

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الإنسانية



مذكرة ماستر

العلوم الإنسانية والاجتماعية
علم النفس
علم النفس العيادي
رقم:

إعداد الطالب:
سامية ماضي
يوم: 26/06/2018

مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة

لجنة المناقشة:

| | | | |
|--------|-----------------------|---------|---------------|
| رئيسا | جامعة محمد خيضر بسكرة | أ. مح أ | وسيلة بن عامر |
| مناقشا | جامعة محمد خيضر بسكرة | أ. مس أ | وفاء مسعود |
| مشرفا | جامعة محمد خيضر بسكرة | أ. مح ب | مريامة حنصالي |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

7 الجانب النظري

الفصل الأول: التعريف بموضوع الدراسة

- 1- مقدمة إشكالية: 4
- 2- فرضية الدراسة: 6
- 3- دوافع إختيار الموضوع: 6
- 4- أهداف الدراسة: 6
- 5- أهمية الدراسة: 7
- 6- التعريف الإجرائي لمفهوم الدراسة: 7
- 7- عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها: 7

الفصل الثاني: الرضا عن الحياة

- تمهيد: 12
- 1- تعريف الرضا عن الحياة: 12
- 2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة: 13
- 3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة: 15
- 4- الرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي: 20
- 5- أبعاد الرضا عن الحياة: 21
- 6- محددات الرضا عن الحياة: 22
- 7- مقومات الرضا عن الحياة: 23

24.....: خلاصة

الفصل الثالث: الجانب الميداني

28.....: 1- منهج الدراسة

28.....: 2- أدوات الدراسة

29.....: 3- حالات الدراسة

31.....: أولاً: عرض وتحليل حالات الدراسة

31.....: 1. تقديم الحالة الأولى:

38.....: 2. تقديم الحالة الثانية:

46.....: 3. تقديم الحالة الثالثة:

53.....: ثانياً: مناقشة النتائج على ضوء الفرضية:

58.....: خاتمة

60.....: قائمة المصادر والمراجع

65.....: الملاحق

قائمة الجداول:

| الصفحة | عنوان الجدول | الرقم |
|--------|------------------------------------|-------|
| 35 | جدول تحليل المضمون للحالة الأولى. | 01 |
| 42 | جدول تحليل المضمون للحالة الثانية. | 02 |
| 49 | جدول تحليل المضمون للحالة الثالثة. | 03 |

قائمة الأشكال

| الصفحة | عنوان الشكل | الرقم |
|--------|---|-------|
| 14 | شكل رقم (1): يوضح البناءات المختلفة لتحقيق السعادة. Amelie Gramble.&Tommy Gärling, 2012, P34. | 01 |

شكر وتقدير

(وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والديا وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني

برحمتك في عبادك الصالحين) النمل الآية 19

الحمد لله الذي علم بالقلم علم الإنسان مالم يعلم، الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم ومنحنا الصبر على

مواصلة هذا العمل وأعاننا على إتمامه وما كان ليتم إلا بتوفيق من الله .

"كن عالما.....فإن لم تستطع فكن متعلما.....فإن لم تستطع فأحب العلماء....فإن لم تستطع فلا

تبغضهم"

فمن واجب الوفاء أن أتقدم بخالص الشكر والإمتنان للدكتورة "حنصالي مريامة " على كل نصائحها

وتوجيهاتها السديدة لي طوال مرحلة الإشراف، فجزاها الله عني كل خير.

كما أتقدم أيضا بأسمى عبارات الشكر والتقدير لكل الأساتذة المشرفين على تكوين طلبة الماستر علم

النفس العيادي بجامعة حمد خيضر بسكرة، وأخص بالذكر البروفيسورة "نحوي عائشة والدكتورة غسيري

يمينة والدكتورة دبله خولة، والبروفيسور " محمد بلوم"، والدكتور "نبيل مناني"، والقائمة تطول.

كذلك أشكر السادة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقراءة هذه الدراسة وتقييمها وتزويدي بآرائهم

وملاحظاتهم التي من شأنها أن تسهم في تصحيح الأخطاء وتدارك النقائص.

ولكل حالات الدراسة الذين تعاونوا معي ولم يبخلوا عليا بآرائهم.

الجانب النظري

الفصل الأول:

التعريف بموضوع

الدراسة

الفصل الأول: التعريف بموضوع

الدراسة

- 1- إشكالية الدراسة.
- 2- فرضية الدراسة.
- 3- دوافع الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- أهمية الدراسة.
- 6- التعريف الإجرائي لمفهوم الدراسة.
- 7- عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها.

1- مقدمة إشكالية:

تشكل فئة الشباب مورد اقتصادي وثروة منتجة لأنهم يحملون خصائص القوة الاجتماعية متى تم استغلال عناصر هذه القوة بالشكل الصحيح، فعادة ما تعكس هذه الفئة مختلف أشكال الاستمرارية والميزات الإيجابية لمستقبل المجتمع، فاصطلاح الشباب هو مرادف للأمل والتقدم والتفاؤل والثقة بالمستقبل خاصة إن كانت هذه الفئة من خريجي المعاهد والجامعات، الذين تلقوا تكويناً وتأهيلاً أكاديمياً متخصصاً أثناء فترة دراستهم الجامعية جعلهم يتحصلون على مستوى علمي وشهادة جامعية التي سوف تحدد شكل حياتهم المستقبلية.

إن أعداد خريجي الجامعات يزداد عاماً بعد عام، هذا ما بينته الإحصائيات الصادرة عن المكتب المكلف بما بعد التدرج والتكوين المتواصل قدر بـ 9202 خريج منهم 5242 ليسانس و3960 ماستر خلال السنة الجامعية 2016-2017 بجامعة محمد خيضر بسكرة، فمن المنتظر من الدولة الجزائرية التكفل بهم وتوفير لهم مناصب عمل لأنهم ينتقلون إلى مرحلة جديدة في الحياة العملية وهم محملين بأحلام وحماس وطموح رسمت في أذهانهم لتلبية تطلعاتهم المهنية، فبالنسبة لهم الشهادة الجامعية والمؤهل العلمي تفتح لهم آفاق مستقبلية في الحصول على عمل والنجاح فيه.

خلال السنوات الأخيرة إنفتحت سوق العمل على العديد من الصيغ التي إقترحتها وزارة العمل والتشغيل للشباب على غرار وكالة دعم وتشغيل الشباب ENSEJ والصندوق الوطني للتأمين عن البطالة CNAC ووكالة القرض المصغر ANGEM، الأمر الذي فتح المجال أمام العديد من الشباب بتوجيه اهتماماتهم للمهن الحرة وإنجاز مشاريع شخصية خاصة. بتوفير الدولة الجزائرية قروض سهلت عليهم مهمة تكوين مشروع خاص بهم، وفي ظل الفتاوى التي يتداولها المجتمع في الوقت الراهن فإن بعض الشباب خريجي الجامعة لا يثقون في الكيفية

التي تمنح بها هذه القروض كونها قروض ربوية مما يدفعهم لصرف النظر عنها، فهم يفضلون الاعتماد على أنفسهم والبدء تدريجيا وهذا التوجه يعتبر نموذجا جيدا للشباب لأنهم تحدوا فيه ثقافة الوظيفة السائدة في المجتمع الجزائري التي تقوم على تفضيل العمل الحكومي على الرغم من انخفاض الأجور مقارنة بنظيرتها في القطاع الخاص، كما «إن دافعية الأداء في السلوك البحث عن العمل تتعلق بمدى اعتقاد الفرد بنجاح أدائه للسلوك المؤدي للنتيجة» (سمية مزغيش، 2010، ص71) .

إن العمل يساعد الفرد على الإحساس بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق الأهداف مما ينعكس هذا في الشعور بالرضا وإقباله على الحياة. والذي يعد من أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، وبعد دالة للمقارنة بين ماحققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون، والدارسات المبكرة في هذا المجال تناولت الشعور بالسعادة كبديل للرضا عن الحياة ولكن الدراسات الحديثة تركز على مصطلح الرضا عن الحياة لأنه يتضمن المكون المعرفي بجانب المكون الوجداني الذي يتضمنه مفهوم السعادة.

فالتكيف مع مشكلات الحياة التي تواجه الأفراد، لها دور مهم في تحقيق السعادة والشعور بالرضا عن حياتهم حيث يبين أحمد مجدي الدسوقي: «أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية» (عبد الغني رباب، 2009، ص11) وأن لعلم النفس السبق في فهم وتحديد متغيرات وأبعاد الحياة والرضا عنها، لاسيما وأن هذا الأخير عبارة عن تعبير إدراكي ذاتي للحياة التي يعيشها الفرد ، فالحياة بالنسبة للإنسان ما يدركه منها.

والشعور بالرضا عن الحياة يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة الرشد ويعود ذلك بأن الشعور يؤثر ويتأثر بعمل الفرد ونجاحه. ولتحقيق الذات الذي يفترض أن يدعم باستقلالية الراشد الطموح الراغب في تحقيق الأحلام التي راودته وأدخر

الفصل الأول التعريف بموضوع الدراسة

سنوات عمره الكثيرة لإنجازها، فالتحديات التي نشهدها في عصر العولمة والتغيرات السريعة والمتلاحقة من إجراءات والتفتح نحو العالم الآخر والانتشار الواسع للهجرة غير الشرعية كل هذا من أجل الفوز بفرصة عمل ممتازة لتحقيق رغباته وطموحاته والتفوق الاجتماعي.

إلا أن فئة أخرى من الشباب يميلون إلى محاولة تحقيق ذواتهم وإشباع كل الرغبات والحاجات وذلك من خلال، إيجاد الطريقة المناسبة لعمل يرضي ويشبع كل هذه النقائص والتطلعات الشبابية والإنسانية بشكل عام في إطار الإمكانيات المتاحة داخل مجتمعهم ولهذا جاءت الدراسة الحالية لمحاولة الكشف عن مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة؟

2- فرضية الدراسة:

يتميز خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة بمؤشرات نوعية للرضا عن الحياة.

3-دوافع إختيار الموضوع:

اجتمعت لدى الطالبة الباحثة مجموعة من الدوافع التي شجعتني على اختيار هذا الموضوع هو المعاشية اليومية وملاحظة مظاهر العمل الحر وإقبال الشباب خريجي الجامعات عليه، بحيث تحدوا فكرة العمل حسب التخصص الدراسي والتوجه إلى الوظيفة الحكومية، فبداية عمل الشاب بداية تدريجية كدليل أن الفرد يتمتع بصحة نفسية تدفعه للإقبال على الحياة، وأيضاً إعطاء عينة من النماذج الناجحة من الشباب الممارسين لمهن حرة إلى الشباب خريجي الجامعة البطال أو الباحث عن العمل وتشجيعهم على التوجه إلى هذه المهن لضمان أمن مستقبلهم وتحقيقاً لإنجازاتهم والوصول إلى الأهداف وتحقيقاً لطموحاتهم والرغبات الذاتية .

4- أهداف الدراسة:

1- التعرف على مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة

فيما يخص السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي.

5- أهمية الدراسة:

تكمّن أهمية الدراسة في:

1- كونها تمس الشريحة الكبرى في المجتمع الجزائري والتي تعد طاقة المستقبل

وهي فئة الشباب.

2- بث التفكير الإيجابي لدى خريجي الجامعة والابتعاد عن النمطية والسلبية في

التفكير والعمل على وضع بدائل أخرى للبحث على فرصة عمل.

6- التعريف الإجرائي لمفهوم الدراسة:

6-1- الرضا عن الحياة:

يعرفه "الدسوقي" 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

(عبد الغني رباب، 2009، ص 11).

ويقاس إجرائيا في هذه الدراسة من خلال الدرجة الكلية التي يتحصل عليها خريج الجامعة

الممارس لمهن حرة على مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي (1996).

7- عرض الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

✓ دراسة هامارتا (Hmartata) (2005):

هدفت الدراسة إلى فحص أسلوب حل المشكلة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة للتعقب

بتقدير الذات والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من 405 طلاب جامعيين وبعد تحليل

البيانات الدراسة إحصائيا أشارت النتائج على ارتباط كل من تقدير الذات والرضا عن الحياة

الفصل الأول التعريف بموضوع الدراسة

إيجابيا بالتوجه الإيجابي وكذلك إرتبط الرضا عن الحياة بتقدير الذات المرتفع لدى الطلاب الجامعة من الجنسين. (عبد الرحمن بن سليمان النملة، 2013، ص 1321)

✓ دراسة فروه وآخرون (Froh et A) (2009):

عنوان الدراسة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي للطلاب الخريجين، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي للطلاب الخريجين، شملت عينة الدراسة 154 طالبا طبقت عليهم اختبار حسن التصرف، والدعم الاجتماعي، الأعراض الجسدية، والرضا عن الحياة.

أهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة إيجابية بين التخرج وبين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي والأمل والإبداع والتسامح. (مطانيوسميخائيل، 2013، ص 87)

✓ دراسة تلمساني فاطمة (2016):

بعنوان الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا هدفت الدراسة إلى التعرف على وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات.

وكذا التعرف على الفروق في مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين طلبة المدرسة العليا بوهران.

طبقت على عينة قوامها 300 طالب من المدرسة العليا (148 ذكور) و (152 إناث) من مدينة وهران.

الفصل الأول التعريف بموضوع الدراسة

واعتمدت على مقياس الرضا عن الحياة لـ دينر Diener ومقياس تقدير الذات لروزنبرخ وقد بينت نتائج الدراسة أن هناك علاقة إرتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، كما بينت وجود مستوى مرتفع لدى طلبة المدرسة العليا في كل من متغيري تقدير الذات والرضا عن الحياة، إضافة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في كل من مستوى تقدير الذات والرضا عن الحياة. (تلمساني فاطمة، 2016، ص2)

✓ دراسة عيسى محمد المحتسب وآخرون (2017):

بعنوان المرونة كمتغير وسيط بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى الخريجين.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المرونة وقلق البطالة وجودة الحياة، والتعرف على مدى اعتبار المرونة كعامل وسيط بين قلق البطالة وجودة الحياة والكشف عن العلاقة بين قلق البطالة وجودة الحياة بعد العزل الإحصائي للمرونة، وطبقت مقاييس الدراسة الثلاثة على عينة قوامها 300 خريج من محافظة رفح.

وأظهرت نتائج الدراسة:

- وجود علاقة سلبية بين المرونة وقلق البطالة.
- وجود علاقة إيجابية بين المرونة وجودة الحياة.

إن المرونة لها علاقة مباشرة مع جودة الحياة تؤثر سلبا على قلق البطالة، ولها دور في تحسين جودة الحياة بعد التعرض لقلق البطالة، وأن المرونة لعبت دورا وسيطا بين قلق البطالة وجودة الحياة.

الفصل الأول التعريف بموضوع الدراسة

وجود معامل ارتباط مباشر بين قلق البطالة وجودة الحياة عند العزل الإحصائي لتأثير المرونة.

وجود فروق في المرونة تبعاً لمتغير الجنس لصالح الإناث، ووجود فروق في جودة الحياة تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح الأعزب.

وجود فروق في المرونة وقلق البطالة تبعاً لمتغير التقدير التحصيلي للتخرج من الجامعة ووجود فروق في المرونة وقلق البطالة تبعاً لمتغير داخل العائلة.(عيسى محمد المحتسب، 2017، ص 172).

التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة التي تناولت المتغيرات النفسية والاجتماعية التي لها صلة مباشرة بمتغيرات الدراسة الحالية تبين ما يلي:

المنهج والأدوات مختلفة فالدراسة الحالية منهجها عيادي ذو نزعة كيفية بالدرجة الأولى بينما الدراسات السابقة تتبنى منهجا وصفيًا كميًا يستهدف التعميم ومع ذلك تم الاستفادة منها في التعرف على الخلفية النظرية لمتغيرات البحث، كما أننا استعنا بها في تحديد المفاهيم الأساسية وأعطت فكرة في تحديد الحالات وتحليل النتائج كذلك فكرة حول الأدوات المستخدمة في رصد وجمع المعلومات الكافية خاصة على متغير الرضا عن الحياة.

