

## الرضا عن الحياة لدى الأبناء

أعداد

الباحث / جعفر أحمد كرم جوهر محمد على

إشراف

أ. د / حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ علم النفس

بكلية الآداب - جامعة المنصورة

المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة

المجلد الخامس - العدد الثاني

أكتوبر ٢٠١٨

## الرضا عن الحياة لدى الأبناء

أ/ جعفر أحمد كرم جوهر محمد على \*

## مقدمة

يعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات ذات الحيوية التي حظيت بالاهتمام والدراسة خلال السنوات الماضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس، لكونه مؤشراً هاماً يدل على سعادة الفرد وسلامة البناء النفسي لديه ويرتبط بجودة حياته التي يعيشها.

ويعد الرضا عن الحياة أحد المكونات الجوهرية لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية وعاملاً محددًا لسير ومآل حياة الفرد (Proctor et al., 2009: 35)، ويمثل الشعور بالرضا عن الحياة مظهرًا هامًا من مظاهر حياة الفرد، ويرتبط ارتباطًا وثيقًا بصحته النفسية وتكيفه الشخصي والاجتماعي. (أمطانيوس ميخائيل، ٢٠١١: ١٢)

ويعكس الرضا عن الحياة شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته ولعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته (ماهر المجدلاوي، ٢٠١٢: ٢١١)، ويشير إلى تقويم أو تقدير الفرد للرضا العام عن حياته التي يعيشها. (Desjarlaris, 2005: 13)

وحسب ما يراه الدسوقي فإن الرضا عن الحياة يمثل تقييم الفرد لنوعية حياته التي يعيشها وفقًا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد

\* باحث

لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (مجدي محمد  
الدسوقي، ١٩٩٨: ١٦٢)

### مفهوم الرضا عن الحياة:

يعرف بدوي الرضا بأنه: "الشعور بالسرور والطمأنينة الذي يصحب  
تحقيق الهدف". (أحمد ذكي بدوي، ١٩٩٣: ٣٩)

ويعرف فينهوفن الرضا بأنه: "حالة عقلية تتمثل في تقييم شيء ما، وهذا  
المفهوم يشير إلى كل من الاستمتاع والاطمئنان ليشمل التقييم المعرفي  
والوجداني معاً، وقد يكون الرضا مؤقتاً أو ثابتاً مع مرور الزمن".  
(Veenhoven, 1996: 6)

ويعرف مفهوم الرضا عن الحياة بأنه: "تقييم عام لنوعية حياة الفرد وفقاً  
لمعايير المختارة" (Shin & Johnson, 1978: 478)، وأنه "تقييم شخصي  
لظروف الفرد التي يحياها بالمقارنة بمعيار خارجي أو معتمداً في ذلك على  
طموحاته وتطلعاته المرجوة" (McDowell & Newell, 1987: 204).

وقد عرّف الرضا عن الحياة بأنه: "حكم عقلي عام للفرد على الحياة التي  
يعيشها وتعبيراً عن نظرتة الخاصة عن العالم" (Diener et al., 1985: 71)،  
وأنه "الدرجة التي يحكم فيها الفرد إيجابياً على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام،  
كما تعني حب الشخص للحياة التي يعيشها واستمتاعه بها وتقديره الذاتي  
لمسارات حياته ككل" (Veenhoven, 1996: 6).

ويعتبر الرضا عن الحياة عملية تقدير معرفية ذاتية من خلالها يقوم الفرد  
بتقييم نوعية حياته التي يعيشها وفقاً لمعايير الخاصة (Pavot & Diener, )

164 (1993)، والرضا يشمل خبرة معرفية وحكمًا عقليًا واعيًا، فهو تقييم يستدل عليه بإدراك الفرق بين الطموحات والإنجازات (Campbell, 1981: 122).

ومن جانب آخر يعرف الرضا عن الحياة بأنه: "شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية" (Young et al., 1995)، وأنه يشير إلى تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به، فهو متوافق مع ذاته وربّه وأسرته، سعيد في عمله متقبلاً لأصدقائه راضياً عن إنجازاته الماضية، متفائلاً بما ينتظر من مستقبل، مسيطراً على بيئته، فهو صاحب القرار، قادر على تحقيق أهدافه. (علي محمد الديب، ١٩٨٨: ٧)

بينما يعرفه أرجايل بأنه: "تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، حيث يمثل مفهوم الرضا عديداً من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة، والرضا عن جوانب معينة في الحياة كالرضا عن العمل وعن الزواج، وعن الصحة وغيرها". (مايكل أرجايل، ١٩٩٣: ٤٩)

وتعرف نعمات علوان الرضا عن الحياة بأنه: "تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التالية: السعادة، والعلاقات الاجتماعية والطمأنينة والاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي". (نعمات علوان، ٢٠٠٨: ٤٨٠)

ويعرفه أحمد عبد الخالق (٢٠٠٨: ١٢٣) بأنه: "التقدير الذي يضعه الفرد لنوعية حياته بوجه عام، اعتماداً على حكمه الشخصي، ويتضمن هذا التعريف عدة جوانب، هي:

- يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره.

- يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته.
- ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية.

- يتعلق هذا التقدير أو الحكم على الحياة بشكل كامل وليس بجانب محدد.

ويرى ميخائيل أن الرضا عن الحياة يعكس نظرة الفرد تقديره أو تقييمه الشخصي للحياة أو جوانب معينة منها قد تبعث في نفسه الشعور الإيجابي أو السلبي نحوها. (أمطانيوس ميخائيل، ٢٠١٠: ١٠٧)

ويفيد شقورة أن الرضا عن الحياة يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، وهذا التقييم يكون في جانبين، الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة والرضا الزواجي أو الرضا عن العمل، والجانب الثاني: تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناءً على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو التوتر والقلق والاكتئاب. (يحيى شقورة، ٢٠١٢: ٣)

والشعور بالرضا للوجود يعني أن يكون الفرد سعيدًا بحياته، ويرى أن لها قيمة، وفيها ما يستحق أن يكافح ويعيش من أجله، والرضا عن الحياة حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين والبيئة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة. (أماني عبد الوهاب، ٢٠٠٧: ٢٤٨)

ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتتمثل في السعادة، والطمأنينة، والاستقرار الاجتماعي، والتقدير الاجتماعي، والقناعة. (عبد الكريم المدهون، ٢٠٠٩: ٤)

وتعرفه أبو عبيد بأنه: "حالة من التقبل والسعادة التي يبديها الفرد تجاه نواحي الحياة، وتتبع هذه الحالة من خلال رضا الفرد بما قسمه الله له وإيمانه بعدل الله". (دعاء أبو عبيد، ٢٠١٣: ١٦)

ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى شعور الفرد بالارتياح تجاه حالته الصحية (الجسم والنفس) وعلاقته الاجتماعية والعمل الذي يؤديه متقبلاً لذاته، وأن يكون مجاله الحيوي مشبعاً لحاجاته الأولية والثانوية، ولديه قدر كبير من الإيمان بالله متوافقاً مع أسرته ومجتمعه. (فوقية محمد زايد، ٢٠٠١، ٩٥)

ومن خلال التعريفات السابقة لمفهوم الرضا عن الحياة يمكن القول بأنها تتفق جميعاً في أن الرضا عن الحياة عبارة عن حالة تقييم فردية تعبر عن شعور ذاتي للفرد تجاه مسارات متعددة من حياته بشكل شامل، وان الرضا عن الحياة يدل على حالة السعادة والطمأنينة والاستمتاع وتقبل الذات والبيئة المحيطة بالفرد وما يصحب ذلك من استجابات وسلوك إيجابي يتمثل في إقباله وتحمسه تجاه الحياة لإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه ورغباته.

### المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

تعددت التوضيحات والتعريفات حول مفهوم الرضا عن الحياة لارتباطه بشكل وثيق بالعديد من المفاهيم والمصطلحات الأخرى التي تشترك معه أو تشكل إحدى مكوناته، وتتمثل في المفاهيم التالية:

## جودة الحياة Quality of life:

يعتبر مفهوم جودة الحياة مفهوماً شاملاً لنواحي الحياة المتعددة، وينصب التركيز الأساسي لجودة الحياة على تطوير معايير الحياة الطيبة، وتقييم مدى ملائمة الواقع لهذه المعايير، وتحقيق ما هو مطلوب للاقتراب قدر المستطاع إلى الوضع المثالي والدفع باتجاه مجتمع أفضل. (Veenhoven, 1996: 21)

وتعرف جودة الحياة بأنها: "حالة عامة إيجابية يشعر خلالها الفرد بالصفاء والهدوء والطمأنينة والبهجة، والارتياح، والرضا، وحسن الحالة الصحية والنفسية، وتقبل وفهم الذات كما هي، والتوافق والتفاعل الأكاديمي والاجتماعي". (إسماعيل صالح الفراء، وزهير عبد الحميد النواجحة، ٢٠١٢: ٦٦)

ويتضح أن مفهوم الرضا عن الحياة يرتبط بشكل وثيق ومتداخل بمفهوم جودة الحياة، حيث يعتبر الرضا عن الحياة جزءاً مهماً وأحد مؤشرات جودة الحياة كونه يمثل انعكاساً لتقدير الفرد الخاص وتقييمه لجودة حياته التي يعيشها. وتعرف منظمة الصحة العالمية (١٩٩٥) جودة الحياة بأنها: "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة واتساق القيم التي يعيش فيها، ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه، توقعاته، قيمه، واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية، حالته النفسية، مستوى استقلاليته، علاقاته الاجتماعية، اعتقاداته الشخصية، وعلاقته بالبيئة بصفة عامة، وبالتالي فإن جودة الحياة بهذا المعنى تشير إلى تقييمات الفرد الذاتية لظروف حياته". (WHOQOL Group, 1995: 37)

ويشير محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠: ٥٧) إلى أن أبعاد جودة الحياة تتمثل في ثلاثة رئيسة وهي:

▪ الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء.

