السعادة الحقيقية لدى أمهات الاطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة

زهراء اثير جبار
جامعة البصرة- كلية التربية لبنات
أ.د. عبد المحسن عبد الحسين خضير
جامعة البصرة- كلية التربية للعلوم الانسانية

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث تعرف السعادة الحقيقية لدى أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، والتعرف على مستوى السعادة الحقيقية لديهن.

أُجري البحث على عينة من أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، إذ بلغت عينة البحث (297) أماً، تم اختيارهن بالطريقة العشوائية. ولتحقق هدف البحث تبنت الباحثة مقايس السعادة الحقيقية الذي اعده المنظر (سيلجمان ,Seligman)، ترجمة (الاعسر، ٢٠٠٤). وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس اذ اوجدا الباحثان الصدق الظاهري والبنائي للمقياس ، كما تم اوجدا الثبات بطريقتين، إذ بلغ معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (0.904)، وبطريقة ألفا كرونباخ (0.791).

ولتحقق هدف البحث اخضعت بيانات افراد عينة التطبيق النهائي للتحليل الاحصائي باستعمال الاختبار التائي (t- test) لعينة واحدة ، واظهرت نتيجة التحليل الاحصائي ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (18.43) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) كونها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.960) وبدرجة حرية (278) ولصالح متوسط المجتمع بوصفه المتوسط الاكبر، وهذا يشير الى ان أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة لا يتمتعن بالسعادة الحقيقية.

الكلمات الافتتاحية: السعادة الحقيقية، أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة.

True Happiness among Mothers of Children with Special Needs

Zahraa Atheer Jabbar

Prof. Dr. Abdulmohsen Abdulhussein Khudair

Abstract:

This research aims to identify the true happiness experienced by mothers of children with special needs and to determine their level of genuine happiness.

The research was conducted on a sample of mothers of children with special needs, totaling 297 mothers, selected randomly. To achieve the research objective, the researcher adopted the True Happiness Scale developed by Seligman (translated by Al-A'sar, 2004). The psychometric properties of the scale were verified, and the researchers established its face and construct validity. Reliability was also determined using two methods: the test-retest reliability coefficient was (0.904), and the Cronbach's alpha coefficient was (0.791).

To achieve the research objective, the data of the individuals in the final application sample were subjected to statistical analysis using the t-test for a single sample and a population. The result of the statistical analysis showed that the calculated t-value was (18.43), which is statistically significant at a significance level of (0.05), as it is greater than the critical value of (1.960) with a degree of freedom of (278), and in favor of the population mean as the largest mean. This indicates that mothers of children with special needs do not enjoy true happiness

Keywords: True happiness, mothers of children with special needs.

الفصل الاول :

أولاً: مشكلة البحث : Problem of the Research

تتمنى جميع الامهات أن يرزقن بمولود صحيح البنية والعقل ، يتميز عن اقرانه بقدراته العقلية والجسمية وتنتظر قدومه بفارغ الصبر، اذ يظهر ذلك واضحا في سلوكها وحالتها النفسية التي تدل على

استعدادها لاستقباله، مثل الاهتمام بصحتها وصحة الجنين. الا انها تتعرض لصدمة كبرى عند اكتشاف إصابة طفلها بإعاقة ما، اذ يشكل هذا الامر نقطة تحول هامة في حياة الام والأسرة عموما، ويعد خبر كارثي لهم جميعا ، وقد يؤثر بشكل واضح في الحالة النفسية والاجتماعية للوالدين ، وخاصة الأم، كما يمتد تأثيره على جميع أفراد الأسرة.

وقد يؤثر هذا الامر على الصحة النفسية للأم ، فأنها ستلقي اللوم على نفسها قبل الاخرين . فليس من السهل عليها تقبل فكرة أن ابنها يعاني من تشوهات أو إعاقات نفسية وما يرافقها من مشكلات حركية وعقلية ومنها الاصابة بطيف التوحد ، الذي يجعل الطفل من ذو الاحتياجات الخاصة.. ومن المعلوم ان كل حالة اعاقة للطفل تسبب ردة فعل نفسية تجعل ذوي الطفل في وضع النفسي سيء ومستوى منخفض من الرفاه والسعادة الحقيقية وتشيع بينهم في كثير من الأحيان مشاعر القلق والاكتئاب وعدم الرغبة بوجود الاخرين معها. (سامية ،خولة ،٢٠١٧،ص ٤)

ويعتقد الباحثين أن الاباء والامهات غالباً ما يشعرون بالضعف والعجز عندما يظهر طفلهم الذي يبدو طبيعياً بعض السلوكيات السلبية المرتبطة بالمدرسة وتظهر على هيئة الحزن، والإحباط وسرعة الغضب وعدم القدرة على النوم وضعف الثقة بالنفس ، وتقلب المزاج . كما أن طول المدة بمعاناة الطفل من مشكلاته المدرسية. (مسعودة وآخرين ٢٠٢٢ص ٤٩)

وتلمس الباحثان ايضاً مشكلة تدني مستويات السعادة الحقيقية لأمهات الاطفال من ذوي الحاجات الخاصة عن طريق احدهما بوصفها تعمل مرشدة نفسية في احدى مراكز التربية الخاصة وملاحظتها كيف تتصرف بعض الامهات مع المواقف والاحداث بنوع من الاحباط وعدم الرضا والسخط وتقريع الذات وعدم القدرة على الاستمرار في برامج التدريب للاطفالهن.

