



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

عنوان المذكرة

مستوى الرضا عن الحياة

لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا

دراسة عيادية لستة حالات بجامعة محمد خيضر - بسكرة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم

النفس العيادي

إشراف الدكتورة:

• نسيمه بومعراف

إعداد الطالبة:

• ابتسام دخيلي

السنة الجامعية: 2016/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فهرس المحتويات

الفهرس

شكر وتقدير

ملخص الدراسة

The Abstract

فهرس المحتويات

..... قائمة الجداول

..... قائمة الملاحق

..... مقدمة.....أ-ج

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة..... 6
- 2- تساؤلات الدراسة 8
- 3- أهداف وأهمية الدراسة 9
- 4- دوافع اختيار موضوع الدراسة 9
- 5- الدراسات السابقة والمشابهة والتعقيب عليها 10
- 6- تحديد المفاهيم الإجرائية..... 16
- 7- المراجع المستخدمة 18

الفصل الثاني: الطالب الجامعي المتفوق دراسيا

- تمهيد..... 20
- أولاً: التفوق الدراسي..... 20
- 1- الخصائص والعوامل التي تساعد الطالب على التفوق دراسي 20
- 2- النظريات المفسرة للتفوق الدراسي 23
- 3- قياس وتشخيص المتفوقين دراسيا 26
- ثانياً: الطالب الجامعي 27
- 4- التكيف الأكاديمي للطالب الجامعي..... 27
- 5- العوامل المساهمة في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي للطالب الجامعي .. 29
- خلاصة..... 29
- 6- المراجع المستخدمة 30

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

- تمهيد..... 32
- 1- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة..... 32
- 2- الرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي 36
- 3- أبعاد الرضا عن الحياة..... 37
- 4- محددات الرضا عن الحياة 38
- خلاصة..... 39
- 5- المراجع المستخدمة 40

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد..... 43
- أولاً: الدراسة الاستطلاعية 43
- 1- أهداف الدراسة الاستطلاعية 43
- 2- عينة الدراسة الاستطلاعية 44

44	3-أدوات الدراسة الاستطلاعية
44	4-نتائج الدراسة الاستطلاعية
44	ثانيا: الدراسة الأساسية
44	1-المنهج المتبع في الدراسة
45	2-حدود الدراسة.....
45	3-حالات الدراسة... ..
45	4-الأدوات المستخدمة في الدراسة.....
49	خلاصة
49	5-المراجع المستخدمة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

52	تمهيد.....
52	أولاً: عرض وتحليل حالات الدراسة
52	-عرض وتحليل الحالة الأولى.....
59	2-عرض وتحليل الحالة الثانية.....
65	3-عرض و تحليل الحالة الثالثة.....
72	4-عرض و تحليل الحالة الرابعة
78	5-عرض و تحليل الحالة الخامسة
85	6-عرض وتحليل الحالة السادسة.....
92	ثانيا: مناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة.....
95	خاتمة.....
98	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

شكر وتقدير

الشكر لله أولاً، وأحمده حمداً يوافي نعمه وفضله علي في التوفيق والتيسير لهذا العمل، وبعده للوالدين الكريمين على ما بذلاه من مجهود في سبيل تربيتي وتعليمي.

كما أنه من باب شكر الله عز وجل على فضله، أن يشكر المرء من تفضل من خلقه بتوجيه أو نصح أو أي مساعدة قدمت في سبيل انجاز هذه الدراسة.

وبهذا الخصوص ستقدم الطالبة الباحثة بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذة والقدوة الدكتورة نسيمه بومعراف على ما تفضلت به من مساعدة أكاديمية ومن دعم نفسي ومعنوي للطالبة الباحثة، ومهما كتبت من كلمات لن أستطيع أن أوفي حقها من الشكر فجزاكي الله خيراً.

كذلك أشكر السادة الأعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بقراءة هذه الدراسة وتقييمها وتزويدي بأرائهم وملاحظاتهم التي من شأنها أن تسهم في تصحيح الأخطاء وتدارك النقائص.

كما أتقدم أيضاً بأسمى عبارات الشكر والتقدير لكل الأساتذة المشرفين على تكوين طالبة الماستر علم النفس العيادي بجامعة حمد خيضر بسكرة، القطب الجامعي شتمه، وأخص بالذكر الأستاذة "راضية حاج لكحل"، والأستاذة "عائشة نحوي"، الأستاذة "نبيل مناني"، الأستاذة "محمد بلوم"، والأستاذة "خالد خياط" والقائمة تطول، والشكر موصول للدكتورة "وسيلة بن عامر" و منها إلى كل الأساتذة والإداريين بقسم العلوم الاجتماعية جزاكم الله جميعاً كل خير.

والشكر الجزيل للطلبة المتفوقين دراسياً عينة الدراسة من بينهم صديقتي "ابتسام حلماط" على تعاونهم الفعال والتميز جداً أثناء التطبيق وفقكم الله جميعاً.

شكراً لكل من قدم لي يد المساعدة من قريب أو بعيد.

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
47	نتائج اختبار "ت" لحساب صدق المقارنة الطرفية لاختبار الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996).	01
47	نتائج معامل الارتباط "ر" لحساب الثبات لاختبار الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996).	02
54	جدول تحليل المضمون للحالة الأولى.	03
61	جدول تحليل المضمون للحالة الثانية.	04
68	جدول تحليل المضمون للحالة الثالثة.	05
74	جدول تحليل المضمون للحالة الرابعة.	06
81	جدول تحليل المضمون للحالة الخامسة.	07
88	جدول تحليل المضمون للحالة السادسة.	08
92	جدول ترتيب الحالات حسب درجات الرضا عن الحياة.	09

قائمة الملحق:

رقم الملحق	عنوان الملحق
01	أسئلة ومحاور المقابلة.
02	مقياس الرضا عن الحياة مجدي الدسوقي (1996).
03	المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى.
04	الإجابة عن المقياس للحالة الأولى.
05	المقابلة كما وردت مع الحالة الثانية.
06	الإجابة عن المقياس للحالة الثانية.
07	المقابلة كما وردت مع الحالة الثالثة.
08	الإجابة عن المقياس للحالة الثالثة.
09	المقابلة كما وردت مع الحالة الرابعة.

الإجابة عن المقياس للحالة الرابعة.	10
المقابلة كما وردت مع الحالة الخامسة.	11
الإجابة عن المقياس للحالة الخامسة.	12
المقابلة كما وردت مع الحالة السادسة.	13
الإجابة عن المقياس للحالة السادسة.	14

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الموسومة " مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً "، إلى محاولة الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً. وكذا التعرف فيما إذا كان لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً مستوى من الرضا عن الحياة فيما يخص (السعادة، الطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي).

وقد اعتمدت الطالبة الباحثة في هذه الدراسة على المنهج العيادي، وتكونت عينة الدراسة من ستة طلاب جامعيين متفوقين دراسياً على مستوى دفعاتهم، اختيروا بطريقة قصديه، من قسم العلوم الاجتماعية. بجامعة محمد خيضر -بسكرة، القطب الجامعي شتمه.

وقد قامت الطالبة الباحثة بتطبيق أدوات الدراسة التالية:

1- مقياس الرضا عن الحياة (لمجدي محمد الدسوقي، 1996).

2- المقابلة العيادية النصف موجهة.

وبعد اعتماد هذه الأدوات المناسبة لطبيعة أسئلة الدراسة. تم التوصل إلى النتائج التالية:

- ✓ مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً مرتفع حسب مقياس الرضا عن الحياة.
- ✓ مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً فيما يخص بعد السعادة مرتفع.
- ✓ مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً فيما يخص بعد الطمأنينة مرتفع.
- ✓ مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً فيما يخص بعد الاستقرار النفسي مرتفع.
- ✓ مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً فيما يخص بعد التقدير الاجتماعي مرتفع.

The Abstract

The study titled “The level of life High level students at the university “.aims to instigate the level, of Satisfaction about life for his high level students. So as to recognize these sample of students got a level of Satisfaction about life .concerning happiness, psychological stability, belongingness, social gratitude.

The research has adopted clinical method, and the sample composed of six excellent university students

They were intentionally chosen from social sciences departments at the university of Mohamed Khider Biskra –Chatma .

The researcher applied the following tools of study:

1. The Satisfaction about life test of Madjdi Med Dessouki (1996) .
2. Clinical interview half –guided.

After adopting the suitable tools to the Havre of research questions the next results has been found:

-According to the Satisfaction about life test, the high level students are highly satisfied about life.

-The level of satisfaction about life of high level students concerning the happiness dimension is high.

-The level of satisfaction about life of high level students concerning the reassurance dimension is high.

-The level of satisfaction about life of high level students concerning the psychological stability dimension is high.

-The level of satisfaction about life of high level students concerning the social gratitude dimension is high.

مقدمة

مقدمة

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية، والذي يشير إلى كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بأبعادها المختلفة، ويعرف الرضا عن الحياة على انه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة وهذا التقييم يكون في جانبين، الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييم لحياة بشكل عام، أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الدراسة والتخصص. والجانب الثاني: تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة التي تسبب السعادة والفرح أو الأحداث الغير السارة التي تسبب التوتر والقلق والاكئاب وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة.

ويعتبر مفهوم الرضا من المفاهيم القديمة، وقد ورد في القرآن الكريم: " يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ (27) إِرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً (28)" (سورة الفجر الآية 27-28)، وقال تعالى: "رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ" (سورة المائدة الآية 119). وقد لاقى مفهوم الرضا مزيدا من الاهتمام من قبل العلماء مع بداية القرن العشرين، أمثال (ثورندايك وهورني، وسوليفان وفروم). حيث يرى هؤلاء العلماء أن مفهوم الرضا هو شعور الفرد بالراحة النفسية بعد القيام بإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه.

وعلى هذا فإن الرضا يعني إرضاء الحاجات والرغبات لدى الفرد.

ويعرف الرضا عن الحياة في معجم علم النفس على أنه: " حالة انفعالية ناجمة عن تحقيق هدف ما." (يحي عمر شعبان شقورة، 2012:3). وترجع أهمية موضوع الرضا عن الحياة في كونه يعتبر كشعور يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة، ويعود ذلك إلى أن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتحصيل العلمي للفرد ونجاحه الدراسي هذا ما جعل الطالب الجامعي ليس في منأى عن مواجهة الظروف والمواقف الحياتية. فهو يتعرض لتغيرات نمائية، نفسية واجتماعية وفيزيولوجية، ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا وطموحات وأهداف تستدعي تحقيق.

وفي هذا السياق شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتماما كبيرا بدراسة المتغيرات الإيجابية بعد ن كان اهتمام علماء النفس ولفترة طويلة منصبا على دراسة المتغيرات السلبية، حيث يري علماء النفس اليوم أن علم النفس لا يقتضي فقط لدراسة المرض والجانب اللاسوي والاستسلام

والانتهزام النفسي، ولكنه علم يجب أن يولي اهتمامه نحو الجوانب الإيجابية والجانب السوي من شخصية الفرد مثل، الشعور بالرضا، والسعادة والتفاؤل والثقة بالنفس وتقدير الذات والموهبة والكفاءة والمهارات الاجتماعية والمساندة الاجتماعية وجوانب السلوك الصحي وغيرها من جوانب السلوك السوي.

ويعتبر الإحساس بالرضا عن الحياة احد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا بتقدير الفرد لذاته وأن تقدير الفرد لذاته يعد أحد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة. كما أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقته داخل المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، كما يعد الرضا عن الحياة عاملا أساسيا في توافق النفسي للفرد، وتقبله لأحداث والمواقف الحياتية لذلك فان انخفاض مستوى الرضا عن الحياة يدل على عدم التوافق النفسي، والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة.

والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من إحدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب إضافة إلى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية فإن هذه العوامل يمكن أن تؤثر على توافق الطلاب وصحتهم النفسية ورضاهم عن حياتهم.

ومن هنا يشكل الطالب الجامعي المتفوق دراسيا أحد الثروات البشرية المهمة لأي مجتمع، حيث يعد بمثابة الطاقة الحيوية التي لها القدرة على رسم ملامح الحركة والتجدد لمجتمع يطمح للتطور في حياته وحضارته، لذلك أصبح الاهتمام به ورعايته حتمية حضارية يفرضها التحدي العلمي والتكنولوجي المعاصر من أجل الاستفادة من طاقاته وقدراته لخدمة مصالح البلاد والرفي بها.

لهذا جاءت هذه الدراسة لمحاولة الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا، حيث أن معرفة مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا سوف يؤدي إلى مدى تقبله لظروف الحياة والواقع المعاش بطريقة إيجابية، بالإضافة إلى محاولة التعرف فيما إذا كان لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا مستوى من الرضا عن الحياة فيما يخص (السعادة، الطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي) للوصول إلى نتائج علمية

موضوعية ربما إضافة جديدة للتراث السيكلوجي ولتحقيق ذلك تم تقسيم هذا البحث إلى خمسة فصول، الفصول النظرية - الميدانية ، يشمل الجانب النظري ثلاث فصول تمثل الفصل الأول في الإطار العام للدراسة، حيث تناول إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، أهداف و أهمية الدراسة، دوافع اختيار موضوع الدراسة، الدراسات السابقة و المشابهة والتعقيب عليها، تحديد المفاهيم الإجرائية.

أما الفصل الثاني خصص للطالب الجامعي المتفوق دراسيا، حيث تضمن عنصرين أولا التفوق الدراسي والذي يشمل الخصائص و العوامل التي تساعد الطالب على التفوق الدراسي النظريات المفسرة للتفوق الدراسي، قياس و تشخيص التفوق الدراسي، ثانيا الطالب الجامعي و الذي يشمل التكيف الأكاديمي للطالب الجامعي والعوامل المساهمة في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي، بالإضافة إلى الفصل الثالث الذي يتناول الرضا عن الحياة ويشمل النظريات المفسرة للرضا عن الحياة، الرضا عن الحياة و الصحة النفسية و التوافق النفسي، أبعاد الرضا عن الحياة.

أما الجانب التطبيقي فقد شمل فصلين ، فصل لإجراءات الدراسة الميدانية و الذي يحتوي على عنصرين أولا الدراسة الاستطلاعية و نتائجها و ثانيا الدراسة الأساسية، و الفصل الأخير تضمن عرض وتحليل حالات الدراسة ومناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة.
- تساؤلات الدراسة.
- أهداف وأهمية الدراسة.
- دوافع اختيار الموضوع.
- الدراسات السابقة والمشابهة والتعقيب عليها.
- تحديد المفاهيم الإجرائية.

1- إشكالية الدراسة:

يعتبر الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية الهامة في مجال الصحة النفسية وهو يعني قدرة الفرد على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، إذ تؤدي دورا مهما في تحقيق سعادة الفرد وشعوره بالرضا عن حياته، كما يعد أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية والشعور بالسعادة في الحياة، وعاملا أساسيا في توافق الفرد النفسي وتقبله للأحداث والمواقف الحياتية حيث يبين "مجدي الدسوقي" أن الرضا عن الحياة علامة هامة تدل على مدى تمتع الإنسان بالصحة النفسية، إذ أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد لها، والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، لذا فهي تتضمن مجموعة من الصفات المتنوعة كالتفاؤل، وتوقع الخير، والاستبشار، والرضا عن الواقع وتقبل النفس، واحترامها والاستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الفرد فإنه عندئذ سيشعر بالرضا أكثر من أي وقت آخر.

وبالتالي إن انخفاض درجة أو مستوى الرضا عن الحياة سيدل حتما على عدم التوافق النفسي والتأزم من ضغوط الحياة، وهنا تكمن أهمية الرضا عن الحياة بالنسبة للفرد لما له من دور في إقباله على الحياة بحيويته، وسعادته، وصحته الجسمية، والنفسية، وأيضا فيما يخص تقبله لذاته، وعلاقته الاجتماعية، وإشباعه لحاجاته، فهذه المؤشرات تدفع بالفرد نحو التفاؤل، والطمأنينة، والقناعة.

كما يرى بعض علماء النفس المهتمين بمجال الصحة النفسية، وعلم النفس الإيجابي أن حب الشخص لحياته، والتوافق مع الذات، ومع الآخرين، يعتبر أهم مكونات الحياة ويتضمن ذلك الخبرات الوجدانية الإيجابية والسارة، إذ تتمثل بدرجة منخفضة من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

فمثلا هناك ارتباط الرضا عن الحياة إيجابيا بعدد من المتغيرات الإيجابية، ويكمن هذا الارتباط ببعض سمات الشخصية، منها التفاؤل، فهذا الأخير يجعل من الفرد يدرك جيدا المواقف والأحداث بصفة إيجابية، أما بالنسبة لانخفاض مستوى الرضا عن الحياة يدفع الفرد نحو التشاؤم، والفشل، وهذا ما أكدته دراسة "يحي عمر شعبان شقوره 2012" بأنه من ناحية الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة تبين وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية بنسبة 77،17 والرضا عن الحياة بنسبة 73،64 وعليه فإن كليهما لهما علاقة ارتباطيه

موجبة، وأما بالنسبة للفروق حسب الجنس في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، و بالنسبة للرضا عن الحياة فقد تبين وجود فروق في أبعاد الرضا عن الحياة و الدرجة الكلية للمقياس لصالح الطلاب. (يحي عمر شعبان شقوره، 2012)

والأمر الذي يجب ملاحظته عند دراسة مسألة الشعور بالرضا عن الحياة بمجملها أن هذا الشعور يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من مراحل حياة الفرد، وهي مرحلة الدراسة ويعود ذلك إلى أن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتحصيل العلمي للفرد ونجاحه الدراسي، هذا ما جعل الطالب الجامعي ليس في منأى عن مواجهة الظروف والمواقف الحياتية فهو يتعرض لتغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفيزيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية و التقرد، والبحث عن ذات مستقلة متميزة من أجل رفع قدراته المعرفية والعقلية لمواكبة مختلف الأصعدة الداخلية والخارجية وتأهيله كطالب جامعي للدخول إلى آفاق تعليمية وعملية ذات مستوى عال، من خلال التحصيل الدراسي، فهذا الأخير الذي يتم بموجب تحصيل رصيد إما أن يكون متدني أو عال، فهو يعتبر كمحك للتفوق الدراسي لأن التحصيل هو أحد المظاهر الأساسية للنشاط العقلي الوظيفي عند الفرد حيث عرف "مار لندا" Maryland (1972) التفوق الدراسي بأنه الأداء المتميز في التحصيل الأكاديمي كما عرفه "عبد الرحمان سيد السليمان وآخرون" على أنه امتياز في التحصيل الدراسي بحيث يؤهل الفرد بمجموع درجات إلى التميز عن باقي أقرانه وهو حصيلة الفرد في أدائه أثناء الامتحان. (عبد الرحمان سيد السليمان، وآخرون، 2001: 1)

هذا ما أكدته دراسة "نوره إبراهيم السليمان 2011" أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب التخطيط لمواجهة

الضغوط الحياتية واليومية لصالح الطالبات المتفوقات، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات في أساليب المواجهة التالية (ضبط النفس، الإنكار، عدم المبالاة وأيضا وفقا لمستوى تعليم أبائهن) لصالح الطالبات المتفوقات، من مستوى تعليم أبائهن الثانوي وأقل مقارنة بين مستوى تعليم أبائهن بشهادة جامعية أو أعلى.

(نوره إبراهيم السليمان، 2011)

وبما أن الرضا عن الحياة هو التقدير والتقييم الإيجابي، والموضوعي للأمر واتجاهات الفرد العقلية، ودرجة تفاعله بالحياة والقناعة، وإن التفوق الدراسي هو الذي يؤهل لتحقيق النجاح في مجالات عديدة. من هنا نطرح التساؤل التالي:

ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا؟

2- تساؤلات الدراسة:

- 1- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا فيما يخص بعد السعادة؟
- 2- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا فيما يخص بعد الطمأنينة؟
- 3- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا فيما يخص بعد الاستقرار النفسي؟
- 4- ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا فيما يخص بعد التقدير الاجتماعي؟

3- أهداف وأهمية الدراسة:

أهداف الدراسة:

إن ما يضع أي دراسة على مصداقية البحث العلمي الصحيحة هو وضوح الأهداف المرجوة، سواء عند الباحث أو القارئ وذلك من خلال الكشف عن حقائق الظاهرة المدروسة وعليه تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

- الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا.
- التعرف فيما إذا كان لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا مستوى من الرضا عن الحياة فيما يخص (السعادة، الطمأنينة، والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي).

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في أنها تعتبر من الدراسات التي تناولت مفهوما إيجابيا حديثا في المجال النفسي والصحة النفسية وبالأخص في علم النفس الإيجابي، ألا وهو الرضا عن الحياة حيث مس فئة الطالب الجامعي المتفوق دراسيا والذي قد يكون لديه مستوى من الرضا عن الحياة. - تعد هاته الدراسة محاولة منهجية للمعرفة رأي الطالب الجامعي المتفوق دراسيا فيما يخص رضاه عن الحياة.

4- دوافع اختيار موضوع الدراسة:

لكل دراسة دوافع منها ذاتية وموضوعية تنطلق منها، وتتمثل الدوافع الذاتية للدراسة الحالية أن مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الحديثة في مجال الصحة النفسية وبالأخص علم النفس الإيجابي، هذا ما جعلني أبتعد عن المجال المرضي واللاسوي وأن أتوجه إلى الجانب الإيجابي والسوي من شخصية الفرد، كدليل على أن الفرد يتمتع بصحة نفسية تدفع به إلى الإقبال على الحياة وتحقيق إنجازات وأهداف يصل من خلالها إلى طموحات ورغبات ذاتية.

أما الدوافع الموضوعية للدراسة الحالية فتتمثل في التعرف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسيا، باعتبار أن الرضا شعور يؤثر ويتأثر في التحصيل الدراسي للطالب الجامعي بأن يكون متفوقا دراسيا ويتمتع بجانب إيجابي من حياته.

5- الدراسات السابقة والمثابفة والتعقيب عليها:

1- دراسة نوره إبراهيم السليمان، 2011 بعنوان: أساليب مواجهة الضغوط لدى

عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية.

تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية و كذلك محاولة التوصل فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط اليومية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات اعتمدت المنهج المقارن، حيث تكونت العينة من (172) طالبة من قسم التربية الخاصة بجامعة الملك سعود بمدينة الرياض، ومن المستوى السادس والسابع منهن (83) طالبة من المتفوقات و(89) طالبة من غير المتفوقات.

وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب التخطيط لمواجهة الضغوط الحياتية اليومية لصالح الطالبات المتفوقات، أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أساليب المواجه (الاستسلام القبول، الإنكار، عدم المبالاة، صرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات، بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات في أساليب المواجهة التالية(ضبط النفس، الإنكار، عدم المبالاة) وفق لمستوى تعليم أبائهن لصالح الطالبات ممن مستوى تعليم أبائهن الثانوي، واقل مقارنة بين مستوى تعليم أبائهن الجامعي، أو أعلى ولم تتضح الفروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات في أساليب مواجهة الضغوط وفقا لمستوى تعليم أمهاتهن.

2- دراسة يحي عمر شعبان شقورة، 2012 بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها

بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.

تهدف الدراسة إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، كذلك هدفت إلى معرفة العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما هدفت أيضا إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات (الجنس، التخصص، الجامعة، المعدل التحصيلي للطالب....).

حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة، باستخدام استبيان خاص بالمرونة النفسية ومقياس الرضا عن الحياة، حيث تكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة و200 طالب وطالبة من كل جامعة، نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث وتم اختيار عينة الدراسة بصورة طبقية عشوائية من طلبة الجامعات الثلاثة (الأزهر، الأقصى، الإسلامية) من التخصصات العلمية والأدبية.

وقد توصل الباحث إلى النتائج التالية:

وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، حيث بلغت نسبة

المرونة النفسية (77.17) ونسبة الرضا عن الحياة (73.64)

وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة

أما بالنسبة للفروق في المرونة النفسية تبعا للجنس قد أوضحت نتائج الدراسة وجود فروق

في جميع أبعاد المرونة النفسية لصالح الطلاب، بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا في البعد الاجتماعي.

وبالنسبة للرضا عن الحياة فقد أظهرت نتائج الدراسة لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في

أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والاستقرار، فقد كانت لصالح الطلاب.

3- دراسة خميسه قنون، 2013 بعنوان: الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم

الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان.

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الاستجابة المناعية

(الغلوبيلينات المناعية Igm، Igg، Iga) ومتغيري الدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى

مرضى السرطان، كما هدفت أيضا إلى التحقق من وجود ارتباط بين متغيري الدعم الاجتماعي

المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان بالإضافة إلى التحقق من غياب أو وجود فروق

بين الجنسين في درجة كل من الاستجابة المناعية (معدل الغلوبيلينات المناعية) الدعم الاجتماعي

والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان.

حيث اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة باستخدام اختبار خاص

بالاستجابة المناعية لقياس معدل (الغلوبيلينات المناعية Igm، Igg، Iga) وذلك عن طريق اخذ

عينة من دم المرضى بالإضافة إلى مقياس الدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة، حيث تكونت العينة من 60 مريضا بالسرطان منهم 25 ذكر و35 أنثى تراوحت أعمارهم بين 21 و76 سنة بمتوسط عمر 37،4 سنة ذو مستويات ثقافية واجتماعية مختلفة و تم اختيار عينة عرضية، من المستشفى الجامعي ومركز مكافحة السرطان لولاية باتنة.

وقد توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

تتوزع قيم الغلوبولين المناعي LGA والغلوبولين LGM توزيعا ملتويا لدى مرضى السرطان، وتتوزع قيم الغلوبولين LGM توزيعا اعتداليا لدى مرضى السرطان بالإضافة إلى توزيع قيم الدعم الاجتماعي المدرك توزيعا اعتداليا لدى مرضى السرطان وتوزيع قيم الرضا عن الحياة توزيعا اعتداليا لدى مرضى السرطان.

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين معدل كل من الغلوبولين المناعي LGA والغلوبولين LGM ودرجة الدعم الاجتماعي المدرك لدى مرضى السرطان.

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين معدل الغلوبولين المناعي LGG ودرجة الدعم الاجتماعي المدرك لدى مرضى السرطان.

لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين معدل كل من الغلوبولين المناعي LGA والغلوبولين LGM ودرجة الرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان.

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين معدل الغلوبولين المناعي LGG ودرجة الرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان.

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة الدعم الاجتماعي المدرك ودرجة الرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس في معدل الاستجابة المناعية ودرجة كل من الدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان.

4-دراسة منار بني مصطفى أحمد الشريفين، رامي طشطوش، 2014 بعنوان:

أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن.

تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة اليرموك، حيث اعتمد الباحثون علو المنهج الارتباطي المقارن في الدراسة باستخدام مقياسان، مقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقياس الشعور بالرضا عن الحياة، حيث تكونت عينة الدراسة من 350 طالبا وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية الطبقية، من طلبة جامعة اليرموك المسجلين في الفصل الدراسي الأول لعام الدراسي 2013/2012.

وقد توصل الباحثون إلى النتائج التالية:

أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة كان مرتفعا، وأن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة كان منخفضا ولم تكن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى أحداث الحياة الضاغطة وبين مستوى الشعور بالرضا عن الحياة، وقد وجدت علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس أحداث الحياة الضاغطة، وبين جميع مجالات مقياس الرضا عن الحياة باستثناء مجال الرضا عن الحياة الجامعية، كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة ككل، وفي المجال الأكاديمي والمجال النفسي تعزى لمستوى التحصيلي لصالح الطلبة ذوي التحصيل الممتاز، وجدت كذلك فروق في مستوى أحداث الحياة الضاغطة الأسرية والاجتماعية والسياسية تعزى لمستوى التحصيلي لصالح ذوي التحصيل المتدني (المقبول)، إضافة إلى وجود فروق في مستوى الشعور بالرضا عن الحياة على المقياس ككل وعلى مجال الرضا عن العلاقات الأسرية، والاجتماعية تعزى لمستوى التحصيلي لصالح ذوي التحصيل الممتاز، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة تعزى لكل من الجنس والمستوى الدراسي.

• التعقيب على الدراسات السابقة والمشابهة:

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

أولاً: من حيث الهدف : تعددت الأهداف من حيث طبيعة المتغيرات التي ارتبطت بموضوع الدراسة "الرضا عن الحياة"، فهناك دراسات هدفت إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية و الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، مثل دراسة

(يحي عمر شعبان شقورة، 2012) وهناك دراسات هدفت إلى الكشف عن مستوى أحداث الحياة الضاغطة و مستوى الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة اليرموك، مثل دراسة (منار بني مصطفى، أحمد الشريفي، رامي طشطوش، 2014)، ودراسة (خميسه قنون، 2013) التي هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة القائمة بين الاستجابة المناعية (الغلوبولينات المناعية LgA.IgG. IgM) ومتغيري الدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان، بالإضافة إلى دراسة واحدة تناولت "التفوق الدراسي" مثل دراسة (نورة إبراهيم السليمان، 2011) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة الفروق في أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية وكذلك محاولة التوصل فيما إذا كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط اليومية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات.

أما دراستنا الحالية، فهي تهدف إلى الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً، بالإضافة إلى التعرف فيما إذا كان لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً مستوى من الرضا عن الحياة فيما يخص (السعادة، الطمأنينة، والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي).

ثانياً: من حيث المنهج: إن معظم الدراسات السابقة التي تم عرضها أشارت إلى المنهج المتبع في الدراسة فقد طبقت المنهج المقارن، والمنهج الوصفي التحليلي، والمنهج الوصفي الارتباطي، والمنهج الارتباطي المقارن وهو ما جعلها تختلف عن دراستنا الحالية حيث سنعتمد على المنهج العيادي.

ثالثاً: من حيث العينة: لا يوجد تشابه واضح في كلا المتغيرين الرضا عن الحياة والتفوق الدراسي مع الدراسات التي تم عرضها حيث أنها تحمل متغير واحد من أحد المتغيرات الموجودة في الدراسة الحالية، كما أنه يوجد تشابه في العينة مع دراسة (نورة إبراهيم السليمان، 2011) أما فيما يخص حجم العينة فإن الدراسات التي تم تناولها اعتمدت على أحجام متوسطة وكبيرة ما بين (60-600) أما فيما يخص الدراسة الحالية اعتمدنا على دراسة حالة متكونة من 7 طلاب جامعيين متفوقين دراسياً على مستوى دفعاتهم.

رابعاً: من حيث الأدوات: لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة (الدسوقي مجدي محمد، 1996) و المقابلة العيادية النصف موجهة وهي تختلف عن الدراسات التي تم عرضها حيث أن أغلبها اعتمدت على مقاييس واستبيانات من إعداد صاحب البحث.

خامساً: من حيث النتائج:

- وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة، حيث بلغت نسبة المرونة النفسية ب: 77،17% ونسبة الرضا عن الحياة ب: 73،64% ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، هذا ما أسفرت عنه دراسة (يحي عمر شعبان شقورة، 2012).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مقياس أحداث الحياة الضاغطة ككل وبين جميع مجالات مقياس الرضا عن الحياة باستثناء مجال الرضا عن الحياة الجامعية، كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة ككل، وفي المجال الأكاديمي والمجال النفسي تعزى لمستوى التحصيلي لصالح الطلبة ذوي التحصيل الممتاز هذا ما أكدته دراسة (منار بني مصطفى أحمد الشريفين، رامي طشطوش، 2014).

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجة الرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حسب الجنس في معدل الاستجابة المناعية ودرجة الرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان هذا ما أسفرت عنه دراسة (خميسه قنون، 2013).

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب التخطيط لمواجهة الضغوط الحياتية اليومية لصالح الطالبات المتفوقات هذا ما أكدته دراسة (نورة إبراهيم السليمان، 2011).

وقد استفدنا من الدراسات السابقة في التعرف على الخلفية النظرية لمتغيرات البحث، كما أننا استعنا بها في تحديد المفاهيم الأساسية وأعطت فكرة في تحديد العينة وتحليل النتائج.

6- تحديد المفاهيم الإجرائية:

الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

يعرف بأنه "هو حضور المشاعر الإيجابية مقابل غياب المشاعر السلبية، كما أن تقييم السعادة يتطلب فهم بنود الرضا عن الحياة، وكذا بنود المشاعر والعواطف الإيجابية والسلبية". (Emilie B, Marilo B-S, 2014 :17)

أما "الدسوقي" يعرف الرضا عن الحياة، بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته. (عبد الغني رباب، 2009: 11)

- المفهوم الإجرائي: هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي المتفوق دراسياً من خلال مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي (1996).

