



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد

بحث مقدم

الى مجلس كلية التربية المقداد جامعة ديالى

وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي

والتوجيه التربوي

من الطالب

سجاد باسم محمد

بأشراف

الدكتورة

افراح لطيف خدادوست

٢٠٢٣ م

١٤٤٤ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بل هو آيات بينات في صدور الذين أوتوا ❁

العلم وما يجحد بآياتنا إلا الظالمون ❁

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ

العنكبوت: الآية ٤٩

إقرار المشرف

أشهد أن إعداد هذا البحث الموسوم بـ (الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد) الذي تقدم به الطالب (سجاد باسم محمد) قد جرى تحت إشرافي في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية التربية المقداد/ جامعة ديالى ، وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي) .

التوقيع :

الاسم : م. د افراح لطيف خدادوست

التاريخ : / / ٢٠٢٣ م

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة أشرح هذا البحث للمناقشة .

التوقيع :

الاسم : أ.م.د. نادية محمد رزوقي

رئيس قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

كلية التربية المقداد / جامعة ديالى

التاريخ : / / ٢٠٢٣ م

الإهداء

إلى من خجالت الكلمات في محرابه وعجز القلم عن وصفه محمد
صلى الله عليه وسلم...

إلى كل من محل عبئ البلاد وسار نحو الشمس ... شهداء العراق...

إلى من لهم الحب الخالص .. وأمرت بأن اصاحبهما في الدنيا
معروفا...والدي ..والدتي... إلى من أشد بهم أزرى ... إخوتي
..وأخواتي ...

إلى الذين أسهموا في علمي ومعرفتي ... أساتذتي .لكل هذه العيون
اهدي هذا البحث .

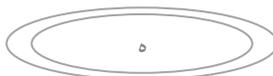
الباحث

الشكر والامتنان

الحمد لله رب العالمين الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين الطيبين الطاهرين ،اللهم اجعلنا بالعلم عاملين، وبالطاعة قائمين، اللهم بارك لي في ما انعمت به علي ، الحمد لله شكرا وحمدا على إتمام هذا البحث.

اسجل خالص شكري وتقديري إلى الدكتورة (م.د أفرح لطيف خدادوست) المشرفة على بحثي اعترافا بالوفاء الجميل والفضل الكبير لما قدمته لي من مساعدة وعون وتوجيهات قيمة وتعاون كبير في تذليل العقبات التي واجهتني ،ولجميع اساتذتي طيلة فترة الدراسة لهم الشكر والامتنان ، وأخيرا اتقدم بالشكر والتقدير إلى عائلتي الكريمة التي وفرت لي كل مسببات النجاح لتحملهم يصبرهم المستمر والمتواصل وإلى كل الأصدقاء والله ولي التوفيق .

الباحث



مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي الكشف عن (الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد) من خلال التعرف على :-

١- درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد.

٢- درجة الفروق الفردية ذو الدلالة الإحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد تبعا لمتغيري الجنس (ذكور - اناث) .

تكونت عينة البحث من (١٢٠) طالب وطالبة من كلية التربية المقداد اختيروا بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي ، ولتحقيق اهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس (الرضا عن الحياة) المعد من قبل (نمر ، ٢٠٠٨) وفق نظرية رايف (1989، Ryff) اذ تكون المقياس من (٢٤) فقرة بصورته النهائية ، وقد تحقق الباحث من الخصائص السايكومترية للمقياس باستخراج الصدق الظاهري ، كما استخرج الباحث الثبات بطريقة اعادة الاختبار فبلغ الثبات بهذه الطريقة (٠،٨٨) .

وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحد ، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعامل الارتباط بيرسون، وباستعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS) كوسائل احصائية تم التوصل الى النتائج الاتية :-

١- أن طلبة كلية التربية المقداد يتميزون بقدرتهم من الرضا عن الحياة وهذا يعطينا مؤشر ايجابي .

٢- ليس هناك أثر لمتغير الجنس في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد .

تثبيت المحتويات List of contents

الصفحة	الموضوع	ت
ب	الآية القرآنية	١
ج	اقرار المشرف	٢
د	الاهداء	٣
هـ	شكر وامتنان	٤
و	مستخلص البحث	٥
أ- ط	تثبيت المحتويات	٦
ط	تثبيت الجداول	٧
ط	تثبيت الملاحق	٨
٧-١	الفصل الاول : التعريف بالبحث	٩
٣-٢	مشكلة البحث	١٠
٥-٣	اهمية البحث	١١
٥	اهداف البحث	١٢
٥	حدود البحث	١٣
٦	تحديد المصطلحات	١٤
١٢-٧	الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة	١٥
٩-٨	المحور الاول اطار نظري	١٦
١١-٩	النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة	١٧
١٢-١١	المحور الثاني الدراسات السابقة	١٨
٢١-١٣	الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته	١٩

١٤	اولا :- منهجية البحث	٢٠
١٥-١٤	مجتمع البحث	٢١
١٦-١٥	عينة البحث	٢٢
١٦	اداة البحث	٢٣
١٨-١٦	وصف مقياس الرضا عن الحياة	٢٤
٢١-١٩	الخصائص السايكومترية للمقياس	٢٥
٢٧-٢٢	الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها	٢٦
٢٤-٢٣	عرض النتائج	٢٧
٢٥	مناقشتها وتفسيرها	٢٨
٢٦	الاستنتاجات	٢٩
٢٦	التوصيات	٣٠
٢٧	المقترحات	٣١
٣٤-٢٨	المصادر	٣٢
٤٠-٣٥	الملاحق	٣٣

تثبيت الجداول

الصفحة	العنوان	ت
١٥	مجتمع البحث موزع حسب الجنس (ذكور، وإناث)	١
١٦	عينة البحث موزعة حسب الجنس (ذكور، إناث)	٢
١٨	أراء المحكمين حول صلاحية فقرة المقياس	٣
١٨	عينة وضوح التعليمات والفقرات موزعة حسب الجنس (ذكور ، إناث)	٤
٢٠	عينة الثبات موزعة حسب الجنس (ذكور، إناث)	٥
٢٣	الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الرضا عن الحياة لدى افراد عينة البحث	٦
٢٤	الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الرضا عن الحياة على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث)	٧

تثبيت الملاحق

الصفحة	العنوان	التسلسل
٣٧-٣٦	مقياس الرضا عن الحياة بصيغته الاولية الذي تم عرضه على المحكمين	١
٣٨	اسماء السادة المحكمين الذين عرضة عليهم مقياس الرضا عن الحياة	٢
٤٠-٣٩	مقياس بصيغته النهائية الرضا عن الحياة	٣

الفصل الاول

التعريف بالبحث

• مشكلة البحث

• اهمية البحث

• اهداف البحث

• حدود البحث

• تحديد المصطلحات

مشكلة البحث

يعيش العالم عصرا تسوده مشكلات ناجمة عن الضغوطات المتعلقة بالتغيرات السريعة في المجالات الاجتماعية والسياسية واقتصادية والثقافية الأمر الذي أدى إلى تعرض الافراد والمجتمعات النامية ولاسيما المجتمع العراقي إلى عدم الشعور بالارتياح وصعوبات وتحديات التي تعكس بطريقه ما على مستوى رضا الأفراد عن حياتهم والكيفية التي يديرون بها انفعالاتهم ويتقن العاملون في مجال الصحة النفسية على ان ازمان الحياة التي يعيشها الأفراد اليوم عامل اساس لاحداث الاضطرابات النفسية ، فضغوط الحياة والصراعات التي يعيشها المرء من الممكن أن تهز كيانه بالاضافة الظروف الاقتصادية والاجتماعية الضاغطة التي يمر بها المجتمع تؤثر على زيادة شعوره بالانعزال عن المجتمع والحياة حيث لا يستطيع أن يجد في المجتمع والمحيطين به الوسيلة الفعالة للتفيس الانفعالي وبالتالي يعود على نفسه وحيدا وسط طموحاته وآماله الشخصية التي لا يستطيع أن يحقق منها شيئا (ابو سعد ، ٢٠١٠ : ٦٩٧) .

فالأفراد الذين ليس لديهم القدرة على أدارة انفعالاتهم يوصفون بانهم عديمو المشاعر أو يوصفون بالجمود الانفعالي وان الانفعالات تعطي الشخصية طابعها الخاص المميز كما تؤثر تأثيرا مباشرة على نحو ما (الفرماوي وحسن ، ٢٠٠٩ : ١٩١) ، هذا ما اكدت دراسة أوستن و ساكلوفسكي وأيجان (Aust saklofsk Ega، 2005) على تأثير مهاره اداره الانفعالات وارتباطها المباشر بالرضا عن الحياه وشبكة العلاقات الاجتماعية ونوعية تلك العلاقات (سعيد ، ٢٠٠٨ : ٢٠١) ، وان الاحساس بعدم الرضا عن الحياه ذو تأثير على شخصية الطالب وتكيفه وعلاقته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لاينبغي اغفاله او تجاهله اذ كان يراد للطالب ان يعيش حياة مستقرة ويمتلك بعض المؤشرات الايجابية عن شخصيته (الدسوقي ، ١٩٩٨: ٥٦).

فضلا عن ان طلبة الجامعة يعانون من ازمت مختلفة متمثلة في ازمة القيم والاخلاق وازمة في العمل والعطاء وازمة في التعامل مع الاخرين والتعامل مع الازمات والتعامل مع العلاقات (نمر، ٢٠٠٨: ٢).

من خلال ما تقدم واحساسا من الباحث ومن خلال احتكاكه بطلبة كلية التربية المقداد لاحظ ان هذه الشريحة من الشباب لديهم شعور بعدم الرضا عن الحياه بسبب الواقع الذي سوف يعاني منه الطالب بعد التخرج من قلة الوظائف وندرته ومايصاحب ذلك الامر من قلق وبعض من اعراض الاكتئاب ، بالاضافة كوننا نعيش في زمن تتوعت فيه صعوبات الحياه وتعددت مطالبها وكثرت فيها الضغوط بأنواعها وازدادت حدتها وتعددت الاهداف و المعوقات كل تلك المشكلات وضعت طلبة الجامعة امام مشكلات تتطلب حلول مناسبة لذا يروم الباحث الإجابة عن التساؤل الاتي : مامستوى الرضا عن الحياه لدى طلبة كلية التربية المقداد.

أهمية البحث:

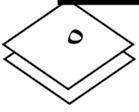
تبرز أهمية الرضا عن الحياة في عديد من المجالات اهمها علم النفس والصحة النفسية الذي يتضمن بداخله شعور الفرد بالسعادة وتمتعه بالحياة التي يعيشها وبالتالي تمتعه بدرجة عالية من السواء والصحة النفسية وتصنف منظمة الصحة العالمية الرضا بالحياة بانه معتقدات الفرد وتوقعاته ومعايره واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه فهو مفهوم واسع يتأثر بطريقه مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليته وعلاقته بكل من المكونات البيئية التي يعيش فيها (The Whoq of Group , 1998, p156) .

فالرضا عن الحياة يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل وتوقع الخير والاستبشار والرضا عن الواقع وتقبل الذات واحترامها فاذا تحققت هذه الصفات لدى الانسان فإنه يشعر بالسعادة اكثر من اي وقت اخر خاصة ان السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياه على اعتبار ان السعادة والرضا عن الحياة اكثر اهمية من المال (نمر، ٢٠٠٨: ٤) .

ومن المظاهر الاخر للرضا عن الحياة العلاقات الاجتماعية الجيدة والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي اذ تعد هذه المظاهر من اهم مصادر الدعم النفسي والاجتماعي والحماية من تأثيرات الضغوطات بحيث تشكل للفرد درعا واقيا من الانحرافات والعزلة مما تجعله يعيش مطمئناً هادئ النفس كما تساعده على ان يكون شخص فعال في المجتمع لينال تقديره واعجابه واحترامه لاننا نعيش في عصر يتميز بتغيرات ثقافية واجتماعية واقتصادية وسياسية متباينة ادت الى تعدد اساليب التوافق والرضا عن الحياة وذلك لما يتميز به من سمات الضغوط والتعصب لتصبح نقطة البداية لاصابة الافراد عامة والطلبة خاصة بالعديد من التقلبات والاضطرابات التي يعاني ويشكو منها ويتصدر الشعور الذاتي بعدم السعادة والتشاؤم فضلا عن العجز نتيجة العزلة الاجتماعية والانفعالية (علوان، ١٩٩٧: ٤٧٥).

أشار (ماسلو) انه على الإنسان أن يتعايش في الحياة ومن غير ضمانات في التغيرات والنهيات او بذله السعي أو السيطرة عليها لأنها عملية تؤدي الى صرف الأذهان عما هو ضروري في الحياة اذ يتقبل حالة التغيير حاله النهائية سواء بوفيات تسمى عاديه او كارثيه (Maslow، 1934 : 370) .

وما يعزز اهمية مفهوم الرضا عن الحياة على أنه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجه نظرهم الخاصة حيث أن الحياة تتغير ولا تسير على وتيره واحده فيتعرض الأفراد إلى العديد من التغيرات في حياتهم من زواج إلى انتقال لعمل جديد وانتقال مكان جديد وانتقال إلى مرحلة تعليمية جديده وكل هذه التغييرات قد تخلف ورائها احداث تؤثر على قدرة الفرد على التكيف والانسجام مع هذه التغيرات والتحويلات فشعور الفرد بالرضا عن حياته هو ما يتمناه المرء فالناس قد يصفون السعادة على أنها شعور بالرضا أو الإشباع أو طمأنينة النفس او تحقيق الذات او انها الشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة عندما يصل المرء إلى



الفصل الاول: التعريف بالبحث

مرحلة الرضا الشامل فهذا يعني انه يتمتع بحياة جديدة وتتباين متوسطات درجة الشعور بالرضا عن الحياة وتختلف من بلد إلى آخر (سليمان ، ٢٠٠٩ :٢) .

يلخص الباحث أهمية البحث النظرية بما يأتي :

_ أهمية الطالب الجامعي اذ يعد نقطة التركيز والاهتمام في كل المجتمعات ولأغنى عنهم في أي مؤسسة كونهم يمثلون الدعم النفسي لافراد المؤسسات التربوية وكافت المجالات .

_ تسليط الضوء على موضوع مهم الرضا عن الحياة في مجال الصحة النفسية للفرد وجميع جوانب الشخصية والسلوك لدى طلبة الكلية التربوية المقداد .

أما الأهمية التطبيقية فتلخصها الباحثة بما يأتي :-

تشخيص متغير البحث الحالي الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى :-

١- درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد .

٢- درجة الفروق الفردية ذو الدلالة الإحصائية في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد تبعاً لمتغيري الجنس (ذكور - اناث) .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة كلية التربية المقداد للدراسة الصباحية للعام الدراسي

(٢٠٢٢_٢٠٢٣) .

تحديد المصطلحات :

أولاً : الرضا عن الحياة

عرفه كل من :-

- (ريس وآخرون ، ١٩٨٠،) هو قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه

والتي تؤثر على سعادته

- رايف (1989،Ryff) : هو الاهتمام الإيجابي الذي يشير إلى اعتقاد الفرد بأنه يستطيع

أن يحقق اطاره الإيجابي في الحياة وأن يحقق اهداف حياته (نمر ، ٢٠٠٨ : ٥) .

- التعريف النظري : تبنى الباحث تعريف رايف (1989،Ryff) ، المذكورة سابقا تعريفا

نظريا للبحث الحالي ، لكونه اعتمد على النظرية نفسها المعتمدة في بناء مقياس الرضا عن

الحياة المعد من قبل (نمر، ٢٠٠٨) .

الفصل الثاني

اطار نظري ودراسات سابقة

- المحور الاول : اطار نظري
 - مقدمة عن الرضا عن الحياة
 - النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة
- المحور الثاني : دراسات سابقة

أطار نظري ودراسات سابقة:-

يتناول هذا الفصل أدبيات ونظريات ودراسات سابقة تناولت مفهوم متغير البحث الحالي بالتحليل والتفسير ، وان ذلك يؤدي بالباحث لفهم اكبر واوسع وادق لمتغير بحثه.

المحور الاول — اطار نظري

يعالج اطار النظري للبحث الحالي الرضا عن الحياه ، وكما يأتي:-

مقدمة

اولا / مفهوم الرضا عن الحياة

يعرف الرضا في معجم علم النفس أنه حالة انفعالية ناجمة عن تحقيق هدف ما (Robber 2002,46) ، ويعرف في معجم علم النفس والتربية على انه حالة من التوافق او الأتزان الدينامي بين الكائن والبيئة (ابو حلب والخبيران. ٢٠٠٦ :٣٠٠). أما في معجم الطب النفسي يعرف الرضا عن الحياة على أنه كلمة تدل على الرضا والشباع المعنوي عقب القيام بعمل ما (الشربيني ، ١٩٣٠، ٤٤) .

ويعد مصطلح الرضا عن الحياة أو الشعور بجودة الحياة وطيب الحال من المصطلحات شائعة الاستخدام والتي تتكرر كثيرا في حياتنا اليومية والعديد من الدراسات والبحوث حاولت الكشف عن العوامل المحددة لها (عيسى ورشوان ، ٢٠٠٩ :١٣).

ثانيا / المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة :

١- السعادة : يعد مفهوم الرضا عن الحياة جزء من مفهوم السعادة فالشعور بالسعادة دليل على انها شعور بالرضا أو الشباع وطمأنينة النفس او تحقيق الذات أي أن الرضا اول اسباب السعادة أي رضا الفرد عن نفسه وعن المجتمع الذي يعيش فيه (دير، ٢٠١٠ :١٥) .

٢- الصحة النفسية : تعد الصحة النفسية ثمرة من ثمرات الرضا عن الحياة حيث يعرف برنارد هارولد الصحة النفسية بانها (تتمثل في توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم بشكل عام وبالحد الأقصى من الفاعلية والرضا والبهجة والسلوك الاجتماعي المقبول والقدرة على مواجهة الحياة وتقبلها) (الملا واخرون ، ٢٠١١ : ٢٢).

٣- النظرة الايجابية للحياة : النظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد من مكانة الانسان وقيمتها الاجتماعية في الحياة لأنها تعتبر السبب في العمل والحركة وعامل مهم في الفعالية والعزم فنظره الفرد التي تتسم بالإيجابية سوف تمكنه من التفاعل مع الواقع بثقة وفعالية لأنه يدرك أنه هو صانع الاحداث والمؤثر في الوقائع وأن عليه تقديم العمل الصائب للأحداث ليحصل على أحسن النتائج (الاحمدي ، ٢٠٠٧ : ٣٥٠).

٤- جودة الحياة : تعتبر جودة الحياة عن مدى ادراك الفرد في انه يعيش حياة جيدة من وجهه نظره خالية من الافكار اللاعقلانية والانفعالات السلبية والاضطراب السلوكي حيث يستمتع فيها بوجوده الانساني ويشعر بالرضا والسعادة ويستثمر كافة قدراته وامكانياته بما يتيح له تحقيق الذات (بخش ، ٢٠٠٦ : ٦٠).

النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة:

١- اريك فروم (١٩٠٠-١٩٨٠) : أشار فروم الى ان الانسان يشعر بالرضا عن الحياة من خلال احساسه بالواقع الملموس والتّحاد مع غيره مع الاحتفاظ بخصائص الشخصية في آن واحد(فروم ، ١٩٩٠ : ١٠١).

٢- نظرية الذات لكارل روجر (١٩٨٧-١٩٠٢) وتتلخص التصورات الرئيسية للنظرية :

- الكائن العضوي وهو الفرد بكلية
- المجال الظاهري وهو مجموعة الخبرات

• الذات وهي الجزء المتميز من المجال الظاهري (هول ولندزي، ١٩٩٩: ٢١٢)

٣-نظرية العلاج بالمعنى لفكتور فرانكل : أن معنى الحياة عند فكتور فرانكل أن يجد الفرد هدف ومقصدا لوجوده من اجل تحقيق أعلى نشاط وفعالية ممكنة لحياته

٤-نظريه رايف (١٩٨٩) : بعد كارل رايف من الأوائل الذين تبنا مفهوم الرضا عن الحياة وقد حدد نقاط التلاقي في الصياغات النظرية والمختلفة لبعض المنظرين ولنقلهم من المستوى النظري إلى المستوى العلمي من خلال إعداد نموذج يتكون من ستة أبعاد يمكن أن يعطي مؤشرا للرضا عن الحياة وهناك ست صفات تكون نموذج بالشعور بالرضا عن الحياه و السعادة وايضا هي مجالات تلك النظرية و هذه الصفات هي:

- الاستقلالية (Autonomy) تحدد الذات وتنظم السلوك من الداخل وتعرف بانها قدره الشخص على أن يقرر مصيره بنفسه وان يكون مستقلا بذاته وقادرا على مقاومة الضغوط النفسية ويكون منظما في سلوكه و يقيم ذاته وفق معايير شخصية .
- التمكن البيئي (Environmental .mastery) يؤكد رايف على أن الفرد قادرا على اختيار البيئة المناسبة والتي تتناسب مع طموحاته وحالته النفسية .
- النمو الشخصي (Personal growth) شعور الفرد بالرتقاء والتطور المستمر ورؤيته لذاته بأنها تنمو وتتوسع إضافة الى الانفتاح على خبرات جديدة .
- معنى الحياة (Meaning of life) أن الصحة النفسية تتضمن المعتقدات التي تعطي للفرد الإحساس بان هنالك هدف ومعنى الحياة وأن النضج يساعد في الدراك الواضح لهدف الحياة ويمتلك الفرد شعورا ومعنى لحياته بأمتلاك المعتقدات التي تعطي للحياة هدفا يعيش من أجله الفرد وهكذا فإن الشخص الذي يعمل

بإيجابية لديه أهداف ورغبات واحساس بالتوجه كل هذا يساهم في الشعور بأن الحياة ذات معنى (رايف ، ١٩٨٩ ، ص ١٠٧٢)

- تقبل الذات (Self- acceptance) تقبل الذات يعني امتلاك الشخص اتجاهها إيجابيا نحو ذاته وتعرفه لملامح المتعددة لها حيث تتضمن الذات صفات ومكونات جيدة او سيئة فيقبل بها ويشعر بإيجابية حول حياته الماضية .
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين اكد رايف على أهمية العلاقات الشخصية الدافئة الموثوقة وتعد القدرة على الحب عنصرا أساسيا في الصحة النفسية وان الذين يحققون ذواتهم لهم القدرة على الحب والصداقة العميقة مع الآخرين

٣- نظرية القيم والاهداف والمعاني : يشعر الأفراد بالرضا عن الحياة عندما يحققون أهدافهم ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الفرد ودرجه اهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة فيها (Oishetal ، 1999).
تبنى الباحث نظرية رايف (Ryff،1989) المذكورة سابقا كونها النظرية المعتمدة في بناء المقياس الذي تباه الباحث في البحث الحالي .

المحور الثاني :- الدراسات السابقة :

١-دراسة الكرخي (٢٠٠٨)

(الحاجة إلى المعرفة وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى تدريسي الجامعة) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الحاجة إلى المعرفة والرضا عن الحياة وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) تدريسي وتدرسية في الجامعة المستنصرية موزعين بحسب النوع والتخصص والمرتبة العلمية وسنوات الخدمة ولغرض تحقيق أهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس الحاجة معرفة وبناء مقياس الرضا عن الحياة وقد استعمل تحليل التباين لاختبار الفرق بين المدرسات اما نتائج الدراسة فتم التوصل إلى أن عينة من البحث من تدريسي الجامعة يمتلكون الحاجة إلى المعرفة وكذلك لديهم الشعور بالرضا عن الحياه و لا توجد هنالك فروق في العلاقة بين المعرفة والرضا عن الحياه لدى تدريسي الجامعة.

دراسة عبد اللطيف الرضا عن الحياه لدى طلبة جامعة الكويت) تكونت عينة الدراسة من (٢٨) من طلاب جامعة الكويت في ثمانية جوانب : الأساتذة ، الوالدين ، أمور الدراسة ، الحالة المادية ، اداري الجامعة ، الأنشطة غير الدراسية والطلاب الآخرين وقد استقرت نتائج الدراسة على حصول الاناث على درجة أعلى من الذكور في مقياس الرضا عن الحياه الجامعية الخاصة بالأبعاد التالية (أساتذة - الوالدين - الحياة المادية - الطلاب الآخرين) في حين لم توجد فروق في النوع الاجتماعي في الرضا عن المواد الدراسية واداري الجامعة والأنشطة غير الدراسية.

٢- دراسة (نمر، ٢٠٠٨)

هدفت الدراسة للتعرف على الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة والموازنة في الرضا عن الحياة وفقا لمتغير الجنس والتخصص تألفت العينة من (طالب وطالبة من كلا الجنسين ، ٤٠١) في جامعة بغداد قامت الباحثة ببناء مقياس الرضا عن الحياة وفق نظرية رايف (Ryff، 1989) ، وأسفرت النتائج ان طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة ، ولاتوجد فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث والتخصص (العلمي والانساني) في الرضا عن الحياة .

الإفادة من الدراسات السابقة

١. افادة الباحث من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة واهمية البحث الحالي .
٢. افادة الباحث من الاطار النظري لبعض الدراسات السابقة في هيكله اطاره النظري والتعريف النظري.
٣. الاطلاع على المنهجية المستخدمة في تلك الدراسات والافادة منها من خلال العينات والوسائل الاحصائية والادوات التي استخدمتها تلك الدراسات .
٤. الاطلاع على مقياس تلك الدراسات والافادة منها في قياس متغير البحث الحالي.
٥. افاد الباحث من تحديد المصادر التي تناولت متغيرات بحثه.

الفصل الثالث

منهجية البحث وجرأته

- اولا: منهجية البحث
- ثانيا: إجراءات البحث
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- اداة البحث
- الوسائل الاحصائية

منهج البحث وإجراءاته

يتضمن البحث الحالي تحديد منهجية البحث المتبعة وإجراءات البحث متمثلة بتحديد مجتمع البحث وعينته وخطوات تبني مقياس الرضا عن الحياة فضلا عن استعراض الوسائل الاحصائية التي تبناها الباحث في معالجة بيانات البحث الحالي وعلى النحو التالي :

أولاً: منهجية البحث

هو الطريقة او الخطة التي يسلكها الباحث لتحديد طرق وإجراءات جمع وتحليل البيانات ويقوم الباحث من خلال منهج البحث بتصميم البحث ويختلف التصميم باختلاف الهدف من البحث فقد يكون الهدف استكشاف عوامل أو اعطاء وصف لها او ايجاد علاقة بين مجموعة من العوامل (النجار، واخرون، ٢٠١٠ : ٣٦) ، وفقا لذلك اعتمد الباحث على منهج البحث الوصفي الارتباطي .

ثانياً : مجتمع البحث

المجتمع يعني جميع الاعضاء او العناصر سواء كانت اهداف او موضوعات او افراد نرغب بتعميم نتائج الدراسة عليهم (المنيزل واخرون، ٢٠١٠ : ١٠١) ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية المقداد/ الدراسة الصباحية (٢٠٢٢-٢-٢٠٢٣) والبالغ عددهم (٥٠٨)* طالب وطالبة ، موزعين بحسب الجنس بواقع (٢٠٨) طالب و(٣٠٠) طالبة ، والتخصص العلمي بواقع (٣٢٤) طالب وطالبة اما التخصص الانساني فبلغ (١٨١) طالب وطالبة ، والجدول (١) يوضح ذلك.

*تم الحصول على هذه البيانات من قسم شؤون الطلبة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي كلية المقداد.

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع بحسب الجنس والتخصص

ت	التخصص	القسم	ذكور	اناث	المجموع
١	الانساني	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	٦٦	١١٥	١٨١
٢	العلمي	الرياضيات	١٤٢	١٨٥	٣٢٧
		المجموع	٢٠٨	٣٠٠	٥٠٨

ثالثاً : عينة البحث

تعرف العينة بأنها جزءا من المجتمع الاحصائي المدروس اي مجموعة من أفراد المجتمع والتي يتم اختيارها بهدف جمع البيانات وإصدار الأحكام واتخاذ القرارات (بدر وعبابنة : ٢٠١٠ : ٣٠) ، وفقاً لذلك تم اختيار عينة البحث الحالي بالطريقة لطبقية العشوائية ذات التوزيع المتساوي، وعلى اساس ذلك تضمنت عينة البحث كلية التربية المقداد حيث اعتمد الباحث معيار (Nunnally, 1978) في تحديد حجم العينة فقد أشار الى ان عدد افراد العينة يجب ان يتراوح من (١-٥) امثال عدد الفقرات (عودة والخليبي، ١٩٨٨ : ١٧٨) ، وعلى اساس ذلك تألفت عينة البحث من (١٢٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى اعتمادا على عدد فقرات مقياس الرضا عن الحياة الذي يتكون من (٢٤) فقرة، والجدول (٢) يوضح ذلك ، والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

عينة البحث موزعة بحسب الجنس والتخصص

ت	التخصص	ذكور	أناث	المجموع
١	العلمي	٣٠	٣٠	٦٠
٢	الانساني	٣٠	٣٠	٦٠
	المجموع	٦٠	٦٠	١٢٠

اداة البحث

يقصد بها الطريقة او الوسيلة التي من خلالها يتم جمع المعلومات والبيانات الضرورية للإجابة على اسئلة البحث (عبد المؤمن ، ٢٠٠٨ : ٢٠٢) ، ولغرض استكمال إجراءات البحث الحالي ، الزم على الباحث توفير أداه تتناسب مع متغيرات بحثه و اهدافه وبعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بمتغيرات البحث الحالي قام الباحث بتبني مقياس (نمر، ٢٠٠٨) وسوف يتم عرضه وبشكل مفصل وعلى النحو التالي :

وصف مقياس الرضا عن الحياة

قام الباحث بالاطلاع على ادبيات والدراسات السابقة والاطار النظرية ذات العلاقة بالموضوع وفي ضوء ذلك اعتمد الباحث على مقياس الرضا عن الحياة لـ(نمر ، ٢٠٠٨) ، المعد من قبل (نمر، ٢٠٠٨) وفق نظرية(رايف Ryff، 1989)، اذ يتكون المقياس من (٢٤) فقرة (أنظر الملحق ١) وتكون من (٥) بدائل للإجابة هي الاوزان (موافق بشدة ، موافق ، لا ادري ، لا اوافق ، لا أوافق بشدة) وعند التصحيح تأخذ (١،٢،٣،٤،٥) لل فقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية وبذلك تكون اعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (١٢٠) درجة وادنى درجة (٢٤) درجة وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (٧٢) .

تعليمات المقياس :

تم اعداد تعليمات للمقياس يبين فيها للمستجيب الغرض من المقياس وكيفية الاجابة عليه مع مثال توضيحي وروعيه في اعدادها ان تكون بلغة بسيطة وواضحة ومفهومة واكد فيها الباحث ضرورة اختيار المستجيب لأحدى البدائل بوضع علامة (✓) امام البديل الذي يعبر عن رأي المستجيب .

صلاحية فقرات المقياس :

للتحقق من صلاحية فقرات المقياس عرض المقياس وبصيغته الاولية المتكون من (٢٤) فقرة (ملحق ١) على (٧) محكماً من المختصين في العلوم التربوية والنفسية (ملحق ٢) وذلك لأبداء آرائهم فيما يتعلق بمدى صلاحية الفقرات وصياغتها وبدائل الاجابة ، واستخدم الباحث النسبة المئوية للتأكد من صلاحية الفقرات وقبولها واعتمد الباحث على نسبة (٨٠%) فأكثر اتفاق المحكمين حول مدى صلاحية فقرات المقياس (Ghisell,1981:341) ، وتم استبعاد الفقرات التي حصلت على نسبة اقل من (٨٠%)، والجدول (٣) يوضح ذلك .

الجدول (٣)

اراء المحكمين في صلاحية فقرات المقياس

النسبة المئوية	غير الموافون		الموافقون	الفقرات
	الحذف	التعديل		
١٠٠%	—	—	٧	١٠-٧-٥-٤-٨-١-٣ --١٨ ١٧-١٦-١٤-١٣-١٢ --٢٤-٢٣-٢٢-٢١-٢٠-١٩ - ٢-١١-١٥-٩-٦-١١

عينة وضوح التعليمات والفقرات

الغرض منها عرض المقياس بصورة الاولية على عدد من المفحوصين للوصول الى مدى وضوح التعليمات والفقرات (مجيد وعبال ، ٢٩:٢٠١٢) ، وتحقيقاً لذلك قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة بلغت (٣٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقية ذات التوزيع المتساوي ، وقد كان الوقت المستغرق للإجابة (١٥) دقيقة ولهذا الاجراء اصبح المقياس جاهزاً للتطبيق ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

الجدول (٤)

عينة وضوح التعليمات والفقرات موزعة بحسب الجنس

المجموع	أناث	ذكور	الكلية / القسم
٣٠	١٥	١٥	قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الخصائص السايكومترية لمقياس الرضا عن الحياة :

اولا - صدق المقياس (Validity of the scale) : هو درجة الصحة التي نتوصل من خلالها الى ما نريد قياسه اي انها الخاصية التي تمكن الباحث من تقييم الصلة بين الاداء على المقياس والاهداف بصورة ملائمة (فرج، ٢٠١٧، ٢٤٠: ٢٤٠)، وقد قام الباحث باستخراج الصدق و كالاتي :-

الصدق الظاهري (Face Validity) :-

هو احد انواع الصدق الذي يقيس المظهر الخارجي الذي صمم المقياس لأجله لمعرفة مدى ملائمة الاختبار من حيث وضوح الفقرات وتعليمات المقياس ونوع المفردات وما تتمتع به من موضوعية (الضامن، ٢٠٠٩، ١١٣ : ١١٣) ، ولتحقيق ذلك قام الباحث بعرض المقياس وبصورته الاولية (ملحق ١) على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٧) محكما (ملحق ٢) وبعد الاخذ بأراء المحكمين حصل المقياس على نسبة اتفاق مقبولة (انظر الجدول ٣) .

ثانيا- الثبات (Reliability) :-

احد الشروط السايكومترية للاختبار الجيد هو الثبات وله العديد من المعاني فهو يعني بالاتساق الداخلي بين مفردات الاختبار واستقرار النتائج عبر الزمن و يدل على الاداء الفعلي والحقيقي للفرد مهما تغيرت الظروف (ابو اسعد، ٢٠٠١، ٢٢: ٢٢) .

وبلغت عينة الثبات (٣٠) طالب وطالبة اختيروا بأسلوب العينة الطبقية ذات التوزيع المتساوي من مجتمع البحث ، والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

عينة الثبات موزعة حسب الجنس (ذكر، اناث)

العدد	الجنس
١٥	ذكور
١٥	أناث
٣٠	المجموع الكلي

وفي ضوء ذلك قام الباحث بحساب ثبات الرضا عن الحياة بالطريقة الآتية :

. طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test – Retest) : تعد هذه العملية احد الطرق السهلة التي تستخدم لقياس او احتساب الثبات كونها تعتمد على عملية تكرار الاختبار على عينة محددة واستخراج نتائجها تم العودة اليها ثانية بعد مرور اكثر من اسبوعين على تطبيق الاختبار الاول واستخراج النتائج للمرة الثانية ثم حساب معامل الارتباطات المتحققة ما بين نتائج الاختبارين الاول والثاني فاذا كانت عالية فإنه يعد دليل بأن الثبات مرتفع واذا كان المعامل منخفض يمكن القول بأن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات منخفضة (المياحي، ٢٠١١: ١٤٨)، واستناداً الى ذلك طبقة الباحث المقياس على عينة مكونة من (٣٠) طالب وطالبة من مجتمع البحث (انظر الجدول ٥) واعاد الباحث تطبيق المقياس بعد مرور (١٤) يوماً بين التطبيقين الاول والثاني واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون لحساب درجات معامل الارتباط بين التطبيقين الاول والثاني فبلغ (٠,٨٨) ، وهو معامل ثبات يمكن الركون اليه (Edawrds,1957:153).

التطبيق النهائي لأداة البحث

قام الباحث بأجراء التطبيق النهائي بعد ان تأكد من الصدق والثبات الأداة البحث الحالي (الرضا عن الحياة)، لمتغيرات بحثه الحالي كما ذكرت ذلك سابقاً، اذ أجرى الباحث تطبيقه النهائي على عينة البحث التطبيقية المكونة من (١٢٠) طالب وطالبة واستغرق ذلك (٥) ايام في تطبيق اداة البحث ابتداءً من (٢٠٢١/٣/٥ - ٢٠٢٢/٣/١٠) وكان التطبيق بشكل جماعي إذ تم جمع افراد العينة ، وقبل البدء بتوزيع استمارات المقياس تم توضيح صورة مفصلة من قبل الباحث حول تعريف الطلاب ومن كلا الجنسين (ذكور، اناث) بالهدف الرئيس من اجراء البحث وهو لأغراض بحث علمية وان اجاباتهم ستكون في منتهى السرية لا تستخدم فقط للأغراض العلمية وبعد ان وزع الباحث استمارات المعدة اساساً للغرض وبين تعليمات وطريقة الاجابة لأداة البحث (الرضا عن الحياة) طلب الباحث من افراد العينة أن تكون اجاباتهم عن جميع الفقرات واكد عليهم بان تكون اجاباتهم دقيقة وسليمة وصحيحة ، وبعد ان تم الانتهاء من التطبيق قام الباحث بفحص البيانات في تلك الاستمارات .

الوسائل الاحصائية

١. الاختبار التائي لعينة واحدة :- لمعرفة درجة الرضا عن الحياة لدى افراد عينة البحث .
٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين :- لحساب دلالة الفروق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) المقياس الرضا عن الحياة .
٣. تحليل التباين الثنائي :- لمعرفة الفروق ذو الدلالة الاحصائية الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير التخصص (علمي ، انساني) .
٤. معامل ارتباط بيرسون :- استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

عرض النتائج

مناقشة النتائج و تفسيرها

التوصيات

المقترحات

المصادر

الملاحق

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها على وفق الأهداف المحددة وتفسير هذه النتائج ومناقشتها بحسب الإطار النظري والدراسات السابقة وخصائص المجتمع الذي تمت دراسته في البحث الحالي ، ومن ثم الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات، ويمكن عرض النتائج كما يأتي:

أولاً: - عرض النتائج

الهدف الاول : التعرف على درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد ؟
لتحقيق هذا الهدف قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (١٢٠) طالب وطالبة، وأظهرت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة على المقياس قد بلغ (١٠٩،٢٤) درجة وبتأخراف معياري قدره (١١،٦٨) درجة، وعند معرفة دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي الذي بلغ (٧٢) درجة ، تبين أن الفرق دال إحصائياً عند مستوى (٠،٠٥)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤٧،٢٣) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١،٩٦)، وبدرجة حرية (١١٩) وهذا يعني أن عينة البحث يتصفون بمستوى عال من الرضا عن الحياة والجدول (٦) يوضح ذلك.

الجدول (٦)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الرضا عن الحياة لدى افراد عينة البحث

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية t		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الرضا عن الحياة	١٢٠	١٠٩،٢٤	١١،٦٨٩	٧٢	٤٧،٢٣	١،٩٦	دالة

الهدف الثاني : الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد على وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث):

- تبعاً للجنس (ذكور- إناث)

لغرض التحقق من هذا الهدف قام الباحث بأخذ استجابات عينة البحث البالغة (١٢٠) طالب وطالبة على مقياس الرضا عن الحياة، وبعد معالجة البيانات إحصائياً استخرج الباحث متوسطات درجات افراد العينة على المقياس تبعاً للجنس(ذكور وإناث) ولمعرفة الفروق بين الذكور والإناث استخدم الباحث الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وكانت النتائج كما موضحة في الجدول (٧).

الجدول (٧)

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق في الرضا عن الحياة على وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث)

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية t		مستوى الدلالة (٠,٠٥)
					محسوبة	جدولية	
الرضا عن الحياة	الذكور	٦٠	١٠٨,٧٦	١٢,٣٧	٠,٦٤٧	١,٩٦	غير دالة
	الاناث	٦٠	١٠٩,٩٢	١٠,٦٥			

ثانياً :- تفسير النتائج ومناقشتها

الهدف الاول :

تشير نتائج الهدف الاول ان طلبة كلية التربية المقداد يتمتعون بمستوى عال من الرضا عن الحياة وهذا يعطي تفسيراً ايجابياً وأن الطلبة لديهم القدرة على التحكم في ذواتهم ومواجهة الظروف الصعبة وإجراءات الحياة التي تواجههم فضلاً عن مستواهم الادراكي والثقافي وانفتاحهم على مصادر المعرفة واطلاعهم عليها جعلهم يمتلكون المعلومات المتنوعة عن ذواتهم الخاصة والعامة والتخطيط الجيد للمستقبل ، وعلى هذا يكون السلوك الذي يحقق الرضا للفرد يعد سلوكاً ايجابياً وخبرة واقعية تشعر الفرد بالسعادة والاهمية والحب والاحترام ليحقق النجاح في عمله الارشادي والتواصل المجدي وجاءت نتائج هذا الهدف مطابقة لنظرية البحث الحالي اذ اشار رايف (Ryff،1989) ان السلوك الذي يحقق الرضا للفرد يعد سلوكاً ايجابياً وخبرة واقعية تشعر الفرد بالسعادة والاهمية والحب والاحترام ليحقق النجاح في عمله والتواصل المجدي وجاءت هذه النتائج مخالفة لدراسة (نمر،٢٠٠٨).

الهدف الثاني :

أشارت نتيجة الهدف الثاني لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية الرضا عن الحياة وفقاً لمتغير الجنس و تتفق هذه النتيجة مع دراسة (نمر ،٢٠٠٨) وهذا يعني انه لا يوجد اثر لمتغير الجنس في متغير البحث مما يدل ان الذكور والاناث متساوين من حيث الرضا عن الحياه والقدرات والشخصية والاجتماعية والثقافية .

ثالثا :- الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن أن نستنتج ما يأتي:

١- أن طلبة كلية التربية المقداد يتميزون بقدرتهم من الرضا عن الحياة وهذا يعطينا مؤشر ايجابي .

٢- ليس هناك أثر لمتغير الجنس في الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية التربية المقداد .

رابعا :- التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ، وما تم استنتاجه يوصي الباحث ما يأتي:

١- توجيه أعضاء الهيئة التدريسية في تدريب الطلبة على كيفية الرضا عن الحياة فيمكن أن يكونوا كنماذج شخصية للطلبة عن طريق نقل خبراتهم الشخصية الناجحة في الرضا عن الحياة ويمكن أن يقترحوا عليهم بعض طرق الرضا التي تساعدهم على إنهاء مهامهم الأكاديمية .

٢- حث المتخصصين في مجال الإرشاد التربوي في وزارتي التربية والتعليم العالي بضرورة أقامه المحاضرات والأنشطة والفعاليات التي تعزز الرضا عن الحياة.

٣- ضرورة تعزيز اهتمام المرشديات والمرشدين التربويين بالرضا عن الحياة لأنه يعد من الجوانب الإيجابية لشخصياتهم .

خامسا :- المقترحات

- في ضوء النتائج التي توصل اليها البحث الحالي يقترح الباحث الآتي :
- ١-أجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى مثل (تدريسي الجامعة ، المدرسين، المدرسات).
 - ٢-أجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية في الجامعات العراقية .
 - ٣-أجراء دراسة مقارنة بين الطلبة المتميزين والعاديين لمعرفة مستوى القدرة على الرضا عن الحياه
 - ٤-القيام بدراسة اثر برنامج ارشادي في تنمية الرضا عن الحياه .

