

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات

دراسة ميدانية على عينة من متريصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد

شريف مساعديّة بالنومرات غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس عيادي.

إشراف الأستاذ(ة):

د/ياسمينّة تشعبت

إعداد الطالبتين:

مسعودّة بلاغيث

الحاجة عائشة بكايير

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
د. مزاور نسيمّة	جامعة غرداية	رئيسا
د. تشعبت ياسمينّة	جامعة غرداية	مشرفا مقرررا
د. قدوري يوسف	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 1440-1441هـ/2019-2020م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات

دراسة ميدانية على عينة من متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد

شريف مساعدية بالنومرات غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس عيادي.

إشراف الأستاذ(ة):

د/ياسمين تشعبت

إعداد الطالبتين:

مسعودة بلاغيث

الحاجة عائشة بكايير

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
د. مزاور نسيم	جامعة غرداية	رئيسا
د. تشعبت ياسمين	جامعة غرداية	مشرفا مقرا
د. قدوري يوسف	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 1440-1441هـ/2019-2020م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

أهدي ثمرة جهد هذا العمل المتواضع الى:

"روح أبي وأخي" الطاهرتين رحمة الله عليهما

أعز وأغلى إنسانة في حياتي، من منحني القوة والعزيمة، لمواصلة الدرب، وكانت سببا في مواصلة دراستي الى من علمتني الصبر والاجتهاد، الغالية على قلبي....

"أمي العزيزة"

الى "أخواتي الغاليات وابنائهن وبناتهن" الكتاكيت الصغار:

رغد، رانيا، اسراء، أشرف، ميلود

الى كل العائلة الكريمة وزملاء الدراسة متمنية لهم التوفيق

الى كل الصديقات دون استثناء

الى كل من نسيه القلم وحفظه القلب

لكم جميعا كل الاحترام والتقدير

مسعودة

إهداء

إلى منبع الحب والحنان إلى من ربّني وسهرت معي... أمي العزيزة (جدتي)

إلى من وضع المولى سبحانه وتعالى الجنة تحت قدميها ووقرها في كتابه العزيز...

"أمي الحبيبة"

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله... "أبي العزيز"

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة ومن زرعوا الأمل والتفاؤل وأظهروا لي ما هو أجمل من

الحياة... "أخواتي"

إلى من تذوقت معهم أجمل اللحظات.. إلى من سأفتقدهم.. إلى الاخوات التي لم

تلدهن أمي... "صديقاتي"

إلى من أحببتهم وأحبوني

إلى من جعلهم الله إخوتي في الله... طلبة علم النفس العيادي

إلى كل من ساعدني ووقف إلى جانبي

إلى كل من سقط من قلبي سهوا

عائشة

شكر و عرفان

شكر و عرفان

نحمد الله عز وجل الذي منا علينا بفضلہ وأعاننا على إتمام هذه
المذكرة...

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان إلى الأستاذة المشرفة
الدكتورة: "ياسمينه تشعبت" على راحة صدرها وعلى ما قدمته
لنا من عناية ونصح وإرشاد، وتقييم متواصل لهذا العمل.

كما نتوجه بخالص الشكر إلى الأساتذة المناقشين الذين تفضلوا
بقبول مناقشة هذه الدراسة العلمية المتواضعة..

كما أتقدم أيضا بأسمى عبارات الشكر والتقدير لكل الأساتذة
المشرفين على تكوين طلبة الماجستير علم النفس العملي بجامعة
مرداية.

في الأخير نتوجه بجزيل الشكر والإمتنان إلى كل من ساعدنا من
قريب أو من بعيد على إنجاز هذا العمل.

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة من متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية، ومحاولة التعرف على الاختلاف بينهم تبعاً (لمتغير الجنس ونمط التكوين، وبالتفاعل بين الجنس ونمط التكوين)، والتعرف أيضاً على مستوى كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات عند أفراد العينة. وتكونت عينة الدراسة من (212) متربص ومتربصة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية من متربصين في نمط التكوين (الحضوري، والتمهين) بالمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه، بالنومرات غرداية، وللإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها، اعتمدنا المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الموضوع وأهداف الدراسة، وبعد تطبيق أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس الرضا عن الحياة "لمجدي محمد الدسوقي" (1996)، ومقياس تقدير الذات لـ "كوبر سميث" (1967)، وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها توصلنا إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى أفراد العينة.
- لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس في الرضا عن الحياة وتقدير الذات.
- لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لدى أفراد العينة تبعاً لنمط التكوين في الرضا عن الحياة، ويوجد اختلاف دال إحصائياً لدى أفراد العينة تبعاً لنمط التكوين في تقدير الذات.
- يوجد اختلاف دال إحصائياً لدى أفراد العينة باختلاف التفاعل بين نمط التكوين والجنس في الرضا عن الحياة، ولا يوجد اختلاف دال إحصائياً لدى أفراد العينة باختلاف التفاعل بين نمط التكوين والجنس في تقدير الذات.
- مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات مرتفع لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه، بالنومرات، غرداية.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، تقدير الذات، المتربصين

Abstract.

The present study aims to reveal of the relationship between the life satisfaction and the self-esteem among a sample of the training student at the Vocational training and apprenticeship center 'Mohamed Cherif M'sadia'-Noumirat, Ghardaia. Also, the goal of the study is to attempt to identify the difference between life satisfaction and the self-esteem according to the variability of gender and the pattern of formation, and the interaction between the sex and the type of formation. Also, to recognize the level both of life satisfaction and the self-esteem in the studied sample. Where the sample contains 212 training students are chosen randomly. In order to answer the study's questions and test its hypotheses, we adopted the descriptive approach for its relevance to the nature of the topic and the objectives of the study, and after applying the study tools, namely the Scale of Life Satisfaction for Magdy Muhammad al-Desouki (1996), and the Self-Esteem Scale for Cooper Smith (1967), and after the statistical treatment of the obtained data, we found at the following results:

- There is a statistically significant correlation between life satisfaction and self-esteem among the sample individuals.
- There is no statistically significant difference among the sample individuals according to the gender variable in life satisfaction and self-esteem.
- There is no statistically significant difference among the sample individuals according to the pattern of the formation in life satisfaction, and there is a statistically significant difference among the sample individuals according to the pattern of the formation in self-esteem.
- There is a statistically significant difference among the sample individuals according to the difference between the pattern of the formation and gender in life satisfaction, and there is no statistically significant difference among the sample individuals according to the difference between the interaction between the pattern of formation and gender in self-esteem.
- The level of life satisfaction and self-esteem is high among the training students at the Vocational training and apprenticeship center 'Mohamed Cherif M'sadia'-Noumirat, Ghardaia.

Keywords: life satisfaction, self-esteem, training students.

فهرس المحتويات

أ	إهداء.....
ب	شكر وعرفان.....
ت	ملخص:.....
ث	Abstract
ج	فهرس المحتويات.....
ر	قائمة الجداول.....
ز	قائمة الاشكال.....
س	قائمة الملاحق.....
1	مقدمة:.....
5	الفصل الأول: الإطار التمهيدي.....
6	1- إشكالية الدراسة:.....
10	2- الفرضيات:.....
10	3- أهداف الدراسة:.....
10	4- أهمية الدراسة:.....
11	5- دوافع الدراسة:.....
12	6- التعاريف الإجرائية للدراسة:.....
13	7- الدراسات السابقة:.....
13	أولا الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة:.....
18	ثانيا: الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:.....
25	الفصل الثاني: الرضا عن الحياة.....
26	تمهيد:.....
27	1- مفهوم الرضا عن الحياة :.....
30	2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:.....
30	2-1- السعادة:.....

31	2-2-تقبل الحياة:
31	2-3-نوعية الحياة::
31	2-4-التدين:
32	3-أبعاد الرضا عن الحياة:
34	4-محددات الرضا عن الحياة:
36	5-مصادر الإحساس بالرضا عن الحياة:
36	6-النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:
36	6-1- نظرية تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا:
37	6-2- نظرية التكيف أو التعود :
37	6-3- نظرية القيم والأهداف والمعاني:
37	6-4- نظرية الخبرات:
38	6-5- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:
38	6-6- نظرية التقييم
39	6-7- نظرية التقييم الجوهرى للذات
40	6-8- نظرية المقارنة الاجتماعية
40	6-9- النظرية التكاملية
41	7-العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:
44	8-الرضا عن الحياة والصحة النفسية:
45	خلاصة:
47	الفصل الثالث: تقدير الذات
48	تمهيد:
49	1- مفهوم الذات:
49	1-1- المفاهيم المرتبطة بمفهوم الذات:
51	1-2- مفهوم تقدير الذات:
53	2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

54	3-نظريات تقدير الذات:
54	3-1-نظرية روزنجر:
55	3-2-نظرية كوبر سميث:
55	3-3-نظرية زيلر:
56	3-4-نظرية ماسلو:
57	4-مستويات تقدير الذات:
57	4-1-تقدير الذات المرتفع:
58	4-2-تقدير الذات المنخفض:
59	5-أبعاد تقدير الذات:
60	6-العوامل المؤثرة في تقدير الذات:
61	7-تقدير الذات عند المراهقين:
63	خلاصة الفصل:
65	الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية
66	تمهيد:
67	1-منهج الدراسة:
67	2-ميدان الدراسة:
67	3-مجتمع وعينة الدراسة:
67	3-1-مجتمع الدراسة:
69	3-1-1-مجتمع الدراسة حسب النمط:
70	3-1-2-مجتمع الدراسة حسب الجنس:
70	3-2-عينة الدراسة:
73	4-أدوات جمع المعلومات:
73	4-1-مقياس الرضا عن الحياة:
73	4-2-مقياس تقدير الذات ل كوبر سميث
74	5-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

74	1-5- صدق أدوات القياس:
74	1-1-5- صدق استبيان الرضا عن الحياة:
76	2-1-5- صدق استبيان تقدير الذات:
77	2-5- ثبات أدوات القياس:
77	1-2-5- ثبات الاتساق الداخلي:
78	2-2-5- ثبات التجزئة النصفية لأدوات القياس:
81	خلاصة الفصل:
83	الفصل الخامس : عرض وتفسير نتائج الدراسة
84	تمهيد:
85	1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى:
85	1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:
86	2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:
87	2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:
87	1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:
95	2-2- تفسير نتائج الفرضية الثانية:
98	3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:
98	1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:
102	2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:
105	الاستنتاج العام للدراسة
108	قائمة المراجع
108	قائمة الكتب بالعربية:
109	المعاجم القواميس:
109	الرسائل العلمية:
112	المجلات والدوريات:
115	مواقع انترنت:

116.....المراجع الاجنبية:

أ قائمة الملاحق.

أ..... الملحق رقم (01) مقياس الرضا عن الحياة.

ث..... ملحق رقم (02) مقياس تقدير الذات.

قائمة الجداول

- جدول رقم (01) يبين مجتمع الدراسة 68
- جدول رقم (02) يبين مجتمع الدراسة حسب النمط 69
- جدول رقم (03) يوضح مجتمع الدراسة حسب الجنس 70
- جدول رقم (04) يوضح عينة الدراسة 71
- جدول رقم (05) يوضح عينة الدراسة حسب نمط التكوين 72
- جدول رقم (06) يوضح عينة الدراسة حسب الجنس 72
- جدول رقم (07) يوضح صدق المقارنة لطرفية لمقياس الرضا عن الحياة باختبار (ت) لعينتين مستقلتين 75
- جدول رقم (08) يوضح صدق المقارنة لطرفية لمقياس تقدير الذات باختبار (ت) لعينتين مستقلتين 76
- جدول رقم (09) يبين معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة وتقدير الذات 78
- جدول رقم (10) يبين معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة 78
- جدول رقم (11) يبين معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات 79
- جدول رقم (12) نتائج اختبار "بيرسون لمعامل الارتباط بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات: 85
- جدول رقم (13) يبين اختبار لمعرفة توزيع الطبيعي للبيانات: 89
- جدول رقم (14) يبين وجود القيم الشاذة 90
- جدول رقم (15) يبين نتائج الاختبار المعنوي للمتغيرات الوسيطة: 90
- جدول رقم (16) يبين تحليل التباين المتعدد لمعرفة الاختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف المتغيرات الوسيطة: 91
- جدول رقم (17) يبين مستويات تقدير الذات عند العينة 99
- جدول رقم (18) يبين مستوى الرضا عن الحياة عند أفراد العينة 101

قائمة الاشكال

- الشكل رقم (0 1) يوضح العلاقة بين المقارنة وبين الطموح والإنجاز. 38
- الشكل رقم (0 2) يوضح أهداف الأفراد حسب كاسير وريان. 41
- الشكل رقم (0 3) يوضح بعض عوامل الرضا عن الحياة. 43
- الشكل رقم (04) يوضح مجتمع الدراسة. 68
- الشكل رقم (05) يوضح مجتمع الدراسة حسب النمط. 69
- الشكل رقم (06) يبين مجتمع الدراسة حسب الجنس. 70
- الشكل رقم (07) يبين عينة الدراسة. 71
- الشكل رقم (0 8) يبين عينة الدراسة حسب نمط التكوين. 72
- الشكل رقم (0 9) يبين عينة الدراسة حسب الجنس. 73
- الشكل رقم (10) يبين التوزيع الاعتمالي للعينة. 89
- الشكل رقم (11) يبين التوزيع الخطي للبيانات. 89
- الشكل رقم (12) يوضح اختلاف تقدير الذات باختلاف نمط التكوين. 93
- الشكل رقم (13) يبين الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير الجنس ونمط التكوين. 94
- الشكل رقم (14) يبين التفاعل بين الجنس ونمط التكوين في متغير المستقل الرضا عن الحياة. 95
- الشكل رقم (15) يبين مستوى تقدير الذات عند أفراد العينة. 100
- الشكل رقم (16) يبين مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة. 102

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان	الرقم
أ	استبيان الرضا عن الحياة	01
ت	استبيان تقدير الذات	02

مقدمة:

يحتل قطاع التكوين والتعليم المهنيين باهتمام كبير في معظم المجتمعات المتقدمة والنامية، وكلما ارتقت المجتمعات في إعداد أفرادها وتدريبهم في تخصصات متنوعة، زادت قدرة هذا المجتمع على دفع عجلة التطور فيه فهو يعتبر أساس التنمية في مختلف دول العالم، كما يعتبر القيام عليه من أهم العوامل المساعدة على القيام بالاقتصاد، والجزائر كغيرها من دول العالم سعت إلى نشر التعليم والتكوين منذ نيلها للاستقلال وتحررها من المستعمر، فقد أولت الدولة اهتماما بقطاع التكوين المهني وحاولت خلال فترات متعاقبة النهوض به وتحقيق الغرض منه.

يعتبر التكوين المهني مجال لكسب الخبرة والمعرفة في الميادين الحرفية والمهنية، كما أنه المجال الأمثل للمتربص الذي يملك مهارات يدوية، فمن بين أهداف التكوين المهني إعطاء فرصة لمن لم يسعفهم الحظ في مواصلة تعليمهم ليعيشوا حياة أفضل، ومؤسسات التكوين المهني والتمهين هي التي تعمل على تكوينه وتنميته وتطويره، فالمتربص بفكره وامكانياته يعتبر من أهم العناصر الانتاجية الفعالة، بل إنه يبقى عصب الانتاج الرئيسي مهما تقدمت أساليبه الفنية. ولذلك أصبحت تنمية الانسان ضرورة تسبق وتواكب أي برنامج للتنمية الاقتصادية والاجتماعية ولأجل تحقيق أهداف التكوين المهني فمن الواجب مساعدة المتربصين على تحقيق الرضا عن الحياة لديهم، فالرضا عن الحياة أثر إيجابي محفز على استقرار الانتاجية وتنمية المشاعر الايجابية والشعور بالاطمئنان والراحة.

يعد مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية، والذي يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، ويعرف الرضا عن الحياة على أنه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة وهذا التقييم يكون في جانبين، الأول معرفي: ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييم الحياة بشكل عام، أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الدراسة والتخصص. والجانب الثاني تقييمي: ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة التي

تسبب السعادة والفرح أو الأحداث الغير السارة التي تسبب التوتر والقلق والاكتئاب وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة.

كما يؤثر الرضا عن الحياة على سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته وتقديره لها، فالأشخاص الذين يتميزون بالرضا عن الحياة يفكرون تفكيراً إيجابياً، وأنهم أكثر تقديراً لذاتهم، وأكثر كفاءة اجتماعية وقدرة على حل المشكلات. فالرضا عن الحياة هدف أسمى يرتبط بتقدير الذات، إذ إن الحكم على درجة الرضا عن الحياة يأتي من الأفراد أنفسهم حسب تقييمهم لذاتهم وتقديرهم لها.

ويحتل موضوع تقدير الذات مركزاً هاماً في نظريات الشخصية، كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيراً كبيراً على السلوك، فالسلوك هو حصيلة خبرات الفرد الاجتماعية، فقد ذكرت "مارجريت ميد" أن إحساس الفرد بذاته هو نتيجة لسلوك الآخرين نحوه، وقد توصل "هورتيز" إلى أن الفرد الذي يدرك أنه غير متقبل من الجماعة الاجتماعية التي ينتمي إليها فإنه يقدر نفسه تقديراً منخفضاً.

نسعى في دراستنا الحالية إبراز علاقة الرضا عن الحياة بتقدير الذات لدى متربين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بالنومرات غرداية، ومن أجل هذا اعتمدنا على المنهج الوصفي وتناولنا مقياس الرضا عن الحياة لـ "مجدي الدسوقي" ومقياس تقدير الذات لـ "كوبر سميث" وعليه انقسم بحثنا إلى جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي.

الجانب النظري تناول ثلاث فصول موزعة كالاتي:

- الفصل الأول: الإطار التمهيدي للدراسة وفيه إشكالية الدراسة، فرضياتها وأهدافها وأهميتها ودوافع الدراسة، وكذا تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة والدراسات السابقة.
- الفصل الثاني: مفهوم الرضا عن الحياة والمفاهيم المرتبطة به وأبعاده ومحدداته ومصادر الإحساس به، وأيضاً النظريات المفسرة للرضا عن الحياة والعوامل المؤثرة به وفي الأخير تناولنا الرضا عن الحياة والصحة النفسية.

- الفصل الثالث: مفهوم الذات والفرق بينه وبين تقدير الذات والنظريات المفسرة لتقدير الذات ومستوياته، وكذا أبعاد تقدير الذات والعوامل المؤثرة فيه وتقدير الذات عند المراهقين. الجانب التطبيقي تناول فصلين موزعة كآآتي:
- الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية ويحتوي على منهج الدراسة وميدان الدراسة والأساليب الاحصائية للدراسة.
- الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة وفيه عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى وعرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية وعرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة، وأيضاً الاستنتاج العام والتوصيات المقترحة.

الفصل الأول

الفصل الأول: الإطار التمهيدي

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- دوافع الدراسة.
- 6- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.
- 7- الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

1- إشكالية الدراسة:

يعتبر قطاع التكوين والتعليم المهنيين قطبا استراتيجيا هاما بفضل مساهمته في التنمية الاقتصادية، والاجتماعية للبلاد، من خلال ما يوفره من موارد بشرية مؤهلة في العديد من المجالات، لتلبية احتياجات سوق العمل، كما تهدف مؤسسات التكوين المهني على استقطاب آلاف من الشباب الراغبين في نيل شهادة مهنية، تسمح لهم بالحصول على شغل دائم في الحياة العملية، ليعيشوا حياة أفضل، كما تتيح للتلاميذ الراسبين الذين تعثروا في مسارههم الدراسي فرصة مواصلة تعليمهم، وفي صقل مواهبهم ومعارفهم عن طريق تدريبهم وتكوينهم في مختلف التخصصات المهنية، حيث يقدم لهم التدريب العلمي المنسجم مع ميولهم واستعدادهم، وكذا إعدادهم وتجهيئتهم متكاملة بجميع أبعاد شخصياتهم ليكونوا مواطنين صالحين منتجين في مجتمعهم.

بالإضافة إلى هذا فإن للتكوين المهني نتائج غير مادية وغير ملموسة كالانسجام الاجتماعي والتقليل من الانحراف، لهذا فقد أصبح في العصر الحديث محور نقاش ومحمل اهتمام الجميع لما له من أهمية اجتماعية واقتصادية، وفوائد تعود على المجتمع بصفة عامة وعلى الفرد بصفة خاصة، كما يوفر للمتكون عدة اختصاصات فهو يقوم بإعداد قوى عاملة وطنية تساهم في تطور البلاد وتقدمها وازدهارها وتوفير احتياجات الوطن من عاملين وفنيين، ويؤدي زيادة الإنتاج من الناحية الكمية والكيفية، كما تظهر أهميته أيضا من الناحية النفسية والاجتماعية وذلك بمساعدة الفرد على الشعور بالرضا عن عمله ورفع روحه المعنوية وثقته بنفسه. (باسمينة، 2018، ص 4)

لذلك نجد أن قطاع التكوين والتعليم المهنيين يولي أهمية كبيرة وعناية خاصة لهذا العنصر الحيوي المتمثل في المتكون عبر مختلف المراكز ومعاهد التكوين المهني، ويهيئ لأجله الإمكانيات البشرية والمادية التي تفتح أمامه آفاق بناء مستقبله والمساهمة في نمو مجتمعه، حيث يستقبل القطاع عبر دورتي سبتمبر وفيفري من كل سنة حوالي (700) ألف مسجل يزاولون تكويناتهم المختلفة على مستوى (1295) مؤسسة تكوينية عبر الوطن. (وكالة الأنباء الجزائرية، 2019)، وبلغ عدد المسجلين لدورة سبتمبر (2019) على مستوى ولاية غرداية (4227) مسجل عبر (22) مركزاً ومعهد وطني متخصص في التكوين المهني مجهزون بمختلف التجهيزات (161) تجهيزاً في شتى التخصصات. (مديرية التكوين والتعليم المهنيين لولاية غرداية، 2019)

ولهذا فإن قطاع التكوين والتعليم المهنيين يعمل جاهدا في توفير كل احتياجات طالبي التكوين، خاصة من فئة التلاميذ المتسربين مدرسيا، من أجل تحقيق شعورهم بالرضا عن اختيارهم التخصص أو التكوين الذي يتناسب مع ميولاتهم ورغباتهم، وأيضا طموحاتهم المهنية، إلا أن الظروف النفسية والاجتماعية التي يعيشها الفرد بعد خبرة الفشل التي مروا بها، ونظرة المجتمع للتكوين المهني على أنه ملجأ للفاشلين، قد يحمل البعض منهم مشاعر سلبية تؤدي بالمتكون في خلق جو يشعر فيه بعدم الرضا عن نفسه وحياته، وعن التخصص المهني الذي قام باختياره، وعائقا في تحقيقه لذاته، وبالتالي يجد نفسه مرة أخرى ضحية تسرب آخر، متخليا عن مقاعد التكوين، مجبرا عن انخراطه في سلوك الفخرفي.

فقد أكدت دراسة "تشعبت ياسمينة ومزاور نسيمة" "Tichabet Yasmina" و " Mizawer Nassima" (2019) بعنوان الهدر التربوي الكمي بمؤسسات التكوين المهني لولاية ورقلة إلى معرفة حجم الهدر التربوي فيها في الثلاث سنوات الأخيرة (2014-2015-2016) فكان في ارتفاع ملحوظ، إذ تراوحت نسبة الهدر فيها ما بين (20-26٪) حيث بلغ عدد المنقطعين عن التكوين المهني في سنة (2014) ب (707) متكون، وفي سنة (2015) ب (1070) متكون، في سنة (2016) ب (1435) متكون (Yasmina et Nassima, 2019)

وفي نفس السياق فقد ذكر عبد الكريم قريشي، (2015) أن مشكلة الرسوب والانقطاع عن التكوين المهني بحاجة إلى نظرة دقيقة ومتأنية، حيث قدر عدد الراسبين والمنقطعين عن التكوين لسنة (2009) ب (88812)، منهم (25801) متربصة. (ياسمينة، 2018، ص6)

وهذه ارقام كبيرة توجب الوقوف امامها حيث جاءت دراسة "ياسمينة تشعبت" (2018) في هذا الصدد للتعرف على "عوامل الهدر التربوي بمؤسسات التكوين المهني لدى متربصين بولايات الجنوب الشرقي الجزائري"، حيث أوضحت الدراسة إن العوامل الفردية احتلت المرتبة الثانية بعد العوامل المؤسساتية في تفسير الهدر التربوي بمؤسسات التكوين المهني من وجهة نظر المتربصين، وأن العوامل الشخصية والمتعلقة بالصحة النفسية هي الأكثر أهمية وتأثير على الهدر التربوي، يليها العوامل المتعلقة بالصحة الجسدية، وأيضا العوامل الاجتماعية (ثقافية، أسرية). (ص7)

من خلال الدراسات السابقة نرى أنه قد اهتم بعض الباحثون بدراسة أسباب وعوامل انقطاع المتربصين المتسربين من التكوين المهني، كما أصبح من الضروري أيضا الاهتمام بهذه الفئة ودراسة الواقع النفسي والاجتماعي أثناء فترة تكوينهم، لارتباطها بكثير من العوامل المؤثرة في حياتهم خاصة فيما يتعلق بالصحة النفسية، فالتجارب الإيجابية والناجحة في حياة الأفراد لديها القدرة على تحفيز طاقتهم وعلى متابعة حياتهم وأهدافهم وطموحاتهم في الحياة فيزيد لديهم الأمل والتفاؤل وتوقع الخير والرضا عن الواقع وتقبل النفس. وتوفر مستوى مناسب من الرضا عن الحياة لدى المتربصين أثناء المرحلة التكوينية.

حيث أن الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته ولأسلوب الحياة التي يعيشها، فالمتربص خلال مشواره التكويني يعاني صعوبة في معرفة الكثير عن ذاته، قدراته، استعداداته وميوله وعن الفرص المهنية المتاحة له مستقبلا، وقد يتأثر بسبب خبرات الفشل التي مر بها من قبل من جهة ومن جهة أخرى يتأثر كثيرا بالأحكام التي يتلقاها من أشخاص ذو أهمية في حياته مثل الآباء والأقارب والرفاق. فبهذا يؤثر أسلوب حياة الفرد في تقديره لذاته، وطريقة تفكيره وعمله ونظراته الإيجابية إلى نفسه ومشاعره نحو الآخرين، كما يتضمن الإحساس بالكفاءة والجدارة والاستعداد لتقبل الآخرين، وفي إنجاز أهدافه في الحياة ورضاه عنها، إذ كلما زاد تقدير الفرد لذاته ازدادت إنتاجيته وفعالته في الحياة (أحمد، 2015، ص58).

