

## الرضا عن الحياة لدى الأطفال

أعداد

الباحثة / علياء عثمان أحمد سليم

إشراف

أ. د حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

بكلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الرابع - العدد الرابع

ابريل ٢٠١٨

## الرضا عن الحياة لدى الأطفال

أ/علياء عثمان أحمد سليم<sup>[\*]</sup>

يعد الشعور بالرضا عن الحياة مطلباً من المطالب المهمة التي يسعى إليها الفرد ويهدف لتحقيقه ويعتبر من وجهة نظر المختصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ملمحاً من ملامح الشخصية السوية التي تعتمد عليه وتتصرف وفق إرشاده، حيث يشعر الفرد بمدى انعكاس هذا الشعور بالرضا على سلوكه وتصرفه وحياته بحيث لا يقوم على الاستسلام والخضوع والفشل.

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

ويمكن القول: إن الرضا عن الحياة هو تقدير ذاتي شامل لنوعية حياة الشخص، يتكون لديه من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر واتجاهات، وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به؛ لتلبية حاجاته بشكل مرضٍ له، وإحساسه بالتقدير والتقبل، والرضا عن الحياة لا يعني الاستسلام والخضوع لعقبات الحياة، وإنما هو نوع من الإدراك الواقعي للحياة، وإدراك بأن هناك أموراً يُمكن السيطرة عليها، بينما توجد أخرى لا يستطيع الفرد السيطرة عليها، لذا عليه تقبلها والتعايش معها.

[\*] باحثة

## تعريف الرضا عن الحياة

يُعد الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية الرئيسية التي تحظى باهتمام الباحثين في مجال علم النفس والصحة النفسية، باعتبارها من مظاهر الصحة النفسية التي تُعد أساساً للعملية الإرشادية مع المسترشدين، من خلال تطبيق نظريات الإرشاد والعلاج النفسي التي تهدف جميعها إلى مساعدة المسترشدين للوصول لمستوى معين من الرضا عن الحياة (Harper, et al, 2007:127).

كما أن الرضا عن الحياة يؤدي إلى تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها (Donald et al, 2011:108).

## تعريف الرضا عن الحياة لغةً:

جاء تعريف الرضا في المعجم الوجيز " ترضية وبه وعنه وعليه رضا ورضاء ورضوانا ومرضاة: أي اختاره وقبله ويقال رضية له أي رآه أهلا له (ابن منظور، ١٩٩٨ : ٢٦). والرضا في مختار القاموس: رضى: رضى عنه ورضى عليه، يرضى رضىً، ورضواناً ومرضىة: ضد سخط، فهو راضٍ من رضىة. ورضى من أرضياءَ ورضاة. وأرضاه: أعطاه مايرضيه. وأسترضاه. (بدون تاريخ)(الطاهر أحمد الزاوي، د.ت : ٢٥١) والرضا: طيب النفس بما يصيبه ويفوته مع عدم التغير (اسماعيل حماد الجوهري، ١٩٨٧ : ١٠٥).

## تعريف الرضا عن الحياة اصطلاحاً:

الرضا اصطلاحاً: هو سرور القلب بمُرّ القضاء، وقيل الرضا ارتفاع الجزع في أي حكم كان، وقيل الرضا هو صحة العلم الواصل إلى القلب ، فإذا باشر القلب حقيقة العلم أدى إلى الرضا، وقيل استقبال الأحكام بالفرح (سنة محمد سليمان، ٢٠٠٩ : ٢٠).

يعرف بأنه " هو حضور المشاعر الإيجابية مقابل غياب المشاعر السلبية، كما أن تقييم السعادة يتطلب فهم بنود الرضا عن الحياة، وكذا بنود المشاعر والعواطف الإيجابية والسلبية" (ابتسام دخيلي ، ٢٠١٧ : ١٦).

يرى (شين و جونسون Shin & Johnson) إن الرضا عن الحياة هو تقدير عام لنوعية حياة الشخص حسب المعايير التي انتقاها لنفسه (سوزان بنت صدقة عبدالعزيز بسيوني، ٢٠١١، ٧٥).

ويستخدم (كورف Korff) الرضا عن الحياة كمصطلح مرادف للرفاهية، ويرى أن الرضا عن الحياة هو إدراك الشخص لمدى إشباع حاجاته الأساسية بالامتداد مع إدراكه لنوعية الحياة طوال خبراته الحياتية. (نجوى إبراهيم عبد المنعم، ٢٠١٠ : ٧٥٠)

الرضا عن الحياة يعرف وفقاً لـ (ديسجرلاس Desjarlais) على أنه تقويم الفرد للرضا العام عن حياته. (السيد كامل الشربيني منصور، ٢٠٠٩ : ٤٢) ويعرف الرضا عن الحياة بأنه حكم الشخص على رفاهيته النفسية وجودة حياته بناء على معايير الذاتية، فيرى أن إدراك الفرد لقدرته على التحكم في حياته وحرية في الاختيار يؤدي إلى الرضا بشكل عام عن حياته. (Dinener, 1995:77)

تعريف منظمة الصحة العالمية في تقريرها الصادر عام ١٩٩٥، (الرضا عن الحياة) بأنه مفهوم يشير إلى معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة، وأهدافه، وتوقعاته، ومعايير، واهتماماته، في ضوء البيئة الثقافية ومنظومة القيم السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر، بطريقة مركبة بالصحة الجسمية للفرد وبحالته النفسية وباستقلاليتيه، وعلاقاته الاجتماعية، وعلاقاته بكل

مكونات وعناصر البيئة التي يعيش فيها (أيمن محمد عامر و هبة الله محمود أبو النيل، ٢٠١١: ٨٤٣).

والرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لما حققه من انجازات في حياته الماضية والحالية ويفصح هذا التقبل عن توافق الفرد مع ذاته ومع الآخرين ونظرته المتفائلة للحياة والمستقبل (شعبان جاد الله رضوان وعادل محمد هريدي، ٢٠٠١: ٧٧)

إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها ( إيمان رفعت السعيد، ٢٠٠٢: ٣٤).

لذا فالرضا عن الحياة تتضمن صفات متنوعة: كالتفاؤل وتوقع الخير، والاستبشار، والرضا عن الواقع، وتقبل النفس واحترامها، والاستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان، فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر، وخاصة وأن السعادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة (إسماعيل الهلول و عون محيسن، ٢٠١٣: ٢١٠). ويعرف الرضا عن الحياة بأنه: تقدير عام لنوعية حياة الفرد اعتماداً على حكمه الشخصي المبني على معايير انتقاها بناء على الجوانب المعرفية، وتحقيقاً لتطلعاته المستقبلية (أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٣: ٥٨).

ويرى (جمال السيد تفاحة، ٢٠٠٩: ٢٧) بأن الرضا عن الحياة تُعد سمة نفسية تتكون لدى الفرد من خلال تقييمه لنوعية الحياة التي يعيشها في ضوء ما لديه من مشاعر وأحاسيس واتجاهات وقدرة على التعامل مع البيئة المحيطة به، وما يشعر به في حماية وتلبية لحاجاته بصورة مرضية له، وقناعته بما يقدم إليه والإحساس بالتقدير والاعتراف.

وتعرف بأنها تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، وهو يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (Gilligan, T Huebner, S. 2002: 150)

ويشير الرضا عن الحياة إلى التقييم الشامل أو إلى درجة رضا الفرد عن حياته الحالية القائمة على أفكاره وآرائه، ويرتبط بالقدرة على تحديد الاهداف وتحقيق المثل العليا. (Carleah G.E, 2010: 10)

يعرف (ميدلي Medley) أن الرضا عن الحياة هو شعور ذاتي من السعادة والرضا عن الحياة. (Boran Toker, 2012: 190)

يرى (ريس وآخرون Rice. et- at) أن الرضا عن الحياة يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتي تؤثر على سعادته (سوسن عبدالونيس ابراهيم الحجازي، ٢٠٠٧: ٢٦٩).

كما يعرفه (كاندا Canda) بأنه الجزء الذاتي من نوعية الحياة فيه يشعر الفرد بالإرتياح تجاه وظائفه وظروفه ووجوده (نجوى إبراهيم عبد المنعم، ٢٠١٠: ٧٥٠).

والرضا عن الحياة هو التقييم المعرفي الشامل لحياة الشخص على أساس المقارنة بين معايير إحياء الذات ووعي الشخص بظروف الحياة (Catherine Camille Coccia, 2011: 25).

ويعتمد الرضا عن الحياة على خبرات الفرد السابقة، والأحكام الداخلية والمعتقدات والقيم التي يؤمن بها، ومقارنة الفرد بالآخرين، وكما أنه يُبنى على الأنشطة الحياتية للفرد والتي تمثل معنى له. (السيد كامل الشربيني منصور، ٢٠٠٩: ٤٣)

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 (ماهر المجدلاوي، ٢٠١٢: ٢٠).

ومفهوم الرضا عن الحياة هو بذل الجهد لتحقيق رضا الفرد عن الحياة والمتمثل في القناعة والقبول لظروف حياته أو تحقيق الفرد لاحتياجاته ومتطلباته في الحياة، بصفة عامة فجوهر الرضا عن الحياة التقييم الذاتي لجودة الحياة ومن هنا يشتمل على مكون معرفي وذلك لملازمة عملية التقييم للرضا عن الحياة. (Sousa.l & yubomirsky, 2001:1)

ويعرفه (الشعراوي) بأنه أحد موضوعات تكيف الحياة، وفيه تكون مشاعر الفرد عن نشاطه، وأحداث حياته، وتوجهاته من العوامل التي تؤدي إلى سعادته، حيث إنه استجابة ذاتية من الفرد بجانب معين في الموقف الذي يتعرض له (يحي عمر شعبان شقورة، ٢٠١٢: ٢٨).

ويرى (أينهوفن Eenhoven) أن الرضا عن الحياة هو الدرجة التي يحكم فيها الشخص إيجابياً على نوعية الحياة الحاضرة بوجه عام، كما تعني حب الشخص للحياة التي يحيها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي لها ككل (يحي عمر شعبان شقورة، ٢٠١٢: ٢٨).

و يعرف الرضا عن الحياة، بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (رباب عبد الغنى، ٢٠١٤: ١١).

