

العنوان:	الرضا الحياتي وعلاقته بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى أمهات طلبة غرف المصادر في مدينة العقبة
المؤلف الرئيسي:	الأحيوات، إيمان سليمان
مؤلفين آخرين:	الهوراري، لمياء صالح(مشرف)
التاريخ الميلادي:	2017
موقع:	مؤتة
الصفحات:	1 - 118
رقم MD:	875806
نوع المحتوى:	رسائل جامعية
اللغة:	Arabic
الدرجة العلمية:	رسالة ماجستير
الجامعة:	جامعة مؤتة
الكلية:	عمادة الدراسات العليا
الدولة:	الاردن
قواعد المعلومات:	Dissertations
مواضيع:	الرضا الحياتي
رابط:	<a href="https://search.mandumah.com/Record/875806">https://search.mandumah.com/Record/875806</a>

الملحق (أ)  
مقياس الرضا الحياتي بصورته الأولى

بسم الله الرحمن الرحيم

## تحكيم مقاييس

الاستاذ الدكتور المحكم الفاضل: حفظه الله، ، ، ،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان " الرضا الحياتي وعلاقتة بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى امهات طلبة غرف المصادر في مدينة العقبة"، ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة بتطوير المقاييس المتعلقة بجمع بيانات الدراسة بعد الاطلاع على المقاييس والأدب السابق، ولكونكم ممن يتمتعون بخبرة علمية ومن ذوي الخبرة الاختصاص في هذا المجال، لذا يرجى التكرم بمراجعة المقياس ووضع آرائكم وتعديلاتكم التي ترون انها ضرورية لإثراء المقياس وذلك من خلال:

1-مدى ملائمة الفقرات

2-اضافة او حذف ما ترونة من فقرات

3-تعديل الفقرات من حيث الصياغة

4-ارشادكم وتقييمكم للمقياس

اشكر لكم حسن تعاونكم وبارك الله فيكم

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الباحثة: ايمان سليمان الاحيوات

ماجستير ارشاد نفسي وتربوي

## متغيرات الدراسة:

- المستوى التعليمي للام: اساسي ثانوي جامعي دراسات عليا

## مقياس الرضا الحياتي

الرضا الحياتي: تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، حيث يمثل مفهوم الرضا عن الحياة، الرضا عن الحياة بصفه عامه، وعن العمل، وعن الزواج، وعن الصحة. (أرجايل، 1993)

ملاحظات	الصياغة اللغوية	الفقرة	انتماء للمقياس		
			لا تنتمي	تنتمي	الفقرات
					1 اشعر بأنني موفق في حياتي بشكل عام
					2 اشعر بالإستقرار والأمان في حياتي
					3 انا راضية عن طبيعة حياتي
					4 اشعر أن ظروف حياتي الحالية أفضل من ذي قبل
					5 غالبا ما أشعر بالبهجه والسرور
					6 أشعر بالتفاؤل دائما
					7 اتوقع حياه مستقبلية سعيده
					8 انظر الى الجوانب الايجابية من الحياة والظروف اليوميه
					9 أو من بفكرة أن بعد العسر يسرا
					10 أشعر بأن حياتي مشرقة وملينه بالأمل
					11 اعيش حاليا حياة افضل مما كنت اتمنى
					12 حققت الكثير من طموحاتي
					13 انا أسعد حالا من الآخرين
					14 اتقبل الآخرين وأعايش معهم كما هم
					15 اتمتع بعلاقات اجتماعية واسعه
					16 اشارك الجميع من حولي في المناسبات السعيدة وغير السعيدة
					17 احاول اصدقاء المرح والسعادة في نفوس من حولي
					18 اتمتع بعلاقات اسرية مستقرة وسعيدة
					19 اشارك في الانشطة الاجتماعية التي تقوم بها المؤسسات المختلفة
					20 احزن لحزن الآخرين وافرح لفرحهم
					21 سلوكي مع الآخرين يتسم بالتسامح
					22 اشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني مع الآخرين

