الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى الأخصائي الاجتماعي

إعداد

د. عالية السادات شلبى

مدرس علم النفس

المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالمنصورة

مجلة بحوث التربية النوعية ـ جامعة المنصورة

عدد (٢٧) ـ أكتوبر ٢٠١٢

الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى الأخصائي الاجتماعي

إعداد

د . عالية السادات شلبي*

مقدمة :

يعيش الإنسان فى المجتمع ويرتبط ببيئته ارتباطا وثيقا ، يؤثر فيها وتؤثر فيه ، والإنسان وحدة نفسية اجتماعية مترابطة تتشكل شخصيته وتتحدد سلوكياته من تفاعل عوامل وراثية وأخرى بيئية ثقافية ، بالإضافة إلى مجموعة الخصائص الجسدية والنفسية والشخصية التي تميزه ، والإنسان فى تفاعله مع البيئة يستجيب للمواقف والأحداث والمثيرات باستجابات مختلفة ومتنوعة محاولا التوافق والتكيف معها ، والاهتمام بالعنصر البشرى من أهم العناصر المؤثرة في التنمية المتواصلة ، فهو دعامة الإنتاج ، تحدد مهاراته مدى كفاية التنظيم وكفاءته، ومن ثم فالعوامل البشرية ينبغى أن تحتل مركز الصدارة في ميدان التنمية والعمل والإنتاج، لأن الاستقرار النفسي، وما يتمتع به الإنسان من رضا يوفر المناخ الملائم للعمل .

والرضا عن الحياة يعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التى يعيشها فى ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به ، وما يشعر به من حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له ، وقناعته بما يقدمه إليه والاحساس بالتقدير والاعتراف (جمال تفاحة ، ٢٠٠٩).

ويهتم علم النفس الإيجابى بالرضا عن الحياة لدى الإنسان ، حيث يركز اهتمامه على جوانب القوة لا الضعف ، ومن هنا تتركز جهوده فى إثراء القوى الإنسانية القابلة للتعديل والتغيير ، كمدخل لتحقيق الرضا عن الحياة الذى يتمثل فى طمأنينة القلب وراحة الضمير وسكينة النفس والقدرة على التفاعل الاجتماعى السليم والإنجاز والشعور بالرضا الذاتى وتقدير الذات وتحقيقها والشعور بالحب والأمان والاستقرار ، أى إشباع حاجات الفرد وتمتعه بصحة نفسية جيدة .

وإذا كانت دراسة السلوك الإنسانى الاجتماعى ومحاولة فهم جوانب شخصية الإنسان تعد أمورا هامة لعامة الناس فإن مثل هذه الدراسات تكون أكثر أهمية حينما تخص الأخصائى الاجتماعى الذى يتبوأ درجة وظيفية هامة حيث يتعامل مع فئات المجتمع المختلفة (سواء فى المجال المدرسى ، الطب ، الأسرة ، الطفولة ، مراكز الشباب ، السجون ، والمصانع على سبيل المثال) .

* مدرس علم النفس - المعهد العالى للخدمة الاجتماعية بالمنصورة

والأخصائى الاجتماعى حينما يقوم بعمله يواجه كثير من الضغوط والصعوبات التى قد تؤثر على رضاه عن حياته إيجابا وسلبا ، ومن ثم على عمله وأسرته ومجتمعه ، وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يغير من أحداث العالم والبيئة المحيطة به ، فهو يستطيع بالطبع أن يغير من نفسه ومن نظرته إلى الحياة وموقفه من متاعبها وضغوطها ، وأن يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويقبل مبدأ الفروق الفردية بروح إيجابية والعيش فى سلام ويقبل على الحياة ويتمتع بها ، ويخطط لمستقبله بثقة وأمل ، ويعمل بحيث يتناغم فى وحدة واحدة مع أفراد المجتمع مشكلاته ، والإنسان الإيجابى من وجهة نظر الصحة النفسية يصبر عند البلاء ، ويشكر فى الرخاء ويرضى بالقضاء .

والرضا عن الحياة يعد الدافع الخفى الذى يحرك الإنسان ويقوده للحياة ، وهو حالة شعور داخلى بالقناعة عن النفس والحياة بصفة عامة ، ومن ثم يختلف هذا الشعور باختلاف سمات وخصائص الشخصية والقيم والأفكار والمبادئ التى يتصف بها الفرد ، فتظهر حالة الرضا عن الحياة فى سلوكيات الفرد التى تعبر عن تقبله لذاته ورضاه عن حياته الشخصية وأسلوب حياته ، ومدى توافقه وتفاعله مع أسرته وأصدقائه والمحيطين به فى عمله ، وكذلك مدى إنجازه فى العمل .

وعدم الرضا عن الحياة هو ناتج مجموعة من الأسباب منها : عجز الفرد فى الوقت الحاضر مما يعيطه شعورا بعدم الرضا عن حياته ، وكذلك الأمانى التى لاتتناسب مع حجم امكانياته ، فيشعر بالعجز الذى يولد لديه مشاعر الخيبة واليأس والاحباط ، بالاضافة إلى تعدد الظواهر المتباينة والمثيرة لمشاعر الحيرة والاضطراب والتى تبعث لدى البعض الاحساس بالحرمان فيفقد الإنسان معنى حياته والهدف من عيشه فيها ، ومن ثم يشعر بعد الرضا (عاشور دياب ، ٢٠٠٧).

وتؤكد بعض الدراسات سواء فى البيئة العربية أو الأجنبية على أن مشكلات سوء التوافق والإحساس بعدم الرضا عن الحياة من المشكلات النفسية الشائعة ، فالإحساس بعدم الرضا عن الحياة يشكل مشكلة لدى نسبة لا تقل عن ٣٦,٣٪ لدى الراشدين (مجدى الدسوقى ، ١٩٩٨م) .

مشكلة الدراسة :

الرضا عن الحياة يرتبط بكثير من العوامل والمتغيرات التى تؤثر فى توافق الفرد وتقديره لذاته ، وتقبله للأحداث وقدرته على مواجهة الضغوط الحياتية ، خاصة لدى الأخصائى الاجتماعى الذى يتعامل مع شريحة كبيرة من المجتمع ومن جميع الفئات العمرية المختلفة ، ومن ثم قد يواجه كثير من الصعوبات التى تؤثر على حياته وتوافقه النفسى حيث يعد الرضا عن الحياة عاملا أساسيا فى توافق الفرد النفسى ، وتقبله للأحداث والضغوط الحياتية ، ولذا فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسى والتأزم عند مواجهة مشكلات الحياة وضغوطها ، ومن هنا تحاول الدراسة الحالية الكشف عن بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية التى ترتبط بالرضا عن الحياة لدى الأخصائى الاجتماعى، وتتحدد مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية :

١. هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الأخصائي الاجتماعي ؟
٢. هل توجد علاقة بين الرضا عن الحياة والإحساس بالوحدة النفسية لدى الأخصائي الاجتماعي ؟

٣. هل تختلف درجة الرضا عن الحياة لدى الأخصائي الاجتماعي باختلاف الحالة الاجتماعية ؟
٤. هل تختلف درجة الرضا عن الحياة لدى الأخصائي الاجتماعي باختلاف الجنس ؟
٥. هل تختلف درجة الرضا عن الحياة لدى الأخصائي باختلاف العمر الزمني ؟
٦. هل تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف عدد سنوات الخبرة ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من ؛ تقدير الذات ، والوحدة النفسية لدى عينة من الأخصائيين الاجتماعيين .
٢. الكشف عن الفروق فى درجة الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة فى ضوء متغيرات (الجنس- السن – الحالة الاجتماعية – عدد سنوات الخبرة).

أهمية الدراسة :

ترجع أهمية هذه الدراسة إلى ما يلى :

١. اهتمام الدراسة بموضوع الرضا عن الحياة الذى يعد من الموضوعات الهامة التى تتناولها العلوم النفسية باعتباره علامة هامة على تمتع الإنسان بصحة نفسية سليمة (إيجابية) .
٢. الحاجة الماسة لمزيد من الدراسات والبحوث لاستكشاف مزيد من المتغيرات المرتبطة بمفهوم الرضا عن الحياة ، كسمات شخصية الفرد ، والوعى الدينى لديه وكذلك علاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى قطاعات مختلفة من المجتمع .
٣. معرفة العوامل المرتبطة بالرضا عن الحياة تفيد فى تصميم برامج إرشادية وعلاجية تساعد فى تنمية وزيادة مشاعر الرضا عن الحياة لدى الأفراد منخفضى الرضا عن الحياة والتخلص من ويلات المشاعر السلبية التى تتولد لديهم ، ومن ثم نحصل على أداء متميز فى إنجازهم أعمالهم وتحسين توافقهم الشخصى والأسرى والاجتماعى .
٤. ندرة الدراسات – فى حدود علم الباحثة – التى تناولت الرضا عن الحياة لدى الأسوياء ، حيث ركزت معظم الدراسات على فئة غير الأسوياء .

مصطلحات الدراسة :

١ـ الرضا عن الحياة Life satisfaction :

يعرف (محمد يوسف ، ٢٠٠٣) الرضا عن الحياة بأنه تقدير الفرد لظروفه وأحواله مقارنة بالمستوى الذى يراه ملائما له ، ويعد المستوى الذى يقرره الفرد لنفسه إحساس داخلى يظهر فى سلوكه واستجاباته ، ويعكس قدرة تكيف الفرد مع المشكلات الشخصية والأسرية والاجتماعية والمالية والصحية التى تواجهه .

بينما يعرفه (عاشور دياب ، ٢٠٠٧) على أنه إدراك الفرد بأنه زود بإمكانيات واستعدادات فى جميع جوانب شخصيته ، وأنه نجح فى استثمارها بما يشعره بالسعادة وحب الحياة والإقبال عليها .

وكذلك يعرفه (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٨) بأنه التقدير الذى يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصى .

وتعرفه الباحثة الحالية بأنه تقدير ذاتى لنوعية الحياة التى يعيشها الفرد بوجه عام مقارنة بالمستوى الذى يراه ملائما له ، ويظهر فى سلوكيات الفرد التى تعبر عن تقبله لذاته وأسلوب حياته ومدى تفاعله وتوافقه مع أسرته وأصدقائه والمحيطين به .

ويقاس الرضا عن الحياة إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على مقياس الرضا عن الحياة الذى أعدته الباحثة .

٢ـ تقدير الذات Self- esteem :

يعرف (مصطفى الحارونى ، ٢٠٠٧) تقدير الذات على أنه نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة ، كالدور والمركز الأسرى والمهنى ، والجنس وبقية الأدوار التى يمارسها فى مجال العلاقة بالواقع .

بينما يعرفه (صبحى الحارثى ، ٢٠١٠) بأنه الفكرة التى يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له .

ويقاس تقدير الذات اجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص فى اختبار تقدير الذات المستخدم فى الدراسة .

٣ – الشعور بالوحدة النفسية Feeling Loneliness :

يعرف (محمود مندوه ، ٢٠٠٥) الشعور بالوحدة النفسية بأنه شعور الفرد بالعزلة عن الأشخاص المحيطين به وعدم إشباعه لاحتياجاته مع شعوره بالحزن والتشاؤم وافتقاد المهارات الاجتماعية .

وتعرفه (نعمات علوان ، ٢٠٠٨م) الوحدة النفسية بأنها حالة نفسية تنشأ من إحساس الفرد ببعده عن الآخرين نتيجة موقف أو أزمة ألمت به مما يترتب عليها : عزلة وانسحاب ، قلة الأصدقاء ، وشعور بالإهمال .

