Journal of Educational and Psychological Sciences
Volume (5), Issue (20): 30 May 2021
P: 155 - 168
ISSN: 2522-3399
مجلة العلوم التربوية والنفسية
المجلد (5)، العدد (20): 30 مايو 2021 م
ص: 155 - 168

Life satisfaction and its relationship with self-esteem among Najran University students

Najeh Mohammad Zawahreh
Education and Psychology Department || Najran University || KSA

Abstract: This study aimed to identifying the degree of life satisfaction, the level of self-esteem and the relationship between them among students of Najran University in KSA the study sample consisted of (639) students, of whom (319) were male and (320) female students. The researcher use previous literature to building two measures, the life satisfaction scale and the self-esteem scale. Validity and reliability of both tools were concluded. the results revealed that the degree of life satisfaction among Najran University students was high, and their level of self-esteem was high, and the results showed a strong, positive and significant correlation between the degree of satisfaction with Life and the level of self-esteem, and indicated that there were no differences in life satisfaction and self-esteem among Najran University students due to the gender variable, or type of college variable.The study recommended measuring students' life satisfaction and self-esteem periodically

Keywords: Life satisfaction, Self-esteem, Najran University Students.

الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات

ناجح محمد الزواهرة
قسم التربية وعلم النفس || جامعة نجران || المملكة العربية السعودية

المستخلص: هدفت هذه الدراسة إلى معرفة درجة الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة نجران في المملكة العربية السعودية، وتكونت عينة الدراسة من (639) طالبا وطالبة، منهم (319) طالبا، و (320) طالبة، وقام الباحث بالاستفادة من الادب السابق ببناء مقياسين هما مقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات استخراج دلالات الصدق والثبات المناسبة لهما، وأظهرت النتائج أن درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران كان عاليا، وأن مستوى تقدير الذات لديهم كان مرتفعا، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية وطردية ودالة بين درجة الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران تعزى لمتغيري؛ الجنس، ونوع الكلية. واستنادا للنتائج أوصى الباحث بضرورة الاهتمام بقياس الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة بصورة دورية والاهتمام بالجوانب الإيجابية وتقليل الضغوط على الطلبة بما يزيد من رضا الطلبة عن الحياة وتقدير الذات لديهم.

الكلمات المفتاحية: الرضا عن الحياة، تقدير الذات، طلبة جامعة نجران.

المقدمة.

يعد الرضا عن الحياة وتقدير الذات من المعايير التي يمكن استخدامها لتقييم جودة الحياة، ومؤشر من مؤشرات السعادة الوجدانية أن وجد لدى الفرد، وهو من المصطلحات التي باتت تتكرر كثيرا في حياتنا اليومية، وأصبحت مصطلحا يعبر عن إدراك الفرد لما حققه من إنجازات وما يكنه لنفسه من تقييم وتقدير لذاته.

تزايد الاهتمام في السنوات الأخيرة بكل ما هو إيجابي وضرورة محاولة استغلال القدرات الإيجابية لدى الفرد والتركيز عليها، وظهر مصطلح علم النفس الإيجابي Positive Psychologyعلى يد سيلجمان (Seligman) ودعا إلى التركيز على الإيجابية في حياة الانسان لأنها تعبر عن التوافق والصحة النفسية لديه. (عبد الخالق، 2008).

ويعتبر الرضا عن الذات من الجوانب الهامة التي تدل على الحياة الصحية للفرد والراحة المادية، والعلاقات الحميمة مع الأفراد من أسرة وأصدقاء المجتمع والعمل، والرضا عن الحياة يشمل ثلاثة جوانب أساسية: هي تقبل الذات، تقبل الاخرين، وتقبل الحياة والإنجازات. الدسوقي (1998).

ويعرف الرضا بانه تقدير الفرد لنوعية حياته وتقبله لذاته وللآخرين، وشعوره بالسعادة، واقباله على الحياة بحيوية وتفاؤل. الزعبي (2014: 19)

ويعد الرضا دافعا خفيا يحرك الانسان ويسهم في نشاطه، وهو حالة شعور داخلي بالقناعة عن النفس والحياة بشكل عام، ويظهر في سلوكيات الفرد التي تعبر عن توافقه مع ذاته، ورضاه عن حياته، وتفاعله مع اسرته وأصدقاءه المحيطين به، واقباله على الحياة بسعادة وقبول، وتقبل ما فيها من مصاعب والاستعداد الإيجابي لمواجهتها. (شلبي، 2014).

ويؤثر الرضا عن الحياة في سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته وتقديره لذاته، فالأفراد الذين يتميزون بالرضا عن ذواتهم يمتازون بالتفكير الإيجابي وهم أكثر تقديرا لذواتهم، وأكثر كفاءة من الناحية الاجتماعية وأكثر قدرة على حل المشكلات. (عثمان، 2001). وهو بنية نفسية متعددة الأبعاد وترتبط بالعديد من المتغيرات النفسية كالضغوط وتقدير الذات، وتعد هذه البنية مؤشر أساسي للنجاح في التكيف مع ظروف الحياة. (عاشور، 2007).

