

السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية المتزوجين والغير المتزوجين

بحث مقدم الى مجلس قسم علم النفس ا كلية الآداب ا جامعة القادسية لنيل شهادة  
البكالوريوس في علم النفس

من قبل الباحثون

رحيم كريم مفضلي

عباس فاضل جبر

ليث عناد مخيلف

باشراف

أ.م د سلام هاشم حافظ

٢٠١٧ م

١٤٣٨ هـ

## الفصل الاول

### ▪ مشكلة البحث

يعتبر مفهوم السعادة النفسية psychological well-being المفهوم الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة الى السعادة النفسية بوصفها هدفاً أسمى للحياة الارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية؛ والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفائل . (أبو هاشم ؛ ٢٠١٠:ص ١)

ودراسات (Ryff 1985-2007) عن السعادة النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث وكيفية قياسه واهم المؤشرات للتعرف عليه؛ حيث وضعت (Ryff ١٩٨٩) نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي : (الاستقلال الذاتي؛ والتمكن البيئي؛ والتطور الشخصي؛ والعلاقات الإيجابية مع الآخرين؛ والحياة الهادفة؛ وتقبل الذات ) .

( ابو هاشم ، ٢٠١٠:ص ١)

ويرى مايكل أرجايل (١٩٩٧) أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة؛ وشدة هذه الانفعالات. ان السعادة النفسية ذات طبيعة معقدة أي ليس من السهل التمتع بها عند كثير من الافراد ربما للتغيرات التكنولوجية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية الكثيرة المعاصرة والمتلاحقة وذات التأثير الواضح في الحياة الانسان من مختلف النواحي سواء في المنزل أو الاسرة أو التعليم أو العمل أي تهدد ما يعرف بالأمن والتوافق والصحة والسعادة النفسية للإنسان .

( Amchai et ai 2009:302 )

ويمثل الارتباط الزواجي اختباره حقيقاً لمدى تمكن الأشخاص المتزوجين من ان لتحقيق السعادة النفسية بوصفها احدى الغايات التي يسعى اليها الافراد من خلال الدخول في غمار الحياة الزوجية عبر اختيار شريك الحياة وتأسيس الاسرة والسعي للإنجاب وعلية فأن مشكلة البحث تمثل بالتعرف على مدى شعور طلبة الجامعة التزوجين بالسعادة النفسية مقارنة بأقرانهم غير المتزوجين.

## ■ أهمية البحث

يتداخل هذا المفهوم للسعادة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى وهي (الشعور بالراحة - الرضا عن الحياة - المتعة في الحياة - التوافق النفسي - الإنجاز - الامن النفسي - القناعة).  
(نادية جودت؛ ٢٠١٠: ص ١٥)

وتتضح الفروق بين الجنسين في معدلات السعادة في مراحل عمرية معينة فالنساء أسعد في مرحلة الشباب (حيث يتمتعن بقمّة جاذبيتهن). أما الرجال فيكونون أسعد في مرحلة منتصف العمر (حيث يصلون الى قمة المكانة الاجتماعية).  
(أبو هاشم؛ ٢٠١٠: ص ٢)

وبالرغم من وجود فروق بين الجنسين في معدل السعادة فأن هناك مصادر متشابهة وهي (الاسرة - التفاعل الاجتماعي) وهي مصادر متاحة للجنسين بفرص متساوية.  
(علام؛ ٢٠٠٨: ص ٤٧-٤٦)

وأظهره نتائج دراسة (SHEK؛ ٢٠٠١) بالنسبة للفروق بين الذكور والاناث الصينيين في السعادة النفسية؛ وجود فروق دالة إحصائياً في القلق والاكتئاب لصالح الاناث حيث كانت درجاتهم منخفضة مقارنة للذكور؛ بينما كانت الفروق في الصحة العامة ولأهداف في الحياة لصالح الذكور.

وتوصلت دراسة (Furr 2005) الى عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث في السعادة النفسية بأبعادها المختلفة.

واظهرة نتائج السيد الشربيني (٢٠٠٧) وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والاناث في العلاقات الإيجابية مع الاسرة والعلاقات الإيجابية مع الآخرين؛ الرضا الأكاديمي لصالح الاناث؛ بينما لم توجد فروق بينهم في الدقة والاستمتاع بالحياة؛ والرضا عن الحياة وفعالية الأداء.

بينما هدفت دراسة السيد أبو هاشم (٢٠١٠) الى معرفة مدى وجود فروق بين متوسطات الذكور والاناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية وتوصلت لعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الذكور والاناث في السعادة النفسية ومكوناتها الفرعية: (الاستقلال الذاتي - التمكّن البيئي - التطور الشخصي - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الهادفه - تقبل الذات).

أن معرفة سبب شعور بعض الافراد بالسعادة النفسية أكثر من غيرهم لها أهمية نظرية وتطبيقية • لذا يجب ان يكون سبب الشعور بها هدفا رئيسيا يسعى الى تحقيقه الدراسات في علم النفس الإيجابي •  
(Lyubomir,2001 :239)

وللسعادة آثار إيجابية قوية على سلوك الفرد؛ منها التفكير الإيجابي حيث يفكر الناس بطرق مختلفة ؛ أكثر إيجابية عندما يكونون سعداء مقارنة بحالتهم عند الحزن والكتابة كذلك يكون السعداء أكثر ثقة بالنفس وأكثر تقديرا لأنفسهم وأكثر في الكفاءة الاجتماعية ولديهم استعداد لحل مشكلاتهم بطرق أفضل . ( عبد الرحمن ؛ ٢٠٠١ : ١٥٠-١٥٢ )

ويرى (Us Kul & GreengLass,2005) ان حوالي ٣٠ % من السعادة النفسية يرجع الى الحالة المزاجية للفرد او الاكتئاب ؛ ١٨ % يرجع الى الرضا عن الحياة ؛بينما يتغير الشعور بالسعادة النفسية كثيرا عبر الزمن ؛وان هناك زيادة في متوسطات مستوى الشعور بالسعادة النفسية يقر بوجودها الافراد خلال مراحل القياس المختلفة •  
( Cooke &etal,2006 :510 )

أما في الدراسات لتي تناولت السعادة في علاقتها بمعنى الحياة فتكاد تكون النتائج متسقة باتجاه العلاقة الإيجابية المتينة بين المتغيرين • (Debats 1996 P,513) وقد تأكدت هذه العلاقة بين المتغيرين في ضوء عدد كبير من الدراسات ومن ذلك ما توصل اليه زيك و شامبر لاين (١٩٩٢) Zika & Chimberlain عندما تكرر ظهور ارتباط قوي بين معنى الحياة والسعادة في عينتين مختلفتين (Zika & Chimberlain 1992 p:140) وبعتماد النسخة الصينية من اختيار الغرض من الحياة PIL ومقاييس أخرى للسعادة توصل شيك (1993) (Shek) الى ارتباط إيجابي دال احصائياً لمقياس PIL مع السعادة (Shek 1993 p:41)؛ ولاحظ ماجن و اهاروني (١٩٩١) Magen & Aharoni ان قدرة الفرد على ان يخبر معنى الحياة والسعادة كان أكبر لدى جماعة المراهقين المنخرطين في خدمة تطوعية بمن لم يشتركوا في مثل تلك الخدمة •  
(Magen & Aharoni 1991 p:140)

وفي دراسة لويلر وجماعته (١٩٩٠) Wheeler et al لطلبة كليات اكملوا مقاييس للسعادة والجوانب من التوجه الحياتي المرتبط بأهداف (لقياس المعنى في الحياة) ؛ ظهر ان الافراد الذين سجلوا درجات عالية في السعادة اظهروا اعتقاداً قوياً بوجود اطار مرجعي للغرض من الحياة وطوروا التزام اتجاه ذلك الاطار ( Wheeler et al 1990 )  
( Weber (١٩٩٦) الى ما يؤكد نتائج الأبحاث الأخرى عندما أظهرت دراسته ارتباطاً إيجابياً بين معنى الحياة والسعادة عند الطلبة المبتدئين والمتقدمين في المدرسة العليا •

Weber 1996 p:291 ) 0)

ويرى الباحث ان ما يفسر العلاقة القوية بين المتغيرين (معنى الحياة والسعادة) هو التداخل بين مكوناتها اذ توصلت الدراسات الى ان السعادة بصفتها بنية نفسية تتضمن ستة ابعاد هي: قبول الذات ؛ العلاقة الإيجابية بالآخرين ؛ الاستقلال ؛ التمكّن البيئي ؛ غرض الحياة ؛ النمو الشخصي . 0 (( Ryff & Keyes 1995)) ومن الواضح ان ابعاد غرض الحياة ؛ العلاقة الإيجابية بالآخرين وقبول الذات هي في الوقت نفسه مكونات لبنية معنى الحياة على وفق مكونات الصفة النفسية للمعنى الشخصي لفوننغ .  
(Wong 2001 a P.5) ( Kalkman g Wong 2003 )

## ▪ اهداف البحث

- ٢- ١-تعرف السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة .
- التعرف على دلالة الفروق في السعادة النفسية لطلبة الجامعة على وفق متغير الحالة الاجتماعية (المتزوجين - العزاب).

## حدود البحث :

حدد البحث الحالي لطلبة جامعة القادسية من الجنسين ومن المتزوجين وغير المتزوجين وللعام الدراسي ٢٠١٦- ٢٠١٧

**تحديد المصطلحات:** وتعريف السعادة النفسية كل من :

مايكل أرجايل (١٩٩٧)

بأنها شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات . (أرجايل ١٩٩٧: ١٠)

سالم، ( ٢٠٠١ )

بأنها شعور داخلي ايجابي يعبر عنه الفرد بطريقة لفضية أو غير لفضية يصاحبه تغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية ، لها محددات فسيولوجية ، مزاجية ، معرفية ، اجتماعية لدى الفرد مثل الصحة والأمل في المستقبل ومشاعر الصداقة والحب وتأمل بعض المواقف ولاتسام بعض السمات وللصفات النبيلة ، وتبني بعض المفاهيم وينتج عن قدرة الفرد على تكوين صورة ايجابية عن نفسه ونوعيات ناجحة من العلاقات مثل صلة الفرد بربه وعلاقته مع الاخرين والبيئة.

( سالم، ٢٠٠١:ص٦-٧ )

جوزيف وآخرون Joseph, et al السعادة بأنها: لا تعني فقط غياب المشاعر الاكثائية، ولكنها تعني أيضًا وجود عدد من الحالات الانفعالية والمعرفية التي تتسم بالإيجابية.

(جوزيف واخرون، ٢٠٠٤: ٤٦٤)

مؤمن (٢٠٠٤)

بانها خبره انفعالية سارة او ايجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والمرح وحب الحياة والناس والاحساس والقدرة على التأثير على الاخرين . (مؤمن ؛ ٢٠٠٤:ص)

محمود (٢٠٠٧)

بانها انفعال وجداني ايجابي ومتميز يمثل إحساس الفرد بالبهجة والانشراح والامل المصحوب بالتفاؤل والرضا؛ يحقق هذا الانفعال الإيجابي السعادة من العمل تمثل مادها المهمة لها . (محمود ؛ ٢٠٠٧: ص١٢٣)

أمسية الجندي" (٢٠٠٩)

بأنها حالة وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في ( الصحة ، وجود أهداف محددة ، التدن ، الثقة بالنفس ،التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني ) ،ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في( الحب ، الأسرة ، الأصدقاء ، نشاط وقت الفراغ ) ، وذلك كما يعبر عنها وفق إدراكه لها

(الجندي ٢٠٠٩:٢٦)

## ▪ التعريف النظري :

بأنها مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام.

