



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ميسان
كلية التربية الاساسية

تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

بحث مقدم الى عمادة كلية التربية الاساسية لنيل شهادة البكالوريوس في

ميسان

تقدم به الطالب

سجاد باقر رشك

ضياء داود طارش

بأشراف

أ.م.د بهاء شبرم غضيب

2024م

1445هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ ۖ وَاصْبِرُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ
مَعَ الصَّابِرِينَ

صدق الله العلي العظيم

سورة الانفال (٤٦)

الاهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى ومن وفى أما بعد لا يسعني بعد
شكر الله وحمده الا ان اوجه جزيل شكري الى كل من اراد لهذا العمل ان يتم او
كان سبباً في اتمامه فجزاهم الله عني خير الجزاء اقدم جزيل الشكر والتقدير
لمشرفي حضرة الاستاذ بهاء شبرم غصيب لمساعدته لي بتقديم بحثي واشكر لجنة
مناقشة بحثي واقدم لهم كامل امتناني

الشكر والتقدير

قال تعالى : (لَأَن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ)

بعد حمد الله تعالى وشكره على نعمه التي لا تعد ولا تحصى ومنها توفيقه لي بانجاز بحثي هذا ، انخني احتراماً وتقديراً وعرفاناً لوالدتي فلولاً دعواتها لي ومساندتها المستمرة لما وصلت لهذه المرحلة العلمية

كما اتقدم بالشكر الجزيل والعرفان الكبير الى من اخلاقه عبير ينتشر شذاه في كل مكان لأستاذتي الفاضلة ومشرفي في البحث (أ.م.د بهاء شبرم غصيب) التي كان له فضل كبير في صياغة مواضيع البحث ومنهجيته فقد دفعني ملاحظاته الثاقبة الى صقل تفكيري ورفع مستوى بحثي حفظها الله وأطال في عمره لتفضله الكريم بالإشراف على هذه الدراسة، وتكرمه بنصحي وتوجيهي حتى إتمام هذه الدراسة ولا يسعني الا ان اذكر فضل اساتذتي في قسم الرياضيات فجهودهم طيلة السنوات الأربعة الماضية كانت ثمرتها ان تخرجت بقدر كبير من المعرفة في مجالي هذا ولكل مرحلة عمرية يكون هناك حافز يدفعنا للابداع وينسينا ضغوطات الحياة اليومية وكان دافعي للابداع اهلي فكثيرا ما خلقوا لي فرص لجعلي سعيدا وواثقا من نفسي لأراحة ذهني وفكري

تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

الفصل الأول : التعريف بالبحث

مشكلة البحث

يؤثر مفهوم تقبل الذات ومفهوم الرضا عن الحياة على نمو شخصية الفرد، فقد توصل علماء النفس العام وعلماء نفس النمو بأن العلاقات الأولى مع الطفل تؤثر على شخصيته وعلى طريقة تفاعله مع الآخرين حين يكبر . و درس بولبي هذه العلاقات وأسماها نظرية التعلق، كما ذكر بولبي (١٩٨٠، ١٩٧٣، ١٩٨٢) Bowlby أن الرغبة في التعلق هي التي تحث الأفراد على السعي للاقترب من الآخرين القائمين على رعايتهم في وقت الحاجة، وهدف هذا التعلق وفقاً لبولبي Bowlby ١٩٨٢ هو الإبقاء على الحماية والدعم الكافي للفرد، المصحوب بشعور شخصي بالسعادة والأمان (Mikulincer, &Doron, 2016). ويؤثر نمط التعلق على تعامل الفرد مع من حوله، وببعض من المنطق سيؤثر أيضاً على ملامح شخصيته بما تتضمنها من تقبل ذات وتقبل للآخر. وتوجد العديد من الدراسات التي درست العلاقة بين التعلق والعلاقات الاجتماعية، ولكن القليل من الدراسات والبحوث السابقة الذي اهتم بدراسة التعلق وعلاقته بتقبل الذات و الرضا عن الحياة (Rolston , 2002). وهذا ما دعي البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة: تقبل الذات - الرضا عن الحياة) مجتمعة في بحث واحد. وتتحدد مشكلة البحث في التساؤل الاتي:

جعل الافراد الذين لديهم رضا عن الحياة لديهم تقبل لذواتهم رغم قد تكون لديهم ظروف

ضاغطة؟

اهمية البحث

المرحلة الجامعية من المراحل الهامة والفاصلة في حياة الطلاب والطالبات حيث اختبار حياة أكاديمية واجتماعية جديدة تشمل بعض الحرية في اتخاذ القرارات، واختيار الأصحاب، والمسئولية عن مستقبل الفرد العلمي والأكاديمي والزواجي، فالحياة الجامعية لا تتضمن الشؤون الأكاديمية فقط كما يظن البعض، بل هي نموذج مصغر من الصورة الكبيرة لحياة الفرد. فالحياة الجامعية يولد فيها الفرد ليكمل نمو شخصيته، وذلك من خلال العلاقات المختلفة مع الزملاء ومع الهيئة التدريسية. ومن أهم المفاهيم الشخصية التي تؤثر وتتأثر بالنمو في الحياة الجامعية، هو مفهوم تقبل الذات ومفهوم الرضا عن الحياة. فتقبل الذات من المفاهيم الهامة والمؤثرة في حياة الفرد، فهو رحلة اكتشاف عيوب ومميزات وإمكانات وقدرات الفرد، ويتكون مفهوم تقبل الذات من خلال تقبل الفرد لصفاته وسلوكياته التي يحبها والتي لا يحبها أيضاً، وبذلك يستطيع الفرد أن يضع خطة لثقل المميزات وتعديل العيوب واستغلال الإمكانيات. وتقبل الذات أحد الأبعاد الهامة المؤثرة في نمو الشخصية، وغياب قدرة الفرد على التقبل غير المشروط لنفسه يمكن أن يؤدي إلى مجموعة مختلفة من التشوهات في الشخصية. فاعتبر ماسلو أن تقبل الذات هو المثير المحرك لكل مجموعة العادات والسلوكيات التي تشكل تحقيق الفرد لذاته (Alexander, & Shelton.,2014). فتؤدي هذه العلاقات دور الحكم على مستوى كل طالب في تقبله لذاته وتقبله للآخر.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى :

1. التعرف على تقبل الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
2. التعرف على الرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية؟
3. ايجاد الفروق لمتغير تقبل الذات تبعاً لمتغير الجنس
4. ايجاد الفرق لمتغير الرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس
5. تعرف العلاقة على تقبل الذات وعلاقته مع الرضا عن الحياة؟

حدود البحث

الحدود الموضوعية : تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

الحدود المكانية : العراق – بغداد .

الحدود الزمانية : تم اجراء البحث في العام الدراسي 2022م.

تحديد المصطلحات

تقبل الذات

- جورارد (1968 , Jourard) عملية جعل الذات مقبولة للأشخاص الآخرين عن طريق البوم بمعلومات شخصية
- المحمداوي (1991) هو الفرد الذي يتمتع بخصائص القدرة على ادراك الواقع , تقبل الذات , التلقائية والبساطة , التركيز على المشكلة , والحاجة الى العزلة والاستقلالية ,

- تقدير الحياة ، التعاطف مع الآخرين ، الخبرات المعرفية ، التفاعل الاجتماعي ، تقبل الآخرين ، الابتكارية ، المرح ، والقيم الديمقراطية(المهداوي ، 1991: 143)
- ذياب (2005) قدره الفرد على تقبل مشاعره وافكاره السرية وشبه السرية والاكثر خصوصية وشخصية بشكل طوعي وجعل الذات معرفة للآخرين.
(ذياب ، 2005: 11)
- التمان وتايلر (Altman & taylor) عملية قبول اشياء سرية او سرية خاصة او صريحة تنغلق بذواتنا . (المهداوي ، 2015: 143)
- التعريف الاجرائي / الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة خلال اجاباتهم على فقرات مقياس تقبل الذات الذي تم اعتماده لهذا الغرض.
- التعريف النظري/ قدرة الفرد على تقبل جميع خصائصه وصفاته الشخصية بغض النظر عن كونها ايجابية ام سلبية والرضا عنها في كل مواقف حياته.

الرضا عن الحياة

*تعريف مايكل أرجايل

"تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل او حكم بالرضا عن الحياة"حيث يمثل مفهوم الرضا عددا من المقاييس النوعية للرضا ،فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة ،و عن العمل ،الزواج،الصحة... الخ.(مايكل أرجايل ،ص14،1993)

*تعريف مجدي الدسوقي

تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي و يعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الامثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته .(مجلة الارشاد النفسي،العدد 2011،28)

*تعريف اينهوفن

هي الدرجة التي يحكم فيها الشخص ايجابيا على نوعية حياته الحاضرة بوجه عام ،كما تعني حب الشخص للحياة التي يحيها و استمتاعه بها و تقديره الذاتي لها ككل(يحيى عمر شعبان شقورة ،ص2012،28).

*تعريف تفاحة

تقبل الفرد لذاته نحو اسلوب الحياة التي يحيها في المجال الحيوي المحيط به ،و يكون متوافقا مع نفسه و مع المحيطين به ،و يشعر بقيمته ،و قادرا على التكيف مع المشكلات التي تواجهه و التي تاتر على سعادته و قانعا بحياته و ما فيها (نفس المرجع الساب ،ص29).

- التعريف الاجرائي / الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب او الطالبة خلال اجاباتهم على فقرات مقياس الرضا عن الحياة الذي تم اعتماده لهذا الغرض.