فيعد تقدير الذات من أهم الأبعاد المتعلقة بشخصية الإنسان، كما يعتبر من العوامل الهامة التي تؤثر تأثيرا كبيرا على سلوك الفرد، وأكثر الأدوات التي يمكن أن يستخدمها الفرد للحصول على حالة التوافق ويستطيع أن يقتحم المواقف الجديدة دون أن يفقد شجاعته، كما يمكنه من مواجهة الفشل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار لمدة طويلة، وهذا ما يجعله أحد العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة. (إبراهيم، 2014، ص132)

حيث توصلت نتائج دراسة احمد محمد الزعبي(2015) بعنوان "الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات" لدى طلبة كلية دمشق عن وجود مستويات ايجابية متوسطة في كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة." (ص53)

في حدود بحثنا نجد أن الدراسات حول العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة الجامعيين وأيضا تلاميذ المتدربين في المرحلة الثانوية متوفرة، لكننا نجد بالمقابل أن الدراسات حول المتربصين في ميدان التكوين المهني ضئيلة في هذا الموضوع.

من خلال ما تقدم أصبح من الضروري دراسة عامل الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى متربصين ومتمهين التكوين المهني كمحاولة منا لفهم المتكون خاصة من الجانب النفسي فالظروف العامة (النفسية والاجتماعية) التي يعيش في ظلها التلاميذ بعد إخفاقهم في الدراسة باعتبار أن المتربصين في المعاهد الوطنية المتخصصة للتكوين المهني، هم أغلبهم تلاميذ تعرضوا لخبرة الفشل الدراسي لاسيما الفشل في امتحان شهادة البكالوريا والتحاقهم بمراكز ومعاهد التكوين المهني لتتيح لهم فرصة ممارسة التخصص الذي يرغبون في امتحانه مستقبلا. لما لذلك من أهمية تعود على شخصيتهم وعلى الرضا عن حياتهم يجعلهم أكثر قدرة على مواجهة المواقف التي تعترضهم في حياتهم اليومية.

لذلك جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية وعلى ضوء ما تقدم يمكن تحديد إشكالية الدراسة من خلال التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية؟
- هل يوجد اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف الجنس ونمط التكوين والتفاعل بينهم لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية؟
- ما مستوى كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية؟

2-الفرضيات:

- لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.
- لا يوجد اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف الجنس ونمط التكوين والتفاعل بينهم، لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.
- مستوى كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات متوسط لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.

3- أهداف الدراسة:

- 1-الكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.
- 2-التعرف ما إذا هناك اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية تبعا لمتغير الجنس ونمط التكوين.
- 3-التعرف ما اذا كان هناك اختلاف بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات بالتفاعل بين الجنس ونمط التكوين عند افراد العينة.
- 4-التعرف على مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات عند افراد العينة.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في:

- ضرورة البحث ومعرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى متربصين التكوين المهني، لأن وفي حدود بحثنا ومعرفتنا أن الكثير من الدراسات والبحوث العربية وخاصة الجزائرية، قد تناولت

هذا الموضوع لدى طلاب وطالبات الجامعات، وتعد الدراسة الحالية مكملة للدراسات والبحوث السابقة.

- تعد الدراسة الحالية إضافة جديدة في مجال الدراسات والبحوث النفسية إذ أن التعرف عن الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى متربين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني يمكن من خلاله اتخاذ كافة الإجراءات العملية الكفيلة بتدعيم الرضا عن الحياة لدى هذه الشريحة بما يسهم في رفع مستوى تقدير الذات لديهم وهذا ما ينعكس على تقبلهم لاختيارهم التخصص الذي يرغبون فيه حسب قدراتهم واستعدادهم لامتهانه مستقبلا مما يزيد في شعورهم بسعادتهم الشخصية وزيادة فعاليتهم وإنتاجيتهم في المجتمع.

- يمكن أن تساهم الدراسة في مساعدة المهتمين والقائمين على المتابعة النفسية والبيداغوجية لمتربين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بالنومرات، غرداية من أجل تقديم لهم أهم التوجيهات والخدمات والاحتياجات الضرورية التي من شأنها الإسهام في رضاهم عن حياتهم وتقديرهم لذاتهم. وأيضا لما لها من أهمية كبيرة في معرفة سبل الوقاية من السلوكيات الانحرافية لدى المتربين التي قد تهدد كيان الأفراد والمجتمع، كما تساهم في المساعدة على توفير اليد العاملة المؤهلة التي قد تلعب الدور الأكبر في النهوض بالاقتصاد الوطني.

5- دوافع الدراسة:

انطلقت أسباب ودوافع اختيار موضوع الدراسة من كون علم النفس لم يعد مجرد دراسة للاضطرابات والمشكلات النفسية، بل ظهر تيار حديث يتمثل في علم النفس الإيجابي، وهذا ما أكده (Seligman, 1998) على أن علم النفس الإيجابي هو علم دراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها، والذي يركز على كل ما هو إيجابي، ويقدم أفضل الطرق لمساعدة الأفراد على تنمية خصائصهم الإيجابية وتقدير ذواتهم، وصولا لأعلى تجليات الصحة النفسية، وجودة الحياة بصفة عامة. تسليط الضوء على فئة متربين التكوين المهني الموجهين من قطاع التربية والتعليم، ومحاولة التعرف على علاقة رضاهم عن حياتهم بتقديرهم لذواتهم، في ظل هذه الظروف النفسية والاجتماعية نتيجة فشلهم في الدراسة ونظرة المجتمع لهم مما ينعكس على حالتهم النفسية بحيث تتزعزع ثقتهم بنفسهم ويتغير تقديرهم لذاتهم

ويخالفهم الشك في قدراتهم وطموحاتهم كونهم مقبلين على الحياة العملية عن طريق اختيارهم تخصصات تسمح لهم مستقبلا الاندماج في عالم الشغل.

6- التعاريف الإجرائية للدراسة:

- التعريف الإجرائي للرضا عن الحياة:

يعرف مجدي الدسوقي الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

ويعرف إجرائيا: بأنه تقدير المتكون لنوعية حياته، وتقبله لذاته، وشعوره بالسعادة، وإقباله على الحياة بحيوية ويتم قياسه في هذه الدراسة من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المتكون في مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996).

- التعريف الإجرائي للتقدير للذات:

عرف "كوبر سميث" "Cooper Smith" تقدير الذات بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفى، أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية.

ويعرف إجرائيا: بأنه تقييم المتكون لذاته ويتم قياسه في هذه الدراسة من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها المتكون في مقياس تقدير الذات لكوبر سميث (1967).

- تعريف المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني: مؤسسة إدارية ذات طابع خدماتي

تقوم بتكوين المترشحين في تخصصات مختلفة حرفية، خدماتية، تقنية.

- المتكون في المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني:

هو ذلك المتربص أو المتمهن الذي يزاول تكوينه بالمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني خلال (30) شهراً، للحصول على شهادة تقني سامي (المستوى الخامس)، تؤهلهم للاندماج في عالم الشغل.

- **التكوين الحضوري (الإقامي):** هو نمط تكويني يزاول فيه المتربص تكوينه النظري والتطبيقي لمدة (30) شهراً، مقسمة إلى (24) شهراً داخل المعهد و(06) أشهر تربص تطبيقي خارج المعهد لتحضير مذكرة التربص.

- **التكوين عن طريق التمهين:** هو نمط تكويني يتم بالتناوب يزاول فيه المتمهن تكوينه التطبيقي بإحدى المؤسسات الإنتاجية أو الخدمائية ويستفيد من دروس نظرية داخل المعهد بمقدار (16) ساعة أسبوعياً ولمدة (30) شهراً، ويتوج بمذكرة نهاية التربص.

7- الدراسات السابقة:

أولاً الدراسات التي تناولت الرضا عن الحياة:

- دراسة أحمد محمد عبد الخالق، وسماح أحمد الذيب (2007) بعنوان: "التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة" الهدف من الدراسة الكشف عن العلاقة بين التعب المزمن وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب المدارس الثانوية الحكومية بالكويت وتكونت العينة من (545) طالب وطالبة تراوحت أعمارهم بين (15، 23) سنة، استخدم الباحث المقاييس التالية: المقياس العربي لزملة التعب المزمن من إعداد الباحثين، ومقياس تقدير الذات لروزنبرج، ومقياس الرضا عن الحياة لدينر وزملائه، وأسفرت النتائج إلى حصول الطالبات على متوسط أعلى جوهرياً من الذكور في مقياسي زملة التعب المزمن وتقدير الذات، في حين لم تكن الفروق دالة بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة. واستخرجت معاملات ارتباط جوهرية سلبية بين زملة التعب المزمن وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة، واستخرج عامل ثنائي القطب يجمع بين زملة التعب المزمن مقابل كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة سمي عامل الهناء الشخصي مقابل التعب.

- دراسة يحي عمر شعبان شقورة(2012) بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة"، هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة كما هدفت أيضا الكشف عن الفروق في مستوى المرونة والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات (الجنس، التخصص، الجامعة، المعدل التحصيلي للطلاب) أجريت الدراسة على عينة شملت (600) طالب وطالبة، (200) طالب وطالبة من كل جامعة اعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة باستخدام استبيان خاص بالمرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أسفرت النتائج إلى:

- وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة.

- بالنسبة للفروق في المرونة النفسية تبعا للجنس قد أوضحت النتائج عن وجود فروق في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا في البعد الاجتماعي.

- بالنسبة للرضا عن الحياة فقد أظهرت النتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تبعا لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والاستقرار النفسي فقد كانت لصالح الطلاب.

- دراسة كامل حسن كتلو(2015) بعنوان: "السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب"، هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من طلاب الجامعيين المتزوجين، ومعرفة الفروق بين التدين والرضا عن الحياة والحب، ومعرفة الفروق في السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة الدراسة باختلاف متغير الجنس، تكونت عينة الدراسة من (239) طلبة جامعة الخليل المتزوجين، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي، وتم استخدام الأدوات التالية: قائمة أكسفورد للسعادة، مقياس التدين، مقياس الحب ومقياس الرضا عن الحياة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب وعدم وجودها بين التدين والحب.

- دراسة حنان محمد الضرغامي الجمال (2016) بعنوان: "الإسهام النسبي لكل من الذكاء الانفعالي والأمل في الرضا عن الحياة"، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأمل والرضا عن الحياة و مدى إسهام كل من الذكاء الانفعالي والأمل في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الطالبات المعلمات لمرحلة ما قبل المدرسة، وتكونت العينة من (227) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة لقسم الطفولة بكلية التربية جامعة المنوفية تتراوح أعمارهن ما بين (21.5-22) سنة، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وطبقت مقاييس كل من الذكاء الانفعالي، ومقياس الأمل للراشدين، ومقياس الرضا عن الحياة، وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وكل من الذكاء الانفعالي والأمل.

- دراسة محمد جاسر زكي عفانة (2018) بعنوان: "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة" الهدف من الدراسة التعرف إلى درجة التنظيم الانفعالي وفق الاستراتيجيات، والكشف عن العلاقة بين التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، ودلالة الفروق في التنظيم الانفعالي والرضا عن الحياة لديهم تبعاً للمتغيرات (نوع الجنس، الحالة الاجتماعية، الجامعة، التخصص، التحصيل الأكاديمي، الدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدين) وتكونت عينة الدراسة من (612) طالب وطالبة من طلبة الجامعة الفلسطينية الإسلامية وجامعة الأزهر والأقصى بمحافظة غزة، واعتمد الباحث المنهج الوصفي التحليلي في دراسته، واستخدم مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد "جارنفسكي وكرايج" ومقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطالب إعداد "هيوبنر وزملائه" وأسفرت نتائج الدراسة إلى:

- وجود درجة متوسطة للطلبة الجامعات في الرضا عن الحياة

- وجود علاقة دالة إحصائية بين أبعاد التنظيم الانفعالي (التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على الخطط، إعادة التقييم الإيجابي، وضع الأمور في نصابها) والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة، بينما توجد علاقة سالبة دالة إحصائية بين أبعاد التنظيم الانفعالي (لوم النفس، الاجترار، التهويل، لوم الآخرين) والدرجة الكلية على مقياس الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الرضا عن الحياة والدرجة الكلية تعزي للمتغيرات الديمغرافية باستثناء متغير الجنس وذلك لصالح الإناث.

- دراسة عبد المنعم مفتي (2019) بعنوان: "الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية في جامعة سطيف"، الهدف منها الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة للطلبة من جهة ، ومعرفة الفروق في هذا المستوى من جهة أخرى ، تكونت عينة الدراسة البالغ عددهم من (161) طالبا من أصل (1607) طالبا يدرسون في هذا القسم، استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1998) وخلص الباحث إلى أن مستوى درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة متوسط، كما توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تبعا لمتغيرات الجنس، والمستوى التعليمي، والتخصص، والحالة الرياضية للطلاب، والتوظيف.

- دراسة سليم صيفور، ومصطفى بوسري (2019) بعنوان: "الاتجاه نحو الهجرة غير الشرعية وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة"، الهدف من الدراسة إلى الكشف عن العلاقة السببية بينها وبين الرضا عن الحياة لديهم، تكونت عينة الدراسة من (66) طالب وطالبة بجامعة الجزائر (02)، استخدم الباحث استبيان من إعداده مكون من (10) عبارة وأسفرت النتائج الدراسة على أن:

- درجة اتجاه طلبة الجامعة نحو الهجرة غير الشرعية متوسطة.
- لا تختلف اتجاهات الطلبة نحو الهجرة باختلاف درجة الرضا عن الحياة لديهم.

تعقيب على الدراسات:

تعددت الدراسات السابقة التي تناولت الرضا عن الحياة والتي أجريت في مجتمعات عديدة، والتي بدورها اختلفت وتشابهت بعدة نقاط وهي كالتالي:

من حيث الأهداف: اختلفت الدراسات السابقة من ناحية الأهداف فمنهم من هدف إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة وبعض المتغيرات مثل المرونة النفسية، وكل من الذكاء الانفعالي والأمل، وأيضا السعادة والحب والتدين مثل دراسة يحي عمر شعبان شقورة (2012) ودراسة كامل حسن

كتلو(2015) ودراسة حنان محمد الضرغامي الجمال(2016) وأيضاً دراسة سليم صيفور ومصطفى بوسري(2019) ومنهم من هدف إلى الكشف عن العلاقة مثل دراسة محمد جاسر زكي عفانة(2018)، والكشف عن المستوى الرضا عن الحياة، ومعرفة الفروق في هذا المستوى مثل دراسة عبد المنعم مفتي (2019) كما إن هناك دراسة بحثت في الكشف بين التعب المزمن وكل من تقدير الذات والرضا عن الحياة مثل دراسة احمد محمد عبد الخالق (2007) كما تشابهت في الكشف عن الفروق.

من حيث العينة: فقد اختلفت من ناحية العدد والسن والمستوى (ثانوي، جامعي).

من حيث المنهج والأدوات: معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي، أما الأدوات فاستعملوا المقاييس.

من حيث النتائج: اختلفت نتائج الدراسات باختلاف أهدافها:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والسعادة والتدين، والذكاء الانفعالي والأمل، والمرونة النفسية، مثل دراسة كامل حسن كتلو(2015) ودراسة حنان محمد الضرغامي الجمال(2016) ودراسة يحي عمر شعبان شقورة(2012).

- وايضا وجود علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد التنظيم الانفعالي (التقبل، إعادة التركيز الإيجابي، التركيز على الخطط، إعادة التقييم الايجابي، وضع الأمور في نصابها) والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة، بينما توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين أبعاد التنظيم الانفعالي (لوم النفس، الاجترار، التهويل، لوم الآخرين) والدرجة الكلية على مقياس الرضا عن الحياة في دراسة محمد جاسر زكي عفانة(2018).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تبعاً لمتغير الجنس يحي عمر شعبان شقورة(2012).

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة تبعاً لمتغيرات الجنس، والمستوى التعليمي، والتخصص، والحالة الرياضية للطلاب، والتوظيف وأن مستوى درجة الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة متوسط دراسة عبد المنعم مفتي (2019).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الرضا عن الحياة والدرجة الكلية تعزي للمتغيرات الديمغرافية باستثناء متغير الجنس وذلك لصالح الإناث دراسة محمد جاسر زكي عفانة (2018).
- عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة مثل دراسة احمد محمد عبد الخالق (2007).
- لا تختلف اتجاهات الطلبة نحو الهجرة باختلاف درجة الرضا عن الحياة لديهم دراسة سليم صيفور ومصطفى بوسري (2019).

ثانياً: الدراسات المتعلقة بتقدير الذات:

- دراسة محمد الحميدي ضيدان الضيدان (2003) بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض"، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني لدى طلبة مرحلة المتوسطة ومدى علاقة تقدير الذات العائلي والمدرسي والرفاعي بأبعاد السلوك العدواني لدى طلبة مرحلة المتوسطة، على عينة بلغت (798) طالباً من طلاب المرحلة المتوسطة وقد استجاب منهم (511) طالب، حيث تم استخدام مقياس تقدير الذات "البروس ارهير" ومقياس السلوك العدواني من إعداد "معتز عبد الله وسيد أبو عباة" استخلصت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين مستويات تقدير الذات العائلي، والمدرسي، والرفاعي، والسلوك العدواني لدى طلبة مرحلة المتوسطة، كما توصلت النتائج إلى أن تقدير الذات العائلي والمدرسي منبئان بالسلوك العدواني، وأشارت النتائج إلى أن تقدير الذات العائلي يعتبر أكثر إسهاماً في التنبؤ بالسلوك العدواني من تقدير الذات المدرسي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات تقدير الذات (المرتفع، المتوسط، المنخفض) والسلوك العدواني لدى طلبة مرحلة المتوسطة لصالح تقدير الذات المنخفض وتقدير الذات المتوسط.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والمستوى التعليمي لولي الأمر من جهة والسلوك العدواني من جهة أخرى لدى طلبة المرحلة المتوسطة.
- دراسة علي شقفة عطا احمد(2008) بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة"، هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى تقدير الذات لدى أفراد العينة من طلبة الجامعة ومعرفة مستوى المشاركة السياسية لدى أفراد العينة من طلبة الجامعة وعلاقة تقدير الذات بالمشاركة السياسية لدى أفراد العينة، بلغ عدد أفراد العينة (240) طالبا وطالبة استجاب منهم على المقاييس (228) بواقع (124) طالبا و(104) طالبة، استخدم الباحث الأدوات التالية: اختبار تقدير الذات لدى طلبة الجامعة قام بإعداده للعبية الدكتور احمد محمد صالح(1995) واختبار المشاركة السياسية إعداد كمال شعبان الحداد(2006) واستمارة المستوى الاقتصادي والاجتماعي إعداد "محمود سيد أبو النيل" حيث توصلت النتائج إلى أن طلبة جامعة القدس يتسمون بمستوى مرتفع من تقدير الذات.
- دراسة صباح جعفر(2010) بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بدافعية الانجاز لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص للتكوين المهني بسكرة"، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين تقدير الذات ودافعية الانجاز ودراسة الفروق بين المتغيرات لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص للتكوين المهني أجريت الدراسة على عينة بلغت (248) متربص ومتربصة (133) ذكور (115) إناث، تتراوح أعمارهم (17) إلى (26) سنة حيث طبقت مقياس تقدير الذات لكوبر سميث واستمارة دافعية الانجاز لفرورمر، وكانت النتائج كما يلي:
- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى متربصي المعهد الوطني للتكوين المهني.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في متوسطات درجات تقدير الذات لصالح الإناث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتربصين في التخصصات الإدارية والتخصصات التطبيقية في متوسطات درجات تقدير الذات لصالح متربصي التخصصات الإدارية.

- دراسة حنان عبد العزيز (2012) بعنوان: "نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات"، تهدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين أنماط التفكير وتقدير الذات في ظل بعض التغيرات المتمثلة في الجنس، التخصص الدراسي والتحصيل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة لمدينة بشار، استخدمت الباحثة اختبار تقدير الذات "لكوبر سميث" وصممت استمارة تقيس أنماط التفكير الايجابي والسلبي. وتوصلت إلى النتائج التالية:

- الطلبة الذين لديهم نمط تفكير ايجابي يتميزون بتقدير الذات مرتفع حول ذواتهم، أما الطلبة الذين لديهم نمط تفكير سلبي فهم يتميزون بتقدير الذات منخفض حول ذواتهم.
- وقد أظهرت نتائج هذه النظرية أن نمط التفكير عند الفرد يعتبر عاملا أساسيا أو أكثر إسهاما في تحديد تقدير الذات لديه.

- دراسة صارة حمري (2012) بعنوان: "علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية"، تهدف الدراسة إلى البحث في علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الطور الثانوي وكذا إلى دراسة الفروق بين الجنسين لكل من متغيري تقدير الذات والدافعية للإنجاز، أجريت الدراسة على عينة تتكون من (377) طالب (177) ذكر و(200) انثى تتراوح اعمارهم بين (14) و(18) سنة، حيث استخدمت الباحثة مقياسين في دراستها مقياس تقدير الذات "لكوبر سميث" ومقياس الدافعية للإنجاز لهارمنز إعداد "فاروق عبد الفتاح موسى" وتوصلت الباحثة إلى أن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات لصالح الذكور.

- دراسة مجذوب احمد محمد احمد قمر (2015) بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية"، تهدف الدراسة الى: الكشف عن تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية لدى طلاب

جامعة دنقلا، اختار الباحث العينة بطريقة عشوائية حيث بلغت (277) طالبا، حيث اعتمد الباحث في هذه الدراسة على ثلاث أدوات والمتمثلة في مقياس تقدير الذات ومقياس السلوك العدواني ومقياس قلق المستقبل، توصلت نتائج الدراسة إلى: وجود علاقة دالة إحصائية بين جميع أبعاد تقدير الذات وإبعاد السلوك العدواني ماعدا تقدير الذات العائلي لدى طلاب جامعة دنقلا، تقدير الذات العائلي كان أكثر تنبؤا بالسلوك العدواني، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في تقدير الذات لدى الطلبة. يوجد تفاعل دال إحصائيا بين تقدير الذات والسلوك العدواني ومتغيرات التقدير الجامعي ووظيفة ولي الأمر ومستواه التعليمي.

- دراسة زهية حمزاوي (2017) بعنوان: "صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق"، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مساهمة صورة الجسد في التنبؤ بتقدير الذات لدى المراهق، وكذا المقارنة بين المراهقين في كل من صورة الجسد وتقدير الذات وفقا لمتغيري الجنس والسن، حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت (579) تلميذ (262) ذكور (317) إناث استخدمت الباحثة مقياس صورة الجسد من إعدادها ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث كما استخدمت الاختبار الاسقاطي تفهم الموضوع، وقد استخلصت النتائج إلى:
- تساهم صورة الجسد ببعديها المدركة والاجتماعية في التنبؤ بتقدير الذات لدى المراهق عكس صورة الجسد الجسمية التي لم تساهم في التنبؤ بتقدير الذات لدى المراهق.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من صورة الجسد بأبعادها الثلاثة وتقدير الذات لدى المراهق تعزى للسن.
- بينما توصلت لوجود فروق دالة إحصائية في كل من صورة الجسد المدركة وصورة الجسد الاجتماعية في تقدير الذات لدى المراهق تعزى للجنس لصالح الذكور.
- هناك اختلاف في دينامية الشخصية بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياسي صورة الجسد وتقدير الذات لدى المراهق.

تعقيب على الدراسات:

تعددت الدراسات السابقة التي تناولت تقدير الذات، والتي أجريت في المجتمعات الجزائرية والعربية، والتي بدورها اختلفت في بعض النقاط وتشابهت في أخرى ويمكننا تلخيص أهم ما جاءت به الدراسات السابقة في النقاط التالية:

من حيث الأهداف: تعددت الأهداف التي اهتمت بتقدير الذات منهم من هدف إلى البحث في علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز مثل دراسة صارة حمري(2012) و صباح جعفر(2010)ومنها من هدفت إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات والسلوك العدواني مثل دراسة محمد الحميدي ضيدان الضيدان(2003) ودراسة مجذوب احمد محمد احمد قمر(2015) وكذلك علاقته بصورة الجسد لدى المراهق دراسة حمزاوي زهية(2017) ودراسات أخرى اهتمت بتقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية مثل دراسة احمد علي شقفة(2008)، ودراسة نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات دراسة عبد العزيز حنان(2012).

من حيث العينة: فقد اختلفت الدراسات السابقة من حيث العدد والجنس والسن والمستوى (ثانوي، جامعي).

من حيث الأدوات: فيما يخص المقاييس منهم من استخدم مقياس تقدير الذات لكوبر سميث مثل دراسة صارة حمري(2012) ودراسة زهية حمزاوي(2017) ودراسة حنان عبد العزيز(2012) ودراسة صباح جعفر(2010) ومنهم من استخدم مقياس تقدير الذات "البروس ارهير" كما في دراسة محمد الحميدي ضيدان الضيدان(2003) ودراسة مجذوب احمد محمد احمد قمر(2015) واختبار تقدير الذات لدى طلبة الجامعة قام بإعداده للعربية الدكتور احمد محمد صالح(1995) وقننه للبيئة الفلسطينية فواز روبين ابو جهل(2003) كما في دراسة عطا احمد علي شقفة(2008).

من حيث النتائج: توصلت نتائج الدراسات السابقة لتشابه واختلافات باختلاف الأهداف، فأشارت الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات وبعض المتغيرات مثل الدافعية للإنجاز والسلوك العدواني مثل دراسة صباح جعفر(2010) ودراسة مجذوب احمد محمد احمد قمر(2015) وعلاقة ارتباطية سالبة في دراسة محمد الحميدي ضيدان الضيدان(2003) الذي يتفق مع دراسة مجذوب احمد

في أن تقدير الذات العائلي ينبؤ بالسلوك العدواني، كما توصلوا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دراسة صارة حمري(2012) كما أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والمشاركة السياسية؛ دراسة علي شقفة عطا احمد (2008).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات والدافعية للإنجاز وصورة والجسد المدركة والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور دراسة صارة حمري(2012) وزهية حمزاوي(2017) وفي متوسطات درجات تقدير الذات بين الجنسين لصالح الإناث صباح جعفر(2010) كما أنه توجد فروق في مستويات تقدير الذات (المرتفع، المتوسط، المنخفض) دراسة محمد الحميدي ضيدان الضيدان(2003) علي شقفة عطا احمد (2008) حنان عبد العزيز(2012).

