

تقدير الذات وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الزاوية في ليبيا

د. نجلاء شعبان محمد الولاني

محاضر / كلية الآداب / جامعة الزاوية - ليبيا

n.alwalani@zu.edu.ly

<https://orcid.org/0009-0005-4051-8925>

المستخلص:

هدفت الدراسة معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الزاوية في ليبيا، وتكونت عينة الدراسة من (120) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزاوية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة من الأدوات مقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة وكلاهما من إعداد الباحثة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، ووجود فروق بين الذكور والإناث من طلاب الجامعة في الرضا عن الحياة لصالح الذكور وعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات.

الكلمات المفتاحية: تقدير الذات - الرضا عن الحياة - طلاب الجامعة.

Self-Esteem and Its Relationship to Life Satisfaction Among Students at the University of Zawia, Libya

Najla Shaaban Mohammed Al-Walani

Lecturer / Faculty of Arts / University of Zawia – Libya

n.alwalani@zu.edu.ly

<https://orcid.org/0009-0005-4051-8925>

Abstract:

This study aimed to examine the relationship between self-esteem and life satisfaction among students at the University of Zawia in Libya. The study sample consisted of 120 male and female students from the university. A descriptive research design was employed, and the researcher utilized a self-esteem scale and a life satisfaction scale—both developed by the researcher herself. The findings indicate a positive relationship between self-esteem and life satisfaction. Furthermore, the results reveal a significant difference in life satisfaction between male and female students, with males reporting higher levels, while no such gender-based difference was found regarding self-esteem.

Keywords: Self-esteem – Life satisfaction – University students.

المقدمة:

يعد مصطلح الرضا عن الحياة من المصطلحات الشائعة الاستخدام والتي تتكرر كثيراً في حياتنا اليومية وهو يدل على ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون باعتباره أحد مؤشرات الصحة النفسية والاحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وتكيفه وعلاقة داخل المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه.

ويذكر طاهر سعد حسن (2016، 313) أن الرضا عن الحياة يشير إلى التقييم المعرفي العام من قبل الشخص لمدى رضاه عن حياته، والرضا عن الحياة هو العنصر المعرفي الذي يلعب دوراً مهماً في التنمية الإيجابية كمؤشر، ووسيط، ونتيجة، في حين يرتبط الرضا

المنخفض عن الحياة بمشاكل نفسية واجتماعية وسلوكية، فإن الرضا المرتفع عن الحياة يرتبط بالتكيف الجيد والصحة العقلية المثلى بين الأفراد. والرضا عن الحياة (5, 2008, Singh).

والتقييم المعرفي للرضا عن الحياة هو الدرجة التي يتم بها تلبية توقعات الفرد في الحياة، ويشعر الناس بمستويات عالية من الرضا عن الحياة عندما يفكرون في حياتهم بشكل إيجابي، ويقومون بتقييمات إيجابية لحياتهم السابقة والحالية وللمستقبل، ويشعرون بالرضا حيال كيفية رؤية الآخرين لحياتهم (Ravens-Sieberer, 2014, 209).

ويرى الدسوقي (2013، 4) أن الرضا عن الحياة مؤشر مهم من مؤشرات الصحة النفسية السليمة، إذ أن الرضا عن الحياة يعنى تحمس الفرد للحياة، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، ويتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمها التفاؤل، وتوقع الخير، والرضا عن النفس وتقبلها، وهو من الموضوعات الهامة التي لفتت أنظار الباحثين في النصف الثاني من القرن الحالي وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن شباب هذا العصر يعاني من الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الحياة والوحدة النفسية.

ويعد تقدير الذات من المفاهيم الأساسية في علم النفس عامة وفي الصحة النفسية خاصة، وهو من المفاهيم الكلاسيكية في مجال علم النفس، حيث تناولته الكثير من الدراسات وكان محل اهتمام الكثير من الباحثين عبر سنوات طويلة.

وقد أكد العديد من المنظرين في مجال الصحة النفسية على أن تقدير الذات يمثل منظماً هاماً للسلوك الإنساني، حيث يحتل تقدير الذات أهمية كبيرة في حياة الفرد، وفي تحقيق مستويات مقبولة من الصحة النفسية، فالتقدير الذي يضعه الفرد لذاته يلعب دوراً هاماً بالنسبة لصحته النفسية وفاعليته الشخصية، وتحديد أهدافه واتجاهاته وفي قدرته على التعامل مع الآخرين (حسين الدريني ومحمد سلامة، 1983:3).

ويذكر مصطفى فهمي ومحمد القطان (1979: 57) أن الأشخاص الذين يتسمون بتقدير مرتفع للذات هم أميل إلى الثقة في أحكامهم وآرائهم، وهم أقل تعرضاً للقلق في حياتهم، والأشخاص ذوي التقدير المنخفض للذات يتسمون بعكس الصفات السابقة، وهي ضعف

الثقة بالنفس والشعور بالخل وعدم القدرة على مواجهة الظروف الاجتماعية اليومية، والقلق الزائد عن الحد، والشعور بعدم الارتياح في المناسبات الاجتماعية، والشعور بالدونية والحزن واليأس، وهنا يمكن القول أنهم فاقدي لمعنى الحياة.

ويعتبر تقدير الذات من أهم ما يدفع المرء إلى التقدم وبذل الجهد في الحياة، فالفرد عندما يواجه النجاح في المواقف التي يمر بها فإنه يأخذ في بذل الجهد وعلى العكس من هذا فالفرد إذا أحس أنه لم ينجح في كثير من المواقف التي يمر بها فإنه يشعر بالفشل، مما يؤدي إلى التراخي في بذل الجهد بل يخفق نفسياً ووجدانياً قبل أن يقوم بأداء أي عمل (يوسف أسعد، 1989:221).

وتقدير كل شخص لذاته يؤثر في أسلوب حياته، وتحقيق معنى لها، وطريقة تفكيره، وعمله ومشاعره نحو الآخرين، ويؤثر في نجاحه، ومدى إنجازه لأهدافه في الحياة، فمع احترام الشخص وتقديره لذاته تزداد إنتاجيته، وفاعليته في حياته العملية والاجتماعية (أمال الملا، 2008:22) وفي هذا الصدد اهتم العديد من الباحثين بدراسة تقدير الذات المنعكس والهوية الذي يلعب دوراً هاماً في تطوير إحساس المراهقين بذاتهم (Evenson, R., 2006).