الفصل الثاني : الاطار النظري والدراسات السابقة

اولا : الاطار النظري

مقدمة

يمثل مفهوم الذات الصورة الكلية التي يكونها الفرد عن ذاته ، والذات يمكن ان تشير الى الشخصية بأكملها في جوانبها المتفاعلة العقلية والاجتماعية والانفعالية والجسمية . وحياة الانسان تمثل سلسلة من التفاعلات المستمرة بينه وبين البيئة التي يعيش فيها ، والهدف من هذا التفاعل هو ايجاد التوافق النفسي بين حالته البدنية والنفسية والاجتماعية وما تتسم به ظروف البيئة من صفات تؤثر فيه حسب ادراكه لها ، وهذا التفاعل ينتج عنه مجموعة من الخبرات (السارة والمؤلمة) يترتب عليها نمو تنظيمات سلوكية مختلفة ونمو منظومة من التصورات والاتجاهات نحو الذات ككل والذي يمثل مفهومه لذاته.

تقبل الذات

تقبل الذات هو عبارة عن " مدرك أو اتجاه يعبر عن إدراك الفرد لنفسه وعن قدرته على كل ما يقوم به من أعمال وتصرفات، ويتكون هذا المدرك في إطار حاجات الطفولة ، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال والحرية والقبول والنجاح . "

كما يعرف تقبل الذات بأنه "عبارة عن تقييم الشخص لذاته علي نهاية قطب موجب أو سالب أو بينهما".

ويعرف أيضا بأنه "مجموعة من الفعاليات التي يعطيها الحسنة والسيئة التي تتضمنها عبارات الاختيار من حيث درجة توافرها في ذاته ، وأن تقبل الفرد لذاته يمكن أن يتكون من علاقاته بالآخرين ، فهو يرتبط بعلاقة الفرد بالمجتمع الذي يعيش فيه الأفراد المحيطون ويعيشون معهم". (مصطفى شكيب، 2007، ص10)

كما هنالك تعريف آخر تعريفاً لتقبل الذات بأنه "مجموعة الاتجاهات والمعتقدات التي يستند عليها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به ، ومن هنا فإن تقبل الذات يعطى تجهيزاً عقلياً يعد الشخص للاستجابة طبقاً لتوقعات النجاح والقبول والقوة الشخصية".

ويشار إلى تقبل الذات بأنه "بمثابة تصميم الفرد لذاته في مسعى منه نحو التمسك بهذا التصميم ، فيما يتضمنه من إيجابيات تدعوه لاحترام ذاته مقارنة بالآخرين ، وفيما يتضمن هذا التصميم أيضا من سلبيات لا تقلل من شأنه بين الآخرين في الوقت الذي يسعى فيه للتخلص منه". ، فضلا عن ذلك يعرف تقبل الذات بأنه "اتجاهات الفرد الشاملة، سالبة أو موجبة نحو نفسه، وهذا يعني أن تقبل الذات المرتفع هو أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية".

ومن خلال ما تقدم من تعريفات لتقبل الذات يرى الباحث إن تقبل الذات هو تقييم يضعه الفرد لذاته وحسب ما يتم إدراكه الآخرون من وجهة نظره. (نبيل سفيان، 2004، ص128)

النظريات التي فسرت تقبل الذات

1) نظرية تقبل الذات لباندورا:

يميل الأفراد إلى بذل جهد كبير في النشاطات والسلوكيات التي يكونون ناجحين فيها، وأن الأفراد الذين يتحلون بإحساس قوة الكفاءة الشخصية يأخذون المهمات الشاقة بوصفها

تحديات يطمحون التغلب عليها، فهم يتمتعون بأهتمام وانهماك عميق في التقبل ويضعون لأنفسهم أهدافاً تحمل تحدياً لهم ومن المحتمل أن يشارك أكثر الناس في سلوكيات معينة عندما يعتقدون أنهم قادرون على أداء تلك السلوكيات بنجاح مما يعني إنهم يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية، ويمكن أن ينظر الى إن تقبل ذات على إنها ثقة بالنفس تدفع الى التعلم أو إنها حكم شخصي للفرد حول قدراته في أداء مهمة معينة بنجاح. (المشيخي: 2009:59)

وينظر باندورا (Bandura) الى تقبل الذات بأنها تتمثل بالفكرة الشخصية المعبرة عن امتلاك الشخص لقابليات تؤهله لتكوين السلوك المطلوب)، وأما عن كيفية تأثير تقبل الذات في السلوك تتضمن متعة النشاطات، حيث يختار الأفراد عادة النشاطات التي يشعرون أنها ستكون ناجحة عند قيامهم بها بالجهد والإصرار فيميل الأفراد إلى بذل جهد كبير في النشاطات والسلوكيات التي يعتقدون أنهم سيكونون ناجحين فيها أو قادرين على تحقيقها، فمن خلال التعلم والعمل والانجاز يميل الطلاب ذوي الكفاءة العالية الى إن يكونوا طلاباً جيدين ويحققون المزيد من النجاح (العتيبي:2008:49)

ويرى باندورا (Bandura) إن الناس يطورون فرضياتهم حول أنواع السلوك الذي سوف يقودهم للوصول الى أهدافهم، ويعتمد قبول أو عدم قبول هذه الفرضيات على النتائج المترتبة على السلوك مثل الثواب أو العقاب، أي إن كثير من التعلم يحدث عن طريق مراقبة سلوك الآخرين وملاحظة أفعالهم (Lamb, 1978, p.409).

(2) النظرية الاجتماعية (Altman & taylor.1973)

تقود هذه النظرية الى منظرها التمان وتايلور (Altman & taylor.1973) وتعتبر نظريتهما في تقبل الذات من اهم النظريات المفسرة لنمو وارتقاء العلاقات الاجتماعية وذلك باهتمامها بدراسة موضوع تقبل الذات والتقارب بين الاشخاص وتؤكد هذه النظرية على ان التغلغل الاجتماعي يحدث بالدرجة الاولى من خلال عملية تقبل الذات كما ان التقارب بين الافراد من الممكن ان يزداد ويتطور اذا تعمد الاشخاص بالانتقال يتقبل ذواتهم من العام الى

الخاص اذ ان تقبل الذات يحدث عندما يكون الشخص واضحاً ويفتح نفسه امام الآخرين فتقبل الذات هنا يعد الطريق الافضل لبناء وتطوير العلاقات الاجتماعية وهي عملية بناء وتكوين اللفة بين الافراد والتي تتم من خلال عملية تقبل الذات المتبادل بين الاشخاص. (المهداوي ، 2015)

ويطلق على نظرية التغلغل الاجتماعي احياناً اسم (نظرية البصل) لتفسير الشخصية اذ انها تشبه الشخصية مثل البصل متعدد الطبقات الطبقة السطحية . هي ((الذات العام)) والتي تظهر لنا من هلال مستوى اشاع تقبل الذات ويمثل معظم الطبقات الخارجية من البصل اذ ان التقبل عن الذات في هذه الطبقة يتضمن معلومات سطحية عن الذات يتقبلها الشخص عن نفسه ويتقاسمها عادة مع عدد من مختلف الناس وبذلك فأن هناك قدراً كبيراً من المعلومات التي من المحتمل ان يتقبلها الفرد من خلال هذا المستوى من تقبل الذات ومن المرجح ايضاً ان يتم تبادل هذه المعلومات السطحية في بداية العلاقة والطبقة الداخلية هي (الذات الخاصة) والمتمثلة في مستوى عمق تقبل الذات التي تشكل الصميم للعلاقات الشخصية تنمو وتتطور مع مرور الوقت اذ يبدأ الشخص بالتقبل بشكل متدرج عن جوهره. (BurgoonM,2012:242-243)

3) نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic theory)

أختار فرويد (frued) مصطلحات القمع او الكيت او المقاومه ليصف الرفض او عدم قابلية مرضاه على التقبل عن محتويات عقلية معينة , و القمع او الكيت هما من مسببات الامراض النفسية اذ من الواضح ان الناس يمتنعون بصورة متباينة عن السماح للآخرين وحتى المهتمين عنهم يعرفون خصائص معينة عن شخصيتهم مثل التجارب الماضية او الافكار و المشاعر التي تجعل الفرد يشعر بالذنب . (سالين , 2017 : 26)

فهؤلاء الاشخاص لايعبرون عن معاناتهم ومشاعرهم او حتى قدلايفصحون عن كثير من معلوماتهم العامة ايضاً و المعروف ان مدرسة التحليل النفسي ترى ان المسؤول عن السلوك دوافع لا شعور به اي لا يفطن الفرد الى وجودها ومن ثم لا يستطيع شرحها او وضعها .

(العيوي , 1985 : 292)

وينظر التحليل النفسي الى التقبل عن الذات على انه تعبير عن الافكار و المشاعر المكبوتة واطهارها الى السطح لكي يمكن تحليلها ويعكس ذلك فان عملية التقبل الى شخص غير مناسب يمكن ان يؤدي الى نتائج سلبية وذلك لان الفرد يعطي معلومات حاساسة عن الذات و التي لا يستطيع الشخص العادي التعامل معها و لقد بين فرويد ان التحليل النفسي يتطلب تخطي تردد الفرد في التقبل عن ذاته (سالمين , 2017 , 26)

وطور فرويد (Freud) اسلوب التداعي الحر عند معالجته لمرضاه واصبح منهجه العلاجي وهو اسلوب العلاج بالكلام اي لتقبل عن ما يداخله من افكار ومشاعر ومشكلات اذ يحكي المراجع التفاصيل التي اوصلت ظهور الاعراض المشكلات لديه . وقد لاحظ فرويد ان المريض عقب عملية التحدث هذه او التفريغ يتم له الشفاء (داود وناظم : 1990 : 98)

كذلك من لاجراءات العلاجية الاخرى للتقبل عن المشاعر او الصراعات تفسير الاحلام و القد اشير الى الاحلام بانها الطريق الى الاشعور , لانها تتضمن تجسيدا لرغباته المكبوتة وتمثل صراعاته الداخلية و تعبر عن ذلك اما بطريقه مباشرة او بطريقة رمزية (العيوي , 2004 , 153) اما اريكسون فقد ركز على الحالات النفسية الاجتماعية لكل مراحل حياة الفرد على خلاف فرويد اعتقد اريكسون بأن الشخصية تستمر في النمو و التطور على مدى حياة الانسان وتنتقل خلال سلسلة تتألف من ثمانية مراحل تكوينية مهمه ومن المراحل التي اكد عليها هي المرحلة السابعة مرحلة الانتاجية تعني ان يكون الشخص