الفصل الثاني: الرضا عن الحياة

تمهيد

1. تعريف الرضا عن الحياة
2. المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة
3. النظريات المفسرة لرضا عن الحياة
4. الرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي
5. أبعاد الرضا عن الحياة
6. محددات الرضا عن الحياة
7. مقومات الرضا عن الحياة

خلاصة

تمهيد:

يعد الشعور بالرضا عن الحياة مطلب من المطالب المهمة التي يسعى إليها الفرد ويهدف لتحقيقه ويعتبر من وجهة نظر المختصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ملمحا من ملامح الشخصية السوية حيث يشعر الفرد بمدى انعكاس هذا الشعور بالرضا عن سلوكه وتصرفاته حياته.

1- تعريف الرضا عن الحياة:

1.1 الرضا عن الحياة لغة: جاء تعريف الرضا عن الحياة في المعجم الوجيز ترضية وبه وعنه وعليه رضاء، ورضوانا، ومرضاة، أي اختاره وقبله ويقال رضية له أي رآه أهلا.(دعاء شعبان، 2013، ص 13).

وقال العلامة البركوي رحمه الله تعالى «الرضا: طيب النفس بما يصيبه ويفوته مع عدم التغيير». (دعاء شعبان، 2013، ص 13).

2.1 إصطلاحا: عرف الديب الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد لذاته وأسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي الذي يحيط به فهو متوافق مع ربه وذاته، وأسرته وسعيدا في عمله، متقبلا لأصدقائه وزملائه، راضيا على انجازاته الماضية متفاعلا بما ينتظره من مستقبل مسيطر على بيئته فهو صاحب القرار قادر على تحقيق أهدافه (علي محمد الديب، 1988، ص 33).

أما مجدي الدسوقي (1998) فيعرف الرضا بأنه رضا الفرد بقدر ما زود به من الإمكانيات العقلية، و المعرفية، وإمكانية أن يؤدي هذا الرضا إلى حل الصراعات الداخلية، وإحداث تغيير يمكن من خلاله إدراك واقعي للحياة التي يعيشها، ويتحقق هذا الرضا بحيث لا يقوم على الاستسلام والخضوع.(مجدي الدسوقي، 1998، ص 4)

الفصل الثاني الرضا عن الحياة

والرضا عن النفس هو أحد مصادر السعادة، وأن مستوى الرضا عن الحياة ينعكس إيجاباً على تصرفات الفرد وسلوكه.

والرضا عن الحياة شعور الفرد، وتقديراته المعرفية لجودة حياته والذي ربما تعكس تقديره العام للنواحي الحياتية خاصة فيما يتعلق بذاته وأسرته، ومجتمعه. (دعاء شعبان، 2013، ص 14).

يعد الرضا بمثابة تقييم عام لإحساس الشخص واتجاهاته نحو حياته في فترة معينة وهو يتراوح من الإيجابي والسلبى، وهو مؤشر هام للشعور بالسعادة ويتضمن رضا الفرد عن ماضيه وحاضره ونظرته للمستقبل.

كما يشير مصطلح الرضا عن الحياة إلى تقييم الفرد لحياته أو مقارنة النتائج الحاصلة معه، والتي يدركها أنها متلائمة أي غير متلائمة مع طموحاته، وإنجازاته. (سهاد سمير بدر، 2014، ص 63).

2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

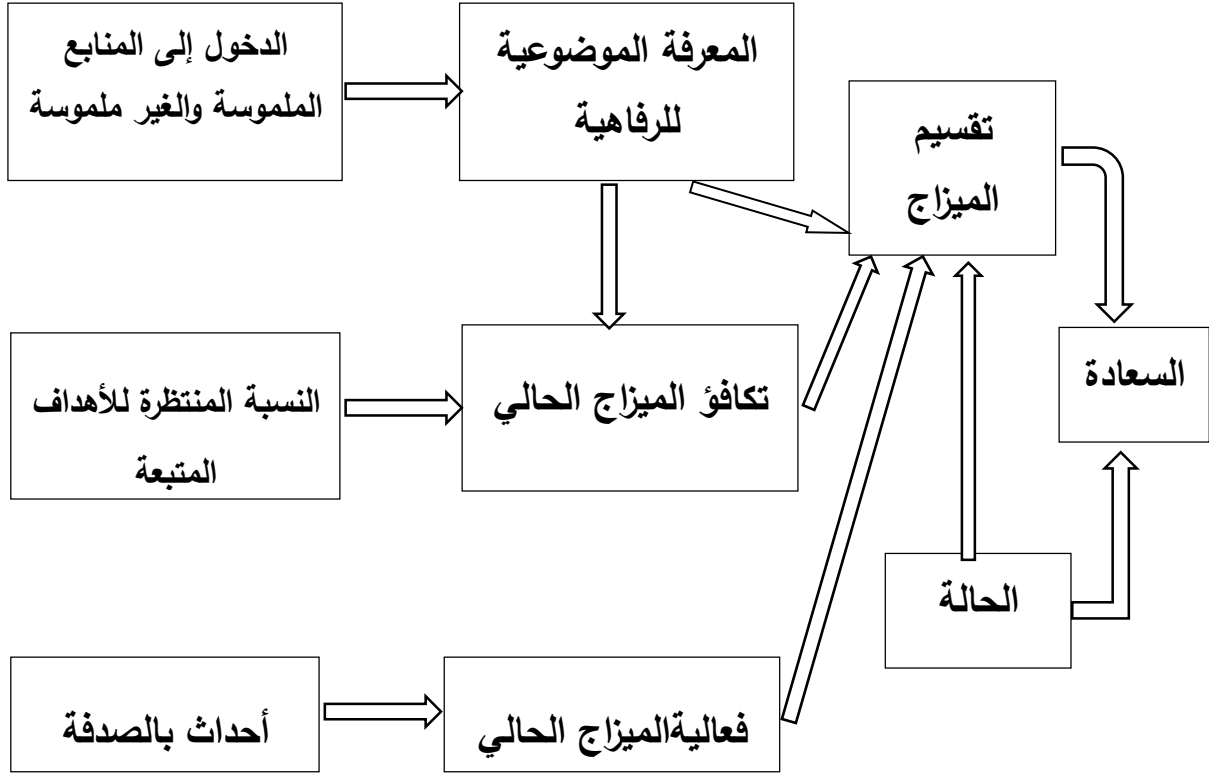
هناك عدة مفاهيم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بمفهوم الرضا عن الحياة، تعتبر أحياناً من مكونات الرضا عن الحياة ومن أهم هذه المفاهيم:

2-1/ السعادة: ميز الباحثون الرضا عن الحياة والسعادة، حيث أن السعادة حالة وجدانية، بينما الرضا عن الحياة عملية تتضمن إصدار حكم معرفي. (سهاد سمير بدر، 2014، ص 7).

والسعادة هي انفعال وجداني إيجابي ثابت نسبي ويتمثل بإحساس الفرد بالبهجة والسرور والفرح، وغياب المشاعر السلبية من خوف وقلق واكتئاب، والتمتع بصحة البدن والعقل، فضلاً عن الشعور بالرضا الشامل في مجالات الحياة المختلفة.

الفصل الثاني الرضا عن الحياة

ويرى جوزيف وآخرون أن السعادة لا تعني غياب المشاعر الإكتئابية فقط لكنها تعني وجود عدد من الحالات الانفعالية المعرفية التي تتسم بالإيجابية. (ابتسام الزويني وآخرون، 2016، ص 155).



شكل رقم (1): يوضح البناءات المختلفة لتحقيق السعادة.

Amelie Gramble & Tommy Gärling, 2012, P34.

2-2/ تقبل الحياة: هو مفهوم عام يشمل القدرة على التكيف والتوافق مع ذاته ومع الآخرين المحيطين به.

2-3/ نوعية الحياة: تعرف منظمة الصحة العالمية (2005) نوعية الحياة بأنها: إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم والقيمية التي يعيش فيها، وعلاقته مع أهدافه وتوقعاته ومعايير وشؤونه، وبعد مفهوم نوعية الحياة مفهوما شاملا يظم جوانب الحياة كافة كما يدركها الأفراد وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية أو الإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق للفرد، ويكمن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية، وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق وعلى ذلك فلنوعية الحياة ظروف موضوعية ومكونات ذاتية. (سهاد سمير بدرة، 2018، ص 67، 68).

3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

تتعدد النظريات المفسرة للرضا عن الحياة نظرا 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، من بين هذه النظريات ما يلي:

3-1- **نظرية القيم والأهداف والمعاني:** يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون لتحقيقها، 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 استراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلائم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وأولوية هذه الأهداف.

وفي نفس الإطار يرى "تشنغ Cheng"، أن الأهداف يمكن أن تنظم وتوجه سلوك الفرد فإذا ما تحققت يكون لها تأثير إيجابي وبالتالي يتحقق الرضا، وأما إذا لم يتحقق فإنها تكون ذات تأثير سلبي وغير مرغوب مما يجعل الفرد راض عن حياته، وطبعاً فإن هذه الأهداف تتأثر بالمرحلة العمرية للفرد، بينما يرى "هغينس Higgins"، أنه عندما تكون للأفراد أهداف مثالية ولا يستطيعون تحقيقها يشعرون بعدم الرضا مما يرتبط بمشاعر سلبية وخيبة أمل واكتئاب.

وقسم "كاسر وريان، Kasser & Ryan" أهداف الأفراد إلى قسمين:

- ✓ **أهداف جوهرية:** مثل قبول الذات والانتماء والإحساس بالانتماء للجماعة وهذه تعكس وجهة النظر الإنسانية للرضا.
- ✓ **أهداف خارجية:** هي الأهداف التي يحصل من خلالها الأفراد على بعض الإشباع والرضا من خلال الآخرين مثل النجاح المادي، والشعبية والجاذبية وهذا يعكس وجهة النظر المعرفية والسلوكية للرضا. 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، حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة. (خميسة قنون، 2013، ص 107,108).

3-2- نظرية التكيف والتعود Adaptation theory:

تتلخص هذه النظرية في فرضية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم ودور أفعالهم وأهدافهم في الحياة، لكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفون لا يتكيفون بنفس

الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم. (يحي عمر شعبان شقورة، 2012، ص 33).

3-3- نظرية التقييم: Evaluation theory

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، وذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأفراد لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الذين يعانون من إعاقة حركية.

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 عبد الحميد عيسى، 2013، ص 57).

3-4- نظرية المقارنة الاجتماعية: Social Comparasion on model

من أصحاب هذه النظرية "Easterlin" والذي يرى بأن الفرد يشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة، ويقدر ذاته ويحققها عندما يقارن نفسه، وقدراته بالآخرين، من نفس الثقافة والمستوى، ويمتلك الفرد شعورا بالسعادة إذا كانت ظروفه أفضل من المحيطين به، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية ما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تشمل المقارنة بين الأفراد والجماعات المحيطة بالدول أو المجتمعات المختلفة.

الفصل الثاني الرضا عن الحياة

فالتفوق على الآخرين في جميع المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية من أهم مصادر الرضا عن الحياة، وكذلك تعتبر عملية المقارنة مع الآخرين واحدة من الطرق التي يستخدمها الأفراد في إرساء مقاييسهم.

يرى مرسى (2000) بأن هناك العديد من التجارب التي تثبت بأن الأفراد تحت ظروف المشقة أو الذين لهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم وتحسين الصحة النفسية بشكل كامل. (دعاء شعبان، 2013، ص 25).

3-5-نظرية الخبرات السارة: يرى أصحاب هذه النظرية بأن الفرد يمكن أن يحقق رضا عن حياته عندما تكون خبراته فيها سرور و متعة وسعادة، بما تولده مشاعر السرور من مشاعر إيجابية تجاه نمط حياته ومجالاتها مع العلم بأن هذه الظروف ليست مصدر الرضا، بل يتوقف 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 وعن الحياة بشكل عام.

ولقد أظهرت بعض التجارب والبحوث العلمية بأن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية عابرة لها تأثير على الحكم للرضا عن الحياة، بينما أظهرت دراسات أخرى بأن التفكير في الأحداث السارة ماضية لم يزد من الرضا عن الحياة، بينما زادت مستويات الرضا عن الحياة عند التفكير بالأحداث الغير سارة وهذا يؤكد على أن عمليات المقارنة لها تأثير في الحكم على الرضا عن الحياة، حسب ما ترى نظرية الخبرات السارة. (دعاء شعبان، 2013، ص 24).

3-6-نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز :Ambition Achievementgaptheory

الفصل الثاني الرضا عن الحياة

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته، وعندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، أو عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته ولا يستطيع تحقيق أهدافه أصلاً، ولا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطاً متذمراً من نفسه ومن حياته، فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر، ويجعله تعيساً حزيناً على ما فات، وقلقاً على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات، بحيث يضع الفرد لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها فيشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالرضا والكفاءة والجدارة فيرضى عن نفسه، وعن حياته ويسعد بها، وبصفة عامة فإنه يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقترب الطموحات من الإنجاز، ويكون أقل عندما تبتعد عنها، كما تقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على الخبرات الماضية للفرد. (خميسة فنون، 2013، ص 112).

3-7- النظرية الموقف Situationaltheroy:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من الأهداف فيجد الصحة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة، ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضياً متمتعاً بالصحة النفسية. (يحيى عمر شقورة، 2012، ص 36).

3-8- النظرية التكاملية Integrativetheory:

مع اختلاف نظريات السابقة في التفسير الرضا عن حياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص لآخر 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 يذكرون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم. (خميسة قنون، 2013، ص 113).

4- الرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي:

يتفق العديد من الباحثين على أن الإحساس بالرضا عن الحياة يشير إلى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استنادا إلى سماته الشخصية، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابا بتقدير الفرد لذاته، يعد أحد العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة، وقد أوضحت نتائج الدسوقي وجود علاقة سالبة ودالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة وكل الشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب والغضب 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 والاجتماعي، تبدو في استمتاع الفرد بالحياة، بعمله وأسرته، وأصدقائه، وشعوره بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال، أما العصابي فلا يجد للحياة طمعا ولا يعيش بل يكابد حياته وذلك من فرط ما يعانيه من توترات وصراعات غير محسوسة وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقلق والسخط والذنب وعدم رضاه عن حياته.

ويؤكد "سكوت وكارولين" (1999) "Scott and Carolyn"، على أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية وبزيادة نوعية الحياة وجودة الحياة وزيادة أكبر في طبيعة

الفصل الثاني الرضا عن الحياة

العلاقات الإيجابية داخل الأسرة وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع. (يحي عمر شعبان شقورة، 2012، ص 43).

5- أبعاد الرضا عن الحياة:

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

✓ **الموضوعية:** وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

✓ **الذاتية:** ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.

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

أما موسوعة علم النفس فيتم تعريف الرضا عن الحياة على أنه مفهوم ذو أبعاد عديدة أوضحها "بيترمان وسيلان" "Peterman and Silas"، في 7 محاور وهي كالاتي:

✓ التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والسلبية.

✓ الحالة الصحية العامة للجسم.

✓ الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعدا هاما في جودة الحياة.

✓ الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات الاجتماعية داخل البناء العائلي.

✓ استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.

✓ الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.

✓ التواءم الجنسي ويرتبط ذلك ما يتعلق بصورة الجسم والرضا عن المظهر والشكل العام.

أما "ريف" "Reef" فتري أن الرضا عن الحياة يتضمن الأبعاد التالية:

- ✓ **تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.
- ✓ **العلاقات الايجابية مع الآخرين:** وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، والقدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة على الأخذ والاعطاء مع الآخرين.
- ✓ **الاستقلالية:** وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.
- ✓ **الكفاءة البيئية:** وتشير إلى القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.
- ✓ **هدفه الحياة:** وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.
- ✓ **النمو الشخصي:** وتشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكاناته الشخصية لإثراء حياته. (حسين عبد الحميد عيسى، 2013، ص 54-55).

