الرضا عن الحياة لدى مرضى ضغط الدم المرتفع

دراسة مقارنة بين الجنسين والأعمار بولاية باتنة

حسين زيـــد،* [1]، بشير معمـريـة[2]
[2،1] وحدة بحث تنمية الموارد البشرية جامعة سطيف 2 الجزائر

life Satisfaction in patients with high blood pressure
A comparative study between sexes and ages in Batna

Hocine Zid[1,*], Bachir Maamria[2]
hocin74@hotmail.com
[1,2]Setif University2, Algeria

تاريخ الاستلام:2019/02/20؛ تاريخ القبول:2020/01/16؛ تاريخ النشر:2020/10/31

ملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على الرضا عن الحياة لدى مرضى ضغط الدم المرتفع وذلك بدراسة الفروق بين الجنسين والأعمار. ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق استبيان الرضا عن الحياة لـ: دينر وزملاؤه 1985. على عينة تكونت من 100 مريض بضغط الدم المرتفع من الجنسين تتراوح أعمارهم بين 30 و 97 سنة، وتم اختيارهم بطريقة عرضية، واعتمدنا على المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة لصالح الذكور، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الأعمار في الرضا عن الحياة، وأشارت النتائج أيضا إلى عدم وجود فروق بين الأعمار في الرضا لدى الذكور والنتيجة نفسها لدى الإناث

الكلمات الدالة. الرضا عن الحياة؛ مرضى ضغط الدم المرتفع

Abstract: The study aimed to identify the satisfaction of life in patients with high blood pressure by studying the differences between the sexes and ages. In order to achieve the goal of the study, the questionnaire on life satisfaction of Diner and his colleagues, 1985, was applied to a sample of 100 patients of both sexes with high blood pressure between the ages of 30 and 97 years. They were chosen randomly and we relied on the descriptive approach by comparison method.

The results of the study indicated that there were differences between males and females in the satisfaction of life and it was in favor of males. The results also indicated that there were no differences between ages in life satisfaction. The results also indicated that there were no differences between ages in male satisfaction and the same result among females

Keywords . Satisfaction with life; high blood pressure patients

***Corresponding author**

1. مقدمة

لعقود طويلة وعلم النفس يدرس الجانب المرضي والسلبي في شخصية الإنسان، إلى أن ظهر علم النفس الايجابي على يد مارتن سيليجمان، وظهر معه توجها جديدا في علم النفس؛ يدرس القوة والفضائل، أي الجانب الايجابي والمشرق في الشخصية الإنسانية؛ وقاية وعلاجا من الاضطرابات. ومن بين الموضوعات العديدة التي يهتم علم النفس الايجابي بدراستها نجد الرضا عن الحياة.

ويعد الشعور بالرضا واحدا من المكونات الأساسية للسعادة، والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور، سواء الآن أم في الماضي. (مايكل أرجابيل، 1993، 181)

إن الدراسة الحالية جاءت لتسلط الضوء على موضوع الرضا عن الحياة لدى فئة لا تقل أهمية من الفئات الأخر ى في المجتمع؛ إنهم مرضى ضغط الدم المرتفع، حيث سنتناول بالدراسة الفروق بين ذوي ضغط الدم المرتفع الذكور والإناث، الكبار والصغار في الرضا عن الحياة، معتمدين على المنهج الوصفي المقارن.

1.1. مشكلة الدراسة.

يعد الرضا عن الحياة من المفاهيم النفسية التي حظيت ولا زالت كذلك باهتمام الباحثين في مجال علم النفس. ويعرف الرضا عن الحياة بأنه تقدير عام لنوعية حياة الفرد اعتمادا على حكمه الشخصي المبني على معايير انتقاها بناءا على الجوانب المعرفية، وتحقيقا لتطلعاته المستقبلية. ورضا الفرد عن حياته مؤشر لصحته النفسية ومن السمات الايجابية للشخصية التي تساعد على زيادة مشاعر التقبل والإحساس بالأمن والطمأنينة. (رامي عبد الله طشطوش، 2015، 450)

يرى جوتك 1978 (Gutk) أن الرضا يعني قدرة الفرد على التكيف للمشكلات التي تواجهه والتي تؤثر بالتالي على سعادته (علي محمد الديب، 1994، 386)، فالأشخاص الأكثر رضا عن حياتهم يتمتعون بصفة عامة بصحة نفسية وجسمية، وقدرة على التكيف مع ظروف الحياة المتغيرة أكثر من الأشخاص الأقل رضا. (أمطانيوس ميخائيل، 2011)

لقد اهتمت العديد من الدراسات التي أجريت حول الرضا عن الحياة، بالكشف عن العلاقة بين الرضا عن الحياة ومتغيرات أخرى، إضافة إلى الفروق القائمة بين الجنسين والأعمار في الرضا عن الحياة لدى عينات غير مرضية تمثلت في طلاب وتلاميذ ومسنين وموظفين، حيث توصلت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في الرضا عن الحياة (أحمد محمد عبد الخالق 2008، جابر محمد عبد الله عيسى وربيع عبده أحمد رشوان 2006، يحي عمر شعبان شقورة 2012، أبو العلاء، إبراهيم، (في شقورة 2012)، في حين توصلت بعض الدراسات إلى وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة (عبد الحميد، جورقنسون وآخرون (في شقورة 2012)، جمال السيد تفاحة 2009، إيمان شعبان أحمد 2009).

