

الرضا عن الحياة والنظريات المفسرة له

د. نويات قدور

جامعة ورقلة

الملخص:

على الرغم من الآراء المختلفة حول مفهوم الرضا عن الحياة من جانب المهتمين بالعلوم النفسية والاجتماعية، والصحة النفسية والجسمية، إلا أن العامل الذي أكدته أغلب الدراسات هو درجة رضا الفرد الذاتية عن أمور حياته، في مقابل الجانب الموضوعي والظروف الخارجية، بحيث يكون للنضج والواقعية والاستقلالية الأولوية والدور الأمتل في تقييم الرضا الذي يقاس من خلال المنظور والتقييم الذاتي للأفراد.

أما التفسيرات النفسية لفهم وتحديد مصادر الرضا عن الحياة فقد ظلت متباينة ومختلفة، ولم يظهر أن أيا منها متكاملًا، لهذا جاء هذا المقال ليوضح مفهوم الرضا عن الحياة والمفاهيم المرتبطة به والنظريات المفسرة له، والعوامل المؤثرة فيه.

The Summary:

Despite the different views on the concept of the satisfaction of life by interested in the psychological and social sciences, physical and mental health, but the factor that was confirmed by most of the studies is the degree of satisfaction of the individual self about things of his life, in return for the substantive side and external conditions to be realistic and maturity and independence of priority the optimal role in the evaluation of the satisfaction, which is measured through the perspective of self-evaluation of individuals.

The Psychological interpretations to understand and to identify the sources of the of life satisfaction has been uneven and different did not appear that none of them integrated, this came this article to explain the concept of consent for life and the concepts associated with him and the theories unexplained, and the factors that affect it.

مقدمة:

يعتبر مفهوم الرضا عن الحياة مؤشرا مهما من مؤشرات الصحة النفسية السوية، كما يعد جزءا من المفهوم الواسع المتعلق "بنوعية الحياة" حيث يشكل "الرضا عن الحياة" المكون الذاتي أو النفسي الذي يعبر عن تحمس الفرد للحياة، والاقبال عليها، وعن تقديره لحياته ككل. والرضا عن الحياة يتيح للفرد الفرص الملائمة للإبداع، وتصبح أفكاره مرنة مما يتيح له القدرة على حل المشكلات العاصفة التي يقابلها، وكما أنه مرتبط بقدرة الفرد على الإحساس بالسعادة قصيرة وطويلة المدى (Fredrickson, 2001).

وعليه فإن الرضا عن الحياة يتضمن شعور الفرد بالسعادة، والتقييم الذاتي لمختلف جوانب هذه الحياة.

1-تعريف الرضا عن الحياة:

يرى سليجمان (Seligman, 2002) أن الرضا عن الحياة يتجاوز مجرد الاستمتاع بالأنشطة السارة، إنه يرتبط أيضا بتلك الأنشطة أو التصرفات التي تنشأ من قوة، أو تلك التي تجلب له الرضا أو الإشباع.

أما كاندنا (Canada, 2003) فيعتقد أن الرضا عن الحياة هو الجزء الذاتي من نوعية الحياة، حيث فيه يشعر الفرد بالارتياح اتجاه وظائفه وظروفه ووجوده.

وقد عرّف بافات ودينير (Pavet & Diener, 1993) الرضا عن الحياة على أنه كيف يحكم ويقيم الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، وهذا التقييم يكون في جانبين الأول: معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام، أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة، والرضا الزواجي أو الرضا عن العمل. والثاني: تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار

الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح، أو التوتر والقلق والاكتئاب، وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة.

أما ما يكل أرجايل (1993) فيعرف الرضا عن الحياة على أنه نوع من التقدير الهادئ والمتأمل لمدى حسن سير الأمور سواء الآن أو في الماضي. وهو تقدير عقلي لتنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة (مايكل أرجايل، 14، 1993).

أما مجدي الدسوقي (1998) فيعرف الرضا عن الحياة بأنه تقييم الفرد لتنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته.

في حين أن الرضا عن الحياة عند سيك (Seik, 2000) هو الشعور الذي يبديه الشخص نحو الحياة الاجتماعية، والعملية والعائلية، والتعليمية، والثروة والصحة، والدين، والفراغ والتطور النفسي والسكن، ووسائل الإعلام، والسياسات، والمصانع المستهلكة، والخدمات العامة، والنقل، والعناية الصحية والبيئة، والسلامة العامة.