6- محددات الرضا عن الحياة **Determinants of life Satisfaction:**

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

الفصل الثاني الرضا عن الحياة

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 إيجابية وقد تبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

ج. 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.

د. المقارنة مع الآخرين: لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيراً أم طويلاً لابد 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. (يحيى عمر شعبان شقورة، 2012، ص 40-41).

7- مقومات الرضا عن الحياة:

تتمثل مقومات الرضا عن الحياة في حالة معافاة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً وفق عدة عناصر وهي:

✓ الصحة الجسدية: وتشمل الخلو من التوتر والقلق والأمراض الأخرى، والقدرة على العلاج والخدمات الصحية الجيدة.

الفصل الثاني الرضا عن الحياة

- ✓ الأوضاع الاقتصادية المريحة: مثل المسكن الجيد، غذاء، دخل والقدرة الشرائية للشخص.
- ✓ الجو الأسري: وجود شريك في الحياة والأولاد والعلاقات الاجتماعية والتواصل مع الأقرباء والأصدقاء.
- ✓ المشاركة في الأنشطة الترويحية والهوايات.
- ✓ العلاقات الاجتماعية: القدرة على إقامة العلاقة مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة. (Mariano Rojas;2004; P9)

خلاصة:

يتمثل الرضا عن الحياة في تقدير الفرد لنوعية حياته، ومحاولته لتحقيق أهدافه وطموحاته وفقا لإمكانياته، وتقبله لأسلوب حياته ومحاولته التكيف والتوافق مع كل ما يعترضه من عقبات ومشاكل، ويتحقق الرضا عن الحياة إذا استطاع الفرد إدراك حقيقة أهدافه وتمكن من توجيهها نحو الواقع، كذلك محاولة تكيفه مع كل ما يستجد من حوله من تغيرات هذا بالإضافة إلى إدراكه الخبرات السارة التي تحقق له المتعة.

الفصل الثالث

الجانب الميداني

أولاً: الإطار المنهجي للدراسة

1- منهج الدراسة

2- أدوات الدراسة

3- حالات الدراسة

4- حدود الدراسة

4-1- الحدود المكانية

4-2- الحدود الزمنية

الفصل الثالث: الإطار المنهجي للدراسة

1- منهج الدراسة:

إن اختيار منهج معين لأي دراسة أو موضوع أو ظاهرة معينة تخضع لطبيعة الموضوع نفسه وكذا الهدف منه، ولكون المناهج متعددة وما يصلح لموضوع قد لا يصلح لآخر، فالمنهج المستعمل في الدراسة الحالية يتمثل في **المنهج العيادي**. وهو يعني بالتركيز على الحالات الفردية التي تمثل الظاهرة المراد دراستها حيث يقوم الباحث باستخدام أدوات البحث النفسي المختلفة والتي تمكن من دراسة الحالة دراسة شاملة ومعمقة حتى تصل به إلى فهم العوامل العميقة في شخصية المبحوث. (فرج عبد القادر طه، 2000، ص 91).

2- أدوات الدراسة:

✓ **المقابلة العيادية النصف موجهة:** هي أداة بارزة من أدوات البحث العلمي، وظهرت كأسلوب هام في الميدان الإكلينيكي فهي عبارة عن علاقة ديناميكية وتبادل لفظي بين القائم بالمقابلة (الباحث) والمفحوص. (حلمي الميليجي، 2001، ص 147).

✓ **مقياس الرضا عن الحياة:** أعده مجدي محمد الدسوقي سنة 1996، يتكون من 30 عبارة تقيس عدة أبعاد هي: السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي.

لهذا المقياس خمس بدائل هي: تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا.

أما تصحيحه فهو كالآتي:

5. مقابل تنطبق تماما.
4. مقابل تنطبق.
3. مقابل بين بين.
2. مقابل لا تنطبق.
1. مقابل لا تنطبق أبدا.

الدرجة الدنيا للمقياس 29 درجة (درجة منخفضة من الرضا عن الحياة).

الفصل الثالث: الإطار المنهجي للدراسة

الدرجة العليا للمقياس 145 درجة (درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة).

وقد تم تكييفه على البيئة الجزائرية من قبل الباحثة "خميسة قنون" (2013) بدراستها المعنونة « الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان » وتم حساب الخصائص السيكومترية حيث طبقت المقياس على عينة تكونت من 40 فردا حيث قامت بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية للتأكد من الصدق التمييزي لهذا الاختبار، وقامت الباحثة بترتيب النتائج تصاعديا وقسمتها إلى فئتين عليا وسفلى بنسبة 27% لكل فئة، أما الثبات فتم حسابه بواسطة إعادة التطبيق على نفس أفراد العينة حيث أعيد التطبيق بعد خمسة عشر يوم من التطبيق الأول. (خميسة قنون، 2013، ص 139،140)

3- حالات الدراسة:

اختيرت حالات الدراسة بطريقة قصديه بمدينة بسكرة، ولقد راعينا في ذلك أن يكونوا من خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة، وقد تراوحت أعمارهم ما بين 30-33 سنة مع تحديد متغير الجنس ذكور.

4- حدود الدراسة:

4-1 الحدود المكانية: أجريت الدراسة بمؤسسات خاصة ذات طابع تجاري في وسط مدينة بسكرة.

4-2 الحدود الزمانية: تمت الدراسة الحالية في الفترة الممتدة من 2018/04/17 إلى 2018/05/06.

ثانيا: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أولاً: عرض وتحليل حالات الدراسة

1- عرض وتحليل الحالة الأولى

2- عرض وتحليل الحالة الثانية

3- عرض وتحليل الحالة الثالثة

ثانيا . مناقشة النتائج على ضوء فرضية الدراسة

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

في التفكير فيها، يغلب على سلوك الحالة الميل إلى الضحك وتبادل الدعابة لدرجة كبيرة مع الأصدقاء والعائلة حتى أصبحت سمة من سمات شخصيته يرى الحالة أن حياته الحالية أفضل من أي وقت مضى وتمضي نحو الأحسن فالظروف الحياة ممتازة خاصة منها الاقتصادية والعائلية، ويرى أيضا أن الرضا يعود الفضل إلى والديه اللذين ربياه تربية حسنة ورضاهم وهو نصف النجاح فمستوى الروح المعنوية لدى الحالة دائما مرتفعة فبالنسبة له المعنويات المرتفعة تجعل الفرد دائما إيجابيا ويفكر جيدا ويستمتع بالحياة، ولديه نظرة تفاؤلية من خلال تحديد الأهداف القريبة المدى والبعيدة المدى منها والنظر في مستقبل أولاده وتوفير لهم الراحة والتسهيلات التي لم يتحصل عليها الحالة في بناء مشروعه التجاري.

3. التحليل الكيفي للحالة الأولى:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة والتي تمت بصفة جيدة، حيث كانت الحالة صريح وجد متجاوب وهذا من خلال ثراء إستجاباته والتي أوصلتنا أن الحالة لديه دوافع وأهداف يسعى للوصول إليها بالإضافة إلى الطموحات التي تستدعي منه تحقيقها والتفاؤل للحياة وهذا ما جاء في قوله (حاجب نظور أكثر وأكثر وحاجة باينة الطموح ليس له حدود وإن شاء الله نكون من أثرياء الجزائر) وأيضا (راضي لكن نطمح للمزيد حتى الوصول إلى الهدف المنشود وهو رقم 01 اقتصاديا).

ولاحظنا أيضا الحالة مقبل على الحياة ومستمتع بها وبمباهجها كما جاء في قوله (عايش حياة جيدة والحمد لله السيارة كائنة والدار كائنة و التحواس والرزق على ربي.) وأيضا (حياتي روعة نتمناها لناس الكل يعيشوها حياة كيما هك)، كما عبر الحالة عن شعوره بالسعادة والتفاؤل في الحياة (كائنة السعادة Malgré التعب وقلة الوقت Mais ديم زاهية) فالتفاؤل أخذ مساحة كبيرة من حياة الحالة في قوله أيضا (روح معنوية طالعة و Jamais تهبط المورال مهما يصرا Parceque المعنويات المرتفعة تخليك إيجابي وتفكر مليح.) وأيضا (عندي نظرة تفاؤلية Parceque داير مخطط ومحدد أهداف على المدى القريب والبعيد و رانا معها إن شاء الله تكمل كيما رانا حابين).

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

والذي لا بد من ملاحظته هو أن مسالة الشعور بالرضا عن الحياة يكتسب أهمية كبيرة في مرحلة حياة الفرد وهي مرحلة العمل وتحقيق الاكتفاء المالي يؤثر بشكل كبير بالحالة النفسية الايجابية للفرد ونجاحه في الحياة، مما يجعل الفرد مقتنعا ومتقبلا لظروف حياته حيث قال (الحمد لله أستطيع أن أوفر كل حاجياته من أساسيات وكماليات وكي تكون الدراهم كايئة يكون لها).

وعبر الحالة عن الطمأنينة براحة البال وشعوره بالسكينة يظهر هذا عندما يخذ للنوم ينام نوما هادئا كما صرح في قوله (أكيد نرقد على جنب واحد مانقلبش لاختار مرتاح البال) وقوله (ربي يرزقنا بالحلال) فالحالة متوافقة مع ذاتها ويظهر جليا في تعبيراته (راضي على روعي Parceque نبذل مجهودي ومانيش مقصر في كلش من العائلة والعمل والأصدقاء). فالتكيف والتوافق مع الذات والآخرين المحيطين به يظهر في تعبيرات الحالة (قادر على نكون أسرة. قادر نتحمل تسيير مشروع كبير، قادر نتحكم في مجموعة من العمال، والاتقان السرعة في التنفيذ والوفاء بالوعد لانو التجارة مبنية على الكلمة وكما ذك مداير اتفاقيات مع المؤسسات الاقتصادية والغير الاقتصادية القرض الإستهلاكي نتاع الخدمات الاجتماعية للموظفين أوراها ماشية الحمد لله).

وأیضا يظهر الإستقرار النفسي فيمن خلال تصريحاته على أنه حصل على أشياء مهمة في مسيرة حياته كالزواج وإنجاب الأولاد في قوله (الزواج والأولاد العمل والمال السكن والسيارة وربي يرزقنا بالحلال).

أما فيما يخص التقدير الاجتماعي فالحالة يشعر بالتقبل والحب من الآخرين بأن لديه علاقات طيبة معهم كما جاء في قوله (أكيد تربطني علاقة طيبة باينة هادي) وأيضا (الحمد لله كيما ربوني الوالدين راني ماشي، ورضايتهم هي نصف النجاح) ويجب أيضا المحافظة على ثقة المجتمع كما يقول (التجارة مبنية على الوفاء بالوعد والكلمة).

بالرغم من الانتقادات المجتمع إلى الشخص السوي الناجح الناتجة عن المفاهيم السلبية اتجاه الذات واتجاه الآخرين والانطباعات التي يعطيها المجتمع للشخص المتفائل يرونها نوع

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

من التهور إلا أنه يصرح بقوله (بصح نقول حاجة لي خاف من الطيحات مركبش). وأيضا كثرة الفتوى في المجتمع في ما يخص القروض التي تتجر منها فوائد ربوية إلا أنه لم يتحصل على أية مساعدة بنكية كما جاء في قوله (لا كنت راح ندير قرض Mais كثرت عليا الفتاوي عملت على روعي)، فنظرة المجتمع بالنسبة له أصبحت نظرة يغلب عليها الطابع المادي وهذا ما جاء في قوله (نظرة محبة لكن يغلب عليها الطابع المادي Parceque كي كنت étudiant والظروف على قد الحال كانت نظرة، وذرك تبدلت) ولأن المجتمع يغلب عليه صفات سلبية كالكذب والنفاق والمصلحة إلا أنه يسعى لتعايش معهم في قوله (نكره النفاق الكذب، Profit age) و (محتم وفي حدود، ماتتجمش تقعد وحدك لأنهم الأكثرية كلهم هك).

4. التحليل الكمي للمقابلة العيادية للحالة الأولى (ر):

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

4-1 جدول تحليل المضمون.

| النسب المئوية | | التكرارات | الوحدات | الأبعاد |
|---------------|--------|-----------|---------------------------------|-------------------|
| %26.65 | %13.88 | 25 | - التفاؤل. | السعادة |
| | %12.77 | 23 | - الاستمتاع بالحياة. | |
| %17.21 | %10.55 | 19 | - تقبل الظروف الحياتية. | الطمأنينة |
| | %6.66 | 12 | - الشعور بالسكينة. | |
| %20.55 | %9.44 | 17 | - التوافق مع الذات. | الاستقرار النفسي |
| | %11.11 | 20 | - الشعور بالأمن النفسي. | |
| %13.88 | %5.55 | 10 | - شعور بالتقبل والحب. | التقدير الاجتماعي |
| | %8.33 | 15 | - الثناء على ما قدمه وما يفعله. | |
| %78.29 | / | 141 | / | المجموع |

المجموع الكلي لوحدات المقابلة (ن = 180).

5. التعليق على جدول تحليل المضمون:

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال استقرائنا لنتائج الجدول أعلاه، وكذا النسب المئوية التي احتواها وذلك بعد تجزئة المقابلة النصف موجهة إلى أبعاد ووحدات لأهداف وفرضية الدراسة، وبعد قيامنا بعملية حصر لمجموع لمفردات الحالة التي وردت في المقابلة التي كان عددها 180 مفردة، أما المتعلقة بالأبعاد المعنية بالدراسة فكانت 141 تكرار بنسبة 78.29% من مجموع النسب الكلية لمفردات المقابلة.

نجد أن بعد السعادة احتل الصدارة عن باقي الأبعاد بنسبة 26.65% هذا ما ساهم في ارتفاع نسبة الوحدة المتعلقة بالتفاؤل والتي قدرت بـ 13.88% تليها وحدة الاستمتاع بالحياة بنسبة 12.77%.

أما في المرتبة الثانية نجد بعد الاستقرار النفسي بنسبة 20.55% وهي نسبة لا بأس بها تشير إلى وجود الاستقرار النفسي بحيث توزعت كالاتي الشعور بالأمن النفسي 11.11% والتوافق مع الذات 9.44% يليها بعد الطمأنينة قدرت بنسبة 17.21% توزعت بين تقبل ظروف الحياة 10.55% والشعور بالسكينة 6.66%.

أما التقدير الاجتماعي احتل المرتبة الأخيرة بنسبة 13.88% حيث قدرت نسبة الثناء على ما قدمه ويفعله بـ 8.33% أما نسبة شعوره بالتقبل والحب 5.55%.

6. تحليل نتائج الاختبار على الحالة الأولى:

بعد تطبيق الاختبار على الحالة (ر) كان مجموع الدرجات المتحصل عليها هو: 143 درجة وهي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، أي أن للحالة مستوى عالي من الرضا عن الحياة، حيث كان باديا على الحالة الارتياح والتقبل والتجاوب أثناء تطبيق الاختبار عليه، ما تم تسجيله أن الحالة لم تجد صعوبات في فهم عبارات المقياس حيث كانت في متناول فهمه وشعوره.

7. التحليل العام للحالة الأولى (ر):

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة وتطبيق مقياس الرضا عن الحياة لمجدي أحمد الدسوقي (1996) على الحالة (ر) توصلنا إلى عدة مؤشرات كان لها الأثر في توجيه دراستنا عموماً ومنها الإجابة على الفرضية التي طرحناها سابقاً، تبين لنا أن الحالة لديه مؤشرات نوعية للرضا عن الحياة وهذا كان واضحاً تماماً في المقابلة العيادية النصف موجهة وأثناء تطبيق المقياس، ونتائج جدول تحليل المضمون لهذا ظهرت في نتائج المقياس أن الحالة لديه درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة إذ قدرت بـ 143 درجة لذا يعرف نعمات شعبان علوان «أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يواصلها ويتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل، وتوقع الخير والإستبشار والرضا عن الواقع وتقبل النفس وإحترامها والإستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر خاصة السعادة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة». (نعمات شعبان علوان، 2008، ص 47).

