الرضا عن حياة المهجر لدى الشباب العراقي في السويد

الاستاذ المساعدالدكتور

باسم فارس جاسم الغانمي

جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات

المدرس الدكتور

اسعد شريف مجدي الامارة

جامعة واسط - كلية الآداب

الرضا عن حياة المهجر لدى الشباب العراقي في السويد

الاستاذ المساعدالدكتور
باسم فارس جاسم الغانمي
جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات
المدرس الدكتور
اسعد شريف مجدي الامارة
جامعة واسط - كلية الآداب

ملخص البحث :

١- التعرف عن مستوى الرضا عن حياة المهجر لدى المهاجرين العراقين في السويد
٢- الفرق في مستوى الرضا على وفق متغير الجنس (الأناث والذكور
٣- الفرق في مستوى الرضا وفق متغير المستوى الدراسي
- تكون مجتمع البحث من الجالية العراقية المهاجرة الى السويد ، عينة البحث من الذكور والأناث ممن أمظو خمس سنوات وأكثر في السويد دائميه أو حصل البعض على الجنسية السويدية أو حصل البعض على الجنسية السويدسة.

وقد تم ولتحقيق أهداف البحث تم بناء أداة لقياس الرضا عن الحياة لدى عينه البحث أما وقد كانت نتائج البحث هي:

١- إنّ هناك مستوى واطئاً عن الرضا لدى المهاجرين العراقيين في السويد.
٢- ليس هناك فرق دال بين الذكور والأناث.
٣- هنالك فرق دال لصالح ذوي التحصيل العالي.

مشكلة الدراسة واهميتها :

تتناول هذه الدراسة ثلاثة ابعاد مهمة ومتداخلة تتمثل في :

١- العيش في بلاد المهجر (الاغتراب الاجتماعي).
٢- الرضا عن حياة المهجر .
٣- القرار وتبعاته عن حياة المهجر .

البعد الاول :

للانسان محطات مهمة في حياته يسعى اليها قسراً او اختياراً ، كالدراسة والمهنة او العمل والزواج ،ومن المتوقع حسب منطقية الاشياء،ان المغتربين حين يقدمون على الهجرة فهم يغيرون محطات حياتهم بعضها أو كلها أملين في تحسين بعضها أو تحقيق بعض منها، وذلك يعني ان هنالك أهدافاً تسحب أو تجذب هذا

السلوك وهنالك عوامل تدفع اليه، وقد تكون هذه العوامل نفسية كتحقيق الأمن النفسي أو إجتماعية أو سياسية أو اقتصادية ،ولابد أن يكون لديهم تصور مسبق (معرفي)عن الحال الجديد في المهجر وعن نوع التضحيات مقابل نوع المكاسب سواء أكانت مادية أم معنوية، ويأتي التساؤل هنا بعد المقارنة مع حصيلة المكاسب ماذا عن حالة الرضا ؟

البعد الثاني :

ان حاله الرضا من المنظور السايكولوجي حالة (معرفية- وجدانية) تتحقق في مجال ما من مجالات الحياة ، وهي حالة نادرة في السلوك الانساني لأنها تستلزم تعاشق المعرفة مع الوجدان، فنحن نفكر في الاشياء وتتجه نحوها عواطفنا (حباً أو كرهاً، تقبلاً أو رفضاً) وهذا تصور مقبول إلى حدما، وتعود نسبية حالة الرضا إلى عوامل لاشعورية قد تثير افكارنا فنقول اننا فكرنا في ذلك ورضينا به.

وواقعية ذلك تبادل الاشارات في القشرة المخية بين مركز العواطف والانفعالات ومراكز العمليات المعرفية (التفكير والذاكرة وغيرهما) ونضيف التواصل النيرولوجي بين الفص الصدغي ولوزة المخيخ في حالة الانفعالات والذي أكتشف حديثاً.

ولا نشك في دور التعلم والثقافة والذكاء والخبرة في حالة الرضا، والظاهرة التي نحن بصدد دراستها تضم افاقاً من المجالات ان لم تكن الحياة كلها ، فالبيئة الطبيعية والاجتماعية هي غير البيئة التي يعيشها الافراد والتي تتطلب إندماج الثقافة والانتماء والهوية وبعض ابعاد الشخصية.

البعد الثالث:

ونقصد به القرار الذي نستنتجه من هذه الدراسة وهو القرار الأهم بعد في هذه الدراسة، فهل يتحقق الرضا عن الحياة الجديدة في المهجر أم تحصل هنالك إخفاقات؟ وماذا تقول النظريات والدراسات النفسية بهذا الشأن ؟

وهل يتمكن المختص النفسي أو الإجتماعي أن يوصي بثقة على إيجابيات أو سلبيات الحياة في المهجر ؟

وهذا القرار قد يشجع أو يثني الفرد أو الأسرة عن تغيير هذه المحطات المهمة في الحياة والتي تتطلع إليها آلاف الأسر في المجتمعات العربية والشرق أوسطية ذلك ما سنراه في نتائج هذه الدراسة.

وقد تحسس الباحثان مشكلة الدراسة من خلال استقراء حالات كثيرة عند المغتربين العراقيين خلال وجودهم لأكثر من عقد ونصف في بلدان عربية واوربية ، وقد عايشا حالات الاخفاق في الأهداف والمكاسب والنجاحات فيهما عند العراقيين الشباب والكبار، فوجدا ان هذه الظاهرة جديرة بالاهتمام فلا يكفي أن يستقر الفرد في بلد المهجر إذ سرعان ماتظهر أهداف جديدة وحاجات جديدة في حلقة مستمرة في مفاصل الحياة .

إن الدراسات المتعلقة بدراسة المغتربين ربما تكون من أعقد الدراسات العلمية الميدانية المتخصصة لما تحمله من خصوصية في التعرض لمكونات هذه الشخصية ومدى التغير الحاصل في الهوية والإنتماء لا

بالإختيار فحسب، بل ربما يكون قسرياً أيضاً لأن هؤلاء الأفراد المهاجرين يمتثلون لقيم المجتمع السائدة وتوجيهات الدولة في بناء شخصيات المواطنين على وفق أساليب وستراتيجيات توضع بشكل علمي ودقيق، فالمهاجرون يصبحون جزءاً من مكون الشعب الأصلي وتدمج مع الفئات العمرية ابتداءاً من المرحلة ماقبل المدرسة ثم التعليم الأساس ثم الثانوية.

وتعد مشكلة الهوية من اعقد المشكلات التي تتناول الشخصية الوطنية والتي يتعرض لها المهاجر، ويكون تساؤل الباحثين عن التأثيرات التي تمس كيان الشخصية في بلد المهجر وربما تُحدث التغييرات في أبنيتها ويتفق ذلك مع التساؤل الذي يطرحه علماء النفس والمشتغلون في الدراسات النفسية -الإجتماعية بتأكيدهم "من أنا"(الشرقاوي، ب.ت،ص٧٣)

كما إن مشكلة الهوية لم تعد مشكلة وقتية أو حقبة محددة من الزمن، بل هي مشكلة تراكمية من حيث التغيرات الحاصلة في قيم الفرد، وكلما أمتدت الجذور في البلد الجديد كلما تقلصت ملامح الهوية الأصلية .