- عدم وجود فروق ذات دلالة بين تقدير الذات وصورة الجسد بأبعاده الثلاثة تعزى لمتغير السن زهية حمزاوي(2017) وبين تقدير الذات ووظيفة ولي الأمر والمستوى التعليمي لولي الأمر والسلوك العدواني محمد الحميدي ضيدان الضيدان(2003).

الفصل الثاني

الفصل الثاني: الرضا عن الحياة

تمهيد

- 1- مفهوم الرضا عن الحياة
- 2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
- 3- أبعاد الرضا عن الحياة
- 4- محددات الرضا عن الحياة
- 5- مصادر الإحساس بالرضا عن الحياة
- 6- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة
- 7- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة
- 8- الرضا عن الحياة والصحة النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعتبر مشكلة عدم الرضا عن الحياة مشكلة نفسية حديثة في مجال العلوم الإنسانية باعتبار انه مشكلة متناولة في سياق الشعور بالسعادة من عدمها، إلا أن الباحثين حددوا مفهوم خاص للرضا عن الحياة وأبعاده ومصادره والإطار النظري التفسيري لهذه الظاهرة، وسنعرض في هذا الفصل مختلف التعريفات التي تناولت الرضا عن الحياة، وأيضاً المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة كما أوردنا أهم النظريات التي تناولت تفسير أسباب رضا الفرد عن حياته، كما حاولنا حصر أبعاد الرضا عن الحياة ومصادره ومحدداته، وفي الأخير تضمن هذا الفصل العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة وأيضاً الرضا عن الحياة والصحة النفسية.

1- مفهوم الرضا عن الحياة **life satisfaction**:

- الرضا عن الحياة في اللغة :

جاء تعريف الرضا في المعجم الوجيز (ترضية وبه وعنه وعليه رضا ورضاء ورضوانا ومرضاة: أي اختاره وقبله ويقال رضية له أي رآه أهلا له. وقال العلامة البركوي رحمه الله تعالى: الرضا: طيب النفس بما يصيبه ويفوته مع عدم التغير. (دعاء، 2013، ص 13)

الحياة: نقيض الموت والمحيا: مفعول من الحياة وتقول: محياي ومماتي والجمع المحايي وقوله تعالى: (فلنحيينه حياة طيبة) قال نرزقه حاللا وقيل الحياة الطيبة. (قدور، ونور الهدى، 2018، ص 209)

والحياة من المفاهيم التي تدخل فيها الحياة **life** بمعنى حياة أو عيشة أو سيرة أو روح وحيوية في الطب النفسي على سبيل المثال: دورة الحياة **life cycle** بمراحلها التي وصفها "ايركسون وسوليفان" بما فيها من أزمات، وأحداث الحياة **life events** التي تمت دراسة علاقتها بالاضطرابات النفسية كعامل مسبب، وأمور الحياة هو متوسط العمر المتوقع، وغريزة الحياة **life expectancy instinct** هو تعبير ورد في كتابات فرويد يعني الطاقة التي توجهه. (لظفي، ب. س، ص 99)

ويعد الرضا عن الحياة من المتغيرات الكامنة التي من الصعب قياسها بصورة مباشرة، إلا أنه يمكن دراسته من خلال السياق النفسي والاجتماعي

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشمل التعريف على جوانب أساسية تتمثل في أن حكم الشخص يعتمد على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره، ويحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته، كما أن هذا الحكم يتعلق بالحياة بشكل عام وليس بجانب محدد فيها. (فراس، 2017، ص 476)

وهو بنية نفسية متعددة الأبعاد ترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية الهامة كالضغوط وتقدير الذات والأمل وتعد هذه البنية المؤشر الأساسي للنجاح في التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة.

ويعرف بأنه: شعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته والذي ربما يعكس تقديره العام لنواحي معينة في حياته كالأسرة والذات والمجتمع. (جابر وربع، 2006، ص 56)

كما يعرف "الديب" (1988:49) الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يجيهاها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيداً في عمله، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضياً عن إنجازاته الماضية، متفائلاً بما ينتظره من مستقبل، مسيطراً على بيئته، فهو صاحب القرار، قادراً على تحقيق أهدافه. (فهد، 2015، ص 28)

وعرفت الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأن معتقدات الفرد في موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء سياق ثقافي ومنظومة من القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد. (دعاء، 2013، ص 13)

ويعرفه "مايكل أرجايل" (1993) الرضا عن الحياة بأنه: تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل، أو حكم بالرضا عن الحياة حيث يمثل مفهوم الرضا عدديداً من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة صفة عامة وعن العمل، وعن الزواج، وعن الصحة، وعن مقاييس الرضا المختلفة. (بجي، 2012، ص 28)

ويرى "إينهوفن" (Eenhofen، 2001) أن الرضا عن الحياة هو الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابية على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يجيهاها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل. (نعمات، 2008، ص 477)

أما "رضوان وهريدي" فيعرفان الرضا عن الحياة بأنه درجة تقبل الفرد لذاته، بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظرة المتفائلة عن المستقبل. (حسين، 2013، ص 50)

كما عرفه "رايف ومارشال" (Ryffand Marshal، 1990) : تقييمات الفرد الإيجابية حول ذاته وحياته وشعوره بالنمو والتطور المتواصلين ونظرته إلى الحياة بأن لها مغزى وغرض ومشاركته في علاقات ذات جودة مع الآخرين وقدرته على التعامل بفاعلية مع العالم المحيط به وشعوره باستقلالية وتقبل عالي للذات. (سيف، سالم، 2019، ص 482)

تعريف "دينر" (Diener، 2000) للرضا عن الحياة هو كيفية تقييم الفرد لحياتهم بأبعادها المختلفة من خلال سمات وصفات الشخصية والفروق الفردية وتتأثر تلك الأبعاد بالعوامل الديمغرافية

والظروف البيئية والعوامل الثقافية والنضج، والواقعية، والاستقلالية التي يتمتع بها الفرد ويكون هذا التقييم ذاتي.

تعريف "بيلي وآخرون" (Bailey & all, 2007) الرضا عن الحياة بأنه: الطريقة التي يدرك بها الفرد حياته، بناءً على معرفته الكافية بظروف الحياة ويعرف أيضاً بأنه التقييم الشخصي لنوعية الحياة كما يعرف بأنه كيفية تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة. (سليم، مصطفى، 2019، ص10)

وتعرف "علوان" (2008) الرضا عن الحياة بأنه امتلاك الأفراد لمجموعة من الصفات كتفاؤل، والحماس، وتقبل الذات، واحترامها، والقبول بالواقع، والاستقلال المعرفي الذي يصل بالأفراد إلى حالة من الشعور بالسعادة. كما يعرف الرضا عن الحياة بأنه: شعور الفرد بالفرح والسعادة، والراحة، والطمأنينة، وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية، ورضاه عن إشباع حاجاته. (رامي، 2015، ص 450).

ويعرف "آتشلي" "Atchley" (2002) الرضا عن الحياة بأنه تقييم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته وتقبله لها، وقناعاته بما يحققه من إنجازات، وشعوره بالأمن وطمأنينة، والانسجام مع الواقع. (وحيد، 2013، ص6)

كما أوضح "محمدي محمد الدسوقي" (1998) الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقاته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا كان يراد للفرد أن يعيش حياة مستقرة.

والرضا عن الحياة يعد دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه، وما حققه الآخرون والدراسات المبكرة في هذا المجال تناولت الشعور بالسعادة كبديل عن الرضا عن الحياة فالدراسات الحديثة تركز على مصطلح الرضا عن الحياة نظراً لأنه يتضمن المكون المعرفي بجانب المكون الوجداني الذي يتضمنه مفهوم السعادة، وينظر البعض إلى المفهومين على أنهما مترادفين وهو ما أدى إلى تداخل في تفسير كثير من النتائج التي توصلت إليها الدراسات والبحوث السابقة. (جابر، ربيع، 2006، ص 63)

ويزداد شعور الأفراد بالرضا عن الحياة حينما يكون الطموح والانبجاز كبيرين لديهم، ويعتمد شعور الأفراد بالرضا عن الحياة لدى الأفراد على التقديرات الذاتية التي يكونونها عن أنفسهم تجاه الآخرين. (مايكل، 1993، ص 187)

يتضح من التعاريف سابقة الذكر أن اغلب الباحثين والدارسين لمفهوم الرضا عن الحياة قد اتفقوا على جزئية مهمة، وهي كون الرضا عن الحياة هو حكم الفرد الذاتي وتقييمه لنوعية حياته في جوانب محددة، او بشكل عام، إلا أن القليل من الباحثين من ركز على الجوانب والظروف الخارجية الموضوعية التي تؤثر بشكل فعلي على الرضا عن الحياة. (قدور، نور الهدى، 2018، ص 209)

2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

هناك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة، وتعتبر من مكونات الرضا عن الحياة، ومن هذه المفاهيم:

2-1- السعادة: Happiness:

ميز الباحثون بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث أن السعادة حالة وجدانية بينما الرضا عن الحياة عملية تتضمن إصدار حكم معرفي، وبما أنها للسعادة مكونين هما: المكون الانفعالي الوجداني، والذي يتمثل في مشاعر الفرح والابتهاج والسرور واللذة والاستمتاع، والمكون المعرفي والذي يتمثل في الرضا عن الحياة ويعد بمثابة التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة الإنجاز، تحقيق الذات، العلاقات، الصحة.

ويرى "ارجايل" (1993): أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة (سهاد، 2014، ص 67) يؤكد "مرسي" (2000) على أن الرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا، وعلى الإنسان أن يكون راضياً بحياته كما هي ويسعى إلى تنميتها وأن يرضى أو يرضي نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعمله وزواجه وجيرانه، حتى يعيش في أمن وسلام دائم مع نفسه ومع الآخرين. (كمال، 2000، ص 75)

كما تعرف السعادة بأنها حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يعيشها ويجربها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفاؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي.

3- أبعاد الرضا عن الحياة:

من خلال التعاريف المتعددة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن تمييز ثلاث أبعاد له وهي:

- 1- الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.
- 2- الذاتية: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.
- 3- الوجودية: وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه. (حسين، 2013، ص 54)

كما حدد تفاحة أبعاد الرضا عن الحياة، وهي كالآتي:

- التفاعل الاجتماعي **Social Interaction**: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر بهم، وأن يدرك أنه مصدر ثقة وانتماء.
- القناعة **Contentment**: هي رضا الفرد بما يقدم له من مساعدة وعون، وقبول ذاته والمحيطين به.
- التفاؤل **Optimism**: توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته، والاستبشار والأمل في أن العسر يليه اليسر.
- الثبات الانفعالي **Emotional Stability**: التعايش مع الأحداث والمواقف بالثبات النسبي، مع القدرة على ضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية، والاعتدال في إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية.
- التقدير الاجتماعي **Social Appreciation**: هو شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له بالمشاركة في صنع القرارات، وحرية التعبير في الرأي والثناء على ما قدمه وما يفعله.
- الحماية **Protection**: إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له والإحساس بالأمان وعدم النبذ والهجر، وتلبية احتياجاته ومتطلباته، وتخفيف حدة القلق التي يتعرض لها، والمساندة وقت الأزمات والشدائد. (جمال، 2009، ص 276)

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

- 1- التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والسلبية، كالحزن والكآبة والقلق.
- 2- الحالة الصحية العامة للجسم.
- 3- الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعداً هاماً في جودة الحياة.
- 4- الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي.
- 5- استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.
- 6- الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.
- 7- التوافق الجنسي ويرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم والرضا عن المظهر والشكل العام. (سهيلة، 2015، ص 15)

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

- تقبل الذات: ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، والنضج الشخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات.
- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.
- الاستقلالية: وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.
- الكفاءة البيئية (السيطرة على البيئة): وتشير إلى القدرة على اختيار وتحيل البيئات المناسبة، والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.
- هدفية الحياة: وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق الهدف مع المثابرة والإصرار.
- النمو الشخصي: وتشير إلى القدرة على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته. (حسين، 2013، ص 55)

ويرى "الدسوقي" (2000) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

- السعادة: مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا وارتياح ظروف حياته.
 - الاستقرار النفسي: وتتمثل بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.
 - التقدير الاجتماعي: وتتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.
 - القناعة: وتعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.
 - الرضا عن الظروف الاجتماعية: وهي وصف لسلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين.
 - الطمأنينة: وتعني استقرار الفرد الانفعالي، والنوم الهادئ المسترخي، والرضا عن الظروف الحياتية، وتقبل الآخرين وانتقادهم. (محمد، 2018، ص34-35)
- مما سبق نجد أن أبعاد الرضا عن الحياة تتجلى في النمو الشخصي، والمهني، والاستقرار الاقتصادي للفرد، فضلاً عن العلاقات الأسرية، والعلاقات مع الأفراد الآخرين في المجتمع.

4-محددات الرضا عن الحياة:

يقوم الفرد بتقييم حياته الحالية بطرق مختلفة، وينشأ الحكم على الحياة نتيجة تتابع وتدفق الخبرات الحياتية التي يعيشها خلال مسارات الحياة المختلفة والتي يتعرض الفرد فيها للسرور أو الألم. وتتفاوت مستويات الرضا عن الحياة لدى الأفراد إذ توجد فروق في درجة تقدير الرضا عن الحياة بين الأفراد القاطنين في نفس الدولة أو نفس الثقافة، وكذلك تتفاوت مستويات الرضا عن الحياة بين الدول والثقافات المختلفة، وبشكل عام فإن الرضا عن الحياة يتأثر بمحددات مختلفة ومعقدة يمكن حصرها في فئتين وهما:

- أ- العمليات النفسية الداخلية التي تستوجب الإحساس بمستوى عال من الرضا مثل حالته الصحية والحالة الاجتماعية ووضع الأسرة المادي وظروف عمله، والمستوى التعليمي.
- ب- الظروف والأوضاع الخارجية المحيطة بالفرد مثل الأداء الحكومي.

ويشير "اينهوفن" (1996) أن المحددات المساهمة في الرضا عن الحياة ليست مفهومة تماماً ولكنها تعتبر مزيج معقد من العمل الجماعي وجودة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وسلوك الفرد

ومكانته داخل المجتمع، والأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد، وإدراكات الفرد، والمقومات الشخصية والسمات الثابتة لدى الفرد، وبيئة الحياة والفرص المتاحة له.

ويعتمد الرضا عن الحياة على خبرات الفرد السابقة، والأحكام الداخلية والمعتقدات والقيم التي يؤمن بها، ومقارنة الفرد بالآخرين. (محمد، 2018، ص36)

كما يعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، وهناك شعور بالرضا عن الحياة بوجه عام وعن العمل وعن وقت الفراغ وعن الزواج وعن المحالات الأخرى، ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في شعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات منها:

- أ- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا: ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ولكن هذا ليس كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع للحاجات.
- ب- خبرة الأحداث السارة: إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر ايجابية وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.
- ت- الطموح والإنجاز: يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجازات ويكون أقل عندما تبتعد عنها وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.
- ث- المقارنة مع الآخرين: لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لا بد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس لأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة. (بجي، 2012، ص 40-41)

5-مصادر الإحساس بالرضا عن الحياة:

حدد "كرومباخ وموليش" (Crumbangh&Mohalish, 1969) أربعة مصادر يجد الإنسان فيها

ما يحقق له الرضا عن جودة حياته، وهي:

- 1- القناعة في الحياة.
- 2- القدرة على وضع أهداف محددة وإنجازها.
- 3- أن تكون لدى الفرد القدرة للسيطرة على حياته.
- 4- الاستثارة والحماسة والجد في الحياة.

أما "بريجر" (Preger,1998) فحدد مصادر الرضا عن الحياة بالتالي:

- النمو الشخصي كما يتجلى في تحقيق معارف أكثر وتطوير الإمكانيات العقلية.
- يظهر في خدمة أو مساعدة الآخرين.
- العلاقات المتبادلة مع الآخرين.
- العيش طبقاً لمعتقدات محدودة.
- التعبير والإبداع من خلال الفن، الجمال، الموسيقى، الشعر، التأليف.
- النواحي المادية من خلال حيازة الممتلكات وأسباب الرفاهية.
- التوجه الوجودي القائم على اللذة والمتعة. (رولا، 2014، ص 66)

6-النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

هناك العديد من النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة وهي:

6-1- نظرية تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا: Objectivity adverbs

:effect on lifesatisfaction

ومما لا شك فيه إن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة وغيرها من الظروف أكثر سعادة من الآخرين ولكن هذا ليس كل شيء فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بإشباع الحاجات، فإذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية فرمما كان يتأثر أيضا بخبرة

الأحداث السارة التي تولد مشاعر ايجابية، وقد تبين إن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل. (مايكل، 1993، ص182)

6-2- نظرية التكيف أو التعود **Adaptation theory**:

يتصرف الأفراد بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة في الحياة، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث، وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف والتأقلم مع الأوضاع الجديدة. (حسين، 2013، ص56-57)

6-3- نظرية القيم والأهداف والمعاني: **Theory values goals malainigs**:

يشعر الأفراد بالرضا عن الحياة عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهدافاً لأفراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم، حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسات "أوشي وآخرون" (1999) أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي بهم إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا. ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية لأفراد وأولوية هذه الأهداف (سعاد وحسن، 2019، ص359)، ويكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات، ويكون أقل عندما تتعد عنها، وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

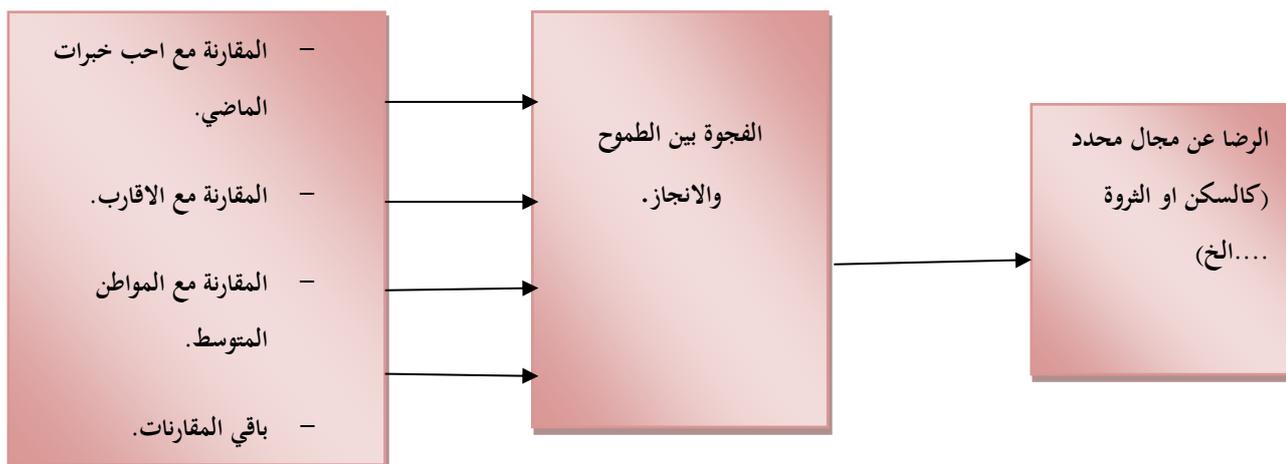
6-4- نظرية الخبرات:

أصحاب هذه الاتجاه يرون بأن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن حياته عندما تكون خبراته فيها سرور ومنتعة وسعادة، بما تولده مشاعر السرور من مشاعر إيجابية تجاه نمط حياته ومجالاتها، مع العلم أن هذه الظروف ليست مصدراً للرضا، بل يتوقف الرضا على إدراك الفرد من خبرات ممتعة وغير ممتعة، أو مواقف ومؤثرات ممتعة وغير ممتعة. ولقد تبين أن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية حسنة تزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة بشكل عام، ولقد ظهرت بعض التجارب والبحوث العلمية بأن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية عابرة لها تأثير في الحكم على الرضا عن

الحياة، بينما أظهرت دراسات أخرى بأن التفكير في أحداث سارة ماضية لم يزد من الرضا عن الحياة، بينما زادت مستويات الرضا عن الحياة عند التفكير بالأحداث غير سارة. (سهيلة، 2015، ص 19)

5-6- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز: Ambition-Achievement Gap Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه ومن الحياة. فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعساً حزيناً على ما فات، قلقاً على ما سيأتي في المستقبل. ويدعوا أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها. (كمال، 2000، ص 47)



الشكل رقم (01) يوضح العلاقة بين المقارنة وبين الطموح والإنجاز.

(مايكل، 1993، ص 186)

6-6- نظرية التقييم: Evaluation Theory

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الأفراد وحالتهم المزاجية والثقافية والقيم السائدة، وذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأفراد عادة يرون تقييم الرضا لا يرتبط بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد

الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، وترى هذه النظرية عدم وجود علاقة بين الرضا وعدم الرضا، وبين العمر والتعليم كالمغيرات للرضا عن الحياة.

وأن الشعور بالرضا أو عدمه، لا يرتبط لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالتقدم بالعمر لا يعني بالضرورة اختيار أحداث سلبية للحياة مقارنة بالمراحل العمرية السابقة، وحسب نظرية "ماسلو" في إشباع الحاجات، فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية (خميسة، 2013، ص108).

وقد أشارت الدراسات إلى وجود فروق في درجات الرضا بين الأفراد في الثقافات الفردية التي يعتبر فيها الأفراد وحدة مستقلة والتي تركز على الحريات الفردية والعدالة والثقة بالنفس، وتتوفر فيها أسباب الحياة الكريمة، حيث يقيم الأفراد حياتهم فيها بناء على مشاعرهم أو احتياجاتهم الفردية، بخلاف الثقافات الجماعية حيث يعتمد أفراد هذه المجتمعات على الدعم الاجتماعي في تحقيق أهدافهم، أو تحقيقها ضمن الجماعة. (حسين، 2013، ص 57)

6-7- نظرية التقييم الجوهرى للذات: (Judge , 1997) Core Self Evaluation Theory

يرى "Judge" أن التقييم الجزئي بكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة)، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل أو الصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة.

ويعرف "Judge" التقييم الجوهرى للذات على أنه مجموع الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم، حيث حدد أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات وهي:

- مرجعية الذات.

- بؤره التقييم وهو يمكن موازاته بعمليات الغزو.

- السمات السطحية.

- اتساع الرؤية وشمول المنظور.

وقد وجد "Judge" أن الأفراد الذين يمتلكون تقييماً جوهرياً مرتفعاً للذات أكثر شعوراً بالرضا عن الحياة وعن الميادين العديدة للحياة مثل الأسرة والعمل، والدراسة، لأنهم أكثر ثقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة وفرصة تلوح في أفق حياتهم. (بجي، 2012، ص 34-35)

6-8- نظرية المقارنة الاجتماعية: Social Comparison on model

يرى أصحاب هذه النظرية إن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين، ويجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة وتقدير الذات، ويكون سعيداً في حياته، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة. (مرسي، 2000، ص 47)

ويرى "ايسترلين" (Easterlin، 2001) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم. فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة. فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة الفردية أو الثقافية، أو الاجتماعية أو المادية من ناحية، وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول والمجتمعات. وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية

وأشار "ايسترلين" أن الأفراد العاديين في أي ثقافة أو دولة يكونون محايدين في درجة الرضا، ذلك أن نصف الأفراد يكونوا فوق المعدل، والنصف الآخر دون المعدل، ويركز على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة، حيث يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول. (سهيلة، 2015، ص 13)

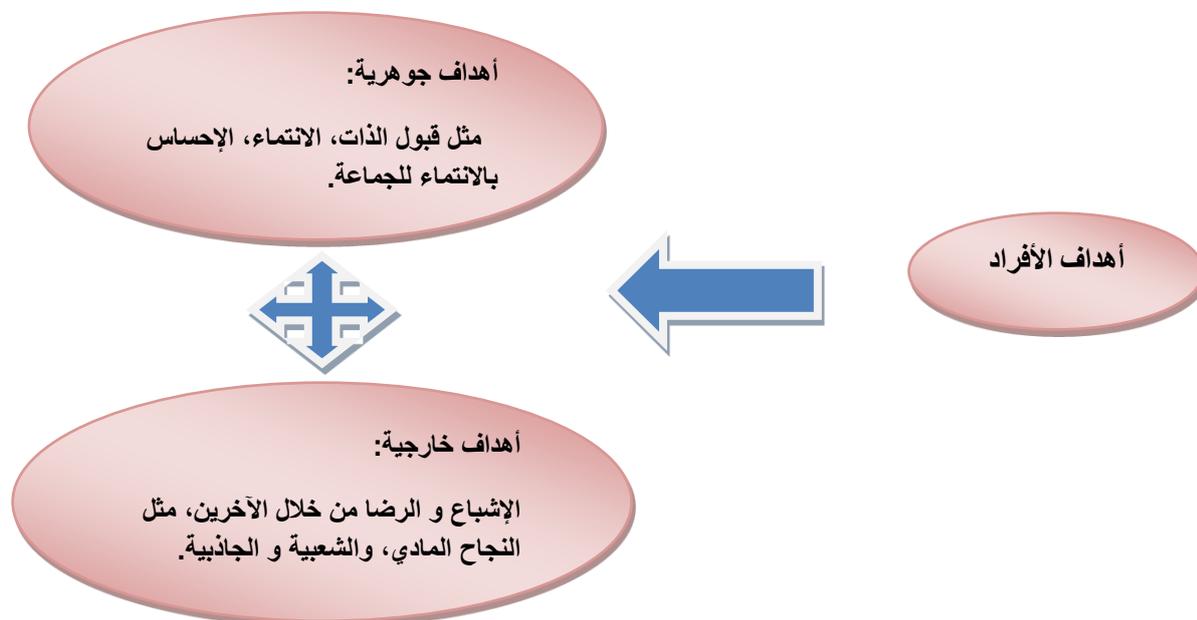
6-9- النظرية التكاملية: Integrative Theory

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون بالحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم. (كمال، 2000، ص 47).