كما يعرف بأنه تقبل الفرد لذاته وأسلوبه الذي يحيها به في المجال الإنساني المحيط فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته سعيداً في عمله، ومتقبلاً لأصدقائه، وراضٍ عن إنجازاته الماضية، ومتفائلاً بما ينتظره من مستقبل،

ومسيطرًا على بيئته فهو صاحب القرار، وقادرًا على تحقيق أهدافه. (عبد الفتاح عثمان وعبد الكريم عفيفي، ٢٠٠٥: ٣٨٥)

يبين (الدسوقي) أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية، إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد لها، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها. (إسماعيل الهلول وعون محيسن، ٢٠١٠: ٢١٠)

والفائدة الأساسية للرضا عن الحياة هي أن يشعر الناس بالرضا عن أنفسهم وحياتهم والتي لها تأثير على سعادته بشكل كامل. فالراضين عن حياتهم يكونوا أكثر سعادة ويعاملون الآخرين بشكل أفضل. فهم على الأرجح يتعاملون مع مشكلات وقضايا الحياة العملية بشكل متمرّد وفعال. (Boran Toker, 2012) (191):

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه: امتلاك الأفراد لمجموعة من الصفات كالتفوّل، والحماس، وتقبل الذات، واحترامها، والقبول بالواقع، والاستقلال المعرفي الذي يصل بالأفراد إلى حالة من الشعور بالسعادة. (نعمات شعبان علوان، ٢٠٠٨: ٤٧)

أن الرضا عن الحياة هو تقييم معرفي وجداني يكون معرفياً أكثر من كونه انفعالياً ويقوم من خلاله عدة أبعاد (كالأسرة والعمل) أو عامة. (Dewitt, M.H 2010:39) وقد أشير إلى مفهوم الرضا عن الحياة بأنه حالة داخلية يشعر الفرد فيها بالارتياح عن اقتناع تجاه حالته النفسية والجسمية، ورضاه عن علاقاته الاجتماعية بالآخرين وشعوره بالتقدير الاجتماعي، وتفاؤله بالمستقبل واستقرار العلاقات بالآخرين والتقدير الاجتماعي والرضا عن الذات الجسمية والرضا عن الحياة عموماً. (خلف محسب محمد على، ٢٠٠٧: ١٠) عندما يعتقد



الناس أن حياتهم يجب أن تكون في طريقة معينة تزداد توقعاتهم. عندما لا ترقى حياتهم إلى مستوى توقعاتهم فإنهم يعانون من انخفاض في الرضا عن الحياة. وقد أوضحت الأبحاث أن الشخص إذا بقي إيجابياً وحافظ على مستويات الرضا عن الحياة فإنه يتكيف مع الحياة بشكل طبيعي. بينما إذا كانت تقع ضمن مستويات سلبية من الرضا عن الحياة سيكون هناك خطر متزايد هو الأمراض التي تنتج من عدم القدرة على التأقلم مع الحياة مثل الأمراض النفسية والجسدية. (Stacy A. Behlau, 2010: 11)

ويشير (ملكوش)، أن من الجوانب الهامة للشعور بالرضا عن الحياة جوانب الحياة الصحية، والراحة المادية، والعلاقات الحميمة، والأطفال، والأسرة، والصدقة، والمجتمع، والدراسة، وتنمية فهم الذات، والعمل، ووسائل الإعلام، والاستجمام، والدين (عادل محمود محمد سليمان، ٢٠٠٣: ١١).

ويرى (Boran Toker) للرضا عن الحياة فوائد عديدة إيجابية هي أن الناس يشعرون بالرضا عن أنفسهم وحياتهم، والتي لها تأثير على الحياة العامة، والراضيين عن حياتهم تميل إلى أن تكون أكثر سعادة ومعاملة مع الآخرين بشكل أفضل وهم أكثر عرضة للتعامل مع المشاكل وقضايا الحياة والعمل (Boran Toker, 2012: 191).

ورضا الفرد عن حياته يعتمد على مقارنة ظروفه بالمستوى المثالي، أي أن الرضا عن الحياة إحساس داخلي نسبي وتظهر آثاره على سلوك الفرد واستجابته للمؤثرات المحيطة.

كذلك عرف بأنه تقييم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته وتقبله لها، وقناعاته بما يحققه من إنجازات، وشعوره بالأمن والطمأنينة، والانسجام مع الواقع. (هالة عبدالرحيم يوسف، ٢٠١٣: ١٩)

## المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

- ١- **نوعية الحياة:** تعرف منظمة الصحة العالمية نوعية الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتماماته (ايمن محمد عامر و هبة الله محمود أبو النيل، ٢٠١١: ١٣٣).
- ويمثل مفهوم الرضا عن الحياة جزءاً من المفهوم الأكبر (نوعية الحياة). حيث يمثل مكون (الرضا عن الحياة) المكون الذاتي أو النفسي من مكونات هذا المفهوم. (ايمن محمد عامر و هبة الله محمود أبو النيل، ٢٠١١: ١٣٣).
- ٢- **تقبل الحياة:** تقبل الحياة هو مفهوم عام وشامل، ويشمل قدرة الفرد على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به (يحي عمر شعبان شقورة، ٢٠١٢: ٣١).
- ٣- **السعادة:** هي مركب من الرضا عن الحياة. والسعادة هي نتاج الحياة المرغوب فيه في العديد من المجالات الحياتية. فالسعادة هي محصلة الرضا عن الحياة. (Stacy A.Behlau, 2010:8)
- وهي كما يرى (تتار كايوكس Tatar Kiewics) أن السعادة تتطلب الرضا الشامل أي الرضا عن الحياة ككل (نجوى إبراهيم عبد المنعم، ٢٠١٠: ٧٥١).
- ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث ان السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي (يحي عمر شعبان شقورة، ٢٠١٢: ٢٩).
- ٤- **التدين:** حيث يعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره (ألبرت)

حاجة نفسية موروثة، فمعظم الناس عبر التاريخ البشرية يمارسون شكلاً ما من التدين، ويمثل لهم محدداً لهويتهم، وسبباً من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون (نجوى إبراهيم عبد المنعم، ٢٠١٠: ٧٥١).

