اعادة الاختبار تقوم هذه الطريقة على اعادة تطبيق المقياس على عينة البحث في التطبيق الاول لمرّة ثانية بعد فترة زمنية معينة، وبهذا قام الباحثون بتطبيق مقياس الرضا عن الحياة على عينة الثبات ،

ومن ثم إعادة تطبيق المقياس على العينة ذاتها وبفاصل زمني بلغ (٢١) يوماً من التطبيق الأول، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في التطبيقين ظهر ان معامل الثبات في اعادة الاختبار (٠.٧٤٧) و هو معامل ثبات جيد إحصائياً عند مقارنته بمعامل ثبات دراسة (العبد الله ، ٢٠١٤) الذي بلغ (٠.٨٧١) وكذلك عند مقارنته بمعيار الفا للثبات ، والذي يرى ان الثبات يكون جيد اذا كانت قيمته (0,70) فأكثر .

٢. **طريقة التجزئة النصفية** : قام الباحثون بتقسيم المقياس إلى قسمين ، أخذين مجموع درجات الأفراد على الفقرات الفردية ، ومجموع الفقرات الزوجية لذات الأفراد. و قبل استخدام التجزئة النصفية قام الباحثون باختبار نصفي المقياس ، وذلك في ضوء استخراج الوسط الحسابي لدرجات الفقرات الفردية البالغ (٣٨.٣٣) وبتباين (٨٥.٤٤٨) ، والوسط الحسابي لدرجات الفقرات الزوجية البالغ (٣٧) بتباين (٨٠.٦) ومن خلال استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وجد الباحثون ان القيمة التائية المحسوبة (١.٠١٤) اقل من القيمة الجدولية (٢.٠٤٢) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين نصفي المقياس ، بعدها قام الباحثون باستعمال معادلة ارتباط بيرسون للتعرف على ثبات نصفي المقياس ، فوجد أن قيمة معامل ثبات لنصف المقياس (٠.٦٧٩) . ولغرض تعرف معامل ثبات المقياس ككل استعمل الباحثون معادلة سبيرمان براون التصحيحية ، فوجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس بصورته النهائية كانت (٠.٨٠٩٠) وهو معامل ثبات جيد عند مقارنته بمعيار الفا كرونباخ للثبات ، الذي يرى أن الثبات يكون جيداً اذا كان (0,70) فأكثر (Ebel, 1972, P.59)

* المقياس بصيغته النهائية:

اصبح المقياس بصيغته النهائية يتألف من (٢٢) فقرة يستجيب في ضوءها الطالب على خمسة بدائل ، وبذلك فإن المدى النظري لأعلى درجة للمقياس يمكن ان يحصل عليها الطالب هي (١١٠) وادنى درجة هي (٢٢) وبمتوسط فرضي (٦٦) .

الخصائص الإحصائية لمقياس الرضا عن الحياة :

إن من اجل تعرف تجانس أو التقارب قيم درجات عينة البحث بشكل اقرب الى التوزيع الاعتدالي ، إذ تساعدنا معرفة مؤشرات التوزيع الاعتدالي للدرجات عند محاولة تفسير الدرجات أو وصفها ، لذا قام الباحثون باستخراج عدداً من المؤشرات الإحصائية لمقياس هي : (الوسط الحسابي و الوسيط و المنوال الانحراف المعياري و التباين و المدى والوسط الفرضي و اقل درجة و اعلي درجة) .، كما في موضع في الجدول (٦)

جدول (٦)

المؤشرات الإحصائية لمقياس

ت	المؤشرات الإحصائية	
١	الوسط الحسابي	٧٧.٥٣
٢	الوسيط	٨٠
٣	المنوال	٨٤
٤	الانحراف المعياري	١٢.٤٥٩٩
٥	التباين	١٥٥.٢٤٩١
٦	المدى	٥٦
٧	الوسط الفرضي	٦٦
٨	اقل درجة	٤٦
٩	أعلى درجة	١٠٢

* التطبيق النهائي :

بعد أن استوفى المقياسان شروطهما النهائية من الصدق والثبات ، طبقا على عينة قوامها (١٠٠) طالبا وطالبة وبواقع من الذكور و من الاناث من كلية الآداب في جامعة القادسية للدراسات الصباحية .

