

## جودة الحياة وعلاقتها بالامتنان لدى المرشدين التربويين

م. د. منتظر سلمان كطفان

قسم رياض الاطفال- جامعة ذي قار- كلية التربية للبنات- ذي قار- العراق

[Muntadar.Salman@utq.iq](mailto:Muntadar.Salman@utq.iq)

الكلمات المفتاحية: الحياة، الامتنان، المرشدين

### مستخلص البحث

هدف البحث إلى التعرفُ التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والامتنان لدى المرشدين التربويين . وقد تبنى البحث المنهج الارتباطي لتحقيق أهدافه وتم بناء مقياس لجودة الحياة وتبنى الباحث نظرية كارل رايف التي حددت الأبعاد الآتية لجودة الحياة وهي (تقبل الذات، النمو الشخصي، الغرض من الحياة، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، السيطرة على البيئة، الاستقلال) وتكون من (30) فقرة بأسلوب العبارات التقريرية، وأمام كل فقرة خمسة بدائل متدرجه للإجابة هي (تنطبق على دائما ، تنطبق على غالبا، تنطبق على احيانا ، تنطبق على نادرا ، لا تنطبق علي) تعطى لها عند التصحيح الدرجات (1.2.3.4.5) على التوالي وتبنى مقياس وتكنز وآخرون 2003 المترجم من قبل (العاني 2019). والمكون من 40 فقرة لقياس لفهوم الامتنان واستخرجت الخصائص السايكولوجية من صدق وثبات، إضافة الى تمييز الفقرات. ووُزَع المقياسين على عينة البحث البالغ عددهم (200) مرشد ومرشدة من المرشدين التربويين العاملين في مديريات تربية ذي قار تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وخلصت النتائج بتمتع عينة البحث بجودة الحياة والامتنان. كما أنه لا توجد فروقات ذات دلالة إحصائية تعزى لتغير الجنس. ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كلا المتغيرين.

## **Quality of life and its relationship to gratitude among educational counselors**

**Dr.Muntathar salman Katfan**

**Kindergarten Department – University of Thi Qar - College of  
Education for Girls-Thi Qar - Iraq**

[Muntadar.Salman@utq.iq](mailto:Muntadar.Salman@utq.iq)

**Keywords: life, gratitude, mentors**

### **Abstract**

The aim of this study was to investigate the relationship between quality of life and gratitude among educational counselors. The research adopted the academic curriculum on its objectives and a measure of quality of life was built. The researcher adopted Carl Reeve's theory, which identified the following dimensions of quality of life, which are (self-acceptance, personal growth, the economy of life, relationships with others, economy, investment) and it consists of (30) paragraphs. In declarative statement style, and in front of each paragraph there are five graduated alternatives for the answer: (applies to always, applies to often, applies sometimes, applies to me rarely, does not apply to me) Upon correction, it is given grades (1.2.3.4.5) respectively. It adopted the Watkins et al. 2003 scale translated by (Al-Ani, 2019), which consists of 40 items to measure the concept of gratitude, and psychological characteristics were extracted from honesty and stability, in addition to distinguishing the items. The two scales were distributed to the research sample of (200) male and female counselors working in Dhi Qar education directorates who were chosen by the stratified method. The results concluded that the research sample enjoyed the quality of life and gratitude. Also,

**there are no statistically significant differences due to the gender variable. And there is a positive correlation between both variables.**

مشكلة البحث

يشدد علم النفس الإنساني على ضرورة إن تكون الحياة الداخلية والخارجية للإنسان أكثر عمقا وتوافقا مما يجعله أفضل قدرة على التعامل الكفاء مع اقصى ظروف الحياة المحيطة به . وينسجم هذا التوجه مع دعوة سيلجمان Seligman الرئيس الأسبق للرابطة النفسية الاميريكية APA إلى أن يعمل علم النفس على دراسة ما يجعل الحياة جديرة بالعيش من خلال شعور الإنسان بجودتها أو معناها لاستثمار وجوده الأصيل في بناء وابتكار ما يفيد الأجيال الحاضرة واللاحقة(حسن ، 2008 ، 1).

وتعتبر جودة الحياة عن مدى إدراك الفرد أنه يعيش حياة جيدة من وجهة نظره ، خاليه من الأفكار اللاعقلانية والانفعالات السلبية والاضطرابات السلوكية ، يستمتع فيها بوجوده الإنساني ويشعر بالرضا والسعادة ويستثمر كافة قدراته وإمكاناته بما يتيح له تحقيق الذات .( بخش ، 2006 ، ص9).

ولجودة الحياة أثرها في تكوين شخصية الفرد ، إذ هي تعني وعي الأفراد بموقعهم في الحياة في محيط الثقافة ، وأنظمة القيم التي يعيشون فيها وعلاقتها بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم وإهتماماتهم .( الطيار ، 2005 ، 9).

ويشير كانتور وساندرسون ( Cantor & Sanderson,1970) الى أهمية وجود الأهداف في حياة الفرد وأن سعيه إلى تحقيقها يشعره بقوة الشخصية ، ويعطي معنى لحياته العملية .( Cantor & Sanderson,1970,p.50)

إن الامتتان فضيلة يمكن أن يسهم في العيش بشكل جيد ، و أكد الباحثون الكلاسيكيون على تربية التعبير بالامتتان للمحافظة على الصحة والحيوية سواء كان ذلك للمواطن بشكل خاص أو للمجتمع بشكل عام . وحظي مفهوم الامتتان بتقدير كبير عند المسيحية والبوذية والهندوس والمسلمين ، إذ يرى الفلاسفة القدماء أمثال " سينكا ، و شيشرون " أن الامتتان هو الفضيلة الأعلى قيمة لدى الإنسان وعلى العكس من ذلك فإن التعبير عن نكران الجميل ينظر إليه بأقصى أشكال الانحطاط الأخلاقية .