وقد عرف رضوان جاد الله وهريدي محمد (2001) الرضا عن الحياة بأنه درجة تقبل الفرد لذاته بما حقق من إنجازات في حياته الماضية والحاضرة، ويفصح هذا التقبل عن نفسه في توافق الفرد مع ذاته والآخرين، وجوانب الحياة المختلفة، ونظراته المتفائلة عن المستقبل.

ويعرف أحمد عبد الخالق (2008) الرضا عن الحياة بأنه التقدير الذي يضعه الفرد لتنوعية حياته بوجه عام اعتماداً على حكمه الشخصي. وتحدد الجوانب الأساسية في هذا التعريف كما يلي:

- يعتمد حكم الشخص على تقديره الشخصي وليس كما يحدده غيره.
- يحدد الفرد بنفسه المعايير التي يقيم على أساسها حكمه على نوعية حياته.
- ينتمي الحكم على الحياة إلى الجوانب المعرفية الشخصية وليس الوجدانية.
- يتعلق هذا التقدير أو الحكم بالحياة بشكل شامل وليس بقطاع محدد فيها.

(أحمد عبد الخالق، 123، 2008)

كما عرفت فوقية راضي (2008) الرضا عن الحياة على أنه حالة يشعر فيها الفرد بتقبل ذاته والرضا عن أسلوب حياته، وإنجازاته والنظرة المتفائلة للحياة والقدرة على التوافق مع الذات والآخرين.

يتضح من التعاريف سابقة الذكر أن أغلب الباحثين والدارسين لمفهوم الرضا عن الحياة قد اتفقوا على جزئية مهمة، وهي كون الرضا عن الحياة هو حكم الفرد الذاتي وتقييمه لتنوعية حياته في جوانب محددة، أو بشكل عام، إلا أن القليل من الباحثين من ركز على الجوانب والظروف الخارجية الموضوعية التي تؤثر بشكل فعلي على الرضا عن الحياة.

ويذكر كامبل (Campbel, 1981) أنه عند استعراض دراسات الرضا عن الحياة وجد اتجاهين أساسيين: الاتجاه الأول هو الاتجاه الموضوعي الذي يهتم بتحديد الشروط الموضوعية وقياسها، أي الظروف الخارجية التي قد تؤثر على رضا الأفراد مثل نوعية السكن، ونسبة الأطباء لكل ألف من السكان، ومعدل حوادث الإحرام في المجتمع، وما شابه ذلك. أما الاتجاه الثاني فهو الاتجاه الحدسي والخيري، ويظهر هذا الاتجاه أن درجة رضا الفرد الذاتية عن أمور حياته هي أكثر أهمية لديه من الجانب الموضوعي، ويتضمن هذا الرضا خبرة معرفية وحكما عقليا، أي تقييما يستدل عليه بإدراك الفرق بين الطموحات والإنجازات.

2- المفاهيم المرتبطة بالرضا عن الحياة:

إن البحث في مفهوم الرضا عن الحياة يقودنا إلى النظر في مفاهيم ذات صلة وثيقة والتي من خلالها يمكن أن نميز تمييزاً فارقياً بينها وبين المفهوم الحالي، وهو الرضا عن الحياة، ومن بين هذه المفاهيم:

أ- جودة الحياة:

يعرف شرش (Church,2004) جودة الحياة على أنها قياس لقدرة الفرد على الأداء بدنيا، وانفعاليا، واجتماعيا في سياق بيئته عند مستوى يتسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة (Church,2004,15).

ويستمد مفهوم جودة الحياة من خلال علاقة وثيقة مع الأصدقاء، الأسرة، الجيران إدراك الذات، المساندة الاجتماعية، وغياب أحداث الحياة السلبية (Cramer. et al 2006, 178).

وقد اعتبر كمر ودليب (Kumar,et Dileep,2005) أن جودة الحياة تعد مؤشرا على الرضا عن الحياة أو السعادة في الحياة. وغالبا ما يتم ربط جودة الحياة بالمؤثرات الموضوعية والبيئية التي تشكل عوامل تزيد أو تقلل الرضا عن الحياة.