فالحالة يتمتع بالشعور بالرضا هذا ناتج عن حبه لحياته وتوافقه مع ذاته ومع الآخرين، وهذا يعتبر من أهم مكونات الحياة، ويتضمن ذلك الخبرات الوجدانية الإيجابية، والسارة إذ تتمثل بدرجة منخفضة من المزاج السلبي ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة ككل وقد أشارت نظرية الخبرات السارة أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته سارة، وممتعة، مما تولد من مشاعر إيجابية وليست هذه الظروف هي نفسها مصدر للرضا بل يتوقف على مدى إدراك الفرد للخبرة السارة في هذه الظروف، ويعتبر هذا الإدراك مسألة تختلف من شخص لآخر وفقاً لما يدركه كل فرد من خبرات ممتعة أو غير ممتعة في هذا الموقف. (دعاء شعبان، 2013، ص 24).

أما في ما يخص الطموحات والإنجازات التي تستدعي منه تحقيقاً حيث أشارت نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته أو عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته لا يستطيع تحقيق أهداف لا يرضى عن نفسه ولا حياته، بل يكون ساخطاً عليها متذمراً عن نفسه ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات بحيث يضع الفرد

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ويشعر أيضا بالكفاءة والجدارة فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها. (خميسة قنون، 2013، ص 112).

فالعوامل المساعدة على تحقيق الرضا عن الحياة حسب "فلانجان" في دراسة تتبعية أجراها على عينة تراوحت أعمارهم ما بين (30-70) عاما، كالتالي الأوضاع المريحة مثل السكن الجيد الغذاء الدخل الصحة الجسدية، العلاقات الاجتماعية والتواصل مع الأقرباء والجو الأسري ووجود شريك في الحياة والمشاركة في الأنشطة الترويحية.

إن تحقيق الإشباع والاكتفاء المادي يؤثر بشكل كبير بالحالة النفسية الايجابية للفرد ونجاحه في الحياة، مما يجعل الفرد مقتنعا ومتقبلا لظروف حياته هذا ما توصلت إليه دراسة كسلر وآخرين (1988) التي وضحت العلاقة بين الإشباع والاكتفاء المادي يؤثر على مستوى الرضا عن الحياة والصحة النفسية، إن عدم القدرة على توفير مستلزمات الحياة كالمأكل والملبس يؤثر سلبا على الصحة النفسية (سمية مزغيش، 2006، ص 69).

فالرضا عن الحياة يجعل الشخص مبدعا ومرنا أمام مشكلات الحياة هذا ما أكده الباحث فريدر يكسون (2001)، أن هناك علاقة بين الإبداع و الرضا عن الحياة بقوله: «الرضا عن الحياة يتيح للفرد الفرص الملائمة للإبداع، فتصبح أفكاره مرنة مما يتيح له القدرة على حل المشكلات الصعبة التي يقابلها» (حسين عبد الحميد عيسى، 2013، ص 50)

2. تقديم الحالة الثانية:

المستوى التعليمي: ليسانس

الاسم: ع

سنة التخرج: 2010-2011

السن: 32 سنة

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

الحالة الاجتماعية: متزوج

تخصص: مالية وبنوك

المهنة: تاجر في التجهيزات المكتبية
والإعلام الآلي

ملخص المقابلة:

الحالة (ع) يبلغ من العمر 32 سنة، يتمتع بصحة جيدة، متزوج وخريج جامعة محمد خيضر بسكرة خلال السنة الجامعية 2010-2011، تخصص مالية وبنوك.

إن فكرة ممارسة العمل الحر تنبأها منذ كان طالب في السنة الثالثة جامعي في إطار مساعدة الأخ الأكبر في محله التجاري. فبعد تخرجه من الجامعة نضجت فكرة الاستقلال بعمل تجاري خاص به بعدما اكتسب التجربة والخبرة، تحصل الحالة على وظيفة حكومية بالشهادة الليسانس لكن قدم استقالته بسبب عدم الاحترام في مكان العمل وساعات العمل طويلة والأجر الشهري قليل مقارنة بالنشاط التجاري الذي كان يمارسه فهو أكثر حرية والمدخول مرتفع، فمن الوسائل التي ساعدته هو احتكاكه بمجموعة من التجار وبعض الممولين كانت سبب في ممارساته التجارية، فالدعم الأسري والمادي لم يكن له الدور للوصول إلى ما عليه الآن، بل اعتمد على نفسه ولم يتحصل الحالة على قرض من طرف الدولة.

فالعمل الحر بالنسبة له لم يكن هدفا ولكن ظروف حياته هي التي كانت سببا لذلك، فالحالة يغلب على شخصيته من خلال المقابلة وملاحظتنا له الهدوء والتركيز، متقبل لظروف حياته ويحس بالسكينة والطمأنينة، ومحب لعمله ولعائلته ويؤدي مسؤوليته اتجاههما قدر المستطاع، ويسعى دائما للوصول إلى الأفضل.

يغلب على الحالة في تصرفاته مع الآخرين بالمرح لكن الكثير من الجدية خاصة في العمل، ويتمتع بعلاقات طيبة مع جميع شرائح المجتمع، فهو متفائل جدا ويرى نفسه بأنه سينجح في حياته ويصل إلى ما يصبو إليه والعيش حياة أفضل، تتسم سلوكياته مع الغير بالإحترام ونوع من التحفظ في علاقاته لأن المجتمع يسعى بالنسبة له إلى خفض من معنوياته

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

والنقد الهدام الموجه له ولا يحبون له النجاح بحكم أنه يتعامل مع المجتمع بصفة مباشرة، فالبرغم من هذا إلا أنه الحالة يسعى إلى تجاوزها وفي بعض الأحيان يتجاهلها، فالحالة حقق الكثير من أهدافه ولم يندم على أي قرار اتخذ، فنظرته للمستقبل يراها للأحسن ويطمح لتحقيق الكثير من النجاحات في حياته.

1. التحليل الكيفي للحالة الثانية:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة والتي تمت بصفة جيدة، حيث كانت الحالة جد متجاوبة في جو يسوده الهدوء والتعاون وهذا من خلال ثراء استجاباته والتي أوصلتنا أن الحالة لديه دوافع وأهداف يسعى للوصول إليها بالإضافة إلى الطموحات التي تستدعي منه تحقيقها والتفائل للحياة وهذا ما جاء في قوله (خالطت بزاف خدامة منهم "طهراوي" وليقتو ناجح بزاف ويعجبني ياسر في التسيير نتاعو إن شاء الله نكون كيفو).

وأیضا قوله (متمسك بحبل الله وكلي أمل أرى نفسي سأنجح وأصل إلى ما أصبوا إليه ومتيقن أنني سأعيش الأفضل).

ولاحظنا أن الحالة أيضا أنه يعيش حالة من الطمأنينة والسكينة في الحياة وهذا ما صرح به في قوله (نحس راني مرتاح وجد راضي والحمد لله وذلك بتوفيق من الله، قانع بذلك لأنني أعيش حياة لا أستطيع تغيير الماضي ولا أعلم ما يخبي لي المستقبل أحاول قدر الإمكان الوصول للأفضل)، كما أن الحالة يعيش حالة من الاستقرار النفسي لرضاه من خلال حصوله على أشياء مهمة في حياته ومن انجازاته الماضية كما صرح في (تحصلت على شهادات تعليمية، درت زيارة لبيت الله الحرام (عمرة) حققتها وفرحان كي حققتها من بعد زوجت وبنيت بيت، الأصدقاء مخلصين وأوفياء منهم خويا ناجي) وأيضا (بالطبع بالدخول القفص الذهبي واستمراري في الحياة).

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

فالتكيف والتوافق مع الآخرين المحيطين به يظهر في تعبيرات الحالة (لدي قدرات كأني إنسان مثل الصبر فإن صبري كبير جدا وتحملي للمسؤولية قدر الإمكان مقارن ببعض الأشخاص لا يحملون المسؤولية).

وفيما يخص التقدير الاجتماعي فالحالة يشعر بالتقبل والحب من الآخرين وتربطه علاقة طيبة كما جاء في قوله (لي علاقات طيبة مع جميع شرائح المجتمع).

وأيضاً (تتسم سلوكاتي بالاحترام المتبادل ونوع من التحفظ وعدم الإكثار من المخالطة) وهذا راجع للنقد الهدام من طرف المجتمع والمفاهيم السلبية التي يعطيها المجتمع للشخص الطموح والمتفائل كما صرح الحالة عن مدى الانطباع الذي يقدمه المجتمع ونظرته إليه (نوعاً ما هناك من ينتقد وهناك من يؤيد) وأيضاً (هناك من ينظر لي باحترام متبادل وهناك من ينظر لي أنني متكبر وهذا راجع إلى سوء فهمهم لسلوكي مع الآخرين لأنني متحفظ في علاقتي لاخاطر في هذا المجتمع فيه أنواع من الناس ناس تكذب ناس ما يحبوش ليك الخير يحبو يكسرو العبد).

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

2. التحليل الكيفي للحالة الثانية (ع):

1-4 جدول تحليل المضمون.

| النسب المئوية | | التكرارات | الوحدات | الأبعاد |
|---------------|---------|-----------|--------------------------------|-------------------|
| %27.69 | %14.18 | 21 | - التفاؤل. | السعادة |
| | % 13.51 | 20 | - الاستمتاع بالحياة. | |
| %27.02 | %14.86 | 22 | - تقبل الظروف الحياتية. | الطمأنينة |
| | %12.16 | 18 | - الشعور بالسكينة. | |
| %19.09 | %8.78 | 13 | - التوافق مع الذات. | الاستقرار النفسي |
| | %10.31 | 15 | - الشعور بالأمن النفسي. | |
| %7.42 | %4.72 | 07 | - شعور بالتقبل والحب. | التقدير الاجتماعي |
| | %2.70 | 04 | - الثناء على ما قدمهوما يفعله. | |
| %81.22 | / | 120 | / | المجموع |

المجموع الكلي لوحدات المقابلة (ن=148) .

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

3. التعليق على جدول تحليل المضمون:

من خلال استقراءنا لنتائج الجدول أعلاه، وكذا النسب المئوية التي احتواها وذلك بعد تجزئة المقابلة النصف موجهة إلى أبعاد ووحدات لأهداف وفرضية الدراسة، وبعد قيامنا بعملية حصر لمجموع لمفردات الحالة التي وردت في المقابلة التي كان عددها 148 مفردة. أما المتعلقة بالأبعاد المعنية بالدراسة فكانت 120 تكرار بنسبة 82.03% من مجموع النسب الكلية لمفردات المقابلة.

نجد أن بعد السعادة احتل الصدارة عن بقية الأبعاد بنسبة 27.69% وهذا ما ساهم في ارتفاع نسبة الوحدة المتعلقة بالتفاؤل والتي قدرت بـ 14.18% ووحدة الاستمتاع بالحياة 13.51%.

أما المرتبة الثانية نجد بعد الطمأنينة بنسبة 27.02% وهي نسبة لا بأس بها توزعت على وحدة تقبل الظروف الحياتية بـ 14.86% وارتفاع وحدة الشعور بالسكينة بـ 12.16%.

يليها بعد الاستقرار النفسي قدر بنسبة 19.09% توزعت بين التوافق مع الذات بنسبة 8.78% بنسبة منخفضة والشعور بالأمن النفسي بنسبة مرتفعة قدرت بـ 10.31%.

أما التقدير الاجتماعي احتل المرتبة الأخيرة بنسبة 7.42% حيث قدرت نسبة الشعور بالتقبل والحب على 4.72% ووحدة الثناء على ما قدمه وما يفعله بـ 2.70%.

4. تحليل نتائج الاختبار على الحالة الثانية:

بعد تطبيق الاختبار على الحالة (ع) كان مجموع الدرجات المتحصل عليها هو: 126 درجة وهي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، أي أن للحالة مستوى عالي من الرضا عن الحياة، حيث كان باديا على الحالة الارتياح والتقبل والتجاوب أثناء تطبيق الاختبار عليه، ما تم تسجيله أن الحالة لم تجد صعوبات في فهم عبارات المقياس حيث كانت في متناول فهمه وشعوره.

5. التحليل العام للحالة الثانية:

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة وتطبيق مقياس الرضا عن الحياة لمجدي أحمد الدسوقي (1996) على الحالة (ع) توصلنا إلى عدة مؤشرات كان لها الأثر في توجيه دراستنا عموماً ومنها الإجابة على الفرضية التي طرحناها سابقاً، تبين لنا أن الحالة لديه مؤشرات نوعية للرضا عن الحياة وهذا كان واضحاً تماماً في المقابلة العيادية النصف موجهة وأثناء تطبيق المقياس، ونتائج جدول تحليل المضمون لهذا ظهرت في نتائج المقياس أن الحالة لديه درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة إذ قدرت بـ 126 درجة وهذا ما جاء في تعريف Emilie B،Marilo;2014 بأنه " حضور المشاعر الإيجابية مقابل غياب المشاعر السلبية، كما أن تقييم السعادة يتطلب فهم بنود الرضا عن الحياة،وكذا بنود المشاعر والعواطف الإيجابية والسلبية"(Emilie B،Marilo B-S ,2014 :17)

ويعرفه كروف (2006) كمصطلح مرادف للرفاهية ويرى بأنه إدراك شخصي بمدى إشباع حاجياته الأساسية، بالإمتداد مع إدراكه لنوعية الحياة طوال خبرات حياته) (نجوى إبراهيم عبد المنعم،2010، ص 4)

الحالة متقبل لظروف حياته ومتكيف معها فالسعادة تحقق الطمأنينة والاستقرار النفسي لدى الفرد ومع ذلك لا يمكن أن نتجاهل بأن السعادة الداخلية هي مفتاح الرضا عن الحياة فهو درجة من التقبل الفرد لذاته بما حققه من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة ونظرته المتفائلة عن المستقبل، وإشباع الحاجات بشكل سليم ومتوازن يؤدي إلى زيادة نسبة رضاه.

علق عيسى ورشوان الرضا عن الحياة حكم الفرد على حياته من وجهة نظر الخاصة وتقييمه لها ويكون تقييم الفرد لحياته من عدة جوانب أهمها تقييم عام للحياة، وتقييم محدد حول المواقف وموضوعات مثل الزواج والعمل، الحياة الاجتماعية، مستوى السعادة، الفرح، التوتر، القلق وغيرها، وبناءاً على هذا التقييم يتم الحكم بالرضا عن الحياة أو عدمه، وفق

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

درجات وتقييمات مختلفة، فقدره الحالة على التعامل والاندماج والاتصال مع الآخرين يؤثر فيهم ويتأثر بهم، مما يجعله يشعر بالتقبل والحب والاعترافات ويسمح له بمشاركة في صنع القرارات. (سليمان عادل، 2003، ص 50).

يضيف الشاذلي عبد الحميد محمد 2001، بأن التوافق الشخصي يشمل الرضا عن النفس، الثقة بها والشعور بقيمتها، وإشباع الحاجات والسكينة والهدوء الداخلي، والشعور بالحرية في تخطيط للأهداف، والسعي لتحقيقها، ومواجهة المشكلات الشخصية وحلها وهو ما يحقق الأمن النفسي) (آيت حمودة حكيمة وآخرون، 2011، ص 10)

أكدت دراسة مطانيوس ميخائيل (2013) أن شعور الفرد بالرضا عن الحياة بالمعنى العام، أو عن مجال محدد أو أكثر، يرتبط ارتباطاً وثيقاً بطموح الفرد وتطلع إليه، كما يرتبط بما أنجزه وتمكن من تحقيقه فعلاً، وبالتالي نظريته وتقديره الذاتي للمسافة الفاصلة بين الواقع والطموح، وكلما صغرت هذه المسافة تضائل الفرق بين ما يصبوا إليه الفرد ويطمح له من جهة، وبين ما يتمكن من الوصول إليه في أرض الواقع من جهة أخرى تعزز شعوره بالرضا عن الحياة بغض النظر عن مستوى طموحه، وسواء أكان من النوع الأكثر أو أقل طموحاً. وبالمقابل فإنه كلما اتسعت المسافة، وتزايد هذا الفرق تناقص شعور الفرد بالرضا بصورة تدريجية وصولاً إلى حالة من القنوط والإحباط وربما الشعور بالفشل والعجز التام. هذا ما يشير إلى أن الشعور بالرضا عن الحياة يعكس حكماً أو تقويماً للفرد نفسه لنوعية الحياة التي يعيشها. (مطانيوس ميخائيل، 2013، ص 85).