وفي دراسة الفروق بين المستويات العمرية في الرضا عن الحياة، فقد توصلت نتائج بعض الدراسات إلى وجود فروق بين صغار وكبار السن في الرضا عن الحياة (عزة عبد الكريم مبروك 2007، شين (في عزة عبد الكريم مبروك 2007)، سوزان بنت (في مجدي محمد الدسوقي 1998)، أحمد محمد عبد الخالق 2008)، في حين توصلت نتائج بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الأعمار في الرضا عن الحياة (ديو وهوبنر (في رغداء علي نعيسة 2012)، جابر محمد عبد الله عيسى وربيع عبده أحمد رشوان 2006).

هذا ويجب أن نشير إلى أن هناك فئة من المجتمع تعاني في صمت من مرض مزمن بدون أعراض واضحة، إنهم مرضى ضغط الدم المرتفع؛ فهذه الفئة جديرة بالدراسة والبحث، ومن المهم جدا أن ندرس الرضا عن الحياة لدى هذه الفئة. وفي حدود علم الباحث لا توجد دراسات تناولت الرضا عن الحياة لدى مرضى ضغط الدم المرتفع، سوى ثلاث دراسات أجريت على عينات مرضية تمثلت في مرضى السرطان؛ الأولى لقنون خميسة 2014 على عينة تكونت من 60 مريضا بالسرطان، وكانت من نتائجها عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة، والدراسة الثانية قام بها رامي عبد الله طشطوش 2015 على عينة مكونة من 215 مريضة من مريضات سرطان الثدي.أما الثالثة فقد أجراها آر اراس وآخرون 2013 (Arraras et al) على 176 شخصا مصابا بمختلف أنواع السرطانات، وأظهرت نتائج الدراستان وجود فروق بين الأصغر والأكبر عمرا في الرضا عن الحياة لصالح الأكبر عمرا، أي أن المرضى الأكبر عمرا أكثر رضا عن حياتهم من المرضى الأصغر عمرا.

انطلاقا من الإطار النظري للبحث والدراسات السابقة التي جاءت نتائجها متباينة جاء هذا البحث الذي نطرح من خلاله المشكلة التالية:

1. هل توجد فروق بين الذكور والإناث ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة ؟
2. هل توجد فروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة ؟
3. هل توجد فروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الذكور في الرضا عن الحياة ؟
4. هل توجد فروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الإناث في الرضا عن الحياة ؟

2.1. فرضيات الدراسة. بالرجوع إلى الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة الفرضيات التالية:

1. توجد فروق بين الذكور والإناث ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة.
2. توجد فروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة.
3. توجد فروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الذكور في الرضا عن الحياة.
4. توجد فروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الإناث في الرضا عن الحياة.

3.1. أهداف الدراسة. تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن:

- الفروق بين الذكور والإناث ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة.
- الفروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة.

- الفروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الذكور في الرضا عن الحياة.
- الفروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الإناث في الرضا عن الحياة.

4.1. أهمية الدراسة. تكتسب هذه الدراسة أهميتها من خلال تطرقها لمتغير مهم في حياة الأفراد وهو الرضا عن الحياة.

وتتبع أيضا أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لفئة لا تقل أهمية عن باقي فئات المجتمع، ألا وهم مرضى ضغط الدم المرتفع، فهي فئة جديرة بالبحث والاهتمام كونها تعاني من مرض مزمن صامت قاتل، فمن المهم معرفة الرضا عن الحياة عند هذه الفئة.

5.1. مفاهيم الدراسة إجرائيا.

أ.الرضا عن الحياة: يعرف إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها الفرد على استبيان الرضا عن الحياة لـ دينر وزملاؤه 1985؛ فالدرجة المرتفعة تدل على أن الفرد أكثر رضا عن حياته والدرجة المنخفضة تدل على أن الفرد أقل رضا عن حياته.

ب.ضغط الدم المرتفع: هم كل المرضى الذين شخصوا طبيا بأنهم مصابون بضغط الدم المرتفع.

6.1. مفاهيم الدراسة.