• **التفوق الدراسي: Academic Excellence**

عرف عدد من الباحثين التفوق الدراسي بأنه "الامتياز في التحصيل الدراسي، بحيث يؤهل بمجموع درجات الفرد لأن يكون أفضل من زملائه".

- عرف باسو "passow" التفوق الدراسي بأنه "القدرة على الامتياز والتحصيل".

(فاطمة جميل عبد الله صوص، 2010:32)

- المفهوم الإجرائي: هو الحصول على أعلى درجات التحصيل الدراسي والتي تؤهل صاحبها للرتب الأولى على مستوى دفعته بجامعة محمد خيضر بسكرة -القطب الجامعي شتمه.

• **الطالب الجامعي:**

يعرف الطالب الجامعي على أنه " ذلك الشخص الذي سمحت له كفاءته العلمية بالانتقال من المرحلة الثانوية إلى الجامعة تبعاً لتخصصه الفرعي ويعتبر الطالب أحد العناصر الأساسية والفعالة في العملية التربوية طيلة التكوين الجامعي، إذ أنه يمثل عددياً النسبة العالية في المؤسسة الجامعية.

أما "عبد الله محمد عبد الرحمان" فقد عرف الطالب الجامعي بقوله "الطلاب هم مدخلات ومخرجات العملية التعليمية الجامعية". (محمد العربي ولد خليفة، 1989:197)

المفهوم الإجرائي: هو الشخص الذي يتابع دراسته بجامعة محمد خيضر - بسكرة القطب الجامعي شتمه، من أجل تحقيق أهدافه وطموحاته .

الطالب الجامعي المتفوق دراسيا:

المفهوم الإجرائي:

نقصد بالطالب الجامعي المتفوق دراسيا بأنه " هو الشخص الذي يزاول دراسته بقسم العلوم الاجتماعية في جامعة محمد خيضر بسكرة - القطب الجامعي شتمه، والذي تحصل في تخصصه على معدل تحصيلي عالي أهله لأن يحتل المراتب الأولى على مستوى دفعته خلال العام الدراسي 2016/2015.

المراجع المستخدمة:

- 1- خميسة قنون، (2013)، الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرض السرطان. رسالة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر-باتنة-: الجزائر.
- 2- عبد الرحمن سيد السليمان، صفاء غازي أحمد، (2001)، المتفوقين عقليا، القاهرة، (مصر): مكتبة زهراء الشرق.
- 3- 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.
- 4- فاطمة جميل عبد الله صوص، (2010)، استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المتفوقين دراسيا في المدارس الثانوية الحكومية من وجهة نظر المعلمين والمديرين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية.
- 5- محمد لعربي ولد خليفة، (1989)، المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية، الجزائر: دار المطبوعات الجامعية.
- 6- منار بني مصطفى أحمد الشريفي، رامي طشطوش، (2014)، أحداث الحياة الضاغطة و الشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن: مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث و الدراسات، العدد34.
- 7- نورة إبراهيم السليمان (18-19 يوليو 2011)، أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية، مؤتمر في الصحة النفسية: نحو حياة أفضل للجميع (العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة).
- 8- يحي عمر شعبان شقورة، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر-غزة.

المراجع باللغة الأجنبية

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

الفصل الثاني: الطالب الجامعي المتفوق دراسيا

تمهيد

أولا: التفوق الدراسي

- الخصائص والعوامل التي تساعد الطالب على التفوق الدراسي.
- النظريات المفسرة للتفوق الدراسي.
- قياس وتشخيص التفوق الدراسي.

ثانيا: الطالب الجامعي

- التكيف الأكاديمي للطالب الجامعي.
 - العوامل المساهمة في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي للطالب الجامعي.
- خلاصة

تمهيد

يعتبر التفوق الدراسي من أهم الإنجازات الأكاديمية التي يتبين من خلالها الطالب المتفوق وغير المتفوق وذلك من خلال التحصيل الدراسي وهي الدرجة التي يتحصل عليها كل طالب بعد إجراء الامتحانات فمن خلالها يكون الطالب متميزا عن أقرانه، لذا فالمتفوقون دراسيا هم من يتميزون بتحصيل أكاديمي عال ويمتلكون قدرات عقلية جيدة للأداء الفعال.

أولا: التفوق الدراسي

1- الخصائص والعوامل التي تساعد الطالب على التفوق الدراسي:

1-1-1- خصائص التفوق الدراسي: يتميز المتفوقون دراسيا بخصائص تميزهم عن أقرانهم وهذه الخصائص تتسجم مع التعريف التي تبناها الباحثون، والإجراءات التي تستخدم للكشف عنهم ومع الاعتراف بوجود تلك الخصائص العامة سواء من الناحية الجسمية أو النفسية أو السلوكية أو التربوية إلا أنه ليس بالضرورة أن تكون لديه مثل هذه الخصائص. وفيما يلي عرض لأهم الخصائص التي تميز الطلبة المتفوقين:

1-1-1- الخصائص الجسمية: أظهرت نتائج بعض الدراسات لعلماء النفس أن مستوى النمو الجسمي والصحة العامة للمتفوق أفضل من المستوى العادي حيث يتميزون بخصائص أهمها: أكثر طولا ووزنا وقوة وأكثر حيوية، يتفوق في تكوينه الجسمي ومعدل نمو نشاطه الحركي على أقرانه، صحيح البنية وحسن التكوين ويتحمل المشاق خال نسبيا من الاضطرابات العصبية طاقته للعمل عالية ونموه سريع، رياضي ويحب الجري ويمشي مبكرا ينام لفترة قصيرة ولديه طاقة للاستمرار ويتمتع بقسط وافر من الحيوية.

(عبد الرحمان سيد السليمان، صفاء غازي أحمد، 2001:52).

1-1-2 الخصائص العقلية والأكاديمية: إن أهم ما يميز الشخص المتفوق عن غيره، يكمن في خصائصه العقلية حيث يكون نموه العقلي سريع أكثر من غيره ويمكن إجمال ما يتميز به المتفوق من سمات وخصائص فيما يلي:

* لديه قدرة فائقة على الاستنتاج والتحليل والتعميم والتعليل والمعالجة والتفكير المنطقي.

- * سريع التعلم والفهم والحفظ وقادر على المثابرة والتركيز.
- * يتفوق في مجال أو أكثر من المجالات الأكاديمية كالرياضيات والعلوم.
- * حصيلته اللغوية واسعة وثرية خاصة الكلمات التي تتسم بالتعبير.
- * يبدي حب شديد للاستطلاع بعمق والرغبة في المعرفة.
- * ارتفاع نسبة الذكاء والتحصيل الدراسي مقارنة بأقرانه.
- * أفكار جديدة ومنظمة ويسهل صياغتها بلغة سليمة.
- * يعطي أولوية للخيال الإبداعي على التفكير المنطقي ويختبر الأفكار والخبرات الجديدة.
- * الموضوعية المجردة في التفكير.
- * يظهر يقظة والقدرة على الملاحظة الجادة والاستجابة السريعة.
- * قادر على تنظيم العمل باستمرار.
- * لديه بصيرة نافذة لحل المشكلات بأسلوب متعدد الحلول.
- * قدرة عالية في التعامل مع الأفكار وإتقان أفكار جديدة.
- * مرن قادر بتغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف.
- * محب للقراءة ويتم استيعابها بسهولة. (عبد الرحمن سيد السليمان، صفاء غازي، 2001:57)

1-1-3 الخصائص الانفعالية: يتميز المتفوقين بخصائص انفعالية تميزهم عن غيرهم من

أهمها:

التوافق الاجتماعي وهم أكثر استقرارا من الناحية الانفعالية وكذا ضبط النفس والتحمل والسيطرة والاكتفاء الذاتي و المرح والفكاهة والميل إلى المخاطر والإقدام وكذا الاستقلالية الذاتية إضافة إلى أنه يتميز بكونه سهل التوافق مع التغيرات المختلفة والمواقف الجديدة وهو لا يتخلى عن رأيه بسهولة إضافة إلى إدارة قوية وهو لا يحبط بسهولة ولديه القوة على الصبر والتسامح وهو سريع الرضا إذا غضب، بالإضافة إلى أنهم يتمتعون بخصائص للشخصية كالإنتاج والابتكار لديهم طاقة ودافعية عالية وكذا إفراط في النشاط والمثابرة والمواظبة والمغامرة والرغبة في العمل فوق المهام المحددة ويمتلكون حافز عالي في الإنجاز يرفضون القيود والرغبة في التميز.

(عبد الحافظ سلامه، 2002: 17)

1-1-4 الخصائص الاجتماعية: يمتاز المتفوق بسمات وخصائص كحبه للنشاط الثقافي والاجتماعي ويشارك في أغلب النشاطات البيئية، ويتصف بالقدرة على قيادة الجماعة وتحمل المسؤولية ولديه رغبة في التفوق كما أنه يشعر بالحرية ويقاوم الضغوط الاجتماعية ويرفض تدخل الآخرين في شؤونه وهو قادر على كسب الأصدقاء والتعامل مع من هم أكبر سنا منه، كما يملك القدرة على نقد ذاته والإحساس بعيوبه ويتقبل الاقتراحات والنقد من الآخرين دون أن تثبط عزيمته كما أن تفاعله الاجتماعي واسع وشامل ويميل إلى مجاملة الناس وسريع الاندماج مع الجماعات الكبرى، ويبادر في اقتراح حلول للمواقف والحصول على معلومات وحقائق أكثر من البيئة المحيطة به. (سعيد حسن العزه، 2000: 30)

1-1-5 الخصائص النفسية: المتفوقون هم أكثر نضجا من العاديين في استقرارهم النفسي وأقل تعرضا للأمراض النفسية إلا أن (كوفمان وهلمان) يشيران بأنهم قد يتعرضوا للأمراض النفسية كغيرهم من الناس، وأن منهم من لديه أفكار كابوسية. (أمال بواليف: 2009: 79)

1-2-1-العوامل التي تساعد الطالب على التفوق الدراسي:

1-2-1-1سكينة القلب: ومعناها عدم الشعور بالذنب، وعدم الشعور بالخوف، فهذا الأخير من أكبر المعوقات للنجاح والإقدام نحو إنجاز شيء ما.

1-2-2-1 تحقيق مستوى عال من الطاقة الذاتية: في داخل كل إنسان فينا طاقة هائلة، لكنها تحتاج إلى الشرارة التي تفجرها، ونحن في مسيرة حياتنا لن نقوى على الإنجاز بدون هذه الطاقة، ويأتي دور الأسرة هنا في تدعيم طاقة لدى الطالب فما يتوقعه الأهل من الابن له دور كبير في دفعه نحو الإنجاز والنجاح والتفوق.

1-2-3 تحقيق علاقات طيبة مع الناس: إن إقامة علاقة طيبة مع الآخرين من أساسيات تحقيق الذات لدى الفرد، وفي الحقيقة هناك اعتقاد خاطئ لدى بعض الأسر وهو أن العلاقات الاجتماعية للابن أثناء رحلته الدراسية أمر غير ضروري، وهي مضيعة للوقت وتنعكس هذه العلاقات بشكل سلبي على أداء الطالب الدراسي، وهذا الاعتقاد يضل خاطئا مادام الطالب في حدود علاقات اجتماعية سليمة وفي حدود الوقت المخصص لمثل هذه العلاقات، فالذات لدى الطالب لا تتحقق إلا بتفاعله مع الآخرين الذين هم بحاجة أيضا لإثبات ذاتهم، وبالتالي فإن تحقيق الذات عند الطالب إحدى درجات سلم التفوق الدراسي. (أمين محمود صبري، 2010: 4-5)

1-2-4 - **عدم الاحتياج المادي:** المسألة المادية تلعب فيها القناعات دورا كبيرا، فبعض الناس من يقتنع بدخل بسيط ويعيش على هذا الأساس وينجح في حياته، وآخرون يشعرون دائما بحاجتهم المستمرة للمال، وهؤلاء قد يتعبون أكثر من غيرهم، ولقناعة الإنسان وجهان، الإيجابي منها يسعده، والسلبي منه يدمره، من أجل ذلك فإن خير قناعة يعيشها الطالب وعلى الأسرة أيضا مساعدته، لأنه ليس ابن أسرة غنية أو فقيرة أو أسرة مثقفة أو أمية، بل هو إنسان له استقلالية ويجب أن يعمل من خلال قدراته الذاتية، ومن الأهمية بمكان أن جوف العطف والحنان والحب داخل الأسرة هي الزاد الغني الذي يمنح الطالب و أفراد الأسرة القوة الذاتية الكفيلة بصنع النجاح.

1-2-5 **وجود أهداف ذات قيمة في حياة الإنسان:** إن تحديد هدف النجاح من قبل الطالب بحد ذاته نجاح، ويعزو علماء النفس ذلك إلى أن الإنسان بشكل عام يحتاج إلى النجاح لأنه يمنحه الثقة بالنفس والمطالبة بالقبول الاجتماعي، فيجب الحرص على ما ينفع الطالب واستغلال الإمكانيات الكاملة وتطوير القدرات بالشكل الذي يفيد في الحاضر والمستقبل. (أمين محمود صبري، 2010: 6)

2- النظريات المفسرة للتفوق الدراسي:

1-2-1 **النظرية المرضية: Pathologique Theory** تعد النظرية المرضية من أقدم النظريات التي حاولت أن تفسر ظاهرة التفوق، وتقوم هذه النظرية على الربط بين التفوق بأشكاله المختلفة وخاصة التفوق الأبتكاري، وبين الجنون، وقد شاعت هذه النظرية حتى أصبح من المشهور أن بين التفوق والجنون رباطا وثيقا.

ومن أتباع هذه النظرية في العصر الحديث "لامبروزو" (Lambroso) و"لانجفيلد" (Longfield) و"كرتشمير" (Kretschmer) الذين خلصوا بأن المرض العقلي أكثر انتشارا بين العباقرة غير العاديين وقد تأثرت الثقافة اليونانية والعربية وغيرهما بهذه الفكرة التي نظرت إلى العبقرية على أنها أسلوب شاذ يشق على الإنسان العادي فهمه أو تفسيره. (مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1999: 109)

2-2-2 **النظرية الفسيولوجية: Physiologique Theory** تهتم هذه النظرية بالغدة الكظرية وهي من الغدد الصماء وتتكون من القشرة (Cortex) والنخاع (Medulla) وهما يختلفان بنائيا ووظيفيا، حيث تقوم القشرة بإفراز عدد من الهرمونات منها: الكورتيزون Cortisone والألدوستيرون Aldostérone، والاندروجين Androgènes، والأستروجين Estrogène، والبروجستيرون Progestérone.

أما النخاع فيفرز هرمون "الأدرينالين" Adrenaline الذي له دور فعال في الحالات الانفعالية بصفة عامة.

وتهتم هذه النظرية بالنخاع أكثر من القشرة، إذ أن نشاط النخاع يمكن أن ينبئ عن النشاط العقلي الناتج عن عملية إمداد الذهن بالطاقة للعمل، ويفترض أصحاب هذه النظرية أن الأذكاء وأصحاب القدرة الفائقة على التحصيل والتفوق لديهم نشاط نخاعي أدرينا ليني أكثر من العاديين ويؤيد هذه الحقيقة دراسات كل من "بيرجمان" (L.Bergmen) و"ماجسون" (D.Magnusson) حيث ثبت لهم أن ذوي التحصيل العالي لديهم إفراز ادريناليني أكثر من ذوي التحصيل العادي أو المنخفض كما تبين أن الذكور أكثر إفرازا من الإناث من ذوي التحصيل العالي.

(أمال بواليف، 2009: 80)

2-3- النظرية الوراثية: Heredity Theory وتعتمد هذه النظرية على الدلائل التي تشير إلى أن التكوين العقلي للفرد سواء في ضوء القدرة العقلية العامة أم في ضوء عدد من القدرات العقلية يتحدد بالعوامل الوراثية أكثر مما يتحدد بالعوامل البيئية ومن الدراسات التي أجريت في هذا الصدد دراسات كل من "سير فرانسيس جالتون" (Galton)، "كوندراد" (Condrad) و "جونز" (Johns) وغيرهم.

2-4- نظرية التحليل النفسي الفرويدي: Freudian Psychanalytique Theory: وترجع هذه النظرية إلى "فرويد" (S.Freud) الذي فسر ظاهرة التفوق والابتكار في ضوء ميكانيزم التسامي أو الإعلاء أو التصعيد ويعني به "فرويد" تقبل الأنا للدافع الغريزي ولكن مع تحويل طاقته من موضوعه الأصلي إلى موضوع بديل ذي قيمة ثقافية واجتماعية وهذه العملية اللاشعورية هي التي تفسر لنا التفوق والعبقرية وعمليات الإبداع حسب فرويد.

2-5- نظرية علم النفس الفردي: Theory Of Individual Psychology: ترجع هذه النظرية إلى "ألفرد أدلر" (A. Adler) الذي فسر ظاهرة التفوق بصفة عامة في ضوء عقدة النقص، أو القصور التي تستوجب القيام بعملية تعويض بخلق حافزا للتفوق وقد يكون التعويض مباشرا حيث يدفع الضرير إلى النبوغ في الأدب، أو الأصم إلى الإبداع في الموسيقى، ويعتقد "أدلر" أن الحافز للتفوق من أقوى موجبات السلوك الاجتماعي وأن ممارسة هذا الحافز أمر ضروري للنمو الفردي حيث أن الفرد يسعى للحصول على تقدير الآخرين وقبولهم من خلال إنجازاته وعندما يتحقق ذلك اجتماعيا يكون الفرد مرغوبا ومفيدا. (منصور عبد الصبور، 2003: 101-111)

2-6- نظرية الدافعية للإنجاز: Accomplishment Motivation theory يرجع

الفضل إلى "هنري موراي" (H.Murray) في إدخال مفهوم الحاجة إلى التراث السيكلوجي منذ عام 1938، ولقد افترض "موراي" أن الحاجة أو الدافع للإنجاز يندرج تحت حاجة كبرى أعم وأشمل هي الحاجة للتفوق.

ويرتكز تعريف "موراي" للدافع للإنجاز على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة والسيطرة على البيئة والتحكم في الأفكار وسرعة الأداء والاستقلالية والتغلب على العقبات وبلوغ معايير الامتياز، ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم والاعتزاز بالذات وتقديرها وبذلك يمكن تفسير ظاهرة التفوق من خلال دافعية الفرد وحاجته للإنجاز وإحراز النجاح.

2-7- النظرية البيئية: Environnemental Theory وتعد هذه النظرية مقابلة للنظرية

الوراثية ومناقضة لها، وهي تقوم على أساس أن التفوق يتأثر بالبيئة أكثر من الوراثة، بمعنى أن العوامل البيئية المواتية يمكنها أن تساعد على التفوق، وتعني العوامل البيئية كل ما يحيط بالفرد ومن الدراسات المؤيدة لذلك دراسة "نيومان" (Newman) و "هولنزنجر" (Holzinger).

2-8- النظرية الكيفية (النوعية أو الوصفية): Qualitative Theory تفسر هذه

النظرية التفوق تفسيراً يعزله عزلاً تاماً عن قدرات الفرد العادي، فالاختلاف بين أي فيلسوف عادي مثل "أرسطو" اختلاف في النوع أكثر منه اختلاف في الدرجة أي أن هؤلاء العباقرة يتميزون بقدرات ومواهب لا تظهر عند الفرد العادي.

2-9- النظرية الكمية (القياسية-الإحصائية): Quantitative Theory تقابل هذه

النظرية سابقتها الكيفية، حيث ترى بأن الفرق بين المتفوقين يتمثل في الكم، وأساسه تفاوت في درجة وجود السمات المختلفة لديهم، والتفوق بهذا المعنى تمايز في مستويات القدرات العقلية المعرفية التي تشمل الذكاء والتحصيل الدراسي. (منصور عبد الصبور، 2003: 112-113)

2-10- النظرية التكاملية: integrative theory يمكن تفسير ظاهرة التفوق في ضوء

هذه النظرية تبعا للآتي:

أ- إن ظاهرة التفوق تخضع لبعض العمليات والأنشطة الفسيولوجية.

ب- يحتاج المتفوق لقدر من الذكاء والدافعية للإنجاز والتسامي وبعض القدرات المساعدة على التفوق.

ج- توفر الظروف البيئية المناسبة التي من شأنها أن تنمي استعداد الفرد وقدرته على مواصلة التفوق وإحرازه.

الاستعانة بالمقاييس النفسية، والأساليب الإحصائية في إيجاد الفروق الفردية في التفوق.

(مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، 1999: 109-114)

3- قياس وتشخيص المتفوقين دراسيا :

تعتبر عملية قياس وتشخيص الموهوبين والمتفوقين عملية معقدة تنطوي على الكثير من الإجراءات والتي تتطلب استخدام أكثر من أداة من أدوات القياس و التشخيص، ويعود السبب في تعقد عملية قياس وتشخيص المتفوقين إلى تعدد مكونات أو أبعاد مفهوم التفوق المتمثلة في القدرة العقلية و القدرة الإبداعية والقدرة التحصيلية، والمهارات والموهب الخاصة و السمات الشخصية والعقلية، ومن هنا كان من الضروري قياس كل بعد من الأبعاد السابقة وفيما يلي توضيح لكل مقياس للأبعاد السابقة:

3-1- مقاييس القدرة العقلية: يعتبر مقياس ستانفورد بنيه أو مقياس وكسلر للذكاء من المقاييس المناسبة في تحديد القدرة العقلية العامة للمفحوص، والتي يعبر عنها عادة بنسبة الذكاء، وتتضح أهمية هذه المقاييس في أنها تساعد في تحديد موقع المفحوص على منحى التوزيع الطبيعي للقدرة العقلية، ويعتبر الطفل متفوقا أو موهوبا إذا كانت نسبة ذكاءه (132) فأكثر، ويقوم هذا المحك على أساس أن النمو الذهني عند الطفل المتفوق والموهوب سابق لعمره الزمني، فإذا اخترنا ذكاءه حصل على نسبة ذكاء أعلى من متوسط نسب ذكاء أقرانه

3-2- مقاييس التحصيل الدراسي: يقوم هذا المحك على أساس أن التلميذ الذكي المتفوق سريع التعلم، ويظهر هذا في حصوله على درجات عالية في الامتحانات المدرسية التقليدية أو في اختبارات التحصيل المقننة، وقد حدد الباحثون التفوق في التحصيل الدراسي على الاستعداد للنبوغ بالحصول على درجات أعلى من الدرجات التي يحصل عليها 90% من التلاميذ.

ويستخدم التفوق في التحصيل الدراسي كمحك للنبوغ في كثير من البلاد العربية ويلاحظ أن تطبيقه لا يحتاج للكثير من الوقت والجهد وخاصة إذا اعتمدنا على نتائج الامتحانات المدرسية وسجلات المدارس.

3-3-مقاييس التفوق في القدرات الإبداعية: يقوم هذا على أساس أن النبوغ في أي مجال من مجالات الحياة ثمرة التفكير الإبداعي الذي تقوم به القدرات الإبداعية، ويعتبر الشخص ذو استعدادات للنبوغ إذا حصل على درجات عالية في اختبارات الأصالة والطلاقة والمرونة وغيرها ومن أهم مقاييس القدرات الإبداعية مقاييس "تورانس" للتفكير الإبداعي (1996)، وكذلك مقياس "تورانس وجيلفورد" للتفكير الأبتكاري والذي تضمن الطلاقة والمرونة والأصالة في التفكير.

3-4-مقاييس السمات الشخصية والعقلية: الخصائص السلوكية للطلبة المتفوقين ويتضمن هذا المقياس أربعة أبعاد فرعية هي القدرة على التعلم والدافعية والإبداعية والقيادة. (ملحة عليوات، 2010: 98-100)

ثانيا: الطالب الجامعي.

4- التكيف الأكاديمي للطالب الجامعي: ينظر إلى الطالب في الجامعة كراشد قد استكمل نضجه في جميع النواحي بدرجة كبيرة لذا تحدد له المحاضرات المقررة عليه ومواعيدها وأماكن إلقائها ثم يترك له بعد ذلك حرية الحضور أو عدم الحضور، أيضا لا يوجد عقاب مباشر قد يوقعه الأستاذ على الطالب و إنما توجد قوانين ولوائح تنظم العلاقة بين الأستاذ والطالب كذلك من حق طالب الجامعة أن يناقش الأستاذ داخل المحاضرة أو في مكتب الأستاذ في القضايا العامة والخاصة فالجامعة بما تقدمه من علم أساسي وتطبيقي عن طريق منهج علمي يبحث عن الحقيقة وبما يمكن أن تسهم به في تطوير المجتمع حاضرا ومستقبلا وبما توفره من مناخ يتيح ممارسة الديمقراطية وفرص المشاركة الفاعلة في الرأي والعمل تنمي لدى المتعلمين القدرة على المشاركة في بناء المجتمع وحل مشكلاته كما تنمي لديهم الرغبة الجادة والصادقة في البحث عن المعرفة و تحدي الواقع واستقراء المستقبل في إطار منهج علمي مضبوط ودقيق يراعي الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية للمجتمع إذن الدراسة في الجامعة تسهم في إعداد الفرد الواعي الذي يستطيع أن يفكر بموضوعية وعقلانية وأن يدافع عن رأيه دون الإقلال من قيمة وأراء الآخرين.

(دليلة بوصفر، 2009: 106-107)

يعرف التكيف الأكاديمي على أنه "عملية تفاعل بين الفرد بإمكاناته، حاجاته من جهة وبين البيئة وما فيها من خصائص ومتطلبات من جهة أخرى ويكون نتيجة هذه العملية تكيف حسن أو تكيف سيء"، ويظهر التكيف الحسن في شعور الطالب بالرضا والارتياح ويعبر عن ذلك بسعادته بتواجده في الجامعة والراحة بين زملائه أساتذته وينعكس ذلك إيجابا على النتائج الدراسية التي يتحصل عليها الطالب، أما التكيف السيئ فيظهر في شعور الطالب بعدم الرضا عن دوره كطالب في الجامعة وهو الأمر الذي يظهر على شكل إحساس بالقلق والتوتر والشعور بالغربة والافتقار والاضطرابات النفسية التي تعيق الاتصال بين الطالب والواقع كما تنعكس بشكل سلبي على نتائجه الدراسية. (مؤمن بكوشي الجموعي، 2013: 66)

- يتضمن التكيف الأكاديمي للطالب في الجامعة مجموعة من الأبعاد والتي سيتم تناولها كما يلي:
- * **التكيف مع البرنامج الدراسي:** ويشير هذا البعد إلى مدى رضا الطالب عن تخصصه الدراسي ومدى استمتاعه بالمواضيع التي يدرسها.
 - * **وضوح الأهداف التعليمية:** ويشير هذا البعد إلى مدى إدراك الطالب لوجود علاقة بين محتويات المواد التعليمية التي يتضمنها تخصصه والمهنة التي يطمح للانخراط بها بالمستقبل، ويشير إلى مدى وجود خطط واضحة لدى الطالب بعد التخرج.
 - * **القدرة على تنظيم الوقت واستغلاله:** ويشير هذا البعد إلى إدراك الطالب لمدى كفايته وفعاليتيه في برمجة نشاطاته اليومية وتنفيذها بحيث يوزع وقته بين نشاطات اجتماعية وترفيهية ودراسية على نحو يؤدي إلى الارتياح والابتعاد عن القلق والتوتر.
 - * **الصحة النفسية والثقة في الذات:** يشير هذا البعد إلى مدى ثقة الطالب بنفسه وبقدرته على مواجهة المشكلات التي تعترضه وتمنعه بالانفعال وما يرتبط بذلك من قدرة على السيطرة على القلق والافتقار والشعور بالوحدة.
 - * **العلاقات الاجتماعية المتوازنة:** يشير هذا البعد إلى قدرة الطالب على التعامل مع الزملاء والأساتذة ومدى تعاونهم وتفاعله معهم، وقدرته على إقامة علاقات ناجحة ومتوازنة في الوسط الجامعي. (سعيد التل، 1997: 401-406)

5-العوامل المساهمة في تحسين مستوى التحصيل الأكاديمي للطالب الجامعي:

هناك عوامل تساهم وتساعد الطالب على مزاولته الدراسة الجامعية والتفوق فيها، نذكر منها:

- 1- العمل على تأسيس قسم للإرشاد والتوجيه النفسي والتربوي بكل كلية في كافة الجامعات بهدف بحث عن مشكلات الطالب أيا كان نوعها، سواء أكانت صحية أم انفعالية أو فكرية أو ثقافية أو مادية.... الخ.
- 2- دراسة حالات الطلاب غير المتفوقين دراسيا للوقوف على الأسباب الحقيقية لعدم التفوق، ومن ثم العمل على التخلص من تلك الأسباب، بحيث إذا اتضح أن للطالب ميولا وقدرات لا تتناسب ودراسته يعمل هذا القسم على مساعدة الطالب وتوجيهه للالتحاق بالدراسة التي تلائم قدراته وحين ذلك يجد الطالب غير المتفوق من يصغي إليه ويهتم بمشكلاته ويساعده على فهم واستبصار الكثير من الأمور التي تلتبس فيما بينها عليه.
- 3- العمل على عرض المادة العلمية بطريقة تستثير فضول الطلاب واهتمامهم.
- 4- العمل على توفير قاعات ملائمة للدرس و المكتبات وإمدادها بالمراجع والمصادر الحديثة.
- 5- العمل على تعليم وتدريب الطلاب الأسلوب الأمثل في عملية الاستذكار.
- 6- العمل على إشراك الطالب في النشاطات الجامعية على اختلاف أشكالها.
- 7- العمل على الإكثار من المناقشات والمسابقات والملتقيات العلمية التي تستثير حماس الطلاب البناء.
- 8- العمل على تنمية خاصية النقد البناء لدى مختلف الطلاب. (مدحت عبد الحميد، 1999: 318)

خلاصة:

يمكننا القول من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل بأن التفوق الدراسي يعد من أهم الإنجازات الأكاديمية التي يحققها الطالب الجامعي خلال مساره الدراسي، ومن الأمور المسلم بها أن تحقيق الطالب الجامعي للتفوق الدراسي يتأثر بعدد من العوامل منها الذاتية الخاصة بالفرد في حد ذاته مثل قدراته العقلية وسماته النفسية ورضاه عن تخصصه الدراسي وشعوره بالسعادة ومنها ما يتعلق بالبيئة الثقافية أو الجامعية من أجل إشباع حاجاته وتحقيق تطلعاته فيتضح أن تقييم الطالب الجامعي لهاته العوامل سينعكس إيجابا أو سلبا على تحصيله الدراسي هذا التقييم الذاتي الذي حاول الباحثين دراسته في بحوث عديدة حول مفهوم الرضا عن الحياة باعتباره تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته وهو ما سنحاول التطرق إليه بشكل مفصل في الفصل الاتي.

المراجع المستخدمة:

- 1- آمال بواليف (2009)، مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة باجي مختار-عنابة-: الجزائر.
- 2- أمين محمود صبري، (2010)، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، بيروت (لبنان): دار النهضة العربية.
- 3- دليلة بوصفر، (2009)، الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري-تيزي وزو-: الجزائر.
- 4- رمضان عبد الحميد الطنطاوي، (2008)، الموهوبين بين أساليب رعايتهم وتدريبهم، ط1، الأردن: دار الثقافة.
- 5- زكرياء الشربيني، (2002)، أطفال عند القمة الموهبة والتفوق العقلي والإبداع، ط1، القاهرة، (مصر): دار الفكر العربي.
- 6- سعيد التل، (1997)، قواعد الدراسات الجامعية، عمان (الأردن): دار الفكر.
- 7- سعيد حسن العزة، (2000)، تربية الموهوبين والمتفوقين، ط1، الأردن: دار الثقافة.
- 8- طارق عبد الرؤوف محمد عامر، (2007)، المتطلبات التربوية للمتفوقين، عمان (الأردن): دار اليازوري.
- 9- عبد الحافظ سلامة، (2002)، الموهبة والتفوق، ط1، الأردن: دار اليازوري.
- 10- عبد الرحمن سيد السليمان، صفاء غازي أحمد، (2001)، المتفوقين عقليا، القاهرة، (مصر): مكتبة زهراء الشرق.
- 11- ملحة عليوات، (2010)، المناخ الأسري وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري-تيزي وزو-الجزائر.
- 12- منصور عبد الصبور، (2010)، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، بيروت (لبنان): دار النهضة العربية.
- 13- مؤمن بكوشي الجموعي، (2013)، القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر- بسكرة-: الجزائر.

الفصل الثالث: الرضا عن الحياة

تمهيد

- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة.
- الرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي.
- أبعاد الرضا عن الحياة.
- محددات الرضا عن الحياة.

خلاصة

تمهيد

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

1- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

1-1- نظرية القيم والأهداف والمعاني: Values، Goals and Meanings Theory

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، و يختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم، وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية و أولوية هذه الأهداف.