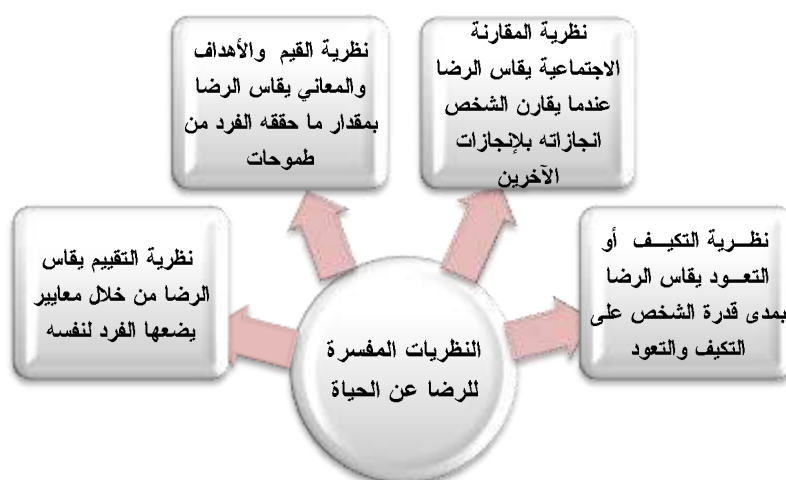
ب- الهناء الشخصي:

يعرف دينر وآخرون (Diener, et al 2002) الهناء الشخصي على أنه تقدير الشخص وتقييمه لحياته من الناحيتين المعرفية والوجدانية، ويشتمل هذا التقييم على مكونين هما: الإرجاع الانفعالية للأحداث، والأحكام المعرفية المتعلقة بالرضا والإشباع، ومن ثم يكون الهناء الشخصي مفهوما شاملا يتضمن خبرة الانفعالات السارة، ومستوى منخفضا من المزاج السلبي، ودرجة مرتفعة من الرضا عن الحياة (Diener,et al,2002,64)، أي أن الهناء الشخصي يرتبط بالانفعال الإيجابي، أي ما يوصف بالسعادة وبالحكم المعرفي الذي يمثل تقويم الفرد للرضا العام عن الحياة.

وقد اعتبرت يونغ مارغريت وآخرون (Young Margaret,1995) الشعور بالرضا عن الحياة مكونا من المكونات الأساسية للسعادة، حيث يوصف الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة بأنه "شعور الفرد بالسعادة والطمأنينة مع نفسه ومع ظروفه الحياتية" وحسب تسو وليو (Tsou & liu,2001) لا يخلو هذا المجال من خلاف وجدال شديدين فيرى بعض الباحثين أن الهناء الشخصي مرادف للسعادة، في حين يرادف آخرون بين السعادة والرضا عن الحياة، ولكن كثيرا من الباحثين يفرقون بين السعادة بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج وبين الرضا عن الحياة، إذ هو حالة معرفية تعتمد على حكم الفرد (أحمد عبد الخالق،2008،123).

3- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

لقد تعددت النظريات الخاصة بالرضا عن الحياة بتعدد مفهومه، فقد حاول العلماء تقديم تفسيرات نفسية لفهم وتحديد مصادر الرضا عن الحياة، ولكن لا يمكن الحكم على أي من هذه التفسيرات يعد شاملا، حيث يتقاسم تفسير الرضا عن الحياة أربع نظريات أساسية كما هو مبين في الشكل الموالي:



الشكل رقم (1) يوضح النظريات المفسرة للرضا عن الحياة.

1- نظرية التكيف أو التعود:

يعتبر أصحاب هذه النظرية أن لا أحداث الحياة الضاغطة، أو السارة ولا المستوى التعليمي، ولا الجنس والعمر يمكن أن تكون لها تأثيرا مباشرا، ويرجع ذلك إلى عملية التعود والتكيف التي تعيد الشخص إلى خط الأساس.

حيث دلت بعض الدراسات مثل دراسة بريانت وفيروف (Bryant & Veroff 1984) أنه لا يوجد ارتباط بين التعليم والرضا عن الحياة، وبالمثل وجد في دراسة ليمون وآخرون (Lemon & al, 1972) أن التعليم لا يرتبط ارتباطا ذو دلالة مع الرضا عن الحياة، مما يعني أن الأفراد لا يسلكون تجاه ما يصادفهم في الحياة من أحداث إلا وفق قدرتهم على التوافق والتأقلم مع هذه الأحداث، وبمرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الأحداث، فنتائج الدراسات تشير إلى أن الأفراد من مختلف الأعمار وبغض النظر عن الجنس، لا يختلفون بالشعور بالسعادة أو الرضا عن الحياة، ويرجعون السبب إلى التكيف أو التأقلم مع الأوضاع الجديدة.