				23	اتقبل نقد الآخرين
				24	اشعر بالرضا تجاه اسرتي
				25	اشعر بأن اسرتي لا ترقى اجتماعيا الى مستوى الاسر الاخرى
				26	وجود طفل ذوي صعوبات تعليمية لا يؤثر على علاقاتي الاجتماعية
				27	اشعر بأن وجود طفل ذوي صعوبات تعليمية يمثل عبء كبير على الاسرة
				28	اشعر بالمسؤولية الكبيرة لوجود طفل ذوي صعوبات تعليمية في الاسرة
				29	اشعر باحترام الآخرين
				30	استطيع اتخاذ القرارات
				31	اتحمل نتائج القرارات التي اقدمها
				32	افكاري تتال التقدير من الجميع
				33	اعدل افكاري ومقترحاتي في حال توصلت لأفضل منها
				34	اناقش الآخرين بكل احترام وتقدير
				35	اشعر دائما بثقة عالية
				36	أؤمن بأفكاري واحاول الدفاع عنها
				37	انام نوما هادئا
				38	افكر طويلا قبل النوم
				39	انا راضية عن انجازاتي في الحياة اليومية
				40	لدي روح معنوية عالية
				41	لا اعاني من مشاعر خيبة الأمل
				42	اشعر بأن اموري المالية مستقرة
				43	دخل الاسرة ملائم لطبيعة المصاريف
				44	اتمتع بصحة جيدة
				45	اخاف من الأمراض
				46	اهتم بالجانب الصحي
				47	اشعر بأن وجود طفل ذوي صعوبات تعليمية في الاسرة هو امتحان من الله
				48	اشعر بالاستياء لوجود احد ابنائي في غرفة المصادر

الملحق (ب)  
قائمة أسماء المحكمين

### قائمة أسماء المحكمين

الرقم	اسم المحكم	التخصص	مكان العمل
1	د. أحمد المطارنة	علم النفس الإكلينيكي	جامعة مؤتة
2	د. انس الضلاعين	إرشاد نفسي تربوي	جامعة مؤتة
3	د. باسم حوامدة	ادارة تربوية	جامعة مؤتة
4	د. باسم الدحادحة	ارشاد نفسي وتربوي	جامعة مؤتة
5	د. جهاد القرعان	تربية خاصة	جامعة مؤتة
6	د. ردينة الطراونة	تربية خاصة	جامعة مؤتة
7	د. سامي الختاتنة	إرشاد نفسي وتربوي	جامعة مؤتة
8	د. صبري الطراونه	علم النفس/قياس وتقويم	جامعة مؤتة
9	د. صهيب التخابنة	إرشاد نفسي تربوي	جامعة مؤتة
10	د. عبد الناصر قرالة	تربية خاصة	جامعة مؤتة
11	د. ماجد الصعوب	مناهج تدريس	جامعة مؤتة
12	أ.د. محمد السفاسفة	ارشاد نفسي وتربوي	جامعة مؤتة
13	د. وجدان الكركي	علم النفس التربوي/النمو	جامعة مؤتة

الملحق (ج)

مقياس الرضا الحياتي بصورته النهائية



بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزتي الأم الفاضلة.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،

تقوم الباحثة بدراسة بعنوان " الرضا الحياتي وعلاقتة بمستوى الطموح وقلق المستقبل لدى امهات طلبة غرف المصادر في مدينة العقبة"، وذلك كجزء من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص الإرشاد النفسي والتربوي.

أرجو التكرم بالإجابة على الفقرات وذلك بعد قراءتها بتمعن ووضع علامة (X) أمام الإستجابة التي تتفق مع الواقع، علما بأن احتمالات الاستجابة هي: دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا.

لاحظي أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة، والاجابة تعد صحيحة فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة، ومما يجب التأكيد عليه أن البيانات التي يتم الحصول عليها من استجابتك على العبارات المطلوبة للإستبيان تحاط بالسرية التامة، ولا تستخدم في غير أغراض البحث العلمي.