في نفس الإطار يرى " تشنغ Cheng" أن الأهداف يمكن أن تنظم وتوجه سلوك الفرد فإذا ما تحقق فإنها تكون ذات تأثير سلبي وغير مرغوب مما يجعل الفرد غير راض عن حياته، وطبعاً فإن هذه الأهداف تتأثر بالمراحل العمرية للفرد، بينما يرى "هغينس Higgins" أنه عندما تكون للأفراد أهداف مثالية ولا يستطيعون تحقيقها فإنهم يشعرون بعدم الرضا مما يرتبط بمشاعر سلبية وخيبة أمل واكتئاب.

أما بالنسبة للأهداف الخارجية هي الأهداف التي يحصل من خلالها الأفراد على بعض الإشباع والرضا من خلال الآخرين مثل النجاح المادي، والشعبية والاجاذبية 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 (الداخلية)، حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة.

(خميسة قنون، 2013: 107-108)

1-2- نظرية التكيف أو التعود Adaptation Theory: يتصرف الأفراد بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة في الحياة، و ذلك اعتمادا على نمط شخصيتهم وردود أفعالهم، وأهدافهم بالحياة و لكن نتيجة التعود و التأقلم مع الأحداث و بمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار و بغض النظر عن الجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة و يرجعون السبب إلى مدى التكيف و التأقلم مع الأوضاع الجديدة فقد وجد أن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء ثم أصبح أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التكيف مع الأوضاع الجديدة. (حسين عبد الحميد عيسى، 2013: 56-57)

1-3- نظرية التقييم: Evaluation Theory ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الأفراد وحالتهم المزاجية والثقافية والقيم السائدة، وذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأفراد عادة يرون تقييم الرضا لا يرتبط بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، وترى هذه النظرية عدم وجود علاقة بين الرضا وعدم الرضا، وبين العمر، والتعليم كمتغيرات للرضا عن الحياة.

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

وقد دلت الدراسات على وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة بين الأفراد في الثقافات الفردية التي يعتبر فيه الأفراد وحدة مستقلة و التي تركز على الحريات الفردية والعدالة والثقة بالنفس، وتتوفر فيها أساليب الحياة الكريمة، حيث يقيم الأفراد فيها الرضا عن الحياة بناء على المشاعر والاحتياجات الفردية مقارنة بالأفراد الجمعية حيث يعتمدون على الدعم الاجتماعي في تحقيق أهدافهم، أو تحقيقها ضمن الجماعة كجزء من الخلية أو التركيبة الاجتماعية، ويأخذ

الأفراد القيم والمعايير الاجتماعية وسعادة العائلة بعين الاعتبار حين يقيم الفرد درجة الرضا عن الحياة، وتشير بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في تلك الثقافات. (خميسة قنون، 2013: 108-109)

1-4- نظرية الخبرات السارة: يرى أصحاب هذه النظرية أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته سارة وممتعة، بما تولد من مشاعر إيجابية وليست هذه الظروف هي نفسها مصدر الرضا بل يتوقف على مدى إدراك الفرد للخبرة السارة في هذه الظروف، ويعتبر هذا الإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر وفق ما يدركه كل فرد من خبرات ممتعة أو غير ممتعة في هذا الموقف، فقد تبين أن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل، وتبين أيضا أن بعض التجارب أن الحالات المزاجية العابرة لها تأثير كبير على الشعور بالرضا، وأن التفكير المتصل والمدعم بصورة عينية يزيد من الشعور بالرضا. (حسين عبد الحميد عيسى، 2013: 57-58)

1-5- نظرية المقارنة الاجتماعية: Social Comparison on Model حسب

أصحاب نظرية المقارنة فإن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات وأعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والجدارة و القيمة وتقدير الذات ويكون سعيدا في حياته، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة ويرى "Festinger" أن الحافز لتقييم الفرد لقدراته و آرائه في ظل غياب المعايير الموضوعية هو المقارنة بآراء وقدرات الآخرين الأقل منهم، وبهذا يستطيع الأفراد إنشاء نقطة مرجعية لتقييم أوضاعهم وبالتالي يمكنهم تحسينها من خلال النقطة المرجعية مما يمكنهم من الشعور بالرضا. كما يرى "Esterlin" أيضا أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة و يكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية، المتوقعة الفردية، الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة بين الأفراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول والمجتمعات، وبالتالي تختلف درجة الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية.

وأشار "استرلين" Esterlin أيضا أن الأفراد العاديين في أية ثقافة أو دولة يكونون محايدين في درجة الرضا ذلك أن نصف الأفراد يكونون فوق المعدل، ويركز على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة حيث يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول.

ويرى كل من "دينر" Deiner و"فوجتا" Fujita أن المقارنة الاجتماعية ليست فقط وسيلة لإظهار ما هو ايجابي وتحقيق السعادة والرضا، وإنما قد تؤدي إلى السلبية وعدم الشعور بالرضا لدى الأفراد.

وبالتالي وجود من هم أقل حظا قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا أو الشعور بالسلبية أو الايجابية اتجاه الذات أو أحداث الحياة.

(مايكل أرجايل، 1993: 188-189)

1-6- نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز: Ambition- Achievement Gap Theory:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون إنجازاته و أعماله قريبة من طموحاته أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه ومن الحياة فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر ويجعله تعيسا حزينا على ما فات قلقا على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، بحيث يضع الفرد لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر أيضا بالكفاءة 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. (يحي عمر شعبان شقورة، 2012: 35)

1-7- نظرية المواقف: Situational Theory

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف فيجد الصحبة الطيبة، ويتزوج امرأة صالحة ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل

جيد مع المعافاة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الإنسان راضيا وسعيدا ومتمتعًا بصحة نفسية. (حسين عبد الحميد عيسى، 2013: 58)

1-8- النظرية المتكاملة: Integrative Theory مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة لأن عوامل الرضا كثيرة و متنوعة وتختلف من شخص إلى آخر فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة و تسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها يدركون الخبرات السارة وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين و يدركون تفوقهم على غيرهم. (خميسة قنون، 2013: 112-113)

2- 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 احد 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 طعما ولا يعيش بل يكابدها حياته وذلك من فرط ما يعانیه 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 و بزيادة نوعية الحياة وجودة الحياة وزيادة أكبر في طبيعة العلاقات الإيجابية داخل الأسرة وزيادة الاتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع.

(يحي عمر شعبان شقورة، 43:2012)

3- أبعاد الرضا عن الحياة: من خلال التعريفات المتعددة لهذا المفهوم يمكن تمييز ثلاث أبعاد له وهي:

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

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

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

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 كالآتي:

4- التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والسلبية.

5- الحالة الصحية العامة للجسم.

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

7- الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات الاجتماعية داخل البناء العائلي.

8- استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة.

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

10- التوائم الجنسي ويرتبط ذلك ما يتعلق بصورة الجسم والرضا عن المظهر والشكل العام.

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

1- تقبل الذات: ويشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات والنضج الشخصي، والاتجاه الايجابي نحو الذات.

2- العلاقات الايجابية مع الآخرين: وتشير إلى القدرة على إقامة علاقات ايجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، والقدرة وعلى الأخذ والعطاء مع الآخرين.

3- الاستقلالية: وتشير إلى القدرة على تقرير مصير الذات، والاعتماد على الذات والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي.

4- الكفاءة البيئية: وتشير إلى القدرة على اختيار وتخيل البيئات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

5- هدفه الحياة: وتشير إلى أن يكون للفرد هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار.

6- النمو الشخصي: وتشير إلى قدرة الفرد على تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته.
(حسين عبد الحميد عيسى، 2013: 54-55)

4- محددات الرضا عن الحياة: Determanants 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:

1- 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.

2- خبرة الأحداث السارة: إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية فربما كان يتأثر أيضا 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.

3- 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.

4- المقارنة مع الآخرين: لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيرا أم طويلا 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.

(يحي عمر شعبان شقورة، 2012: 40-41)

خلاصة

يتمثل الرضا عن الحياة في تقدير الفرد لنوعية حياته، ومحاولته تحقيق 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 تخلق المتعة ويرتبط الرضا عن الحياة بمجموعة من العوامل، والمتغيرات كالعلاقات الاجتماعية وسمات الشخصية، هذا بالإضافة إلى السن ومستوى التعليم.

المراجع المستخدمة:

- 1- حسين عبد الحميد عيسى، (2013)، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية: غزة.
- 2- مايكل أرجايل، (1993)، سيكولوجية السعادة، (ترجمة فيصل عبد القادر يوسف)، الكويت: عالم المعرفة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

أولاً: الدراسة الاستطلاعية ونتائجها.

- أهداف الدراسة الاستطلاعية.
- عينة الدراسة الاستطلاعية.
- أدوات الدراسة الاستطلاعية.
- نتائج الدراسة الاستطلاعية.

ثانياً: الدراسة الأساسية.

- المنهج المتبع في الدراسة.
- حدود الدراسة.
- حالات الدراسة.
- أدوات المستخدمة في الدراسة.

خلاصة

تمهيد

بعد عرض الجانب النظري لهذه الدراسة، سوف نتطرق في هذا الفصل إلى الجانب الميداني والذي يعد بمثابة الانتقال من الجانب المجرد إلى الجانب الملموس حيث خصص هذا الفصل لعرض الإجراءات المنهجية للدراسة والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية أهدافها وعينتها ثم وصف للأدوات المستعملة في جمع البيانات والتأكد من خصائصها السيكوميتريّة وصولاً إلى نتائجها، ثم نتطرق إلى إجراءات الدراسة الأساسية من حيث المنهج المتبع وحدود الدراسة وكيفية اختيار العينة.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من المراحل الأولى لكل دراسة علمية محددة بإشكالية معينة حيث تساعد في الكشف عن التغيرات التي يمكن أن تكون لها علاقة بأحد متغيرات البحث وبأكثر من متغير بنسبة ارتباط معينة، بالإضافة إلى أنها تسهل للباحث عملية التأكد من صحة توافق المنهج المختار للدراسة مع المتغيرات، وكذا معرفة مدى ملائمة أدوات القياس.

(حلمي المليجي، 2001: 64).

1- أهداف الدراسة الاستطلاعية: قبل الشروع في إجراءات الدراسة الأساسية قامت الطالبة

الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية هدفت إلى:

- التعرف على مختلف الظروف التي سيتم فيها إجراء الدراسة الأساسية، ورصد مختلف الصعوبات التي ربما تؤثر على تطبيق الدراسة الأساسية وبالتالي محاولة ضبطها وتجاوزها أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- الاتصال بإدارة قسم العلوم الاجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة-القطب الجامعي شتمه، من أجل الحصول على بيانات حول المجتمع الأصلي وأوقات تواجدهم حتى يسهل الاتصال بأفراد العينة الأساسية.
- التأكد من سلامة لغة المقياس المستخدم في الدراسة، من حيث وضوح التعليمات والفقرات بالنسبة للعينة الاستطلاعية.

- التأكد من حساب الخصائص السيكومترية (الصدق - الثبات) للمقياس المستخدم قبل التطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

2- عينة الدراسة الاستطلاعية: قبل المرور إلى مرحلة الدراسة الأساسية، تم توزيع أداة الدراسة على عينة مكونة من (6) طلاب جامعيين متفوقون دراسيا من السنة ثانياة ماستر، يزاولون دراستهم بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة محمد خيضر بسكرة - القطب الجامعي شتمه، وقد تم اختيارها بطريقة قصديه عن طريق الاطلاع على سجلات معدلات التحصيل للطلبة سنة أولى ماستر خلال السنة الجامعية 2016/2015، على مستوى إدارة القسم.

3- أدوات الدراسة الاستطلاعية: اعتمدت الطالبة الباحثة في دراستها الاستطلاعية على مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي 1996 كما تم الاعتماد أيضا على المقابلة العيادية النصف موجهة.

4- نتائج الدراسة الاستطلاعية: انطلاقا من الدراسة الاستطلاعية تمكنت الطالبة الباحثة من:
- تحديد مجتمع الدراسة وضبط عينة الدراسة، بالإضافة إلى تحديد خطة لتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية.

- تم التأكد من صلاحية أداة القياس المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية من أجل اعتمادها على جمع البيانات من عينة الدراسة الأساسية.

ثانيا: الدراسة الأساسية

1- المنهج المتبع في 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: 91)

2- حدود الدراسة:

2-1- الحدود الجغرافية: أجريت الدراسة على عينة من الطلبة المتفوقين دراسيا بجامعة محمد خيضر-بسكرة، القطب الجامعي شتمه، بالجنوب الشرقي الجزائري وهذا لاعتبارات الطالبة الباحثة من قرب جامعة محمد خيضر - بسكرة - لمقر سكنها وسهولة التفاعل مع عينة الدراسة باعتبارها تزاوول دراستها في نفس الجامعة.

2-2- الحدود البشرية: تمثلت حالات الدراسة في ستة (6) حالات من الطلبة المتفوقين دراسيا بقسم العلوم الاجتماعية، سنة ثانية ماستر بجامعة محمد خيضر - بسكرة -القطب الجامعي شتمه، حيث تحصل كل منهم على أعلى معدل تحصيلي في سنة أولى ماستر على مستوى دفعتهم خلال سنة 2016/2015.

2-3- الحدود الزمنية: تمت الدراسة على مستوى جامعة محمد خيضر - بسكرة - القطب الجامعي شتمه، وذلك في الفترة الممتدة بين: 2017/3/1 و 2017/3/13.

حيث شرعت الطالبة الباحثة بإجراءات الدراسة الأساسية وتم خلالها تطبيق أدوات القياس على حالات الدراسة، واستغرق التطبيق مدة ثلاثة عشر يوم مع البدء في عملية تحليل البيانات.

3- حالات الدراسة: بفضل المساعدة التي تلقنتها الطالبة الباحثة من مسئول قسم العلوم الاجتماعية بجامعة محمد خيضر - بسكرة، القطب الجامعي شتمه، تمكنا من اختيار حالات الدراسة بطريقة قصديه عن طريق الاطلاع على سجلات معدلات التحصيل للطلبة، سنة ثانية ماستر لسنة 2016/2015 خلال السداسي الأول والثاني على مستوى إدارة كل قسم، ولقد اشتملت حالات الدراسة على ستة طلاب جامعيين متفوقين دراسيا.

4- الأدوات المستخدمة في الدراسة: بناءا على نتائج الدراسة اعتمدت الطالبة الباحثة في دراستها لقياس متغير الدراسة على:

- مقياس الرضا عن الحياة لمجدي محمد الدسوقي (1996).
- المقابلة العيادية نصف موجهة.

4-1- 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 والمفحوص. (سامي ملحم، 2000: 247).

4-2- مقياس الرضا عن الحياة:

4-2-1 وصف المقياس: 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 كالاتي:

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)

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

4-2-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة: تم حساب الخصائص

السيكومترية من قبل الباحثة "خميسه قنون" (2013) بدراستها المعنونة "الاستجابة المناعية

وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان " تم تطبيق

المقياس على عينة تكونت من 40 فردا حيث قامت بحساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية،

أما الثبات فتم حسابه بواسطة إعادة التطبيق.

الصدق: استعملت الباحثة صدق المقارنة الطرفية للتأكد من الصدق التمييزي لهذا الاختبار، حيث

قامت الباحثة بترتيب النتائج تصاعديا وقسمتها إلى فئتين عليا وسفلى بنسبة 27% لكل فئة،

والجدول الموالي يوضح نتائج اختبار "ت":

الجدول رقم 01: نتائج اختبار "ت" لحساب صدق المقارنة الطرفية لاختبار الرضا عن

الحياة لمجدي الدسوقي (1996)

الفئة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
العليا	30.45	10.68	9.44	0.01
الدنيا	68.18	9.65		

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيمتي المتوسط بالنسبة للفئة العليا والدنيا على الترتيب هما: 30.45 و 68.18 وقد قدرت قيمتي الانحراف المعياري للفئتين، حيث بلغت قيمة "ت" 9.44 وهي دالة عند المستوى 0.01 مما يدل على الصدق التمييزي للاختبار.

الثبات: لقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق إعادة التطبيق على نفس أفراد العينة حيث أعيد التطبيق بعد خمسة عشر يوم من التطبيق الأول والجدول الموالي يوضح قيمة معامل الارتباط لبيرسون.

الجدول رقم 02: نتائج معامل الارتباط "ر" لحساب الثبات لاختبار الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996)

عدد أفراد العينة	قيمة معامل الارتباط "ر"
40	0.80

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة "ر" مساوية لـ 0.80 وهذا دال على ثبات الاختبار.

4-2-3 الأساليب الإحصائية المستخدمة: استعملت الباحثة مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت فيما يلي:

* اختبار "ت": بهدف معرفة صدق اختبار الدعم الاجتماعي المدرك واختبار الرضا عن الحياة بطريقة المقارنة الطرفية، وكذلك معرفة الفروق بين الجنسين في درجة الدعم الاجتماعي المدرك درجة الرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان وفقا لمتغيرات الجنس المستوى التعليمي، وقبل الوصول إلى حساب الاختبار "ت" قامت الباحثة بحساب كلا من المتوسط والانحراف المعياري للوصول إلى قيمة الاختبار "ت".

* معامل الارتباط بيرسون: استخدم لمعرفة قيمة ثبات الاختبار الدعم الاجتماعي المدرك وثبات اختبار الرضا عن الحياة عن طريق التجزئة النصفية بالإضافة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاستجابة المناعية وكلا من الدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة، وبين الدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة.

* معادلة سبيرمان براون: بهدف تصحيح طول معامل الثبات الذي تم حسابه عن طريق التجزئة النصفية.

* النسبة المئوية: لتحديد خصائص العينة من حيث الجنس، العمر الزمني، ازمان المرض، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية. (خميسه قنون، 2013: 139-141).

خلاصة

نخلص في نهاية هذا الفصل أنه تم جمع البيانات وذلك من خلال اختيار المنهج المناسب للدراسة، والمتمثل في المنهج العيادي وتم التأكد من صلاحية أدوات القياس المستخدمة في الدراسة، من حيث صدقها وثباتها ومن ثم، تم اختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، والتي بلغ عددها ستة حالات طلاب جامعيين متفوقين دراسيا بجامعة محمد خيضر-بسكرة ، القطب الجامعي شتمه، لنتمكن في الأخير عرض وتحليل ومناقشة النتائج في الفصل الموالي.

المراجع المستخدمة:

- 1- حلمي المليجي، (2001)، مناهج البحث في علم النفس، الإسكندرية (مصر): دار النهضة العربية.
- 2- فرج عبد القادر طه، (2000)، أصول علم النفس الحديث، بيروت (لبنان): دار قباء.
- 3- سامي ملحم (2000)، مناهج التربية وعلم النفس، عمان (الأردن): دار المسيرة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

أولاً: عرض وتحليل حالات الدراسة

- عرض وتحليل الحالة الأولى.
- عرض وتحليل الحالة الثانية.
- عرض وتحليل الحالة الثالثة.
- عرض وتحليل الحالة الرابعة.
- عرض وتحليل الحالة الخامسة.
- عرض وتحليل الحالة السادسة.

ثانياً: مناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة

خلاصة

خاتمة

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

تمهيد

بعد جمع البيانات بواسطة الأدوات العلمية المقننة والمعتمدة في هذه الدراسة تم حساب نتائج المقياس وتحليل المقابلة العيادية النصف موجهة، مع كل حالة من حالات الدراسة سنتطرق خلال هذا الفصل، إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وذلك من خلال عرض وتحليل حالات الدراسة، ومناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة.

أولاً: عرض وتحليل حالات الدراسة

1- عرض وتحليل الحالة الأولى:

1-1- تقديم الحالة الأولى:

1-1-1 البيانات الشخصية:

الاسم: إ

الجنس: أنثى

السن: 23 سنة

الحالة الاقتصادية: متوسطة

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

التخصص: علم النفس العيادي

المعدل المتحصل عليه سنة 2016/2015: مس 15.49، مس 14.84

1-1-2 ملخص المقابلة مع الحالة الأولى "إ":

الحالة "إ" أنثى تبلغ من العمر 23 سنة تدرس بجامعة محمد خيضر - بسكرة، القطب الجامعي شتمه، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس العيادي تدرس سنة ثانية ماستر، ذات مستوى اقتصادي متوسط، تحصلت خلال سنة 2016/2015 على أعلى معدل تحصيلي على مستوى دفعتها، مما جعلها تكون من المتفوقين دراسياً، نتيجة أدائها المتميز في التحصيل الأكاديمي عن باقي أقرانها.

1-1-3 تحليل المقابلة مع الحالة الأولى "إ":

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة تبين أن الحالة لديها مطالب وحاجات تستدعي اشباعا، بالإضافة إلى طموحات وأهداف تستدعي تحقيقا، هذا ما جاء في قولها "أکید عندي هدف و هدفي اني نحقق التفوق، وتحققي مكانة في المجتمع وفي الجامعة وتكون لديكي هبة وقيمة " إضافة إلى ذلك هناك وسائل تساعد الطالب على التفوق وتحقيق الهدف المرجو إليه، حيث قالت "الاجتهاد والدعاء لازم تجتهدي وتكرسي وقتك لهذا الشيء " ثم قالت " لكل مجتهد نصيب"، أضافت أيضا أنها حققت بعض الإنجازات حيث قالت "تفوقت جيت الأولى في الدفعة نتاعي تكمرت مرة في الليسانس" كما قالت "يعني تحسي انك تعبتي وجاتك ضغوطات وظروف، حمدالله ماراحش اروح التعب نتاعك " كما ان لديها علاقات جيدة مع الطلبة هذا ما جاء في قولها "إيه كاينين علاقات غير هوما، لحمدالله كاينين علاقات جيدة وتعرفت على أصدقاء ما شاء الله "، كما ان علاقتها مع الأصدقاء في تواصل مستمر، حيث قالت " إيه نتواصل معاهم ديما حتى بتليفون، لحق ديما نتواصل معاهم "، هذا دليل على تمتعها بعلاقات تفاعلية وطيبة مع الآخرين، والأمر الذي لا بد ملاحظته أن مسألة الشعور بالرضا عن الحياة بمجملها يجعل من هذا الشعور يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة ويعود ذلك إلى أن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتحصيل العلمي للفرد ونجاحه الدراسي مما يجعل الفرد سعيدا لما حققه من إنجازات، حيث قالت "شوفي لحمدالله سعيدة، فرحانة بروحي" كما أن الشعور بالرضا يعد أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحة نفسية، هذا ما جاء في قولها " نعم لحمدالله نشعر بالرضا " بالإضافة إلى ظروف الحياة تلعب دورا مهما في أن يكون الفرد أحسن حالا وتقبلا لظروفه رغم مواجهته لبعض الضغوطات والصعوبات، في قولها " ظروفني مليحة لحمدالله، ظروف مواتية ومساعدة" كما قالت أيضا "والديا ملاح معايا واصدقائي معايا و ظروفني المادية مليحة تقدرني تحققي واش تتمناي"، أما بالنسبة للحياة فهي تشعر بأنها راضية عن كل شيء فيها، حيث قالت " لحمدالله راضية عن كل شيء ساعات تجيني ضربات كي تمشي بالمنطق تلقاي روحك لباس"، أما بالنسبة للسلوكات الاجتماعية فهي واثقة من سلوكاتها لأنها شخص اجتماعي ولها علاقات جيدة إذ قالت "مع ناس نمشي بقلب صافي، اللي إيجيني نقدمولوا مساعدة".

أما من ناحية الاطمئنان والشعور بالأمان فهي تشعر براحة البال وعدم الخوف والأمان، حيث قالت " لحمدلله ياربي نشعر بالأمان " كما قالت " نشعر بالاطمئنان، الوالدين هوما اللي إوفروا أنك تعيشي الراحة و الأمان والاطمئنان، ربي يحفظهم" هذا ما لاحظته على وجهها الابتسامة، حيث أنها" ضحكت وقالت" هيه لحمدلله حياتي سعيدة"، أضافت أيضا في قولها " السعادة نتاعك كي تكوني مع عايلتك وزملائك، وكي تفرحي والديك تقولي الدنيا وما فيها"، كما صرحت أن حياتها تتحسن عما سبق وأنها حققت أشياء مهمة في قولها "حققت حوايج في حياتي خاصة مرحلة البكالوريا كي نجحت و طلعت للجامعة، حققت مراحل في حياتي مليحة"، وقالت أيضا " حصلت أشياء مهمة في دراستي، تحققي مكانة بين الأهل وفي المجتمع وفي الأخير إيجي زواج هو آخر شيء" أما بالنسبة لرؤيتها للمستقبل وإحساسها اتجاهه قالت " إن شاء الله إكون إحساس جميل، نتفاؤل بالخير، كما قالت نظرتي تفاعلية وإيجابية" بالإضافة أنها تشعر بالتفاؤل، حيث قالت " نعم نشعر بالتفاؤل" كما أنها راضية بما وصلت إليه إذ قالت " أكيد لحمدلله راضية لواش وصلت ليه" أما فيما يخص تصرفاتها مع الآخرين فهي تميل إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم حيث قالت " كي نتلقاو أنا وصحباتي نضحكو ونتمهللو"، وفيما يخص نظرتها للآخرين فهي تراهم بأحسن صورة في قولها " نشوف فيهم أشخاص رائعين وكاين ناس يحملوا معاهم ملامح الطيبة و المساعدة، مبصح ماتقدريش تعرفي صفاتهم حتى داخصيهم مليح"، كما أنها تتقبل كل من حولها و تتعايش معهم دون أي تردد فتقديرها الاجتماعي جعلها ذات نزعة اجتماعية هذا ما جاء في قولها " هادي هي النزعة الاجتماعية أنك تتوافقي مع ناس ماشي تنطوي على روحك"، أما بالنسبة لمستوى الحياة التي تفضل أن تعاش قالت " مستوى الحياة اللي متمنية أني نعيشها هي أنوا من ناحية المادية نكفي روعي ومن الناحية المعنوية نكون في الهناء، وتزيدي تندامجي مع ناس و تتعاملي معاهم بطيبة" هذا ماجعلها تعبر عن سعادتها في قولها" مكانش كيما حياة تكون سعيدة وفيها الفرحة ولهناء"، وأما رؤيتها للحياتها ككل قالت " نشوف فيها شوي أمل لحمدلله"، وبالنسبة للتوجهات والنقد الموجه إليها من الآخرين قالت " كاين نقد نتقبلوا إذا كاين نتاع نصح، ماشي نقد اللي إطيح من قيمتي" هذا الذي جعلها تتقبل النقد الموجه إليها بكل أريحية إذا كان فيه فائدة، كما أن سلوكياتها تتسم بالطيبة والحسنى مع الآخرين، حيث قالت " يتسم سلوكي بالتعاون والطيبة".

أما من ناحية النوم و الهدوء و الشعور بالاسترخاء قالت " لحمدلله، نرقد نوم هادئ، وفي بعض الأحيان نحس بالاسترخاء والراحة والهدوء "أما فيما يخص حالات اليأس وخيبات الأمل فهي تأتيها بعض الأحيان إذ قالت " حالات اليأس تجيني فلقريا " إضافة إلى ذلك أنها تتخذ القرارات بنفسها و تتحمل نتائجها، حيث قالت " لإتخاذ قرار ما لدي القدرة على تحمل نتائجه على خاطر القرار يصدر منك انت "، أما بالنسبة لأفكارها وأرائها فهي تنال إعجاب الآخرين، إذ قالت " إيه لحمدلله، أفكارى تساعد الآخرين و تنال إعجابهم و إقولولي رائعة فكرتك "، كما أنها شخص اجتماعي بطبعها، هذا ما جاء في قولها " الأغلبية نتاعهم علاقتنا جيدة، علاقة محبة وطيبة والتآزر وعلاقة نتاع أخوة "، أما فيما يخص استقرارها النفسي وروحها المعنوية تعبر على مدى شعورها بالرضا والقناعة والتفاؤل، حيث قالت " روي المعنوية مليحة لحمدلله لحد الآن " كما لاحظت عليها علامات الطمأنينة والابتسامة تملأ وجهها وإقبالها على الحياة والرغبة الحقيقية في أن تعيشها فهي تحمل عدة صفات مثل توقع الخير والاستبشار والرضا عن الواقع وتقبل النفس واحترامها.

4-1-1 التحليل الكمي للمقابلة مع الحالة الأولى "I":

* الجدول رقم 03: تحليل المضمون (ن =199).

الأبعاد	الوحدات	التكرارات	النسبة المئوية%
السعادة	* الشعور بالرضا * القناعة * تحقيق الأهداف	42	21.09%
الطمأنينة	* الشعور بالأمل * الشعور بالأمان * الشعور بالتفاؤل	13	6.52%
الاستقرار النفسي	* النظرة إلى المستقبل * تقبل ظروف الحياة * التوافق النفسي الاجتماعي	22	11.04%
التقدير الاجتماعي	* القدرة على ربط علاقات جيدة * العلاقة مع العائلة والأصدقاء * السلوكيات الاجتماعية	48	24.11%
Σ		125	62.81%

* تحليل جدول تحليل المضمون

الجدول يمثل التحليل الكمي للمقابلة العيادية النصف موجهة والذي يتضمن الأبعاد التالية: بعد السعادة و الطمأنينة، والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي، حيث أن العدد الكلي للمقابلة 199، وانطلاقاً من جدول تحليل المضمون قد اتضح أن بعد التقدير الاجتماعي احتل المرتبة الأولى بنسبة 24.11% حيث احتلت وحدة العلاقة مع العائلة والأصدقاء أكبر نسبة 13.56% هذا راجع إلى قدرتها على إنشاء علاقات جيدة وطيبة مع العائلة و الأصدقاء فيها تفاعل مستمر، بينما وحدة القدرة على ربط علاقات جيدة احتلت نسبة 6.53% وأقل وحدة هي السلوكات الاجتماعية بنسبة 4.02%.

أما المرتبة الثانية فكانت لبعده السعادة بنسبة 21.09%، حيث تمثل وحدة تحقيق الأهداف النسبة الأكبر وهي 11.05%، أما وحدة الشعور بالرضا احتلت نسبة 8.54% وأصغر نسبة هي لوحدة القناعة بنسبة 1.05% هذا راجع إلى أن تقييمها للحياة كان موضوعياً والرغبة الحقيقية في أن تعيشها والإقبال عليه أو رضاها عن الواقع.

أما المرتبة الثالثة فكانت لبعده الاستقرار النفسي بنسبة 11.04%، حيث تمثل وحدة التوافق النفسي والاجتماعي النسبة الأكبر بـ 7.03%، هذا ناتج على أنها متقبلة لنفسها واحترامها والاستقلال المعرفي والوجداني لها وتقبلها لذاتها وعلاقتها الاجتماعية وسعادتها وإشباعها لحاجاتها، أما وحدة تقبل ظروف الحياة قدرت بـ 3.01%، حيث أنها متقبلة لظروف حياتها ورضاها عن الواقع وتقبله، أما أصغر وحدة هي النظرة إلى المستقبل بنسبة 1.00% نظراً إلى أن المستقبل مجهول ولا تستطيع تقدير رؤيتها له.

وأخيراً يحتل بعد الطمأنينة أصغر نسبة مقدرة بـ 6.52% المتضمن كل من وحدة الشعور بالأمان والتي تقدر بنسبة 3.51% ثم الشعور بالتفاؤل بنسبة 2.51% الذي من خلاله تدرك جيداً مواقفها والأحداث بصفة إيجابية، إضافة إلى وحدة الشعور بالأمل بنسبة 0.50% وهي أصغر نسبة.

5-1-1 تطبيق وتحليل الاختبار على الحالة الأولى "إ":

* نتائج اختبار "الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي 1996" للحالة الأولى "إ"

الحالة "إ" أنثى تبلغ من العمر 23 سنة، تدرس بجامعة محمد خيضر - بسكرة القطب الجامعي شتمة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس العيادي.

* نتائج الاختبار

عدد الدرجات المتحصل عليها هي 124 درجة والحد الأعلى لدرجة الرضا عن الحياة هي 145 درجة، أي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة. لدى الحالة "إ" درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

6-1-1 تحليل نتائج الاختبار للحالة الأولى "إ"

بعد تطبيق الاختبار مع الحالة "إ" كان مجموع الدرجات المتحصل عليها هو 124 درجة، وهي قريبة من الحد الأعلى للدرجة الرضا عن الحياة وهي 145 درجة، أي لدى الحالة درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، حيث كان باديا على الحالة الارتياح والتقبل أثناء تطبيق الاختبار عليها، وما تم تسجيله أن الحالة لم تجد صعوبات في فهم عبارات المقياس.