* الوسائل الإحصائية :

لمعالجة بيانات البحث الحالي ، استعمل الباحثون مجموعة من الوسائل الإحصائية و هذه المعادلات هي :

١. الاختبار التائي لعينة واحدة لغرض تعرف دلالة الفرق الاحصائي بين المتوسط الحسابي لعينة البحث والمتوسط الفرضي.

٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين واستعمل في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس وتكافؤ نصفي المقياس.

٣. معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient استعمل في حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار والتجزئة النصفية وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية .

٤ . معادلة سبيرمان براون التصحيحية لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكلا المتغيرين.

عرض النتائج وتفسيرها

* الهدف الأول : تعرف الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب في جامعة القادسية.
 ظهر المتوسط الحسابي لدى طلبة كلية الآداب (٧٧.٥٣) وانحراف معياري قدره (١٢.٤٥٩٩) ، فيما كان المتوسط الفرضي (66) وعند مقارنة المتوسط الحسابي لعينة البحث بالمتوسط الفرضي للمقياس وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة . ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (9,253) وهي اكبر من القيمة الجدولية (1.98) وتشير تلك النتيجة الى وجود فرق ذو دلالة احصائية عند مستوى دلالة (0,05) و بدرجة حرية (٩٩) ، وان عينة البحث (١٠٠) ، وجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (٧)

الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لمقياس رضا عن الحياة

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
100	٧٧.٥٣	١٢.٤٥ ٩٩	٦٦	٩٩	٩,٢٥٣	١.٩٨	٠.٠٥

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية استرلين ، (Easterlin,2001) بأن طلبة كلية الآداب يتمتعون بالرضا عن الحياة وذلك يمكن تفسيره الى المستوى الاقتصادي والظروف البيئية في داخل الجامعة والتقديم على المستوى العمراني وتكنولوجي ومقارنة مع السنوات السابقة في الزمن الحصار الاقتصادي على البلد. وكما أشار (Easterlin,2001) وتنسق هذه النتيجة مع دراسة (العبد الله) و (٢٠١٤) التي اشارت الى وجود رضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة .

* الهدف الثاني : تعرف دلالة الفرق في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الاداب في جامعة القادسية على وفق متغير النوع (ذكور ،إناث)

ظهر المتوسط الحسابي الذكور على مقياس رضا عن الحياة (٨١.٩٢) وبتباين (١٨٥.٣٣) ، في حين ظهر المتوسط الحسابي للإناث (٧٣.٨) وبتباين (١٥٣.٠٨) . وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر أن القيمة التائية المحسوبة كانت (١٧.٦٩٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0,05). مما يشير الى أنه يوجد فرق ذو دلالة احصائية بين متوسطي (الذكور والاناث) ، وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

الموازنة على مقياس الرضا عن الحياة على وفق متغير النوع (ذكور ، إناث)

الجنس	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	التباين	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٥٠	٨١.٩٢	١٥٨.٣٣٩	٩٨	١٧.٦٩٧	١.٩٨	٠.٠٥
الإناث	٥٠	٧٣.٨	١٥٣.٠٨				

ويمكن تفسير هذه النتيجة على وفق نظرية لنظرية استرلين ، (Easterlin,2001) بأن مستوى الرضا الطلبة الذكور اعلى من الطلبة الاناث لما يتمتعون به من حرية شخصية على نطاق واسع وعدم التقليد بالمجتمع عكس الاناث اللواتي تحكمهم العادات والعرف الاجتماعية فهن لا يتمتعن بالحرية ذاتها التي يمتلكه الطلبة الذكور ، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة (العيسى، ٢٠٠٦) التي اشارت الى عدم وجود فرق ذي دلالة احصائية بين الذكور والاناث

- **التوصيات :** بقاء على ما توصل اليه البحث من نتائج يوصي الباحثون بما يأتي:
 ٣. استمرار الجامعات في تقديم الخدمات الضرورية التي من شأنها المحافظة على استمرار الرضا عن الحياة لدى طلبتها.
 ٤. تصميم وتطبيق برنامج ارشادية للذين لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة بحيث يؤدي الى الإحساس بالتفاؤل والابتعاد عن التشاؤم .
 ٥. المساواة بين الطلبة (الذكور والاناث) في الحصول على الفرص العمل ، إضافة الى الاشتراك في النشاطات الضرورية داخل وخارج الجامعة .