أ. تعريف الرضا عن الحياة. يعرف إدوارد دينر 1984 الرضا عن الحياة بأنه: "حكم الشخص على رفاهيته النفسية، وجودة حياته بناءا على معاييره الذاتية". (عزة عبد الكريم مبروك، 2007، 381)

وينتج الرضا عن الحياة من مقارنة الشخص بين حياته الحالية والحياة التي يرغب في الحصول عليها، وفقا لمعاييره وقيمه ومثله. (Marilou Bruchan-Schweitzer et Emilie Boujut, 2014, p16)

ويعرف الرضا عن الحياة بأنه: " تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته، وذلك كما يقاس بالمقياس المستخدم". (مجدي محمد الدسوقي، 1998، 162)

ويعرف الرضا عن الحياة كذلك بأنه: " تقبل الفرد لذاته، وأسلوب الحياة التي يحياها في المجال الحيوي المحيط به، فهو متوافق مع ذاته، وأسرته، سعيدا في عمله، متقبلا لأصدقائه وزملائه، راضيا عن إنجازاته الماضية، متفائلا بما ينتظره من مستقبل، مسيطرا على بيئته، فهو صاحب القرار، قادرا على تحقيق أهدافه". (على محمد الديب، 1994، 385)

وتعرف مديحة العزبي 1982 الرضا عن الحياة بأنه: " حالة داخلية في الفرد تظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى تقبله لحياته الماضية والحاضرة، وتفاؤله بمستقبل حياته وتقبله لبيئته المدركة وتفاعله مع جوانبها". (علي محمد الديب، 1994، 386)

إن الجوانب الأساسية في التعريفات السابقة للرضا عن الحياة هي:

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

2 يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقوم على أساسها حكمه على نوعية حياته.

3 ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية للشخصية وليس الوجدانية.

4 يتعلق هذا التقدير أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بمجال أو بقطاع محدد فيها.

5 يتعلق الرضا عن الحياة بتقبل الذات وسلوكها، وتقبل الإنجازات وما حدث في الماضي، وتقبل الآخرين والبيئة.

تتفق الآراء الواردة في التعريفات السابقة على أن الرضا عن الحياة يعتمد على مقارنة الفرد لظروفه أو أحواله بالمستوى الذي يعتقد أنه مناسب له، فالفرد يكون راضيا عن حياته من خلال عقد مقارنات بالمستوى الذي يقرره لنفسه، وهذا أمر داخلي بالنسبة للفرد، ويحدده حكم الفرد بنفسه، أي يرتكز على معيار الفرد ذاته وليس على معيار خارجي.

ويمكن أن يشمل التقدير الشخصي للحياة فترات مختلفة من الزمن، كأن يقدر الفرد كيف كانت الحياة بالنسبة له سابقا، وكيف هي الآن، وماذا يحتمل أن تكون عليه في المستقبل.

وليس من الضروري أن تتساوى هذه التقديرات، فقد يكون توجه فرد ما إيجابيا بالنسبة للحياة في فترة ماضية، ولكن توجهه يكون سلبيا بالنسبة للمستقبل، على أن توجهات البحوث حول الرضا عن الحياة تركز على الحياة الحاضرة بوجه عام.

ويعتقد ادوارد دينر E.Diener 1998 ، أن معظم الناس يصممون على الارتفاع فوق الجوانب السلبية ويحققون مستوى من الوجود الأفضل، ولكن تجنب البؤس ليس كافيا لتحقيق الوجود الأفضل، ولا بد أن يجرب الناس الرضا عن الحياة والانفعالات السارة. (بشير معمرية، 2017، 85)

ب.**النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:**

- **نظرية القيم والأهداف.** يرى أصحاب هذه النظرية أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم وحسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، وتدل الدراسات على أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم و أهميتها 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. (قنون خميسة، 2014، 100)

- **نظرية التكيف والتعود.** وتعتمد هذه النظرية بالأساس على اختلاف تصور الفرد تجاه المواقف الجديدة في حياته، والذي يعتمد بدوره على نمط الشخصية، وردود الفعل والأهداف التي يسعى لها الأفراد، ثم العودة إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الموقف أو المؤثر نتيجة لتعودهم وتأقلمهم.

فالشعور بالايجابية والرضا عن الحياة يتأثر بدرجات التأقلم والتعود، مع مراعاة بعض الفروق الفردية، حيث أن بعض الأشخاص قد لا يعودوا إلى نقطة البداية الأساسية التي كانوا عليها قبل المؤثر. (دعاء شعبان أبوعبيد، 2013، 23)

- **نظرية الخبرات السارة.** يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، وليست الظروف أو المواقف الطيبة هي مصدر الرضا وإنما ما يدركه الإنسان من خبرات سارة في هذه الظروف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه منها في الموقف من خبرات ممتعة أو غير ممتعة. (أماني عبد المقصود عبد الوهاب، دت، 255)
- **نظرية النشاط.** فسرت هذه النظرية الرضا عن الحياة باعتباره يقاس بدرجة شعور الفرد بالنشاط والحيوية في مختلف جوانب حياته، فكلما كان الفرد أكثر نشاطا وأكثر قدرة على القيام بأدواره الاجتماعية المتنوعة، كلما كان أكثر شعورا بالرضا. (منار بني مصطفى، أحمد الشريفين، رامي طشطوش، 2014، 210)
- **نظرية الفجوة بين الطموح والانجاز.** يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، ويدعو أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات والإمكانات، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح، ويشعر بالكفاءة، فيرضى عن نفسه وعن حياته. (أماني عبد المقصود عبد الوهاب، دس، 255)
- **نظرية المقارنة الاجتماعية.** إن المقارنة مع الآخرين ومع الماضي تمثل مصدرا من مصادر الحكم على الشعور بالرضا. (مايكل أرجايل، 1993، 192)

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

فالإنسان كما يرى مرسي 2000 (في قنون خميسة، 2014، 104)، يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات وأعمال أفضل مما حققه الآخرون، فيشعر بالكفاءة والقيمة وتقدير الذات ويكون سعيدا في حياته، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

- **النظرية التكاملية.**مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة، فإن المتأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة، وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من وقت إلى آخر، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة،

وتسير وفق ما يريدون، وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون عن الحياة عندما يقارنون انجازاتهم بانجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم. (أماني عبد المقصود عبد الوهاب، دت، 256)

ج.الرضا عن الحياة والصحة الجسمية.