قدرت أعلى درجة ب (5) وتم تسجيلها على بعدين هما السعادة والتقدير الاجتماعي فيما يخص محور الشعور بالرضا والقناعة وتحقيق الأهداف، بالإضافة إلى محاور القدرة على ربط علاقات جيدة والعلاقة مع الأصدقاء والعائلة والسلوكيات الاجتماعية كما سجلنا درجة متوسطة (4) وتم تسجيلها في بعد الاستقرار النفسي فيما يخص محور النظرة إلى المستقبل وتقبل ظروف الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي وسجلنا درجة ضعيفة (3) في بعد الطمأنينة ويشمل المحاور التالية، الشعور بالأمل والشعور بالأمان والشعور بالتفاؤل.

7-1-1 التحليل العام للحالة الأولى "إ":

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة، وتطبيق مقياس الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996) على الحالة "إ" تبين أن لديها مستوى عال من الرضا عن الحياة وهذا كان واضحا تماما في المقابلة العيادية النصف موجهة وأثناء تطبيق المقياس، ونتائج جدول تحليل المضمون.

لهذا ظهر في نتائج المقياس أن الحالة لديها درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة إذ قدرت ب 124 درجة، لذا يعرف الدسوقي الرضا عن الحياة " بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لسنقه القيمي و يعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته ". (عبد الغني رباب، 2009: 11)

وعرفه أيضا "أن الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يواصلها ". (نعمات شعبان علوان، 2008: 47)

كما أن الحالة تتمتع بالشعور بالرضا هذا ناتج عن حبها لحياتها وتوافقها مع ذاتها ومع الآخرين، إذ تعتبر من أهم مكونات الحياة، ويتضمن ذلك الخبرات الوجدانية الإيجابية والسارة إذ تتمثل بدرجة منخفضة من المزاج السلبي و درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة ككل وقد أشارت نظرية الخبرات السارة أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته سارة وممتعة، بما تولد من مشاعر إيجابية وليست هذه الظروف هي نفسها مصدر الرضا بل يتوقف على مدى إدراك الفرد للخبرة السارة في هذه الظروف و يعتبر هذا الإدراك مسألة تختلف من شخص لآخر وفق ما يدركه كل فرد من خبرات ممتعة أو غير ممتعة في هذا الموقف، فقد تبين أن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل، و تبين أيضا أن بعض التجارب أن الحالات المزاجية العابرة لها تأثير كبير على الشعور بالرضا وأن التفكير المتصل و المدعم بصورة عينية يزيد من الشعور بالرضا.

(حسين عبد الحميد عيسى، 2013: 57-58)

إضافة إلى أن الحالة راضية عن حياتها عندما تقارن نفسها بالآخرين، حيث وجدت ما حققته من إنجازات وأعمال أفضل مما حققه الآخرين، إذ تشعر بالكفاءة والجدارة والقيمة وتقدير الذات، وأن تكون سعيدة في حياتها فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة حيث يرى فستنجر "Festinger" أن الحافز لتقييم الفرد لقدراته و آرائه في ظل غياب المعايير الموضوعية هو المقارنة بآراء و قدرات الآخرين الأقل منهم وبهذا يستطيع الأفراد إنشاء نقطة مرجعية لتقييم أوضاعهم وبالتالي يمكنهم تحسينها من خلال هذه النقطة المرجعية مما يمكنهم من الشعور بالرضا. (مايكل اراجيل، فيصل عبد القادر يوسف، 1993: 188)

2- عرض وتحليل الحالة الثانية:

2-1- تقديم الحالة:

2-1-1- البيانات الشخصية:

الاسم: (أ)

الجنس: أنثى

السن: 23 سنة

الحالة الاقتصادية: متوسطة.

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية.

التخصص: علم النفس المدرسي وصعوبات التعليم.

المعدل المتحصل عليه 2016/2015: مس 1 13.28، مس 2 13.54.

2-2-2- ملخص المقابلة مع الحالة الثانية " أ ":

الحالة " أ " أنثى تبلغ من العمر 23 سنة، تدرس بجامعة محمد خيضر-بسكرة، القطب الجامعي شتمه، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس المدرسي وصعوبات التعليم، تدرس سنة الثانية ماستر، ذات مستوى اقتصادي متوسط، تحصلت خلال سنة 2016/2015 على أعلى معدل تحصيلي على مستوى دفعتها، مما جعلها تكون من المتفوقين دراسياً هذا نتيجة آداها المتميز في التحصيل الأكاديمي عن باقي أقرانها.

2-2-3- تحليل المقابلة مع الحالة الثانية " أ ":

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة " أ " تبين أن الحالة لديها دوافع وأهداف تسعى للوصول إليها بالإضافة إلى طموحات تستدعي منها تحقيقاً، هذا ما جاء في قولها " الهدف الأول إنني نتحصل على شهادة متعلقة بتخصص علم النفس المدرسي لأنه كان التخصص المفضل لدي فهو طموحي ". إضافة إلى ذلك وجود وسائل مساعدة من أجل تحقيق الطالبة للتفوق والوصول إلى الهدف المرجو إليه في قولها " نلقي الدعم الأسري بالدرجة الأولى وأيضاً ميلي ورغبتني في التخصص اللي كنت نحبو ونسعى إلى نحققوا "، أضافت أيضاً أنها حققت بعض الانجازات في حياتها في قولها " تكلمت مرة في ليسانس وهذا إنجاز الحمد لله، إنجازاتي أي فهمت التخصص نتاعي ونحب نطبّقوا في حياتي ومع الناس ".

إضافة إلى ذلك أن لديها علاقات وارتباطات جيدة مع غيرها خاصة الطلبة وهذا ما جاء في قولها " ياسر الحمد لله عندي علاقات مليحة "، وهذا دليل على أنها شخص اجتماعي، أما فيما يخص مسألة الشعور بالرضا عن الحياة فهذا الشعور يكتسب أهمية كبيرة في مرحلة مهمة من حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة حيث أن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتحصيل العلمي للفرد ونجاحه، مما يجعله أسعد حالاً لما حققه من إنجازات في حياته حيث قالت " الحمد لله راضية على الشيء لي راني فيه ونشوف روعي سعيدة على عباد آخرين "، كما أنه يعد أحد المؤشرات التي تبين مدى تمتع الفرد بصحته النفسية والشعور بالسعادة في الحياة، هذا ما جاء في قولها " الحمد لله عندي قدر كافي من الرضا باش نعيش سعيدة "، إضافة إلى ذلك أن تقبل الفرد لظروف حياته رغم مواجهته للضغوطات مؤشر واضح على تمتع الفرد بالقناعة وتقبل الواقع المعاش، في قولها " الحمد لله ظروف حياتي مليحة مع عايلتي كل واحد إيراعي لوخر، عايلتي راضية عليا، ومن ناحية المادية ثاني مليحة الحمد لله "، أما بالنسبة للحياة ككل فهيا تشعر بالرضا عن كل شيء فيها، إذا قالت " تعلمت نرضى على كلش إلا إذا كانت حاجة نقدر نبدلها بإيدي راح نبدلها ونرضى "، أما بالنسبة للسلوكات الاجتماعية فهي واثقة تمام الثقة من سلوكاتها اتجاه الآخرين لأنها شخص اجتماعي ولها علاقات جيدة، حيث قالت " الأغلبية راهي سلوكاتي الاجتماعية مليحة، كايين شوي الواحد أحب إبدلهم مي لازم تتكفي مع المجتمع نتاعك"، أما فيما يخص الشعور بالاطمئنان والأمان فهي تشعر بعدم الخوف وتحس بالأمان، إذ قالت " الحمد لله مطمئنة "، هذا ما لاحظته على وجهها الابتسامة والضحك. كما أضافت أن السعادة شعور جميل بالنسبة لها. في قولها " إيه سعيدة والسعادة أي راضية "، أضافت أيضاً أن حياتها تتحسن كما سبق رغم أن حدثاً صادماً حدث لها وهو وفاة أبيها إلا أنها واصلت حياتها حيث قالت " كل وقت وقتوا كل مرحلة تتميز وظروف يتغيروا عباد يجو عباد يروحوا عباد كيما أنا بابا متوفى نقول بلي الوقت اللي مضى أحسن ملي ظرك مي كل حاجة بوقتها "، أما بالنسبة لرؤيتها للمستقبل صرحت بقولها " متفائلة نوعاً ما، حالياً مستقبلي مجهول، نستنى الشيء اللي ايجيبوا ربي أن شاء الله تكون حاجة مليحة "، كما أنها تشعر بالتفاؤل أيضاً، إذ قالت " نعم الشخص متفائل في أي حاجة في حياتي كايئة، جملة نمشي عليها " لعله خير"، هادي نمشي بيها، أضافت إلى ذلك فهي راضية بما وصلت إليه حيث قالت " الحمد لله راضية كل الرضا ".

أما فيما يخص تصرفاتها مع الآخرين فهي تميل إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم إذا قالت " أكيد كاين ياسر يتمنوا يشوفوني متقلقة، خاطر نضحك ديما الحمد لله غير الدعابة لي فيا "، أما نظرتها للآخرين فهي تقول " حسب كل شخص ما نكرهش لعباد، حسب تعاملو هو "، كما أنها تتقبل كل من حولها وتتعايش معهم هذا نتيجة تقديريها الاجتماعي إذا قالت " نتعايش معهم كما هم وأيضا حسب درجة العلاقة إذا كانت قوية نتقبلهم " أما فيما يخص مستوى الحياة التي تفضل أن تعيشه قالت " مستوى لي بغيتوا راني راضية على حياتي كيما راهي ما عنديش حاجة نفضلها ولا نبدلها " هذا راجع إلى تقبلها لحياتها كما هي. واقتناعها بالواقع المعاش، كما أنها شخص تربطه علاقات طيبة مع الآخرين في قولها " نقدر نقول الحمد لله علاقاتي أغلبيتها طيبة " أما بالنسبة لشعورها بالأمل وأن حياتها مشرقة. قالت " إيه مشرقة وفيها أمل " وأنا اسمي أمل، أكيد نشعر بالحياة أنها كلها أمل ". وقالت أيضا " لكل من اسمه نصيب "، أما من ناحية التوجيهات والنقد الموجه إليها من قبل الآخر قالت " نحوس إذا كاين هذا النقد. موجه ليا وفيه فائدة نتقبلوا " بالإضافة إلى أنها تملك قرارات معينة مما جعلتها تكون شخصية بسيطة واجتماعية حيث قالت " عندي قدرة آني ندير علاقات اجتماعية طيبة ومليحة، عندي القدرة على مطالعة الكتب وقدرة آني فكاهية وحب الضحك "، بالإضافة إلى أنها تتسم بسلوكات سوية فيها الطيبة والمرح حيث قالت " يتسم سلوكي بالود والمرح "، أما من ناحية النوم والشعور بالهدوء والاسترخاء قالت " أنا نسهر مي نرقد نوم هادئ " وقالت " إيه نشعر بالاسترخاء ونحس بلي ما عندي وين نزيد "، وبالنسبة لنظرة الآخرين لها قالت " نضن مليحة يشكرونني ديما الحمد لله " أما حالات اليأس و خيبات الأمل تبين أنها تتخطى ذلك في قولها " مرات نادرة ونلعن الشيطان ونرجع لعمرى ولقاعدة لعله خير"، كما أنها من الأشخاص الذين يتخذون القرارات ويتحملون مسؤولية نتائجها في قولها " عندي قاعدة لازملي ما نندمش، وأي قرار نديروا نتحمل نتيجتوا " أما فيما يخص الآراء والأفكار النابعة منها فهي تنال إعجاب الآخرين. إذ قالت " بزاید كاين لي عندهم ثقة في آرائى وأفكارى يحبوها عادى ".بالإضافة إلى ذلك شخص اجتماعي ذو نزعة اجتماعية دائمة حيث قالت " علاقتى جيدة معهم ما عندي حتى مشكل "، أما فيما يخص استقرارها النفسي وروحها المعنوية قالت " مرتفعة وديما متفائلة وحالتى النفسية مليحة " هذا ما لاحظته على وجهها علامات الطمأنينة والابتسامة تملأ وجهها وإقبالها على الحياة وتقبلها كما هي والرغبة

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الحقيقية في أن تعيشها. إذ قالت " أنا راضية بشي لي عطا هولي ربي الشيء الايجابي مليح ليا والسلي بالعكس يقويني، بصفة عامة راضية عليها، " لذا فهي تتضمن عدة صفات متنوعة من التفاؤل وتوقع الخير والاستبشار والرضا عن الواقع وتقبل النفس واحترامها والاستقلال المعرفي والوجداني لها. هذا دليل على أن لديها القدرة على مواجهة مطالب الحياة والنظرة الإيجابية لها.

2-2-4- التحليل الكمي للمقابلة مع الحالة الثانية " أ " :

* الجدول رقم 04: تحليل المضمون: (ن=140)

الأبعاد	الوحدات	التكرارات	النسبة المئوية %
السعادة	*الشعور بالرضا *القناعة *تحقيق الأهداف	44	31.41%
الطمأنينة	* الشعور بالأمل * الشعور بالأمان * الشعور بالتفاؤل	27	19.27%
الاستقرار النفسي	* النظرة إلى المستقبل * تقبل ظروف الحياة * التوافق النفسي والاجتماعي	31	19.27%
التقدير الاجتماعي	• القدرة على ربط علاقات جيدة • العلاقة مع العائلة والأصدقاء • السلوكيات الاجتماعية	35	24.99%
Σ		137	97.58%

درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

* تحليل جدول تحليل المضمون:

الجدول يمثل التحليل الكمي للمقابلة العيادية النصف موجهة والذي يتضمن الأبعاد التالية: بعد السعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي، حيث أن العدد الكلي للمقابلة 140، وانطلاقاً من جدول تحليل المضمون اتضح أن بعد السعادة احتل المرتبة الأولى بنسبة 31.41% حيث احتلت وحدة الشعور بالرضا أكبر نسبة 19.28%.

هذا راجع إلى تقديرها الهادئ وتأملها لمدى حسن سير الأمور، بينما وحدة تحقيق الأهداف احتلت نسبة 9.28%، وأقل وحدة هي وحدة القناعة بنسبة 2.85%.

أما المرتبة الثانية فكانت لبعدها التقدير الاجتماعي بنسبة 24.99%، حيث تمثل وحدة العلاقة مع العائلة والأصدقاء أكبر نسبة وهي 10.71%، أما وحدة القدرة على ربط علاقات جيدة احتلت نسبة 10% وأصغر نسبة هي لوحدة السلوكيات الاجتماعية بنسبة 4.28%.

هذا راجع إلى قدرتها على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين قائمة على الثقة والقدرة على الأخذ والعطاء مع الآخرين.

أما المرتبة الثالثة: فكانت لبعدها الاستقرار النفسي بنسبة 22.13%، حيث تمثل وحدة تقبل ظروف الحياة النسبة الأكبر بـ 10.71%، هذا ناتج على قدرتها على تقبل الحياة والواقع وشعورها بجودة الحياة.

أما وحدة التوافق النفسي والاجتماعي قدرت بنسبة 8.57% حيث أنها تتمتع بصحة نفسية لقدرتها على التكيف الشخصي والاجتماعي الذي يبدا في استمتاع الفرد بالحياة وأسرته وأصدقائه والشعور بالطمأنينة والسعادة والرضا وراحة البال، أما أصغر وحدة هي وحدة النظرة إلى المستقبل بنسبة 2.85% نظر إلى أن المستقبل مجهول ولا تستطيع التنبؤ بما سيحصل.

وأخيرا يحتل بعد الطمأنينة أصغر نسبة المقدر بـ 19.27%، ثم الشعور بالتفاؤل بنسبة 5.71% هذا ناتج على أن الفرد يدرك جيداً المواقف والأدوات بصفة إيجابية، إضافة إلى أصغر وحدة الشعور بالأمان بنسبة 2.85%.

2-2-5- تطبيق وتحليل الاختبار على الحالة الثانية " أ ":

* نتائج اختبار الرضا عن الحياة (لمجدي الدسوقي، 1996) للحالة الثانية "أ":

الحالة " أ " أنثى تبلغ من العمر 23 سنة تدرس بجامعة محمد خيضر بسكرة القطب الجامعي شتمه، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تخصص علم النفس الدراسي وصعوبات التعلم.

* نتائج الاختبار: عدد الدرجات التحصل عليها هي 138 درجة أي مرتفعة من الرضا

عن الحياة أي لدى الحالة درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

2-2-6 تحليل نتائج الاختبار للحالة الثانية " أ " :

بعد تطبيق الاختبار مع الحالة. كان مجموع الدرجات المتحصل عليها هو 138 درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، أي أن لدى الحالة مستوى عالي من الرضا عن الحياة. حيث كان باديا على الحالة الارتياح والتقبل أثناء تطبيق الاختبار عليها، وما تم تسجيله أن الحالة لم تجد أي صعوبات في فهم عبارات المقياس حيث كانت في متناول فهمها ووعيتها وشعورها.

قدرت أعلى درجة ب(5) وتم تسجيلها على بعدين هما بعد السعادة والتقدير الاجتماعي، فيما يخص محور الشعور بالرضا وتحقيق الأهداف والقناعة. بالإضافة إلى محاور القدرة على ربط علاقات جيدة والعلاقة مع العائلة والأصدقاء.

كما سجلنا درجة متوسطة (4) وتم تسجيلها في بعد الاستقرار النفسي فيما يخص محور النظرة إلى المستقبل وتقبل ظروف الحياة والتوافق النفسي الاجتماعي.

وسجلنا درجة ضعيفة (3) في بعد الطمأنينة ويشمل المحاور التالية: الشعور بالأمل والشعور بالأمان والشعور بالتفاؤل.

2-2-7 التحليل العام للحالة الثانية " أ " :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة وتطبيق مقياس الرضا عن الحياة (المجدي الدسوقي، 1996) على الحالة " أ " تبين أن لديها مستوى عالٍ من الرضا عن الحياة ، هذا كان واضحاً تماماً في المقابلة العيادية النصف موجهة ونتائج تحليل جدول المضمون وأثناء تطبيق المقياس ، لهذا ظهر في نتائج المقياس أن الحالة لديها درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، حيث قدرت ب: 138 درجة هذا ما جاء في تعريف (نعيمات شعبان علوان) " أن الرضا عن الحياة يتضمن صفات متنوعة كالتفاؤل وتوقع الخير، والاستبشار والرضا عن الواقع وتقبل النفس واحترامها والاستقلال المعرفي والوجداني، فإذا تحققت هذه الصفات لدى الإنسان فإنه عندئذ يشعر بالسعادة أكثر من أي وقت آخر خاصة وأن السعادة مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالرضا عن الحياة " .

(نعيمات شعبان علوان، 2008: 47)

وأكدت نظرية التكيف أو التعود أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الأدوات الجديدة في الحياة، وذلك اعتماداً على نمط شخصيتهم وردود أفعالهم وأهدافهم بالحياة ولكن نتيجة التعود

والتأقلم مع الأدوات وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأدوات.

فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار وبغض النظر على الجنس لا يختلفون في الشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة ويرجعون السبب إلى مدى التكيف والتأقلم مع الأوضاع الجديدة فقد وجد أن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء ثم أصبح أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التكيف مع الأوضاع الجديدة.

(حسين عبد الحميد عيسى، 2013: 56-57)

3- عرض و تحليل الحالة الثالثة:

3-1- تقديم الحالة:

3-1-1 البيانات الشخصية:

الاسم: " إ "

الجنس: أنثى.

السن: 24 سنة.

الحالة الاقتصادية: متوسط.

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية. التخصص: أنثروبولوجيا اجتماعية وثقافية.

المعدل المتحصل عليه 2016/2015: مس 1 15.97، مس 2 16.31

3-1-2 ملخص المقابلة مع الحالة الثالثة " إ ":

الحالة " إ " أنثى تبلغ من العمر 24 سنة، تدرس بجامعة محمد خيضر -بسكرة-، القطب الجامعي شتمه، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص أنثروبولوجيا اجتماعية وثقافية تدرس سنة ثانية ماستر، ذات مستوى اقتصادي متوسط، تحصلت خلال سنة 2016/2015 على أعلى معدل تحصيلي على مستوى دفعتها الذي أهلها لأن تحتل المرتبة الأولى على مستوى الدفعة هذا نتيجة أدائها المتميز في التحصيل الأكاديمي عن باقي أقرانها.

3-1-3- تحليل المقابلة مع الحالة الثانية " إ " :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة مع الحالة " إ " تبين أن الحالة لا تستسلم للظرف مهما بدى لها من ضغوطات وصعوبات هذا ما جاء في قولها " أساسا الإدارة أنا ما نستسلم لظروفي، بلعكس نكافح " .

كما صرحت أن أهم هدف في حياتنا هو الدراسة حيث قالت " حاليا غير لقريا ما عندي حتى حاجة أخرى " ، بالإضافة إلى ذلك. لديها علاقات وارتباطات جيدة مع غيرها ومع الطلبة إذ قالت " إيه علاقتنا مليحة مع بعضانا، أنا ما عنديش إشكال عادي خاصة في علاقة التنافس مع الطلبة " . كما قالت " المقربين ليا نتواصل معهم عادي بتليفون ولا نتلاقوا " ، أما فيما يخص الشعور بالرضا عن الحياة. فهو يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة حيث أن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتحصيل العلمي للفرد ونجاحه مما يجعله أسعد حالاً لما حققه من إنجازات في حياته، حيث قالت الحمد لله، مانيش من النوع اللي ما عنديش ومانيش من النوع اللي عندوا كلش ما نشوفش اللي أكثر مني عايشة حياتي بلي نقدر عليه"، يعتبر الشعور بالرضا عن حياة أن الفرد قادر على التكيف مع المشكلات التي تواجهه، إذ تؤدي دوراً هاماً في تحقيق سعادته وشعوره بالرضا عن حياته. في قولها " إيه راضية عليها لأنوا ربي حابني نعيشها هكا وراني نسعى نعدل فيها للأحسن " ، بالإضافة إلى ذلك أن تقبل الفرد لظروف حياته رغم مواجهته للضغوطات مؤثر واضح على تمتع الفرد بالقناعة وتقبل الواقع المعاش، حيث قالت " ظروفي عادية كيما أي ناس وخير من ناس آخرين، ماني أعر من ناس وماني خير من ناس حياة عادية " حيث وصفتها بأنها حياة جد عادية ومقتنعة بها ومتقبلة لذلك إذ قالت " لحق في دارنا دارولي قيمة خاطر البنت لكبيرة وعلاقتي معهم مليحة يشاوروني نتصرف بحرية خاطر هوما واثقين مني، وعندي زوج بلايص الدارو الجامعة " ، أما بالنسبة في الرضا الكلي عن حياتها قالت " نص نص نحب نعدل فيها حوايج، طبيعة الحياة ومن ناحية التفكير خاصة في مجتمعنا " ، و بالنسبة للسلوكيات الاجتماعية فهي واثقة تمام الثقة من سلوكياتها اتجاه الآخرين لأنها شخص ذو علاقات اجتماعية محدودة، حيث قالت " أول شيء سلوكياتي محدودة، وأنا واثقة منها، وراضية عليها " ، أما فيما يخص الشعور بالاطمئنان و الأمان فهي تشعر بهم في قولها " إيه الحمد لله مكانش حاجة تخوف " وقالت " ما دير شر ما تلقي شر"، كما قالت أيضا "إيه عادي الأمان

إولئك الاطمئنان "، كما أضافت أن الشعور بالسعادة شعور جميل خاصة مع من تحب ومع أهلها، في قولها " مع عايلتي سعيدة، مادام الوالدين كائنين و خاوتوا معاه، ويكونوا الوالدين راضيين عليك هي سعادتني "، كما وصفت شعورها بقولها " حتى إذا عندك هموم طيشيها وراك، إضحك للندنيا تضحكك " .

أما بالنسبة لرؤيتها لحياتها أفضل من أي وقت صرحت بقولها " ظرك هيه، كل ما نتقدم في العمر والأيام، كل ما نشوفها أفضل وأنا تفكيري ظرك في لقرايا، وإن شاء الله مورا لقرايا خير "، أما في ما يخص رؤيتها للمستقبل قالت " أنا دائما متفائلة أنوا إكون مستقبل أفضل "، كما أن لديها شعور بالتفاؤل حيث قالت " نشعر بالتفاؤل "، وبالنسبة رضاها عما وصلت إليه فهي راضية عما هي عليه لحد الآن في قولها "أكيد هيه لحد الآن راضية الحمد لله "، أما تصرفاتها مع الآخرين فهي شخص مرح يميل إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم في قولها " أكيد مع صحاباتي أكثر شيء، ودارنا ديما نضحكوا زهوانيين، حتى إذا عندنا مشكل نطيشوه ديما نضحكوا و حكاياتنا إضحكوا "، وفي الوقت الراهن تشعر بالرضا والارتياح عن حياتها في قولها " هيه نشعر بالرضا، عادي مرتاحة مكانش حاجة جديدة كيما قبل "، كما أن نظرتها للآخرين تختلف من شخص لآخر بحكم أن كل فرد يتمتع بسمات شخصية منفردة و نستطيع الحكم على الشخص إلا بالتعرف عليه في قولها " مع ناس كايين تناقض، تعامل مع الآخر قليل، كل إنسان يختلف من شخص لآخر، ما نقدرش نعطي حكم عليه، نتاع أنوا الواحد يلتى بروحوا "، أما أمر تقبلهم و التعايش معهم كما هم قالت " لازملي نتعايش معاهم ما نقدرش نرفض الآخر، لازملي نتقبلهم "، كما أن مستوى الحياة التي تفضل أن تعيشها، مستوى جد بسيط و تسعى للأحسن و الأفضل هذا ما جاء في قولها " نطمع إلي مستوى متوسط، نشتي أنوا مستوى أخلاقي إكون مليح، ومستوى الثقافي نتمنى نلحق للأعلى و أفكارى تكون مليحة " . كما أنها تعيش حياتها بالرغم من وجود عراقيل أمامها في قولها " نعيشها وفيها عراقيل، خاطر أنا من النوع اللي يشتي يفرض روحوا "، هذا راجع إلى تحمس الفرد للحياة والإقبال عليها والرغبة الحقيقية في أن يعيشها كالرضا عن الواقع وتقبل النفس واحترامها والاستقلال المعرفي والوجداني، كما أنها شخص تربطه علاقات طيبة مع الآخرين في قولها " إيه الحمد لله عادي يعني مكانش مشاكل، علاقتي طيبة معاهم " . إضافة إلى ذلك هناك مؤشرات تدفع بالفرد إلى التفاؤل والشعور بالأمل والحياة المشرقة حيث قالت " حاليا

نصنع فيها بشويا بالنسبة ليا لقرايا هي اللي تشرقلك حياتك و تعطيك الأمل، خاصة البنت في هذا الوقت "، أما من ناحية التوجيهات و النقد الموجه إليها من قبل الآخرين قالت " النقد من طرف العائلة، نحب ندافع على روعي و لا على رأيي نتقبل النقد من طرف الآخر مي لازم نبرر موقفنا و رأيي ".

أما بالنسبة للقدرات التي تؤهل الشخص في أن يكون راضياً و مقتنعاً ومطمئناً بالحياة المعاشة فهي قالت " عندي قدرات نفسية هي الإرادة و الثقة بالنفس "، فهي القدرات تتلقى ثقة كبيرة من غيرها ومن الآخر في قولها " خاصة من عند والديا و صحاباتي و الأساتذة نتاوعي إقولولي علما لنا قدرة ديري و قدرة نشوفوا منك أشياء "، بالإضافة إلى أنها تتسم بسلوكات سوية و ناضجة و طيبة خاصة أثناء معاملتها مع الآخرين في قولها " معاملة عادية، حسب طبيعة الفرد كل واحد نعاملوا بحسب الشخص و الشيء اللي تساعدوا هو"، أما من ناحية الراحة والنوم و الهدوء والشعور بالاسترخاء قالت " أنا من نوع نحط راسي نرقد ما نيش نخم، نومي خفيف" كما قالت " أكيد نشعر بالاسترخاء " أما بالنسبة نظرة الآخرين لها قالت " لحق بالقدر مهما يكون يقدروني معاملتهم مليحة معايا "، أما فيما يخص حالات اليأس و خيبات الأمل قالت " أحيانا تجيني ماشي ديما نتخطاها "، كم أنها شخص يتحمل نتيجة القرارات التي تتخذها في قولها " أكيد مدامني قرار ما لازم نتحمل نتيجتوا لأنني تربيت نتحمل المسؤولية تصرفاتي و أفكاري "، بالإضافة إلى أنها ترى أن أفكارها و أرائها تتال إعجاب الآخرين في قولها "نعم أفكاري وأرائي تتال اعجابهم، مع صديقاتي ولا مع والدي تشاورني و نمدلها فكرتي وتتقبلها "، بالإضافة إلى علاقتها الاجتماعية مع الآخرين علاقة احترام وتقدير حيث قالت "علاقة احترام ومعاملة عادية فيها كل تقدير"، وأما بالنسبة للاستقرار النفسي والروح المعنوية قالت "ساعات تكون روح معنوية عالية، وساعات تجيني زلزلة ساعات إيجيني إحباط واليأس مي نتحداها ونرجع كيما كنت "، هذا ما لاحظته على وجهها علامات الرضا والثقة بالنفس واحترام الذات وتقدير الآخرين كما أن رؤيتها في حياتها كان في قولها "حياتي الحمد لله، راهي لباس، رحمة ربي، ما عندي ما ندور كثر من هك، حياتي بسيطة " أما فيما يخص تغيير شيئاً منها فقالت "مبدئياً راضية عليها، أما التغيير إيجي وحدوا كايين أمور ما تقدرش تغييرها، نخليها تمشي هكاك ما نيش من النوع اللي يخم بزاف، نخليها لربي " . وبالتالي هذا دليل على أن لديها القدرة على مواجهة مشكلات الحياة، لأنها تدرك جيدا المواقف

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

والأحداث بصفة إيجابية وبالتالي هنا تكمن أهمية الرضا عن الحياة بالنسبة للفرد لما له من دور في إقباله على الحياة بحيويته وسعادته وصحته الجسمية والنفسية وأيضا فيما يخص تقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية وإشباع حاجاته.

3-1-4- التحليل الكمي للمقابلة مع الحالة الثالثة " إ " :

*الجدول رقم 05: تحليل المضمون: (ن = 146)

النسبة المئوية%	التكرارات	الوحدات	الأبعاد
26.7%	39	*الشعور بالرضا *القناعة *تحقيق الأهداف	السعادة
13.68%	20	*الشعور بالأمل *الشعور بالأمان *الشعور بالتفاؤل	الطمأنينة
20.53%	30	*النظرة إلى المستقبل *تقبل ظروف الحياة *التوافق النفسي والاجتماعي	الاستقرار النفسي
28.07%	41	*القدرة على ربط علاقات جيدة *العلاقة مع العائلة والأصدقاء *السلوكيات الاجتماعية	التقدير الاجتماعي
89.04%	130		Σ

درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

* تحليل جدول تحليل مضمون:

الجدول يمثل التحليل الكمي للمقابلة العيادية النصف موجهة والذي يتضمن الأبعاد التالية: بعد السعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي، حيث أن العدد الكلي للمقابلة 146، وانطلاقا من جدول تحليل المضمون اتضح أن بعد التقرير الاجتماعي احتل المرتبة الأولى بنسبة 28.07%، حيث احتلت وحدة العلاقة مع العائلة والأصدقاء أكبر نسبة 13.01%، هذا راجع إلى

الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات الاجتماعية داخل البناء العائلي، بينما وحدة السلوكيات الاجتماعية قدرت بنسبة 8.90%، وأقل وحدة هي وحدة القدرة على ربط علاقات جيدة بنسبة 6.16%.

أما المرتبة الثانية فكانت لبعده السعادة بنسبة 26.7%، حيث مثلت وحدة الشعور بالرضا أكبر نسبة قدرت ب 15.75

أما وحدة تحقيق الأهداف احتلت نسبة 3.42%، هذا راجع إلى مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة. إضافة إلى ذلك إتباع الحاجات واستطاعة الفرد العيش بتوافق روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه

أما المرتبة الثالثة فكانت لبعده الاستقرار النفسي بنسبة 20.53%، حيث تمثل وحدة تقبل ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا فالأشخاص المستقرون في حياتهم مع العائلة والأصدقاء والمجتمع وصحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين. نتيجة ذلك هو القدرة على تقبل الحياة والواقع.

والشعور بجودة الحياة، أما وحدة التوافق النفسي والاجتماعي قدرت بنسبة 3.42% لأن تقبل الذات يشير إلى القدرة على أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات والنضج الشخصي والاتجاه الإيجابي نحو الذات وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، أما أصغر وحدة هي وحدة النظر إلى المستقبل بنسبة 0.63% نظر إلى المستقبل مجهول ولا يمكن التنبؤ وتقدير ما سيكون.

