

الاستمتاع بالحياة وعلاقته بالذكاء الوجداني

لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض.

إعداد

الباحثة: هند سعد يحيى الجبيلي

المشرف: د. صفاء صديق خريبة

الدرجة العلمية: ماجستير قسم الإرشاد النفسي كلية العلوم

الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

المستخلص

هدف البحث الحالي إلى الكشف عن العلاقة بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض، وقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي المقارن، وتكونت عينة البحث من (٣٠٣) مراهقة من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية الفاقداً أحد الأبوين، وقد اختيرت بالطريقة الغرضية القصديّة، واستخدمت الباحثة مقياس الاستمتاع بالحياة إعداد تحية عبد العال ومظلوم (٢٠١٣م)، ومقياس الذكاء الوجداني إعداد رشا الديدي (٢٠٠٥م)؛ وأسفرت النتائج على: وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠١) بين الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة وجميع أبعاد مقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض؛ وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقات اليتيمات في جميع أبعاد الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية وفقاً للعمر (١٥ سنة فأقل، ١٦ سنة فأكثر)، وكانت الفروق في اتجاه المراهقات اليتيمات الأكبر عمراً (١٦ سنة فأكثر)؛ وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقات اليتيمات في جميع أبعاد الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية وفقاً للمستوى التعليمي (متوسط، ثانوي)، وكانت الفروق في اتجاه المراهقات اليتيمات (ذات التعليم الثانوي)؛ عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقات اليتيمات في جميع أبعاد الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية وفقاً لنوع اليتيم (يتيم الأب، يتيم الأم)، وكذلك عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المراهقات اليتيمات في جميع أبعاد الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية وفقاً للدخل الشهري للأسرة (أقل من ٥ آلاف ريال، من ٥ إلى ١٠ آلاف، أكثر من ١٠ آلاف ريال)؛ كما أسفرت النتيجة على وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) يسهم به متغير الذكاء الوجداني في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة.

الكلمات المفتاحية: الاستمتاع بالحياة - الذكاء الوجداني - المراهقات اليتيمات.

Abstract

The current study aimed to reveal the relationship between enjoyment of life and the emotional intelligence amongst the orphaned female teenagers in Riyadh city. The researcher in this study had realized on the Comparative Descriptive Approach. The sample comprised of (303) female teenagers who are studying at the intermediate & secondary school level who lost one of the parent. The sample was purposely & intentionally selected. The researcher had used Life Enjoyment Scale developed by Abdel-A'&Mazloun (2013G) and the Emotional Intelligence Scale developed by Rasha Al-Didi (2005G).

The results showed : There was a positive relationship of statistical significance at (0,01) between the total degree of enjoying life and all dimensions of the Emotional Intelligence Scale and the total degree amongst female orphaned teenagers in Riyadh city; There were differences of statistical significance among the teenagers within all life enjoyment dimensions and the total degree in term of age (15 years or less, 16 years or above). The differences were in favor of teenagers who have more age (16 years or above). Also, there were differences of statistical significance among those teenagers within all life enjoyment dimensions and the total degree in term of educational level (Intermediate , Secondary), as the differences were in favor of the female teenagers (who were studying at the secondary level); There were no statistically significant differences among female orphaned teenagers within all life enjoyment dimensions and the total degree in term of orphanage type (death of father/ death of mother). Besides, there were no statistically significant differences among female orphaned teenagers within all life enjoyment dimensions and the total degree according to monthly income of the family (less than 5000SR, 5000 – 10000SR, more than 10000SR); There was statistically significant impact at average (0,01) that the Emotional Intelligence variable had contributed in predicting enjoyment of life among individuals.

Words key: Enjoyment of Life - Emotional Intelligence - Orphaned Female Teenagers.

أولاً: مقدمة البحث:

تَوَجَّهَ الباحثين خلال الآونة الأخيرة نحو الاهتمام بالإمكانيات النفسية الإيجابية للإنسان، وسبل نموها على المستويين النظري والتطبيقي، للتعرف على أساليب واستراتيجيات مواجهة الشدائد والمحن ومعايشتها لدى الفرد في مختلف مراحل الحياة، فكان الاهتمام بعلم النفس الإيجابي إلى الدرجة التي يذكر فيها بعض علماء النفس أن هذا هو "عصر علم النفس الإيجابي"، وعلى الرغم من أهمية تشخيص الاضطرابات النفسية والعقلية وعلاجها، وهو ما لا يمكن إنكاره، فإن جانبًا كبيرًا من جهود علماء النفس يجب أن يكرس لدراسة الجوانب الإيجابية والإبداعية في الشخصية الإنسانية للحفاظ على الإتزان النفسي للفرد والحياة الإيجابية الخلاقة (خريبه، ٢٠١٦ ؛ Miller, 2008, p.3) ويعد الاستمتاع بالحياة من المفاهيم الهامة في علم النفس الإيجابي، وذلك لما يترتب عليه من آثار إيجابية للفرد وتوافقه وصحته النفسية، فهو حالة نفسية إيجابية فعالة ناضجة تعكس التمتع بالحياة والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي، كما يُعد واحدًا من الأبعاد الفرعية لمفهوم آخر أعم وأشمل هو "مفهوم جودة الحياة"، كذلك يُعد أحد الأبعاد الأساسية من أبعاد الهناء النفسي للفرد الذي يعكس مدى رضا الفرد عن حياته واستمتاعه بها، وشعوره بالسعادة والهناء الشخصي، ويعد هدفًا أساسيًا لكل إنسان يرغب أن يعيش حياة طيبة، كما أنه نتاج لأفكار الفرد الواعية الراقية وشخصيته الطموحة (عبد العال و مظلوم، ٢٠١٣ م).

إن الاستمتاع بالحياة يمد الإنسان بالقدرة على التقييم الإيجابي للذات والإمكانيات، فهو يُعد حالة يستشعر الفرد من خلالها إحساسًا غامرًا بالسعادة والبهجة والمتعة، تجعله قادرًا على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، ومواجهة الضغوط الحياتية التي تواجهه دون الدخول في دائرة الأعراض المرضية (Shirai, 2009; Timothy, Judge, bono, and Erez, 2005, PP. 257-268).

وقد توصلت العديد من الدراسات كدراسة فارنهام (Furnham, 2003) إلى وجود ارتباط موجب بين الانبساط والسعادة وقدرة الفرد على الرضا عن حياته والاستمتاع بها و الذكاء الوجداني، وأن الأفراد الأذكىاء وجدانيًا هم أكثر وعيًا بمشاعرهم الخاصة

ومشاعر الآخرين، وأكثر انفتاحًا على الجوانب الإيجابية والسلبية لخبراتهم الداخلية، مما يؤدي إلى تنظيم فعال للوجدان في ذواتهم ولدى الآخرين (Mayer, Salovey, and Caruso, 2000, pp . 92 – 117).

ويُعد الذكاء الوجداني هو أحد الجوانب الإيجابية في الشخصية والتي يتضمن مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من تسخير العواطف في ترشيد الأفكار والسلوك وتحفيزها من خلال الوعي والفهم والتعبير والتقييم الدقيق للعواطف الذاتية وعواطف الآخرين وإدارة العواطف والاستفادة من السمات الشخصية في عملية التحفيز والتناغم العاطفي مع الآخرين، والقدرة علي إدراك وفهم مشاعرنا ومشاعر الآخرين التي تؤدي إلى إدارة سلوكياتنا واجتيازنا للأمور الاجتماعية المعقدة بطريقة إيجابية (عبد الفتاح، ٢٠٠٧، ص ٢٦).

وتؤكد الباحثة على أهمية الذكاء الوجداني الذي يعد من المفاهيم المحورية النفسية الحديثة في علم النفس الإيجابي؛ لما له من تأثيرات مختلفة على الشخصية بكل جوانبها، حيث سهم في شخصية الفرد، ويساعد في إنشاء أفضل العلاقات الاجتماعية، والتمتع بقدرة عالية في إدارة العواطف والمشاعر والسيطرة عليها بشكل إيجابي.

وتُشكل الأسرة أهمية بالغة في جوانب شخصية الأبناء واتجاهاتهم الشعورية واللاشعورية، وإشباع حاجاتهم الفسيولوجية والنفسية والتي يستمر تأثيرها على الفرد لمراحل عمرية متأخرة (Guez & Allen, 1999, p 33)، فالطفل الذي يعيش في وسط أسرته يكون أقل عرضة للمشكلات أو الاضطرابات النفسية، بينما الطفل الذي حرم من الرعاية الاسرية قد يعيش في حالة من التغيير والتبديل، وذلك لتعدد الأساليب المتبعه في رعايته (الشربيني، ٢٠٠٨م، ص ١٣).

وقد تعددت الأبحاث التي تناولت الآثار السلبية التي تترتب على فقدان الأسرة والتي تظهر في العديد من المشكلات التي يتعرضون لها خاصة في مرحلة المراهقة، فقد تبين أن هناك تأثيرًا سلبيًا للحرمان الوالدي، حيث إن غياب الأب في حياة الأبناء من الممكن أن يترتب عليه شعورهم بالاكتئاب وذلك في مرحلتي الطفولة والمراهقة، وحدث سوء التوافق النفسي لدى المراهقات (بدر، ١٩٨٢م، ص ٣٧).

وتُعد المملكة العربية السعودية من الدول التي يحظى فيها الأيتام بالرعاية وتسعى إلى الاهتمام بهم من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم لهم في المجالات الصحية والاجتماعية والنفسية والتعليمية ، وما يقدم لهم من رعاية وعناية وعطف، مما يؤثر ايجابياً على شخصيات وسلوكيات الأيتام وشعورهم بالأمان النفسي والاستقرار العاطفي وتكوين الشعور الايجابي لديهم (أبو فراج، والبار، ٢٠١١، ص ٨٣٤-٨٣٥).

ثانياً : مشكلة البحث :

أن قدرة الإنسان على التوافق ومواجهة الحياة تعتمد على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية، وأن النجاح في العلاقات الشخصية يعتمد على التفكير في الخبرات الانفعالية، وأكد أن الأفراد الأذكىاء وجدانيًا هم أكثر قدرة على التوافق مع المتغيرات التي تحدث في حياتهم ، وأنهم أكثر قدرة على النجاح في العلاقات الشخصية وبناء علاقات اجتماعية مقارنة بالأفراد منخفضي الذكاء الوجداني (Mayer et al.,2000, pp.92-117).

ويوضح ماير وسالوفي (Mayer and Salovey, 1997, p p 185-211) أن الأشخاص الذين يتمتعون بالذكاء الوجداني يضعون عددًا كبيرًا من الخطط المستقبلية، ويقبلون تحديات المستقبل ويستمتعون بالإصرار في مواجهتها، ولهم اتجاهات إيجابية إزاء الحياة تقودهم إلى نتائج أفضل ومثمرة بالنسبة لهم وبالنسبة للآخرين.