تعتبر الصحة من المكونات الهامة للشعور بالهناء، وهي بحق أحد عناصره الموضوعية وترتبط ارتباطا وثيقا بالسعادة، ويشيع النظر إليها على أنها واحد من أسبابها الرئيسية. ولا تتأثر مشاعر السعادة والرضا فقط بالصحة، بل إن الصلة بينهما تقوى أيضا خاصة لدى المتقدمين في العمر.(مايكل أرجابيل، 1993، 219)

وتعرف منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها: "حالة من الرفاهية الجسمية والعقلية والاجتماعية الكاملة، وليس مجر د غياب المرض أو العجز". وما يؤكد العلاقة بين الرضا عن الحياة والصحة الجسمية نجد دراسة لارسن Larson 1978 الذي وجد أن الصحة كانت من أقوى المحددات لشعور الفرد بالرضا عن الحياة. كما وجد سون Son 2004 أن التقدير الذاتي للحالة الصحية والسلوك الصحي، كانا محددين قويين للشعور بالرضا عن الحياة لدى المسنين في كوريا الجنوبية بصرف النظر عن كونهم متقاعدين أم لا. ووجد ريدك وستيوارت Riddick & Stewart 1994، أن الصحة المدركة كانت عاملا قويا في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى السيدات المسنات. (عزة عبد الكريم مبروك، 2007، 390)

ودرست مبروك 2007 أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين الذكور المقيمين بين ذويهم بالقاهرة (ن= 113). طبقت عليهم مقاييس: الشعور بالرضا العام عن الحياة، مقياس التدين، مقياس التقدير الذاتي للحالة الصحية الجسمية من تصميم الباحثة، مقياس الانبساطية ومقياس العصابية من استخبار آيزنك للشخصية.

وقد بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الرضا عن الحياة والتقدير الذاتي للصحة الجسمية. (عزة عبد الكريم مبروك، 2007، ص ص 393 404).

ج. الرضا عن الحياة لدى الجنسين.

درس أحمد محمد عبد الخالق الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، على عينة تتكون من 416 فردا من طلاب المدارس الثانوية والجامعية والموظفين من الجنسين، تراوحت أعمارهم بين 15 و 61 سنة، طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة لـ "دينر" 1985 وزملائه الذي يقيس الرضا العام عن الحياة. فتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة. (أحمد محمد عبد الخالق، 2008، ص ص 125 129)

وفي مدينة قنا أجرى كل من جابر محمد عبد الله عيسى وربيع عبده أحمد رشوان، دراسة حول الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي على 300 من تلاميذ الابتدائي، 176 تلميذا و124 تلميذة، تتراوح أعمارهم بين 11 و14 سنة، فلم يجدا فرقا بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة. (جابر محمد عبد الله عيسى، ربيع عبده أحمد رشوان، 2006، ص ص 45 130)

درس يحي عمر شعبان شقورة المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة. تكونت عينة الدراسة من 600 طالب وطالبة، (300 ذكور، 300 إناث)، وقد بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة. (يحي شقورة، 2012، 102)

وأجرى عبد الحميد 2008 دراسة حول الضغوط وعمليات تحملها وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، تكونت عينة الدراسة من 148 من معاوني أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، (84 ذكور و 64 إناث)، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة لصالح الذكور. (يحي شقورة، 2012، ص ص 61 62)

وفي دراسة أبو العلا 2009 حول الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة على 457 طالبا وطالبة، توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور و الإناث في الرضا عن الحياة. (يحي شقورة، 2012، 58)

وفي دراسة ابراهيم 2011 على 2035 من طلاب الجامعة، تبين منها عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة. (يحي شقورة، 2012، 52). ودرس جورقنسون و آخرون (Jorgenson, Sh. et al 2011)، الرضا عن الحياة الجامعية والنجاح الأكاديمي، تكونت عينة الدراسة من 6065 طالب وطالبة، بينت نتائج الدراسة وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة لصالح الإناث. (يحي شقورة، 2012، 52)

وفي دراسة أجراها جمال السيد تفاحة على عينة تكونت من 120 من المسنين ذكورا و إناثا، (60 ذكور، 60 إناث)، حول الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، تبين منها وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة لصالح الإناث. (جمال السيد تفاحة، 2009، 294). وأجرت إيمان شعبان أحمد دراسة بعنوان مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة، على 297 مسن، منهم 168 ذكر و 129 أنثى، فتبين وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة لصالح الإناث. (إيمان شعبان أحمد، 2009، 111)

وفي دراسة أجرتها قنون خميسة حول الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان، على عينة تكونت من 60 مريضا بالسرطان بولاية باتنة، منهم 25 ذكرا و 35 أنثى، تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة. (قنون خميسة، 2014، 152)

د.الفروق بين الأعمار في الرضا عن الحياة.

