

الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا.(دراسة ميدانية على عينة من طلبة المدرسة العليا بوهران)

تلمساني فاطمة

أستاذة مساعدة "ب" جامعة جيلالي اليابس سيدي بلعباس

Abstract

The purpose of this study was to examine the level of life satisfaction and self esteem among student of high school and the relationship between life satisfaction and self esteem. The sample of study consisted 300 students (). The data were obtained from the scale life satisfaction of Diener and self esteem from scale of Rosenberg. We used spss to analyze data. The result demonstrated a relation positive between life satisfaction and self esteem; the students have a higher level of life satisfaction and self esteem.

Keywords: life satisfaction; self esteem; students.

مقدمة:

اهتمت العديد من الدراسات بالجانب النفسي للفرد خلال السنوات الماضية ، ولكن على اعتبار أن علم النفس منذ بداياته ركز على دراسة الجوانب السلبية للفرد أي كل ما هو مرضي كالاكتئاب والقلق، ولكن في السنوات الأخيرة زاد الاهتمام بكل ما هو ايجابي ومحاولة استغلال القدرات الايجابية لدى الفرد وما يمكن أن يحققه ونالت بعض المفاهيم كالرضا عن الحياة وتقدير الذات في السنوات الأخيرة اهتمام العديد من العلماء خاصة مع ظهور علم النفس الايجابي الذي يركز على دراسة الجوانب الايجابية في الفرد حيث عرفه كل من **قابل وهيدت Gable et Haidt**: على أنه يتمثل في دراسة القدرات و(القوى) و القيم التي تمكن الفرد و محيطه الاجتماعي من التفتح، فهو إطار عام لدراسة الانفعالات الإيجابية، السمات الإيجابية، و المؤسسات الناجحة.(قابل،هيدتGable et Haidt، 2005 : 104).

وإن الرضا عن الحياة وتقدير الذات من المعايير التي يمكن استخدامها لتقييم جودة الحياة التي تعتبر من مواضيع علم النفس الايجابي وفي هذه الدراسة سنتطرق إلى العلاقة بين هذين المفهومين ومستواهما لدى طلبة المدرسة العليا.

إشكالية الدراسة:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد التي تحدد شكل حياته المستقبلية وفي هذه المرحلة ه بحاجة إلى جانب نفسي متوازن يساعده على اجتياز هذه المرحلة المهمة بنجاح، ويعتبر الرضا عن الحياة وتقدير الذات من العوامل التي تؤثر في الجانب النفسي للفرد والذي يؤثر بدوره في المجالات الحياة المختلفة، حيث أنه مما لا شك فيه أن الإنسان في مختلف مراحل حياته يسعى إلى تحقيق الأفضل، والشعور بالرضا عن انجازاته وما حققه ويقدر ذاته، وهذا الرضا يعتبر من المواضيع التي اهتم بها علم النفس الايجابي والذي يقوم على دراسة مكامن القوة واستغلال النقاط الايجابية (سليغمان Seligman.98) وباعتبار أن الرضا عامل من العوامل المؤثرة في حياة الفرد بصفة عامة وبصفة خاصة في المجال الدراسي، وهذا لما للعوامل النفسية من دور مهم في حياة الفرد. فالملاحظ أن معظم الدراسات تركز على التحصيل الدراسي والاهتمام بالجانب المعرفي لدى الطالب ، في حين تهمل الجانب النفسي الذي يعتبر عاملا مهما في النتائج التي يتوصل إليها الطالب ومن هنا ارتأينا دراسة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا وخاصة أنهم يعتبرون من النخبة ، وهذا من خلال الإشكالية التالية:

- هل هناك علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ؟
- ما هو مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا؟
- هل هناك فروق في مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين طلبة المدرسة على أساس الجنس؟

فرضيات الدراسة:

- هناك علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا.
- مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة المدرسة العليا مرتفع.
- مستوى تقدير الذات الحياة لدى طلبة المدرسة العليا مرتفع.
- هناك فرق دال إحصائيا في مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين طلبة المدرسة العليا على أساس الجنس .

التعريف الاجرائية:

✓ الرضا عن الحياة **life satisfaction**: وهو درجة رضا عن الحياة لدى الطلبة والتي

نقيسها في الدراسة بمقياس الرضا عن الحياة لدينر « Diener » .

- ✓ **تقدير الذات self esteem**: وهو الدرجة التي يضعها الفرد حول ذاتها وتقييمه لها والذي يقيسه في هذه الدراسة بمقياس روزنبرغ.
- ✓ **طلبة المدرسة العليا**: هم الطلبة الذين تم اختيارهم من المتحصّلين على معدلات جيدة في امتحان شهادة البكالوريا، ليصبحوا أساتذة في مختلف أطوار التعليم وفي تخصصات متعددة ومختلفة.