3. تقديم الحالة الثالثة:

| | |
|--------------------------|---|
| الإسم: إ | المستوى التعليمي: ليسانس |
| السن: 30 سنة | سنة التخرج: 2009-2010 |
| الحالة الاجتماعية: متزوج | تخصص كيمياء حيوية |
| عدد الأولاد: 1 | المهنة: تاجر في العتاد الطبي والشبه الطبي |

4. ملخص المقابلة:

الحالة (إ) يبلغ من العمر 30 سنة، يتمتع بصحة جيدة، متزوج وأب لطفل، خريج جامعة محمد خيضر بسكرة خلال السنة الجامعية 2009-2010، تخصص كيمياء حيوية، إن فكرة العمل الحر راودته منذ صغره، لأن والد الحالة كان يمارس نشاطا مقاولاتيا، فتأثر الحالة بنشاط الوالد التجاري وكان يحلم بممارسة عمل حر بعد إكمال الدراسة الجامعية.

تحصل الحالة على وظيفة حكومية في إطار عقود الإدماج المهني لمدة سنة فقط في مخبر بمستشفى الحكيم سعدان، إلا أن فكرته كانت البحث عن الخبرة والتعرف على الأجهزة الطبية والمواد الطبية أكثر، توفي والد الحالة، إلا أنه سعى لإكمال حلمه وطموحه وهو الفوز بفرصة عمل لحسابه الخاص، كان الدعم المادي قليل لكن الدعم المعنوي من طرف عائلته هو الذي ساعده كثيرا لإنجاز طموحه، الحالة لم يتحصل على أي قرض من الدولة وفضل البدء تدريجيا، فالعمل الحر بالنسبة له غير مقيد وأكثر حرية والشخص نفسه هو المسير لا يوجد شخص آخر يسيره، فهو المسؤول الأول والمباشر على ممتلكاته، فالحالة متفوق في عمله وفي أسرته، ويسعى إلى توفير كل متطلبات ومستلزمات الحياة لها المادية منها والمعنوية ويظهر في حبه وشغفه للمسؤولية حتى مع المتعاملين معه.

من خلال المقابلة والملاحظة، الحالة يغلب عليه الهدوء والتركيز ونظرتة المتفائلة للحياة، ومتقبل لظروف حياته ومستمتع بها، ومع الجدية في العمل والوفاء بالوعود لزيائنه، الحالة

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

ذكي اجتماعيا في تعاملاته مع غيره من المجتمع، يجد حولا لمشاكله حتى في أصعب الظروف، ويتميز بدافعية نحو العمل وتقدير قيمته والسيطرة على القلق والتفكير بإيجابية، فهو يتعامل مع المواقف والأحداث بثبات بضبط النفس واستقرار الحالة المزاجية ومشاعر القلق والعدوانية مع الغير.

فهو يتطلع لحياة أفضل مما يدفعه للعمل أكثر، فالحياة الحالية بالنسبة له حياة انتقالية من الحسن إلى الأحسن، فالروح المعنوية بالنسبة له دائما مرتفعة، ومسطر أهدافا لحياته ويأمل أن يوفق ويصل إلى ما يأمل إليه.

5. التحليل الكيفي للحالة الثالثة:

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة والتي تمت بصفة جيدة، حيث كانت الحالة مرتاحة وصريحة ومتجاوبة كان كل هذا ظاهر من خلال ثراء استجاباته والتي أوصلتنا أن الحالة لديه دوافع وأهداف يسعى للوصول إليها بالإضافة إلى التفاؤل والتوقعات الإيجابية نحو مستقبل حياته كما جاء في قول الحالة «أنا مسطر أهداف وربي يوفقنا ونلحقوا ليها إن شاء الله) وأيضا (أي إنسان يتطلع أنه يعيش أحسن من الحياة لي عايشها وهذا دافع مليح باه يخدم أكثر).

فالحالة مرتاح لظروف حياته يظهر جليا في قوله (الحمد لله، راضي وفي نعمة لأنني أفرح كي نشوف كيفاه بديت وين وصلت، بديت من الصفر بأشياء بسيطة وذرك وليت مخدم معايا ناس وسعت تجارتي وعدت نورد للسبيطارات) وقد إستدل على ذلك بقول رسول الله (ص) (من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، يملك قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بأسرها)ومنه الواحد يحمد ربي على كلش). فهو يعبر عن الطمأنينة ورضاه عن حياته، مما يولد له شعورا بسعادة كما جاء في قول الحالة (كي يكون الإنسان يمارس في هواياتو التجارة وأمور واضحة باين أنه يحس بالسعادة) بالإضافة إلى قوله (راضي بما وصلت إليه واتطلع أني نبذل مجهود أكبر إن شاء الله على خاطر كي نشوف أصحابي اللي مزالوا يخدموا في إطار الادمج المهني من 2010 إلى الآن نحمد ربي وندعيلهم ربي يفرج عليهم بشيء خير

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

ملي راهم فيه) فالحالة يرى نفسه متميز وحقق إنجازا هاما في حياته وهو الفوز بفرصة عمل لحسابه الخاص. كما يشعر أيضا بالإستقرار النفسي من خلال تصريحاته (أول صفقة مع المستشفى، وأجمل حاجة هي رزقني ربي بزوجة صالحة وبولدي محمد) وأيضا (الحمد لله أنه الإنسان يكون شركة ويتوسع أفقيا هاذي في حد ذاتها أمان من ناحية العمل وأنه الواحد يكون أسرة ثاني أمان من ناحية العائلية).

أما في ما يخص التقدير الاجتماعي فالحالة واثق من سلوكاته وتربطه علاقات طيبة لأنه شخص اجتماعي وله علاقات إيجابية جيدة كما جاء في قول الحالة (الحمد لله علاقاتي مليحة مع الناس الكل ما عدا الناس لي ما عندهاش كلمة وحدة وعندهم مشاكل مع الالتزام بالمواعيد) أما في ما يخص الانطباعات التي يقدمها المجتمع للحالة لا يجد تقديرا وهذا يظهر في قوله (إرضاء الناس غاية لا تدرك كايين لي يقلك ربي يعينك وكمل ويعطيك الصحة وكايين اللي يسابوطيك المهم كايينوكايين) فالحالة لا يلجأ إلى توجيه العدوانية على الآخرين بل أنه شخصية متحكم في ضبط النفس ويظهر في قول الحالة (كايين نقد إيجابي نقبلو ونحاول نصلح أما إذا كان النقد سلبي وهذا كايين منو ياسر هذا مانقبلوش، صح مانعاديش Mais نحاول نصحلووجة نظر نتاعو).

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

6. التحليل الكمي للمقابلة العيادية مع الحالة الثالثة:

4-1 جدول تحليل المضمون.

| النسب المئوية | | التكرارات | الوحدات | الأبعاد |
|---------------|--------|-----------|---------------------------------|-------------------|
| %26.87 | %14.51 | 27 | - التفاؤل. | السعادة |
| | %12.36 | 23 | - الاستمتاع بالحياة. | |
| %23.11 | %16.66 | 31 | - تقبل الظروف الحياتية. | الطمأنينة |
| | %6.45 | 12 | - الشعور بالسكينة. | |
| %26.34 | %12.90 | 24 | - التوافق مع الذات. | الاستقرار النفسي |
| | %13.44 | 25 | - الشعور بالأمن النفسي. | |
| %9.13 | %5.37 | 10 | - شعور بالتقبل والحب. | التقدير الاجتماعي |
| | %3.76 | 7 | - الثناء على ما قدمه وما يفعله. | |
| %85.45 | / | 159 | / | المجموع |

المجموع الكلي لوحدات المقابلة (ن=186)

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

7. التعليق على جدول تحليل المضمون:

من خلال إستقراءنا لنتائج الجدول أعلاه، وكذا النسب المئوية التي إحتواها وذلك بعد تجزئة المقابلة النصف موجهة إلى أبعاد ووحدات لأهداف وفرضية الدراسة، وبعد قيامنا بعملية حصر لمجموع لمفردات الحالة التي وردت في المقابلة التي كان عددها 186 مفردة. أما المتعلقة بالأبعاد المعنية بالدراسة فكانت 159 تكرار بنسبة 85.45% من مجموع النسب الكلية للمفردات المقابلة.

وجد بعد السعادة إحتل الصدارة عن بقية الأبعاد بنسبة 26.87% وهذا ما ساهم في إرتفاع وحدة التفاؤل والتي قدرت ب 14.51% ووحدة الإستمتاع بالحياة 12.36%.

- أما المرتبة الثانية نجد بعد الإستقرار النفسي بنسبة 26.34% وهي نسبة لا بأس بها، توزعت على وحدة، وحدة التوافق مع الذات بنسبة 12.90% والشعور بالأمن النفسي 13.44%.

يليهما بعد الطمأنينة قدرت بنسبة 23.11% ووحدة تقبل ظروف الحياتية ب 16.66% والشعور بالسكينة 6.45%.

أما التقدير الاجتماعي إحتل المرتبة الأخيرة بنسبة 9.13% حيث قدرت نسبة الشعور بالتقبل والحب على 5.37% والثناء على ما قدمه ويفعله ب 3.76%.

8. تحليل نتائج الاختبار على الحالة الثالثة:

بعد تطبيق الاختبار على الحالة (إ) كان مجموع الدرجات المتحصل عليها هو: 128 درجة وهي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، حيث كان باديا على الحالة الارتياح والتقبل والتجاوب أثناء تطبيق الاختبار عليه، ما تم تسجيله أن الحالة لم تجد صعوبات في فهم عبارات المقياس حيث كانت في متناول فهمه وشعوره.

9. التحليل العام للحالة الثالثة:

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة والملاحظة وتطبيق مقياس الرضا عن الحياة لمجدي أحمد الدسوقي (1996) على الحالة (إ) توصلنا إلى عدة مؤشرات كان لها الأثر في التوجيه دراستنا عموماً ومنها الإجابة على الفرضية التي طرحناها سابقاً، تبين لنا أن الحالة لديه مؤشرات نوعية للرضا عن الحياة وهذا كان واضحاً تماماً في المقابلة العيادية النصف موجهة وأثناء تطبيق المقياس، ونتائج جدول تحليل المضمون لهذا ظهرت في نتائج المقياس أن الحالة لديه درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة إذ قدرت بـ 170 درجة وهذا ما جاء في تعريف كل من شوقي رضوان وعبد الباسط هريدي أن الرضا عن الحياة يعني درجة تقبل الفرد لذاته، وبما حقق من إنجازات في حياته الحاضرة والماضية، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة ونظرتة المتفائلة نحو المستقبل. (جمال السيد تفاعلة، 2012، ص 275).

ويؤكد (سليجمان) في هذا السياق بأن أسلوب تفكير الإنسان هو الذي يحدد ما إذا كان هذا الإنسان متفائلاً أم متشائماً. (أحمد محمد عبد الخالق، 2008، ص 116) والحالة لديه إدراك إيجابي للذات و للعالم، فالرضا 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 للرضا عن الحياة، ولكن الدراسات 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 الكثير من النتائج التي توصلت إليها الدراسات والبحوث. (حسين عبد الحميد عيسى، 2013، ص 53).

وتحقيق السعادة تعتبر مطلب لكل فرد ولكل جماعة، ولا تأتي السعادة إلا بإشباع الحاجات الأساسية، فأشباعها بشكل متوازن عند ماسلو مصدر سعادة الفرد.

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

ويشير ملكوش أن من الجوانب الهامة للشعور بالرضا عن الحياة جوانب الحياة الصحية والراحة المادية، والعلاقات الحميمة، والأطفال والأسرة والصداقة والمجتمع، والدراسة، وتنمية فهم الذات والعمل ووسائل الإعلام، والاستجمام والدين.

إن الهدف وراء تحقيق الذات هو بمثابة الهدف الأسمى والنهائي للطموح الإنساني وبتحقيق الفرد لذاته يزداد إقباله على الحياة، فإشباع حاجات الفرد بشكل سليم ومتوازن يؤدي إلى زيادة رضاه عن الحياة وأي إعاقة تمثل سبب مهما من أسباب انخفاض نسبة الرضا. (حسين عبد الحميد عيسى، 2013، ص 50).

فهناك علاقة وطيدة بين الرضا عن الحياة في مختلف جوانب الحياة، فالرضا عن الحياة الشخصية والعائلية عن الشريك والأولاد والجانب الاقتصادي والصحي والنفسي كل هذا يؤدي إلى السعادة، مما جعل الحالة يتميز بعلاقات اجتماعية سوية ودافعية نحو العمل وتقدير قيمته، والسيطرة على القلق والتفكير بإيجابية والتفاؤل والتمتع بصحة جيدة، والتخطيط الجيد لحياته وطموحاته.

ثانيا: مناقشة النتائج على ضوء الفرضية:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن المؤشرات النوعية للرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة، فيما يخص(السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي)، وذلك بإتباع المنهج العيادي وتطبيق إختبار الرضا عن الحياة مع ثلاث حالات ذكور بمدينة بسكرة، قصد التوصل إلى معرفة المؤشرات النوعية للرضا عن الحياة لديهم.

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت مع حالات الدراسة و الإختبار المطبق عليهم، نستطيع القول إننا تحصلنا على نتائج متقاربة أي وجود مؤشرات نوعية للرضا عن الحياة حسب مقياس الرضا عن الحياة (لمجدي محمد الدسوقي 1996)وبتالي تحققت الفرضية القائلة يتميز خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة بمؤشرات نوعية للرضا عن الحياة، فيما يخص(السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي).

مما يدل على إن حب الشخص لحياته والتوافق مع الذات والآخرين يعتبر من مكونات الحياة،ويتضمن ذلك الخبرات الوجدانية الإيجابية والسارة، إذ تتمثل بدرجة منخفضة من المزاج السلبي ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة،والقدرة على تقبل ظروف الحياة والواقع المعاش بالإضافة إلى مدى رضا هم الشخصي والشعور بالجودة الحياة، كذلك التمتع بالتوازن الإنفعالي الذي يتمثل في ضبط الإنفعالات الإيجابية والسلبية إضافة إلى تمتعهم بالمرونة النفسية، تتفق هذه النتيجة مع وجهة نظر *دينر وزملائه* إن إفساح المجال للفرد للتعبير عن رضاه العام عن الحياة بغض النظر عن الأهمية التي قد يعطيها لهذا المصدر أو ذلك من المصادر التي تبعث في نفسه هذا الرضا كالصحة أو المال أو السلطة.....الخ ويتعين على الفرد وفقا لوجهة نظر هذه أن يحدد بنفسه المصادر ورضاه عن الحياة، ويجري نوعا من الدمج أو التكامل

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

بينهما، كما يقدر وزنها وأهميتها من المنظور الشخصي ودون النظر الى أهميتها ووزنها لدى الآخرين وهذا ما يظهر بنظر *دينر Diner*. (مطانيوس ميخائيل، 2013، ص87، 86).