وأشارت (وداد العيسى، 2011) إلى أن تقدير المراهق لذاته يبدأ من الطفولة من خلال تربية الوالدين والأهل، ومن ثم يأتي دور المدرسة والمربين في تشكيل الشخصية وأوضح أن هذه المرحلة يحدث فيها تغييرات بيولوجية قد تقلل من تقديره لذاته، إلا أن المراهق الذي يكون لديه تقدير مرتفع للذات، يحافظ على نفسه من الانحرافات السلوكية، ويعد ذلك بمنزلة المضاد الحيوي الذي تحميه من الانحرافات، وأن المراهق الذي يكون لديه تقدير ذات مرتفع يحافظ على نفسه من آفات المجتمع، ومتحمل للمسؤولية وثقته بنفسه عالية وطموح يسعى لتحقيق مستقبل باهر، عنده القدرة على التعامل مع الآخرين ممن يكبرونه سناً، نظرته حول نفسه أنه مقبول ومحبوب ممن حوله، ومن شأنه أن يجعل راض عن حياته، وبناءً عليه فإن الاهتمام بدراسة تقدير الذات لدى المراهق هو اهتمام بالمجتمع بأسره لأنهم من سيقوده، فتقدير الذات لبنة أساسية، يجب أن يقوم عليها البناء النفسي للمراهق

وعلى الرغم من أهمية البحث عن تقدير الذات في مجال التربية والتعليم، إلا أن هذه الدراسات التي أجريت في هذا المجال في المجتمع الليبي لم تتناوله في علاقه بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة حيث أشارت دراسة مثل.دراسة جزنز (Jones,2000) ودراسة ياتيم (Yetim,2003) ودراسة دينيز (Deniz,2006) ودراسة هامارتا (Hamarta,2009) ودراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة (أحمد محمد الزعبي، 2015) ودراسة (أحمد كمال البهنساوي، 2012) إلى وجود علاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة وتوصلت نتائج دراسة يي وآخرون (Ye et al., 2012) ودراسة (أحمد إسماعيل الألوسي، 2001) إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في تقدير الذات والرضا عن الحياة، كما توصلت دراسة (أحمد محمد الزعبي، 2015) ودراسة جزنز (Jones,2000) أن الفروق في تقدير الذات والرضا عن الحياة لصالح الذكور بينما توصلت دراسة مورير وباكر (Mowrer & Parker, 2004) ودراسة ياتيم (Yetim,2003) أن الفروق لصالح الإناث. وبناءً على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

1. هل توجد علاقة ارتباطية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الزاوية في ليبيا؟
2. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث من طلاب جامعة الزاوية على مقياس تقدير الذات؟
3. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والإناث من طلاب جامعة الزاوية على مقياس الرضا عن الحياة؟

أهداف البحث:

يسعى البحث إلى تحقيق ما يلي:

- معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الزاوية في ليبيا.
- معرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في تقدير الذات والرضا عن الحياة.

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في جانبين هما:

أولاً: الأهمية النظرية:

1. يفيد البحث الحالي في تحديد العلاقة بين تقدير الذات، والرضا عن الحياة بما يمكن الباحثين من بناء البرامج لمساعدة الطلاب.
2. ندرة البحوث التي أهتمت بالعلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة في المجتمع الليبي
3. الاهتمام بالرضا عن الحياة لدى بطلاب المرحلة الجامعية مما قد يؤدي للوقوف على العوامل التي تعيق رضاهم عن حياتهم.

ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- 1-لفت أنظار المهتمين والمعنيين والخبراء والمختصين بمتغير تقدير الذات محل الدراسة لدى طلاب المرحلة الجامعية ودورة في رضا الطلاب عن حياتهم.
- 2-لفت انتباه المهتمين والباحث إلى متغير الرضا عن الحياة مما قد يساعد لبناء البرامج الإرشادية التي تنمية.
- 3-توفير مقاييس جديدة لكل منتقدي الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.
- 4-قد تفيد نتائج البحث الباحثين والمرشدين النفسيين والأخصائيين النفسيين عن طريق إمدادهم بمعلومات لإعداد برامج إرشادية لتنمية الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.

مصطلحات البحث والإطار النظري:

أولاً: تقدير الذات Self-Esteem Concept:

عرّف كوبر سميث (Coopersmith, 1981:221) تقدير الذات بأنه "تقييم يضعه الفرد لنفسه وبإنفسه ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية نحو ذاته، كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وهام وناجح وكفاء، أي أن تقدير الذات هو حكم الفرد على درجة كفاءته الشخصية كما يعبر عن اتجاهات الفرد نحو نفسه ومعتقداته عنها".

ويُعرّف ميوجز ورينولك (Muijis & Reymods, 2001) تقدير الذات بأنه "تقدير الفرد لقيّمته ولأهميته، مما يشكل دافعاً لتوليد مشاعر الفخر والإنجاز واحترام النفس وتجنب الخبرات التي تسبب شعوراً بالنقص، وينبغي أن يغرس هذا الشعور في الفرد من قبل البيت، والمدرسة، وعندما يكون لدى الشخص قاعدة قوية من احترام الذات، وتقديرها ينعكس ذلك على علاقته مع الآخرين، وتتولد لديه رغبة في الاستماع لهم، وتقبل آرائهم، ومشاعرهم، وتقدير تميزهم، واختلافهم عنه".

ويشير حسين أبوريّاش آخرون، (2006: 172) إلى أن تقدير الذات يقصد به مدى تقدير الإنسان لذاته، ثقته بنفسه، وبهويته الذاتية بأهدافه، توافره يُميز بوضوح الطلاب ذوي الإنتاجية العالية في مختلف المجالات عن الطلاب ذوي الإنتاجية الضعيفة. وتُعرف الباحثة تقدير الذات بأنه اعتقاد الطالب بقدرته على حل مشكلاته الدراسية، وتحقيق مستوى طموح مناسب، ورضاه عن خصائصه وصفاته النفسية، وتقديره لثقته بنفسه، ومدى ضعف أو نجاح علاقاته مع الآخرين.

أهمية تقدير الذات:

يُعتبر تقدير الذات من أهم العوامل المؤثرة في حياة الفرد، فهو الدافع للوصول لتأكيد الذات، وتحقيق النجاحات الشخصية، حيث يشكل بعداً هاماً من أبعاد الشخصية، ولتقدير الذات دور هام في توجيه سلوك الفرد.

وفي هذا الصدد أوضح (على محمد الديب، 1998: 49) أن الفكرة الجيدة عن الذات تدعم الشعور بالأمن النفسي، وتدفع الفرد نحو مزيد من تحقيق الذات، ولا سيما في المواقف الصعبة والتي تتطلب من الفرد المواجهة، والمرونة، والفاعلية، أو تلك المواقف الجديدة والتي لا بد من الشجاعة عند اقتحامها، أو مواجهة الفشل في الحب أو العمل دون أن يشعر بالحزن أو الانهيار.