- **المقترحات:** استكمالاً للبحث الحالي يقترح الباحثون على الباحثين الآخرين إجراء البحوث الآتية:

٣. إجراء دراسة تتناول الرضا عن الحياة وعلاقه بالتحصيل الدراسي للطلبة الجامعين .
٤. إجراء دراسة مشابهه للدراسة الحالية لدى فئات عمرية أخرى (اساتذة جامعة ، معلمين ، مدرسين ،) .
٥. دراسة علاقة بين الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات النفسية مثل (نمط الشخصية ، تقدير الذات ، الصلابة النفسية) .
٦. يمكن اجراء مثل هذه الدراسة على طلبة المرحلة الثانوية ومقارنة النتائج التي يتم التوصل اليها مع نتائج الدراسة الحالية .

المصادر والمراجع

- ١- احمد عطية (٢٠٠٨) التلكؤ الاكاديمي وعلاقته بالدافعية الانجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية ، مجلة اطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ٢- الامام، مصطفى محمود، وآخرون،(١٩٩٠): التقويم النفسي، وزارة التعليم العالي والبحث العملي، جامعة بغداد.
- ٣-بيسوني ، سوزان بنت صدقة بن عبد العزيز . (٢٠١١) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالانجاز الاكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعات ومكة المكرمة ، مركز الارشاد النفسي ، العدد ٢٨ ، ابريل ٢٠١١ ، المملكة العربية السعودية .
- ٤-تفاحة ، جمال السيد (٢٠٠٩) الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين مجلة كلية التربية - جامعة الاسكندرية ٣ (١٩) .
- ٥- تفاحة، جمال السيد (٢٠٠٩): الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية المجلد ١٩، العدد ٣.
- ٦- الدسوقي، مجدي محمد (١٩٩٨): دراسة الأبعاد 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 ٨، العدد ٢.
- ٧-الدسوقي، مجدي محمد (١٩٩٩): دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها للعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وكبار السن، المجلة النفسية للدراسات النفسية، المجلد الثامن، العدد ٢٠.
- ٨-الدين علي محمد (١٩٩٤) . العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل ، الجزء الاول ، الهيئة المصرية الكتاب ، القاهرة .

٩- رجيعه ، عبد الحميد (٢٠٠٩) . التحصيل الاكاديمي وادراك جودة الحياة النفسية لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي من طلاب كلية في السويس ، مجلة كلية التربية ، جامعة الاسكندرية.

١٠- رضوان، سامر جميل (٢٠٠٢): الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الاردن.

١١- سعيد، سعاد جبر (٢٠٠٨): الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، عالم الكتب الحديث، ط١، عمان.

١٢- سلمان، عادل محمود محمد (٢٠٠٣): الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية، الضفة الغربية.

١٣- سليمان ، عادل (٢٠٠٣) . الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظة فلسطين الشمالية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، قسم الادارة التربوية لجامعة النجاح ، نابلس .

١٤- سليمان ، عادل محمد (٢٠٠٣) الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية ، رسالة ماجستير ، جامعة النجاح الوطنية ، الضفة الغربية .

١٥- سيد ، الحسن بن حسين (٢٠١٢) . الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والاكنتاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين وغير المتضررين من السيول في محافظة جدة . رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ام القرى ، مكة المكرمة .

١٦- شقورة، يحيى عمر (٢٠١٢): المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة الفلسطينية بمحافظات غزة، جامعة الازهر، فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة.