في هذه المرحلة ان يوظف طاقاته وقد راته التنفيذ دوره الاجتماعي للعمل على حل المشكلات , التي يواجهها (شلتز , 1983 , 2007 :224)

4) نظرية الذات (الروجرز)

نقوم فلسفة نظرية الذات على لايمان باهمية الفرد مهما كانت مشكلاته فلديه عناصر طبيعيه تساعده في حل مشكلاته , وتقرير مصيره بنفسه فان الفلسفة الاساسية هي احترام الفرد واهليته و العمل على توجيه الذات توجيهاً صحيحاً ليكون جديراً بالاحترام ان مؤسس نظرية الذات (كارل روجرز) حيث اعتبرت نظريته هذه من النظريات المهمة في الارشاد و العلاج النفسي وقد اعتبرت من النظريات المتمركزة حول الفرد و الذي جعل روجرز يتوجه الى هذه النظرية هو عدم اقتناعه بعلم الطب النفسي لعدم اعتباره مايحول في نفس (الفرد من افكار و شعور (صالح -1985:180) وتمثل طريقة روجرز اسلوباً في الحياة و الوجود عوضاً من ان تكون مجموعة من المهارات لتنفيذ الارشاد من خلال التاكيد على التفهم و الاهتمام بدلا من التشخيص و اسداء النصيحة و لاقناع واعتقد روجرز ان التعبير الارشادي يحدث فقط اذا تم تحقيق بعض الشروط خلال الارشاد النفسي

(علاء الدين . 203:249:250)

و ان قبول المسترشد او الفرد يتقبل عن ذاته من دون قيد او شرط كما هو في هنا والان ضمن اطاره المرجعي وهذا يتطلب ارادة المرشد من ان يترك المسترشد او الطالب يعيش مشاعره بحرية مهما كانت هذه المشاعر :ارتباك او استمباء او غضب او شجاعه او حب الخ وعلى ان المرشد ان يكون مرآة صامته تعكس بوضوح مشاعر الاخر و تناقضاته ويتعرف من خلالها على نفسه ومشاعره و ان ما يضيئ هذه المرآه ويخدشها هي مواقف المستمع وافكاره القبلية التي تصحيح عاجزا امام الاخر للنظر الى نفسه بوضوح فالامر لايتعلق بالتأويل او التفسير مشكلتك هي كذا ويؤكد روجرز على ان يكون هناك تقبل

ايجابي من قبل المرشد وتقبل كثير مشروط يتوافر مع ظروف معينه اتجاه طالب المساعدة النفسية و تواصل بين شخص و شخص .
(ناي , 2001 : 228)

5) نظرية ماسلو (Maslow :1945)

وضع ماسلو في نظريته الفسيولوجية والجسمية ، وعند قمته بعد إشباع الحاجات الموجودة في شعوره بالأمان من ارتباطه بالكفاية والجدارة والتقليل من او نظريته سبعة مستويات للحاجات الإنسانية ضمن ترتيب هرمي يبدأ من قاعدته، الحاجات ، وعند قمته الحاجات التي يملئها المجتمع على الفرد (حاجة تحقيق الذات)، والتي لا يصل إليها إلا مات الموجودة في أسفل الهرم ومن ثم يصل إلى تحقيق الذات ، ولأن الإنسان اجتماعي بطبعه فهو يستمد اين ارتباطه بجماعة معينة ، حينها يتكون لدى الفرد رأي جيد عن نفسه وعن احترام الآخرين له والشعور ادارة والتقليل من الآخرين (رضا والفياض، 2000، ص218) .

6) نظرية كارل روجرز (C.Rogers 1959)

تعد نظرية روجرز عن الذات من أهم النظريات المعاصرة التي اعتمدت على كتاباته وعلى خبرته الواسعة ، إذ ترى أن لدى الإنسان قوة دافعة ، هي النزعة إلى تحقيق الذات ، ويعتقد روجرز أن الذات هي جوهر الشخصية لان فكرة الفرد عن ذاته لها دور أساسية في تمييز السلوك الذي يحدد الشخصية ، مشيراً إلى أن لدى الإنسان نزعة أساسية مضطربة لتحقيق ذاته وإثراء حياته ، ولقد وضع مواصفات للشخص المحقق لذاته وهي :

- أن يستمتع بكل لحظة من لحظات حياته .

- أن يشعر بالحرية .

- أن يثق بنفسه.

- أن يتوافق مع تغير البيئة التي يعيش فيها.

-أن يكون مبدعة . (الداهري و الكبيسي ،1998،ص88-87)

وينى روجرز نظريته نظريته في الشخصية على ثلاث مفاهيم أساسية هي

شوية : وهو الفرد وكل شخص بك شخص بكيانه الشخصي وتفكيره وسلوكه ووجوده المادي ، وعندما يتصرف الفرد قاته يتصرف بشكل كلي.

المجال الظاهري : وهو عالم الخبرة ان الشعورية للفرد مع المجال الظاهري يكون تقبل لذاته ايجابية أيا عالم الخبرة المتغير باستمرار، وهو مجموعة الخبرات وعالم شخصي ذاتي يتضمن المدركات الحال الظاهري كما يدركه ويخبره الفرد، ومن خلال هذا العالم يستطيع أن يجري تقويما النفسية فاما ان أحاسية أو سلبيا فالنطاق السلوكي الذي يفعله والمبني على عالم الخبرة هو الذي يحدد تقبل لذاته. الذات : وهي مركز بقاء الشخصية ومد بقاء الشخصية ومحورها لديه ، وتتكون من تفاعل الفرد مع البيئة وهي المحرك الأساسي للسلوك ، وتحدث روجرز عن مستويات عدة للذات من أهمها:

ذات المدركة : وهي الذات كما يدركها الفرد ، وهي الصورة المدركة الحقيقية والواقعية للفرد.

الذات الاجتماعية : وهي مجموعة مدركات وتصورات يحملها الفرد عن طريق تفاعله مع المجتمع ، وهي الذات من وجهة نظر الآخرين أو كما يراها الآخرون.

الذات المثالية : وهي الذات التي يسعى الفرد للوصول إليها ، وهي الأهداف والتصورات المستقبلية التي يسعى الفرد لتحقيقها (نفيل، 2012،ص 56-55)

كذلك عارض روجرز (Rogers) الافتراضات التي طرحتها مدرسة التحليل النفسي والمدرسة السلوكية حول الطبيعة البشرية وركز على الخصائص الانسانية الفريدة التي تميز كل فرد عن الآخر وقد بدأ عمله في عيادة لعلاج الاضطرابات الله إذ كان يحاول معرفة طبيعة عوالمهم ومساعدتهم على الوصول إلى أقصى طاقاتهم وأبتكر الإرشاد الممركز حول

لاحظ عن طريق عمله أن معظم المشكلات النفسية تنشأ من صراعات داخلية بين الرغبات الذاتية والتوازن باولين القروض الخارجية والمقيدات الاجتماعية ، وركز في نظريته على إن الطبيعة البشرية تنزع إلى الخير وإن لديهم ميل لتحقيق الذات , 1998 Malim&Birch , self – Actualization28p.

جميع الناس يولدون ولديهم ميل لتحقيق قادرون على التغلب على هذه الاضطرابات عن طريق العلاج المتمركز حول الشخص مستعملين إمكاناتهم القطرية للنمو والتطور وقد لا يتطابق إدراك الفرد مع الواقع الموضوعي فان العالم الواقعي للفرد هو مسألة وان الأفراد قادرون على التغلب على الداخلية ودوافعهم الفطرية النمو والتطور خاصة جدا وقد يتضمن هذا العالم من هذا العالم الخبرات الحاضرة والواعية وذاكرات الماضي حينما تكون فاعلة في توجيه إدراكه في تلك ما الفرد وتطور يصبح ميدان الخبرة أكثر تعقيدا ، ويرى روجرز أن ليس هناك تأثيرا مسيطرا لقوى اللا شعور ما يرفض روجرز فكرة أن الأحداث الماضية تؤثر تأثيرا تحميا في السلوك الحاضر مع أنه يعترف بان التجارب اللحظة ، وكلما نما الفرد وتطور على الفرد ، كما يرفض روجرز فكر ثالثا . نظرية روزنبرغ (Rosenberg1965) : تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي وضعت أساسا لتفسير وتوضيح تقبل الذات إذ ظهرت هذه النظرية على طريق دراسات روزنبرغ للفرد أرتقاء سلوك تقويمه لذاته في ضوء العوامل المختلفة التي تشمل المستوى الاقتصادي والاجتماعي ، والديانة وظروف التنشئة الوالدية والمعايير السائدة في الوسط الاجتماعي المحيط به.