ويرى ايزنك وويلسون Eysenk and Welsom أن الأشخاص الذين لديهم تقدير إيجابي لذواتهم يكونون أكثر ثقة بأنفسهم وقدراتهم، شاعرين بالجدارة والفائدة وأنهم محبوبون

من قبل الآخرين، بينما الأشخاص الذين لديهم تقدير منخفض لذواتهم يشعرون بالفشل، ويعتقدون أنهم غير جديرين بالاهتمام (في حسن مصطفى عبد المعطي، 2004: 56). وترى الباحثة أن تقدير الذات يُعد عاملاً مهماً في تحديد السلوك الاجتماعي والشخصي معاً، وأيضاً يؤثر على الطريقة التي يتم التعامل بها مع الآخرين فهو مفتاح الشخصية السوية، ومن هنا يتضح لنا أهمية تقدير الذات في حياة الفرد الشخصية وبالتالي يؤثر على جودة حياة الفرد وشعوره بالسعادة والتفاؤل والتشاؤم والتوافق مع ظروف الحياة، ويعتبر تقدير الذات مؤشراً على قدرة الفرد على التعامل بشكل إيجابي أو سلبي مع خبرات النجاح، أو الفشل تبعاً لارتفاعه أو انخفاضه.

مستويات تقدير الذات:

تقدير الذات مستويين متناقضين تقدير ذات إيجابي وتقدير ذات سلبي وسوف نتناولها الباحثة بالتوضيح كما يلي:

أ. **تقدير الذات الإيجابي:** الأفراد الذين يمتلكون تقدير مرتفع لذواتهم، يتميزون بالاستمتاع بالتفاعل مع الآخرين، وهم مرتاحون ومتفاعلون في المواقف الاجتماعية، وهم يبحثون دوماً عن اهتمامات جديدة وإيجاد حلول للمشكلات، ويتميزون بقدرتهم على بناء صداقات مع الأقران بسهولة وإيجابية (بلال الخطيب، 2004: 43).

ب. **تقدير الذات السلبي:** الأفراد ذوي تقدير الذات المنخفض لا يسعون إلى المشاركة في الأنشطة مع أقرانهم، ويميلون إلى التحدث بسلبية عن أنفسهم، ويعانون من الإحباط، فيكثر تذرهم وشكواهم من مختلف الظروف والمواقف، ويغلب عليهم التشاؤم (يوسف قطامي وعبد الرحمن عدس، 2005: 77).

وتعتقد الباحثة أن الطلاب مرتفعي تقدير الذات لديهم القدرة على تخطي الفشل وإقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين وتحقيق أهدافهم أما الطلاب منخفضي تقدير الذات، فهم دائمين اللوم لوأتهم لأنهم يشعرون بالفشل، ولأنهم لا يستطيعون تحقيق أهدافهم أو إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين.

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

هناك مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات، والتي تؤدي إلى تقدير ذات مرتفع أو منخفض لدى الأفراد، وهي:

1- عوامل تتعلق بالفرد نفسه: وتتمثل في الجنس والتحصيل الأكاديمي والسن والسلوك الإنساني (قحطان أحمد الظاهر، 2004: 168).

2. عوامل تتعلق بالبيئة الخارجية: تتمثل في الرعاية الأسرية والمدرسة عوامل ناشئة عن المواقف الجارية والمجتمع (محمود فتحي عكاشة، 1986: 38).

نظريات تقدير الذات:

أ. نظرية روزنبرج **Rosenberg Theory**: أهتم روزنبرج بدراسة نمو وارتقاء وتقييم سلوك الفرد لذاته من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد، ثم وسع اهتماماته بعد ذلك، بحيث اشتملت تطور ديناميات صور الذات الإيجابية في مرحلة المراهقة، واهتم بدور الأسرة والدور الذي تقوم به في تقدير الفرد لذاته، واهتم روزنبرج بتوضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، كما أهتم بالفروق في تقدير الذات بين الجماعات كالزواج والبيض، كذلك التغيرات التي تحدث في تقدير الذات مع تقدم العمر، واعتبر روزنبرج أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه، وما الذات إلا أحد هذه الموضوعات يكون الفرد اتجاهاً نحوها لا يختلف كثيراً عن الاتجاهات التي يكونها عن الموضوعات الأخرى، وفيما بعد عدل رأيه أن اتجاه الفرد نحو ذاته ربما يختلف من الناحية الكمية عن اتجاهاته نحو الموضوعات الأخرى (علاء كفاقي، 1989: 96).

ب. نظرية كوبر سميث **Cooper Smilh**: تتمثل أعمال كوبر سميث في دراسة تقدير الذات لدى أطفال ما قبل المدرسة، ويرى أن تقدير الذات يتضمن كلا من عمليات تقييم الذات وررد الأفعال والاستجابات الدفاعية، وميز بين نوعين من تقدير الذات هما تقدير الذات الدفاعي ويوجد هذا النوع عند الأفراد الذين يشعرون أنهم غير ذو قيمة ولا يستطيعوا الاعتراف لأنفسهم وللآخرين عن هذا الشعور، والنوع الثاني تقدير ذات حقيقي ويوجد عند

الأفراد الذين يشعرون أنهم ذو قيمة، وحدد أربعة متغيرات تعمل كمحددات دالة لتقدير الذات هي: النجاح - القيم - الطموح - الدفاع (علاء كفاي، 1989: 104)

ج. **نظرية زيلر Zelar**: تفترض نظرية زيلر أن تقدير الذات ينشأ ويتطور باغة الواقع الاجتماعي أي ينشأ داخل الإطار الاجتماعي للمحيط الذي يعيش فيه الفرد لذا ينظر زيلر إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد أن تقييم الذات لا يحصل في معظم الحالات إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي (علاء كفاي، 1989: 104).