١٧- طه ، سلوى محمد زغلول ولطفي ، فاتن مصطفى كمال (٢٠٠٩) اتجاهات وممارسات طلاب الجامعات نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة ، كلية التربية النوعية بالمنصورة ، المؤتمر السنوي الدولي - العربي الرابع ، الاعتماد الاكاديمي

- المؤسسات وبرامج التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي الواقع والمأمول في الفترة الممتدة ما بين ٨-٩ أبريل ٢٠٠٩ .
- ١٨- عبد الخالق، احمد محمد (٢٠٠٣): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، مجلد ١٣، العدد الرابع.
- ١٩- عبد العزيز سوزان بنت صدقة (١١) (النفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالانجاز الاكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة . مجلة الارشاد النفسي ، ٢٨ .
- ٢٠- عبد اللطيف، حسين (١٩٩٧): الرضا عن الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الكويت، المجلة التربوية، المجلد ١٧، العدد ٤٣ .
- ٢١- عبد الوهاب، امانى (٢٠٠٧): اثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الابناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ٢٢- عبد الوهاب، أمانى (٢٠٠٧) : اثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الابناء المراهقين من الجنسين ، المؤتمر السنوي الرابع عند مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، ص ٢٤٣ - ٢٨٩ .
- ٢٣- عزب ، حسام الدين محمود (٢٠٠٤) ، برنامج ارشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي التشغيل .
- ٢٤- علام، سحر(٢٠٠٨): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية ، مجلد ١٨، العدد (٣).
- ٢٥- علوان ، نعمات (٢٠٠٨) الرضا عن الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية ، دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين ، مجلة الجامعة الاسلامية ، سلسلة الدراسات الاسلامية ، مجلة ١٦ العدد ٢ ، ص ٤٥٧-٥٣٢ .
- ٢٦- علوان، نعمان شعبان (٢٠٠٨): الرضا عن الحياة وعلاقتها بالوحدة النفسية، مجلة الجامعة الاسلامية (سلسلة الدراسات الاسلامية) ، مجلد ١٦ .

- ٢٧- عيسى ، جابر ورشوان . ربيع عبده (٢٠٠٦) الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي لدى الاطفال . مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية ، كلية التربية جامعة حلوان مجلة ١٢ . عدد ٤ .
- ٢٨- العيسى جابر محمد العبد الله ورشوان، ربيع عيدة احمد (٢٠٠٦) الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرف عن الحياة والاتجاه الاكاديمي لدى الاطفال ، مجلة الدراسات التربوية والاجتماعية ، المجلد ١٢ ، العدد الرابع كلية التربية بجامعة حلوان .
- ٢٩- العيسى، جابر محمد عبد الله ورشوان، ربيع عبده احمد (٢٠٠٦): الذكاء الوجداني وتأثيره على توافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي لدى الاطفال، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، مجلد ١٢، العدد الرابع، كلية التربية بجامعة حلوان.
- ٣٠- الفرماوي، حمدي علي وحسين ، وليد رضوان (٢٠٠٩) : الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الاعاقة الذهنية، ط١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- ٣١- الكندري، هيفاء (٢٠٠٩) : الرضا عن الحياة لدى المعوقين اعاقه عقلية نمائية بسيطة وغير المعوقين عقلياً، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد ٣٧، العدد الثاني، جامعة الكويت.
- ٣٢- المالكي رانيا معتوق محمد (٢٠١١) فعالية الانا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية ، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية .
- ٣٣- المالكي، رانيا معتوق محمد (٢٠١١): فعالية الانا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.
- ٣٤- المدهون عبد الكريم (٢٠٠٩) فعالية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين وغزة ، فلسطين .
- ٣٥- نعيسه ، رعد علي (٢٠١٢) جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين ، مجلة جامعة دمشق ، ٢٨ (١) ص ص ١٤٥-١٤٨ .