▪ القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية.

▪ القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة وتوظيفها بشكل إيجابي.

وتعتمد جودة الحياة على خبرة الفرد الذاتية، إذ نشير إلى حالة الرفاهية الشاملة التي يعيشها ويدركها الفرد، وتتضمن مؤشرات ذاتية كالرضا عن الحياة، ومؤشرات موضوعية يمكن ملاحظتها كالعامل والتعليم والصحة والدخل. (Felce & Perry, 1995: 45)

### جودة الحياة الذاتية Subjective Well Being:

تناولت الأدبيات مفهوم جودة الحياة الذاتية أو الشعور الذاتي بجودة الحياة بشكل متداخل مع مفهوم الرضا عن الحياة، واعتبر معظم الباحثين أن الرضا عن الحياة إحدى مكونات جودة الحياة الذاتية، والتي تشير إلى تقديرات الأفراد وتقييمهم لحياتهم بما تتضمنه من الرضا عن الحياة والرضا عن العلاقات مع الآخرين والحالة المزاجية أو الوجدانية الإيجابية، وتتكون جودة الحياة الذاتية من مكونين رئيسيين، وهما: المكون الوجداني (الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي) والمكون التقييمي أو المعرفي (الرضا عن الحياة ككل) والذي يشير إلى التقدير العقلي للفرد لرضاه وتوفيقه ونجاحه في مجالات حياته المتعددة، وهو المكون الأكثر ثباتاً. (Diener & Diener, 1995: 58)

ويرى الباحث أن الشعور الذاتي بالهناء أو شعوره الذاتي بجودة الحياة يتمثل في الرضا عن الحياة وشعوره الجيد تجاهها نتيجة تقييمه الإيجابي لخبراته السارة والغير سارة في الماضي القريب، فالفرد الذي ينتابه الشعور الجيد والإقبال نحو الحياة يكون راضياً عن حياته.

### السعادة:

ميز العلماء بين الرضا عن الحياة والسعادة، حيث إن السعادة تعني حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة هو عملية تتضمن إصدار حكم معرفي (آمال جودة، ٢٠١٠: ٤٧). وبما أن 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) (عائشة المحروقي، ٢٠١١: ٢٤).

وتعرف آمال جودة (٢٠٠٧: ٧٠) السعادة بأنها: "حالة انفعالية وعقلية تتسم بالإيجابية يخبرها الإنسان ذاتياً، وتتضمن الشعور بالرضا والمتعة والتفؤل والأمل، والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث بشكل إيجابي".

ويرى مايكل ارجايل (١٩٩٣: ٢٥-٢٦) أنه يمكن فهم السعادة بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة، أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة وشدتها، لذا ينبغي أن نأخذ ثلاثة عناصر للسعادة في الاعتبار:

■ الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة.

- الاستمتاع والشعور بالبهجة.
- العناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب.

ويبين (Greenspoon and Saklofske, 1998) أن مفهوم الرضا عن الحياة يعد من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية Subjective well-being والتي تتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثيرات الموجبة Positive affect والتأثيرات السالبة Negative affect (جابر عيسى، وربيع رشوان، ٢٠٠٦: ٥٧).

وبينت دراسة رامانياه وآخرين (Ramanaiah et al., 1997) التي أجريت على (٢٤٥) من طلاب الجامعة أن السعادة والتعاسة تعود إلى عوامل شخصية، كما أن المرتفعين والمنخفضين على مقياس الرضا عن الحياة يختلفون في العصابية والانبساطية والتفتح والتوافق والوعي، ويرى برتراند راسل (١٩٨٠: ١١) أن السعادة هي التحرر من الشعور باليأس، والتخلص من الأفكار السوداوية، والابتعاد عن التفكير التشاؤمي، فالسعادة هي الهدف الذي نسعى إلى تحقيقه، حيث أنها تكمن في نظرتنا التفاؤلية إلى الحياة، لأن التشاؤم يحجب عنا جمال السعادة ويجردنا من حلاوة الحياة، فالتفاؤل هو فلسفة الحياة السعيدة في حاضر سعيد ومستقبل مشرق وغد أفضل، ويبين يوسف ميخائيل أسعد (١٩٩٠: ١٩) أن السعادة تكتمل بتحقيق التوائم بين أشياء كثيرة، بذلك تصبح شخصية متكاملة وسعيدة إذا كنت عادلاً بإزاء جسمك وروحك وعقلك ووجدانك، كذلك ضرورة توظيف الجسم والروح والعقل والوجدان لسعادتك وسعادة الآخرين من حولك، لذلك لا تستطيع أن تحس بالسعادة إلا إذا جعلت الآخرين أيضاً سعداء.