وأخيرا يحتل بعد الطمأنينة أصغر نسبة المقدرة ب 13.68% المتضمن كل من وحدة الشعور بالأمان بنسبة 5.74% ثم الشعور بالأمل بنسبة 4.79% هذا ناتج على أن التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي، إضافة إلى أصغر وحدة وهي وحدة الشعور بالتفاؤل بنسبة 3.42%.

3-1-5- تطبيق وتحليل الاختبار على الحالة الثالثة " إ " :

*نتائج اختبار الرضا عن الحياة (لمجدي الدسوقي، 1996) للحالة الثالثة " إ " :

الحالة " إ " أنثى تبلغ من العمر 24 سنة، تدرس بجامعة محمد خيضر -بسكرة القطب الجامعي شتمة، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص، أنثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية.

*نتائج الاختبار:

عدد الدرجات المتحصل عليها هي 135 درجة، أي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة وبالتالي لدى الحالة درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

* تحليل نتائج للحالة الثالثة " إ " :

بعد تطبيق الاختبار مع الحالة، كان مجموع الدرجات المتحصل عليها هو 135 درجة، وهي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، أي أن لدى الحالة مستوى عالي من الرضا عن الحياة، حيث كان باديا على الحالة الارتياح والتقبل أثناء تطبيق الاختبار عليها، وما تم تسجيله أن الحالة لم تجد صعوبات في فهم عبارات المقياس حيث كانت في متناول فهمها وشعورها.

قدرت أعلى درجة ب(5) وتم تسجيلها على بعدين هما بعد التقدير الاجتماعي وبعد السعادة، فيما يخص محور العلاقة مع العائلة والأصدقاء، ومحور القدرة على ربط علاقات جيدة بالإضافة إلى محور السلوكيات الاجتماعية وأيضاً محور الشعور بالرضا والقناعة وتحقيق الأهداف كما سجلنا درجة متوسطة. (4) وتم تسجيلها في بعد الاستقرار النفسي فيما يخص محور تقبل ظروف الحياة ومحور التوافق النفسي والاجتماعي وأخيراً محور النظرة إلى المستقبل.

3-1-7- التحليل العام للحالة الثالثة " إ " :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة وتطبيق مقياس الرضا عن الحياة (المجدي الدسوقي، 1996) على الحالة

" إ " تبين أن لديها مستوى عالي من الرضا عن الحياة. حيث كان هذا واضحاً تماماً في المقابلة العيادية النصف موجهة ونتائج جدول تحليل المضمون وأثناء تطبيق المقياس لهذا ظهر في نتائج المقياس أن الحالة لديها درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة إذ قدرت ب: 135 درجة هذا ما جاء في تعريف منظمة الصحة العالمية للرضا عن الحياة "، هو معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظمة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه " (خميسة قنون، 2013: 102)

وأكدت نظرية القيم والأهداف والمعاني أن شعور الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور 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 في تحقيقها، يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة مقارنة بأولئك الذين

لا يدركون حقيقة أهدافهم أو الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد.

وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وأولوية هذه الأهداف. وفي نفس الإطار يري (تشنغ، cheng) أن الأهداف يمكن أن تنظم وتوجه سلوك الفرد يكون فإذا ما تحقق فإنها تكون ذات تأثير سلبي وغير مرغوب مما يجعل الفرد غير راضى عن حياته، وطبعاً، فإن هذه الأهداف تتأثر بالمراحل العمرية للفرد، بينما يرى (هغينس، Hijjins) أنه عندما تكون للأفراد أهداف مثالية ولا يستطيعون تحقيقها فإنهم يشعرون بعد الرضا مما يرتبط بمشاعر سلبية وخيبة أمل واكتئاب.
(خميسة قنون، 107، 2013-108)

4- عرض و تحليل الحالة الرابعة:

4-1- تقديم الحالة:

4-1-1 البيانات الشخصية :

الاسم: (ن)

الجنس: ذكر.

السن: 37 سنة.

الحالة الاجتماعية: متزوج.

عدد الأولاد: 3 أولاد.

العمل: موظف.

الحالة الاقتصادية: متوسطة.

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية.

التخصص: فلسفة التأويل في الفكر الغربي المعاصر.

المعدل المتحصل عليه: 2016/2015 مس 1 15.66، مس 2 16.04

4-1-2 ملخص المقابلة مع الحالة الرابعة " ن ":

الحالة " ن " ذكر يبلغ من العمر 37 سنة، موظف في المسجد متزوج، ولديه ثلاثة أولاد، يدرس بجامعة محمد خيضر-بسكرة، القطب الجامعي شتمة، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص فلسفة التأويل في الفكر الغربي المعاصر يدرس سنة ثانية ماستر، ذا مستوى اقتصادي متوسط، تحصل خلال سنة 2016/2015 على أعلى معدل تحصيلي على مستوى دفعته.

هذا الذي أهله بأن يكون من المتفوقين دراسياً نتيجة أدائه المتميز في التحصيل الأكاديمي عن باقي أقرانه.

4-1-3- تحليل المقابلة مع الحالة الرابعة " ن " :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة تبين أن في قوله " تحسين المستوى الدراسي، والجانب الوظيفي خاطر نخدم وكل ما تحسن مستوى التعليم نتاعي كلما نصعد في الوظيفة "، بالإضافة إلى طموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً حيث قال: " أنني حققت إنجاز أنو تحصلت على أعلى معدل على مستوى دفعتي، ثانياً على مستوى وظيفتي تحسين الأداء الوظيفي لدي "، كما أضاف أيضاً أن لديه علاقات جيدة مع الطلبة، في قوله: " نعم وبصفتي أنا ممثل الطلبة في الدفعة، بشكل كبير نتواصل معاهم. لدي صداقات قوية مع بعضهم "، هذا نتيجة المعاملة الطيبة والحسنة فيما يخص علاقاته الاجتماعية مع الآخرين، والأمر الذي لابد ملاحظته أن مسألة الشعور بالرضا عن الحياة بمجملها يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة حيث يعود ذلك إلى أن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتحصيل العلمي والأكاديمي للطالب ونجاحه الدراسي مما يجعل الفرد مقتنعاً ومتقبلاً لظروف حياته والواقع المعاش، حيث قال: " أنا راضي بالوضع نتاعي "، بالإضافة إلى المقارنة بالحياة الماضية فهي لابد أن تكون فيها تغيرات إما إيجابية أو سلبية إما لأفضل أو للأسوأ إذا قال " مقارنة بالماضي أنا الآن أفضل حالا من السابق". أما بالنسبة للحياة فهو يشعر بالرضا في قوله " نعم أشعر بالرضا والحمد لله"، مع تقبل ظروف الحياة إذ قال " والله حسنة وميسرة ما عنديش مشاكل "، على المستوى الحالة الاجتماعية متزوج وعندي أولاد ومستقر، على مستوى المهني موظف وعلى مستوى الاجتماعي عندي علاقات حسنة مع الناس "، أما بالنسبة للسلوكات الاجتماعية فهو واثق من سلوكاته لأنه شخص اجتماعي وله علاقات إيجابية جيدة، في قوله " معظم سلوكاتي سليمة وليس فيها شذوذ"، أما من ناحية الشعور بالاطمئنان والشعور بالأمان صرح في قوله: " عادي كأني إنسان وأشعر بالأمان لأنني قادر على التكيف وعادي مطمئن"، هذا ما لاحظته أنه شخص متقبل لوضعه ولحياته وأنه ذو قدرة على التكيف وإنشاء علاقات إيجابية سليمة مع الآخرين مع علامات الثقة والراحة والتقبل رغم الضغوطات التي يعاني منها بحكمة طالب وعامل وأب ومسئول عن عائلته، فبالنسبة لشعور بالسعادة فهو يعاني من النقص بهذا الشعور في قوله " نقول يعني ماشي

سعيد تمام السعادة، بحكم مع الأولاد والعائلة، تلقى صعوبة في التعامل مع أولادي خاطر نخدم بعيد عنهم ."

أضاف أيضا أن حياته تتحسن عما سبق وأنه حقق أشياء مهمة في حياته في قوله: " إيه أفضل من السابق من حيث الحالة الاقتصادية تحسنت، والحالة العائلية أيضا، والاجتماعية كلها في تحسن أفضل من السابق "، كما قال أيضا " حصلت أشياء مهمة في حياتي وهي الحصول على العمل وتحصلي على شهادة البكالوريا "، أما بالنسبة لرؤيته للمستقبل فقد صرح في قوله: " والله نوعا من الخوف ونوع من التفاؤل في نفس الوقت ". نظراً إلى أن المستقبل مجهول، كما أنه يشعر بالتفاؤل في قوله " نعم متفاعل"، إضافة إلى ذلك فهو راضي بما وصل إليه حيث قال: " نعم راضي وأطمح إلى الأفضل". أما فيما يخص تصرفاته مع الآخرين فهو يميل إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم حيث قال " نعم أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم، شخص اجتماعي "، كما أن نظراته للآخرين إيجابية فهو يرى أن الأخر ضرورة إنسانية في قوله " الأخر ضروري في حياتنا، وهو ضرورة اجتماعية "، كما أنه يتقبل من حوله ويتعايش معهم بصفته موظف في المسجد، حيث قال: " نعم بدليل المهنة أنني إمام مسجد أتقبلهم كما هم وأتعايش معهم ". أما بالنسبة لمستوى الحياة التي تفضل أن تعاش قال: " مستوى حالة وسطية " وقال أيضا " نعم أعيشها الآن والحمد لله " كما لاحظت عليه بعض علامات التردد فيما يخص رؤيته للحياة حيث قال " عموماً ما فيهاش اليأس أو ما فيهاش الآمل بشكل كبير " أما من ناحية التوجيهات والنقد الموجه إليه من الآخرين قال " إذا كان نقد بناء أتقبل ذلك "، كما أضاف أيضا أن لديه بعض القدرات التي من خلالها يتمتع بالتكيف النفسي والاجتماعي في قوله: " لدى قدرة الإقناع، والقدرة على الحفظ والذاكرة والقدرة على قراءة أفكار الناس " أما من ناحية النوم والهدوء والشعور بالاسترخاء قال " أشعر بالهدوء وعموماً أنام هادئاً إلا في الحالات المرضية لأنني أعاني من ألام المعدة والقولون". كما صرح أنه لا يشعر بالاسترخاء نظراً لأنه يتحمل الضغوط والأعباء في العمل والدراسة والمنزل في قوله " لا بحكم ضغط العمل والدراسة والعائلة في نفس الوقت "، بالإضافة إلى أنه يتخذ القرارات ويتحمل نتائجها في قوله " نعم أتحمل أي نتيجة ولأنني لا أقرر بأي سهولة ". كما أن أفكاره وأرائه تنال إعجاب الآخرين إذ قال " تقريباً نعم على العموم تنال إعجابهم "، أما

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بالنسبة لعلاقاته الاجتماعية قال " على العموم ناجحة"، وأما فيما يخص استقراره النفسي وروحه المعنوية قال " ما عيش ما هيش مرتفعة ياسر مبصح لا بأس بها".

كما عبر عن مدى شعوره بالرضا والقناعة، في قوله: " حياتي الحمد لله حياة بسيطة ومقنعة وراضي بها ما فيهاش مشاكل"، كما لاحظت عليه علامات الطمأنينة والابتسامة والتقبل والرضا عن الحياة متمنياً تحسينها للأفضل في قوله: "أريد تغيير الوظيفة فقط لأن أمنيتي أن أكون أستاذ جامعي أما من ناحية أخرى لا أريد التغيير" كما أن إقباله على الحياة جعله في رغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية ورفع من قدرته المعرفية والعقلية لمواكبة مختلف الأصعدة الداخلية والخارجية وتأهيله كطالب جامعي للدخول إلى آفاق تعليمية وعملية ذات مستوى عالي.

4-1-4- التحليل الكمي للمقابلة مع الحالة الرابعة " ن ":

*الجدول رقم 06: تحليل المضمون: (ن = 131)

النسبة المئوية%	التكرارات	الوحدات	الأبعاد
24.42%	32	*عدم الشعور بالرضا *القناعة *عدم تحقيق الأهداف	السعادة
12.2%	16	*الشعور بالأمل *الشعور بالأمان *الشعور بالتفاؤل	الطمأنينة
37.39%	49	*النظرة إلى المستقبل *تقبل ظروف الحياة *التوافق النفسي والاجتماعي	الاستقرار النفسي
16.03%	21	*القدرة على ربط علاقات جيدة *العلاقة مع العائلة والاصدقاء *السلوكات الاجتماعية	التقدير الاجتماعي
90.07%	118		Σ

* تحليل جدول تحليل المضمون:

الجدول يمثل التحليل الكمي للمقابلة العيادية النصف موجهة والذي يتضمن الأبعاد التالية: بعد السعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي حيث أن العدد الكلي للمقابلة 131، وانطلاقاً من جدول تحليل المضمون قد اتضح أن بعد الاستقرار النفسي احتل المرتبة الأولى بنسبة 37.39%، حيث احتلت وحدة تقبل ظروف الحياة أكبر نسبة 22.90%.

هذا راجع إلى أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا نظراً أن الأشخاص المستقرون في زواجهم ولديهم عمل مشوق وصحتهم جيدة لا شك أنهم أكثر سعادة من الآخرين، بينما وحدة التوافق النفسي الاجتماعي احتل نسبة 12.97%، وأقل وحدة هي وحدة النظر إلى المستقبل بنسبة 1.52%، نظراً إلى أن المستقبل مجهول ولا يستطيع التنبؤ بما سيحصل.

أما المرتبة الثانية فكانت لبعده السعادة بنسبة 24.42% حيث تمثل وحدة الشعور بالرضا أكبر نسبة وهي 11.45% أما وحدة تحقيق الأهداف احتلت نسبة 10.68%. وأصغر نسبة كانت لوحدة القناعة بنسبة 2.29% هذا ناتج على إقباله للحياة بشكل إيجابي ورضاه عن الواقع لأنه متمسك بالجانب الديني أكثر كما أن تقييمه للحياة كان موضوعياً والرغبة الحقيقية في أن يعيشها.

أما المرتبة الثالثة فكانت لبعده التقدير الاجتماعي بنسبة 16.03% حيث يمثل وحدة القدرة على ربط علاقات جيدة ووحدة العلاقة مع الأصدقاء والعائلة النسبة الأكبر لتحصيلهما على نفس النسبة وهي 6.87%، هذا راجع إلى الاستقرار النفسي فيما يخص الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات الاجتماعية داخل البناء العائلي وأيضاً الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعداً هاماً في جودة الحياة بالإضافة إلى القدرة على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين.

أما وحدة السلوكيات الاجتماعية هي أصغر وحدة بنسبة 2.29%. وأخيراً يحتل بعد الطمأنينة أصغر نسبة المقدرة بـ 12.2% المتضمن كل من وحدة الشعور بالأمان والتي نسبتها 6.10% ثم الشعور بالأمل بنسبة 3.81% حيث أن كفائته البيئية تشير إلى قدرته على اختيار وتخيل البنات المناسبة والمرونة الشخصية أثناء التواجد في السياقات البيئية.

4-1-5 تطبيق وتحليل الاختبار على الحالة الرابعة "ن"

* نتائج اختيار الرضا عن الحياة (لمجدي الدسوقي، 1996) للحالة الرابعة "ن":

الحالة "ن" ذكر يبلغ من العمر 37 سنة، متزوج ولديه 3 أولاد موظف إمام في المسجد يدرس بجامعة محمد خيضر-بسكرة القطب الجامعي شتمه، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية تخص فلسفة التأويل في الفكر الغربي المعاصر.

* نتائج الاختيار:

عدد الدرجات المتحصل عليها هي 122 درجة وهي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة أي لدى الحالة درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

4-1-6 تحليل نتائج الاختبار للحالة الرابعة "ن":

بعد تطبيق الاختبار مع الحالة كان مجموع الدرجات المتحصل عليها 122 درجة وهي درجة مرتفعة أي لدى الحالة درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، حيث كان بادياً على الحالة الارتياح والتقبل أثناء تطبيق الاختبار عليه ومن تم تسجيله أن الحالة لم يجد أي صعوبات في فهم عبارات المقياس.

قدرت أعلى درجة ب(5) وتم تسجيلها على بعدين هما الاستقرار النفسي والسعادة، فيما يخص محور النظرة إلى المستقبل وتقبل ظروف الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي ومحور الشعور بالرضا والقناعة وتحقيق الأهداف.

كما سجلنا درجة متوسطة (4) وتم تسجيلها في بعد التقدير الاجتماعي فيما يخص محور القدرة على ربط علاقات جيدة والعلاقة مع الأصدقاء والعائلة والسلوكيات الاجتماعية وسجلنا درجة ضعيفة (3) في بعد الطمأنينة ويشمل المحاور التالية الشعور بالأمل والشعور بالأمان والشعور بالتفاؤل.

4-1-7- التحليل العام للحالة الرابعة "ن":

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة وتطبيق مقياس الرضا عن الحياة (لمجدي الدسوقي، 1996) على الحالة "ن"، تبين أن لديه مستوى عالي من الرضا عن الحياة فهذا كان

واضحاً تماماً في المقابلة العيادية النصف موجهة ونتائج جدول تحليل المضمون وأثناء تطبيق المقياس.

لهذا ظهر في نتائج المقياس أن الحالة لديه درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة إذ قدرت 122 درجة لذا يعرفه (رضوان وهريدي) بأنه درجة تقبل الفرد لذاته، بما حققه من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين وجوانب الحياة المختلفة ونظريته المتفائلة عن المستقبل. (سليمان عادل، 2003: 13)

كما أن الحالة يتمتع بالشعور بالرضا هذا ناتج أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، وقد أشارت نظرية التقييم أن التقدم بالعمر لا يعني بالضرورة اختيار أدوات سلبية للحياة مقارنة بالمرحل العمرية السابقة وحسب نظرية (ماسلو) في إشباع الحاجات، فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم، مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات وقد حلت الدراسات على وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة بين الأفراد في الثقافات الفردية التي يعتبر فيه الأفراد وحدة مستقلة والتي تركز على الحريات الفردية والعدالة والثقة بالنفس، وتتوفر فيها أساليب الحياة الكريمة، حيث يقيم الأفراد فيها الرضا عن الحياة بناء على المشاعر والاحتياجات الفردية مقارنة بالأفراد في الثقافات الجماعية حيث يعتمدون على الدعم الاجتماعي في تحقيق أهدافهم، أو تحقيقها ضمن الجماعة كجزء من الخلية أو التركيبية الاجتماعية، ويأخذ الأفراد القيم والمعايير الاجتماعية وسعادة العائلة بعين الاعتبار حين يقيم الفرد درجة الرضا عن الحياة، وتشير بعض الدراسات إلى أن العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في تلك الثقافات.

(خميسة قنون، 2013: 108-109)

5- عرض و تحليل الحالة الخامسة:

5-1- تقديم الحالة:

5-1-1 البيانات الشخصية:

الإسم: س

الجنس: أنثى.

السن: 26 سنة.

الحالة الاقتصادية: متوسطة.

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية.

التخصص: علم النفس العمل والتنظيم.

المعدل المتحصل عليه: 2016/2015. مس 1 14.17، مس 2 15.59

5-1-2- ملخص المقابلة مع الحالة الخامسة " س ":

الحالة "س" أنثى تبلغ من العمر 26 سنة، تدرس بجامعة محمد خيضر-بسكرة، القطب الجامعي شتمة، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس العمل والتنظيم، تدرس سنة ثانية ماستر، ذات مستوى اقتصادي متوسط تحصلت خلال سنة 2016/2015 على أعلى معدل تحصيلي على مستوى دفعتها، هذا الذي أهلها بأن تكون من المتفوقين دراسيا على مستوى دفعتها نتيجة أدائها المتميز في التحصيل الأكاديمي.

5-1-3- تحليل المقابلة مع الحالة الخامسة "س":

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة تبين أن الحالة لديها طموحات وأهداف تستدعي تحقيقا هذا ما جاء في قولها " نعم عندي هدف أي نكمل في الاختصاص اللي راني فيه باش نحقق الأفضل و الأحسن"، كما قالت "إلا في دراستي حققت إنجاز أي جيت في المرتبة الأولى على مستوى دفعتي وأي حققت بعض الإنجازات وأي ملتزمة ومنضبطة " كما أضافت أيضا أن لديها علاقات جيدة مع الطلبة في قولها " عندي علاقات طيبة مع الطلبة " وصرحت أن صداقاتها محدودة لأبعد حدّ في قولها " ليس لدى صداقات قوية، ولكن بعض الشيء "، والأمر

الذي لا بد ملاحظته أن مسألة الشعور بالرضا عن الحياة بمجملها يكتسب أهمية كبيرة في أهم مرحلة من حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة.

حيث يعود ذلك إلى أن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتحصيل العلمي والأكاديمي للطالب ونجاحه الدراسي مما يجعل الفرد مقتنعاً ومتقبلاً لظروف حياته وواقعه خاصة عند المقارنة بين وضعه وأوضاع الآخرين. حيث قالت: " كايين ناس أنا خير منهم وكايين ناس خير مني، بالنسبة ليا نشوف لأولوياتي"، كما أنها عبرت بشعورها بالسعادة فيما يخص حياتها حيث قالت " الحمد لله سعيدة بها، مبصح نشوف أنا وناس في نفس المرتبة" بالإضافة إلى حديثها صرحت بأن للحياة مسلك وطريق الفرد هو الذي يرسمه في قولها " لأنني قبل ما نسلك طريق حياتي ندرسها ونركز على الوقت نتاعها وهل تنفعني". أما فيما يخص شعورها بالرضا فهي لا تشعر بالرضا التام نتيجة أن بعض الأشياء في حياتها تشعر بالرضا عنها وبعضها لا في قولها " كايين حوايج في حياتي نشعر بالرضا عليها وكايين حوايج لا ما عنديش رضا تام عندي نسبة معينة من الرضا" أما بالنسبة لتقبل ظروف الحياة، قالت "ظروفي جيدة من الناحية العائلية، ومن ناحية لقرانيا نقرا وناجحة، الحمد لله من ناحية الاقتصادية راهي مليحة مانيش محرومة، ظروف حياتي مقبولة"، كما قالت "ما عنديش حرمان مادي ولا معنوي راهم متوفرين"، أما بالنسبة للسلوكيات الاجتماعية فهي واثقة من سلوكياتها لأنها شخص منضبط في قولها "نعم سلوكياتي واثقة منها بشكل محدد ومربوطة بإطار رسمي أنا نحترم الرسميات كثيرا" أما من الناحية الشعور بالاطمئنان والشعور بالأمان صرحت بأنها تشعر بالخوف في قولها "في بعض الأحيان نشعر بالخوف، مانشعرش بالأمان بالعكس نشك في كلشي، خاصة أشيائي، حاجتي هي حاجتي". هذا ما لاحظته أنها شخص متقبل لوضعها وحياتها وأنها قادرة على التكيف وإنشاء علاقات إيجابية سليمة لكن ليس الجميع البعض فقط. فبالنسبة شعورها بالسعادة قالت " أنا أشعر بالسعادة وعندي رضا"، كما أضافت أن حياتها تتحسن في قولها " إيه كل ما يعقب الوقت وكل ما يمر عليا العام نحس بحس بلي حققت الأفضل والحمد لله " وقالت " أكبر حاجة مهمة حصلت في حياتي هو فرحتي بنجاحي لشهادة البكالوريا هو حدث مهم في حياتي"، أما بالنسبة لرؤيتها للمستقبل فهي تطمح للأفضل حيث قالت: " نحس أنو مزال عندي حوايج ما درتهاش نحس أنو مستقبل ينتظر فيا".

كما أنها تشعر بالتفاؤل في قولها " مانيش متشائمة ديما نروح للحاجة لمليحة بالعكس تتفاعل ديما نقول " خيرها في غيرها"، إضافة إلى ذلك أنها لم تحقق ما تطمح إليه بعد ودوافعها للإنجاز في استمرارها هذا الذي جعلها تشعر بنسبة قليلة من الرضا في قولها " لحد الآن مانيش واصلة للي بغيتوا ونطمح للأحسن والأفضل راضية بنسبة قليلة "، أما فيما يخص تصرفاتها مع الآخرين فهي تميل إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم حيث قالت " إيه أنا لكون نتاعهم، ديما ندير لهم الضحك سيرتوا مع صحباتي كي لعجوز "، أما فيما يخص نظرتها للآخرين قالت " كاين عباد تشوفهم في مستوى ويتصرفوا تصرفات ماهيش في المستوى، وكاين إنسان تقديره " أما فيما يخص تقبلها لمن حولها والتعايش معهم قالت " كاينين ناس ما نقدرش نتقبلهم لازم يكون اختلاف نتقبل الإنسان اللي يختلف عليا يتقبلني نتقبلوا " أما بالنسبة لمستوى الحياة التي تفضل أن تعاش إذا قالت " مستوى الراحة، راحة البال أنا حابة نعيش راحة البال، وما نحوسش على الماديات "، كما أنها تمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين حيث قالت " علاقتي طيبة الزملاء والأصدقاء، الجيران والأهل مكان حتى واحد يقول عليا كلمة".

أما من ناحية التوجيهات والنقد الموجه إليها من الآخرين قالت " م م م مانشتيش النقد أو ما نتقبلوش إلا إذا كان نقد بناء نتقبلوا "، كما أضافت أنها تشعر بأن لديها قدرات لكني لا تستغلها في قولها " نحس عندي قدرات ولكني أنا لا أستغل أي قدرة من قدراتي "، أما من ناحية النوم والهدوء قالت " هيه نومي هادي الحمد لله، نحط راسي نرقد "، أما بالنسبة لشعورها بالاسترخاء فهي لا تشعر بالاسترخاء قالت " الاسترخاء لا ديما عضلاتي مشدودة، وديما نجري غير في وقت الصيف أما الاسترخاء في اليوم مستحيل" أما بالنسبة نظرة الآخرين قالت: " كاين عباد يحسدوني على حوايج ويقلدوني ويتفهموني حتى شخصيتي. يقلدوا مشيتي وهذا دارلي تساؤلات كثيرة " هذا ما لاحظته أنها ترى الآخر بنظرة سلبية ومتشائمة من الكثير فيما يخص علاقتها الاجتماعية لذا فهي شخص رسمي ويحب الرسميات والانضباط كما أن أفكارها وأرائها تتال إعجاب البعض والبعض لا في قولها: " في حوايج كاين حوايج يوافقوني عليها ويقولولي مليحة وتعجبهم وكاين حوايج يقو لولي لا "، أما بالنسبة لعلاقتها الاجتماعية قالت: " علاقتي طيبة مكانش عندي مشاحنات علاقات احترام وتقدير ونقدم المساعدة".

أما فيما يخص الاستقرار النفسي والروح المعنوية قالت " مادام ما أريده أحصل عليه الحمد لله " وقالت: " روعي المعنوية مقبولة ما عنديش معنويات عالية أو ما عنديش معنويات منخفضة خاطر ديما نلقى الدعم العائلي ". كما لاحظت عليها علامات الطموح والسعي للأفضل والشعور بالأمل ودافع قوي للإنجاز ومستقبل أفضل في قولها " لا أريد التغيير أريد الإضافة فقط للأحسن باش نزيد ندعمها ". كما أن إقبالها على الحياة جعلها تتمسك برفع قدراتها المعرفية والعقلية لمواكبة مختلف الأصعدة الداخلية والخارجية وتأهيلها كطالبة جامعية للدخول إلى آفاق تعليمية وعملية ذات مستوى عالي.

5-1-4- التحليل الكمي للمقابلة مع الحالة الخامسة " ن " :

*الجدول رقم 07: تحليل المضمون: (ن = 149)

الأبعاد	الوحدات	التكرارات	النسبة المئوية%
السعادة	*عدم الشعور بالرضا *القناعة *عدم تحقيق الأهداف	19	12.74%
الطمأنينة	*الشعور بالأمل *الشعور بالأمان *الشعور بالتفاؤل	12	14.75%
الاستقرار النفسي	*النظرة إلى المستقبل *تقبل ظروف الحياة *التوافق النفسي والاجتماعي	27	18.1%
التقدير الاجتماعي	*القدرة على ربط علاقات جيدة *العلاقة مع العائلة والأصدقاء *السلوكيات الاجتماعية	37	24.82%
Σ		105	70.41%

* تحليل جدول تحليل المضمون:

الجدول يمثل التحليل الكمي للمقابلة العيادية النصف موجهة والذي يتضمن الأبعاد التالية:
بعد السعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي، حيث أن العدد الكلي للمقابلة 149 وانطلاقاً من جدول تحليل المضمون قد اتضح أن بعد التقدير الاجتماعي احتل المرتبة الأولى بنسبة 24.82% حيث احتلت وحدة القدرة على الربط علاقات جيدة النسبة الأكبر 12.75% هذا ناتج على قدرتها على ربط علاقات إيجابية فيما يخص تواصل العلاقات الاجتماعية، بينما وحدة العلاقة مع الأصدقاء والعائلة احتلت نسبة 7.38% هذا راجع إلى الاستقرار الأسري، وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي وأقل وحدة هي وحدة السلوكيات الاجتماعية بنسبة 4.69% أما المرتبة الثانية فكانت لبعث الاستقرار النفسي بنسبة 18.1% حيث تمثل وحدة تقبل ظروف الحياة احتلت أكبر نسبة 8.05% أما وحدة النظرة إلى المستقبل احتلت نسبة 5.36% نظراً إلى أنها تأمل لمستقبل أفضل ومشرق وفيه طموحات تستدعي تحقيقاً وأصغر نسبة كانت لوحدة التوافق النفسي والاجتماعي بنسبة 4.69%.

أما المرتبة الثالثة فكانت لبعث الطمأنينة بنسبة 14.75% إذ تمثل وحدة الشعور بالأمان النسبة الأكبر 10.06% أما وحدة الشعور بالأمل احتلت نسبة 3.35% وأما وحدة الشعور بالتفاؤل هي أصغر وحدة بنسبة 1.34% وأخيراً يحتل بعد السعادة أصغر نسبة المقدره ب12.74% المتضمن كل من وحدة تحقيق الأهداف حيث احتلت النسبة الأكبر 10.06% ووحدة الشعور بالرضا بنسبة 2.68% وأصغر وحدة هي وحدة القناعة التي قدرت 0%.

5-1-5 تطبيق وتحليل الاختبار على الحالة الخامسة "س"

* نتائج اختبار الرضا عن الحياة (لمجدي الدسوقي، 1996) للحالة الخامسة "س":

الحالة "س" أنثى تبلغ من العمر 26 سنة، تدرس بجامعة محمد خيضر-بسكرة، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم النفس العمل والتنظيم.

* نتائج الاختبار:

عدد الدرجات المتحصل عليها هي 115 درجة وهي درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، أي لدى الحالة درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة.

5-1-6 تحليل نتائج الاختبار للحالة الخامسة "س":

بعد تطبيق الاختبار مع الحالة كان مجموع الدرجات المتحصل عليها 115 درجة وهي درجة مرتفعة، أي لدى الحالة درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة، حيث كان باديا على الحالة الارتياح والتقبل أثناء تطبيق الاختبار عليها وما تم تسجيله أن الحالة لم تجد أي صعوبات في فهم عبارات المقياس.

قدرت أعلى درجة ب(5) وتم تسجيلها على بعد التقرير الاجتماعي فيما يخص محور القدرة على ربط علاقات جيدة والعلاقة مع الأصدقاء والعائلة ومحور السلوكيات الاجتماعية كما سجلنا درجة متوسطة (4) وتم تسجيلها في بعد الاستقرار النفسي فيما يخص محور النظرة إلى المستقبل وتقبل ظروف الحياة والتوافق النفسي والاجتماعي.

وسجلنا درجة ضعيفة (3) في بعد الطمأنينة ويشمل محور الشعور بالأمل والشعور بالأمان والشعور بالتفاؤل كما سجلنا درجة ضعيفة جدا (2) في بعد السعادة والذي يشمل محور الشعور بالرضا والقناعة وتحقيق الأهداف.

5-1-7- التحليل العام للحالة الخامسة "س":

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة وتطبيق مقياس الرضا عن الحياة (لمجدي الدسوقي، 1996) على الحالة "س" تبين أن لدينا مستوى عالي من الرضا عن الحياة حيث كان واضحا تماما في المقابلة العيادية النصف موجهة و نتائج جدول تحليل المضمون وأثناء تطبيق المقياس لهذا ظهر في نتائج المقياس أن الحالة لديها درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة إذ قدرت ب 115 درجة لذا يعرف الرضا عن الحياة " هو تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التالية : السعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي "كما يعرف أيضا بأنه " تقييمات الفرد العقلية والوجدانية لحياته التي يحياها ذاتيا يقيمها حياة كريمة أو مشقة ومعانات.