ويشير (الحديبي) إلى أن التدين يوفر قاعدة وجدانية تتضمن الأمن والاطمئنان النفسي والاتزان الانفعالي، والتفاؤل وحب الحياة ورضا عنها، كما يوفر إحساساً بمعنى الحياة اليومية، فهو يخفف من وطأة الكوارث والأزمات التي تعترض طريق الفرد، كما أن الشعور الديني يؤدي إلى الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة والقناعة والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره. (يحي عمر شعبان شقورة، ٢٠١٢: ٣٢)

**وترى الباحثة أن هناك اتجاهين أساسيين في تناول الرضا عن الحياة :**

**الاتجاه الأول:** الاتجاه الموضوعي الإدراكي الذي يهتم بتحديد الشروط الموضوعية وقياسها، أي الظروف المحيطة بالفرد وتؤثر في رضاه أو عدمه مثل الخدمات التي تقدم له. الاتجاه الثاني : الاتجاه الحسي والوجداني، ويعتمد على النظرة الذاتية لدى الأفراد ، فنظرة الفرد لنفسه ولحياته هي التي تحدد الرضا من عدمه.

**محددات الرضا عن الحياة :**

الرضا عن الحياة ليس قضية كمية حيث يستطيع الفرد أن ينجز ويصل إلى الرضا بشكل أفضل من خلال فعل القليل من الأشياء ، فيعد 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 الزواج وعن الدراسة ومجالات

أخرى ويختلف الناس في درجة تقديرهم لمدى رضاهم عن الحياة، ويمكن تفسير الاختلاف في الشعور بالرضا عن الحياة بين الناس بعدة محددات أو عوامل منها:

### ١- 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.

### ٢- العلاقات الاجتماعية:

تعد العلاقات الاجتماعية مصدراً من أهم مصادر الشعور بالرضا حيث ينجم أكبر تدعيم للرضا والتوافق النفسي من خلال تواجد أفراد مصدر للثقة في حياة الفرد كشريك الحياة والأصدقاء الذي من شأنهم المساندة الاجتماعية وقت الأزمات ( عزة عبد الكريم مبروك، ٢٠٠٧: ٣٨).

### ٣-خبرة الأحداث السارة :

إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوماً بالظروف الموضوعية، فربما كان يتأثر أيضاً بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

### ٤-الإستقرار النفسي:

يُعد من العوامل التي قد تدل على رضا المرء عن ذاته، ومن ثم شعوره بالرضا عن حياته ويتخذ الاستقرار النفسي لدى الفرد عدة مظاهر كالاتزان الانفعالي، وضبط النفس (عبد المطلب أمين القريطى، ٢٠٠٣: ٦٦).

## ٥- المقارنة مع الآخرين :

لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لا بد من عقد مقارنات مع الآخرين، وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة.

## ٦- الشعور بالقناعة

يرادف كثير من الباحثين بين القناعة والرضا ويعدون أن كل منهما وجهان لعملة واحدة، حيث تعنى القناعة مدى شعور المرء بالرضا عما حققه من إنجازات وتقبله لظروف حياته، فالقناعة تعنى رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه ومستوى المعيشة الذي يعيشها (مجدى محمد الدسوقي ، ٢٠٠٧ : ١٣٤).

## ٧- 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 (يحي عمر شعبان شقورة، ٢٠١٢ : ٤٠).

## ٨- الأفكار اللاعقلانية:

أن تفسير الأفراد للأحداث الإيجابية أو السلبية يؤثر في رضاهم عن حياتهم، ومن خلال التفسير الخاطئ للأحداث والمواقف قد يقع الفرد فريسة للأفكار اللاعقلانية التي تؤدي إلى تقليل شعورهم بالرضا عن الحياة، فالأفراد عندما يمرون بتاريخ من الخبرات الحياتية السلبية، فإن أثر المعتقدات اللاعقلانية على توافقهم قد تكون عظيمة وقد تكون هذه المعتقدات مبالغ فيها، وبالتالي فإنها

تحدد من الرضا الشخصي في العديد من الجوانب الحياتية ( Snell, W.E & Hawkins, R.C.L. 2002:105).

وتحدد العوامل التي تؤثر على راحة البال والرضا عن الحياة كالتالي :

### ١- الحب والكرهية:

فالرضا وراحة البال يتأرجحان بين الحب والكرهية ، حيث إن الحياة تكتسب قيمتها من خلال الخير الذي ينبغي أن يحبه كل إنسان سوى، أما الشر فلا يستطيع الإنسان سوى المؤمن أن يحبه أو يتقبله، فالرضا وراحة البال يمثلان قيمة من القيم التي يحصل عليها كل فرد سوى.

### ٢- التسامح:

فإذا كان الرضا عن الحياة يستلزم كراهية الشر وبغض الأشرار في كل صورهم وتصرفاتهم، فإن إرادة الخير التي تدفع صاحبها إلى عمل الخير والالتزام بأداء الواجب الخلقى تجعله يتسامح مع زميله في الحياة والإنسانية.

### ٣- الخوف من الفشل:

لا يستطيع احد أن ينكر أن التطلع للنجاح والإنجاز هو عمر البشر، ففي هذا التطلع تحقيق للذات، وتجسيد لشخصية لديها قدرات وإمكانات ولكن ما يحدث في الواقع من مشكلات وتحديات جعل الإنسان يخشى الوقوع في الفشل، ولكن عليه أن يقاوم ذلك الشعور ويوظف إرادته لمقاومته، ويستعد لمواجهة ولا يترك نفسه فريسة لهذا الشعور الذي يؤثر على مدى رضاه وسعادته. (سيد محمد صبحي، ٢٠٠١: ٨٥)

### أهمية الرضا عن الحياة

ترجع أهمية الرضا عن الحياة إلى كثرة الضغوط التي يلاقيها الأفراد في هذا العصر التي تتسبب في الإصابة بالاضطرابات النفسية، فضرر الحياة

يتوسط العلاقة بين خبرات الأحداث الضاغطة والسلوك اللاحق أي أنه يعمل كقوة نفسية وقائية ضد أحداث الحياة الضاغطة ( Suldo, S Hubner , E. ) (2004:100).

ويذكر أن الرضا عن الحياة تتجسد أهميته فيما يحدثه من اتزان للفرد سواء على المستوى النفسي أو الصحي، حيث إن الرضا عن الحياة يصاحبه سعادة تتجلى في زيادة حيوية الإنسان ونمو قدراته وتطلعه المستمر في طلب المزيد من ذلك الذي أعاد عليه الراحة والسعادة والطمأنينة. ( سيد محمد صبحي، ٢٠٠١: ١٧ )

يحقق الرضا عن الحياة علاقات اجتماعية ناجحة ويعطى الفرد شعوراً بأنه جزءاً من المجتمع ويشعره بالأمن والتفاؤل بالمستقبل، فالرضا من علامات التوافق النفسي للفرد ومدى توافقه في جوانب حياته المختلفة، ويعتمد الرضا على الإرضاء وهو المحك الثاني للتوافق النفسي والرضا والإرضاء عاملان مكملان لبعضهما ( Philip Hughes ,2007:48 ).

ومن ثم تخلص الزوجات الخائئات غير راضيين عن أنفسهم لأن الراضيين عن أنفسهم يتسمون بالواقعية وتعقل تجاه الأحداث الجارية في الحياة، كما لديهم علاقات وصلات قوية بمن حولهم وقدرة على التوافق مع تحديات الحياة بالصبر والتفاؤل والتوكل على الله في أمورهم.

### العوامل المساعدة لتحقيق الرضا عن الحياة :

يوجد اختلاف حول تحديد أبعاد الرضا عن الحياة إلى أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل في الهناء العاطفي والمتضمن الروحانيات ،التنمية الشخصية والمتضمنة التعليم والتعلم والمهارات ، والسعادة والرضا المادي ، والدمج الاجتماعي وتتضمن دعم الأدوار. ( Regular et al , 2010:145 )

ومن خلال التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاث أبعاد له وهي:

١-الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي

يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

٢-الذاتية : ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.

٣- الوجودية : وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه.

أن المحددات والأبعاد المشيرة إلى مدى الرضا عن الحياة تتمثل في :

- مواقف الحياة (ترتيب الحياة كما يعيشها الإنسان).
- الأسرة(الأسرة كنسق كلى).
- الظروف المالية (المبالغ الموجودة بالفعل).
- الصحة(الحالة الصحية للفرد).
- الحياة الاجتماعية (معتقدات الفرد حول الآخرين).
- وقت الفراغ (الطريقة التي تقضى بها وقت فراغك). ( , Joseph Sigy 1999:120)

### أبعاد الرضا عن الحياة

١- الرضا عن العلاقات الاجتماعية: إن الفرد الناجح في حياته وعلاقاته الاجتماعية يكون أكثر نشاطاً وحيوية وتقبل الآخرين، شخص متعاون مشارك في الأنشطة الاجتماعية ويتميز بدافعية نحو العمل وتقدير قيمته، والسيطرة على القلق والتفكير بإيجابية وتفاؤل والتمتع بشخصية ذات صحة جيدة ( أحمد محمد عبد الخالق، ٢٠٠٣: ٣٢).



٢-الطمأنينة: تعتبر الطمأنينة جانب وبعد من أبعاد الرضا عن الحياة ، ويقول سبحانه وتعالى في سورة الفجر " يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَادْخُلِي جَنَّتِي" (الآية ٢٧-٣٠).

فالطمأنينة تنعكس على الرضا، كما أن الطمأنينة مقرونة بالعمل الصالح والإيمان، لان تربية الفرد تربية دينية أخلاقية يعتبر دعامة لسلوكه السوى وشعوره بالاطمئنان.