7-العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

يعزى الرضا عن الحياة إلى مجموعة من العوامل تتمثل في السمات الشخصية والجينية والعوامل المعرفية-الاجتماعية، مثل: الأنشطة الموجهة الأهداف، فعالية الذات، وتوقعات النتائج، ودعم البيئة المحيطة بالفرد، وأن تقييمات الفرد عن وضعه المادي وحالته الصحية ورضاه الوظيفي والرضا عن وقت الفراغ باعتبارها أهم أربعة عوامل مؤثرة في الرضا عن الحياة. ومفهوم الرضا يعتمد في نظريته لهرمية "ماسلو" في إشباع الحاجات تتدرج من الحاجات الفسيولوجية الدنيا إلى الحاجات العليا المتمثلة في تحقيق الذات، لان الإنسان يسعى لتحقيق أهدافه الهامة من اجل الشعور بالسعادة و الرضا عن الحياة، و تتحقق الحياة الجيدة عندما تلي للإنسان متطلبات الأمن و الانتماء و الاستقلالية و توكيد الذات، ويعتمد تحقيق الحاجات العليا على العوامل الخارجية المحيطة بالفرد(الأسرة، المجتمع و النواحي الاقتصادية، و السياسة، و التعليم وغيرها). (محمد، 2018، ص 37)

وقد قسم "كاسير وريان" (Kasser&Rayan 1993) أهداف الأفراد إلى قسمين كما هو مبين في الشكل التالي:



الشكل رقم (02) يوضح أهداف الأفراد حسب كاسير وريان.

(Kasser & Rayan, 1993)

1- أهداف جوهرية: مثل قبول الذات والانتماء والإحساس بالانتماء للجماعة.

2- أهداف خارجية: وهي الأهداف التي يحصل من خلالها الأفراد على بعض الإشباع والرضا من خلال الآخرين مثل النجاح المادي، والشعبية والجاهلية. حيث تمثل الأهداف الجوهرية منظور المدرسة الإنسانية للرضا في حين أن الأهداف الخارجية تعكس وجهة نظر المدرسة السلوكية والمعرفية للرضا. فالأفراد الذين تتجه أهدافهم لان تكون خارجية وغير واقعية عادة ما يعاني أصحابها من مستويات متدنية من الصحة النفسية، والرضا مقارنة بأولئك الذين تتجه أهدافهم نحو الجوهرية، حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة. (خمسة، 2013، ص107-108)

وقد أجريت دراسات نفسية كثيرة على مستوى العالم عن الرضا عن الحياة ودرست ارتباطات كثيرة للرضا مع جملة من العوامل فقد أكد "مايكل ارجايل" (1993) على أنشطة وقت الفراغ هي أكثر أهمية للشعور بالرضا عن الحياة، حيث يعتبر نشاط وقت الفراغ مصدرا للشعور بالرضا عن الحياة، لأنه يمارس بدوافع داخلية، و دون ضغط خارجي من خلال استخدام و تنمية المهارات، وتوفير الإشباع الاجتماعي والشعور بالهوية، بالإضافة إلى أن قضاء الأبناء لبعض الوقت مع الوالدين يولد لديهم الإحساس الايجابي بقيمة الذات، ويعطيهم أهمية تعلم الأدوار الجنسية المناسبة لهم ويشعرهم بالرضا والسعادة. (مايكل، 1993، ص 116-117).

كما حدد "فلانجان" عوامل الرضا عن الحياة في مراحل عمرية مختلفة بعد دراسة تتبعه أجراها على عينات عمرية مختلفة من النساء والرجال، تراوحت أعمارهم من (30) وحتى (70) عاماً، وقد كانت كالتالي:

- الأوضاع المريحة، مثل: المنزل الجيد، والغذاء، والدخل الوفير، والمستقبل الآمن.
- الصحة الجسدية، وتشمل: الخلو من التوتر، والقلق، والأمراض الأخرى.
- العلاقات الاجتماعية، والتواصل مع الأقارب.
- الجو الأسري والعناية بالأطفال.
- وجود شريك في الحياة.
- المشاركة في الأنشطة الترويحية. (رانيا، 2011، ص 53).

وقد حدد مرسي كمال (2000) بعض عوامل الرضا عن الحياة في النقاط التالية:



الشكل رقم (03) يوضح بعض عوامل الرضا عن الحياة.

(كمال، 2000، ص 47-48).

فالعوامل التي تؤثر في الرضا عن الحياة حسب "دينر وراهنز" (Rahtez & Diener, 2000) متغيرة عبر الزمن، وان الأحداث السلبية والايجابية تؤثر على تقييم الفرد لدرجة الرضا، حيث يلعب النموذج المعرفي وكيفية رؤية وتفسير الأحداث المختلفة الدور الأكبر في الشعور بالرضا، ويرى الباحثون أن هناك عوامل خارجية كالبيئة والظروف الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الداخلية مثل سمات الشخصية تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في تحقيق الرضا عن الحياة، فللشخصية الانبساطية إحساس عالي بالرضا عن الحياة بعكس الشخصية العصابية التي تميل إلى الإحساس المتدني بالرضا عن الحياة (محمد، 2018، ص 39)، والعامل المعرفي المتمثل في كيفية رؤية وتفسير الأحداث وأساليب العزو الذاتي تلعب دورا في استقرار الرضا عبر الأيام.

8- الرضا عن الحياة والصحة النفسية:

يتفق العديد من الباحثين على الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استناداً إلى سماته الشخصية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقته داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا أراد الفرد أن يعيش حياة اجتماعية مشبعة ومنتجة.

إن الصحة النفسية للفرد، وقدرته على التكيف الشخصي الاجتماعي، تبدو في استمتاع الفرد بالحياة، بعمله وأسرته، وأصدقائه، وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال، أما العصابي فلا يجد للحياة طعماً ولا يعيش حياته بل يكابدها وذلك من فرط ما يعانيه من توترات وصراعات غير محسوسة وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب وعدم رضاه عن حياته. (بجي، 2012، ص 43)

ويرتبط الرضا عن الحياة بشكل وثيق بصحة جسمانية وصحة نفسية أفضل، وعمر مديد، والعديد من المخرجات الإيجابية لدى الفرد.

وأوضحت العديد من الدراسات أن الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية أفضل هم أكثر رضا عن حياتهم، وأن الرضا عن الحياة يرتبط إيجاباً بالصحة العامة لدى الفرد، وعلى النقيض فإن الرضا عن الحياة يرتبط سلباً بكل من الميول الانتحارية والوحدة النفسية، والاكتئاب، "Swami et al" (2007)، وكذلك يرتبط الرضا عن الحياة سلباً بالضغوط النفسية والقلق لدى الفرد

"Fouladchang et al.(2010) "

كما أوضحت نتائج دراسة "الدسوقي" (1998) وجود علاقة سالبة ودالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب. (محمد، 2018، ص 39)

ويؤكد "سكوت وكارولين" "Scott and Carolyn" (1999) على أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية وزيادة نوعية الحياة وجودة الحياة وزيادة أكبر في طبيعة العلاقات الإيجابية داخل الأسرة وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع. (بجي، 2012، ص 43).

خلاصة:

مما سبق عرضه نستخلص أن الرضا عن الحياة من المواضيع الجديدة التي تندرج ضمن ميدان الصحة النفسية، وخلصنا إلى انه مفهوم يتضمن خبرة معرفية وحكما عقليا، أي تقييما يستدل عليه بادراك الفرق بين الطموحات والأبجازات، ومهما اختلفت التفسيرات فان الرضا عن الحياة يبقى مؤشرا هاما لجودة حياة الفرد وهو يتأثر بعوامل اجتماعية مهمة. ولا يمكن أن يستوفي الجانب النظري والتراكمي منه تغطية هذه الظاهرة بمعزل عن الجانب الميداني والمنهجي الذي يعطي صورة رقمية دقيقة عن مدى ارتباط هذا المتغير ومتغيرات أخرى.

الفصل الثالث

الفصل الثالث: تقدير الذات

تمهيد

- 1- مفهوم الذات
- 2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات
- 3- نظريات تقدير الذات
- 4- مستويات تقدير الذات
- 5- أبعاد تقدير الذات
- 6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات
- 7- تقدير الذات عند المراهقين

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر تقدير الذات حاجة نفسية إنسانية يسعى كل فرد إلى تحقيقها وإشباعها ويبدل قصارى جهده لبلوغها وذلك يخضع لعدة عوامل داخلية وخارجية من شأنها أن تعززه أو تحبطه فيتشكل تقدير الذات وفقا لهذه العوامل ثم يبقى مع الفرد طيلة حياته. ودرجة تقدير الذات قادرة للتغيير حسب الظروف المعيشية للفرد. وفي هذا الفصل قمنا بعرض مفصل لتقدير الذات فقدمنا في البداية مفهوم الذات والمفاهيم المرتبطة بمفهوم الذات، مروراً بمفهوم تقدير الذات والفرق بينه وبين مفهوم الذات وكذلك النظريات التي تناولت تقدير الذات، مستويات وأبعاد تقدير الذات والعوامل المؤثرة في تقدير الذات وفي الأخير تناولنا تقدير الذات عند المراهقين.

1- مفهوم الذات:

يتمثل في تقدير المراهق لقيمته كشخص، ومفهوم الذات يحدد إنجاز المرء الفعلي، ويظهر جزئياً في خبرات الفرد بالواقع والاحتكاك به، كما يتأثر تأثيراً كبيراً بالأحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته وبتفسيراته لاستجاباتهم نحو الآباء. (عادل، 2008، ص51)

وهو تكوين معرفي منظم وموحد ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتصميمات الخاصة بالذات، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته. (احمد، 2010، ص95)

1-1- المفاهيم المرتبطة بمفهوم الذات:

- مفهوم الذات: يرى روجرز أن الذات هي كينونة الفرد وتنمو وتنفصل تدريجياً عن المجال الإدراكي وتتكون بيئة الذات نتيجة للتفاعل مع البيئة، وتشمل الذات المدركة، والذات الاجتماعية، والذات المثالية وقد تمتص قيم الآخرين وتسعى للتوافق والثبات والالتزان، وتنمو نتيجة للنضج والتعلم، وتصبح المركز الذي تنتظم حوله كل الخيارات. (ازهار، 2013، ص268)

- قبول الذات: وهو بأنه تقبل الفرد غير المشروط لذاته بجميع جوانبها الإيجابية والسلبية، وإحساسه بقيمته من خلال تقبله لذاته وقبول الآخرين له وطبيعة مشاعره اتجاههم. (نجلاء، ب. س، ص. ب. ص0)

- تحقيق الذات: هي عملية تنمية قدرات ومواهب الذات الإنسانية وفهم الفرد لذاته وتقبلها، مما يساعد على تحقيق الاتساق والتكامل والتناغم ما بين مقومات الشخصية وتحقيق التوافق بين الدوافع والحاجات والحاجة الناتجة عن ذلك حيث يرى ادلر "Adler" أن تحقيق الذات يعني السعي وراء التفوق والأفضلية والكمال التام.

- صورة الذات: لهذه الصورة أهمية كبيرة لتكوين شخصية الفرد، إذ على أساسها يكون فكرته عن نفسه، ويكون سلوكه متأثراً بها، وهذه الصورة المأخوذة تكون متجددة ودائمة التغيير وديناميكية. فصورة الذات هي الذات كما يتصورها أو يتخيلها صاحبها، وقد تختلف صورة الذات كثيراً عن الذات الحقيقية.

أما بالنسبة لتومي "Tomi" فالصورة نوعان:

أ- صورة اجتماعية: وهو ما يمثل دور الآخرين في تحديد إدراك الفرد لذاته.

ب- صورة خاصة: وهو الشعور بالذات وإدراكها عن طريق التعبير عن ميول التقدير الذاتي.

وحسب ارجيل "argyle" هي مجموعة من الأفكار التي يكونها الفرد لنفسه، كالدور الذي يشغله في المجتمع هي خلال العمل، واكتساب مكانة اجتماعية وسمات شخصيته، وتظهر هذه الصور مركبة من مجموعة من الخصائص يكتسبها الفرد بطريقة شرعية ويدمجها بالتدرج ضمن تكوين الأنا.

- الوعي والشعور بالذات: إن الوعي بالذات حسب سبيتز "spitz" ينشأ من خلال أول ابتسامة عند الرضيع والتي تظهر حوالي الشهر الثالث كتعبير عن الرضا، وقلق الشهر الثامن لديه الذي يدل بالتعرف على الموضوع. إن استعمال عبارة "لا" أي الرفض حوالي الشهر الخامس عشر يترجم الإقامة الحقيقية للذات .

ويرى فاخر عاقل أن الشعور بالذات هو الوعي بالذات وهو التبصير بالأسباب التي دفعت بالمرء إلى سلوك معين او فهم المرء لنفسه. ويتضمن الشعور بالذات نوعين من المشاعر:

أ- الشعور الايجابي نحو الذات: ويتكون في النفس نتيجة للتقدير والمدح والتفوق الاجتماعي والنجاح.

ب- الشعور السلبي نحو الذات: ويتكون داخل النفس نتيجة للشعور بالرفض الاجتماعي ونقص الكفاءة الاجتماعية.

- فهم الذات: هو معرفة الذات بواقعية وبصراحة ومواجهة، وهو ليس مجرد اعتراف بالحقائق ولكن أيضا التحقق من مغزى هذه الحقائق.

- تنظيم الذات: ويتضمن تحكم الفرد في سلوكه الحالي وميله إلى ضبط النفس والتحكم الذاتي يهدف تحقيق الرضا النفسي الداخلي.

- **الثقة بالنفس:** وتدل على الشعور لذاتي بإمكانيته وقدرته على مواجهة الامور المختلفة في الحياة، وتنمو هذه الثقة من خلال تحقيق الأهداف الشخصية التي تبدأ كأفكار في ذهن الفرد وتجد طريقها إلى أرض الواقع بالتخطيط والاستفادة من مخزون الخبرات.

- **تأكيد الذات:** هو حافز للسيطرة أو التفوق أو للبروز، ويرى إبراهيم أحمد أبو زيد أن تأكيد الذات هو ذلك الدافع الذي يجعل الانسان في حاجة الى التقدير، الاعتراف، الاستقلال، والاعتماد على النفس، وهو أيضا تلك الرغبة في السيطرة على الأشياء والرغبة في التزعم والسعي الدائم لإيجاد المكانة والقيمة الاجتماعية.

- **احترام الذات:** وهو القدرة على تثمين أو تقدير طبيعة الانفعالات الشخصية ويرتكز ذلك على عدم الشعور بالذنب في حالة التعبير عن الخوف، السعادة، الغضب والفرح إذا تم ذلك التعبير بصورة تتناسب مع المواقف المرتبطة بها. (حنان، 2012، ص12-14)

1-2- مفهوم تقدير الذات "self Esteem":

تنوعت مفاهيم تقدير الذات فكل من عرفه من وجهة نظره وسنعرضها فيما يلي:

يعرفه عادل عز الدين الأشول في القيمة التي يضعها الأفراد لذواتهم، ومدى توقعهم النجاح فيما يفعلونه ومن أكثر الدراسات شمولاً وتكاملاً في العوامل التي تؤدي إلى تقدير الذات دراسة كوبر سميث "Cooper Smith" (1967). (عادل، 2008، ص 307)

كما يوضح ناتانيل براندين أنها حاجة عميقة لدى البشر لا يمكن للأساليب الضحلة أن تشبعها، ولا بد لتقدير الذات أن ينبع من داخل الفرد، وهذا التقدير أشبه بالعضلة من حيث أنه يزداد قوة كلما زادت تنميته، وكلما زادت القرارات التي نتخذها والتي تعكس أفضل ما لدينا زاد شعورنا الطبيعي بالرضا. (باودون، 2012، ص 51)

يعرفه مصطفى كمال بأنه نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالنفس والمهني والجنسي، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع وتشكل توظيفاً أو تعديلاً أو انحرافاً في علاقة الفرد بذاته. (عبد القادر، ب. س. ص138).

ويقول أحمد محمد الزعبي أن التعريف الأكثر قبولاً وانتشاراً لتقدير الذات هو التعريف الذي وضعه "BrandanNathanil" وتبناه المجلس القومي الأمريكي لتقدير الذات حيث يعرف تقدير الذات على أنه خبرة الفرد في أن يكون قادراً على إدارة ومعالجة تحديات الحياة والشعور بأنه جدير بالسعادة. (احمد، 2005، ص 62).

ويعرفه كوبر سميث "Cooper Smith" (1967)، بأنه تقييم يضعه الفرد لنفسه وبنفسه، ويعمل على المحافظة عليه، ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية والسلبية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد أنه قادر وهام وكفاء.

كما يعرفه روزنبرج "Rosenberg" (1965)، بأنه التقييم الذي يعمل به الفرد ويبقى عليه عن نفسه فهو يعبر عن اتجاهه للقبول أو عدم القبول. (زبيدة، 2007، ص 32)

يعرفه كيللي "Kelly" (1973)، بأنه إدراكات الشخص لذاته وهذه الإدراكات تتشكل من خلال خبرته وتجاربه التي يخوضها في بيئته وتتأثر بشكل خاص بالتعزيزات التي تقدمها البيئة والآخرين.

ويرى كارل روجرز "c. Rogers" (1951)، بأنه الاتجاهات نحو الذات بما فيها من مكونات انفعالية وسلوكية.

وبالنسبة لكوتل "cottle" (1965)، أن تقدير الذات عبارة عن توافق شخصي له قيمة تقع في البعد بين طرفين (نهایتين) أحدهما موجب والآخر سالب. (زهية، 2017، ص 91)

تقدير الذات: هو التقييم الوجداني للشخص لكل ما يملكه من خصائص عقلية ومادية وقدرة على الأداء، ويعتبر حكماً شخصياً للفرد على قيمته الذاتية في أثناء تفاعله مع الآخرين. ويعبر عنه من خلال اتجاهات الفرد نحو مشاعره ومعتقداته وتصرفاته كما يدركها الآن في اللحظة الراهنة.

وعرفته قطب بأنه كل ما يعطيه الفرد من تقديرات للصفات الحسنة والسيئة من حيث درجة توافرها في ذاته، أو مدى اعتزاز الفرد بنفسه أو بمعنى آخر مستوى تقييمه لنفسه. (محمد، 2003، ص 19)

تعريف معجم علم النفس المعاصر (1992): هو منظم هام لسلوك الشخص ويعتمد على علاقات الفرد مع غيره ومع أصدقائه ومع نفسه وتقديره لها ويؤثر هذا التقدير في كفاءة الشخص

ومواصلة تطور شخصيته كما أنه يؤثر على النشاط المعرفي البشري ومكانه في العلاقات بين الأشخاص.

يعرف علماء الدين الكفاي تقدير الذات على أنه مصطلح يشير إلى نظرة الفرد الإيجابية إلى نفسه، بمعنى أن ينظر إلى ذاته نظرة تتضمن الثقة بالنفس بدرجة كافية، كما تتضمن احساس الفرد بكفاءته وجدارته، واستعداده لتقبل الخبرات الجديدة. (زينب، 2014، ص 139-146).

2- الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

مفهوم الذات عبارة عن معلومات عن صفات الذات، بينما تقدير الذات هو تقييم لهذه الصفات، فمفهوم الذات يتضمن فهما موضوعيا أو معرفيا للذات، بينما تقدير الذات فهم انفعالي للذات يعكس الثقة بالنفس.

وقدم كوبر سميث تعريفا للفرقة بين مفهوم الذات وتقدير الذات، حيث أن مفهوم الذات عنده يشمل مفهوم الشخص وآراءه عن نفسه، بينما تقدير الذات يتضمن التقييم الذي يصنعه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتباره لذاته. ولهذا فإن تقدير الذات يعبر عن اتجاه القبول أو الرفض، ويشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته. وباختصار يكون تقدير الذات هو الحكم على مدى صلاحيته معبرا عنها بواسطة الاتجاه الذي يحمله نحو ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية، ويعبر عنها بالسلوك الظاهر.

وقامت ساره ناصر بدراسة ميزت فيها بين الاصطلاح الوصفي (مفهوم الذات) والاصطلاح العاطفي الوجداني (تقدير الذات) ففي تعليقها تقول أن مفهوم الذات يشير إلى وصف الذات من خلال استخدام سلسلة من الجمل الاخبارية مثل (أنا رجل)، (أنا طالب) وذلك لتكوين وصياغة صورة شخصية متعددة الجوانب. أما تقدير الذات فيهتم بالعنصر التقييمي لمفهوم الذات حيث أن الافراد يقومون بصياغة واصدار الأحكام الخاصة بقيمتهم الشخصية كما يرونها وببساطة فإن مفهوم الذات يسمح للفرد بأن يصف نفسه في إطار تجربة مثيرة، أما تقدير الذات فيهتم بالقيمة الوجدانية التي يربطها الفرد بأدائه خلال هذه التجربة.

ويقول سوتيلو أن تقدير الذات يمثل حكم الفرد على مفهوم الذات الذي قام بتكوينه من خلال خبرته الفيزيقية والاجتماعية أي أن تقدير الذات هو تقييم الفرد لما إذا كان قد حقق مستويات ونما مفهومه عن ذاته ام لا.

ويمكن القول أن هناك شبه إجماع على أن الذات هي أساس التوافق بالنسبة للفرد وأنه يسعى إلى تحقيق ذاته عن طريق إشباع حاجاته المختلفة دون حدوث تعارض مع متطلبات وظروف البيئة المحيطة به ويمدى نجاح الفرد في تحقيق هذا التوازن ينمو لديه مفهوم ذات مقبول، أي صورة عن نفسه يحبها ويرغبها وعندئذ يتكون تقديره لذاته بدرجة عالية. (سالم، 2010، ص 37)

3- نظريات تقدير الذات:

3-1- نظرية روزنبرج "Rosenberg" (1965):

تدور أعمال روزنبرج حول محاولته دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وذلك من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به وقد اهتم بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم وأوضح أنه عندما نتحدث عن التقدير المرتفع للذات فنحن نعني أن الفرد يحترم ذاته وقيمها بشكل مرتفع، بينما تقدير الذات المنخفض أو المتدني يعني رفض الذات أو عدم الرضا عنها، لذا نجد أن أعمال روزنبرج قد دارت حول دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته وسلوكه من زاوية المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط بالفرد، وقد اهتم روزنبرج بتقييم المراهقين لذواتهم ووضع دائرة اهتمامه بعد ذلك حيث شملت ديناميات تطور صورة الذات الايجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بالدور الذي تقوم به الاسرة في تقدير الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الاسرة وأساليب السلوك الاجتماعي للفرد مستقبلا والمنهج الذي استخدمه روزنبرج هو الاعتماد على مفهوم الاتجاه باعتباره أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الاحداث والسلوك.

واعتبر روزنبرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وطرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل الموضوعات التي يتعامل ويخبرها، وما الذات الا احد هذه الموضوعات ويكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها نحو الموضوعات الاخرى، ولو كانت أشياء بسيطة يود استخدامها، ولكن فيما بعد عاد واعترف بأن اتجاه الفرد نحو ذاته يختلف ولو من الناحية

الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الاخرى، معنى ذلك أن روزنبرج يؤكد على أن تقدير الذات: (هو التقييم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه، وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض).

3-2- نظرية كوبر سميث "Cooper Smith" (1976):

تمثلت أعمال كوبر سميث في دراسته بتقدير الذات عند الاطفال ما قبل المدرسة، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وردود الافعال والاستجابات الدفاعية وعلى عكس روزنبرج لم يحاول كوبر سميث أن يربط أعماله في تقدير الذات بنظرية أكبر وأكثر شمولاً، ولكنه ذهب إلى أن تقدير الذات مفهوم متعدد الجوانب، ولذا فإن علينا ألا ننغلق داخل منهج واحد أو مدخل معين لدراسته بل علينا أن نستفيد منها جميعاً لتفسير الواجه المتعددة لهذا المفهوم، ويؤكد كوبر سميث بشدة على أهمية تجنب فرض الفروض غير الضرورية. ويقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين: التعبير الذاتي وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها، والتعبير السلوكي وهو يشير إلى الاساليب السلوكية التي تفصح عن تقدير الفرد لذاته، التي تكون متاحة للملاحظة الخارجية

ويميز كوبر سميث بين نوعين من تقدير الذات: تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة، وتقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذوي قيمة، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي النجاحات والقيم والطموحات، والدفاعات، وقد بين أن هناك ثلاثة من حالات الرعاية الوالدية تبدو له مرتبطة بنمو المستويات الاعلى من تقدير الذات وهي:

- تقبل الاطفال من جانب الآباء.
- تدعيم سلوك الاطفال الايجابي من جانب الآباء.
- واحترام مبادرة الاطفال وحريرتهم في التعبير من جانب الآباء.

3-3- نظرية زيلر "ziller" (1969):

تفترض نظرية زيلر أن تقدير الذات ينشأ ويتطور بلغة الواقع الاجتماعي الذي نشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد لذا ينظر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد زيلر أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الحالات إلا في الاطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته ويلعب دور المتغير الوسيط أو أنه

يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي، وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العالم الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم الفرد لذاته تبعاً لذلك.

وتقدير الذات كما يراه زيلر هو مفهوم يربط بين تكامل الشخصية من ناحية وقدرة الفرد على أن يستجيب لمختلف المثيرات التي يتعرض لها من ناحية أخرى، ولذلك فإنه افترض أن الشخصية التي تتمتع بدرجة عالية من التكامل تحظى بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من تقدير الذات وهذا يساعدها في أن تؤدي وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة في الوسط الاجتماعي الذي توجد فيه. (محمد، 2003، ص 21-23)

3-4- نظرية ماسلو:

عرف ماسلو تقدير الذات بأنه رغبة الفرد في الحصول على تقدير وثناء الآخرين مما يؤدي به إلى مشاعر الدونية والاحباط. (عبدالكريم، 2019، ص 41)

يرى ماسلو في هرمه المدرج أن هناك مجموعة من الحاجات منها حاجات تقدير الذات، وقسمها إلى:

- حاجة المرء إلى تقدير ذاته بمعنى الرغبة في القوة، الانجاز والكفاية.
- حاجة المرء إلى تقدير الآخرين له بمعنى الرغبة في السمعة الحسنة، والمكانة والاعتراف أو التقدير من جانب الآخرين.

