

تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية

أ. د. بشير معمريّة
قسم علم النفس - جامعة الحاج لخضر - باتنة

"ما هو أرقى خير يمكن أن يبلغه الفرد بجهد؟
يتفق عامة الناس وصفوتهم على أنه السعادة،
ولكنهم يختلفون في تحديد كنهها". أرسطو.

مقدمة:

يرغب السواد الأعظم من الناس في أن ينعموا بقدر أكبر من الشعور بالسعادة. فهم يودون استشعار 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 سعيدا "عندما أتزوج"، "عندما يكبر الأطفال"، "عندما أفوز بجائزة مالية كبيرة"، "عندما أسدد ديوني"، "عندما أتقاعد"، "عندما أحج". ولكن السعادة تكون دائما، وفي كل لحظة، وفي كل مكان، حيث تعمم 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 وتعاسته وشقائه، وأنجزوا في هذا المجال أعمالا جيدة. إن علماء النفس اليوم يستطيعون قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الإنسان، مثل: القلق والخوف والاكتئاب والانحراف والتطرف والعدوان 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 يحيها 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 والابتهاج والثقة وتقدير 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 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 1:17 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، غيّر 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).

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، وأُسِّست مجلات خاصة به مثل: "مجلة دراسات السعادة *Journal of Happiness Students*". وأنشئت كراسٍ (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 مفهومها والعوامل التي تؤدي إليها. ويذكر ميهالي شيكزنتيميهالي 1999 *M. Csikszentmihaly* (وهو مجري الأصل) أن المجتمعات الغربية تشجع 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 حالانهم الذهنية، إما بطريقة إيجابية كممارسة الرياضة الجسمية أو الرياضة العقلية التي تؤدي إلى صفاء الذهن، وشحذ التفكير كالتأمل والتركيز، أو بطريقة سلبية بتعاطي المخدرات والمهلوسات والخمور. ويرى شيكزنتيميهالي أن السعادة تتحقق من خلال استغراق الفرد وممارسته

لأنشطة إيجابية سارة، تنمي قدراته وتمزز 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 المغزى والمضمون. وله أهمية متماثلة 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 متماثلة لدى مختلف المجتمعات والثقافات، ولجميع الأعمار بصرف النظر عن المكان الذي يعيشون فيه. (سحر فاروق علام، 2008، 435).

إلا أنه في الوقت الذي يرى المتديون بالإسلام، أن الشعور بالسعادة يتحقق بتقوى الله والسير وفق منهاجه، والقيام بالأعمال الصالحة. مستدلين بقوله تعالى "من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنجينه حياة طيبة ولنجزيهما أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون". النحل، 97. وينصحون الناس بالتخلي عن التعلق بمتع 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 تنميتها هي العوامل التي تنمي الصحة النفسية، وهي النجاح والتوفيق والسير في طريق الأخلاق الفاضلة، من أجل سلامة الإنسان وأمنه. (كمال إبراهيم مرسي، 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.

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 القُوى الإنسانية لتعديل هذه الجوانب، لكونها مدخلا لتحقيق الشعور بالسعادة. وقد آن الأوان لأن يسعى علم النفس لفهم الانفعالات الإيجابية، ويبنى جوانب القوة والفضيلة، ويزوّد 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 الخلقى. إن السعادة تمي 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 التلقائية 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 السيكمومترية 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 الخصوصيات 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 عدّه 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 تتحقق السعادة عن طريق مشاركة نقاط قوتنا وفضائلنا، فإن حياتنا تصطبغ بالحقيقة. إن المشاعر هي حالات تحدث لحظيا، ولا تستوجب أن تصبح ملامح للشخصية. والسمات، على عكس الحالات، تكون إما إيجابية أو سلبية، وتتكرر عبر الأوقات والمواقف المختلفة. إن القدرات والفضائل هي الصفات الإيجابية التي تولد المشاعر الطيبة والإشباع. والسمات هي نزعات ثابتة عند ممارستها قد تتولد مشاعر لحظية. فسمّة البارانونيا السلبية مثلا، تجعل حالة الغيرة اللحظية أقرب إلى الحدوث، تماما كما أن سمّة 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 قُوَى إنسانية *Human Strengths*. وفيما يلي عرض لها.

1) الحكمة والمعرفة:

الحكمة والمعرفة من متلازمات الفضائل، وتظهر في ستة قُوَى 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 غريزة 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؟ نادرا ما نقتنع بعمل الأشياء بصورة تقليدية. فهذه القوة تتضمن ما يعنيه البعض بالإبداع. لذا يمكن أن نسمي تلك القوة ذكاء عمليا.