٣-السعادة: تعتبر السعادة عنصر من عناصر الإشباع البيولوجي والاجتماعي والنفسي لدى الفرد والجماعات، وترتبط تماماً بالصحة النفسية لدى الأفراد لاسيما وأن الصحة النفسية تتحقق بشعور الفرد بالسعادة والأمن والاستقرار النفسي.

وترتبط السعادة برضا الفرد عن الحياة ، فتحتوى السعادة على متع ومسرات لها مكونات حسية وانفعالية واضحة قوية، كالإثارة والسرور والمرح والحيوية والراحة والنشوة ، وحقيقة إن السعادة تتكون من ست عناصر أساسية وهى (الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدالة، ضبط النفس، والاعتدال ، الروحانية والتسامي) ويمكن الحكم عليها من سلوكيات الأفراد(رانيا معتوق محمد المالكي، ٢٠١١ : ٥٦).

٤)الرضا عن الحياة الاقتصادية: يقترن الحياة الاقتصادية بمعدل الدخل ومستوى الأسعار العام ، فكلما زاد الدخل زاد رضا الفرد عن حياته الاقتصادية في المقابل كلما انخفضت الأسعار يشعر برضا الحياة( عادل محمود محمد سليمان، ٢٠٠٣ : ٤٥)، وترى الباحثة في هذا السياق أن انخفاض الحياة

الاقتصادية قد تكون عامل بالوصول إلى الخيانة الزوجية وانخفاض مستوى الرضا عن الحياة.

ومن بين الابعاد المهمة للشعور بالرضا عن الحياة: جوانب الحياة الصحية، والحالة المادية، والعلاقات الحميمة، والاطفال، والاسرة، والصدقة، والدراسة، وفهم الذات، والعمل، والاستجمام، والدين، ويرى "هيولوك" أن الرضا عن الحياة يشتمل على ثلاثة أبعاد، هي: تقبل الحياة، والانجازات، وتقبل الذات والآخرين (جمال منصور سالم بن زيد، ٢٠١٠: ٨٨).

وأوردت منظمة الصحة العالمية من خلال المقياس الذي تم إعداده وتقنيه سنة (١٩٩٨) على (١٥) دولة أبعاد الرضا عن الحياة، وهذا المقياس اشتمل على (٦) أبعاد فرعية، تُمَثِّلُ المجالات المتعلقة به، وهي: (الصحة البدنية، الصحة النفسية، مستوى الاستقلالية، العلاقات الاجتماعية، البيئة، الجوانب الروحية والاخلاقية) (جابر محمد عبدالله عيسى وربيع عبده احمد رشوان، ٢٠٠٦: ١٤).

ويلخص الرضا عن الحياة في ثلاثة أبعاد أساسية:

١. تقبل الفرد لذاته، من حيث الخصائص والامكانيات التي تميزه عن غيره، بالإضافة إلى سلوكه الذاتي.
٢. تقبل الفرد للآخرين المحيطين به في المنزل والعمل، والشعور بالارتياح نحو الآخرين في البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها.
٣. تقبل إنجازات الماضي، والتفاؤل بالمستقبل؛ من أجل تحقيق الاهداف في ضوء معرفة الفرد لقدراته وإمكانياته (حسين احمد حسان محمد، ٢٠٠٥: ١٠٧).

كما يرى (تورجوف ١٩٧٩ Torgoff) أن الرضا عن الحياة مفهوم له أبعاد متعددة، تتمثل في: (الحياة العائلية - الحياة الاجتماعية - الحياة الذاتية للفرد - الاصدقاء) (Torgoff, I, 1979: 11).

### النظريات المفسرة للرضا عن الحياة

تتعدد النظريات المفسرة للرضا عن الحياة نظراً لاختلاف مفهومها عند علماء النفس، ويتفق علماء النفس على أن الرضا عن الحياة هو ظاهرة من ظواهر علم النفس الإيجابي، لكن تم تفسيره بأكثر من نظرية، ومن بين هذه النظريات ما يلي:

#### ١) نظرية التكيف أو التعود **Adaptation Theory**:

يتصرف الأفراد بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة في الحياة، و ذلك اعتماداً على نمط شخصيتهم وردود أفعالهم، وأهدافهم بالحياة و لكن نتيجة التعود و التأقلم مع الأحداث و بمرور الوقت فأنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فنجد أن الأفراد من مختلف الأعمار و بغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة و يرجعون السبب إلى مدى التكيف و التأقلم مع الأوضاع الجديدة فقد وجد أن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء ثم أصبح أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التكيف مع الأوضاع الجديدة (حسين عبد الحميد عيسى، ٢٠١٣: ٥٦).

#### ٢-نظرية الخبرات السارة

يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته سارة وممتعة، بما تولد من مشاعر إيجابية وليست هذه الظروف هي نفسها مصدر الرضا بل يتوقف على مدى إدراك الفرد للخبرة السارة في هذه الظروف، ويعتبر هذا الإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر وفق

ما يدركه كل فرد من خبرات ممتعة أو غير ممتعة في هذا الموقف، فقد تبين أن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل، وتبين أيضا أن بعض التجارب أن الحالات المزاجية العابرة لها تأثير كبير على الشعور بالرضا، وأن التفكير المتصل والمدعم بصورة عينية يزيد من الشعور بالرضا (حسين عبد الحميد عيسى، ٢٠١٣: ٥٧).

والفرد إذا مرَّ بخبرة سارة، كتحقيقه هدفاً يبذل الكثير من الجهد لبلوغه، فإنه سيشعر بالرضا والسعادة، بينما الفشل في تحقيق الهدف ينتج عنه مشاعر عدم الرضا والتعاسة (داليا مؤمن، ٢٠٠٤ : ٤٢٩).

### ٣- نظرية القيم والأهداف والمعاني Goals and Meanings Theory : Values

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، و يختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم، وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها ونجد 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 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 و أولوية هذه الأهداف (منى حسين أحمد البرعي، ٢٠١٣ : ٢٤).

فالأفراد الذين تتجه أهدافهم لأن تكون خارجية وغير واقعية، عادة ما يعاني أصحابها من مستويات متدنية من الصحة النفسية والرضا، مقارنة بأولئك الذين

تتجه أهدافهم نحو الجوهرية (الداخلية)، حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة (خميسة قنون ، ٢٠١٣ : ١٠٧).  
كما ذكرت بعض الدراسات أن الافراد الذين يُدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة عالية من الرضا عن الحياة، مقارنةً بالذين لم يُدركوا حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم مع ظروفهم، أو لم يستطيعوا تحقيقها (رانيا معتوق محمد المالكي، ٢٠١١ : ٤٦).

#### ٤) نظرية التقييم Evaluation Theor

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، تعتمد على الفرد وحالته المزاجية والثقافية والقيم السائدة، وذلك لأن 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 كمتغيرات للرضا عن الحياة. (منى حسين أحمد البرعي، ٢٠١٣ : ٢٤)

إن الشعور بالرضا أو عدمه، 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 قنون، ٢٠١٣ : ١٠٨).

**٥) نظرية المواقف Situational Theory:**

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحبة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية (حسين عبد الحميد عيسى، ٢٠١٣: ٥٨).

**٦) نظرية الطموح والإنجاز Ambition- Achievement Gap Theory:**

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمراً 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. ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها (يحي عمر شعبان شقورة، ٢٠١٢، ٣٥).

يشعر الفرد بالرضا عندما تقترب الإنجازات من الطموحات والعكس عندما يشعر أن إنجازاته لا تقترب من الطموحات والأهداف التي يريجوها، فالشعور بالرضا هو محصلة الفرق بين الهدف وبين إنجازة، فليس كل ما يطمح إليه الفرد يدركه، لذلك لابد وأن يكون هناك تناسب بين طموح الفرد وإنجازاته (أمانى عبد المقصود، ٢٠٠٧: ٢٥).

## ٧) نظرية المقارنة الاجتماعية Social Comparison on Model

حسب أصحاب نظرية المقارنة فإن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات وأعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والجدارة و القيمة وتقدير الذات ويكون سعيدا في حياته، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية (Easterlin, Richard A. 2001:10).

يرى (استرلين Easterlin) 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 (عادل محمود محمد سليمان، ٢٠٠٣: ١٥).

وتعد المقارنة مع الآخرين واحدة من الطرق التي يستخدمها الناس في بناء رضائهم عن حياتهم، حيث وجد أن مقدار الفرق بين أجر الفرد وأجر الآخرين ينبأ بالشعور بالرضا بصور أفضل من الأجر ذاته.

وبالتالي وجود من هم أقل حظا قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا أو الشعور بالسلبية أو الايجابية اتجاه الذات أو أحداث الحياة (مايكل أرجايل، ١٩٩٣: ١٨٨).

**٨) النظرية المتكاملة 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 و متنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة و تسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها يدركون الخبرات السارة وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين و يدركون تفوقهم على غيرهم (خميسة قنون ، ٢٠١٣ : ١١٢).

وقد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة، إلا أن (مرسي) يرى أنه يمكن إيجاد التكامل فيما بينها، وإيجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة وهي كالآتي:

- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعر بالأمن والطمأنينة.
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمنعه وتسره.
- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.
- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات. (بجي عمر شعبان شقورة، ٢٠١٢ : ٣٥)

**تعقيب على النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة:**

فالرضا عن الحياة عند أصحاب نموذج المقارنة الاجتماعية يعتمد على المقارنة بين إنجازاتهم بإنجازات الآخرين ويدركون تفوقهم على غيرهم.



وأصحاب نظرية القيم والأهداف والمعاني ونظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز يرون أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وينجحون في تحقيقها أو عندما تكون إنجازاتهم وأعمالهم قريبة من طموحاتهم يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة.

وأما أصحاب النظرية المتكاملة يرون أن الرضا عن الحياة يتم بالتكامل في الأفكار، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص لآخر، وتختلف في الشخص الواحد من موقف إلى آخر.

وان الرضا عن الحياة عند أصحاب نظرية التكيف أو التعود يكون نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث.

وأصحاب نظرية المواقف يرون أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة ويشعر فيها بالأمن والنجاح.

وان الرضا عن الحياة يتأثر بخبرة الأحداث السارة عند أصحاب نظرية خبرة الأحداث السارة.

وأخيراً نظرية التقييم يرى أصحابه أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير التي تعتمد على الفرد والثقافة والقيم السائدة.