ويرى ماسلو أن المجموعة الأولى من الرغبات تتلخص جميعها في حاجة المرء لتقدير ذاته، والثقة بالنفس، في حين تتمثل المجموعة الثانية في حاجة المرء لتقدير الآخرين له أو الشهرة والمكانة والاقدام من جانب الآخرين، والحيلولة دون إتاحة الفرصة لإشباع هذه الحاجات أو تحقيقها يمكن أن ينتج الشعور بالنقص أو الدونية وإشباع هذه الحاجة يتجه سلوك الفرد نحو مقابلة متطلبات ذلك الغير فيبدل ما يمكن من جهد في القيام بما يتوقع أنه عمل له قيمته الاجتماعية، والايجابية بالنسبة لهؤلاء الآخرين، ويؤدي إشباع هذه الحاجة إلى الشعور بالثقة بالنفس والقوة والنضج بالنسبة للمجتمع في حين يؤدي عدم إشباعها إلى الشعور بالنقص والعجز كما يؤدي إلى تشييط الهمم والعزيمة. (أماني، 2015، ص 22)

4- مستويات تقدير الذات:

حدد كوبر سميث نوعين من مستويات تقدير الذات المرتفع والمنخفض وهي:

4-1- تقدير الذات المرتفع:

يعتبر الأشخاص انفسهم هامين ويستحقون الاحترام والتقدير والاعتبار، ويكون لديهم فكرة كافية لما يظنونه صحيحا، ودائما يتمتعون بالتحدي ولا يخافون أو يتعدون عن الشدائد. (عبدالله، 2013، ص68)

يتمثل بوجهة نظرنا الايجابية تجاه ذاتنا، والفرد الذي يمتلك هذا النوع من التقدير الذاتي يميل الى الاتسام بالثقة حول ما يمتلكه من قدرات خاصة، وقبول الذات، وعدم القلق حول ما يفكر به الآخرون اتجاهه، فضلا عن التفاؤل والتوقعات الايجابية نحو الذات والمستقبل. (ماكلاود، ب. س، ص3).

مميزات الاشخاص ذو التقدير المرتفع:

- ينظرون إلى أنفسهم نظرة واقعية.
- يقبلون أنفسهم كأشخاص مقبولين.
- يستطيعون أن يحددوا نقاط الضعف ونقاط القوة لديهم.
- يستند تقديرهم لأنفسهم على تغذية راجعة صحيحة وليس كما يجنون أن يعتقدون عن أنفسهم.
- ينسجمون مع معظم الذين في وسطهم (العمل والمدرسة والجامعة ...).
- يعملون في معظم الأحيان كقادة إيجابيين.
- يرغبون في مساعدة الآخرين وفي المجازفة.
- يستجيبون للتحديات ويرغبون في محاولات جديدة.
- لا يشعرون بالتهديد بسبب التغيرات أو المواقف الجديدة.
- يتعاملون بإيجابية مع الثناء والتقدير.
- يشعرون بالرضا من إنجازاتهم لأنهم يشعرون بالمسؤولية إزاء النتائج.
- عندما يواجهون بأخطائهم أو مخالفاتهم فإنهم يستطيعون عادة أن يقروا بأخطائهم.

- يضعون أهدافا لأنفسهم فهم يعرفون ما يريدون ان يفعلوا في حياتهم وما يرغبون في تحقيقه.
- عندما يواجهون مشكلة غالبا ما يجدون طريقة لحلها.
- لديهم آراء قوية لا يخشون من التعبير عنها وهذا ما يجعلهم غير محبوبين من قبل البعض. (عبدالكريم، 2019، ص33)

4-2- تقدير الذات المنخفض:

يعتبر الاشخاص أنفسهم غير هامين جدا وغير محبوبين وهم غير قادرين على فعل الأشياء التي يودون فعلها كما يفعل الآخرون، وهنا يعتبرون أن ما يكون لدى الآخرين أفضل مما لديهم من إمكانيات وقدرات واستعدادات وكفاءات. (عبدالله، 2013، ص69)

يتمثل بوجهة نظرنا السلبية تجاه ذاتنا، وصاحب هذا النوع من التقدير يميل إلى ضعف الثقة بالذات، والحاجة إلى أن يكون شخصا آخر، ومخطأ دائما بشأن ما يفكر به الآخرون اتجاهه، والتشاؤم بما يحمله المستقبل من أحداث وخبرات. (ماكلاود، ب. س، ص3).

- مميزات الاشخاص ذو تقدير المنخفض:

- يبدو عليهم أنهم أكثر اهتماما بالحفاظ على شعورهم باحترام الذات أو الفشل بشرف من اهتماماتهم ببذل الجهد لإحراز النجاح.
- ينشغلون بسلوكيات دفاعية للآخرين من معرفة مدى القصور أو عدم الأمان الذي يشعرون به.

وتشمل هذه الآليات الدفاعية على التمرد والمقاومة والتحدي والرد والشك في الآخرين ومضايقتهم أو تحقيرهم، والكذب والغش، وتوجيه اللوم للآخرين عند حدوث فشل أو خطأ. والفشل في تحمل مسؤولية تصرفاتهم والاستقواء على الآخرين وتهديدهم والانسحاب والحجل أو الاستغراق في أحلام اليقظة، واتباع أساليب الهروب بما فيها التأخر والتغيب، وتعاطي المسكرات والمخدرات.

- وهؤلاء الأشخاص سواء كانوا راشدين أو مراهقين أو أطفال يرغبون في الحب والقبول والتقدير الاجتماعي والاحترام من قبل الآخرين، لذلك لا بد من تزويدهم بدعم إضافي وفرص

لتحقيق النجاح وتغذية راجعة ايجابية ومشاعر تدل على أن هناك من يهتم بهم، وتنشأ مشكلة تقدير الذات المنخفض حسب بيترسون "Petterson" (1980) عندما يقيم الأشخاص أنفسهم على أساس سلوكهم أو إنجازاتهم أو أعمالهم التي تظهر عدم كفايتهم وأخطائهم وفشلهم. (عبدالكريم، 2019، ص34)

5- أبعاد تقدير الذات:

يشير "durrant et al" (1990) إلى أن لمفهوم الذات أبعاد منها: الذات الأكاديمية، والذات الجسمية والذات الانفعالية والذات الاجتماعية.

كما يرى رانجيت سينغ ماهي (2005) أن تقدير الذات متعدد الابعاد، بمعنى أن مشاعر الكفاءة الذاتية وقيمة الذات تنبع من الكفاءات المتنوعة التي يظهرها الناس في جوانب مختلفة، ومن الابعاد التي تميز تقدير الذات المظهر المادي (التقدير المادي للذات)، وأداء المهام (تقدير الذات فيما يتعلق بأدائها)، والعلاقات الاجتماعية (التقدير الاجتماعي للذات) بالإضافة الى وجود أبعاد أخرى منها: البعد العقلي، والبدني والاجتماعي والروحي.

5-1- البعد الجسمي (البدني): إن تقدير الجسم بعد مهم في تحديد مستوى تقدير الفرد لذاته، حيث تكون تقييمات وآراء الآخرين نحو الفرد غالبا ما تعتمد على صورة الفرد عن جسمه، حيث تمكننا الصحة الجيدة من الاستفادة المثلى من قدراتنا وإمكانياتنا، كما تمكننا من أن نحيا حياة سعيدة ومثمرة.

5-2- البعد الأكاديمي: أشارت الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والانجاز الأكاديمي، حيث أن شعور المرء بالقيمة والكفاءة الذاتية يعزز بالدرجات الأكاديمية العالية. حيث يصبح النجاح التعليمي أقل مركزية وتأثيرا في تقدير الذات أثناء السنوات الاخيرة من الدراسة الثانوية والسنوات التي تليها.

5-3- البعد الاجتماعي: ويتضمن تنمية علاقات حميمة مع الآخرين والاحتفاظ بها في حياتنا الشخصية، ويشتمل هذا البعد على العلاقات الانسانية الحسنة، وادارة الصراعات بشكل بناء والتصرف بجسم، والتواصل بشكل فعال، فالعلاقات الاجتماعية القائمة على الحب المتبادل بين الفرد والآخرين تنمي من تقديره لذاته، وتؤدي التنشئة الوالدية الصحيحة إلى أن يشعر الطفل

بالأمن، مما يساعده على بناء تقدير عال للذات، والعكس صحيح، فأساليب التنشئة الخاطئة لا تجعل الطفل يشعر بالأمن النفسي، وبالتالي لا يستطيع تكوين تقديرا لذاته مرتفعا.

4-5- البعد الانفعالي: يشير "tesser" (2004) الى أن تقدير الذات المرتفع يرتبط بالانفعالات الايجابية كالدافعية للإنجاز، ووجهة الضبط الداخلية، والرضا عن الحياة.

بينما يرتبط تقدير الذات المنخفض بالانفعالات السلبية والسلوك السلبي الضعيف كعدم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة، مما يقلل من مقدرة الفرد على مواجهة الاحباطات والأمراض الجسمية والأفكار اللاعقلانية، أما الحالات المتطرفة لتقدير الذات المنخفض فتترتب بالاضطرابات الانفعالية الحادة.

5-5- بعد الوازع الديني: يعد بعد الوازع الديني (الايان بالله) من أهم أبعاد تقدير الذات، حيث يعتبر حجر الزاوية في تكوين الشخصية ودعمها، فالإيمان بالله سبحانه وتعالى يولد المحبة ويقوي الانسان ويعطيه طاقة لا حدود لها.

ويتضمن هذا البعد نظامنا القيمي الذي يعطي الحياة معنى وأهمية، ويجعل الفرد يتغلب على التحديات في الحياة، فيصبح قادرا على تقبل حياته، حيث يعد النجاح امرا مستحيلا بدون الثقة بالذات.

وتعد الصلاة أقوى مصادر الطاقة التي تجدد الثقة بالنفس واحترام الذات، فهي اتصال مباشر بين العبد وربّه، تؤدي بالإنسان الى الشعور بالهدوء والسكينة. (سحر، 2019، ص385-386).

6- العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

1-6- الأسرة: إن البيئة الاسرية مهمة في نمو ونشأة تقدير الذات، فقد توصلت العديد من الدراسات إلى أن دعم الوالدين، ومنح الحرية والاستقلال للأبناء مرتبط بطريقة إيجابية بالتقدير المرتفع للذات لدى الأبناء فعندما يثق الأب والأم بالابن ويعتبر أنه شخصا مسؤولا فإن هذا يزيد من تقديره لذاته.

2-6- صورة الجسم: وهي الصورة العقلية التي يكونها الفرد عن جسمه كما يستحضره في الذهن سواء عن طريق تكوين صورة حقيقية سابقة أم صورة تخيلية.

3-6- الذكاء: فالأفراد أكثر ذكاءا يفسرون مشاعر ومواقف الآخرين نحوهم بشكل أفضل من الأفراد الأقل ذكاء، وهذا الشعور يؤثر بدوره على تقدير الأفراد لذواتهم.

4-6- المدرسة: ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها أو رفضها، كما أن نمط النظام المدرسي والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيرا هاما على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

5-6- الاصدقاء والاقربان: أحد أركان تقدير الذات القبول (الحب غير المشروط دون قيد او شرط) من ثم يلعب الأصدقاء دورا كبيرا جدا في تعليم الفرد تقدير الذات خاصة أثناء مرحلة المراهقة، خوف المراهق من الرفض يجاهد للاندماج في جماعة الاقربان ويتضح هذا في طريقة لبسهم وكلامهم فقد يؤكد الأقران ما تعلمه الفرد في البيت، أو يرفضوه وبالتالي يؤثر على تقدير ذاته. (أزهار، 2013، ص 270)

7- تقدير الذات عند المراهقين:

أوضح عسكر بأن تقدير الذات يحدد مسار النمو النفسي والاجتماعي للمراهق ويلعب دورا هاما في طبيعة العلاقة بين المراهق ومجاله الاجتماعي، وشعور المراهق بالوحدة النفسية وانخفاض تقديره لذاته من شأنه أن يخفض الشعور بالأمن الخارجي والأمان الداخلي، فتزداد الحاجة إلى الهروب والانعزال عن المجتمع ورأى "Sulluan" أن كل الصور غير العضوية للاضطرابات النفسية ترجع إلى علاقات بين شخصية مرضية، ويرجع ذلك إلى افتقار الفرد إلى العطف والحنان الكافي خلال مرحلة الطفولة، والفشل في الحصول على جماعة صداقة في مرحلة ما قبل المراهقة، بالإضافة إلى مشاكل مرحلة المراهقة والنتيجة هي التدني الواضح في تقدير الذات ووجود نظام ذات متصلب ومشوه وهو ما يحول دون قدرة الفرد على تشكيل أو أداء ناجح للسلوك في التفاعلات البين شخصية، وقد يعود انخفاض تقدير المرء لذاته إلى الاعتماد الواضح والمبالغ فيه على الآخرين أو الانعزال بعيدا عنهم وأشار "خلف" بأن تقدير الذات يتطور من خلال الخبرات والمواقف التي يمر بها الفرد أثناء محاولته التكيف مع البيئة المحيطة به، ومثل هذه الخبرات هي التي يترتب عليها نمو التنظيمات السلوكية. ذلك بناء على عملية التعلم، ولا يتوقف أثر هذه المواقف والخبرات عند مجرد نمو تنظيمات سلوكية خاصة، أو دوافع فردية منعزلة، ولكنه يتعدى ذلك فيشمل الفرد كله عن طريق تقييم أثر الخبرات الانفعالية الادراكية على هذا الفرد مما يؤدي في النهاية إلى تطور مفهوم عام عن الذات ككل.

رأى ماهي وريزونر أن تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه الفرد لنفسه، ويتضمن اتجاهات قبول الفرد لذاته أو عدم قبولها، ومدى شعور الفرد والاعتدال والفاعلية.

وبين "bush et al" أن تقدير الذات مكون سيكولوجي تلعب اللغة والتواصل دورا كبيرا في تحديده. فالوعي بالذات يتزايد في مواقف التفاعل، ومن خلال التغذية المرتدة منها سواء مع الآباء أو المعلمين أو الأقران، ويوضح أن السعي وراء تحقيق ذات ايجابية هو الهدف النهائي للطموح الانساني.

وأوضح الغامدي بأن مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها نمو الذات، حيث يبحث المراهق عن هويته وعن ذاته وذلك نتيجة للاختلافات بين المعاملة الوالدية ما بين طفل ورجل، تتوقف صورة المراهق عن ذاته على الآخرين ومدى تقبلهم أو نبذهم له ومحاولات المراهق في هذه الفترة البحث عن ذاته وهويته واستقلاله الذات تتضح عندما يثور ويتمرد على السلطة.(نجلاء، ب. س، ب. ص. ٠)

خلاصة الفصل:

الشعور بتقدير الذات من أهم الخبرات السيكولوجية فالإنسان هو مركز عالمه، يرى ذاته كموضوع مقيم من الآخرين والإنسان يعبر عن أنماط سلوكه بصورة نموذجية هذه الصورة تتكون من خلال تفاعله مع محيطه الاجتماعي بالإضافة إلى وجود مستويين لتقدير الذات المرتفع والمنخفض تبعا للسلوكيات والميول والاتجاهات التي قد ينشأ عنهما هذا المستوى.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- ميدان الدراسة

3- مجتمع وعينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

6- الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد:

لقد تم التطرق في الفصول السابقة إلى جميع العناصر المحيطة بمتغيرات الدراسة، ولاستكمال خطوات البحث العلمي التي تسلكها هذه الدراسة يأتي هذا الفصل الذي يمثل الإجراءات الميدانية للدراسة حيث يتضمن وصفا لمنهج الدراسة وميادنها، ومجتمع الدراسة وعينته وحدوده المنهجية وخطواته المعتمدة في بناء أداة الدراسة ودلالات الصدق والثبات المستخدم فيها، وخطوات التطبيق الميداني، والتقنيات الإحصائية التي تم الاعتماد عليها في تحليل البيانات.

1- منهج الدراسة:

إن المنهج المناسب لدراستنا هو المنهج الوصفي لما يتماشى مع أهداف الدراسة والذي يعرفه (عصام حسن وعلي عبد الرحيم) هو ذلك المنهج الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن ظاهرة أو موقف معين مع محاولة تفسير هذه الحقائق تفسيراً كافياً. (عصام، وعبدالرحيم، 2014، ص194).

وعرفه مصطفى ربحي عليان بأنه يستخدم في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها، أشكالها وعلاقتها، والعوامل المؤثرة في ذلك. وهذا يعني أن المنهج الوصفي يهتم بدراسة حاضر الظواهر والأحداث بعكس المنهج التاريخي الذي يدرس الماضي، مع ملاحظة أن المنهج الوصفي يشمل في كثير من الأحيان على عمليات تنبؤ لمستقبل الظواهر والأحداث التي يدرسها. أما هدفه الأساسي فهو فهم الحاضر لتوجيه المستقبل وذلك من خلال وصف الحاضر بتوفير بيانات كافية لتوضيحه وفهمه ثم إجراء المقارنات وتحديد العلاقات بين العوامل وتطوير الاستنتاجات من خلال ما تشير إليه البيانات. (مصطفى، ب. س، ص47).

نعرف المنهج الوصفي بأنه أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد، أو فترة أو فترات زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية، ثم تفسيرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. (رجاء، 2000، ص183).

2- ميدان الدراسة:

تم إجراء الدراسة بالمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات ولاية غرداية، في الفترة الممتدة من 2020 /03/12 الى 2019/03/15.

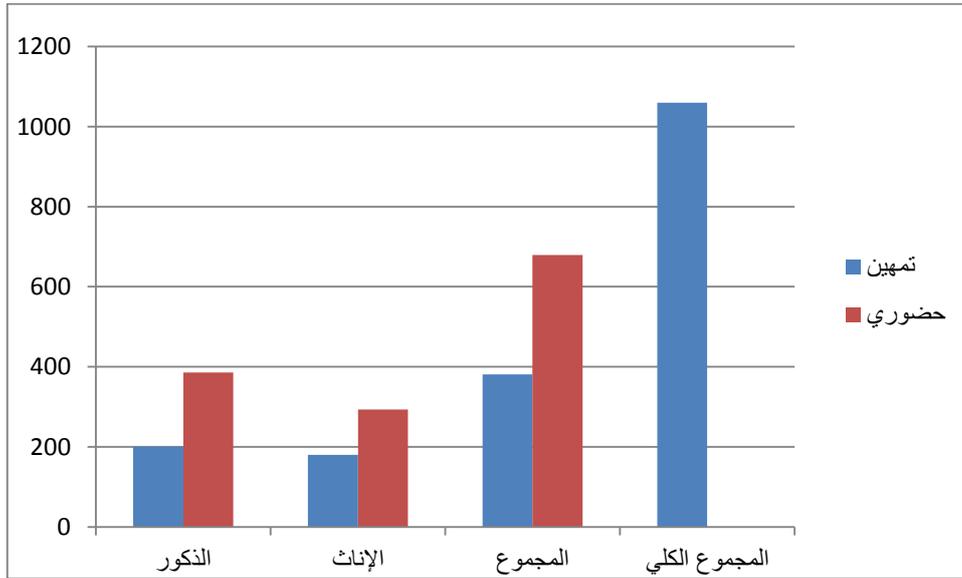
3- مجتمع وعينة الدراسة:**3-1- مجتمع الدراسة:**

يمثل مجتمع البحث في الدراسة كل الأشخاص (المفردات) الذين يمتلكون المعلومة التي يسعى الباحث للحصول عليها، والذين قد يكونوا محلاً للبحث، فهو جميع الافراد أو الأشخاص أو الاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. (عدس، 1992، ص109).

يتكون مجتمع الدراسة الأصلي من (1060) متربص ومتربصة بالمعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات ولاية غرداية للسنة التكوينية (2019/2018). حيث قمنا بتلخيص مجتمع الدراسة بجداول كالتالي:

جدول رقم (01) يبين مجتمع الدراسة

نمط التكوين	تمهين	حضور
الذكور	201	386
الإناث	180	293
المجموع	381	679
المجموع الكلي	1060	



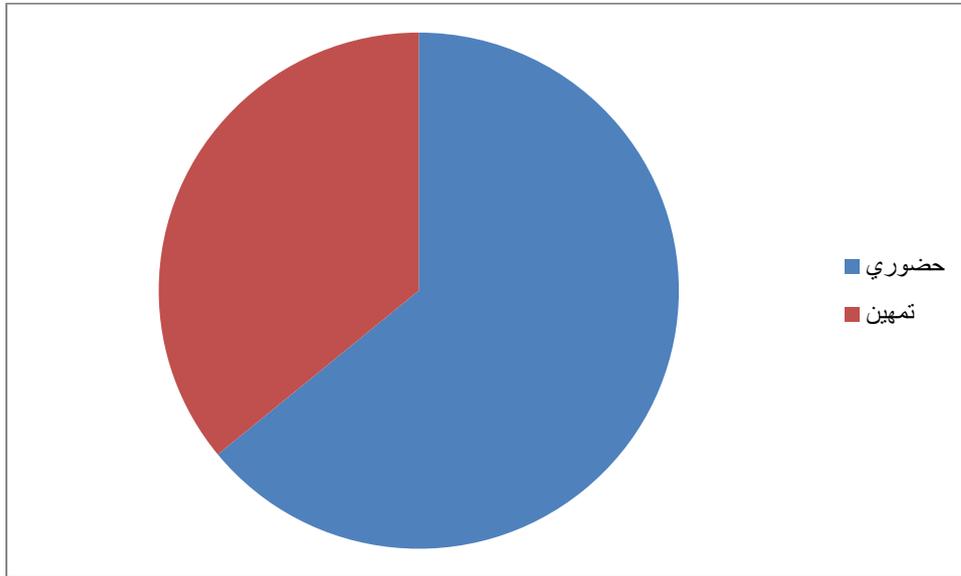
الشكل رقم (04) يوضح مجتمع الدراسة

يلاحظ من خلال الجدول رقم (01) والشكل رقم (04) الذي يبين مجتمع الدراسة من حيث الجنس والنمط، أن عدد الذكور في نمط التمهين يقدر ب (201)، بينما في النمط الحضورى قدر ب (386)، أما بالنسبة للإناث في نمط التمهين فقدّر ب (180)، بينما في النمط الحضورى قدر ب (293).

3-1-1- مجتمع الدراسة حسب النمط:

جدول رقم (02) يبين مجتمع الدراسة حسب النمط

تمهين	حضورى	نمط التكوين
381	679	العدد
1060		المجموع



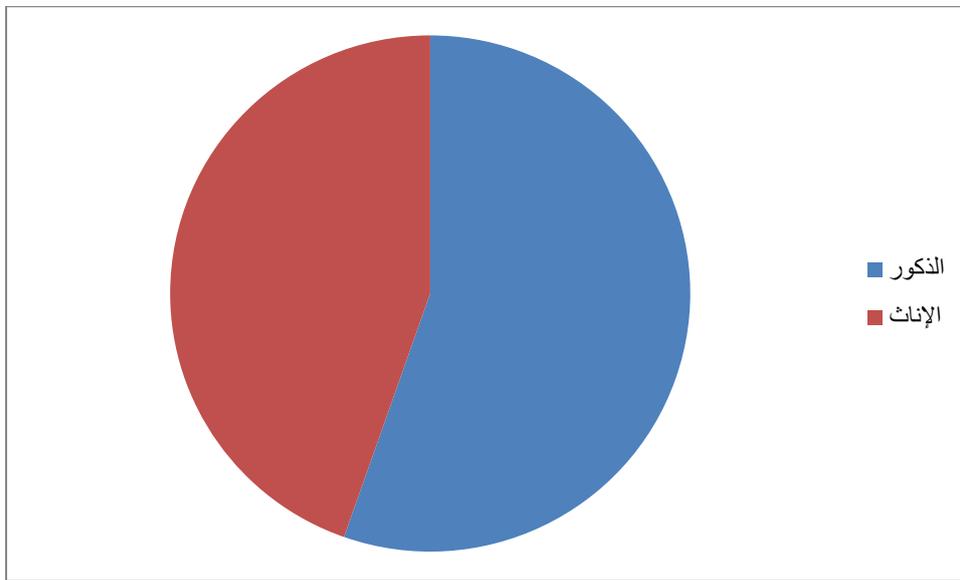
الشكل رقم (05) يوضح مجتمع الدراسة حسب النمط

يلاحظ من خلال الجدول رقم (02) والشكل رقم (05) الذي يبين مجتمع الدراسة من حيث النمط، أن النمط الحضورى بلغ (679) بنسبة بلغت (64%)، بينما نمط التمهين بلغ (381) بنسبة بلغت (36%).

3-1-2- مجتمع الدراسة حسب الجنس:

جدول رقم (3 0) يوضح مجتمع الدراسة حسب الجنس

الجنس	الذكور	الإناث
العدد	587	473
المجموع	1060	



الشكل رقم (06)

الشكل رقم (06) يبين مجتمع الدراسة حسب الجنس.

يلاحظ من خلال الجدول رقم (03) والشكل رقم (06) الذي يبين مجتمع الدراسة حسب الجنس أن عدد الذكور بلغ (587)، وعدد الإناث بلغ (473).

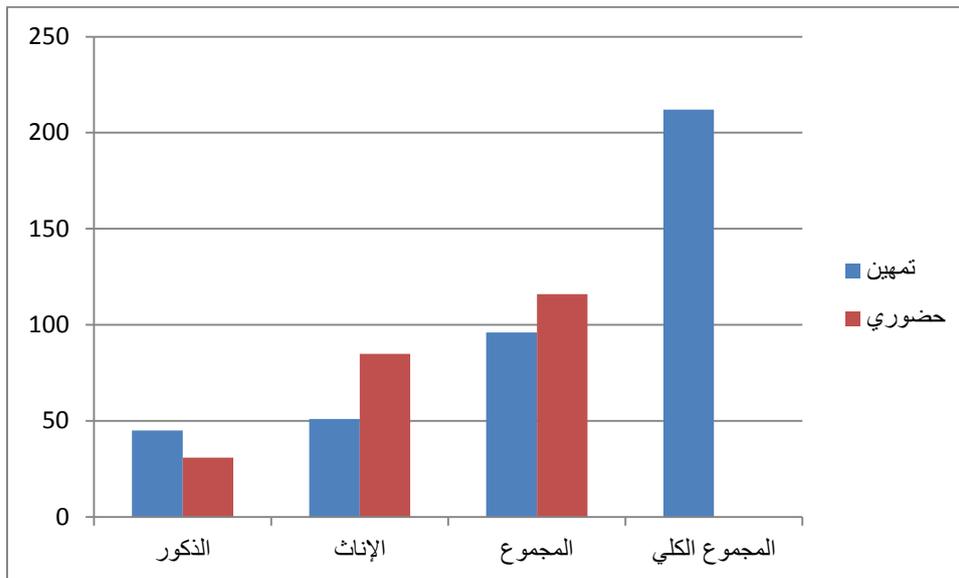
3-2- عينة الدراسة:

تعتبر العينة نموذج يشمل جانبا أو جزءا من محددات المجتمع الأصلي المعني بالبحث التي تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة وهذا النموذج يعني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصلي خاصة في حالة صعوبة أو استحالة دراسة كل تلك الوحدات. (عصام، وعبدالرحيم، 2014، ص74).

حيث قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية طبقية، وتكونت من (212) متربص ومتربصة، حيث (96) تمثل نمط التمهين و (116) تمثل النمط الحضورى، والجداول التالية توضح توزيع أفراد العينة حسب الجنس والنمط.

جدول رقم (04) يوضح عينة الدراسة

نمط التكوين	تمهين	حضورى
الذكور	45	31
الإناث	51	85
المجموع	96	116
المجموع الكلي	212	

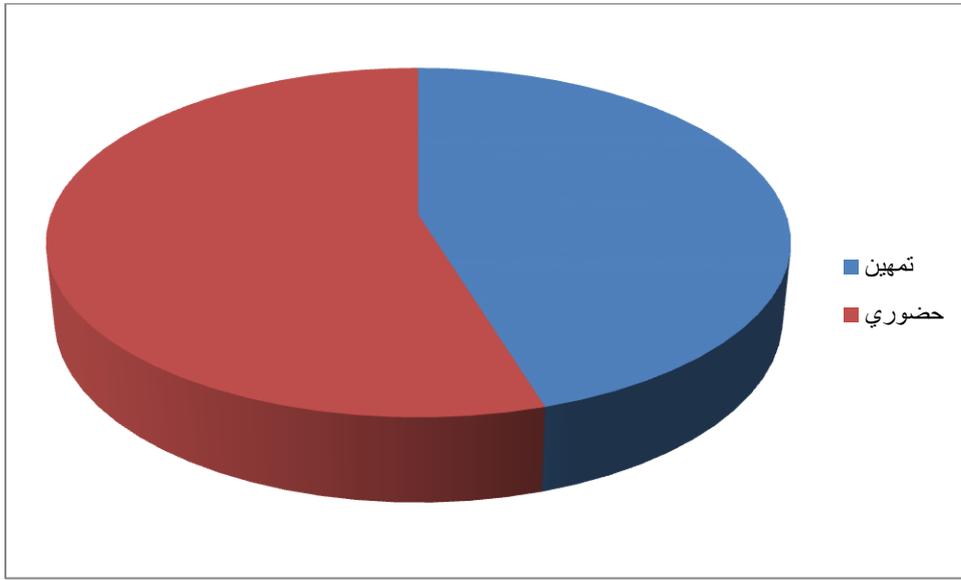


الشكل رقم (07) يبين عينة الدراسة

نلاحظ من خلال جدول رقم (04) والشكل رقم (07) أن عدد الذكور بالنسبة لنمط التمهين بلغ (45)، وبالنسبة للحضورى بلغ (31)، أما بالنسبة للإناث بلغ عدد نمط التمهين (51)، وبالنسبة للحضورى بلغ (85).

جدول رقم (0 5) يوضح عينة الدراسة حسب نمط التكوين

نمط التكوين	تمهين	حضورى
العدد	96	116
المجموع	212	

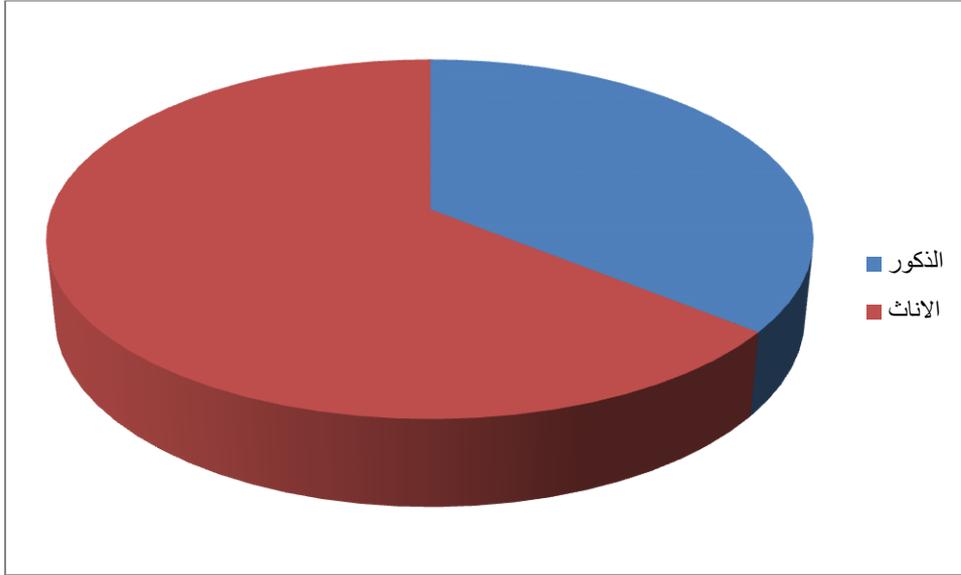


الشكل رقم (0 8) يبين عينة الدراسة حسب نمط التكوين

نلاحظ من خلال جدول رقم(05) والشكل رقم (08) عدد النمط الحضورى (116)، أما نمط التمهين (96).

جدول رقم (0 6) يوضح عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	الذكور	الاناث
العدد	76	136
المجموع	212	



الشكل رقم (09) يبين عينة الدراسة حسب الجنس

نلاحظ من خلال جدول رقم (06) والشكل رقم (09) أن عدد الذكور بلغ (76)، أما الإناث (136).

4- أدوات جمع المعلومات:

4-1- مقياس الرضا عن الحياة:

تعريف المقياس: أعد المقياس سنة (1998) من طرف الدكتور (مجدي الدسوقي) ويتكون من (30) عبارة تقيس مختلف أنواع مصادر الرضا عن الحياة (سعادة النفس، ظروف الحياة، السلوك والعلاقات الاجتماعية)، وتكون الإجابة على البنود والعبارات المقدمة حسب خمسة بدائل وهي: تنطبق تماماً، تنطبق، بين وبين، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً. تقدر أدنى درجة في المقياس (00-60)، ويقدر أعلى درجة في المقياس (61-120).

4-2- مقياس تقدير الذات ل كوبر سميث "Cooper Smith":

تعريف المقياس: هو مقياس أمريكي الأصل صمم من طرف الباحث (كوبر سميث) سنة (1967) لقياس الاتجاه التقييمي نحو الذات في المجالات الاجتماعية، الأكاديمية، العائلية والشخصية.

يمكننا المقياس من الحصول على عدة نتائج يمكن المقارنة بينها مثل الطريقة التي يدرك بها الفرد ذاته وما يجب أن يكون وكيف يدركه الآخريين.

يحتوي المقياس على (25) عبارة منها السالبة ومنها الموجبة. ويقابل كل منها زوجين من الأقواس أسفل الكلمتين (تنطبق) و (لا تنطبق) وتمثل التعليم في أن يضع الشخص الذي يطبق عليه الاختبار علامة (X) داخل المربع الذي يحمل (تنطبق) إذ كانت العبارة تصف ما يشعر به، أما إذا كانت العبارة لا تصف ما يشعر به فيضع علامة (X) داخل المربع الذي يحمل كلمة (لا تنطبق) .

تقدر أدنى درجة للمقياس (00-12)، ويقدر أعلى درجة في المقياس (13-25).

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

وفيما يلي سنتعرض إلى الشروط السيكومترية من أجل إعادة حساب الصدق وثبات أدوات القياس وهذا من أجل اختبار صلاحيتها وذلك بالاعتماد على نتائج استجابات أفراد العينة الاستطلاعية المتكونة من (30) متربص في المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بالنومرات ولاية غرداية، ولقد قمنا بحساب صدق وثبات لأدوات الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS" إصدار (25).

5-1-1- صدق أدوات القياس:

يقصد بالصدق أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضع لقياسه فقط، وتحقيق الصدق أكثر أهمية من تحقيق الثبات، لأنه قد يتصف الاختبار بالثبات ولكنه غير صادق. (ياسمين، 2018)

من أجل التحقق من صدق الادوات قمنا باستخدام صدق المقارنة الطرفية والصدق الذاتي وسيتم عرض نتائجهما فيما يلي:

5-1-1-1- صدق استبيان الرضا عن الحياة:

صدق المقارنة الطرفية (التمييزي) لاستبيان الرضا عن الحياة:

الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

وقد تم اختيار أسلوب المقارنة الطرفية الذي يقوم على أحد مفاهيم الصدق وهو قدرة الاستبيان على التمييز بين طرفي الخاصية التي يقيسها. تمت المقارنة بين (33%) من المستوى العلوي مع (33%) من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (07) يوضح صدق المقارنة لطرفية لمقياس الرضا عن الحياة باختبار (ت) لعينتين مستقلتين

المجموعة	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
أعلى 33% من الدرجات	10	52	6.633	13.59	0.00
الادنى 33% من الدرجات	10	104	10.11		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن حجم العينة الاستطلاعية للمتكونين في مقياس الرضا عن الحياة هو (30) حيث كانت المجموعة العليا ودنيا تمثل (33%) أي عدد افراد المجموعتين هو (10) وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن المتوسط الحسابي للفئة العليا والدنيا على التوالي كانت (52) و(104)، والانحراف المعياري للفئة العليا والدنيا على التوالي كان (6.63) و(10.11)، وبلغت ت المحسوبة قيمة (13.59) عند مستوى الدلالة (sig) (0.00) وهي أصغر من (0.01) وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، إذا فمقياس الرضا عن الحياة يتمتع بصدق مقارنة طرفية.

الصدق الذاتي لمقياس الرضا عن الحياة:

ويطلق عليه أحياناً دليل الثبات ويعتمد هذا النوع من حساب الصدق على مفهوم مؤداه أن صدق الاختبار يعني تطابق أو اقتراب الدرجات الفعلية التي حصل عليها الأفراد من الدرجات

الحقيقية المفترض حصولهم عليها لو كان الاختبار نموذجاً وطالما أن ثبات الاختبار هو في جوهره معامل ارتباط الدرجات الحقيقية للاختبار بنفسها إذا ما أعيد إجراء الاختبار على نفس المجموعة فإن الصدق الذاتي يمكن التوصل إليه إحصائياً وذلك بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار "√ ثبات"، وهو يعد بمثابة الحد الأقصى لما يمكن أن يصل إليه معامل صدق الاختبار.

فقمنا بحساب الصدق الذاتي لمقياس الرضا عن الحياة والذي يساوي الجذر التربيعي للثبات، فوجدنا قيمة الصدق الذاتي هي (0.897)، وهذه القيمة قريبة من (01) وهذا يدل على الصدق الذاتي للمقياس.

5-1-2- صدق استبيان تقدير الذات:

صدق المقارنة الطرفية (التمييزي) لاستبيان تقدير الذات:

تمت المقارنة بين (33%) من المستوى العلوي مع (33%) من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول رقم (08) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس تقدير الذات باختبار (ت) لعينتين مستقلتين

المجموعة	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
أعلى 33% من الدرجات	10	7.5	1.581	22.27	0.00
الأدنى 33% من الدرجات	10	20.8	1.032		

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن حجم العينة الاستطلاعية للمتكونين في مقياس تقدير الذات هو (30) حيث كانت المجموعة العليا ودنيا تمثل (33%) أي عدد افراد المجموعتين هو (10) وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن المتوسط الحسابي للفئة العليا والدنيا على التوالي كانت (7.5)

و(20.8)، والانحراف المعياري الفئة العليا والدنيا على التوالي كان (1.58) و(1.03)، وبلغت ت المحسوبة قيمة (22.27) عند مستوى الدلالة (sig) (0.00) وهي أصغر من (0.01) وهذا يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، إذا فمقياس تقدير الذات يتمتع بصدق مقارنة طرفية.

أ- الصدق الذاتي لمقياس تقدير الذات:

فقمنا بحساب الصدق الذاتي لمقياس تقدير الذات والذي يساوي الجذر التربيعي للثبات، فوجدنا قيمة الصدق الذاتي هي (0.894)، وهذه القيمة قريبة من (01) وهذا يدل على الصدق الذاتي للمقياس.

5-2- ثبات أدوات القياس:

يعد الاختبار ثابت إذا كان يؤدي إلى نفس النتائج في حالة تكراره، خاصة إذا كانت الظروف المحيطة بالاختبار والمختبر متماثلة في الاختبارين. (ياسمينه، 2018) والثبات يشير إلى ناحيتين هما:

- وضع المبحوث أو ترتيبه بين مجموعته لا يتغير إذا أعيد تطبيق الاختبار تحت نفس الظروف.

- عند تكرار الاختبار نحصل على نتائج لها صفة الاستقرار. وبهذا قمنا باستخدام أسلوبين من اجل التحقق من ثبات الأداة هما:

-الاتساق الداخلي.

-التجزئة النصفية.

5-2-1- ثبات الاتساق الداخلي:

من أجل التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لدرجات الاستبيان استخدمنا معامل الارتباط ألفا كرونباخ، فهو يعتبر من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاستبيان المكون من درجات مركبة، ومعامل ألفا كرونباخ يربط ثبات الاختبار بثبات بنوده.

وهو من أكثر الطرق استخداما للدلالة على ثبات درجات المقاييس النفسية، وقد أظهر التطبيق النتائج المبينة بالتفصيل كالاتي:

جدول رقم (09) يبين معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا عن الحياة وتقدير الذات

الأبعاد	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
مقياس الرضا عن الحياة	30	0.805
مقياس تقدير الذات	25	0.801

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية لاستبيان الرضا عن الحياة بلغ (0.805) كما أظهرت النتائج أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس تقدير الذات بلغ (0.801) وهي أكبر من (0.800) وهي قيمة مرتفعة تعني أن المقياسين يمتلكان معاملات ثبات عالية.

5-2-2- ثبات التجزئة النصفية لأدوات القياس:

أ- ثبات التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة:

حيث يتم تجزئة فقرات الاستبيان إلى جزئين، الجزء الأول يمثل الأسئلة الفردية والجزء الثاني يمثل الأسئلة الزوجية ثم يحسب معامل الارتباط بيرسون (r) بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة بيرسون براون.

فقد قمنا باستخدام طريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات درجات الاستبيان باستخدام برنامج "SPSS" يتيح استخدام معامل جيتمان للتجزئة النصفية ويقوم بحساب معامل سبيرمان براون في حالة عدم تكافؤ طول الجزئين، والجدول رقم (10) يظهر نتائج تطبيق التجزئة النصفية.

جدول رقم (10) يبين معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس الرضا عن الحياة

قيمة المعامل	الأسلوب المستخدم	
0.878	الجزء الأول 15	ألفا كرونباخ
0.868	الجزء الثاني 15	
0.889	معامل سبيرمان براون في حالة عدم تكافؤ طول الأجزاء	
0.888	معامل التجزئة النصفية لجيتمان	

يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة جميع المعاملات الارتباط لمقياس الرضا عن الحياة كلها أكبر من (0.750) وهي بذلك معاملات عالية توحى بثبات عالي لدرجات الاستبيان. وانطلاقاً من كل ما سبق في معاينة الصدق والثبات وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ المرتفعة، فإن مقياس الرضا عن الحياة تميز بصدق وثبات عالي.

ب- ثبات التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات:

حيث يتم تجزئة فقرات الاستبيان إلى جزئين، الجزء الأول يمثل الأسئلة الفردية والجزء الثاني يمثل الأسئلة الزوجية ثم يحسب معامل الارتباط بيرسون (r) بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة بيرسون براون.

فقد قمنا باستخدام طريقة التجزئة النصفية للتأكد من ثبات درجات الاستبيان باستخدام برنامج "SPSS" يتيح استخدام معامل جيثمان للتجزئة النصفية ويقوم بحساب معامل سبيرمان براون في حالة عدم تكافؤ طول الجزئين، والجدول رقم (11) يظهر نتائج تطبيق التجزئة النصفية.

جدول رقم (11) يبين معاملات الثبات عن طريق التجزئة النصفية لمقياس تقدير الذات

قيمة المعامل	الأسلوب المستخدم	
0.760	الجزء الأول 13	ألفا كرونباخ
0.779	الجزء الثاني 12	
0.903	معامل سبيرمان براون في حالة عدم تكافؤ طول الأجزاء	
0.701	معامل التجزئة النصفية لجيثمان	

يتضح من الجدول رقم (11) أن قيمة جميع المعاملات الارتباط لمقياس تقدير الذات كلها أكبر من (0.750) وهي بذلك معاملات عالية توحى بثبات عالي لدرجات الاستبيان. وانطلاقاً من كل ما سبق في معاينة الصدق والثبات وبالنظر إلى قيمة معامل ألفا كرونباخ المرتفعة، فإن مقياس تقدير الذات تميز بصدق وثبات عالي.

- 6- الأساليب الاحصائية:** استخدمنا في دراستنا عدة أساليب احصائية:
- معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات.
 - اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين.
 - معامل الارتباط ألفا كرونباخ من أجل التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لدرجات الاستبيان.
 - الاستعانة ببرنامج spss25 لمعالجة البيانات إحصائياً.
 - اختبار "Shapiro-Wilk" لمعرفة توزيع الطبيعي للبيانات.
 - نتائج الاختبار المعنوي "Wilks Lambda" للمتغيرات الوسيطة.
 - تحليل التباين المتعدد لمعرفة الاختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف المتغيرات الوسيطة.

خلاصة الفصل:

بعد التطرق إلى أهم الخطوات المنهجية لإجراءات الدراسة الميدانية والتي تناولنا فيها منهج الدراسة وميدان الدراسة ومجتمع الدراسة وعينته، وكذا الدراسة الاستطلاعية والأساسية وأيضا الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة المتمثلين في مقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة، وفي الأخير ذكرنا الأساليب الإحصائية التي تساعدنا في تحقيق النتائج.

الفصل الخامس

الفصل الخامس : عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة

الاستنتاج العام للدراسة .

تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل النتائج التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة، وذلك بعد الاجابة على

التساؤلات والتحقق من الفرضيات باستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة، كما سيتم في هذا الفصل

عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها، في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة المتوفرة

لدينا، وتقديم استنتاج عام للدراسة وبعض التوصيات والمقترحات للدراسات المستقبلية.

1- عرض وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على: " لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى متريبين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية."

وبما أن المعطيات ذات طابع كمي لمقياس الرضا عن الحياة وتقدير الذات، إذا فمعامل الارتباط الذي سيستخدم هو معامل ارتباط "بيرسون" "Pearson" للتمكن من اختبارها اختباراً دقيقاً. وأسفر اختبار هذه الفرضية على الجدول التالي:

جدول رقم (12) نتائج اختبار "بيرسون" "Pearson" لمعامل الارتباط بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات:

مستوى الدلالة sig	معامل ارتباط بيرسون	عدد الأفراد	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاستبيان
0.000	0.578	212	15.38	80.62	الرضا عن الحياة
			4.57	15.41	تقدير الذات

يبين الجدول رقم (12) نتائج اختبار معامل الارتباط "بيرسون" "Pearson" بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات والذي قدر بـ (0.578) عند مستوى دلالة (sig) التي قدرت بـ (0.00) وهي أكبر من (0.05) وهذا يدل على أنه دال إحصائياً، وبهذا نقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه:

توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وهذا يعني أنه كلما زاد الرضا عن الحياة زاد تقدير الذات، والعكس.

1-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

حيث تنص هذه الفرضية على: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى متريبين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.

ومن خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (12) والتي بينت أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى أفراد العينة، ويمكن تفسير هذا الارتباط الإيجابي بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى أفراد العينة، أن المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني بالنومرات يعمل جاهدا على توفير كل الوسائل والإمكانيات المادية والبشرية من أجل تكوين أفضل للمتربص، مع منحه المتابعة البيداغوجية والنفسية طيلة فترة تكوينه قد تساعده على اكتشاف ذاته ورضاه عن حياته، وبالتالي إذا توفر مستوى مناسب من الرضا عن الحياة لدى المتربصين أثناء فترة تكوينهم من شأنه أن يعمل على تنمية وتطوير شخصياتهم بشكل إيجابي ويزيد من ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذواتهم.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع العديد من الدراسات من بينها دراسة فاطمة تلمساني (ب).
س) حول موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بوهرا
حيث أثبتت هذه الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات وهذا يؤثر
بدرجة كبيرة على مستوى الرضا عن الحياة. (ص 7)

كما تتفق أيضا مع نتائج دراسة عبد الرحمان بن سليمان النملة (2013) حول موضوع
تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة أن هناك ارتباطا إيجابيا لتقدير الذات بالرضا عن الحياة لدى
أفراد عينة طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الأنترنت، مقارنة
بالطلاب الذين يدرسون بالطريقة التقليدية. (ص1318)

وتتفق نتائج دراستنا أيضاً مع نتائج دراسة أحمد محمد الزعبي حول موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من طلبة كلية التربية بجامعة سوريا وأسفرت النتائج على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى عينة الدراسة.

وقد أكد الدسوقي (1998) إن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقته داخل المحيط الاجتماعي الذي يعيشه. (بجي، 2012، ص4)

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

2-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية على: "لا يوجد اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف الجنس ونمط التكوين والتفاعل بينهم، لدى متربين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية".

للتحقق من هذه الفرضية نستعمل تحليل التباين المتعدد، وقبل هذا يجب التحقق من شروطه:

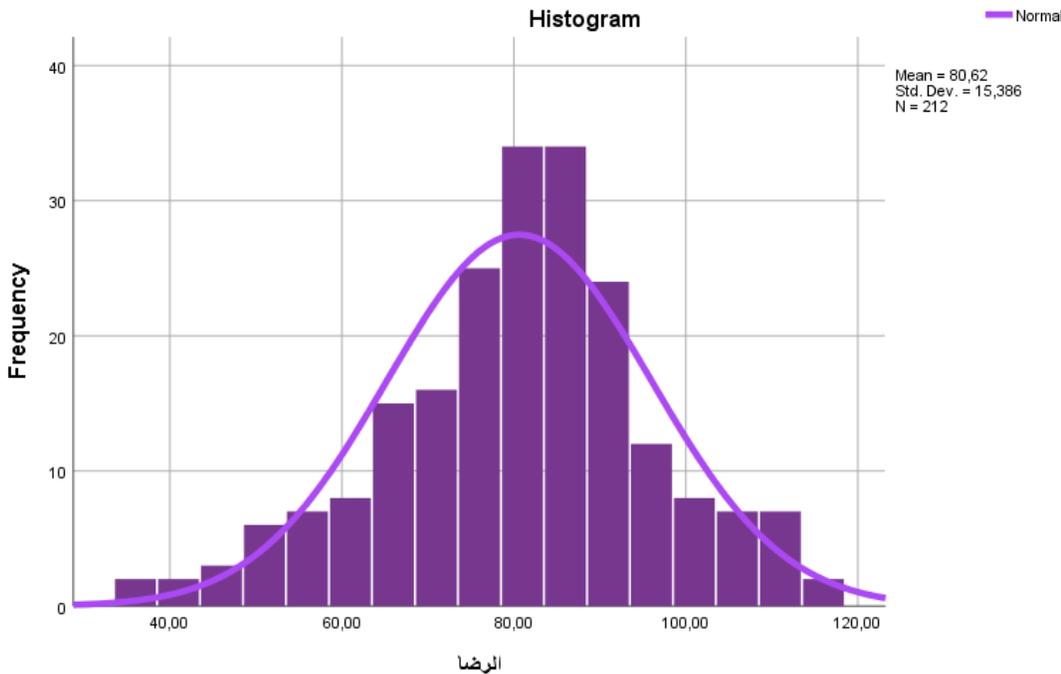
للإجابة على هذا التساؤل استعملنا تحليل التباين المتعدد "MANOVA"، وهو امتداد لتحليل التباين الأحادي "ANOVA"، كما أنه عبارة عن أسلوب أو طريقة لمعرفة اختلاف متغيرين تابعين أو أكثر، وذلك بالاعتماد على المتغيرات التصنيفية التي تكون بمثابة متغيرات مستقلة. (ياسمين، 2018)

يستخدم تحليل التباين المتعدد عندما تكون هناك عدة متغيرات تابعة مترابطة، ويرغب الباحث في استخدام اختبار إحصائي كلي واحد على هذه المجموعة من المتغيرات، بدلاً من استخدام عدة اختبارات كلاً على حده.

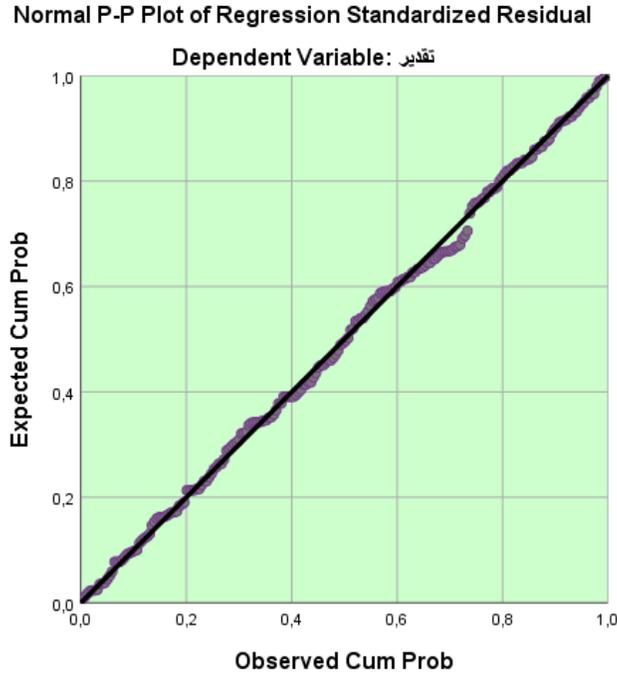
أما لاستخدام الثاني وهو الذي إلى حد ما يحقق الغرض الأهم من استخدام اختبار "MANOVA" فهو فحص الكيفية التي تؤثر فيها المتغيرات المستقلة على مجموعة من المتغيرات التابعة في وقت واحد.

يجب أولاً التحقق من شروط استخدام تحليل التباين المتعدد.

1. البيانات لمتغيرات قيد الدراسة ذات طابع كمي: بما أن كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات متغيرات كمية فإن أول شرط من شروط تحليل التباين متحققة.
2. وجود متغيرين أو أكثر: وهذا ما هو متوفر في متغيرات الدراسة، حيث أنه يوجد متغيرين اثنين هما الرضا عن الحياة وتقدير الذات
3. وجود متغيرات تصنيفية مستقلة: هذا الشرط أيضاً متحقق حيث أنه لدينا متغير الجنس المتكون من "ذكور والإناث"، ومتغير نمط التكوين المتكون من "التمهين، والحضوري".
4. شرط التوزيع الطبيعي للعينة



الشكل رقم (10) يبين التوزيع الاعتمالي للعينة



الشكل رقم (11) يبين التوزيع الخطي للبيانات

كما هو واضح في الشكلين رقم (10) و (11) فإن التوزيع البيانات معتدل، ورغم أن الشكل يبين أن التوزيع طبيعي ومعتدل لكن يجب التأكد باختبار معامل التفرطح والالتواء.