شاكرة تعاونكم،،

الباحثة: إيمان الأحيوات

أولا: البيانات الشخصية:

عمر الأم	أقل من 25 سنة	41-55 سنة
	26-40 سنة	56 سنة فما فوق
.....		
المستوى التعليمي للأم	أساسي	جامعي
	ثانوي	دراسات عليا
.....		
عمل الأم	القطاع الحكومي	القطاع الخاص
	بلا عمل	

## مقياس الرضا الحياتي.

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
مجال السعادة والرضا: ويقصد به شعور الفرد بالإرتياح والرضا عن ظروفه الحياتية، إلى جانب الإحساس بالسعادة.						
1	اشعر بأنني موفق في حياتي.					
2	اشعر بالإستقرار والأمان في حياتي.					
3	اشعر أن ظروف حياتي الحالية أفضل من ذي قبل.					
4	أشعر بالبهجة والسرور.					
5	أشعر بالنفاؤل.					
6	اشعر بأنه لم تعد لي قيمة في الحياة.					
7	انظر الى الحياة والظروف من جوانبها الإيجابية.					
8	أشعر بأن حياتي مشرقة ومليئة بالأمل.					
9	أرى أنني حققت الكثير من طموحاتي.					
مجال الرضا عن العلاقات الإجتماعية والأسرية: ويقصد بها شعور الفرد بالرضا عن علاقاته الإجتماعية والأسرية وتقبل الآخرين ومشاركتهم الأنشطة المختلفة.						
10	اتمتع بعلاقات إجتماعية واسعة.					
11	اتقبل الآخرين وأتعاش معهم.					
12	اشارك الجميع من حولي في مناسباتهم.					
13	احاول اضاء المرح والسعادة في نفوس من حولي.					
14	اتمتع بعلاقات اسرية مستقرة وسعيدة.					
15	اشارك في الأنشطة الإجتماعية التي تقوم بها المؤسسات المختلفة.					
16	اشارك الآخرين في مشاعرهم.					
17	اتسامح مع الآخرين.					
18	اشعر بالرضا تجاه اسرتي.					
مجال التقدير الاجتماعي: ويقصد به شعور الفرد بالتقبل والحب والاعتراف به، والسماح له في صنع القرارات وحرية التعبير عن الرأي، والثناء على ما يقدمه وما يفعله.						
19	اشعر باحترام الآخرين.					
20	استطيع اتخاذ القرارات.					
21	اتحمل نتائج القرارات التي اتخذها.					
22	اتقبل نقد الآخرين.					
23	يتقبل الآخرون أفكارني.					
24	اعدل افكاري ومقترحاتي في حال توصلت لأفضل منها.					

					25	اناقش الاخرين باحترام.
<p>مجال الطمأنينة والإستقرار النفسي: ويقصد بها شعور الفرد بعدم القلق على المستقبل واستقرار حالته الانفعالية.</p>						
					26	اتوقع حياه مستقبلية سعيده.
					27	اشعر دائما بتقه عالية.
					28	تنتابني مشاعر اليأس أو خيبة الأمل.
					29	أشعر بأن حياتي الآن أفضل من أي وقت مضى.
					30	انام نوما هادئا.
					31	امتلك روح معنوية عالية.
<p>القناعة: ويقصد بها رضا الفرد وقناعته بما يحققه من انجازات، واقتناعه بمستوى الحياة التي يعيشها.</p>						
					32	اشعر بالرضا عن انجازاتي.
					33	اشعر بأن اموري المالية مستقرة.
					34	تسير حياتي كما أريدها.
					35	حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة في حياتي.
					36	اتمتع بصحة جيدة.

الملحق (د)

مقياس مستوى الطموح بصورته الأولية

## مقياس مستوى الطموح

مستوى الطموح:الهدف الممكن الذي يضعه الفرد لنفسه في المجال الاكاديمي او التعليمي او المهني او الاسري او الوظيفي، يتطلع اليه ويسعى لتحقيقه، بالتغلب على ما يصادفه منعقات ومشكلات تنتمي الى هذا المجال، ويتفق هذا الهدف والتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي ويتحدد حسب خبرات النجاح والفشل التي مر بها.(ابو ناهيه، 2012)

ت	الفقرات	تنتمي	لا تنتمي	تعديل	ملاحظات
1	أؤمن بأن الجهد الشخصي يذلل العقبات مهما عظمت بتوفيق الله				
2	اشعر بالرغبة في الحياة				
3	اصبر على مواجهة التحديات الجديدة				
4	أؤمن بدور الحظ في حياتي				
5	اسعى دائما لأن اكون شخص مميز				
6	اسعى لتحقيق الاهداف التي رسمتها لنفسي				
7	اسعى الى تعلم اشياء جديدة				
8	اسعى لكي اكون محط اعجاب الآخرين				
9	اختر ما أريده وليس ما تفرضه علي الظروف				
10	اخشى من عمل كل ما هو جديد				
11	استسلم بسهولة للعقبات التي تواجهني في تحقيق اهدافي				
12	لدي القدرة على تعديل اهدافي				
13	اسعى بجد للحصول على نمط حياه متميز				
14	تتسع اهدافي من مرحلة لأخرى				
15	اسعى بكل ما لدي من قوة لتحقيق اهدافي				
16	احدد اهدافي في ضوء امكانياتي				
17	ينتابني الشعور باليأس إن لم تظهر نتائج جهودي بسرعة				
18	اعتقد أن مستقبلي محدد ومقدر ولا استطيع تغييره				

				19	اقوم بالأعمال حسب خطة اضعتها
				20	هناك اناس بارزون في المجتمع معجبة بهم واعمل على ان احصل على ما حصلوا عليه
				21	اضع اهدافي بنفسي ولا انتظر قرارات شخص اخر
				22	حينما اقوم باعمال وأنفذاها فإن النتائج تكون في العادة مطابقة لتوقعاتي
				23	احب الحياة المستقرة
				24	يحدث كثيرا ان يدفعني الفشل الى ترك ما وطدت عليه العزم
				25	اخشى القيام باعمال لا يعاونني فيها احد
				26	لايزال امامي الكثير من الآمال التي لم تتحقق
				27	احاول كثيرا التغلب على أي عقبة اعرف ان الكثيرين قد فشلوا في التغلب عليها
				28	ينبغي أن لا تزيد آمال الشخص حتى لا يعيش في الخيال
				29	أرى أن الكثير من أهدافي مستحيلة التحقق
				30	اعتبر نفسي قنوعة وراضية بما لدي

الملحق (هـ)

مقياس مستوى الطموح بصورته النهائية

## مقياس مستوى الطموح

الرقم	العبرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	أؤمن بأن الجهد الشخصي يذلل العقبات مهما عظمت بتوفيق الله.					
2	أؤمن بدور الحظ في حياتي.					
3	اسعى دائماً لأن اكون شخص مميز.					
3	اسعى بكل ما لدي من قوة لتحقيق اهدافي.					
4	اسعى الى تعلم اشياء جديدة.					
5	اسعى لكي اكون محط اعجاب الآخرين.					
6	اختار ما أريده وليس ما تفرضه علي الظروف.					
7	اخشى من عمل كل ما هو جديد.					
8	استسلم بسهولة للعقبات التي تواجهني في تحقيق اهدافي.					
9	أعدل أهدافي بناء على قدراتي.					
10	اسعى بجد للحصول على نمط حياة متميز.					
11	تتسع اهدافي من مرحلة لأخرى.					
12	احدد اهدافي في ضوء امكانياتي.					
13	ينتابني الشعور باليأس إن لم تظهر نتائج جهودي بسرعة.					
14	أرى أن مستقبلي محدد ومقدر ولا استطيع تغييره.					
15	اقوم بالأعمال حسب خطة اضعتها.					
16	حينما اقوم باعمال وأنفذاها فإن النتائج تكون في العادة مطابقة لتوقعاتي.					
17	يحدث كثيراً ان يدفعني الفشل الى ترك ما وطدت عليه العزم.					
18	اخشى القيام باعمال لا يعاونني فيها احد.					
19	احاول كثيراً التغلب على العقبات.					
20	ينبغي أن لا تزيد آمال الشخص حتى لا يعيش في الخيال.					
21	أرى نفسي قنوعة وراضية بما لدي.					