د. **نظرية ابراهام ماسلو Ibraham Maslow Theory**: قامت نظرية ماسلو على دراسة الدافعية في الشخصية الإنسانية، حيث اعتقد ماسلو أن الإنسان يمتلك عدد من الحاجات الفطرية، افترض أن هذه الحاجات مرتبة ترتيباً هرمياً على أساس قوتها، وعلى الرغم من أن جميع الحاجات فطرية، فأنها تتمايز عن بعضها من حيث القوة، فكلما انخفضت الحاجة في التنظيم الهرمي كانت أكثر قوة، وكلما ارتفعت في التنظيم كانت اضعف وكانت مميزة للإنسان بدرجة كبيرة فالحاجات الدنيا والأساسية في التنظيم الهرمي تماثل تلك التي تمتلكها الحيوانات الدنيا الأخرى، ولا يوجد حيوان آخر باستثناء الإنسان يملك الحاجات العليا، وقد لخص ماسلو الفروق بين الحاجات العليا والحاجات الدنيا فيما يلي:

- 1- كلما ارتفعت الحاجة كان ظهورها متأخراً في عملية التطور.
- 2 - الحاجات العليا تحدث متأخرة نسبياً في نمو الفرد، وبعض الحاجات العليا لن تظهر حتى يبلغ الإنسان أواسط العمر وقد لا تظهر لديه على الإطلاق.
- 3- للحاجات العليا علاقة بالبقاء أقل من تلك التي للحاجات الدنيا وهذه العلاقة غير مباشرة بدرجة كبيرة، وأقل ارتباطاً بالإشباع وهكذا فإنها أقل إلحاحاً.
- 4- على الرغم من أن الحاجات العليا لا تتصل اتصالاً مباشراً بالبقاء، إلا أن إشباعها مرغوب فيه بدرجة أكبر من إشباع الحاجات الدنيا، فإشباع الحاجات العليا يؤدي إلى سعادة أعمق وراحة بال.
- 5- تتطلب الحاجات العليا شروطاً مسبقة أكثر من الحاجات الدنيا حتى تبرز وحتى تشبع، فهي تتطلب ظروفاً بيئية أفضل لتؤدي وظيفتها.

ويضيف ماسلو أنه مع تسلق الفرد لهذا التنظيم الهرمي للحاجات تقل حيوانيته وتزداد إنسانيته، ويتقدم الشخص من مستوى حاجة إلى المستوى التالي بإشباع مجموعة الحاجات التي تخص المستوى الأول في التنظيم الهرمي (مروة الشعراوي، 2008: 38). ومن خلال عرض بعض النظريات التي تناولت مفهوم تقدير الذات نجد أن لكل عالم من العلماء وجهة نظرة وفكرته حول هذا المفهوم، فيرى ماسلو أن وصول الفرد إلى درجة تقدير الذات يجب عليها ولا من إشباع حاجاته الأساسية وصولاً إلى أعلى المستويات وأن إشباع الحاجات الأساسية ما هي إلا وسيلة للمحافظة على تلك الذات، فنجد أن تقدير الذات يعتبر نمط للحياة متعلم قابل للرفي والتطور ويلاحظ سلوكياً أو لفظياً من قبل الفرد. وأكدت نظرية كلا من كوبر سميث وروزنبرج على أهمية الدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته، ومن ثم التركيز على مرحلة المراهقة حيث يبنى فيها تقدير الذات وكذلك دور الأسرة في تدني أو ارتفاع تقدير الذات.

ثانياً: الرضا عن الحياة : Satisfaction with life

ويرى الدسوقي (2013، 4) أن الرضا عن الحياة مؤشراً مهماً من مؤشرات الصحة النفسية السليمة، لأن الرضا عن الحياة يعنى تحمس الفرد للحياة، والإقبال عليها، والرغبة الحقيقية في أن يعيشها، ويتضمن هذا المتغير صفات عدة أهمها التفاؤل، وتوقع الخير، والرضا عن النفس وتقبلها. وهو من الموضوعات الهامة التي لفتت أنظار الباحثين في النصف الثاني من القرن الحالي وترجع أهمية هذا الموضوع إلى أن شباب هذا العصر يعاني من الشعور بالإحباط وعدم الرضا عن الحياة والوحدة النفسية.

تعريف الرضا عن الحياة:

يُعرف الرضا عن الحياة بأنه تقييمات الفرد العقلية والمعرفية لحياته التي يحياها ذاتياً، حيث يقيّمها بأنها حياة سعيدة كريمة أو ذات مشقة ومعاناة. (Diener et al., 2002, 63) ويُعرف بيرون وكيفيلتو (2004, 107) Perrone & Civileto الرضا عن الحياة بأنه شعور شامل بالرضا أو الإنجاز أو السعادة في الحياة بشكل عام. ويُعرفه داتيو (Datu, 2014, 262) بأنه التقييم الداخلي للأفراد لمدى كون حياتهم مشبعة وسارة.

ويُعرفه الدسوقي (2013، 8) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

وتُعرف الباحثة الرضا عن الحياة بأنه تقبل الفرد الحياة بجميع جوانبها ورضاه عن ذاته وتقبلها لها وشعوره بالاستقرار والارتياح النفسي فضلاً عن استمتاعه بعلاقاته الاجتماعية وتقييمه الإيجابي لها نظريات الرضا عن الحياة:
نظرية الخبرات السارة:

يرى محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد البهاص (2009، 147) أن أصحاب هذا الإتجاه يرون 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 المواقف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه في المواقف من خبرات ممتعة.

نظرية المقارنة مع الآخرين:

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

نظرية المواقف:

يرى أصحابها أن الإنسان يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، يشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف. وتعتمد هذه النظرية بالأساس على إختلاف 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. (محمد عبد الظاهر وسيد أحمد، 2009، 147).

نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز:

يرى أصحابها 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 والامكانات. فإذا وضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها فإن ذلك يشعر بالكفاءة والجدارة والنجاح. فيرضى عن نفسه ويسعد بحياته. (محمد عبد الظاهر وسيد أحمد، 2009، 148). أما إذا وضع الفرد لنفسه طموح أعلى من قدراته وإستعداداته وخبراته وإمكاناته فإنه حتماً لن يستطيع الوصول إليه، هذا ما يجعله ساخطاً متزماً من حياته، حزناً على الماضي قلقاً من المستقبل (دعاء شعبان أبو عبيد، 2013، 25)

نظرية التقييم Evaluation Theory:

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة السائدة، ذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأفراد عندما يريدون تقييم الرضا لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركة، وتشير مراجعات دينير (Diener) للدراسات عن الرضا لعدم وجود علاقة بين العمر والتعليم كمتغيرات للرضا عن الحياة. وحسب نظرية ماسلو في إشباع الحاجات، فإن الأفراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا عن حياتهم، مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والتي تؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد مما يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية (نهاية محمد الهواملة، 2013، 24: 25)

الدراسات السابقة:

دراسة جزنز (Jones,2000) التي هدفت معرفة العلاقة بين تقدير الذات وكل من فاعلية الذات والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (57) طالباً جامعياً، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات ومقياس فاعلية الذات ومقياس الرضا عن الحياة وكلاهما من أعداد الباحثين، وتوصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة موجبة بين كل من تقدير والرضا عن الحياة، كما توصلت الدراسة لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا عن الحياة، في حين كانت هناك فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات لصالح الإناث.