ويُعد فقدان أحد الوالدين أو كليهما من التجارب القاسية والمؤلمة والتي لها أثارها على البناء النفسي والاجتماعي للأبناء وخاصة الأطفال والمراهقين، إذا تهتز شخصياتهم ويتأثر سلوكهم بسبب الحرمان من الوالدين، والذي يعد من أهم الأسباب المؤدية للحالات النفسية والاجتماعية السلبية (الشمري، ٢٠٠٢، ص ١٩٠).

وتزداد خطورة هذه المشكلة في مرحلة المراهقة التي تعد من أخطر مراحل النمو للفرد، حيث إن هناك تغيرات تطرأ خلال هذه المرحلة تشمل الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والانفعالية، وقد وصف هول (١٩٠٤م) Hall المراهقة بأنها :فترة عواصف وتوتر وشدة" تكتنفها الأزمات النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق (في زهران، ٢٠٠٥م، ص ٣٣٩).

كما أكدت الدراسات أن الحرمان من الوالدين أو أحدهما له آثاراً سلبية على النمو الجسدي والاجتماعي والنفسي للمراهقين وخاصة عند الإناث، ومنها افتقاد العلاقات الاجتماعية السليمة، وانخفاض مستوى التوافق النفسي (دسوقي، ١٩٩٨م، ص ١٧). وقد أكدت دراسة زيدان (١٩٩٥م) أن اليتيم الذي نشأ بعيداً عن الأسرة، وعدم إحساسه بحنان والديه، يكون عُرضة للمشكلات الاجتماعية والنفسية كاضطراب العلاقات الاجتماعية وضعف المهارات الاجتماعية، ويقل مستوى ثباته واستقراره العاطفي. وكذلك دراسة أبو الفتوح (٢٠٠٤م) توصلت إلى أن اليتيم الذي حُرِم من الرعاية الودية يختلف من الناحية النفسية والاجتماعية عن الطفل الذي يعيش داخل الأسرة الطبيعية وفي رعاية والديه .

وبناءً على ما سبق عرضه يسعى البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني لدى هذه الفئة الهامة وهن فئة المراهقات الإناث التي تحتاج إلى المزيد من الرعاية والاهتمام؛ للوقوف على أبرز المتغيرات التي تنتج بالاستمتاع بالحياة لديهن، للإسهام في مساعدتهن على تقبلهن لتحديات المستقبل، والإصرار في مواجهة الضغوط الحياتية باتجاهات إيجابية تقودهن إلى نتائج أفضل ومثمرة بالنسبة لهن وبالنسبة للآخرين ومن ثم الوصول إلى الحياة الإيجابية الخلاقة.

ثالثاً: تساؤلات البحث:

١. ما العلاقة بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض؟
٢. ما الفروق في الاستمتاع بالحياة لدى المراهقات عينة البحث وفقاً لمتغيري (العمر؛ المستوى التعليمي)؟
٣. ما الفروق في الاستمتاع بالحياة لدى المراهقات عينة البحث وفقاً لمتغيري (نوع اليتم؛ الدخل الشهري للأسرة)؟
٤. ما إسهام الذكاء الوجداني في التنبؤ بالاستمتاع بالحياة لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض؟

رابعاً: أهداف البحث:

١. الكشف عن العلاقة بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض.
٢. الكشف عن الفروق في الاستمتاع بالحياة لدى المراهقات عينة البحث وفقاً لمتغيري (العمر، المستوى التعليمي).
٣. الكشف عن الفروق في الاستمتاع بالحياة لدى المراهقات عينة البحث وفقاً لمتغيري (نوع اليتيم، الدخل الشهري للأسرة).
٤. إمكانية التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال الذكاء الوجداني، لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض.

خامساً: أهمية البحث:

١. يستمد هذا البحث أهميته من أهمية الموضوع الذي يتصدى لدراسته، حيث يسعى لدراسة الاستمتاع بالحياة وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى المراهقات اليتيمات التي تشكل شريحة في المجتمع تحتاج إلى المزيد من الاهتمام والبحث حتى نستطيع أن نصل إلى الأسباب والعوامل التي تعيق دون الوصول إلى الاستمتاع بالحياة لديهن لمساعدتهن للوصول إلى التوافق النفسي والصحة النفسية.
٢. غياب دراسات عربية وأجنبية - على حد علم الباحثة- تجمع بين متغيرات البحث الحالي (الاستمتاع بالحياة، والذكاء الوجداني) بصفة عامة وعلى هذه الفئة الهامة من المجتمع بصفة خاصة التي تحتاج لرعاية واهتمام وهي فئة المراهقات اليتيمات.
٣. يمكن أن يسهم البحث الحالي في عمل برامج إرشادية لدى المراهقات اليتيمات لتنمية الذكاء الوجداني لديهن ومساعدتهن على كيفية الاستمتاع بالحياة بشكل إيجابي، وتحقيق أكبر قدر من التوافق النفسي.
٤. يمكن الاستفادة من نتائج البحث في إجراء الدراسات والبحوث المستقبلية ذات الصلة بموضوع البحث وتطبيقه على مجتمعات دراسية وعينات وبيئات جديدة أخرى.

سادساً: حدود البحث:

١. الحدود الموضوعية: أقتصر البحث الحالي على معرفة العلاقة بين كل من الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني.
٢. الحدود المكانية: أُجري هذا البحث في (١٦) مدرسة من المدارس المتوسطة والثانوية الحكومية للبنات بمدينة الرياض.
٣. الحدود الزمانية: طُبّق البحث الحالي خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٠-١٤٤١هـ.

سابعاً: مصطلحات البحث:

١. الاستمتاع بالحياة Enjoying Life: "منظور شخصي يمارسه الفرد المستمتع بصورة تشكل حياته على الوجه الذي يرضاه، ومن خلال سلوكه اليومي" (عبدالعال ومظلوم، ٢٠١٣م، ص ٩١). وستبنى الباحثة تعريف تحية عبد العال ومظلوم (٢٠١٣م)، ويقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها أفراد العينة في مقياس الاستمتاع بالحياة إعداد الباحثين المستخدم في البحث الحالي.
٢. الذكاء الوجداني Emotional Intelligence: "مجموعة من القدرات غير المعرفية والكفاءات والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح والتعايش مع متطلبات وضغوط الحياة" (القاضي، ٢٠١٢م، ص ٣٩).

ثامناً: الإطار النظري:

أ. الاستمتاع بالحياة Enjoying Life:

(١) تعريف الاستمتاع بالحياة:

عرف تيموثي (Timothy al et, 2005, p 257) بأنه: "التقويم الإيجابي للذات"، ويعرفه أيضاً ريدي (Reade, 2005, p 21) بأنه: "حالة جيدة من الصحة الجسمية والنفسية يعبر عنها بمشاعر البهجة والاستمتاع بمختلف الأنشطة الحياتية"، فيما عرفه شيراي (Shirai, 2009, p 63) بأنه: "حالة نفسية إيجابية تعكس التمتع بالقدرة على التفاعل مع البيئة المحيطة على نحو مبهج وإيجابي"، ورد أيضاً في قاموس الجمعية الأمريكية لعلم النفس تعريفاً لمستوى الاستمتاع بالحياة: "أنه درجة السرور المستثارة من

خلال التفاعل أو التفكير". (VandenBos, 2015, p487) وتتفق الباحثة مع التعريفات السابقة للاستمتاع بالحياة: باعتباره شعور الفرد بالسرور والفرح، والرضا والارتياح، واللذة، وقدرته على التكيف السوي مع المواقف الحياتية بشكل إيجابي.

(٢) الأبعاد الأساسية في الاستمتاع بالحياة:

- **البعد الأول - البعد المعرفي:** هو إدراك الفرد وتقييمه لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة واستمتاعه بها وتوافقه معها بتحمل إباطاتها، ومواجهة مشكلاتها والتحرر الإيجابي من الصراعات، والخلو من التناقضات، كما يندرج تحت هذا البعد درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي المعرفية، والإبداعية، والثقافية، والرياضية، والشخصية، والجسمية، والتنسيق بينها، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن (عكاشة، ٢٠٠٧م، ص ١٧).
- **البعد الثاني - البعد الوجداني:** جملة المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد البهجة والمتعة، والاستمتاع بالحياة بصورة يصبح فيها راضٍ عن ذاته محققاً لطموحاته، وملبياً لاحتياجاته، محباً للحياة، وراضٍ عنها، فيشعر بالارتياح، واعتدال المزاج، فيُنظر لمفهوم الاستمتاع بالحياة وفقاً للمنظور الوجداني على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف لإشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة (رجب، ٢٠٠٩م، ص ٣٧).
- **البعد الثالث - البعد الاجتماعي السلوكي:** قدرة الفرد على ترجمة الإحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة والتسامح تجاه ذاته والآخرين، فهو أداء فعلي يعكس دفء المشاعر، وود العلاقة وحسن العشرة، ورفقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، كما أنه منظور يركز على الأسرة والمجتمع، والعلاقات بين الأفراد والمتطلبات الحضارية، وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية (عبدالمعطي، ٢٠٠٥م، ص ١٧).

(٣) خصائص الاستمتاع بالحياة :

يتميز الأشخاص المستمتعون بحياتهم بعدة خصائص فيما يلي أهم هذه الخصائص:
١- الشعور الإيجابي بالسعادة مع النفس: الشعور بالسعادة والراحة النفسية والاستفادة من مسرات الحياة اليومية بمعنى محاولة تذكر المواقف السعيدة والوقوف عليها، وإشباع الحاجات والدوافع النفسية الأساسية، والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة بالنفس، واحترام النفس وتقبلها والثقة بها، ونمو مفهوم موجب للذات، وتقدير الذات حق تقديرها.(القداح والعساف، ٢٠١٣م، ص ٣١٤-٣١٦).

٢- التكامل النفسي: ودلائل ذلك الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسدياً وعقلياً وانفعاليّاً واجتماعياً)، والتمتع بالصحة ومظاهر النمو العادي (سليمان، ٢٠١٠م، ص ١٢٥).

٣- القدرة على مواجهة مطالب الحياة: ودلائل ذلك النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والبصيرة والمرونة الإيجابية في مواجهة الواقع، والقدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وبذل الجهود أو كل ما يملك الإنسان من طاقات وشعور إيجابي ومرح من أجل التغلب على تلك الإحباطات أو تلك المشكلات اليومية، والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها، والترحيب بالخبرات والأفكار الجديدة (القداح والعساف، ٢٠١٣م، ص ٣١٤-٣١٦).

(٤) وسائل الاستمتاع بالحياة:

ذكر الرشيد (٢٠١٥م، ص ٦٦)، أهم الوسائل التي تمكن الفرد من الوصول إلى حالة الاستمتاع بالحياة منها:

١- الاستمتاع بالوجود: ويقاس بمدى قدرة الفرد على التكيف الداخلي مع أحداث الحياة الخارجية.

٢- التفاعل مع الوجود: وذلك بإحساس الفرد بالوجود الإيجابي في جميع مراحل حياته، واستثمار حواسه وإحساسه بمن حوله والتفاعل الإيجابي معهم.