وترى الباحثة إلى أنه لا يجب الاعتماد على نظرية واحدة فقط، حيث إن كل نظرية تناولت تفسير الرضا من حيث بعض العوامل دون الأخرى، في حين أن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص لآخر، كما تختلف لدى الشخص نفسه من وقت لآخر تبعاً للزمن والظروف المحيطة.

### الرضا وعلاقته ببعض النواحي النفسية

يعتبر الرضا هو أحد علامات التوافق النفسي للفرد، ولظاهرة الرضا أهمية في معرفة توافق الإنسان في جوانب حياته المختلفة، وبه يكون الفرد أكثر إنتاجية

وأكثر إيجابية في التفاعل، وأكثر استقراراً وسعادة، ويرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية منها:

أولاً: الرضا ذو علاقة بالتوتر، فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.  
ثانياً: علاقته بالتقبل، فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه (الاجتماعي أو الدراسي أو المهني أو الزواجي) كلما زادت درجة الرضا.  
ثالثاً: علاقته بالتوقع، فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد أو إثابة نتيجة ما يقوم به، وكلما كان توقع الفرد ايجابياً كان رضاه أعلى (سناء محمد سليمان ، ٢٠٠٩ : ٢٠).

ويُعد الرضا عن الحياة عاملاً أساسياً في توافق الفرد النفسي، وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية، لذلك فإن انخفاض مستوى الرضا يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة، والحياة الزوجية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الفرد، فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الأزواج، وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم (علاء محمود الشعراوي، ١٩٩٩ : ١٥١).

كما أن مستوى التفاؤل يعتبر مؤشراً هاماً في التنبؤ بالرضا عن الحياة وأن الأفراد الذين يعانون مستوى مرتفعاً من الضغوط ينخفض مستوى الرضا عن الحياة لديهم، فالتعرض المستمر للضغوط النفسية يجعل الفرد ينظر إلى الحياة نظرة تشاؤمية، في حين أن التفاؤل يساعد الفرد على النظرة الإيجابية للحياة والإقبال عليها، ومن ثم يستطيع التغلب على الصعاب والتعامل مع المواقف الضاغطة بفاعلية (كمال إبراهيم مرسى، ٢٠٠٠ : ٣٥).

## المراجع

- (١) ابتسام دخيلي (٢٠١٧): مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً، دراسة عيادية لستة حالات بجامعة محمد خيضر -بسكرة، رسالة ماجستير، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر -بسكرة.
- (٢) سوزان بنت صدقة عبد العزيز بسيوني (٢٠١١) : العنف وعلاقته بالأمن النفسي لدى طالبات الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، العدد (٢٥) ، المجلد (٢) ، ص ١٢١ - ١٦٩ .
- (٣) أيمن محمد عامر، هبة الله محمود أبو النيل (٢٠١١): التشابه المدرك بين الأبناء والوالدين في الأساليب المعرفية - الإبداعية وعلاقته بالرضا عن الحياة والعلاقات الأسرية. المؤتمر السنوي السادس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس.
- (٤) إيمان رفعت السعيد (٢٠٠٢): تأثير برنامج تروحي مائي على الرضا عن الحياة لدى المرأة المسنة. المجلة العربية، التربية البدنية والرياضة، يونيو ٢٠٠٢، العدد (٤١) كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- (٥) أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٣): معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية، المجلد (١٣)، العدد (٤)، ص ٥٨١-٦١٢.
- (٦) جمال السيد تفاحة (٢٠٠٩): الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين "دراسة مقارنة" جامعة الإسكندرية ، مجلة كلية التربية ، المجلد التاسع ، العدد الثالث.

٧) السيد كامل الشربيني منصور (٢٠٠٩): العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب. دراسات عربية في التربية وعلم النفس ASEP، المجلد (٣)، العدد (٢)، مارس ٢٠٠٩.

٨) رباب عبد الغني (٢٠١٤): أنماط التعلق وعلاقته بالرضا عن الحياة، وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينة مكة المكرمة وجدة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.

٩) عبد الفتاح عثمان ، وعبد الكريم عفيفي (٢٠٠٥): خدمة الفرد التحليلية بين النظرية والتطبيق، ط٢، القاهرة، مركز نشر وتوزيع الكتاب الجامعي لجامعة عين شمس.

١٠) نعمات شعبان علوان (٢٠٠٨): الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين، مجلة الجامعة الإسلامية (١٦) العدد (٢) ، ص ٤٧٥- ٥٣٢.

11) Boran Toker(2012): Life satisfaction among academicians: an empirical study on the universities of Turkey. Elsevier procedia- Social and Behavioral, Volume47, Pages190-195.

12) Dewitt, M, H (2010): Acomparison of Novice and experienced entrepreneurs "Attitudes toward achievement in business leadership in novation in business, perceived personal control and perceived

selfesteem and How thah relates to Life satisfaction"phd  
"Dowling college . School of education department of  
educational administration Leadership and technology

- 13) Stacy A. Behlau (2010): Life Satisfaction: A study of  
undergraduate and Graduate Students. Submitted in  
Partial fulfillment of the requirements of the Master of  
Arts Degree of the Graduate School at Rowan University,  
May 2010.