بينما يعرفه (إبراهيم قشقوش ، ١٩٨٨) بأنه إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجاله النفسى إلى درجة يشعر معها بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين ، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط فى علاقات مثمرة ومشبعة مع أى من أشخاص وموضوعات الوسط الذى يعيش فيه ويمارس دوره من خلاله ويقاس إجرائيا بالدرجة التى يحصل عليها المفحوص على المقياس المستخدم فى الدراسة الحالية.

الإطار النظري

أولا : الرضا عن الحياة

يعد الإحساس برضا الفرد عن حياته من الحاجات المهمة التى يسعى الفرد إلى تحقيقها ومن وجهة نظر علماء الصحة النفسية يعد مظهرا من مظاهر الشخصية السوية ، وعلى قدر نجاح

الفرد فى إشباع حاجاته على قدر إحساسه وتمتعه بالرضا عن الحياة بوجه عام ، والرضا عن الحياة حالة داخلية فى الفرد تظهر فى سلوكياته وتعبر عن تقبله ورضاه عن حياته الشخصية ومدى توافقه مع ذاته وأسرته وأصدقائه والمحيطين به ومدى إنجازه فى عمله وتفاؤله بمستقبله.

والرضا عن الحياة يشتمل على الشعور بالسعادة ، وهذا الشعور يأتى من تحقق مجموعة من المطالب التى تشعر الفرد بقيمته وأن حياته لها معنى ، كالتوافق النفسى والاجتماعى ، والذى بدوره يشير إلى الرضا عن جوانب الحياة المختلفة وأبعادها كالبعد الاجتماعى والأسرة وغيرها بالإضافة إلى بيئة الفرد النفسية والفيزيقية (عاشور دياب ، ٢٠٠٧) .

والرضا Satisfaction يشمل الرضا الإجمالى عن العمل ، والرضا عن مختلف جوانب بيئة عمل الفرد (مشرفيه – زملائه – المؤسسة التى يعمل فيها – ساعات عمله – الأجر – نوع العمل) كما يشمل إشباع حاجاته وتحقيق أوجه طموحه وتوقعاته ويشمل اتفاق ميوله المهنية وميول معظم الناس (الناجحين) الذين يعملون فى مهنته (فرج طه ، ١٩٩٢ ،٥١).

ويرى فريق من علماء النفس أن الرضا عن الحياة يعد حالة معرفية وحكما عقليا يعتمد على حكم الفرد وإدراكه لما يقرره مصدرا لرضاه عن حياته ، حيث يرتبط مفهوم الرضا عن الحياة بتقدير الذات وتقبلها والشعور بالسعادة وطمأنينة النفس والحالة المزاجية المعتدلة ، وتشير إلى ذلك (عزة عبد الكريم ، ٢٠٠٧) حيث ترى أن الرضا عن الحياة تقييم معرفى ذاتى Self Cognitive Evaluation فى ضوء ما يدركه الفرد من إنجازات وشعوره بالأمن والطمأنينة والانسجام مع الواقع كما ترى أنه من الأفضل النظر للرضا على أنه سمة وحالة متغيرة فى نفس الوقت ، فالرضا فى أفضل حالاته سمة مستقرة استقراراً متوسطاً على المدى القصير ، وفى نفس الوقت هو إحساس لتغيرات الحياة ، وأن هذا المفهوم يتميز بثلاث خصائص هى :

١. الخبرة الذاتية ، والتى تنبثق داخل الفرد ، مما يعنى تأثيرا مباشرا للعوامل الأكثر التصاقا بالشخص فى شعوره بالرضا كسماته الشخصية وأساليبه فى التعايش ودرجة تدينه وحالته الجسمية .
٢. غياب الوجدان السلبى ، كالشعور بالقلق والاكتئاب واليأس .
٣. التقييم الشامل لكافة جوانب حياة الشخص على نحو متكامل ، فالفرد يضع توقعاته فى حدود قدراته واحتمالات النجاح والفشل المتوقعة .

والرضا عن الحياة يتمثل فى الإقبال عليها بسعادة وقبول ، والقدرة على تقبل ما فيها من مصاعب واستعداد إيجابى لمواجهتها من خلال السعى الدءوب والمستمر لتحقيق الأهداف المرجوة وإشباع الحاجات والعمل على تبنى سلوكيات إيجابية مثل الرضا الإيجابى بالواقع لتحقيق الإحساس براحة البال وتقبل الذات وتحقيق الهدوء الشخصى والطمأنينة ، وكذلك من معايير الرضا عن الحياة الاستقرار وتحقيق التوافق النفسى والاجتماعى للفرد ، وما يتفرع منها من توافق زواجى وأسرى ومهنى .

وقد توصل تورجوف Torgoff إلى أن الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد حيث يشمل : الحياة العائلية ، والأصدقاء ، الحياة الاجتماعية ، وحياة الفرد الذاتية ، كما توصل فيلك وبيرى Felce & Perry إلى أن الرضا عن الحياة يتضمن السعادة (الجسمية – الاجتماعية – الانفعالية ، والنمو ،والنشاط ، وأيضا الناحية المادية) كما توصل ليبكوس وزملاؤه إلى أن سمات الشخصية والمدخلات النفسية التى تشمل التفاؤل وفاعلية الذات والأفكار الإيجابية عن الحياة من العوامل المهمة فى إحساس الفرد بالرضا ، وفى مقابل ذلك فإن انخفاض درجة الرضا عن الحياة يرتبط بالاكتئاب (علاء الشعراوى ، ١٩٩٩) .

ويرى (جمال تفاحة ، ٢٠٠٩) أن الرضاعة عن الحياة يتضمن الأبعاد التالية :

١. **التفاعل الاجتماعي Social Interaction** : قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين ، وان يؤثر فيهم ويتأثر بهم وأن يدرك أنهم مصدر ثقة وانتماء.
٢. **القناعة Contentment** : هى رضا الفرد بما يقدم إليه من مساعدة أو عون ، وقبول ذاته والمحيطين به.
٣. **التفاؤل Optimism** : توقعات الفرد الايجابية نحو مستقبل حياته والاستبشار والأمل فى أن العسر يليه يسر.
٤. **الثبات الانفعالى Emotinal Stability** : التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبى ، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية والاعتدال فى اسباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
٥. **التقدير الاجتماعى Social Appreciation** : هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به ، والسماح بالمشركة فى صنع القرارات ، و حرية التعبير عن الرأى والثناء على ما قدمه وما يفعله.
٦. **الحماية Protection** : إدارك الفرد لحجم العراية التى تقدم إليه والاحساس بالأمن وعدم النبذ والهجر ، وتلبيه احتياجاته ومتطلباته ، وتخفيف حدة القلق والتى يتعرض إليها، والمساندة والمواساة وقت الشدائد والأزمات .

والرضاء عن الحياة يعنى الرضاء عن أشكال الحياة ، وأبعادها المختلفة مثل : الرضاء المهنى ، والرضاء الزواجى ، والصحى ، وغيرها ، ولكى يتحقق الرضاء عن الحياة لدى الإنسان فلابد أن يتوفر له مستوى معيشى يليق به كإنسان ، وأن هذا المستوى المعيشى ذو ارتباط وثيق بتقديره لذاته (فرانكل ، ٢٠٠١ ، ١١٨) .

والفرد يشعر بالرضا نحو النشاط الذى يتصور أنه يحقق له الإشباع المناسب لحاجاته ، وعندما يمارس الفرد هذا النشاط ويحدث له الإشباع يتكون لديه الميل نحوه ، ومن تكرار ارتباط الفرد بهذا النشاط يتكون لديه الاتجاه ، لذلك فالرضا يمثل أولى درجات سلوك الفرد نحو أى نشاط معين (ياسر إبراهيم ، ٢٠١٠)

والرضا عن الحياة تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب معايير السعادة والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة ، والاستقرار الاجتماعى ، والتقدير الاجتماعى (نعمات شعبان ، ٢٠٠٨) .

كذلك يراه كل من جلجلان وهيبنر(Gilligan & Huebner , 2002) على أنه التقييم الذى يضعه الفرد لمجالات معينة فى حياته ، وكذلك فإنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التى يعيشها طبقا لنسقه القيمى ، وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذى يضعه لنفسه.

بينما يراه جلمان وآخرون (Gilman , et al , 2005) بأنه تقدير الفرد لجودة حياته من خلال تقديره لنواحى معينة فى حياته ، كذاته ، أسرته ، مجتمعه وبيئته.

والرضا عن الحياة هو التقدير الذى يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصى ، وهذا التعريف يتضمن جوانب أساسية هى (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٨) :

أ- يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصى وليس كما يحدده غيره .
ب- يحدد الفرد بنفسه المعايير التى يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته .
ج- ينتمى الحكم على الحياة على الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية .
د- يتعلق هذا التقدير أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بقطاع محدد فيها .

والرضا عن الحياة هو إدراك الفرد بأنه زود بإمكانيات واستعدادات فى جميع جوانب شخصيته وأن نجاحه فى استثمار تلك الإمكانيات يعطيه شعورا بالسعادة وحبا للحياة والإقبال عليها (عاشور دياب ، ٢٠٠٧) .

وهو بنية نفسية متعددة الأبعاد ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية الهامة كالضغوط وتقدير الذات والأمل ، وتعد هذه البنية المؤشر الأساسى للنجاح فى التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة (جابر عيسى ، ربيع رشوان ، ٢٠٠٦) .

والرضا عن الحياة يشير إلى معرفة الفرد لذاته وأسلوب حياته ، وتوافقه مع ربه وذاته وأسرته ومجتمعه وتقبله للمحيطين به وإحساسه بالسعادة والتفاؤل إزاء المستقبل .

وعدم الرضا عن الحياة من العوامل المؤثرة فى الشخصية والسلوك ، والتى تنتج الشخصية القلقة التى لا تشعر بالراحة ولا تجد للحياة معنى ، فالشخصية القلقة هى تلك الشخصية التى لا تستطيع أن تحقق إنجازا أو إبداعا ، وإنما تضطرب فى صور متعددة مما يدعو إلى ضرورة العودة إلى الدين ، فلا يمكن للحياة أن تستمر على وتيرة واحدة بل تعتريها بعض الصعاب والهموم التى تعكر صفو الحياة وتجعل الإنسان يعيش مهموما لفترة ما ، لكن إذا ما نظر إلى حقيقة الأمر ورجع إلى دينه عندئذ يعيش سعيدا بلا هموم ، فالرضا عن الحياة يشير إلى رغبة الفرد فى الحياة وتحمسه لها وهو أقصى ما يطمح إليه الإنسان العاقل الرشد ، وذلك بهدف تجنب الإحباطات والصراعات النفسية ، والتمتع بصحة نفسية إيجابية .

ويشير (محمد معوض ، ١٩٩٦ ، ٧٦) إلى أن الفرد الذى يعانى من مشاعر عدم الرضا عن الحياة والقلق يكون دائما متشائما ، وتنتابه الأفكار الوسواسية السالبة عن مستقبل حياته مما يؤدى به إلى السلبية ، والانطواء ، وعدم الشعور بالاستقرار والأمن .

وقد ارتبط الجانب النفسى المتمثل فى عدم الرضا عن الحياة بدرجة تدين الفرد وإيمانه بالله وبعقيدته التى يعتقدها ، فأحداث الحياة اليومية تحمل معها هموم وصعوبات يدركها الفرد عندما لا يساير باستمرار المواقف المختلفة فى العمل أو فى التعامل مع الآخرين أو الصعوبات والمشكلات التى تواجهه وضغوط الحياة ، التى تحتاج إلى درجة من المرونة والمسايرة من أجل تحقيق التوافق النفسى ، وعندما يفشل الفرد فى المسايرة والموائمة يصاب بالصراعات والإحباطات وخيبة الأمل التى تؤدى إلى مشاعر عدم الرضا عن الحياة (Lindsy , 2004) .