## ▪ التعريف الاجرائي :

وتتحدد السعادة النفسية اجرائيا بمجموعة الدرجات التي يحصل عليها الفرد في مقياس السعادة النفسية التي طبق على عينة البحث •

## الفصل الثاني

### مقدمة

إن الشعور بالسعادة والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر ، ومن ثقافة لأخرى ، ومن مرحلة عمرية لأخرى ، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر . وتعددت بأنه: تعريفات السعادة ويعرفها " مايسة النبال وماجدة خميس " (٢٤:١٩٩٥) أن السعادة شعور وانفعال متكامل يتراوح ما بين الطفولة السوية المشبعة وتحقيق: إشاعات الحاضر ، كما أنها مشاعر راقية ، وانفعال وجداني إيجابي مازال الإنسان ينشد الوصول إليه باعتباره من الغايات الأساسية . (ابو هاشم، ٢٠١٠، ٢٨٠)

### أولاً: خصائص الاشخاص السعداء:

أظهرت دراسة ان هنالك اربع صفات تميز السعداء من غيرهم ، أولها حب الناس لانفسهم ، فكل فرد في ثقافة لديه تقدير ذات عالي لذاته ، وهو أكثر أخلاقاً وأكثر ذكاءً وقل تحيز وأفضل قدرة على الانسجام مع الآخرين واحسن صحة من الانسان المتوسط ، والصفة الثانية هي شعوره بتحكم في حياته ، والثالثة هي كون السعداء متفائلين عادة ، اما الصفة الرابعة فهي كون معظم السعداء انبساطيين .

وهناك اربع عشر سمة يمتاز بها سعداء عن غيرهم ، يمكن لأي شخص ان ينميها في ذاته اذا توفرت لها الامكانيات الكامنة وهي : الدافعية والعمل المستمر ، وتقدير قيمة العمل ، والسيطرة على القلق ، والتفكير بإيجابية وتفاؤل ، وتمتع بشخصية ذات صحة جيدة ، وتحقيق الذات ، والتعاطف مع الآخرين ، والتركيز على الحاضر ، وتكوين علاقات اجتماعية ، والتخطيط قبل لقيام بالأعمال ، ووضع حدود لطموحاته ، والتمتع بشخصية منفتحة واجتماعية ، والحد من المشاعر السلبية وتقدير اهمية السعادة . (علام، ٢٠٠٨، ٤٤٢)

**ملامح عامة للشخصية السعيدة :** هناك ملامح عامة حصرها الخبراء في بعض النقاط منا:

- ١- التفاؤل ، الأفراد الذين ينظرون بإيجابية الى نصف الكوب الممتلئ هم الاسعد في حياتهم .
- ٢- الود وحب الآخرين ، الطيبة ورقة القلب وصدق الشاعر مع الآخرين هو مفتاح السعادة .
- ٣- البعد عن الروتين ، اشارت دراسة الى ان الافراد الذين يقومون بين الحين والآخر بالذهاب الى اماكن جديدة هم أكثر سعادة .

٤- الجانب الروحي ، العبادة والصلاة احد اسباب القوة الى سعادة الفرد

٥- الحرية ، فالأفراد الذين يقضون الاوقات في عمل الاشياء التي يتمتعون بأدائها أكثر سعادة من غيرهم.



٦- الاتزان الانفعالي والعاطفي ، فالأفراد الذين يكونوا في قمة الفرح هم اقل رضا ومنتعة في الحياة من الذين تكون ردة فعلهم للمواقف او الحزن متوسطة . (ww.anntv.tv\new)

### ثانياً: مكونات السعادة:

تؤكد سناء سليمان (٢٠١٠:١٤٤) أن هناك ثلاثة جوانب للسعادة هي: - جانب عقلي فكري: ويتمثل في الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بما قسمه الله له، وهي نتاج التربية والإيمان بمبادئ ومثل معينة. - جانب انفعالي: وهي عبارة عن مشاعر الهجة والتفاؤل والانبساط التي تنتاب الفرد، نتيجة شعوره بالسعادة. - جانب الارتياح النفسي: فالإنسان الذي يعاني هو إنسان غير سعيد، ويأتي الاكتئاب على قمة ما يسبب للإنسان من تعاسة. (سليمان، ٢٠١٠، ١٤٤)

وتشير أماني عبد الوهاب (٢٠٠٦) الى أن هناك ثلاثة مكونات للسعادة وهي :

الشعور الايجابي positive affect وغياب الشعور السلبي Negative affect والرضا عن الحياة Life Satisfaction ويعزى المكونين الاولين الى المظاهر الانفعالية والعاطفية، بينما يعزى المكون الثالث الى المظاهر المعرفية .

### ثالثاً: أنواع السعادة:

تري سناء سليمان، (٢٠١٠) أن هناك نوعين للسعادة هي: أ.السعادة القصيرة: وهي التي تستمر إلى فترة قصيرة من الزمن. ب . السعادة الطويلة: وهي التي تستمر إلى فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتتجدد باستمرار، لتعطي الإحياء بالسعادة الدائمة.

ويشير طويش (١٩٩٩) أن هناك نوعين من السعادة وهي: - السعادة الحقيقية / واقعية: وهي التي تلي الحاجات الجسمية والروحية - السعادة الغريزية: وهي تمثل لحظات السرور والهجة العابرة، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي- والاجتماعي فهو يعتبر انعكاس مباشر لتوافر ثم تلبية الحاجات والغرائز الفطرية الجسدية. (سليمان، ٢٠١٠، ص:٩٢)

### رابعاً: خصائص أخرى للشخصية المترتبطة بالسعادة:

لقد تبين أن الانبساط هو أكثر خصائص الشخصية اتساقا في ارتباطه بالسعادة. وهو يرتبط با 'شاعر الإيجابية والشعور بالرضا ، ولكنه لا يرتبط با 'شاعر السلبية ( ١٢٧ ). هذه العلاقة متينة لدرجة أن الانبساط يمكن أن يتنبأ بالسعادة بعد ١٧ سنة .

وإذا قسمنا الانبساط إلى مكونيه: الاجتماعية والاندفاعية ، كان مكون الاجتماعية هو الذي يتنبأ بالسعادة وهذه العلاقات قوية وتتراوح بين [ ٠,٣٠ - ٠,٤٠ . وتكشف الكثير من الدراسات عن أن الاجتماعية واتساع العلاقات الاجتماعية يرتبطان بالسعادة.

وقد أجرى هيدي ووبرنج (١٩٩) Headey & Wearing دراسة متكررة لمجموعة مكونة من ٦٠٠ فرد في الأعوام ١٩٨١ و ١٩٨٣ و ١٩٨٥ . وقد وجد أن الانبساط يهيئ الناس- وخاصة صغار السن. لأن يملأوا بأحداث حياة سعيدة. وخاصة في مجالات الصداقة والعمل ، وهذه تقود بالتالي إلى درجة عالية من الهناء الإيجابي ، وإلى زيادة في الانبساطية.

ونجد أن الشعور الذاتي بالهناء يزيد لدى أولئك الذين يتصفون بارتفاع درجة الضبط الداخلي ، وكذلك لدى من يعتقدون أن لديهم مساحة واسعة للاختيار فيما يودون فعله.

ويشعر الناس بدرجة أعلى من السعادة إذا استطاعوا حل صراعاتها الداخلية ، وتحقيق درجة من التكامل في شخصيتهم. وقد وجد أن الذين يكشفون عن درجة منخفضة من التفاوت بين صورة الذات والذات المثالية ، أو بين التطلعات والإنجازات هم أكثر شعورا بالسعادة .

وقد وجد أن الطلاب السعداء ، كما كانت لديهم علاقات مرضية مع الآخرين ، كانوا أقدر على التعامل في مجال العمل بالمقارنة بالتعساء: فقد كان للعمل معنى بالنسبة لهم ، وشعروا أنهم يستطيعون تحقيق أهدافهم فيه ، وقد وجدوه مرضيا جدا-هاهنا اثنان من المصادر الثلاثة الأساسية للسعادة.

المهارات الاجتماعية ، والكفاءة في مواقف التفاعل الاجتماعي ، مصدر هام آخر من مصادر السعادة ومن المرجح بالنسبة لمن هم أكثر فعالية في هذا المجال أن يكون لهم عدد كبير من الأصدقاء أما من هم دون ذلك فإن الأرجح أن يعيشوا في عزلة ويزداد شعورهم بالوحدة .

وترتبط القدرة على مواجهة- والتعامل مع- الأمور المقلقة والمشاكل . فأولئك الذين يتجهون إلى الحديث مع الآخرين أو يقبلون على الصلاة إذا ما ساورهم القلق أو شعروا بالتعاسة يميلون لأن يكونوا أسعد من غيرهم ممن لا يفعلون ذلك

يتبين إذن أن الشخصية مصدر هام للهناء ، كما يظهر من العلاقة القوية التي تربطه مع متغيرات الشخصية مثل الانبساط والضببط الداخلي. وهذه الارتباطات أقوى من تلك التي تربط بين الشعور بالرضا والعمر والجنس أو الطبقة الاجتماعية . (أرجايل، ١٩٩٠:ص ١٤٨-١٥٣)

يعد الشعور بالرضا واحداً من المكونات الأساسية للسعادة. والشعور بالرضا هو نوع من التقدير الهادئ والتأمل لمدى حسن سير الأمور ، سواء الآن أو في الماضي . وهناك شعور بالرضا عن (الحياة بصفة عامة) وعن العمل ، وعن نشاط وقت الفراغ وعن الزواج وعن المجالات الأخرى.

أن الزواج والحياة الأسرية والأصدقاء والعلاقات الاجتماعية الأخرى تمثل مصادر رئيسية للسعادة. ويتمتع المتزوجون ، وخاصة السعداء في زواجهم بمستوى أعلى من الشعور بالرضا عن الحياة. وأوضحنا أن ثمة شواهد على أن الزواج من بين الأسباب التي تؤثر على الشعور بالرضا.

أن ممارسة المرء لعمل يؤديه يمثل بالنسبة لمعظم الناس ، مصدراً للشعور بالرضا ، تمثل البطالة مصدراً لعدم الرضا. وهناك من الأدلة أيضاً على أن فقدان العمل يمثل سبباً لانخفاض الشعور بالرضا. ويزداد الشعور بالرضا إذا كان العمل جذاباً ، وإذا استطاع الناس استخدام مهاراتهم ، وعندما تكون الظروف الأخرى للعمل جيدة.

وهذه المجالات الثلاثة من مجالات الحياة: الآخرون والعمل ونشاط وقت الفراغ هي المجالات الثلاثة الأساسية للشعور بالرضا عن الحياة . (أرجايل، ١٩٩٠، ص: ١٨١-١٨٢)

وهناك أدلة على أنه بينما يزيد شعور الرجال بالسعادة مع التقدم في العمر ، فالعكس صحيح بالنسبة للنساء ، اللواتي يكن في أسعد حالاتهن وهن صغار ، وقبل أن يكون لديهن أطفال على أية حال. وقد قارنت دراسة أمريكية أخرى مصادر السعادة للناس في أعمال مختلفة. وقد كانا لزواج بالنسبة للشباب ( ٢١ - ٢٩ سنة) مصدراً هاماً سواء للسعادة أو للتعاسة. كذلك العلاقات الاجتماعية الأخرى مع الأسرة والأصدقاء والأبناء.