وينصح خبراء الصحة النفسية ببعض الإرشادات التي تؤدي إلى السعادة والرضا عن الحياة، وهي:

- حاول قدر الإمكان أن تقضي معظم وقت فراغك مع أناس تحبهم وترتاح معهم، وتفرح بوجودهم معك.
- أبحث دائماً، واعمل جاداً، على أداء أشياء تستمتع بأدائها.
- لا تفكر بالأشياء السلبية التي تجلب كل مشاعر الضيق والحزن، وفكر دائماً بالجوانب الإيجابية في حياتك، وسبل تعزيزها.
- نظم وقتك بين العمل والاسترخاء والراحة.
- انتهر أي فرصة للخروج من روتين الحياة اليومية، والتنويع يعطي للحياة بهجة.
- اعتن بصحتك الجسمية من خلال النشاط الحركي، والتغذية السليمة، والعادات الصحية السليمة.
- طهر قلبك من الحسد، ونقه من الحقد، وأخرج منه البغضاء، وأزل منه الشحناء.
- عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمود.
- تفاعل ولا تقنط ولا تياس، وأحسن الظن بربك وانتظر منه كل خير وجميل.

▪ لا تغضب، فإن الغضب يفسد المزاج، ويغير الخلق، ويسيء العشر، ويفسد المودة، ويقطع الصلة. (سوسن محمد سليمان، ٢٠٠٩: ١٩٧-١٩٨)

ويؤكد كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠: ٥٠) على أن الرضا عن الحياة من أهم مكونات السعادة في الدنيا، وعلى الإنسان أن يكون راضياً بحياته كما هي، ويسعى إلى تمتيتها، وأن يرضى أو يرضي نفسه بها من أجل صحته النفسية التي تقوم على الرضا بمظهره وصحته وأسرته وعمله وزواجه وأصحابه وجيرانه حتى يعيش في أمن وسلام مع نفسه ومع الآخرين.

ويرى الباحث أن الشعور بالسعادة يأتي من خلال الإقبال على الحياة والاستمتاع بها، وتوقع الخير منها، وبذل الجهود من أجل التغلب على مشكلات الحياة وإحباطاتها، فالأفراد الراضون عن حياتهم لديهم اتجاه تفاؤلي، وشعور بالسعادة، كما أن مقدار حماسهم مرتفع عن الأشخاص العاديين، فليدبرهم قدرة عالية على الإنجاز، ويتمتعون بمفهوم إيجابي عن ذواتهم وحياتهم.

### التدين:

التدين هو الاتجاه الذي يتبناه الفرد ويسلكه، ويشكل من خلاله مفاهيمه ومبادئه في الحياة، وهو عامل هام من عوامل شعور الفرد بالرضا والسعادة والتوافق مع نفسه ومع الآخرين. ويعد التدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان التي تبعث على الشعور بالرضا عن الحياة والإحساس بالسعادة، حيث يعتبره البعض حاجة نفسية موروثية، فمعظم الناس عبر التاريخ يمارسون شكلاً من أشكال التدين، ويمثل لهم محددًا لهويتهم، وسببًا من أجله يعيشون أو في سبيله يموتون. (عزة عبد الكريم مبروك، ٢٠٠٧: ٣٩١)

وتوصل تشامبلر (Chembler, 1996) في دراسته إلى أن الملتزمين بالمعتقدات الدينية كانوا مرتفعين على مقياس الرضا عن الحياة. ويؤكد (Ellison, 1991) على أن الذين لديهم دافع ديني قوي أكثر رضا عن الحياة، وأقل في النتائج السلبية لأحداث الحياة الضاغطة بالمقارنة مع غير المتدينين. (أيمن النعامي، ٢٠٠٥: ٨٣)

وتشير منال السبيعي (٢٠٠٧) إلى أن الدين يوفر قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والالتزان الانفعالي، والتفاؤل وحب الحياة ورضاه 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، واليقين بأن الله عز وجل يتدخل في الأحداث المهمة من أجل الأفضل دائماً، ويتحقق ذلك للفرد من خلال: الدعاء، والصلاة، والشكر، مما يوفر له أسمى صور الدعم والطمأنينة. (عائشة المحروقي، ٢٠١١: ٣٠-٣١)

ويقول الله عز وجل: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ (النحل: ٩٧)

ويرى الباحث أن قوة الإيمان والتدين من أهم العوامل التي تجعل الإنسان يشعر بالرضا عن الحياة، لأن قوة الإيمان والتدين من أهم الحاجات المشبعة لدى الإنسان، والتي تبعث في النفس الطمأنينة والإحساس بالرضا، خاصة أثناء المرور بالأزمات والضغوطات الحياتية، فالفرد يعمل بقدر ما يستطيع ثم يفوض الأمر لله والتسليم له دون قلق أو خوف، لذلك يجب التمسك بالدين حيث يدخل على الفرد السرور والراحة النفسية والسعادة والرضا عن حياته.