الإطار النظري:

الرضا عن الحياة: يعتبر من المفاهيم الهامة في حياة الفرد والتي تدل على صحته النفسية والجسمية وفيما يلي سنتناول بعض التعريفات لهذا المفهوم.

يعرف دينر "Diener" بأنها التقييم الايجابي للفرد لحياته وفقا لمعايير يحددها بنفسه. ويبين دينر "Diener" أن الرضا عن الحياة يرتبط مع خبرات الفرد في مختلف مجالات حياته (الدراسة، الوظيفة، الأسرة إلى غير ذلك).

يعرفه هيرلوك « Heirlook » على أنه كيف يحكم ويقيم الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة . وهذا التقييم يكون من جانبين الأول معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم لحياتهم بشكل عام أو تقييم جوانب محددة في الحياة مثل الرضا عن العمل أو الدراسة والجانب الثاني تقييمي ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الأحداث السارة أو الغير السارة وما تسببه سواء من سعادة ومن توتر وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا وبدرجات مختلفة من فرد إلى آخر (دينر، بافوت **Diener et Pavot, 1993**).

فيما نجد كومينز "Cummins" يرى أن الرضا عن هو تقييم الحياة بطريقة ايجابية وقد حدد لها مكونين اثنين هما:

1- الرضا المعرفي.

2- المشاعر الايجابية أو الشعور بالسعادة (بورك وجيلدون **Bourke, Geldens, 2006**):

(169).

من خلال التعريفات السابقة نجد أنها كلها تجمع على أن الرضا عن الحياة هي حالة شعورية ايجابية يضعها الفرد حول حياته ومختلف جوانبها

تقدير الذات:

نجد أن الموسوعة النفسية تعرف تقدير الذات هو سمة شخصية تتعلق بالقيمة التي يعطيها الفرد لشخصيته، فهو يتحدد كوظيفة للعلاقة بين الحاجات المشبعة ومجمل الحاجات التي نشعر بها.

يعرف **كازدن** تقدير الذات بأنه التقييم الشامل الذي يعكس نظرة الفرد لإنجازاته ، وقدراته وقيمه وجسده وممتلكاته وكيفية استجابة الآخرين له (**كازدن ، 2000:ص213**).

أما **باندورا Bandura** فقد عرفه على أنه الطريق الوحيد للشعور بذات الفرد متضمنا درجات من احترام الذات وقبولها، فهو شعور الفرد بقيمته وكفاءته التي يلحقها بمفهومه عن ذاته.

و يرى **كائل** أن تقدير الذات هو حكم شخصي لقيمة الذات حيث يقع بين نهايتين إحداهما موجبة والأخرى سالبة مما يبين أهمية تقدير الذات في حياة الفرد. (**احمد محمدحسن، 1995: 215**).

روجرز 1951Rogers: تقدير الذات هو اتجاهات الذات التي تنطوي على مكونات انفعالية وسلوكية.

أماروزنبرغ 1965Rozenberg: انه التقييم الذي يعمله الفرد ويبقى نفسه عليه فهو يعبر عن اتجاه للقبول أو عدم القبول.

كوبر سميث 1967Cooper Smith: هو يمثل مجموعة من الاتجاهات والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه الآخرين، وهي تتضمن معتقداته وأفكاره فيما إذا يتوقع النجاح أم الفشل، ومدى إدراك الفرد لخبرات الفشل وقدرته على اجتيازها. (**صالح احمد أبو جادو. 199:153**)

ومن هذا نجد أن تقدير الذات هي ما يتصوره الفرد حول ذاته سواء أكان ايجابيا فيكون له تقدير ذات مرتفع أو ايجابي، أو يكون سلبيا فيكون تقديره لذاته منخفضا أو سلبيا.

العينة:

لقد تم اختيار العينة بشكل عشوائي من طلبة المدرسة العليا بوهران من تخصصات وسنوات مختلفة والجدول الاتي يبين خصائص العينة :

الجدول رقم 01:توزيع العينة حسب الجنس.

العدد	الجنس	العدد	النسبة
300	ذكور	148	49.33
	إناث	152	50.66

لقد استعملت الباحثة أداتين :

مقياس الرضا عن الحياة وهو مقياس من تصميم دينر "Diener" وآخرين وهو يتكون من 5 فقرات.

أما سلم الإجابة: يوجد سبعة درجات (1= لا أوافق بشدة، 7= أوافق بشدة).

- مقياس روزنبرج لتقدير الذات المكون من 10 فقرات وبعد واحد. وهي تحتوي على فقرات ايجابية وأخرى سلبية. وهي كالآتي :

• الجدول :02: الفقرات الايجابية والسلبية لمقياس تقدير الذات.