وقد اشارت نتائج دراسة وليم وآخرون (William et al.2002)الى ان آباء وامهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، يعيشون حالات الألم النفسي في حياتهم اليومية بسبب حالات أطفالهم . ولا يشعر كثير منهم بالرفاه والسعادة ولديهم ضغوط نفسية هائلة. (William et, al., 2002.p.441)

وتتجلى اهمية هذا البحث في السؤال الاتي :

- ما درجة السعادة الحقيقية لدى أمهات الاطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

ثانيا: أهمية البحث :

وفي السنوات الاخيرة ، تغيّرت النظرة إلى الاطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة واسرهم ، اذ صارت الإعاقة لم تعد سبباً للعزل أو التهميش، بل أصبح الاهتمام منصبّاً على توفير بيئة مناسبة تكفل لهم حق

التعليم والرعاية والاندماج الاجتماعي، وهو ما أكدته المواثيق الدولية والتشريعات الحديثة في مختلف دول العالم (منيب، ٢٠١٠، ص٧).

كما أن كثيراً من الدول عملت على تطوير سياساتها التعليمية والاجتماعية من أجل توفير الخدمات المناسبة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، من خلال التشخيص المبكر، وإعداد البرامج التعليمية والتأهيلية، وتدريب المعلمين، وتهيئة البيئة المدرسية الملائمة لهم.

(UNESCO, 2008, p.102).؛ (Peter, 1998, p.65)

وتزداد أهمية البحث في المجتمع العراقي على وجه الخصوص في ضوء الاهتمام التشريعي المتزايد بذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة، إذ شرّع العراق قانون رعاية ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة رقم (٣٨) لسنة ٢٠١٣، الذي أكد حقهم في التعليم والتأهيل والرعاية النفسية والاجتماعية، فضلاً عن ضرورة إجراء الدراسات والبحوث التي تسهم في تحسين واقعهم (الوقائع العراقية، ٢٠١٤، ص١٠). كما أن الارتفاع الملحوظ في أعداد الوحدات والمؤسسات المعنية برعاية ذوي الاحتياجات الخاصة في العراق يعكس حجم الاهتمام المتزايد بهذه الفئة، الأمر الذي يجعل من الضروري إجراء المزيد من الدراسات التي تسهم في فهم مشكلاتهم واحتياجاتهم النفسية والاجتماعية (عبد الرحمن، ٢٠٢٣، ص٢١٩).

وتحظى الأسرة من الأهمية لدى الباحثين والمختصين ، لاسيما الأم إذ تُعدّ الأسرة المؤسسة الأولى المسؤولة عن تنشئته ورعايته، كما تمثل البيئة التي يتعلم فيها أساليب التفاعل والتوافق مع الآخرين. وتؤدي الأم دوراً محورياً في توفير الأمان النفسي للطفل، ومساعدته على التكيف مع إعاقته، وتنمية مهاراته الحياتية والاجتماعية.(Brekke & Alecu, 2023, p.3)

وتبرز أهمية البحث أيضاً من خلال تناوله متغير السعادة الحقيقية لدى أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، إذ تُعدّ السعادة الحقيقية من المفاهيم الرئيسة في علم النفس الإيجابي، وترتبط بالرضا عن الحياة، والتفاؤل، والإحساس بالمعنى، والقدرة على مواجهة الضغوط والأزمات بصورة إيجابية (عزيز، ٢٠١٨، ص٥٦٨). ويرى سليجمان أن السعادة الحقيقية تمثل الغاية الأساسية للإنسان، وأنها تتحقق من خلال تنمية المشاعر الإيجابية، والإحساس بالقيمة والمعنى، وممارسة الفضائل الإنسانية، مما ينعكس إيجابياً على قدرة الفرد على التكيف مع مشكلات الحياة (يسن، ٢٠٢١، ص٣). كما أن الأم التي تتمتع بمستوى مرتفع من السعادة الحقيقية تكون أكثر قدرة على تقديم الرعاية لأطفالها، وأكثر قدرة على الصبر وتحمل الضغوط، وأكثر

ميلاً إلى استخدام الأساليب الإيجابية في التعامل معهم، الأمر الذي ينعكس بصورة إيجابية على الطفل والأسرة بأكملها.(William et al., 2002, p.441)

وبذلك تبرز أهمية البحث الحالي في سعيه إلى دراسة السعادة الحقيقية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، لما لهذا المتغير من دور مهم في تحسين جودة حياة الأم، وزيادة قدرتها على التوافق النفسي والاجتماعي، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على الطفل والأسرة والمجتمع.

وتتجلى اهمية البحث النظرية والتطبيقية في الاتي :

١- تسليط الضوء على مفهوم السعادة الحقيقية بوصفه أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وبيان أهميته لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. والتعرف إلى مستوى السعادة الحقيقية لدى أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة، والكشف عن طبيعة ما يعانينه من ضغوط نفسية واجتماعية وانفعالية.
٢- يمكن الإفادة من نتائج البحث في فتح المجال أمام دراسات مستقبلية تتناول السعادة الحقيقية وعلاقتها بمتغيرات أخرى مثل جودة الحياة، والضغوط النفسية، والتوافق الأسري، والتمكين النفسي.
٣- يمكن ان تسهم نتيجة البحث في اقتراح وتطوير الخدمات النفسية والإرشادية المقدمة لأمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة داخل المؤسسات التربوية ومراكز الرعاية. والإسهام في تحسين الصحة النفسية للأمهات، الأمر الذي ينعكس بصورة إيجابية على الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي لأطفالهن.
٤- تزويد الجهات والمؤسسات المعنية بذوي الاحتياجات الخاصة بنتائج علمية يمكن الاعتماد عليها في التخطيط للبرامج والخدمات المقدمة للأمهات وأطفالهن

ثالثا: أهداف البحث: Aims of the Research

يهدف هذا البحث التعرف الى :

- السعادة الحقيقية لدى امهات الاطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة.