والرضا عن الحياة يزداد كلما كان تقدير الفرد لذاته إيجابياً، وعلى العكس تزداد مشاعر الخطر والتهديد لدى الفرد إذا كان تقديره لذاته سلبيا. (عقل، 2009). والاحساس بالرضا له تأثير إيجابي على شخصية الفرد وتكيفه، وعلى العكس فان الإحساس بعدم الرضا له تأثير سلبي على شخصية الفرد وعلاقاته وتكيفه في محيطه الاجتماعي، وهو تأثير لا ينبغي اغفاله او اهماله إذا كان الفرد يريد أن يعيش في حياة مستقرة. (الدسوقي، 1998).

ويشير Franken 1994) إلى أن الرضا هو حالة داخلية تظهر في سلوك الفرد واستجاباته، وتشير لتقبله لحياته وماضيه، وتفاؤله بمستقبله، ومن مظاهره السعادة والعلاقات الاجتماعية الجيدة والتقدير الاجتماعي، بالإضافة إلى الطمأنينة النفسية.

ويعتبر الرضا عن الحياة هدف أسمى للفرد ويؤثر فيه تقيم الفرد ونظرته للحياة بشكل عام، والحياة الاجتماعية والاسرية وغيرها وتقييم الفرد للأحداث المحيطة به سواء كانت سارة او غير سارة وردة الفعل نحو هذه التقييم يختلف من انسان لأخر (Pavot Diener, 93).

وأشارت بعض الدراسات إلى زيادة المستوى التعليمي للفرد يسهم بتمتع الأفراد بدرجة أعلى من الرضا عن الذات، وبالتالي يكون له تأثير إيجابي على الفرد من حيث الصحة النفسية، ويجعلهم أكثر قدرة على التكيف مع الحياة من ناحية، وأكثر قدرة على تجاوز الاحداث السلبية في حياتهم من ناحية أخرى. (العمرات، الرفوع، 2014).

وأشار جبريل (2007) أن من العوامل التي تلعب دورا كبيرا في موضوع الرضا عن الحياة مفهوم تقدير الذات. الذي أشار له كارل روجرز (Rogers) بان الذات هي المحور الأساسي للشخصية، وأشار كذلك أن من أكثر جوانب مفهوم الذات انتشارا مفهوم تقدير الذات. لذا حاولت دراسات عديدة ربطه بمفاهيم مختلفة في دراسات وابحاث كالرضا عن الحياة وغيرها، كما حاولت دراسات أخرى البحث في مستوى تقدير الذات وتغيراتها من المستوى العالي او المرتفع إلى المستوى المتدني وخصائص وميزات كل مستوى منها. (زبيدة، 2007).

ويشير العمرات والرفوع (2014) إلى أن تقدير الذات يشير إلى حكم الفرد على أهمية الشخصية لديه، حيث أن الأفراد الذين لديهم تقدير ذات منخفض لا يرون قيمة او أهمية لأنفسهم، وعلى العكس فان الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات مرتفع يعتقدون بأنهم مهمون وجديرون بالاحترام والتقدير وانهم يثقون بصحة أفكارهم واعمالهم.

ومن الناحية الاجتماعية يميل الأفراد ذوي تقدير الذات المرتفع إلى المشاركة في النشاطات الاجتماعية وتقلد المناصب الريادية، بينما الأشخاص الذين لديهم تقدير ذات منخفض يفتقرون إلى الثقة في قدراتهم ويميلون إلى الابتعاد عن المشاركات الاجتماعية والقيادية.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تلعب الحياة الجامعية دوراً كبيراً في صقل شخصية الطلاب واعدادهم للحياة المستقبلية من مختلف الجوانب الاجتماعية والأكاديمية والمهنية والعملية وغيرها، وتلعب كذلك دورًا كبيرًا في التأثير على صحتهم النفسية، فكلما كان المناخ الجامعي مناخاً إيجابياً يسوده الاحترام المتبادل والراحة والعلاقات الاجتماعية الطيبة زاد ذلك من صقل شخصية الطلاب ورفع من ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لذواتهم، وعلى العكس إذا ساد المناخ الجامعي الضغوط المختلفة من النواحي الأكاديمية والاجتماعية فان هذا من شأنه التأثير على شخصيات الطلبة ونظرتهم للحياة وطريقة تفكيرهم وعلى علاقاتهم بالأخرين وبالتالي ينعكس لاحقا على تقديرهم لذواتهم، فالخبرات الجامعية الإيجابية تلعب دوراً في درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة، بينما تسهم الخبرات الجامعية السلبية في زيادة درجة الإحباط وسوء التوافق والتقدير السلبي للذات، وينعكس لاحقا سلبيا على الرضا عن الحياة لديهم.

لذا يصبح من الضروري دراسة عامل الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة لان ذلك سيلعب دورا مهما في خبراتهم وتقديرهم لذواتهم وتحصيلهم الدراسي، ومن هنا جاءت الفكرة من هذه الدراسة التي تسعى إلى التعرف على درجة الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران.