٣- **التدريب على الاستمتاع بالوجود:** وذلك يحتاج لمهارة خاصة بتدريب الفرد على كيفية الشعور بالرضا الداخلي عن جميع أمور حياته والتخلي بالمرونة النفسية في مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وتدريب الذات على المشاعر الإيجابية والمرح من أجل التغلب على تلك الإحباطات أو تلك المشكلات اليومية.

٤- **الاستمتاع بالصحة الجسمية:** وذلك بالمحافظة على صحته البدنية والنفسية وتجنب ما يضره ، والاستمتاع بحياته مهما كانت العلل التي تواجهه.

٥- **تقدير قيمة الذات:** وذلك بامتلاك القدرة على إتخاذ القرارات الحياتية ، وتحدي الذات بالابتكار والابداع وتحقيق الأمنيات الحياتية والوصول إلى الإتزان النفسي.

(٥) النظريات المفسرة لمفهوم الاستمتاع بالحياة:

من أهم النظريات النفسية المرتبطة بمفهوم الاستمتاع بالحياة بإيجاز بعضاً منها :

– **نظرية من القمة إلى القاع:** تمثل السعادة ببساطة مجموعة من السعادات الصغيرة، أي حينما يحكم الفرد على حياته بأنها سعيدة فإنه يعبر عن نظريته المتفائلة وخبراته الإيجابية في حياته، حيث إن الحياة السعيدة هي عبارة عن تجميع لحظات سعيدة (kozma and Stonesk, 1980,p43).

– **نظرية النشاط :** السعادة هي نتائج النشاط أو أداء للسلوك أكثر من الوصول إلى نقطة النهاية، قد يجلب نشاط رسم لوحة فنية سعادة أكثر من تلك التي يجلبها الانتهاء من رسمها، ومن النظريات التي تربط الأنشطة بالسعادة هي "نظرية التدفق Theory of flow حيث ترى أن الأنشطة تكون أكثر إمتاعاً حينما يتمشى التحدي مع مستوى مهارة الفرد، أي حينما يندمج الفرد في نشاط يتطلب تركيز شديد وتكون التحديات والمهارات المطلوبة لأداء المهمة متساوية تمام ، ينتج عن ذلك خبرة متدفقة ممتعة (Csikszentmihalyi, 1975, p38).

– **نظرية استراتيجية السعادة:** تنسب لصاحبها سيلجمان (Seligman, 2000) التي ترى أن الأشخاص الذين يستمتعون في حياتهم عادة تكون لديهم أسس وأساليب قوية لهذا الاستمتاع حيث أنهم يقومون باستخدام فنيات في حياتهم تختلف عن تلك الفنيات التي يستخدمها هؤلاء الأشخاص الذين لا يستمتعون بحياتهم.

- **نظرية التكيف:** ترى أن الافراد يختلفون في تصرفاتهم وردود أفعالهم تجاه الأحداث الجديدة، ونتيجة للتكيف مع الأحداث فإنهم يعودوا لما كانوا عليه قبل الأحداث، حيث بين كل من فريدرك ولويسين (Frederick & Loewentein) أن تأثير الأحداث الإيجابية أو السلبية يخف مع مرور الوقت نتيجة للتكيف والتأقلم، ويرى سلفر Sliver أن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء، ولكن نتيجة للتكيف مع الأوضاع الجديدة أصبحوا أكثر سعادة (Diener, Lucas & Scollon, 2006, p21).

ب. الذكاء الوجداني Emotional Intelligence :

(١) مفهوم الذكاء الوجداني :

تعددت تعريفات الذكاء الوجداني تبعاً لتعدد المهتمين بمفهوم الذكاء الوجداني وقد عرفَ بار-أون (Bar-On, 1997, p 14) الذكاء الوجداني بأنه "عبارة عن تنظيمات مكونة من المهارات والكفاءات الشخصية والوجدانية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد للتعامل بنجاح مع المتطلبات البيئية"، وعربياً عرفه القاضي (٢٠١٢م، ص٣٩) بأنه: "مجموعة من القدرات غير المعرفية والكفاءات والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح والتعايش مع متطلبات وضغوط الحياة". وفي ضوء هذه التعريفات استنتجت الباحثة أن الذكاء الوجداني يتضمن: القدرة على الانتباه الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة إدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية إيجابية تساعدهم على النمو العقلي والانفعالي والمهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة .

(٢) نظريات ونماذج الذكاء الوجداني :

لقد تعددت النماذج النظرية المفسرة لمفهوم الذكاء الوجداني، وتتناول الباحثة بإيجاز

بعضاً منها:-

١- نموذج "ماير وسالوفي" للذكاء الوجداني: يُطلق عليه " نموذج القدرة والمهارة المتعلق بالذكاء الوجداني" الذي يعتمد على دمج العديد من الأفكار المتعلقة بمجال الذكاء والمشاعر التي تتمثل في القدرة على تنفيذ العمليات المتعلقة بالتفكير، ومن

خلال نظرية المشاعر افترض كل من ماير وسالوفي أن المشاعر عبارة عن إشارات ودلالات تتم عن مفاهيم معينة توضح العلاقة بين المشاعر والحالة النفسية التي يكون عليها الفرد، وأن هناك فروقاً فردية في قدرة كل فرد على جمع المعلومات المتعلقة بطبيعته النفسية والوجدانية، وفي قدرته على إيجاد علاقة بين تلك العمليات الوجدانية وعملية الإدراك، ثم وضح كل من ماير وسالوفي أن تلك القدرة تظهر من خلال العديد من السلوكيات التي يقوم بها الفرد داخل المجتمع (في الفنجري، ٢٠٠٦م، ص ٤١). ويتحدد الذكاء الوجداني في الأبعاد الخمس التالية :

- **الوعي الذاتي:** ويعني ملاحظة الذات وإدارة وفهم المشاعر الشخصية كما تحدث، وهو أساس الثقة بالنفس الذي يبني عليه الفرد قراراته التي يتخذها في مجمل الأمور وشئون حياته التي تتطلب إتخاذ القرارات.
- **تنظيم وإدارة الانفعالات:** معالجة المشاعر في إطارها المناسب مع إدراك ما الذي يكون وراء هذه المشاعر، وإيجاد الطرق المعالجة للمخاوف والقلق والغضب.
- **الدافعية الشخصية:** بمعنى توجيه العواطف لخدمة الهدف والسيطرة على الانفعالات، وتأجيل الإشباع وكبح الدفعات.
- **التعاطف أو المشاركة الوجدانية:** الحساسية تجاه مشاعر الآخرين والاهتمام بهم ووضعهم في الاعتبار، وتقدير الاختلاف في التعبير عن مشاعرهم تجاه الأشياء.
- **معالجة أو تناول العلاقات:** بمعنى تنظيم وإدارة الانفعالات في التعامل مع الآخرين أو الكفاية الاجتماعية التي تشير إلى مهارة في التعامل مع الآخرين (Mayer & Salovey, 1997, pp3-31).

٢- نموذج "دانيال جولمان" للذكاء الوجداني: ويعد هذا النموذج أحد النماذج المختلطة للذكاء الوجداني الذي افترضه جولمان عام (١٩٥٥م) كونه يتعامل مع الذكاء الوجداني بوصفه مزيجاً من عناصر مختلطة تضم السمات الشخصية، والمهارات الاجتماعية، والكفاءات الوجدانية، وغيرها من العوامل المزاجية والانفعالية (عبد المجيد وفرج، ٢٠١٠م، ص ٦١٤). ويتكون النموذج من خمسة أبعاد رئيسة وهي:

- الوعي بالذات: يتضمن معرفة الفرد لجوانب القوة والضعف لديه والتعرف على مشاعره وانفعالاته الذاتية، فالوعي بالذات هو أساس الثقة فعندما يكتشف الفرد أن لديه عددًا من الانفعالات السلبية تسيطر على سلوكه ويستطيع الابتعاد عن مصادرها يكون قد فهم ذاته والوعي بها.
- معالجة الجوانب الوجدانية أو إدارة الانفعالات: تشير إلى كيفية تعامل الفرد مع المشاعر والانفعالات السلبية التي تؤذيها، والتخلص من الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية.
- تحفيز الذات: أي التحكم وضبط الانفعالات وهو "يعني التأجيل الفوري للتعبير المباشر عن الانفعالات بما يتيح للفرد التفكير واختيار الاستجابة السليمة".
- التعاطف: وتعني قدرة الفرد على معرفة انفعالات ومشاعر الآخرين من خلال أصواتهم وليس بالضرورة ما يقولون.

تاسعاً: الدراسات السابقة :

(١) دراسات تناولت الاستمتاع بالحياة مع متغيرات أخرى:

بداية أجريت دراسة كل من تيموثي وآخرون (Timothy, et al, 2005) بهدف التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي، والاستمتاع بالحياة، حيث طبقت الدراسة على عينتين الأولى تكونت من (١٨٣) طالباً جامعياً، والثانية تكونت من (٢٥١) موظفاً، طبق عليهم مقياس الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة، وأوضحت نتائج هذه الدراسة وجود تأثير إيجابي قوي بين النظرة الإيجابية للذات والرضا الوظيفي، وأن الأفراد ذوي النظرة الذاتية الإيجابية والذين يقيمون أنفسهم بشكل إيجابي هم أفراد قادرين على تحقيق أهدافهم، وأنهم أكثر سعادة وأكثر استمتاعاً بالحياة، وكذلك وجود ارتباط إيجابي عالٍ وقوي بين التوافق الذاتي والرضا الوظيفي في المجموعة الأولى، وبين التوافق الذاتي والاستمتاع بالحياة في العينة الثانية. كما هدفت دراسة كل من آلانز وسيث (Alans and Seth, 2008) إلى معرفة طبيعة العلاقة بين معنى السعادة والاستمتاع بالحياة والدافعية الذاتية، حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٨٢) طالباً وطالبة، وقد تمثلت أدوات الدراسة مقياس السعادة القائمة على المتعة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن

هناك ارتباطاً موجب دالاً إحصائياً بين القدرة على التعبير الذاتي للفرد والسعادة في الحياة والقابلية للاستمتاع بالحياة، كما توصلت إلى أن الأفراد الذين يبذلون جهداً تكون لديهم القدرة على تحقيق الذات بشكل أكبر وبالتالي فرص تحقيق السعادة والاستمتاع بالحياة لديهم تكون أعلى. أما خديجة الغامدي (٢٠١٢م) فقد سعت دراستها عن التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات الثانوي بالطائف، وذلك للتعرف على العلاقة بين كل من التفكير البنائي والاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي، وتكونت العينة من (٢٣٩) معلمة تراوحت أعمارهن بين (٢٥-٥٥) واستخدمت الباحثة مقياس التفكير البنائي ومقياس الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي، كما وجدت ارتباطاً سالباً بين الاستمتاع بالحياة وكل من (التفكير التشاؤمي والأحادي، وغير العقلاني والدرجة الكلية) وذلك لدى المعلمات ذوات التخصصات العلمية، ووجدت ارتباطاً موجباً بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي (التفكير العاطفي، الدرجة الكلية) لدى المعلمات ذوات التخصصات الأدبية. كذلك قام كل من عبد العال ومظلوم (٢٠١٣م) بدراسة الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية التي هدفت إلى الوقوف على طبيعة معرفة العلاقة بين الاستمتاع بالحياة بوصفه أحد مفاهيم علم النفس الإيجابي ومفهومين آخرين السعادة والتسامح لمعرفة ما إذا كان هؤلاء الذين يستمتعون بحياتهم يكونون أكثر سعادة وتسامحاً من غير المستمتعين بحياتهم، حيث بلغت عينة الدراسة من (١٥٠) طالباً، منهم (٦٥) طالباً من طلاب الدراسات العليا في جميع التخصصات، على حين بلغ عدد الإناث (٨٥) طالبة، وقد تمثلت أدوات البحث في مقياس الاستمتاع بالحياة ومقياس التسامح، وأوضحت نتائج الدراسة عدم وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الدراسات العليا على مقياس الاستمتاع بالحياة وأبعاده لصالح الطلاب. كما وأخيراً أجرى كل من ستنبتو وأوليفيرا وديمাকাكوس وزانينوتوا (Step toe, Oliveira, Demakakos and Zaninotto, 2014) دراسة بهدف معرفة العلاقة بين سعادة واستمتاع كبار السن بالحياة ونشاطهم البدني، حيث تكون