فمن خلال الخلفية الاجتماعية والثقافية لحالات الدراسة يمكن تفسير هذه النتيجة بعدة عوامل منها الجانب الديني الذي يحيا فيه الحالات، والذي يعطي معنى إيجابي ويجعله أكثر قدرة على تحمل الضغوطات والصدمات والصبر بدون جزع، ويقيه من الأمراض النفسية المختلفة ويجعله أكثر توافقا مع نفسه ومع المجتمع، ولقد جاء في قول الله سبحانه وتعالى في سورة الضحى الآية رقم 5 (**ولسوف يعطيك ربك فترضى**) هذا بين أن مفهوم الرضا من المفاهيم القديمة، التي وردت في القرآن الكريم والتقرب من الله يزيد من السعادة والأمن والاستقرار والطمأنينة حيث ربطت العديد من الآيات بين الإيمان والرضا عن الحياة، حتتأن العديد من الدراسات أجنبية كانت أو عربية أظهرت نتائجها أن هناك علاقة بين مستوى التدين والرضا عن الحياة من هذه الدراسات دراسة Seilk2000 ودراسة (الديب 1988) و (دراسة سليمان 2003). (دعاء شعبان، 2013، ص21)

وأیضا جانب الاستقرار و الإرتباط بالجنس الآخر في إطار الزواج . فهو جانب مهم لشعور بالرضا عن الحياة وإنجاب الأطفال وتكوين أسرة وهذا ما يتمشى مع ما جاءت به دراسة " كامل حسن كتلو، (2015) توصل فيها توجد علاقة ارتباطيه بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة لدى عينة من الطلاب المتزوجين وعدم وجودها بين التدين والحب " (كامل حسن كتلو، 2015، ص 662).

بمعنى أن حالات الدراسة يشعرون بالرضا عن الحياة على مستوى بعدين الأول هو الرضا العام عن الحياة، والثاني الرضا عن مجالات حياتية نوعية مثل العمل، الزواج، التعلم، السكن، الدين وغيرها، وجاءت دراسة الباحث المكسيكي Mariano Rojas (2004) مؤكداً

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

هناك علاقة وطيدة بين الرضا عن الحياة ومختلف ميادين الحياة الشخصية والعائلية يتضمن الرضا عن الشريك الزوج والزوجة، والأولاد، وبقية أفراد العائلة وهو مهم جدا لتحقيق الرضا عن الحياة وليس بمنأى عن أهمية الرضا الاقتصادي والصحي والنفسي كل هذا يقود الفرد الى السعادة (Mariano Rojas ;2004 ; P4) بالإضافة الى سمات الشخصية التي لها علاقة بالرضا عن الحياة، أجرى كل من **Deneve et Cooper** تحليل بعدي سمة من سمات الشخصية وعلاقتها بالسعادة النفسية، وأظهرت نتائج التحليل وجود ارتباطات دالة إحصائيا متباينة الإتجاه (موجب سالب) بين السعادة النفسية وكل من الإنبساطية والمقبولية والضمير الحي، و الإنفتاح، والعصابية والإنفتاح على الخبرة وتقدير الذات (محمد أبو هاشم، 2010، ص20) بما تتشابه معطيات ونتائج هذه الدراسات نسبيا مع معطيات ونتائج هذا البحث، الذي توضح حالات الدراسة الميدانية فيه أن لديهم مشاعر ملاحظة برضاهم عن الحياة فبالسعادة تتحقق الطمأنينة والاستقرار النفسي.

أيضا يقترب مفهوم هذا الأخير بالصحة النفسية حيث أكثر مظاهر الصحة النفسية الايجابية هي تقبل الذات، الهدف في الحياة والعلاقات الايجابية بالآخرين التحكم في البيئة المحيطة والنمو الشخصي والإستقلالية. (ماجدة إمام وآخرون، 2010، ص67،64)، هذه النتائج والتفسيرات تقودنا إلى القول بأن تلك النظرة السلبية التي تميز فئات واسعة من المجتمع الجزائري، لاسيما داخل أوساط الفئات الشبابية الراشدين والمراهقين كذلك في ظل الصراعات والأزمات المختلفة التي يمرون بها على جميع الأصعدة مما ساهم في تكوين مفاهيم سلبية اتجاه الذات والآخرين وسيادة الفكر الإتكالي وتعليق خبرات الفشل والتخلف على النماذج الناجحة الفعالة والفاعلة في المجتمع على السياسة المتبعة في التشغيل والمحسوبية أو قلة سوق العمل، مما يُنمي لديهم الإحساس بالإغتراب وعدم الشعور بالإنتماء، لذا يوجهون إنطباع سلبيا إتجاه هذا الشخص المتفائل الطموح الايجابي، بأنه شخص يبالغ في أحلامه، إذ تسيطر

الفصل الثالث : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

عليهم أفكار الهجرة غير الشرعية (الحرقة) مثلا أو يميل بعضهم إلى حياة المخدرات و الإنحرافات.

وبالرجوع إلى حالات الدراسة نجد أنهم أثبتوا مستويات عالية لمؤشرات الرضا عن الحياة والروح المعنوية التي يدخرونها إستعدادا لمواجهة مصاعب ومشكلات الحياة، وبُعد الأفق المتمثل في رسم الأهداف والخطط والبدائل، فحالات الدراسة يتمتعون بصحة نفسية ومدركين للحقائق بشكل واقعي والاستعداد لمواجهةتها.

خاتمة

في ختام هذه الدراسة التي حاولنا فيها التطرق إلى موضوع مؤشرات الرضا عن الحياة لدى خريجي الجامعة الممارسين لمهن حرة.

والتي تتعلق بشريحة هامة من أفراد المجتمع ألا وهي فئة الشباب خريجي الجامعات، حيث سعت هذه الدراسة من خلال الأدوات المطبقة إلى التعرف على المؤشرات النوعية التي تتميز بها هذه الفئة، من خلال تطبيق المقابلة العيادية النصف موجهة ومقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي، على ثلاث حالات متواجدة في مدينة بسكرة.

وقد سعينا في هذه الدراسة إلى معرفة ما إذا كان خريجي الجامعة الممارسين مهن حرة يتميزون بمؤشرات نوعية فيما يخص (السعادة، الطمأنينة، الاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي) حيث توصلنا إلى إثبات الفرضية القائلة، يتميز خريجي الجامعة الممارسين مهن حرة بمؤشرات نوعية للرضا عن الحياة.

حيث بين أن الشعور بالرضا فيما يخص إمكاناته وقدراته وثقته بنفسه وكذلك رضاه عن حياته الأسرية والاقتصادية و الاجتماعية وقدرته على إشباع حاجاته الأساسية، أضفى على حياته معنى وجعله يمضي قدما نحو تحقيق أهدافه وفي كونه قادرا على تخطي العقبات التي يواجهها والكشف عن قدراته الخفية التي يمكن استثمارها في مواجهة بعض الصعوبات الحياة وسيادة الفكر الايجابي لديهم بتحديهم فكرة العمل حسب التخصص الدراسي والتوجه إلى وظيفة حكومية، وأيضا بداية العمل بداية تدريجية كدليل واضح أن الفرد يتمتع بصحة نفسية، في ظل هناك بعض الشباب يغلب على فكرهم طابع النمطية والسلبية.

لذا نرجو أن تكون دراستنا المتواضعة هذه قد أضافت ولو جزء بسيط إلى الرصيد العلمي والمعرفي، ومنطلقا لدراسات لاحقة أكثر تعمقا خاصة في مثل هذه الدراسات المهمة بالجانب الإيجابي في الشخصية وتطوير الذات.

قائمة المصادر

والمراجع

أولا القرآن الكريم : سورة الضحى . الآية 5.

ثانيا: المراجع باللغة العربية:

1- ابتسام صاحب موسى الزويني وآخرون، 2016، علم النفس الإيجابي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

2- أحمد محمد عبد الخالق، 2008، الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي دراسات نفسية، الكويت، المجلد الثامن عشر، العدد الأول.

3- آيت حمودة حكيمة وآخرون، 2011، أهمية المساندة الاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الشباب البطال، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد الثاني.

4- جمال السيد تفاحة، 2009، الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين، مجلة كلية التربية جامعة الاسكندرية، المجلد 19، العدد الثالث (أ).

5- حسين عبد الحميد عيسى، (2013)، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالانحياز الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية: غزة.

6- حلمي المليجي، (2001)، مناهج البحث في علم النفس، الإسكندرية (مصر): دار النهضة العربية.

7- خميسة قنون، (2013)، الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرض السرطان. رسالة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر-باتنة:- الجزائر.

8- دعاء شعبان شعبان ابو عبيد، 2013، الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين الى قطاع غزة، رسالة ماجستير ، غزة فلسطين.

9- سامي ملح (2000)، مناهج التربية وعلم النفس، عمان (الأردن): دار المسيرة.

قائمة المصادر والمراجع

- 10- سليمان عادل، (2003)، الرضا عن الحياة علاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات غزة فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح: نابلس.
- 11- سمية مزغيش، 2010، العجز المكتسب لدى البطالين ذوي مركز التحكم الداخلي والخارجي، دراسات نفسية تربوية، مخبر تطوير الممارسات النفسية وتربوية جامعة الجزائر، العدد الخامس.
- 12- سهاد سمير بدر، 2014، الدعم النفسي . الاجتماعي وعلاقته بكل الحاجات النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين، رسالة دكتوراه، دمشق
- 13- سيد الصحبي، 2003، الانسان وصحته النفسية، طبعة خاصة، الدار المصرية اللبنانية.
- 14- عبد الرحمان بن سليمان النملة، 2013، تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية الدارسين باستخدام الإنترنت، دراسة العلوم التربوية، المجلد 40، ملحق 4.
- 15- عبد الغني رباب، (2009)، 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.
- 16- علي محمد الديب، 1988، العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، مجلة علم النفس، العدد السادس.
- 17- عيسى محمد المحتسب وآخرون، 2017، المرونة كمتغير وسيط بين قلق البطالة وجودة الحياة لدى الخريجين، المجلد 25، رقم 3.

قائمة المصادر والمراجع

- 18- فاطمة تلمساني، 2016، الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا بوهران، مجلة الباحث، سيدي بلعباس.
- 19- فرج عبد القادر طه، (2000)، أصول علم النفس الحديث، بيروت (لبنان): دار قباء.
- 20- فريح عويد الغنزي، 2001، الشعور بالسعادة وعلاقته بضعف السمات الشخصية، دراسات ارتباطية مقارنة بين الذكور والاناث، دراسات نفسية، المجلد 1 العدد (3)
- 21- كامل حسن كتلو، 2015، السعادة وعلاقتها بكل من التدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلاب الجامعيين المتزوجين، دراسات العلوم التربوية، المجلد 42، العدد 2.
- 22- ماجدة إمام إمام سالم، 2010، رعاية المسنين في الاسرة والمجتمع وعلاقتها بالرضا عن الحياة، رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى: مكة المكرمة.
- 23- مايكل أرجايل، (1993)، سيكولوجية السعادة، (ترجمة فيصل عبد القادر يوسف)، الكويت: عالم المعرفة.
- 24- مجدي الدسوقي (1998) مقياس الرضا عن الحياة، كراسة الأسئلة والايجابة، مكتبة النهضة المصرية القاهرة.
- 25- مطانيوس ميخائيل، 2013، الرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في سوريا وبريطانيا، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد 11، العدد الأول.
- 26- نجوى ابراهيم عبد المنعم، 2010، الرضا عن الحياة، المؤتمر الخامس عشر حول الإرشاد الأسري وتنمية المجتمع نحو آفاق ارشادية رحبة، مركز الرشد النفسي، جامعة عين الشمس، مصر.
- 27- نعمات شعبان علوان، (2008)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء الفلسطينيين: مجلة الجامعية الإسلامية، المجلد 16، العدد2، 475-532، جامعة الأقصى، غزة (فلسطين).

قائمة المصادر والمراجع

28- يحي عمر شعبان شقورة، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر-غزة.
ثالثا: المراجع باللغة الأجنبية:

1-Amelie Gamble ;Tommy :Garling ;2012 ; the Relationships' between life satisfaction ، Happiness' and Current . mood Happiness' Stud,doi 10.1007.

2-Mariano Rojas، 2004، The Complexity of well – being A lifesatisfaction . Conception and a Domains – of life Approach، Universidad las Americas، Mexico.

3- Marilou.B ; Schweitzer، (2014)،Psychologie de la santé : Concepts، méthodes et modèles، 2 édition،Dunod، Paris 5.

الملاحق

الملحق رقم: 01

مقياس الرضا عن الحياة

إعداد: د. مجدي الدسوقي (1996)

بيانات أولية: ر

النوع: ذكر

المهنة: تاجر في الأجهزة الكهرومنزلية

الشعبة أو التخصص: إدارة أعمال

تاريخ الإجراء: 2018/04/17.

التعليمة:

سيدي سيدتي

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة اختيارات هي بالترتيب (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا).

المرجو منك:

أن تقرأ كل عبارة بدقة وبكل عناية ثم تبدي رأيك بوضع علامة (ص) تحت الاختيار الذي ينطبق عليك من خمسة اختيارات أو بدائل (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا).

بالترتيب:

- التأكد من قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة.
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.
- لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة، ومما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة، فهي تستخدم في أغراض البحث العلمي، ويفضل ألا تضيع وقتاً طويلاً في الإجابة عن أي عبارة.

وشكراً لتعاونك.

| الرقم | العبارة | تنطبق تماماً | تنطبق | بين وبين | لا تنطبق | لا تنطبق أبداً |
|-------|---|--------------|-------|----------|----------|----------------|
| 1 | أنا أسعد حالا من الآخرين | | ص | | | |
| 2 | أنا راض عن نفسي | | ص | | | |
| 3 | ظروف حياتي ممتازة | ص | | | | |
| 4 | في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية | ص | | | | |
| 5 | أنا راض عن كل شيء في حياتي | | ص | | | |
| 6 | أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي | ص | | | | |
| 7 | أشعر بالأمان والطمأنينة | ص | | | | |
| 8 | أتمتع بحياة سعيدة | ص | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|
| | | | | ص | 9 أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى |
| | | | | ص | 10 حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي |
| | | | ص | | 11 أشعر أنني موفق في حياتي |
| | | | | ص | 12 أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل |
| | | | | ص | 13 أنا راض بما بما وصلت إليه |
| | | | | ص | 14 أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة |
| | | | | ص | 15 أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة |
| | | | | ص | 16 أتقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم |
| | | | ص | | 17 أعيش في مستوى حياة - معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه |
| | | | | ص | 18 أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين |
| | | | | ص | 19 أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة الأمل |

| | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|----|
| | | | ص | | أقبل نقد الآخرين | 20 |
| | | | | ص | يثق الآخرين في قدراتي | 21 |
| | | | | ص | يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح | 22 |
| | | | | ص | أنام نوما هادئا مسترخيا | 23 |
| | | | | ص | ينظر الآخرين إلى باحترام | 24 |
| | | | | ص | لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل | 25 |
| | | | | ص | لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه | 26 |
| | | | ص | | أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين | 27 |
| | | | | ص | علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة | 28 |
| | | | | ص | روحي المعنوية مرتفعة | 29 |
| | | | | ص | لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي | 30 |

المحور الأول: البيانات الشخصية

الحالة 01

الإسم: ر سنة دفعة التخرج: 2008-2009

الجنس: ذكر المستوى التعليمي: ليسانس

العمر: 33 سنة الكلية: العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير.

الترتيب في الأسرة: 01 المهنة: تاجر في الأجهزة الكهرومنزلية

الحالة الاجتماعية: متزوج

عدد الأولاد: 02

س/ صباح الخير سيدي؟

ج/ صباح الخير.

س/ هل فكرة العمل الحر كانت موجودة عندما كنت طالب أم راودتك بعد التخرج؟

ج/ نعم. من بكري ما عنديش توجه بأش نخدم في الإدارة خلاص.

س/ بعد التخرج هل بحثت على وظيفة حكومية؟

ج/ والو، jamais لأن الوظيفة الحكومية محدودة الدخل ولا تتوافق مع طموحاتي.

س/ هل البحث عن فرصة العمل كانت من أهدافك عندما كنت طالب في الجامعة؟

ج/ ملي كنت وأنا نحوس على التجارة، ديجا كي كنت نمارس التجارة وأنا طالب جامعي.

س/ في رأيك ما هي الوسائل التي ساعدتك على هذا؟

ج/ المحيط والطموح بالنسبة ليا دخل المحدود لا بركة في الأجر المحدود.