رابعاً: حدود البحث: Limits of the Research

يتحدد هذا البحث بجميع الامهات التي لديهن أطفال من ذوي احتياجات خاصة واللواتي يراجعن المراكز المتخصصة لإرشاد وتدريب أطفالهن في مراكز ومعاهد تدريب الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في مركز محافظة البصرة للعام (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

خامساً: تحديد المصطلحات: Definition Terms

١- السعادة الحقيقية Authentic Happiness

عرفها كل من

سيلجمان ، Seligman ، (2002):

بانها: (مفهوم يتمثل في ست فضائل وقوة إنسانية وهي الحكمة والمعرفة الشجاعة، الانسانية والحب، والعدالة والاعتدال والتسامي وهذه الفضائل يمكن تنميتها وتدعيمها) (Seligman 2002,p.9)

- Lyubomirsky – (2007):

تمثل تجربة الفرح أو الرضا أو الرفاهية الإيجابية، إلى جانب الشعور بأن حياة المرء جيدة وذات مغزى وجديرة بالاهتمام. لذلك يمكننا القول بأن المحرك الرئيس للسعادة هو العواطف الإيجابية؛ لأن السعادة هي شعور قبل كل شيء. (2007 LyubomirskyP69)

☒ **التعريف النظري**: تبنى الباحثان تعريف(Seligman 2002) تعريفا نظريا لإجراءات هذا البحث.

☒ **التعرف إجرائي** : (الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على فقرات مقياس السعادة الحقيقية المعد لهذا البحث).

٢- ذوي الاحتياجات الخاصة :

- المؤتمر القومي الأول للتربية الخاصة (١٩٩٥):

كل فرد يحتاج إلى خدمات خاصة لكي ينمو أو يتعلم أو يتدرب أو يتوافق مع متطلبات حياته اليومية الأسرية أو التوظيفية أو المهنية، ويمكن أن يشارك في عملية التنمية الاجتماعية والاقتصادية بقدر ما يستطيع وبأقصى طاقاته كمواطن (منيب ،٢٠٠١ ص٢٤)

الفصل الثاني :

خلفية نظرية ودراسات سابقة:

١- مقدمة حول مفهوم السعادة الحقيقة Authentic Happiness

تعد السعادة الحقيقية مفهوما مجردًا لا ينحصر بنطاق حسي ولا عقلاني، بل يتجاوز ذلك. ويعد الشعور بالسعادة الهدف الحقيقي وهو من أهم الغايات التي يسعى الإنسان لتحققها. وأهتم بها الباحثين والمفكرين، واختلفت وجهات نظرها بها. فمنهم من يرى السعادة الحقيقية التي تختلف عن السعادة اللحظية، وتتمثل في ست فضائل وقوة إنسانية وهي الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الانسانية والحب، والعدالة والاعتدال، والتسامي وهذه الفضائل يمكن تنميتها وتدعيمها(Seligman, 2002,P9)

وينظر سيلجمان للسعادة الحقيقية على انها : (حالة ذهنية، أو شعور يتضمن الرضا، والمنفعة، والسرور، وهذه التضمينات تكون موجهة للذات وللآخرين، وللحياة وتتضمن ستة فضائل وقوة انسانية ، هي : الحكمة والمعرفة ، والشجاعة، الانسانية والحب ، والعدالة ، والاعتدال ، والتسامي وهذه الفضائل يمكن تنميتها وتدعيمها) (Seligman,2020,p.9).

عبر دراسات متعددة سعى الباحثون في الارشاد النفسي الى فهم الانفعالات (العواطف) الإيجابية، وكيف تبنى جوانب القوة والفضيلة، وتزويد الاشخاص بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسميه أرسطو "الحياة الطيبة". إن السعادة حق لكل مواطن، ونجد ارث كبيرا من الكُتب التي تسعى لتحسين الحياة أو مساعدة الذات تنتشر على رفوف المكتبات في كل مكان، إلا أن الدلائل العلمية تشير إلى أن تغيير الإنسان لمستوى السعادة في حياته ليس بالأمر اليسير، فهي تشير إلى أن لكل منا حيزاً ومدى محددًا من السعادة، كما أن لدينا مدى محدد من الوزن، وكما يستعيد من يعمل نظاماً غذائياً الوزن الذي فقده، فإن الإنسان الحزين لا يتحول إلى إنسان سعيد وبشكل دائم، وكذلك فإن السعداء لا يتحولوا إلى الحزن بشكل دائم. (الاعسر ،٢٠٠٥ ص ٧)
ويرى معظم الباحثين أن السعادة محددة بشكل أكبر بحالة العقل أكثر من كونها محددة بالظروف الخارجية، فالشخص السعيد ليس شخص في ظروف ثابتة، لكنه شخص بمجموعة مواقف حالات، اتجاهات ثابتة، ونوعية الأفكار التي يملكها ويؤمن بها. (بوشامي ، ٢٠٢١ص١٣٨-١٤١)