مجتمع الدراسة من ٣١٩٩ رجلاً وامرأة تتراوح أعمارهم بين ٦٠ سنة أو أكثر يعيشون في إنجلترا بعد مشاركتهم لأكثر من ٨ سنوات، وأوضحت نتائج هذه الدراسة أن الذين يستمتعون بحياتهم يتمتعون بوظائف جسدية أفضل خلال نشاطاتهم اليومية، وتبين أن علامات تراجع القدرات الجسدية التي تترافق مع الشيخوخة تأتي بوتيرة أبطأ لدى كبار السن الأكثر سعادة والذين يستمتعون بحياتهم أكثر، وأن الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة مثل أمراض القلب والسكري والتهاب المفاصل والسكتة الدماغية والاكنتاب لديهم مستويات أقل من التمتع بالحياة، كما وجدت الدراسة أن العزلة الاجتماعية وقلة الهوايات والتفاعل مع الآخرين هي من أسباب فقدان الاستمتاع بالحياة، وأن الأشخاص الذين يتمتعون بوضع اجتماعي واقتصادي أعلى وكانوا متزوجين ويعملون هم أكثر قدرة على الاستمتاع بالحياة.

(٢) دراسات تناولت الذكاء الوجداني مع متغيرات أخرى :

في البداية أجرى فيرو (Fiero, 2006) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية والسعادة، حيث تكونت عينة الدراسة من (٩٥٦) طالباً وطالبة من جامعة فالنسيا، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس باراون للذكاء الوجداني ومقياس أديمون للصحة النفسية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية والسعادة لدى الطلاب، كما أشارت إلى وجود فروق في درجة العلاقة بين الذكاء الوجداني وبين الصحة النفسية والسعادة تعزى إلى جنس الطالب وكانت لصالح الإناث. أما دراسة آمال جودة (٢٠١٠م) فقد هدفت إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة ، والثقة بالنفس، والفروق بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس تبعاً لمتغير النوع (ذكر- أنثى)، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٣١) طالباً وطالبة منهم (٨٥ طالباً- ٤٦ طالبة)، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، كذلك توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي، والسعادة، والثقة بالنفس تعزى لمتغير النوع. وأخيراً أجرى القاضي (٢٠١٢ م) دراسته بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي

لدى طلبة كلية التربية - جامعة تغز، وذلك للتعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والاندماج الجامعي لدى طلبة الجامعة، وبلغ عدد عينة الدراسة من ٣٤٠ طالبًا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها أن طلبة الكلية المستجدين لديهم مستوى منخفض من الاندماج الجامعي، وكذلك مستوى منخفض من الذكاء الوجداني، كما توصل الباحث إلى وجود علاقة بين مستوى الذكاء الوجداني والاندماج الجامعي، وأشارت إلى تفوق الإناث على الذكور في الذكاء الوجداني.

التعليق العام على الدراسات السابقة:

أ. أوجه التشابه والاختلاف:

- من حيث الهدف: اختلفت دراسات الاستمتاع بالحياة في أهدافها مع البحث الحالي، حيث وجدت الباحثة أن بعضها تناول مفهوم الاستمتاع بالحياة وعلاقته ببعض المتغيرات، كدراسة تيموثي وآخرون (Timothy, et al, 2005) ودراسة كل من الأنس وسيث (Alans & Seth, 2008) ودراسة خديجة الغامدي (٢٠١٢م) وكذلك دراسة تحية عبدالعال ومظلوم (٢٠١٣م) ودراسة كل من سنتبو وأوليفيرا وديماكاكوس وزانينوتوا (Steptoe, et al, 2014) واختلفت دراسات الذكاء الوجداني في أهدافها حيث تناولت الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات كدراسة القاضي (٢٠١٢م)، ماعدا دراسة فيرو (Fiero, 2006)، ودراسة آمال جودة (٢٠١٠م) فقد اتفقت في الهدف وهو الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة، فقد اتفقت في الهدف وهو معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والقدرة على حل المشكلات. وفي ضوء هذه الأهداف تبين أنه لا توجد دراسة تناولت العلاقة بين متغيرات البحث الحالي الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني، وهو ما يسعى البحث الحالي للتحقق منه.

- من حيث العينة: أما بالنسبة للعينة في دراسات الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني، فقد اتفقت الدراسات العربية، والأجنبية على حد سواء في اختيار العينة؛ حيث تكونت عيناتها من الطلبة وخاصة طلبة الجامعة، فيما عدا دراسة خديجة الغامدي (٢٠١٢م)، فقد كانت عينتها من معلمات المرحلة الثانوية، ودراسة سنتبو وأوليفيرا وديماكاكوس وزانينوتوا (Steptoe, et al, 2014) التي كانت العينة كبار السن.

- من حيث الأدوات: استخدم الباحثون بالدراسات السابقة للاستمتاع بالحياة عدداً من المقاييس منها: مقياس الاستمتاع بالحياة لتيموثي وآخرون (Timothy,et al, 2005) ومقياس الاستمتاع بالحياة لخديجة الغامدي (٢٠١٢م)، ومقياس الاستمتاع بالحياة لتحية عبد العال ومظلوم (٢٠١٣م)، وفي البحث الحالي اعتمدت الباحثة على مقياس الاستمتاع بالحياة لتحية عبد العال ومظلوم (٢٠١٣م)، نظراً لكفاءته السيكلوجية، ومناسبته لعينة البحث.

ب. أوجه الاستفادة: كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة والنتائج التي توصلت إليها في الاطار النظري وتحديد وصياغة الفروض المتعلقة بالعلاقة بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني، واستفادت منها في استخدام أدوات البحث.

ج. أوجه التميز: ويتميز البحث الحالي بتناولها لمتغيرات لم يتم دراستها معاً مسبقاً- على حد علم الباحثة- (الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني)، فهي تعد من الدراسات القليلة التي تناولت متغير الاستمتاع بالحياة وخاصة مع فئة هامة بالمجتمع، وهي فئة المراهقات اليتيمات في المجتمع السعودي.

عاشراً: فروض البحث :

١- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض ؟

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول الاستمتاع بالحياة وفقاً لمتغيري (العمر/المستوى التعليمي) لدى المراهقات عينة البحث بمدينة الرياض ؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول الاستمتاع بالحياة وفقاً لمتغيري (نوع اليتيم /الدخل الشهري للأسرة) لدى المراهقات عينة البحث بمدينة الرياض؟

٤- هل يمكن التنبؤ بالاستمتاع بالحياة من خلال الذكاء الوجداني، لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض؟

الحادي عشر: منهج البحث، وإجراءاتها:

١. **منهج البحث:** اعتمد البحث على المنهج الوصفي الذي يهدف كما ذكر (عبيدات وعدس وعبدالحق، ٢٠٠٧م، ص٢٤٧) إلى جمع المعلومات والبيانات، وتصنيفها، وتنظيمها، والتعبير عنها كما وكيفاً، بهدف الوصول إلى استنتاجات، وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره .
٢. **مجتمع البحث:** يتكون مجتمع هذا البحث من المراهقات اليتيمات بالمرحلتين المتوسطة والثانوية في مدارس مدينة الرياض، خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ١٤٤٠-١٤٤١هـ.
٣. **عينة البحث:** تم اختيار عينة البحث من المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض، ونظراً لعدم وجود إحصائية لذلك، تم اختيار ١٢ مدرسة موزعة بجهات مختلفة بمدينة الرياض لتطبيق أداة البحث الحالي، وقد تم اختيارهم بالطريقة الغرضية القصدية Purposive تبعاً لمتغير (العمر/ المستوى التعليمي /نوع اليتيم / الدخل الشهري للأسرة)، حيث شملت العينة (٣٠٣) مراهقة من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية؛ الفاقات أحد الأبوين بمتوسط عمري (١.٥) ؛ وانحراف معياري (٠.٥٠)؛ وقد تم توزيع العينة وفق عدد من المتغيرات كالتالي:

• خصائص أفراد العينة:**▪ متغير العمر ونوع اليتيم:**

جدول (١) يوضح توزيع أفراد العينة تبعاً للعمر ؛ نوع اليتيم (ن = ٣٠٣)

العمر	ك	%	نوع اليتيم	ك	%
من ١٥ سنة فأقل	١٥٣	٥٠.٥%	يتيم الأب	١٤٨	٤٨.٨%
من ١٦ سنة فأكثر	١٥٠	٤٩.٥%	يتيم الأم	١٥٥	٥١.٢%
المجموع	٣٠٣	١٠٠%	المجموع	٣٠٣	١٠٠%

ينضح من الجدول رقم (١) أن العينة من ذوات العمر المنخفض (من ١٥ سنة فأقل) يمثلان العدد الأكبر من العينة وبلغت نسبتهن (٥٠.٥%)؛ يليهن في الترتيب أفراد العينة من ذوات العمر المرتفع (من ١٦ سنة فأكثر) حيث كانت نسبتهن (٤٩.٥%) من العدد الكلي للعينة. وأن أفراد العينة (يتيم الأم) يمثلون العدد الأكبر من العينة، حيث يمثلان (٥١.٢%)، يليهن في الترتيب أفراد العينة (يتيم الأب) حيث يمثلان (٤٨.٨%) من المجموع الكلي للعينة.