وفي هذا السياق تم الاستدلال بالدراسات التي أحرزت على المعاقين، فقد وجد أن المعاقين الذين يستخدمون الكرسي المتحرك يتمتعون تقريبا بنفس الدرجة من السعادة والرضا عن الحياة التي يتمتع بها غير المعاقين. وفي بعض الدراسات تبين أن تأثير الأحداث الإيجابية أو السلبية يخف نتيجة التعود، وأن الأفراد الذين أصيبوا بإعاقات نتيجة الحوادث كانوا في البداية غير سعداء، وأنهم أصبحوا أكثر سعادة فيما بعد نتيجة التعود والتكيف مع الأوضاع الجديدة، وتصدر الإشارة إلى أنه قد لا يستطيع جميع الأفراد العودة إلى نفس النقطة أو الخط الأساسي قبل الأحداث نتيجة الفروق الفردية.

إن الأفراد لا يتكيفون جميعا بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث أو الظروف المحيطة مما يتيح الفرصة للتساؤل حول الدرجة التي يستطيع الأفراد التكيف معها، وهذا الموضوع ما زال موضع اهتمام العلماء والباحثين (Diener & Rahtz, 2000).

2- نظرية المقارنة الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يقارن نفسه بالآخرين ويجد أن ما حققه من إنجازات أو أعمال أفضل مما حققه الآخرون، فالتفوق على الآخرين من أهم مصادر الرضا عن الحياة.

فقد أكد دينر ولوكاس (Diener & Lucas, 2000) أن الأفراد يقارنون أنفسهم مع الآخرين ضمن الثقافة الواحدة، ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل من الذين يحيطون بهم. فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا ضمن المجتمع والثقافة الواحدة، فالرضا عن الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة الفردية أو الثقافية أو الاجتماعية أو المادية من ناحية وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى، وقد تكون المقارنة من الأفراد أو الجماعات المحيطة أو بين الدول والمجتمعات، وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية، والاجتماعية والاقتصادية.

أما من وجهة نظر إيسترلين (Easterlin, 2001) فإن الأفراد العاديين في أي ثقافة يكونون محايدين في درجة الرضا، ذلك أن نصف الأفراد يكونون فوق المعدل ويركز على دور الدخل المادي، وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة، لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل حياة الأفراد العملية. ذلك أن الأفراد عندما يقيمون سعادتهم ورضاهم عن الحياة يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول.

وينتقد البعض دينر وآخرون (Diener & al 2000) هذا النموذج بأن الأفراد قد لا يهتمون بالمقارنة الاجتماعية، وبالتالي وجود من هم أقل حظا قد لا يؤدي بالضرورة إلى الشعور بالرضا أو عدم الرضا والشعور بالسلبية أو الإيجابية تجاه الذات أو أحداث الحياة.

3- نظرية القيم والأهداف والمعاني:

يرى لوكاس ودينر (Lucas & Diener, 1999) أن الأفراد يشعرون بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهميتها بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها. وتدلل الدراسات على أن

الأفراد الذين يدركون حقيقة أهدافهم وطموحاتهم وأهميتها بالنسبة لهم وينجحون في تحقيقها يتمتعون بدرجة أعلى من الرضا عن الحياة، مقارنة بأولئك الذين لا يدركون حقيقة أهدافهم، أو تتعارض أهدافهم مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا، ويعتمد تحقيق الأهداف على الاستراتيجيات المتبعة في تحقيقها، والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف.

وتشير دراسة لونج وهيكهوزن (Long & Heckhausen) إلى أن الأفراد الذين يسيطرون على أهدافهم وأمور حياتهم والمهام التي يمارسونها في حياتهم اليومية تزداد لديهم مشاعر الرضا عن الحياة، لأن السيطرة على المهمات النمائية وأمور الحياة من شأنه زيادة المشاعر الإيجابية تجاه الذات وأمور الحياة وزيادة مشاعر الرضا بشكل عام. ودراسة بورتنر وهالتشر (Bortner & Hultschiar) بينت وجود علاقة إيجابية بين النجاح في تحقيق الأهداف ومستوى التعليم وزيادة الرضا عن الحياة (علي الديب، 1994، 55).

والتأمل في هذه النظرية يجد أن أصحابها يعتبرون أن الإنسان يكون راض عن الحياة عندما يحقق طموحاته، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته، أي أنه لا توجد فجوة عميقة بين ما يطمح إليه وما تحصل عليه فعلاً، فيؤكد أصحاب هذه النظرية على أن الإنسان يختار لنفسه أهدافاً تتناسب مع إمكانيات تحقيقها حتى يشعر بالنجاح والتوفيق، ويشعر بالكفاءة والجدارة، وبهذا يرضى عن نفسه وعن حياته.

4- نظرية التقييم:

يعتبر كل من دينر (Diener, 2000) ولونج وهيكهوسن (Long & Heckhausen, 2001) في هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، ذلك أن الظروف المحيطة تؤثر على الشعور بالرضا. فالأفراد عندما يريدون تقييم الرضا لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، وتشير مراجعات دينر (Diener) إلى الدراسات عن الرضا لعدم وجود علاقة بين العمر والتعليم كالمغيرات للرضا عن الحياة. وأن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، فالتقدم بالعمر لا يعني بالضرورة اختبار لأحداث سلبية أكثر في الحياة مقارنة بالمراحل العمرية السابقة.

لقد دلت الأبحاث العلمية الطولية القليلة التي تناولت موضوع الرضا عن الحياة وعلاقته بالعمر الزمني للأفراد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العمر والرضا عن الحياة، ومنها دراسة بالمور و كيفت (Palmore & Kivett, 1977) التي حللا فيها (378) فرداً تراوحت أعمارهم بين (46 إلى 70 سنة) لمدة (4) سنوات، ولم يجدا اختلافات ذات دلالة تتعلق بالرضا عن الحياة.

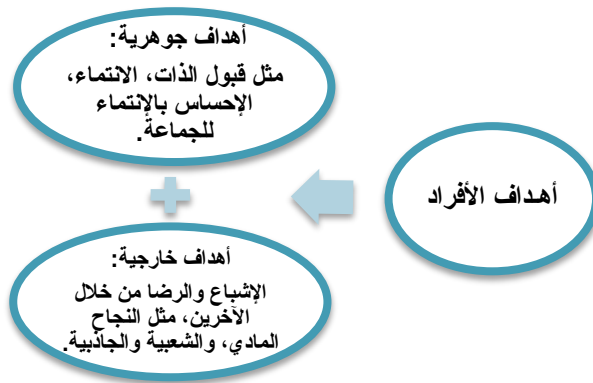
على الرغم من اختلاف النظريات الأربع السابقة في تفسير الرضا عن الحياة فإن التأمل في أفكارها يجدها متكاملة وليست متعارضة أو متناقضة، لأن عوامل الرضا كثيرة ومتنوعة وتختلف من شخص إلى آخر، وتختلف في الشخص الواحد من وقت إلى آخر فبعض الناس يرضون عن الحياة عندما تكون ظروف الحياة طيبة، وتسير وفق ما يريدون وغيرهم يرضون عنها عندما يدركون الخبرات السارة، وآخرون يرضون عنها عندما يحققون طموحاتهم وينجزون أهدافهم، وفريق رابع يرضون بالحياة عندما يقارنون إنجازاتهم بإنجازات الآخرين، ويدركون تفوقهم على غيرهم.

4- العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

يشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى كيف يقيّم الأفراد حياتهم بأبعادها المختلفة، وقد اهتم الباحثون بدراسة الرضا عن الحياة من خلال الصفات والسمات الشخصية، والفروق الفردية، وتأثير العوامل الديمغرافية، واختلاف الظروف البيئية، والعوامل الثقافية (Diener & al, 1997).

فهرمية ماسلو في إشباع الحاجات تتدرج من الحاجات الفسيولوجية الدنيا إلى الحاجات العليا المتمثلة في تحقيق الذات، لأن الإنسان يسعى لتحقيق أهدافه الهامة من أجل الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، وتحقيق الحياة الجيدة عندما تلي للإنسان متطلبات الأمن، والالتواء، والاستقلالية وتوكيد الذات. ويعتمد تحقيق الحاجات العليا على العوامل الخارجية المحيطة بالفرد (الأسرة، المجتمع و النواحي الاقتصادية، والسياسية، والتعليم وغيرها).

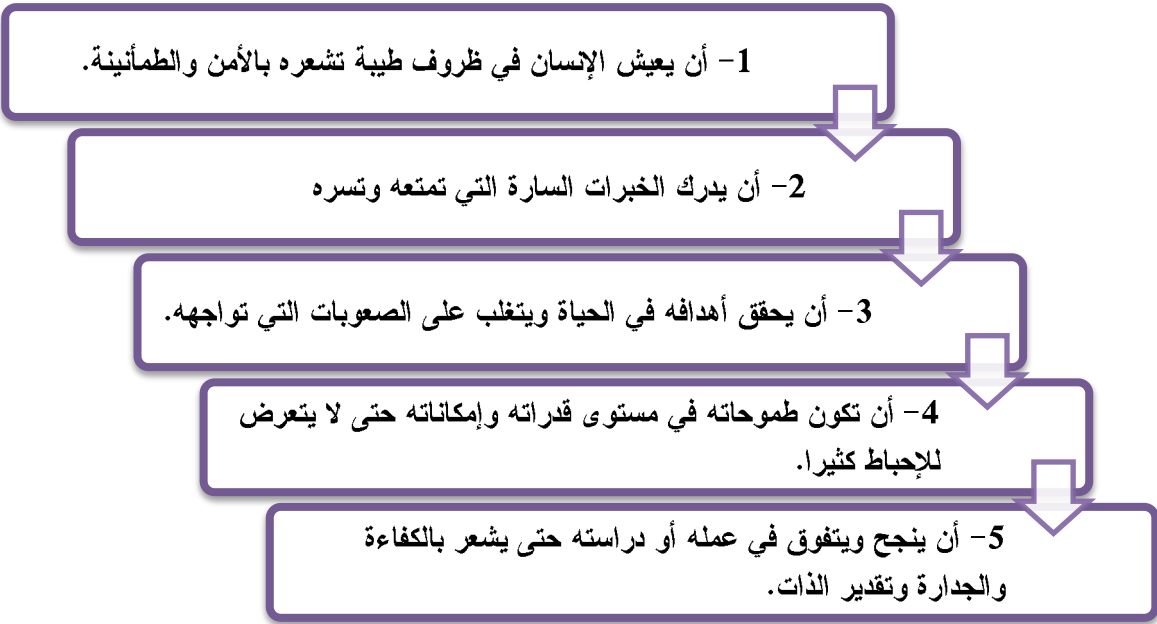
وقد قسم كاسير وريان (Kasser & Ryan,1993) أهداف الأفراد إلى قسمين كما هو مبين في الشكل التالي:



الشكل رقم (2) يوضح أهداف الأفراد حسب كاسير وريان (Kasser & Ryan,1993)

- 1- أهداف جوهرية: مثل قبول الذات، والانتماء، والإحساس بالانتماء للجماعة.
 - 2- أهداف خارجية: وهي الأهداف التي يحصل من خلالها الأفراد على بعض الإشباع والرضا من خلال الآخرين مثل النجاح المادي، والشعبية والجاذبية.
- حيث تمثل الأهداف الجوهرية منظور المدرسة الإنسانية للرضا، في حين أن الأهداف الخارجية تعكس وجهة نظر المدرسة السلوكية والمعرفية للرضا.
- فالأفراد الذين تتجه أهدافهم لأن تكون خارجية وغير واقعية عادة ما يعاني أصحابها من مستويات متدنية من الصحة النفسية والرضا مقارنة بأولئك الذين تتجه أهدافهم نحو الجوهرية، حيث يتمتع أصحابها بدرجات أعلى من الصحة النفسية والرضا عن الذات والحياة (Diener & Rahtz,2000).
- وقد أجريت دراسات نفسية كثيرة-على مستوى العالم- عن الرضا عن الحياة ودرست ارتباطات كثيرة للرضا مع جملة من العوامل، فقد أكد مايكل أراجايل (1993) على أنشطة وقت الفراغ هي أكثر أهمية للشعور بالرضا عن الحياة، حيث يعتبر نشاط وقت الفراغ مصدراً للشعور بالرضا عن الحياة، لأنه يمارس بدوافع داخلية، ودون ضغط خارجي من خلال استخدام وتنمية المهارات، وتوفير الإشباع الاجتماعي والشعور بالهوية، بالإضافة إلى أن قضاء الأبناء لبعض الوقت مع الوالدين يولد لديهم الإحساس الإيجابي بقيمة الذات، ويعطيهم أهمية تعلم الأدوار الجنسية المناسبة لهم ويشعرهم بالرضا والسعادة (مايكل أراجايل، 1993).