المصادر

♣ المصادر العربية

♣ المصادر الأجنبية

المصادر العربية :

القرآن الكريم

- ١- ابو زيد ابراهيم (١٩٨٧) : سيكولوجية الذات والتوافق ، دار المعرفة الجامعية الاسكندرية ، مصر
- ٢- . ابو سعد احمد عبداللطيف ، ٢٠١٠ ، الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والرامل من مستويات اقتصادية مختلفة ، جامعة دمشق المجلد ٢٠ العدد ٣ كلية العلوم التربوية ، دمشق
- ٣- ابو اسعد ، احمد (٢٠٠١) : دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، ط١، عمان - شارع الملكة رانيا ، مركز دبيونو للنشر والتوزيع .
- ٤- بني يونس ، محمد (٢٠٠٤) : مبادئ علم النفس . الطبعة الأولى ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ٥- بو سعدة ، قاسم (٢٠١٧) : المعلم الكفاء أو الفعال. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية ، الجزائر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، عدد (١٨).
- ٦- عبد المؤمن ، علي معمر (٢٠٠٨) : مناهج البحث في العلوم الاجتماعية الاساسيات والتقنيات والاساليب ، منشورات جامعة ٧ اكتوبر ، ليبيا .
- ٧- العنزي، عبدالله عبدالهادي (٢٠١٦) : أساليب التفكير ومستوى الطموح الأكاديمي ودورها التنبؤ بالتسويق الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. مجلة التربوية الدولية المتخصصة. المجلد (٥) العدد (٨) - آب.
- ٨- كفاي ، علاء الدين و الأعسر، صفاء (٢٠٠٠) : الذكاء الوجداني ، دار قباء ، القاهرة.

- ٩- المنيزل ، عبد الله فلاح والعتوم ،عدنان يوسف (٢٠١٠) : **مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية ، الاردن ، الطبعة الاولى، دار اثراء للنشر والتوزيع.**
- ١٠- النجار ، فايذة جمعة والنجار ، نبيل جمعة والزغبى ، ماجد راضي (٢٠١٠) : **اساليب البحث العلمي ، منظور تطبيقي ، ط١، عمان - الاردن ، دار الحامد للنشر والتوزيع .**
- ١١- نمر ،سهام كاظم (٢٠٠٨): **الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة، بحث منشور .العراق .**
- ١٢- الدسوقي امجد العبدى.(١٩٨٨) : **الرضا عن الحياة مفاهيمه واهميته دراسة ميدانية.**
- ١٣- وزارة التربية (١٩٨٨) : **دليل المرشد التربوي ، المديرية العامة للتقويم والامتحانات ، مديرية التقويم والتوجيه التربوي.**
- ١٤- الأحمدى انس سليم (٢٠٠٧) : **المرونة حدود بين الثوابت والمتغيرات مؤسس الأمة النشر والتوزيع السعودية .**
- ١٥- أرجايل مايكل(١٩٩٤) : **سيكولوجية السعادة . ترجمة فيصل يونس ومراجعة شوفي جلال عالم المعرفة العدد ١٧ .**
- ١٦- اسماعيل احمد محمد حسين(٢٠١١) : **الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفعالية برنامج تدريسي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، كلية العلوم الجامعة الأردنية اطروحة دكتوراه غير منشورة .**
- ١٧- بخش أميرة طه(٢٠٠٩) : **جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا ، بالمملكة العربية السعودية كلية التربية جامعة أم القرى. السعودية .**

- ١٨- جودة ،امال عسلية (٢٠٠٩) : علم النفس الإيجابي ، جامعة الأقصى مكتبة الصرفي غزة فلسطين .
- ١٩- خالد ،صلاح عبد الفتاح (١٩٩٩) : قصص السابقين في القرآن ، دار القلم دمشق، سوريا .
- ٢٠- الخولي، محمد سعيد (٢٠١١) : الذكاء الوجداني ،ما بين النشأة والتطبيق مكتب الانجاز المصرية. مصر.
- ٢١- الفرماوي ، احمد ، حسن المغازي (٢٠٠٣) : الذكاء الوجداني الأسس النظرية والتطبيقات ،مكتبة زهراء النشر. القاهرة .
- ٢٢- دريد نشوة عمار (٢٠١٠): فعالية برنامج ارشادي وعقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة اطروحة دكتوراه غير منشورة القاهرة، مصر .
- ٢٣- سعيد ، سعاد جبر (٢٠٠٨): الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدود، عالم الكتب الحديث. عمان .
- ٢٤- سلامة ، وليد (٢٠٠٧) : كيف تنمي ذكائك الانفعالي ، وزارة الثقافة. سوريا
- ٢٥- السيسي عباس حسن الطريق إلى القلوب دار الأرقم، عما ن.
- ٢٦- الشربيني ،لطفى ، معجم الطب النفسي مركز تعريب العلوم. الكويت ١٥ .
- ٢٧- فروم ايرك (١٩٩٠): المجتمع السليم ،ترجمه محمد محمود مكتب انجلو المصرية ، مصر .
- ٢٨- ماريجون (٢٠٠٣) : الذكاء الانفعالي ط ا لترجمة صفاء الأعسر دار الميسرة الطباعة والنشر القاهرة.
- ٢٩- مرسى ،كمال ابراهيم (٢٠٠٨) : السعادة وتنمية الصحة النفسية ج ١ دار النشر جامعة القاهرة مصر .

- ٣٠- المليلي سعاد (٢٠١٠): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتوفقين العاديين ، مجلة جامعة دمشق المجلد ٢٩ العدد ٣ سوريا .
- ٣١- هولكوندزي (١٩٩٩) : نظريات الشخصية ، ترجمة أحمد فرح وقدوري محمود ولطفي محمد دار الفكر العربي القاهرة .
- ٣٢- - الجميلي ، كريم حسن حمد صالح (٢٠٠٤) :، الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات ، الجامعة المستنصرية ، كلية الآداب ، رسالة ماجستير غير منشورة
- ٣٣- - الخرجي ، سناء صاحب محمد (٢٠٠٦) : القيم الدينية وعلاقتها بالرضا عن الحياة ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه كلية التربية ، جامعة المستنصرية .
- ٣٤- - ألبيزاني ، محمد كاظم جاسم (٢٠٠٥) : التقارب بين الذات الواقعية والذات المثالية وعلاقته بالنضج الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، كلية الاداب الجامعة المستنصرية.
- ٣٥- - الزبيدي كامل علوان والشمري جاسم فياض (١٩٩٩) : علم نفس التوافق ، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل .
- ٣٦- - صاحب ، منتهى مطشر عبد (٢٠١١): انماط الشخصية على وفق نظرية الانكرام والقيم والذكاء الاجتماعي ، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان/ ط١.
- ٣٧- - الدبعي ، كفاح سعيد غانم (٢٠٠٣) : الهوية الاجتماعية والرضا عن الحياة وعلاقته بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بأمانة العاصمة ،صنعاء ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة بغداد.
- ٣٨- - الظاهري قحطان احمد (٢٠٠٤) : تعديل السلوك ، دار وائل للنشر والتوزيع ،عمان ، الاردن .

- ٣٩- جواردر ، سدي وتيد لانزمن (١٩٨٨) :ترجمة الكربولي حمدلي والحمداني ، موفق مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، العراق .
- ٤٠- - سوبف ، مصطفى (١٩٦٦) :الاتزان الوجداني محور اساسي من محاور الشخصية، مجلة العربي المصرية ، العدد ٩.
- ٤١- - عبد العزيز ، مفتاح محمد ، (١٩٩٧): القرآن الكريم وعلم النفس ط١ منشورات خان يونس - بنغازي.