٢- مصادر السعادة :

يرى بعض الباحثين والمهتمين ومنهم (جاد ٢٠١٠) ان للسعادة مصدرين رئيسيين هما :

أ - **المصدر الداخلي:** ويتمثل في خصائص وسمات وقدرات ومعتقدات الشخص ومستوى الصحة العامة لديه

ب- المصدر الخارجي: يتمثل في ظروف حياة الشخص من الدخل المالي والمكانة الاجتماعية والاستقرار الأسري، والعلاقات مع الآخرين والاتجاهات الحديثة تضيف بعدا ثالثا يتمثل في سعي الشخص المتعمد للحصول على السعادة. فهي لا تعد منحة من الآخرين بقدر ما ترتبط بوعي الشخص بأهدافه والسعي لتحققها (الحليصي ٢٠٢٣ ص ٢٢)

٣- انواع السعادة : هناك انواع من السعادة يمكن بيانها بالاتي :

أ- **السعادة الذاتية Subqecive well Being** : وهي تعتبر عن تصورات الاشخاص وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية. وكذلك تقييمهم لا دوارهم النفسية الاجتماعية التي تعبر ابعادا لازمة للصحة النفسية.

ب – السعادة النفسية Psychological–Well Bing : تتميز السعادة النفسية عن السعادة الذاتية من خلال ارتباطها بالمشاعر الايجابية والصحة النفسية الجيدة مثل اقامة روابط جيدة الاخرين والحافظ عليها وتطويرها .

جـ – السعادة الموضوعية Obqective–well Being : وهي تشمل السعادة المادية والنمو والنشاط والصحة والسعادة الانفعالية والاجتماعية.(خلف ٢٠٢٢ ص ٣١٥)

٤– مظاهر السعادة (الشخصية السعيدة)

يصف سيلجمان **Seligman** نقاط قوة الشخصية كأساس لكون الشخص سعيدا، وطريقا مهما للحياة النفسية الجيدة ويؤكد علم النفس الإيجابي على أن العوامل الظرفية لها تأثير ضعيف على السعادة، وأن سمات الشخصية لها تأثير قوي نسبيا، وهذا يعني أن السعادة هي شئ يتقلب على المدى الطويل بناءً على أحداث الحياة، لذلك فإن نقطة إنطلاق علم النفس الإيجابي هي أن سعادة الشخص ورفاهيته تعتمد على شخصيته أكثر من ظروفه الحياتية، لذا، فإن أحد أهم أهداف البحث الأساسية في علم النفس الإيجابي (يسن ٢٠٢١ ص٢٤)

٥– نظرية الرفاه النفسي والسعادة الحقيقية

تُعد نظرية الرفاه النفسي (Well–Being Theory) التي قدّمها مارتن إي. بي. سليجمان (Martin E. P. Seligman) عام (2011) من أبرز الأطر النظرية في علم النفس الإيجابي التي فسّرت مفهوم السعادة الحقيقية تفسيرًا علميًا شاملًا. وتنطلق هذه النظرية من افتراض أساسي مفاده أن السعادة لا تقتصر على الشعور بالمتعة أو الانفعالات الإيجابية العابرة، بل تمثل حالة مستدامة من الازدهار النفسي والإنساني تتحقق من خلال تفاعل مجموعة من الأبعاد النفسية والاجتماعية والمعنوية. (Seligman, 2011, pp. 12–15).

وتنطلق نظرية السعادة الحقيقية من افتراض أساسي مفاده أن السعادة ليست حالة وجدانية بسيطة أو انفعالًا عابرًا، بل هي بناء نفسي مركب يتكوّن عبر تفاعل عدة أبعاد نفسية واجتماعية ومعرفية. ويؤكد هذا التصور أن السعادة الحقيقية لا يمكن اختزالها في الشعور باللذة أو المتعة اللحظية، وإنما تُفهم بوصفها حالة من الرفاه النفسي الشامل الذي يعبّر عن جودة الحياة النفسية للشخص. (عبد السلام وحمدي، ٢٠٢٠، ص ٢١٣).

وترتكز النظرية على مبدأ الاستمرارية، إذ تفترض أن السعادة الحقيقية تمثل حالة مستقرة نسبيًا تنمو وتتطور عبر الزمن، وتتأثر بالخبرات الحياتية المتراكمة وطريقة تفسير الشخص للأحداث التي يمر بها. فالشخص

السعيد حقًا هو من يمتلك نمطًا مستقرًا من التفكير الإيجابي والتقييم الواقعي للحياة، وليس من يختبر مشاعر إيجابية مؤقتة فقط (أبو حطب، ٢٠١٧، ص ١٣٤–١٣٥).

كما تؤكد النظرية أن المعنى يمثل جوهر السعادة الحقيقية، حيث ترى أن الحياة الخالية من الهدف أو القيمة لا يمكن أن تحقق رفاهًا نفسيًا حقيقيًا مهما بلغت درجة الإشباع المادي أو الانفعالي. ويُعد الإحساس بوجود غاية سامية للحياة، والالتزام بالقيم الشخصية والاجتماعية، عنصرًا أساسيًا يمنح السعادة عمقها واستدامتها (الشريف، ٢٠١٩، ص ٨٩–٩٠).