وقد حدد كمال مرسي (2000) بعض عوامل الرضا عن الحياة في النقاط التالية:



فالعوامل التي تؤثر في الرضا عن الحياة حسب دينر وراهتز (Rahtz,2000 Diener & al) متغيرة عبر الزمن، وأن الأحداث السلبية والإيجابية تؤثر على تقييم الفرد لدرجة الرضا، حيث يلعب النموذج المعرفي وكيفية رؤية وتفسير الأحداث المختلفة الدور الأكبر في الشعور بالرضا. ويرى الباحثون أن هناك عوامل خارجية كالبيئة، والظروف الاجتماعية والاقتصادية، والعوامل الداخلية مثل السمات الشخصية كالانبساطية والمرح والتفاؤل والتشاؤم وغيرها، والعامل المعرفي المتمثل في كيفية رؤية وتفسير الأحداث وأساليب العزو الذاتي، تلعب دورا في استقرار الرضا عبر الأيام.

المراجع:

- أحمد عبد الخالق(2008):الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي، مجلة دراسات نفسية، المجلد 18 العدد1، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رايم) القاهرة.
- رضوان جاد الله، هريدي محمد (2001): العلاقة بين المساندة الاجتماعية وكل من مظاهر الاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة، مجلة علم النفس، العدد58، 72-105.
- علي الديب (1994):العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ج1، القاهرة، 377-415.
- فوقية راضي (2008):صورة الجسم وعلاقتها بالاكتئاب وتقدير الذات والرضا عن الحياة لدى المعاقين جسديا، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 18، عدد 61، القاهرة.
- كمال مرسي (1991): العلاقة الزوجية والصحة النفسية في الإسلام وعلم النفس، دار القلم الكويت
- مايكل أرجايل (1993): سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل يونس، عالم المعرفة، الكويت.
- مجدي الدسوقي (1998): دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع8، 157-200.
- Bryant F,Veroff J(1984):Dimensions of subjective mental health in American men and women, *Journal of health and Social Behavior*, Vol 25, 116-135.
- Campbel A(1981): *The Sense of well-being in America*, McGraw-Hill Book
- Church.M.C.(2004) :*The conceptual and operational definition of quality of life: a systematic review of the literature ,unpublished masters degree The Office OF Graduate Studies of Texas A & M University.*
- Cramer, Torgersen, S, Kringlen,E.(2006):*Personality disorders and quality of life, A population study. Comprehensive Psychiatry*.47
- Diener E ,Lucas,R.E.,& Oishi,S.(2002) :*Subjective well-being :The Science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder,and S.J. Lopez (Eds),*
- Diener ED, Rahtz Don R (2000): *Advances in Quality of Life theory and research Kluwer Academic Publication, Boston.*
- Diener ED,Suh EU,Oishi SH(1997):*Recent Finding on Subjective Well-Being Indian Journal of Clinical Psychology*, v 24, 25-41.
- Durkin,K.(1995):*Developmental social psychology*.Cambridge,Black well publishers
- Easterlin R(2001): *Life cycle welfare: Evidence and Conjecture, Journal of Socio-Economic*, Vol 30, 13-31.
- Kumar & Dileep, P (2005) :*Academic life satisfaction scale and its Effectiveness in prediction. Calicut: Department of Education, University of Calicut, Academic Press.*
- Lemon B & al (1972): *An Exploration of the Activity Theory of Aging, Journal of Gerontology*, v 27,511-523.
- Palmor E, Kivett V (1977): *Change in Life Satisfaction: A longitudinal study of persons aged 46-70, journal of Gerontology*, vol 32, 311-316.
- Seligman , M.(2002). *Authentic happiness : using the new positive Psychology to realize your potential for lasting fulfillment* , New York , Free Press.
- Pavet W, Dienr E, (1993): *review of satisfaction with life scale, psychological.*
- Shaffer J.B.P (1978): *Humanistic Psychology*, Printice – Hall, Inc, Englewood Cliffs,N.J.
- Young Margaret, Miller B, Norton M,& Hill J(1995) :*The effect of Parental supportive behaviors on life satisfaction of adolescent Off spring, Journal of Marriage and the Family*, V57, 813- 822.