## العلاقة بين الرضا عن الحياة وجودة الحياة:

حظي مفهوم جودة الحياة (Quality of life) باهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد، وحديثاً في مجال علم النفس. ويشير هارمان (Harman, 1996) إلى أن هذا المفهوم ظهر في منتصف الستينيات من القرن العشرين، ثم شاع استخدامه في الدراسات المختلفة كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة المجالات، وقد ظهر مفهوم جودة الحياة في البداية كمفهوم مكمل لمفهوم الكم (Quantity) الذي تسعى إليه غالبية المجتمعات، باعتباره وسيلة لتحسين ظروف الحياة وتحقيق الرفاهية، وتعددت استخدامات مفهوم الجودة بصورة واسعة في السنوات الأخيرة في جميع المجالات، مثل جودة الحياة، وجودة المواد الخام، وجودة الحياة الزوجية، وجودة آخر العمر، وجودة التعليم، وجودة المستقبل. (سامي محمد هاشم، ٢٠٠١: ١٢٥)

ويرى ماستن (Masten, 2009) أن مفهوم جودة الحياة يرتبط بإدراك الفرد الذاتي، فالحياة بالنسبة له هي ما يدركه منها، بحيث أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل والمسكن والعمل والتعليم ووضعته الصحي، يمثل في أحد مستوياته الأساسية انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لجودة حياته، كما أوضح أن الإدراك الذاتي لجودة الحياة يرتبط بمفهوم الرضا عن الحياة والتوافق، وهما من المفاهيم البارزة في المجال النفسي. (حسام الدين محمود عزب، ٢٠٠٤: ٢٨٢)

ويعرف روبن (Rubin, 2000: 19) جودة الحياة بأنها "الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة

الاجتماعية، متضمنة كلاً من المكونات الإدراكية، والذي يشمل الرضا والمكونات العاطفية والسعادة". (صالح إسماعيل، ٢٠١٠: ٤٢)

ويفيد جورج جينسن (Jorgenson, 2011) مفهوم جودة الحياة يتحدد من خلال مدى شعور الفرد بالسعادة، والتي تتضمن الحالة الاجتماعية والاقتصادية (الوضع المالي والمكانة الاجتماعية)، والحالة الصحية التي تشمل التغذية واللياقة البدنية، وإشباع الحاجات الأساسية، والتعامل مع الضغوط النفسية، والتفاؤل وحسن الحال. (هشام إبراهيم عبد الله، ٢٠٠٨: ١٤٧)

ويقسم ماتهي (Matthew, 2007) جودة الحياة إلى مجالين، هما:

▪ **جودة الحياة الأسرية:** وتشمل جودة الحياة الوالدية، وجودة العلاقة مع الأبناء.

▪ **جودة الحياة الانفعالية:** وتشمل الرضا عن الحياة، وتقدير الذات، والتفاؤل. (هشام إبراهيم عبد الله، ٢٠٠٨: ١٤٧)

ويشير توجاد (Tugade, 2004) أنه يوجد في الذات الخاصة بجودة الحياة وجهتا نظر أساسيتان، ترى الأولى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالعوامل الشخصية، مثل تقدير الذات، والاعتراب والعصابية، وأما وجهة النظر الأخرى فإنها ترى أن الرضا عن الحياة يتأثر بالعوامل الموقفية أو البيئية مثل الرضا عن مستوى المعيشة والعمل والأسري. ووقت الفراغ والجيران والمجتمع، ويرون أن التقدير العام لمستوى المعيشة وفعالية الذات والزواج، يؤثر على رضا الفرد عن الحياة. (سامي محمد هاشم، ٢٠٠١: ١٣٧)

وترى ساندرز (Sanders, 1998) أن جودة الحياة أصبحت هدفاً للعديد من الأبحاث، إلا أن هذا المفهوم يستخدم بشكل غامض ومبهم، وبعض الدراسات لا تتبع تعريفاً محدداً وواضحاً، وربما يعود ذلك إلى الطبيعة الواسعة للمفهوم، والتي تتضمن الوظائف الجسمية، الوظائف النفسية، الوظائف الاجتماعية، إدراك الحالة الصحية والألم والرضا عن الحياة بصفة عامة.

ويرى هامبتون (Hampton, 1999) أن الرضا عن الحياة هو العامل الأساسي في إدراك الفرد لجودة الحياة. ويرى جرينلي وجرينبيرج (Greenley and Greenberg, 1997) أن غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد، يتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد، ويطلق عليها جودة الحياة الذاتية، وخصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد، والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية.

ويميز ليمان (Leitman, 1999) بين جودة الحياة الخاصة وجودة الحياة العامة، ويؤكد على أهمية قياس جودة الحياة من وجهة نظر الفرد نفسه، وتعكس جودة الحياة الخاصة مدى رضا الفرد أو عدم رضاه عن مجالات حياته المختلفة، وإلى أي مدى هو سعيد بهذه الحياة.