جدول رقم (13) يبين اختبار "Shapiro-Wilk" لمعرفة توزيع الطبيعي للبيانات:

اختبار كولموغوروف		اختبار شاييرو ويك		المتغير التابع للدراسة
قيمة sig	درجة الحرية	قيمة sig	درجة الحرية	
0.171	212	0.276	212	الرضا عن الحياة

إن الجدول رقم (13) يبين أن قيمة sig لاختبار شاييرو ويلك "Shapiro-Wilk" بلغت (0.276) وهو غير دال إحصائياً عند (0.05)، هذا يعني أن التوزيع طبيعي ومعتدل.

5- الشرط عدم وجود القيم الشاذة

جدول رقم (14) يبين وجود القيم الشاذة

عدد المتغيرات	اختبار كاي تربيع المجدولة	القيم العليا لـ Mahal. Distance	القيم الدنيا لـ Mahal. Distance	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
4	18.47	14.63	1.270	15.41	2.75

بما أن قيمة "Mahal. Distance" العليا هي (14.63) أصغر من قيمة كاي تربيع المجدولة، إذا فهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهذا يدل على عدم وجود قيم شاذة في البيانات.

ويعد التحقق من شروط اختبار تحليل التباين المتعدد سنقوم بإجراء الاختبار وتفسير نتائجه:

- نتائج تحليل التباين المتعدد للاختلاف بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف الجنس ونمط التكوين لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.

جدول رقم (15) يبين نتائج الاختبار المعنوي "WilksLambda" للمتغيرات الوسيطة:

اختبار ف المحسوبة	اختبار ويك لامبدا	قيمة sig	
2662.31	0.037	000	التقاطع
0.65	0.994	0.523	الجنس
2.76	0.974	0.065	نمط التكوين
1.863	0.982	0.158	الجنس* نمط التكوين

يتضمن الجدول رقم (15) نتائج اختبار "Wilks Lambda" بالنسبة لمتغيرات الوسيطة للدراسة، بحيث أنه إذا كانت هناك دلالة إحصائية فهذا يعني أنه يوجد تأثير معنوي على الاختلاف في واحد أو أكثر من المتغيرات التابعة. (ياسمين، 2018)

ومن خلال البيانات المتحصل عليها في الجدول رقم (04) نجد أن قيم مستوى الدلالة sig للتعاطع بلغت (0.000) وهي دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، كما كانت قيمة sig للمتغير كل من الجنس ونمط التكوين والتفاعل بينهم أكبر من (0.05)، وبالتالي من المتوقع أنه يوجد تأثير للمتغيرات التابعة "الجنس، نمط التكوين والتفاعل بينهم"، ومن خلال النتائج التي سيوضحها جدول تحليل التباين رقم (16) سيتم تحديد أيا من المتغيرات التابعة التي أحدثت الفروق.

ومن أجل تحديد اتجاه الفروق، تم استخدام الخطوة الثانية في تحليل التباين المتعدد للمتغيرات، والجدول (16) يبين ذلك.

جدول رقم (16) يبين تحليل التباين المتعدد لمعرفة الاختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف المتغيرات الوسيطة:

مستوى الدلالة	قيمة ف المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	
3280.	0.963	221.145	1	221,145	الرضا عن الحياة	الجنس
9480.	0040.	0.087	1	0,087	تقدير الذات	
10.07	53.30	785.878	1	785.878	الرضا عن الحياة	نمط التكوين
0250.	5.118	103.73	1	103.73	تقدير الذات	
0.430.	3.496	802.840	1	802.840	الرضا عن الحياة	الجنس* نمط التكوين
450.1	2.136	43.292	1	43.292	تقدير الذات	

أولاً: اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات حسب الجنس:

جاءت نتائج الدراسة حسب الجدول رقم (16) المتعلقة بالاختلاف بين أفراد العينة حسب الجنس "ذكور وإناث" في الرضا عن الحياة وتقدير الذات لتؤكد ما يلي:

لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لأفراد العينة حسب الجنس "ذكور وإناث" في الرضا عن الحياة وتقدير الذات، فكانت درجة الحرية لكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات (01) ومجموع المربعات الرضا عن الحياة (221.145) وكما بلغت قيمة متوسط المربعات له ب (221.145)، أما قيمة ف المحسوبة للمتغير الجنس فقد بلغت (0.963) عند قيمة sig التي قدرت ب (0.328) وهي أكبر من (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً، أما بالنسبة تقدير الذات فقد كانت مجموع المربعات (0.087) وكما بلغت قيمة متوسط المربعات (0.087)، أما قيمة ف المحسوبة للمتغير الجنس فقد بلغت (0.004) عند قيمة sig التي قدرت ب (0.948) وهو أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً.

هذا يعني أنه لا يوجد اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف الجنس لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.

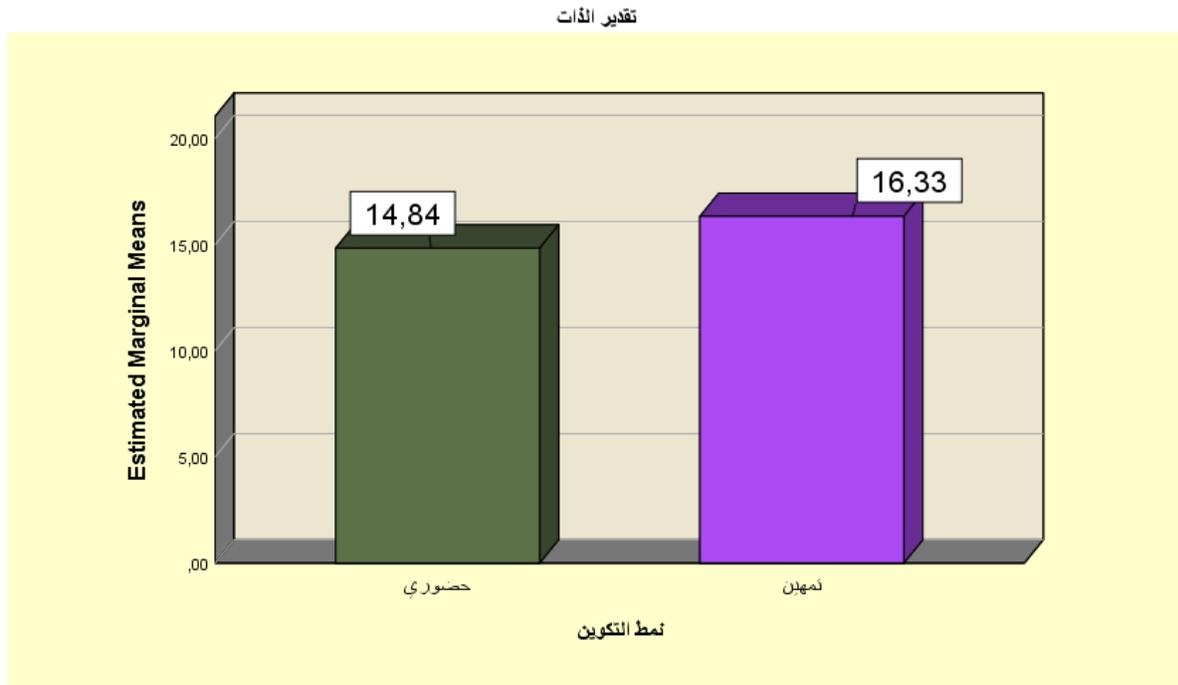
ثانياً: اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف نمط التكوين "حضوري وتمهين":

جاءت نتائج الدراسة حسب الجدول رقم (16) المتعلقة بالاختلاف بين أفراد العينة حسب نمط التكوين عند أفراد العينة في الرضا عن الحياة وتقدير الذات لتؤكد ما يلي:

كانت درجة الحرية لكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات (1) ومجموع المربعات الرضا عن الحياة (785.878) وكما بلغت قيمة متوسط المربعات له ب (785.878)، أما قيمة ف المحسوبة للمتغير نمط التكوين فقد بلغت (3.305) عند قيمة sig التي قدرت ب (0.071) وهي أكبر من (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً وهذا يعني لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لأفراد العينة حسب نمط التكوين "حضوري وتمهين" في الرضا عن الحياة، أما بالنسبة تقدير الذات فقد كانت مجموع

المربعات (103.73) وكما بلغت قيمة متوسط المربعات (103.73)، أما قيمة ف المحسوبة للمتغير عدد الأولاد فقد بلغت (5.118) عند قيمة sig التي قدرت ب (0.025) وهو أصغر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي دالة إحصائيا. وهذا يعني أنه يوجد اختلاف دال احصائيا لأفراد العينة في تقدير الذات تعزى لمتغير نمط التكوين.

هذا يعني أنه يوجد اختلاف في تقدير الذات باختلاف نمط التكوين لدى متريبين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية، لصالح نمط التمهين بفارق متوسط حسابي قدره (1.49)، الشكل أدناه يوضح هذا الفارق.

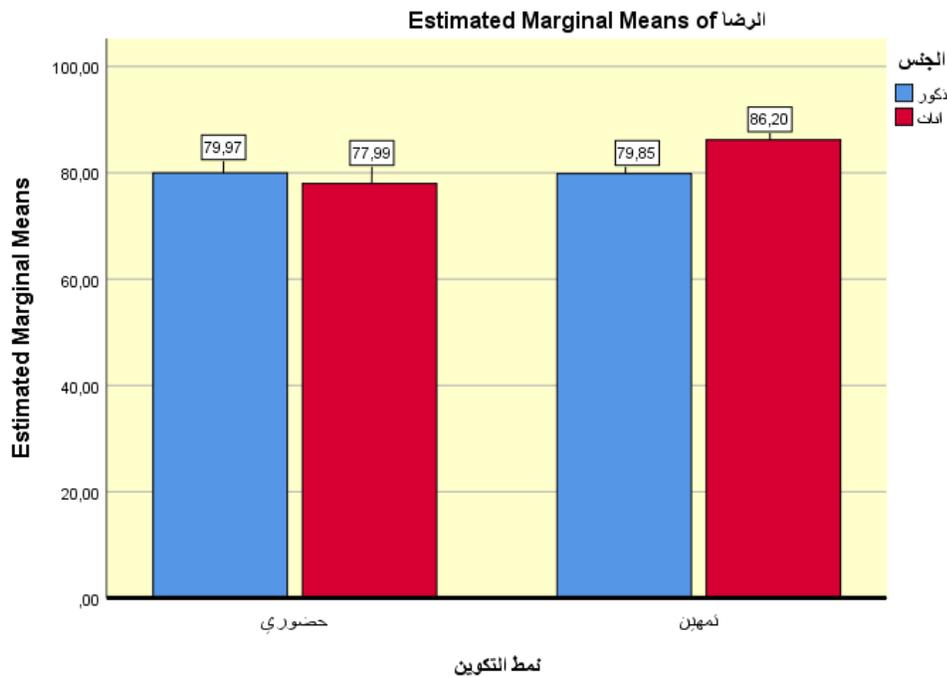


الشكل رقم (12) يوضح اختلاف تقدير الذات باختلاف نمط التكوين

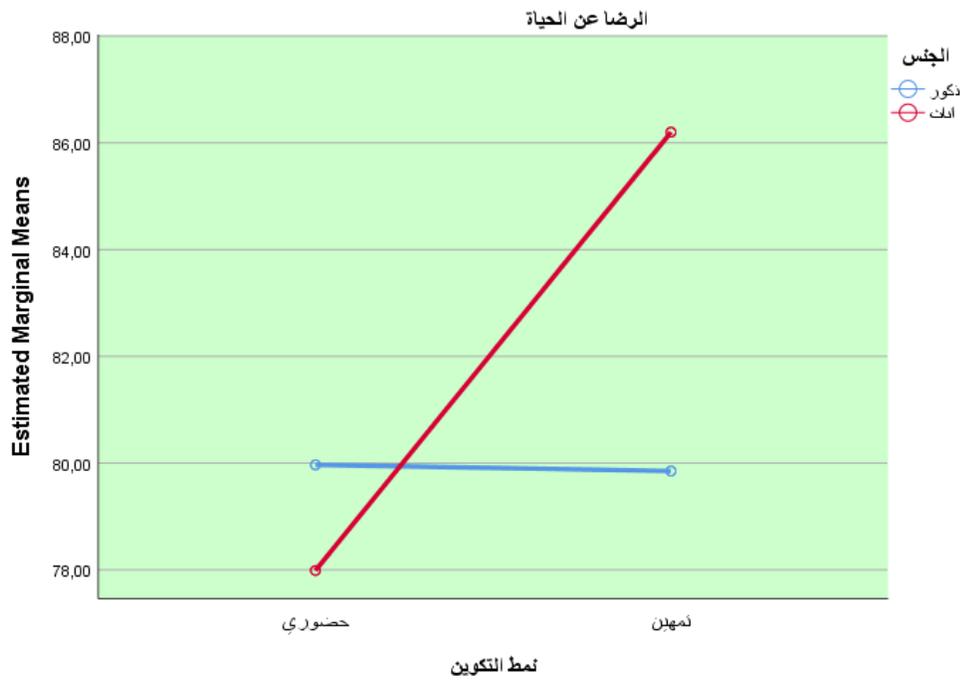
ثالثا: اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف نمط التكوين "حضورى وتمهين" والجنس "ذكور، إناث":

جاءت نتائج الدراسة حسب الجدول رقم (16) المتعلقة بالاختلاف بين أفراد العينة حسب نمط التكوين عند أفراد العينة في الرضا عن الحياة وتقدير الذات لتؤكد ما يلي:

كانت درجة الحرية لكل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات (1) ومجموع المربعات الرضا عن الحياة (802.840) وكما بلغت قيمة متوسط المربعات له ب (802.840)، أما قيمة F المحسوبة للمتغير نمط التكوين فقد بلغت (3.496) عند قيمة sig التي قدرت ب (0.043) وهي أصغر من (0.05) وبالتالي فهي دالة إحصائياً وهذا يعني يوجد اختلاف دال إحصائياً لأفراد العينة حسب تفاعل نمط التكوين "حضورى وتمهين" والجنس "ذكور، إناث" في الرضا عن الحياة، هذا يعني أنه يوجد اختلاف في الرضا عن الحياة باختلاف التفاعل بين نمط التكوين "تمهين وحضورى" والجنس "ذكور وإناث" لصالح إناث نمط التمهين بأعلى متوسط حسابي قدر ب (86.20) والشكلان أدناه يوضحان هذا الفرق.



الشكل رقم (13) يبين الفروق في الرضا عن الحياة حسب متغير الجنس ونمط التكوين



الشكل رقم (14) يبين التفاعل بين الجنس ونمط التكوين في متغير المستقل الرضا عن الحياة

أما بالنسبة تقدير الذات فقد كانت مجموع المربعات (43.292) وكما بلغت قيمة متوسط المربعات (43.292)، أما قيمة F المحسوبة للمتغير عدد الأولاد فقد بلغت (2.136) عند قيمة sig التي قدرت بـ (0.145) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً. وهذا يعني أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لأفراد العينة في تقدير الذات تعزى للتفاعل بين متغيري الجنس ونمط التكوين لدى المتربصين.

2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية على: "لا يوجد اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف الجنس ونمط التكوين والتفاعل بينهم، لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعدية بالنومرات، غرداية".

أولاً: اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات حسب الجنس:

تشير النتائج المستخلصة من الجدول رقم (16) على أنه: لا يوجد اختلاف دال إحصائياً في الرضا عن الحياة وتقدير الذات يعزى لمتغير الجنس لدى أفراد العينة، حيث فسرنا عدم وجود الفرق بأن الظروف المحيطة بالمتربين أصبحت متشابهة وأيضاً البيئة الاجتماعية أصبحت تعطي فرص أكبر للجنسين، بالإضافة إلى الأدوار والمسؤوليات التي يقومون بها وخاصة مع تطور المجتمع وتقدمه مما يجعل لدى كل من الذكور والإناث نفس الاهتمامات والاتجاهات في شتى المجالات وهذا ما جعل الرضا عن الحياة متقارب لدى الجنسين وزاد من تقديرهم لذواتهم. كما أوضحت دراسة "احمد محمد عبد الخالق وسماح احمد الذيب" (2007) بعنوان: "التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى الطلبة والطالبات" حيث توصل إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في مقياس الرضا عن الحياة أما تقدير الذات فنص على وجود فروق بين الجنسين لصالح الإناث. (ص93).

وأيضاً دراسة "يحي عمر شعبان شقورة" (2012) بعنوان: "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات" حيث توصل إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس. (د. ص).

في حين أن دراستنا تعارضت مع دراسة "وحيد مصطفى كامل مختار" (2013) بعنوان: "الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة"، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة. (ص15).

وكذا دراسة "مجدوب محمد احمد محمد قمر" (2015) بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية على طلاب جامعة دنقلا" والتي توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في تقدير الذات لدى طلاب جامعة دنقلا. (ص12).

وأيضاً دراسة "ياسر الحاجان وبسماء آدم" (2014) بعنوان: "جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات" والتي توصلت إلى عدم وجود فروق في تقدير الذات تبعاً للجنس لدى عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق. (ص345).

كما تعارضت مع دراسة "أحمد محمد الزعي" (2005) بعنوان: "العلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية بين الجنسين"، والذي توصل إلى وجود فروق بين الجنسين في تقدير الذات. (ص57).

ثانيا: اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف نمط التكوين "حضورى وتمهين":

تشير نتائج الجدول رقم (16) على أنه لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لدى أفراد العينة حسب نمط التكوين "حضورى وتمهين" في الرضا عن الحياة، وهذا ما يدل على أن المتربصين يتعايشون مع نفس الظروف الفيزيائية داخل المعهد وكما يرجع هذا إلى علاقة الأساتذة بالمتربصين التي تحسن من معنوياتهم وتدفعهم إلى إزالة العوائق من أمامهم وبالتالي أصبح الرضا عن الحياة متقارب جداً لديهم.

أما فيما يخص نتائج تقدير الذات أشارت نتائج الجدول رقم (16) إلى وجود اختلاف في تقدير الذات باختلاف نمط التكوين لدى أفراد العينة لصالح نمط التمهين وبهذا لم تتحقق الفرضية الصفرية، بالرغم من أن نمط التمهين يدرس في ورشات ومعامل مما يتطلب منهم جهد أكثر جراء التعامل مع عدة آلات وأدوات على عكس نمط الحضورى الذي يكسب الراحة في العمل مستقبلاً فهو عبارة على التعامل في مكاتب مجهزة، يمكن تفسير ذلك على أنه اختيار التخصصات يلعب دور مهم في تقدير الفرد لذاته وكذا المواد الدراسية. وهذا ما اتفق مع دراسة جعفر صباح (2010) بعنوان: "تقدير الذات وعلاقته بدافعية الانجاز لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص للتكوين المهني بسكرة" حيث توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات تقدير الذات للتخصصات الإدارية ومتوسط درجات تقدير الذات لدى التخصصات التطبيقية لصالح التخصصات الإدارية على عكس دراستنا. (ص178).

ثالثاً: اختلاف في الرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف التفاعل بين نمط التكوين "حضورى وتمهين" والجنس "ذكور، إناث":

تشير نتائج الجدول رقم (16) على أنه يوجد اختلاف دال إحصائياً لدى أفراد العينة باختلاف التفاعل بين الجنس ونمط التكوين في الرضا عن الحياة بينما لا يوجد اختلاف دال إحصائياً لدى أفراد العينة باختلاف التفاعل بين الجنس ونمط التكوين في تقدير الذات، يعرف "الديب" (1988:49) الرضا عن الحياة أنه تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحييها في المجال الحيوي الذي يحيط به، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته وسعيداً في عمله، متقبلاً لأصدقائه وزملائه، راضياً عن إنجازاته الماضية، متفائلاً بما ينتظره من مستقبل، مسيطراً على بيئته، فهو صاحب القرار، قادراً على تحقيق أهدافه. (فهد، 2015، ص 28) وهذا ما يدل على أن الرضا عن الحياة يؤثر على الجنس ونمط التكوين.

بينما تقدير الذات لا يؤثر على الجنس ونمط التكوين، لأن تقدير الذات كما ورد في تعريف مصطفى كمال بأنه نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور والمركز الاسري والمهني والجنسي، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع وتشكل توظيفاً أو تعديلاً أو انحرافاً في علاقة الفرد بذاته. (عبد القادر، ب. س. ص 138).

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على: "مستوى كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات متوسط لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.

أولاً: مستوى تقدير الذات لدى متربيين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية

وللكشف عن مستوى تقدير الذات عند العينة، قمنا بتطبيق مقياس تقدير الذات واستخراج من النظري للدرجة الكلية للمقياس وهذا لتحديد كمرجعية للحكم على مستوى تقدير الذات لدى العينة والتي تمثلت في:

- الدرجات التي تكون بين (00-12) مستوى تقدير الذات منخفض.
 - الدرجات التي تكون بين (13-25) مستوى تقدير الذات مرتفع.
- وبملاحظة المجال الذي تنتشر فيه الدرجات الكلية المبينة في الجدول:

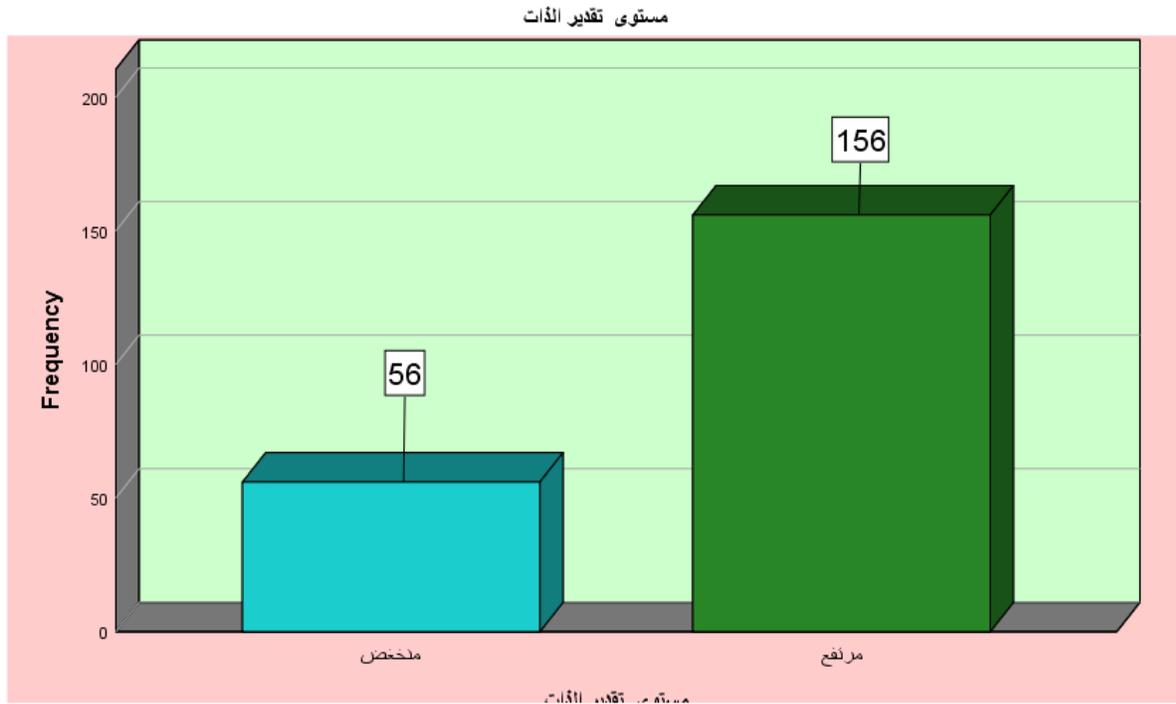
جدول رقم (17) يبين مستويات تقدير الذات عند العينة

المتوسط الحسابي	النسبة	عدد الافراد	المستوى
15.41	26.4%	56	منخفض
	73.6%	156	مرتفع
	100%	212	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن عدد أفراد العينة (212) ومتوسط الحسابي للدرجات الكلية هي (15.41) وبالرجوع الى المحك من الدرجات الكلية الموجود أعلاه، نلاحظ أنها قريبة من مستوى مرتفع لتقدير الذات، فهو معيار يسمح لنا بالحكم على أن مستوى تقدير الذات عند أفراد العينة، والمتوسط الحسابي يشير إلى مستوى تقدير الذات عند عينة البحث "متربيي التكوين المهني" يقع في حدود المرتفع، حيث بلغت نسبة مستوى تقدير الذات المرتفع (73.6%) أما نسبة مستوى تقدير

الذات المنخفض فقد بلغت (26.4%) لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.

والشكل الموالي يوضح ذلك النسب المئوية لكل مستوى.



الشكل رقم (15) يبين مستوى تقدير الذات عند أفراد العينة

ثانيا: مستوى الرضا عن الحياة لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.