ولعل عدم الرضا عن الحياة من المشكلات التى تؤثر على حياة الفرد وسلوكياته ويؤدى به إلى مشاعر الأسى والكآبة بالإضافة إلى سوء الإدراك الاجتماعى والانطواء والشعور بالوحدة النفسية (إسماعيل بدر ، ١٩٩٣) .

وعدم الرضا عن الحياة هو ناتج عن مجموعة من الأسباب منها: عجز الفرد فى الوقت الحاضر ، مما يعطيه شعورا بعدم الرضا عن حياته وكذلك الأمانى التى لا تتناسب مع حجم إمكانياته ، فيشعره ذلك بالعجز الذى يولد لديه مشاعر الخيبة واليأس والإحباط ، بالإضافة إلى تعدد الظواهر المتباينة والمثيرة لمشاعر الحيرة والاضطراب والتى تبعث لدى البعض الإحساس بالحرمان فيفقد الإنسان معنى الحياة والهدف من عيشه فيها ، ومن ثم يشعر بعدم الرضا (عاشور دياب ، ٢٠٠٧) .

وإذا كان الإنسان لا يستطيع أن يغير من أحداث العالم والبيئة المحيطة به ، فهو يستطيع بالطبع أن يغير من نفسه ومن نظرته إلى الحياة ومن موقفه من متاعبها وضغوطها ، وأن يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويقبل مبدأ الفروق الفردية بروح إيجابية والعيش فى سلام والإقبال على الحياة ، والتمتع بها والتخطيط لمستقبله بثقة وأمل ويعمل بحيث يتناغم فى وحدة واحدة مع أفراد المجتمع ومشكلاته ، والإنسان الإيجابى المتمتع بصحة نفسية يصبر عند البلاء ويشكر فى الرخاء ويرضى بالقضاء .

ثانيا : الرضا عن الحياة وتقدير الذات:

تقدير الذات Self – esteem هو فكرة الفرد واعتقاده عن ذاته وقدراته ومدى تقييمه لها . فيمكن أن يكون تقديره لذاته مرتفعا أو متدنيا ، فالأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة فى تقدير الذات ولديهم قدر كبير من الثقة فى ذواتهم وقدراتهم ويعتقدون فى أنفسهم الجدارة والحب من الآخرين ، بينما الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة فى تقدير الذات لديهم فكرة متدنية عن ذواتهم حيث يعتقدون أنهم يفشلون وغير مقبولين للآخرين . ولكى يصبح الفرد سعيدا مع نفسه راضيا عن حياته عليه أن يحدث نوعا من التوازن بين مطالبه الخاصة ومتطلبات الواقع، بمعنى أن يشبع حاجاته دون الشعور بالإحباط ، ويقدر نجاح الفرد فى تحقيق هذا التوازن بنمو مفهوم الذات

لديه بدرجة مقبولة ، بمعنى تكوينه صورة عن ذاته يحبها ويرغبها ، وعندئذ يتكون لديه تقديرا مرتفعا لذاته . حيث أن تقدير الذات المرتفع هو أكثر الأساليب التى يمكن أن يستخدمها الفرد للوصول إلى حالة التوافق ، فيستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة أو الصعبة دون أن يفقد شجاعته ، بينما يميل الفرد ذو التقدير الذاتى المنخفض إلى الشعور بالهزيمة حتى قبل أن يقتحم المواقف الجديدة الصعبة حيث يتوقف الفشل مسبقا ، ومن ثم يحدث عدم الرضا عن الحياة .

وكذلك فإن تقدير الذات هو الفكرة التى يدركها الفرد عن كيفية رؤية الآخرين وتقييمهم له (صبحى الحارثى ، ٢٠١٠).

وفهم الفرد لنفسه وتقييمها تقييما موضوعيا ومعرفة جوانب القوة والقصور يعكس مقدرة الفرد على فهم نفسه بشكل موضوعى وواقعى ومدى تقديره لمبدأ الفروق الفردية ومجمله أن الناس فيما بينهم لا يمتلكون أو يتمتعون بنفس المقادير المتساوية من حيث القدرات الجسمانية والعقلية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية والتعليمية .... الخ ، أى أن فهم الفرد لذاته وتقديره لها يجعله يضبط نفسه وحياته بطريقة تجعله يواجه الصعوبات التى يمر بها فى حياته (عبد المطلب أمين ، ١٩٩٨ :٦٨) .

وقد أشارت دراسات عديدة إلى أن الأشخاص الذين تقل لديهم الفجوة بين صورة الذات المثالية والذات الواقعية يكونون أكثر رضا عن الحياة ، وأن الشخص يمكنه تحقيق الرضا عن طريق حل الصراعات الداخلية التى يعانى منها وبتحقيق قدر من التكامل فى الشخصية والتوازن بين الواجبات والحقوق .

فالفرد الذى يرضى عن نفسه ويتقبلها ، ويكون لديه تقدير جيد للذات نجد أنه يسعى دائما لتحقيق ذاته بالكفاح والتفوق وتكون لديه الفرصة للعمل والمثابرة وتحقيق التفوق ، كذلك فإن الفرد الذى يضع لنفسه أهدافا ومستويات من الطموح فى ضوء التقدير الواقعى لقدراته وإمكاناته يلقى النجاح وهذا بدوره يؤدى إلى زيادة نشاطه فى العمل والإنجاز وهكذا نجد أن تقدير الذات له أهميته البالغة فى تنشيط الفرد للعمل والتفوق (مديحة العزبى ، إخلاص عبد الحفيظ ، ١٩٩١) .

وقد أسفرت نتائج دراسة (الدسوقى ، ١٩٩٨) ارتباط موجب بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات وذلك على عينة من المصريين الراشدين ووجود ارتباط سالب بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية ، كما أشارت نتائج دراسات كل من : هونج وجيانكوبولوس (Hong & Giankopoulos 1993 ,) ، وروجرز (Rogers , 1997)، وهدى عبده ، ريان علم الدين (Abdo & Alamuddin , 2007) إلى أن تقدير الذات منبئ بدرجة كبيرة بالرضا عن الحياة .

وتقدير الذات اتجاه من الفرد نحو نفسه يعكس من خلاله فكرته عن ذاته وخبرته الشخصية معها ، وهو بمثابة عملية فينومونولوجية يدرك الفرد بواسطتها خصائصه الشخصية مستجيبا لها سواء من صورة انفعالية أو سلوكية ، وعلى ذلك فإن تقدير الذات عبارة عن تقييم من الفرد لذاته فى سعى منه نحو التمسك بهذا التقييم بما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنا نفسه

بالآخرين ، وبما يتضمنه هذا التقييم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين ويسعى فى نفس الوقت للتخلص منها (صفوت فرج ، ١٩٩١).

ويرى معظم علماء النفس أن الذات تتكون من ثلاثة أبعاد هى : (مصطفى الحارونى ، ٢٠٠٧)

١. الذات الواقعية Real – self وهى الطريقة التى يرى بها الفرد نفسه أو الذات التى يعتقد أنه عليها فى الواقع ، وتتأثر بالذات الجسمية للشخص ، ومظهره الشخصى ، وقدراته ، وقيمه ، ومعتقداته ، ومستويات طموحه .
٢. الذات المثالية Ideal – Self وهى الصورة التى يود الشخص أن يكون عليها ، وكلما اقترب الفرد من ذاته المثالية زاد تقديره لذاته ، ويعد عدم التطابق بين الذات المثالية والذات الواقعية دليلا على عدم التوافق .
٣. الذات الاجتماعية Social – Self وهى الصورة التى يعتقد الشخص أن الآخرين يرونها فيه ، وتتمثل فى مدركات الفرد وتصوراته التى تحدد الصورة التى يعتقد أن الآخرين فى المجتمع يتصور أنها عنه .

وجهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييما خاطئا فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها وإما أن يزدرى ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه (صبحى الحارثى ، ٢٠١٠) .

ويرى روجرز (Rogers , 1997) أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات جيد ، يكون لديهم مستوى رضا عن حياتهم جيد ، حتى مع عدم توافر دعم مادى كاف لهم .

وعطاء الفرد وإنتاجه ورضاه عن حياته قد يتأثر سلبا أو إيجابا بتقديره لذاته ، فبقدر ازدياد المشاعر السلبية تجاه الذات بقدر ما تنحط ثقة الفرد بنفسه وبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية تجاهها بقدر ازدياد الثقة بالنفس ، فالبعض لا يقدرون إمكاناتهم وقدراتهم التقدير الصحيح لها فيرونها أقل ومن ثم ينعكس ذلك سلوكهم الذى يكون له تأثير كبير فى تدمير الإيجابيات التى يمتلكونها ، والبعض الآخر يقدرونها حق قدرها ومن ثم ينعكس على سلوكهم فيتصرفون أفضل مع غيرهم ويزيد عطائهم وإنتاجهم وتتكون لديهم شخصية قوية متميزة راضية عن حياتها .

ثالثا : الرضا عن الحياة والوحدة النفسية

تعد الوحدة النفسية Loneliness Feeling والشعور الذاتى بعدم الرضا عن الحياة والتشاؤم والإحساس بالعجز والدونية نتيجة حتمية لما يعانيه الفرد من نقص فى العلاقات القوية والودودة من قبل المحيطين به ، الأمر الذى يترتب عليه عدم التمتع بالصحة النفسية السليمة لعدم شعور الفرد بالأمن والانتماء والولاء .

ولعل من أهم العواقب النفسية والاجتماعية للشعور بالوحدة النفسية أن يصبح الفرد أكثر استهدافا للإصابة بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق ومشاعر الملل والسأم وانخفاض تقدير الذات وعدم الرضا عن حياته ، كما قد يعانى من التوتر والخجل الشديد والعجز عن التصرف

الكفء ، إضافة إلى العديد من المشكلات السلوكية رغبة فى لفت أنظار الآخرين نظرا لشعوره بالتجاهل والوحدة والانعزال .

وترى (آمال جودة ، ٢٠٠٥) أن الوحدة النفسية من ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان بشكل ما ، وتسبب له الألم والضيق والأسى ، فهى حقيقة حياتيه لا مفر منها ، ولاتقتصر على فئة عمرية معينة ، فيعانى منها الأطفال ، المراهقون ، الراشدون ، والمسنون.

كما تشير (زينب شقير ، ٢٠٠٢ ، ٢٧٩) إلى أن الشعور بالوحدة النفسية هو حالة غير سوية يصاحبها أعراض من التوتر والضيق مع انخفاض تقدير الذات ، واحترام الآخرين وعجز فى تحقيق تواصل انفعالى واجتماعى عن سوى مع الآخرين ، مع ميل للانفراد والعزلة مع شعور الفرد بأنه غير ودود أو محبوب من الآخرين وغير حذاب للجنس الاخر.

والوحدة النفسية هى تلك الخبرة غير السارة التى تضطرب فيها العلاقة بين الواقع وعالم الذات وتنبئ عن عجز فى المهارات الاجتماعية فى شبكة العلاقات الاجتماعية ، ويصاحبها أعراض سيكوسوماتية ومشكلات تدور حول نقص الأصدقاء والدفء فى العلاقات ، ومن ثم افتقاد الرابطة الوجدانية مع الوسط المحيط ، مما يؤثر على الأداء السيكولوجى والتوافق العام للفرد (أبو بكر مرسى ، ١٩٩٩) .

أما (جمال تفاحة ، ٢٠٠٥) فيرى أن الوحدة النفسية هى إحساس الفرد بعدم التقبل من المحيطين به وافتقاد الحب والود والمساندة من جانبهم ، الأمر الذى يترتب عليه الشعور بالتوتر والرغبة فى العزلة والانطواء وقطع العلاقات الاجتماعية معهم.