▪ مستوي التعليمي؛ والدخل الشهري :

جدول (٢) يوضح توزيع العينة وفقاً للمستوي التعليمي ؛ الدخل الشهري (ن = ٣٠٣)

المستوي التعليمي	ك	%	الدخل الشهري	ك	%
متوسط	١٥٢	٥٠.٢ %	أقل من ٥ آلاف ريال	٩٦	٣١.٧ %
ثانوي	١٥١	٤٩.٨ %	من ٥ آلاف - ١٠	١١٦	٣٨.٣ %
			أكثر من ١٠ آلاف	٩١	٣٠ %
المجموع	٣٠٣	١٠٠ %	المجموع	٣٠٣	١٠٠ %

من الجدول رقم (٢) يتضح أن العينة من ذوات المستوي التعليمي (المتوسط) يمثلان العدد الأكبر من العينة، وتمثل نسبتهن (٥٠.٢%) من العينة؛ يليهن في الترتيب أفراد العينة من ذوات المستوي التعليمي (الثانوي) ونسبتهن (٤٩.٨%) من المجموع الكلي للعينة. كما يتضح من الجدول أن أفراد العينة من ذوات الدخل الشهري (من ٥ آلاف إلى ١٠) يمثلان العدد الأكبر من العينة وتمثل نسبتهن (٣٨.٣%) من العينة؛ ويليهن أفراد العينة من ذوات الدخل الشهري (أقل من ٥ آلاف ريال) وتمثل نسبتهن (٣١.٧%)؛ وكانت أفراد العينة (أكثر من ١٠ آلاف ريال) تمثل أقل أفراد العينة، حيث مثلت (٣٠%) من المجموع الكلي للعينة.

٤. أدوات البحث:

مقياس الاستماتع بالحياة: إعداد تحية عبد العال ومظلوم (٢٠١٣):

يتكون المقياس من ٦٠ عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد: (البعد الأول المكون المعرفي ويحتوي ٢٠ عبارة، البعد الثاني المكون الوجداني ويحتوي ٢٠ عبارة، البعد الثالث المكون السلوكي الاجتماعي ويحتوي ٢٠ عبارة).

• صدق أدوات البحث واتساقها:

▪ صدق مقياس الاستماتع بالحياة: تم عرض المقياس على عدد من المحكمين (اعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية) وتم عمل التعديلات المطلوبة من تعديل في العبارات وحذف وإضافة حتى صيغت بالشكل النهائي.

■ اتساق مقياس الاستمتاع بالحياة:

أ- تم حساب معاملات الارتباط بين درجة البعد والعبارات التي تنتمي اليه، فوجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوي دلالة (٠.٠٥) ، و (٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي لمقياس الاستمتاع بالحياة .

ب- كما تم حساب الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، واتضح وجود ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يُشير لاتساق أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. ويوضح الجدول التالي ذلك:

جدول (٣) معاملات ارتباط البعد وعباراته لمقياس الاستمتاع بالحياة (ن=٧٠)

الارتباط	المكون السلوكي الاجتماعي	الارتباط	المكون الوجداني	الارتباط	المكون المعرفي
**٠.٦٨٣	٤١	**٠.٥٧٤	٢١	**٠.٤٠٨	١
**٠.٧٢٧	٤٢	**٠.٦٦٤	٢٢	**٠.٥٠٠	٢
**٠.٦٤٠	٤٣	**٠.٧٠٩	٢٣	**٠.٥٤٣	٣
**٠.٦٧٢	٤٤	**٠.٦٤٦	٢٤	**٠.٥٢٤	٤
**٠.٥٣١	٤٥	**٠.٦١٧	٢٥	**٠.٦١١	٥
**٠.٤٨١	٤٦	**٠.٣٥٩	٢٦	**٠.٤٧٠	٦
**٠.٥٩٧	٤٧	**٠.٦٨٥	٢٧	**٠.٤٠٤	٧
**٠.٦٦٩	٤٨	**٠.٦٤٠	٢٨	**٠.٥٤٩	٨
**٠.٦٠١	٤٩	**٠.٦٦٦	٢٩	**٠.٦٥٤	٩
**٠.٧٣١	٥٠	**٠.٥٣٧	٣٠	**٠.٤٥٣	١٠
**٠.٦٩٩	٥١	**٠.٦٤٣	٣١	**٠.٤٤٠	١١
**٠.٧٠٢	٥٢	**٠.٦٠٩	٣٢	**٠.٤١١	١٢
**٠.٤٨١	٥٣	**٠.٣٧٢	٣٣	**٠.٣٨٦	١٣
**٠.٦٧٧	٥٤	**٠.٦٦٨	٣٤	**٠.٥٣٨	١٤
**٠.٧٥١	٥٥	**٠.٦٦٩	٣٥	**٠.٦١٦	١٥
**٠.٦٦٩	٥٦	**٠.٦٥٨	٣٦	**٠.٦٣٩	١٦
**٠.٥٤١	٥٧	**٠.٤٨٧	٣٧	**٠.٦٦٩	١٧
**٠.٤١٤	٥٨	**٠.٦٠١	٣٨	**٠.٥٥٢	١٨
**٠.٦٩٤	٥٩	**٠.٥٤٦	٣٩	**٠.٤٨٠	١٩
**٠.٧١٦	٦٠	**٠.٤٤٨	٤٠	**٠.٤٧٠	٢٠

جدول (٤) معامل ارتباط أبعاد مقياس الاستماتع بالحياة والدرجة الكلية على العينة (ن = ٧٠)

معامل الارتباط	البعد
* * ٠.٨٨٩	المكون المعرفي
* * ٠.٩٣١	المكون الوجداني
* * ٠.٩٣٥	المكون الاجتماعي السلوكي

- ثبات المقياس: تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس الاستماتع بالحياة بطريقتين:

الأولى: عن طريق معامل ألفا لكرونباخ.

الثانية: عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، فوجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية، والثبات الكلي للمقياس بالطريقتين مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الثبات الكلي للمقياس، وثبات أبعاده الفرعية، ويوضح جدول (٦) ما تم التوصل إليه من نتائج:

جدول (٥) معاملات الثبات لمقياس الاستماتع بالحياة (ن = ٧٠)

م	الاستماتع بالحياة	معامل الثبات	
		عدد العبارات التي تم الإبقاء عليها	ألفا لكرونباخ
١	المكون المعرفي	٢٠	٠.٩٠٢
٢	المكون الوجداني	٢٠	٠.٧٥٩
٣	المكون السلوكي الاجتماعي	٢٠	٠.٧٨٣
٤	الدرجة الكلية للمقياس	٦٠	٠.٨٦٧

وتبين نتائج الجدول السابق أن معاملات ألفا لكرونباخ لثبات عبارات أبعاد مقياس الاستماتع بالحياة مقبولة حيث تراوحت معاملات ألفا لكرونباخ ما بين (٠.٧٥٩ - ٠.٩٠٢)، مما يدل على أن هذه العبارات المكونة لأبعاد المقياس تعطي نتائج مستقرة وثابتة ولا تتغير في حالة إعادة تطبيق هذه الأداة على عينة البحث؛ وبالتالي توجد طمأنينة تجاه تحليل بيانات أداة أبعاد مقياس الاستماتع بالحياة لعينة البحث. وبناء على الإجراءات السابقة تأكد للباحثة ثبات وصدق مقياس الاستماتع بالحياة وصلاحيته لمقياس عينة البحث.

ج. مقياس الذكاء الوجداني :

- أعدت هذا المقياس رشا الديدي (٢٠٠٥م)، حيث تم وضع عباراته وفقاً للمفهوم العام للذكاء الوجداني ومراجعة مقياس Bar- On لقياس الذكاء الوجداني بأسلوب التقرير الذاتي، فضلاً عن اقتباس بعض العبارات من استبيان تقدير الشخصية للكبار، إعداد رونالد رونر، ترجمه للعربية ممدوحة سلامة ١٩٨٦م، واختبار الشخصية متعدد الأوجه الإصدار الثاني، ويشتمل على (٧٥) عبارة مقسمة على خمسة أبعاد أساسية للذكاء الانفعالي بواقع ١٥ عبارة لكل مقياس فرعي على النحو التالي : (الوعي الذاتي-تنظيم الوجدان-الدافعية الشخصية-المشاركة الوجدانية-معالجة العلاقات)، وللإجابة عن هذا المقياس هناك خمسة بدائل هي: (دائماً-غالباً-أحياناً-نادراً-مطلقاً)، وتم حساب صدقة بطريقة الصدق الظاهري حيث بلغ معامل الارتباط الداخلي لكل بعد علي حدة علي النحو التالي: (١) البعد الأول: ٠.٩٩؛ (٢) البعد الثاني: ٠.٩٦؛ (٣) البعد الثالث: ٠.٩٩؛ (٤) البعد الرابع: ٠.٨٨؛ (٥) البعد الخامس: ٠.٩٠؛ وبلغ معامل الارتباط العام: ٠.٩٥.

- كما تم حساب الصدق التلازمي: حيث تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية، وأبعاد مقياس تقدير الشخصية لممدوحة سلامه (١٩٨٦) والدرجة الكلية؛ وكانت معاملات الارتباط عالية حيث كانت دالة عند (٠.٠٥)؛ (٠.٠١) مما يدل على صدق المقياس.

- كما تم حساب الصدق التمييزي : وكانت مستويات الدلالة عند (٠.٠١).

- وتم حساب ثبات هذا المقياس بمعامل ثبات ألفا كرونباخ وكانت النتيجة مرضية حيث بلغت معاملات الثبات ما بين (٠.٥٦ - ٠.٧١). مما يدل علي ثبات المقياس.

• صدق المقياس واتساقه:

▪ صدق المقياس: تم عرض المقياس على عدد من المحكمين (أعضاء هيئة التدريس بكلية العلوم الاجتماعية جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية) وتم عمل التعديلات المطلوبة من تعديل في العبارات وحذف وإضافة حتى صيغت بالشكل النهائي.

■ الاتساق الداخلي: بداية تم حساب معاملات الارتباط بين درجة البعد والعبارات التي تنتمي اليه، فوجد أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، و(٠.٠١) مما يدل على الاتساق الداخلي للمقياس، ثم تم حساب الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، واتضح وجود ارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، وجميعها دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يُشير لاتساق أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس. والجداول التالية توضح ذلك:

جدول (٦) معاملات ارتباط البعد وعباراته لمقياس الذكاء الوجداني (ن=٧٠)

الارتباط	الدافعية الشخصية	الارتباط	تنظيم الوجدان	الارتباط	
**٠.٣٦٦	٣	**٠.٤٠٢	٢	**٢٦٨	١
**٠.٢٧٢	٨	**٠.٦٣١	٧	**٠.٦٥٣	٦
**٠.٢٠٢	١٣	**٠.٥٢١	١٢	**٠.٥١٢	١١
**٠.٥١٤	١٨	*٠.١٤٩	١٧	**٠.٢٨٥	١٦
**٠.٣٥١	٢٣	**٠.٤٥١	٢٢	**٠.٦٨٥	٢١
**٠.٥٣٥	٢٨	**٠.٣٠٩	٢٧	**٠.١٨٧	٢٦
**٠.١٦٧	٣٣	**٠.٥٨٧	٣٢	**٠.٢١٤	٣١
**٠.٤٥٨	٣٨	**٠.٢٩١	٣٧	**٠.٥١٠	٣٦
**٠.٢٨٧	٤٣	**٠.٢٨٢	٤٢	**٠.١٩٢	٤١
**٠.٢٦٦	٤٨	**٠.٢٠١	٤٧	**٠.٥٥٥	٤٦
**٠.٣٤٢	٥٣	**٠.٦٨١	٥٢	**٠.٧٠٥	٥١
**٠.٤٣١	٥٨	**٠.٤٣٢	٥٧	**٠.٥٧٠	٥٦
**٠.٢٥٧	٦٣	**٠.٦٤٦	٦٢	**٠.٥٠١	٦١
**٠.٢٦٦	٦٨	**٠.٦٣٥	٦٧	-	٦٦
*٠.١٢٥	٧٣	**٠.٦٢٦	٧٢	**٠.١٣٨	٧١