إن مشكلة البحث تكمن هنا على حسب علم الباحثين، فأن من المهاجرين إلى بلدان العالم من حققوا طموحهم إلى حد ما، وبنفس الوقت أكتسبوا ثقافة ً وقيماً وعادات وتقاليد إجتماعية جديدة تمس الشخصية الأصلية ومكوناتها مما نتج عنه ما يسمى في علم النفس الإجتماعي (بالتنافر الوجداني).

ولو استعرضنا بعض تلك المشكلات ومنها اسلوب التنشئة الأسرية داخل الأسرة العراقية في بلد المهجر والتي تتعارض بعضها او تختلف ً مع اسلوب التنشئة الإجتماعية التي تشرف عليها مؤسسات الدولة في كل الدول الإسكندنافية ومنها السويد ، حيث تقنين إكتساب القيم والعادات والأعراف هو المعمول به في الدول الإسكندنافية، وللدولة بكل مؤسساتها أن تضبط السلوك الفردي والجمعي لابناء المجتمع السويدي والمهاجرين منذ الولادة حتى المراهقة والبلوغ والشيخوخة وهذا ما يشكل ضغطاً كبيراً على الأباء والامهات العراقيين، فالتربية داخل الأسرة العراقية مختلفة تماماً عن التنشئة في المدرسة والشارع والأصدقاء، وطريقة ممارسة مفردات الحياة اليومية التي تلغي الفروقات بين الجنسين وأسلوب التعامل وطريقة بناء الشخصية وتكوينها"حيث توجد مجموعة من التشريعات والقوانين والممارسات والعادات والتقاليد ومن ثم سوف يلاحظون ما لتلك العادات والتشريعات والممارسات في مجتمع الإغتراب من نتائج وآثار سلبية في العديد من تلك المفردات والقضايا وقد يلاحظ القائمون على تنفيذ برامج الإندماج مدى نجاحهم في تطبيق ذلك، في المقابل جملة من الآثار والنتائج الإيجابية لعادات أو ممارسات مختلفة عما هو لديهم، وبالإجمال سوف يبادر المغترب إلى جملة من المقارنات بين ما لدى مجتمع الإغتراب من تشريعات وممارسات وبين ما هو عليه من تشريعات وممارسات من منطلق هويته الدينية، وهنا سوف يدرك أهمية تلك التشريعات الدينية وآثارها الإيجابية على أكثر من مستوى (شقير ،٢٠٠٤،ص٤٢) كما تنمو معانٍ جديدة لدى المهاجرين لتُكونْ ثقافة البلد الذي يعيشون فيه، يتعلموا ويحددوا لانفسهم مفاهيم تتعلق

بالهوية ومنها مفاهيم الديمقراطية والليبرالية وتشكل هذه مفاهيم معرفية إنسانية (Schwalbe, 2005, p78).

ومن هنا تحاول ان تضبط الأسرة العراقية بجهد كبير سلوك أبنائها على القيم العراقية ممزوجة بالقيم الدينية وتراث التقاليد والاعراف، مع الالتزام بقيم واساليب المجتمع الجديد وتستخدم مختلف أساليب الاقناع مما يجعل ذلك معاناة يومية. من خلال ما تقدم يمكننا أن نتلمس حجم المشكلة التي يتعرض لها البحث الحالي ، وعلى حد علم الباحثين لاتوجد هنالك دراسة تكشف عن حالة الرضا عن حياة المهجر لدى العراقيين وذلك مادفعنا الى التحري عن هذه المشكلة .

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:

١-التعرف على مستوى الرضا عن حياة المهجر لدى المهاجرين العراقيين في (السويد).

٢-الفرق في مستوى الرضا على وفق متغير الجنس (الاناث والذكور) .

٣- الفرق في مستوى الرضا على وفق متغير المستوى الدراسي.

حدود البحث :

يتحدد البحث عند:

١. افراد الجالية العراقية المقيمة في السويد ممن امضى خمس سنوات وأكثر من الذكور والإناث .

٢.الحدود العمرية من (٢٠سنة الى ٤٠ سنة) 2.

٣.من حيث زمن تطبيق المقياس : المدة الممتدة من شهر سبتمبر/ايلول ٢٠١١- شهر مارس/آذار ٢٠١٢.

٤.من حيث المكان : في مدن محافظة (اوريبرو) بوسط السويد. Örebro

تحديد المصطلحات:

الرضا: يعرفه (انجلش وانجلش) بأنه حالة يتحقق فيها الإشباع لرغبة سابقة ، أو أنه حالة يكون فيها الشخص على وعي بأنه قد بلغ توّاً إرضاء الرغبة (مخيمر،١٩٧٥،ص١٥)

ويعرفه (مخيمر) بأنه تقبل لواقع مفروض ولاينطوي على خفض التوترات ولا على تحقيق الذات (مخيمر،١٩٧٥،ص١٥)

يعرف(الدسوقي) الرضا بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيم، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (الدسوقي،١٩٩٨،ص١١٧)

ويعرف (اراجيل) الرضا عن الحياة بأنه: تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، حيث يمثل مفهوم الرضا عديداً من المقاييس النوعية للرضا، فهناك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة، وعن العمل ، وعن الزواج،وعن الصحة (اراجيل،١٩٩٣،ص١٤)

يعرفه (الباحثان) :

حاله معرفية وجدانية لتقبل موقف او مجال يعيشه الفرد او وحدة سلوكية يتعامل معها الفرد يتحقق فيها خفض التوترات النفسية والارتياح او الاتزان الانفعالي .

التعريف الإجرائي :

الدرجات التي يحصل عليها المستجيب في تطبيق مقياس الرضا عن حياة المهجر .

الاطار النظري ودراسات سابقة:

عندما يختلف شعب في ثقافة ما عن غيره من الشعوب، من حيث المعتقدات، ليس لنا أن نرد هذا الأختلاف إلى اختلاف العمليات المعرفية، بل بسبب أنهم واجهوا جوانب مختلفة للعالم أو لأنهم تعلموا معارف أخرى(نيسبت،٢٠٠٥،ص٢٠).

ويعتقد "ماسلو" أن الأنتماء حاجة نفسية أساسية لدى الإنسان، وهي مرتبطة ارتباطاً وثيقاُ بدافع الأمن فكل فرد في حاجة إلى أن ينتمي إلى شخص معين أو أسرة أو جماعة أو وطن ويوحد نفسه بموضوع انتمائه، ويشعر معه بالألفة والأمان(المياحي،٢٠٠٩،ص٥٢).