درست عزة مبروك أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين الذكور المصريين المقيمين بين ذويهم، تكونت عينة الدراسة من 113 فردا، طبقت عليهم مقاييس الشعور بالرضا العام عن الحياة

ومقياس التدين، ومقياس التقدير الذاتي للحالة الصحية الجسمية ومقياس الانبساطية ومقياس العصابية، بينت النتائج وجود فروق في متغير العمر على مقياس الرضا عن الحياة لصالح الرجال الأصغر سنا. (عزة عبد الكريم مبروك، 2007، ص ص 393 406)

ولقد درس شين (Chen, 2001)، 4412 شخصا من الجنسين في تايوان عبر مدى عمري من 60 – 80 عاما فما فوق بهدف فحص تأثير أحداث الحياة الرئيسية كالتقاعد، وتدهور الصحة وفقدان شريك الحياة، على الرضا عن الحياة، وظهر أن الرضا عن الحياة ينخفض بعد عمر الخامسة والستين. (عزة عبدالكريم مبروك، 2007، 384).

وقامت سوزان بنت (Susan Bennett 1982)، بدراسة تهدف من خلالها إلى كشف العلاقة بين متغيرات الموقف وسمات الشخصية وبين التوقعات حول كفاءة الذات وكذلك الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة، تكونت من 94 طالبة ممن تتراوح أعمارهن ما بين 18 – 35 عاما، طبقت عليهن مقياس تقدير الذات، ومقياس الرضا عن الحياة وقائمة التوكيدية، وقائمة الدور الجنسي، فأظهرت النتائج أن الطالبات الأقل سنا كن أكثر رضا عن حياتهن من الطالبات الأكبر سنا. (مجدي محمد الدسوقي، 1998، ص ص 63 164). ودرس أحمد محمد عبد الخالق 2008، الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي لدى عينة تكونت من 1416 فردا من الجنسين، من طلاب المدارس الثانوية والجامعة والموظفين، تراوحت أعمارهم بين 15 61 عام، طبق عليهم مقياس الرضا عن الحياة لـ: دينر وزملائه 1985، بينت النتائج وجود فروق بين الأعمار في الرضا عن الحياة لصالح الفئة العمرية الأكبر. (أحمد محمد عبد الخالق، 2008، 129). كما درس جابر عيسى وربيع رشوان 2006، الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال، على عينة تكونت من 300 تلميذ وتلميذة، تتراوح أعمارهم بين 11 و 14 سنة، طبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني كقدرة، ومقياس الرضا عن الحياة لدى الأطفال وقائمة تقدير التوافق لدى الأطفال، بينت النتائج عدم وجود فروق بين المجموعات العمرية المختلفة في الرضا عن الحياة. (جابر محمد عبد الله عيسى وربيع عبده أحمد رشوان، 2006، 94). وفي دراسة قام بها طشطوش 2015 حول الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي، على عينة مكونة من 215 مريضة من مريضات السرطان المتلقيات للعلاج في مركز الحسين للسرطان، أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق بين المجموعات العمرية في الرضا عن الحياة لصالح المجموعة الأكبر عمرا، أي أن فئة 40 سنة فأكثر هن أكثر رضا عن حياتهن من المريضات اللاتي يتراوح أعمارهن بين 25 إلى 39 سنة. (رامي عبد الله طشطوش، 2015، 459)

وأجرى آر اراس وآخرون (Arraras et al, 2013)، دراسة هدفت إلى تقييم مستوى الرضا لدى مرضى السرطان الاسبان الذين يتلقون العلاج في المستشفى، وتقييم العلاقة بين الرضا ونوعية الحياة لديهم، تكونت

عينة الدراسة من 176 شخصا مصابا بالسرطان، من مختلف أنواع السرطانات، وفي مراحل علاجية متعددة، أظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى أقل من الرضا لدى المرضى الأصغر عمرا. (رامي عبد الله طشطوش، 2015، 451). وفي دراسة قام بها ديو وهوبنر 1994، بعنوان جودة الحياة لدى المراهقين، بحث استكشافي على عينة مكونة من 222 طالبا بالولايات المتحدة الأمريكية، طبقا عليهم مقياس الرضا عن الحياة وبعض مقاييس الشخصية، أظهرت نتائج الدراسة أن الفروق الفردية في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني ولا بالنوع. (رغداء علي نعيسة، 2012، ص ص 59ـ 160).

2. الإجراءات الميدانية للدراسة:

1.2. منهج الدراسة. انطلاقا من أهداف الدراسة التي تسعى إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من مرضى ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة، وكذلك الكشف عن الفروق بين الأعمار من مرضى ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة، فإن المنهج الملائم لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة.