(أرجايل ، ص: ١٩٩-٢٠٠)

## خامساً: كيف يمكن زيادة السعادة النفسية ؟

من الواضح أنه يمكن زيادة السعادة للنفس وللآخرين بأن نسلك لتحقيقها السبيل الصحيح.

١- يمكن تحقيق زيادات قصيرة المدى في الحالة المزاجية الإيجابية من خلال التفكير في الأحداث السارة الحديثة ، ومشاهدة أفلام سينمائية أو تليفزيونية فكاهية ، والاستماع إلى موسيقى مرحة ، وإلى حد ما من خلال تلاوة عبارات

إيجابية عن الذات وبالابتسام، وبالنكات وبالهدايا الصغيرة، وبالتنويم يميل التأثير هنا إلى أن يكون عابراً، ولكن يمكن ممارسة هذه الأنشطة بانتظام.

٢- يمكن زيادة معدل حدوث الأنشطة السارة الأكثر فعالية. وهذه تكون أكثر تأثيراً إذا قام الأفراد بتحديد ما من خلال رصد الأحداث التي تكون أكثر جلباً للسرور لهم واتخاذ قرار بزيادة معدلات حدوثها، والاحتفاظ بسجل لمدى تكرار أدائها.

٣- أن يصبح الفرد غنياً أو يحصل على بيت أفضل أو سيارة.. إلخ. له تأثير ضئيل على الهناء، ويعود هذا التأثير أساساً إلى عقد المقارنات مع الآخرين أو مع ما كان عليه الفرد في الماضي.

٤- العلاقات الجيدة من أهم مصادر السعادة: كأن يكون الفرد متزوجاً زيجة سعيدة، وله أصدقاء وعلاقاته جيدة مع أفراد الأسرة والأقارب وزملاء العمل والجيران وربما يحتاج تحقيق مثل هذه العلاقات إلى تدريب على المهارات الاجتماعية.

٥- يعتبر العمل ونشاط وقت الفراغ اللذان يحققان إشباعاً هما المصدران الرئيسيان الآخران للسعادة. إذ يوفران شعوراً بالرضا الذاتي من خلال لاستخدام الناجح للمهارات وإنجاز الأعمال، وصحة الآخرين، وإحساس بالهوية والالتزام، وتنظيم للوقت. وتؤدي الرياضة إلى تحسن الصحة البدنية والصحة النفسية، وكذلك الإجازات والأشكال الأخرى إلى الاسترخاء.

٦- يمكن تخفيف الاكتئاب بطرق علاجية مختلفة مصممة لتجعل الناس ينظرون نظرة أكثر إيجابية للأمر وقيمون أنفسهم على نحو أفضل دون انتقاص، ويحددون لأنفسهم أهدافاً أكثر قابلية للتحقيق ويتخلون عن المعتقدات الخاطئة التي تؤدي إلى التعاسة. وقد وجد أن هذه الطرق مفيدة للأسوياء. ويمكن تحقيق شخصية متكاملة وإحساس بالمعنى والهدف في الحياة إما من علاج، أو بالانخراط الناجح في العمل ونشاط وقت الفراغ أو مع الآخرين.

(أرجايل، ١٩٩٠، ص: ٢٦٦)

## سادساً: النظريات السعادة النفسية :

١-نظرية الغاية . تفترض نظرية الغاية او النهاية أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصلالي حالة معينة مثل تحقيق هدف او حاجة ، فترى نظرية الحاجات ان هناك حاجة معينة سواء كانت مورثة او مكتسبة يسعى الفرد الى تحقيقها ، وأن اشباع الحاجة يسب السعادة في حين ان الاستمرار عدم الاشباع يؤدي الى التعاسة وقد يكون او لا يكون على وعي بتلك الحاجات . (مؤمن ٢٠٠٤ ، ٣٢)

٢-نظرية النشاط . تفترض هذه النظرية ان السعادة هي احد نتائج النشاط او الاداء السلوك اكثر من الوصول الى النهاية ، ومنها نظرية التدفق ، التي ترى أن الانشطة تكون أكثر متعة حينما تتماشى التحدي مع مستوى المهارة الفرد ، فإذا كان النشاط سهلاً للغاية ينتج ملل ، وإذا كان شديداً الصعوبة تكون نتيجته هي الشعور بالضييق ، اما حينما يندمج الفرد بالنشاط يتطلب تركيز شديد وتكون المهارات المطلوبة الاداء متساوية تماماً ينتج عن ذلك خبرة منتفعة وممتعة . ( مؤمن ، ٢٠٠٤ ، ٣٤٠).

### ٣-المنظور الفيزيولوجي .

حيث ترى ان السعادة ليست حالة ذاتية فحسب ولكن هي استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط ، وأكد فروم على ان للجسم فظلاً عن التمتع بصحة والقدرة على بذل اقصى الجهد ، ينسحب الامر ذاته على الشعور بعدم السعادة ، اذ تتأثر الاجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال الاضطرابات نفسجسمية وهبوط معدلات الطاقة والنشاط خلال الاضطرابات نفسجسمية . ( www-eawraq.com )

وأشارت بعض الدراسات ان السعادة مرتبطة بهرمون الأوكسيتوسين والذي يعرف بسم (هرمون الحب ) لانه يفرز اثناء الاجتماع واللقاء مع الاحبة كما انه مرتبط بالحالات الشعور بالثقة والوفاء كذلك وجد ان السعادة مرتبطة بالعصب الرئوي المعدي .

( www-eawraq.com )

### ٤-المنظور المعرفي :

يرى ان السعادة تأتي من نظرة الفرد وتقييمه لها ، فالفرد يعبر عن وجهة نظر متفائلة نتيجة تراكم الخبرات الايجابية ، كذلك من خلال الاحداث الحياة من خلال سمات الشخصية الايجابية كالثقة بالنفس وتقدير الذات . (www-eawraq.com)

ويرى بعض العلماء مثل (أليسس ويك ) أنه بالإمكان الانسان التحكم في مشاعره السلبية وزيادة شعوره بالسعادة من خلال تعلم الاساليب المعرفية المناسبة ، كتغير طريقة ادراكه للإحداث السلبية والنظر الى الامور بإيجابية . E ( LLis,36,1973)

## ٥- المنظر الاجتماعي .

ينظر اصحاب هذا الاتجاه الى السعادة باعتبارها نشاط للعوامل البيئية والتغيرات الاجتماعية والمتمثلة بالعوامل السكانية والدخل الشهري والتوافق الزوجي والأسرة ، اضافة الى العوامل الاخرى كالعمر والجنس ، وأشار ( كومنيز) ان الأغنياء لديهم مستوى سعادة أكبر من الفقراء وان هناك علاقة طردية بين الثروة وشعور بالسعادة ، كذلك هو الحال الى العامل الثقافي (ww-eawraq.com)

ويرى روجرز ان الاشخاص الذين يصلون الى درجة عالية من الرضا عن حياتهم هم ليس بالضرورة سعداء ، ويرى ان السعادة مصلحة ثانوية او جانبية تترتب عن النضج النفسي- ، اما ( فورديس ) فيرى ان السعادة هي اشياء مثل المال والمكانة الاجتماعية ولكن هذة الاشياء وحدها لا تمثل السعادة . (Sapington,1989)

## ٦- المنظر النفسي .

من وجهة نظر فرويد فأن تحقق السعادة يكون من خلال الحب والعمل ويبدو ان كلا من الحب والعمل من متطلبات السعادة ، وان الارتباط بينهم جوهري وموجب فيحين أكد (سليجان) على الرضا عن العمل من المتغيرات وثيقة الصلة بالصحة النفسية والتي بالاشك مصدر للسعادة ، كما أكد (ريميلاند) على ان الشخص الذي يميل الى ان يكون سلوكه إثارياً اي في صالح الآخرين يكون أكثر سعادة ، وأكد (سسابنجون) ان استخدام بعض من خداع الذات في الحياة يجلب السعادة للفرد عند استخدامه بشكل مكثف وكبير ، وأن الانانية سمة من سمات الشخصية التي تطمس الشعور بالعادة . (ww-eawraq.com )

## ٧- المنظر الترابطي الكلاسيكي .

اظهرت اجاث أن الترابط الوجداني يقاوم الانطفاء بشدة ، ومن ثم فان الاشخاص السعداء هم الذين لديهم خبرات وجدانية ايجابية مرتبطة بكم كبير من الاحداث الحياة اليومية المتكررة ومن ناحية اخرى فان السعادة تتأثر بالأهداف التي وضعها الناس لأنفسهم ، فتزداد السعادة حينما تكون اهداف الناس وقيمه ومتناغمة مع دوافعه وحاجاتهم . (الجزار ، ٢٠١١ ، ص ٢٩)

وقدمت رايف ( 1995 ) بناءً نظرياً للسعادة النفسية والمتمثل في الأبعاد الستة وهي (الاستقلالية -التمكين البيئي-التطور الشخصي - العلاقات للسعادة النفسية عند الإيجابية مع الآخرين -الحياة الهادفة -تقبل الذات )

وتمكن Gonzalez من تحديد (٢٩) مؤشر Indicators للسعادة النفسية لدى الأفراد، تم تصنيفهم في (٨) عوامل رئيسية هي الرضا والاستمتاع بالوقت (Sat.Enjo) والرضا عن التعليم (Sat Lear)، وتقدير الذات (s esteem). والمساندة الاجتماعية المدركة (S.support)، والضبط المدرك (Control)، والقيم المادية (Materia)، والقيم المعرفية والعقلية (Capacit)، والقيم الاجتماعية والعلاقات البيئشخصية (Interpe)، وأظهرت نتائج تحليل المكونات الأساسية أن إسهام بعض هذه العوامل في الدرجة الكلية للسعادة النفسية هو (٦٤,٨٢ %) (والمتمثل في الرضا عن الحياة - الاستمتاع بالوقت - الرضا عن التعليم - الرضا عن العائلة والاصدقاء. Conzalez (2007:282, &et)، وقدمت (Ryff & Singer,2008) وصفا تفصيليا لخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي- السعادة النفسية في الجدول التالي :

المرتفعين	المنخفضين	مكونات
استقلالية الفرد - القدرة على اتخاذ القرار الذاتي لقدرة على المقاومة للضغوط الاجتماعية- التفكير والتفاعل بطرق محددة والضغط الداخلي للسلوك وتقييم الذات بمعاير شخصية.	التركيز على التوقعات وتقييمات الاخرين له- الخضوع لاحكام الاخرين في اتخاذ القرارات المهمة - التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وافكاره	الاستقلالية Autonomy
الاحساس بالتمكن والكفاءة في ادارة الانشطة الخارجية- العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة - القدرة على اختيار ويجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	الصعوبة في ادارة شؤون الحياة اليومية - الشعور بعدم القدرة على التغيير او تحسين البيئة المحيطة - عدم الوعي بالفرص المناسبة - قلة السيطرة على البيئة المحيطة .	التمكن البيئي Environmental Mesentery
الشعور بالنمو المستمر للشخصية - الانفتاح على الخبرات الجديدة - الشعور بالتفاؤل التغيير في التفكير كأنعكاس المعرفة الذاتية والفاعلية - الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت .	الاحساس بنقص النمو الشخصي - عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت . قلة الاستمتاع بالحياة - الشعور بالضجر بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات	التطور الشخصي Personal growth