س/ هل الدعم الأسري ماديا له دور في الوصول إلى ما عليه الآن؟

ج/ مكانش بديت درجة درجة وكاين الناس هي لي ساعدتني.

س/ هل تحصلت على مساعدة من طرف الدولة (قرض) معين؟

ج/ لا كنت راح ندير قرض Mais كثرت عليا الفتاوي عملت على روعي.

س/ العمل الحر هل كان حلم وهدف كافحت من أجله للوصول إليه؟

ج/ أكيد مش ساهلة خاصة في المنافسة وكاين ناس داخله بدراهم ورأس مال كبير. وأنا بديت بشوية.

س/ هل قابلت نماذج ناجحة عندما كنت طالب وتأثرت بهم؟

ج/ نعم كاين ياسر ونحب نوصل كيما وصلوهاذم، لي متأثر بيه وتبع CV نتاعو هو (إسعديراب) نحب نولي كيفو.

س/ هل ترى أن ظروف حياتك متواتية وملائمة المادية والعائلية؟

ج/ الحمد لله، لأنني أستطيع أن أوفر كل الحاجيات من أساسيات وكماليات وكي تكون الدراهم كاينة ويكون الهناء.

س/ هل أنت راضي عن كل شيء فيها؟

ج/ حاب نطور أكثر وأكثر. حاجة باينة الطموح ليس له حدود وإن شاء الله نكون من الأثرياء الجزائر.

س/ هل تشعر بالأمان؟

ج/ لا باس الحمد لله.

س/ هل تشعر بالإطمئنان؟

ج/ نعم لأنه ليس لدي عداوات أو مشاكل.

س/ السعادة شعور جميل هل تتمتع بالسعادة؟

ج/ كايئة السعادة Malgré التعب وقلة الوقت Mais ديما زاهية (ضحك).

س/ في بعض الأحيان ترى أن حياتك أفضل من أي وقت مضى؟

ج/ أكيد، نحو الأحسن وبين كنا وبين عدنا.

س/ أثناء مسيرة حياتك هل حصلت على أشياء مهمة فيها؟ ما هي؟

ج/ نعم الزواج والأولاد، العمل، المال، السكن، السيارة، وربي يرزقنا بالحلال.

س/ هل أنت راضي على أداء مسؤولياتك تجاه الأبناء والأسرة؟

ج/ راضي في Top Top ونتمنى كي يكبرو الأولاد ما يتعبوش ما بيدوش من الزيرو.

س/ هل أنت راضي بما وصلت إليه؟

ج/ مزال شوية راني 60 بالمئة ومزال الخير لقدام هك نشوف فيها.

س/ فيما يخص تصرفاتك مع الآخرين هل تميل إلى الضحك وتبادل الدعابة؟

ج/ غير الضحك، من كثرة الضحك الجدية راحت (ضحك).

س/ ماذا تكره في الآخرين؟

ج/ نكره النفاق الكذب، Profitage.

س/ هل تتقبلنهم وتتعايش معهم كما هم؟

ج/ محتم وفي حدود، ماتنجمش تقعد وحدك لأنهم الأكثرية كلهم هك.

س/ ما مستوى الحياة التي تفضل وتتمنى أن تعيشها؟

ج/ الفوق الفوق على قد ما راني نتعب نعيش مليح نهار لنكون ما راني ندير والو نحكم فومي

ونسكت.

س/ هل تعيشها الآن؟

ج/ عايش حياة جيدة والحمد لله السيارة كاينة والدار كاينة والتحواس والرزق على ربي.

س/ أتربطك علاقة طيبة مع الآخرين؟

ج/ أكيد تربطني علاقة طيبة مع الناس، باينة هادي.

س/ هل ترى حياتك مشرقة ومليئة بالأمل؟

ج/ الحمد لله كيما ربوني الوالدين راني ماشي ورضائتهم هي نصف النجاح.

س/ عندما يوجه النقد إليك هل تتقبله؟

ج/ أكيد، لاخاطر كاين النقد البناء ماشي الكل هدام، Meme النقد البناء فيه المفيد وفيه الزايد على الحاجة من باب التدخل في الخصوصيات فقط.

س/ ألدك قدرات معينة؟

ج/ قادر على نكون أسرة. قادر نتحمل تسيير مشروع كبير، قادر نتحكم في مجموعة كبيرة من العمال، الاتقان السرعة في التنفيذ الوفاء بالوعود لأنو التجارة مبنية على الكلمة وكيما ذرك مداير اتفاقيات مع المؤسسات الاقتصادية والغير الاقتصادية القرض الاستهلاكي نتاع الخدمات الاجتماعية للموظفين ولراهي ماشية الحمد لله.

س/ هل يثق الآخريين بقدراتك؟

ج/ أكيد حاجة باينة الثقة هي كلش ونحافظ عليها ثقة الآخريين بيا.

س/ بماذا تتسم سلوكاتك مع الغير؟

ج/ بإحترام والمودة (ضحك) ونوع من النرفزة.

س/ عندما تخلد إلى النوم أتمام نوما هادئا؟

ج/ (ضحك) أكيد نرقد على جنب واحد ما نتقلبش لاخطر مرتاح البال.

س/ هل تاتيك حالات اليأس وخيبات الأمل؟

ج/هاذي نحيها من الطريق، مانشوفهاش خلاص نفوتها ويقولو مزال كاين I espoir.

س/ هل لديك القدرة على تحمل نتائج إتخاذ قراراتك؟

ج/ نعم لازم، نتحمل النتائج Malgré في أوقات تكون النتائج سيئة تحس بخيبة الظن Mais ماعليهش.

س/ أتحمس باسترخاء؟

ج/ ماشي ديما، Parceque الضغط تع الخدمة وكثرة المكالمات تخليك متوتر.

س/ ما رأيك في حياتك؟

ج/ روعة روعة نتمناها لناس الكل يعيشوها كيما هك.

س/ هل تشعر بالرضا؟ لماذا؟

ج/ راضي على روجي Parceque نبذل مجهودي ومانيش مقصر في كلش من العائلة والعمل والاصدقاء.

س/ هل راضي بما وصلت إليه؟

ج/ راضي لكن نطمح للمزيد حتى الوصول إلى الهدف المنشود وهو رقم 01 اقتصاديا.

س/ كيفاش تشوف نظرة الآخرين إليك؟

ج/ نظرة محبة لكن يغلب عليها الطابع المادي Parceque كي كنت Etudiant والظروف على قد الحال كانت نظرة، وذرك تبدلت.

س/ أفكارك تشوف فيها تعجب الآخرين؟

ج/ نعم تعجب الآخرين Mais يشوفو فيها نوع من التهور والمبالغة في الطموح بصح نقول حاجة لي خاف من الطيحاتمركبش.

س/ الروح المعنوية عندك ما مستواها؟

ج/ روح معنوية طالعة و Jamais تهبط المورال مهما يصرا Parceque المعنويات المرتفعة
تخليك إيجابي وتفكر مليح.

س/ نظرتك للمستقبل كيف تراها؟

ج/ نظرة تفاؤلية Parceque داير مخطط ومحدد أهداف على المدى القريب والبعيد وانا معها
أن شاء الله تكمل كيما أنا حابين.

المحور الأول: البيانات الشخصية

للحالة الثانية

الإسم: ع سنة دفعة التخرج: 2011/2010

الجنس: ذكر المستوى التعليمي: ليسانس

العمر: 32 سنة تخصص: مالية وبنوك

الكلية: العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير

المهنة: تاجر التجهيزات المكتبية والإعلام الآلي

الحالة الاجتماعية: متزوج

س/ صباح الخير سيدي؟

ج/ صباح النور أختي.

س/ هل فكرة العمل الحر كانت موجودة عندما كانت طالب أم راودتك بعد التخرج؟

ج/ خم شوية.... مهنة التجارة ملي كنت سنة ثالثة طالب جامعي وأنا أمتنها نعاون في

خويا لكبير يخدم أستاذ في الجامعة وعندو محل تجاري بسيط في التجهيزات المكتبية.

س/ بعد التخرج هل بحثت على وظيفة حكومية؟

ج/ لقيت خدمة وقدمت إستقالتي بسبب عدم الاحترام في مكان العمل وساعات العمل طويلة

والأجر الشهري مقارنة كيفاش قليل كنت نخدم قبل خير.

س/ هل البحث عن فرصة العمل كانت من أهدافك عندما كنت طالب في الجامعة؟

ج/ نعم كنت أطمح للحصول على وظيفة حكومية كأبي طالب متحصل على شهادة جامعية

ولكن الظروف التي أحيطت بي هي لوجهتي باش نمارس أعمال حرة.

س/ في رأيك ما هي الوسائل التي ساعدتك على هذا؟

ج/ كنت محتك بمجموعة من التجار في نفس الاختصاص وبعض الممولين وكلهم كانوا سبب في ممارسة التجارة.

س/ هل الدعم الأسري ماديا له دور في الوصول إلى ما عليه الآن؟

ج/ لا كنت نخدم وحدي عولت على روعي.

س/ هل تحصلت على مساعدة من طرف الدولة (قرض) معين؟

ج/ لا بعيد الشر... (ضحك) مانيش حاب نبدأ حياتي بالحرام والفوائد نتاع البنوك على جال القرض.

س/ العمل الحر هل كان حلم وهدف كافحت من أجله للوصول إليه؟

ج/ (ضحك) لا لم يكن هدف لي ولكن فرضته الظروف ومكتوب ربي.

س/ هل قابلت نماذج ناجحة عندما كنت طالب وتأثرت بهم؟

ج/ واش نقولك... خالطت بزاف خدامة منهم "طهراوي" وليقتو ناجح بزاف ويعجبني ياسر في التسيير نتاعو إن شاء الله نكون كيفو.

س/ هل ترى أن ظروف حياتك متواتية وملائمة المادية والعائلية؟

ج/ نعم ظروف حياتي مليحة ملائمة لمل أطمح له ماديا.

س/ هل أنت راضي عن كل شيء فيها؟

ج/ الحمد لله راضي على كلش لي كتبهولي ربي في حياتي (بيتسم) مع أنني للوصول للأفضل وتحسين ظروف حياتي.

س/ هل تشعر بالأمان؟

ج/ من ناحية حياتي العائلية الحمد لله متهنى بصح حياتي العملية رانا في التقشف هانم العامين يخوفو شوية 2018/2017.

س/ هل تشعر بالإطمئنان؟

ج/ نعم مطمئن النفس الحمد لله.

س/ السعادة شعور جميل هل تتمتع بالسعادة؟

ج/ (ضحك)... نعم سعيد في حياتي اليومية بالرغم من وجود مشاكل ولكن لا تأثر على حياتي العائلية أو المهنية أحاول تجاوزها وبعض الاحيان أتجاهلها أو أصرف النظر.

س/ في بعض الأحيان ترى أن حياتك أفضل من اي وقت مضى؟

ج/ بالطبع بالدخول القفص الذهبي واستمراري في الحياة.

س/ أثناء مسيرة حياتك هل حصلت على أشياء مهمة فيها؟ ما هي؟

ج/ آيه نعم حصلت على شهادات تعليمية، درت زيارة لبيت الله الحرام (عمرة) حققتها وفرحان كي حققتها من بعد زوجت وبنيت بيت، والأصدقاء مخلصين وأوفياء منهم خويا ناجي.

س/ هل أنت راضي على أداء مسؤولياتك تجاه الأبناء والأسرة؟

ج/ راضي جدا ومؤدي مسؤولياتي قدر المستطاع.

س/ في الوقت الراهن هل تشعر بالرضا والارتياح عن ظروفك الحياتية؟

ج/ نعم الحمد لله مرتاح جدا وراضي بما أقدمه وقدر المستطاع أن أتعاش حسب الظروف.

س/ هل أنت راضي بما وصلت إليه؟

ج/ راضي والحمد لله وذلك بتوفيق من الله، قانع بذلك لانني أعيش حياة لا أستطيع تغيير الماضي ولا أعلم ما يخبء لي المستقبل أحاول قدر الامكان الوصول للأفضل.

س/ فيما يخص تصرفاتك مع الآخرين هل تميل إلى الضحك وتبادل الدعابة؟

ج/ نعم أصلا أسلوبى مرح وكثير من الجدية.

س/ ماذا تكره في الآخرين؟

ج/ واحد عندو Double face.

س/ هل تتقبلهم وتتعايش معهم كما هم؟

ج/ نخرجهم من حياتي.

س/ ما مستوى الحياة التي تفضل وتتمنى أن تعيشها؟

ج/ كل واحد واش يكتبلو ربي دائما أريد الوصول إلى حياة الرفاهية والراحة النفسية وذلك بتوفير شروط عديدة مثل الدخل والمسكن وتوفير أوقات الفراغ للراحة.

س/ هل تعيشها الآن؟

ج/ نعم أعيش نوع من المستوى حياة أفضل وأحسن مما مضى.

س/ أتربطك علاقة طيبة مع الآخرين؟

ج/ نعم لي علاقات طيبة مع جميع شرائح المجتمع.

س/ هل ترى حياتك مشرقة ومليئة بالأمل؟

ج/ نعم متمسك بحبل الله وكلي أمل أرى نفسي سأنجح وأصل إلى ما أصبوا إليه ومتيقن أنني سأعيش الأفضل.

س/ عندما يوجه النقد إليك هل تتقبله؟

ج/ نعم أرى الذي يعجبني وأرفض الذي لا يعجبني.

س/ ألدك قدرات معينة؟

ج/ لديا قدرات كأى انسان مثل الصبر فإن صبري كبير جدا وتحلمي للمسؤولية قدر الإمكان مقارن ببعض الأشخاص لا يحملون المسؤولية.

س/ هل يثق الآخرون بقدراتك؟

ج/ نعم يثق الآخرون بقدراتي ولكن من جهتي لا أفتح المجال للجميع.

س/ بماذا تتسم سلوكياتك مع الغير؟

ج/ تتسم بالاحترام المتبادل ونوع من التحفظ وعدم الإكثار من المخالطة.

س/ عندما تخلد إلى النوم أتمام نوما هادئاً؟

ج/ أنام نوما هادئاً وأحياناً من التعب والإرهاق أنام بحدائي (يضحك).

س/ هل تأتيك حالات اليأس وخيبات الأمل؟ كيفاش تتصرف معاها؟

ج/ نعم وهي قليلة نوعاً ما وأتجاهلها.

س/ هل لديك القدرة على تحمل نتائج إتخاذ قراراتك؟

ج/ نعم أتحمّل كل مسؤولياتي وقراراتي ببساطة مجبر على التعايش على هذا الحال إذا لم

أتحمّل نتائج قراراتي فمن يتحملها إذ لا يوجد.

س/ أتحمس باسترخاء؟

ج/ لا أحمس بالاسترخاء إلا بعد إجازة طويلة لأنني دائماً في روتين نفسه يومياً.

س/ ما رأيك في حياتك؟

ج/ هايلة الحمد لله على كل نعمة مدهالي ربي.

س/ هل تشعر بالرضا؟ لماذا؟

ج/ نعم لأنني حققت بعض من أهدافي ولم أندم على أي قرار إتخذته.

س/ كيفاش تشوف نظرة الآخرين إليك؟

ج/ هذا السؤال يقسم الآخرين إلى عدة فرق هناك من ينظر لي بإحترام متبادل وهناك من

ينظر لي أني متكبر وهذا راجع إلى سوء فهمهم لسلوكي مع الآخرين لأنني متحفظ في علاقاتي

لاخاطر في هذا المجتمع فيه أنواع من النساء تكذب ناس ما يحبوش ليك الخير يحبو

يكسرو العبد.

س/ أفكارك تشوف تعجب الآخرين؟

ج/ نوعا ما هناك من ينتقد وهناك مؤيد.

س/ الروح المعنوية عندك ما مستواها؟

ج/ يعني مليحة ومش مليحة في مستوى حسن.

س/ نظرتك للمستقبل كيف تراها؟

ج/ أراه للأحسن ومزالي في أول الطريق وأطمح لتحقيق الكثير.