تتناول هذه الدراسة الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات وتسعى إلى معرفة الفروق في الرضا عن الحياة تقدير الذات لدى طلاب جامعة نجران تبعا لبعض المتغيرات الديمغرافية. وتتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما درجة الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران.
2. ما مستوى تقدير الذات لدى طلاب جامعة نجران.
3. هل توجد علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران؟
4. هل توجد فروق بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير الجنس؟
5. هل توجد فروق بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير نوع الكلية؟

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على كل من درجة الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران.
2. التعرف على مدى وجود علاقة بين الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران.
3. التعرف على أثر المتغيرات الديمغرافية (الجنس، نوع الكلية) على درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في نتائجها التي يؤمل الباحث أن تفيد على النحو الاتي:

- قد تفيد المسؤولين في الجامعة من أجل تقديم الخدمات الضرورية التي من شأنها زيادة درجة رضا الطلبة عن الحياة وتقديرهم لذواتهم، وذلك من خلال الاهتمام بالعوامل التي تساعد على ذلك.
- تعتبر الدراسة إضافة جديدة في مجال الدراسات النفسية والتربوية التي تهتم بالرضا عن الحياة وتقدير الذات من حيث العينة وأدوات القياس.
- قد تفيد المسؤولين في الجامعة لوضع برامج تدريبية تستهدف تقدير الذات والرضا عن الذات لدى الطلبة الامر الذي ينعكس إيجابا على تحصيلهم.
- إعداد أداتي الدراسة (مقياس الرضا عن الذات، مقياس تقدير الذات) والتي يمكن الاستفادة منها لباحثين في دراسات أخرى.

حدود الدراسة:

- موضوعية: الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات.
- بشرية: عينة من طلبة جامعة نجران.
- مكانية: جامعة نجران، مدينة نجران، المملكة العربية السعودية.
- زمانية: الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 1441/1440هـ الموافق 2020/2019م

مصطلحات الدراسة:

- **الرضا عن الحياة (Life Satisfaction):** وعرفه المجدلاوي، (2012: 211) بانه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة واقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية واشباعه لحاجاته.
  - ويعرفها الباحث اجرائيا بانها: مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطلبة أفراد عينة الدراسة على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة.
- **تقدير الذاتSelf-esteem** : وعرفه الحارثي (36.2010) بأنه الفكرة التي يدركها الفرد عن ذاته وكيفية رؤية الآخرين له وتقييمهم له.
  - ويعرفه الباحث إجرائيا بأنه: "الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على مقياس تقدير الذات المستخدم في الدراسة".

2- الدراسات السابقة:

- **قام سليمان (2003)** بدراسة هدفت إلى التعرف على الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية في محافظات فلسطين الشمالية، وتكونت عينة الدراسة من (302) مدير ومديرة واستخدم الباحثان استبانة لقياس الرضا عن الحياة واستبانة لقياس تقدير الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى انه لا توجد علاقة بين درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى مديري المدارس، في حين كانت درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات متوسطة لديهم، وأظهرت النتائج وجود فروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات بين الجنسين لصالح الإناث، وأظهرت كذلك فروقا تبعا لمتغير سنوات الخبرة لصالح ذوي الخبرة الأقل، وأظهرت كذلك فروق تبعا لمتغير المؤهلات العلمية لصالح المؤهلات العلمية الأعلى.