جديدة .		
عدم الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين - الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين - الانعزال والشعور بالإحباط - عدم السعي لتكوين صداقات جديدة مع الآخرين	الدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين - الاهتمام بسعادة الآخرين - القدرة على تفهم والتأثير والصداقة والاحذ والعطاء في العلاقات الانسانية.	العلاقات الايجابية مع الآخرين Positive Relation with other
نقص الشعور بمعنى الحياة - اهدافه قليلة - قلة التوجه الذاتي - عدم القدرة على تحديد اهدافه - ليس لديه وجهة نظر او معتقدات تضي على حياته معنى.	الاحساس بالتوجه والاهداف في الحياة - الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي - الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة.	الاهداف في الحياة Purpose In Life
الشعور بعدم الرضا عن الذات - الشعور بخيبة الامل نحو الحياة الماضية - الانزعاج المستمر من الاشخاص والاحساس بأنهم مختلفين عنه.	الاتجاهات الموجبة نحو الذات - تقبل للظاهر المتعدد للذات بما تشمله من ايجابيات وسلبيات - الشعور الايجابي عن الحياة الماضية .	تقبل الذات Self Acceptance

### سابعاً: الدراسات السابقة في السعادة النفسية :

دراسة نيتفج وآخرون (Natvig, et al., 2003) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين العوامل النفس اجتماعية والسعادة لدى المراهقين ، حيث تكونت عينة الدراسة من ( ٧٨٨ ) من الطلاب النرويجيين منهم ( ٤٣٨ طالب - ٤٤٩ طالبة) واستخدم الباحثون في الدراسة سؤالاً واحداً لقياس السعادة يتكون من أربع اختيارات، وقد أسفرت نتائج الدراسة أن ( ٨٨،٩ ) من الطلاب يرتفع بارتفاع السعادة، كما أسفرت نتائج Self- efficacy سعادة جداً، وأن مستوى فاعلية الذات الدراسة عن عدم وجود فروق في درجات السعادة يعزى إلى الجنس (ذكور- إناث).



وتناولت ألينا بيتون Betton, Alen ( ٢٠٠٤)دراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين السعادة وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية ووجهة نظر الطلاب للعالم، وذلك على عينة قوامها ( ٢٦٢ ) من الطلاب الأمريكيين الإفريقيين، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة بين إيجابية بين كل من السعادة النفسية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية.

وقامت أماني عبد الوهاب ( ٢٠٠٦ ) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين السعادة وكلمن الرضا عن الحياة، وتقدير الذات، ومركز الضبط كمتغيرات إيجابية وبين القلق الاجتماعي، والشعور بالوحدة والضغط الأسرية كمتغيرات سلبية، والكشف عن وجود علاقة بين المتغيرات النفسية، على عينة قوامها ( ٣٠٠ ) طالبًا وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، وقد استخدمت مقياس السعادة من اعداد بيرسون Birleson (١٩٨٠)، ومقياس الرضا عن الحياة من اعداد سكوت هيوينز huebner, Scott (٢٠٠١)، ومقياس وجهة الضبط من اعداد هشام مخيمر (١٩٩٧)، ومقياس القلق الاجتماعي لكاترين واخرون، ومقياس الشعور بالوحدة اعداد أماني عبد المنصور (١٩٩٨) ومقياس الضغوط النفسية اعداد بيركي وهانسن Berkey& Hanson، وقد توصلت الدراسة الى وجود علاقة موجبة بين الشعور والرضا عن الحياة وتقدير الذات، وعدم وجود علاقة بالسعادة ووجهة الضبط الداخلي والقلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية .

وأجرت نادية سراج جان ( ٢٠٠٨ ) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الشعور بالسعادة ومستوى التدخين، ومستوى الدعم الاجتماعي، والتوافق الاجتماعي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية، والى دراسة الفروق في السعادة تبعًا لمتغيرات (العمر، الحالة الاجتماعية، طبيعة العمل، المستوى التعليمي)، على عينة قوامها ( ٧٦٤ ) من طالبات وموظفات إداريات، وعضوات هيئة تدريس، وقد استخدمت الباحثة قائمة أكسفورد للسعادة إعداد أرجايل ومقياس المساندة الاجتماعية إعداد الساموني (١٩٩٧)، ومقياس التوافق، ( Argyle, 2001)الزواجي، ومقياس مستوى التدخين، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية إعداد الباحثة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين السعادة وكل من مستوى التدخين، والدعم الاجتماعي، والتوافق الزواجي، والمستوى الاقتصادي، والحالة الصحية.

وتناول سيد الهياص ( ٢٠٠٩ ) دراسة هدفت إلى تقصي العلاقة بين أبعاد مقياس العفو من جانب، وأبعاد مقياسي العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، والشعور بالسعادة، ومعرفة الفروق بين الذكور والإناث بين الطلاب الأكبر سنًا والأصغر سنًا في متغيري العفو والسعادة، وذلك على عينة قوامها ( ٣١٧ ) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقتين الأولى والرابعة بكلية التربية جامعة طنطا، وقد استخدمت الباحثة مقياس العفو (إعداد الباحث) ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (ترجمة أبو زيد الشوبقي، ٢٠٠٨)، ومقياس الشعور بالسعادة (إعداد أحمد عبد الخالق وصلاح مراد، ٢٠٠١)، وتوصلت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين العفو وبعدي

الرضا عن الحياة والدرجة الكلية للسعادة، كما أظهرت الدراسة عدم وجود تأثير دال احصائيًا لمتغيري السن والجنس على درجة الشعور بالسعادة، وكان الفروق في السن على درجة الشعور بالسعادة لصالح الفرقة الرابعة مقارنة بطلاب الفرقة الأولى.

وقامت أمل جودة، وحدي أبو جراد ( ٢٠١١ ) : بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل والتعرف على الأهمية النسبية لكل من الأمل والتفاؤل في التنبؤ بالسعادة، على عينة تتألف من ( ١٨٧ ) طالب وطالبة من طلاب القدس المفتوحة، واستخدم الباحثان مقياس الأمل، إعداد سنايدر وزملائه ( ١٩٩١ ) ترجمة أحمد عبد الخالق ( ٢٠٠٤ )، ومقياس التفاؤل والتشاؤم، إعداد أحمد عبد الخالق ( ١٩٩٦ )، وقائمة أكسفورد للسعادة ( ١٩٩٥ ) تعريب أحمد عبد الخالق، وقد توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة بين متغير السعادة والتفاؤل والأمل، كما أوضحت عدم وجود فروق على مقياس السعادة يعزى إلى عامل الجنس (ذكور- إناث).

وأجرى يحيى شقورة ( ٢٠١٢ ) دراسة هدفت الدراسة إلى التعرف على كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة، كذلك هدفت إلى التعرف إلى العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة لبعض المتغيرات (الجنس، الجامعة، التخصص، المعدل التراكمي للطلاب، الترتيب الميلاي للطلاب، والدخل الشهري للأسرة، المستوى التعليمي للوالدية)، وتكونت عينة الدراسة من ( ٦٠٠ ) طالب وطالبة من طلبة الجامعات (الأزهر، الأقصى، الإسلامية)، وقد استخدم الباحث استبانة المرونة النفسية من إعداد الباحث، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد مجدي الدسوقي ( ١٩٩٨ )، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة الذين كان والديهم حاصلين على تعليم جامعي كانوا أكثر سعادة، وأكثر قناعة واستقرارًا نفسيًا وأكثر رضا عن حياتهم مقارنة بالطلبة الذين كان والديهم ذوي مستويات أدنى من التعليم .

وقام إبراهيم أبو عمشة ( ٢٠١٣ ) بدراسة وهدفت إلى دراسة الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة، كما هدفت إلى التعرف على مستوى الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني والشعور بالسعادة لدى أفراد العينة، كما هدفت إلى معرفة أي مدى يمكن التنبؤ بالشعور بالسعادة من خلال الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني، على عينة قوامها ( ٦٠٣ ) طالب وطالبة من طلاب جامعتي الأزهر والإسلامية، وقد استخدم الباحث مقياس الذكاء الاجتماعي :إعداد الباحث، ومقياس الذكاء الوجداني :إعداد الباحث، ومقياس أكسفورد للسعادة :تعريب أحمد عبد الخالق ( ٢٠٠١ )، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى كل من الذكاء الاجتماعي و الذكاء الوجداني و الشعور بالسعادة لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة الجامعات بمحافظة غزة على التوالي

(٨٦,٨%)، (٧٦,٨%)، (٧٣,٨%)، كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق في الذكاء الوجداني والشعور بالسعادة تعزى إلى متغير الجنس.

## الفصل الثالث

يتضمن هذا الفصل عرضاً لإجراءات البحث من حيث تحديد المجتمع والعينة واختيارها ، واداتا البحث واستخراج الخصائص السايكومترية لها ، والوسائل الإحصائية المستعملة لمعالجة البيانات .

### أولاً: مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي لدى طلبة/جامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧/الدراسة الصباحية/ والبالغ عددهم (١٧٤٨٢)(\* ) طالبة وطالبة موزعين على (٥) كليات وبواقع (٨٢١٤) طالباً ، و (٩٢٦٨) طالبة وجدول (١) يوضح ذلك .

### جدول (٢)

مجتمع البحث موزعين على الاقسام العلمية وفق متغير الجنس

المجموع	الطلبة		الكليات
	اناث	ذكور	
٤١٤	٢٥٨	١٥٦	الصيدلة
٤٠٤	٣٠٣	١٠١	التمريض
٥١٨	٥١٨	--	التربية البنات
٣١٣	١٢٦	١٨٧	الفنون الجميلة

٢٨٣	١٩٢	٩١	الآثار
٨٨٥	٤٣٠	٤٥٥	علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات
٦٥٦	٤٣٥	٢٢١	الهندسة
٩٤٤	٣٧٠	٥٧٤	القانون
٧٠٨	١٤٤	٥٦٤	التربية الرياضية
٦٢٣	٣٥٤	٢٦٩	العلوم
٧٥٨	٣٦٩	٣٨٩	الزراعة
٨٢٢	٤٧٤	٣٤٨	الطب
١٩٤٩	٧١٢	١٢٣٧	الإدارة والاقتصاد
٣٢٠	١٥٦	١٦٤	الطب البيطري
٢٦٨٤	١٣٥٨	١٣٢٦	الآداب
٤٦٣٤	٢٦٨٧	١٩٤٧	التربية
٣٢٧	٢٠٧	١٢٠	طب الأسنان
٢٤٠	١٧٥	٦٥	التقانات الاحيائية
١٧٤٨٢	٩٢٦٨	٨٢١٤	المجموع

ثانياً: عينة التحليل الإحصائي:

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية Stratified Random Sample واختير منها بالأسلوب المتساوي (١٠٠) طالباً وطالبة من مجتمع البحث وبواقع (٥٠) طالباً و (٥٠) طالبة . و جدول (٢) يوضح ذلك .

(\* ) تم الحصول على إحصائيات مجتمع البحث من وحدة شؤون طلبة /جامعة القادسية

### جدول (٣)

عينة البحث موزعة وفق متغير الجنس

المجموع	الطلبة		الكليات
	اناث	ذكور	
٢٠	١٠	١٠	التربية
٢٠	١٠	١٠	القانون
٢٠	١٠	١٠	الادارة والاقتصاد
٢٠	١٠	١٠	التربية الرياضية
٢٠	١٠	١٠	الاداب
١٠٠	٥٠	٥٠	المجموع

ثالثاً : اداتا البحث

(١) مقياس السعادة النفسية

يهدف قياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية قام الباحثون باعتماد مقياس ( Rosemary A Abbott,2006 )المعرب من المجال لقياس السعادة النفسية وفي ماياتي وصف للمقياس:

وصف المقياس:

قام (Rosemary A Abbott,2006) ببناء مقياس لقياس السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية ، حيث تكون المقياس بصيغته النهائية من (٤٢) فقرة تتم الاجابة عليها وفق تدرج استجابة سداسي. كما قاموا باستخراج الخصائص السايكومترية له من صدق وثبات وقدرة على التمييز . ولما كان البحث الحالي يستهدف

التعرف على السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية ارتثا الباحثون القيام بعدة خطوات ليكون المقياس أكثر ملائمة وطبيعة العينة المستهدفة في البحث الحالي، وفي ما يأتي هذه الخطوات.

## خطوات تكيف مقياس السعادة النفسية

### ١. إعداد تعليقات المقياس:

سعى الباحثون إلى أن تكون تعليقات المقياس واضحة ، حيث طلب من المستجيب الإجابة عنها بكل صراحة وصدق وموضوعية لغرض البحث العلمي، وذكرت بأنه لا توجد هناك إجابة صحيحة وأخرى خاطئة بقدر ما تعبر عن رأيهم، و بأنه لا داعي لذكر الاسم وان الإجابة لن يطلع عليها احد ، وذلك ليطمئن المستجيب على سرية إجابته ، مع تقديم مثال يوضح كيفية الإجابة .

### ٢. آراء المحكمين في صلاحية فقرات المقياس وتعليقاته:

عُرِضَ المقياس بصيغته الأولى ذات الفقرات الـ ٤٢ على (١٠) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس (ملحق/١)، متضمناً الهدف من الدراسة ، والتعريف النظري المعتمد لغرض إبداء آرائهم فيما يخص :

- مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لاجله .
  - مدى ملائمة بدائل الإجابة.
  - إجراء ما يروونه من تعديلات (إعادة صياغة، وحذف، وإضافة ) على الفقرات.
- واعتماداً على آراء وملاحظات الخبراء وبعتماد نسبة (٨٠ %) فأكثر لغرض قبول الفقرة أو رفضها تم استبقاء (٤٠) فقرة ورفض (٢) فقرات ، كما حصلت موافقتهم على تعليقات المقياس وبدائل الإجابة ، وجدول (٣) يوضح ذلك.

## جدول (٤)

آراء المحكمين في صلاحية فقرات مقياس السعادة النفسية

المعارضون		الموافقون		العدد	أرقام الفقرات
النسبة	التكرار	النسبة	التكرار		
صفر	صفر	١٠٠ %	١٠	٢٧	١-٣-٤-٨-١٠-١٢-١١-١٥-١٨-١٩-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٨-٣٠-٣١-٣٢-٣٤-٣٥-٣٦-٣٧-٣٨-٣٩-٤٠-٤١
%١٠	٠١	%٩٠	٩	١٠	٢-٥-٩-١٣-١٤-١٦-٢٧-٢٩-٣٣-٤٢
%٢٠	٠٢	%٨٠	٨	٣	٦-٢٠-١٧
%٣٠	٠٣	%٧٠	٧	٢	٧-٢١

وبذلك أصبح عدد فقرات مقياس السعادة النفسية المُعد للتطبيق على عينة تحليل الفقرات (٤٠) فقرة (ملحق/٣).

### ٣. وضوح تعليمات المقياس وفقراته:

لضمان وضوح تعليمات المقياس وفهم فقراته لعينة البحث طُبِق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدد أفرادها (٣٠) طالباً وطالبة ، وتمت الإجابة بحضور الباحثون وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول وضوح الفقرات وصياغتها وطريقة الإجابة عليها ، وفيما اذا كانت هناك فقرات غير مفهومة تبين من خلال هذا التطبيق أن تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة وليس هناك حاجة لتعديل أي منها ، وكان الوقت المستغرق للإجابة بمتوسط قد (٦-١٠) دقيقة.

### ٤. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يُعد تحليل الفقرات إحصائياً من المتطلبات الأساسية في المقاييس النفسية كون التحليل المنطقي لها قد لا يكشف عن صلاحيتها أو صدقها بالشكل الدقيق ، والهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات المميزة بين الأشخاص

المتمازين في الصفة التي يقيسها المقياس وبين الأشخاص الضعفاء في تلك الصفة (الإمام ، ١٩٩٠: ١١٤). ويُعد أسلوبا المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس إجراءين مناسبين لضمان الإبقاء على الفقرات الجيدة واستبعاد الفقرات الضعيفة.

### أ.المجموعتين المتطرفتين:

يهدف تحليل فقرات مقياس السعادة على وفق هذه الطريقة، قام الباحثون بتطبيق المقياس البالغ (٤٠) فقرة على عينة بلغت (١٠٠) طالب وطالبة وبعد تصحيح فقرات المقياس بإعطاء المفحوص درجة من (٦-١) على كل فقرة من فقرات المقياس ، ثم جمع درجات إجابات فقرات المقياس لاستخراج الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة، و ترتيبها تنازلياً ابتداءً من أعلى درجة وانتهاء بأقل درجة، ثم اختيرت نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، وكانت (٢٧) استمارة واختيرت نسبة (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أوطأ الدرجات وكانت (٢٧) استمارة أيضاً وذلك بهدف تحديد مجموعتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تباين ممكنين (Anastasi,1976: 208).

وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين أوساط المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة ظهر إن القيمة التائية المحسوبة لجميع فقرات هذا المقياس عند مقارنتها بالقيمة الجدولية كانت مميزة عند مستوى (٠,٠٥) باستثناء الفقرات (٤، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٩، ٢٤، ٢٥، ٢٩، ٣٥، ٣٩، ٤٠) وجدول (٤) يوضح ذلك.

### جدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس السعادة النفسية بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة <sup>(*)</sup>	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
		التباين	الوسط حسابي	التباين	الوسط حسابي	
٠,٠٥						

(\*) القيمة الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٢) = (١,٩٨).



دالة	٥,٨١	٢,٩٥	٣,٠٧	١,٠٢	٥,٢٢	١
دالة	٤	٢,٢٨	٣,١٣	٢,٢٩	٤,٧٠	٢
دالة	٤,٨١	٢,٢٢	٢,٩٢	١,٧٥	٤,٧٠	٣
غير دالة	٠,٠٢	٢,٧١	٣,٤٤	٢,٨٣	٤,٢٩	٤
دالة	٢,٩٣	٢,٥٦	٤,٢٢	٢,٣١	٤,١٨	٥
دالة	٣	٣,٠٧	٣,١٨	١,٥٦	٤,٤٨	٦
دالة	٣,٦١	٢,٢٩	٣,٧٠	١,٦١	٥	٧
دالة	٤,٢٣	٢,٩٤	٣,٧٠	٢,٤٨	٥,٢٢	٨
دالة	٤,٤٧	٢,١٥	٣,١٨	٢,٠٢	٤,٨٨	٩
دالة	٥,١٥	١,٩٤	٣,٤٤	١,٢٠	٥,١٤	١٠
دالة	٥,٩١	٢,٨٠	٣,٠٣	١,٢٥	٥,٢٢	١١
غير دالة	١,١٧	٢,٢٥	٣,٤٨	٢,٩٢	٣	١٢
غير دالة	٠,٤٢	٢,٤٩	٣,٥١	٣,٣٧	٣,٧٠	١٣
غير دالة	١,٥٣	٢,٦٩	٣,٦٦	٢,٢٩	٤,٢٩	١٤
دالة	٥,٧١	٣,٠٢	٣,٥١	٠,٦٤	٥,٥١	١٥
غير دالة	صفر	١,٨٢	٢,٨٥	٣,٤٣	٢,٨٥	١٦
دالة	٣,٣٩	١,٦٩	٢,٦٦	٢,٦٠	٣,٩٢	١٧
دالة	٢,١٧	٢,٥٠	٣,٧٤	٢,٧٣	٤,٧٤	١٨
غير دالة	٠,١٧	٢,٠٧	٣,٨١	٢,٨١	٣,٧٤	١٩

دالة	٥,٨١	٢,٩٤	٣,٢٢	١,١٦	٥,٣٧	٢٠
دالة	٣,٧٩	١,٩٤	٣,٧٧	١,٤٠	٥,٤٠	٢١
دالة	٥,٦٨	٢,٠٢	٣,٥١	٠,٩٢	٥,٣٣	٢٢
دالة	٤,٩٢	٣,١٥	٣,٣٣	١,٢٧	٥,٢٥	٢٣
غير دالة	١,٨٤	٢,١٣	٣,٣٧	٣,١٧	٤,٢٢	٢٤
غير دالة	١,٠٢	٢,١٣	٣,٧٠	٣,٢٨	٤,١٤	٢٥
دالة	٢,٥٦	٢,١٢	٣,٢٥	٢,٣٥	٤,٢٥	٢٦
دالة	٧,٦٣	٢,٤٢	٢,٩٦	٠,٧٣	٥,٢٥	٢٧
دالة	٥,٥١	٢,٣٧	٣,٢٩	١,٣٣	٥,٢٢	٢٨
غير دالة	١,٥١	٢,٦٦	٣,١٤	٣,٦٦	٣,٨٥	٢٩
دالة	٢,١٢	٢,٣١	٣,٨١	٢,٣٠	٤,٦٦	٣٠
دالة	٣,٠٥	٢,٥٠	٣,٥٢	١,٩٤	٤,٤٤	٣١
دالة	٢,٥٦	٢,٤٤	٣,٧٠	٢,١٣	٤,٧٠	٣٢
دالة	٥,٢٦	٢,٠٧	٣	٢,١٥	٥	٣٣
دالة	٦,٣٧	١,٦٩	٢,٦٦	١,٣٧	٤,٧٠	٣٤
غير دالة	صفر	٢,٤٨	٣,١١	٣,١٧	٣,١١	٣٥
دالة	٦,٨٠	٢,٤١	٣,١١	٠,٤١	٥,٢٢	٣٦
دالة	٥,٨٤	٢,٣٢	٣,٤٠	٠,٨٤	٥,٣٣	٣٧
دالة	٦	٢,٢٢	٣,٠٧	١,١٧	٥,١١	٣٨

غير دالة	٠,٣٢	٣,٠٢	٣,٥١	٢,٤٧	٣,٣٧	٣٩
غير دالة	٠,٧٧	٢,٠٧	٣,٦٦	٣	٤	٤٠

## ب. علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي:

يوفر هذا الأسلوب معياراً محكياً يمكن الاعتماد عليه في إيجاد العلاقة بين درجات الأفراد لكل فقرة والدرجات الكلية للمقياس، ومعامل الارتباط هنا يشير إلى مستوى قياس الفقرة للمفهوم الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس، أي ان كل فقرة تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل ( عيسوي، ١٩٨٥:٥١)، وتشير انستازي (Anastasi 1976) إلى ان الدرجة الكلية للمقياس هي أفضل محك داخلي عندما لا يتوفر المحك الخارجي ( Anastasi, 1976: 206). وباستعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس حيث كانت الاستمارات الخاضعة للتحليل بهذا الأسلوب (١٠) استمارة. تبين أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة احصائياً عند مستوى (٠,٠٥) باستثناء الفقرات (١٣، ١٥، ١٦، ٢٦، ٣٥، ٣٦، ٣٩) حيث كانت معاملات ارتباطها اقل من معامل ايل البالغ (٠,١٩) وجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

## جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٦٩	٢١	٠,٨١	١
٠,٥١	٢٢	٠,٨١	٢
٠,٥٤	٢٣	٠,٧٣	٣
٠,٢٤	٢٤	٠,٥٦	٤
٠,٢٣	٢٥	٠,٢٣	٥

٠,٠٢	٢٦	٠,٥٥	٦
٠,٧٧	٢٧	٠,٦١	٧
٠,٤٨	٢٨	٠,٤٥	٨
٠,٨٥	٢٩	٠,٣١	٩
٠,٧٣	٣٠	٠,٥٣	١٠
٠,٤٧	٣١	٠,٦٠	١١
٠,٥٥	٣٢	٠,٤١	١٢
٠,٤٣	٣٣	٠,١٢	١٣
٠,٢٥	٣٤	٠,٦٦	١٤
٠,١٢	٣٥	٠,١٨	١٥
٠,٠٦	٣٦	٠,٠٥	١٦
٠,٣٦	٣٧	٠,٣٥	١٧
٠,٧٠	٣٨	٠,٤٢	١٨
٠,١٨	٣٩	٠,٩٨	١٩
٠,٨٧	٤٠	٠,٧٣	٢٠

ويهدف قبول الفقرات بصورتها النهائية ابقت الباحثون على الفقرات التي كانت صالحة في ضوء الاسلوبين.

٥. مؤشرات ٠. صدق المقياس وثباته:

## أ.الصدق Validity:

يعد صدق المقياس من الخصائص الأساسية اللازمة والمطلوبة في بناء المقاييس النفسية فالمقياس الصادق هو المقياس الصالح لقياس السمة التي وضع من اجل قياسها. ( العيسوي ، ١٩٩٩: ٢٥٤ ) وقد تحقق الصدق في المقياس الآتي من خلال الطرائق الآتية:

### • الصدق الظاهري Face Validity :

أن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين والأخذ بآرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الغريب ، ١٩٨٥: ٦٧٩ ) . قد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس السعادة النفسية من خلال عرضه على الخبراء والأخذ بآرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليقاته .

### • صدق البناء Construct Validity:

يعد هذا النوع من الصدق من أكثر أنواع الصدق أهمية(ثورانديك وهيجن، ١٩٨٩:٧)، و تعد أساليب تحليل الفقرات مؤشرات على هذا النوع من الصدق(الزوبعي واخرون، ١٩٨١:٤٣). وتحقق صدق البناء للمقياس الحالي من خلال :

(١) القوة التمييزية لفقرات مقياس السعادة النفسية بطريقة المجموعتين المتطرفتين جدول(٤).

(٢) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس جدول (٥).

### ب.الثبات Relibility :

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد (أبو حطب وصادق، ١٩٩١:١٠١) ، ويعد حسابه امراً ضرورياً وأساسياً في القياس ، وقد تم التحقق من ثبات المقياس الحالي بالطرائق الآتية :

### • التجزئة النصفية Split - Halif:

تعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس المطلوب تعيين معامل ثباته إلى نصفين متكافئين وذلك بعد تطبيقه على عينة واحدة ، والتقسيم قد يكون عشوائياً أو ان تشكل الفقرات الفردية إحدى نصفي المقياس والفقرات الزوجية النصف الآخر (عبد الرحمن، ١٩٩٨:١٦٧).

ولتحقيق التكافؤ بين فقرات نصفي المقياس تم اعتماد درجات عينة اعادة الاختبار البالغة (٣٠) طالب وطالبة من طلبة كلية الاداب موزعين بالتساوي وفق متغيري الجنس. فأتضح ان الوسط الحسابي لدرجات الفقرات الفردية (٥٨،٦٦٦) وبتباين (٢٧٤،٧٢٢) فيما كان الوسط الحسابي لدرجات الفقرات الزوجية (٥٨،٩٣٣) وبتباين (١٣٢،٣٩٥)، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (٠،٩٤٠) وهي غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠،٠٥) مما يشير الى ان هناك تكافؤ بين درجات الأرقام الفردية والزوجية وجدول (٧) يوضح ذلك .

### جدول (٧)

التكافؤ بين درجات الفقرات الفردية والفقرات الزوجية لمقياس السعادة النفسية

ت	العينة	الوسط الحسابي	التباين	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١	درجات الفقرات الفردية	٥٨،٦٦٦	٢٧٤،٧٢	٠،٩٤٠	٢،١٠١	غير دالة
٢	درجات الفقرات الزوجية	٥٨،٩٣٣	١٣٢،٣٩	٠،٩٤٠	٢،١٠١	غير دالة

ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم استعمال معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس حيث تألف كل نصف من (١٣) فقرة على أساس الفقرات الفردية والزوجية ، بعد تكرار الفقرة رقم (٢٥) وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠،٦٩) ولما كان معامل الارتباط المستخرج بهذه الطريقة هو لنصف المقياس جرى تعديله بمعادلة سبيرمان - براون Sperman Brown وأصبح معامل الثبات بعد التعديل (٠،٨١) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه من خلال مقارنته بدراسة (جابر، ٢٠٠٨) التي كان معامل الثبات فيها (٠،٨١).

## ٦- حساب الدرجة الكلية لمقياس السعادة :

أصبح المقياس بصورته النهائية يتكون من (٢٥) فقرة (ملحق/٤)، لذا فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (١٤٤) وأدنى درجة له هي ( ٢٥ ) ، والوسط الفرضي للمقياس (٨٧،٥) درجة ، وكلما كانت درجته أكبر من المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً على السعادة النفسية وكلما كانت اقل من المتوسط الفرضي كان مؤشراً على انخفاضه.

## خامساً: الوسائل الإحصائية :

استعملت الباحثون في استخراج نتائج البحث الحالي الوسائل الإحصائية الآتية:

- ١- الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين وتعرف الفرق بين افراد عينة البحث تبعاً لمتغير الجنس.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد معاملات ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للمقياس واستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار .
- ٣- معادلة سبيرمان-براون لتصحيح معامل الثبات المستخرج بطريقة التجزئة النصفية لمقياسي البحث.
- ٤- الاختبار التائي (T-Test) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياس البحث والمتوسط الفرضي لها.

## الفصل الرابع

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها بعد تحليل إجابات الطلبة على وفق أهداف البحث ، ثم تفسيرها ومناقشتها في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة ، وتقديم عدد من التوصيات والمقترحات وعلى النحو الآتي :-

### أولاً : تعرف السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية :

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس السعادة النفسية بلغ (١٠٦,٥٢) وبانحراف معياري قدره (٢٠,٠٧) وهو أكبر من المتوسط الفرضي \* للمقياس البالغ (٨٧,٥)، وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين، تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (٩,٤٦)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٩) مما يشير إلى أن طلبة جامعة القادسية لديهم السعادة النفسية و جدول (٨) يوضح ذلك.

### جدول (٨)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات عينة البحث على مقياس السعادة النفسية

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	١٠٦,٥٢	٢٠,٠٧	٨٧,٥	٩,٤٦	١,٩٨	٠,٠٥

ويمكن تفسير نتائج البحث اعتماداً على نظرية رايف (١٩٩٥) بناءً نظري للسعادة النفسية المتمثل في الابعاد وهي (الاستقلالية - التمكن البيئي - الشعور الشخصي - العلاقات السعادة النفسية عنده الايجابية مع الاخرين - الحياة الهادفة- تقبل الذات )، واظهرت النتائج تحليل المكونات الاساسية ان اسهام بعض هذه المكونات في الدرجة الكلية للسعادة النفسية والمتمثل في الرضا عن الحياة - الاستمتاع بالوقت - الرضا عن التعليم - الرضا عن العائلة والاصدقاء.



وتؤكد هذه النتيجة نتائج دراسات عدة كدراسة (نيتفج واخرون ٢٠٠٣)، في حين اختلفت هذه النتيجة ونتائج دراسة سيد البهاص (٢٠٠٩).

\* المتوسط الفرضي = مجموع اوزان البدائل / عددها x عددها الفقرات.

### ثانياً: تعرف الفرق في السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية تبعاً لمتغير النوع:

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة الذكور البالغ عددها (٥٠) طالب وعينة الإناث البالغ عددها (٥٠) طالبة، وقد بلغ متوسط عينة الذكور (١٠٦,٦) وبتباين مقداره (٣٠٩,١٤) وبلغ متوسط عينة الإناث (١٠٤,٥) وبتباين مقداره (٤٢٢,٦٦). ولاختبار الدلالة الإحصائية بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وبلغت القيمة التائية المحسوبة (٠,١٤)، وهي اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) وبالقيمة (١,٩٨). مما يشير إلى هناك عدم وجود فروق على مقياس السعادة النفسية ونوع الجنس (ذكور-إناث) وجدول (٩) يوضح ذلك.

### جدول (٩)

الاختبار التائي لدلالة الفرق في السعادة النفسية لدى طلبة جامعة القادسية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور-إناث)

مستوى الدلالة ٠,٠٥	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	التباين	المتوسط الحسابي	العدد	العينة
دالة	١,٩٨	٠,١٤	٣٠٩,١٤	١٠٦,٦	٥٠	الذكور
			٤٢٢,٦٦	١٠٤,٥	٥٠	الإناث

ويمكن تفسير هذه النتيجة من ان الجو الذي يسود في داخل الجامعة يدفع الى التميز بين الافراد في التعامل في عدم تكوين العلاقات الايجابية وعدم شعور الفرد بالرضا عن الحياة وتمكن البيئي ونوع العلاقات الشخصية ، وقدت توصلت نتائج الى عدم وجود فروق على مقياس السعادة يعزى عامل الجنس (ذكور-إناث).

في حين تؤكد هذه نتائج عدة كدراسة (امال جودة واخرون ٢٠١١)، واختلفت هذه النتيجة ونتائج دراسة اماني عبد الوهاب (٢٠٠٦).

### التوصيات:

- ١- تعزيز مفردات مناهج علم النفس بالموضوعات ذات العلاقة بالسعادة النفسية .
- ٢- تنظيم ورش عمل للطلبة الجامعيين عن السعادة النفسية .
- ٣- توجيه او التوصية لوسائل الاعلام خاضه الفضائيات بالتوسع بالبرامج وتثقف الناس في مجال السعادة النفسية .

### المقترحات:

يوصي الباحثون بالنجاز الدراسات الاتية :

- ١- السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (نمط الشخصيتين A&B. التدين ومعنى الحياة) .
- ٢- مصادر السعادة النفسية: دراسة ارتقائية لفئات عمرية مختلفة في المجتمع العراقي .

المصادر

## اولاً: المصادر العربية

- القرآن الكريم

١- السيد محمد أبو هاشم ( 2010 ) النموذج البنائي للعلاقات بين للسعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها.

٢- أبو عمشه، إبراهيم ( ٢٠١٣ ) : الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني وعلاقتها بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، ، غزة، فلسطين. جامعة الأزهر.

٣- ابو حطب ،فؤاد ،صادق، امال،(١٩٩١):علم النفس التربوي ،القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية ،ط٣

٤- الجزائر ،شروق نصر ، ٢٠١٠ ، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة ،دراسة ميدانية لدى عينه من طلاب المرحلة الثانوية والموظفين ، غزه.

٥- أحمد عبد الرحمن عثمان ( ٢٠٠١ ) . المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات ، مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، العدد (٣)

٦- الامام ،مصطفى محمود واخرون،(١٩٩٠):التقويم النفسي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة بغداد.

٧- الغريب ،رمزية،(١٩٨٥):التقويم والقياس النفسي والتربوي ،القاهر ،مكتبة الانجلو المصرية

٨- الطيب ،محمد والبهاص ، سيد ( ٢٠٠٩ ) : الصحة النفسية وعلم النفس الإيجابي ، مكتبة النهضة المصرية ، ص

١٣٣-١٥٧

٩- العيسوي ، عبد الرحمن ،(١٩٩٩): تصميم البحوث النفسية والاجتماعية والتربوية ،دراسات في تفسير السلوك الانساني ،دار الراتب ،بيروت ،لبنان.

١٠- جان ،نادية سراج ( ٢٠٠٨ ) :الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الاقتصادي والحالة الصحية، دراسات نفسية، مجلد ١٨ ، عدد(٤) ، ص٦٠١،٦٤٨

١١- جودة، أمال ( ٢٠٠٧ ) :الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة

– الأقصى ، مجلة جامعة النجاح الوطنية للأبحاث(العلوم الإنسانية)، مجلد ( ٢١ )، عدد(٣)، ص ٦٩٨-٧٣٨.

- ١٢- جودة، أمال و أبو جراد، حمدي ( ٢٠١١ ) **التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة القدس المفتوحة**، مجلة جامعة القدس المفتوحة، عدد ( ٢٤ )، ص ١٢٩-١٦٢
- ١٣- سالم، سهير محمد، ٢٠٠١، **السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية، دراسة ارتباطية مقارنة**، رسالة ماجستير (غير منشوره)، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة
- ١٤- سليمان، سناء ( ٢٠١٠ ) : **السعادة والرضا أمنية عالية وصناعة راقية**، ط ١، عالم الكتب للنشر، القاهرة، مصر.
- ١٥- سحر فاروق علام ( ٢٠٠٨ ) . **معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية** ، مجلة الدراسات النفسية ، المجلد ( ١٨ ) ، العدد ( ٢ ) يوليو.
- ١٦- شقورة، يحيى ( ٢٠١٢ ) **المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة**، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- ١٧- مايكل، اجايل ، ١٩٩٣ : **سيكولوجية السعادة**، ترجمة فيصل يونس، ومراجعة شوقي جلال، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة.
- ١٨- محمود، أحلام حسن، ( ٢٠٠٧ )، **مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة تمسكهم بالقيم الدينية**، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد ( ١٧ )، العدد ( ٥٦ )، ص ١١٥-١٩٣
- ١٩- مؤمن، داليا محمد عزت، ( ٢٠٠٤ )، **العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وإحداث الحياة الضاغطة**، المؤتمر الوطني الحادي عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- ١٩- عبد الوهاب، أماني ( ٢٠٠٦ ) : **السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من المراهقين من الجنسين**، مجلة البحوث النفسية والتربوية، ع ( ٢ )، كلية التربية النوعية، جامعة بنها، ص ٢٥٤-٣٠٨.

## References

- 1- Cooke , R, Bewick ,B ,Barkham, M ,Bradlet, M& Audin ,K (2006) . Measuring, monitoring and Managing The Psychological Well- Being Of First Year University Students ,

**British Journal Of Guidance & Counseling** , 34(4).

2- Gonzalez ,M, Casas, F &Coneders , G (2006) . Complexity Approach To Psychological Well- Being In Adolescence : Major Strengths and Methodological Issues , **Social Indicators** , 80

3- Lyubomir , S ( 2001) : Why are Some People Happier Then Other ? The Role Of Cognitive and Motivation Processes in Well-being ,**American Psychologist** , 5 (6) .

4- Ryff , C & Keyes , L (1995 ) . The Structure of Psychological Well-Being Revisited , **Journal of Personality and Social Psychology** , 69 (4).

5- Ryff , C & Singer , B (2008) . Know Thyself and Become What You Are : A Eudemonic Approach To Psychological Well- Being , **Journal of Happiness studies**,9.

6- Yair Amichai – Hamburger , (2009) . **Technology and Psychological Well-being** Cambridge University Press , 302 Pages , 1-3mp

7-Elhis,A.,1973,Rational.Emotive,Therapy.psychology today,p36- 62.13

8- Bryan, Angela. (2004): Relationships Between Future Orientation. Impulsive Sensation Seeking and Risk Behavior Among Adjudicated Adolescents." *Journal of Adolescents Research*. 19 (4). 428-445.

9- Betton, Alena, C .(2004): Psychological Well-being and spirituality among African American and European American college students, A dissertation presented in partional fulfillment of the requirements for the degree doctoral of philosophy in the graduate school of the Ohio state university.

10-Magen .2. & Aharoni , R. (1991).Adolescents contributing towrd others :  
Relationship to to positive experiences And transpersonal commitment. Journal of  
Humanistic psychology 31,126-143.

11-Weber, Jeffrey phillip (1996) Meaning in life and psychological well- being among  
high school freshmen and seniors. Dissertation Abstracts International –B, 57  
(04).2912.

12- Wong .P.T.P.(2001 b) From Death Anxiety to Death Acceptance : A meaning  
management model In: INPM. December. [http :\\www.meaning . ca\](http://www.meaning . ca)

موقع نت:

1-[www.anntv.tv-new- show subject .asp ?id=13175](http://www.anntv.tv-new-show/subject.asp?id=13175).

2-[www.eawraq.com-news.php?action=view=377](http://www.eawraq.com-news.php?action=view=377).

اللاحق



اسماء السادة الخبراء وفق الالقاب العلمية والحروف الهجائية

ملحق (١)

ت	اللقب	الاسم	اسم الكلية اجامعة
١	أ. م. د.	طارق محمد بدر	كلية الآداب اجامعة القادسية
٢	م. د.	رواء ناطق صالح	كلية الآداب اجامعة القادسية
٣	م. د.	عماد عبد الامير نصيف	كلية الآداب اجامعة القادسية
٤	م. د.	علي حسين عايد	كلية الآداب اجامعة القادسية
٥	د	احمد عبد الكاظم جوني	كلية الآداب اجامعة القادسية
٦	أ. م.	نعم هادي حسين	كلية الآداب اجامعة القادسية
٧	م. م.	ليث حمزة علي	كلية الآداب اجامعة القادسية
٨	م. م.	حسام محمد منشد	كلية الآداب اجامعة القادسية
٩	م.	زينة علي صالح	كلية الآداب اجامعة القادسية
١٠	م.	علي عبد الرحيم صالح	كلية الآداب اجامعة القادسية

## ملحق (٢)

### مقياس السعادة النفسية (بصيغته الاولى)

جامعة القادسية / كلية الآداب

قسم علم النفس

استبانة السادة الخبراء لبيان صلاحية مقياس السعادة النفسية

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة.....

يروم الباحثون انجاز البحث الموسوم (السعادة النفسية لدى الطلبة الجامعيين المتزوجين وغير المتزوجين) ولتحقيق ذلك اقتضت متطلبات البحث تبني اداة لقياس السعادة النفسية تتوفر فيها شروط الصدق والثبات والموضوعة ؛ وتم تبني مقياس Rosemary A Abbott 2016 المعرب من الجمال (د٠ت) وعرف روسمري وأبوت السعادة النفسية بانها (مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام ) وقد توزعت فقرات المقياس على ستة مجالات لكل منها سبعة فقرات

ونظرا لما هو معروف عنكم من خبرة ودراية في هذه المجال يتوجه الباحثون اليكم لأبداء آرائكم ومقترحاتكم وفق ما يأتي :

- صلاحية الفقرات لقياس متغير البحث .
- صلاحية الفقرات كل حسب مجالها .
- تعديل وحذف وازافة ما ترونه مناسبا من فقرات .
- صلاحية بدائل الاجابة للفقرات والمتمثلة ب(ارفض بشدة ؛ارفض بدرجة متوسطة ؛ارفض بدرجة قليلة ؛وافق بدرجة قليلة ؛وافق بدرجة متوسطة ؛وافق بشدة ) مع فائق شكرنا وتقديرنا

الباحثون

المشرف

## لمجال الاول (الاستقلالية )

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	التعديل
١	اعبر عن رأي بصراحه ؛وان كان مخالفا لآراء معظم الناس			
٢	أحکم عن نفسي وفق ما اعتقد انه مهم ؛ليس وفق ما يتفق فيه الاخرين			
٣	اثق في ارائي حتى وان كانت مخالفة الرأي الاغلبية من الاخرين			
٤	شعوري بالسعادة مع نفسي أكثر اهمية بالنسبة لي عن قبول الاخرين			
٥	اشعر بالقلق بخصوص ما يعتقده الاخرين تجاهي			
٦	ا غير قراراتي اذا اعترض اصدقائي وافراد اسرتي			
٧	من الصعب بالنسبة لي إبداء ارائي حول الموضوعات الجدلية			

## المجال الثاني (التمكن البيئي )

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	التعديل
١	اتحمل معظم مسؤوليات حياتي الشخصية اليومية المالية بشكل جيد			
٢	علي القيام بشكل جيد برعاية أموري وشؤوني المالية والشخصية			
٣	اغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني انجاز الاشياء			
٤	استطيع وضع اسلوب حياة لنفسي يتفق كثيرا مع ما احب			

			في حياتي اليومية
			٥ لا اشعر بالراحة والتوافق مع الناس و المجتمع من حولي لعدم وجود ما يتناسب لدي من اساليب التعامل بشكل جيد معهم
			٦ اشعر بشكل عام بالإجهاد والضغط النفسي لعدم قدرتي على مواصلة اعمالي
			٧ اجد صعوبة في تنظيم امور حياتي بالطريقة التي ترضيني

## المجال الثالث التطور (النمو) الشخصي

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	التعديل
١	اعتقد انه من المهم المرور بتجارب جديدة تساعدني من تغيير طريقي التي افكر بها في ذاتي			
٢	اشعر بالرضا عن نفسي افكر فيما حققته حياتي بمرور السنين			
٣	لست مهتما بالأنشطة التي توسع من خبراتي ومعارفي			
٤	لا اريد ان اجرب طرقا جديدة في عمل الاشياء فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة			
٥	عندما افكر بشأن حياتي اجد اني لم اتحسن كثيرا كشخص على مر السنين			
٦	لا استمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير طريقي القديمة والمألوفة في اداء الاشياء			
٧	يوجد صدق في المثل (لا يمكن تعليم الشخص الكبير حيلة و اساليب جديدة)			

## المجال الرابع (العلاقات الايجابية مع الاخرين)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	يرى معظم الناس أنني محب وعطوف			
٢	استمتع بتبادل الحديث دائما مع أفراد أسرتي و أصدقائي			
٣	يصفني الناس بأنني شخص معطاء ومستعد دائما للمشاركة بوقتي مع الآخرين			
٤	اثق في اصدقائي واعلم انهم ايضا يثقون بي			
٥	اشعر بوحدة رغم وجود بعض الاصدقاء المقربين لي والذين يمكن اعبر لهم عن همومي واهتماماتي			
٦	لا يوجد في حياتي الاكثير من الناس الذي يجبون الاستماع لي عندما اريد التحدث اليهم			
٧	يبدو لي معظم الناس لديهم اصدقاء اكثر مني			

## المجال الخامس (الحياة الهادفه )

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
١	اعمل جاهدا واتحمل الاكثير في سبيل الخطط التي اضعها لنفسي بنشاط			
٢	انا استمتع بوضع خطط للمستقبل واعمل على تحقيقها في الواقع			
٣	أنا اركز دائما على الحاضر لان المستقبل يحمل لي المشاكل			

٤	انشطتي اليومية تبدو لي تافه وغير محممة بالنسبة لي		
٥	ليس لدي شعور واحساس جيد يوضح ما هو علي بالفعل وما يجب ان اسعى لتحقيقه في الحياة		
٦	تعودت على وضع اهداف لحياتي بنفسني لكن رأيت انها مضيعة للوقت		
٧	عندما انظر الى حياتي اشعر بالسعادة ليسر الامور بالصورة التي توضح اني قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة		

## المجال السادس (تقبل الذات)

ت	الفقرات	صالحه	غير صالحه	التعديل
١	ارتكبت بعض الاخطاء في الماضي؛ ولكنني اشعر ان كل الامور سارت على أفضل صورة			
٢	الماضي رغم ما فيه من تقلبات بين الخير والشر والنجاح و الفشل ولكنني لا اريد تغييره عموما			
٣	عندما أقارن نفسي بأصدقائي ومعارفي أشعر بالرضا عن حياتي			
٤	بصفة عامة أشعر بالثقة في ذاتي و بالإيجابية عن نفسي			
٥	أشعر أن الكثير من الناس الذين اعرفهم قد استفادوا من خبرات الحياة مما استفدت			
٦	أشعر بخيبة أمل تتعلق بأمور كثيرة حولي إنجازاتي في الحياة			
٧	تقديري لذاتي ليس ايجابيا كشعور معظم الناس تجاه انفسهم			

## ملحق (٣)

### مقياس السعادة النفسية (المعد للتحليل الاحصائي)

عزيز الطالب ....عزيزتي الطالبة ..

نضع بين يديك استبانة بحث علمي لا نجاز مشروع بحثنا للتخرج وكلنا أمل بتعاونك معنا ...

تتألف الاستبانة من عدد من الفقرات التي تغطي مواقف حياتية مختلفة تتعلق بخبراتنا الشخصية وتفاعلاتنا مع الآخرين واستجابتنا لها، يرجى قراءة كل فقرة بدقة واختيار الاجابة المناسبة لخبرتك الحقيقية بوضع اشارة ( ) امام البديل ،علماً انه في مثل هذه الاستبانات لاتوجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة ، ولان الاستبانة لأغراض البحث فلا حاجة لذكر اسمك.

مثال ١

الفقرات	ارفض بشدة	ارفض بدرجة متوسطة	ارفض بدرجة قليلة	ارفض بدرجة قليلة	اوافق بدرجة قليلة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق بشدة
اعبر عن رأي بصراحة وان كان مخالف آآراء معظم الناس							

وقبل البدء بتأشير فقرات الاستبانة يرجى اكمال لبيانات الاتية:

الكلية:

القسم او الفرع العلمي:

الجنس: ذكر

المرحلة الدراسية :

الحالة الاجتماعية :

## شاكرين تعاونكم معنا سلفا

الباحثون

رحيم كريم مفضلي

ليث عناد مخيلف

عباس فاضل جبر

ت	الفقرات	ارفض بشده	ارفض بدرجه متوسطه	ارفض بدرجه قليله	أوافق بدرجه متوسطه	أوافق بشده
١	اعبر عن رأي بصر-لحة، وأن كان مخالفا لآراء معظم الناس					
٢	احكم عن نفسي- وفق ما اعتقد أنه مهم، ليس وفق ما يتفق فيه الآخرين					
٣	أثق في رأيي، حتى وان كانت مخالفه لرئي للأغلبية من الآخرين					
٤	شعوري بالسعادة مع نفسي- أكثر أهميه بالنسبة لي عن قبول الآخرين					
٥	اشعر بالقلق بخصوص ما يعتقد الآخرون اتجاهي					
٦	أغير قراراتي إذا اعترض أصدقائي وإفراد أسرتي					
٧	أتحمل معظم المسؤوليات المالية بشكل جيد					
٨	عليه القيام برعاية أموري وشؤوني المالية					



					أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني انجاز الأشياء	٩
					أضع أسلوب حياة لنفسي- يتفق مع ما أحب في حياتي اليومية	١ ٠
					اشعر بالراحة لوجود ما يتناسب لدي من أساليب التعامل بشكل جيد مع المجتمع	١ ١
					اشعر بالإجهاد والضغط النفسي- لعدم قدرتي على مواصلة أعمالتي	١ ٢
					أجد صعوبة في تنظيم أمور حياتي بالطريقة التي ترضيني	١ ٣
					من المهم المرور بتجارب تساعدني عن تغيير طريقي في التفكير	١ ٤
					أشعر بالرضا عن نفسي	١ ٥
					لست مهتماً بالالتحط التي توسع خبراتي ومعارفي	١ ٦
					لا أريد إن أجرب طرقاً في عمل الأشياء فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة	١ ٧
					أجد إنني لم أتحسن كثيراً كشخص على مر السنين	١ ٨
					لا استمتع بوجودي في مواقف جديدة تتطلب مني تغيير القديمة والمألوفة في الأداء الأشياء	١ ٩
					يرى معظم الناس إنني محب وعطوف	٢ ٠
					استمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي	٢ ١
					يصفني الناس بأنني شخص معطاء ومستعد للمشاركة بوقتي مع الآخرين	٢ ٢
					أثق في أصدقائي وأعلم أنهم أيضاً يثقون بي	٢ ٣
					اشعر بوحدة رغم وجود بعض الأصدقاء المقربين لي	٢ ٤
					لا يوجد في حياتي الكثير من الناس الذين يجبون الاستماع لي عندما أريد التحدث إليهم	٢ ٥

					يبدو لي معظم الناس لديهم أصدقاء أكثر مني	٢ ٦
					أتحمل لكثير في سبيل الخطط التي أضعها لنفسي بنشاط	٢ ٧
					استمتع بوضع خطط للمستقبل وأعمل على تحقيقها	٢ ٨
					أركز على الحاضر لأن المستقبل يحمل لي المشاكل	٢ ٩
					أنشطتي اليومية تبدو لي تافهة وغير مهمة	٣ ٠
					ليس لدي الشعور وإحساس جيد بوضوح ما هو علي بالفعل وما يجب إن أسمى لتحقيقه في الحياة	٣ ١
					وضع أهداف لحياتي بنفسي لأن رأيت أنها مضيعة للوقت	٣ ٢
					أشعر بالسعادة إنني قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة	٣ ٣
					أشعر إن كل الأمور سارت على أفضل صورة	٣ ٤
					الماضي لا أريد تغييره	٣ ٥
					أشعر بالرضا عن حياتي	٣ ٦
					أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي	٣ ٧
					أشعر أن الكثير من الناس قد استفادوا من خبرات الحياة	٣ ٨
					أشعر بخيبة أمل تتعلق بأمور كثيرة حول إنجازاتي في الحياة	٣ ٩
					تقديري لذاتي ليس إيجابيا كشعور معظم الناس اتجاه أنفسهم	٤ ٠

## ملحق (٤)

### مقياس السعادة النفسية (بصيغة النهائية)

عزيز الطالب ....عزيزتي الطالبة ..

نضع بين يديك استبانة بحث علمي لا نجاز مشروع بحثنا للتخرج وكلنا أمل بتعاونك معنا ...

تتألف الاستبانة من عدد من الفقرات التي تغطي مواقف حياتية مختلفة تتعلق بخبراتنا الشخصية وتفاعلاتنا مع الآخرين واستجابتنا لها، يرجى قراءة كل فقرة بدقة واختيار الاجابة المناسبة لخبرتك الحقيقية بوضع اشارة ( ) امام البديل ،علماً انه في مثل هذه الاستبانات لاتوجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة ، ولان الاستبانة لأغراض البحث فلا حاجة لذكر اسمك.

مثال ١

الفقرات	ارفض بشدة	ارفض بدرجة متوسطة	ارفض بدرجة قليلة	اوافق بدرجة قليلة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق بشدة
اعبر عن رأي بصراحة وان						

							كان مخالفاً لآراء معظم الناس
--	--	--	--	--	--	--	------------------------------

وقبل البدء بتأشير فقرات الاستبانة يرجى اكمال لبيانات الاتية:

الكلية:

القسم او الفرع العلمي:

الجنس: ذكر

المرحلة الدراسية:

الحالة الاجتماعية:

شاكرين تعاونكم معنا سلفا

ت	الفقرات	ارفض بشده	ارفض بدرجة متوسطة	ارفض قليله	أوافق بدرجة قليلة	أوافق بدرجة متوسطة	أوافق يشده
١	اعبر عن رأي بصر-إحة، وأن كان مخالفا لآراء معظم الناس						
٢	احكم عن نفسي- وفق ما اعتقد أنه مهم، ليس وفق ما يتفق فيه الآخرين						
٣	أثق في رأيي، حتى وان كانت مخالفه لرأي للأغلبية من الآخرين						
٤	أغير قراراتي إذا اعترض أصدقائي وإفراد أسرتي						
٥	أتحمل معظم المسؤوليات المالية بشكل						

						جيد	
						عليه القيام برعاية أموري وشؤوني المالية	٦
						أغير من سلوكي وطريقة تفكيري حتى يمكنني انجاز الأشياء	٧
						أضع أسلوب حياة لنفسي - يتفق مع ما أحب في حياتي اليومية	٨
						اشعر بالراحة لوجود ما يتناسب لدي من أساليب التعامل بشكل جيد مع المجتمع	٩
						لا أريد إن أجرب طرقا في عمل الأشياء فحياتي تسير على ما يرام بحالتها الراهنة	١٠
						أجد إنني لم أحسن كثيرا كشخص على مر السنين	١١
						يرى معظم الناس إنني محب وعطوف	١٢
						استمتع بتبادل الحديث مع أفراد أسرتي وأصدقائي	١٣
						يصفني الناس بأنني شخص معطاء ومستعد للمشاركة بوقتي مع الآخرين	١٤
						أثق في أصدقائي واعلم أنهم أيضا يثقون بي	١٥
						أتحمل لكثير في سبيل الخطط التي أضعها لنفسي بنشاط	١٦
						استمتع بوضع خطط للمستقبل واعمل على تحقيقها	١٧
						اركز على الحاضر لان المستقبل يحمل لي المشاكل	١٨
						أنشطتي اليومية تبدو لي تافهة وغير مهمة	١٩
						ليس لدي الشعور وإحساس جيد يوضح ما هو علي بالفعل وما يجب إن أسعى لتحقيقه في الحياة	٢٠
						وضع أهداف لحياتي بنفسني لاكن رأيت أنها مضيعه للوقت	٢١
						اشعر بالسعادة إنني قد فعلت كل ما يجب القيام به في الحياة	٢٢

						أشعر إن كل الأمور سارت على أفضل صورة	٢ ٣
						أشعر بالثقة في ذاتي وبالإيجابية عن نفسي	٢ ٤
						أشعر أن الكثير من الناس قد استفادوا من خبرات الحياة	٢ ٥