2.2. حدود الدراسة. تمت هذه الدراسة بين شهري أفريل وجوان من سنة 2018، على مستوى عيادة خاصة، وجمعية مرضى القلب بباتنة.

3.2. عينة الدراسة. تكونت عينة الدراسة من 100 مريضا بضغط الدم المرتفع من الجنسين تم اختيارهم بطريقة عرضية وقسمت عينة الدراسة إلى فئتين:

بالنسبة للجنسين: 50 ذكرا و 50 أنثى.

بالنسبة للأعمار: 50 من فئة 64 سنة فأقل و 50 من فئة 65 فأكثر.

4.2. أداة الدراسة. تتمثل في استبيان دينر وزملاؤه للرضا عن الحياة، ترجمة أحمد محمد عبد الخالق، يتكون من 05 بنود، ويقيس الرضا عن الحياة بصفة عامة ، تم تقنينه على البيئة الجزائرية من طرف بشير معمرية، ويجاب عن الاستبيان وفق ثلاثة بدائل: لا وتأخذ الدرجة 0، و قليلا وتأخذ الدرجة 1، و كثيرا وتأخذ الدرجة 2.

5.2.الخصائص السيكومترية للاستبيان.

1. الصدق. تم حساب الصدق عن طريق المقارنة الطرفية أو الصدق التمييزي:

أ. **عينة الذكور.** لحساب الصدق التمييزي تم استعمال المقارنة الطرفية، حيث تم سحب عينتين من طرفي درجات ذوي ضغط الدم المرتفع الذكور والذين عددهم 50، بواقع 27% من العينة الكلية (ن = 50)، حيث أصبح لدينا: مجموعتان تساوي كل منهما 14 فردا. ونتائج قيم "ت" لدلالة الفروق بين العينتين موضحة في الجدول رقم (1)

جدول رقم (1): قيم "ت" لدلالة الفروق بين عينتي ذوي ضغط الدم المرتفع الذكور في الرضا عن الحياة

العينة	العينة العليا ن = 14		العينة الدنيا ن = 14		قيمة ت المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الرضا عن الحياة	9.92	0.48	4.28	0.73	23.5 -

إن قيمة "ت" المحسوبة تساوي – 23.5، وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 26. مما يعني أن الاستبيان بإمكانه التمييز بين عينتي ذوي ضغط الدم المرتفع الذكور في الرضا عن الحياة، فالاستبيان إذن صادق لدى عينة الذكور.

ب. عينة الإناث. تم سحب 27% من طرفي درجات ذوي ضغط الدم المرتفع الإناث للعينة (ن = 50)، وتحصلنا على عينتين حجم كل واحدة 14 مفردة، والجدول رقم (2) يبين قيم "ت" للفروق بين عينتي الإناث.

جدول رقم (2): قيم "ت" للفروق بين عينتي ذوي ضغط الدم المرتفع الإناث في الرضا عن الحياة

العينة	العينة العليا ن = 14		العينة الدنيا ن = 14		قيمة ت المحسوبة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
الرضا عن الحياة	9.07	0.81	3.14	0.84	19.12 -

إن قيمة "ت" المحسوبة تساوي – 19.12، وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 26 مما يدل أن الاستبيان بإمكانه التمييز بين عينتي ذوي ضغط الدم المرتفع الإناث في الرضا عن الحياة، فالاستبيان إذن صادق لدى عينة الإناث.

2. الثبات. تم حساب الثبات عن طريق استخراج معامل التجانس ألفا كرونباخ وقد تم الحصول على القيم التالية:

أ. قيمة معامل ألفا كرونباخ لعينة الذكور (ن =50)، α = 0.76.

ب. قيمة معامل ألفا كرونباخ لعينة الإناث (ن =50)، α = 0.80.

إذن استبيان الرضا عن الحياة يتميز بمستوى عال من الثبات.

3.عرض و مناقشة نتائج الدراسة:

1.3.عرض النتائج الخاصة بالفرضية الأولى. تنص الفرضية الأولى على: وجود فروق بين الذكور والإناث ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة. و لأجل اختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة "ت" لحساب الفروق بين متوسطات الذكور والإناث ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة.

جدول رقم (3): قيم "ت" للفروق بين الذكور و الإناث ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة

المؤشرات الإحصائية العينة	العينة ن=100	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ذكور	50	7.28	2.29	3.39	1.98	98	دالة 0.05
إناث	50	6.16	2.41				

من الجدول نجد أن قيمة "ت" المحسوبة هي 3.39و هي أكبر من الجدولية، وهي دالة عند مستوى 0.05، هذا يعني أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة، لصالح الذكور.

2.3.عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية. والتي تنص على: وجود فروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة. و لأجل التحقق من الفرضية نقوم بحساب قيمة "ت" لحساب الفروق بين متوسطات العينتين: 64 سنة فأقل، و 65 سنة فأكثر.

جدول رقم (4): قيم "ت" للفروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة لعينة الدراسة

المؤشرات الإحصائية العينة	العينة ن=100	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
ذكور	50	6.66	2.38	0.36 –	1.98	98	غير دالة
إناث	50	6.78	2.44				

إن قيمة "ت" المحسوبة تساوي – 0.36، وهي غير دالة إحصائيا، هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة.