اعتمدت نظرية السعادة الحقيقية، كما تطورت في إطار علم النفس الإيجابي، على التحول الجذري في مسار البحث النفسي من التركيز على الاضطرابات والمشكلات إلى الاهتمام بجوانب القوة والرفاه الإنساني. فقد انتقد سليجمان الاتجاه التقليدي الذي اختزل الصحة النفسية في غياب المرض، مؤكدًا أن الفهم الحقيقي للصحة النفسية يقتضي دراسة ما يجعل الحياة جديرة بأن تُعاش، وهو ما شكّل الأساس المفاهيمي لنظرية الرفاه النفسي التي تفسّر السعادة الحقيقية بوصفها حالة ازدهار نفسي شامل. (Seligman, 2011, pp. 11–14).

كما اعتمدت النظرية على التمييز بين السعادة القائمة على المتعة والسعادة العميقة المرتبطة بتحقيق الذات والمعنى، وهو تمييز يعود في جذوره إلى الفلسفة اليونانية، ثم أعيد توظيفه في علم النفس المعاصر من خلال الفصل بين الرفاه الذاتي والرفاه النفسي. وقد أكدت رايف أن السعادة الحقيقية ترتبط بالنمو الشخصي، وتقبل الذات، والاستقلالية، وبناء العلاقات الإيجابية، وليس بمجرد المشاعر الإيجابية العابرة. (Ryff, 1989, pp. 1071–1073).

ومن الأسس المهمة التي اعتمدت عليها النظرية إدماج البعد القيمي والمعنوي في تفسير السعادة، حيث يرى سليجمان أن غياب المعنى يُفقد المشاعر الإيجابية قيمتها ويجعل السعادة مؤقتة وغير مستقرة. وقد شدد على أن الانخراط في أهداف ذات قيمة تتجاوز الذات يُعد من أهم مصادر السعادة الحقيقية (Seligman, 2011, pp. 31–33). ويتفق هذا الطرح مع ما توصلت إليه دراسات عربية تشير إلى أن المعنى والالتزام بالقيم الدينية والاجتماعية يمثلان عنصرًا محوريًا في الشعور بالسعادة في المجتمعات العربية (الشريف، ٢٠١٩، ص ٨٧–٩٠).

وتستند النظرية إلى الطابع التطبيقي لعلم النفس الإيجابي، اذ أكدت أن السعادة الحقيقية ليست سمة ثابتة، بل حالة قابلة للتعلم والتنمية عبر البرامج الإرشادية والتربوية. وقد أظهرت بحوث أجنبية وعربية فاعلية التدخلات القائمة على تنمية المشاعر الإيجابية، والمعنى، والعلاقات الاجتماعية في رفع مستوى الرفاه النفسي والسعادة الحقيقية لدى الأفراد .(Seligman, 2011, p. 35)

☒ **دراسات سابقة في السعادة الحقيقية :**

- **دراسة (2016) Joseph & Linley الموسومة:**

السعادة الحقيقية بوصفها عاملًا وقائيًا لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات النمائية المملكة المتحدة

هدفت الدراسة إلى استكشاف دور السعادة الحقيقية كعامل وقائي نفسي في خفض مستويات الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال ذوي الإعاقات النمائية ، لدعم التكيف النفسي وتحسين الصحة النفسية للأمهات. تكونت العينة من (120) أمًا تم اختيارهن من مراكز الرعاية والخدمات المجتمعية للأطفال ذوي الإعاقات النمائية، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين السعادة الحقيقية وكل من الضغوط النفسية ، اذ كانت الأمهات ذوات المستويات المرتفعة من السعادة الحقيقية أكثر قدرة على التكيف النفسي وأقل عرضة للاضطرابات الانفعالية(Joseph & Linley, 2016, p. 141).

- **دراسة العنزي (٢٠١٩)، الموسومة :**

مستوى السعادة الحقيقية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقته بالضغوط النفسية ٢٠١٩ في المملكة العربية السعودية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى السعادة الحقيقية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وعلاقتها بالضغوط النفسية. وأشارت نتائج الدراسة إلى انخفاض مستوى السعادة الحقيقية لدى الأمهات ذوات الضغوط المرتفعة، ووجود علاقة عكسية دالة بين السعادة الحقيقية والضغوط النفسية، مما يدعم أهمية البرامج الإرشادية الإيجابية لتنمية السعادة الحقيقية لدى هذه الفئة واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي (Descriptive Correlational Design)، حيث ركزت على قياس المتغيرات النفسية لدى الأمهات بدون تدخل تجريبي مباشر، وتم تحليل العلاقة بين السعادة الحقيقية والضغوط النفسية باستخدام أساليب إحصائية ارتباطية متعددة.

تكونت العينة من ٥٠–٦٠ أمًا تقريبًا لأطفال ذوي احتياجات خاصة تتراوح أعمار أطفالهن بين (٣–١٢ سنة).وتم اختيار المشاركات بطريقة عشوائية بسيطة من بعض المدارس والمراكز المتخصصة لرعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في المملكة العربية السعودية.لقد تم التأكد من أن جميع الأمهات لديهن مستويات متفاوتة من الضغوط النفسية لضمان تنوع العينة وقدرتها على تمثيل المجتمع المستهدف.

أدوات القياس الدراسة :

١. مقياس السعادة الحقيقية (Authentic Happiness Scale – وفق نموذج سليجمان): لقياس ثلاثة أبعاد رئيسية:

- الانفعالات الإيجابية (Positive Affect)
- المشاركة (Engagement)
- المعنى في الحياة (Meaning in Life)

٢. مقياس الضغوط النفسية (Perceived Stress Scale – PSS): لقياس مستوى التوتر النفسي الذي تعاني منه الأمهات في حياتهن اليومية.