دراسة (أحمد إسماعيل الألوسي، 2001) التي هدفت معرفة العلاقة بين فاعلية الذات وتقدير الذات، كذلك معرفة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (400) طال وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة بغداد، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس فاعلية الذات ومقياس تقدير الذات، وتوصلت نتائج الدراسة بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في تقدير الذات.

دراسة ياتيم (Yetim,2003) التي هدفت معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، والفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة من طلاب الجامعة الاتراك، وتكونت عينة الدراسة من (388) طالباً من طلاب جامعة مرسين بتركيا، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة من أعداد الباحث، وخلصت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ووجود فروق في تقدير الذات والرضا عن الحياة بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

دراسة مورير وبكر (Mowrer & Parker, 2004) التي هدفت معرفة العلاقة بين تقدير الذات وكل من الاكتئاب والخجل والرضا عن الحياة، ومعرفة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (382) طالباً من مرحلة البكالوريوس، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات والخجل والاكتئاب والرضاع عن الحياة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ووجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات والرضا عن الحياة لصالح الإناث.

دراسة دينيز (Deniz,2006) التي هدفت معرفة العلاقة بين أساليب مواجهه الضغوط وتقدير الذات واتخاذ القرار والرضا عن الحياة، كذلك معرفة الفرق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (492) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس أساليب مواجهه الضغوط ومقياس تقدير الذات ومقياس اتخاذ القرار ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ووجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات والرضا عن الحياة لصالح الذكور.

دراسة هامارتا (Hamarta,2009) التي هدفت معرفة العلاقة بين أسلوب حل المشكلات وتقدير الذات والرضا عن الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (450) طالب وطالبة جامعية، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس أسلوب حل المشكلات ومقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة.

دراسة بي وآخرون (Ye, et al., 2012) التي هدفت معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة كأحد مؤشرات المعنى عن الحياة، وتمونت عينة الدراسة من (348) طالباً وطالبة من الجامعات الصينية، اعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة وكلاهما من إعداد الباحثين، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية بين تقدير الذات والرضا عن الحياة، كما لا يوجد فروق بين الطلاب والطالبات في تقدير الذات والرضا عن الحياة.

دراسة (عبد الرحمن بن سليمان النملة، 2013) التي هدفت معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ومعرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية، واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة.

دراسة (أحمد محمد الزعبي، 2015) التي هدفت معرفة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ومعرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من جامعة دمشق واعتمدت الدراسة من الأدوات مقياس تقدير الذات ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد الباحث، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة ووجود فروق بين الذكور والإناث لصالح الذكور.

دراسة (أحمد كمال البهنساوي، 2020) التي هدفت معرفة عدم الاستقرار وتقدير الذات والمرونة كمتغيرين وسيطين بين الانتماء والرضا عن الحياة لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (446) طالب وطالبة، ومن الأدوات مقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات من إعداد الباحث وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة.

تعقيب على الدراسات السابقة:

1- من حيث الموضوعات: وجدت الباحثة بعض الدراسات العربية والاجنبية التي تناولت تقدير الذات وعلاقته والرضا عن الحياة مثل دراسة جرنز (Jones,2000) ودراسة ياتيم (Yetim,2003) ودراسة دينيز (Deniz,2006) ودراسة هامارتا (Hamarta,2009) ودراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة (أحمد محمد الزعبي، 2015) ودراسة (أحمد كمال البهنساوي، 2020).

3- من حيث العينة: استخدم الباحثون في دراساتهم السابقة أنواعاً متباينة من العينات، من حيث الحجم هناك من استخدم عينات صغيرة وهناك من استخدم عينات كبيرة مثل دراسة (أحمد محمد الزعبي، 2015) ودراسة (أحمد كمال البهنساوي، 2020).

4- من حيث الأدوات: استخدم الباحثون في الدراسات السابقة أدوات متنوعة، فهناك من استخدم مقاييس معدة مسبقاً ومنهم من استخدم أدوات من إعداد الباحثين.

5- من حيث النتائج: توصلت معظم الدراسات السابقة التي تم عرضها إلى وجود علاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة مثل دراسة جزنز (Jones,2000) ودراسة ياتيم (Yetim,2003) ودراسة دينيز (Deniz,2006) ودراسة هامارتا (Hamarta,2009) ودراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة (أحمد محمد الزعبي، 2015) ودراسة (أحمد كمال البهنساوي، 2020).

كما اختلفت نتائج الدراسات السابقة في الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات والرضا عن الحياة حيث توصلت يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة (أحمد إسماعيل الألوسي، 2001) إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في تقدير الذات والرضا عن الحياة، كما توصلت دراسة (أحمد محمد الزعبي، 2015) ودراسة جزنز (Jones,2000) أن الفروق في تقدير الذات والرضا عن الحياة لصالح الذكور بينما توصلت دراسة دراسة مورير وباكر (Mowrer & Parker, 2004) ودراسة ياتيم (Yetim,2003) أن الفروق لصالح الإناث.

فروض البحث:

1. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الزاوية في ليبيا.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس تقدير الذات.
3. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الرضا عن الحياة.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم البحث الحالي المنهج الوصفي لأنه انسب المناهج لتحقيق هدف البحث التعرف على طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة طلاب الزاوية بليبيا ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات والرضا عن الحياة.

عينة البحث:

تضمنت عينة البحث المجموعتين التاليتين:

أولاً: عينة البحث الاستطلاعية: الهدف منها التحقق من الكفاءة السيكمترية لأدوات البحث وتضمنت (50) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزاوية بليبيا في ليبيا.
ثانياً: عينة البحث الأساسية: اشتملت هذه المجموعة على (120) طالب وطالبة من طلاب جامعة الزاوية في ليبيا بواقع (60) من الذكور، و(60) من الإناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وذلك للتحقق من صحة فروض الدراسة تتراوح أعمارهم بين 19-22 عاماً.

أدوات البحث: استخدمت الباحثة في البحث الأدوات التالية:

1- مقياس تقدير الذات: (إعداد الباحثة) تم إعداد مقياس تقدير الذات من خلال الرجوع لتعريفات تقدير الذات من وجهات نظر علماء النفس المختلفة التي أُتيحت للباحثة الاطلاع على آرائهم، والاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت تقدير الذات الممتلئة في قائمة كوبر سميث لتقدير الذات: (1967) ترجمه وقفنه عبد الفتاح (1981) ومقياس تقدير الذات إعداد عادل عبد الله محمد (1991). وبعد الاطلاع على المقاييس سالفة الذكر، توصلت الباحثة إلى ثلاثة أبعاد لتقدير الذات (الأكاديمي-الشخصي-الاجتماعي) حيث قامت الباحثة ببناء المقياس وفقاً للثلاثة ابعاد السابقة وتكونت عبارة المقياس من (30) عبارة مقسمة بالتساوي على الابعاد سالفة الذكر، حيث يصحح المقياس وفقاً للتدرج الثلاثي دائماً 3 درجات واحياناً 2 درجات ونادراً 1 درجة.