من خلال ما تم استعراضه يتبين وجود علاقه وثيقة بين مفهومي الرضا عن الحياة وجودة الحياة، حيث يعتبر الرضا عن الحياة عنصراً أساسياً لتحقيق جودة الحياة، ويدعم هذا الرأي مقياس جودة الحياة الذي أعده بيكر وآخرون (Becker, 1993)، حيث يتكون هذا المقياس في مجموعه من عدة مجالات للرضا عن الحياة، تمثلت في الرضا عن العمل، الرضا عن الصحة، الرضا عن

الحالة الجسمية... ويتفق ذلك مع ما قدمه ليمنان (Lehman) من نموذج لجودة الحياة يعرفها بأنها بالضرورة مسألة ذاتية تنعكس في صورة إحساس عام بالرفاهية والسعادة، والمؤشرات الذاتية بصفة عامة أكثر حساسية لجودة الحياة، وتتكون غالبًا من تقديرات للرضا عن الحياة.

### أبعاد الرضا عن الحياة:

يرى فرانكن أن من مظاهر الرضا عن الحياة: السعادة، العلاقات الاجتماعية، الطمأنينة، الاستقرار الاجتماعي والتقدير الاجتماعي، لأن من يشعر بهذه الأشياء ويعمل على تحقيقها وإشباع رغبته منها يكون راضيًا عن حياته بصورة إيجابية، حيث إن السعادة هدف للأفراد برغم تباين إدراك ما يجلب للفرد السعادة. (Franken, 1994: 261)

ويؤكد مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٠: ٧٨) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:

- **السعادة:** مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعور 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.
- ويرى جمال السيد تفاحة (٢٠٠٩: ٧٦) أن أبعاد الرضا عن الحياة تتمثل بالآتي:
- التفاعل الاجتماعي **Social interaction**: قدرة الفرد على التفاعل والاندماج والاتصال مع الآخرين، وأن يؤثر فيهم ويتأثر 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 يسر.
  - 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 قد يتعرض لها، والمساندة والمواساة وقت الأزمات والشدائد.

### الرضا عن الحياة والصحة النفسية:

- يعد موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات الحيوية التي تناولتها العلوم النفسية كعلم الصحة النفسية ومجال علم الأمراض النفسية على حد سواء، إذ أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية السليمة، وأن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها. (مجدي محمد الدسوقي، ١٩٩٨: ٤٣)
- ويرتبط الرضا عن الحياة بشكل وثيق بصحة جسمانية وصحة نفسية أفضل، وعمر مديد، والعديد من المخرجات الإيجابية لدى الفرد. (Prasoon & Chaturvedi, 2016: 27)
- 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: 107)، وكذلك يرتبط الرضا عن الحياة سلباً بالضغط النفسية والقلق لدى الفرد. (Fouladchang et al., 2010: 56)
- يتفق العديد من الباحثين على أن 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، وقد أوضحت نتائج دراسة الدسوقي وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والاكنتاب والغضب، ويسلم الكثير من علماء النفس بأن 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 أراد الفرد أن يعيش حياة اجتماعية مشبعة ومنتجة. (مجدي الدسوقي، ١٩٩٨: ٣-٥)

■ 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 طعمًا، لا يعيش حياته، بل يكابدها، وذلك من فرط ما يعانیه من توترات وصراعات غير محسوسة، وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب وعدم رضاه عن حياته. (مصطفى فهمي، ١٩٧٨: ١١٣-١١٤)

■ ويؤكد تاكاهاشي (Takahachi, 2011) على أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية وبزيادة نوعية الحياة وجودة الحياة وزيادة أكبر في طبيعة العلاقات الإيجابية داخل الأسرة، وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع. (إسماعيل، ٢٠١١: ٢٦)

## النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

يمكن إيجاز النظريات التي تناولت الرضا عن الحياة بالتفسير كالاتي:

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 إمكاناته 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.

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. (ريان محمد إسماعيل، ٢٠٠٦: ٤٧)

كما يكون الشعور بالرضا وفقاً لهذه النظرية أكبر عندما تقترب الإنجازات من الطموحات، وأقل عندما تبعد عنها. ومن جهة أخرى تقوم الطموحات على المقارنات مع الآخرين ومع خبرة الفرد الماضية، ويعتمد الشعور بالرضا على مدى إشباع الحاجات وفي علاقته بما هو مطلوب أو ما يعتبر ذا قيمة. ويرى 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 إمكاناته فإنه لا يستطيع تحقيق أهدافه، فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متمراً 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 توازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها. (كمال إبراهيم مرسي، ٢٠٠٠: ٤٧)

### نظرية المقارنة Comparison Theory:

إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقياس التقدير مع الآخرين، ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الآخرين، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة. (مايكل أرجايل، ١٩٩٣: ١٨٨)

ويرى إيسترلين 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، ومن ثم تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية. (عادل محمد سليمان، ٢٠٠٣: ١٥)