المشاركة الوجدانية	الارتباط	معالجة العلاقات	الارتباط
٤	**٠.٤٠٢	٥	**٠.٢٩١
٩	**٠.٤٣٧	١٠	**٠.٤٠٢
١٤	**٠.٤٥٤	١٥	**٠.٤٧٦
١٩	**٠.١٧٠	٢٠	**٠.٤٠٧
٢٤	**٠.٢٨٨	٢٥	**٠.٢٥٠
٢٩	*٠.٢٢٣	٣٠	**٠.٢٣٠
٣٤	**٠.٤٢٨	٣٥	**٠.٤٧٢
٣٩	**٠.٣٨٦	٤٠	**٠.٣٥٤
٤٤	**٠.٥٤٤	٤٥	**٠.١٧١
٣٩	**٠.٢٥٦	٥٠	**٠.٢٦١
٥٤	**٠.٥٠٥	٥٥	**٠.٤٦٢
٥٩	**٠.٣٨٩	٦٠	**٠.٣٤٩
٦٤	**٠.٣٩٧	٦٥	**٠.٤٠٩
٦٩	**٠.٣١٠	٧٠	**٠.٢٧٣
٧٤	**٠.٣٧١	٧٥	**٠.٣٥٩

جدول (٧) معامل ارتباط أبعاد مقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية على العينة (ن = ٧٠)

معامل الارتباط	البعد
**٠.٨٠٤	الوعي الذاتي
**٠.٨١٢	تنظيم الوجدان
**٠.٦١٦	الدافعية الشخصية
**٠.٦٣٣	المشاركة الوجدانية
**٠.٦٤٩	معالجة العلاقات

- ثبات المقياس (Reliability):

تم حساب ثبات الأبعاد الفرعية والثبات الكلي لمقياس الذكاء الوجداني بطريقتين:
الأولى: عن طريق معامل ألفا لكرونباخ.

والثانية: عن طريق معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، فوجد أن معاملات ثبات الأبعاد الفرعية، والثبات الكلي للمقياس بالطريقتين مرتفعة ودالة عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على الثبات الكلي للمقياس، وثبات أبعاده الفرعية، ويوضح جدول (٦) ما تم التوصل إليه من نتائج في هذا الصدد

جدول (٨) معاملات الثبات لمقياس الذكاء الوجداني (ن = ٧٠)

م	الذكاء الوجداني	عدد العبارات التي تم الإبقاء عليها	معامل الثبات	
			ألفا لـ كرونباخ	التجزئة النصفية
١	الوعي الذاتي	١٥	٠.٦١١	٠.٨٩١
٢	تنظيم الوجدان	١٥	٠.٦٥٤	٠.٨٩٦
٣	الدافعية الشخصية	١٥	٠.٦٣٣	٠.٧٦٢
٤	المشاركة الوجدانية	١٥	٠.٧٣٦	٠.٧٧٥
٥	معالجة العلاقات	١٥	٠.٦٩٩	٠.٧٨٧
٦	الدرجة الكلية للمقياس	٧٥	٠.٧٧٨	٠.٩٠١

وتبين نتائج الجدول السابق أن معاملات ألفا لكرونباخ لثبات عبارات أبعاد مقياس الذكاء الوجداني مقبولة حيث تراوحت معاملات ألفا لكرونباخ ما بين (٠.٦١١ - ٠.٧٧٨)، مما يدل على أن هذه العبارات المكونة لأبعاد المقياس تعطي نتائج مستقرة وثابتة ولا تتغير في حالة إعادة تطبيق هذه الاداة على عينة البحث ؛ وبالتالي توجد طمأنينة تجاه تحليل بيانات أداة أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة لعينة البحث.

٥. أساليب تحليل البيانات:

يعتمد البحث الحالي على عدد من الأساليب الإحصائية ومنها التكرارات والنسب المئوية للتعرف علي خصائص العينة، وصدق الاتساق الداخلي، بالإضافة إلى معامل ألفا لـ كرونباخ والتجزئة النصفية لحساب معامل ثبات أدوات البحث، ومعامل الارتباط لـ بيرسون للتعرف على العلاقة بين متغيرات البحث، إلى جانب اختبار (ت) للعينتين المستقلتين وذلك للتعرف على الفروق وفقاً لمتغيرات البحث، وتحليل التباين أحاد لتحديد

الفروق بين متغيرات البحث، وتحليل الانحدار البسيط .

الثاني عشر: عرض نتائج البحث ومناقشتها:

١. تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الأول: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية

بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض؟ وللتعرف على طبيعة العلاقة بين الاستمتاع بالحياة لدى المراهقات المترددات، قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون (PersonCorrelation)، وجاءت النتائج كما يتضح من خلال الجدول رقم (٩)، وذلك على النحو التالي:

جدول (٩) معاملات الارتباط بين درجات الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني

لدى العينة (ن = ٣٠٣)

م	الاستمتاع بالحياة	الدرجة الكلية للذكاء الوجداني			
		المعالجة العلاقات	المشاركة الوجدانية	الدافعية الشخصية	تنظيم الوجدان
١	المكون المعرفي	**٠.٣٥٣	**٠.٣٤٨	**٠.٢٠١	**٠.٤٤٨
٢	المكون الوجداني	**٠.٤٠٥	**٠.٣٤٨	**٠.٢٦٠	**٠.٤٥٠
٣	المكون السلوكي الاجتماعي	**٠.٤٤٦	**٠.٤٢٠	**٠.١٨٩	**٠.٤٠٥
	الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة	**٠.٤٤١	**٠.٤٠٧	**٠.٢٣٦	**٠.٤٧٠

وتبين من الجدول رقم (٩) وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً عند (٠.٠١) بين الدرجة الكلية للاستمتاع بالحياة وجميع أبعاد مقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض.

ويستنتج مما سبق وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض؛ أي أنه كلما ارتفع معدل الاستمتاع بالحياة ارتفع معه الذكاء الوجداني والعكس صحيح . وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الاستمتاع بالحياة يمد الإنسان بالقدرة على التقييم الإيجابي للذات والإمكانات، فهو يعد

حالة يستشعر الفرد من خلالها إحساساً غامراً بالسعادة والبهجة والمتعة، تجعله قادراً على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، ومواجهة الضغوط الحياتية التي تواجهه دون الدخول في دائرة الأعراض المرضية (Shirai, 2009; Timothy, et al, 2005, PP. 257-268) وينعكس ذلك على سلوكه وتصرفاته (الغامدي، ٢٠١٢) مما يجعله قادراً على التقويم الإيجابي للذات، ويكون قادر على إدراك وتقييم جوانب الحياة المختلفة والخلو من التناقضات والتحرر الإيجابي من الصراعات وتحسين النواحي المعرفية والوجدانية والاجتماعية والقدرة على ضبط النفس والتحكم في المزاج والمثابرة والدافعية والأمل والتعاطف مع الآخرين؛ مما يزيد من الذكاء الوجداني لدى الفرد والقدرة على التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين، والعكس صحيح فإن الفرد الغير قادر على التفكير الإيجابي والتفاعل الإيجابي مع الآخرين يكون غير قادر على تحقيق رغباته وأماله (جودة ، ٢٠٠٧)، وقد إتفقت نتائج البحث الحالي مع دراسة فيرو (Fiero, 2006) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية والسعادة لدى الطلاب بجامعة فالنسيا؛ ونتائج دراسة آمال جودة (٢٠١٠م) وقد توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس. وبناء على ماسبق فإن المراهقات اليتيمات التي تتمتع بقدر من الاستمتاع بالحياة تكون قادرات على تنظيم المهارات والكفاءات الشخصية والوجدانية التي تساعد على قدرتها على التفاعل الإيجابي مع الآخرين مما يزيد من قدرتها على الذكاء الوجداني والوصول إلى جودة الحياة والرضا عنها.

٢. تحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرض الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول الاستمتاع بالحياة وفقاً لمتغيري (العمر/المستوى التعليمي) لدى المراهقات عينة البحث بمدينة الرياض ؟

(أ) للتحقق من وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات المراهقات اليتيمات عينة البحث في الاستمتاع بالحياة وفقاً للعمر (١٥ سنة فأقل، ١٦ سنة فأكثر) " استُخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة T Test والجدول (١٠) يوضح النتائج.

جدول (١٠) قيمة ت لدلالة الفروق بين أفراد العينة في الاستمتاع بالحياة وفقاً للعمر (ن=٣٠٣)

مستوى الدلالة	قيمة ت	د . ح	١٦ سنة فأكثر			١٥ سنة فأقل			أبعاد الاستمتاع بالحياة
			ع	م	ن	ع	م	ن	
دال	-٥.١٢٩-	٣٠١	٥.١٥٤	٤٩.١٢٠	١٥٠	٧.٠١٩	٤٥.٤٩٧	١٥٣	المكون المعرفي
دال	-٣.٦٢٥-	٣٠١	٦.٨١٢	٤٤.٣٧٣	١٥٠	٩.٠٩٠	٤١.٠٣٣	١٥٣	المكون الوجداني
دال	-٤.٩٤٥-	٣٠١	٦.٤٢٢	٥٠.٣٩٣	١٥٠	٩.٥٧١	٤٥.٧٧١	١٥٣	المكون (الاجتماعي السلوكي)
دال	-٤.٩٥٠-	٣٠١	١٦.١٢٤	١٤٣.٨٩	١٥٠	٢٤.٠١	١٣٢.٣٠	١٥٣	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائية بين المراهقات اليتيمات في جميع أبعاد الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية وفقاً للعمر (١٥ سنة فأقل ، ١٦ سنة فأكثر)، وكانت الفروق في اتجاه المراهقات اليتيمات الأكبر عمراً (١٦ سنة فأكثر).

جدول (١١) قيمة ت لدلالة الفروق بين أفراد العينة في الاستمتاع بالحياة وفقاً للمستوى التعليمي (ن=٣٠٣)

مستوى الدلالة	قيمة ت	د . ح	ثانوي			متوسط			أبعاد الاستمتاع بالحياة
			ع	م	ن	ع	م	ن	
دال	-٥.١٧٣	٣٠١	٥.١٣٧	٤٩.١٢٦	١٥١	٧.٠٣٢	٤٥.٤٦٧	١٥٢	المكون المعرفي
دال	-٣.٧١٢	٣٠١	٦.٨٠٠	٤٤.٤٠٤	١٥١	٩.٠٩٦	٤٠.٩٨٠	١٥٢	المكون الوجداني
دال	-٥.٠٥٣	٣٠١	٦.٤١٧	٥٠.٤٣١	١٥١	٩.٥٦٧	٤٥.٧٠٤	١٥٢	المكون (الاجتماعي السلوكي)
دال	-٥.٠٣١	٣٠١	١٦.١٠	١٤٣.٩٦	١٥١	٢٤.٠٢	١٣٢.١٥	١٥٢	الدرجة الكلية للمقياس

يتضح من الجدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين المراهقات اليتيمات في جميع أبعاد الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية وفقاً للمستوى التعليمي (متوسط، ثانوي)،

وكانت الفروق في اتجاه المراهقات اليتيمات (ذات التعليم الثانوي).