ويرى روزنبرك أن تقدير الجماعات في تقبل الذات وال ذات مفهوم يعكس توجه الفرد نحو ذاته ، كما أهتم بشرح وتفسير الفروق التي توجد بين التغيرات التي تحدث في تقبل الذات في مختلف مراحل العمر (حسين، 2012ص44) واهتم بالدور الذي تقوم به في إطار الأسرة وأساليب الاعتماد على مفهوم الاتجاه بوص 1989، ص 103) ان تقوم به الأسرة في تقبل الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقبل الذات التي يكون السلوك

الاجتماعي للفرد مستقبلا ضمن المجتمع الكبير ، والمنهج الذي استعمله روزنبرغ هو اتجاه بوصفه أداة محورية تربط بين السابق واللاحق من الأحداث والملوك الموضوعات التي يتعامل معها وبخير عن الاتجاهات التي كونها نحو المور وزنبرغ أن تقبل الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه وي طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاهها نحو كل التعامل معها ويخبرها ، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات يكون الفرد نحوها اتجاهها لا يختلف كثيرا كونها نحو الموضوعات الأخرى ولو كانت أشياء بسيطة يود استعمالها ولكنه فيما بعد عاد وأعترف اند نحو ذاته يختلف ولو من الناحية الكمية عن اتجاهه نحو الموضوعات الأخرى ، معنى ذلك أن روزنبرغ : تقبل الذات هو التقويم الذي يقوم به الفرد ويحتفظ به عادة لنفسه وهو يعبر عن اتجاه الاستحسان أو الرفض . (Rosenberg,73, p. 1979)

وقد تبنا الباحث نظرية روجرز الذات حيث تقوم فلسفة نظرية الذات على لايمان باهمية الفرد مهما كانت مشكلاته فلهذه عناصر طبيعية تساعده في حل مشكلاته ، وتقدير مصيره بنفسه

الرضا عن الحياة

ان الرضا عن الحياة يمثل اقصى هدف يطمح اليه الانسان العاقل الراشد ،و ذلك من اجل تجنب الاحباطات و الصراعات النفسية و القلق الذي ينتابه نتيجة انفعالاته المختلفة بناء على المواقف التي يمر بها الشخص ،و من مظاهر الرضا عن الحياة السعادة و العلاقات الاجتماعية و الطمأنينة و الاستقرار و التقدير الاجتماعي ،لان من يشعر بهذه الاشياء و يعمل على تحقيقها و اشباع رغبته منها يكون راضيا عن حياته بصورة ايجابية (يحيى عمر 2012،29).

النظريات التي فسرت الرضا عن الحياة

نظرية التكيف و التعود

تتلخص هذه النظرية في فرضية ان الافراد يتصرفون بشكل مختلف اتجاه الاحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم،و ذلك اعتمادا على نمط شخصيتهم ،و ردود افعالهم و اهدافهم في الحياة ،و لكن نتيجة التعود و التأقلم مع الاحداث و مع مرور الوقت فانهم يعودون الى النقطة الاساسية التي كانوا عليها قبل و قوع الاحداث ،كما ان الافراد المختلفون لا يتكيفون بنفس الطريقة او بشكل مطلق مع الاحداث و الظروف المحيطة بهم(يحيى عمر شعبان شقورة ،ص33،2012).

نظرية التقييم

ترى هذه النظرية ان الشعور بالرضا عن الحياة يمكن قياسه من خلال عدة معايير،و احد تلك المعايير هو الفرد و مزاجه و الثقافة و القيم السائدة لديه كما ان الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا ،كما ان الشعور بالرضا او عدمه لا يرتبط بالتقدم الزمني للفرد ،و يرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للفرد ،و بحسب نظرية ماسلو للحاجات فان الافراد في الدول الغنية يفترض ان يكونوا اكثر سعادة و رضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص في اشباع الحاجات الاساسية للافراد ،مما يجعل حاجات الامن اكثر اهمية في تلك الثقافات ،في حين تكون حاجات الحب و تحقيق الذات اكثر اهمية في الدول الغنية(اسعد فاخر حبيب،ص15،2012).

نظرية الموقف

و حسب هذه النظرية فان الانسان الراضي عن حياته هو من كانت ظروف حياته طبيعية ،و هو قادر على تحقيق اهدافه في جو من الامن و النجاح ،فيجد الاصدقاء الطيبون و يستطيع تكوين اسرة متماسكة ،و له عمل مناسب و صحة جيدة ،اي متى مل كان الفرد في صحة جيدة فهو راض عن حياته و سعيد(اسعد فاخر حبيب،ص15،2012).

نظرية القيم و الاهداف و المعاني

يشعر الافراد بالرضا عندما يحققون اهدافهم ،و يختلف الشعور الرضا باختلاف اهداف الافراد و درجة اهمية تلك الاهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها ،و تبين دراسة اويش و اخرون 1999 ان الافراد الذين يدركون حقيقة اهدافهم و طموحاتهم و اهميتها بالنسبة لهم و ينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة اعلى من الرضا عن الحياة مقارنة باولئك الذين لا يدركون حقيقة اهدافهم و الذين تتعارض اهدافهم، مما يؤدي الى الفشل في تحقيقها و الشعور بعدم الرضا.و يعتمد تحقيق الاهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها و التي تتلاءم مع شخصية الافراد ،و تختلف هذه الافراد باختلاف المراحل العمرية للافراد و اولوية هذه الاهداف (يحيى عمر شعبان شقورة،ص33،2012).

نموذج المقارنة الاجتماعية

يبين استرلين 2001 ان الافراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة ، ويكونون اكثر سعادة اذا كانت ظروفهم افضل ممن يحيطون بهم ،فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع و الثقافة الواحدة.و الرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية او المتوقعة ،(الثقافية او الاجتماعية او المادية)من ناحية ،و ما تم تحقيقه على ارض الواقع من ناحية اخرى (يحيى عمر شعبان شقورة،ص33،2012).

نظرية التقييم الجوهرى للذات

يرى Judge ان التقييم الجزئي لكل الجوانب الخاصة باي مجال من مجالات الحياة هو الذي ينتج الشعور النهائي بالرضا عن ذلك المجال الخاص في الحياة مثل(العمل،الاسرة...)،و من ثم يتسبب في الشعور العام بالرضا عن الحياة .و يعرف هذ الاخير التقييم الجوهرى للذات على انه مجموع الاستنتاجات الاساسية التي يصل اليها الافراد عن ذواتهم و قدراتهم ،حيث حدد اربعة محكات معيارية لتحديد العوامل الممثلة للتقييم الجوهرى للذات و هي :

- مرجعية الذات.
 - بؤرة التقييم و هو ما يمكن موازاته بعمليات العزو.
 - السمات السطحية.
 - اتساع الرؤية و شمول المنظور.
- و قد و جد judge ان الافراد الذين يمتلكون تقييما جوهريا مرتفعاً للذات اكثر شعورا بالرضا عن الحياة و عن الميادين العديدة للحياة مثل الاسرة و العمل ،الدراسة،لأنهم اكثر دقة في قدراتهم على الاستفادة بكل ميزة و فرصة تلوح في افق حياتهم (يحيى عمر شعبان شقورة،ص34-2012،35).

نظرية الفجوة بين الطموح و الانجاز

يرى اصحاب هذه النظرية ان الانسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته ،او عندما تكون انجازاته و اعماله قريبة من طموحاته .اما عندما تكون طموحاته اعلى من امكاناته و لا يستطيع تحقيق اهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته ،بل يكون ساخطا متذمرا من نفسه و من الحياة .فالطموح الزائد مع ضعف الامكانات و عدم القدرة على تحقيق الاهداف يعرض الانسان للاحباط المتكرر ،و يجعله تعيسا حزينا على ما فات ،قلقا على ما سيأتي في المستقبل .

و يدعو اصحاب هذه النظرية الى تحقيق التوازن بين الطموحات و الامكانات ،فيضع الانسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح و التوفيق،و يشعر بالكفاءة و الجدارة ،فيرضى عن نفسه و عن حياته و يسعد بها(يحيى عمر شعبان شقورة،ص34-2012،35).

النظرية المتكاملة

مع اختلاف النظريات السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن المتأمل في افكارها يجدها متكاملة و ليست متعارضة او متناقضة ،لان عوامل الرضا كثيرة و متنوعة و تختلف من شخص الى اخر ،و تختلف في الشخص الواحد من موقف الى اخر ، فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة و تسير وفق ما يريدون ،و قد تمثل النظريات السابقة تفسيرات جزئية للرضا عن الحياة ،الا ان مرسى يرى انه يمكن ايجاد التكامل فيما بينها ،و ايجاد بعض عوامل الرضا عن الحياة و هي كالآتي:

- ان يعيش الانسان في ظروف طيبة تشعره بالامن و الطمأنينة.
- ان يدرك الخبرات السارة التي تمتعه و تسره.
- ان يحقق اهدافه في الحياة و يتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- ان تكون طموحاته في مستوى قدراته و امكاناته حتى لا يتعرض للاحباط كثيرا.
- ان ينجح و يتفوق في عمله او دراسته حتى يشعر بالكفاءة و الجدارة و تقدير الذات

(يحيى عمر شعبان شقورة،ص35-2012،36).

الرضا و علاقته ببعض النواحي النفسية

يعتبر الرضا من احد علامات التوافق النفسي للفرد،و لظاهرة الرضا اهمية في معرفة توافق الانسان في جوانب حياته المختلفة ،و به يكون الفرد اكثر انتاجية و اكثر ايجابية في التفاعل،و اكثر استقرارا و سعادة ،و يرتبط الرضا ببعض النواحي النفسية منها:

- الرضا ذو العلاقة بالتوتر: كلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.
- علاقته بالتقبل: كلما زاد تقبل الفرد لوضعه {الاجتماعي ،الدراسي او المهني...الخ} كلما زادت درجة الرضا.

- علاقته بالتوقع: فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الفرد من عائد او اثابة منيعة ما يقوم به، و كلما كان توقع الفرد ايجابيا كان رضاه اعلى (يحيى عمر شعبان شقورة، ص 38، 2012).

محددات الشعور بالرضا:

- تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا: ما من شك ان ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالاشخاص المستقرون في زواجهم و لديهم عمل مشوق و صحتهم جيدة لا شك انهم اكثر سعادة من الاخرين ، و لكن هذا ليس كل شيء ، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة و لكنها لا ترتبط باشباع الحاجات .
- خبرة الحياة السارة: اذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية ، فربما كان يتأثر ايضا بخبرة الاحداث السارة و التي تولد مشاعر ايجابية ، و قد تبين ان مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل
- الطموح و الانجاز: يكون الشعور بالرضا اكثر عندما تقترب الطموحات من الانجازات و يكون اقل عندما تبتعد عنها .
- المقارنة مع الاخرين: تعتمد كيفية اصدار الناس للاحكام او التقديرات على فهمهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه ، و يحتمل ان تكون التقديرات الذاتية للشعور بالرضا عن الحياة معتمدة على المقارنة مع الاخرين ، بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة (يحيى عمر شعبان شقورة، ص 40-41، 2012).