الكفاءة السيكمترية لمقياس تقدير الذات:

صدق المقياس: استخدمت الباحثة في حساب صدق المقياس الطرق الآتية:

صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس على السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد مقياس تقدير الذات التي اشار اليها المحكمين.

تم الاستلام في : 2026/10/09 تم القبول في: 2026/10/21 تم النشر في : 2026/10/24

www.doi.org/10.62341/HCSJ

الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (1) قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس تقدير الذات ومجموع عبارات البعد المنتمية له (ن = 50)

الأكاديمي		الشخصي		الاجتماعي	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
1	**.663	2	**.712	3	**.771
4	**.432	5	**.542	6	**.371
7	**.631	8	**.771	9	**.388
10	**.553	11	**.651	12	**.422
13	**.641	14	**.453	15	**.561
16	**.432	17	**.667	18	**.511
19	**.811	20	**.761	21	**.477
22	**.389	23	**.541	24	**.651
25	**.731	26	**.551	27	**.733
28	**.431	29	**.451	30	**.431

** (372) دالة عند مستوى 01. * (288) دالة عند مستوى 05.

يتضح من جدول (1) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة البعد الذي تنتمي له ودالة عند مستوى 01. مما يؤكد الاتساق الداخلي للعبارات، كما قامت الباحثة بحساب قيم معاملات الارتباط بين أبعاد تقدير الذات والدرجة الكلية ويوضح الجدول التالي مصفوفة قيم معاملات الارتباط بين أبعاد تقدير الذات إضافة إلى الدرجة الكلية.

جدول (2) مصفوفة الارتباط بين أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية (ن=50)

أبعاد تقدير الذات	الأكاديمي	الشخصي	الاجتماعي	الدرجة الكلية
الأكاديمي				
الشخصي	**.772			
الاجتماعي	**.652	**.567		
الدرجة الكلية	**.652	**.761	**.812	

** (372) دالة عند مستوى 01. * (288) دالة عند مستوى 05.

يوضح جدول (2) وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية، وكانت معامل الارتباط جميعها دالة عند مستوى (0.01).
ثبات مقياس تقدير الذات: تم حساب الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات التي تم الحصول عليها

جدول (3) معاملات الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ

م	الأبعاد	ألفا كرونباخ
1	الأكاديمي	.811
2	الشخصي	.851
3	الاجتماعي	.763
4	الدرجة الكلية	.799

يوضح جدول (3) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ، حيث يتضح أن جميع معاملات الثبات لأبعاد مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية جيدة.

2- مقياس الرضا عن الحياة: (إعداد الباحثة) تم اعداد مقياس الرضا عن الحياة خلال الرجوع لتعريفات الرضا عن الحياة من وجهات نظر علماء النفس المختلفة التي أتيح للباحثة الاطلاع على آرائهم، والاطلاع على بعض المقاييس الممثلة في مقياس. وبعد الاطلاع على المقاييس سالفة الذكر، توصلت الباحثة إلى ثلاثة أبعاد لرضا عن الحياة: (الرضا عن الذات - الاستقواء النفسي - الرضا عن العلاقة مع الآخرين)، ثم قامت الباحثة بصياغة عدد من العبارات التي رأت أنها ترتبط بأبعاد الرضا عن الحياة، وتكون المقياس من (30) عبارة يصحح وفقاً للتدرج الثلاثي ليكرت حيث إذا اجاب الطالب دائماً يأخذ 3 درجات وإذا اجاب احياناً يأخذ درجتان وإذا اجابته نادراً يأخذ درجة واحدة.

الكفاءة السيكمترية لمقياس الرضا عن الحياة: تم عرض المقياس على السادة المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بأبعاد المقياس.

الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي بإيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه، ويتضح ذلك في جدول (4):

جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين عبارات مقياس الرضا عن الحياة ومجموع عبارات البعد المنتمية له (ن = 50)

الرضا عن الذات		الاستقرار النفسي		الرضا عن العلاقة مع الآخرين	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
1	**.542	2	**.477	3	**.456
4	**.712	5	**.417	6	**.543
7	**.444	8	**.713	9	**.841
10	**.621	11	**.532	12	**.781
13	**.370	14	**.500	15	**.395
16	**.390	17	**.652	18	**.451
19	**.388	20	**.651	21	**.541
22	**.411	23	**.456	24	**.671
25	**.499	26	**.712	27	**.555
28	**.423	29	**.651	30	**.541

** (372) دالة عند مستوى 01. * (288) دالة عند مستوى 05.

يتضح من جدول (4) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة البعد الذي تنتمي له ودالة عند مستوى (01)، مما يؤكد الاتساق الداخلي للعبارات. كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية. ويوضح جدول (5) مصفوفة معاملات الارتباط.

جدول (5) مصفوفة قيم معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة إضافة إلى الدرجة الكلية (ن=50)

أبعاد الرضا عن الحياة	الذات	الاستقرار	العلاقة مع الآخرين	الدرجة الكلية
الذات				
الاستقرار	**.611			
العلاقة مع الآخرين	**.643	**.65		
الدرجة الكلية	**.567	**.761	**.778	

** (372) دالة عند مستوى 01. * (288) دالة عند مستوى 05.

يوضح جدول (5) وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية، وكانت معامل الارتباط جميعها دالة عند مستوى (0.01).
ثبات مقياس الرضا عن الحياة: تم حساب الثبات بطريقة ألفاكرونباخ، ويوضح جدول (6) معاملات الثبات التي تم الحصول عليها.

جدول (6) يوضح معاملات الثبات بطريقة معامل ألفاكرونباخ

م	الأبعاد	ألفاكرونباخ
1	الرضا عن الذات	.79
2	الاستئثار النفسي	.67
3	الرضا عن العلاقة مع الآخرين	.88
4	الدرجة الكلية	.84

يوضح جدول (6) معاملات الثبات بطريقة ألفاكرونباخ حيث يتضح انها معامل ثبات جيدة مما يدل على صلاحية المقياس.
الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: معامل الارتباط بيرسون - اختبار t.test للعينات المستقلة.

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول الذي نصه: توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الزاوية في ليبيا.
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة معامل الارتباط بيرسون في التحقق من صحة أو بطلان هذا الفرض، وفيما يلي يوضح جدول (7) ما توصلت إليه الباحثة من نتائج في هذا الصدد.