- **دراسة العمرات والرفوع (2014)** وهدفت إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (301) طالبة، واستخدم الباحث مقياسين احدهما لقياس الرضا عن الحياة الجامعية والأخر لقياس تقدير الذات، وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة الجامعية كان متوسطا، وان تقدير الذات لدى الطالبات كان بدرجة كبيرة، وأظهرت النتائج وجود فروق في مستوى الرضا عن الحياة الجامعية تعزى لمتغير التخصص والمعدل التراكمي، وأظهرت كذلك وجود علاقة ارتباطيه دالة عند مستوى الدلالة (0,01) بين الرضا عن الحياة الجامعية وتقدير الذات لدى الطالبات.
- **وقامت تلمساني (2014)** بدراسة هدفت إلى التعرف على الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا بوهران، وتكونت عينة الدراسة لديها من (300) طالبا وطالبة، واستخدمت الباحثة استبانة لقياس درجة الرضا عن الحياة واستبانة لقياس تقدير الذات، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه إيجابية ودالة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وعدم وجود فروق في درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس.
- **قام الزعبي (2015)** بدراسة بعنوان الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، وتكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة منهم (140) طالب، و (160) طالبة، واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة الذي أعده ميخائيل (2004) وطور مقياسا لتقدير الذات، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات إيجابية ومتوسطة من في كل من الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة، وكذلك إلى وجود علاقة إيجابية دالة عند مستوى الدلالة (0,01) بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، في حين لم يتضح لديه وجود فروق في الرضا عن الحياة وتقدير الذات تبعا لمتغيري الجنس ومستوى الطالب الدراسي.
- **دراسة ماهانتي وسوشما وميشرا (Mahanty, Sushma & Mishra, 2015) أجرى ماهانتي وسوشما وميشرا** دراسة في الهند هدفت إلى الكشف عن مستوى تقدير الذات والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين الهنود في ضوء متغيرات الجنس والوضع الاجتماعي- الاقتصادي. اتبعت الدراسة منهجية ارتباطية، حيث تم اختيار عينة قصدية مكونة من (120) طالبًا وطالبة (60 ذكور، 60 إناث) من مختلف التخصصات في جامعة أوتكال وجامعة رافنشو في نيودلهي. ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس كوبرسميث لتقدير الذات والمكون من (25) سؤالاً مفتوحًا، ومقياس دينر للرضا عن الحياة والمكون من (59 فقرات تقيس الرضا عن الحياة من جانبي المعرفة والمضمون. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المستوى العام لتقدير الذات والرضا عن الحياة كان متوسطًا لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباط إيجابية دالة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة. كما بينت النتائج أن مستوى تقدير الذات لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث وهذا انعكس على مستوى الرضا عن الحياة، كما أن الطلبة والطالبات القادمين من المدن أو الأسر متوسطة الحال والغنية أكثر تقديراً للذات ورضا عن الحياة من الطلبة القرويين أو القادمين من أسر محدودة الدخل.
- **دراسة هيل (Hill, 2015)** أجرى هيل دراسة في إيرلندا هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والسعادة والرضا الكلي عن الحياة لدى عينة من الطلبة الجامعيين. اتبعت الدراسة منهجية وصفية ارتباطية من خلال عينة عشوائية مكونة من (71) طالبًا وطالبة (38 ذكور، 33 إناث)، ولتحقيق هدف الدراسة تم تطبيق مقياس روزبيرغ لتقدير الذات والمكون من (10) فقرات، ومقياس الرضا عن الحياة المكون من (10) فقرات، ومقياس السعادة والمكون من (4) فقرات تقيس السعادة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى تقدير الذات لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث في حين ينخفض لديهم مستوى الرضا عن الحياة والسعادة. وبينت النتائج أن

مستوى تقدير الذات لدى الإناث أقل لكن الرضا الحياة والسعادة لديهن أعلى. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباط دالة بين تقدير الذات والسعادة من جهة والرضا عن الحياة من جهة أخرى.

- **دراسة ثومبسون (Thompson, 2017)** أجرت ثومبسون دراسة في كندا هدفت إلى الكشف عن أبعاد تقدير الذات كمتنبئات بالرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. ولتحقيق هذا الهدف تم إجراء دراستين اشتملت الأولى على عينة من (50) طالبًا طُلب منهم كتابة تصوراتهم حول أبعاد تقدير الذات التي يقدرونها وخصائص هذه الأبعاد. أما الدراسة الثانية تم تطبيق مقياس مكون من خلال الإجابة على (20) سؤالاً مفتوحًا على عينة أوسع من (205) طلاب حول العلاقة بين تقدير الذات والرضا عن الحياة والوحدة النفسية. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ارتفاعه تقدير الذات يتنبأ بارتفاع الرضا عن الحياة وانخفاض مستوى الوحدة النفسية لدى الطالب، وأن تقدير الذات الاجتماعي والنفسي أكثر أبعاد تقدير الذات ارتباطًا بالرضا عن الحياة وانخفاض مستوى الوحدة النفسية لدى الطالب.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتضح من استعراض الدراسات السابقة أنها هدفت لدراسة العلاقة بين متغيري الرضا عن الحياة وتقدير الذات، ومن حيث العينة يلاحظ أن معظم الدراسات استخدمت الطلبة الجامعيين كعينة الا دراسة سليمان (2003) والتي استخدمت مديري المدارس كعينة لدراستها، ومن حيث أدوات الدراسة يلاحظ أن معظم الدراسات قامت باستخدام مقياسين هما مقياس للرضا عن الحياة، ومقياس تقدير الذات سواء بتطويرها كأدوات او إعادة استخدام لأدوات سابقة مع استخراج دلالات الصدق والثبات المناسبة لها، ويلاحظ أن اغلب الدراسات استخدمت المنهج الارتباطي وأظهرت وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين المتغيرين باستثناء دراسة سليمان (2003) والتي أجريت على عينة مختلفة عن عينة معظم الدراسات الأخرى والتي أظهرت عدم وجود أي علاقة ارتباطية بينهما، ومن حيث النتائج فقد أظهرت نتائج اغلب الدراسات أظهرت وجود مستويات إيجابية ومتوسطة في ذلك وبعضها مرتفعة، وبعضها أشار إلى عدم وجود فروق لبعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس والبعض أشار إلى وجود فروق. وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات في إعداد أداتي الدراسة مقياس الرضا عن الحياة ومقياس تقدير الذات، ومن المنهجية كذلك، وسوف يستفاد منها في تفسير النتائج والتعليق عليها.

3- منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي لأنه المنهج الأنسب للكشف عن العلاقة بين متغيري الدراسة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة نجران للعام الجامعي 1441هـ/2020م الفصل الدراسي الثاني وكان عددهم (12270) طالبا وطالبة من مختلف الكليات العلمية والإنسانية في الجامعة.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة البحث بالأسلوب الطبقي العشوائي حيث تم تقسيم الكليات إلى علمية وإنسانية، وتم اختيار كليتين بصورة عشوائية في التخصصات الإنسانية هما (التربية، الشريعة) وكليتين بصورة عشوائية في التخصصات

العلمية هما (العلوم الطبية المساندة، علوم الحاسب) وبلغ حجم عينة الدراسة (639) بما نسبته (5.21) من طلبة الجامعة وكان توزيع عينة الدراسة وفق الجدول التالي:

جدول (1) يوضح التكرارات والنسب المئوية لتوزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة

م	المتغير	الفئة	العدد	النسبة%
1	الجنس	ذكور	319	49.9
		إناث	320	51.1
	الكلية	علمية	279	43.7
		إنسانية	360	46.3
	الإجمالي		639	100

أداتي الدراسة:

بعد الرجوع إلى الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة قام الباحث ببناء مقياسي الدراسة وهما:

أولاً: استفاد الباحث من مقياس الرضا عن الحياة الذي أعده ميخائيل (2010) المختصر وبعض المقاييس الأخرى في الادب السابق التي استخدمت لقياس الرضا عم الذات، وقام بإجراء بعض التعديلات عليه، وتم عرضه على محكمين خبراء من أعضاء هيئة التدريس بجامعة نجران، وبعد العرض على المحكمين والاخذ بتوجيهاتهم ومقترحاتهم من إضافة فقرات أو تعديل وحذف بعض الفقرات غير المناسبة، أصبح المقياس يتكون من (5) فقرات بصورته النهائية وفق سلم ليكرت الخماسي.

صدق المقياس:

أ- الصدق الظاهري:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على (15) عضوا من أعضاء هيئة التدريس من أصحاب الخبرة والاختصاص وتم الأخذ بتوجيهاتهم ومقترحاتهم من إضافة فقرات أو تعديل وحذف بعض الفقرات غير المناسبة.

ب- صدق الاتساق:

تم تطبيق أداة الدراسة على عينة من خارج عينة الدراسة الأساسية (30) طالبا وطالبة وتم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والمقياس الذي تنتمي إليه والجدول (2) يبين ذلك:

جدول (2) معامل ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس

م	الفقرات	ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس	
		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أشعر بالرضا نحو أسرتي	.705**	.000
2	أشعر بالرضا نحو أصدقائي	.731**	.000
3	أشعر بالرضا عن جامعتي	.727**	.000
4	أشعر بالرضا عن نفسي	.569**	.001
5	أشعر بالرضا عن المكان الذي أعيش فيه	.788**	.000

** دالة إحصائيا (0.01)

يبين الجدول (2) أن معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلى تحقق صدق الاتساق.

ثبات المقياس: تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا لمقياس الرضا عن الحياة، حيث تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة (30) طالبا وطالبة وبلغ معامل الثبات الكلي للأداة (0.91) واعتبرت قيمة مقبولة لأغراض الدراسة.

ثانياً- مقياس تقدير الذات: استفاد الباحث من مقياس تقدير الذات الذي طوره الزعبي (2005) وبعض المقاييس الأخرى في الادب السابق التي استخدمت لقياس تقدير الذات وتكون الاختبار من (20) فقرة في صورته النهائية وفق سلم تقدير ثلاثي (غالبا، أحيانا، نادرا) تأخذ القيم (3، 2، 1) للفقرات الايجابية ويعكس المقياس في الفقرات السلبية.

صدق المقياس:

أ- الصدق الظاهري:

تم التحقق من صدق المقياسين من خلال عرضها على (15) عضوا من أعضاء هيئة التدريس من أصحاب الخبرة والاختصاص وتم الأخذ بتوجيهاتهم ومقترحاتهم من إضافة فقرات أو تعديل وحذف بعض الفقرات غير المناسبة.

ب- صدق الاتساق:

تم تطبيق أداة الدراسة على عينة من خارج عينة الدراسة الأساسية (30) طالبا وطالبة وتم احتساب معامل ارتباط بيرسون بين الفقرة والمقياس الذي تنتمي إليه والجدول (3) يبين ذلك:

جدول (3) معامل ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس

م	الفقرات	ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس	
		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	لدي ثقة عالية بالنفس	.734**	.000
2	أشعر بالرضا عن حياتي الاجتماعية	.743**	.000
3	أتوقع مستقبلا مشرقا	.792**	.000
4	أشعر باني عضو مهم في أسرتي	.870**	.000
5	أشعر باني عضو مهم بين أصدقائي	.847**	.000
6	أنا راض عن أعمالي التي أقوم بها	.797**	.000
7	تلقى أفكاري تقدير من قبل والدي	.858**	.000
8	ينصت زملائي لي عندما أتحدث.	.759**	.000
9	أضع أهداف لحياتي تناسب إمكانياتي	.781**	.000
10	أرى أن مبادئي في الحياة تساعدني على النجاح	.857**	.000
11	اشعر بان وجودي لا قيمة له	.606**	.000
12	اشعر باني اقل قيمة وقدر من زملائي	.739**	.000
13	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي	.569**	.001
14	لا اقدّر نفسي التقدير المناسب	.886**	.000
15	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الشخصي	.754**	.000
16	ينتابني شعور باني لا أصلح لشيء	.808**	.000
17	استمتع بأوقات الفراغ لدي	.844**	.000

م	الفقرات	ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس	
		معامل الارتباط	مستوى الدلالة
18	لا اهزم بسهولة لاني أثق بنفسي	.877**	.000
19	أشعر باني جدير باحترام الآخرين لي	.799**	.000
20	يفتقدني زملائي عندما أغيب عنهم	.900**	.000

** دالة إحصائيا (0.01)

يبين الجدول (3) أن معاملات ارتباط بيرسون بين فقرات مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يشير إلى تحقق صدق اتساق مقياس تقدير الذات.

ثبات المقياس: تم حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا لمقياس تقدير الذات، حيث تم تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة (30) طالبا وطالبة وبلغ معامل الثبات الكلي للأداة (0.95) واعتبرت قيمة مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة.

المعالجة الإحصائية:

اعتمدت البرمجية الإحصائية (SPSS) نسخة (23) في تحليل نتائج الدراسة والإجابة عن أسئلتها حيث تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤال الأول" ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران؟ تم اعتماد التدريج الآتي لدرجة الرضا لفقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس:

(1.00 -1.80) بدرجة قليلة جدا، (1.81 -2.61) بدرجة قليلة، (2.62 -3.41) بدرجة متوسطة، (3.42 -4.21) بدرجة عالية، (4.22-5.00) بدرجة عالية جدا.

كما تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤال الثاني" ما مستوى الرضا عن تقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران؟" حيث اعتمد التدريج الآتي للحكم على المتوسطات (1 -1.66) قليلة، (1.67 -2.33) متوسطة، (2.34 -3.00) كبيرة.

كما تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للإجابة عن السؤال الثالث " هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران؟، كما تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للإجابة عن السؤالين الرابع والخامس للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير الجنس، ونوع الكلية.

4- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها.

- **نتائج السؤال الأول: ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران؟**

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران، والجدول أدناه يوضح ذلك.

جدول (4) ويوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران

م	الفقرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الدرجة
1	أشعر بالرضا نحو أسرتي	4.72	.876	عالية جدا

م	الفقرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الدرجة
2	أشعر بالرضا نحو أصدقائي	3.75	1.467	عالية
3	أشعر بالرضا عن جامعتي	3.93	1.384	عالية
4	أشعر بالرضا عن نفسي	4.00	1.390	عالية
5	أشعر بالرضا عن المكان الذي أعيش فيه	4.23	1.297	عالية جدا
	الدرجة الكلية للمقياس	4.13	.936	عالية

يبين الجدول (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران، وبلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمقياس (4.13) وبانحراف معياري (0.936) وبدرجة عالية، في حين كانت درجة الرضا على الفقرات تتراوح ما بين العالية والعالية جدا وبمتوسطات تراوحت ما بين (3.75-4.72).

- **نتائج السؤال الثاني: ما مستوى الرضا عن تقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران؟**

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الرضا عن تقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران والجدول (5) يبين ذلك:

جدول (5) ويوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الرضا عن تقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران:

م	الفقرات	المتوسطات الحسابية	الانحرافات المعيارية	الدرجة
1	لدي ثقة عالية بالنفس	2.94	.231	كبيرة
2	أشعر بالرضا عن حياتي الاجتماعية	2.83	.375	كبيرة
3	أتوقع مستقبلا مشرقا	2.46	.512	كبيرة
4	أشعر باني عضو مهم في أسرتي	2.84	.368	كبيرة
5	أشعر باني عضو مهم بين أصدقائي	2.66	.475	كبيرة
6	أنا راض عن أعمالي التي أقوم بها	2.69	.461	كبيرة
7	تلقى أفكاري تقدير من قبل والدي	2.80	.402	كبيرة
8	ينصت زملائي لي عندما أتحدث.	2.68	.468	كبيرة
9	أضع أهداف لحياتي تناسب إمكانياتي	2.58	.494	كبيرة
10	أرى أن مبادئي في الحياة تساعدني على النجاح	2.53	.500	كبيرة
11	اشعر بان وجودي لا قيمة له	2.76	.510	كبيرة
12	اشعر باني اقل قيمة وقدر من زملائي	2.33	.592	متوسطة
13	أكره نفسي كلما تذكرت عيوبي	2.39	.681	كبيرة
14	لا اقدّر نفسي التقدير المناسب	2.22	.584	متوسطة
15	أشعر بعدم الرضا عن مظهري الشخصي	2.58	.565	كبيرة
16	ينتابني شعور باني لا أصلح لشيء	2.66	.522	كبيرة
17	استمتع بأوقات الفراغ لدي	2.29	.555	متوسطة
18	لا اهزم بسهولة لأني أثق بنفسي	2.75	.421	كبيرة
19	أشعر باني جدير باحترام الآخرين لي	2.83	.375	كبيرة
20	يفتقدني زملائي عندما أغيب عنهم	2.76	.427	كبيرة
	الدرجة الكلية للمقياس	2.63	.258	كبيرة