الرضا عن الحياة و علاقته ببعض مفاهيم علم النفس الايجابي:

- ❖ الرضا و جودة الحياة: يعتبر الرضا عن الحياة عنصرا اساسيا لتحقيق جودة الحياة ، و يدعم هذا الراي مقياس جودة الحياة الذي اعده "بيكر" و اخرون 1993 يتكون من

عدة مجالات للرضا عن الحياة تمثلت في الرضا عن العمل ،عن الصحة،عن الحالة الجسمية...و يتفق ذلك مع ما قدمه "ليمان"1988من نموذج جودة الحياة يعرفها بأنها بالضرورة مسألة ذاتية تنعكس في صورة احساس عام بالرفاهية و السعادة،و المؤشرات الذاتية بصفة عامة اكثر حساسية لجودة الحياة ،و تتكون غالبا من تقديرات للرضا عن الحياة(شيخي مريم،ص2014،88).

❖ الرضا و الصحة النفسية:يتفق العديد من الباحثين على ان الاحساس بالرضا عن الحياة يشير الى تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وسعادته في الحياة استنادا الى سماته الشخصية ،كما ان الرضا عن الحياة يرتبط ايجابيا بتقدير الفرد لذاته ،و ان تقدير الفرد لذاته يعد اهم العوامل المسؤولة عن احساس الفرد بالرضا عن الحياة ،و قد اوضحت نتائج دراسة "الدسوقي"وجود علاقة سالبة و دالة احصائيا بين الرضا عن الحياة و كل من الشعور بالوحدة و الاكتئاب و الغضب،و يؤكد "سكوت و كارولين"1999على ان الرضا عن الحياة لدى المراهقين يرتبط بالصحة النفسية و بزيادة نوعية الحياة و جودة الحياة و زيادة اكبر في طبيعة العلاقات الايجابية داخل الاسرة و زيادة الاتصال و التواصل بين افراد الاسرة و المجتمع(يحيى عمر شعبان شقورة،ص2012،43).

عوامل مرتبطة بالرضا عن الحياة

لقد تعددت العوامل التي تساعد على زيادة الرضا عن الحياة لدى الافراد و هي كالتالي :

1. الرضا عن الحياة و العمر:كلما قل السن ارتفعت درجة الرضا عن الحياة فعندما طبق مقياس الرضا عن الحياة لدى المسنين الاصغر سنا كان الرضا عن الحياة اعلى منه على المسنين الاكبر سنا.

2. الرضا عن الحياة و الصحة الجسمية:الصحة الجسمية يعني وجود احساس بالرضا عن الحياة.

3. الرضا عن الحياة و التدين:تؤكد العديد من الدراسات من بينها دراسة دراسة"شكولنوك" و اخرون و دراسة "كورف"على ان هناك علاقة قوية بين الرضا عن الحياة و تدين الفرد.

4. الرضا عن الحياة و سمات الشخصية:تلعب سمات الشخصية دور هام و مؤثر في تحقيق الرضا عن الحياة و هذا ما تؤكدته العديد من الدراسات من بينها دراسة "اشرف محمد عبد الحليم 2003.

5. الرضا عن الحياة و المستوى الاجتماعي و الاقتصادي:قد وجدت عدد من الدراسات ان هناك علاقة ايجابية بين الدخل و الرضا عن الحياة مثل دراسة "فونسيكا" و اخرون 2008،و دراسة "ملياندز" و اخرون ترى ان المجموعات الاقتصادية الدنيا كانت اعلى في درجة عدم الرضا.

6. الرضا عن الحياة و الحالة الاجتماعية:يؤكد ارجايل ان المتزوجين اكثر سعادة بوجه عام من العزاب و الارامل او المطلقين.و ان هناك ارتباط قوي بين الشعور بالهناء و بين حالة الزواج في مقابل عدم الزواج.

7. الرضا عن الحياة و المستوى التعليمي:لقد و جدت دراسات كثيرة بعضها يؤكد على وجود علاقة سلبية بينهما من بينها دراسة "بترسون" و اخرين حيث توصلت إلى علاقة ضعيفة بينهما،إما من الناحية الايجابية فكانت دراسة "فونسيكا"و آخرون فهي ترى أن المتعلمين أكثر رضاء عن الحياة عن اقرأنهم الغير متعلمين(نجوى إبراهيم عبد المنعم،ص752-2010،753).

ثانيا : الدراسات السابقة

الدراسات التي تناولت متغير تقبل الذات

1. دراسة (عاشور موسى الفت، 2020) ، تقبل الذات وعلاقتها بالصراع المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

استهدف البحث التعرف على : - تقبل الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية . - الصراع المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. - دلالة الفرق في تقبل الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية عى وفق متغري النوع (ذكور - إناث) (والتخصص (علمي - ادبي). - دلالة الفرق في الصراع المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية عى وفق متغري النوع (ذكور - إناث) (والتخصص (علمي - ادبي). - العلاقة الارتباطية بن تقبل الذات والصراع المعرفي لدى طلبة المرحلة الإعدادية . تم اختيار عينة من طلبة المرحلة الإعدادية من الذكور والإناث والتخصص العلمي والادبي للعام الدراسي (2018 / م 2019) (والبالغ عددهم) 100 (طالباً وطالبة اختروا بالطريقة العشوائية الطبقية وتطلب وجود اداتن أولها لقياس تقبل الذات حيث تكون المقياس من) 23 (فقرة ذات ثلاثة بدائل)موافق بشدة ، موافق ، غر موافق) ، والآخر مقياس الصراع المعرفي المتكونة من (32 (فقرة ذات خمسة بدائل متدرجة وهي (تتطبق عي دائماً، تتطبق عي غالباً، تتطبق عي احياناً، تتطبق عي نادراً، لا تتطبق عي ابداً) كما تم التأكد من صدق وثبات الاداتن وقد أسفرت نتائج البحث إن طلبة المرحلة الإعدادية بفرعيها (العلمي والادبي) بشكل عام يمتلكون رؤية لتقبل الذات وليس للجنس والتخصص أسهم في درجة تقبل الذات كما انهم ليس لديهم صراع معرفي ووجود علاقة بن

تقبل الذات ودرجة الرأع المعرفي لدى المرحلة الاعدادية وفي ضوء نتائج البحث أوصى الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات .

2. دراسة (ضمياء ابراهيم محمد الخرجي، 2017) تقبل الذات وعلاقتها بالقدرة على

حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية

يرمي البحث الحالي التعرف على تقبل الذات والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى معلمي المرحلة الابتدائية والتعرف على دلالة الفروق في تقبل الذات والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية وبحسب متغير الجنس (ذكور - إناث)، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين تقبل الذات والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية. ولتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بتبني مقياس الناشئ (2005) لقياس تقبل الذات والمتكون من (38) فقرة، وبناء مقياس القدرة على حل المشكلات الاجتماعية بالاعتماد على النظرية المعرفية (الجشالت)، وقد تحققت الباحثة من الخصائص السيكومترية إذ تم استخراج الصدق الظاهري والثبات للمقياسين مع استخراج صدق البناء لمقياس القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وتكون المقياس بصورته النهائية من (50) فقرة. ثم طبق المقياسين على عينة البحث البالغة (200) معلم ومعلمة، اختيروا بالطريقة العشوائية من مركز محافظة ديالى، وبعد تحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً باستعمال الوسائل الإحصائية الآتية: الاختبار التائي لعينة واحدة ، والاختبار التائي لعينتين توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:- بان معلمي المرحلة الابتدائية يتمتعون بتقبل الذات وبالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية، ويوجد فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في تقبل الذات ولصالح الاناث، ويوجد فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث في قدرتهم على القدرة على حل المشكلات الاجتماعية ولصالح الذكور، وان هناك علاقة بين تقبل الذات والقدرة على حل المشكلات الاجتماعية.

3. دراسة (دنيا طيب رضا البرزنجي، 2016) تقبل الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية (المراهقين) في مدينة خانقين

الحاجه الى التقدم والابداع وخلق التغيرات المهمه في الحياة تتطلب افرادا يتمتعون بذوات سليمة فعاله . تعد تقبل الذات والتي تمثل مجموعة الاحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقدات حول قدرته على القيام بسلوكيات معينة . يتحدد البحث الحالي على طلبة المرحلة الاعدادية المراهقين في مدارس مدينة خانقين ومن كلا الجنسين (ذكور - اناث) ومن العام الدراسي (1014-2015) والبالغ عددهم (200) طالبا. ويهدف البحث الحالي الى 1- قياس تقبل الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية 2- معرفة الفروق في تقبل الذات تبعا لمتغيرالنوع (ذكور - اناث) وقد اظهرت النتائج ان عينة البحث الحالي تتمتع بتقبل الذات . وقدمت الباحثه عدد من التوصيات والمقترحات .

الدراسات التي تناولت متغير الرضا عن الحياة

1. سناء مجول فيصل ، 2019، المشاعر الايجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة

هناك اهتمام واضح اليوم لعلم النفس الايجابي بسبب انه يغوص في الثكنات الايجابية للنفس البشرية ، فضلا عن أن موضوعات علم النفس الايجابي مثيرة للاهتمام وللجدل في الوقت نفسه ، ومنها متغير المشاعر الايجابية وهو جانب ايجابي في النفس البشرية ومؤثر في الصحة النفسية وفي سلوكيات الفرد بشكل عام . ويرى الباحثان أن متغيرات نفسية ربما تؤثر في المشاعر الايجابية ومنها الرضا عن الحياة ؛ فكانت أهداف البحث الحالي تستهدف الآتي : 1- المشاعر الايجابية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . 2- الفروق في المشاعر الايجابية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية على وفق التخصص (الانساني / العلمي). 3-

الرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . 4- الفروق في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية على وفق متغير التخصص (الانساني ، و العلمي) 5- علاقة المشاعر الايجابية بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية . ولتحقيق أهداف البحث الحالي استخرج الباحثان الخصائص الاحصائية للمقياسيين (تميز وصعوبة الفقرات، والصدق ثبات المقياسيين) وبعد ان حلت البيانات باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة ، خلاص البحث الى النتائج الآتية : 1- يتسم طلبة جامعة الانبار بمستوى عال من المشاعر الايجابية . 2- لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية في المشاعر الايجابية تبعا لمتغير التخصص . 3- يتمتع طلبة جامعة الانبار بالرضا عن الحياة . 4- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الرضا عن الحياة على اساس متغير التخصص ولصالح التخصص العلمي 5- لا علاقة بين المشاعر الايجابية والرضا عن الحياة .