(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 منفتحة نحو أهداف عظيمة ليس من السهل تحقيقها. ولكي نصف سلوكا بالشجاعة، فلا بد أن يكون في مواجهة معارضة قوية. وهذه الفضيلة موضع تقدير في كل زمان ومكان. ولها ثلاث قوى إنسانية.

(أ) **الجسارة والإقدام:** تشير إلى مواجهة المواقف العقلية الوجدانية الصعبة. وقد ميّز 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 تدمير. فالمثابرة ليست السعي القهري نحو أهداف غير قابلة للتحقيق. فالإنسان المنتج يتسم بالمرونة والواقعية. وهناك وجهان للطموح الإيجابي والسلبى، ينتمي الوجه الإيجابي لهذه المجموعة من القوى.

(ج) **الاتساق مع الذات:** وتعني الصدق مع النفس فيما نعلنه من أنفسنا للآخرين، من حيث نوايانا والتزاماتنا. ويتفق الظاهر مع الباطن في القول والفعل.

(3) الحب 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 تُكُنُّ 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 الكفاء 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 والاندفاعات 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 الحريص لديه بُعد نظر وهدف واضح. ويجيد مقاومة الاندفاع نحو الأهداف القريبة، حتى يتمكن من تحقيق الأهداف البعيدة.

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 والمستقبل وبالكون.

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

ب) الامتنان، الشكر: إن الامتنان فيه عرفان وشكر وتقدير للحياة ذاتها. فنحن نشعر بالامتنان حين ينجح الآخرون. ونشعر بالامتنان 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) الصفح والرحمة: بمعنى أن نصفح عن أساء إلينا ونعطيهِ فرصة أخرى. والرحمة مبادئ توجه حياتنا وليس الثأر. ويحدث الصفح تغيرات إيجابية في الإنسان الذي وقعت عليه الإساءة. فحين يصفح الفرد تصبح 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 طاقتنا 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).

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 تساعدهن على التخلص من الضغوط الكثيرة التي يتعرضن لها. بينما الذكور يميلون إلى إخفاء مشاعرهم، حيث أنهم تدربوا 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 ذكرا، 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 لهوبنر 1991 *E. Huebner* الأولى على 254 من طلاب وطالبات الجامعة. والثانية على 79 طفلا، 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 ذوي 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 راشدا، 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 قليلا 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، وُجد أن النساء يشعرن بمشاعر إيجابية أكثر من الرجال وبصورة ملحوظة، تتكرر أكثر وبعمق. 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 متوسطا 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 شعورا 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 مسنًا؛ 30 ذكرا 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 فردا، منهم 169 ذكرا و 109 إناث، وكلهم من المسلمين، تراوحت أعمارهم بين 25 - 65 سنة. تبين منها 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 غريبا، لأنه إذا كانت السعادة نقيض المشاعر السلبية كالاكتئاب والقلق، فإن معظم الدراسات تشير إلى تفوق الإناث عن الذكور فيها. ومن ثم يكون منطقيًا أن يتفوق الذكور على الإناث في الشعور بالسعادة، وتتفوق الإناث على الذكور في الاكتئاب والقلق. (مايسة أحمد النيال، ماجدة خميس علي، 1995، 27).

الشعور بالسعادة والعمر:

حاول العديد من الباحثين دراسة الفروق بين الأفراد في معدلات الشعور بالسعادة. وافترضوا أن العوامل الاجتماعية والديمغرافية، 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 والديمغرافية، مثل: الأشخاص المتزوجين، والأشخاص الأعلى دخلا، والشباب الذين يكونون أكثر سعادة من غيرهم. أما الدراسات الحديثة فبدأت تشكك في صحة هذا الاتجاه، حيث أوضحت أن تأثير العوامل الاجتماعية والديمغرافية على سعادة الإنسان تأثير متواضع لا يعزى إليه سوى نسبة ضئيلة من الفروق الفردية في معدلات الشعور بالسعادة. وأُطلق على هذا الاتجاه، مصطلح "المفارقة في السعادة".

وكشفت بعض الدراسات (Batles & 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 وذهب 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-Charles* 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 ينبئ بتحسن معدلات السعادة. ويشبه عملية التوهين أو التلطيف المعرفي *Cognitive dampening*. التي عرضها دينر وزملاؤه 1990. بحيث يتعلم الأشخاص أن يقيدوا 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 شخصا 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 الزوجية. وأما لدى النساء فقد ظهر أن العمر يرتبط بالوجدان الإيجابي ارتباطا 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 مارتين بينكوارت 2001 *M. Pinkwart* أجرى تحليلا بعديا لـ 125 دراسة على الفروق العمرية في الوجدان الإيجابي والوجدان السلبي وتوازن الوجدان، فوجد تدهورا بسيطا مرتبطا

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 أوروبا الشرقية، التي كانت شيوعية سابقا، وتم تفسير ذلك بالصعوبات الاقتصادية وفقد الأحبة. (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 مواطنا كويتيا من الجنسين؛ منهم 719 ذكرا 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 ينبيء دائما بالسعادة. لكن تبين من دراسة قام بها شموتكين 1990 Shmotkin أن المسنين يظهرون تناقصا 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 جوبيرت 1992 *Joubert*، أن الإناث الأصغر سناً أكثر شعوراً بالسعادة، ولهن توقعات كبيرة لحياتهن الشخصية، ويتوقعن أن يعشن حياة طويلة. أما المسنات فنتيجة لارتضاع مشاعر قلق الموت لديهن، فإن ذلك يسهم في تقليل مشاعر السعادة لدى العديد منهن. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرح، 2002، 57).

يشير أرجايل 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 العمر. وفي دراسة ويلسون 1980 *Wilson* التي كانت تسأل أفراداً 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).

العمر (النسبة المئوية)				العينات بالأعمار
24 - 16	44 - 25	64 - 45	+ . 65	
% 19	% 22	% 28	% 35	كل الوقت
% 38	% 39	% 30	% 25	معظم الوقت

لكن هناك مشكلة تتعلق بهذا النوع من الدراسات، وهي أن ما يبدو فروقا عمرية، ربما يكون في حقيقته فروقا بين الأجيال، أو بين أناس تربوا في فترات تاريخية مختلفة. وتحل المشكلة بإجراء دراسات طولية 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 ناضح من 40 دولة. قسمت السعادة إلى ثلاثة مكوّنات هي: الرضا عن الحياة، التأثيرات السارة، التأثيرات غير السارة. فتبين 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 حدوثاً 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 عدداً من الدراسات توصل إلى أن التقدم في العمر لا يرتبط دائماً بانخفاض معدلات السعادة.

أسئلة الدراسة:

تحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية.

- 1) ما معاملات الصدق التمييزي والاتصافي والتعارضى لقائمة 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.

تتكوّن قائمة السعادة الحقيقية من 48 بنداً ، تقيس 6 فضائل أو قُوى إنسانية. هي.

- (1) **الحكمة والمعرفة:** وتتضمن ست فضائل أو قُوى إنسانية وهي: الفضول ، حب التعلم ، الرأي والتقدير ، البراعة والإبداع ، الذكاء الاجتماعي ، المنظور. وتقاس كل فضيلة بيندين. ومجموعها 12 بنداً. وأرقامها من 1 - 12. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر - 36.
 - (2) **الشجاعة:** وتتضمن ثلاث فضائل أو قُوى إنسانية وهي: البسالة ، المثابرة ، الاستقامة. وتقاس كل فضيلة بيندين. ومجموعها 6 بنود. وأرقامها من 13 - 18. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر - 18.
 - (3) **الحب والإنسانية:** وتتضمن اثنتين من الفضائل أو القُوى الإنسانية وهما: الطيبة والكرم ، منح الحب وتلقيه. وتقاس كل فضيلة بيندين. ومجموعها 4 بنود. وأرقامها من 19 - 22. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر - 12.
 - (4) **العدل والإنصاف:** وتتضمن ثلاث فضائل أو قُوى إنسانية وهي: المواطنة ، الإنصاف ، القيادة. وتقاس كل فضيلة بيندين. ومجموعها 6 بنود. وأرقامها من 23 - 28. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر - 18.
 - (5) **الاعتدال وضبط الذات:** وتتضمن ثلاث فضائل أو قُوى إنسانية وهي: ضبط الذات ، الحصافة والتعقل ، التواضع. وتقاس كل فضيلة بيندين. ومجموعها 6 بنود. وأرقامها من 29 - 34. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر - 18.
 - (6) **السمو والروحانية:** وتتضمن سبع فضائل أو قُوى إنسانية وهي: تقدير الجمال ، الامتتان ، الأمل ، الروحانية ، الصفح ، روح الدعابة ، الحيوية. وتقاس كل فضيلة بيندين. ومجموعها 14 بنداً. وأرقامها من 35 - 48. وتتراوح الدرجة عليها بين صفر - 42.
- ويجاب عن كل البنود ضمن أربعة بدائل (اختيارات) هي. لا ، قليلاً ، متوسطاً ، كثيراً. وتنال الدرجات من 0 - 3. وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للقائمة من صفر إلى 144. وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الفضائل والقُوى 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 عيّنتين تم سحبهما من طريقتين الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 61 مفحوص بواقع سحب 27 % من العينة الكلية (ن = 225).

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

قيمة "ت"	العينة الدنيا ن = 61		العينة العليا ن = 61		العينة المتغيرات
	ع	م	ع	م	
❖❖❖26.68	3.24	17.10	2.16	30.44	الحكمة والمعرفة
❖❖❖23.71	2.04	9.92	0.65	16.56	الشجاعة
❖❖❖25.86	1.47	5.52	0.77	10.95	الحب والإنسانية
❖❖❖21.50	1.82	7.78	2.34	15.95	العدالة والإنصاف
❖❖❖30.89	1.67	6.10	1.41	14.75	الاعتدال وضبط النفس
❖❖❖29.48	2.78	22.72	2.26	36.28	السمو والروحانية
❖❖❖31.82	7.81	77.13	6.47	118.82	الدرجة الكلية

❖❖❖ قيمة "ت" دالة إحصائياً 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 عينتين تم سحبهما من طريفي 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.

قيمة "ت"	العينة الدنيا ن = 44		العينة العليا ن = 44		المتغيرات
	ع	م	ع	م	
❖❖❖27.04	2.49	17.36	1.82	30.07	الحكمة والمعرفة
❖❖❖22.07	1.58	10.36	0.78	16.32	الشجاعة
❖❖❖24.04	1.47	5.48	0.64	11.25	الحب والإنسانية
❖❖❖19.37	2.25	7.61	1.29	15.36	العدالة والإنصاف
❖❖❖19.64	13.69	6.52	1.74	13.79	الاعتدال وضبط النفس
❖❖❖21.56	3.51	22.64	1.65	35.36	السمو والروحانية
❖❖❖21.81	10.45	77.05	5.05	115.66	الدرجة الكلية

❖❖❖ قيمة "ت" دالة إحصائياً 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). واستبيان التفاضل (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 معمريّة، غير منشور). وقائمة تقدير الذات (حسين عبد العزيز الدريتي، 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.

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

❖❖ دالة إحصائياً 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	-

تكون معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 عند أكثر من 0.148. وعند

مستوى 0.05 عند أكثر من 0.113. (فؤاد البهي السيد، 1978، 65).

2. معاملات الارتباط للعيينة الكلية: ويبين الجدول رقم (6) معاملات الارتباط بين الأبعاد الستة والدرجة الكلية للسعادة الحقيقية للعيينة الكلية ن = 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 إحصائياً عند مستوى 0.01 عند أكثر من 0.115. وعند مستوى 0.05 عند أكثر من 0.088. (فؤاد البهي 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 التعارضي:

ولحساب الصدق التعارضي، 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 -
	ذكور وإناث	152	❖❖0.328 -
السعادة الحقيقية	ذكور	24	❖❖0.325 -
	إناث	31	❖❖0.414 -
	ذكور وإناث	55	❖❖0.373 -

❖❖ دالة إحصائياً عند مستوى 0.01.

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

الوثبات:

تم حساب الوثبات بطريقتين:

(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 لكرونيباخ لعينة الذكور.

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

❖❖ دالة إحصائياً 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 لكرونيباخ لعينة الإناث.

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

❖❖ دالة إحصائياً 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.

طريقة تطبيق القائمة وتصحيحه وتقدير درجة المفحوص:

تم تطبيق قائمة السعادة الحقيقية في الحصص 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 الاتفاقي والتعارض والثبات، يتراوح بين 15 - 30 دقيقة.

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

وتنص 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:

$$\bar{M} = \frac{\text{مج س}}{N}$$

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

2. تم حساب الانحراف المعياري بالمعادلة التالية:

$$E = \sqrt{\frac{\text{مج س}^2}{N} - \bar{M}^2}$$

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

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

* تستعمل الدرجات المعيارية التائية في مقارنة درجة فرد بغيره ممن في مثل جنسه أو سنه أو مستواه التعليمي. ولكنها لا تستعمل إطلاقا في حال إجراء البحوث، حيث تستعمل الدرجات الخام التي حصل عليها المفحوصون على أدوات القياس التي أجابوا عن بنودها.

عينة الذكور:

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

الانحرافات المعيارية	المتوسطات الحسابية	المتغيرات	حجم العينة	المدى العمري
5.26	24.06	الحكمة والمعرفة	269	49 - 15
2.32	13.46	الشجاعة		
2.17	8.46	الحب والإنسانية		
3.31	12.07	العدالة والإنصاف		
3.39	10.54	الاعتدال وضبط النفس		
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 العمري
5.09	23.99	الحكمة والمعرفة	285	46 - 15
2.47	13.54	الشجاعة		
2.44	8.56	الحب والإنسانية		
3.15	11.49	العدالة والإنصاف		
3.04	10.21	الاعتدال وضبط النفس		
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 تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام	درجة تائية	درجة خام
59	113	40	82	21	51	1	20
60	114	40	83	21	52	2	21
60	115	41	84	22	53	3	22
61	116	42	85	23	54	3	23
62	117	42	86	23	55	4	24
62	118	43	87	24	56	5	25
63	119	44	88	24	57	5	26
63	120	44	89	25	58	6	27
64	121	45	90	26	59	6	28
65	122	45	91	26	60	7	29
65	123	46	92	27	61	8	30
66	124	47	93	27	62	8	31
66	125	47	94	28	63	9	32
67	126	48	95	29	64	10	33
68	127	49	96	29	65	10	34
68	128	49	97	30	66	11	35
69	129	50	98	31	67	11	36
70	130	51	99	31	68	12	37
70	131	51	100	32	69	13	38
71	132	52	101	32	70	13	39
72	133	52	102	33	71	14	40
72	134	53	103	34	72	14	41
73	135	54	104	34	73	15	42
73	136	54	105	35	74	16	43
74	137	55	106	36	75	16	44
75	138	56	107	36	76	17	45
75	139	56	108	37	77	18	46
76	140	57	109	37	78	18	47
77	141	57	110	50	79	19	48
77	142	58	111	39	80	19	49
78	143	58	112	39	81	20	50
78	144						

عينة الإناث:

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

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

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.

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

عينة الإناث:

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

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

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.
- 6 - السعيد غازي محمد رزق (1999). الفروق في البنية العاملية 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 الدريني، 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 المرحلتين 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.
15. مارتن سيلجمان (2002). السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم. الرياض، مكتبة جرير.
16. مایسة أحمد النیال، ماجدة خمیس علی (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 أرجایل (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).

الملحق:

قائمة السعادة الحقيقية

إعداد: مارتن سيلجمان كريستوفر بترسون

M. Seligman & C. Peterson

العمر.....الجنس.....المهنة.....

المستوى التعليمي.....التخصص العلمي.....

تعليمات

تتحدث 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.

العبارات	لا	قليلا	متوسطا	كثيرا
1 - أنا دائم الفضول والاطلاع لأتعرف على ما يحيط بي
2 - يسهل عليّ أن أشعر بالحيوية والاهتمام
3 أشعر بالحيوية والاهتمام كلما تعلمت شيئا جديدا
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 إلي الناس طلبا للنصح
....	13. لدي القدرة على مواجهة المعارضين لي
....	14. تساهم السعادة والرضا في إظهار أفضل ما لديّ
....	15. إنني أنهى دائما ما أبدؤه
....	16. أهتم وأركز عندما أبدأ العمل
....	17. أحافظ على وعودي وعهودي
....	18. أصدقائي يقولون عني أنني شخص واقعي
....	19. أتطوّل 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 إعجابا بالموسيقى العذبة والفن الجميل
....	36. أنجزت فيما سبق أعمالا جيدة وممتازة
....	37. من عادتي أن أوجه الشكر حتى على الأشياء الصغيرة
....	38. من عادتي 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 هدفا في هذه الحياة
....	43. عندما أفكر في الماضي اعتبره ماضيا وأنساه
....	44. أصفح وأتسامح وأتجنب الانتقام
....	45. بإمكانني مزج الجد بالهزل
....	46. من طبيعتي أن أقول نكتا وأشياء مضحكة
....	47. أركز بكل جوارحي فيما أعمله
....	48. أنا شخص مرتفع الدافعية وقوي الحماس