يبين الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى عن تقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران، وبلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للمقياس (2.63) وبانحراف معياري (0.258) وبدرجة كبيرة، في حين كانت درجة الرضا على الفقرات تتراوح ما بين المتوسطة والكبيرة وبمتوسطات تراوحت ما بين (2.22- 2.94).

- **نتائج السؤال الثالث: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران؟**

تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لتحديد قوة واتجاه العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6) ويوضح معامل ارتباط بيرسون لتحديد قوة واتجاه العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات

	ارتباط بيرسون	تقدير الذات
الرضا عن الحياة	معامل الارتباط	.715**
	الدلالة	.000
	العدد	639

يوضح الجدول (6) وجود علاقة ارتباطيه قوية طرديه ودالة إحصائيا عند مستوى (0.01) بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران.

- **نتائج السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير الجنس؟**

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير الجنس ولبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار ت والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7) ويوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير الجنس واختبر ت لبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية

المقياس	الجنس	العدد	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الرضا عن الحياة	ذكر	319	4.14	.987	.478	637	.633
	أنثى	320	4.11	.884			
تقدير الذات	ذكر	319	2.62	.280	.969	637	.333
	أنثى	320	2.64	.234			

يبين الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير الجنس.

- **نتائج السؤال الخامس: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير الكلية؟**

تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير الكلية ولبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية تم استخدام اختبار ت والجدول (8) يوضح ذلك:

جدول (8) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير الكلية واختبر ت لبيان دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية

المقياس	الكلية	العدد	الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	قيمة ت	درجات الحرية	الدلالة الإحصائية
الرضا عن الحياة	علمية	279	4.15	.931	.485	637	.628
	إنسانية	360	4.11	.941			
تقدير الذات	علمية	279	2.64	.222	.430	637	.667
	إنسانية	360	2.63	.283			

يبين الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير نوع الكلية.

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج السؤالين الأول معاً وهو "ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران" والثاني: "ما مستوى الرضا عن تقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران" ويلاحظ من النتائج أن درجة الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة نجران كان بدرجة عالية بشكل عام على المقياس ككل ويتراوح ما بين الدرجة العالية جدا على الفقرات، ويلاحظ كذلك أن درجة تقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران كان بدرجة كبيرة، في حين كان على الفقرات يتراوح ما بين المتوسطة والكبيرة وقد يعزى ذلك إلى طبيعة الحياة التي يعيشها الطلبة وسهولتها والوضع الاقتصادي المناسب أو المرتفع لديهم، بالإضافة إلى الرفاهية التي يعيشونها بعضهم وهو ما يجعل رضاهم عن حياتهم وأنفسهم وأسرهم عاليا، وكذلك عن رضاهم عن المنطقة التي يعيشون فيها، الأمر الذي ينعكس على تقديرهم لذواتهم فيكون لديهم كبيرا، وتكون الضغوطات المترتبة عليهم قليلة غالبا، وكذلك ضغوط الدراسة قليلة بحكم التوجه إلى التعليم عن بعد بسبب جائحة كورونا، وبذل الجهود الكبيرة لتقليل الضغوط على طلابها لتيسير عملية التعلم عن بعد لديهم كتجربة جديدة يمرون بها، وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتيجة دراسة تلمساني (2014)، ونتيجة دراسة الزعبي (2015).

مناقشة نتائج السؤال الثالث: وهو "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) بين الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران" وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه قوية طرديه ودالة إحصائيا بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران، وهذا يشير إلى أن تقدير الذات يؤثر في درجة الرضا عن الحياة والعكس فكلاهما يؤثر في الاخر، كما أكد على ذلك روجرزRogers من أن الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات عالي يكون لديهم مستوى رضا عن الحياة مرتفع، وهو ما أشار إليه الدسوقي (1998) من أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا بتقدير الفرد لذاته، وان تقدير الذات يعد عامل أساسي لإحساس الفرد بالرضا عن الحياة وهو ما يتفق مع دراسة الزعبي (2015)، تلمساني (2014)، العمرات والرفوع (2014)، دراسة (Hill,2015)،

وهو ما أشارت اليه كذلك دراسة (Thompson, 2017) من أن ارتفاع تقدير الذات يتنبأ بارتفاع درجة الرضا عن الحياة، وكذلك ما أكدت عليه دراسة الزعبي (2015) من انه كلما ازداد رضا الطالب عن حياته ازداد تقديره لذاته.