2. سيف محمد رديف ، 2019 ، الرضا عن الحياة وعلاقته بالقلق الوجودي لدى

كبار السن

هدف البحث تعرف الرضا عن الحياة والقلق الوجودي لدى كبار السن ، وعلى وفق متغيري النوع (ذكور - اناث) والمهنة (موظف - متقاعد) ، فضلا عن تعرف قوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة والقلق الوجودي ، ومدى اسهام مجالات الرضا عن الحياة والمتمثلة ب (تقبل الحياة والانجازات ، تقبل الذات ، تقبل الآخرين) في القلق الوجودي ، وبعد تطبيق أداتي البحث على عينة البحث البالغة (250) من كبار السن ، وبعد معالجة البيانات ، توصلت الدراسة الى ان عينة البحث لديهم درجة عالية من الرضا عن الحياة ولديهم درجة متدنية من القلق الوجودي ، ولم يظهر هناك فرق في الرضا عن الحياة والقلق الوجودي لدى كبار السن تبعا لمتغير المهنة (موظف - متقاعد) ، هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة تبعا لمتغير النوع ولصالح الذكور في حين ان الفروق في

القلق الوجودي كان لصالح الاناث وظهر وجود علاقة عكسية دالة بين الرضا عن الحياة والقلق الوجودي لدى كبار السن.

3. محمد عبد الرضا شريف ،2018، الطاقة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الطاقة النفسية والرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، وقام الباحث ببناء مقياس الطاقة النفسية والذي تكون من (35) فقرة ، كما تبني مقياس (الزبيدات 2015) للرضا عن الحياة وقد تحدد مجتمع البحث بطلبة جامعة البصرة ، وقد تم اختيار عينة بلغ حجمها (368) طالب وطالبة وأشارت نتائج البحث الى وجود علاقة بين الطاقة النفسية والرضا عن الحياة.

الفصل الثالث : إجراءات البحث

أولاً : منهجية البحث

يعد البحث الوصفي من البحوث المهمة في دراسة الظواهر، وكما تكون في الواقع والتي تهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، عن طريق وصفها النوعي الذي يعبر عن الظاهرة ويوضح خصائصها، علاوة على ذلك تعبيرها الرقمي الذي يصف حجم الظاهرة ويوضحها رقمياً (عباس وآخرون، 2007، ص 74).

ثانياً : مجتمع البحث

يشتمل مجتمع البحث الحالي على طلبة جامعة بغداد قسم علم النفس والبالغ عددهم (311) طالب وطالبة " للعام الدراسي 2021-2022م

ثالثاً : عينة البحث

تتحد عينة البحث الحالي على (60) طالب وطالبة من كلية الآداب قسم علم النفس الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة من مجتمع البحث بواقع (30) طالب وطالبة من المرحلة الثالثة و(30) طالب وطالبة من المرحلة الرابعة.

جدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث

المرحلة	المجموع
الثالثة	30

30	الرابعة
60	المجموع

رابعاً : أدوات البحث :

أ. مقياس تقبل الذات :

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة الخاصة بتقبل الذات قام الباحث بالاعتماد على مقياس (المحمداوي 1991) المكون من (22) فقرة ووضعت له البدائل (موافق جداً، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق جداً)، وبلغت الأوزان لل فقرات الإيجابية (1-5) في حين بلغت الأوزان لل فقرات السلبية (1-5).

ب. مقياس الرضا عن الحياة:

بعد اطلاع الباحث على الادبيات والدراسات السابقة الخاصة بمتغير الرضا عن الحياة تبنى الباحث مقياس (عبد العال ، 2013) المكون من (39) فقرة ووضعت له البدائل (ينطبق علي دائماً ، ينطبق علي غالباً، ينطبق علي احياناً ، ينطبق علي نادراً، لا ينطبق علي ابدأ)، وبلغت الأوزان لل فقرات الإيجابية (1-5) في حين بلغت الأوزان لل فقرات السلبية (5 -1).

خامساً : صدق المقاييس Validity:

يعد الصدق من الخصائص السيكمترية الأساسية للمقياسين والاختبارات التربوية والنفسية، فالاختبار الصادق هو الاختبار الذي يصلح للاستخدام في ضوء الأهداف التي وضع من أجلها (عبد الهادي، 1999، ص111). واعتمد الباحث على الإجراء التالي في التحقق من صدق المقاييس.

الصدق الظاهري للمقاييس Face Validity

ويقصد به مدى تمثيل المقياس للمحتوى المراد قياسه (العساف: 1995: ص 43-4) ويشير ايبيل (Ebell: 1972) الى ان افضل طريقة للتأكد من صدق المقياسين هو عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية التي وضع لاجلها وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرضت الباحثة المقياسين على مجموعة من المتخصصين في علم النفس والاختبارات والمقاييس، وفي ضوء ملاحظات الخبراء، نالت اغلب فقرات مقياس المقاييس نسبة اتفاق 100% .

❖ اسماء الخبراء الذين تم تقديم المقاييس اليهم:

1. أ. د. بثينة منصور حلمي/ كلية الاداب/ قسم علم النفس.
2. أ.م.د. عبد الحليم رحيم علي/ كلية الاداب/ قسم علم النفس.
3. أ.م.د. افراح احمد/ كلية الاداب/ قسم علم النفس.
4. أ.م.د. رنا فاضل عباس/ كلية الاداب/ قسم علم النفس.

الاثبات

يعني ثبات درجات المقياس ومدى خلوها من الاخطاء غير المنتظمة التي تشوه المقياس ، وأن الثبات يشير الى اتساق درجات المقياس في قياس ما يفترضه قياسه بصورة منتظمة ، وقد تم التأكد من الثبات بمؤشرين هما مؤشر التجانس الخارجي الذي يمكن التحقق منه حينما يستمر بإعطاء نتائج ثابتة ومستقرة بتكرار تطبيقه عبر الزمن ، ومؤشر التجانس الداخلي الذي يمكن التحقق منه من خلال كون فقرات المقياس جميعاً تقيس المفهوم نفسه وقد تم اعتماد طريقتين لحساب الثبات الاتي ذكرها (علام، 2000 : 131) .

أ- طريقة إعادة الاختبار (test retest) .

أن حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار يعتمد على تطبيق المقياس على عينة ممثلة ، ثم إعادة التطبيق بعد فاصل زمني يحدد على وفق طبيعة العينة أو السمة المقاسة ، بعدها يحسب معامل الارتباط بين درجات التطبيقين الذي يمثل معامل الاستقرار عبر زمن ، أذ أكدت نظرية القياس بأنه عند تساوي الظروف الأخرى يزداد ثبات المقياس بازدياد حجم عينة السلوك الخاضع للقياس (عودة ، 1988 : 143).

ولإيجاد الثبات بهذه الطريقة طبق المقياس على عينة مكونه من (10) طالب وطالبة وبعد أسبوعين من التطبيق الأول ، أعيد التطبيق مرة أخرى وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الاول والثاني، أذ بلغ الثبات بطريقة إعادة التطبيق هي (0,81) وهي قيمة ثبات يمكن الركون إليها .

ب- معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي Alfa coefficient consistency

تشير معامل الثبات الى اتساق أداء الفرد أي التجانس بين فقرات المقياس ، أذ يمكن الوثوق بنتائج هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين جميع فقرات المقياس على أساس أن الفقرة عبارة عن مقياس بحد ذاته ،(عودة ، 1989 : 354) . ولحساب الثبات للمقاييس، بهذه الطريقة طبقت المقاييس على عينة مكونه من (10) طالب وطالبة ، وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ ، بلغ الثبات (0,79) وهي قيمة ثبات جيدة.

سادسا : الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss

معامل الارتباط بيرسون

اختبار التائي لعينة واحدة

اختبار التائي لعينتين مستقلتين

التطبيق النهائي

بعد الانتهاء من اعداد المقياس بصورته النهائية تقبل الذات والرضا عن الحياة وزع الباحث المقياس ملحق (٢) وملحق (٢) بشكل مزدوج على افراد العينة المؤلفين من (60) طالب وطالبة موزعين على القسم بواقع (30) نوع بشكل متساو بين الذكور والإناث وقد أجرى الباحث التطبيق النهائي بشكل مباشر على أفراد العينة.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها

سيتناول هذا الفصل عرض النتائج ومناقشتها وفق أهداف البحث الحالي وكما يأتي :

الهدف الأول : التعرف على تقبل الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

من أجل تحقيق هذا الهدف طبقت الباحث مقياس تقبل الذات على أفراد عينة البحث البالغة (60) طالب وطالبة , حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (79,65) بأنحراف معياري قدره (11,112) , بينما بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (72) درجة , وبأستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين , أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (12,424) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.00) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (59) مما يدل على إن افراد عينة البحث الحالي لديهم مستوى من تقبل الذات والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2)

نتائج الاختبار التائي T-test لعينة واحدة للتعرف على تقبل الذات لدى أفراد عينة البحث

تقبل الذات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
	60	79,65	11,112	72	59	12,424	2.00	0,05
							دالة	

قيمة (ت) الجدولية = (2.00) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية ن-1=59 .