الملحق رقم: 02

مقياس الرضا عن الحياة

إعداد: د. مجدي الدسوقي (1996)

بيانات أولية:

النوع: ذكر أنثى

المهنة: تاجر في التجهيزات المكتبية والإعلام الآلي

الشعبة أو التخصص: مالية وبنوك

تاريخ الإجراء: 2018-04-24

التعليمة:

سيدي، سيدتي

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة اختيارات هي بالترتيب (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبد).
المرجو منك:

أن تقرأ كل عبارة بدقة وبكل عناية ثم تبدي رأيك بوضع علامة (ص) تحت الاختيار الذي ينطبق عليك من خمسة اختيارات أو بدائل (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبد).

بالترتيب:

- التأكد من قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة.
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.
- لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.
- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة، ومما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة، فهي تستخدم في أغراض البحث العلمي، ويفضل ألا تضيع وقتاً طويلاً في الإجابة عن أي عبارة.

وشكراً لتعاونك.

| الرقم | العبارة | تنطبق تماماً | تنطبق | بين وبين | لا تنطبق | لا تنطبق أبداً |
|-------|---|--------------|-------|----------|----------|----------------|
| 1 | أنا أسعد حالاً من الآخرين | | ص | | | |
| 2 | أنا راض عن نفسي | | ص | | | |
| 3 | ظروف حياتي ممتازة | | ص | | | |
| 4 | في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية | | ص | | | |
| 5 | أنا راض عن كل شيء في حياتي | ص | | | | |
| 6 | أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي | ص | | | | |
| 7 | أشعر بالأمان والطمأنينة | ص | | | | |
| 8 | أتمتع بحياة سعيدة | ص | | | | |
| 9 | أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى | ص | | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | | | ص | | 10 حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي |
| | | | ص | | 11 أشعر أنني موفق في حياتي |
| | | | | ص | 12 أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل |
| | | | | ص | 13 أنا راض بما وصلت إليه |
| | | | | ص | 14 أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة |
| | | | | ص | 15 أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة |
| | | | | ص | 16 أتقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم |
| | | | ص | | 17 أعيش في مستوى حياة - معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه |
| | | | | ص | 18 أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين |
| | | | | ص | 19 أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل |
| | | ص | | | 20 أتقبل نقد الآخرين |
| | | | ص | | 21 يثق الآخرون في قدراتي |

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| | | ص | | | 22 يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح |
| | | | ص | | 23 أنام نوما هادئا مسترخيا |
| | | | ص | | 24 ينظر الآخريين إلى باحترام |
| | | | ص | | 25 لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل |
| | | | | ص | 26 لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه |
| | | | | ص | 27 أفكارى وأرائى تنال إعجاب الآخرين |
| | | | ص | | 28 علاقاتى الاجتماعىة بالآخرين ناجحة |
| | | | | ص | 29 روىى المعنوىة مرتفعة |
| | | | ص | | 30 لو قدر لى أن أعيش من جديى فلن أغير شىئا من حياتى |

المحور الأول: البيانات الشخصية

الحالة الثالثة

الإسم: إ سنة دفعة التخرج: 2010/2009

الجنس: ذكر المستوى التعليمي: ليسانس

العمر: 30 سنة الكلية: علوم الطبيعة والحياة جامعة

محمد خيضر بسكرة

الترتيب في الأسرة: 02 المهنة: تاجر في العتاد الطبي والشبه الطبي

الحالة الاجتماعية: متزوج

عدد الأولاد: 01

س/ صباح الخير سيدي؟

ج/ صباح الخير، مرحبا ببيك مدام.

س/ هل فكرة العمل الحر كانت موجودة عندما كانت طالب أم راودتك بعد التخرج؟

ج/ فكرة العمل الحر ولي هي التجارة كانت في بالي من بكري على خاطر الوالد تاجر قديم في البلاد donc كنت متمني نكون كيفو.

س/ بعد التخرج هل بحثت على وظيفة حكومية؟

ج/ نعم بحثت وتحصلت على وظيفة في مخبر بمستشفى لمدة سنة في إطار العقود برك وهادي الوظيفة استغليتها شغل سجاج باه نتعلم MatérielMédical لي في .DomaineMédical

س/ هل البحث عن فرصة العمل كانت من أهدافك عندما كنت طالب في الجامعة؟

ج/ جامي فكرت أنني نخدم في وظيفة لأنه أجمل حاجة أنه الواحد يخدم عند روحوا.

س/ في رأيك ما هي الوسائل التي ساعدتك على هذا؟

ج/ عمل الوالد في التجارة والحاجة الثانية أنني خدمت في المستشفى لمدة عام من ناحية تعلم Matériel Médical ومن ناحية أخرى التعرف بأشخاص ساعدوني لاحقاً.

س/ هل الدعم الأسري مادياً له دور في الوصول إلى ما عليه الآن؟

ج/ صح الدعم المادي قليل إلا أن الدعم المعنوي هو لي ساعدني للشيء لي لحقت ليه الآن.

س/ هل تحصلت على مساعدة من طرف الدولة (قرض) معين؟

ج/ الحمد لله إلى حد الآن جامي أو أونقاجيت للدولة قروض بديتها بشوية وبشوية ولاباس على خاطر واحد يقول حلال واحد يقول حرام وأنا نمشي بمبدأ أتقو الشبهات.

س/ العمل الحر هل كان حلم وهدف كافحت من أجله للوصول إليه؟

ج/ والله طول عمري كنت نحلم بالتجارة على خاطر نتعب ياسر نفيد ياسر تاجر حر واحد ما يسيرك كي نكون في واحد من المحلات نتاعي أنا هو المدير كاين فوقي من غير ربي العالمين.

س/ هل قابلت نماذج ناجحة عندما كنت طالب وتأثرت بهم؟

ج/ النموذج إلي كنت نشوفو قدوة ليا في التجارة هو الوالد ربي يرحمو مشوار من 1973 إلى غاية 2012 قاموس في التجارة.

س/ هل ترى أن ظروف حياتك متواتية وملائمة المادية والعائلية؟

ج/ هو مكانش لي تسقمتلو الدنيا الكل Mais حلاوة الدنيا في الطيحة والنوطة من دور وجديد.

س/ هل أنت راضي عن كل شيء فيها؟

ج/ تبالي مكانش واحد راضي على كلش لأنه اليوم يفوت ناقص من عمري ساعات نحس بلي مانيش نتعب كفاية..

س/ هل تشعر بالأمان؟

ج/ نعم الحمد لله أنه الانسان يكون شركة ويتوسع أفقيا هاذي في حد ذاتها أمان من ناحية العمل وأنه الواحد يكون أسرة ثاني أمان من ناحية العائلية.

س/ هل تشعر بالإطمئنان؟

ج/ نعم أشعر بالإطمئنان.

س/ السعادة شعور جميل هل تتمتع بالسعادة؟

ج/ كي يكون الانسان يمارس في هواياتو التجارة وأمور واضحة باين أنه يحس بالسعادة.

س/ في بعض الأحيان ترى أن حياتك أفضل من اي وقت مضى؟

ج/ نحو الأحسن دائما وين كنا وين عدنا.

س/ أثناء مسيرة حياتك هل حصلت على أشياء مهمة فيها؟ ما هي؟

ج/ نعم، أول صفقة مع المستشفى، وأجمل حاجة هي رزقني ربي بولدي محمد.

س/ هل أنت راضي على أداء مسؤولياتك تجاه الأبناء والأسرة؟

ج/ الحمد لله راضي على روعي في هاذي الناحية موفق بين خدمتي وأسرتي وأصلا في الأول علاواه نتعب غير على جالهم.

س/ في الوقت الراهن هل تشعر بالرضا والارتياح عن ظروفك الحياتية؟

ج/ الحمد لله صح كاينحوايح متمني أنو يلحقهم Mais الوقت الراهن ثاني في نعمة.

س/ هل أنت راضي بما وصلت إليه؟

ج/ نعم راضي بما وصلت إليه وأتطلع أني نبذل مجهود أكبر إن شاء الله على خاطر كي نشوف أصحابي اللي مزالوايخدمو في إطار الإدماج المهني من 2010 إلى الآن نحمد ربي وندعيلهم ربي يفرج عليهم بشيء خير ملي راهم فيه.

س/ فيما يخص تصرفاتك مع الآخرين هل تميل إلى الضحك وتبادل الدعابة؟

ج/ كل حاجة في بلاصتها مليحة C'estvrai نقصر ونضحك Mais وقت الخدمة يفض اللعب على خاطر عندي التزامات بمصالح الناس ودرهم الناس.

س/ ماذا تكره في الآخرين؟

ج/ نكره واحد كي يعطيني كلمة وما يديرهاش لأنه على أساس هدرتو نمد كلمة للناس آخرين وكى ماييوافيش هو نضطر نلقى حل آخر للسيد اللي هنيئو.

س/ هل تتقبلهم وتتعايش معهم كما هم؟

ج/ لازم نتعايش معهم لا خاطر كون تجبد روحك تخسر الزبائن وبتالي تخسر في العمل، لازم نعرف كيفاه نمشي معاها.

س/ ما مستوى الحياة التي تفضل وتتمنى أن تعيشها؟

ج/ أي إنسان يتطلع أنه يعيش أحسن من الحياة لي عايشها وهذا دافع مليح باه يخدم أكثر.

س/ هل تعيشها الآن؟

ج/ الحياة لي عايشها كمرحلة إنتقالية نعم أفضل من الناس وأقل من الناس.

س/ أتربطك علاقة طيبة مع الآخرين؟

ج/ الحمد لله علاقاتي مليحة مع الناس الكل ما عدا الناس لي ما عندوش كلمة وحدة وعندهم مشاكل مع الالتزام بالمواعيد.

س/ هل ترى حياتك مشرقة ومليئة بالأمل؟

ج/ الحمد لله مدام الواحد ربي عاطيه صحتو دائما للأمام.

س/ عندما يوجه النقد إليك هل تتقبله؟

ج/ حسب النقد إذا كان نقد إيجابي نقبلو ونحاول نصلح أما إذا كان النقد سلبي وهذا كاين منو ياسر هذا ماننقبولوش، صح مانعاديش Mais نحاول نصححو وجه نظر نتاعو.

س/ ألدك قدرات معينة؟

ج/ أسلوبى الحديث أو التعامل مع الزبون لازم نقنعو باش يشري.

س/ هل يثق الآخريين بقدراتك؟

ج/ الحمد لله، على خاطر كاين مؤسسات كي ما يلقاوششي سلعة Malgré عندهم Les fort نتاعهم مي كي يحصلو يجو عندنا.

س/ بماذا تتسم سلوكاتك مع الغير؟

ج/ حظ روحك تلقى روحك.

س/ عندما تخلد إلى النوم أتمام نوما هادئا؟

ج/ أنا نضن ماكانش تاجر ينام نوم هادئ على خاطر ديما يبقاو Mais نطيح كاو.

س/ هل تأتيك حالات اليأس وخيبات الأمل؟ كيفاش تتصرف معاها؟

ج/ صح كانو يجو هاذم الحالات وقت لي بادي جديد نخاف نخسر Mais ماننجش ملي يفوت يحط رجلو الواحد في الدرجة اللولةصاي.

س/ هل لديك القدرة على تحمل نتائج إتخاذ قراراتك؟

ج/ أي صاحب عمل حر يتحمل تبعات إتخاذقراراتو.

س/ أتحس باسترخاء؟

ج/ أحس بالاسترخاء عندما أحصل عندما على مناقصة أو عندما أكمل طلبية.

س/ ما رأيك في حياتك؟

ج/ الحمد لله قال رسول الله (ص): «من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في جسده، يملك قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بأسرها» ومنه الواحد يحمد ربي على كلش.

س/ هل تشعر بالرضا؟ لماذا؟

ج/ الحمد لله، راضي وفي نعمة، لأنني أفرح كي نشوف كيفاه بديت ووين وصلت بديت من الصفر بأشياء بسيطة وظرك وليت مخدم معايا ماس وسعت تجارتي وعدت نورد للسيببارات.

س/ كيفاش تشوف نظرة الآخرين إليك؟

ج/ إرضاء الناس غاية لا تدرك كايين لي يقلك ربي يعينك وكمل ويعطيك الصحة وكايين اللي يسابوطيك المهم كايينوكايين.

س/ أفكارك تشوف تعجب الآخرين؟

ج/ كل واحد كيفاه كايين إنسان نهدر معاه ساعة كي نكمل يقولي معرف، وكايين اللي كي نفهمو تعجبو ويزيد يدبر عليا.

س/ الروح المعنوية عندك ما مستواها؟

ج/ الحمد لله، ديما طالعة.

س/ نظرتك للمستقبل كيف تراها؟

ج/ على كل حال الحمد لله، أنا مسطر أهداف وربي يوفقنا ونلحقو ليها إن شاء الله.

الملحق رقم: 03

مقياس الرضا عن الحياة

إعداد: د. مجدي الدسوقي (1996)

بيانات أولية:

النوع: ذكر أنثى

المهنة: تاجر العتاد الطبي والشبه الطبي

الشعبة أو التخصص: شهادة دراسات عليا في الكيمياء الحيوية

تاريخ الإجراء: 2018-05-06

التعليمة:

سيدي، سيدتي

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة، ويوجد أمام كل عبارة اختيارات هي بالترتيب (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبد).
المرجو منك:

أن تقرأ كل عبارة بدقة وبكل عناية ثم تبدي رأيك بوضع علامة (ص) تحت الاختيار الذي ينطبق عليك من خمسة اختيارات أو بدائل (تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبد).

بالترتيب:

- التأكد من قراءة كل عبارة من هذه العبارات بدقة.
- لا تترك عبارة دون الإجابة عليها.
- لا تضع أكثر من علامة أمام عبارة واحدة.

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة، ومما يجب التأكيد عليه أن إجابتك على العبارات المكونة للمقياس تحاط بسرية تامة، فهي تستخدم في أغراض البحث العلمي، ويفضل ألا تضيع وقتاً طويلاً في الإجابة عن أي عبارة.

وشكراً لتعاونك.

| الرقم | العبارة | تنطبق تماماً | تنطبق | بين وبين | لا تنطبق | لا تنطبق أبداً |
|-------|---|--------------|-------|----------|----------|----------------|
| 1 | أنا أسعد حالاً من الآخرين | | ص | | | |
| 2 | أنا راض عن نفسي | ص | | | | |
| 3 | ظروف حياتي ممتازة | ص | | | | |
| 4 | في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية | ص | | | | |
| 5 | أنا راض عن كل شيء في حياتي | | ص | | | |
| 6 | أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي | | ص | | | |
| 7 | أشعر بالأمان والطمأنينة | ص | | | | |
| 8 | أتمتع بحياة سعيدة | ص | | | | |

| | | | | | |
|--|--|--|---|---|---|
| | | | ص | | 9 أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى |
| | | | | ص | 10 حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي |
| | | | | ص | 11 أشعر أنني موفق في حياتي |
| | | | ص | | 12 أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل |
| | | | | ص | 13 أنا راض بما وصلت إليه |
| | | | ص | | 14 أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة |
| | | | ص | | 15 أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة |
| | | | ص | | 16 أتقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم |
| | | | ص | | 17 أعيش في مستوى حياة - معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه |
| | | | ص | | 18 أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين |
| | | | ص | | 19 أشعر أن حياتي مشرقة وملينة الأمل |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|--|----|
| | | ص | | | أقبل نقد الآخرين | 20 |
| | | | ص | | يثق الآخرين في قدراتي | 21 |
| | | | ص | | يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح | 22 |
| | | ص | | | أنام نوما هادئا مسترخيا | 23 |
| | | | ص | | ينظر الآخرين إلى باحترام | 24 |
| | | | | ص | لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل | 25 |
| | | | | ص | لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه | 26 |
| | | | ص | | أفكاري وأرائي تنال إعجاب الآخرين | 27 |
| | | | ص | | علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة | 28 |
| | | | ص | | روحي المعنوية مرتفعة | 29 |
| | | | ص | | لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي | 30 |