والشعور بالوحدة النفسية خبرة نفسية مؤلمة تنتج عن شعور الفرد بعدم القرب النفسى من أعضاء أسرته والمحيطين به وفقدان الثقة والعلاقات الاجتماعية الدافئة معهم ، وتوقع الرفض منهم ، وشعوره بالعزلة عنهم فلا ينخرط معهم فى إقامة علاقات مثمرة ومشبعة ، وقد تكون نتيجة موقف أو أزمة ألمت بالفرد فأدت إلى عزلته وانسحابه وقلة أصدقائه وشعوره بالإهمال من قبل الجماعة .

وإحساس الفرد بالوحدة النفسية يتضمن أربعة مكونات أساسية هى (إبراهيم قشقوش ، ١٩٨٨):-

١. إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخريين وسمى هذا المكون بـ : الصداقة والحب .
٢. إحساس الفر بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص الوسط المحيط به ويصاحبها أو يرتبط عليها افتقد الفرد لإنسان يستطيع أن يثق فيه وسمى هذا المكون بـ : الفجوة النفسية .
٣. معاناة الفرد لعدد من الأعراض العصابية ، كالإحساس بالملل والإجهاد وانعدام القدرة على تركيز الانتباه والاستغراق فى أحلام اليقظة وسمى هذا المكون بـ : الأعراض العصابية.
٤. إحساس الفرد بافتقاد المهارات الاجتماعية اللازمة لانخراطه فى علاقات مشبعة أو مستمرة مع الآخرين وسمى هذا المكون ب، : المهارة الاجتماعية

بينما يرى (محمود منده ، ٢٠٠٥) أن الشعور بالوحدة النفسية يتضمن ثلاثة أبعاد :

١. الشعور بالعزلة : وتعنى شعور الفرد بأنه بعيد عن الآخرين ، لا يتفاعل معهم ولا يشترك معهم فى الأنشطة المختلفة ، وأنهم لا يهتمون بمشاكله الخاصة .
٢. الشعور بالحزن والتشاؤم : ويقصد به شعور الفرد بالخوف وعدم التفاؤل والشعور بعدم السعادة.
٣. افتقاد المهارات الاجتماعية : وتعنى نقص عملية التواصل مع الآخرين وعدم الاجتماع معهم ، والارتباط فى المواقف الاجتماعية وعدم القدرة على القيام ببعض الأعمال التى يشترك فيها مع شخص آخر .

كما يراها ميرفى ونبشك (Murphy & Knpshik ,1992) أحد أعراض سوء التوافق الاجتماعى للفرد ، وأن تدعيم الشعور بالأمن ، وتنمية تقدير الذات ورضا الفرد عن حياته ذا تأثير إيجابى حيث أنها بمثابة العوامل المهمة فى تخفيف ذلك الشعور بالوحدة النفسية وتحقيق التوافق الاجتماعى والسعادة ومن ثم الرضا عن الحياة.

والإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعى الذى يعيش فيه ، وهو تأثير لا ينبغى إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة (مجدى الدسوقى ، ١٩٩٨) .

بحوث ودراسات سابقة :

تعرض الباحثة عددا من الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة الحالية :

أجرى كل من هونج وجيانا كوبولوس (Hong & Giannkopoulos , 1993) بهدف التعرف على عدد من المتغيرات التى قد تنبأ بالرضا عن الحياة ، ومنها تقدير الذات ومركز التحكم والاكتئاب ، وذلك على عينة قوامها (٨١٨) رجلا ، و (٩٠٤) امرأة تراوحت أعمارهم من (١٧ : ٤٠) عاما ،وقد كشفت النتائج أن تقدير الذات أفضل منبئ بالرضا عن الحياة .

وتناولت دراسة (صابر عبد المولى ، ١٩٩٤) الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وقلق الموت لدى عينة من الشباب والكشف عن الفروق بين البنين والبنات فى الرضا عن الحياة ، وذلك على عينة من شباب كلية الزراعة ، جامعة المنيا قوامها (١٠٤) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم بين ٢٠ : ٢٣ سنة واستخدم الباحث مقياسا لكل من الرضا عن الحياة وقلق الموت وكان من بين نتائجها : عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين البنين والبنات فى درجات مقياس الرضا عن الحياة .

وكذلك أجرى (رياض ملكوش ، ١٩٩٥) دراسة كان من أهدافها ومحاولة كشف العلاقة بين الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية ، وذلك على عينة عددها (٢٣٢) معلمة من معلمات رياض الأطفال ، وقد أوضحت النتائج وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة وكل من الدخل ومستوى التعليم ، وعدم وجود علاقة بين الرضا وكل من العمر الزمنى والحالة الاجتماعية ، وكذلك لم تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف تقدير الذات.

وقام ناب وماجى (Knapp & Magee , 1997) بدراسة من أهدافها الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من الإنجاز والعمر الزمنى لدى طلاب الجامعة ، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمى لدى عينة الدراسة ، كما تقل درجة الرضا عن الحياة بزيادة العمر .

بينما دراسة روجرز (Rogers , 1997) التى كان من أهدافها الكشف عن العوامل المرتبطة بالرضا عن الحياة ، وتأثير الدخل المنخفض على الرضا عن الحياة لدى المسنين وذلك على عينة قوامها (٧٩) فرد أعمارهم فوق ستين عاما وكشفت النتائج أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات جيد ودعم اجتماعى أكثر رضا عم حياتهم بالرغم من انخفاض الدعم المادى لهم كما أظهرت النتائج أن تقدير الذات والدعم الاجتماعى والصحة الجسمية منبأت جيدة بالرضا عن الحياة .

كما أجرى (مجدى الدسوقى ، ١٩٩٨) دراسة على عينة من المصريين الراشدين تهدف إلى الكشف عن علاقة الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات النفسية من بينها الوحدة النفسية ، وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط سلبى بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية ، وارتباط موجب بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات .

بينما هدفت دراسة (علاء الشعراوى ، ١٩٩٩) دراسة هدفت إلى بحث الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وبعض سمات الشخصية ، والدافع للإنجاز الأكاديمى ، وكذلك بحث الفروق بين الجنسين ، وذلك على عينة قوامها (١٢١) طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة المنصورة ، طبق عليهم الباحث مقياسات لكل من الرضا عن الحياة لسمات والإنجاز الأكاديمى ، وكان من نتائج الدراسة : وجود ارتباط موجب دال بين درجات الرضا عن الحياة بأبعاده ودرجات سمات الشخصية (الثقة بالنفس وتحمل المسئولية والثبات الانفعالى) وكذلك وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الجنسين فى أبعاد الرضا عن الذات والرضا عن الأقران لصالح الذكور .

ودراسة (محمد السيد ، والسيد سليمان ، ٢٠٠٠) التى هدفت إلى الكشف عن بعض المتغيرات الشخصية والديموغرافية المرتبطة بالرضا عن الحياة لدى المسنين وذلك على عينة عددها (٥٠) فردا من المسنين ذكورا وإناثا تراوحت أعمارهم بين ٦٠ : ٨٥ عاما واستخدم الباحثان مقياسا لكل من : الرضا عن الحياة وتقدير الذات وموضع الضبط ، فقد أظهرت نتائج هذه الدراسة اختلاف درجة الرضا عن الحياة باختلاف العمر الزمنى ، ووجود ارتباط موجب دال بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات .

كما اهتمت دراسة (فريح العنزى ، ٢٠٠١) بالكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وبعض سمات الشخصية (الثقة بالنفس – التفاؤل – التوازن الوجدانى) وذلك على عينة مكونة من (٤١٠) طالبا وطالبة من كلية التربية الأساسية بدولة الكويت بواقع (١٩٢) طالبا ، (٢١٨) طالبة ، مقياسات لكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس ، ومقياس التوازن الوجدانى (الإيجابى والسلبى) ، وقد أوضحت نتائجها : عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فيما يتعلق بالرضا عن الحياة والتفاؤل ، وكذلك وجود ارتباط موجب بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والتوازن الوجدانى الإيجابى ، وارتباط سالب بين الرضا عن الحياة والتوازن الوجدانى السلبى .

وكذلك أجرى (يوسف الرحيب ، ٢٠٠١) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة كويتية ، وأظهرت نتائجها عن عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين فى الرضا عن الحياة ولم تظهر فروق دالة بين المتزوجين وغير المتزوجين فى عوامل الرضا عن الحياة.

كما قامت (إكرام درويش ، ٢٠٠٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى درجات الرضا عن الحياة لدى الفرد الأردنى فى الفئة العمرية من (٤٠ - ٦٠) عاما فى مجالات الحياة المختلفة ، وأجريت على عينة قوامها (١٥٠٠) فردا ، وأظهرت النتائج أن الفرد الأردنى يتمتع بالرضا عن الحياة بشكل عام ، وكان مجال الأسرة فى مقدمة المجالات ، وكان مجال وسائل الاستجمام أدناها من حيث الرضا ، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين فى درجات الرضا عن مجالات العلاقات الحميمة والأسرة والدين ولصالح الذكور ، ولم تظهر فروق بين الجنسين فى المجالات الأخرى .

وكذلك قام (عادل محمود سليمان ، ٢٠٠٣) بدراسة كان من أهدافها التعرف على العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديرى المدارس الحكومية ومديراتها فى محافظات شمال فلسطين ودور كل من الجنسين – عدد سنوات الخبرة ، المؤهل العلمى والحالة الاجتماعية على كل من درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات ، وتكونت عينة الدراسة النهائية من (٢٥١) مديرا ومديرة ، وقد استخدم الباحث استبانة للرضا عن الحياة وأخرى لتقدير الذات ، ومن نتائج الدراسة : عدم وجود علاقة بين درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة ، وجود فروق لصالح الإناث فى مجالات الرضا عن الحياة فى الناحية الاقتصادية – الحياة الدينية – النقل والمواصلات – العناية بالصحة لصالح، وجود إحصائيا لصالح المتزوجين ، وجود فروق فى مجالات : الحياة الاجتماعية – الحياة السياسية – الخدمات – والدرجة الكلية للرضا عن الحياة ، ولصالح الخبرة الأقل من (٥) سنوات .

كما تناولت دراسة (محمد يوسف محمود ، ٢٠٠٣) الكشف عن الفروق بين الجنسين فى الرضا عن الحياة ، والعلاقة بين قلق الموت والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين ذوى التوجه الدينى (الحقيقى / الظاهرى) وتكونت عينة هذه الدراسة من (١٣١) من الرجال والسيدات تراوحت أعمارهم بين ٦٦ : ٨٨ عاما ، وكان من نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات المسنين الذكور ومتوسط درجات المسنات فى الرضا عن الحياة وقلق الموت .

وكذلك أجرت (الجوهرة بنت عبد القادر شيبى ، ٢٠٠٥م) دراسة هدفت إلى الكشف عن الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية وفقا للمقياس المعد لنظرية أريكسون ، ودراسة الأثر المحتمل لكل من متغير (العمر – الاختصاص – المستوى الدراسى) على المتغيرات الأخرى لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى ، عينة (٤٠٠) طالبة من التخصصات العلمية والأدبية ، ٢٠٠ أدبى ، ٢٠٠ علمى ، وكشفت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين الوحدة النفسية وسمات الشخصية ، والإحساس بالثقة ، الإحساس بالإنجاز ، الإحساس بالهوية ، الإحساس بالألفة .

كما أجرى (جابر عيسى ، ربيع رشوان ، ٢٠٠٦) دراسة كان من أهدافها التعرف على الفروق بين المجموعات العمرية المختلفة ، وكذلك بين الذكور والإناث فى الرضا عن الحياة ، وكانت عينة الدراسة (٣٠٠) تلميذا وتلميذة تراوحت أعمارهم بين (١١ – ١٤) سنة واستخدما مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد إعداد (Huebner , 1994) تعريب وتقنين الباحثان ، وكان من نتائجها : عدم وجود فروق دالة بين الذكور والإناث فى الرضا عن الحياة ، وكذلك عدم وجود فروق بين المجموعات العمرية المختلفة فى الرضا عن الحياة .