3.3.عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة. و التي تنص على: وجود فروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الذكور في الرضا عن الحياة. و لأجل التحقق من الفرضية نقوم بحساب قيمة "ت" لحساب الفروق بين متوسطات العينتين من الذكور: 64 سنة فأقل، و 65 سنة فأكثر. والجدول رقم (5) يوضح نتائج قيم "ت" لدلالة الفروق بين العينتين:

جدول رقم (5): قيم "ت" للفروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الذكور في الرضا عن الحياة

المؤشرات الإحصائية العينة	العينة ن=50	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية

64 سنة فأقل	25	7.4	2.01	0.53	2.01	48	غير دالة
65 سنة فأكثر	25	7.16	2.52				

إن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 0.53، وهي غير دالة إحصائيا، هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الذكور في الرضا عن الحياة.

4.3.عرض النتائج الخاصة بالفرضية الرابعة. و تنص على أنه: توجد فروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الإناث في الرضا عن الحياة. ولأجل ذلك نقوم بحساب قيمة "ت" لحساب الفروق بين متوسطات العينتين من الإناث: 64 سنة فأقل و 65 سنة فأكثر. والجدول رقم (6) يوضح نتائج قيم "ت" لدلالة الفروق بين العينتين.

جدول رقم (6): قيم "ت" للفروق بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الإناث في الرضا عن الحياة

المؤشرات الإحصائية العينة	العينة ن=50	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
64 سنة فأقل	25	5.92	2.49	1.02	2.01	48	غير دالة
65 سنة فأكثر	25	6.4	2.29				

إن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 1.02 وهي غير دالة إحصائيا، هذا يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أعمار ذوي ضغط الدم المرتفع الإناث في الرضا عن الحياة.

5.3.مناقشة نتائج الدراسة.

أ.بالنسبة للفروق بين الجنسين. توصلت الدراسة إلى أنه توجد فروق بين الجنسين ذوي ضغط الدم المرتفع في الرضا عن الحياة لصالح الذكور، أي أن مرضى ضغط الدم المرتفع الذكور أكثر رضا عن حياتهم من الإناث. ونتيجة هذه الدراسة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة عبد الحميد 2008، جورقنسون 2011 ، إيمان شعبان احمد 2009 ، جمال السيد تفاحة 2009 إلا أن الدراسات الثلاثة الأخيرة كانت الفروق لصالح الإناث. كما جاءت نتيجة هذه الدراسة مغايرة لما توصلت إليه بعض الدراسات من أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة مثل دراسة أحمد محمد عبد الخالق 2008، جابر محمد عبد الله عيسى وربيع عبده أحمد رشوان 2006، يحي عمر شعبان شقورة 2012، أبو العلا 2009، إبراهيم 2011، قنون خميسة 2014.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بما ذهب إليه أصحاب نظرية النشاط، بأنه كلما كان الفرد أكثر نشاطا و أكثر قدرة على القيام بأدواره الاجتماعية المتنوعة، كان أكثر شعورا بالرضا عن الحياة. (منار بني مصطفى، أحمد الشريفين، رامي طشطوش، 2014، 210).إضافة إلى ذلك، ما جاءت به نظرية القيم والأهداف، من أن الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها، يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة. (قنون خميسة، 2014، 100)

والذكور بإمكانهم السيطرة على بيئتهم بالطريقة التي تجعلهم كما يرى ادوارد دينر، يصممون على الارتفاع فوق الجوانب السلبية، ويحققون مستوى من الوجود الأفضل والانفعالات السارة. (بشير معمرية، 2017، 85)

من جهة أخرى فإن الذكور قد خصهم الله بخصائص تؤهلهم لتحمل المسؤولية ومجابهة الصعوبات والتغلب على متاعب الحياة، حتى وإن كانت هذه الصعوبات جسمية كالأمراض المزمنة مثل ضغط الدم المرتفع، فأغلب الذكور صبورين، ومرضى ضغط الدم المرتفع هم كذلك؛ لأنهم يعلمون جيدا أنه لا مناص ولا هروب من ذلك، فأي انفعال سلبي يؤثر على صحتهم وحياتهم كلها، وبالتالي لهم القدرة على التكيف للمشكلات ومع الظروف التي تواجههم ويكون لها تأثير على سعادتهم ورضاهم.