( Hume , 1988, 466 ) .

وتتبلور مشكلة البحث الرئيسية في اطارها العام من خلال الاجابة عن التساؤل الذي يمثل جوهر المشكلة التي يتصدى لها هذا البحث ومفاده :

ما العلاقة بين جودة الحياة والامتنان لدى المرشدين التربويين ؟

اهمية البحث

لقد حظي مفهوم جودة الحياة (Quality of life) باهتمام كبير في مجالات الطب ، وعلم الاجتماع والاقتصاد ، وحديثاً في مجال علم النفس ، ويشير هارمان (Harman 1995) إلى أن مفهوم جودة الحياة ظهر في منتصف الستينات من القرن العشرين ، ثم شاع استخدامه في الدراسات المختلفة كأحد المؤشرات الدالة على الاهتمام برفاهية الفرد في كافة المجالات ، من خلال التركيز على زيادة الإنتاج ، والرضاء الاقتصادي ، والتقدم العلمي والتكنولوجي .

(هاشم،2001، ص125)

ويرى روجرز (Rogers 1951) إن جودة الحياة وسعادتها تتحقق للفرد حينما يحقق ذاته وتكون اقرب للذات المثالية ، أي كلما كانت الذات المثالية قريبة من الذات الواقعية يكون الفرد أكثر انجازاً وسعادة . وكلما كان التباين بينهما كبيراً نتج عن ذلك عدم السعادة والشعور بعدم جدوى الحياة (صالح، 1998، 260).

نال مفهوم الامتنان، كخبرة إيجابية سارة، اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة مع تزايد انتشار حركة علم النفس الإيجابي التي تدعو إلى التركيز على الجوانب الإيجابية التي تجعل حياة الأفراد أكثر كفاءة وفعالية على مختلف المستويات. ويشير الباحثون إلى أهمية الامتنان بالنسبة للشخصية والسلوك الاجتماعي؛ فالأشخاص مرتفعوا الامتنان كشفوا عن مستويات مرتفعة من التفاؤل والإنفعالات الإيجابية والرضاعن الحياة، ومستويات منخفضة من الاكتئاب والمشقة والغضب .

(Kneezel & Emmons ,2004,8).

وتبين ارتباط الامتنان بالشعور بالسعادة وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة، والاشخاص السعداء هم الذين يخبرون أحداث يومية سارة وإيجابية وممتعة. ووفقاً لذلك فإن تعبير الأفراد عن الامتنان

يشجعهم على تكرار التواصل مع متلقي شكرهم، وبالتالي تقوية العلاقات فيما بينهم، مما يؤدي إلى المزيد من الرضا عن تفاعلاتهم الاجتماعية (Dickerhoof,2007,7).

واستنادا الى ما تقدم يمكن تلخيص أهمية البحث الحالي في جانبه النظري والتطبيقي المتمثل في الآتي :

#### أولا : الأهمية النظرية

يسهم البحث الحالي من الناحية النظرية بوصفها :

1- من الدراسات الأولى في الجامعات العراقية - والعربية مما قد يساعد البحث الحالي بالإسهام في سد الفجوة المعرفية حول متغيرات الدراسة، وإغناء المكتبة النفسية بشكل عام بوساطة النتائج التي يأمل الباحث التوصل إليها .

2- تستمد الدراسة أهميتها من طبيعة شريحة المرشدين التربويين وأثرهم الفاعل داخل كيان المجتمع، وقدرتهم على بناء المستقبل وتخطي الضغوط وتحمل المسؤوليات، إذ تحتاج إلى رعاية خاصة؛ لأن قوة أي مجتمع إنما تقاس بقوة شبابه وتميز إعدادهم .

3- تكمن أهمية الدراسة الحالية عبر أهمية متغيراتها الأساسية، فإن لمواضيع جودة الحياة والامتنان أهمية بما يتبعه من تأثيرات في صحة الفرد النفسية وجميع جوانب شخصيته وبنائه النفسي، والذاتي ومن ثم التأثير في إنجازه وأدائه لعمله الذي يتطلب توافقا من الفرد معتمدا في ذلك على ما يملكه من نواحي الصحة الجسمية والنفسية .

#### ثانيا : الأهمية التطبيقية

يسهم البحث الحالي من الناحية التطبيقية في

1- تقديم مقاييس تتمتع بخصائص سيكومترية مناسبة للبيئة المحلية في قياس وتشخيص جودة الحياة والامتنان لدى المرشدين التربويين التي تفتقر لها مكتبة القياس العراقية - والعربية .

2- إمكانية أن تسهم نتائج البحث الحالي في تصميم برامج إرشادية تنموية وتوجيهية للمرشدين التربويين تتضمن النواحي الشخصية والاجتماعية والمهنية والتربوية التي تهدف إلى تطوير إمكانيات المرشدين التربويين الفكرية، والاجتماعية، والثقافية لمواجهة الآثار السلبية التي أفرزتها التحولات والتغيرات المفاجئة لعصر العولمة والظروف الأمنية والثقافية .

3- الحاجة إلى تكاتف الجهود على مستوى جميع المؤسسات التربوية في توعية المرشدين التربويين وتحسينهم بالفكر السليم والقيم السامية.

4- يمكن الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في لفت انتباه المسؤولين في المؤسسات الحكومية بزيادة الأهتمام بالمرشدين التربويين وذلك في مساعدتهم على حل الأزمات والمشكلات التي تواجههم، ومعرفة قدراتهم وإمكاناتهم الذاتية والعمل على توفير الفرص واكتشاف البدائل المناسبة للإفادة في مساعدتهم لتحقيق هوياتهم بشكل واضح ومحدد مع الحفاظ على تماسك الذات لديهم .

#### اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1- قياس جودة الحياة لدى المرشدين التربويين .
- 2- معرفة دلالة الفروق في جودة الحياة لدى المرشدين التربويين على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث).
- 3- قياس الامتتان لدى المرشدين التربويين .
- 4- معرفة دلالة الفروق في الامتتان لدى المرشدين التربويين على وفق متغير النوع (ذكور ، اناث).
- 5- التعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والامتتان لدى المرشدين التربويين .

#### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بالمرشدين التربويين العاملين في مديرية تربية محافظة ذي قار للعام الدراسي 2021-2022.

## تحديد المصطلحات Terms Limitation

### 1- جودة الحياة Quality Of Life

عرفتها رايف وسنكر (Ryff & Singer,2006) الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يرصد بالمؤشرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام ، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له ، (Ryff& Singer , 2006, 105).

#### التعريف النظري

تبنى الباحث تعريف رايف وسنكر (Ryff & Singer,2006) لاعتماده عليه في الاطار النظري والقياس (Ryff& Singer , 2006, P:1105).

### 2- الامتنان Gratitude

تعريف **Watkins 2003** : " سمة عاطفية أو ميل الفرد الفطري نحو تجربة ممتنة " ( Watkins , 2003 , 450 )

#### التعريف النظري

تبنى الباحث تعريف **Watkins 2003** لاعتماده عليه في الاطار النظري والقياس .

#### التعريف الإجرائي

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المرشد/المرشدة عند إجابته على فقرات المقياسين

## الفصل الثاني

### خلفية نظرية

نظرية كارل رايف ( Carol Ryff,1989) لجودة الحياة

تعدّ كارول رايف من الأوائل الذين تبنوا مفهوم جودة الحياة ، وقد حددت نقاط التلاقي في الصياغات النظرية المختلفة لبعض المنظرين ، ونقلتهم من المستوى النظري إلى المستوى العملي من خلال إعداد أنموذج يتكون من ستة أبعاد يمكن أن يعطي مؤشراً لجودة الحياة .

( Fernandes & et.al ,2010,p:1033)

وهذه الأبعاد هي :

1. **تقبل الذات Self-acceptance** : ويعني أن الفرد يمتلك إتجاهاً إيجابياً نحو ذاته وقبوله بالملامح المتعددة لها ، والتي تتضمن صفات أو مكونات ، سواء أكانت جيدة أم سيئة .

2. **النمو الشخصي Personal growth** : وهو محاولة الفرد تطوير قابلياته وإمكاناته في كافة النواحي ( العقلية والنفسية ، والاجتماعية ... الخ ) والارتقاء والتقدم المستمر لتحقيق ذاته ، والانفتاح على خبرات الحياة.

3. **الغرض من الحياة Purpose in Life** : الإحساس بأن هناك هدفاً ومعنى للحياة ، وامتلاك الفرد لمعتقدات تعطي للحياة غرضاً وهدفاً يعيش من أجله.

4. **العلاقات الإيجابية مع الآخرين positive relations with others** : وتتضمن العلاقات التي تتسم بالعمق ، والدفء ، والثقة المتبادلة ، فالأشخاص الذين يمتلكون مشاعر ، وأحاسيس قوية في الحب والحنان هم أقرب إلى تحقيق ذواتهم من غيرهم.

5. **السيطرة على البيئة Environmental Mastery** : وهو الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة والتحكم بها مستفيداً من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوافر من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهدافه .

6. **الاستقلال Autonomy** : ويعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه وقدرته على تقرير مصيره والقدرة على ضبط النفس واتخاذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الآخرين

( Ryff & Keyes , 1995,p:720).

نظرية وتكنز وآخرون Watkins , el.al 2003 : لمفهوم الامتتان  
رأي " وتكنز وآخرين " أن الأشخاص الممتتين لهم أربع خصائص ،  
أولاً : لن يشعروا بالحرمان في الحياة . ومن الناحية الايجابية فإن الأشخاص الممتتين يجب أن  
يكون لديهم إحساس بالوفرة .  
ثانيا : علة الأفراد الممتنون أنهم يقدرون اسهام الآخرين في رفايتهم .  
ثالثا : يتميزون بالرضا بأبسط أشكاله ، ومن خلال هذا الرضا يشعرون بمتع الحياة وهي متاحة  
بسهولة حتى عند معظم الناس  
رابعا : وهؤلاء دائما يعترفوا بأهمية التجربة والتعبير عن الامتتان ( Watkins , 2003 ,p 432 )

### الفصل الثالث

#### منهجية البحث وإجراءاته

#### Method of the Research منهجية البحث

ان المنهج الوصفي يعد احد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم , لوصف ظاهرة او مشكلة  
محددة وتناولها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة او المشكلة وتصنيفها  
وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة ( ملحم , 2000 , 324 ) .

وان دراسة أي ظاهرة أو مشكلة تتطلب أولاً وقبل كل شي وصفاً لهذه الظاهرة وتشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين جوانبها , من أجل التوصل الى فهم اعمق للظاهرة المدروسة (عبد الرحمن وداود, 1990, 159).

#### أولاً: مجتمع البحث Population of the Research

ان مجتمع البحث هو المجموعة الكلية ذات العناصر التي يسعى الباحث الى ان يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة ( عوده وملكوي, 1992, 159) .