(نعمات شعبان علوان، 2008:48)

كما أن الحالة تتمتع بالشعور بالرضا خاصة فيما يخص الطموحات والإنجازات التي تستدعي منها تحقيقا حيث أشارت نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكانياته ولا يستطيع تحقيق أهداف لا يرضى عن نفسه ولا عن حياته، بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه ومن الحياة فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانيات وعدم القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر ويجعله تعيسا حزينا على ما فات قلقا على ما سيأتي في المستقبل.

ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانيات، بحيث يضع الفرد لنفسه طموحات يستطيع تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق ويشعر أيضا بالكفاءة 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.

(يحي عمر شعبان شقورة، 2012:35)

6- عرض وتحليل الحالة السادسة:

6-1- تقديم الحالة:

6-1-1 البيانات الشخصية:

الإسم: ص

الجنس: ذكر.

السن: 32 سنة.

الحالة الاجتماعية: متزوج.

عدد الأولاد: طفل واحد.

الحالة الاقتصادية: متوسطة.

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية.

التخصص: علم اجتماع الإدارة وعمل.

المعدل المتحصل عليه: 2016/2015 مس 1 14.12، مس 2 14.95.

6-1-2- ملخص المقابلة مع الحالة السادسة " ص " :

الحالة "ص" ذكر يبلغ من العمر 32 سنة، متزوج لديه ولد يدرس بجامعة محمد خيضر - بسكرة، القطب الجامعي شتمة، بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تخصص علم اجتماع الإدارة وعمل، يدرس سنة ثانية ماستر، ذا مستوى اقتصادي متوسط، تحصل خلال سنة 2016/2015 على أعلى معدل تحصيلي على مستوى دفعته، هذا الذي أهله بأن يكون من المتفوقين دراسيا نتيجة أدائه المتميز في التحصيل الأكاديمي.

6-1-3- تحليل المقابلة مع الحالة السادسة " ص " :

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة تبين أن الحالة ليس لديه أي دافع أو هدف يسعى إليه أو طموحات تستدعي تحقيقا في قوله "ابني الصغير هو الذي بعثني للدراسة"، كما قال "قبل كنت خدام ديما لبرا طفل ابني هو اللي ضغط عليا وقال روح تقرا، مام في الخدمة ما كنتش مهني، ضميري ما هنانيش " هذا راجع لطبيعة عمله في المجال السياسي حيث أن عمله كان يفقده بعض الأخلاقيات وأنه يشعر بتأنيب الضمير لأنه غير راضي عن عمله، كما أكد أن الدافع القوي من أجل استكمال دراسته هو إصرار ابنه وتخليه عن وظيفته في قوله " الدافع الأول هو ابني والثاني تضحيتي لترك العمل والدافع الآخر هو سكني بعيد عن مقر دراستي بالجامعة أفضل العودة إلى المنزل"، أضاف أنه حقق إنجازاً واحداً وهو تفوقه الدراسي في قوله "راني ماجور دو برومو بزايد لي"، بالإضافة إلى علاقاته داخل الجامعة محدودة ليس لديه صداقات قوية فهو يتجنب ذلك حيث قال "الأحاديث العفوية نهدر معاهم كل، ليس لدي أصدقاء هنا في الجامعة صافي علاقة زمالة فقط" أما فيما يخص التواصل معهم قال: "ديما اللي يسحقتي يلقاني"، كما أنه لا تربطه صداقات قوية معهم في قوله "ما عنديش هنا كل كيف كيف"، وبالنسبة لطريقة المعاملة فيما بينهم قال "في دومان لقرايا، في العلم برك". هذا راجع إلى أنه لا يريد ربط علاقات جيدة مع الآخرين، أما بالنسبة لمسألة الشعور بالرضا عن الحياة فيما يخض الشعور بالسعادة فهو لا يشعر بها إطلاقاً حيث قال "ما نيش سعيد هي أصلاً بلادنا هك، المنكر اللي فيها السلبيات كثر من الإيجابيات"، كما أنه لا يشعر بالرضا في قوله "مانيش راضي قادر ندير حوايج مي هنا في الجزائر ما نقدرش نديرها".

كما أنه ليس راضي عن ظروف حياته في قوله: "أم أم صعبة شوي، فيها تعب بزاف والنتيجة ما تتوافقش مع التعب نتاعك"، كما قال "تعبت في حياتي ياسر" أما بالنسبة لحياته فهو ليس راضي عن كل شيء فيها حيث قال "مانيش راضي على حوايج بزاف"، وقال "العائلة نتاعي معاهم نورمال أما مع المجتمع رانا في الحضيض مكاتش أسوء من هك"، أما فيما يخص سلوكاته الاجتماعية فهو واثق اتجاهها، في قوله "سلوكاتي الاجتماعية أنا شخصياً واثق منها مي كايين سلوكات بزاف ما يتقبلهاش في المجتمع تمشي قد قد، يعني ما كش قد قد". بالإضافة إلى الشعور بالأمان والاطمئنان فهو لا يشعر بذلك إذ قال "في الجزائر ما فيهاش لمان، أما مع العائلة. نشعر بالأمان معاهم وراني ندير اللي يطلبوه مني"، كما قال "في الدار مهني مطمئن كي تديها للمجتمع ما نكذبش عليك ما كانش الاطمئنان. وكي تجيني فرصة نبعث ابني إلى خارج لبلاد ما نخليهاش هنا". كما صرح أنه لا يتمتع بحياة سعيدة إلا ما يتعلق بالجانب الأسري، في قوله "نص سعيد ونص غير سعيد، أسريا سعيد واللي خاطي الأسرة مانيش سعيد"، كما يرى أن حياته لم تتحسن ولست أفضل من أي وقت مضى في قوله "لا لا نفس الوتيرة"، أما رؤيته للمستقبل فهو متشائم منه في قوله "ولله واش راح نقول المستقبل في هذه البلاد ميئوس منوا الوضع الراهن في البلاد لا لا ما يشرفش"، كما أنه لا يشعر بالتفاؤل حيث قال "في حدود ضيقه مانيش متفائل" كما أنه ليس راضي بما وصل إليه في قوله "ما نيش راضي"، أما فيما يخص تصرفاته مع الآخرين لا يميل إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم إلا المقربون إليه في قوله "لا لا المقربون وفالمقربون فقط"، أما في الوقت الراهن فهو لا يشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياته في قوله "لا المعنوية والأسرية الحمد لله، أما المادية راهي تتراجع أما إجتماعياً بعد ما حسبت الخدمة بانو صاحب نتاع المصلحة"، أما بالنسبة لرؤيته للآخرين قال "كل واحد وميزاتو فيهم لمليح وماشي مليح وكايين نص نص هاذيك أنت لي تميزهم" أما تقبلهم والتعايش معهم كما هم قال "القريب ليا نتقبلوا لي ماهوش قريب عادي"، أما فيما يخص مستوى الحياة التي تفضل أن تعاش فهو يقول "أنو البلاد يكون فيها العدل فقط والمساواة" وبالنسبة لعلاقاته مع الآخرين فهو تربطه علاقة طيبة إلا مع الأقرب منه في قوله "ماشي شرط تكون العلاقات كامل طيبة خاطر كايين علاقات سيئة مع الآخرين" كما أنه لا يرى بأن حياته مشرقة ومليئة بالأمل حيث قال "آه رانا في بلاد ما تقدرش تتنبأ بالأمور هذه"، أما فيما يتعلق بالنقد الموجه إليه من قبل الآخرين وتقبله

قال "كاين من ناس نتقبل و كاين من الناس لا لا حسب الخلفية اللي هزيتها على الشخص هذاك" كما أن سلوكه مع الآخرين يتسم بالمحدودية في قوله "مانحبش نتجاوز حدودي كيما هو ما ما نحبش يتجاوزوا حدودهم" كما أنه لا يشعر بالراحة والهدوء أثناء النوم نتيجة تفكيره الدائم في قوله "لا لا راسي يخدم بزاف خاطر ظرك راح نكمل لقرايا ولا زمني دومان جديد أو ماراحش نرجع لخدمتي لي قبل عليها ديما نخممم"، كما أنه لا يشعر بالاسترخاء إلا في بعض الأحيان إذ قال "قليلا جدا" والأمر الذي لا بد ملاحظته أنه لا يشعر بالرضا اتجاه المجتمع والواقع الذي يعيش فيه بالإضافة عدم تقبله لظروف حياته. أما بالنسبة لعلاقاته الاجتماعية قال "علاقاتي محدودة مع الآخرين"، أما استقراره النفسي وروحه المعنوية فهي شبه منعدمة حيث قال "مرة تطلع مرة تهبط" في غير مستقرة حيث قال: "مانيش راضي أو مانيش يأس منها" كما لاحظت عليه علامات القلق وعدم الطمأنينة وعدم تقبل، وعدم الرضا عن حياته، بالإضافة أن تفكيره لا يوافق ولا ينطبق في المجتمع الذي يعيش فيه فهو يريد الهجرة في قوله "الهجرة إلى بلد أجنبي لأنه هناك العدل والمساواة، خاطر هو ما يمدولي حقي خير" وقال "خاطر هنا في الجزائر اللي يخدم يعاقبوه ماشي يحفزوه" هذا الذي جعل الشعور بالرضا لديه يقل خاصة عندما تتعد الطموحات والإنجازات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية.

6-1-4- التحليل الكمي للمقابلة مع الحالة السادسة " ن " :

• الجدول رقم 08: تحليل المضمون: (ن = 103)

النسبة المئوية%	التكرارات	الوحدات	الأبعاد
13.58%	14	*عدم الشعور بالرضا *القناعة *عدم تحقيق الأهداف	السعادة
6.79%	7	*الشعور بالأمل *الشعور بالأمان *الشعور بالتفائل	الطمأنينة
21.34%	22	*النظرة إلى المستقبل *تقبل ظروف الحياة *التوافق النفسي والاجتماعي	الاستقرار النفسي
25.23%	26	*القدرة على ربط علاقات جيدة *العلاقة مع العائلة والأصدقاء *السلوكيات الاجتماعية	التقدير الاجتماعي
66.94%	69		Σ

* تحليل جدول تحليل المضمون:

الجدول يمثل التحليل الكمي للمقابلة العيادية النصف موجهة والذي يتضمن الأبعاد التالية:
بعد السعادة والطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي. حيث أن العدد الكلي للمقابلة 103، وانطلاقاً من جدول تحليل المضمون اتضح أن بعد التقدير الاجتماعي احتل المرتبة الأولى بنسبة 25.23% حيث احتلت وحدة العلاقة مع الأصدقاء والعائلة أكبر نسبة 12.62% هذا راجع إلى ربط علاقات جيدة مع العائلة أو داخل البناء الأسري. نظراً لأنه مستقر في زواجه، بينما وحدة السلوكيات الاجتماعية احتلت نسبة 6.79% وأقل وحدة هي وحدة القدرة على ربط علاقات جيدة بنسبة 5.82%.

أما المرتبة الثانية فكانت لبعدها الاستقرار النفسي بنسبة 21.34% حيث تمثل وحدة عدم التوافق النفسي والاجتماعي أكبر نسبة وهي 8.73% لأنه غير مستقر نفسياً، وليس لديه توافق نفسي واجتماعي نظراً لأن نسبة الشعور بالرضا لديه منخفضة لسبب عدم تفاؤله وعدم رضاه عن الواقع الذي يعيش فيه، أما وحدة عدم تقبل ظروف الحياة احتلت نسبة 6.79%. هذا نتيجة عدم الاستقرار المهني وعدم استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة خاصة في العمل بالإضافة إلى عدم الاستقرار الاقتصادي الذي يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة فهي في تراجع، وأصغر نسبة كانت لوحدة النظرة السلبية للمستقبل بنسبة 5.82% نتيجة التشاؤم من المستقبل المجهول.

أما المرتبة الثالثة فكانت لبعدها السعادة بنسبة 13.58% حيث تمثل وحدة عدم الشعور بالرضا أكبر نسبة وهي 7.76% هذا راجع إلى أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا فالأشخاص الغير مستقرين في زواجهم أو في عملهم أو فيما يخص صحتهم لا شك غير سعيدين من الآخرين، كما أن تولد المشاعر السلبية ووضع الناس في حالة مزاجية غير حسنة يزيد من تعبيرهم عن عدم الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

أما وحدة القناعة وعدم تحقيق الأهداف احتلوا نسبة 2.92%. وأخيراً يحتل بعد الطمأنينة أصغر نسبة 6.79% هذا راجع إلى عدم التكيف وعد التوافق مع كل ما يعترضه من عقبات ومشاكل. فهذا البعد يتضمن كل من وحدة عدم الشعور بالأمل والتي نسبتها 2.91% وعدم الشعور بالأمان بنسبة 2.91% وأخيراً أصغر وحدة هي وحدة عدم التفاؤل بنسبة 0.97%.

6-1-5 تطبيق وتحليل الاختبار على الحالة السادسة "ص"

*نتائج اختبار الرضا عن الحياة لمجدي الدسوقي (1996) للحالة السادسة "ص":

الحالة "ص" ذكر، يبلغ من العمر 32 سنة، متزوج لديه ابن يدرس بجامعة محمد خيضر-بسكرة، القطب الجامعي شتمه، بكلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، تخصص علم اجتماع الإدارة وعمل.

* نتائج الاختبار:

عدد الدرجات المتحصل عليها هي 85 درجة وهي درجة منخفضة من الرضا عن الحياة.
أي لدى الحالة درجة منخفضة من الرضا عن الحياة.

6-1-6- تحليل نتائج الاختبار للحالة السادسة " ص ":

بعد تطبيق الاختبار مع الحالة كان مجموع الدرجات المتحصل عليها 85 درجة وهي درجة منخفضة أي لدى الحالة درجة منخفضة من الرضا عن الحياة. حيث كان بادياً على الحالة الارتياح والتقبل أثناء تطبيق الاختبار عليه، وما تم تسجيله أن الحالة لم يجد أي صعوبات في فهم عبارات المقياس.

قدرت أعلى درجة ب(4) وتم تسجيلها على بعدين هما بعد التقدير الاجتماعي والاستقرار النفسي، فيما يخص محور القدرة على ربط علاقات جيدة والعلاقة مع الأصدقاء والعائلة والسلوكيات الاجتماعية ومحور النظرة السلبية للمستقبل، وعدم تقبل ظروف الحياة وعد التوافق النفسي والاجتماعي كما سجلنا متوسطة (3) وتم تسجيلها في بعد السعادة فيما يخص محور عدم الشعور بالرضا، والقناعة، وعدم تحقيق الأهداف.

وسجلنا درجة ضعيفة (2) في بعد الطمأنينة ويشمل محور عدم الشعور بالأمل وعدم الشعور بالأمان وعد الشعور بالتفاؤل.

6-1-7- التحليل العام للحالة السادسة " ص ":

من خلال إجراء المقابلة العيادية النصف موجهة وتطبيق مقياس الرضا عن الحياة (لمجدي الدسوقي، 1996) على الحالة " ص " تبين أن لدينا مستوى منخفض من الرضا عن الحياة فهذا كان واضحاً تماماً في المقابلة العيادية النصف موجهة و نتائج جدول تحليل المضمون وأثناء تطبيق المقياس لهذا ظهر في نتائج المقياس أن الحالة لديها درجة منخفضة من الرضا عن الحياة إذ قدرت ب: 85 درجة. لذا يعرف الرضا عن الحياة بأنه " تقييمات الفرد العقلية و الوجدانية لحياته التي يحياها ذاتياً يقيمها حياة كريمة، أو مشقة ومعاناة . (نعمات شعبان علوان، 2008:48) أما (الدسوقي) يعرف الرضا عن الحياة بأنه " تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (رباب عبد الغني، 2009: 11)

كما أن الحالة لا تتمتع بالشعور بالرضا هذا ما أكدته دراسة منار بني مصطفى أحمد الشريفين، رامي طشطوش، 2014 بعنوان أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن. حيث توصل الباحثون إلى نتائج أن مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة كان مرتفعاً، وأن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة كان منخفضاً. ولم تكن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى أحداث الحياة الضاغطة وبين مستوى الرضا عن الحياة.

ثانياً: مناقشة النتائج على ضوء تساؤلات الدراسة:

هدف الدراسة الحالية للكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً. بالإضافة إلى التعرف فيما إذا كان لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً مستوى من الرضا عن الحياة. فيما يخص (السعادة، الطمأنينة والاستقرار النفسي، والتقدير الاجتماعي). وذلك بإتباع المنهج العيادي وتطبيق اختبار الرضا عن الحياة مع ستة حالات ، ذلك قصد التوصل إلى معرفة مستوى الرضا عن الحياة لديهم.

من خلال المقابلة العيادية النصف موجهة التي أجريت مع حالات الدراسة والاختبار المطبق عليها. نستطيع القول إننا حصلنا على نتائج مقارنة أي وجود درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة لجميع الحالات إلا الحالة الأخيرة التي تحصلت على درجة منخفضة من الرضا عن الحياة. حسب مقياس الرضا عن الحياة (لمجدي محمد الدسوقي، 1996)، مما يدل على أن 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.

وجد أن الحالة الأولى متفوقة دراسياً على مستوى دفعتها إذ تتمتع بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة، فقد تحصلت على 124 درجة .

أما الحالة الثانية أيضاً متفوقة دراسياً على مستوى دفعتها إذ بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة فقد تحصلت على 138 درجة.

والحالة الثالثة: متفوقة دراسياً على مستوى دفعتها إذ تتمتع بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة فقد تحصلت على 135 درجة.

الحالة الرابعة: متفوق دراسياً على مستوى دفعته إذ يتمتع بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة فقد تحصل على 122 درجة.

الحالة الخامسة: متفوقة دراسياً على مستوى دفعتها إذ تتمتع بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة فقد تحصلت على 115 درجة.

الحالة السادسة: متفوق دراسياً على مستوى دفعته إذ يتمتع بمستوى منخفض من الرضا عن الحياة فقد تحصل على 85 درجة.

• الجدول رقم 09: يوضح ترتيب الحالات حسب درجات الرضا عن الحياة

الرقم	الحالة	الدرجة	الرتبة
1	(إ)	124	3
2	(أ)	138	1
3	(إ)	135	2
4	(ن)	122	4
5	(س)	115	5
6	(ص)	85	6

من خلال موضوع الدراسة الحالية المتمثل في " مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً "، والذي عرضنا فيه ستة حالات من الطلبة المتفوقين دراسياً على مستوى دفعتهم. نجد أن معظم الحالات يتمتعون بمستوى مرتفع من الرضا عن الحياة. إلا فيما يخص الحالة الأخيرة التي تحصلت على مستوى منخفض من الرضا عن الحياة هذا نظراً إلى أن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة له تأثير على شخصية الفرد و تكيفه و علاقته داخل المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه ، وبالتالي انخفاض درجة أو مستوى الرضا عن الحياة يدل على عدم التوافق النفسي و التأزم من ضغوط الحياة .

نظراً إلى أن باقي الحالات لهم القدرة على تقبل ظروف الحياة والواقع المعاش بالإضافة إلى مدى رضاهم الشخصي والشعور بجودة الحياة، كذلك التمتع بالتوازن الانفعالي الذي يمثل في ضبط الانفعالات الإيجابية والسلبية إضافة إلى تمتعهم بالمرونة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (يحي عمر شعبان شقورة، 2012) بعنوان: المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، بمحافظة غزة. حيث أوضحت نتائج الدراسة. أنه يوجد مستوى فوق متوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة حيث بلغت نسبة المرونة النفسية 77.17%. ونسبة الرضا عن الحياة 73.64%. إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة. أما بالنسبة للرضا عن الحياة فقد أظهرت النتائج لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقاييس تعزى لمتغير الجنس باستثناء بعد الطمأنينة والاستقرار النفسي فكانت لصالح الطلاب.

ومن هنا نجيب على التساؤل المطروح في الدراسة الحالية "بأن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً مرتفع.

بالإضافة إلى أن لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً مستوى مرتفع فيما يخص أبعاد الرضا عن الحياة وهي كالتالي:

- مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً فيما يخص بعد السعادة مرتفع.
- مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً فيما يخص بعد الطمأنينة مرتفع.
- مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً فيما يخص بعد الاستقرار النفسي مرتفع.
- مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً فيما يخص بعد التقدير الاجتماعي مرتفع.

هذا نظراً إلى أن الفرد يتمتع بصحة نفسية تدفع به إلى الإقبال على الحياة وتحقيق إنجازات وأهداف يصل من خلالها إلى طموحات ورغبات ذاتية.

وفي الأخير يمكن القول أن الرضا عن الحياة له تأثير واضح ومهم على أهم مرحلة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة الدراسة لأن هذا الشعور يؤثر ويتأثر بشكل كبير بالتحصيل العلمي للطلاب ونجاحه الدراسي.

ومن خلال ما سبق نجد أن للطالب الجامعي المتفوق دراسياً مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة،

لكن لا يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة لأنها خاصة بالحالات المدروسة فقط.

خاتمة

مما سبق عرضه في دراستنا والمتمثلة في " مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامع المتفوق دراسياً " .

أن الشعور بالرضا عن الحياة يعد مطلباً من مطالب المهمة التي يسعى إليها الفرد ويهدف لتحقيقه ويعتبر من وجهة نظر المختصين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ملمحاً من ملامح الشخصية السوية، حيث يشعر الفرد بمدى انعكاس هذا الشعور بالرضا عن سلوكه وتصرفه وحياته بحيث لا يقوم على الاستسلام والخضوع والفشل هذا ما يسعى إليه الطالب الجامعي المتفوق دراسياً من أجل إشباع حاجاته وتحقيق تطلعاته فيتضح أن تقييم الطالب الجامعي لهاته العوامل سينعكس إيجاباً أو سلباً على تحصيله الدراسي هذا التقييم الذاتي الذي حاول الباحثين دراسته في بحوث عديدة حول مفهوم الرضا عن الحياة باعتباره تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته وبغية الوصول إلى نتيجة معينة، قمنا بطرح إشكالية مفادها " ما مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً؟ وللإجابة عن هذا الإشكال المطروح سعت الطالبة الباحثة إلى الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً. بالإضافة إلى محاولة التعرف فيما إذا كان لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً مستوى الرضا عن الحياة فيما يخص (السعادة، والطمأنينة والاستقرار النفسي والتقدير الاجتماعي).

وبعد إجراء الدراسة الميدانية بكل مراحلها تحصلنا على النتائج ثم تحليلها ومناقشتها ليتضح لنا في الأخير لدى الطالب الجامعي المتفوق دراسياً مستوى مرتفع من الرضا عن الحياة. حيث تبين أن الشعور بالرضا فيما يخص الرضا عن إمكاناته وقدراته وثقته بنفسه وكذلك رضاه عن حياته الأسرية والأكاديمية والاجتماعية.

وقدرته على إشباع حاجاته الأساسية أضفى على حياته معنى وجعله يمضي قدماً نحو تحقيق أهدافه وفي كونه قادراً على تخطي العقبات التي يواجهها. وتجدر الإشارة إلى أنه لا يمكن تعميم نتائج الدراسة ذلك لأنها اشتملت على عينة محدودة من الأفراد وهي دراسة حالة. ويبقى مجال البحث في موضوع الدراسة مفتوحاً وواسعاً.

قائمة المصادر

والمراجع

قائمة المصادر والمراجع

• المصادر

- القرآن الكريم

• المراجع باللغة العربية:

- 1- أديب محمد الخالدي، (2003)، سيكولوجية الفروق الفردية والتفوق العقلي، ط1، عمان (الأردن): دار وائل.
- 2- آمال بواليف (2009)، مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة باجي مختار-عنابة-: الجزائر.
- 3- أمين محمود صبري، (2010) الصحة النفسية والتفوق الدراسي، بيروت (لبنان): دار النهضة العربية.
- 4- حسين عبد الحميد عيسى، (2013)، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية: غزة.
- 5- حلمي المليجي، (2001)، مناهج البحث في علم النفس، الإسكندرية (مصر): دار النهضة العربية.
- 6- خميسة قنون، (2013)، الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرض السرطان. رسالة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر-باتنة-: الجزائر.
- 7- دليلة بوصفر، (2009)، الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري-تيزي وزو-: الجزائر.
- 8- رمضان عبد الحميد الطنطاوي، (2008)، الموهوبين بين أساليب رعايتهم وتدريبهم، ط1، الأردن: دار الثقافة.
- 9- زكريا الشربيني، (2002)، أطفال عند القمة الموهبة والتفوق العقلي والإبداع، ط1، القاهرة، (مصر): دار الفكر العربي.
- 10- سامي ملحم (2000)، مناهج التربية وعلم النفس، عمان (الأردن): دار المسيرة.

قائمة المصادر والمراجع

- 11- سعيد النث، (1997)، قواعد الدراسات الجامعية، عمان (الأردن): دار الفكر.
- 12- سعيد بوجلال، (2008)، المهارات الاجتماعية علاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة المتوسطة، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر.
- 13- سعيد حسن العزة، (2000)، تربية الموهوبين والمتفوقين، ط1، الأردن: دار الثقافة.
- 14- سليمان عادل، (2003)، الرضا عن الحياة علاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات غزة فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير، جامعة النجاح: نابلس.
- 15- سيد صبحي، (2003)، الإنسان وصحته النفسية، ط خاصة، مصر: الدار المصرية اللبنانية.
- 16- طارق عبد الرؤوف محمد عامر، (2007)، المتطلبات التربوية للمتفوقين، عمان (الأردن): دار اليازوري.
- 17- عبد الحافظ سلامة، (2002)، الموهبة والتفوق، ط1، الأردن: دار اليازوري.
- 18- عبد الرحمن سيد السليمان، صفاء غازي أحمد، (2001)، المتفوقين عقلياً، القاهرة، (مصر): مكتبة زهراء الشرق.
- 19- عبد الصبور منصور محمد، (2003)، مقدمة في التربية الخاصة، ط1، (مصر): مكتبة زهراء الشرق.
- 20- 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.
- 21- فاطمة جميل عبد الله صوص، (2010)، استراتيجيات المعلمين في التعامل مع المتفوقين دراسياً في المدارس الثانوية الحكومية من وجهة نظر المعلمين والمديرين، رسالة ماجستير، جامعة النجاح الوطنية.

قائمة المصادر والمراجع

- 22- فتحة مقحوت، (2014)، أساليب المعاملة الوالدية للمراهقين المتفوقين في شهادة التعليم المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر-بسكرة-: الجزائر.
- 23- فرج عبد القادر طه، (2000)، أصول علم النفس الحديث، بيروت (لبنان): دار قباء.
- 24- ماجدة السيد عبيد، (2011)، سيكولوجية الموهوبين والمتفوقين، ط1، عمان (الأردن): دار الصفاء.
- 25- مايكل أرجايل، (1993)، سيكولوجية السعادة، (ترجمة فيصل عبد القادر يوسف)، الكويت: عالم المعرفة.
- 26- محمد لعربي ولد خليفة، (1989)، المهام الحضارية للمدرسة والجامعة الجزائرية، الجزائر: دار المطبوعات الجامعية.
- 27- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف، (1999)، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، الإسكندرية (مصر): دار المعرفة الجامعية.
- 28- ملحة عليوات، (2010)، المناخ الأسري وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى المراهق المتمدرس، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مولود معمري-تيزي وزو-الجزائر.
- 29- منار بني مصطفى أحمد الشريفي، رامي طشطوش، (2014)، أحداث الحياة الضاغطة و الشعور بالرضا عن الحياة و العلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن: مجلة جامعة القدرس المفتوحة للأبحاث و الدراسات، العدد34.
- 30- منصور عبد الصبور، (2010)، الصحة النفسية والتفوق الدراسي، بيروت (لبنان): دار النهضة العربية.
- 31- مؤمن بكوشي الجموعي، (2013)، القيم الاجتماعية وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر-بسكرة-: الجزائر.

قائمة المصادر والمراجع

32- نعمات شعبان علوان، (2008)، الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية لدى زوجات الشهداء الفلسطينيين: مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 16، العدد2، 475-532، جامعة الأقصى، غزة (فلسطين).

33- نورة إبراهيم السليمان (18-19 يوليو 2011)، أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية، مؤتمر في الصحة النفسية: نحو حياة أفضل للجميع (العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة).

34- يحي عمر شعبان شقورة، (2012)، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر-غزة.

• المراجع باللغة الأجنبية:

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

الملاحق

الملاحق

الملحق رقم: 01

المحور الأول: البيانات الشخص

الاسم:
الجنس:
السن:
المستوى الاقتصادي:.....
الكلية:.....
التخصص:

المحور الثاني: التفوق الدراسي (المجال الأكاديمي).

س- عندما انتقلت إلى الجامعة أكان لديك هدف معين تريد تحقيقه؟
س- ما هو؟
س- في رأيك ما هي الوسيلة التي ساعدتك في هذا الشيء؟
س- أ حققت بعض الإنجازات خلال مسارك الجامعي؟
س- آ لديك علاقات مع الطلبة؟
س- هل تتواصلين معهم؟
س- آ لديك صدقات قوية مع بعضهم؟

المحور الثالث: الرضا عن الحياة.

س- في رأيك هل أنت أسعد حالا من الآخرين؟
س- لماذا؟
س- هل تشعرين بالرضا؟
س- كيف ترين ظروف حياتك؟
س- وهل يمكن أن تصنفها؟
س- بالنسبة لحياتك هل أنت راضية على كل شيء فيها؟
س- هل أنت واثقة اتجاه سلوكياتك الاجتماعية؟
س- في رأيك هل تشعرين بالأمان؟
س- أنتشعرين بالاطمئنان؟
س- السعادة شعور جميل. هل تستمتعين بحياة سعيدة؟
س- أوصفي لي شعورك؟
س- في بعض الأحيان أترين أن حياتك أفضل من أي وقت مضى؟
س- أثناء مسيرة حياتك، هل حصلت أشياء مهمة فيها؟
س- ما هي؟
س- ما هو احساسك اتجاه المستقبل؟

الملاحق

- س-أتشعرين بالتفاؤل؟
- س-أ أنت راضية بما واصلت إليه؟
- س-فيما يخص تصرفاتك مع الآخرين هل تمنيت إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم؟
- س-في الوقت الراهن هل تشعرين بالرضا والارتياح عن ظروفك الحياتية؟
- س-ماذا ترين في الآخرين؟
- س-هل تتقبلينهم وتتعايش معهم كما هم؟
- س-ما مستوى الحياة التي تفضلين وتتمنين أن تعيشينها؟
- س-هل تعيشينها الآن؟
- س-أ تربطك علاقة طيبة مع الآخرين؟
- س-أترين أن حياتك مشرقة وملئية بالأمل؟
- س-عندما يواجه النقد إليك هل تتقبلين ذلك؟
- س-أ لديك قدرات معينة؟
- س-هل يثق الآخرون بقدراتك؟
- س-بماذا يتسم سلوكك مع الآخرين؟
- س-عندما تخلدين إلى النوم أتمامين نوماً هادئاً؟
- س-أتشعرين بالاسترخاء؟
- س-كيف تكون نظرة الآخرين إليك؟
- س-هل تأتيك حالات اليأس وخيبة الأمل؟
- س-أ لديك القدرة على تحمل نتائج اتخاذك لقرار ما؟
- س-أترين أن أفكارك وأرائك تنال إعجاب الآخرين؟
- س-كيف ترين علاقتك الاجتماعية مع الآخرين؟
- س-كيف ترين روجي المعنوية؟
- س-ما رأيك في حياتك؟
- س-أ تريدين مثلاً تغيير شيئاً منها؟

الملاحق

الملحق رقم: 02

مقياس الرضا عن الحياة

إعداد: د. مجدي الدسوقي (1996)

بيانات أولية:

النوع:

نكر

أنثى

الكلية:

الشعبة أو التخصص:

تاريخ الإجراء:

التعليمة:

أخي الطالب، أختي الطالبة

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

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 تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً).

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

الملاحق

وشكرا على تعاونك.

الرقم	العبارة	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبيد ن	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
1	أنا أسعد حلا من الآخرين					
2	أنا راض عن نفسي					
3	ظروف حياتي ممتازة					
4	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية					
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي					
6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي					
7	أشعر بالأمان والطمأنينة					
8	أتمتع بحياة سعيدة					
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى					
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي					
11	أشعر أنني موفق في حياتي					

الملاحق

					أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل	12
					أنا راض بما وصلت إليه	13
					أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	14
					أشعر بالرضا و الارتياح عن ظروف الحياتية	15
					أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم	16
					أعيش في مستوى حياة-معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
					أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين	18
					أشعر أن حياتي مشرقة وملينة الأمل	19
					أتقبل نقد الآخرين	20
					يثق الآخرين في قدراتي	21
					يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	22
					أنام نوما هادئا مسترخيا	23

الملاحق

					ينظر الآخرين إلى باحترام	24
					لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل	25
					لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	26
					أفكاري وأرائي تتال إعجاب الآخرين	27
					علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
					روحي المعنوية مرتفعة	29
					لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي	30

الملاحق

الملحق رقم: 03

الحالة الأولى:

المحور الأول: البيانات الشخصية.

الاسم: (إ)
الجنس: أنثى
السن: 23 سنة
المستوى الاقتصادي: متوسط
الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية
التخصص: علم النفس العيادي

المحور الثاني: التفوق الدراسي (المجال الأكاديمي).

س- عندما انتقلت إلى الجامعة أكان لديك هدف معين تريد تحقيقه؟

ج- نعم أكيد لدي هدف أي إنسان يطمح إدير حاجة في حياته ولا بد له أن يدفع ثمن باه احقق الهدف ما يجيش بأريحية.

س- ما هو؟

ج- الهدف أنك تتفوق، تحققي مكانة في المجتمع وفي الجامعة وتكون لديك هبة وقيمة.

س- في رأيك ما هي الوسيلة التي ساعدتك في هذا الشيء؟

ج- الاجتهاد والدعاء لازم تجتهدي وتكرسي وقتك لهذا الشيء " لكل مجتهد نصيب ".

س- أ- حققت بعض الإنجازات خلال مسارك الجامعي؟

ج- نعم، بعض الإنجازات تفوقت جيت الأولى في الدفعة نتاعي تكرمت مرة في الليسانس في حفل التخرج يعني تحس أنك تعبت وجاتك ضغوطات وظروف الحمد لله ما راحش اروح التعب نتاعك.

س- أ- لديك علاقات مع الطلبة؟

ج- إيه كايينين علاقات غير هوما الحمد لله، كايينين علاقات جيدة وتعرفت على أصدقاء ما شاء الله.

س- هل تتواصلين معهم؟

ج- إيه نتواصل معاهم ديما، ديما تيليفون يسوني لحق ديما نتواصل معاهم.

س- أ- لديك صدقات قوية مع بعضهم؟

ج- كايينين أكيد تربطني صدقات نتاع أخوة، من حاجة ماشي صديق نتاع قرابة فقط ولا نقطة.

المحور الثالث: الرضا عن الحياة.

س- في رأيك هل أنت أسعد حالا من الآخرين؟

ج- شوفي لحمد لله سعيدة، فرحانة بروحي بصح ما تقدرش تكوني أسعد من الآخرين قادر يكون الآخرين أسعد مني.

س- لماذا؟

ج- كي تشوفي حياتك أنو جهدك اللي قدمته تلقاه، الجزء والجزء. وتلقاي عايلتك معاك. وصحتهم بخير وراهم معاك هاذيك هي سعادة لحياة نتاعك.

س- هل تشعرين بالرضا؟

ج- نعم الحمد لله أكيد.

س- كيف ترين ظروف حياتك؟

الملاحق

- ج-ظروفي مليحة لحمد لله، ظروف مواتية ومساعدة.
س-وهل يمكن أن تصنفها؟
- ج-ظروف مليحة والديا ملاح معايا، الأصدقاء معايا، وظروفي المادية مليحة، تقدرني تحققي واش تتمناي.
س-بالنسبة لحياتك هل أنت راضية على كل شيء فيها؟
- ج-الحمد لله راضية على كلش ساعات تجيني ضربات هكا وتقولي لكان غير وغير. كي تمشي بالمنطق تلقاي روحك لباس.
س-هل أنت واثقة اتجاه سلوكياتك الاجتماعية؟
- ج-الحمد لله ممن ناحية سلوكياتك الاجتماعية مع ناس نمشي بقلب صافي اللي يجيني نقدموا مساعدة. واللي نقدر عليه نديروا أنا.
س-في رأيك هل تشعرين بالأمان؟
- ج-الحمد لله يا ربي نشعر بالأمان.
س-أنتشعرين بالاطمئنان؟
- ج-نعم الوالدين هما اللي يوفروا أنك تعيش الراحة والأمان الحمد لله ربي يحفظهم.
س-السعادة شعور جميل. هل تستمتعين بحياة سعيدة؟
- ج-(ضحكت) وقالت هيه الحمد لله الحياة نتاعي سعيدة.
س-أوصفي لي شعورك؟
- ج-السعادة نتاعك كي تكوني مع عابلتك وزملائك وكي تفرحي والديك تقولي الدنيا وما فيها.
س-في بعض الأحيان أترين أن حياتك أفضل من أي وقت مضى؟
- ج-إيه نحس بلي حياتي تتحسن، كنت نقول بلي خصتني من قبل حاجة وظرك حقتها وكسبتها.
س-أثناء مسيرة حياتك، هل حصلت أشياء مهمة فيها؟
- ج-حصلتلي أشياء مهمة في حياتي، والحياة عبارة عن سلم كل مرة تحبي تحققي من الصغر تبدي المراحل في الحياة تحققيها والمرحلة الأصعب هي مرحلة البكالوريا. وبعد ما طلعت الجامعة حقتت مراحل في حياتي مليحة.
س-ماهي؟
- ج-كاين أشياء حصلت مهمة في الدراسة، وفي الحياة الشخصية تحققي، مكانة في الدراسة، والأهل وفي المجتمع وفي الأخير يجي الزواج هو الأخير.
س-ماهو احساسك اتجاه المستقبل؟
- ج-إن شاء الله يكون إحساس جميل نتفاعل خير. والدنيا هذه ما تحصي واش ندير نظرتي تفاؤلية وإيجابية.
س-أنتشعرين بالتفاؤل؟
- ج-نعم أشعر بالتفاؤل من رغم الضغوطات اللي نلقاها برك من الدراسة والمحيط الجامعي مي من عائلتي لا لا أو هكاك ننظر بنظرة تفاؤلية.
س-أ أنت راضية بما واصلت إليه؟
- ج-إيه أكيد الحمد لله راضية بما واصلت إليه.
س-فيما يخص تصرفاتك مع الآخرين هل تمنيت إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم؟

الملاحق

ج-نعم هيه كي نتلاقو نضحكوا نتمهلوا كاش خطرة قعدنا هكاك. مبصح ساعات مع الصديقات المقربات نيكبو شويا ونضحكوا شويا، ديفوا نتفكر نضحك.

س-في الوقت الراهن هل تشعرين بالرضا والارتياح عن ظروفك الحياتية؟

ج-نعم الحمد لله على الرغم في هذه اللحظة تعبت من المموار وصارلي خلط في المعلومات هي لازم تتعبي ما تجيش ساهلة.

س-ماذا ترين في الآخرين؟

ج-نشوف فيهم أشخاص رائعين، كل واحد يطمح لأشياء يحققها والحياة هذه نحسها سباق والآخرين يحملوا معاهم ملامح الطيبة والمساعدة. مبصح ما تقدرش تعرفي صفات الآخرين حتى داحصيهم.

س-هل تتقبلينهم وتتعايش معهم كما هم؟

ج-نعم كل واحد عندوا شخصيتوا مهما كانت ظروفوا هذه النزعة الاجتماعية مع الآخرين أنك تتوافقي معاهم ماشي تتطاوي على روك.

س-ما مستوى الحياة التي تفضلين وتتمنين أن تعيشينها؟

ج-مستوى نتاع الحياة اللي متمنيا نعيشها من الناحية المادية أني نكفي روحي، ومن الناحية المعنوية تكوني في الهناء تندامجي مع ناس تتعاملي معاهم بطيبة ومكانش كيما الحياة تكون سعيدة وفيها الفرحة والهناء.

س-هل تعيشنها الآن؟

ج-الحمد لله أني عايشة جزء منها أني مع صحباتي اللي نحبهم ومع عايلتي نشتيها.

س-أ تربطك علاقة طيبة مع الآخرين؟

ج-كاين علاقات مليحة ما عنديش علاقات سيئة علاقتي معاهم كامل مليحة.

س-أترين أن حياتك مشرقة ومليئة بالأمل؟

ج-الحمد لله نشوف فيها شوي أمل.

س-عندما يوجه النقد إليك هل تتقبلين ذلك؟

ج-كاين نقد نتقبلوا ماشي النقد اللي يطيح من قيمتي.

س-أ لديك قدرات معينة؟

ج-حمد لله قدراتي عادية نتاع أي إنسان مكانش قدرات خارقة كيما الموهوب الحمد لله عادية.

س-هل يثق الآخرين بقدراتك؟

ج-كاين اللي يوثقوا في قدراتي الحمد لله.

س-بماذا بتسم سلوكي مع الآخرين؟

ج-يتسم بالتعاون والطيبة.

س-عندما تخلدين إلى النوم أتايمين نوماً هادئاً؟

ج-الحمد لله نرقد نوم هادي ساعات برك كي نجي نرقد نخم ربما مقصرة في حوايج نخم في الهدف نتاعي ربما ما نحققوش.

س-أتشعرين بالاسترخاء؟

ج-في بعض الأحيان أحس بالاسترخاء والراحة والهدوء وفي بعض الأحيان لا.

الملاحق

- س-كيف تكون نظرة الآخرين إليك؟
- ج-الآخرين كايين بعضهم يشفوني نظرة مليحة ويتمناولي الخير والبعض ينظروني بنظرة حقد وحسد مبصح ما علباليش علاه.
- س-هل تأتبيك حالات اليأس وخيبة الأمل؟
- ج-في بعض الأحيان تأتيني خيبة أمل مبصح نتحداها نديرها سلم ونصعد ونفوتها.
- س-مئي؟ كيف؟
- ج-حالات اليأس تجيني كي نخدم بحث وخاصة الأستاذة يصارحوني بلي ما خدمتوش مليح ويحطموني خاصة قدام الطلبة ويجيني البكي ساعات.
- س-أ لديك القدرة على تحمل نتائج اتخاذك لقرار ما؟
- ج-لاتخاذ قرار ما لدي القدرة على تحمل نتائجه خاطر القرار يصدر منك أنت.
- س-أترين أن أفكارك وأرائك تتال إعجاب الآخرين؟
- ج-أيه الحمد لله أفكاري تساعد الآخرين وتتال إعجابهم ويقولولي رائعة فكرتك.
- س-كيف ترين علاقتك الاجتماعية مع الآخرين؟
- ج-شوفي الأغلبية نتاعهم علاقة جيدة علاقة محبة والطيبة والتأزر وعلاقة نتاع أخوة.
- س-كيف ترين روعي المعنوية؟
- ج-الحمد لله مليح الجانب المعنوي ساعات يكون مورال مليح ساعات يكون ماشي مليح روعي المعنوية مليحة الحمد لله لحد الآن.
- س-ما رأيك في حياتك؟
- ج-رأيي في حياتي حياة لا بأس بها سعيدة حياة إيجابية الحمد لله.
- س-أ تريدون مثلاً تغيير شيئاً منها؟
- ج-حابة نزيد نحقق طموحات مثلاً نكون أستاذة في الجامعة تبني علاقات مليحة بالعكس نغيرها للأحسن.

الملاحق

الملحق رقم: 04

مقياس الرضا عن الحياة

إعداد: د. مجدي الدسوقي (1996)

بيانات أولية:

النوع: أنثى

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

الشعبة أو التخصص: علم النفس العيادي

تاريخ الإجراء: 2017/03/07

التعليمة:

أخي الطالب، أختي الطالبة

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

المرجو منك:

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

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، وبفضل ألا تضيق وقتاً طويلاً في الإجابة

عن أي عبارة

وشكراً على تعاونك.

الملاحق

الرقم	العبارة	تتطبق تماما	تتطبق	بين وبين	لا تتطبق	لا تتطبق أبدا
1	أنا أسعد حلا من الآخرين			✓		
2	أنا راض عن نفسي	✓				
3	ظروف حياتي ممتازة		✓			
4	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية				✓	
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي	✓				
6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي		✓			
7	أشعر بالأمان والطمأنينة	✓				
8	أتمتع بحياة سعيدة		✓			
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى		✓			
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي	✓				
11	أشعر أنني موفق في حياتي		✓			
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل		✓			
13	أنا راض بما وصلت إليه	✓				
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة			✓		
15	أشعر بالرضا و الارتياح عن ظروف الحياتية		✓			
16	أتقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم		✓			

الملاحق

			✓		17	أعيش في مستوى حياة-معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه
				✓	18	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين
			✓		19	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل
			✓		20	أتقبل نقد الآخرين
			✓		21	يثق الآخرين في قدراتي
			✓		22	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح
		✓			23	أنام نوما هادئا مسترخيا
		✓			24	ينظر الآخرين إلى باحترام
			✓		25	لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل
				✓	26	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه
			✓		27	أفكاري وأرائي تتال إعجاب الآخرين
			✓		28	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة
			✓		29	روحي المعنوية مرتفعة
			✓		30	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي

الملاحق

الملحق رقم: 05

الحالة الثانية:

المحور الأول: البيانات الشخصية.

الاسم: (أ) المستوى الاقتصادي: متوسط.
الجنس: أنثى الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية.
السن: 23 سنة التخصص: علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم.

المحور الثاني: التفوق الدراسي (المجال الأكاديمي).

س- عندما انتقلت إلى الجامعة أ كان لديك هدف معين تريد تحقيقه؟

ج- الهدف الأول أني نتحصل على شهادة متعلقة بتخصص نتاعي.

س- ماهو؟

ج- أنو نتحصل على شهادة في تخصص علم النفس المدرسي لأنه كان التخصص المفضل لدي وأحبه.

س- في رأيك ماهي الوسيلة الي ساعدتك في هذا الشيء؟

ج- الدعم الأسري بالدرجة الأولى ممكن ميلي ورغبتني في التخصص اللي كنت نحبو ونسعى نحققوا.

س- أ حققت بعض الانجازات خلال مسارك الجامعي؟

ج- من ناحية الشهادة كرموني في الليسانس وهذا انجاز الحمد لله انجازات حققتها أني فهمت التخصص نتاعي

ونحب نطبقوا في حياتي مع الناس.

س- أ لديك علاقات مع الطلبة؟

ج- ياسر- الحمد لله عندي علاقات مليحة وياسر.

س- هل تتواصلين معهم؟

ج- حسب الشخص كاين واحد قريب وكاين وآخرين نتلاقي بيهم ساعات والشخص الاجتماعي علاقاتوا واسطة.

س- أ لديك صداقات قوية مع بعضهم؟

ج- نعم عندي علاقات قوية خاصة مع وحدة صديقتي مقربة ليا حتان عدنا حتى نروحوا لبعضانا بالأسرة كبرت

صداقتنا مليح تحسبها نتاع عمر إن شاء الله.

س- كيف تكون طريقة المعاملة بينكم؟

ج- علاقة احترام ودّ، اهتمام علاقتنا مليحة الحمد لله.

المحور الثالث: الرضا عن الحياة.

س- في رأيك هل أنت أسعد حالاً من الآخرين؟

ج- الحمد لله راضية على الشيء لي راني فيه الحمد لله نشوف روجي سعيدة على عباد آخرين.

س- لماذا؟

ج- حمد لله عندي قدر كافي من الرضا باش نعيش سعيدة.

س- هل تشعرين بالرضا؟

ج- الحمد لله راضية كلياً عندي قناعة الشيء اللي كاتبهولي ربي علبالي بلي كل شيء خير

الملاحق

- س-كيف ترين ظروف حياتك.
- ج-لحمد لله ظروف حياتي مليحة مع عايلتي كل واحد يراعي لوخر عايلتي راضية عليا من ناحية الدراسة ثاني مليحة و مع الأصدقاء ومن ناحية المادية ثاني مليحة.
- س-بالنسبة لحياتك هل أنت راضية عن كل شيء فيها؟
- ج-تعلمت نرضى على كلش إلا إذا كانت حاجة نقدر نبديها أنا بيدي راح نبديها و نرضى.
- س-هل انت واثقة اتجاه سلوكياتك الاجتماعية؟
- ج-الأغلبية راهي سلوكياتي الاجتماعية مليحة كايين شوي ملل مي لازم تتكفي مع المجتمع نتاعك و خلاص.
- س-في رأيك هل تشعرين بالأمان؟
- ج-لحمد لله نشعر بالأمان.
- س-أنتشعرين بالاطمئنان؟
- ج-لحمد لله مطمئنة.
- س-السعادة شعور جميل هل تتمتعين بحياة سعيدة؟
- ج-نقول نقول إيه السعادة أني راضية.
- س-في بعش الأحيان أترين أن حياتك أفضل من أي وقت مضى؟
- ج-كل وقت وقتوا، كل مرحلة تتميز وظروف تتغير و اعباد يجوا و عباد يروحوا كيما أنا بابا متوفي نقول بلي الوقت اللي مضى أحسن ملي ظرك مي كل حاجة بوقتها.
- س-أثناء مسيرة حياتك هل حصلت أشياء مهمة فيه؟
- ج-أكيد حصلت أشياء مهمة.
- س-ما هي؟
- ج-ياسر، توفي بابا، قريت و نجحت و كايين ياسر أحداث مهمة سرات و تغيرات مي لازم تتكفي مع كل موقف بشكل أحسن و هذه حسب شخصيتك.
- س-ما هو إحساسك اتجاه المستقبل؟
- ج-متفائلة نوعا ما، حاليا مجهول نستى الشيء اللي ايجيبوا ربي إن شاء الله تكون حاجة مليحة.
- س-أنتشعرين بالتفاؤل؟
- ج-نعم، شخص متفاؤل في أي حاجة في حياتي كايينة جملة نمشي عليها"لعله خير".
- س-أأنت راضية بما وصلت إليه؟
- ج-لحمد لله راضية كل الرضا.
- س-فيما يخص تصرفاتك مع الآخرين هل تميلين إلى الضحك و تبادل الدعابة معهم؟
- ج-أكيد، كايين ياسر اللي يتمنوا يشفوني متقلقة خاطر نضحك ديما لحمد لله غي الدعابة اللي فيا.
- س-في الوقت الراهن هل تشعرين بالرضا والارتياح عن ظروفك الحياتية؟
- ج-الحمد لله نشعر بالرضا ومرتاحة نفسياً وعلى حياتي ككل.
- س-ماذا ترين في الآخرين؟
- ج-حسب كل شخص ما نكرهش لعباد حسب تعاملوا هو.

الملاحق

- س- هل تتقبلينهم وتتعايش معهم كما هم؟
- ج- نتعايش معهم كما هم حسب إذا تناسب معاك نتقبلهم وإذا ما تناسبوش ننسحب وأيضا حسب درجة العلاقة إذا كانت قوية ممكن نتقبلهم.
- س- ما مستوى الحياة التي تفضلين وتتمنين أن تعيشها؟
- ج- المستوى اللي بغيتو راني راضية على حياتي كيما راهي ما عنديش حاجة هكا نفضلها.
- س- هل تعيشينها الآن؟
- ج- راني عايشة حياتي عادي وراضية بلي راني فيه.
- س- أ تربطك علاقة طيبة مع الآخرين؟
- ج- نقدر نقول الحمد لله علاقاتي أغليبتها طيبة.
- س- أترين أن حياتك مشرقة ومليئة بالأمل؟
- ج- إيه مشرقة واسمي أمل (ضحكت) أكيد نشعر بالحياة أنها كلها أمل " لكل من اسمه نصيب ".
- س- عندما يوجه النقد إليك هل تتقبلين ذلك؟
- ج- إذا كان النقد موجه ليا وعرفت بلي لازم نبدلوا ونتقبلوا.
- س- أ لديك قدرات معينة؟
- ج- عندي قدرة أني ندير علاقات اجتماعية طيبة ومليحة عندي القدرة على المطالعة والقدرة أنني فكاوية وأحب الضحك.
- س- وهل يثق الآخريين بقدراتك؟
- ج- عندي درجة الحمد لله يوثقوا فيا كي يقصدوني علما لي بلي عندهم ثقة فيا.
- س- بماذا يتسم سلوكك مع الآخرين؟
- ج- يتسم بالود والمرح.
- س- عندما تخلدين إلى النوم. أتمامين نوماً هادئاً؟
- ج- نعم. أنا نسهر مي نرقد نوم هادئ.
- س- أ تشعرين بالاسترخاء؟
- ج- إيه نشعر بالاسترخاء ونحس بلي رايح ما عندي وبين نريد.
- س- كيف تكون نظرة الآخريين إليك؟
- ج- نضن مليحة يشكروني ديما الحمد لله.
- س- هل تأتيك حالات اليأس وخيبات الأمل؟
- ج- مرات نادر ونلعن الشيطان ونرجع لقاعدة " لعله خير ".
- س- أ لديك القدرة على تحمل نتائج اتخاذك لقرار ما؟
- ج- عندي قاعدة لزاملي ما نندمش وأي قرار نديروا نتحمل نتيجتوا وخاصة قراري فيما يخص الدراسة.
- س- أترين أن أفكارك وأرائك تتال اعجاب الآخرين؟
- ج- يزيد كاين لي عندهم ثقة في أرائي وأفكاري يحبوها عادي.

الملاحق

س-كيف ترين علاقتك الاجتماعية مع الآخرين؟

ج-علاقتي جيدة معاهم ما عندي حتى مشكل والوا.

س-كيف ترين روحك المعنوية؟

ج-مرتفعة ديما متفائلة؟

س-ما رأيك في حياتك؟

ج-أنا راضية بشيء اللي عطا هولتي ربي الشيء الموجب مليح ليا والحدث السلبي بالعكس يزيدوا يقويني بصفة عامة راضية عليها.

س-أ تريدین مثلا تغيير شيئاً منها؟

ج-لا لا ما نغير والو بالعكس حبيبتها كيما راهي.

الملاحق

الملحق رقم: 06

مقياس الرضا عن الحياة

إعداد: د. مجدي الدسوقي (1996)

بيانات أولية:

النوع: أنثى

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

الشعبة أو التخصص: علم النفس المدرسي وصعوبات التعلم

تاريخ الإجراء: 2017/03/09

التعليمة:

أخي الطالب، أختي الطالبة

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

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 تماماً، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبداً). 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 على تعاونك.

الملاحق

الرقم	العبرة	تتطبق تماما	تتطبق	بين وبين	لا تتطبق	لا تتطبق أبدا
1	أنا أسعد حلا من الآخرين		✓			
2	أنا راض عن نفسي	✓				
3	ظروف حياتي ممتازة	✓				
4	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية		✓			
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي	✓				
6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي	✓				
7	أشعر بالأمان والطمأنينة	✓				
8	أتمتع بحياة سعيدة	✓				
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى			✓		
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي		✓			
11	أشعر أنني موفق في حياتي	✓				
12	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل		✓			
13	أنا راض بما وصلت إليه	✓				
14	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	✓				
15	أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتية	✓				
16	أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم		✓			

الملاحق

			✓		أعيش في مستوى حياة-معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
				✓	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين	18
				✓	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة الأمل	19
			✓		أقبل نقد الآخرين	20
			✓		يثق الآخرين في قدراتي	21
				✓	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	22
			✓		أنام نوما هادئا مسترخيا	23
				✓	ينظر الآخريين إلى باحترام	24
				✓	لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل	25
				✓	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	26
			✓		أفكاري وأرائي تتال إعجاب الآخرين	27
				✓	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
				✓	روحي المعنوية مرتفعة	29
				✓	لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي	30

الملاحق

الملحق رقم: 07

الحالة الثالثة:

المحور الأول: البيانات الشخصية.

الاسم: إ
المستوى الاقتصادي: متوسط.
الجنس: أنثى
الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية.
السن: 24 سنة
التخصص: أنثروبولوجيا اجتماعية وثقافية.

المحور الثاني: التفوق الدراسي (المجال الأكاديمي).

س- عندما انتقلت إلى الجامعة أ كان عندك هدف معين تريد تحقيقه؟

ج- والله ما كاين كلش صدفة، خاصة التخصص ما كنتش ناويتها غير صدفة كنت حابة ندير شريعة مبصح لقيت رفض من قبل العائلة.

س- في رأيك ماهي الوسيلة ساعدتك في هذا الشيء؟

ج- أساساً الإرادة. أنا ما نستسلمش لظروفي بلعكس نكافح .

س- أ حققت بعض الانجازات خلال مسارك الجامعي؟

ج- حالياً غير لقرايا ما عنديش حاجة أخرى.

س- أ لديك علاقات مع الطلبة؟

ج- إيه علاقتنا مليحة مع بعضانا أنا ما عنديش إشكال عادي خاصة في علاقة التنافس مع الطلبة.

س- هل تتواصلين معهم؟

ج- المقربين ليا عادي نتواصل معايم عادي سوا بتيلفون ولا نتلقاو .

س- أ لديك صداقات قوية مع بعضهم؟

ج- أكيد عندي صديقاتي، صداقة أخت لأخت لأن علاقتنا مليحة في كلش حتى في الأسرار .

س- كيف تكون طريقة المعاملة فيما بينكم؟

ج- داخصين على بعضانا كلش مسموح وكلش مباح بيناتنا.

المحور الثالث: الرضا عن الحياة.

س- في رأيك هل أنت أسعد حالياً من الآخرين؟

ج- الحمد لله مانيش من النوع اللي ما عندوش كلش ومانيش من النوع اللي. عندو كلش. ما نشوفش للي أكثر مني. عايشة حياتي بشي لي نقدر عليه.

س- هل تشعرين بالرضا؟

ج- إيه راضية عليها لأنو ربي حابني نعيشها هكا.

س- كيف ترين ظروف حياتك؟

ج- عادية كيما أي ناس، خير من ناس ماني أنا أعر من ناس وماني خير من ناس، حياة عادية.

س- وهل يمكن أن تصيفها؟

الملاحق

- ج-لحق في دارنا دارولي قيمة خاطر البنت الكبيرة والديا علاقتي معاهم مليحة يشاوروني. ماشي من النوع اللي يغمروني، نتصرف بحريتي خاطر هوما واثقين فيا.
- س-بالنسبة لحياتك هل أنت راضية عن كل شيء فيها؟
- ج-نص نحب نعدل في حوايج طبيعة الحياة من ناحية التفكير خاصة في مجتمعنا نحب نحس المستوى الاقتصادي شوي ديما الإنسان يسعى للأفضل.
- س-هل انت واثقة اتجاه سلوكاتك الاجتماعية؟
- ج-أول شيء سلوكاتي محدودة وأنا واثقة منها وراضية عليها.
- س-في رأيك هل تشعرين بالأمان؟
- ج-إيهلحمد لله ما كانش حاجة تخوف أو شي قالك " مادير شر تلقى شر ".
- س-أتشعرين بالاطمئنان؟
- ج-إيه عادي الأمان وكذلك الاطمئنان.
- س-السعادة شعور جميل هل تتمتعين بحياة سعيدة؟
- ج-مع عايلتي سعيدة. مادام الوالدين كايينين وخاوتك كايينين والديك راضيين عليك هاذيك هي سعادتني.
- س-أوصفي لي شعورك؟
- ج-إذا عندك هموم طيشها ورائك " إضحك للدنيا تضحكلك ".
- س-في بعض الأحيان أترين أن حياتك أفضل من أي وقت مضى؟
- ج-ظرك هيه كل ما نتقدم في العمر والأيام كل ما نشوفها أفضل وأنا تفكيري ظرك في القرايا ومورا لقرايا إن شاء الله خير .
- س-أثناء مسيرة حياتك هل حصلت أشياء مهمة فيها؟
- ج-حياتي عادي طفولتي عشتها عادي ومرحلة شباب عادي أيضاً وظرك في مجتمعنا الطفلة يشوفوها أنها تتزوج وخلص.
- س-ما هو إحساسك اتجاه المستقبل؟
- ج-أنا دائماً متفائلة أنو يكون مستقبل أفضل.
- س-أ تشعرين بالتفاؤل؟
- ج-نشعر بالتفاؤل
- س-أأنت راضية بما وصلت إليه؟
- ج-أكيد هيه لحد الآن راضية لحمد الله.
- س-فيما يخص تصرفاتك مع الآخرين هل تميلين إلى الضحك و تبادل الدعابة معهم؟
- ج-أكيد مع صحباتي أكثر شيء ومع دارنا ديما نضحكوا زهوانيين حتى وإذا عندك مشكلة طيشيها. ديما نضحكوا.
- س-في الوقت الراهن هل تشعرين بالرضا والارتياح عن ظروفك الحياتية؟
- ج-هيه نشعر بالرضا عادي. مرتاحة مكانش حاجة جديدة كيما قبل.
- س-ماذا ترين في الآخرين؟

الملاحق

- ج-مع ناس كاين تتناقض تعامل مع الآخر قليل كل إنسان يختلف من شخص لآخر. ما نقدرش نعطي حكم عليه لأنوا الواحد يلتي بروحوا.
- س-هل تتقبلينهم وتتعايش معهم كما هم؟
- ج-لا زملي نتعايش معاهم ما نقدرش نرفض الآخر لازملي نتقبلهم.
- س-ما مستوى الحياة التي تفضلين وتتمنين أن تعيشيها؟
- ج-نطمح إلى مستوى الثقافي نتمنى نلحق للأعلى وأفكاري مليحة وأي حاجة فيها علم نحبها ونشئي نتعلم.
- س-هل تعشينها الآن؟
- ج-نعيشها وفيها عراقيل، خاطر أنا من النوع اللي يشئي يفرض روحوا.
- س-أ تربطك علاقة طيبة مع الآخرين؟
- ج-إيه الحمد لله إيه عادي يعني مكانش مشاكل علاقتي طيبة معاهم.
- س-أترين أن حياتك مشرقة ومليئة بالأمل؟
- ج-حالياً نصنعوا فيها بشوية بالنسبة ليا لقرايا هي اللي تشرقك حياتك وتعطيك الأمل خاصة الطفلة في هذا الوقت.
- س-عندما يوجه النقد إليك هل تتقبلين ذلك؟
- ج-النقد من طرف العائلة نحب ندافع على روعي ولا على رأيي النقد نتقبلوا من طرف الآخر مي لازم نبرر إذا كان نقد ما هوش صحيح.
- س-أ لديك قدرات معينة؟
- ج-لدي قدرات نفسية وهي الإدارة والثقة بالنفس.
- س-وهل يثق الآخرين بقدراتك؟
- ج-إيه عندي والديا صحاباتي والأساتذة نتاعي يقولولي علبالنا قادرة ديرري وقادرة نشوفوا منك أشياء .
- س-بماذا يتسم سلوكك مع الآخرين؟
- ج-معاملة عادية حسب طبيعة الفرد كل واحد نعاملوا حسب الشخص والشيء اللي يساعدوا هو .
- س-عندما تخلدين إلى النوم. أتمامين نوماً هادناً؟
- ج-أنا من النوع نحط راسي نرقد مانيش نخم نمومي خفيف.
- س-أنتشعرين بالاسترخاء؟
- ج-أكيد هيه نشعر بالاسترخاء.
- س-كيف تكون نظرة الآخرين إليك؟
- ج-لحق بالقدر مهما يكون يقدروني معاملتهم مليحة معايا.
- س-هل تأتيك حالات اليأس وخيبة الأمل؟
- ج-أحياناً.
- س-متى؟ وكيف؟
- ج-تجيني فلقرايا والآن مع مموار مي نقدر نتجاوزها ونرجع عادي.
- س-أ لديك القدرة على تحمل نتائج اتخاذك لقرار ما؟
- ج-أكيد ما دامني اتخذت قرار ما لازم نتحمل نتيجتوا لأنني تربيت نتحمل مسؤولية تصرفاتي وأفكاري.

الملاحق

- س-أترين أن أفكارك وأرائك تنال إعجاب الآخرين؟
- ج-نعم أفكاري وأرائي تنال إعجابهم مع صديقاتي ومع والدتي تشاورني ونمدلها فكري وتقبلها.
- س-كيف ترين علاقتك الاجتماعية مع الآخرين؟
- ج-علاقة احترام معاملة عادية.
- س-كيف ترين روحك المعنوية؟
- ج-ساعات تكون روح معنوية عالية وساعات تجيني زلزلة ساعات يجيني الإحباط واليأس مي نتحداها ونرجع كيما كنت.
- س-ما رأيك في حياتك؟
- ج-حياتي لحمد لله لباس. رحمة ربي ما عندي ما ندور كثر من هك حياتي عادية.
- س-أ تريددين مثلا تغيير شيئا منها؟
- ج-مبدئياً راضية عليها. أما التغيير يجي وحدوا كابين أمور ما تقدرينش تغييرها نخليها تمشي هكاك.

الملاحق

الملحق رقم: 08

مقياس الرضا عن الحياة

إعداد: د. مجدي الدسوقي (1996)

بيانات أولية:

النوع: أنثى

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

الشعبة أو التخصص: أنثروبولوجيا ثقافية و اجتماعية

تاريخ الإجراء: 2017/03/08

التعليمة:

أخي الطالب، أختي الطالبة

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 ويكل 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

وشكرا على تعاونك.

الملاحق

لا تنطبق أبدا	لا تنطبق	بين وبين	تنطبق	تنطبق تماما	العبارة	الرقم
			✓		أنا أسعد حلا من الآخرين	1
			✓		أنا راض عن نفسي	2
			✓		ظروف حياتي ممتازة	3
		✓			في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية	4
			✓		أنا راض عن كل شيء في حياتي	5
				✓	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي	6
				✓	أشعر بالأمان والطمأنينة	7
			✓		أتمتع بحياة سعيدة	8
				✓	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت	9
			✓		حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي	10
				✓	أشعر أنني موفق في حياتي	11
				✓	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه	12

الملاحق

				✓	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	14
			✓		أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياتية	15
				✓	أقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم	16
			✓		أعيش في مستوى حياة-معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
				✓	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين	18
				✓	أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	19
			✓		أقبل نقد الآخرين	20
				✓	يثق الآخرين في قدراتي	21
				✓	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	22
				✓	أنام نوما هادئا مسترخيا	23
				✓	ينظر الآخرين إلى باحترام	24

الملاحق

		✓			لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل	25
				✓	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	26
			✓		أفكاري وأرائي تتال إعجاب الآخرين	27
				✓	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
				✓	روحي المعنوية مرتفعة	29
			✓		لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي	30

الملاحق

الملحق رقم: 09

الحالة الرابعة:

المحور الأول: البيانات الشخصية.

- الاسم: (ن) المستوى الإقتصادي: متوسط.
- الجنس: ذكر. الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- السن: 37 سنة. التخصص: فلسفة التأويل في الفكر الغربي المعاصر.
- الحالة الاجتماعية: متزوج.
- عدد الأولاد: 3 أولاد.

المحور الثاني: التفوق الدراسي (المجال الأكاديمي).

- س- عندما انتقلت إلى الجامعة أكان عندك هدف معين تريد تحقيقه؟
- ج- أكيد نعم
- س- ما هو؟
- ج- تحسين المستوى الدراسي، الجانب الوظيفي خاطر نخدم وكل ما تحسن مستوى التعليم نتاعي كلما نصعد في الوظيفة.
- س- في رأيك ما هي الوسيلة التي ساعدتك في هذا الشيء؟
- ج- أولاً عندي مرونة في الجانب المهني، عندي حرية باه نكمل دراستي.
- س- أ- حققت بعض الإنجازات خلال مسارك الجامعي؟
- ج- نعم، إنني حققت إنجازاً وهو أنني تحصلت على أعلى معدل على مستوى دفعتي، وثانياً على مستوى وظيفتي تحسين الأداء الوظيفي لدي.
- س- أ- عندك علاقات مع الطلبة؟
- ج- نعم، خاطر بصفتي أنا ممثل الطلبة في الدفعة.
- س- هل تتواصل معهم؟

الملاحق

ج- بشكل كبير لدي تواصل معهم.

س- هل لديك صدقات قوية مع بعضهم؟

ج- نعم، لدي صدقات قوية مع بعضهم.

س- كيف تكون طريقة المعاملة فيما بينكم؟

ج- طريقة حوارية واحترام بشكل كبير.

المحور الثالث: الرضا عن الحياة.

س- في رأيك هل أنت أسعد حالياً من الآخرين؟

ج- أنا راضي بالوضع نتاعي.

س- لماذا؟

ج- مقارنة بالماضي، أنا الآن أفضل حالاً من السابق.

س- هل تشعر بالرضا؟

ج- إيه نعم، أشعر بالرضا، والحمد لله.

س- كيف ترى ظروف حياتك؟

ج- والله حسنة وميسرة، ما عنديش مشاكل.

س- وهل يمكن أن تصفها؟

ج- على مستوى الحالة الاجتماعية متزوج ومستقر ولدي أولاد، على المستوى المهني موظف، على المستوى

الاجتماعي عندي علاقات حسنة مع الناس.

س- بالنسبة لحياتك هل أنت راضي عن كل شيء فيها؟

ج- أكيد، ولكن أحياناً أجد صعوبات في حياتي خفيفة وهذا في مجال العمل، لأن عملي بعيداً عن مكان الإقامة من

أخل التوفيق بين المنزل والعمل والدراسة.

س- هل أنت واثق اتجاه سلوكياتك الاجتماعية؟

ج- نعم، لأن معظمها سلوكيات سلبية وليس فيها شذوذ.

س- في رأيك هل تشعر بالأمان؟

الملاحق

ج-عادي كأى إنسان، أشعر بالأمان لأنني قادر على التكيف.

س-أتشعر بالاطمئنان؟

ج-عادي مطمئن، عادي إلا في مجال الوضع السياسي للدولة فقط يكون بعض التخوفات.

س-السعادة شعور جميل. هل تتمتع بحياة سعيدة؟

ج-نقول يعني ماشي سعيدة تمام السعادة بالحكم مع الأولاد والعائلة هناك بعض الصعوبات فقط فيما يخص التعامل مع الأولاد لأنني أعمال بعيدا عنهم.

س-في بعض الأحيان أترى أن حياتك أفضل من أي وقت مضى؟

ج-إيه أفضل من السابق من حيث أن الحالة الاقتصادية تحسنت والحالة العائلية أيضا والاجتماعية كلها في تحسن أفضل من السابق.

س-أثناء مسيرة حياتك، هل حصلت أشياء مهمة فيها؟

ج-حصلت أشياء مهمة في حياتي.

س-ماهي؟

ج-وهي الحصول على عمل وتحصيلي على شهادة البكالوريا.

س-ماهو احساسك اتجاه المستقبل؟

ج-والله نوع من الخوف ونوع من التفاؤل في نفس الوقت.

س-أتشعر بالتفاؤل؟

ج-نعم متفاؤل.

س-أ أنت راضي بما واصلت إليه؟

ج-نعم راضي وأطمح للأفضل.

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

ج-نعم أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم شخص اجتماعي.

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

ج-الحمد لله، أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف حياتي

الملاحق

س-ماذا ترى في الآخرين؟

ج-الآخر ضرورة للإنسان. ضرورة اجتماعية.

س-هل تتقبلينهم وتتعايش معهم كما هم؟

ج-نعم بدليل المهنة أنني إمام في المسجد أتقبلهم كما هم وأتعايش معهم.

س-ما مستوى الحياة التي تفضلين وتتمنين أن تعيشها؟

ج-مستوى حالة وسطية.

س-هل تعيشها الآن؟

ج-نعم أعيشها الآن والحمد لله.

س-أ تربطك علاقة طيبة مع الآخرين؟

ج-عموماً علاقاتي طيبة مع الآخرين.

س-أترى أن حياتك مشرقة وملئية بالأمل؟

ج-عموماً، نعم ما فيهاش اليأس أو ما فيهاش الأمل بشكل كبير.

س-عندما يواجه النقد إليك هل تتقبلين ذلك؟

ج-إذا كان نقد بناء أتقبل ذلك.

س-أ لديك قدرات معينة؟

ج-لدي قدرة الإقناع لدي القدرة على الحفظ والذاكرة لدي القدرة على قراءة أفكار الآخرين.

س-هل يثق الآخرين بقدراتك؟

ج-نعم، خصوصاً في العائلة.

س-بماذا يتسم سلوكك مع الآخرين؟

ج-الهدوء إلا إذا تم التعرض إلي.

س-عندما تخذل إلى النوم أتنام نوماً هادئاً؟

ج-عموماً أنام هادئاً إلا في الحالات المرضية لأنني أعانق من الأم في المعدة والقولون.

الملاحق

س- أنتشعر بالاسترخاء؟

ج- لا بحكم ضغط العمل والدراسة والعائلة في نفس الوقت.

س- كيف تكون نظرة الآخرين إليك؟

ج- بحسب اعتقادي بنظرة احترام.

س- هل تأتيك حالات اليأس وخيبة الأمل؟

ج- أحياناً عندما يشتد الضغط لدي من المهنة والمنزل.

س- أ لديك القدرة على تحمل نتائج اتخاذك لقرار ما؟

ج- نعم، أتحمل أي نتيجة ولأنني لا أقرر بأي سهولة.

س- أترى أن أفكارك وأرائك تتال إعجاب الآخرين؟

ج- تقريباً نعم على العموم تتال إعجابهم .

س- كيف ترى علاقتك الاجتماعية مع الآخرين؟

ج- على العموم ناجحة.

س- كيف تترين روعي المعنوية؟

ج- ماهيش مرتفعة ياسر مي لا بأس بها.

س- ما رأيك في حياتك؟

ج- حياتي الحمد لله حياة بسيطة ومقنعة وراضي بها ما فيهاش.

س- أ تريد مثلاً تغيير شيئاً منها؟

ج- أريد تغيير الوظيفة فقط لأن أمنيته أن أكون أستاذ جامعي أما من ناحية أخرى لا أريد.

الملاحق

الملحق رقم: 10

مقياس الرضا عن الحياة

إعداد: د. مجدي الدسوقي (1996)

بيانات أولية:

النوع: ذكر

الكلية: العلوم الإنسانية و الاجتماعية

الشعبة أو التخصص: فلسفة التأويل في الفكر الغربي المعاصر

تاريخ الإجراء: 2017/03/12

التعليمة:

أخي الطالب، أختي الطالبة

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.

الملاحق

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 على تعاونك.

الملاحق

الرقم	العبرة	تنطبق تماما	تنطبق	بين وبين	لا تنطبق	لا تنطبق أبدا
1	أنا أسعد حلا من الآخرين			✓		
2	أنا راض عن نفسي		✓			
3	ظروف حياتي ممتازة		✓			
4	في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية			✓		
5	أنا راض عن كل شيء في حياتي			✓		
6	أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي	✓				
7	أشعر بالأمان والطمأنينة		✓			
8	أتمتع بحياة سعيدة		✓			
9	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى		✓			
10	حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي		✓			
11	أشعر أنني موفق في حياتي		✓			

الملاحق

			✓		أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل	12
				✓	أنا راض بما وصلت إليه	13
			✓		أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	14
			✓		أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياة	15
			✓		أتقبل الآخرين وأتعايش معهم كما هم	16
				✓	أعيش في مستوى حياة-معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
				✓	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين	18
			✓		أشعر أن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل	19
			✓		أتقبل نقد الآخرين	20
			✓		يثق الآخريين في قدراتي	21
				✓	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	22
			✓		أنام نوما هادئا مسترخيا	23

الملاحق

			✓		ينظر الآخرين إلى باحترام	24
			✓		لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل	25
				✓	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	26
			✓		أفكاري وأرائي تتال إعجاب الآخرين	27
			✓		علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
		✓			روحي المعنوية مرتفعة	29
			✓		لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي	30

الملاحق

الملحق رقم: 11

الحالة الخامسة:

المحور الأول: البيانات الشخصية.

الإسم: س
المستوى الاقتصادي: متوسط.
الجنس: أنثى.
الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية.
السن: 26 سنة.
التخصص: علم النفس العمل والتنظيم.

المحور الثاني: التفوق الدراسي (المجال الأكاديمي).

س- عندما انتقلت إلى الجامعة أ كان لديك هدف معين تريد تحقيقه؟

ج- نعم عندي هدف.

س- ماهو؟

ج- أني نكمل في الاختصاص اللي راني فيه وكنت مدايرة دبلوم تقني سامي لهذا حبيت نكمل في الاختصاص نتاعي علم النفس العمل والتنظيم ومن ناحية العلمية نحقق الأحسن والأفضل.

س- في رأيك ماهي الوسيلة الي ساعدتك في هذا الشيء؟

ج- أكثر حاجة هي العائلة خاصة الوالدين هو ما دفعوني لتحقيق هذا الشيء تحفيز الوالدين هو اللي دفعني.

س- أ حققت بعض الإنجازات خلال مسارك الجامعي؟

ج- ما عنديش إنجازات معينة إلا في الدراسة حققت إنجاز إني جيت في المرتبة الأولى على مستوى دفعتي وأنا ملتزمة.

س- أ عندك علاقات مع الطلبة؟

ج- عندي علاقات طيبة مع الطلبة.

س- هل تتواصلين معهم؟

ج- ليس الجميع المقربين فقط.

س- أ عندك صداقات قوية مع بعضهم؟

ج- ليس لدي صداقات قوية ولكن بعض الشيء.

س- كيف تكون طريقة المعاملة فيما بينكم؟

ج- ننزعوا الحواجز ككل كأننا خواتم نتناقشوا في كل الأمور والمواضيع.

المحور الثالث: الرضا عن الحياة.

س- في رأيك هل أنت أسعد حالاً من الآخرين؟

ج- كاين ناس أنا خير منهم، وكاين ناس خير مني بالنسبة ليا أنا نشوف لأولوياتي لحمد الله سعيدة بها مبصح نشوف أنا وناس في نفس المرتبة.

س- لماذا؟

ج- لأنني قبل ما نسلك طريق لحياتي ندرسها ونركز على الوقت نتاعها وهل تتفعني.

س- هل تشعيرين بالرضا؟

الملاحق

ج-أم، أم على حوايج، كايين حوايج في حياتي نشعر بالرضا عليها وكايين حوايج لا. ما عنديش رضا تام عندي نسبة معينة من الرضا.

س-كيف ترين ظروف حياتك.

ج-ظروفي ناجحة لحمد لله، من الناحية الاقتصادية راهي مليحة مانيش محرومة ظروف حياتي مقبولة ما عنديش حرمان المادي والمعنوي.

س-بالنسبة لحياتك هل أنت راضية عن كل شيء فيها؟

ج-لا، لأنو عندي أمور وأهداف حبيت نحققها إلا بعدما نخلص قرابتي مدامني مربوطة مانيش راضية.

س-هل انت واثقة اتجاه سلوكياتك الاجتماعية؟

ج-نعم سلوكياتي واثقة منها بشكل محدد ومربوطة بإطار رسمي أنا نحترم الرسميات كثيراً.

س-في رأيك هل تشعرين بالأمان؟

ج-في بعض الأحيان نشعر بالخوف، ما نشعرش بالأمان بالعكس نشكك في كلش خاصة أشياءي حاجتي في حاجتي.

س-أنتشعرين بالاطمئنان؟

ج-أشعر بالاطمئنان أكثر عندما أقرأ القرآن والصلاة والدعاء نحس بالراحة ونطمئن لأنني فوضت أمري لله تعالى.

س-السعادة شعور جميل هل تتمتعين بحياة سعيدة؟

ج-الحمد لله نشعر بالسعادة وعندي رضا ما عنديش سعادة خارقة خاطر الإنسان يتعثر وخاصة عندما يتوفى شخص عزيز عليك هنا السعادة قادر تروح.

س-في بعش الأحيان أترين أن حياتك أفضل من أي وقت مضى؟

ج-إيه كل ما يعقب الوقت وكل ما يمر عليا العام نحس بلي حققت الأفضل والحمد لله.

س-أثناء مسيرة حياتك هل حصلت أشياء مهمة فيه؟

ج-لا لا ما كانش حاجة مهمة مازلت ماجتنيش وأكبر حاجة مهمة حصلت في حياتي هو فرحتي بنجاحي بشهادة البكالوريا هو حدث مهم في حياتي.

س-ما هو إحساسك اتجاه المستقبل؟

ج-نحس أنو مازال عندي حوايج ما درتهمش نحس أنو المستقبل ينتظر فيا.

س-أنتشعرين بالتفاؤل؟

ج-مانيش متشائمة لا ديما نروح للحاجة لمليحة بلعكس نتفاؤل ديما نقول "خيرها في غيرها".

س-أأنت راضية بما وصلت إليه؟

ج-عندي غير قرابتي أو مانيش خدمة لحد الآن مانيش واصلة للي بغيتوا ونطمح للأحسن للأفضل راضية بنسبة قليلة.

س-فيما يخص تصرفاتك مع الآخرين هل تميلين إلى الضحك و تبادل الدعابة معهم؟

ج-إيه أنا لكونون نتاعهم ديما ندير لهم الضحك سيرتوا مع صحباتي كي لعجوز.

س-في الوقت الراهن هل تشعرين بالرضا والارتياح عن ظروفك الحياتية؟

ج-وين تروحي كايين نوع من عدم الارتياح وعدم الرضا يعني شوي.

الملاحق

- س-ماذا ترين في الآخرين؟
- ج-أم أم كايين عباد في مستوى يتصرف تصرفات ماهيش فالمستوى اللي راهو فيه وكايين إنسان تقديره ما تقديرش تعرفي تصرفاتهم إلا إذا تخالطيه وتعامل معاه باش نحكم عليه.
- س-هل تتقبلينهم وتتعايش معهم كما هم؟
- ج-كايين حوايج ما نقدرش نتقبلها لازم يكون الاختلاف نتقبل الإنسان اللي يختلف عليا يتقبلني ونتقبلوا.
- س-ما مستوى الحياة التي تفضلين وتتمنين أن تعيشيها؟
- ج-مستوى الراحة، راحة البال أنا حابة نعيش راحة البال أو ما نحوسش على الماديات.
- س-هل تعشينها الآن؟
- ج-راحة البال الآن لا. ما نعيشهاش كايين ضغوط والشدة مدام الإنسان ينتمي لمجموعة لازم يكون الضغط الراحة ما تلقاهاش.
- س-أ تربطك علاقة طيبة مع الآخرين؟
- ج-علاقاتي طيبة مع الزملاء، الأصدقاء، الجيران، الأهل ما كان حتى واحد يقول عليا كلمة.
- س-أترين أن حياتك مشرقة ومليئة بالأمل؟
- ج-أم أم إيه في عندي أمل، عندي طموح وعندي سبيل باش نحققوا.
- س-عندما يوجه النقد إليك هل تتقبلين ذلك؟
- ج-أم أم مانشتيش النقد أو ما نتقبلوش كايين ناس ينفدونني باش يقللو مني خاطر أكثريتهم هكا مي كايين نقد بناء هذا نتقبلوا.
- س-أ لديك قدرات معينة؟
- ج-نحس عندي قدرات ولكن أنا لا أستغل أي قدرة من قدراتي كل ما عندك الميل لشيء ما عندك القدرة فيها أو تقدر ديرها.
- س-وهل يثق الآخريين بقدراتك؟
- ج-على حساب المهمة اللي يوكلوني بها كايينة ثقة يوثقوا في قدراتي لحمد الله.
- س-بماذا يتسم سلوكك مع الآخرين؟
- ج-بالاحترام، التقدير والرسمية.
- س-عندما تخلدين إلى النوم. أنتامين نوماً هادناً؟
- ج-هيه نومي هادئ لحمد الله نحط راسي نرقد إلا إذا كنت مقلقة برك.
- س-أنتشعريين بالاسترخاء؟
- ج-الاسترخاء لا ديما عضلاتي مشدودة وديما نجري هاكي تشوفي مع لقرايا ودار غير في وقت الصيف الاسترخاء في اليوم مستحيل خصوصاً في العام اللي نتخرج فيه.
- س-كيف تكون نظرة الآخرين إليك؟
- ج-كايين عباد يحسدوني على حوايج وكايين يقلدونني ويتقمصوا شخصيتي في أبسط الأشياء يقلدوا مشيتي وهذا دارلي تساؤلات كبيرة.
- س-هل تأتيك حالات اليأس وخيبات الأمل؟

الملاحق

- ج-تجيني هذه عندما نتوقع من إنسان شيء ونتيجة تجي لعكس مثلاً نطلب من شخص طلب وهو ما مالبا هوليش وأنا نكون عقدت أمل عليه تجيني خيبة أمل ونشعر باليأس.
- س-أ لديك القدرة على تحمل نتائج اتخاذك لقرار ما؟
- ج-إيه كي نقول كلمة نتحملها، وأي قرار نتحمل نتيجتوا مدامني درتها نتحملها.
- س-أترين أن أفكارك وأرائك تتال اعجاب الآخرين؟
- ج-في حوايج كاين حوايج يوافقوني عليها ويقولولي مليحة وتعجبهم، خاصة في أمور التنظيم وكاين حوايج يقولولي لا.
- س-كيف ترين علاقتك الاجتماعية مع الآخرين؟
- ج-علاقتي طيبة ما كانش عندي مشاحنات علاقات احترام، تقدير، ونقدم المساعدة.
- س-كيف ترين روحك المعنوية؟
- ج-روحي المعنوية مقبولة ما عنديش معنويات عالية أو ما عنديش معنويات منخفضة خاطر ديما نلقى دعم العائلي.
- س-ما رأيك في حياتك؟
- ج-أه... مدام ما أريده أحصل عليه لحمد لله لحاجة لي نحتاجها نلقاها.
- س-أ تريدن مثلاً تغيير شيئاً منها؟
- ج-لا أريد التغيير أريد الإضافة فقط للأحسن باش نزيد ندمها ونضيف حوايج أواخرين.

الملاحق

الملحق رقم: 12

بيانات أولية: مقياس الرضا عن الحياة
إعداد: د. مجدي الدسوقي (1996).

النوع: أنثى

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

الشعبة أو التخصص: علم النفس العمل والتنظيم

تاريخ الإجراء: 2017/03/12

التعليمة:

أخي الطالب، أختي الطالبة

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

المرجو منك:

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

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 على تعاونك.

الملاحق

لا تنطبق أبدا	لا تنطبق	بين وبين	تنطبق	تنطبق تماما	العبارة	الرقم
		✓			أنا أسعد حلا من الآخرين	1
			✓		أنا راض عن نفسي	2
		✓			ظروف حياتي ممتازة	3
✓					في معظم الأحيان تقترب حياتي من المثالية	4
		✓			أنا راض عن كل شيء في حياتي	5
			✓		أشعر بالثقة اتجاه سلوكي الاجتماعي	6
			✓		أشعر بالأمان والطمأنينة	7
			✓		أتمتع بحياة سعيدة	8
				✓	أشعر أن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى	9
			✓		حصلت حتى الآن أشياء مهمة في حياتي	10
		✓			أشعر أنني موفق في حياتي	11
				✓	أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل	12

الملاحق

		✓			أنا راض بما وصلت إليه	13
				✓	أميل إلى الضحك وتبادل الدعابة	14
			✓		أشعر بالرضا والارتياح عن ظروف الحياتية	15
	✓				أقبل الآخرين وأتعاش معهم كما هم	16
	✓				أعيش في مستوى حياة-معيشة أفضل مما كنت أتمناه أو أتوقعه	17
				✓	أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين	18
				✓	أشعر أن حياتي مشرقة وملئية الأمم	19
		✓			أقبل نقد الآخرين	20
				✓	يثق الآخرين في قدراتي	21
				✓	يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	22
			✓		أنام نوما هادئا مسترخيا	23
				✓	ينظر الآخرين إلى باحترام	24
		✓			لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة	25

الملاحق

					الأمل	
				✓	لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	26
				✓	أفكاري وأرائي تتال إعجاب الآخرين	27
				✓	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
		✓			روحي المعنوية مرتفعة	29
		✓			لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئاً من حياتي	30

الملاحق

الملحق رقم:13

الحالة السادسة:

المحور الأول: البيانات الشخصية.

- الإسم: ص
الجنس: ذكر.
السن: 32 سنة.
الحالة الاجتماعية: متزوج.
عدد الأولاد: طفل واحد.
المستوى الاقتصادي: متوسط.
الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية.
التخصص: علم اجتماع الإدارة وعمل.

المحور الثاني: التفوق الدراسي (المجال الأكاديمي).

س- عندما انتقلت إلى الجامعة أكان عندك هدف معين تريد تحقيقه؟

ج- ابني الصغير هو الذي بعثني للدراسة.

س- ما هو؟

ج- قبل كنت خدام ديما لبرا طفل ابني هو اللي ضغط عليا وقال لي روح تقرأ مام في الخدمة ما كنتش مهني ضميري ما هنا نيش.

س- في رأيك ما هي الوسيلة التي ساعدتك في هذا الشيء؟

ج- الدافع الأول هو ابني والثاني تضحيتي لترك العمل والدافع الآخر هو سكني بعيد عن مقر دراستي بالجامعة أفضل العودة إلى المنزل.

س- أحققت بعض الإنجازات خلال مسارك الجامعي؟

ج- راني ماجور دوبروموا بزايدلي.

س- أ عندك علاقات مع الطلبة؟

ج- الأحاديث العفوية نهدر معاهم كل ليس لدي أصدقاء هنا في الجامعة صافي علاقة زمالة وصايي.

س- هل تتواصل معهم؟

ج- ديما اللي يستحقني يلقاني.

س- أ لديك صدقات قوية مع بعضهم؟

ج- ما عنديش هنا كل كيف كيف.

س- كيف تكون طريقة المعاملة فيما بينكم؟

ج- هي دومان نتاع لقرابا، في العلم برك.

المحور الثالث: الرضا عن الحياة.

س- في رأيك هل أنت أسعد حالاً من الآخرين؟

ج- لا مانيش سعيد هي أصلاً بلادنا هك ما هيش بلاد، المنكر اللي فيها السلبيات أكثر من الإيجابيات.

س- هل تشعر بالرضا؟

الملاحق

- ج-مانيش راضي، قادر ندير حوايج مي هنا في الجزائر ما تقدرش دبرها.
س-كيف ترى ظروف حياتك؟
- ج-أم أم صعبة شوي فيها تعب بزاف والنتيجة ما توافقش مع التعب نتاعك.
س-وهل يمكن أن تصفها؟
- ج-حياة نتعلموها بالصعب تعبت في حياتي ياسر.
س-بالنسبة لحياتك هل أنت راضي عن كل شيء فيها؟
- ج-مانيش راضي على حوايج بزاف العائلة نتاعي معاهم نورمال، أما مع المجتمع رانا في الحضيض مكانش أسوء من هك.
س-هل أنت واثق واتق اتجاه سلوكاتك الاجتماعية؟
- ج-سلوكاتي الاجتماعية أنا شخصياً واثق منها مي كايين سلوكات بزاف ما يتقبلهاش في المجتمع نمشي قد قد يعني ما كاش قد قد.
س-في رأيك هل تشعر بالأمان؟
- ج-في الجزائر ما فيهاش لأمان أما العائلة نشعر بالأمان معاهم وراني ندير اللي يطلبو مني.
س-أنتشعر بالاطمئنان؟
- ج-في الدار مهني مطمئن كي تديها للمجتمع ما نكذبش عليك ما كانش الاطمئنان وكي تجيني فرصة نبعث ابني إلى خارج لبلاد ما نخليهاش هنا.
س-السعادة شعور جميل. هل تتمتع بحياة سعيدة؟
- ج-أم أم نص سعيد ونص غير سعيد أسرياً سعيد واللي خاطي الأسرة مانيش سعيد.
س-في بعض الأحيان أترى أن حياتك أفضل من أي وقت مضى؟
- ج-أم أم ...ما نقدرش نفس الوتيرة يعني.
س-أثناء مسيرة حياتك، هل حصلت أشياء مهمة فيها؟
- ج-الوفيات اللي في الأسرة والأفراح.
س-ماهي؟
- ج-الزواج والإنجاب طفل هذه هي المراحل المهمة في حياتي.
س-ماهو احساسك اتجاه المستقبل؟
- ج-والله واش راح نقول المستقبل في هذه البلاد ميؤوس منوا الوضع الراهن في لبلاد لا لا ما يشرفش.
س-أنتشعر بالتفاؤل؟
- ج-في حدود ضيقة مانيش متفاؤل.
س-أ أنت راضي بما واصلت إليه؟
- ج-مانيش راضي.
س-فيما يخص تصرفاتك مع الآخرين هل تميل إلى الضحك وتبادل الدعابة معهم؟
- ج-لا لا المقربون، فالمقربون فقط.
س-في الوقت الراهن هل تشعر بالرضا والارتياح عن ظروفك الحياتية؟

الملاحق

ج-لا، المعنوية والأسرية لحمد لله أما المادية راهي تتراجع أما اجتماعياً بعد ما حبست الخدمة بانو صحاب نتاع الصبح وبانوا صحاب نتاع المصلحة.

س-ماذا ترى في الآخرين؟

ج-كل واحد وميزاتوا فيهم لمليح وماشي مليح وكاين نص نص هاذيك نتا لي تميزهم.

س-هل تتقبلينهم وتتعايش معهم؟

ج-القريب ليا نتقبلوا لي ما هوش قريب عادي.

س-ما مستوى الحياة التي تفضلين وتتمنين أن تعيشها؟

ج-أنو لبلاد يكون فيها العدل والمساواة.

س-هل تعيشها الآن؟

ج-لا أعيشها الآن.

س-أ تربطك علاقة طيبة مع الآخرين؟

ج-ماشي شرط تكون العلاقات كامل طيبة خاطر كاين علاقات سيئة مع الآخرين.

س-أترى أن حياتك مشرقة وملينة بالأمل؟

ج-أه رانا في بلاد ما نقدروش ننتبو بالأمر هادي.

س-عندما يوجه النقد إليك هل تتقبلين ذلك؟

ج-كاين من ناس نتقبل وكاين من ناس لا لا حسب الخلفية اللي هزيتها على الشخص هذاك.

س-أ لديك قدرات معينة؟

ج-عندي قدرة المثابرة.

س-هل يثق الآخرين بقدراتك؟

ج-ماشي كل اللي يعرفني يوثق فيا واللي ما يعرفنيش لا لا.

س-بماذا بتسم سلوكك مع الآخرين؟

ج-ما نحبش نتجاوز حدودي كيما هوما ما نحبش يتجاوزوا حدودهم.

س-عندما تخذل إلى النوم أتنام نوماً هادئاً؟

ج-لا لا، راسي يخدم بزاف خاطر ظرك راح نكمل لقرايا ولازمي دومان جديد أو ماراحش نرجع لخدمتي عليها ديما نخمم.

س-أنتشعر بالاسترخاء؟

ج-قليلاً جداً.

س-كيف تكون نظرة الآخرين إليك؟

ج-والله ظرك ما عرف في الخدمة كاين اللي نريقلوا أمورواتوا مليح واللي ماريقلتلوش أموروا مانيش مليح أنا ما نخالطش بزاف عندي بلايص محدودين وناس محدودين معظم وقتي مع الدار.

س-هل تأتيتك حالات اليأس وخيبة الأمل؟

ج-نتاع اليأس قليلاً بعد ما يتقبلوا البيبان صح تحس مي كي يتفتحو خلاص تروح.

س-متى؟ وكيف؟

الملاحق

- ج- خيبة الأمل سي حسيت بيها صح خاصة في الخدمة ضميري وقناعتي هوما اللي خلاوني ما نكملش في الخدمة خاطر قادر نوصل نمط عيش أنا ما نقدرش نتحملوا.
- س- أ لديك القدرة على تحمل نتائج اتخاذك لقرار ما؟
- ج- أي قرار نتاخذوا مسؤول عليه نتحمل نتأجوا.
- س- أتري أن أفكارك وأرائك تنال إعجاب الآخرين؟
- ج- ماشي كل كاين البعض فقط اللي تعاملوا معايا ويعرفوني كيفاش تفكر مبصح واحد ما يعرفنيش يقول هذا يهودي جمانفوا .
- س- كيف تری علاقتك الاجتماعية مع الآخرين؟
- ج- علاقتي محدودة مع الآخرين.
- س- كيف تری روح المعنوية؟
- ج- مرة تطلع مرة تهبط.
- س- ما رأيك في حياتك؟
- ج- مانيش راضي ومانيش يأس منها.
- س- أ تريد مثلا تغيير شيئا منها؟
- ج- الهجرة إلى بلاد أجنبي لأنه هناك العدل والمساواة فيها خاطر هوما يمدولي حقي خير ، خاطر هنا في الجزائر اللي يخدم يعاقبوه ماشي يحفزوه.

الملاحق

الملحق رقم: 14

مقياس الرضا عن الحياة

إعداد: د. مجدي الدسوقي (1996)

بيانات أولية:

النوع: ذكر

الكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

الشعبة أو التخصص: علم اجتماع وإدارة وعمل

تاريخ الإجراء: 2017/03/07

التعليمة:

أخي الطالب، أختي الطالبة

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

المرجو منك:

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

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 على تعاونك.

الملاحق

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

الملاحق

		✓			أشعر أن حياتي مشرقة وملينة الأمل	19
		✓			أتقبل نقد الآخرين	20
		✓			يثق الآخرين في قدراتي	21
	✓				يتسم سلوكي مع الآخرين بالتسامح والمرح	22
	✓				أنام نوما هادئا مسترخيا	23
		✓			ينظر الآخرين إلى باحترام	24
		✓			لا أعاني من مشاعر اليأس وخيبة الأمل	25
			✓		لدي القدرة على اتخاذ القرار وتحمل نتائجه	26
		✓			أفكاري وأرائي تتال إعجاب الآخرين	27
		✓			علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	28
	✓				روحي المعنوية مرتفعة	29
✓					لو قدر لي أن أعيش من جديد فلن أغير شيئا من حياتي	30