- ٣٦- الهمص ، صالح (٢٠١٠) قلق الولادة لدى الامهات لدى المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الازهر ، غزة .
- ٣٧- الهنداوي ، محمد حامد (٢٠١١) . الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المحافظين حركيا في محافظة غزة رسالة ماجستير غير منشودة جامعة الازهر ، غزة .

المصادر الأجنبية

. Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. **American Psychologist**, (56,) p.p 218-226.

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: **Emotional and cognitive evaluations of life**.

Annual Review of Psychology, 2003, 54, 403-425

Solokqnfas, RKR, Heinimaam, Srirskist, Lainet, et at. (2009) peteeived nesative attitude of others as an early sign of psyehosis, European payehiatry, vo124.no4.

. www.gulfkids.com

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء المحكمين على فقرات مقاييس
الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب

ت	اسم الخبير	الجامعة والكلية	التخصص
١	ا.م.د سلام هاشم حافظ	القادسية / آداب	علم النفس
٢	ا.م.د علي حسين عايد	القادسية / آداب	علم النفس
٣	ا.م. ارتقاء يحيى حافظ	القادسية / تربية	علم النفس التربوي
٤	ا.م بسمه رحمن عودة	القادسية / آداب	علم النفس
٥	ا.م زينة علي	القادسية / آداب	علم النفس
٦	ا.م نغم هادي حسين	القادسية / آداب	علم النفس
٧	م.م اياد جواد كاظم	القادسية / آداب	علم النفس
٨	م.م حسام محمد منشد	القادسية / آداب	علم النفس
٩	م.م فارس هارون رشيد	القادسية / آداب	علم النفس
١٠	م.م ليث حمزه التميمي	القادسية / آداب	علم النفس

ملحق (٢)

استبانة آراء الخبراء

(رضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب)
الصيغة الأولى

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية - كلية الآداب

قسم علم النفس

الأستاذ المحترم

تحية طيبة

يروم الباحثون دراسة (رضا عن الحياة لدى طلبة كلية الآداب - جامعة القادسية) ، و من اجل تحقيق

هذا الهدف قام الباحثون ببناء مقياس الذكاء الانفعالي وفقا لنظرية استرلين ، (Easterlin, 2001):

حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته ، وتشير الى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين ، والبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصوره متوافقه " (عبد الوهاب، ٢٠٠٧: ص٢٤٨).

و نظراً لما تتمتعون به من خبرة و دراية علمية في هذا المجال ، نتوجه إليكم راجين إيداء آرائكم وملاحظاتكم بشأن الآتي :

- مدى صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس .
 - تعديل أي فقرة ترون أنها غير مناسبة .
- علما أن بدائل الفقرات في المقياس المتبنى هي (تنطبق علي دائما، تنطبق علي غالبا ،تنطبق علي الي حد ما، لاتتطبق علي، لاتتطبق علي ابدأ) .

و الآن بين يديك أستاذي الفاضل المقياس و فقراته ، يرجى قراءتها ، و وضع علامة (صح) تحت حقل صالحة إن ارتأيتم أنها صالحة لقياس ما وضعت لأجله ، و إن كانت غير صالحة فأرجو وضع العلامة نفسها تحت حقل (غير صالحة) . أما إذا ارتأيتم إعادة صياغة الفقرة فأرجو أن يتم ذلك في حقل الملاحظات . مع فائق الشكر والامتنان