ويشمل مجتمع البحث الحالي ( 560 ) مرشد ومرشدة موزعين على (5) مديريات هي (مديرية تربية الناصرية بواقع 173مرشد , مديرية تربية الشطرة 118 مرشد, مديرية تربية الرفاعي 167مرشد , مديرية تربية سوق الشيوخ 68مرشد , مديرية تربية الجبايش 34مرشد , وبواقع (294) من الذكور بنسبة (53%) و(266) من الإناث بنسبة (47%)، ، وجدول (1) يوضح مجتمع البحث.

\*تم الحصول على البيانات من قسم الإحصاء في مديرية تربية ذي قار

#### جدول (1) مجتمع البحث موزعاً بحسب الجنس

ت	اسم المديرية	ذكور	إناث	مجموع
1	مديرية تربية الناصرية	80	93	173
2	مديرية تربية الشطرة	68	50	118
3	مديرية تربية الرفاعي	87	80	167
4	مديرية تربية سوق الشيوخ	39	29	68
5	مديرية تربية الجبايش	20	14	34
	المجموع	294	266	560

ثانياً : عينات  
Sample  
Research  
-1 عينة

البحث  
of  
البحث

### الاساسية

تعد العينة جزءاً من المجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ويختارها الباحث لإجراء دراسته عليها , وهذه العينة يجب ان تكون قابلة للتعميم على المجتمع (الغزوي ,2004, 161).  
وقد تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب , وتألّفت العينة من (200) مرشد ومرشدة ، وقد بلغت نسبتها (36%) من مجتمع البحث الأصلي بواقع ( 105 ) مرشد و(95) مرشدة والجدول (2) يبين ذلك:

جدول(2) عينة البحث موزعاً بحسب الجنس

ت	اسم المديرية	ذكور	إناث	مجموع
1	مديرية تربية الناصرية	30	31	61
2	مديرية تربية الشرطة	30	41	71
3	مديرية تربية الرفاعي	22	12	34
4	مديرية تربية سوق الشيوخ	16	8	24
5	مديرية تربية الجبايش	7	3	10
	المجموع	105	95	200

رابعاً  
اداتا

### البحث

تحقيقاً لأهداف البحث قام الباحث ببناء مقياس لجودة الحياة وتبنى مقياس وتكنز وآخرون " Watkins , el.al 2003 المترجم من قبل (العاني , 2019) والمكون من 40 فقرة لقياس مفهوم الامتتان على أن يراعى فيها شروط المقاييس العلمية , وفيما يأتي الخطوات التي مر بها المقياس.  
1-التخطيط للمقياس، وذلك بتحديد المجالات التي تغطي فقراته.

2-صياغة فقرات المقياس.

3-صلاحية الفقرات.

4-إجراء تحليل الفقرات.

5-استخراج صدق وثبات المقياس (طاهر , 2010 , 101).

### 1-مقياس جودة الحياة

تحديد مجالات مقياس جودة الحياة

حددت كارل رايف الأبعاد الاتية لجودة الحياة وهي :

1. تقبل الذات Self-acceptance : ويعني أن الفرد يمتلك إتجاهاً إيجابياً نحو ذاته وقبوله بالملامح المتعددة لها ، والتي تتضمن صفات أو مكونات ، سواء أكانت جيدة أم سيئة .
2. النمو الشخصي Personal growth : وهو محاولة الفرد تطوير قابلياته وإمكاناته في كافة النواحي ( العقلية والنفسية ، والاجتماعية ... الخ ) والارتقاء والتقدم المستمر لتحقيق ذاته ، والانفتاح على خبرات الحياة.
3. الغرض من الحياة Purpose in Life : الإحساس بأن هناك هدفاً ومعنى للحياة ، وامتلاك الفرد لمعتقدات تعطي للحياة غرضاً وهدفاً يعيش من أجله.
4. العلاقات الإيجابية مع الآخرين positive relations with others : وتتضمن العلاقات التي تتسم بالعمق ،والدفء ،والثقة المتبادلة ، فالأشخاص الذين يمتلكون مشاعر ، وأحاسيس قوية في الحب والحنان هم أقرب إلى تحقيق ذواتهم من غيرهم.
5. السيطرة على البيئة Environmental Mastery : وهو الإحساس بالكفاية والقدرة على إدارة البيئة والتحكم بها مستفيداً من خبراته الماضية والحاضرة وما يتوافر من فرص يتم الاستفادة منها في تحقيق أهدافه .
6. الاستقلال Autonomy : ويعني قدرة الفرد على تنظيم سلوكه وقدرته على تقرير مصيره والقدرة على ضبط النفس واتخاذ القرارات دون تردد ودون الاعتماد على الآخرين .

( Ryff & Keyes , 1995,p:720 ).

### 1- صياغة فقرات كل مجال

تم صياغة فقرات المقياس بناءً على ماتم ذكره اعلاه وعليه تم صياغة 30 فقرة لمقياس جودة الحياة بواقع (5) فقرات لكل مجال .

### 2- صلاحية الفقرات

عرض الباحث فقرات مقياس جودة الحياة المؤلف من (30) فقرة فقرة بصيغتهما الأولية باستبانة على (10) محكمين في علم النفس والارشاد النفسي والقياس النفسي والصحة النفسية وطلب منهم فحص فقرات كل بعد من ابعاد المقياس , ومدى ملاءمة كل فقرة للبعد الذي تنتمي اليه وكذلك بدائل الأجابه عن فقرات المقياس وأوزانها , وما يروونه مناسباً من تعديلات للفقرات اذ اعتمد الباحث نسبة (80%) فأكثر معياراً لصلاحية الفقرة في قياس ما وضعت من أجل قياسه ,وأوضح بأن فقرات المقياس جميعها صالحه.

### التعليمات

#### أ- استخراج القوة التمييزية للفقرات (تحليل الفقرات):

تُعدّ القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي التحقق منها في فقرات مقاييس الشخصية وأن الهدف من تحليل الفقرات هو الإبقاء على الفقرات ذات التمييز العالي ، وهي الفقرات الجيدة في المقياس (Ebel , 1972 : 392). وقد تم استخراجها من خلال :-

#### أ- أسلوب العينتين المتطرفتين

تم التحقق من القوة التمييزية للفقرات باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين بتطبيق فقرات المقياس على عينة التحليل الإحصائي والبالغة (200) مرشد ومرشدة، وقد صُحّحت الإجابات، ثم احتسبت الدرجة الكلية لكل استمارة، وقد رتبت جميع الاستمارات تنازلياً على وفقاً الدرجات الكلية من أعلى درجة كلية إلى أدنى درجة كلية ، ثم حُدّدت المجموعتان المتطرفتان في الدرجة الكلية ، حيث أوصى كيلي Kelley عند تحليل فقرات الاختبار الاعتماد على نسبة (27%) من أفراد

المجموعتين الطرفيتين من أفراد العينة واستبعاد (46%) الوسطى لكي تكون قيم معامل التمييز متسقة (علام, 2006, ص 284).

وأصبح عدد الأفراد في كل مجموعة (54) مرشد ومرشدة تراوحت درجات أفراد المجموعة العليا بين (125-140) أما درجات أفراد المجموعة الدنيا تراوحت بين (93-102)، وبعد تطبيق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في درجات كل فقرة من فقرات المقياس ، وظهر أن جميع فقرات المقياس مميزة لأنها أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى (0,05) وبدرجة حرية (106) ، والجدول (3) يوضح ذلك.

### جدول (3)

#### الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمعرفة القوة التمييزية لفقرات مقياس جودة الحياة

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
11.063	1.407	3.898	0.725	5.58 3	1 6	7.693	1.379	4.240	.786 0	5.416	1
11.019	1.296	3.981	0.774	5.58 3	1 7	3.51 5	1.243	4.37 9	.987 0	4.916	2
5.562	1.376	2.888	1.756	4.08 3	1 8	10.5 02	1.240	2.88 8	1.181	4.620	3
10.262	1.363	3.833	0.878	5.43 5	1 9	10.3 48	1.336	4.16 6	.633 0	5.638	4

7.472	1.286	3.990	1.071	5.19 4	2 0	4.71 6	1.325	3	1.657	3.963	5
3.349	1.317	2.675	1.443	3.30 5	2 1	9.10 7	1.266	3.85 1	1.021	5.277	6
4.5	1.341	2.777	1.581	3.67 5	2 2	5.95 4	1.211	3.99 0	1.256	4.990	7
8.065	1.285	4.027	1.066	5.32 4	2 3	5.83 1	1.260	2.66 6	1.374	3.713	8
8.86	1.336	3.990	0.912	5.37 0	2 4	6.39 8	1.387	4.03 7	1.131	5.138	9
10.689	1.290	2.916	1.176	4.71 3	2 5	7.16 2	1.392	2.87 9	1.362	4.222	10
7.02	1.423	2.953	1.367	4.28 7	2 6	9.98 2	1.290	4.08 3	0.790	5.537	11
9.939	1.245	3	1.134	4.61 1	2 7	11.4 84	1.240	4.04 6	.628 0	5.583	12
11.188	1.382	3.935	0.696	5.60 1	2 8	9.19 7	1.279	2.68 5	1.250	4.268	13
5.909	1.464	2.851	1.595	4.08 3	2 9	9.84 0	1.317	2.85 1	1.296	4.601	14
9.81	1.250	3.768	1.103	5.34 2	3 0	7.47 9	1.220	2.62 0	1.689	4.120	15

ب - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (صدق الفقرات): يعد هذا الأسلوب من أكثر الأساليب استعمالاً في تحليل الفقرات للمقاييس النفسية , وذلك لما يتصف به من تحديد مدى تجانس فقرات المقياس في قياس الظاهرة السلوكية (Lindquist,1988:286) , ويعد هذا الأسلوب من أدق الوسائل المعتمدة في حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس (العيسوي , 1985:95) وقد استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient لحساب العلاقة بين درجات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات المقياس ودرجاتهم الكلية, فأتضح إن جميع الفقرات ذات دلالة إحصائية لأنها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.096) عند مستوى (0.05) وبدرجة حرية (198) والجدول (4) يوضح ذلك

جدول (4)

معامل ارتباط بيرسون لمعرفة معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.420	21	0.244	1
0.393	22	0.540	2
0.334	23	0.284	3
0.203	24	0.311	4
0.412	25	0.455	5
0.311	26	0.437	6
0.431	27	0.303	7
0.577	28	0.530	8
0.397	29	0.377	9
0.537	30	0.425	10
		0.425	11
		0.282	12
		0.355	13
		0.637	14
		0.603	15
		0.630	16
		0.877	17
		0.525	18

0.625	19
0.782	20

د- علاقة درجة المجالات بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

تسمى علاقة مجالات القياس ببعضها بصدق الارتباطات الداخلية (الشيخ, 1964, ص124) وقد اتبع الباحث هذا الأسلوب في البحث الحالي، إذ قام الباحث بحساب معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5)

مصفوفة الارتباطات الداخلية

المجالات	تقبل الذات	النمو الشخصي	الغرض من الحياة	العلاقات الإيجابية مع الآخرين	السيطرة على البيئة	الاستقلال
تقبل الذات	1	0.628	0.523	0.418	0.513	0.543
النمو الشخصي		1	0.504	0.415	0.403	0.481
الغرض من الحياة			1	0.519	0.519	0.437
العلاقات الإيجابية مع الآخرين				1	0.429	0.442
السيطرة على البيئة					1	0.397
الاستقلال						1

يتبين من الجدول (5) أن جميع الارتباطات سواء الأبعاد بعضها مع بعض الأخر أو ارتباط البعد بالدرجة الكلية للمقياس (جودة الحياة) باستعمال معامل ارتباط بيرسون كانت دالة موجبة وهذا يشير إلى صدق البناء.

ثبات المقياسين: (Reliability Of The Scale)

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الجوهرية في مجال القياس النفسي (Baron, 1981: 418). ويشير الى الاتساق في أداء الفرد والاستقرار في النتائج (passer & smith 2001,p:343). والقياس الثابت يعطي النتائج نفسها إذ طبق على المجموعة نفسها من الأفراد مرة أخرى (Gregory,1998,p:332) , لذا تحقق الباحث من ثبات المقياسين بطريقتين هما :إعادة الاختبار وطريقة الاتساق الداخلي الفاكرونباخ ، من خلال درجات عينة الثبات البالغ حجمها (30) مرشد ومرشده اختيروا بالأسلوب العشوائي من من مديرية تربية ذي قار , وفيما يأتي إجراءات التحقق من طرق حساب الثبات:-

#### أ. الاختبار وإعادة الاختبار : (Test and Retest)

يقصد بالاختبار الثابت أن يكون متسقاً في تقدير العلامة الحقيقية للفرد في السمة التي يقيسها وذلك بأن لا يظهر نتائج متناقضة عند تكرار استخدامه على نفس الفرد ولعدة مرات (العزاوي ، 2004 ، 28) . استخدمت هذه الطريقة لأن الحصول على قيمة ثبات عال فيها يدل على قلة احتمال تأثر الدرجات (قيمة الثبات) بالمتغيرات اليومية العشوائية في ظروف المفحوص ، أو في البيئة التي يجري فيها الاختبار (Anastasi , 1976 , p.110) .

إذ تم تطبيق مقياس جودة الحياة على عينة تتألف من (30) مرشد ومرشدة من مديرية تربية ذي قار ، وبعد مدة أسبوعين أُعيد تطبيق المقياس على العينة ذاتها ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني ، فبلغ معامل الارتباط (0,86) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الطلبة على المقياس الحالي عبر الزمن وبلغ معامل ثبات الامتحان (0,82) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً على استقرار إجابات الطلبة على المقياس (عودة والخليلي ، 1988 : 146).

#### ب. طريقة الفاكرونباخ :

تسمى هذه الطريقة بالاتساق الداخلي وتقوم فكرتها على حساب الارتباطات بين درجات فقرات المقياس جميعها على أساس إن الفقرة عبارة عن مقياس قائم بذاته ، إذ تم استخراج معامل التجانس الداخلي باستعمال معادلة الفاكرونباخ ، ذلك إن معامل الاتساق المستخرج بهذه الطريقة يعطينا تقديراً جيداً للثبات في أكثر المواقف ولحساب درجة الثبات تم اعتماد عينة التطبيق الأول

في عينة ثبات إعادة الاختبار والبالغة (30) طالباً وطالبة باعتماد إجاباتهم لكل فقرة مع الدرجة الكلية لكل المستجيبين وقد بلغ معامل الثبات في متغير جودة الحياة (0.88) وفي الامتحان (0,85) وهو معامل ثبات جيد يمكن الاعتماد عليه (Nunnally,1970:P:230).

#### الوسائل الإحصائية :

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS, وبحسب ترتيب استعمالها في البحث:

#### 1- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين **t- test For Two Independent Samples**

استخدم في حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس البحث باستخدام المجموعتين المتطرفتين. ولمعرفة دلالة الفروق حسب متغير النوع (ذكور-إناث) لمقياس جودة الحياة.

#### 2-معامل ارتباط بيرسون **Pearson Correlation Coefficient**.

استخدم لاستخراج درجة كل فقرة والدرجة الكلية لكل من درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه للمقياس ودرجة كل مجال وعلاقته بالمجالات الأخرى وبالدرجة الكلية للمقياس, الثبات بطريقة الأختبار وبإعادة الاختبار لكلا المقياسين, معاملات الارتباط لعينة التطبيق النهائي وللتعرف على العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والامتحان.

#### 3- معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي **AlphaCronbach Formula**

استخدمت في حساب معامل ثبات مقياس جودة الحياة والامتحان.

#### 4- الاختبار التائي لعينة واحدة **t- test For One Sample**

استخدم في معرفة دلالة الفرق بين متوسط درجات استجابة المبحوثين على المقياس والمتوسط النظري له.

### الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرضاً وتفسيراً للنتائج الذي توصل إليه الباحث ، وفقاً لأهداف البحث ، فضلاً عن عرض الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وكما يأتي :

الهدف الاول: التعرف على جودة الحياة لدى المرشدين التربويين: خصص الهدف الأول لقياس جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وتحقيقاً لذلك استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة **t-test** ، وأظهرت النتائج أن متوسط درجات جودة الحياة لعينة البحث يساوي (95.356) درجة وبانحراف معياري مقداره (7.856) درجة . وعند معرفة دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط النظري للمقياس البالغ (90) ، اتضح أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (38.369) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (199)، والجدول (9) يوضح ذلك

### جدول (9)

#### نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس جودة الحياة

متغير	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0.05
					المحسوبة	الجدولية	
جودة الحياة	200	95.356	7.856	90	38.369	1.96	داله

يمكن تفسير هذه النتيجة ان المرشدين التربويين لديهم القدرة للسيطرة على الحياة ووضع أهداف محددة وإنجازها من خلال تحقيق المعرفة وتطوير الإمكانيات العقلية وان الافراد يسعون الى تبني مواقف ايجابية وتكوين علاقات ايجابية مع الاخرين والقدرة على الاستقلالية وتنظيم السلوك والقدرة على التعامل مع البيئة وخلق البيئات المناسبة للعيش بسعادة وتحقيق الصحة النفسية.

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفروق في جودة الحياة لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث )

خصص الهدف الثاني لمعرفة دلالة الفروق في جودة الحياة تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث) اذ استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين **t- test For Two** الذي لم يظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية للتأثيرات الأساسية لمتغير النوع , إذ كانت القيمة التائية المحسوبة(1.342) اصغر من القيمة التائية الجدولية(1.96) ، عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (10) يوضح ذلك .

الجدول ( 10 )

نتائج الاختبار التائي للتعرف على دلالة الفروق في جودة الحياة لدى المرشدين التربويين تبعاً  
لمتغير النوع (ذكور - اناث )

مستوى الدلالة 0.05	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					
غيردالة	1.96	1.342	198	5.734	95.634	105	ذكور
				4.667	94.824	95	إناث

لا توجد فروق في جودة الحياة حسب متغير الجنس وهذا يدل على أن المرشدين التربويين من كلا الجنسين يمرون بظروف متشابهة سواء داخل الأسرة أو في المدرسة ولديهم أهداف متشابهة في الحياة .

الهدف الثالث: التعرف على الامتحان لدى المرشدين التربويين:

خصص الهدف الثالث لقياس الامتحان لدى المرشدين التربويين وتحقيقاً لذلك استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة **t-test** ، وأظهرت النتائج أن متوسط درجات الامتحان لعينة البحث يساوي (152.376) درجة وبانحراف معياري مقداره (9.367) درجة . وعند معرفة دلالة الفرق بين هذا المتوسط والمتوسط النظري للمقياس البالغ (120) ، اتضح أن الفرق كان بدلالة إحصائية عند مستوى (0.05) إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (24.564) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) بدرجة حرية (199)، والجدول (11) يوضح ذلك .

جدول (11)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الامتحان

المتغير	عدد	المتوسط	الانحراف	المتوسط	القيمة التائية	مستوى
---------	-----	---------	----------	---------	----------------	-------

الدالة	الجدولية	المحسوبة	النظري	المعياري	الحسابي	أفراد العينة	
دالة	1.96	24.564	120	9.367	152.376	200	الامتحان

جاءت هذه النتيجة متسقة مع الاطار النظري وذلك لان الامتحان يعد من السمات الايجابية في الشخصية والتي يسعى الأفراد الى تحقيقها ,حيث ان معرفة الفرد بأفكاره ومشاعره وثقته في قدراته ومعرفة بأهدافه في الحياة فهذا يمكنه من استقبال ردود فعله العاطفية وحالاته الداخلية وتسييرها والتصرف بناءً عليها.

**الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفروق في الامتحان لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث )**

خصص الهدف الرابع لمعرفة دلالة الفروق في الامتحان تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث) اذ استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين **t- test For Two** الذي لم يظهر فروقاً ذات دلالة إحصائية للتأثيرات الأساسية لمتغير النوع , إذ كانت القيمة التائية المحسوبة (1.476) اصغر من القيمة التائية الجدولية (1.96) ، عند مستوى دلالة (0.05) والجدول (12) يوضح ذلك.

### الجدول (12)

نتائج الاختبار التائي للتعرف على دلالة الفروق في الامتحان المرشدين التربويين تبعاً لمتغير

النوع (ذكور - اناث )

مسـتوى الدالة	القيمة التائية		درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الجنس
	الجدولية	المحسوبة					

غيردالة	1.96	1.476	198	6.687	93.496	105	ذكور
				4.987	92.555	95	إناث

لا توجد فروق في الامتحان حسب متغير الجنس وهذا يدل على أن المرشدين التربويين من كلا الجنسين (المرشدين والمرشدات) لديهم معرفة بذواتهم الحقيقية والقدرة على تحديد اهدافهم ومعرفة ميولهم وتفضيلاتهم والتصرف وفق هذه الاهداف والافكار .

**الهدف الخامس: التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة والامتحان لدى المرشدين التربويين .**

خصص الهدف الخامس لمعرفة طبيعة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة و الامتحان لدى المرشدين التربويين , وتحقيقاً لذلك استعمل معامل ارتباط بيرسون , وأظهرت النتائج انه توجد علاقة بين جودة الحياة و الامتحان لدى المرشدين التربويين.

إذ بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون (0.74), وعند اختبار الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط, ظهر أن القيمة التائية لمعامل الارتباط (15.481) وهي داله احصائياً عند مستوى دلالة (0.05), والجدول (13) يوضح ذلك.

### جدول (13)

العلاقة بين جودة الحياة و الامتحان

مستوى الدلالة	القيمة التائية		درجة الحرية	قيمة معامل ارتباط بيرسون بين جودة الحياة والامتحان	العينة
	الجدولية	المحسوبة			
0.05					
دالة	196	15.481	198	0.74	200

أظهرت نتائج الهدف الخامس : وجود علاقة ايجابية بين جودة الحياة والامتحان لدى المرشدين التربويين ويعود ذلك الى أن جودة حياة الإنسان تنشأ من إنتاجه ، وإحساس الإنسان بالواقع الملموس واتحاده مع غيره مع احتفاظه بخصائص شخصيته في آن واحد . وهي إحساس الفرد بالطاقة الحيوية الفياضة التي تتجم عن ارتباطه بالعالم الخارجي ارتباطاً منتجاً

## التوصيات

- يوصي الباحث وزارة التربية والمسؤولين في قسم الارشاد التربوي بمايلي:-
- 1- اعداد برامج ارشادية تستخدم لتنمية جودة الحياة والامتنان لدى المرشدين.
  - 2- تفعيل دور مراكز الارشاد والرعاية النفسية لتنمية المتغيرات الايجابية لدى المرشدين التربويين من خلال تنشيط الفعاليات النفسية لديهم.
  - 3- إمكانية استعمال مقاييس البحث (جودة الحياة , الامتنان) في المؤسسات التربوية والاستفادة منها.

## المقترحات

- واستكمالاً لمتطلبات البحث يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:
- 1- اجراء دراسة مماثلة على عينات اخرى في المجتمع العراقي (كالموظفين, ورؤساء الاقسام, وعمداء الكليات, .....
  - 2- جودة الحياة وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل (اللياقة النفسية, الاقتدار النفسي , احترام الذات , الاتزان الانفعالي ) لدى المرشدين التربويين .
  - 3- الامتنان وعلاقته بمتغيرات أخرى مثل(الابداع الانفعالي , مستوى الاداء , الشعور بالسعادة, حسن الحال النفسي ..... ) لدى المرشدين التربويين

## المصادر

- بخش ، أميرة طه ، 2006 : جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية ، كلية التربية - جامعة أم القرى.
- حسن ، نادية جودت ، 2008, جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه، غير منشورة ، كلية التربية بنات ، جامعة بغداد ، العراق.
- الشيخ يوسف محمود , عبد الحميد , جابر, 1964, سيكولوجية الفروق الفردية , دار النهضة المصرية - القاهرة .

- صالح ، قاسم حسين ، 1998 : نظريات معاصرة في علم النفس ، ط1 ، مكتبة الجيل الجديد ، صنعاء .
- الطيار ، نوال مهدي محمود ، 2005 : التفاوض غير الواقعي وعلاقته بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة بغداد .
- العاني ، ذر منير مسيهر, 2019, الامتتان وعلاقته بالذكاء المتعدد لدى طلبة الجامعة, مجلة الاستاذ للعلوم الانسانية والاجتماعية .
- عبد الرحمن ، انور حسين , داود, عزيز حنا, 1990, مناهج البحث التربوي .
- العزاوي ،ياسمين طه إبراهيم, 2004, . الخصائص السيكومترية لبعض اختبارات ذكاء الأطفال بعمر (5 - 6) سنوات دراسة مقارنة ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد أطروحة دكتوراه غير منشورة .
- علام ، 2006, الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية , ط1 دار الفكر العربي, مصر .
- عودة ، احمد سلمان ,الخليلي خليل يوسف , 1988, الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ، عمان دار الفكر للنشر والتوزيع.
- عوده ، احمد سليمان و ملكاوي ، فتحي حسن , 1992, أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط1, مكتبة الكناني ، الأردن.
- العيسوي ، عبد الرحمن محمد , 1985, القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة الجامعية, الإسكندرية.
- ملحم ، سامي محمد , 2000, القياس والتقويم في التربية وعلم النفس , ط1, دار المسيرة: عمان
- هاشم ، سامي محمد موسى ، 2001 : جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة ، مجلة الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، العدد 13 ، ص125-180.

- Anastasi , A . (1976). Psychological testing , 4thed . Macmillan Pub , New York.
- Baron,A. (1981) Psychology, Japan: hart-Sounders International Edition.
- Cantor , Nancy., Sanderson, Catherine. A., 1970:Life task participation and well-being :the importance of taking part in Daily Life , New york.
- Dickerhoof, R.(2007). Expressing Optimism and Gratitude: A Longitudinal Investigation of Cognitive Strategies to Increase WellBeing. PhD. Dissertation, university of California
- Ebel , Robert.(1972): Essentials of Educational Measurement, New Jersey Prentice- Hall inc.
- Emmons , A.R, Michael , E.M, ( 2004 ) , The Assessment of Gratitude , positive psychological assessment book .
- Fernandes, Helder Miguel., Jose, Vasconcelos - Raposo, Teixeira, Carla Maria., 2010: Preliminary Andysis of the psychometric properties of Ryff's scales of psychological well-being in Portuguese Adolescents, the Spanish Journal of psychology, Vol 13, No 2 PP.1032-1043.
- Gregory ,R.J (1998),foundation of intellectual assessment : the wals . III and others test in clinical practice . Boston : allyu & Bacon.
- Hume , D, ( 1988 ) , A treatise of human nature , Oxford ; clarendon .
- Lindquist,E.F(1988),EducationalMeasurementWashington American council on Educational .
- Nunnally, J. G.(1970),Introduction to psychological Measurement.
- passer ,W. Michael & smith , E. Ronald (2001), psychology frontiers , and applications, university of Washington , McGraw – Hill Higher Education .
- Ryff, carol D., singer, Burton. H., 2006: Best news yet on the six-factor model of well-being, social science research, vol 35, pp.1103-1119.

- Ryff, carol. D., Keyes, Corey Lee. M.1995: the structure of psychological well-being Revisited, Journal of personality and social psychology, Vol 69, No 4, pp719-727.
- Watkins , P.C , Kathrane , W , ( 2003 ) , Gratitude and happiness ; development of a measure of gratitude and relationships with subjective well being , social behavior and personal , 31 . ( 5 )