تفسير الباحثة لنتائج الفرضية الثانية (أ):

تفسر الباحثة وجود فروق بين المراهقات اليتيمات في الاستمتاع بالحياة وفقاً للعمر الأكبر (١٦ سنة فأكثر) إلى أنه كلما كان الفرد يتمتع بعمر أكبر تزداد خبرته بشكل أكبر ويرى الأمور بشكل أوضح فتزداد لديه القدرة على ضبط النفس ومعالجة المشكلات الحياتية والضغوط التي تواجهه بطريقة إيجابية، مما يجعله قادر على الاستمتاع بحياته بطريقة أفضل؛ والوصول إلى حالة الاتزان الانفعالي والتوافق الذاتي (Timothy, et al, 2005).

وبتطبيق ذلك على المراهقات نجد أن الفتيات اللاتي يتمتعن بعمر أكبر تكون في مرحلة المراهقة الوسطى التي في مرحلة التعليم الثانوي، والتي تتميز بالاستقرار النفسي والاجتماعي نسبياً عن المراهقة المبكرة التي تكون في مرحلة التعليم المتوسط، مما يؤدي الي تمتع الفتيات بنظرة ذاتية إيجابية نسبياً والقدرة على التفكير البناء وتقييم ذواتهن بشكل إيجابي أكثر من قبل مع قدرتهن على تحقيق أهدافهن والتفاعل الإيجابي مع الآخرين ومعالجة المشكلات الحياتية بشكل أفضل من قبل، وهذا ما يرفع من قدرتهن على الاستمتاع بالحياة بشكل أوضح من الفتيات الأصغر عمراً.

وقد اتفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة كل من جودجي و بونو وايرز ولوك (Timothy, et al, 2005) التي توصلت إلى أن الأفراد ذوي النظرة الذاتية الإيجابية والذين يقيمون أنفسهم بشكل إيجابي أفراد قادرين على تحقيق أهدافهم، وأكثر سعادة واستمتاعاً بالحياة، ونتائج دراسة خديجة الغامدي (٢٠١٢م) التي توصلت لوجود ارتباط بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي.

تفسير الباحثة لنتائج الفرضية الثانية (ب):

تفسر الباحثة وجود فروق بين المراهقات اليتيمات في الاستمتاع بالحياة وفقاً للمستوى التعليمي في اتجاه المستوى التعليمي الثانوي بأن الفتيات في التعليم الثانوي تزداد قدرتهن على الاستقرار النفسي الجيد والطمأنينة النفسية وخفض معدل القلق، وزيادة الثقة بالنفس وتطوير الذات، وكذلك النظرة الإيجابية للحياة والقدرة على مواجهة الواقع بطريقة بناءة، والقدرة على إقامة علاقات إيجابية بالآخرين وزيادة الوجدان

الإيجابي مما يزيد لديهن القدرة على الاستمتاع بالحياة أكثر من التعليم المتوسط.

٣. تحليل ومناقشة نتائج الفرض الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في استجابات أفراد عينة البحث حول الاستمتاع بالحياة وفقاً لمتغيري (نوع اليتيم / الدخل الشهري للأسرة) لدى المراهقات عينة البحث بمدينة الرياض؟

(أ) للتحقق من وجود فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات المراهقات اليتيمات عينة البحث في الاستمتاع بالحياة وفقاً للنوع اليتيم (يتيم الأب، يتيم الأم) استخدمت الباحثة اختبار (ت) للعينات المستقلة T. Test والجدول (١٢) يوضح نتائج ذلك:

الجدول (١٢) قيمة ت لدلالة الفروق بين أفراد العينة في الاستمتاع بالحياة وفقاً للنوع اليتيم (ن = ٣٠٣)

مستوى الدلالة	قيمة ت	د. ح	يتيم الأم			يتيم الأب			أبعاد الاستمتاع بالحياة	
			ع	م	ن	ع	م	ن		
غير دال	١.٣٢٧	٣٠١	٦.٧٩٧	٤٦.٨١٣	١٥٥	٥.٩٧٨	٤٧.٧٩	١٤٨	المكون المعرفي	
غير دال	١.٠٢٩	٣٠١	٨.٥٩٦	٤٢.٢١٣	١٥٥	٧.٧٦٦	٤٣.١٨٢	١٤٨	المكون الوجداني	
غير دال	١.٨٦٨	٣٠١	٨.٦٦٩	٤٧.١٧٤	١٥٥	٨.١٩٣	٤٨.٩٨٧	١٤٨	المكون (الاجتماعي السلوكي)	
غير دال	١.٥٤٢	٣٠١	٢٢.٣١٥	١٣٦.٢٠	١٥٥	١٩.٩٩	١٣٩.٩٦	١٤٨	الدرجة الكلية للمقياس	
د. ح = درجة الحرية			ع = الانحراف المعياري			م = المتوسط			ن = عدد العينة	

ينضح من الجدول (١٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المراهقات اليتيمات في جميع أبعاد الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية وفقاً لنوع اليتيم (يتيم الأب، يتيم الأم). تفسير الباحثة لنتائج الفرضية الثالثة (أ):

تفسر الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاستمتاع بالحياة لدى المراهقات اليتيمات في الاستمتاع بالحياة وفقاً للنوع اليتيم (الأب، الأم) إلى أنه سواء كانت الفتيات يتيمات الأم أو يتيمات الأب فهذا لا يؤثر في درجة الاستمتاع بالحياة لديهن، لأن الاستمتاع بالحياة ناتج عن شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم لهم في المجالات الصحية والاجتماعية

والنفسية والتعليمية، ونظراً لوجود الفتيات في بيئة مستقرة وأمنة نفسياً في مجتمع يتمتع بكافة الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية والتعليمية والدينية، مما يؤثر إيجابياً على شخصياتهم وسلوكياتهم وشعورهم بالأمان النفسي والاستقرار العاطفي رغم أنهن يتيمات، ولا يفرق معهن سواء كان اليتيم يتم الأب أو الأم.

(ب) للتحقق من الفروق بين المراهقات اليتيمات وفقاً للدخل الشهري للأسرة؛ أُجري

تحليل التباين الأحادي لاتجاه لتحديد الفروق، والجدول (١٣) يوضح نتائج هذا الإجراء

الجدول (١٣) تحليل التباين الأحادي لتحديد الفروق بين المراهقات اليتيمات

وفقاً للدخل الشهري للأسرة (ن = ٣٠٣)

مستوى الدلالة	قيمة ف	متوسط المربعات	د. ح	مجموع المربعات	مصدر التباين	الدخل الشهري للأسرة أبعاد الاستمتاع بالحياة
غير دال	١.٩٩٣	٨١.٥٧٦	٢	١٦٣.١٥٢	بين المجموعات	المكون المعرفي
		٤٠.٩٢٤	١٩٩	١٢٢٧٧.٢٩٠	داخل المجموعات	
غير دال	٠.٦١٤	٤١.٤٤٤	٢	٨٢.٨٨٧	بين المجموعات	المكون الوجداني
		٦٧.٤٤٨	١٩٩	٢٠٢٣٤.٣٢٧	داخل المجموعات	
غير دال	٠.٠٢٢	١.٥٨٢	٢	٣.١٦٤	بين المجموعات	المكون الاجتماعي- السلوكي
		٧٢.٢٨٦	١٩٩	٢١٦٨٥.٧٦٧	داخل المجموعات	
غير دال	٠.٥٦٢	٢٢٥.٠٠٤	٢	٥١٠.٠٠٧	بين المجموعات	الدرجة الكلية للمقياس
		٤٥٣.٣٧٥	١٩٩	١٣٦.١٢.٥٩٤	داخل المجموعات	

ينضح من الجدول (١٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المراهقات اليتيمات في جميع أبعاد الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية وفقاً للدخل الشهري للأسرة (أقل من ٥ آلاف ريال، من ٥ إلى ١٠ آلاف، أكثر من ١٠ آلاف ريال).

تفسير الباحثة لنتائج الفرضية الثالثة (ب):

تفسر الباحثة عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المراهقات اليتيمات في جميع أبعاد الاستمتاع بالحياة والدرجة الكلية وفقاً للدخل الشهري في أن الشعور بالاستمتاع بالحياة ناتج عن الشعور بالسعادة والاستمتاع والرضا العميق وإشباع حاجاته كإنسان التي من بينها الصحة، والراحة النفسية، والأطفال، والأسرة، والصدقة، والدراسة، والعمل والعكس صحيح فإن فقدان الصحة والراحة النفسية والأحزان اليومية من فقدان

للأشخاص أو فشل في نشاط أو مهنة معينة يولد الشعور بفقدان الاستمتاع بالمتعة والحياة (Treadway, 2011, p573) وبناء على ذلك فالإحساس بالمتعة سواء كان الدخل قليل أو كان الدخل كبير لا يؤثر على الإحساس بالاستمتاع بالحياة والمتعة.

٦. تحليل ومناقشة نتائج الفرض الرابع: "مكانية التنبؤ بالذكاء الوجداني من الدرجة الكلية لمقياسي الاستمتاع بالحياة ، لدى المراهقات اليتيمات بمدينة الرياض".

للتحقق من الفرض تم استخدام تحليل الانحدار البسيط الجدول (١٤) يوضح ذلك:

جدول (١٤) نتائج تحليل تباين الانحدار البسيط للتعرف على تأثير الاستمتاع بالحياة

على الذكاء الوجداني لدى المراهقات اليتيمات عينة البحث (ن = ٣٠٣)

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (المعدل R2)
المنسوب إلى الانحدار	٤٧٠٥٥.٠٠	١	٤٧٠٥٥.٠٠	١٥٨.٣٠٩	(٠.٠٠٠٠)	٠.٣٤٧
المنحرف عن الانحدار (البواقي)	٨٩٤٦٧.٦٠	٣٠١	٢٩٧.٢٣٥		دالة	
المجموع	١٣٦٥٢٢٢.٦٠١	٣٠٢				

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار B	الخطأ المعياري	قيمة بيتا (B)	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
ثابت الانحدار	٥٣.٢٨٢	٦.٨٠٩		٧.٨٢٦	٠.٠٠٠
الاستمتاع بالحياة	٠.٤٩٧	٠.٠٣٩	٠.٥٨٧	١٢.٥٨٢	٠.٠٠٠

يتضح من الجدولين السابقين:

- وجود تأثير دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) يسهم به متغير (الاستمتاع بالحياة) في التنبؤ بالذكاء الوجداني لدى أفراد عينة البحث.