وأشار (Eisenberg, 2001: 34) إلى أن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون معتدلين أو متوسطين في درجة الرضا، بينما يكون البعض فوق المعدل والبعض تحت المعدل، ويركز ايسترلين في دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الأفراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعورًا بالرضا ممن حصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل، وقد كان أكثر الأفراد إغراء للمقارنة معهم، وأكثر المقارنات وضوحًا هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين، أي الذين مروا بنفس الظروف، وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت ظروف المشقة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم، بل وصحتهم النفسية. (يحيى شقورة، ٢٠١٢: ٣٤)

### نظرية التكيف Adaptation Theory:

الحكم على المنبهات يتم بالمقارنة بمعايير قائمة على ضوء منبهات خبرناها في الماضي، وبتطبيق هذا على اهتماماتنا الراهنة، نجد أن نفس الأحداث والظروف الموضوعية يمكن أن تكون مصادر للذة أو للألم اعتمادًا على مستوى التكيف السابق، ويتضمن هذا أيضًا أن التكيف حدث يجري

دائمًا، وأن الناس قادرون على التعود على أي شيء. (مايكل أرجايل، ١٩٩٣: ١٣)

وأن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتمادًا على نمط شخصيتهم، وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفين لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم. (يحيى شقورة، ٢٠١٢: ٣٣)

**نظرية التقييم الجوهرى للذات Core Self Evaluation Theory:**  
(Judge, 1997)

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. وعلى سبيل المثال فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدرتهم الحركية إلا إذا تواجدهم مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد. ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد. وبحسب نظرية ماسلو للحاجات فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنةً 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، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات. (سوسن محمد سليمان، ٢٠٠٣: ١٧)

إن 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. (عطية أحمد، ٢٠٠٨: ١٥)

كما يرى (Judge, 1997) أن التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة بأي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل (العمل أو الأسرة)، ومن ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة. وقد أثبتت الدراسات أن الرضا عن مجالات هامة في الحياة مثل الأسرة أو العمل والصحة تفسر حوالي خمسين بالمائة من التباين في الرضا العام عن الحياة، أما الخمسون بالمائة الباقية فتفسرها الفروق الفردية والأخطاء التجريبية والمتغيرات الدخيلة، ويعرف التقييم الجوهري للذات على أنه "مجموعة من الاستنتاجات الأساسية التي يصل إليها الأفراد عن ذواتهم وقدراتهم".

حيث حدد جادج أربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهري للذات وهي:

▪ مرجعية الذات.

- بؤرة التقييم، وهو ما يمكن موازاته بعمليات العزو.
- السمات السطحية.
- اتساع الرؤية وشمول المنظور.

وقد وجد 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. (عطية أحمد، ٢٠٠٨: ١٥)

### نظرية القيم والأهداف والمعاني Values, Goals and Meanings Theory:

يرى (Oishi et al., 1999: 35) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وأن الأفراد يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم، وينجحون في تحقيقها، ويتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولويات هذه الأهداف.

### نظرية المواقف Situation theory:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر 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 راضيًا وسعيًا ومتمتعًا بصحة نفسية. (كمال إبراهيم مرسى، ٢٠٠٠: ٤٧)

### 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 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 عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن حياتهم عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين ويدركون تفوقهم على غيرهم.

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

١- أن يعيش الإنسان في ظروف طيبة تشعره بالأمن والطمأنينة.

٢- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره.

- ٣- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- ٤- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيراً.
- ٥- أن ينجح ويتفوق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات. (كمال إبراهيم مرسى، ٢٠٠٠: ٤٧-٤٨)
- ويرى الباحث أنه قد تعددت النظريات التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة بالتفسير، نظراً لنسبية السلوك الإنساني وتباين الخبرات والسمات الفردية، وتداخل العديد من العوامل والمحددات والظروف المحيطة المؤثرة في الرضا عن الحياة، وأن تلك النظريات قد تناولت الموضوع من منظور جزئي ولكنها تتكامل معاً للوصول إلى فهم أوضح لتفسير الرضا عن الحياة.

## المراجع

١. أحمد ذكي بدوي (١٩٩٣). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، (د.ط)، مكتبة لبنان، بيروت.
٢. أحمد عبد الخالق (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي. مجلة دراسات نفسية، الكويت، ١٨(١)، ١٢١-١٣٥.
٣. إسماعيل صالح الفراء، وزهير عبد الحميد النواجحة (٢٠١٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية. مجلة جامعة الأزهر بغزة، سلسلة العلوم الإنسانية، ١٤(٢)، ٥٧-٩٠.
٤. أماني عبد الوهاب (٢٠٠٧). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي السابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٤٣-٢٨٩.
٥. امطانيوس ميخائيل (٢٠١١). الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ٩(٢)، ١١-٣٧.
٦. امطانيوس ميخائيل (٢٠١٣). الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١١(١)، ٨٤-١٠٩.