المصادر الاجنبية:

- 1- • Baron.Lyle. S.r 1998:the psychology of thinking by prentice hall.In englwoodgliffs. New jersey .
- 2- • Pfeiffer Steven.(2001)Iducation in telligence:popular but
- 3-
- 4- Anstasi , A. (1976) , psychological testing , 6th ,ed ,printed in new York U.S.A .
- 5- Anstasi A (1976) . psychological testing. 6'th , ed, in New York U.S.A .
- 6- Barer KC 1 ، Maslin-cole, C. (1995). Mastery Motivation in infanc
- 7- And addlerhood in d3 Niser Mastery movaon in earv chidn+ dEve opment measurement and sogap processes, London: Rout edge .

- 8- Barrett K.C . & Morgan, G.A 1997. continuities and discontinuities master moyabon in fancy and toddler hood AconcePtualrayon and VeneW. In Rh acurk y O A, MoreanEds Origins conceptualizations, and applications PP.87-95 Nor Wood, NJ Ablex1 .
- 9- Barry D.sirnth & Frink . p -(1995). Effect of conflict and field strure on Orousal and motor responses, British Journal of psychology V.76 part .
- 10- Best, john.w (1993) . Research in Educa, 6th ed New jersey DrenOC .
- 11- Busch- Rossnagel, N.A, Vargas , M.E., knauf, D.E & Planos , R.(1995) .
- 12- Mastery motivaton in ethnic minority groups; Ine sample case Or Hispanics in D. Messer (Ed) Mastery Motivation in early childhood .
- 13- Busch-Rossangel,N.A., knauf ,D.E. &Solari F.L(1995). Mother- child interacion and Its sho mast , in R.H Mac .

الملاحق

ملحق (١)

مقياس الرضا عن الحياه بصيغته الاولى

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسة الأولية / بكالوريوس

م/ إستبانة آراء المحكمين والمتخصصين

حول صلاحية فقرات مقياس الرضا عن الحياه بصيغته الأولية

الأستاذ الدكتور.....المحترم.

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم بـ (الرضا عن الحياه لدى طلبة كلية التربية المقداد) وقد
تبنى الباحث مقياس (نمر، ٢٠٠٨) المعد وفق نظرية رايف (1989، Ryff) وعرفه (الاهتمام
الإيجابي الذي يشير إلى اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يحقق اطاره الإيجابي في الحياة وأن
يحقق اهداف حياته (نمر، ٢٠٠٨: ٥) .

وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة علمية واسعة و اطلاع فإن الباحث يود الاستفادة من
آرائكم السديدة في الحكم على صلاحية المقياس او التعديل عليه علما أن بدائل المقياس هي
(موافق بشدة ، موافق ، لا ادري ، لا اوافق ، لا أوافق بشدة)) ، مع فائق الشكر والتقدير .

الباحث

سجاد باسم محمد

المشرف

م.د افراح لطيف خدادوست

فقرات المقياس

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تحتاج الى تعديل
١	اعيش حياة افضل من غيري			
٢	قلما يثق زملائي بقدراتي			
٣	اشعر بالامان مع اسرتي			
٤	انا راضي عن كل شئ في حياتي			
٥	اشعر بضعف ثقتي بنفسي			
٦	اشعر ان معنوياتي عالية			
٧	ارى ان مشاعري باليأس وخيبة الامل قوية			
٨	اشعر بالتعب والارهاق بعد كل عمل اقوم به			
٩	انام نوما مضطربا			
١٠	اشعر اني حصلت على الاشياء المهمة في حياتي			
١١	اجد صعوبة في تقبل الزملاء والتعايش معهم			
١٢	اتمتع بعلاقات طيبة مع الزملاء			
١٣	لو قدر لي ان اعيش من جديد لن اعيش في حياتي			
١٤	اجد صعوبة في اتخاذ قراري			
١٥	اعتقد ان هناك تطابق بين ما اريده وبين ما أعيشه فعلا			
١٦	ارى ان الحياتي افضل مما كنت اتمناه			
١٧	اشعر بالرضا عن ظروف حياتي			
١٨	اتمنى ان اكون شخصا اخر			
١٩	اتمتع بحياة اجتماعية سعيدة			
٢٠	اشارك زملائي في السراء والضراء			
٢١	يحتذي زملائي بسلوكي الاجتماعي			
٢٢	اعاني من صعوبات في التنفس			
٢٣	دقات قلبي غير منتظمة (خفقان)			
٢٤	اشعر بالارتياح والرضا عن نتائج سلوكي			

ملحق (٢)

اسماء السادة المحكمين الذين عرضة عليهم مقياس
الرضا عن الحياه

ت	اسماء السادة المحكمين	التخصص	مكان العمل او الوظيفة
١	أ.م.د زينة شهيد علي	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٢	أ.م.د جلال محمد جاسم	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٣	أ.م.د نادية محمد رزوقي	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٤	م.د وسناء ماجد	علم النفس التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٥	م.د مروة شهيد صادق	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٦	م.د نور طالب توفيق	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى
٧	م.د حسن عبدالله حسن	الارشاد نفسي والتوجيه التربوي	كلية التربية المقداد / جامعة ديالى

ملحق (٣)

مقياس الرضا عن الحياه بصيغته النهائية

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

الدراسة الأولية / بكالوريوس

عزيزي الطالب

عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

يهدف الباحث الى إجراء دراسة علمية لذا نتمنى معاونتك في الإجابة عن المقياس المرفق بكل دقة وصراحة وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة وتحت البديل المناسب الذي ينطبق عليك أكثر من غيره علماً لا توجد فيه إجابة صحيحة أو خاطئة ، وتستعمل الإجابة لأغراض البحث العلمي فلا داعي الى ذكر الاسم ، كما يرجو الباحث عدم ترك أي فقرة من غير إجابة .
مع جزيل الشكر والتقدير

ملاحظة:

قبل ان تبدأ بالإجابة يرجى تدوين المعلومات التالية:

الجنس : ذكر أنثىالتخصص : علمي أنساني

الباحث

ت	الفقرات	موافق بشدة	موافق	لاادري	لاوافق بشدة	لاوافق بشدة
١	اعيش حياة افضل من غيري					
٢	قلما يثق زملائي بقدراتي					
٣	اشعر بالامان مع اسرتي					
٤	انا راضي عن كل شئ في حياتي					
٥	اشعر بضعف ثقتي بنفسي					
٦	اشعر ان معنوياتي عالية					
٧	ارى ان مشاعري باليأس وخيبة الامل قوية					
٨	اشعر بالتعب والارهاق بعد كل عمل اقوم به					
٩	انام نوما مضطربا					
١٠	اشعر اني حصلت على الاشياء المهمة في حياتي					
١١	اجد صعوبة في تقبل الزملاء والتعايش معهم					
١٢	اتمتع بعلاقات طيبة مع الزملاء					
١٣	لو قدر لي ان اعيش من جديد لن اعيش في حياتي					
١٤	اجد صعوبة في اتخاذ قراري					
١٥	اعتقد ان هناك تطابق بين ما اريده وبين ما أعيشه فعلا					
١٦	ارى ان الحياتي افضل مما كنت اتناه					
١٧	اشعر بالرضا عن ظروف حياتي					
١٨	اتمنى ان اكون شخصا اخر					
١٩	اتمتع بحياة اجتماعية سعيدة					
٢٠	اشارك زملائي في السراء والضراء					
٢١	يحتذي زملائي بسلوكي الاجتماعي					
٢٢	اعاني من صعوبات في التنفس					
٢٣	دقات قلبي غير منتظمة (خفقان)					
٢٤	اشعر بالارتياح والرضا عن نتائج سلوكي					