وللكشف عن مستوى الرضا عن الحياة عند العينة، قمنا بتطبيق مقياس الرضا عن الحياة واستخراج من النظري للدرجة الكلية للمقياس وهذا لتحديد كمرجعية للحكم على مستوى الرضا عن الحياة لدى العينة والتي تمثلت في:

- الدرجات التي تكون بين (00-60) مستوى الرضا عن الحياة منخفض.
- الدرجات التي تكون بين (61-120) مستوى الرضا عن الحياة مرتفع

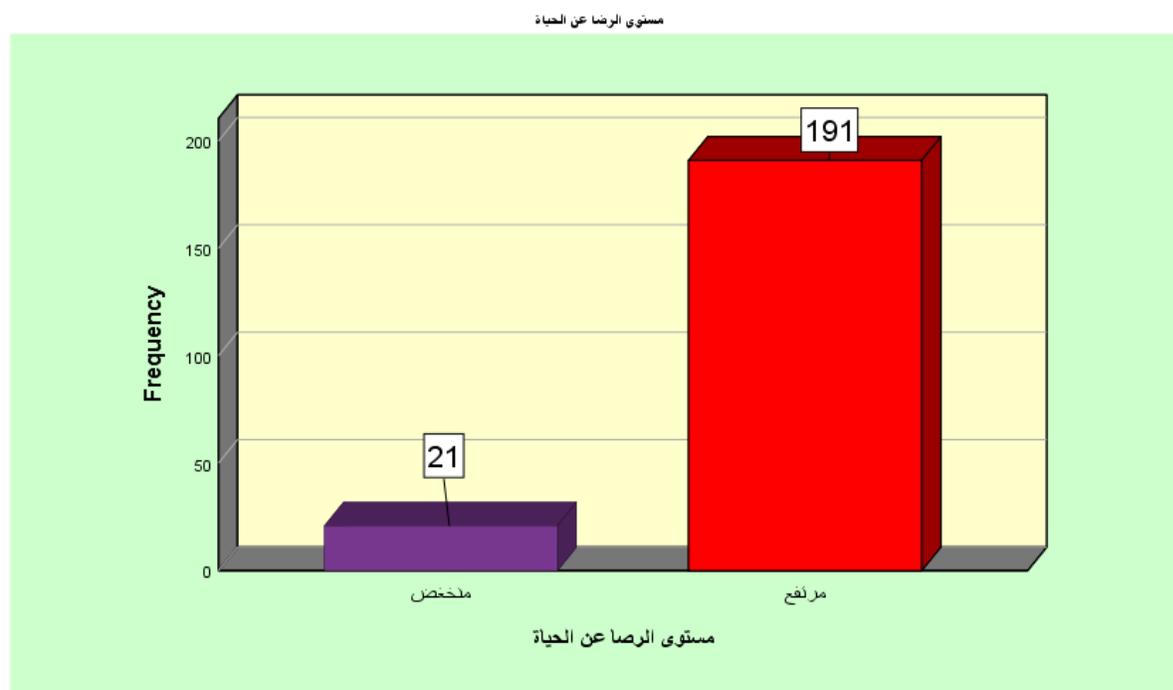
وبملاحظة المجال الذي تنتشر فيه الدرجات الكلية المبينة في الجدول:

جدول رقم (18) يبين مستوى الرضا عن الحياة عند أفراد العينة

المتوسط الحسابي	النسبة	عدد الافراد	المستوى
80.62	9.9%	21	منخفض
	90.1%	191	مرتفع
	100%	212	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول السابق أن عدد أفراد العينة (212) ومتوسط الحسابي للدرجات الكلية هي (80.62) وبالرجوع الى المحك من الدرجات الكلية الموجود أعلاه، نلاحظ أنها قريبة من مستوى المرتفع للرضا عن الحياة، فهو معيار يسمح لنا بالحكم على أن مستوى الرضا عن الحياة عند أفراد العينة، والمتوسط الحسابي يشير إلى مستوى الرضا عن الحياة عند عينة البحث "المتربصين" يقع في حدود مرتفع، حيث بلغت نسبة مستوى الرضا عن الحياة المرتفع (90.1%) أما نسبة مستوى الرضا عن الحياة المنخفض فقد بلغت (9.9%) لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.

والشكل الموالي يوضح ذلك النسب المقوية لكل مستوى.



الشكل رقم (16) يبين مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد العينة

3-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

حيث تنص هذه الفرضية على: "مستوى كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات متوسط لدى متريبين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه بالنومرات، غرداية.

من خلال النتائج المستخلصة من الجدول رقم (17) والشكل رقم (15) وأيضا الجدول رقم (18) والشكل رقم (16) تبين أن مستوى تقدير الذات ومستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى عينة الدراسة وهذا يدل على عدم صحة الفرضية التي نصت على أن مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات متوسط لدى متريبين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد الشريف مساعديه، بالنومرات، غرداية

ويمكن تفسير نتيجة هذه الفرضية، أن مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات مرتفع لدى أفراد العينة، هذا الارتفاع راجع إلى أن خريجي المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني، أصبحت الدولة تهتم

بمنحهم فرص للتوظيف مستقبلاً عن طريق خلق مناصب شغل دائمة، سواء بالعمل في المؤسسات العمومية والخاصة، أو ضمن حصولهم على قروض من الوكالات الوطنية لدعم وتشغيل الشباب، من أجل إنشاء مشاريع حيوية، أو مؤسسات مصغرة تعمل على تحقيق طموحاتهم مما يؤدي ذلك إلى رضاهم عن حياتهم وتقديرهم لذواتهم، إذ نجد أن معظم المتربصين يتأثر تقدير الذات لديهم بمستوى رضاهم عن حياتهم، بالإضافة إلى أن الرضا عن الحياة مرتبط بطموح الفرد وإنجازاته وما يريد تحقيقه وهذا ما أكدته نظرية الطموح والإنجاز والتي تؤكد أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته. أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متدمراً من نفسه ومن الحياة. (يحي، 2012، ص35)

أما نتيجة الفرضية المعروضة في الجدول رقم (17) والشكل رقم (15) والتي توضح مثل ما ذكرنا سابقاً أن مستوى تقدير الذات لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني، غرداية، مرتفع، ويمكن تفسير هذا الارتفاع إلى أن أغلب المتربصين سواء عن طريق التكوين الحضوري أو في نمط التمهين، عاشوا تجربة الفشل الدراسي، والرسوب في امتحان شهادة البكالوريا، وسعياً منهم إلى تخطي هذه التجربة بالتحاقهم إلى المعاهد الوطنية المتخصصة في التكوين المهني بما تمنح لهم من فرص لإعادة تحقيق ذواتهم من خلال حصولهم على شهادة عالية وهي شهادة تقني سامي في مختلف التخصصات مما تسهل عليهم الولوج إلى عالم الشغل، هذا من شأنه يساهم في رفع تقدير الذات لديهم، مقارنة بالتلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي الذي كان تقديرهم لذواتهم متوسط. حسب ما نصت عليه دراسة الحاج قدوري (2016) حول معرفة مستوى تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي، وتوصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى أن مستوى تقدير الذات لدى عينة الدراسة متوسط. (ص 245)

وتأتي مقارنة هذه الدراسة مع دراستنا الحالية، نتيجة أن أغلب المتربصين في المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني، هم أيضاً تلاميذ مسجلين لاجتياز شهادة البكالوريا، وأيضاً يزاولون تكوينهم بالمعهد.

وتتفق نتيجة هذه الفرضية مع دراسة إبراهيم سليمان المصري (2014) حول موضوع تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية في جامعة القدس المفتوحة حيث أظهرت نتائج الدراسة أن درجة تقدير الذات كانت عالية لدى أفراد العينة. (ص131)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة فاطمة تلمساني (ب. س) التي نصت أن مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات مرتفع لدى طلبة المدرسة العليا للأساتذة بوهران، بينما اختلفت نتيجة هذه الفرضية جزئياً مع دراسة محمد سالم العمرات، محمد أحمد الرفوع (2014) حول موضوع "مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن" إلى أن درجة رضا الطالبات عن الحياة الجامعية جاء بتقدير متوسط، أما درجة تقديرهن لذواتهن مرتفع وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية.

الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال هذه الدراسة استطعنا معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد شريف مساعديه بالنومرات-غرداية، وبناء على مشكلة الدراسة والفرضيات المقترحة، ومن خلال تطبيق مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي ومقياس تقدير الذات لكوبر سميث، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى افراد العينة.
- لا يوجد اختلاف دال احصائيا لدى افراد العينة حسب الجنس في الرضا عن الحياة وتقدير الذات.
- لا يوجد اختلاف دال احصائيا لدى افراد العينة حسب نمط التكوين في الرضا عن الحياة.
- يوجد اختلاف دال احصائيا لدى افراد العينة حسب نمط التكوين في تقدير الذات.
- يوجد اختلاف دال احصائيا لدى افراد العينة باختلاف التفاعل بين نمط التكوين والجنس في الرضا عن الحياة.
- لا يوجد اختلاف دال احصائيا لدى افراد العينة باختلاف التفاعل بين نمط التكوين والجنس في تقدير الذات.
- مستوى الرضا عن الحياة مرتفع لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد شريف مساعديه، بالنومرات، غرداية.
- مستوى تقدير الذات مرتفع لدى متربصين المعهد الوطني المتخصص في التكوين المهني محمد شريف مساعديه، بالنومرات، غرداية.

بناء على ما تم التوصل اليه من نتائج هذه الدراسة يمكن الخروج بالتوصيات والمقترحات التالية:

- التوصيات:

- إعداد برامج إرشادية دورية موجهة للمتكونين في مراكز ومعاهد التكوين والتعليم المهنيين، وأيضا لكافة شرائح المجتمع وخاصة الأولياء بأهمية التكوين المهني والدور الذي يؤديه مستقبلا في خلق نشاط اقتصادي وتحسين حياة الأفراد ورضاهم عنها، وهذا من أجل تغير نظرهم السلبية له، وتشجيع ابنائهم على مواصلة التكوين.
- على الأسرة أن تبذل جهدها في الابتعاد عن أساليب المعاملة السلبية لأبنائهم المنتسبين للتكوين المهني كالتحقير والتصغير ونعتهم بالفشل أو غير ذلك من المعاملات غير الصحيحة، نظرا لما تلعبه الأسرة من دور فعال في تنمية تقدير الذات الإيجابي لديهم وتقبلهم لحياتهم ورضاهم عنها.
- ضرورة استخدام المقاييس الخاصة بتقدير الذات لكشف المتربصين منخفضي تقدير الذات لإخضاعهم لبرامج ارشادية.
- إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية في مستويات تكوينية أخرى لاسيما المتكونين ذو المستوى الدراسي الرابعة متوسط.
- التوسع في إجراء دراسات أكثر حول المتربصين في قطاع التكوين والتعليم المهنيين خاصة في المواضيع الخاصة بعلم النفس الايجابي.
- **المقترحات**
 - دراسة الرضا عن الحياة وعلاقته بمستوى الطموح لدى متربصين التكوين المهني.
 - دراسة العلاقة بين الرضا عن التخصص المهني وعلاقته بتقدير الذات.
 - دراسة الرضا عن الحياة وتقدير الذات وعلاقته بقلق المستقبل لدى متربصين التكوين المهني.
 - دراسة مستوى الرضا عن الحياة لدى خريجي التكوين المهني.
 - دراسة الضغوط النفسية وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى متربصين التكوين المهني.
 - دراسة مستوى الرضا عن الحياة التكوينية وعلاقته بتقدير الذات لدى متربصين التكوين المهني.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

قائمة الكتب بالعربية:

1. باودون، توم باتلر(2012). "اهم 50 كتاب في علم النفس"، مكتبة الجريز المملكة العربية السعودية، الرياض، ط1.
2. رجاء، دويدري (2000): "البحث العلمي اساسياته النظرية، وممارسته العملية"، دار الفكر المعاصر، بيروت، لبنان، دار الفكر، دمشق، سوريا ، ط1.
3. عادل عز الدين، الأشول (2008). "علم النفس النمو من الجنين الى الشيخوخة"، مكتبة الأنجلو المصرية.
4. عادل عز الدين، الأشول(2008). "علم النفس النمو من الجنين الى الشيخوخة"، مكتبة الانجلو المصرية.
5. عدس، عبد الرحمان واخرون(1992): "البحث العلمي مفهومه ادواته واساليبه"، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن، د. ط.
6. عصام حسين، الديلمي، عبد الرحيم، وصالح علي(2014): "البحث العلمي اسسه ومناهجه"، الرضوان للنشر والتوزيع، بيروت، ط1.
7. كمال، ابراهيم مرسي (2000): "السعادة وتنمية الصحة النفسية مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس الجزء01"، دار النشر وحيد 7-للجامعات، القاهرة، مصر، د. ط.
8. مايكل، ارجيل(1993): "سيكولوجية السعادة"، ترجمة/فضيل عبد القادر يوسف، الكويت، عامل المعرفة، د. ط.
9. مصطفى، ربحي عليان(ب.س): "البحث العلمي اسسه، مناهجه واساليبه، اجراءاته"، لبيت الافكار الدولية، الاردن، عمان، د. ط.

المعاجم القواميس:

10. عبد القادر. طه فرج، وأبو النيل، محمود السيد، و عطية قنديل، شاكر، وعبد القادر محمد، حسين، و عبد الفتاح، مصطفى كامل (ب. س): "معجم علم النفس والتحليل النفسي"، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، ط1.
11. لطفي. الشرييني (ب. س): "معجم مصطلحات الطب النفسي"، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي، الكويت.

الرسائل العلمية:

12. أحمد، حيمود (2010): "المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي"، رسالة دكتوراه، جامعة منتوري، قسنطينة.
13. أماني خليل، محمود سمور(2015): "تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدى الفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة"، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة..
14. حسين عبد الحميد، عيسى(2013): "الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.
15. حنان، عبد العزيز (2012): "نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات"، رسالة ماجستير، جامعة ابي بكر بلقايد، تلمسان.
16. خميسة، قنون (2013): "الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان بمركز مكافحة السرطان والمستشفى الجامعي بولاية باتنة"، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر.

17. دعاء شعبان، شعبان أبو عبيد(2013):"الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة"، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
18. رانيا المالكي ، معتوق محمد (2011):"فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والاجتماعية"، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
19. رولا، رضا شريقي (2014):" فاعلية برنامج إرشادي لرفع مستوى الرضا عن الحياة لدى مرضى السكري، دراسة تجريبية في المراكز الصحية في محافظة اللاذقية"، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، جامعة دمشق، سوريا.
20. زبيدة، امزيان (2007):"علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته وحاجاته الارشادية"، رسالة ماجستير، جامعة الحاج لخضر، باتنة.
21. زهية، حمزاوي (2017):"صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق"، رسالة دكتوراه، جامعة وهران2.
22. سالم ناجح، سليمان محمد(2010):"الأمن النفسي وتقدير الذات في علاقتهما ببعض الاتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي"، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.
23. سهاد، سميرة بدر،(2014):"الدعم النفسي _ الاجتماعي وعلاقته بكل من الحاجات النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين"، رسالة معدة لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، جامعة دمشق، سوريا.
24. سهيلة سعيد، مصطفى جلاله (2015):"الرضا عن الحياة وعلاقته بالإجهاد النفسي الناتج عن الحصار لدى موظفي القطاع الحكومي في غزة"، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
25. صارة، حمري(2012):"علاقة تقدير الذات بالدافعية للإنجاز لدى تلامذة الثانوية"، رسالة ماجستير، جامعة وهران، الجزائر.

26. صباح، جعفر(2010): "تقدير الذات وعلاقته بدافعية الانجاز لدى متربصي المعهد الوطني المتخصص للتكوين المهني بسكرة"، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
27. عبدالكريم، أسعد(2019): "دراسة تقدير الذات عند المعوقين جسميا الممارسين للأنشطة الرياضية المكيفة"، رسالة دكتوراه، جامعة عبدالحميد ابن باديس، مستغانم.
28. علي شقفة، عطا احمد(2008): " تقدير الذات وعلاقته بالمشاركة السياسية لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة بغزة"، رسالة ماجستير، جامعة الدول العربية، فلسطين.
29. فهد بن مصنات، حجاج الحربي (2015): "التسامح والرضا عن الحياة لدى معلمي التعليم العام بمحافظة النبهانية"، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية.
30. مجذوب احمد، محمد احمد قمر(2015): "تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني وقلق المستقبل وبعض المتغيرات الديمغرافية دراسة ميدانية لدى طلاب جامعة دنقلا"، رسالة ماجستير، جامعة دنقلا، السودان.
31. محمد الحميدي، زيدان الضيدان(2003): "تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض"، رسالة ماجستير، أكاديمية نايف العربية للعلوم الامنية، رياض.
32. محمد جاسر، زكي عفانة (2018): "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
33. وحيد مصطفى، كامل مختار (2013): " الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة"، كلية التربية النوعية، جامعة بنها، مصر.
34. ياسمين، تشعبت (2018): "عوامل الهدر التربوي بمؤسسات التكوين المهني دراسة ميدانية على عينة من المتربصين بولايات الجنوب الشرقي الجزائري"، أطروحة مقدمة

لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المرضي المؤسساتي، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

35. يحي عمر، شعبان شقورة(2012): "المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة"، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

المجلات والدوريات:

36. إبراهيم سليمان، المصري (2014): "تقدير الذات وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة الخدمة الاجتماعية"، دراسات نفسية وتربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد الثالث عشر، جامعة القدس، فلسطين، ص ص 131- 148.

37. أحمد محمد، الزعبي (2005، يونيو): "العلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين"، مجلة العلوم التربوية، العدد الثامن، ص ص 57- 207.

38. أحمد محمد، الزعبي (2015): "الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات"، مجلة جامعة البعث، العدد الرابع عشر، المجلد السابع و الثلاثون، جامعة دمشق، ص ص 53- 90.

39. أحمد محمد عبد الخالق، و سماح أحمد الذيب (2007): "التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة"، دراسات عربية في علم النفس، المجلد السادس، العدد الأول، جامعة الكويت، الكويت ص ص 93-148.

40. ازهار يوسف، خلف الجبوري(2013، ايار): "تقدير الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية"، مجلة جامعة تكريت للعلوم الانسانية، العدد عشرون، المجلد خمسون، ص ص 256- 297.

41. الحاج، قدوري (2016): "تقدير الذات لدى التلاميذ المعيدين للمستوى النهائي من التعليم الثانوي"، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد السادس والعشرون، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر، ص ص 245- 256.

42. جابر محمد عبد الله عيسى، ربيع عبده أحمد رشوان (2006): "الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى الأطفال"، مجلة دراسات تربوية واجتماعية، كلية التربية، جامعة حلوان، العدد الرابع، (الجزء الثاني عشر)، ص 46-130.
43. جمال السيد، تفاحة (2009): "الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين"، مجلة كلية التربية، العدد الثالث، مجلد التاسع عشر، ص 269-318.
44. حنان محمد، الضرغامي الجمال (2016): "الإسهام النسبي لكل من الذكاء الانفعالي والأمل في الرضا عن الحياة لدى الطالبات المعلمات لمرحلة ما قبل المدرسة"، مجلة كلية التربية، العدد الأول جامعة المنوفية، القاهرة، ص 165-225.
45. رامي عبد الله، طشطوش (2015): "الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي"، مجلة الأردنية في علوم التربية، العدد اربعون، مجلد الحادي عشر، ص 449-467.
46. زينب، سيد عبد الحميد عثمان (2014، أكتوبر): "القلق الاجتماعي وعلاقته بقوة الانا وتقدير الذات والسلوك التوكيدي والسمات السوية واللاسوية لدى عينة من المراهقين المعاقين بصريا"، مجلة كلية الآداب جامعة سوهاج، العدد سبعة وثلاثون، ص 135-200.
47. سحر عبود، عبد الغني (2019، افريل): "فاعلية برنامج ارشادي لتنمية تقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة الاعدادية ممن يعانون من الرفض الوالدي كما يدركه الابناء"، مجلة الارشاد النفسي، العدد الثامن وخمسون (الجزء الاول)، ص 372-448.
48. سعاد عبد الله البشر، حسن عبد الله الحميدي (2019): "معنى الحياة وعلاقته ببعض أبعاد التفكير الإيجابي في ضوء الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت"، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الثاني، المجلد السادس عشر، ص 353-383.

49. سليم صيفور ، مصطفى يوسري(2019): "الاتجاه نحو الهجرة غير الشرعية وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة"، أبحاث سيكولوجية، مجلة علمية دولية، جامعة 8 ماي 1945، العدد الثاني، مجلد الاول، ص ص7- 16.
50. سيف محمد رديف، سالم حميد عبيد (2019): "الرضا عن الحياة وعلاقته بالقلق الوجودي لدى كبار السن"، مركز البحوث النفسية، العدد الثاني، المجلد ثلاثون، ص ص475- 515.
51. عبد الرحمن بن سليمان، النملة (2013): "تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الأنترنت"، دراسة العلوم التربوية، المجلد الأربعون، ملحق الرابع، ص ص1318- 1333.
52. عبدالله، شايح مجلي (2013): "تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة الصف الثامن من مرحلة التعليم الاساسي بمدينة صعدة"، مجلة جامعة دمشق، العدد الاول، المجلد التاسع وعشرون، ص ص59- 104.
53. عبد المنعم، مفتي (2019): "الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"، مجلة جامعة الآداب والعلوم الإنسانية، العدد الثالث المجلد السادس عشر، جامعة سطيف، الجزائر، ص ص45- 62.
54. فاطمة تلمساني، (ب. س): "الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا" ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدرسة العليا بوهران، مجلة الباحث، جامعة جيلالي اليابس، سيدي بلعباس، الجزائر، ص ص1- 9 .
55. فراس، قريطع (2017): "الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة"، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، العدد الرابع، مجلد الثالث عشر، ص ص475- 489.
56. قدور نوبيات، نور الهدى بن عمر (2018): "الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي لأطفال المعاقين ذهنيا"

- بالمسيلة"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد اثنان وثلاثون، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، ص ص 205-216.
57. كامل حسن، كتلو (2015): "السعادة وعلاقتها بالتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين"، دراسات العلوم التربوية، العدد الثاني، المجلد الثاني والأربعون، الجامعة الأردنية، عمان، ص ص 475-532.
58. محمد سالم العمرات، محمد احمد الرفوع (2014): "مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية بالأردن"، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد الثالث، العدد الثاني عشر، ص ص 267-283.
59. نعمات، شعبان علوان (2008): "الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية لدى عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين"، مجلة الجامعة الاسلامية، سلسلة الدراسات الانسانية، العدد الثاني، المجلد السادس عشر، جامعة الاقصى، غزة، فلسطين، ص ص 475-476.
60. ياسر الجاجان، ويسماء آدم (2014): "جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات"، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، العدد الخامس، المجلد السادس والثلاثون، جامعة دمشق، ص ص 345-361.
61. مديرية التكوين والتعليم المهنيين لولاية غرداية (2019): "حصيلة المسجلين والمسيرين لدورة سبتمبر 2019"، مصلحة متابعة مؤسسات التكوين والتعليم المهنيين، غرداية.

مواقع انترنت:

62. ماكلاود، س(ب. س). "سيكولوجية مفهوم الذات دراسة في صورة الذات، قيمة الذات، الذات المثالية"، ترجمة علي عبدالرحيم صالح، شبكة العلوم النفسية العربية.
63. نجلاء ابراهيم، ابو الوفا (ب. س). "الخصائص السيكو مترية لمقياس تقدير الذات لدى طالبات المرحلة الثانوية كلية التربية جامعة الاسوان". استرجعت في تاريخ 28 جانفي، 2020 من [https // www. Academia. Edu.](https://www.Academia.Edu)

المراجع الاجنبية:

nassima(2019): **“Educational Wastage** yasmina, Mezaour Tichabet .64
Quantitative bat vocational training institution in Ouargla
Province“

El-Wahat Journal for Research and studies vol (N°2): p1065-108.

الملاحق

قائمة الملاحق

الملحق رقم (01) مقياس الرضا عن الحياة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

التعليمة

أخي الكريم ، أختي الكريمة:

في ما يأتي مجموعة من العبارات، نرجو منك قراءة كل عبارة بدقة ووضع علامة (X) أمام الاختيار الذي يناسبك والعبارة التي تنطبق عليك، علما أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، كل عبارة تعتبر صحيحة مادامت تعبر عن رأيك وتؤكد بأن جميع إجاباتك سوف تحاط بالسرية والاهتمام الشديدين ولا تستخدم الا لغرض البحث العلمي، وشكرا جزيلًا لتعاونكم.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر (.....) / انثى (.....)

السن:

نمط التكوين : إقامي (.....) / التمهيدي (.....)

الحالة العائلية:.....

الرقم	العبـارات	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق ابدا
1	أنا أسعد حالا من الآخرين					
2	أنا راضي عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية					
5	انا راض كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي					
7	أشعر بالأمان والطمأنينة					
8	أتمتع بحياة سعيدة					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل					
13	أنا راض بما وصلت إليه					
14	أميل الى الضحك وتبادل الدعابة					
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياتية					
16	أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم					
17	أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه وأتوقعه					
18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين					

					أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	19
					أقبل نقد الآخرين	20
					يثق الآخريين في قدراتي	21
					يتسم سلوكي مع الآخريين بالتسامح والمرح	22
					أنام نوما هادئا مسترخيا	23
					ينظر الآخريين إلى باحترام	24
					لا اعاني من مشاعر الياس وخيبة الامل	25
					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	26
					افكاري واريي تنال اعجاب الاخريين	27
					علاقاتي الاجتماعية بالآخريين ناجحة	28
					روحي المعنوية مرتفعة	29
					لو قدر لي ان اعيش من جديد فلن اغير شيئا من حياتي	30

ملحق رقم (02) مقياس تقدير الذات

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

التعليلة

أخي الكريم، أختي الكريمة:

في ما يأتي مجموعة من العبارات، نرجو منك قراءة كل عبارة بدقة ووضع علامة (X) أمام الخيار الذي يناسبك والعبارة التي تنطبق عليك، علما أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، كل عبارة تعتبر صحيحة مادامت تعبر عن رأيك وتؤكد بأن جميع إجاباتك سوف تحاط بالسرية والاهتمام الشديدين ولا تستخدم الا لغرض البحث العلمي، وشكرا جزيلاً لتعاونكم.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر (.....) / انثى (.....)

السن:

نمط التكوين: إقامي (.....) / التمهيدي (.....)

الحالة العائلية:

الرقم	العبارات	تنطبق	لا تنطبق
1	لا تضايقني الأشياء عادة		
2	اجد من الصعب علي ان اتحدث امام زملائي في العمل		
3	اود لو استطعت ان اغير اشياء في نفسي		
4	لا اجد صعوبة في اتخاذ قراراتي بنفسي		
5	يسعد الاخرون بوجودهم معي		
6	اتضايق بسرعة في المنزل		
7	احتاج وقتا طويلا كي اعتاد على الاشياء الجديدة		
8	انا محبوب بين الاشخاص من نفس سني		
9	تراعي عائلتي مشاعري عادة		
10	استسلم بسهولة		
11	تتوقع عائلتي مني الكثير		
12	من الصعب جدا ان اظل كما انا		
13	تختلط الاشياء كلها في حياتي		
14	يتبع الناس افكاري عادة		
15	لا اقدر نفسي حق قدرها		
16	اود كثيرا لو اترك المنزل		
17	اشعر بالضيق من عملي غالبا		
18	مظهري ليس وجيها مثل معظم الناس		
19	اذا كان عندي شيء اريد ان اقله فاني اقله عادة		
20	تفهمني عائلتي		
21	معظم الناس محبوبون اكثر مني		
22	اشعر عادة كما لو كانت عائلتي تدفعني لعمل اشياء		

		لا القى التشجيع عادة فيما اقوم به من اعمال	23
		ارغب كثيرا ان اكون شخصا اخر	24
		لا يمكن للآخرين الاعتماد علي	25