٧. جمال السيد تفاحة (٢٠٠٩). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين: دراسة مقارنة، مجلة كلية التربية بالإسكندرية، مصر، ٣(١٩)، ٢٦٨-٣١٨.
٨. دعاء أبو عبيد (٢٠١٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
٩. سهام كاظم نمر (٢٠١١). الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ٢٩، ٢٠٤-٢٤٤.
١٠. سوزان بنت صدقة بسيوني (٢٠١١). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى، ٢٨، ٦٧-١١٤.
١١. السيد كامل الشربيني منصور (٢٠٠٩). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٣(٢)، ٢٩-١٠١.
١٢. عادل محمد سليمان (٢٠٠٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديرياتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

١٣. عبد الحميد رجيعة وأحمد شافعي (٢٠١٢). الذكاء الانفعالي كمنبئ بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٢٦(١).
١٤. عبد الكريم المدهون (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة فلسطين بغزة. جامعة فلسطين، غزة، فلسطين.
١٥. عدنان ماردي جبر، وحسام محمد منشد (٢٠١٥). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة، مجلة الأستاذ، ٢(٢١٤)، ١٢٣-١٥٦.
١٦. عطية أحمد (٢٠٠٨). التلكؤ الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز والرضا عن الدراسة لدى طلاب جامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية، مجلة أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. الموقع: (www.gulfkids.com)
١٧. علي محمد الديب (١٩٨٨). العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة، العدد ٦، ٤٥-٥٩.
١٨. فوقية محمد زايد (٢٠٠١). القدر على القيام بأنشطة الحياة اليومية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى المسنين، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤(٢٥)، ٢٩١-٣١١.

١٩. كامل حسن كتلو (٢٠١٥). السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين. مجلة دراسات العلوم التربوية، ٢(٤٢)، ٦٦١-٦٧٩.
٢٠. كمال إبراهيم مرسي (٢٠٠٠). السعادة وتنمية الصحة النفسية، دار النشر للجامعات، مصر.
٢١. ماهر المجدلوي (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠(٢)، ٢٠٧-٢٣٦.
٢٢. مايكل أرجايل (١٩٩٣). سيكولوجية السعادة، ترجمة: فيصل عبد القادر يونس، علم المعرفة، الكويت.
٢٣. مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٨). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين وصغار السن. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٨(٢٠)، ١٠٠-١٧٥.
٢٤. مجدي محمد الدسوقي (٢٠٠٠). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين كبار السن. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٨(٢٠).
٢٥. محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٠). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية في الفترة من ١٣-١٤/٤/٢٠١٠م، جامعة كفر الشيخ، مصر، ص ص ٢٢١-٢٥٣.

٢٦. نعمات علوان (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من زوجات الشهداء الفلسطينيين. مجلة الجامعة الإسلامية، ١٦(٢)، ٤٧٥-٥٣٢.
٢٧. ورد محمد مختّار عبد السميع (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بالرضا عن الحياة والأداء الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس، كلية البنات للآداب والعلوم التربوية، جامعة عين شمس، مصر.
٢٨. يحيى شقورة (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
٢٩. أحمد عبد الخالق، وسماح الديب (٢٠٠٧). التعب المزمن وعلاقته بتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، المجلد السادس، العدد الأول، ص ٩٣-١٤٧.
٣٠. أحمد محمد حسين إسماعيل (٢٠١١). الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفاعلية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، رسالة دكتوراه، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.
٣١. أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٨). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، الكويت، المجلد الثامن عشر، العدد الأول، ص ١٢١-١٣٥.

٣٢. إسلام محمود شهبان (٢٠٠٧). البناء النفسي لشخصية الأسير الفلسطيني وعلاقته ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.

٣٣. آمال جودة (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد الحادي والعشرون، ص ص ٦٩٧-٧٣٨.

٣٤. آمال جودة (٢٠٠٩). الميكانيزمات الدفاعية وعلاقتها بالعصابية والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة كلية التربية، الجزء الأول، العدد الثالث والثلاثون، ص ص ٤٠٥-٤٣٤.

٣٥. آمال جودة (٢٠١٠). سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في محافظة غزة، مجلة التربية وعلم النفس، العدد الرابع والثلاثون، ص ص ١-١٦٦.

٣٦. آمال جودة، ومحمد عسلي (٢٠٠٩). علم النفس الإيجابي، جامعة الأقصى، مكتبة الصيرفي، غزة، فلسطين.

٣٧. أماني عبد المقصود عبد الوهاب (٢٠٠٧). أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص ٢٤٣-٢٨٩.

٣٨. أيمن محمد النعامي (٢٠٠٥). الآثار النفسية الناجمة عن الأسر، وعلاقتها باستراتيجيات التكيف لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في

قطاع غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الصحة العامة، جامعة القدس، غزة.

٣٩. برتراند راسل (١٩٨٠). الفوز بالسعادة، ترجمة: سمير عبدو، دار مكتبة الحياة، بيروت، لبنان.

٤٠. بسمة بنت حسن قاروت (٢٠٠٧). الرضا وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية.