

## تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية

أ. ط. بشير مغمريّة - قسم علم النفس - جامعة الحاج لخضر - باتنة

Maamria03@yahoo.fr - bashir\_psy@hotmail.com

"ما هو أرقى خير يمكن أن يبلغه الفرد بجهد؟"

يثفق عامة الناس وصفوهم على أنه السعادة،

ولكنهم يختلفون في تحديد كنهها". أرسطو.

بين عامي 1967 - 2000، وجدوا أن هناك 5548 بحثاً نشر عن الغضب. و 41416 عن القلق. و 54040 عن الاكتئاب. بينما هناك 415 بحثاً عن البهجة. و 1710 عن السعادة. و 2582 عن الرضا عن الحياة. مما يعني أن هناك 21 بحثاً منشوراً عن الانفعالات السلبية، مقابل بحث واحد عن الانفعالات الإيجابية. لكن توجه الدراسات النفسية تغير منذ ثمانينات القرن العشرين، فتضاعفت الدراسات المنشورة عن السعادة والأمل والرضا عن الحياة بمقدار أربع مرات (من 200 بحث سنوياً إلى 800 بحث). (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 183 - 184).

ويذكر كل من أدريان فرنهام، هيلين تشينغ 1999 A. Furnham & H. Cheng أنه على الرغم من صدور عدد من الكتب عن السعادة لكل من أرجايل وأيزنك وماير، إلا أن الدراسات التي نشرت عن السعادة نادرة، مقارنة بوفرة الدراسات عن الاكتئاب، وهو عكس السعادة. (أحمد محمد عبد الخالق، صلاح أحمد مراد، 2001، 337 - 338).

وأشار كذلك ديفيد ج. ميرز، إدوارد دينر 1995 D. G. Myers إلى أن هناك نسبة قدرها 17 : 1 بالنسبة للدراسات النفسية المتصلة بالحالات الوجدانية السلبية مقارنة بالحالات الوجدانية الإيجابية. وتم إدراج مصطلح السعادة The Happiness لأول مرة بقائمة موضوعات المستخلصات النفسية عام 1973. وفي عام 1974 ظهرت مجلة البحث في المؤشرات الاجتماعية، وبها العديد من المقالات المتصلة بالوجود الشخصي الأفضل Subjective Well - being ثم توالى الدراسات النفسية عن السعادة على نحو متسارع. فبلغت نحو ثمانية آلاف دراسة خلال ثمانينات القرن العشرين. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج، 2002، 46 - 47).

ويذكر السيكولوجي الأمريكي، إ. دينر 1984 E. Diener أنه في عقد السبعينات من القرن العشرين، غير علماء النفس الاجتماعي اتجاهاتهم نحو دراسة السلوك الإيجابي، فقدموا أعمالاً نظرية وإمبريقية ظهرت بخطى سريعة، فبدأ الاهتمام بموضوع السعادة، وظهر ذلك واضحاً في الملخصات السيكولوجية العالمية عام 1973. (السعيد غازي محمد رزق، 1997، 131).

## مقدمة

يرغب السواد الأعظم من الناس في أن ينعموا بقدر أكبر من الشعور بالسعادة. فهم يودون استئثار المزيد من المتعة والضحك والسرور، والمزيد من النجاح على صعيد الحياة والعمل والعلاقات. ويؤمن أسعد الناس بأن السعادة اختيار وعادة، أي أن السعادة لا تقوم على بعض الأمور المرجأة التي سوف تحدث في وقت ومكان يكونان في المستقبل، كأن يقول أحد : سوف أكون سعيداً "عندما أتزوج"، "عندما يكبر الأطفال"، "عندما أفوز بجائزة مالية كبيرة"، "عندما أسدد ديوني"، "عندما أتقاعد"، "عندما أحج". ولكن السعادة تكون دائماً، وفي كل لحظة، وفي كل مكان، حيث تعم على جميع المواقف وتثبت عبر الزمن. إن السعادة تتبع من داخلنا، ومن اختيارنا للطريقة التي ننظر بها إلى الظروف والأحداث المحيطة بنا، مما يزيد من مستوى سعادتنا.

وتعتبر السعادة الهدف النهائي للعمل الإنساني. واهتم بها الفلاسفة والمفكرون منذ عهود قديمة، ولكن علماء النفس تجاهلوا في الوقت الذي اهتموا فيه بالمرض العقلي للإنسان وتعاثته وشقائه، وأنجزوا في هذا المجال أعمالاً جيدة. إن علماء النفس اليوم يستطيعون قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الإنسان، مثل : القلق والخوف والاكتئاب والانحراف والنطرف والعنوان والغضب والفصام، وغيرها من الاضطرابات النفسية والعقلية وجوانب السلوك اللاسوي. كما يستطيعون شفاء الكثير منها. ولكن هذا الإنجاز رغم أهميته، لم يصنع للإنسان حياة راقية. لأن تخفيف الأمراض التي جعلت حياة الإنسان تعيسة، جعلت صنع حياة تستحق أن يحياها الإنسان أقل أهمية. فالناس يريدون أكثر من مجرد علاج اضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة، إنهم يحتاجون إلى حياة فيها معنى يجعلها جديرة بأن تعاش. واليوم يرى علماء النفس أن الوقت قد حان لعلم يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية، وبناء الفضيلة والقوى الإنسانية، للوصول إلى ما أسماه أرسطو "الحياة الطيبة Good life". فقررنا أن يولوا اهتمامهم نحو الجوانب الإيجابية من السلوك، مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والأمل والإيمان والالتحاق والتقدير الذات والكفاءة والتوكيدية والتوافق والحلول التفاوضية للصراعات، والمساندة الاجتماعية وجوانب السلوك الصحي، وغيرها من جوانب السلوك السوي.

يشير الباحثون إلى أنه عند مراجعتهم لقاعدة المعلومات النفسية PsychInfo التي توثق ملخصات الدراسات النفسية في الدوريات المختلفة

ويندرج الشعور بالسعادة تحت مظلة علم النفس الإيجابي، الذي يدعو إلى أن الإنسان يتوفر على جوانب القوة والضعف، وبهما تتحدد حياته وتسير وتتطور. وأن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا، وهي تتمتع بجوانب بعضها قابل للتعديل، وبعضها الآخر غير قابل للتعديل. وتتركز جهود علم النفس الإيجابي على إثراء القوى الإنسانية لتعديل هذه الجوانب، لكونها مدخلا لتحقيق الشعور بالسعادة. وقد أن الأوان لأن يسعى علم النفس لفهم الانفعالات الإيجابية، ويبنى جوانب القوة والفضيلة، ويزود الناس بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسميه أرسطو "الحياة الطيبة"، والشعور بالهناء الشخصي.

والسعادة ليست مفسدة Deprave، فقد بينت الدراسات التتبعية ما للسعادة من آثار إيجابية على السلوك الخلقي. إن السعادة تنمي الإيثار Altruism والاجتماعية Sociability، وترتقي بالنشاط والمبادأة، ولها تأثير إيجابي على الصحة، ويعيش الناس السعداء أعمارا أطول.

وتعتمد السعادة على توافر بعض الخصائص في المجتمع مثل: الثروة والعدالة والحرية. ويمكن للسياسات الاجتماعية أن تحسن من هذه الظروف والأحوال. وتعتمد السعادة كذلك على خصائص المؤسسات مثل الثقافة في العمل، أو وجود مؤسسات الرعاية. ويمكن أن تساهم مؤسسات الإصلاح في تحسين نشاط هذه المؤسسات. وتعتمد السعادة كذلك على الاستعدادات الشخصية مثل الفعالية والاستقلال والمهارات الاجتماعية. ويمكن أن يحسن التعليم والعلاج هذه الجوانب.

### هدف الدراسة

التعرف على الخصائص السيكومترية لقائمة أبعاد السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية.

### أهمية الدراسة

تتبع أهمية هذه الدراسة من كونها تتناول موضوعا ذا أهمية كبيرة بصفته يمثل جوهر علم النفس الإيجابي، وهو السعادة الحقيقية. من خلال تقنين هذه قائمة السعادة الحقيقية على البيئة الجزائرية ووضعها في متناول الباحثين في علم النفس لاستعمالها لدراسة المشاعر الإيجابية.

### مفهوم السعادة الحقيقية

يعتبر الشعور بالسعادة الحقيقية Authentic Happiness، من أهم الغايات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها. ولكن كيف يمكن التعرف على السعادة الحقيقية؟ وما هي مكوناتها؟ وكيف يمكن قياسها؟ وهل الشعور بالسعادة الحقيقية مطلق أم نسبي؟ وما دور الخصائص الثقافية مقابل الخصائص الإنسانية العامة في نشوئه؟ للإجابة عن هذه الأسئلة، كان هناك فريق من الباحثين بقيادة سيلجمان، قاموا بالبحث في التراث الإنساني عما قدمه من إجابات عن هذه الأسئلة. فتمت دراسة الكتب السماوية والفلسفات الكبرى والثقافات المختلفة، فتوصلوا إلى كم هائل من المفاهيم والدلالات. وكانت المرحلة التالية هي الاقتصار على ما اتفقت عليه جميع المصادر السابقة. وهو ما عده الباحثون فضائل إنسانية عامة، توجد في كل زمان ومكان، تحدد نموذج السعادة الحقيقية. ويشير سيلجمان 2002 إلى أنه لكي نتفهم السعادة، علينا أن نتفهم القدرات الشخصية والفضائل الإنسانية. لأنه عندما نتحقق السعادة عن طريق مشاركة نقاط قوتنا وفضائلنا، فإن حياتنا تصطبغ بالحقيقة. إن المشاعر هي حالات تحدث لحظيا، ولا تستوجب أن تصبح ملامح للشخصية. والسما، على عكس الحالات، تكون إما إيجابية أو سلبية، وتكرر عبر الأوقات والمواقف المختلفة. إن القدرات والفضائل هي الصفات الإيجابية التي تولد المشاعر الطيبة والإشباع. والسما هي نزعات ثابتة عند ممارستها قد تتولد مشاعر لحظية. فسمه البارانونيا السلبية مثلا، تجعل حالة الغيرة

ولإبراز الاهتمام المتنامي بالجوانب الإيجابية من السلوك الإنساني، وضع مارتن سيلجمان M. Seligman في ثمانينات القرن العشرين، مصطلح "علم النفس الإيجابي Positive Psychology". ومنذ ذلك التاريخ ارتفع عدد الدراسات التي نُشرت في إطاره، وأُسست مجلات خاصة به مثل: "مجلة دراسات السعادة Journal of Happiness Students". وأنشئت كراس (مناصب) للأستاذية (أستاذ كرسي) في بعض الجامعات الأوروبية، كهولندا، التي عينت روت فينهوفن R. Veenhoven كأستاذ لدراسات السعادة، بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة إراسموس Erasmus في روتردام Rotterdam، الذي نشر قاعدة بيانات عالمية عن الشعور بالسعادة، ضمت 3300 دراسة حتى شهر مارس 2003. (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون، 2003، 582 - 583).

وبالرغم من أن غالبية الأفراد يتفقون على أن الشعور بالسعادة هدف أساسي في حياة الإنسان، إلا أنهم يختلفون حول تعريف السعادة وتحديد مفومها والعوامل التي تؤدي إليها. ويذكر ميهالي شيكزينتميهالي M. Csikszentmihaly (وهو مجري الأصل) أن المجتمعات الغربية تشبع فيها فلسفة مادية، ترى أن التمتع بصحة جيدة والعمر الطويل وامتلاك السلع والأشياء، هو الطريق نحو تحقيق الشعور بالسعادة. مما دفع الناس إلى ربط الشعور بالسعادة بالمال والسعي إلى تحقيق الثراء رغبة في المزيد من الشعور بالسعادة. وأشار في نفس الوقت، إلى أن بعض الأفراد يحاولون الحصول على السعادة بتغيير حالاتهم الذهنية، إما بطريقة إيجابية كمارسة الرياضة الجسمية أو الرياضة العقلية التي تؤدي إلى صفاء الذهن، وشحن التفكير كالتأمل والتركيز، أو بطريقة سلبية بتعاطي المخدرات والمهلوسات والخمور. ويرى شيكزينتميهالي أن السعادة تتحقق من خلال استغراق الفرد وممارسته لأنشطة إيجابية سارة، تنمي قدراته وتعزز تقديره لذاته، كالقراءة والعبادة والاستمتاع بالطبيعة والتأمل والأنشطة الإبداعية، أو الهوايات المحببة التي تشعر الفرد بالتركيز والانسياب. (نادية سراج جان، 2008، 602).

ووفقا لنتائج الدراسات، فإن الشعور بالسعادة في حقيقته مفهوم عالمي المعزى والمضمون. وله أهمية متمائلة عند جميع المجتمعات، بدءا بأكثر المجتمعات تقدما إلى أكثرها بدائية. ويرى الباحثون أن الفروق في اللغة والثقافة لا تؤثر على الطبيعة العالمية للشعور بالسعادة، بوصفه غاية قصوى للإنسان في كل مكان. وقد كشفت الدراسات عن أن أسباب الشعور بالسعادة، تبدو متمائلة لدى مختلف المجتمعات والثقافات، ولجميع الأعمار بصرف النظر عن المكان الذي يعيشون فيه. (سحر فاروق علام، 2008، 435).

إلا أنه في الوقت الذي يرى المتدينون بالإسلام، أن الشعور بالسعادة يتحقق بتقوى الله والسير وفق منهاجه، والقيام بالأعمال الصالحة. مستلذين بقوله تعالى "من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجزيه حياة طيبة ولنجزيه أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون". النحل، 97. وينصحون الناس بالتخلي عن التعلق بمنع الدنيا الزائلة. لأن الشعور بالسعادة الكامل والحقيقي لا يحصل عليه الإنسان في هذه الحياة، وإنما يتحقق في الآخرة لعباد الله الصالحين الأتقياء. نجد فلاسفة الإغريق يركزون على الشعور بالسعادة الدنيوي. ولكن كلا الفريقين يتفقان على أن الشعور بالسعادة يتحقق باتباع الفضائل والابتعاد عن الرذائل. وجعلوا الفضيلة طريقا للسعادة والرذيلة طريقا للتعاسة. أما علماء النفس، فيرون أن الشعور بالسعادة هو الصحة النفسية. وأن عوامل تميمتها هي العوامل التي تنمي الصحة النفسية، وهي النجاح والتوفيق والسير في طريق الأخلاق الفاضلة، من أجل سلامة الإنسان وأمنه. (كمال إبراهيم مرسى، 2000، 25). والملاحظ لأفكار الاتجاهات الثلاثة، يجد أنها تتفق كلها في جوهر الشعور بالسعادة والعوامل المؤدية إليه. وهي اتباع الفضائل والابتعاد عن الرذائل. مما يشعر الفرد بالاستقرار والأمان والطمأنينة، والخلو من القلق والشعور بالذنب والخوف.

(أ) الجسارة والإقدام. تشير إلى مواجهة المواقف العقلية الوجدانية الصعبة. وقد ميز الباحثون بين الجسارة الأزلية والجسارة الفيزيقية. وهناك معيار آخر لتمييز الجسارة، وهو وجود الخوف أو غيابه.

(ب) المثابرة. وتشير إلى إنهاء الأعمال الصعبة بروح مرحة ودون تذمر. فالمثابرة ليست السعي القهري نحو أهداف غير قابلة للتحقيق. فالإنسان المنتج يتسم بالمرونة والواقعية. وهناك وجهان للطموح الإيجابي والسليبي، ينتمي الوجه الإيجابي لهذه المجموعة من القوى.

(ج) الاتساق مع الذات. وتعني الصدق مع النفس فيما نعلنه من أنفسنا وللآخرين، من حيث نوايانا والتزاماتنا. وينفق الظاهر مع الباطن في القول والفعل.

### (3) الحسب والإنسانية

تظهر هذه القوى في التعامل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين من الأصدقاء والأقارب وأفراد الأسرة والغرباء.

(أ) العطف والكرم. ويكونان مع الآخرين، وتقديم الخدمات والمساعدات لهم والاستمتاع بذلك. كل هذه سمات أساسها الاعتراف بقدر الآخرين وقيمتهم. وأيضا الشعور نحو الآخرين بالالتزام والمسؤولية والتعاطف والتفهم. مما يعد مكونين أساسيين في هذه القوة.

(ب) منح الحب وتقبل حب الآخرين. من خلال تقدير العلاقات الحميمة بالآخرين من خلال التساؤلات التالية. هل يشعر من تُكنُّ لهم مشاعر قوية بنفس مشاعرك؟ وهل يبادلونك نفس المشاعر؟ وإذا كان الأمر كذلك، فهذا دليل على امتلاك الفرد هذه القوة.

### (4) العدالة والإنصاف

تظهر هذه القوة في الأنشطة المدنية. فهي تتجاوز العلاقة بين شخص وآخر إلى العلاقة بين الشخص وجماعة ما. كعلاقة الشخص بأفراد أسرته أو المجتمع الذي يعيش فيه.

(أ) المواطنة، العمل في فريق. وتعكس هذه القوى مدى تقدير أهداف الجماعة حتى إن اختلفت مع أهداف الفرد. ومدى احترامنا لمن يمثلون مواقع السلطة. وهذه القوة لا تعني الطاعة العمياء، ولا تعني الاتباع دون تفكير، ولكنها تعني احترام السلطة.

(ب) العدل والمساواة. وتعني عدم السماح للمشاعر الشخصية بالانحياز لطرف دون الآخر عند اتخاذ قرار خاص بالآخرين. وإعطاء كل شخص حقه وفرصته.

(ج) القيادة. إن القائد الجيد يجب أن يعمل بكفاءة وفاعلية على إنجاز العمل، مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة مع أعضاء الفريق. والقائد الكفء لديه جانب إنساني حين يدير العلاقات داخل الفريق، ويتعاطف مع الجميع في حزم.

### (5) الاعتدال وضبط الذات.

إن الاعتدال فضيلة أساسية. تشير إلى التعبير عن الرغبات بأسلوب مناسب دون مبالغة. فالشخص المعتدل لا يخفي دوافعه، ولكن ينتظر الفرصة لإرضائها، حتى لا يتسبب في إيذاء نفسه أو غيره.

(أ) ضبط الذات. إن القدرة على التحكم في الرغبات والانديفاعات لا تكفي لمعرفة الصواب. بل لا بد من توظيف هذه المعرفة وتحويلها إلى تصرفات في المواقف الصعبة.