وإن الأمان يرتبط ارتباطاً وثيقا بتحقيق الذات، وتحقيق الطموحات، وتحقيق الأهداف التي يرسمها الفرد لنفسه"ويرتبط الأنتماء بكل من الدافع للإنجاز، والتحصيل الدراسي، والدور الإجتماعي للفرد، والتكيف الإجتماعي، ووجدت علاقة بين الولاء للوطن والتوافق العام، كما وجدت علاقة بين الإنتماء الوطني والديني والإجتماعي وكل من تقدير الذات وتأكيد الذات والتوافق الإجتماعي الدراسي حسب رأي دبله (معمريه،٢٠١١،ص٢٠٥).

كما إن الرضا بأنواعه "النفسي ، الأكاديمي، المادي، الإنفعالي" يؤدي إلى تحقيق الأهداف التي يرسمها الفرد لنفسه وهي تحتاج إلى بيئة آمنه لاسيما انها تتميز بإستقرار نسبي إلى حدما وراحة نفسية وأذا أخذنا "معدلات الرضا بين الشعوب مثل غانا والمكسيك والسويد وبريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية نتعجب أن مقياس الرضا واحد بالرغم من التفاوت البالغ في الداخل، إذ إن المال والثراء لايستطيع شراء السعادة (عكاشة،٢٠٠٨، ص٨).

وإن المواطنة هوية وإنتماء ومنظومة قيم تجمعها ثقافة محددة في أي مجتمع، "وبتحقيق هذا الانتماء والشعور به تتشكل ابرز مخرجات هذه الهوية (المعموري،٢٠٠١١، ص٤٩).

فتغيير البيئة تؤدي إلى "تغيير الإتجاهات التي تقود السلوك، ويقيم الناس تجربتهم بنفسهم في كل المواضيع الحياتية التي تتعلق بالبيئة الذاتية ومستوى الرضا الذاتي

(Gazzaniga&Heatherton, 2003,p430)

إن "تحديد الأهداف السلوكية والتعرف على اختيارات الفرد وإمكاناته وسعيه لحاجة ما يوضح بصيغة ما حالة السواء واللاسواء ، على الرغم من أن حاجات الفرد متنوعة وعديدة ، إلا إن أكثرها تندرج تحت

أهداف كبيرة في الحياة، تلك الأهداف التي تتسم بأنها عامة وواقعية أيضا كالسعي للحصول على العمل والزواج وامتلاك المال ومستوى من التعليم والنجاح في العلاقات الاجتماعية والمحافظة على الصحة، إلا إن هذه الأهداف الكبيرة تكاد تختلف في أهميتها أو أولويتها عند الأفراد (جاسم،١٩٩٦،ص ٥١).

وكيفية تحقيق الرضا النفسي أو ما يتعلق به وإن أختلفت البيئة التي يعيش فيها الفرد أو المجتمع الذي ينتمي له ، فربما تُجبر الظروف الفرد أن يغادر بلده ليبحث عن الرضا الذي يؤدي إلى العيش في المهجر، حيث "يتعلم الكثير من المهارات الحياتية الفردية بشكل سليم والتوصل إلى الهدف الذي يعتقد إنه مناسب بالرغم من يتعرض له لمختلف الإحتمالات وخصوصا الشباب . (Muralidhar; 2010;p6)

ولن يثني الشباب عن تحقيق الهدف الشعور بالغربة أو الشعور بالإنتماء أو الإختلافات القيمية والعقائدية، وخير دليل على ذلك ما عاشه المهاجرون من بلاد الشام"سورية ولبنان" في الولايات المتحدة الأمريكية مثل "جبران خليل جبران" إنموذجاً الذي حقق طموحه في الإبداع والإنتاج الفكري الذي ظل خالداً للبشرية، أو من تبوأ مناصب سياسية أو إقتصادية في أمريكا اللاتينية حيث اصبح"كارلوس منعم" رئيساً للأرجنتين وهو من اصول عربية وآخرون نجحوا في إدارة بلدان أخرى إقتصادياً.

إن المواجهة من أجل تحقيق الرضا وتحقيق أهداف الحياة، تحتاج إلى المجازفة والانتقال والشعور بعدم الاستقرار حتى يتحقق الرضا وتتحقق الأهداف ليبتعد عن فكرة الشعور بالإكتئاب مستقبلا ويعتقد (برديائف) إن طلب المعرفة والحب والصداقة وتكوين الأسرة والجنس والدين من الوسائل التي تساعد على التغلب على العزلة (برديائف،ب.ت،ص ص١١١-١١٧).

إن تحقيق الاندماج الاجتماعي هي مهمة تقع على كاهل المجتمع كله، والتي لا يمكن الوفاء بها إلا بالعمل المشترك من جانب المهاجرين والشعب الأصلي عبر عملية اجتماعية معقدة. وبالرغم مما تحقق من تقدم ونجاح شبه ملحوظين في سياسة الاندماج إلا أنه لا يزال هناك كثير من النواقص، فلا يزال من الضروري القيام بمجهودات كبيرة لاسيما تجاه تحسين الحياة المشتركة بين الشعب الأصلي والأجانب، والتعامل الحازم ضد العداء للأجانب. وبرغم كل ما تقوم به الدولة من جهود فاعلة فإن على المواطنين القيام بمشاركة ايجابية في عملية اندماج الأجانب (عوكل ،٢٠٠٨)

وقد اندمج الكثير من المهاجرين، سواء في المجتمع السويدي أم في بقية مجتمعات الدول الغربية التي سكنوا فيها، "نجحوا في تحديد القيم والنظام الإجتماعي والتقاليد ومعايير السلوك (Berg-Weger, 2005,p118)

ذلك ما ساعد الشباب في الدخول إلى سوق العمل، وصارت لهم وظائف وأعمالاً مختلفة. ومن لم يندمج سار أطفاله بشكل اعتيادي باتجاه الاندماج وتحقيق الرضا في تلك المجتمعات. فالهجرة وقرار العيش الدائم في المجتمع الجديد ستقود، لا محالة، إلى التكيف والاندماج، ولكن في الأمد الطويل. فحتى إن بقي الجيل الأول من العائلة على جمودهم وعدم التعامل الإيجابي مع مجتمعهم الغربي الجديد، تتجه الأجيال

التالية نحو الاندماج بشكل روتيني من خلال الروضة والمدرسة التي تتصف في السويد بأرقى درجات الرعاية والتربية للأطفال لغاية تخريجهم في سن النضوج (١٨ عاماً) مواطنين جاهزين للدخول إلى سوق العمل والتعامل الاجتماعي أو الاستمرار بالدراسة في الجامعات(رشيد،٢٠١٢)

الصحة النفسية والرضا عن الحياة وتحقيق الأهداف:

يتفق العديد من الباحثين ومنهم (مصطفى زيور وفرج أحمد فرج ومحمد شعلان وأحمد عكاشه) إن التواصل الإجتماعي وعدم إثار الذات والتمركز حول الأخرين له تأثيره على الصحة النفسية والعصبية (عكاشة،٢٠٠٨،ص٩) وأن الأحساس بالرضا عن الحياة يبين من خلال تقييم الفرد لمدى صحته النفسية وإتزانه الإنفعالي وسعادته في الحياة استناداً إلى سماته الشخصية، واسلوب تعامله كما أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابياً بتقدير الفرد لذاته، وعندما يحقق الفرد أهداف حياته فإن تقديره لذاته يتغير إيجابياً فدراسة "الدسوقي" أظهرت وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة وكل من الشعور بالوحدة النفسية والإكتئاب والغضب، ويبين المشتغلون بعلوم النفس والطب النفسي بإن الإحساس بعدم الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد وعلاقاته داخل المجال الإجتماعي الذي يعيش فيه، وهو تأثير لا ينبغي إغفاله أو تجاهله إذا اراد الفرد أن يعيش حياة إجتماعية منتجة (الدسوقي،١٩٩٨ ،ص٣-٥).

أن الرضا عن الحياة لدى المراهقين والشباب يرتبط بالصحة النفسية وبزيادة نوعية الحياة وزيادة أكبر في طبيعة العلاقات الإيجابية داخل الأسرة وزيادة الإتصال والتواصل بين أفراد الأسرة والمجتمع (اسماعيل،٢٠١١ ، ص ٢٦).

وأن هناك علاقة وثيقة بين الإحساس بالرضا عن الحياة والإطمئنان النفسي، فغالباً يتطلع الفرد إلى ما يحقق له الانسجام مع مطالبه والإتزان مع رغباته، واقتناء كل ما ينمي له ثروته وصحته وتعليمه ومعارفه وعلاقاته، فكلما سعى الإنسان لإرضاء حاجاته النفسية والعضوية، يتجلى ذلك في زيادة حيويته ونمو قدراته وتطلعه المستمر في طلب المزيد ذلك الذي أعاد اليه الراحة والسعادة والرضا والطمأنينة (المالكي،٢٠١١،ص٤٥)(شقورة،٢٠١٢،ص٤٠).

وكشفت بعض الدراسات ومنها دراسة(حسن إبراهيم حسن) أن آثار الاغتراب أكثر سلبية على الذكور مقارنة بالإناث.. أكثر سلبية على غير المتزوجين مقارنة بالمتزوجين.. أكثر سلبية على الشباب مقارنة بالناضجين.. أكثر سلبية على القادمين الجدد مقارنة بمن قضوا مدة طويلة في مجتمعهم الجديد.. أكثر سلبية على أصحاب التحصيل الواطئ مقارنة بأصحاب المستويات الدراسية الأعلى. (حسن،٢٠٠٧،ص ٥٤).

بعض النظريات التي تناولت الرضا عن الحياة:

نظرية التهيؤ الإجتماعي (Social representation) :

طرح موسكوفيشي (Moscovici,1976)

مفهوم التهيؤ الإجتماعي والمتضمن الطابع الإجتماعي للمعرفة بشكل عام، وإن التهيؤ الإجتماعي عند الفرد يتأثر بتحركات المجتمع والثقافة السائدة فيه ومحددات الشخصية عند الفرد نفسه، كما إن للغة

والتواصل الإجتماعي دورهما ايضاً في التهيؤ الإجتماعي واللذان أضافهما "موسكوفيشي" في العام ١٩٧٦(Jodelet,2008).

نظرية (Range_ freguency theory)

تشير هذه النظرية إلى أن الرضا عن الحياة يتحقق على وفق البيئة الثقافية ووسائل أو سبل إستخدام الخبرة ، حيث يتوقف مستوى الرضا بالأسلوب الذي ينظرون به للحياة حسب معتقداتهم التي إكتسبوها من المجتمع فضلا عن توقعاتهم السلبية والايجابية حيث تشكل خبرتهم التي استمدوها من المجتمع عن اسلوب توقعاتهم وتصوراتهم فإذا كانت سلبية فلا يتحقق الرضا عن الحياة وإذا كانت إيجابية فيرضون حينئذ عن الحياة (Fried & simon,2009,pp;397-408).

- **نظرية القيم والاهداف والمعاني** (Values, Goals and Meanings Theory) :

يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الافراد ودرجة أهمية تلك الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون بها، وتبين دراسة اويش وآخرين (Oish et al1999).

أن الافراد 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 الذين تتعارض أهدافهم، مما يؤدي إلى الفشل في تحقيقها والشعور بعدم الرضا .ويعتمد تحقيق الأهداف على الستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاء م مع شخصية الافراد ، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للافراد وأولوية هذه الأهداف (سليمان،٢٠٠٣،ص١٦)

- **نظرية التقييم** (Evaluation Theory) :

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر درجة الشعور بالرضا. أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، وانما يرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الإقتصادي للأفراد وبحسب نظرية "ماسلو" للحاجات فإن الافراد في الدول الغنية يفترض أن يكونوا أكثر سعادة ورضا في حياتهم مقارنة بالدول الفقيرة التي تعاني من نقص مادي والذي يؤثر على إشباع الحاجات الأساسية للأفراد مما قد يجعل حاجات الأمن أكثر أهمية في تلك الثقافات، في حين تكون حاجات الحب والتقدير وتحقيق الذات أكثر أهمية في الدول الغنية، وبالمقابل فقد أشارت بعض الدراسات إلى أن العلاقات الإجتماعية أكثر أهمية من الجوانب المادية من أجل الشعور بالرضا في بعض الثقافات (سليمان،٢٠٠٣،ص١٧)

- **نموذج المقارنة الإجتماعية** (Social Comparison Model) :

يبين ايسترلين (Easterlin 1994) أن الافراد يقارنون انفسهم مع الاخرين ضمن الثقافة الواحدة ويكونون أكثر سعادة إذا كانت ظروفهم أفضل ممن يحيطون بهم، فالمقارنة تخلق درجات مختلفة من الرضا

ضمن المجتمع والثقافة الواحدة. والرضا عن الحياة وتحقيق اهداف الحياة يعتمد على المقارنة بين المعايير الموضوعية أو المتوقعة (الثقافية أو الاجتماعية أو المادية) من ناحية وما تم تحقيقه على أرض الواقع من ناحية أخرى. وقد تكون المقارنة بين الافراد أو الجماعات أو الدول المحيطة وبالتالي تختلف درجات الرضا عن الحياة باختلاف المعايير الذاتية والاجتماعية والاقتصادية ويركز ايسترلين على دور الدخل المادي وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة لأن الدخل المادي يرتبط بجميع مراحل الحياة خاصة عند الافراد الذين يضعون مستوى حياتهم المادي في المقام الأول، فقد أثبتت بعض الدراسات بأن خريجي الجامعات الذين يحصلون على دخل جيد أقل شعوراً بالرضا ممن لم يحصلوا على تعليم جامعي ويحصلون على نفس الدخل.

وقد كان أكثر الافراد إغراءاً للمقارنة معهم، وأكثر المقارنات وضوحاً هي تلك التي مع الجيران والأقارب أو زملاء الدراسة أو الجامعة السابقين، أي الذين مروا بنفس الظروف.وتبين العديد من التجارب أن الناس تحت الظروف الضاغطة أو الذين لديهم تقدير ذات منخفض يختارون مقارنة أنفسهم بمن هم أقل منهم مكانة لتحسين صورة الذات لديهم بل وصحتهم النفسية (اراجيل، ١٩٩٣،ص ٢٥).

ومحصلة معايير النظريات السابقة تتمثل في مزاج الفرد والثقافة والقيم التي يعيشها الفرد وكذلك معيار المقارنة مع الاخرين للشعور بالسعادة والدخل المالي والنجاح في العلاقات الاجتماعية ، وتطرقت نظريات اخرى الى المعايير المتمثلة بمحددات الشخصية والثقافة السائدة والاستعداد الاجتماعي ، وتفردت نظريات (منظور الافراد للتحولات الاجتماعية ونظرية سلسلة التكرارات) الى البعد المعرفي المتمثل بالتوقعات السلبية والايجابية ومنظور الافراد الى التغيرات واثره في حالة الرضا عن الحياة.

دراسات سابقة

دراسة إبراهيم (٢٠١١) :

(الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى طلاب الجامعة) : هدفت الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة وكل من المساندة الإجتماعية المدركة وقلق المستقبل، كما هدفت ايضاً إلى التعرف إلى الفروق في الرضا عن الحياة التي تعزى للنوع(ذكور – اناث) والتخصص الأكاديمي ،كليات العلوم –الانسانيات- الفنون. تكونت عينة الدراسة من (٢٠٣٥) من طلاب الجامعة، توصلت الدراسة في نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الرضا عن الحياة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل، وبينت ايضاً عدم وجود فروق بين الطلاب تعزي للجنس(ذكور – اناث) على مقياس الرضا عن الحياة.

دراسة جورجنسون وآخرون(٢٠١١) Jorgenson, Sh. et al

(الرضا عن الحياة الجامعية والنجاح الأكاديمي) : هدفت الدراسة إلى التعرف إلى مدى رضا الطلبة عن الحياة الجامعية وأثر ذلك على تحصيلهم الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من(٦٠٦٥) طالباً وطالبة ملتحقين ببرنامج الدبلوم في كلية داوسون في عامي ٢٠٠٤-٢٠٠٥، واظهرت النتائج أن مستوى الرضا لدى

الطالبات كان أعلى منه لدى الطلاب، ومستوى الرضا عن الحياة الجامعية لدى الطلبة العاديين كان اعلى من الطلبة الذين لديهم إعاقات. كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي.

دراسة أبو النيل(٢٠١٠) :

(الإنتماء الإجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية):

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المشاركة السياسية وبعض المتغيرات النفسية كما تتمثل في الإنتماء للجماعات الإجتماعية، تكونت عينة الدراسة من ١٣٢ طالباً وطالبة بكليات الآداب، والتجارة، والعلوم، والفنون التطبيقية، استخدمت الدراسة اربعة مقاييس رئيسة تتضمن مقياس المشاركة السياسية، مقياس الإنتماء الإجتماعي، مقياس الرضا عن الحياة، مقياس قيمة الإصلاح، وبينت النتائج عدم وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والمشاركة السياسية، كما بينت النتائج ايضاً وجود علاقة بين المشاركة السياسية والرضا عن الحياة السياسية.(أبو النيل،٢٠١٠،ص٨)

دراسة أبو العلا(٢٠٠٩) :

(الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة) : وهدفت إلى معرفة الفروق بين الذكور والاناث والمستوى الإجتماعي والأقتصادي(مرتفع-منخفض) في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وابعاد مقياس أحداث الحياة الضاغطة وتحديد العلاقة الارتباطية بين أبعاد مقياس الرضا عن الحياة وأبعاد مقياس أحداث الحياة لدى عينة من المراهقين. تكونت العينة من (٤٥٧) طالباً وطالبة. توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مجموعتي الإناث والذكور في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة والدرجة الكلية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب تبعاً للمستوى الإجتماعي والأقتصادي (مرتفع- منخفض) لصالح الطلاب من ذوي المستوى الاجتماعي الاقتصادي المرتفع في أبعاد مقياس الرضا عن الحياة.كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الدرجات التي حصل عليها الطلاب والطالبات على مقياس أحداث الحياة الضاغطة من جهة والدرجات التي حصلوا عليها على مقياس الرضا عن الحياة من جهة أخرى. (أبو العلا ،٢٠٠٩،ص٤٩٨-٥٢٨)

دراسة ماريوليس وميرسكايلا ٢٠٠٨ maryolis &myrskyla

درس (maryolis & myrskyla) متغيرات الاسرة والدخل المالي والصحة وارتباطها مع متغير الرضا عن الحياة في ضوء مراحل الحياة ، وهي دراسة طولية. امتدت من العام ١٩٨١ الى ٢٠٠٨ . وكانت العينة مكونة من ٩٠ بلد من ضمنها "العراق،الجزائر،الاردن،المغرب،السعودية وتركيا وايران وبعض دول اسيا وافريقيا وامريكا اللاتينية ودول الانكلو فونية". بلغت عينة الدراسة (٤٦،١٥٣) الفاً، حيث كانت أعمار أفراد العينة تتراوح من (٢٠-٣٤) و(٣٥-٤٩) سنة. وكانت نتائج الدراسة :

١. ان مستوى الرضا العام في جميع المتغيرات (الاسرة،الصحة،الدخل) من الاقل الى الاكثر، دول افريقية يليها بلدان الشرق الاوسط ،اوروبا الشرقية، امريكا اللاتينية، اسيا، اوربا الغربية، بلدان الانكلو فونية (كندا استراليا،بريطانيا،فرنسا).

٢. اتضح ان متغير (الصحة) من اهم العوامل في الرضا عن الحياة على مختلف مراحل العمر. ولكنها مهمة لما بعد الخمسين من العمربمستوى اكثر.

٣. ان العامل الاسري اضعف المتغيرات بارتباطه بالرضا عن الحياة وعلى مختلف مراحل العمر (الشباب-الكهول) عدا افراد بلدان اوربا الغربية وبلدان الانكلوفون.

٤. يرتبط متغير (الدخل المالي) بالرضا عن الحياة في بداية الحياة وينخفض بعمر الخمسين.

(Margolis & myrkyla, 2013pp.115-126).