ب.بالنسبة للفروق بين الأعمار. لم تظهر فروق بين الأعمار لدى أفراد العينة، ونفس النتيجة لدى عينة الذكور وعينة الإناث في الرضا عن الحياة. وهذه النتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسة جابر محمد عبد الله عيسى وربيع عبده أحمد رشوان 2006، ديو وهوبنر 1994، في حين جاءت نتيجة الدراسة مغايرة لما توصلت إليه دراسة عزة عبد الكريم مبروك 2007، شين 2001، سوزان بنت 1982، أرراس وآخرون 2013، أين جاءت الفروق واضحة لكنها متباينة بين الأكبر سنا تارة والأصغر سنا تارة أخرى.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالرجوع إلى ما جاءت به نظرية القيم و الأهداف، حيث أن الأفراد يشعرون بالرضا عن حياتهم، عندما يحققون أهدافهم، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية وأولوية هذه الأهداف. (قنون خميسة، 2014، 100)

أما أصحاب نظرية التكيف والتعود فرأيهم أن الشعور بالايجابية والرضا عن الحياة يتأثر بدرجات التأقلم والتعود، مع مراعاة بعض الفروق الفردية. (دعاء شعبان أبوعبيد، 2013، 23)

حيث أن مريض ضغط الدم المرتفع وصل إلى درجة عالية من التكيف مع المرض والسيطرة عليه؛ نتيجة تطور الأبحاث الطبية وتوفر الأدوية التي تجعل ضغط الدم مستقر والمريض يمارس حياته بشكل عادي دون خطر على صحته.

خاتمة.

لقد تم التطرق من خلال هذه الدراسة إلى بحث الفروق بين مرضى ضغط الدم المرتفع الذكور والإناث في الرضا عن الحياة وأيضا دراسة الفروق بين الأعمار في الرضا، وظهرت من نتائج هذه الدراسة أن الذكور يتفوقون على الإناث في الرضا عن الحياة، أما بالنسبة للفروق بين أفراد العينة كبار السن وصغار السن في الرضا عن الحياة، فلم تظهر فروق بين أفراد العينة، سواء الذكور أم الإناث.

ووفقا لهذه النتائج التي توصلت إليها الدراسة. نقترح ما يلي كدراسات مستقبلية:

1. الرضا عن الحياة لدى مرضى ضغط الدم المرتفع، دراسة مقارنة في ضوء إزمان المرض (مدة المرض) والحالة الاجتماعية (متزوجين وغير متزوجين).
2. الرضا عن الحياة لدى مرضى ضغط الدم المرتفع، دراسة مقارنة بين الريف والحضر.

قائمة المراجع.

أحمد محمد عبد الخالق (2008)، الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، *دراسات نفسية*، المجلد 18، العدد1، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).

أماني عبد المقصود عبد الوهاب (د س)، *أثر المساندة الوالدية على الشعور بالرضا عن الحياة لدى الأبناء المراهقين من الجنسين*، المؤتمر السنوي الرابع عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

أمطانيوس ميخائيل (2011)، الثبات والصدق والبنية العاملية لصورة معربة من مقياس دينر ولارسن وجرفن للرضا عن الحياة، *مجلة إتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، المجلد التاسع، العدد الثاني.

إيمان شعبان أحمد (2009)، مشكلات التقاعد لدى المسنين وأثرها على الرضا عن الحياة، *مجلة بحوث التربية* النوعية، العدد الرابع عشر، جامعة المنصورة، مصر.

بشير معمرية (2007)، *الرضا عن الحياة وقياسه على عينات من المجتمع الجزائري*، الكتاب العربي "نفساني"، العدد 51، إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية.

جابر محمد عبد الله عيسى، ربيع عبده أحمد رشوان (2006)، الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والإنجاز الآكاديمي لدى الأطفال، *دراسات تربوية و إجتماعية*، المجلد 12، العدد: 4، جامعة حلوان، كلية التربية.

جمال السيد تفاحة (2009)، الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى عينة من المسنين "دراسة مقارنة"، *مجلة كلية التربية*، المجلد التاسع عشر، العدد الثالث (أ)، جامعة الإسكندرية.

دعاء شعبان أبو عبيد (2013)، *الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة*، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

رامي عبد الله طشطوش (2015)، الرضا عن الحياة والدعم الإجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي،*المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، مجلد 11، العدد 4، الأردن.

رغداء علي نعيسة (2012)، *جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق وتشرين*، *مجلة جامعة دمشق*، المجلد 28، العدد الأول.

عزة عبد الكريم مبروك (2007)، أبعاد الرضا العام عن الحياة ومحدداته لدى عينة من المسنين المصريين، *دراسات نفسية*، المجلد 17، العدد 2، القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم)

علي محمد الديب (1994)، *العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استقرارهم في العمل، بحوث في علم النفس على عينات مصرية*، سعودية، عمانية، الجزء:1، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.

قنون خميسة (2014)، *الاستجابة المناعية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي المدرك والرضا عن الحياة لدى مرضى السرطان*، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة باتنة، الجزائر.

مايكل أرجاييل (1993)، *سيكولوجية السعادة* (ترجمة فيصل عبد القادر يونس)، علم المعرفة، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب.

مجدي محمد الدسوقي (1998)، دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين، *المجلة المصرية للدراسات النفسية* المجلد 8، العدد: 20، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

منار بني مصطفى،أحمد الشريفين، رامي طشطوش (2014)، أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة اليرموك في الأردن، *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*، العدد الرابع والثلاثون.

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

Marilou Bruchon-Schweitzer, Emilie Boujut (2014), *Psychologie de la santé : concepts, méthodes et modèles*. (2ed), Paris. Dunod.