جدول (7) معامل الارتباط بين تقدير الذات والرضا عن الحياة (ن=120)

الرضا تقدير الذات	الرضا عن الذات	الاستقرار النفسي	الرضا عن العلاقة مع الآخرين	الدرجة الكلية
الأكاديمي	**465	**405	**372	**488
الشخصي	**416	**470	**470	**526
الاجتماعي	**398	**361	**364	**440
الدرجة الكلية	**492	**475	**463	**559

** (260) دالة عند 1..

يتضح من جدول (7) أنه توجد علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب على أبعاد تقدير الذات (الأكاديمي، الشخصي، الاجتماعي والدرجة الكلية)، والدرجات التي حصلوا عليها على الأبعاد الفرعية لمقياس الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات، الاستقرار النفسي، الرضا عن العلاقة مع الآخرين) والدرجة الكلية من ناحية أخرى، وتتفق نتائج الدراسة مع: دراسة جزنز (Jones, 2000) ودراسة ياتيم (Yetim, 2003) ودراسة دينيز (Deniz, 2006) ودراسة هامارتا (Hamarta, 2009) ودراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة (أحمد محمد الزعبي، 2015) ودراسة (أحمد كمال البهنساوي، 2020).

ويفسر ذلك بأن تقدير الذات هو نقطة التوازن بين الموارد المادية وغير المادية للفرد والتحديات التي يواجهها، ففي كل مرة يواجه الفرد تحديات يحاول أن يتوافق معها فهو يلجأ لاستخدام موارده لمواجهة ما يشعره بالرضا عن الحياة ويذكر مصطفى فهمي ومحمد القطان (1979: 57) أن الأشخاص الذين يتسمون بتقدير مرتفع للذات هم أميل إلى الثقة في أحكامهم وآرائهم، وهم أقل تعرضاً للقلق في حياتهم.

ويعتبر تقدير الذات من أهم ما يدفع المرء إلى التقدم وبذل الجهد في الحياة، فالفرد عندما يواجه النجاح في المواقف التي يمر بها فإنه يأخذ في بذل الجهد وعلى العكس من هذا فالفرد إذا أحس أنه لم ينجح في كثير من المواقف التي يمر بها فإنه يشعر بالفشل، مما يؤدي إلى التراخي في بذل الجهد بل يخفق نفسياً ووجدانياً قبل أن يقوم بأداء أي عمل.

نتائج الفرض الثاني الذي نصه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس تقدير الذات .
وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة وجدول (8) يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (8) الفروق بين متوسطات درجات (ذكور - إناث) في تقدير الذات (ن=60 للذكور و60 للإناث)

تقدير الذات	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الأكاديمي	ذكور	22.65	5.12	.995	غير دالة
	إناث	23.55	4.78		
الشخصي	ذكور	23.43	4.89	2.554	دالة عند 0.05 لصالح الذكور
	إناث	21.27	4.39		
الاجتماعي	ذكور	23.65	4.78	1.485	غير دالة
	إناث	22.33	4.93		
الدرجة الكلية	ذكور	69.73	13.07	1.119	غير دالة
	إناث	67.15	12.20		

يتضح من الجدول (8) أنه لا توجد فروقا دالة إحصائياً في تقدير الذات بعد (الأكاديمي، الشخصي، الاجتماعي، الدرجة الكلية) وفقاً للنوع (إناث - ذكور)، حيث كانت قيمة "ت" (.995 - 2.554 - 1.485 - 1.119)، وهذه القيم غير دالة مما يبين أنه لا توجد فروق بين (الذكور - الإناث) في تقدير الذات كما يتضح من الجدول السابق أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في بعد تقدير الذات الشخصي لصالح الذكور .

وترجع الباحثة سبب ذلك أن كل من الذكور والإناث يسعى إلى القيام بأعمال التي تساعده على الشعور بتقدير ذات شخص أو أكاديمي من خلال التدريس والالتحاق في الجامعة ومن خلال بناء علاقات اجتماعية مع الآخرين وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة (أحمد إسماعيل الألوسي، 2001) إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في تقدير الذات، واختلفت مع دراسة (أحمد محمد الزعبي، 2015)

ودراسة جزنز (Jones,2000) التي توصلت أن الفروق في تقدير الذات لصالح الذكور بينما اختلفت مع دراسة مورير وباكر (Mowrer & Parker, 2004) ودراسة ياتيم (Yetim,2003) أن الفروق لصالح الإناث. نتائج الفرض الثالث الذي نصه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث على مقياس الرضا عن الحياة. وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة وجدول (9) يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (9) الفروق بين متوسطات درجات (ذكور - إناث) في دافعية الإنجاز (ن=60 للذكور و60 للإناث)

الرضا عن الحياة	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الرضا عن الذات	ذكور	22.77	5.34	1.551	غير دالة
	إناث	21.25	5.37		
الاستقرار النفسي	ذكور	19.18	4.63	2.239	دالة عند لصالح الذكور 0.05
	إناث	17.35	4.33		
الرضا عن العلاقة مع الآخرين	ذكور	19.38	4.61	2.490	دالة عند لصالح الذكور 0.05
	إناث	17.35	4.33		
الدرجة الكلية	ذكور	61.33	12.11	2.426	دالة عند لصالح الذكور 0.05
	إناث	55.95	12.19		

يتضح من جدول (10) أنه توجد فروقا دالة إحصائياً في ابعاد الرضا عن الحياة (الرضا عن الذات، الاستقرار النفسي، الرضا عن العلاقة مع الآخرين الدرجة الكلية) وفقاً للنوع (إناث - ذكور)، حيث كانت قيمة "ت" (1.551، 2.239، 2.490، 2.246) على التوالي، وهذه القيم دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) مما يبين وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الرضا عن الحياة لصالح الذكور باستثناء بعد الرضا عن الذات غير دال إحصائياً.

ويفسر ذلك بأن الذكور يكون لديهم والإناث لديهم رضا عن نواته كما يفسر وجود فروق

في الرضا عن الحياة لصالح الذكور لما يتميز به الذكور في المجتمع الليبي من حرية ف الخروج والعمل وهذا لم يتمتع به الإناث يرى محمد عبد الظاهر الطيب وسيد أحمد البهاص (2009، 147) 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 المواقف، والإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق ما يدركه في المواقف من خبرات ممتعة.

واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة يي وآخرون (Ye, et al., 2012) ودراسة (أحمد إسماعيل الألوسي، 2001) التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الطلاب والطالبات في الرضا عن الحياة، واتفقت مع دراسة (أحمد محمد الزعبي، 2015) ودراسة جزنز (Jones, 2000) أن الفروق في تقدير الذات والرضا عن الحياة لصالح الذكور بينما اختلفت مع دراسة مورير وباكر (Mowrer & Parker 2004) ودراسة ياتيم (Yetim, 2003) أن الفروق لصالح الإناث.