الأرقام	الفقرات
10 ، 7 ، 4 ، 3 ، 1	الايجابية
9 ، 8 ، 5 ، 6 ، 2	السلبية

أما سلم الإجابة على هذه الاستمارة فيتمثل في الاختيار بين أربعة إجابات وهي: موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة.

الخصائص السيكومترية للأدوات:

لقد قامت الباحثة بترجمة المقياسين الرضا عن الحياة وتقدير الذات مع العلم أن مقياس تقدير الذات قد ترجم من طرف العديد من الباحثين ، ولكن للتأكد أكثر قمنا بإعادة ترجمته، وعرضه على متخصصين في اللغة الانجليزية واللغة العربية بالإضافة إلى أساتذة من قسم علم النفس جامعة وهران، ولدراسة الخصائص السكومترية إحصائيا تم تطبيق المقياسين على 100 طالب ودراسة المعطيات باستعمال SPSS من خلال دراسة الارتباطات بين فقرات كل مقياس وحساب الثبات باستعمال الفاكرونباخ.

الأساليب الإحصائية المستعملة:

▪ المتوسط الحسابي:

والهدف من استعماله هو معرفة متوسط درجات أفراد العينة في مستوى الارتياح الشخصي

والارتياح المدرسي بالإضافة إلى استعماله في الأساليب الإحصائية الأخرى كالانحراف المعياري.

▪ الانحراف المعياري: وهو من أهم مقاييس التشتت ويفيد في معرفة طبيعة توزيع أفراد العينة ويتأثر بالمتوسط الحسابي.

▪ معامل الارتباط بيرسون: لقياس درجة الارتباط .

▪ إختبار ت: لقياس دلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.

النتائج:

- - الفرضية الأولى تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات فتأجها موضحة فيمايلي:

الجدول رقم 03 : معامل الارتباط بين الرضا العام عن الحياة و تقدير الذات.

مستوى الدلالة	ر	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
0.01	0.59	.48	4.50	300	الرضا عن الحياة
		1.33	3.09	298	تقدير الذات

ملاحظة: ن = عدد أفراد العينة، م.ح = المتوسط الحسابي، م.إ = الانحراف المعياري، ر = معامل الارتباط بيرسون.

- من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات الرضا عن الحياة يساوي 4.50 وانحراف معياري يقدر ب 0.48، أما متوسط درجات تقدير الذات يساوي 3.09 وانحراف معياري يقدر ب 1.33 وان معامل الارتباط بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات يساوي 0.51 وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي هذا يؤكد انه هناك علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات.

الجدول رقم 04: مستوى الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات لدى الطلبة:

النسبة	م.إ	م.ح	ن	
%65	.48	4.50	300	الرضا عن الحياة
%77.25	1.33	3.09	298	تقدير الذات

من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن متوسط الحسابي لدرجات الرضا عن الحياة يساوي 4.50 وانحراف معياري يقدر ب 0.48، و نجد نسبة %65 فاقت درجاتهم المتوسط الرضا عن الحياة ، أما متوسط درجات تقدير الذات يساوي 3.09 وانحراف معياري يقدر ب 1.33 ونسبة %77.25 فاقت لديهم درجات تقدير الذات المتوسط ومن هذا نستنتج أن الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا مرتفع.

الجدول رقم 05: الفرق في مستوى الرضا عن الحياة بين طلبة المدرسة العليا على أساس الجنس:

الجنس	ن	م.ح	م.إ	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الرضا العام الحياة	ذكور	148	3.07	1.42	0.54
	إناث		3.12	1.23	
تقدير الذات	ذكور		4.45	0.47	0.85
	إناث		4.57	0.48	

من خلال الجدول 05 نلاحظ مايلي:

- بالنسبة إلى الرضا عن الحياة فان المتوسط الحسابي لدرجات الرضا عن

الحياة للذكور يساوي 3.07 بانحراف معياري قدره 1.42، أما متوسط درجات الإناث يساوي 3.12 بانحراف معياري 1.32 ونجد أن قيمة ت 0.54 وهي قيمة غير دالة وبالتالي هذا يؤكد عدم وجود فرق بين ال ذكور والإناث في الرضا عن الحياة.

- بالنسبة إلى تقدير الذات فان المتوسط الحسابي لدرجات تقدير الذات

للذكور يساوي 4.45 بانحراف معياري قدره 0.47، أما متوسط درجات الإناث يساوي 4.57 بانحراف معياري 0.48 ونجد أن قيمة ت 0.85 وهي قيمة غير دالة وبالتالي هذا يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في تقدير الذات.

مناقشة النتائج:

1 بالنسبة إلى الفرضية الأولى التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات . فانه بالرجوع إلى نتائج الجدول رقم 03 فان الفرضية قد تحققت وهذا بمعامل ارتباط 0.51 وبالتالي هناك علاقة ارتباطية بيت الرضا عن الحياة وتقدير الذات وهذا يعود إلى أن تقدير الذات يؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الرضا عن الحياة وهذا ما أكده روجرز سنة 1997 حيث بين أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات جيد يقابله مستوى رضا عن الحياة مرتفع. وكذلك نجد أن هيرلوك أكد على أن هناك ثلاثة أشياء رئيسية

لتحقيق الرضا والسعادة وهي التقبل والحب والانجازات وما يقصد بالتقبل وهو تقبل الفرد لذاته وإعطاءها تقدير ايجابي والذي يؤثر على الرضا عن الحياة لدى الفرد، وقد أكد الدسوقي (1998) إن الرضا يرتبط ايجابيا بتقدير الفرد لذاته وان تقدير الذات يعد احد أهم العوامل المسؤولة عن إحساس الفرد بالرضا عن الحياة.

2 بالنسبة إلى الفرضية الثانية التي تنص على أن مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات مرتفعين لدى طلبة المدرسة العليا فمن نتائج الجدول رقم 04 فان الفرضية تحققت وربما يعود السبب هذا الارتفاع إلى أن طلبة المدرسة العليا لهم عقود التوظيف التي تسمح لهم بمباشرة العمل بعد التخرج وهذا عامل مهم يؤدي إلى الرضا وتقدير هم لذاتهم إذا ما قارنوا بمن يتخرجون من الجامعة فوضعيتهم أفضل وأحسن وهذا ما أكدته نظرية المقارنة الاجتماعية التي تؤكد أن الفرد يعتمد في تقييمه لذاته على مقارنته ما توصل إليه بما لدى الآخرين، بالإضافة إلى إن الرضا عن الحياة مرتبط بطموح الفرد وانجازاته وما يريد تحقيقه في حياته وبالتالي فان الطالب في المدرسة إلى حد ما حقق انجازا وهو الحصول على عمل بعد التخرج مباشرة ،حيث يؤكد كونتريل في دراسة قام بها على 14 دولة أن الجانب المادي يلعب دورا مهما في رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الفرد(أوبريان O'Brien،2008: 34).

3 بالنسبة إلى الفرضية الثالثة التي تنص على وجود فروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين إناث وذكر طلبة المدرسة العليا فانه بالرجوع إلى نتائج الجدول رقم 05 نجد أن الفرضية لم تحقق وهذا يعود ربما يعود إلى التغيرات على مستوى المجتمع فالعديد من الأسر تسمح لبناتها بمواصلة الدراسة والخروج إلى العمل وهذا ما أدى تحسن الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الإناث.

الختام:

إن الاهتمام بدراسة الرضا عن الحياة وتقدير الذات على أساس أنهما مفهومان لهما تأثير كبير في حياة الأفراد وبالخصوص في الحياة الدراسية. وان معرفة ما يحقق الرضا وتقدير الذات لدى الطلبة يساهم في تحسين تحصيلهم الدراسي ويساهم في نجاحهم .

إن الجانب النفسي السوي والمتوازن يؤثر على الفرد في مختلف مراحل حياته، وان مساعدة الطالب على تحقيق التوازن النفسي في مرحلة الدراسة يساعده هذا على مواصلة حياته العملية بشكل جيد وبخاصة طلبة المدرسة العليا على اعتبار أنهم سيكونون أساتذة الغد وهم مسؤولون عن جيل كامل ولما تقدم فيجب القيام بدراسات علمية لصالح هذه الفئة.

المراجع باللغة العربية:

- 1- احمد محمد حسن صالح (1995). قياس تقدير الذات لطلاب الجامعة. مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي. عدد 6. جامعة الإسكندرية.
- 2-الدسوقي، مجدي.(1998) مقياس الرضا عن الحياة، لتواضع الأسئلة والإجابة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 3-صالح احمد علي أبو جادو.(1999). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. دار المسيرة. عمان.

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1-Bourke. L, P Geldens. P .(2007). Subjective Wellbeing and its meaning for young people in a rural Australian center. Social Indicators Research . 82: 165-187.
- 2-Diener E (2000). Subjective Well-Being: The science of happiness and a proposal for a national index. Am. Psychol. 55(1): 34-43.
- 3-Diener E, Emmons R A, Larsen R J, Griffin S (1985).The satisfaction with life scale. J. Personality Assessment 49: 71-75.
- 4-Gable. L, Haidt.J.(2005). What (and Why) Is Positive Psychology?.Review of General Psychology., Vol. 9, No. 2, 103-110
- 5-O'Brien.M .(2008). Well-Being and Post-Primary Schooling,, NCCA Research Report No. 6 NCCA 2008 National Council for Curriculum and Assessment, www.ncca.ie
- 6-Pavot, W. and Diener, Ed. (1993): Review of satisfaction with life scale, Psychological Assessment, Vol. 5(2), pp. 164 - 172.