تم تطبيق أدوات القياس في جلسة واحدة لكل أم، بعد شرح الهدف من البحث وضرورة المشاركة الطوعية.والتأكد من سرية البيانات وراحة المشاركات أثناء جمع المعلومات لضمان دقة النتائج. استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لتحديد العلاقة بين السعادة الحقيقية والضغوط النفسية.تم تحليل الفروق بين مستويات الضغوط المختلفة وتأثيرها على مستوى السعادة باستخدام تحليل التباين (ANOVA).وأظهرت النتائج أن مستوى السعادة الحقيقية لدى الأمهات كان منخفضًا نسبيًا لدى الأمهات اللواتي يعانين من ضغوط نفسية مرتفعة.وُجدت علاقة عكسية دالة إحصائيًا بين السعادة الحقيقية والضغوط النفسية، بمعنى أن ارتفاع مستوى الضغوط يقترن بانخفاض مستوى السعادة الحقيقية. أكدت النتائج على أن تعزيز الدعم النفسي وتطبيق برامج الإرشاد النفسي الإيجابي يمكن أن يرفع مستوى السعادة الحقيقية ويقلل أثر الضغوط على الأمهات. (العنزي، ٢٠١٩، ص ٨٨).

الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته

في هذا الفصل يستعرض الباحثان منهج البحث ومجتمع البحث وعيّنته، وعرض لأداة البحث، وكيفية ايجاد خصائصها السيكومترية.

أولاً: منهج البحث Research Method

اعتمدت الباحثان المنهج الوصفي للتعرف على متغير البحث، وهو السعادة الحقيقية لدى أمهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة.

ثانياً: مجتمع البحث Research Population

يتألف مجتمع هذا البحث من امهات اطفال ذو الاحتياجات الخاصة والبالغ عددهم (948) واللواتي يراجعن مراكز التدريب والتأهيل في محافظة البصرة البلغ عددهن (9) مراكز موزعات في مركز محافظة البصرة الجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1): تدريب وتأهيل اطفال ذو الاحتياجات الخاصة في محافظة البصرة

ت	أسماء المراكز	اعداد الأطفال
1	أكاديمية الثقلين للتوحد واضطراب النمو	229
2	مركز الادريسي التأهيل للتوحد	60
3	معهد الامام الحسين لرعاية أطفال التوحد	122
4	مركز التوحد التخصصي لعلاج وتأهيل أطفال التوحد	192
5	مؤسسة العبير لرعاية التوحد	125
6	مركز الجنات لرعاية أطفال التوحد	72
7	مركز قدراتي للتخاطب	30
8	مركز اسرتي للتوحد والنطق	78
9	مركز طوبى للسمع والنطق وصعوبات التعلم	40
المجموع		948

ثالثاً: عينة البحث :The Research Sample

اختار الباحثان عيّنة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة من المراكز ، الجدول (2) يوضح ذلك :

الجدول (2):عينات البحث

العينة	اعداد امهات اطفال ذو الاحتياجات الخاصة
العينة الاستطلاعية	20
عينة التحليل الاحصائي	240
عينة الثبات	50
عينة التطبيق النهائي	274
المجموع	584

رابعاً: أدة البحث: Articles of the Research

لتحقق هدف هذا البحث تبنى الباحثان مقايس السعادة الحقيقية الذي اعده المنظر سيلجمان ,Seligman ، ترجمة (الاعسر، ٢٠٠٤) .

أ- مجالات المقياس :

يتكون مقايس السعادة الحقيقية الذي اعده المنظر سيلجمان ,Seligman ، ترجمة (الاعسر، ٢٠٠٤) بصورته الاولية (الملحق ، 2) من (48) فقرة ، ويقيس ستة فضائل . اذ توزع الفقرات على الفضائل الستة وكما يأتي: (أ) فضيلة الحكمة والمعرفة (12) فقرة (ب) فضيلة الشجاعة (6) فقرات (جـ) فضيلة الانسانية والحب (4) فقرات(د) فضيلة العدالة (6) فقرات(هـ) فضيلة الاعتدال (6) فقرات

(و) فضيلة التسامي (14) فقرة .

وتقسم فقرات الفضيلة الواحدة بالتساوي الى فقرات ايجابية واخرى سلبية وتكون الاجابة على متدرج رباعي من البدائل ، هي : (تنطبق عليّ تماما، تنطبق عليّ ، لا تنطبق عليّ ، لا تنطبق عليّ مطلقا) وتعطى على التوالي للفقرات الايجابية الدرجات الاتية: (4، 3، 2، 1)، اما للفقرات السلبية ينعكس التدرج بالدرجات. وتكون اقل درجة يحصل عليها المستجيب (48) واعلى درجة (120).

ب- صدق وثبات المقياس:

تحقق صدق المقياس عن طريق الاجراءات الآتية:

١. الصدق الظاهري Face Validity:

تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس السعادة الحقيقة عن طريق عرضه على الخبراء وكان عددهم (20) خبير والأخذ بآرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقياس وبدائل الاجابة.

٢.الصدق البنائي للمقياس:

اوجد الباحثان الصدق البنائي للمقياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين لمعرفة قدرة الفقرة على التمييز بين افراد المجموعتين العليا والدنيا بالاستجابة عليه عن طريق التحليل الاحصائي. اذ استعمل لهذا الغرض الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Independent Sample t-test) لاختبار دلالة الفروق بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا لكل فقرة، وعدت القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة عن طريق مقارنتها بالقيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (128) التي كانت (1.96). وتبين أن جميع الفقرات ذات قوة تمييزية إذ أن القيمة التائية المحسوبة دالة كونها أكبر من الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (128).

٣- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

لتحقق هذا الاجراء استعمل الباحثان معامل ارتباط (بيرسون Person) لإيجاد معامل الارتباط بين درجات كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس السعادة الحقيقة. لغرض استبعاد كل فقرة تحصل على قيمة ارتباط اقل من القيمة للارتباط المعنوية البالغة (0.138)، عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (238) وجاء قيم الارتباط لجميع فقرات المقياس اكبر من القيمة الحرجة لمعامل ارتباط بيرسون

٤. علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال الذي تنتمي اليه في مقياس السعادة الحقيقية:

لتحقق هذا الاجراء استعمل الباحثان معامل ارتباط (بيرسونPerson) لإيجاد معامل الارتباط بين درجات كل فقرة ودرجة المجال الذي ينتمي إليه في مقياس السعادة الحقيقة . وقد تبين أن جميع القيم أكبر من قيمة الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(238) هي (0.138)، مما يعني أن جميع الفقرات كانت دالة إحصائياً،

٥. علاقة درجة المجال بالمجالات الاخرى وبالدرجة الكلية للمقياس

للتحقق من أن مجالات المقياس تقيس الظاهرة المراد قياسها، أوجدالباحثان مصفوفة معامل الارتباط لمجالات المقياس (السعادة الحقيقية)، لاستمارات التحليل الإحصائي البالغ عددها (240) استمارة، وأوجد القيم التائية لدلالة معامل الارتباط ،وقد تبين أن جميع القيم أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ،ودرجة حرية (238)، والبالغة (1.96) مما يعنى أن جميع المجالات كانت دالة احصائياً.

\\\\\

ب- الثبات Reliability:

اوجد الباحثان ثبات المقياس بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار، (test re. test): اذ تم تطبيق المقياس على عينة الثبات والبالغ عددها (50) من افراد عينة الحث. اذ بلغ ثبات المقياس (0.904) وتعد هذه القيمة مؤشرا جيدا على استقرار إجابات الاشخاص على المقياس الحالي خلال الزمن.

وكذلك استعمل الباحثان معادلة ألفا كرونباخ:(Cronbach's Alpha) لايجاد اتساق فقرات مقياس السعادة الحقيقة بهذه الطريقة وبلغت (0.791) وهي قيمة عالية.

☒ **المؤشرات الاحصائية لمقياس السعادة الحقيقة:**

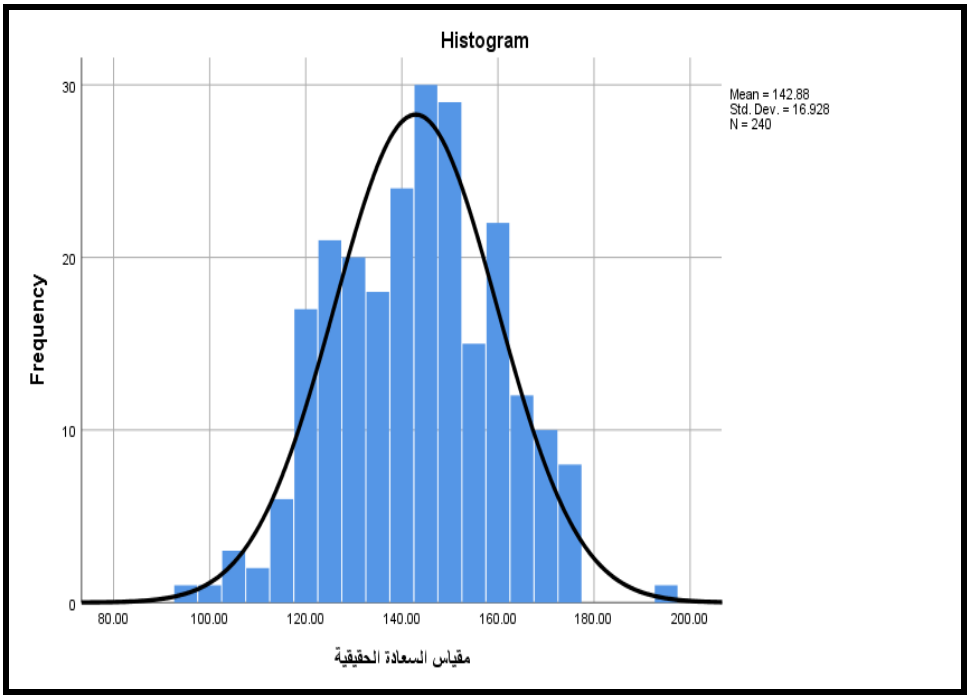
تطلب من الباحثان استعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في ايجاد المؤشرات الإحصائية، وجاءت كما موضحة في الجدول (٣).