الباحثون

احمد ماجد عبادي ضياء جليل خضير علي ناصر

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	تعديل
١.	انا أسعد حالا من الاخرين.			
٢.	أنا راضي عن نفسي.			
٣.	ظروف حياتي ممتازة.			
٤.	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.			
٥.	أشعر بالثقة تجاه سلوكي الاجتماعي.			
٦.	أشعر بالأمن والطمأنينة.			
٧.	أتمتع بحياة سعيدة.			
٨.	أشعر ان حياتي الان أفضل من أي وقت مضى			
٩.	حصلت حتى الان أشياء مهمة في حياتي.			
١٠.	أشعر أنني موفق في حياتي.			
١١.	أنا راض بما وصلت إليه.			
١٢.	أميل الى الضحك وتبادل الدعابة.			
١٣.	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف في الحياتية.			
١٤.	أتقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم.			
١٥.	أعيش في مستوى حياة معيشه أفضل مما كنت اتمناه أو أتوقعه.			
١٦.	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبه تربطني بالآخرين.			
١٧.	أشعر أن حياتي مشرقه وملئة بالأمل.			
١٨.	أتقبل نقد الآخرين.			
١٩.	يثق الآخرين لي في قدراتي.			
٢٠.	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.			
٢١.	أنام نوماً هادئاً مسترخياً.			
٢٢.	ينظر الآخرين لي باحترام.			
٢٣.	لا أعاني من مشاعر اليأس أو خيبه الأمل.			

٢٤.	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.		
٢٥.	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.		
٢٦.	روحي المعنوي مرتفعة.		
٢٧.	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.		

ملحق (٣)

مقياس عينة التحليل الاحصائي (الصيغة النهائية)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة القادسية - كلية الآداب

قسم علم النفس

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة ...

بين يديك مجموعة من الفقرات تتعلق بمدى رضاك عن حياتك اليومية ، يرجى تفضلكم بقراءة العبارات بعناية وموضوعية والاجابة عنها بكل صدق وصراحة امام احدي البدائل الخمس المقابلة لكل عبارة ، واعلم انه لا توجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة بقدر ما هي تعبر عن وجهة نظرك حيال تلك المواقف خدمة للبحث العلمي .

ولكيفية الإجابة نعطي لك المثال الآتي :

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي	تنطبق علي الى حد ما	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابداً
١.	انا أسعد حالا من الاخرين.			✓		

فإذا كانت هذه الفقرة تنطبق عليك بصورة دائمة ضع علامة (صح) تحت الحقل (تنطبق علي بدرجة كبيرة) ، وأذا كانت الفقرة تنطبق عليك بصورة نادرة ضع علامة (صح) تحت الحقل (لا تنطبق علي بدرجة كبيرة) . وهكذا تتم الاجابة على بقية الفقرات وعلى وفق البدائل التي تناسب وجهة نظرك .

علما أن الباحثون سيحافظ على سرية الإجابة ولن يطلع عليها أحد ، فضلا عن ذلك لا داعي لذكر الاسم على مقياس البحث ضمانا لسرية أجابتك .

ملاحظة : أرجو تدوين المعلومات الآتية :



الجنس : ذكر أنثى

هل منطقة السكن مركز ام قضاء؟

قضاء

مركز

الباحثون

احمد ماجد عبادي ضياء جليل علي ناصر

ت	الفقرة	تنطبق علي دائما	تنطبق علي	تنطبق علي الى حد ما	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي ابدا
٠١	انا أسعد حالا من الاخرين.					
٠٢	أنا راضٍ عن نفسي.					
٠٣	ظروف حياتي جيدة					
٠٤	في معظم الأحوال تقترب حياتي من المثالية.					
٠٥	أشعر بالأمن والطمأنينة.					
٠٦	أتمتع بحياة سعيدة.					
٠٧	حصلت حتى الان أشياء مهمة في حياتي.					
٠٨	أشعر أنني موفق في حياتي.					
٠٩	أنا راض بما وصلت إليه.					
٠١٠	أميل الى الضحك وتبادل الدعابة.					
٠١١	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروفى الحياتية.					
٠١٢	أقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم.					
٠١٣	أعيش في مستوى حياة أفضل مما كنت اتمناه أو أتوقعه.					
٠١٤	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين.					
٠١٥	أشعر أن حياتي مشرقه ومليئة بالأمل.					
٠١٦	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح.					
٠١٧	ينظر الآخريين لي باحترام.					
٠١٨	لا اشعر اليأس أو خيبة الأمل.					
٠١٩	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه.					
٠٢٠	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة.					
٠٢١	روحي المعنوية مرتفعة.					

					٢٢. لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي.	
--	--	--	--	--	--	--