- كما يتضح أن قيمة معامل التحديد أو معامل مربع الارتباط (R^2) قد بلغت (٠.٣٤٧) أي أن الاستمتاع بالحياة يفسر (٣٤.٧%) من التباين الكلي في الدرجات على مقياس الذكاء الوجداني ، وبناءً على ما سبق يُمكن التنبؤ بمعادلة الانحدار المتعدد على النحو التالي: الذكاء الوجداني = ٥٣.٢٨٢ (ثابت الانحدار) + ٠.٤٩٧ (الاستمتاع بالحياة)، كما تشير النتائج أن الثبات موجب الإشارة أي أن الذكاء الوجداني يتزايد تلقائياً بتزايد

الاستمتاع بالحياة لدى المراهقات عينة البحث.

وتفسر الباحثة ذلك إلى وجود تأثير دال إحصائياً يسهم به متغير (الاستمتاع بالحياة) في التنبؤ بالذكاء الوجداني لدى أفراد عينة البحث إلى أن الاستمتاع بالحياة يساهم في إدارة الانفعالات وتنظيمها وزيادة مستويات التعاطف والقدرة على إدراك الانفعالات بشكل جيد، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين المحيطين مما يؤدي لزيادة الذكاء الوجداني. والفتيات اليتيمات اللاتي يتمتعن بقدر من الاستمتاع بالحياة يتمتعن بأسس وأساليب قوية تساعدن على استخدام فنيات إيجابية في ضبط النفس والتحكم في المزاج والحس والمثابرة والدافعية وزيادة الأمل والالتزام بالمرونة النفسية والتوافق النفسي الجيد، والقدرة على التعرف على انفعالاتهن وانفعالات الآخرين، وهذا ما يزيد من الذكاء الوجداني لديهن، ويثبت ذلك نتائج وتحليل الفرض الأول، بأن هناك علاقة بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني.

وقد إنفقت نتائج البحث الحالي مع نتائج دراسة فيرو (Fiero, 2006) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية والسعادة لدى الطلاب بجامعة فالنسيا؛ ونتائج دراسة آمال جودة (٢٠١٠م) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس. وهذا ما يؤكد نتائج الفرض الأول من هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الاستمتاع بالحياة والذكاء الوجداني.

الثالث عشر: توصيات البحث:

- ١- الاهتمام المتزايد بالاستمتاع بالحياة باعتباره أحد السمات الاساسية للشخصية الايجابية التي كانت محور اهتمام علم النفس الايجابي.
- ٢- الاهتمام ببرامج الذكاء الوجداني لما له من أثر على الاستمتاع بالحياة وخاصة لدى المراهقات اليتيمات.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية :-

- أبو الفتوح، رمضان (٢٠٠٤م). استخدام أخصائي الجماعة لتكنيكات التفاعل وإشباع الحاجات الاجتماعية للطفل اليتيم. رسالة دكتوراه غير منشورة. كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة حلوان.
- أبو فراج، أشرف؛ والبار، أحمد (٢٠١١م). مشكلات الهوية والاندماج الاجتماعي لدى الأيتام ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية الخدمة الاجتماعية. جامعة حلوان.
- بدر، إبراهيم (١٩٨٢م). أثر وفاة الأب على عدم توافق الأبناء من الجنسين. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة عين شمس.
- جودة، آمال (٢٠١٠م). التفاؤل والأمل وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من المرهقين في محافظة غزة. بحث مقدم إلى المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية "رانم" في الفترة من ٢٩ نوفمبر إلى ١ ديسمبر. القاهرة، ص ص ٦٣٩ - ٦٧١.
- خريبه، صفاء (٢٠١٦م يناير). الهناء الشخصي كمتغير وسيط بين هوية الأنا والانتماء للوطن لدى طالبات الجامعة. بحث مقدم إلى الندوة الدولية الثالثة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية. الرياض.
- دسوقي، مجدي (١٩٩٨م). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من صغار الراشدين. المجلة المصرية للرياضة النفسية الجمعية المصرية للدراسات النفسية. مصر، ٨ (٢)، ص ص ١٠٠-١٧٥.
- الديدي، رشا (٢٠٠٥م). استبيان الذكاء الانفعالي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- رجب، سليمان (٢٠٠٩م). جودة حياة ذوي صعوبات التعلم وجودة حياة أسرهم. الإسكندرية: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- الرشيدي، بشير (٢٠١٥م). تمتع بحياتك. (ط٥). الكويت: مكتبة انجاز للنشر والتوزيع.
- زهران، حامد (٢٠٠٥م). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.

زيدان، خليل، (١٩٩٥م). ممارسة العلاج الواقعي في خدمة الفرد والتخفيف من حدة المشكلات الاجتماعية والنفسية للأيتام المراهقين المودعين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية. بحث منشور بالمؤتمر العلمي الثامن كلية الخدمة الاجتماعية، جامعة حلوان.

سليمان، سناء (٢٠١٠م). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. القاهرة: عالم الكتب.

الشربيني، زكريا (٢٠٠٨م). المشكلات النفسية عند الاطفال. القاهرة: دار الفكر العربي. الشمري، محمد (٢٠٠٢م). الرهاب لدى فاقد الوالدين في دور الدولة وأقرانهم من غير فاقد الوالدين في مدينة بغداد. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة المستنصرية، العراق.

عبد العال، تحية؛ ومظلوم، مصطفى (٢٠١٣م). مجلة كلية التربية ببها. مصر، ٢ (٩٣)، ص ص ٧٩-١٦٣.

عبد الفتاح، إيمان (٢٠٠٧م مارس). كيف تصبح أكثر فاعلية وتحقيق النجاح من خلال الذكاء العاطفي وأساليب استغلال الطاقة. ورقة عمل مقدمة في ندوة تنمية المهارات القيادية لمديري منظمات الأعمال العامة والخاصة. القاهرة، ص ص ١-٢٢.

عبد المجيد، نصره؛ وفرج، صفوت (٢٠١٠م). الذكاء الوجداني وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية، مجلة دراسات نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين "رانم". مصر، ٢٠(٤)، ص ص ٦٠٥-٦٤٤.

عبد المعطي، حسن. (٢٠٠٥م). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر. بحث مقدم إلى وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوية للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، مصر الفترة من ١٥ إلى ١٦ مارس، ص ص ١٣-٢٣.

عبيدات، ذوقان؛ وعدس، عبدالرحمن؛ وعبدالحق، كايد (٢٠٠٧م). البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه. عمان: دار الفكر للنشر.

عكاشة، أحمد (٢٠٠٧م). جودة الحياة والنسيج الاجتماعي. ورقة مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر السنوي الخامس للمركز المصري للعلوم الطبية بالاشتراك مع جامعة الأزهر: نحو أعصاب سليمة". القاهرة المنعقد في الفترة من ٣ إلى ٤ مايو، ٢٠٠٧م.

الغامدي، خديجة (٢٠١٢م). التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. الطائف.

النجري، حسن (٢٠٠٦م). السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية. بنها: مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر.

القاضي، عدنان (٢٠١٢م). الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية- جامعة تعز. المجلة العربية لتطوير التفوق. اليمن، ٣ (٤)، ص ص ٢٦-٨٠.

القداح، محمد؛ والعساف، جمال (٢٠١٣م). الرضا الوظيفي وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى في محافظة العاصمة. جامعة البلقاء التطبيقية. الأردن. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. الأردن، ٣ (٢١)، ص ص ٣٠٧-٣٣٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية :-

Alans, W., Seth, S. & Reginaconaconanti (2008) . The Implication of Two Conception of Happiness (Hedonic Enjoyment and Eudemonia for Understanding of Intrinsic Motivation , **Journal of Happiness Studies** , 9 (1), 41-70.

Bar- On, R. (1997). **Emotional Quotient Inventory. Measure of Emotional Quotient Inventory**, Toronto, Ontario, Mutti-health Systems.

Csikszentmihaly, M. (1975). **Beyond boredom and anxiety**. san Francisco: Jossey-boss.

Diener, E., Lucas, R. & Scollon, C. (2006). Beyond the hedonic tread mill : Revising the Adaptation theory of well – being. **American Psychologist**, 61 (1), 305-314.

- Fiero, A. (2006). Emotional Intelligence Associates with Happiness. **Ansiedad Stress**, 12 (23), 241-249 .
- Furnham, A. (2003). Trait Emotional Intelligence and Happiness. **Social behavior and Personality**, 31 (8), 815-824.
- Gleman, D. (1995). **Emotional Intelligence**. New York: Batman Books.
- Guez , w&Allen, J. (1999). Social work . France : Unesco .
- Hein, S. (2001). **Definition and History of Emotional intelligence** Steve Hein's Emotional intelligence Home page, www. Emotionalintelligence.com.
- Judge, T., Bono, J., Erez, A. and Locke, E. (n.d). Core self- Evaluation and job and life satisfaction – the Role of self Concordance and Goal Attainment. **Journal of Applied psychology**, 90 (2), 257-268.
- Kozma, A. and Stonesk, M. (1980). The measurement of Happiness Development of the Memorial University of Newfoundland Scale of Happiness. (MUNSH), **journal of Gernotology**, (35).
- Mayer, J. and Salovey, p. (1990). The intelligence of emotional intelligence. **journal of Intelligence**, 17 (4), 433-442.
- Mayer, J. and Salovey, P. (1997). Emotional Intelligence Imagination, **Cognition and Personality**, 9 (3), 185-211.
- Mayer, J. Salovey, P. and Caruso, D. (2000). Model of Emotional Intelligence as Zeitgeist , as Personality , and as Mental Ability. In: R. Bar-On and J. Parker (Eds). **Handbook of Emotional Intelligence**. San Francisco: Jossey – Bass, A Wiley company, 92 – 117 .
- Miller, A. (2008). A Critique of Positive Psychology- Or' The New Science of Happiness'. **Journal of philosophy of Education**, 42, 3 – 4.
- Reade, R. (2005). **Maintaining Enjoyment of Life in the Process of Living With High Cholesterol: Agrouned Theory Stydy**. M.A Thesis. Retrieved March 21. 2010.From [Http://aut.reserchgatewa/bitstream/10292/303/2/readraethela.pdf](http://aut.reserchgatewa/bitstream/10292/303/2/readraethela.pdf).

- Seligman, M., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, 55(5), 14.
- Shirai. K. (2009). **Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease Incidence and Mortality**.
- Steptoe A, de Oliveira C, Demakakos P, Zaninotto P(2014). **Enjoyment of life and declining physical function at older ages: a longitudinal cohort study**. CMAJ : Canadian Medical Association Journal 186(4). E150-6 .
- Timothy, A. Judge, J., bono, A., Erez, E.,(2005). Core self – Evaluation and job and life satisfaction –the role of self Concordance and Goal Attainment. **journal of applied psychology**, 90 (2), 257-268.
- Treadway MT, Zald DH (2011) Reconsidering anhedonia in depression: **lessons from translational neuroscience**. Neurosci Biobehav Rev 35:537-555.
- VandenBos, G. (2015). **APA dictionary of psychology**. 2nd ed. Washington , DC. : APA .
- What is it really about. **International Journal of caring Sciences**, 1(3), 118-123.