يتضح من الجدول اعلاه ان افراد عينة البحث لديهم تقبل الذات واتفقت هذه النتيجة مع نظرية تقبل الذات لباندورا حيث ان مشاركة أكثر الناس في سلوكيات معينة عندما يعتقدون أنهم قادرون على أداء تلك السلوكيات بنجاح مما يعني إنهم يتمتعون بكفاءة ذاتية عالية ، واتفقت مع دراسة (عاشور موسى الفت، 2020)

الهدف الثاني : معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في تقبل الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور / إناث) .

لتحقيق هذا الهدف ولأيجاد الفروق في تحقيق الذات بين الذكور والإناث استخرج الباحث المتوسط الحسابي لعينة الذكور حيث بلغ (76,22) بأنحراف معياري قدره (7,702) ، بينما بلغ المتوسط الحسابي لعينة الإناث (77,98) بأنحراف معياري قدره (8,191) ، ولأختبار الفروق بين المتوسطين استخدم الباحث الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين ، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (0,458) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,67) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (58) ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقبل الذات بين الذكور والإناث ، والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لأختبار الفروق بين الذكور والإناث في مستوى تقبل الذات

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الجنس	تقبل الذات
	الجدولية	المحسوبة						
غير دالة	1,67	0,458	58	7,702	76,22	30	ذكور	

				8,191	77,98	30	إناث	
--	--	--	--	-------	-------	----	------	--

يتضح من الجدول اعلاه بانه لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في تقبل الذات .

الهدف الثالث : التعرف على الرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

من أجل تحقيق هذا الهدف طبقت الباحث مقياس الرضا عن الحياة على أفراد عينة البحث البالغة (60) طالب وطالبة , حيث بلغ المتوسط الحسابي للمقياس (44,65) بأنحراف معياري قدره (9,654) , بينما بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (38) درجة , وبأستخدام الاختبار التائي (T-test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطين , أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (4,989) هي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.00) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (59) مما يدل على إن افراد عينة البحث الحالي لديهم مستوى جيد من الرضا عن الحياة والجدول (4) يبين ذلك .

جدول (4)

نتائج الاختبار التائي T-test لعينة واحدة للتعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث

الرضا عن الحياة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
						المحسوبة	الجدولية	
	60	44,65	9,654	38	59	4,989	2.00	دالة

قيمة (ت) الجدولية = (2.00) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية ن-1=59 .

يتضح من الجدول اعلاه ان افراد عينة البحث لديهم مستوى جيد من الرضا عن الحياة ،
واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (سواء مجول فيصل ، 2019)

الهدف الرابع : معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية تبعاً لمتغير الجنس(ذكور / إناث) .

لتحقيق هذا الهدف ولأيجاد الفروق في الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث استخرج الباحث المتوسط الحسابي لعينة الاناث حيث بلغ (133,40) بأنحراف معياري قدره (4,882) , بينما بلغ المتوسط الحسابي لعينة الذكور (134,67) بأنحراف معياري قدره (5,328) , ولأختبار الفروق بين المتوسطين استخدم الباحث الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين , حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (0,060) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,67) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (58) , مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة بين الذكور والإناث والجدول (5) يبين ذلك.

جدول (5)

نتائج الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لأختبار الفروق بين الذكور والإناث في مستوى الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة	الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية		مستوى الدلالة
						المحسوبة	الجدولية	
								0,05

غير دالة	1,67	0,060	58	4,882	133,40	30	اناث	
				5,328	134,67	30	ذكور	

يتضح من الجدول اعلاه بانه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في الرضا عن الحياة

الهدف الخامس : التعرف على العلاقة الارتباطية بين تقبل الذات والرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

لأجل التعرف على العلاقة الارتباطية بين تقبل الذات والرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات العينة في كلا المتغيرين ، وتبين أن معامل الارتباط بينهما (0.779) حيث تبين وجود علاقة ارتباطية وقوية ذات دلالة احصائية ، اي كلما زادت تقبل الذات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ارتفع مستوى الرضا عن الحياة لديهم .

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

اولاً : الاستنتاجات Conclusion

في ضوء نتائج البحث الحالي تستنتج الباحثة مايلي :

1. لدى افراد عينة البحث مستوى جيد من تقبل الذات
2. لدى افراد عينة البحث مستوى جيد من الرضا عن الحياة
3. توجد علاقة ارتباطية قوية بين تقبل الذات والرضا عن الحياة لدى افراد عينة البحث

ثانياً : التوصيات Recommendations

على وفق ما أسفرت عنه نتائج هذا البحث خرجت الباحثة بمجموعة من التوصيات وكما يلي :

1. توجيه المرشدين التربويين في المدارس كافة بعمل جلسات ارشادية توعوية لتلاميذ المرحلة الابتدائية من رفع تقبل الذات .
2. ضرورة اقامة ندوات وحلقات نقاشية حول اهمية تقبل الذات والرضا عن الحياة لتلاميذ المرحلة الابتدائية
3. ضرورة اهتمام الوحدات الارشادية في المدارس المرحلة الاعدادية بظاهرة تقبل الذات والرضا عن الحياة.

ثالثاً : المقترحات Suggestions

استكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحث :

1. إجراء دراسة تجريبية عن طريق تأثير برنامج تعليمي سلوكي في تنمية تقبل الذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية
2. إجراء دراسة وصفية ارتباطية حول الرضا عن الحياة وعلاقتها بالشخصية الاكاديمية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية
3. إجراء دراسة تجريبية عن طريق تأثير برنامج تعليمي سلوكي في تنمية جودة الرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الاعدادية

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر العربية

1. ابن منظور (1979): لسان العرب، القاهرة، دار المعارف.
2. أحمد عبدالخالق، آخرون (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي، دراسات نفسية، مج13 العدد (4)، ص ص (581-612).
3. أمال جودة عبدالقادر (2007). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للعلوم الإنسانية، مجلد (21)، العدد (3)، فلسطين ص ص (697 - 738).
4. أمال جودة عبدالقادر (2010). التفاؤل والأمل وعلاقتهما بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة، الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، القاهرة، ص ص (639 - 671).
5. أماني عبدالمقصود عبدالوهاب (2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين، مجلة البحوث النفسية والتربوية، مجلد (21) العدد (2) كلية التربية جامعة المنوفية، ص ص (254-308).
6. توفيق بن أحمد القصير (2009). فن الاستمتاع، كيف تكن سعيداً وناجحاً وقوياً، المملكة العربية السعودية، الرياض، دار وهج الحياة.
7. حامد زهران (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة، عالم الكتب.

8. حسن الفنجري (2006). السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، بنها، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر.
9. حسن حنفي (1993). التعصب والتسامح، ط1، بيروت، أمواج للطباعة والنشر.
10. خديجة الغامدي (2012). التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، رسالة ماجستير غير منشورة، المملكة العربية السعودية، كلية التربية، جامعة الطائف.
11. داليا محمد مؤمن (2004). العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة السارة والضاغطة، المؤتمر السنوي الحادي عشر، لمركز الإرشاد النفسي بعنوان: "الشباب من أجل مستقبل أفضل"، مجلد (1)، ص ص (427 - 461).
12. زينب محمود شقير (1993). التسامح كمنبئ للأمن النفسي لدى المتزوجين وغير المتزوجين من طلاب الدراسات العليا، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء الثاني، العدد الرابع والعشرون، رابطة التربويين العرب، ص ص (343-361).
13. سيد أحمد البهاص (2009). العفو كمتغير وسيط بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والشعور بالسعادة لدى طلاب الجامعة، مجلة الارشاد النفسي، العدد (23)، القاهرة، جامعة عين شمس، ص ص (278-327).
14. السيد الشربيني منصور (2009). العفو وعلاقته بكل من الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية والغضب، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، المجلد الثالث، العدد الثاني، ص ص (101-29).
15. عادل هريدي، طريف شوقي (2002). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى، مجلة علم النفس، العدد (61)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص (78-46).
16. عبير محمد أنور، فاتن صلاح عبدالصادق (2010). دور التسامح والتقاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات

- الديموجرافية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج (9)، العدد (3)، ص ص (491-571).
17. علي مهدي قازم، عبد الخالق البهادلي (2005). جودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية العمانيين والليبيين - دراسة ثقافية مقارنة، مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك، ص ص 67 - 87، متاح على:
18. http://www.ao_academy.org/docs/third_issue1.doc
19. فريح عويد العنزي (2001). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض السمات الشخصية، دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، مجلة الدراسات النفسية (رانم)، مج (11)، العدد (3)، ص ص (351-377).
20. كمال إبراهيم مرسى (2001). السعادة وتنمية الصحة النفسية، ج 1، مسئولية القرار في الإسلام وعلم النفس، القاهرة، دار النشر للجامعات.
21. مایسة النیال، ماجدة علي (1995). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات، مجلة علم النفس، العدد (36)، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص (46-78).
22. مايكل أراجيل (1993). سيكولوجية السعادة، ترجمة (فيصل يونس)، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، العدد (175).
23. محمد إبراهيم عيد (2000). التسامح وعلاقته بالدمجانية لدى طلاب الجامعة، المؤتمر الدولي السابع لمركز الإرشاد، كلية التربية، جامعة عين شمس.
24. محمد السعيد أبو حلاوة (2010). جودة الحياة المفهوم والأبعاد، المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية جامعة كفر الشيخ، جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية في الفترة من (13-14) أبريل، ص ص (221-253).
25. محمد عبد الطاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (2009). الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.
26. منى مختار المرسى (2007). بناء مقياس السعادة في شغل وقت الفراغ لدى كبار السن من الجنسين، مجلة أسس العلوم وفنون التربية الرياضية.
27. نادية سراج جان (2008). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، مجلة دراسات نفسية (رانم)، مجلد (18)، العدد (4)، ص ص (601-648).

28. نجوى اليحفوفي (2006). السعادة والاكتئاب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى طلاب الجامعة اللبنانيين، مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج (5)، العدد (4)، مصر، ص ص (945-971).
29. يوشيكونومورا (2004). التعليم التكاملي المستمر كصانع للمستقبل، ترجمة (حسن صرصور)، القاهرة، دار الفكر الإسلامي للنشر.