(ب) التدبر (الحرص)، التحفظ، الحذر. إن الحرص يعني الانتظار حتى نحصل على التأييد قبل البدء في التصرف. والفرد الحرص لديه بُعد نظر وهدف واضح. ويجيد مقاومة الانديفاع نحو الأهداف القريبة، حتى يتمكن من تحقيق الأهداف البعيدة.

اللحظية أقرب إلى الحدوث، تماما كما أن سمة الروح الإيجابية تجعل حالة الضحك هي الأقرب. (مارتن سيلجمان، 2002، 9). وتوصل فريق البحث السابق ذكره إلى تحديد الفضائل الإنسانية في ست (6) فضائل، تتضمن أربعاً وعشرين قوياً إنسانية Human Strengths. وفيما يلي عرض لها.

### (1) الحكمة والمعرفة

الحكمة والمعرفة من متلازمات الفضائل، وتظهر في سنة قوى إنسانية مرتبة وفق نموها الطبيعي لدى الإنسان.

(أ) حب الاستطلاع. ويعني الانفتاح على خبرات مختلفة ومتنوعة. كما يعني المرونة إزاء المواقف والأفكار والأشياء التي تتفق مع المفاهيم المستقرة. فمن لديه حب الاستطلاع، لا يقف عند تحمل الأشياء الغامضة، بل يسعى إليها ويفضلها. وقد يكون حب الاستطلاع محددًا في موضوع أو مجال ما (مثل حب الاستطلاع حول الطيور) أو يكون توجهًا عريضًا نحو ما يحيط بالفرد.

ويعني حب الاستطلاع الانشغال بالجديد. ولذا، فإن المتلقي السلبي للمعلومات لا يعبر عن هذه القوة، وإذا كان حب الاستطلاع يمثل جانبًا للقوة، فإن غيابها يمثل جانبًا للضعف يظهر في الشعور بالملل.

(ب) حب التعلم. ويعني حب تعلم أشياء جديدة وكل ما يتيح الفرصة للتعلم. مثل حب المدرسة أو حب القراءة وزيارة المتاحف، أو أي مكان يتيح فرصة للتعلم.

(ج) الحكم على الأشياء. وتعني غرابة المعلومات بصورة موضوعية ومنطقية، من أجل الصالح العام. وهنا يكون الحكم مرادفًا للتفكير الناقد، لأنه يتضمن التوجه والاهتمام بالواقع، وهو عكس الأخطاء المنطقية التي تدمر تفكير المكتئبين. كما أن عدم الخلط بين رغباتنا وحاجاتنا من ناحية، وبين الواقع الفعلي من ناحية أخرى، يعد سمة مهمة وصحية.

(د) البراعة، الأصالة، الذكاء العملي. والمقصود هنا، إذا كنا نريد تحقيق هدف، فهل لدينا قدرات خاصة لاتخاذ أساليب جديدة لتحقيقه؟ نادرًا ما نفتتح بعمل الأشياء بصورة تقليدية. فهذه القوة تتضمن ما يعنيه البعض بالإبداع. لذا يمكن أن نسمي تلك القوة ذكاء عمليًا.

(هـ) الذكاء الاجتماعي، الذكاء الشخصي، الذكاء الوجداني. ويعني الوعي بالذات وبالآخرين، والوعي بدوافع الآخرين ومشاعرهم والقدرة على الاستجابة لها. فالذكاء الاجتماعي هو القدرة على ملاحظة الفروق بين الناس فيما يتعلق بأحوالهم المزاجية ودوافعهم ونواياهم، ثم التصرف على أساس هذه المعرفة. والذكاء الشخصي يتعلق بوعي الإنسان وفهمه الدقيق لمشاعره، وتوظيف هذا الفهم لتوجيه سلوكه وتصرفاته. وقد جمع دانييل جولمان 1995 D. Goleman هذين الوجهين من الذكاء تحت مفهوم الذكاء الوجداني.

(و) الرؤية الثاقبة. وهي أقرب القوى للحكمة ذاتها. ومن أجل هذه القوى يسعى الآخرون إلى الاستفادة من خبراتهم من أجل مساعدتهم على حل مشكلاتهم. فالحكماء هم أهل العلم والخبرة بأكثر الأشياء أهمية في الحياة.

### (2) الشجاعة

إن القوى التي تتكوّن منها الشجاعة، تعكس الإرادة التي تصاحبها عين مفتوحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها. ولكي نصف سلوكًا بالشجاعة، فلا بد أن يكون في مواجهة معارضة قوية. وهذه الفضيلة موضع تقدير في كل زمان ومكان. ولها ثلاث قوى إنسانية.

وتشير دراسات أخرى إلى أن الرجال أكثر سعادة من النساء في الزواج والعمل والأنشطة الترويحية، والنساء أكثر سعادة من الرجال في العلاقات الاجتماعية. كما كشفت الدراسات (Fordyce 1998) أن النساء لديهن معدلات مرتفعة من المشاعر السلبية مقارنة بالرجال، ويعانين مزيداً من الضغوط والتوتر والقلق، وهن أكثر تعرضاً للأزمات وأقل رضا عن حياتهن. ولكن لديهن قدرة أكبر على التعبير عن المشاعر السلبية من الرجال، وهذه القدرة تساعدن على التخلص من الضغوط الكثيرة التي يتعرضن لها. بينما الذكور يميلون إلى إخفاء مشاعرهم، حيث أنهم تدرّبوا وتربوا في طفولتهم على كبت مشاعرهم في سن الرشد. (سحر فاروق علام، 2008، 445-446).

ففي دراسة قام بها سكوت 1980 J. P. Scott على 332 من الشباب والكبار (71 ذكراً، 261 أنثى). كان الهدف منها التعرف على الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة. تبين من نتائجها عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة. (السعيد غازي محمد رزق، 1997، 135).

وفي دراستين لهوينا 1991 E. Huebner الأولى على 254 من طلاب وطالبات الجامعة. والثانية على 79 طفلاً، أظهرت نتائجها عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة. وفي دراسة قام بها كل من س. هونغ، إ. جياناكوبولوس 1994 S. Hong & E. Giannakopoulos على 749 استراليا من الجنسين نوي الأعمار التالية: 17 - 22، 23 - 29، 30 - 40 سنة، جامعيين وغير جامعيين. تبين من نتائجها عدم وجود فروق بين الجنسين في الرضا عن الحياة. (السعيد غازي محمد رزق، 1999، 350).

وفي دراسة بريطانية سئل 3077 راشداً، كم من الوقت قضوه بالأمس وهم سعداء الحال؟ تبين من نتائجها عدم وجود فروق بين الرجال والنساء. لكن دراسات أخرى أجريت على المشاعر الإيجابية والسلبية، أشارت إلى أن النساء يشعرن بمشاعر سلبية بمعدلات أعلى، ولكن تواتر المشاعر الإيجابية لديهن أكثر قليلاً من الرجال. (مايكل أرجايل، 1987، 215).

إن المعروف من نتائج الدراسات النفسية حول الفروق بين الجنسين في المشاعر السلبية، أن النساء يشعرن بضعف ما يشعر به الرجال من الاكتئاب، وفي مشاعر سلبية أخرى كالقلق وتوهم المرض والحزن وغيره. أما عندما تم بحث المشاعر الإيجابية والجنس، وجد أن النساء يشعرن بمشاعر إيجابية أكثر من الرجال وبصورة ملحوظة، تتكرر أكثر ويعمق. إن الرجال، كما يقول، ستيفن كينج S. King، "مصنوعون من" تربة أكثر قوة وصلابة"، والنساء لديهن خبرات انفعالية حادة أكثر منهم. (مارتن سيلجمان، 2002، 57).

وتميل النساء إلى أن يخبرن الانفعالات، سواء كانت إيجابية أم سلبية، بصورة أشد في كل الأعمار. فعلى مقياس للشدة يتراوح بين 1 - 6، تسجل النساء متوسطاً قدره 4.34. بينما يسجل الرجال 3.88. وتختلف الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة باختلاف الأعمار؛ ففي الفترة العمرية أقل من ثلاثين سنة، تكون النساء أكثر شعوراً بالسعادة من الرجال، وخاصة إذا لم يكن لديهن أطفال. أما أكبر من 55 سنة، فإن الرجال يتفوقون عن النساء في الشعور بالسعادة. (مايكل أرجايل، 1987، 215).

وتبين من دراسة على 60 مسناً؛ 30 ذكراً و 30 أنثى بمصر. بلغ متوسط أعمارهم 68.52 سنة. أن الفرق في الشعور بالسعادة كان لصالح الذكور بدلالة إحصائية بلغت 0.01. (مايسة أحمد النيال، ماجدة خميس علي، 1995، 34).

وفي دراسة أجريت بمصر على 287 فرداً، منهم 169 ذكراً و 109 إناث، وكلهم من المسلمين، تراوحت أعمارهم بين 25 - 65 سنة. تبين منها

ج) التواضع، الحياء. إن الأشخاص المتواضعين ينظرون إلى طموحاتهم وانتصاراتهم نظرة غير ذات أهمية، مقارنة بغيرها من الإنجازات.

## 6) السمو والروحانية

لا يشيع استعمال مفهوم السمو حيث يستعمل مفهوم الروحانية. ولكن سبب استعمال مفهوم السمو، هو عدم الخلط بين ما هو ديني وما هو أخلاقي. ويقصد بالسمو، القوة الوجدانية التي تصدر عنك وتصلك بأشياء أكبر وأكثر دوماً، وتصلك بالآخرين وبالمستقبل وبالكون.

أ) تذوق الجمال والتميز. أي تذوق الجمال في الطبيعة والفن والرياضة والعلوم وفي جميع مجالات الحياة.

ب) الامتتان، الشكر. إن الامتتان فيه عرفان وشكر وتقدير للحياة ذاتها. فنحن نشعر بالامتتان حين ينجح الآخرون. ونشعر بالامتتان نحو الأحداث الجميلة والأشخاص المتميزين.

ج) الأمل، التفاؤل. إن الأمل والتفاؤل والتطلع نحو المستقبل مجموعة من القوى تمثل موقفاً إيجابياً حيال المستقبل، من خلاله نتوقع حدوث أشياء طيبة وجيدة. والتخطيط للمستقبل يحافظ على الروح المعنوية العالية، ويجعل الحياة هدفاً ومعنى تتجه نحوه.

د) الروحانية، الإيمان. إن المعتقدات القوية حول معنى القوى العليا للوجود، توجه التصرفات، وهي مصدر رضانا. كأن يكون للإنسان فلسفة دينية وأخلاقية معينة في الحياة، تحدد وجوده ومكانه في الكون.

هـ) الصفا والرحمة. بمعنى أن نصح عمن أساء إلينا ونعطيهم فرصة أخرى. والرحمة مبادئ توجه حياتنا وليس الثأر. ويحدث الصفا تغيرات إيجابية في الإنسان الذي وقعت عليه الإساءة. فحين يصفح الفرد تصبغ نيته ودوافعه نحو من أساء إليه أكثر إيجابية وأقل سلبية. فيها من الرحمة والكرم، أكثر مما فيها من الكراهية أو التجنب، أو الرغبة في الانتقام.

و) المرح والدعابة. بمعنى أن نحب الابتسام، وأن نجعل من حولنا يبتسم، وأن نرى الجانب المشرق من الحياة، هي جوانب قوة.

ز) الحيوية، الحماس. وهي وضع كل طاقاتنا وقوانا فيما نعمله. وأن نشعر بطاقة داخلية، وأن نبعث الحيوية في الآخرين. (مارتن سيلجمان، 2002، 141 - 158). (سحر فاروق علام، 2008، 437 - 441). (محمد نجيب أحمد الصبوة، 2008، 28 - 29).

## الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة.

تضاربت نتائج الدراسات السابقة حول الفروق بين الذكور والإناث في السعادة. ففي حين تشير دراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في السعادة، تشير دراسات أخرى إلى تفوق أحد الجنسين على الآخر في السعادة أو ما يرتبط معها من مشاعر سارة أخرى.

لكن معظم الدراسات تشير إلى أن الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة وكذلك الشعور بالرضا عن الحياة، فروق ضئيلة وغير دالة إحصائياً. ويشير إيتون، كسلر 1981 Eaton & Kessler إلى وجود تناقض ظاهري في نتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى تكافؤ الرجال والنساء تقريباً في الشعور العام بالسعادة، بوصفها تتعارض مع ما هو مقرر امبريقياً من سيادة الاكتئاب والوجدان غير السار بين النساء. ويقترح إ. دينر وآخرون 1999 تفسيراً لذلك مفاده، أن الانفعالات الإيجابية والسلبية، تتناوب على النساء على نحو أكثر حدة مما هو عند الرجال. ويعرضون لنتائج دراسات ذات علاقة بالموضوع. فقد وجدت دراسة إ. دينر 1984، أن للنساء وجدانا سلبياً أكثر، وإظهارهن شعوراً بالمرح أكثر كذلك. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج، 2002، 55 - 56).

الزواجية. وأما لدى النساء فقد ظهر أن العمر يرتبط بالوجدان الإيجابي ارتباطاً غير خطي، ولكنه لا يرتبط بالوجدان السلبي. وظهر بوجه عام أن كبار السن أكثر سعادة (بمنظور الوجدان الإيجابي). (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون، 2003، 593 - 594).

ولكن مارتن بينكوارت M. Pinkuart 2001 أجرى تحليلاً بعدياً لـ 125 دراسة على الفروق العمرية في الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي وتوازن الوجدان، فوجد تدهوراً بسيطاً مرتبطاً بالتقدم في العمر في كل من الوجدان الإيجابي وتوازن الوجدان، وزيادة بسيطة للوجدان السلبي مرتبطة في التقدم في العمر. كما ظهر تدهور كبير لدى كبار السن في الوجدان الإيجابي، وزيادة قوية في الوجدان السلبي. وظهرت النتيجة الأخيرة بجلاء أكثر لدى كبار السن في دول أوربا الشرقية، التي كانت شيوعية سابقاً، وتم تفسير ذلك بالصعوبات الاقتصادية وفقد الأجيال. (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون، 2003، 594).

وأظهرت دراسات أخرى، أن العمر في الثلاثين والأربعين، هو أكثر فترات الحياة سعادة بالنسبة لمعظم الناس. ويبدو أن ما يصاحب هذه السنوات من تكوين الأسرة وبداية المسؤوليات الاجتماعية المصاحبة لمرحلة النضج، يجلب السعادة القصوى للإنسان. ولكن بعد مضي هذه المرحلة تبدأ معدلات السعادة في الانخفاض، ويستمر في الخمسين، وينتهي عند الوصول إلى سن 65 الذي وجد أنه بشكل عام أقل مراحل العمر سعادة. (سحر فاروق علام، 2008، 445).

إلا أن ميرز، دينر 1995 يريان أنه ليست هناك مرحلة عمرية معينة نستطيع أن نصفها بالسعيدة أو غير السعيدة، إذ في كل مرحلة عمرية يوجد السعداء وغير السعداء. ويرى ميرز 2000 أن الانفعالات تتغير مع النمو والنضج، وكذلك العوامل المرتبطة بالسعادة تتغير في مراحل العمر المختلفة. فالسعادة لدى المسنين ترتبط بصورة أكبر بالرضا عن الصحة الجسمية وعن العلاقات الاجتماعية أكثر من ارتباطها بالحالة الاقتصادية. (نادية سراج جان، 2008، 606 - 607).

وبينت دراسة على 1420 مواطناً كويتياً من الجنسين؛ منهم 719 ذكراً و 701 أنثى. تراوحت أعمارهم بين 15 - 61 سنة. وباستعمال تحليل التباين واختبار شيفي Scheffe للمقارنات البعدية بين المتوسطات، تبين أن الذكور أكبر من ثلاثين سنة أكثر سعادة من الذكور أصغر من ثلاثين سنة. وهؤلاء أكثر سعادة من ذكور أصغر من عشرين سنة. وكانت نفس هذه الفروق بالنسبة لعينات الإناث. (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون، 2003، 596 - 601).

وتبين من مراجعة نتائج دراسات عديدة، أن الشباب ينجب دائماً بالسعادة. لكن تبين من دراسة قام بها شموتنك 1990 Shmotkin أن المسنين يظهرون تناقصاً في السعادة العامة. وتوصل فينهوفن، أوكما 1996 Okma إلى وجود تناقص في الوجدان الإيجابي في مرحلة الرشد، وعدم وجود تناقص في الرضا عن الحياة. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج، 2002، 56 - 57).

وفيما يتعلق بتفاعل العمر مع الجنس، بينت دراسة جوبيريت 1992 Joubert، أن الإناث الأصغر سناً أكثر شعوراً بالسعادة، ولهن توقعات كبيرة لحياتهن الشخصية، ويتوقعن أن يعشن حياة طويلة. أما المسنات فنتيجة لارتفاع مشاعر قلق الموت لديهن، فإن ذلك يسهم في تقليل مشاعر السعادة لدى العديد منهن. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج، 2002، 57).

يشير أرجال إلى أنه لا يتغير الشعور بالسعادة مع العمر. ويعتمد التغير على طبيعة أداة القياس المستعملة. فإذا كان التركيز على قياس الشعور بالرضا والتقدير العقلي للهناء، تظهر زيادة مؤكدة مع التقدم في

عدم وجود فروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة. ووجود فروق لصالح الذكور في معنى الحياة والوجود الأفضل والوجدان الإيجابي. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج، 2002، 68).

والحقيقة أن تفوق الذكور على الإناث في الشعور بالسعادة، وفق نتائج معظم الدراسات التي تناولت الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة، لا يعتبر غريباً، لأنه إذا كانت السعادة تقيس المشاعر السلبية كالاكتئاب والقلق، فإن معظم الدراسات تشير إلى تفوق الإناث عن الذكور فيها. ومن ثم يكون منطقياً أن يتفوق الذكور على الإناث في الشعور بالسعادة، وتتفوق الإناث على الذكور في الاكتئاب والقلق. (مايسة أحمد النبال، ماجدة خميس علي، 1995، 27).

### الشعور بالسعادة والعملية.

حاول العديد من الباحثين دراسة الفروق بين الأفراد في معدلات الشعور بالسعادة. وافترضوا أن العوامل الاجتماعية والديمقراطية، مثل العمر والجنس والحالة الاجتماعية والدخل، يمكن أن تفسر الفروق الفردية في الشعور بالسعادة. وعُرف هذا الاتجاه بـ "حركة المؤشرات الاجتماعية" الذي يرى أن هناك بعض التصنيفات الاجتماعية والديمقراطية، مثل: الأشخاص المتزوجين، والأشخاص الأعلى دخلاً، والشباب الذين يكونون أكثر سعادة من غيرهم. أما الدراسات الحديثة فبدأت تشكك في صحة هذا الاتجاه، حيث أوضحت أن تأثير العوامل الاجتماعية والديمقراطية على سعادة الإنسان متأثر متواضع لا يعزى إليه سوى نسبة ضئيلة من الفروق الفردية في معدلات الشعور بالسعادة. وأطلق على هذا الاتجاه، مصطلح "المفارقة في السعادة".

وكشفت بعض الدراسات (Battles & others 1998) أن كبار السن، لا يبدو أنهم تعساء أكثر ممن هم في منتصف العمر أو في الشباب. وذلك على الرغم من التدهور في الصحة الجسمية، وموت الشريك والرفاق، وغير ذلك من التغيرات الموضوعية المصاحبة للتقدم في العمر. بل ذهب باحثون آخرون، إلى أنه يمكن أن يزداد الشعور بالسعادة مع الزيادة في العمر. وأرجعوا ذلك إلى التغيرات الناتجة عن العمر في تنظيم الانفعالات Emotion regulation. (سحر فاروق علام، 2008، 444).

ويذكر كارستينسين، تورك - تشارلز 1994 Carstensen & Turk- أن الناس كلما تقدموا إلى مرحلة الرشد، يقومون بنقل توجهاتهم نحو المستقبل. وأما الأشخاص صغار السن، فيرون المستقبل على أنه بعيد أو مفتوح أو غير محدد إلى حد كبير. في حين يرى كبار السن المستقبل على أنه أكثر اتصالاً وأقل انفصالاً. ويؤدي ذلك إلى أن يمارس كبار السن حياتهم، وخاصة الحياة الاجتماعية نحو تعظيم الوجدان الإيجابي وتقليل الوجدان السلبي. وما ذلك إلا تنظيم للانفعالات في أواخر العمر، والذي ينجب بتحسين معدلات السعادة. ويشبه عملية التوهين أو التلطيف المعرفي Cognitive dampening التي عرضها دينر وزملاؤه 1990. بحيث يتعلم الأشخاص أن يقيّدوا مدى تكرار انفعالاتهم وشدتها. ويرتبط ذلك بافتراض لاوتون 1996 Lawton الذي يقول أن كبار السن يتعلمون التحكم في انفعالاتهم بشكل أكثر كفاءة كلما تقدم بهم العمر، ويرى أن ذلك ينتج عن كل من عوامل الشخصية والتوافق لتغيرات البيئة الاجتماعية وأحداث الحياة. (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون، 2003، 593 - 594).

ودرس مروزيك، كولارز 1998 Mroczek & Kolarz 2727 شخصاً من الجنسين على مدى عمري واسع يتراوح بين 25 - 74 سنة. بهدف فحص تأثير العمر على السعادة، كما تعرف بالوجدان الإيجابي والوجدان السلبي. ودرسا العلاقة بين السعادة والعمر بعد التحكم في عدد كبير من التأثيرات الشخصية والاجتماعية. وظهر أن الرجال يتفاعل لديهم العمر مع متغيرين أساسيين في التنبؤ بالسعادة وهما: الانبساط والحالة

1) الحكمة والمعرفة. وتتضمن ست فضائل أو قُوَى إنسانية وهي : الفضول، حب التعلم، الرأي والتقدير، البراعة والإبداع، الذكاء الاجتماعي، المنظور. وتقاس كل فضيلة ببندين. ومجموعها 12 بندا. وأرقامها من 1-12. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر -36.

2) الشجاعة. وتتضمن ثلاث فضائل أو قُوَى إنسانية وهي : البسالة، المثابرة، الاستقامة. وتقاس كل فضيلة ببندين. ومجموعها 6 بنود. وأرقامها من 13-18. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر -18.

3) الحب والإنسانية. وتتضمن اثنتين من الفضائل أو القُوَى الإنسانية وهما : الطيبة والكرم، منح الحب وتلقيه. وتقاس كل فضيلة ببندين. ومجموعها 4 بنود. وأرقامها من 19-22. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر -12.

4) العدل والإنصاف. وتتضمن ثلاث فضائل أو قُوَى إنسانية وهي : المواطنة، الإنصاف، القيادة. وتقاس كل فضيلة ببندين. ومجموعها 6 بنود. وأرقامها من 23-28. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر -18.

5) الاعتدال وضبط الذات. وتتضمن ثلاث فضائل أو قُوَى إنسانية وهي : ضبط الذات، الحصافة والتعقل، التواضع. وتقاس كل فضيلة ببندين. ومجموعها 6 بنود. وأرقامها من 29-34. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر -18.

6) السمو والروحانية. وتتضمن سبع فضائل أو قُوَى إنسانية وهي : تقدير الجمال، الامتنان، الأمل، الروحانية، الصفاء، روح الدعابة، الحيوية. وتقاس كل فضيلة ببندين. ومجموعها 14 بندا. وأرقامها من 35-48. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر -42.

ويجاب عن كل البنود ضمن أربعة بدائل (اختيارات) هي. لا، قليلا، متوسطا، كثيرا. وتقال الدرجات من 0 - 3. وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للقائمة من صفر إلى 144. وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الفضائل والقُوَى الإنسانية، وبالتالي مشاعر السعادة الحقيقية.

#### عينة التقنين

تكونت العينة من 554 فردا؛ منهم 269 ذكور و 285 إناث. تراوحت أعمار عينة الذكور بين 15 - 56 سنة. بمتوسط حسابي قدره 27.05 سنة وانحراف معياري قدره 6.25 سنة. وتراوحت أعمار الإناث بين 15 - 52 سنة. بمتوسط حسابي قدره 23.65 سنة وانحراف معياري قدره 5.87 سنة. وتم سحب العينتين (الذكور والإناث) من تلاميذ وتلميذات مؤسسات التعليم الثانوي بولاية باتنة، ومن كليات جامعة الحاج لخضر - باتنة، وشملت الطلبة والموظفين والأساتذة، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين شبه الطبي بمدينة باتنة.

تم تطبيق قائمة السعادة الحقيقية، من قبل الباحث شخصيا. واستغرقت عملية التطبيق من شهر أكتوبر 2010 إلى شهر جوان 2011.

**الخصائص السيكومترية لقائمة السعادة الحقيقية على عينة هذه الدراسة**

#### الصدق

تم حساب معامل الصدق بثلاث طرق :

#### 1) الصدق التمييزي

#### عينة الذكور

لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية. حيث تمت المقارنة بين عينتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 61 مفحوص بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن = 225).

العمر. وفي دراسة ويلسون 1980 Wilson التي كانت تسأل أفرادا تتراوح أعمارهم بين 16 وأكثر من 65 سنة، عما إذا كانوا قد شعروا بسعادة غامرة أمس". تبين وجود زيادة مطردة في الشعور بالسعادة، كما يبينها الجدول رقم (1).

العينات بالأعمار	العمر (النسبة المئوية)			
	65 - +	45 - -	25 - -	16 - -
كل الوقت	35%	28%	22 %	19%
معظم الوقت	25%	30%	39%	38%

لكن هناك مشكلة تتعلق بهذا النوع من الدراسات، وهي أن ما يبدو فروقا عمريا، ربما يكون في حقيقته فروقا بين الأجيال، أو بين أناس تربوا في فترات تاريخية مختلفة. وتحل المشكلة بإجراء دراسات طويلة لنفس الأفراد وهم في أعمار مختلفة. ورغم هذا توجد دراسات عديدة أجريت في أوقات مختلفة وفي بلدان مختلفة، بينت وجود فروق عمرية في الشعور بالسعادة، مما يعطي ثقة في أن هذه الفروق ربما كانت فروقا حقيقية. (مايكل أرجايل، 1987، 205-206).

ويورد سيلجمان دراسة أجريت على 60 ألف ناضج من 40 دولة. قسمت السعادة إلى ثلاثة مكونات هي : الرضا عن الحياة، التأثيرات السارة، التأثيرات غير السارة. فبين أن الرضا عن الحياة يزداد قليلا مع التقدم في العمر، والتأثيرات السارة تنخفض قليلا، والتأثيرات غير السارة لا تتغير. إن الذي يتغير مع التقدم في العمر، هو كثافة مشاعرنا. فكل من الشعور بأنك "على قمة العالم"، وأنتك "في أعماق اليأس"، يصبح أقل حدوثا بتقدم السن والخبرة. (مارتن سيلجمان 2002، 58).

نستنتج من نتائج الدراسات السابقة أن العلاقة بين الشعور بالسعادة والعمر، علاقة مركبة. وقد اختلفت نتائج الدراسات بشأنها. إلا أن اللافت للانتباه، أن هناك عددا من الدراسات توصل إلى أن التقدم في العمر لا يرتبط دائما بانخفاض معدلات السعادة.

#### أسئلة الدراسة

تحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية.

1) ما معاملات الصدق التمييزي والاتفاقي والتعارض ل قائمة السعادة الحقيقية على عينات من الجنسين من البيئة الجزائرية.

2) ما معاملات الثبات بطريقة إعادة تطبيق القائمة وطريقة حساب ألفا لكرونباخ لقائمة السعادة الحقيقية على عينات من الجنسين من البيئة الجزائرية.

3) ما المعايير التائية لدرجات قائمة السعادة الحقيقية على عينات من الجنسين من البيئة الجزائرية.

4) ما الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات السعادة الحقيقية على عينات من الجنسين من البيئة الجزائرية.

#### الإجراءات الميدانية لتقنين قائمة السعادة الحقيقية على البيئة الجزائرية

#### التعريف بقائمة السعادة الحقيقية

أعد هذه القائمة في الأصل السيكولوجيان الأمريكيان مارتن سيلجمان، كريستوفر بترسون. ونشرها سيلجمان في كتابه السعادة الحقيقية Authentic Happiness. (مارتن سيلجمان، 2002، 140 - 158). ترجمة مكتبة جرير - الرياض - المملكة العربية السعودية.

تتكون قائمة السعادة الحقيقية من 48 بندا، تقيس 6 فضائل أو قُوَى إنسانية. هي.

واستبيان التفاؤل (بدر محمد الأنصاري، 2002، 287). واستبيان الأمل من إعداد سي. ر. سنايدر C. R. Snyder (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 189). واستبيان الشكر والامتنان من إعداد: مايكل ماكولوف، روبرت إيمونز (مارتن سيلجمان، 2002، 70 - 71). واستبيان التدين بالإسلام (بشير معمرية، غير منشور). وقائمة تقدير الذات (حسين عبد العزيز الدريني، محمد أحمد سلامة، د. ت).

ويبين الجدول رقم (4) معاملات الارتباط بين السعادة الحقيقية وكل من الرضا عن الحياة، والسعادة، والتفاؤل، والأمل، والشكر والامتنان، والتدين بالإسلام، وتقدير الذات.

معاملات الصدق	حجم العينات	المتغيرات		المتغيرات
		جنس العينات	المتغيرات	
**0.650	40	ذكور	الرضا عن الحياة	السعادة الحقيقية
**0.621	19	إناث		
**0.643	59	ذكور		
		وإناث		
**0.542	34	ذكور	السعادة	
**0.586	50	إناث		
**0.561	84	ذكور		
		وإناث		
**0.480	35	ذكور	التفاؤل	
**0.559	25	إناث		
**0.501	60	ذكور		
		وإناث		
**0.603	19	ذكور	الأمل	
**0.625	21	إناث		
**0.597	40	ذكور		
		وإناث		
*0.316	19	ذكور	الشكر والامتنان	
**0.625	21	إناث		
**0.394	40	ذكور		
		وإناث		
**0.619	29	ذكور	التدين بالإسلام	
**0.521	23	إناث		
**0.565	52	ذكور		
		وإناث		
*0.324	16	ذكور	تقدير الذات	
**0.579	54	إناث		
**0.347	70	ذكور		
		وإناث		

\*\* دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق الاتفاقي في الجدول رقم (4) أن قائمة السعادة الحقيقية تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

### 3) الارتباطات بين أبعاد السعادة الحقيقية والدرجة الكلية.

تم حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية والدرجات على الأبعاد الستة للسعادة الحقيقية.

#### 1 - معاملات الارتباط لكل جنس على حدة.

ويبين الجدول رقم (5) معاملات الارتباط بين أبعاد السعادة الحقيقية والدرجة الكلية. ويمثل المثلث العلوي عينة الذكور ن = 269، بينما يمثل المثلث السفلي عينة الإناث ن = 285.

م	1	2	3	4	5	6	7
1	-						
2	0.671	-					
3	0.567	0.402	-				
4	0.541	0.336	0.308	-			
5	0.667	0.488	0.396	0.449	-		
6	0.506	0.210	0.333	0.273	0.348	-	
7	0.717	0.517	0.386	0.367	0.448	0.362	-

والجدول رقم (5) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور.

المتغيرات	العينة العليا ن = 61		العينة الدنيا ن = 61		قيمة "ت"
	ع	م	ع	م	
الحكمة والمعرفة	2.16	30.44	3.24	26.68	***
الشجاعة	0.65	16.56	2.04	23.71	***
الحب والإنسانية	0.77	10.95	1.47	25.86	***
العدالة والإنصاف	2.34	15.95	1.82	21.50	***
الاعتدال وضبط النفس	1.41	14.75	1.67	30.89	***
السمو والروحانية	2.26	36.28	2.78	29.48	***
الدرجة الكلية	6.47	118.82	7.81	31.82	***

\*\*\* قيمة "ت" دالة إحصائية عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (2) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في السعادة الحقيقية. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

#### عينة الإناث

تمت المقارنة كذلك بين عيتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الإناث، حجم كل عينة يساوي 44 مفحوصة بواقع سحب 27% من العينة الكلية (ن = 164).

والجدول رقم (6) يبين قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الإناث.

المتغيرات	العينة العليا ن = 44		العينة الدنيا ن = 44		قيمة "ت"
	ع	م	ع	م	
الحكمة والمعرفة	1.82	30.07	2.49	27.04	***
الشجاعة	0.78	16.32	1.58	22.07	***
الحب والإنسانية	1.29	15.36	2.25	19.37	***
العدالة والإنصاف	1.74	13.79	1.36	19.64	***
الاعتدال وضبط النفس	1.65	35.36	3.51	21.56	***
السمو والروحانية	5.05	115.66	7.05	21.81	***

\*\*\* قيمة "ت" دالة إحصائية عند مستوى 0.001.

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (3) أن القائمة تتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في السعادة الحقيقية. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الإناث.

#### 2) الصدق الاتفاقي

لحساب هذا النوع من الصدق، تم تطبيق قائمة السعادة الحقيقية مع قائمة الرضا عن الحياة (مجدي محمد الدسوقي، 1998، 173 - 176). واستبيان السعادة (مايسة أحمد النبال، ماجدة خميس علي، 1995، 32).

(1) طريقة إعادة تطبيق الاختبار.

(2) معامل ألفا.

### عينة الذكور

كان حجم العينة التي تم استخراج معاملات الثبات للاستفتاء عليها يساوي 269 فردا.

ويبين الجدول رقم (8) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ لعينة الذكور.

نوع معامل الثبات	نوع العينة	معامل الثبات
طريقة إعادة التطبيق (بعد أسبوعين)	(1) الدرجة الكلية.	**0.628
	(2) الحكمة والمعرفة.	**0.723
	(3) الشجاعة.	**0.710
	(4) الحب والإنسانية.	**0.689
	(5) العدل والإنصاف.	**0.741
	(6) ضبط الذات	**0.679
	(7) السمو والروحانية.	**0.694
معامل ألفا لكرونباخ	(1) الدرجة الكلية.	0.821
	(2) الحكمة والمعرفة.	0.848
	(3) الشجاعة.	0.820
	(4) الحب والإنسانية.	0.776
	(5) العدل والإنصاف.	0.782
	(6) ضبط الذات	0.810
	(7) السمو والروحانية.	0.715

\*\* دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

### عينة الإناث

كان حجم العينة التي تم استخراج معاملات الثبات للاستفتاء عليها يساوي 285 فردا.

ويبين الجدول رقم (9) معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ لعينة الإناث.

نوع معامل الثبات	نوع العينة	معامل الثبات
طريقة إعادة التطبيق (بعد أسبوعين)	(1) الدرجة الكلية.	**0.662
	(2) الحكمة والمعرفة.	**0.693
	(3) الشجاعة.	**0.676
	(4) الحب والإنسانية.	**0.655
	(5) العدل والإنصاف.	**0.621
	(6) ضبط الذات	**0.651
	(7) السمو والروحانية.	**0.687
معامل ألفا لكرونباخ	(1) الدرجة الكلية.	0.829
	(2) الحكمة والمعرفة.	0.767
	(3) الشجاعة.	0.839
	(4) الحب والإنسانية.	0.789
	(5) العدل والإنصاف.	0.811
	(6) ضبط الذات	0.823
	(7) السمو والروحانية.	0.767

\*\* دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن قائمة السعادة الحقيقية، تتميز بشروط سيكومترية مرتفعة على عينات من البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

تكون معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 عند أكثر من 0.148. وعند مستوى 0.05 عند أكثر من 0.113. (فؤاد البيهي السيد، 1978، 65).

### 2 - معاملات الارتباط للعينة الكلية

ويبين الجدول رقم (6) معاملات الارتباط بين الأبعاد الستة والدرجة الكلية للسعادة الحقيقية للعينة الكلية  $n = 554$ .

م	1	2	3	4	5	6	7
1	-	0.724	0.605	0.564	0.694	0.565	0.711
2		-	0.424	0.385	0.507	0.333	0.488
3			-	0.328	0.424	0.332	0.365
4				-	0.448	0.278	0.362
5					-	0.367	0.443
6						-	0.361
7							-

تكون معاملات الارتباط دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 عند أكثر من 0.115. وعند مستوى 0.05 عند أكثر من 0.088. (فؤاد البيهي السيد، 1978، 65).

وفيما يلي المتغيرات بأرقامها التي تشير إليها في الجدولين رقمي (21)، (22).

(1) الدرجة الكلية.

(2) الحكمة والمعرفة.

(3) الشجاعة.

(4) الحب والإنسانية.