أما دراسة (عزة مبروك ، ٢٠٠٧) التى اهتمت بتحديد المتغيرات المنبئة بالرضا عن الحياة وذلك على عينة قوامها (١١٣) من المسنين الذكور المصريين ، واستخدمت مقياس الرضا عن الحياة ، الانبساطية ، درجة التدين ، العصابية ، تقدير الذات ، فقد أسفرت عن نتائج منها : وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة لمتغير الرضا عن الحياة بكل من التقدير الذاتى للصحة الجسمية ، ودرجة التدين ، التعليم ، الانبساطية ، ووجود علاقة سلبية بكل من العمر الزمنى والعصابية ، وعدم وجود فروق فى الرضا ترجع إلى الحالة الزواجية .

وكذلك أجرت كل من هدى عبده ، وريان علم الدين (Abdo & Alamuddin , 2007) دراسة هدفت إلى التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال تقدير الذات والتفاؤل والمستوى الاجتماعى والاقتصادى ، وذلك على عينة قوامها (٦٨٩) من الشباب اللبنانى (ذكور / إناث) تراوحت أعمارهم ما بين (١٧ - ٢٤) عاما وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة أن كل من تقدير الذات والتفاؤل والمستوى الاقتصادى والاجتماعى منبئ بدرجة كبيرة بالرضا عن الحياة ، كما أظهرت النتائج أن أفراد العينة من الذكور كانوا أكثر رضا عن الحياة مقارنة بالإناث .

كما هدفت دراسة (عاشور دياب ، ٢٠٠٧) إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة والوعى الدينى ومعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث فى الرضا عن الحياة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٠)طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية والتربية النوعية جامعة المنيا ، وكان من نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة دالة بين الرضا عن الحياة والوعى الدينى ، ووجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطى درجات الذكور ومتوسطى درجات الإناث فى الرضا عن الحياة لصالح الإناث.

أما دراسة راو (Rao, 2007) فقد استهدفت الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى المسنين ، وذلك على عينة عددها (٢٢٦) مسنا من الجنسين ، وطبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة وأظهرت النتائج أن المسنين المقيمين مع أسرهم أكثر رضا عن حياتهم مقانة بالمقيمين بدور الإيواء ، كما أظهرت وجود فروق فى الرضا عن الحياة لصالح الذكور.

بينما قامت (بسمة بنت حسن ، ٢٠٠٧) بدراسة كان من أهدافها الكشف عن طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وبعض سمات الشخصية وكذلك الفروق فى الرضا عن الحياة فى ضوء متغيرى الحالة الاجتماعية والعمر ، فتكونت العينة من (٤٨٠) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة (علمى – أدبى) ومن نتائج الدراسة : وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة ترجع إلى متغيرى الحالة الاجتماعية – والعمر.

كما هدفت دراسة (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٨) بيان معدلات الرضا عن الحياة لدى عينات كويتية مختلفة ، والكشف عن الفروق بين الجنسين وبين الأعمار فى الرضا عن الحياة ، وكان عينة الدراسة (١،٤١٦) مواطنا كويتيا تراوحت أعمارهم بين (١٥ – ٦١) عاما ، (طلاب ثانوى ، طلاب جامعة ، موظفون) واشتملت كل عينة على الجنسين ، واستخدم مقياس الرضا العام عن الحياة من وضع دينر وزملائه (Diener , et al , 1985) ترجمة وتقنين الباحث ، وكان من نتائج الدراسة : وجود فروق فى الرضا عن الحياة لصالح الأكبر سنا ، وعدم وجود فروق بين الجنسين لدى طلاب الثانوى والجامعة ، بينما ظهرت فروق لصالح الذكور فى عينة الموظفين والموظفات .

كما استهدفت دراسة (نعمات علوان ، ٢٠٠٨) التعرف على علاقة الارتباط بين متوسطات درجات مقياس الرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين وتكونت عينة الدراسة من (٢١١) زوجة شهيد فى محافظات غزة ، استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة من إعداده ومقياس الشعور بالوحدة النفسية من إعداده ، وكان من بين نتائج الدراسة : وجود علاقة ارتباط سالبة دالة بين كل من متوسطات درجات مقياس الرضا عن الحياة والوحدة النفسية .

بينما أجرى شبنج وآخرون (Chaing, et. al., 2008) دراسة هدفت التعرف على أثر تقدير الذات على الرضا عن الحياة لدى عيمة من المسنين عددهم (٧٥) مسنا تم تقسيمهم على مجموعتين: أحدهم تجريبية (٣٦) مسنا والأخرى ضابطة (٣٩) مسنا وتعرضت المجموعة التجريبية لبر نامج يهدف إلى تحسين تقدير الذات لمدة ثمانية أسابيع وذلك لمعرفة أثره على مستوى الرضا عن الحياة لديهم ، وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية قد ارتفع بارتفاع مستوى تقدير الذات مما يشير إلى وجود علاقة ايجابية بين تقدير الذات والرضا عم الحياة.

كما قام ليو و جو (Liu & Gow, 2008) بدراسة استهدفت الكشف عم الرضا عن الحياة لدى المسنين وعلاقته بالوحدة النفسية والاكتئاب والصحة الجسمية وتكونت العينة من (٢٧٥) مسنا مقيما بدور الرعاية و(٣١٥) مسنا مقيما مع أسرته وكشفت النتائج عن : أن المسنين المقيمين بدور الرعاية لديهم رضا عن الحياة منخفض ، وشعور بالوحدة النفسية مرتفع مقارنة بالمسنين المقيمين مع أسرهم ، مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية .

وكذلك هدفت دراسة (جمال تفاحة ، ٢٠٠٩) إلى الكشف عن الفروق بين المسنين المقيمين مع أسرهم والمقيمين بدرو الرعاية من الجنسين فى الرضا عن الحياة والصلابة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) مسنا من الجنسين ، وكان من نتائجها : وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والصلابة النفسية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الباحثة عدداً من الدراسات السابقة المرتبطة بمتغيرات الدراسة، يمكن ملاحظة التالي:

١. ندرة الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة ومتغير عدد سنوات الخبرة.

٢. وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات (Hong & Giann Rogers, 1997 – Kopoules 1993 – مجدي الدسوقي ١٩٩٨- محمد السيد، السيد سليمان٢٠٠٠ – عزة مبروك ٢٠٠٧ – Chaing et. al., 2008) كما وجدت دراسة (هدى عبده وعلم الدين ٢٠٠٧) أن كل من تقدير الذات والتفاؤل منبئ بدرجة كبيرة بالرضا عن الحياة. بينما كشفت نتائج دراسة (رياض ملكوش ١٩٩٥ – عادل سليمان ٢٠٠٣) عدم وجود علاقة بينهما.

٣. وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية (مجدي الدسوقي ١٩٩٨ – فريح العنزي ٢٠٠١ – الجوهرة بنت عبد القادر ٢٠٠٥ – نعمات علوان ٢٠٠٨ – Liu & Gow, 2008).

٤. تباين نتائج الدراسات فيما يتعلق بالفروق بين الجنسية في الرضا عن الحياة، حيث كشفت دراسات عن عدم وجود فروق بين الذكور والإناث. (صابر عبد المولى ١٩٩٤ – رياض ملكوش ١٩٩٥ – فريح العنزي ٢٠٠١ – يوسف الرحيب ٢٠٠١ – محمد يوسف ٢٠٠٣ جابر عيسى وربيع رشوان ٢٠٠٦) وكشفت دراسات عن وجود فروق لصالح الذكور (علاء الشعراوي ١٩٩٩ – إكرام درويش ٢٠٠٢ – هدى عبده وعلم الدين ٢٠٠٧ – Rao, 2007 – أحمد عبد الخالق ٢٠٠٨) بينما أظهرت نتائج دراسات (عادل سليمان ٢٠٠٣ – عاشور دياب ٢٠٠٧ – جمال تفاحه ٢٠٠٩) وجود فروق لصالح الإناث.

٥. تباينت نتائج الدراسات فيما يتعلق بالفروق في الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير السن، حيث كشفت دراسات عن عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة تعزي إلى السن، (رياض ملكوش ١٩٩٥ – جابر عيسى وربيع رشوان ٢٠٠٦ – بسمة بنت حسن ٢٠٠٧). بينما كشفت دراسات عن وجود فروق لصالح الأكبر سناً (أحمد عبد الخالق ٢٠٠٨) كما أظهرت دراسات أخرى (محمد السيد، السيد سليمان٢٠٠٠ – عزة مبروك ٢٠٠٧) وجود علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة والعمر الزمني.

٦. فيما يتعلق بالفروق في الرضا عن الحياة بين المتزوجين وغير المتزوجين فقد كشفت نتائج الدراسات عن عدم وجود فروق بينهما (رياض ملكوش ١٩٩٥ – يوسف الرحيب ٢٠٠١ – عزة مبروك ٢٠٠٧ – بسمة بنت حسن ٢٠٠٧) بينما أظهرت دراسة (عادل سليمان ٢٠٠٣) وجود فروق لصالح المتزوجين.

٧. أظهرت دراسة (عادل سليمان ٢٠٠٣) وجود فروق في الرضا عن الحياة لصالح الخبرة الأقل من (٥) سنوات.

فروض الدراسة

وفي ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

- الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة الرضا عن الحياة لدى الأخصائي الاجتماعي ودرجته في تقدير الذات.
- الفرض الثاني: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة الرضا عن الحياة لدى الأخصائي الاجتماعي ودرجته في الإحساس بالوحدة النفسية.
- الفرض الثالث: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات المتزوجين وغير المتزوجين من الأخصائيين الاجتماعيين في الرضا عن الحياة.
- الفرض الرابع: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات الذكور والإناث من الأخصائيين الاجتماعيين في الرضا عن الحياة.
- الفرض الخامس: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات صغار السن وكبار السن من الأخصائيين الاجتماعيين في الرضا عن الحياة.
- الفرض السادس: لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطي درجات حديثي الالتحاق بالعمل وقديمي الالتحاق بالعمل من الأخصائيين الاجتماعيين في الرضا عن الحياة.

إجراءات الدراسة :

أولا : عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة الحالية في صورتها النهائية من عدد (١٠٠) من الأخصائيين الاجتماعيين العاملين بمدارس ادارتى غرب وشرق المنصورة التعليمية بمحافظة الدقهلية وذلك خلال العام الدراسى ٢٠١٠- ٢٠١١م . والجدول التالى يبين توزيع العينة .

جدول (١) توصيف عينة الدراسة .

البيان	الجنس		الحالة الاجتماعية		السن		سنوات الخبرة		العدد
	ذكور	أناث	متزوج	غير متزوج	دون ٤٠ سنة	فوق ٤٠ سنة	أقل من ٥ سنوات	أكثر من ٥ سنوات	الكلى
العدد	٢٩	٧١	٥٦	٤٤	٣٥	٦٥	١٨	٨٢	١٠٠

ثانيا : منهج الدراسة :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفى التحليلى كأسلوب للدراسة

ثالثا : الأساليب الاحصائية :

للتحقق من صحة فروض الدراسة استخدمت الباحثة :

- المتوسطات الحسابية
- الانحرافات المعيارية
- معامل ارتباط بيرسون pearson
- اختبار " ت " t-test

وذلك بالاستعانة ببرامج الحزم الاحصائية spss باستخدام الحاسب الألى

رابعا : أدوات الدراسة :

١- مقياس الرضا عن الحياة (إعداد الباحثة) :

يتكون المقياس فى صورته النهائية من (٣٠) عبارة تقيس مدى رضا الفرد عن الحياة بشكل عام ، تتم الإجابة عليها بأن يحدد المفحوص مدى انطباق العبارة عليه من بين خمسة اختيارات هى :

- تنطبق تماما وتأخذ (٤) درجات .
- تنطبق بدرجة كبيرة ، وتأخذ (٣) درجات .
- تنطبق بدرجة متوسطة ، وتأخذ درجتان .
- تنطبق بدرجة ضعيفة ، وتأخذ درجة واحدة .
- لا تنطبق تماما ، وتأخذ صفر .

ويتم عكس تقدير الدرجات فى حالة العبارات السالبة وهى : (٥- ١٤- ١٧- ١٨- ٢٦- ٢٧) وتتراوح الدرجة على المقياس بين صفر إلى ١٢٠ درجة والدرجة المرتفعة تدل على ارتفاع درجة الرضا عن الحياة لدى المفحوص.

ثبات المقياس :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ، وبلغ معال الثبات للمقياس ٠,٨٧ وهى قيمة تدل على ثبات مرتفع .

كما قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية ، وبلغ معامل الثبات ٠,٨٦ ، وهو دال عند مستوى ٠,٠١ وتشير القيمة إلى درجة عالية من الثبات .

صدق المقياس :

أ – صدق الاتساق الداخلى :

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس ، ويوضح الجدول التالى هذه النتائج :

جدول (٢)

يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية للمقياس

م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	٠,٦٣٩ ❖❖	١٦	٠,٥٤٢ ❖❖
٢	٠,٤٧٤ ❖❖	١٧	٠,٦١٤ ❖❖
٣	٠,٣٧٩ ❖❖	١٨	٠,٤١٩ ❖❖
٤	٠,٣٢١ ❖	١٩	٠,٤٩٠ ❖❖
٥	٠,٥٣١ ❖	٢٠	٠,٦٤٠ ❖❖
٦	٠,٥٤٠ ❖❖	٢١	٠,٥٤٨ ❖❖
٧	٠,٤٥٩ ❖❖	٢٢	٠,٦٨٠ ❖❖
٨	٠,٣٢٧ ❖	٢٣	٠,٥٠٣ ❖❖
٩	٠,٥٣٠ ❖❖	٢٤	٠,٦٥١ ❖❖
١٠	٠,٥٣٧ ❖❖	٢٥	٠,٣٩٨ ❖❖
١١	٠,٦٣٠ ❖❖	٢٦	٠,٢٩٩ ❖
١٢	٠,٥٢٠ ❖❖	٢٧	٠,٢٩٧ ❖
١٣	٠,٣٩٩ ❖❖	٢٨	٠,٣١٠ ❖
١٤	٠,٤٩١ ❖❖	٢٩	٠,٥٢٤ ❖❖
١٥	٠,٤١٥ ❖❖	٣٠	٠,٥٣٠ ❖❖

❖ دالة عند مستوى ٠,٠٥ ❖❖ دالة عند مستوى ٠,٠١

ويتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا مما يشير إلى صدق الاتساق الداخلى للمقياس .

ب- صدق المحكمين :

قامت الباحثة بعرض المقياس على عدد من الأساتذة المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية ، وتم تعديل بعض المفردات وحذف بعضها الآخر ، وأخذت الباحثة العبارة التى تم الاتفاق عليها بنسبة ٨٥٪ فأكثر .

٢ - اختبار تقدير الذات (ترجمة وتعريب : عادل عبد الله محمد ١٩٩١)

أعد هذه الاختبار في الأصل هيلمربتش وستاب وايرفين Helmerich , Stapp , Ervin من جامعة تكساس بالولايات المتحدة الأمريكية وذلك للتعرف على تقدير المراهقين والراشدين لذواتهم . ويتكون الاختبار من (٣٢) عبارة وتتراوح درجاته بين صفر – ١٣٨ درجة وتدل الدرجة المرتفعة على تقدير ذات مرتفع بينما تدل الدرجة المنخفضة على تقدير منخفض للذات .

وقد قام مترجم المقياس بالتأكد من صدقه وثباته وذلك بتطبيقه على عينة من طلاب وطالبات الجامعة وتم حساب الصدق عن طريق : صدق المحكمين ، الصدق التجريبى ، الصدق الذاتى ، ولحساب ثبات الاختبار استخدم الباحث طريقة : إعادة التطبيق ، وحساب معاملات الارتباط الثنائى ، طريقة التجزئة النصفية . وارشادات نتائج الصدق والثبات الى أن الاختبار يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات .

وقد قامت الباحثة الحالية بحساب صدق الاتساق الداخلى عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للاختبار وجاءت جميع العبارات دالة (بعضها عند مستوى ٠,٠٥ والآخر عند مستوى ٠,٠١) كما قامت بحساب ثبات الاختبار باستخدام طريقة ألفاكرونباخ وبلغ معامل الثبات ٠,٨٩ وهى قيمة تشير الى ثبات مرتفع للاختبار .

٣- مقياس الاحساس بالوحدة النفسية (اعداد : إبراهيم قشقوش ١٩٨٨)

يتكون المقياس من (٣٤) عبارة وتتراوح الدرجة على المقياس من (٣٤) درجة كحد أدنى الى (١٣٦) درجة كحد أقصى ، والدرجة المرتفعة تشير الى مدى معاناة الفرد من الاحساس بالوحدة النفسية ، وقد قام معد المقياس بالتأكد من صدقه وثباته وذلك بتطبيقه على عينه من طلاب وطالبات الجامعة من عدة كليات وروعى التجانس في هذه العينة من حيث الوضع الاقتصادى والاجتماعى للأسرة ، وتم حساب الصدق عن طريق صدق البناء والصدق العاملى والصدق التلازمى والقدرة على التمييز بين المجموعات . للتأكد من ثبات المقياس استخدم طريقة الاختبار وأشارت نتائج الصدق والثبات الى أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الصدق والثبات وقد أعاد (مصطفى جبريل ، ١٩٩٧) حساب ثباته عن طريق اعادة تطبيقه بفاصل زمنى ثلاثة أسابيع على عينه من طلاب كلية التربية بدمياط قوامها (٧٤) طالبا وطالبة وقد بلغ معامل الثبات ٠,٨٣ وهو دال عند مستوى ٠,٠١

وقد قامت الباحثة الحالية أيضا بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ ، وبلغ معامل الثبات ٠,٩٤ وهى قيمة عالية تدل على ثبات مرتفع للمقياس ، كما قامت بحسابه بطريقة التجزئة النصفية ، وبلغ معامل الثبات ٠,٩١ وهو دال عند مستوى ٠,٠١ ، وتشير هذه القيمة إلى درجة عالية من الثبات .

كما قامت الباحثة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق الاتسان الدراخلى لمفرداته حيث تم حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس ، وجاءت معاملات الارتباط دالة عن مستوى ٠,٠١

نتائج الدراسة وتفسيرهما:

١- ينص الفرض الأول على: " توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة الرضا عن الحياة لدى الأخصائي الاجتماعي ودرجته في تقدير الذات".

ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون Pearson، حيث قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم في اختبار تقدير الذات وقد بلغ معامل الارتباط (٠,٢٩٣) وهي قيمة دالة عند مستوى ٠,٠٥ مما يدل على تحقق الفرض، وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بي درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم في اختبار تقدير الذات.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (Roges, – Hong & Giann Kopoules 1993 – 1997 مجدي الدسوقي ١٩٩٨ – محمد السيد، السيد سليمان٢٠٠٠ – عزة مبروك ٢٠٠٧ – Chaing et al.,2008) بينما تختلف مع دراسة (رياض ملكوش ١٩٩٥ – عادل سليمان ٢٠٠٣) التي أظهرت عدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة تبدو منطقية في ضوء ما أشارت اليه نتائج عدد من الدراسات من أن تقدير الذات منبئ جيد بالرضا عن الحياة ويؤكد ذلك (Rogers , 1997) الذى يرى أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات جيد يكون لديهم مستوى جيد من الرضا عن حياتهم حتى مع عدم توافر دعم مادى كاف لهم .

ويمكن أن تفسر في ضوء أن الفرد الذى يتمتع بتقدير ذات جيد يقل لديه الفجوة بين صورة الذات المثالية والذات الواقعية فيحقق قدرا من التكامل في الشخصية والتوازن بين الواجبات والحقوق ، ومن هنا يكون أكثر رضا عن حياته ويسعى الى تحقيق ذاته واشباع حاجاته دون تعارض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة .

والرضا عن الحياة وفقا لنظرية الطموح والانجاز يكون أكبر عندما تقترب الانجازات من الطموحات (مايكل أرجايل ، ١٩٩٧ ، ١٨٢) والتقدير الجيد للذات يمثل دافعا قويا لتوافق الفرد مع متطلبات الحياة وضغوطها المتعددة ، فالتقدير والتقبل المرتفع للذات يعطى الفرد القدرة على تحمل الفشل ويجنبه الوقوع في براثن الاحباط ويجعله متفائلا يقبل الحياة بنفس راضية فترتفع لديه درجة رضاه عن حياته ومن ثم فإن تقدير الذات يعد متغيرا مهما وفعالا في توافق الفرد وصحته النفسية .

٢- ينص الفرض الثانى على " توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائيا بين درجة الرضا عن الحياة لدى الاخصائى الاجتماعى ودرجته في الاحساس بالوحدة النفسية ".

ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس الاحساس بالوحدة النفسية ، وقد بلغ معامل الارتباط (- ٠,٦١) وهى دالة عند مستوى ٠,٠١ مما يدل على تحقق الفرض ، ويشير الى وجود علاقة

ارتباطيه سالبة دالة بين درجات أفراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس الاحساس بالوحدة النفسية .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (مجدى الدسوقى ١٩٩٨ – فريح العنزى ٢٠٠١ – الجوهرة بنت عبد القادر ٢٠٠٥ – نعمات علوان ٢٠٠٨ – Liu , Gow 2008) وبناء على ذلك يمكن القول أنه كلما ارتفعت درجة رضا الفرد عن حياته انحسر لديه الاحساس بالوحدة النفسية ، فالذين يتمتعون بدرجة جيدة من الرضا عن الحياة يتسمون بالسواء النفسى والخلو من الصراعات والاضطرابات النفسية ، ويميلون الى الاندماج والانخراط مع الآخرين في علاقات ودودة ولديهم ثقة بقدراتهم الذاتية والاطمئنان الى أن الفرد قادر على مواجهة صعوبات الحياة ، ومن ثم يقبل عليها ويرضى عنها وتقل لديه مشاعر الوحدة النفسية ويتكون لديه استعداد ايجابى لمواجهة ضغوط الحياة.

والإحساس بعدم الرضا ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذى يعيش فيه ، وهو تأثير لا ينبغى اغفاله أو تجاهله اذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة (مجدى الدسوقى ١٩٩٨) وعدم الرضا عن الحياة من المشكلات التي تؤثر على حياة الفرد وسلوكياته ويؤدى به الى مشاعر الأسى والكآبة بالاضافة الى سوء الادراك الاجتماعى والانطواء والشعور بالوحدة النفسية (اسماعيل بدر ١٩٩٣).

والشعور بالوحدة النفسية حالة غير سوية يصاحبها أعراض من التوتر والضيق مع انخفاض تقدير الذات واحترام الآخرين وعجز فى تحقيق تواصل انفعالى اجتماعى سوى مع الآخرين ، مع ميل للعزلة والانفراد (زينب شقير ٢٠٠٢، ٢٧٩).

وكذلك فإن الفرد الذى يعانى مشاعر عدم الرضا عن الحياة والقلق يكون دائما متشائما وتنتابه الأفكار الواسواسية السالبة عن مستقبل حياته مما يؤدى إلى السلبية والانطواء (محمد معوض ١٩٩٦، ٧٦).