دراسة حسن (٢٠٠٨) :

كان عنوان الدراسة "العلاقة بين الأغتراب والتوافق النفسي للجالية العراقية في السويد"، أستهدفت الدراسة الأجابة على الأسئلة الأتية:ـ هل هناك علاقة ذات دلالة أحصائية بين الأغتراب والتوافق النفسي بالنسبة للجالية العراقية في السويد. هل هناك فروق ذات دلالة أحصائية في الأغتراب وفقاً للمتغيرات التالية : الجنس، الحالة الأجتماعية، عدد سنوات الغربة، مستوى التحصيل الدراسي. بلغ عدد أفراد العينة (٣٠٠) فرداً. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن هناك علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الأغتراب والتوافق النفسي .أما بالنسبة للهدف الثاني فقد تبين ما يأتي: أ ـ وجدت فروق ذات دلالة أحصائية في الأغتراب على وفق متغير الجنس ولصالح الذكور. ب ـ وجدت فروق ذات دلالة أحصائية في الأغتراب على وفق متغير الحالة الأجتماعية ولصالح العزاب. ج ـ وجدت فروق ذات دلالة أحصائية في الأغتراب على وفق متغير العمر الزمني ولصالح الفئة العمرية الصغيرة. د ـ وجدت فروق ذات دلالة أحصائية في الأغتراب على وفق متغير عدد سنوات الغربة ولصالح المدة الزمنية القصيرة.هـ ـ وجدت فروق ذات دلالة أحصائية في الأغتراب على وفق متغير التحصيل الدراسي ولصالح ذوي التحصيل الدراسي الواطئ(حسن،٢٠٠٨،ص ٥)

إجراءات البحث:

مجتمع البحث :

تكون مجتمع البحث من الجالية العراقية المهاجرة إلى السويد، وأختيرت محافظة (اوريبرو) لأنها تمثل طبيعة الجالية العراقية للأسباب التالية:

١- أنها من أوائل محافظات السويد التي استقبلت العراقيين قبل أكثر من عقدين .

٢- إن الجالية العراقية لديها مدة إقامة طويلة من خمس سنوات فما فوق ولذا فهي تخدم أغراض البحث.

٣- إنها المحافظة التي ولد فيها عراقيون بنسبة كبيرة مقارنةً ببعض المحافظات الاخرى.

عينة البحث :

استخدم اسلوب (الطبقية المقصودة) في اختيار افراد العينة وذلك للاسباب التالية :

١- من خلال خبرة احدهما في المعايشة بالمجتمع السويدي وجد ان محافظة (اوروبيرو) تضم اعداداً كبيرة من العراقيين .

٢- ان العراقيين في هذه المحافظة من الدفعات الاولى من المهاجرين .

٣- حصل الكثير منهم على الاقامة او جواز السفر وذلك يعني انهم امضوا خمس سنوات فاكثر .

٤- وذلك يعني تراكم الخبرة الجديدة لدى افراد العينة في المجتمع السويدي .

٥- تم الحصول على افراد العينة عن طريق التواصل الاجتماعي وهو السبيل الوحيد الى ذلك لانه ليس بالامكان جمع افراد العينة في مكان واحد باي وسيلة اعلامية او ادارية وذلك ماسهل انتقاء افراد العينة حسب حدود البحث .

تكونت عينة البحث النهائية من الذكور والأناث، ممن امضوا خمس سنوات وأكثر في السويد بإقامة دائمية أو حصل البعض على الجنسية السويدية.

تحصل البعض منهم على شهادة الثانوية العراقية أو أكثر، والبعض حاصل على أقل من شهادة الثانوية في العراق. بلغت عينة البحث من (١٠١) بواقع (٥٦ رجلاً و٤٥ امرأة) وقد أستبعدت (٢٣ إستمارة).

أداة البحث:

بعد الإطلاع على الأدبيات والدراسات المتعلقة بالموضوع جمعت فقرات أداة البحث من خلال إستبيان مفتوح وبعض المقاييس العلمية تناولت الرضا عن الحياة.

صدق الأداة :

الصدق الظاهري :

بعد إستكمال الفقرات تحقق الباحثان من الصدق الظاهري للأداة كل على إنفراد، وذلك من خلال المفاهيم والمجالات التي إعتمدها الباحثان وعدلت بعض الفقرات.

صدق الخبراء :

من الخصائص الضرورية والاساسية للأختبار، ويعد خطوة مهمة واساسية لابد من توافرها والتحري عنها قبل تطبيق الأداة أو استخدامها، وإن الإختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس الظاهرة، ولا بد من خطوة أخرى وهي "صدق الخبراء" من خلال عرض الاداة على لجنة من الخبراء المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية (الزوبعي،١٩٨١،ص٣٩) وتم حذف بعض الفقرات ودمج البعض الآخر وتعديل بعض البعض الآخر حتى اصبحت "٣٦" فقرة بصورتها النهائية. أدناه جدول(١) اسماء الخبراء .

معامل التمييز :

تم إستخراج معامل التمييز بين الفقرات العليا والدنيا (٠,٢٧) بإستخدام (t-test) وكانت قيمة التاء المستخرجة (٨,٠٩) وهي دالة بمستوى (٠,٠١) عند درجة حرية (٥٢) (Mario, 2011, p207) وهذا ما يؤكد صدق المقياس للتفرقة بين الدرجات العليا والدنيا.

ثبات الأداة (The reliability) :

أُستخدمت طريقة التجزئة النصفية (الفقرات الزوجية والفقرات الفردية) لإستخراج ثبات المقياس، بالإستعانة بالـ(spss) وكان معامل الثبات (٦٣٪) بمستوى دلالة ٠,٠٥ (Mario, 2011, p207).

تصحيح الاداة :

صممت ثلاث إختيارات أمام كل فقرة (أوافق كثيراً – أوافق قليلاً – لا أوافق) وكانت قيمة كل بديل على التوالي (ثلاث درجات – درجتان – درجة واحدة).

والمحصلة الحسابية تكون أقل درجة هي (٣٦) وأعلى درجة هي (١٠٨) أما المتوسط النظري فهو (٣٦ + نصف إنحراف معياري وهو ١٨) إذن يكون المتوسط النظري (١٨ + ٣٦= ٥٤).

نتائج الدراسة:

١-مستوى الرضا:

اتضح ان هنالك مستوى واطئاً من الرضا لدى المهاجرين العراقيين في السويد ، وبما أن المتوسط النظري (٥٤) كان المتوسط الواقعي (المستخرج) يساوي (٥٥) وقد استخدم اختبار (ت) لعينة واحدة فكانت القيمة المستخرجة (١,٠١٩) وهي اقل من القيمة الجدولية (٢,٦٠١) وقد تم إستخراجها تحريرياً.

٢-متغير الجنس:

ليس هنالك فرق دال بين الذكور والاناث فقد بلغت قيمة (ت) المستخرجة (١,٣٥٠) وهي أقل من القيمة الجدولية (١,٦٦٢) وقد تم إستخدام (spss).

٣-مستوى التحصيل :

هنالك فرق دال لصالح ذوي التحصيل العالي (ثانوية فما فوق) مقارنه بالأقل تحصيلاً، وكان عدد الافراد ذوي التحصيل العالي (٥٦) فرداً وعدد ذوي التحصيل الواطئ (٤٥) فرداً وكانت قيمة (ت) المحسوبة المستخرجة (٢,٢٦١) وهي دالة عند مستوى ٥٪.

تتفسير النتائج :

١- تشير النتائج الى وجود منغصات واخفاقات لدى افراد العينة وقد يرجع ذلك الى ان متغيرات الحياة الجديدة ذات ضغوط على الشباب مما يعيق رضاهم عن بيئتهم الجديدة .

وقد اشرنا في استعراضنا للنظريات ان معايير النظريات تتمثل في مزاج الفرد والثقافة والقيم التي يعيشها وكذلك معيار المقارنة مع الاخرين للشعور بالسعادة والدخل المالي والنجاح في العلاقات

الاجتماعية ، وكذلك المعايير المتمثلة بمحددات الشخصية والثقافة السائدة والتهيؤ الاجتماعي لتقبل التغيرات ، وتفردت نظريات الى البعد المعرفي المتمثل بالتوقعات السلبية والايجابية في الحياة ومنظور الافراد المعرفي الى التغيرات التي تحصل نتيجة لسلسلة الاحداث وأثر هذه المعايير في حالة الرضا عن الحياة .

وتشير ابحاث (استرلين) التي تناولت دورة الحياة والرضا عن الحياة ان مستوى السعادة يحدد الرضا عن الحياة وان الرضا عن الحياة يختلف باختلاف التفكير الديني والثقافي (Margolis & myrkyla, 2013pp.115-126) .

وذلك مايشير الى اهمية الاعتقاد الديني والتوجهات الثقافية في تحقيق حالة الرضا عن الحياة .

كما ان مستوى الرضا العام في متغيرات (الاسرة،الصحة،الدخل) من الاقل الى الاكثر، دول افريقية يليها بلدان الشرق الاوسط ومنها العراق (Margolis & myrkyla, 2013pp.115-126),

ويرتبط متغير (الدخل المالي) بالرضا عن الحياة في بداية الحياة وينخفض بعمر الخمسين.

(Margolis & myrkyla, 2013pp.115-126)

وهذا يعني ان الافراد يعتبرون الدخل المادي من اولويات اهتماماتهم في الحياة عموما ومما يزيد الاهتمام بالدخل حين يشعرون بالاغتراب الاجتماعي لانهم قد يتعرضون الى حاجات لاقبل لهم بها ، وبعد الخمسين يصبح الدخل الاقتصادي مستقرا فلا يشكل ذلك ضغطاً نفسياً على الفرد .

يضاف الى ذلك دور العوامل الاجتماعية من حيث التواصل مع الاخرين ويحدد مستوى الرضا عن الحياة . ومن حيث المدة الزمنية في الاقامة في بلد المهجر فأن الأفراد حديثي العهد بالهجرة من بلدهم الأصلي قد يُعانون من سوء التكيف مع المحيط الجديد، وكذلك من مشاعر القلق وعدم الاستقرار النفسي والاجتماعي، لعدم المامهم الكافي بقيم وتقاليد وعادات المجتمع السويدي مقارنةً بالذين مضت عليهم أوقات طويلة في الغربة. يُضاف إلى ذلك أن حديثي العهد في المجتمع السويدي لم يتمكنوا بعد من استيعاب مفردات اللغة الجديدة (ناهيك عن الذين لم يرغبوا في تعلمها)، (حسن، ٢٠٠٨)

٢- اتضح ان التحصيل الدراسي له تأثير على حالة الرضا فكان ذوو التحصيل المرتفع اكثر رضاً من ذوي التحصيل الواطئ (دون الثانوية) وذلك ما يتفق مع دراسة (حسن،٢٠٠٨، ،ص٥) ودراسة (جورجنسون ٢٠١١) علما بأن الفئتين ذواتي التحصيل العالي والواطئ كانتا ضمن مستوى الرضا الواطئ وذلك يعني أن للتعلم دوراً في التعامل مع مفردات الحياة، فالخبرة التي يكتسبها المتعلم من التعليم الأكاديمي والتعلم الإجتماعي يوظفها بشكل مناسب بالتعامل مع ضغوط الحياة الإجتماعية والإقتصادية، وكما يسمى بعملية (تعلم التعلم) فالذي لديه خبرات في مجال التعلم يسهل عليه نقلها الى مجال مماثل أو مجال آخر مغاير، ويبدو أن ذلك مرده الى توظيف الإستعداد الفطري للتعلم.

٣- أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الاناث والذكور، ويبدو أن ذلك يرجع الى أن التغيرات الاجتماعية والثقافية ذات تأثير بطيف واسع على الجنسين فكل منهما يتعامل مع مفردات حياتية

جديدة، مع علمنا أن المجتمع السويدي لا يفرق بين الجنسين في نشاطات الحياة، وربما يرجع ذلك الى تبعات العادات والقيم وإنسحابها على نوع الجنسين.

التوصيات :

إعداد برامج إجتماعية ونفسية لإعادة تأهيل أفراد الجالية العراقية فيما يتعلق بالإنتماء الوطني للعراق.

- إعداد هيئة خاصة بالتعاون مع وزارة الهجرة والمهجرين لمتابعة ابناء الجالية العراقية بالسويد.
- إعداد هيئة خاصة لمساعدة الراغبين في العودة الطوعية أو استكمال دراستهم.
- التعاون مع الجانب السويدي بمتابعة تطوير اللغة الأم(اللغة العربية) عند الجالية العراقية في السويد، لاسيما أن مملكة السويد تدعم تعلم لغة الأم لكل المهاجرين للسويد.

المقترحات :

- إعداد دراسات أخرى في بلدان مجاورة للتعرف على مستوى الرضا عن حياة المهجر.
- إعداد دراسة عن مستوى تحصيل جاليات الدول الاسكندنافية والعمل على تطويرها.
- إعداد لجان سويدية – عراقية مشتركة للتعرف على نوعية المشكلات عند الجاليات العراقية.

Abstract

1- Identifying the level of satisfaction in lragi expaats to Sweden.
2- The difference of the level of satisfaction in rolation to geuder.
3- The difference of the level of satisfaction in rolation to educat-ion.

The sample of the study is represented by Iragi community in Tew is a low level of satisfaction It is recognized the. In Sweden In Iragi to expats to swedeu . There is no significant differe- ence in valation to gender while there is a significant differe-nce in relation to gender while there is a significant differe-nce in releation to aducation.

قائمة المصادر و المراجع

المصادر العربية

- أبو النيل،هبة محمود(٢٠١٠). الإنتماء الإجتماعي والرضا عن الحياة وقيمة الإصلاح كمتغيرات منبئة بالمشاركة السياسية، مجلة دراسات عربية في علم النفس، م٩، مصر: العدد الأول، ص ص١-١٦٥.
- أبو العلا، محمد أشرف(٢٠٠٩). الرضا عن الحياة وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة، المجلة العلمية لكلية الاداب، م٤٤، مصر: ص ص٤٨١-٥٢٨.
- أراجيل، مايكل(١٩٩٣). سيكولوجية السعادة، ترجمة فيصل عبد القادر يونس، الكويت: سلسلة عالم المعرفة الكويتية، العدد ١٧٥.
- برديائف، نيقولاي(لا.ت). العزلة والمجتمع، ترجمة فؤاد كامل، بغداد: دارالشؤون الثقافية .
- جاسم، باسم فارس(١٩٩٦). قلق المستقبل ومركز السيطرة والرضا عن أهداف الحياة، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الاداب ، جامعة بغداد.