(5) العدل والإنصاف.

(6) الاعتدال وضبط الذات.

(7) السمو والروحانية.

### (4) الصدق التعارضوي.

ولحساب الصدق التعارضوي، تم تطبيق قائمة السعادة الحقيقية مع استبيان القلق (أحمد محمد عبد الخالق، 2000، 41). وقائمة بيك الثانية للاكتئاب (غريب عبد الفتاح غريب، 2000، 9-10).

ويبين الجدول رقم (7) معاملات الارتباط بين قائمة السعادة الحقيقية ومتغيري القلق والاكتئاب.

المتغيرات	جنس العينات	حجم العينات	معاملات الصدق
القلق	ذكور	82	**0.301 -
	إناث	70	**0.343 -
السعادة الحقيقية	ذكور	152	**0.328 -
	وإناث		
الاكتئاب	ذكور	24	**0.325 -
	إناث	31	**0.414 -
	ذكور وإناث	55	**0.373 -

\*\* دالة إحصائية عند مستوى 0.01.

يتبين من معاملات الصدق التعارضوي في الجدول رقم (7) أن قائمة السعادة الحقيقية، تتصف بمعاملات صدق مرتفعة.

### النتائج

تم حساب الثبات بطريقتين :



الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	المتغيرات	حجم العينة	المدى العمرى
5.26	24.06	الحكمة والمعرفة	269	49 - 15
2.32	13.46	الشجاعة		
2.17	8.46	الخب والإنسانية		
3.31	12.07	العدالة والإنصاف		
3.39	10.54	الاعتدال وضبط النفوس		
5.24	29.70	السمو والروحانية		
16.14	98.44	القائمة ككل		

### عينة الإناث

الجدول رقم (11) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا لعينة الإناث.

الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	المتغيرات	حجم العينة	المدى العمرى
5.09	23.99	الحكمة والمعرفة	285	15 - 46
2.47	13.54	الشجاعة		
2.44	8.56	الخب والإنسانية		
3.15	11.49	العدالة والإنصاف		
3.04	10.21	الاعتدال وضبط النفوس		
5.30	29.68	السمو والروحانية		
15.92	96.91	القائمة ككل		

### (2) الدرجات المعيارية التائية.

تم حساب الدرجات المعيارية التائية بالمعادلة التالية :

$$\text{الدرجة المعيارية التائية} = \frac{س - م}{ع} \times 10 + 50$$

س = الدرجة، م = المتوسط الحسابي، ع = الانحراف المعياري، 10 انحراف معياري جديد، 50 متوسط حسابي جديد.

### عينة الذكور

يبين الجدول رقم (12) الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الذكور ن = 269.

درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية
20	1	51	21	82	40	113	59
21	2	52	21	83	40	114	60
22	3	53	22	84	41	115	60
23	3	54	23	85	42	116	61
24	4	55	23	86	42	117	62
25	5	56	24	87	43	118	62
26	5	57	24	88	44	119	63
27	6	58	25	89	44	120	63
28	6	59	26	90	45	121	64
29	7	60	26	91	45	122	65
30	8	61	27	92	46	123	65
31	8	62	27	93	47	124	66
32	9	63	28	94	47	125	66

### طريقة تطبيق القائمة وتصحيحه وتقدير درجة المفحوص.

تم تطبيق قائمة السعادة الحقيقية في الحصة الدراسية، سواء لطلاب الجامعة أم لطلاب التكوين المهني. أما بالنسبة للموظفين فقد أجابوا على الاستبيانات في مكاتبهم. وكان عدد المفحوصين في كل تطبيق يتراوح بين 12 و 58 فردا. مما جعل الباحث يتحكم في العملية من حيث مراقبته لفهم أفراد العينة لتعليمات القائمة وطريقة الإجابة عن بنودها. وكان يطلب منهم أن يسجلوا إجاباتهم بكل اهتمام وجدية، لأن ذلك سيفيد في صدق وموضوعية هذه الدراسة. وكان الوقت المستغرق في كل جلسة للإجابة على قائمة السعادة الحقيقية والاستبيانات التي طبقت معها لحساب الصدق الانفاقي والتعارض والتباين، يتراوح بين 15 - 30 دقيقة.

أما بالنسبة لطريقة تصحيح القائمة، فقد سبقت الإشارة إلى أن القائمة تتكون من 48 بندا يجب عنها ضمن أربعة بدائل أو اختيارات هي : لا وتعال صفرا، قليلا وتعال درجة واحدة، متوسطا وتعال درجتين، كثيرا وتعال ثلاث درجات.

وتتص التعليمات على أنه عند الإجابة على القائمة، يطلب من المفحوص أن يضع علامة X تحت واحد من الاختيارات السابقة وذلك حسب انطباق مضمون العبارة عليه. وتتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر (لا يوجد شعور بالسعادة الحقيقية) و 144 (أقصى شعور بالسعادة الحقيقية). أما الدرجات الفعلية فقد تراوحت عند عينة الذكور بين 55 - 131 درجة. وعند الإناث تراوحت بين 33 - 135 درجة.

### مجالات استعمال القائمة

بطبيعة الحال، يعتبر البحث النفسي هو المجال الأول لاستعمال هذه القائمة. أما بالنسبة لاستعمالها كأداة تشخيص، فإنه من الممكن جدا أن تستعمل كأداة تشخيص وفق الاتجاه الإيجابي لعلم النفس، خاصة إذا قام بذلك شخص متدرب على تشخيص السعادة الحقيقية خاصة، وله خبرة جيدة في القياس النفسي.

### المعايير\*

(1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

1- تم حساب المتوسط الحسابي بالمعادلة التالية :

$$م = \frac{\text{مجموع س}}{ن}$$

م = المتوسط الحسابي، مج = مجموع، س = الدرجة، ن = عدد أفراد العينة.

2- تم حساب الانحراف المعياري بالمعادلة التالية :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجموع س}^2}{ن} - م^2}$$

ع = الانحراف المعياري، مج = مجموع، س = الدرجة، ن = عدد أفراد العينة، م = المتوسط الحسابي

الجدول رقم (10) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا للجنس.

### عينة الذكور

الجدول رقم (10) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وفقا لعينة الذكور.

## تحديد مستويات السعادة الحقيقية

حدد الباحث أربع مستويات السعادة الحقيقية مستعملا الدرجات الخام و الدرجة المعيارية التائية كما يلي.

## عينة الذكور

يبين الجدول رقم (14) الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات السعادة الحقيقية لعينة الذكور ن = 269.

مستويات السعادة الحقيقية	الدرجة المعيارية التائية	الدرجة الكلية الخام
السعادة الحقيقية منخفضة	40 - 1	82 - 20
السعادة الحقيقية متوسطة	60 - 41	114 - 83
السعادة الحقيقية مرتفعة	78 - 60	144 - 115

## عينة الإناث

يبين الجدول رقم (15) الدرجات الفاصلة لتحديد مستويات السعادة الحقيقية لدى عينة الإناث ن = 285.

مستويات السعادة الحقيقية	الدرجة المعيارية التائية	الدرجة الكلية الخام
السعادة الحقيقية منخفضة	40 - 1	83 - 19
السعادة الحقيقية متوسطة	59 - 41	114 - 84
السعادة الحقيقية مرتفعة	78 - 60	144 - 115

## المراجع

- 1 - أحمد محمد عبد الخالق (2000). الدراسة التطورية للقلق. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- 2 - أحمد محمد عبد الخالق (2004). الصيغة العربية لمقياس "سنايدر" للأمل. دراسات نفسية، المجلد الرابع عشر العدد الثاني. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- 3 - أحمد محمد عبد الخالق وآخرون (2003). معدلات السعادة لدى عينات عمرية مختلفة من المجتمع الكويتي. دراسات نفسية، المجلد الثالث عشر العدد الرابع. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- 4 - أحمد محمد عبد الخالق، صلاح أحمد مراد (2001). السعادة والشخصية: الارتباطات والمنبئات. دراسات نفسية، المجلد الحادي عشر العدد الثالث. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- 5 - السعيد غازي محمد رزق (1997). تطلعات الشباب من الجنسين نحو الشعور بالسعادة ومجالات التعبير عنها. مجلة التربية، العدد السادس والستون. القاهرة، جامعة الأزهر.

درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية
33	10	64	29	95	48	126	67
34	10	65	29	96	49	127	68
35	11	66	30	97	49	128	68
36	11	67	31	98	50	129	69
37	12	68	31	99	51	130	70
38	13	69	32	100	51	131	70
39	13	70	32	101	52	132	71
40	14	71	33	102	52	133	72
41	14	72	34	103	53	134	72
42	15	73	34	104	54	135	73
43	16	74	35	105	54	136	73
44	16	75	36	106	55	137	74
45	17	76	36	107	56	138	75
46	18	77	37	108	56	139	75
47	18	78	37	109	57	140	76
48	19	79	50	110	57	141	77
49	19	80	39	111	58	142	77
50	20	81	39	112	58	143	78
						144	78

## عينة الإناث

يبين الجدول رقم (13) الدرجات الخام والدرجات المعيارية التائية لعينة الإناث ن = 285.

درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية
19	1	51	22	83	42	114	61
20	2	52	22	84	42	115	62
21	2	53	23	85	43	116	63
22	3	54	24	86	44	117	63
23	3	55	24	87	44	118	64
24	4	56	25	88	45	119	65
25	5	57	25	89	46	120	65
26	5	58	26	90	46	121	66
27	6	59	27	91	47	122	66
28	6	60	37	92	47	123	67
29	7	61	28	93	48	124	68
30	8	62	29	94	48	125	68
31	8	63	29	95	49	126	69
32	9	64	30	96	49	127	70
33	10	65	30	97	50	128	70
34	11	66	31	98	51	129	71
35	12	67	34	99	52	130	71
36	12	68	32	100	53	131	72
37	13	69	33	101	53	132	73
38	14	70	34	102	54	133	73
39	14	71	34	103	54	134	74
40	15	72	35	104	55	135	75
41	15	73	35	105	56	136	75
42	16	74	36	106	56	137	76
43	17	75	50	107	57	138	76
44	17	76	37	108	58	139	77
45	18	77	38	109	58	140	77
46	18	78	39	110	59	141	78
47	19	79	39	111	59	142	78
48	20	80	40	112	60	143	79
49	20	81	41	113	61	144	80
50	21	82	41				

15. مارتن سيلجمان (2002). السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم. الرياض، مكتبة جرير.
16. مايستة أحمد النبال، ماجدة خميس علي (1995). السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والشخصية لدى عينة من المسنين والمسنات. مجلة علم النفس، العدد السادس والثلاثون. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
17. مايكل أرجايل (1987). سيكولوجية السعادة. ترجمة: فيصل عبد القادر يونس. مراجعة: شوقي جلال (1993). سلسلة عالم المعرفة، العدد 175. الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
18. مجدي محمد الدسوقي (1998). دراسة لأبعاد الرضا عن الحياة وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من الراشدين صغار السن. المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد الثامن العدد العشرون. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
19. محمد نجيب أحمد الصبوة (2008). علم النفس الإيجابي، تعريفه وتاريخه وموضوعاته، والنموذج المقترح له. مجلة علم النفس، العدد (76 - 79) أكتوبر 2007 - أكتوبر 2008. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب. 20. نادية سراج جان (2008). الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية. دراسات نفسية، المجلد الثامن عشر العدد الرابع. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
- \* تستعمل الدرجات المعيارية التائية في مقارنة درجة فرد بغيره ممن في مثل جنسه أو سنه أو مستواه التعليمي. ولكنها لا تستعمل إطلاقاً في حال إجراء البحوث، حيث تستعمل الدرجات الخام التي حصل عليها المفحوصون على أدوات القياس التي أجابوا عن بنودها.
- 6 - السعيد غازي محمد رزق (1999). الفروق في البنية العائلية للشعور بالسعادة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة التربية، العدد الثاني والثمانون. القاهرة، جامعة الأزهر.
- 7 - بدر محمد الأنصاري (2002). المرجع في مقاييس الشخصية، تقنين على المجتمع الكويتي. الكويت، دار الكتاب الحديث.
- 8 - حسين عبد العزيز الدريبي، محمد أحمد سلامة، عبد الوهاب محمد كامل (د. ت). مقياس تقدير الذات. القاهرة، دار الفكر العربي.
- 9 - زكريا الشربيني (1995). الإحصاء وتصميم التجارب في الدراسات النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
10. سحر فاروق علام (2008). معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية. دراسات نفسية، المجلد الثامن عشر العدد الثالث. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم).
11. عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج (2003). مصادر ومستويات السعادة المدركة في ضوء العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والتدين وبعض المتغيرات الأخرى. مجلة علم النفس، العدد الواحد والستون. القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
12. غريب عبد الفتاح غريب (2000). مقياس الاكتئاب (د - 2) : التعليمات ودراسات الثبات والصدق وقوائم المعايير والدرجات الفاصلة. الطبعة الأولى. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
13. فؤاد البهي السيد (1978). الجداول الإحصائية لعلم النفس والعلوم الإنسانية الأخرى. القاهرة، دار الفكر العربي.
14. كمال إبراهيم مرسى (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، سلوك الفرد في الإسلام وعلم النفس. الجزء الأول. القاهرة، دار النشر للجامعات.

## الملاحق

### قائمة السعادة الحقيقية

إعداد

مارتن سيلجمان كريستوفر بترسون

M. Seligman & C. Peterson

العمر .....

الجنس .....

المهنة .....

المستوى التعليمي .....

التخصص العلمي .....

تعليمات

تحدث العبارات التالية عن أسلوبك في التفكير وفي نظرتك إلى الحياة وإلى العالم من حولك. اقرأها جيدا ثم أجب عنها بوضع علامة X تحت كلمة لا أو قليلا أو متوسطا أو كثيرا، وذلك حسب انطباق العبارة عليك.

كثيرا	متوسطا	قليلًا	لا	العبارات
....	....	....	....	1 - أنا دائم الفضول والاطلاع لأتعرف على ما يحيط بي
....	....	....	....	2 - يسهل عليّ أن أشعر بالحيوية والاهتمام
....	....	....	....	3 - أشعر بالحيوية والاهتمام كلما تعلمت شيئًا جديدًا
....	....	....	....	4 - أحب زيارة أي أماكن أتعلم منها مثل المكتبات والمعارض والمتاحف وغيرها
....	....	....	....	5 - يمكن أن أصبح شديد المنطقية والعقلانية إذا تطلب الأمر ذلك
....	....	....	....	6 - أميل إلى تسيير الأمور واتخاذ القرارات فيها بعد تفكير ودراسة
....	....	....	....	7 - أحب التفكير في طرق جديدة للتعامل مع الأشياء
....	....	....	....	8 - أنا أكثر من معظم أصدقائي في القدرة على استعمال خيالي
....	....	....	....	9 - لدي القدرة على التوافق (التكيف) مهما كان الموقف الاجتماعي الذي أكون فيه
....	....	....	....	10. أنا ماهر في معرفة مشاعر الآخرين
....	....	....	....	11. أنظر إلى الأشياء نظرة كاملة وشاملة من جميع الجوانب
....	....	....	....	12. يلجأ إليّ الناس طلبًا للنصح
....	....	....	....	13. لدي القدرة على مواجهة المعارضين لي
....	....	....	....	14. تساهم السعادة والرضا في إظهار أفضل ما لدي
....	....	....	....	15. إنني دائمًا ما أبدؤه
....	....	....	....	16. أهتم وأركز عندما أبدأ العمل
....	....	....	....	17. أحافظ على وعودي وعهودي
....	....	....	....	18. أصدقائي يقولون عني أنني شخص واقعي
....	....	....	....	19. أتطوّع لمساعدة جيراني
....	....	....	....	20. أفكر في مصلحة الآخرين مثلما أفكر في مصلحتي
....	....	....	....	21. هناك أشخاص يهتمون بمشاعري وسعادتي بقدر ما يهتمون بأنفسهم
....	....	....	....	22. لدي القدرة على منح المحبة للآخرين وتلقيها منهم
....	....	....	....	23. أعمل بأفضل ما أستطيع عندما أكون في جماعة
....	....	....	....	24. أعامل الناس بالعدل والإنصاف بغض النظر عن يكونون
....	....	....	....	25. يمكن لي أن أضحى بمصلحتي من أجل مصلحة الجماعة التي أنتمي إليها
....	....	....	....	26. أعامل الناس بعدل وإنصاف سواء أحبهم أو أكرههم
....	....	....	....	27. أستطيع أن أجعل الناس يقومون بالعمل دون تعب
....	....	....	....	28. أنا ماهر في تخطيط الأنشطة الجماعية
....	....	....	....	29. أستطيع التحكم في انفعالاتي
....	....	....	....	30. لدي القدرة على التوقف عن أي تصرف إذا كان يجب عليّ ذلك
....	....	....	....	31. من طبيعتي أن أتجنب الأنشطة البدنية الخطيرة
....	....	....	....	32. اختياراتي ناجحة فيما يتعلق بالأصدقاء والعلاقات الاجتماعية بصفة عامة
....	....	....	....	33. أتجنب الحديث في الموضوعات التي تجلب لي مدح الناس
....	....	....	....	34. أتجنب الحديث عن إنجازاتي
....	....	....	....	35. أتأثر إعجابًا بالموسيقى العذبة والفن الجميل
....	....	....	....	36. أنجزت فيما سبق أعمالًا جيدة وممتازة
....	....	....	....	37. من عاداتي أن أوجه الشكر حتى على الأشياء الصغيرة
....	....	....	....	38. من عاداتي أن أحصي ما لدي من أشياء أملكها
....	....	....	....	39. أنظر باستمرار إلى الجانب المشرق والجميل في الحياة
....	....	....	....	40. عندما أنوي فعل شيء أخطط له بعناية
....	....	....	....	41. أشعر أن حياتي لها معنى واضح
....	....	....	....	42. أعرف أن لي هدفًا في هذه الحياة
....	....	....	....	43. عندما أفكر في الماضي اعتبره ماضيًا وأنساه
....	....	....	....	44. أصفح وأتسامح وأتجنب الانتقام
....	....	....	....	45. بإمكانني مزج الجد بالهزل
....	....	....	....	46. من طبيعتي أن أقول نكتًا وأشياء مضحكة
....	....	....	....	47. أركز بكل جوارحي فيما أعمله
....	....	....	....	48. أنا شخص مرتفع الدافعية وقوي الحماس