توصيات البحث:

في ضوء ما توصل إليه البحث من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

1. تخصيص ندوات وبرامج متنوعة تقوم بها مؤسسات المجتمع المختلفة لتوعية الطلاب عن الرضا عن الحياة.
2. إجراء ندوات للطلاب حول تقدير الذات والطرق التي تساعد من تقدير ذواتهم مما يشعرهم بالرضا عن حياتهم.
3. الاعتماد بالطلاب تغير لهم بيئة تعليمية جاذبة ليشعروا بتقدير الذات لديهم.
4. توفير المواصفات الجيدة للطلاب في الجامعة لشعورهم بالرضا عن حياتهم.

بحوث مقترحة:

- 1- فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في تنمية الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة.
- 2- تقدير الذات وعلاقته برأس المال النفسي لدى طلاب الجامعة.

3- الرضا عن الحياة وعلاقته بنصرة الذات لدى طلاب الجامعة.

مراجع الدراسة:

1. أحمد إسماعيل الألوسي (2001): فاعلية الذات وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.
2. أحمد كمال البهنساوي (2020) معرفة عدم الاستقرار في تقدير الذات والمرونة كمتغيرين وسيطين بين الانتماء والرضا عن الحياة لدى المراهقين، مجلة البحث العلمي في الآداب، ع 21، مج 6، ص ص: 371-417.
3. أحمد محمد الزعبي (2015) العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب كلية التربية، مجلة جامعة البعث، مج 37، ع 14، ص ص: 53-90.
4. بلال عادل الخطيب (2004) معايير تقدير الذات للأعمار (13-17) سنة على مقياس مطور للبيئة الأردنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية.
5. حسن مصطفى عبد المعطي (2004) المناخ الأسري وشخصية الأبناء، دار القاهرة.
6. حسين عبد العزيز الدريني ومحمد أحمد سلامة (1983) قياس تقدير الذات في البيئة القطرية، مجلة بحوث في الاتجاهات والميول النفسية، جامعة قطر، مج (7)، ع (2)، ص ص: 481-511.
7. دعاء شعبان أبو عبيد (2013) الرضا عي الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسري المحررين المبعدين إلى قطاع غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية بغزة.
8. طاهر سعد حسن عمار (2016) أثر بعض تدخلات على النفس الإيجابي في تنمية الإحساس الذاتي بالوجود الممتلئ لدى عينة من طلاب المدارس، مجلة الإرشاد النفسي، (46)، 309 - 340.

9. عبد الرحمن بن سليمان النملة (2013) تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة الأمام محمد بن سعود الإسلامية الدارسين باستخدام الانترنت، مجلة العلوم التربوية، مج 40.
10. علاء كفاي (1989) تقدير الذات وعلاقته بالتنشئة الوالدية والأمن النفسي، *المجلة العربية للعلوم الإنسانية*، ع 35، ص ص: 101-128.
11. على محمد الذيب (1998): العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، *مجلة علم النفس*، ع (6)، ص ص: 10-67.
12. مجدي محمد الدسوقي (2013) *مقياس الرضا عن الحياة*، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
13. محمد عبد الظاهر الطيب، سيد أحمد البهاص (2009) *الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي*. القاهرة: مكتبة نهضة مصر.
14. محمود فتحي عكاشة (1986) تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات البيئية والشخصية لدى عينة من أطفال اليمن، *مجلة كلية التربية بالمنصورة*، العدد 7، ص ص: 20-51.
15. مصطفى فهمي ومحمد قطان (1979) *الصحة النفسية، دراسة في سيكولوجية التكيف*، القاهرة: المطبعة العربية الحديثة.
16. يوسف ميخائيل أسعد (1998) *الشخصية القوية*، القاهرة: دار غريب.

المراجع الأجنبية:

1. Coopersmith (1981): **Self – Estem Inventories**: New Yourk, Consulting Psychologist Press, Inc.
2. Datu,J.A.d. (2014). Forgiveness, Gratitude and subjective well-being among Filipino adolescents. **International Journal for the Advancement of counselling**, 36,262-273.

3. Deniz, M (2006): The Relationship Among Coping With Stress Life Satisfaction, Decision Making Styles and Decision Self-esteem. an Investigatigactor With Turkish University. **Students (Social Behavior and Personality)**. Vol.34, No.9, P:1170.
4. Diener, E.(2002). Psychology of Subjective well-being.in smelser,N.J., & Baltes, p.B. (Eds). **The International encyclopedia of the social and behavioral science** (Pp.16451-16454).oxford: Elsevier.
5. Hamarta, E (2009): A Prediction of Self-Esteem and Life. Satisfaction be Social Problem Solving **Social Behavior and Personafity**. Vol.37, No.1, PP:73 -82.
6. Jones,W(2000): A Dield Study to Determine the Association of Self – Esteem, Self – Confidence and Life Satisfaction With Successfully in an Extreme. Sport, Proquest Dissertions and Theses, Section 239 **PHD**. Dissertation, (Califomid. United States). Intonational University.
7. Mowrer, R & Parker,K(2004): Revised multicultural Perspective Index Measures of Depression, Life.**Satisfaction,Shyness and Self –Esteem Psychological**, Vol.95, No.3, PP:1227 -1228.
8. Muijis, D & Reymods, A. (2001): **Effective Teaching**. New York: Springer Publishing Company.
9. Perrone, K. M., & Civiletto, C. L. (2004). The impact of life role salience on life satisfaction. **Journal of Employment Counseling**, 41(3), 105-116.
10. Ravens- Sieberer, U., Devine, J., Bevans, K., Riley, A. W., Moon, J., Salsman, J. M., & Forrest, C. B. (2014). Subjective well-being measures for children were developed within the PROMIS project: presentation of first results. **Journal of clinical epidemiology**, 67(2), 207-218.
11. Singh,S.(2008). Life orientation and Subjective Well-being in relation to personality: A study of Adolescents. **PhD Thesis**, V.B.S. Paranuchal university
12. Ye, S., Yu, L & Li,K (2012):A cross-Fagged Model of Self-Esteem and Fife Satisfaction. Gender Differences Among

Chinese University Students, **Personality and Individual Differences**, Vol.52, No.4, PP:546 -551.

13. Yetim,U (2003:)The Impacts of Individualism – Collectivism Self-esteem and Feeling of Mastery on Life Satisfaction Among the Turkish University and Academicians. Social Indicators Research, Vol.61, No.3, PP:297-317.