٣ – ينص الفرض الثالث على : " لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات الذكور والإناث من الأخصائيين الاجتماعيين فى الرضا عن الحياة " .

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للكشف عن دلالة الفروق، والجدول التالى يوضح قيمة " ت " ودلالتها .

جدول (٣)

قيم " ت " ودلالتها فى الرضا عن الحياة تبعا للحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	العدد (ن)	م	ع	ت	مستوى الدلالة
متزوج	٥٦	٩١,١٣	١٢,٧٦	٠,٤٤٤٣	غير دالة
غير متزوج	٤٤	٩٠,٠٠	١٢,٥٢		

ويتضح من الجدول (٣) عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات أفراد العينة المتزوجين وغير المتزوجين ، مما يشير إلى تحقق الفرض ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (

رياض ملكوش ، ١٩٩٩ – يوسف الرحيب ٢٠٠١ – عزة مبروك ٢٠٠٧ – بسمة بنت حسن ٢٠٠٧) بينما تختلف مع دراسة (عادل سليمان ٢٠٠٣) التى كشفت عن وجود فروق لصالح المتزوجين .

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة فى ضوء وجود بعض المتغيرات الأخرى ذات التأثير فى درجة الرضا عن الحياة تبدو أكثر أهمية من متغير الحالة الزواجية للفرد منها : الدعم الاجتماعى والمادى ، الصحة الجسمية ، الثقة بالنفس ، التدين ، مستوى التعليم وغيره من المتغيرات التى قد تجعل متغير الزواج عديم التأثير على الرضا عن الحياة .

وما يراه (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٨) أن الرضا عن الحياة تقدير يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام اعتمادا على حكمه الشخصى .

وما تراه (هدى عبده علم الدين ، ٢٠٠٧) من أن تقدير الذات والتفاؤل والمستوى الاقتصادى والاجتماعى منبآت بدرجة كبيرة بالرضا عن الحياة .

كما تؤكد ذلك (عزة مبروك ، ٢٠٠٧) حيث ترى أن الرضا عن الحياة تقييم معرفى ذاتى فى ضوء ما يدركه الفرد من إنجازات ، وشعوره بالأمن والطمأنينة والانسجام مع الواقع ، وأن الرضا يتمثل فى ثلاث خصائص هى : الخبرة الذاتية التى تنبثق داخل الفرد – غياب الوجدان السلبى – التقييم الشامل لكافة جوانب حياة الشخص .

وما يشير إليه (مايكل آرجايل ، ١٩٩٧) : " من أن الشعور بالرضا نوع من التقدير الهادى .. والتأمل .. لمدى سير الأمور .. سواء الآن .. أو فى الماضى " .

وما يشير إليه (حسام الدين عزب ، ٢٠٠٤) من وجود مدى فسيح من التصورات التى تؤثرفى الرضا عن الحياة بشكل عام وهى من قبيل : الوضع المهنى وفرص العمل ، وحالة المسكن ، والأمن الشخصى والأسرى ، والأنظمة التعليمية ، وقضاء وقت الفراغ ، والحالة الصحية والظروف النفسية التى يعيشها الفرد .

٤ – ينص الفرض الرابع على : " لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات الذكور والإناث من الأخصائيين الاجتماعيين فى الرضا عن الحياة " .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للتحقق من دلالة الفروق ، والجدول التالى يوضح قيمة " ت " ودلالتها .

جدول (٤)

قيم " ت " ودلالتها فى الرضا عن الحياة تبعا للجنس

الجنس	ن	م	ع	ت	مستوى الدلالة
ذكور	٢٩	٨٤,٣٧	١٢,٦٣	٤,٥٦٦٩	دالة عند مستوى ٠,١
إناث	٧١	٩٥,١٣	١,٩٠		

ويتضح من الجدول (٤) وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطى درجات الذكور والإناث على مقياس الرضا عن الحياة ، ولصالح الإناث ، وهذا يشير إلى عدم تحقق الفرض الرابع .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عادل سليمان ، ٢٠٠٣ – عاشور دياب ٢٠٠٧ – جمال تفاحة ٢٠٠٩) التى اظهرت فروق لصالح الإناث .

بينما اختلفت مع نتائج دراسات (علاء الشعراوى ١٩٩٩ – إكرام درويش ٢٠٠٢ – هدى عبده وعلم الدين ٢٠٠٧ – Rao , 2007 – أحمد عبد الخالق ٢٠٠٨) التى كشفت عن فروق لصالح الذكور ، وكذلك اختلفت مع نتائج دراسات (صابر عبد المولى ١٩٩٤ – رياض ملكوش ١٩٩٥ – فريح العنزى ٢٠٠١ – يوسف الرحيب ٢٠٠١ – محمد يوسف ٢٠٠٣ – جابر عيسى وربيع رشوان ٢٠٠٦) التى أظهرت عدم وجود فروق بينها .

ويمكن للباحثة أن تفسر هذه النتيجة فى ضوء : أن الرجل قد يواجه بعض المشكلات الاقتصادية والاجتماعية والمسئوليات الملقاة عليه (والتى كثرت فى هذا العصر) مما يسبب له ضغوطا أكبر ومن ثم تؤثر على رضاه عن حياته .

أن المرأة أصبحت تمارس ألوان النشاط الاجتماعى المختلفة ، وتبوأت مناصب الإدارة والرئاسة ، وكذلك ما تتمتع به الآن من حرية واستقلالية نتيجة التحرر الحضارى والتأثر بالحضارة والثقافة الغربية ، وأصبحت تخطو خطوات سريعة نحو التحرر من السيطرة الأسرية التى فرضت عليها بحكم التنشئة الاجتماعية التى تغيرت الآن ، كما أن المرأة شاركت الرجل فى الإنتاج مما رفع من مستواها الاقتصادى والاجتماعى وإحساسها بذاتها وبأهميتها فى المجتمع ، ومن ثم ارتفع لديها الرضا عن الحياة .

٥ – ينص الفرض الخامس على : " لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات صغار السن وكبار السن من الأخصائيين الاجتماعيين فى الرضا عن الحياة " .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " للتحقق من دلالة الفروق ، والجدول التالى يوضح ذلك :

جدول (٥)

قيم " ت " ودلالتها فى الرضا عن الحياة تبعا للسن

السن	ن	م	ع	ت	مستوى الدلالة
أقل من ٤٠ سنة	٣٥	٩٣,٠٨	١٠,٦٣	١,٦١٨٢	غير دالة
أكبر من ٤٠ سنة	٦٥	٨٩,٠٠	١٤,٢٦		

ويتضح من الجدول (٥) عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطى صغار السن وكبار السن فى الرضا عن الحياة ، وبذلك يتحقق الفرض الخامس .

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (رياض ملكوش ١٩٩٩ – جابر عيسى وربيع رشوان ٢٠٠٦ – بسمة بنت حسن ٢٠٠٧) التى أظهرت عدم وجود فروق فى الرضا ترجع إلى السن .

بينما تختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (أحمد عبد الخالق ، ٢٠٠٨) التى وجدت فروق فى الرضا عن الحياة لصالح الأكبر سنا ، وكذلك تختلف مع نتائج دراسات (محمد السيد ، السيد سليمان ٢٠٠٠ – عزة مبروك ٢٠٠٧) التى أظهرت وجود علاقة سلبية بين الرضا عن الحياة والعمر الزمنى .

وقد يرجع ذلك إلى أن أفراد العينة ليس بينهم سن أو مراهق فكلهم مازالوا يمارسون العمل ، فالفروق يمكن أن تتضح أكثر عند المقارنة بين الشباب والمسنين ، ويؤكد ذلك ما كشفت عنهم نتائج دراسة (أحمد عبد الخالق ٢٠٠٨) من وجود فروق فى الرضا بين شباب الجامعة والموظفين ولصالح الموظفين .

ويمكن أن يفسر ذلك بأن الرضا عن الحياة قد يرتبط بمتغيرات أكثر أهمية عن العمر الزمنى للفرد ، حيث يتأثر الرضا عن الحياة بخصائص وسمات الشخصية ، وبالعوامل الحياتية والاجتماعية التى يعيشها الفرد وغيرها من المدخلات النفسية والجسمية ودرجة تدين الفرد وثقته بنفسه وإحساسه بالإنجاز وتقدير لذاته ولأسرته ومجتمعه .

وما يؤكده (عاشور دياب ، ٢٠٠٧) من أن الرضا عن الحياة هو ناتج مجموعة من الأسباب منها: عجز الفرد فى الوقت الحاضر ، مما يعطيه شعورا بعدم الرضا عن الحياة ، وكذلك الأمانى التى لا تتناسب مع حجم إمكانياته ، فيشعر بالعجز الذى يولد لديه مشاعر الخيبة واليأس والإحباط ، بالإضافة إلى تعدد الظواهر المتباينة والمثيرة لمشاعر الخيبة والاضطراب والتى تبعث لدى البعض الإحساس بالحرمان ، فيفقد الإنسان معنى حياته والهدف من عيشه فيها ومن ثم يشعر بعدم الرضاء.

٦ – ينص الفرض السادس على : " لا يوجد فرق دال إحصائيا بين متوسطى درجات حديثى الالتحاق بالعمل وقديمى الالتحاق بالعمل من الأخصائيين الاجتماعيين فى الرضا عن الحياة " .

وللتحقق من صحة الفرض استخدمت الباحثة اختبار " ت " لدلالة الفروق ، والجدول التالى يبين ذلك :

جدول (٦)

قيمة " ت " ودلالتها فى الرضا عن الحياة تبعا لسنوات الخبرة

سنوات الخبرة	ن	م	ع	ت	مستوى الدلالة
أقل من ٥ سنوات	١٨	٨٩,٠٠	٨,٥٤	٠,٥١٥٩	غير دالة
أكبر من ٥ سنوات	٨٢	٩٠,٢٧	١٢,٨٣		

ويتضح من الجدول (٦) عدم وجود فرق دال إحصائيا بين متوسطى حديثى وقديمى الالتحاق بالعمل ، مما يشير إلى تحقق الفرض السادس ، وعدم وجود فروق فى الرضا عن الحياة ترجع إلى عدد سنوات الخبرة.

وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عادل سليمان ،٢٠٠٣) التى كشفت عن فروق فى الرضا عن الحياة لصالح الخبرة الأقل من (٥) سنوات .

ويمكن أن تفسر هذه النتيجة بأن شعور الفرد بالرضا عن الحياة قد يختلف باختلاف سماته وخصائصه الشخصية ، وبالقيم والأفكار والمبادئ التى يتصف بها الفرد ، وكذلك فإنه على قدر إشباع الفرد حاجاته على قدر إحساسه وتمتعه بالرضا عن حياته ، وكذلك مدى إنجازه وتفاؤله بمستقبله .

ويؤكد ذلك (مايكل أرجايل ، ١٩٩٧ ، ١٨٢) الذى يرى أن الشعور بالرضا عن الحياة واحدا من المكونات الأساسية للسعادة ، وأن الشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو فى الماضى ، وأن خبرة الشعور بالرضا هى محصلة لقوى وتميزات نفسية مختلفة بالإضافة إلى الإشباع الفعلى للحاجات .

وما توصل إليه تورجوف (Torgoff) إلى أن الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد حيث يشمل : الحياة العائلية – الأصدقاء – الحياة الاجتماعية – حياة الفرد الذاتية) ، كما توصل فيلك وبيرى Felce & Perry إلى أن الرضا عن الحياة يتضمن السعادة الجسمية – الاجتماعية – الانفعالية – النمو – النشاط – وأيضا الناحية المادية ، كما توصل ليبكوس وزملاؤه إلى أن سمات الشخصية والمدخلات النفسية التى تشمل التفاؤل وفاعلية الذات والأفكار الإيجابية عن الحياة من العوامل المهمة فى إحساس الفرد بالرضا (علاء الشعراوى ، ١٩٩٩) .