ثانياً: المصادر الاجنبية:

30. Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconti (2008). The Implication of Tow Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for the Understanding of Intrinsic Motivation. **Journal of Happiness Studies**, 9(1), 41-70.
31. Annas, J. (2004). Happiness as Achievement. **Daedalus**, 133, No(2), 44-51.
32. Argyle, M., Martin, M., & Crossland, J. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters. In J.P. Forgas & J.M. Innes (Eds.), **Recent advances in social psychology: An international perspective** (pp. 189-203). Amsterdam: North Holland, Elsevier Science.
33. Argyle, M., Martin, M., & Lu. L. (1995). Testing for Stress and Happiness: The Role of Social and Cognitive Factors, In C. D. Spiel Berger L. & Sarason (Eds.), **Stress and Emotion** (Vol. 15, PP. 173-187). Washington, DC; Taylor & Francis.
34. Barbee, K. (2008). Agreeableness Facets and Forgiveness of Others. **Unpublished Doctoral Dissertation, Counseling, Regent University.**

35. Barbee. K..(2008): Agreeableness Facets and Forgiveness of Others. Unpublished Doctoral Dissertation. Faculty of the School of Psychology & Counseling. Regent University.
36. Belicki, K., Decourville, N., Michalica, K., Stewart-Atkinson, T. & Williams, C. (2003). What Does it mean to Forgive? Paper Presented to **the Annual Meeting of the Canadian Psychology associated**, Himation.

جامعة بغداد

كلية الاداب

قسم علم النفس

المرحلة الرابعة

ملحق (1)

الاستبانة المقدمة الى السادة الخبراء لبيان الصلاحية

مقياس تقبل الذات

الاستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة:

يروم الباحث القياس بدراسة (تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الطلبة).

وقد تبنى مقياس (المحمداوي1991م) أذ اعتمد الباحث التعريف التالي لتقبل الذات بأن الفرد الذي يحقق ذاته (هو الذي يتمتع بخصائص القدرة على ادراك الواقع، تقبل الذات، التلقائية والبساطة، التركيز على المشكلة، والحاجة الى العزلة والاستقلالية، تقدير الحياة، التعاطف مع الآخرين، الخبرات المعرفية، التفاعل الاجتماعي، تقبل الآخرين، الابتكارية، المرح والقيم الديمقراطية) والتي سوف تشتق منها فقرات المقياس التالي.

نظراً لما تتمتعون به من دراية وخبرة علمية في مجال اختصاصكم يرجى تفضلكم بالإجابة على مدى صلاحية الفقرات وانسجامها مع بعضها وتعديل الفقرات التي تستوجب تعديل وإضافة فقرة ترونها مناسبة.

علماً ان بدائل خماسية (موافق جداً، موافق، غير متأكد، غير موافق، غير موافق جداً)

تقبلوا فائق الشكر الباحث وتقديره

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1	اتقبل آراء الآخرين بسهولة			
2	اتقبل آراء الآخرين في تصرفاتي			
3	اتقبل تصرفاتي ازاء نفسي والآخرين			
4	اتقبل حسب فهمي للموقف الذي اواجهه			
5	اتقبل نواحي ضعفي			
6	اخجل من مظهري الشخصي			
7	استطيع ان اعبر مباشرة عن افكاري ورغباتي			
8	استطيع تحديد اهدافي بدقة			
9	استمتع كثيراً برؤية جمال الطبيعة			
10	اسعى دائماً لتقبل اهدافي رغم ما يصادفني من صعوبات			
11	اشعر بالتقبل نحو اغلب الناس			
12	اعبر دائماً عن مودتي ومحبتني لا اصدقائي			
13	اعمل في ضوء ما املكه من امكانيات			
14	اميل دائماً الى الرفع من شأن نفسي			
15	انا متقبل حياتي			

تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

16	تزعجني جدا نقاط الضعف في شخصيتي		
17	تسعدني المناسبات الاجتماعية العامة		
18	تمتاز اعمالي دائما بالدقة		
19	لا اتردد في الاجابة عن اسئلة الآخرين		
20	لا تقلقني المواقف الغامضة		
21	لدية المرونة في تقبل المواقف المختلفة		
22	ينتابني الخجل عند اختلاطي مع الجنس الآخر		

جامعة بغداد

كلية الاداب

قسم علم النفس

المرحلة الرابعة

ملحق (2)

الاستبانة المقدمة الى السادة الخبراء لبيان الصلاحية

مقياس الرضا عن الحياة

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة

يروم الباحث إلى دراسة (تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الطلبة)، ولتحقيق ذلك تقتضي متطلبات البحث تبني الباحث اداة لقياس فاعلية الذات هو مقياس (عبد العال ، 2013)، حيث عرفه (حكم تقيمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحياها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحياها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به) والذي يتوفر فيه الصدق والثبات والموضوعية .

ونظرا لما هو معروف عنكم من خبرة ودراية في هذا المجال ، لذا يتوجه الباحث اليكم راجي . منكم اداء ارائكم ومقترحاتكم في صدق وصلاحية كل فقرة من الفقرات المقترحة للقياس . كما أن الباحث قد وضع خمسة بدائل امام كل فقرة من فقرات المقياس لاختبار احدهما من قبل المفحوص وهي (ينطبق علي دائما ، ينطبق علي غالبا، ينطبق علي احيانا ، ينطبق علي نادرا، لا ينطبق علي ابدأ) ، علما أن المتغيرات هي (التخصص و الجنس).

تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

ت	الفقرة	صالحة	غير صالحة	التعديل المناسب
1	أعتقد أن أسلوب تفكير الفرد وإدارته للمواقف بصورة إيجابية يؤثر بلا شك على درجة الرضا بالحياة			
2	الاهتمام بالنواحي الإيجابية في الحياة ومحاولة تطويرها وتنميتها هو الذي يساهم في استمتاع الفرد بالحياة.			
3	الإنسان الإيجابي النشط يشعر بالسعادة ويكون أكثر عطاءً وإثراءً للحياة.			
4	أعتقد أنني صافي الذهن، راضٍ بحياتي، متصالح مع ذاتي.			
5	أعتقد أن تمتعي بالأمن والطمأنينة النفسية هو الذي جعلني أكثر رضا بحياتي.			
6	أشعر بالرضا والاستمتاع عندما أحل مشاكل زملائي وأنجح في حل كثيرٍ منها.			
7	أعتقد أن النجاح في الحياة ليس وليد الحظ بل ناتج مثابرة وتخطيط منظم لكل جنبات هذه الحياة.			
8	أعتقد أنني راضٍ كل الرضا عن ذاتي وحياتي.			
9	الرضا عن الحياة يجعلني أكثر شعوراً بالبهجة والمتعة واعتدال المزاج.			
10	أعتقد أن في طريقة تفكير الأفراد وتقسيمهم العقلي للأحداث التي يمرون بها هو سبب تباينهم واختلافهم في الشعور بالسعادة.			
11	أعتقد أن التسامح والتعاطف مع الآخرين وفهم انفعالاتهم من أسباب استمتاعي بالحياة ورضائي عنها.			
12	أدرك تماماً بأن عزو الفرد للأحداث سواء السلبية أو الإيجابية يرتبط بمدى سعادته وكذاب			

تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

			باستمتاعه بالحياة.	
13			اعتقد بأن تقييم الفرد لإمكاناته وقدراته، ورضاه عن حياته من عوامل استمتاعه بالحياة.	
14			رضائي عن حياتي وبما قسمه الله لي جعلني راضٍ ومستمتعاً بهذه الحياة.	
15			اعتقد بأن الحياة السعيدة الممتعة أمل كل إنسان يفكر بطريقة سليمة.	
16			لي فلسفة خاصة في الحياة تجعلني أشعر بالمتعة الحقيقية.	
17			أجد الاستمتاع في كل ما أقوم به من أعمال.	
18			أرى الجمال في كل شيء حولي وأرضى بكل ما هو جميل.	
19			لا أشعر بالضيق عندما تواجهني بعض التحديات في حياتي.	
20			أشعر بأن حياتي دائماً مشرقة وملينة بالتفاؤل والأمل.	
21			رضائي بالحياة جعلني أقل شعوراً بالتوتر والملل والإحباط.	
22			رضائي بالحياة جعلني أكثر تقديرًا لذاتي وحبط لانفعالاتي.	
23			أحرص على أن تربطني بالآخرين علاقة إيجابية وودية مخلص.	
24			أحرص على أن أقابل الآخرين بابتسامة مشرقة.	
25			أقضي وقتي دائماً في كل ما يمتعني ويسعدني.	
26			انظر دائماً إلى الحياة نظرة إيجابية ومتفائلة.	
27			لا أتردد في تقديم المساعدة والمشورة للآخرين متى طلب مني ذلك.	
28			أحرص على أن أجعل لحياتي هدف أسعى باستمرار إلى تحقيقه.	
29			يسعدني مشاركة الآخرين أفراحهم وأطراحهم.	
30			أرى في الصداقة متعة حقيقية لا تضاهيها متعة.	
31			استمتع بوجودي بين الآخرين وأحاول الاستفادة من خبرتهم.	
32			أفضل أن لا تقوم علاقتي بالآخرين على أساس المصلحة أو المنفعة الشخصية.	
33			التواصل الإيجابي مع الآخرين يجعلني أكثر استمتاعاً بالحياة.	
34			أتعامل مع الآخرين بمحبة وتسامح.	
35			أشعر بالسعادة كلما اقتربت من أصدقائي المحيطين بي.	
36			أحرص على تمضية وقت فراغي في ممارسة هواياتي مع المخلصين من أصدقائي.	
37			أتسامح دائماً حتى مع من أساء إلي.	
38			أشعر بالمتعة عندما أساعد الآخرين واحس بمشاعرهم	

تقبل الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية

			أحرص دائماً على إسعاد أسرتي وأسعد لسعادتهم.	39
--	--	--	---	----