مناقشة نتائج السؤال الرابع: وهو هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير الجنس وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس (ذكر، انثى) وهذا يشير إلى أن مستوياتها كانت متقاربة ما بين الجنسين ويعود ذلك إلى طبيعة الحياة والظروف المتقاربة التي يعيشها الطلبة من الجنسين ذكورا واناثا مما يجعل الفروق بينهما قليلة او غير ذات دلالة في درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وهو ما يتفق مع دراسة الزعبي (2015)، تلمساني (2014)، وكلها اكدت على عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس في درجة الرضا عن الذات وتقدير الذات.

مناقشة نتائج السؤال الخامس: وهو هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) للرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران حسب متغير نوع الكلية وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة نجران تعزى لمتغير نوع الكلية (علمية، إنسانية) وهو ما يمكن أن يعزى لطبيعة الظروف المتشابهة إلى حد كبير التي يعيشها طلبة الجامعة بكل كلياتها العلمية والإنسانية، حيث عملت الجامعة على تقديم التسهيلات لجميع طلبتها بغض النظر عن كلياتهم، وتقديم تسهيلات في عملية التعلم والاختبارات للطلبة في جائحة الكورونا، بالإضافة إلى الظروف الاقتصادية المناسبة للطلبة.

التوصيات والمقترحات.

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث ويقترح ما يلي:

1. ضرورة الاهتمام بقياس الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة من وقت لآخر لدورها في حياة الطلاب الدراسية والمهنية
2. ضرورة إعطاء المزيد من الاهتمام لكل الجوانب الإيجابية وتقليل الضغوط على الطلبة الأمر الذي من شانه أن يزيد من رضا الطلبة عن الحياة وتقدير الذات لديهم.
3. إجراء المزيد من الدراسات للوقوف على العوامل التي تسهم في زيادة الرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى الطلبة.

قائمة المراجع

أولاً- المراجع بالعربية:

- تلمسان، فاطمة. (2014). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة المدرسة العليا بوهران، مجلة المدرسة العليا للأساتذة، 6 (11). 1-9.
- جبريل، موسى. (2007). تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين وغير المتفوقين، مجلة دراسات العلوم الإنسانية، الجامعة الأردنية. 20 (2). 1061-1075.
- الحارثي، صبحي. (2014). فاعلية برنامج ارشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف، مجلة بحوث التربية النوعية جامعة المنصورة، (16). 31-80.
- الدسوقي، مجدي. (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، المجلة المصرية للدراسات النفسية، 20 (8). 121-135.

- زبيدة، إمزيان. (2007). تقدير الذات لدى للمراهق وعلاقته بمشكلاته وحاجاته النفسية دراسة مقارنة في ضوء متغير الجنس، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة الحاج خضر.
- الزعبي أحمد (2005) العلاقة بين الاكتئاب وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية من الجنسين، مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، (8). 57-80.
- الزعبي، أحمد. (2014). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة كلية التربية، جامعة دمشق، مجلة جامعة البعث، 3 (2). 10-46.
- سليمان، عادل. (2010). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظة شمال فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس.
- شلبي، عالية. (2012). الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات والوحدة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية لدى الاخصائي الاجتماعي، مجلة بحوث التربية النوعية، (27). 159-199.
- عاشور، محمد. (2007). الوعي الديني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من شباب الجامعة، مجلة البحوث في التربية وعلم النفس، 19 (4). 100-132.
- عبد الخالق، أحمد. (2008). الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، 18 (1). 121-135.
- عثمان، احمد. (2001). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق، (37). 143-195.
- العمرات، محمد والرفوع، محمد. (2014). مستوى الرضا عن الحياة الجامعية وعلاقته بتقدير الذات لدى طالبات جامعة الطفيلة التقنية بالأردن. 3 (12). 266-288.
- المجدلاوي، ماهر. (2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ام القرى.
- ميخائيل، امطانيوس. (2010). مؤشرات الصدق والثبات لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الابعاد لطلبة على عينات سورية، مجلة العلوم التربوية، 11 (1). 52-72.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Franken, R., (1994): Human Motivation. California: brooks Cole publishing company.
- Hill, E. (2015). The Relationship between Self-Esteem, Subjective Happiness and Overall Life Satisfaction. Master Thesis, National College of Ireland, Mayor Street, Dublin
- Mahanty, S. Sushma, B. & Mishra, M. (2015). Self Esteem and Life Satisfaction among University Students: The Role of Gender and Socio-Economic Status. Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies, 1 (1), 71-87.
- Pavot, W, and Diener, E, (1993). Review of satisfaction with life scale. Psychological Assessment, (5), 2. 164 - 172
- Thompson, J. (2017). Domains of Self-Esteem as Predictors of Life Satisfaction and Loneliness in Emerging Adults. PhD Dissertation, at the University of Windsor. CANADA.