بحوث ودراسات مقترحة :

فى ضوء نتائج الدراسة تقترح الباحثة اجراء البحوث التالية مستقبلا :

١. علاقة الرضا عن الحياة بسمات الشخصية وأنماطها المختلفة .
٢. علاقة الرضا عن الحياة ببعض المتغيرات النفسية الايجابية ، كالسعادة وجودة الحياة ، التفاؤل ، تحقيق الذات .
٣. علاقة الرضا عن الحياة والتوافق النفسى والاجتماعى والمهنى.
٤. الرضا عن الحياة فى الريف والحضر (دراسة مقارنة)
٥. الرضا عن الحياة فى ضوء متغير عدد سنوات الخبرة .
٦. الرضا عن الحياة وعلاقته بكل من الابتكار – الانجاز.
٧. فاعلية برنامج ارشادى لتنمدية الرضا عن الحياة لدى عينات مختلفة .
٨. الرضا عن الحياة وعلاقته بالضغوط النفسية .

المراجع :

١. إبراهيم قشقوش: مقياس الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات كراسة التعليمات ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ١٩٨٨.

٢. أبو بكر مرسى : تعاطى المراهقين للبانجو وعلاقته بتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية ، مجلة دراسات نفسية ، ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية ، ١٩٩٩ ، مجلد (٩) ، ع (٣) ، ص ص ٣٥٥ – ٣٨٥ .

٣. أحمد محمد عبد الخالق : الرضا عن الحياة فى المجتمع الكويتى ، مجلة دراسات نفسية ، يناير ٢٠٠٨ ، مجلد (١٨) ، ع(١) ، ص ص ١٢١ – ١٣٥ .

٤. إسماعيل إبراهيم محمد بدر : مدى فاعلية فنية التخيل فى تخفيف القلق لدى عينة من طلاب الجامعة ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، سبتمبر ، ١٩٩٣ ، ص ص ٨ – ٣٠ .

٥. إكرام عبد القادر درويش العش : الرضا عن الحياة وعلاقته بأنماط التعلق فى المرحلة الوسطى من الرشد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان، ٢٠٠٢م .

٦. الجوهرة بنت عبد القادر شيبى : الشعور بالوحدة النفسية وعلاقاتها بسمات الشخصية لدى عينة من جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية جامعة أم القرى ، ٢٠٠٥م .

٧. آمال عبد القادر جودة : الوحدة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال فى محافظة غزة ، المؤتمر التربوى الثانى ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، نوفمبر ٢٠٠٥م .

٨. بسمة بنت حسن محمد رملى قاروت : الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، ٢٠٠٧ .

٩. جابر محمد عبد الله عيسى ، ربيع عبده أحمد رشوان : الذكاء الوجدانى وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمى لدى الأطفال ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، أكتوبر ٢٠٠٦ ، مجلد (١٢) ،ع (٤) ، ص ص ٤٥ – ١٣٠ .

١٠. جمال السيد تفاحة : الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء والأقران لدى الأطفال العميان ، مجلة كلية التربية بالمنصورة، مايو ٢٠٠٥ ، الجزء الثانى ، ع (٥٨)، ص ص ١٢٣ – ١٤٩ .

١١. جمال السيد تفاحة : الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة) ، مجلة كلية التربية ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٩ ، مجلد (١٩) ، ع (٣أ) ، ص ص ٢٦٩ – ٣١٨ .

١٢. حسام الدين محمود عزب : برنامج إرشادى لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمى المستقبل ، المؤتمر السنوى الثانى عشر ، كلية التربية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٤ ، ص ص ١ – ٥٠ .

١٣. رياض ملكوش : علاقة الرضا عن الحياة بالدخل والتعليم والعمر لدى معلمات رياض الأطفال فى الأردن والفروق فى الرضا باختلاف تقدير الذات ومركز الضبط والحالة الاجتماعية ، مجلة كلية التربية – جامعة أسيوط ، ١٩٩٥، مجلد (٢)، ع (١١) ، ص ص ٨٨٧ – ٩٠٩ .

١٤. زينب شقير : الشخصية السوية والمضطربة ، القاهرة ، مكتبة النهضة العربية ، ٢٠٠٢ .

١٥. صابر حجازى عبد المولى : دراسة للرضا عن الحياة وبعض المتغيرات النفسية والبيئية ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، جامعة المنيا ، يناير ١٩٩٤م ، مجلد٦ ، ع١٠ .

١٦. صبحى سعيد الحارثى : فاعلية برنامج إرشادى نفسى لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف ، مجلة بحوث التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، يناير ٢٠١٠م ، ع (١٦) ، ص ص ٣١ : ٨٠

١٧. صفوت فرج : مصدر الضبط وتقدير الذات وعلاقتها بالانبساط والعصابية ، مجلة دراسات نفسية ، ١٩٩١م ، ع (١)، ص ص ٧ – ٢٦ .

١٨. عادل عبد الله محمد : اختبار تقدير الذات للمراهقين والراشدين ، القاهرة ، الأنجلو المصرية ، ١٩٩١ .

١٩. عادل محمود محمد سليمان : الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديرى المدارس الحكومية ومديراتها فى مديريات محافظات فلسطين الشمالية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، نابلس ، فلسطين ، جامعة النجاح الوطنية ، كلية الدراسات العليا ، ٢٠٠٣ .

٢٠. عاشور محمد دياب : الوعى الدينى وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من شباب الجامعة ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، يوليو ٢٠٠٧، مجلد (١٩) ، ع(٤) ، ص ص ١٠٠ : ١٣٢ .

٢١. عبد المطلب أمين القريطى : فى الصحة النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٨ .

٢٢. عزة عبد الكريم مبروك : أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين ، مجلة دراسات نفسية ، إبريل ٢٠٠٧، مجلد (١٧) ، ع (٢) ، ص ص ٣٣٧ : ٤٢١ .

٢٣. علاء محمود الشعراوى : سمات الشخصية والدافع للإنجاز الأكاديمى وعلاقتهما بالرضا عن الحياة فى المرحلة الجامعية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، سبتمبر ١٩٩٩ ، ع (٤١) ، ص ص ١٥٠ – ١٩٦ .

٢٤. فرج عبد القادر طه : علم النفس الصناعى والتنظيمى ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢م، ط٧ .

٢٥. فريح عويد العنزى : الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية ، دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث ، مجلة دراسات نفسية ، ٢٠٠١ ، مجلد (١١) ، ع (٣) ، ص ص ٣٥١ – ٣٧٧ .

٢٦. فيكتور إميل فرانكل : إرادة المعنى ، أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى ، ترجمة إيمان فوزى ، القاهرة ، دار زهران الشرق ، ٢٠٠١م .

٢٧. مايكل أرجايل : سيكولوجية السعادة ، ترجمة : فيصل عبد القادر يونس ، مراجعة: شوقى جلال ، القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر ، ١٩٩٧م .

٢٨. مجدى محمد الدسوقى : دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٩٩٨م ، مجلد (٨) ، ع (٢٠) ، ص ص ١٥٧ – ٢٠٠ .

٢٩. محمد عبد التواب معوض : أثر كل من العلاج المعرفى والعلاج النفسى الدينى فى تخفيف قلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، ١٩٩٦م .

٣٠. محمد يوسف محمد محمود : قلق الموت وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى المسنين ذوى التوجه الدينى الحقيقى / الظاهرى ، مجلة التربية ، جامعة الأزهر ، ٢٠٠٣م ، ع (١٢)

٣١. محمود مندوه محمد : اتجاهات المعلمين نحو المعاق حركيا – كما يدركها التلاميذ – وعلاقتها بتقبل الذات والشعور بالوحدة النفسية ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، يناير ٢٠٠٥ ، ع (٥٧) ، ص ص ١٦٩ – ٢٠٠ .

٣٢. مديحة محمد العزبى ، إخلاص محمد عبد الحفيظ : مقياس تقدير الذات للرياضيين ، مجلة التربية وعلم النفس ، جامعة المنيا، أبريل ١٩٩١ ، مجلد (٤) ، ع (٤)، ص١٧ .

٣٣. مصطفى السعيد جبريل : التناقض فى التعبير الانفعالى وعلاقته بالوحدة النفسية وبعض الأعراض المرضية لى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة ، ١٩٩٧، ع(٣٣) ، ص ص ٣٩ : ٦٦.

٣٤. مصطفى محمد على الحارونى : فاعلية برنامج للمساندة الاجتماعية وأساليب الاستذكار ومفهوم الذات لدى المراهقين المحرومين من الرعاية الأسرية ، المؤتمر السنوى الرابع عشر لمركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، ديسمبر ٢٠٠٧م .

٣٥. نعمات شعبان علوان : الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية ، (دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين) ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، يونيو ٢٠٠٨م ، المجلد (١٦) ، ع (٢) ، ص ص ٤٧٥ : ٥٣٢ .

٣٦. ياسر محمد فضل إبراهيم : الرضا الفنى كأحد معوقات تطبيق معايير الجودة والاعتماد بكلية التربية النوعية ، جامعة أسيوط ، المؤتمر العلمى السنوى (العربى الخامس – الدولى الثانى) ، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، أبريل ٢٠١٠ ، ص ص ١٢٦١ – ١٢٨١ .

٣٧. يوسف الرحيب : الرضا عن الحياة والمتغيرات الديموجرافية : دراسة نفسية مقارنة لدى عينة من المجتمع الكويتى ، مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠١م ، ع (١٢) ، ص ص ٨ – ٤٧ .

38. Abdo , H & Alamussin, R : predictors subjective well – being among college youth in lebanan , The Journal of social psychology , 2007 , Vol. (147) , No. (3) , PP . 265 – 284 .

39. Chaing , K ., Band , C ., Yue , C . & Chou , R .,: Evaluation of the effect of a life review group program on self – Esteem and life satisfaction in the elderly . International journal of Geriatric psychiatry , 2008, vol (23) , No (1) , 7 – 10 .

40. Gilligan . T & Huebner . S : Multidimensional life sartisfaction reports of Adelsecents : A Multitrait – Multimethod study . pernoality and individual Differences , 2002 , 32 , pp 1149 – 1155 .

41. Gilman . R , Ashby . J , Sverk . D , Florell . D & Varjas . K : The Relationship between performance and Multimensional life satisfaction among creation and American youth . Personality and Individual Difference , 2005 , 39 , PP . 155 - 166 .

42. Hong , S , & Giannakopoulos , E : The relationship of satisfaction with life of personality characteristics , The Journal of psychology , 1993 ,Vol. (128) , No. (5) , PP. 547 – 558 .

43. Knapp , S . J . & Magee , R . D : The relationship of life events to grade point average of college students , Journal of college student personal , 1997 ,Vol. (20), No.(6) , 497 – 501 .
44. Lindsy , Ranstrom : The Influnce of prayer and Religious Beliefs on Measures of Life satisfaction , Minnesata student Academic Conference , Wedmesday , 2004 , 14 .
45. Liu , L & Gow , Q .,: Life satisfaction in a sample of empty – nest elderly : A survey in the rueal area of a mountainous country in China , Quality of life Research : An International journal of Quality of life aspects of Treatment , Carea Rehabiliation , 2008, vol (17) , No (6) , Aug ., 823 – 830 .
46. Murphy , P . & Kupshik , G : Ioncliness stress on well bring , London , Tairstock Routledge , 1992, PP 301 – 331 .
47. Rao , K : Life satisfaction among the rural elderly in three villages of north coastal Andhra Pradesh . Journal of Indian psychology, 2007, vol (25), No (1-2), Jan – Jul , PP 64 – 73 .
48. Rogets , Anissa Taun : factors associated with depression and low life satisfaction in the low – income , frail Elderly (Elderly) Diss. Abss. Int. , 1997 , A58103 , P . 1097 .