- حسن، ابراهيم حسن(٢٠٠٧). علاقة الإغتراب بالتوافق النفسي لدى الجالية العراقية بالسويد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الاداب، الاكاديمية العربية بالدنمارك.
- دبله، عبد العالي(٢٠٠٢). العالم العربي وتحديات العولمة ،مجلة العلوم الإنسانية، العدد الثالث(في) معمرية ، بشير(٢٠١١) دراسات نفسية ،الجزائر: المكتبة العصرية.
- الدسوقي، مجدي محمد(١٩٩٨). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى الراشدين صغار السن، دراسات في الصحة النفسيةم١، مصر.
- رشيد،عبدالوهاب حميد(٢٠١٢). الأحوال الاجتماعية للجالية العربية في السويد، الحوار المتمدن-العدد: ٣٩٠٣ - ٢٠١٢ / ١١ / ٦ http://www.ahewar.org
- الزوبعي،عبد الجليل وآخرون(١٩٨١). الاختبارات والمقاييس النفسية، الموصل: دار الكتب للنشر والتوزيع.
- سليمان، عادل محمود(٢٠٠٣). الرضا عن الحياة وعلاقته بتحقيق الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين(في) شقورة عمر.
- شعبان(٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.
- شقير، محمد(٢٠٠٤). مقالات في ثقافة الإغتراب والعلاقة مع الغرب، بيروت: دار الهادي.
- الشرقاوي، مصطفى خليل(لا.ت). علم الصحة النفسية، بيروت: دار النهضة.
- نيسبت، ريشارد،أي (٢٠٠٥). جغرافية الفكر، ترجمة شوقي جلال، الكويت: سلسلة عالم المعرفة الكويتية ، العدد ٣١٢ .
- عوكل، هشام(٢٠٠٨). الجالية العربية في بلجيكا بين الاندماج والعزلة، موقع ديوان العرب http://www.diwanalarab.com
- المالكي، رانيا معتوق(٢٠١١). فاعلية الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والإجتماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، السعودية(في) شقورة عمر شعبان(٢٠١٢) المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة.
- المعموري، عبد علي(٢٠١١). إشكالية المواطنة والهوية الوطنية العراقية(في) المواطنة والهوية العراقية، المؤتمر الثالث للبحوث والدراسات الستراتيجية في بغداد، بيروت: دار بيسان للنشر.
-المياحي، جعفر عبد الكاظم(٢٠٠٩). المدخل إلى علم النفس، النجف الأشرف: دار الضياء للطباعة.
- مخيمر،صلاح(١٩٧٥). مقدمة في الصحة النفسية، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- مخيمر،صلاح(لا.ت). في علم النفس العام، القاهرة: مكتبة سعيد رأفت.

المصادر الأجنبية:

- Berg-Weger, Marla(2005)Social Work Social Welfare An Invitation, New York: McGraw-Hill
- Fridel, Bolle & simon, kemp (2009). Can we compare life stastis faction between national ities? Jornal social indicat Research, vol;90,Netherlands springer,part of springer science,B.v.(Iraq virtual science library)
- Gazzaniga.Michael&Heatherton.Todd F.(2003)Psychological Science, London, New York,:W.W.Norton&Company.
- Jodelet. D enise,(2008). Social representation: The beautiful invention, Journal for the theory of social Behavior, vol: 38, issue: 4 publisher: wily (Ivsl)

- Jorgenson, Sh. et al., (2011) College satisfaction and academy Success: A comparison by sex and disability. Official International Research. Dawson College.
- Margolis& myrskyla,m.(2013).family,mony.And health: regional differences in detminants of life statisfaction over the life cours , Journal of :advances in life course research .vol:18,London:social science center,Elsevier,B.v. (Ivsl)
- Mario F. Triol (2011). Essentials of statistics, 4 edetion, New York: Addison- Wesley.
- Muralidhar;D(2010)Life skills for Effective Moulding of Behavior(in)Professional training in Social Work; T.Lakshmamma ;Delhi:Sachin Printers.
- Schwalbe,Michael(2005)The Sociologically Examined Life(3rd ed) New York:McGrow-Hill

الملاحق

مقياس الرضا عن حياة المهجر

الجنس (ذكر) (أنثى) . التحصيل الدراسي (أعلى من الثانوية) (أقل من الثانوية)

ت	الفقرات	أوافق كثيراً	أوافق قليلاً	لا أوافق
١	فرص العمل متوفرة في هذا البلد لذوي العمل الحرفي			
٢	لا أجد من يشاركني حين أواجه صعوبة ما			
٣	أكملت دراستي هنا رغم الصعوبات			
٤	يمكن أن أخفف الأزمات التي ألاقيها هنا			
٥	إني مطمئن على مستقبل أفراد أسرتي			
٦	من الصعوبة إيجاد زوج / زوجة عراقية في المهجر			
٧	أشعر بالأمان في هذا البلد			
٨	يتصف أبناء هذا البلد بالإنعزالية فيما بينهم			
٩	ما زالت آثار الضغوط التي عشتها في العراق تمنعني من الرغبة في العمل أو الدراسة			
١٠	فرص العمل متوفرة هنا لذوي التخصصات العلمية			
١١	إختلاف التقاليد يعيقني من الإندماج مع أهل البلد			
١٢	أتقاضى أجوراً مجزية في عملي			
١٣	لم تحصل لي إحباطات كالذي حصل في العراق			
١٤	أخشى من تبعات المرض عند أفراد أسرتي			
١٥	إختلاف القيم يحول دون زواجي من أبناء البلد			

١٦	يثير قلقي مستقبل الأناث في أسرتي			
١٧	نجحت في علاقات إجتماعية مع أبناء هذا البلد			
١٨	حاجتي للمال تعيقني من إكمال دراستي			
١٩	الانظمة هنا لا تسمح بمشاريع عمل بسيطة			
٢٠	الناس هنا لا يختلطون مع الغرباء عن البلد			
٢١	ضعف لغتي يحول دون الحصول على وظيفة			
٢٢	الدراسة هنا متاحة للجميع دون قيود			
٢٣	بعض المهن المتوفرة لي تتعارض مع معتقداتي			
٢٤	أشعر بالوحدة والغربة في بلد المهجر			
٢٥	تفكير أحد الزوجين بالإستقلالية سبب المشكلات الاسرية بين المهاجرين			
٢٦	هناك منغصات في الحياة لا يمكن السيطرة عليها			
٢٧	أتمتع بالراحة والإتزان مقارنةً بما كنت عليه في العراق			
٢٨	تنشأ خلافات أسرية بسبب إختلاف الثقافة الجديدة			
٢٩	سأكمل دراستي وأنا أخطط لذلك			
٣٠	علاقاتي حسنة مع الأسر العراقية			
٣١	إختلاف المهن يجعلني أغير مهنتي بإستمرار			
٣٢	يشعرك البلد هنا بأنك واثق من نفسك			
٣٣	يثير قلقي مستقبل الذكور في أسرتي			
٣٤	أتوقع عدم قدرتي في التكيف الاجتماعي إذا تقدم بي العمر			
٣٥	أخشى من أن أتأخر عن أقراني في الحياة هنا			
٣٦	أخشى من فقدان الحماية إذا تقدم بي العمر			