الجدول (٣)

المؤشرات الاحصائية لمقياس السعادة الحقيقة

ت	المؤشرات الاحصائية	القيم
1	الوسط الحسابي Meam	142.8833
2	الانحراف الوسط الحسابي Std. Error of Mean	1.09269
3	الوسيط Median	143.3333
4	المنوال Mode	151.00
5	الانحراف المعياري Std. Deviation	16.92795
6	التباين Variance	286.555
7	الالتواء Skewness	.005
8	الخطأ الالتواء Std.Error of Skewness	.157
9	التفرطح Kurtosis	-.289-
10	خطا التفرطح Std.Error of Kurtosis	.313
11	المدى Range	100.00
12	أقل درجة Minimum	95.00
13	اعلى درجة Maximum	195.00
14	المجموع Sum	34292.00

وعند ملاحظة قيم المؤشرات الإحصائية الآنفة الذكر لمقياس السعادة الحقيقة، نجد أن تلك المؤشرات تتسق مع معظم مؤشرات المقاييس العلمية، وكذلك توزيع درجات افراد عينة البحث على المقياس وهي تقترب نسبيا من التوزيع الطبيعي، ما يسمح بتعميم نتائج تطبيق هذا المقياس. الشكل،(١) يوضح ذلك:



الشكل (١): توزيع الدرجات على مقياس السعادة الحقيقة وهو يقترب من التوزيع الاعتدالي

☒ **وصف مقياس السعادة الحقيقة بصورته النهائية:**

بعد اجراء الخصائص السيكو مترية لمقياس السعادة الحقيقية المتمثلة بالصدق والثبات بصورته النهائية يتكون من (48) فقرة، بأربعة بدائل هي (تنطبق عليّ تماما، تنطبق عليّ ، تنطبق عليّ الى حد ما، لا تنطبق عليّ) وقد أعطيت الدرجات (1,2,3,4) وتعكس الدرجة المعطاة للفقرات السلبية ، لذا فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب في كل نمط هي (192) وأدنى درجة له هي (48)، والمتوسط الفرضي للمقياس هو (120) درجة. وعليه كلما زادت درجة المستجيب عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً إلى زيادة السعادة الحقيقة، وكلما انخفضت درجته عن المتوسط الفرضي كان ذلك مؤشراً إلى انخفاض السعادة الحقيقة لديه، (الملحق،6) المقياس بصورته النهائية.

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

لغرض تحقق هدف البحث:

- السعادة الحقيقية لدى امهات الاطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة.

طُبق الباحثان مقياس السعادة الحقيقية على عينة التطبيق النهائي البالغ عددها (279) من امهات الأطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة واللواتي يراجعن مراكز تأهيل وتدريب الاطفال ، وبعد التحليل

الاحصائي للبيانات بينت النتائج أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة على مقياس السعادة الحقيقية بلغ (98.842) وبانحراف معياري (19.17) وهو اقل من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (120) ولاختبار معنوية الفرق بين المتوسطين تم استعمال الاختبار التائي (t- test) لعينة واحدة ومجتمع ، اذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (18.43) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) لكونها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (1.960) وبدرجة حرية (278) ، أي أن هناك فرقاً ذا دلالة إحصائية بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس لصالح المتوسط الحسابي لمجتمع البحث بوصفه المتوسط الاكبر. وهذا يشير الى تدني السعادة الحقيقية لدى امهات الاطفال من ذوي الاحتياجات الخاصة . الجدول ،(٤)

الجدول ،(٤)

قيمة الاختبار التائي للعينة التطبيقية على مقياس السعادة الحقيقية

المتغير	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة	الحكم
					المحسوبة	الجدولية			
السعادة الحقيقية	**279**	**98.842**	**19.17**	**120**	**18.43**	**1.960**	**278**	**0.05**	**دالة**

المصادر :

اولا : المصادر العربية :

- أبو حطب، فؤاد (٢٠١٧). ***السعادة الحقيقية في ضوء علم النفس الإيجابي***، دار الفكر العربي، مصر.
- بوشامي، عبد المولى. (٢٠٢٠). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بكل من السعادة النفسية الحقيقية والأمل لدى التارقي بالأهقار – الجزائر. ***مجلة دراسات في سيكولوجية الهجرة***، الجزائر، المجلد ٤، العدد ٢.
- جريدة الوقائع العراقية. (٢٠١٤). ***قانون رعاية ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة رقم (٣٨) لسنة ٢٠١٣، العدد (٤٣١٦)***، ٢٠١٤/٣/٢٤. بغداد، جمهورية العراق.
- جمهورية العراق، مجلس النواب. (٢٠١٤). قانون رعاية ذوي الإعاقة والاحتياجات الخاصة رقم (٣٨) لسنة ٢٠١٣. منشور في جريدة الوقائع العراقية، العدد (٤٣١٨)

- الحليصي، عبد الله بن عوض الله. (٢٠٢٣).الشغف وعلاقته بالسعادة لدى طلاب المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة. ***المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب***، مصر
- خلف، نهاية جبر (٢٠٢٢). تأثير أسلوب إعادة الصياغة في تنمية السعادة النفسية لدى طلبة الجامعة، ***مجلة الدراسات المستدامة، المجلد (٤)، العدد (٣)***، الجمعية العلمية للدراسات المستدامة، العراق.
- سامية ، سرفاني ، خولة ، وسقوالي (٢٠١٧). ***الإحباط لدى أمهات أطفال التوحد*** (مذكرة لنيل شهادة ليسانس غير منشورة). دراسة ميدانية بالمؤسسة العمومية الاستشفائية ابن زهر – قالمة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ٨ ماي ١٩٤٥ قالمة،الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
- سليجمان، مارتن (٢٠٠٥). ***السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك من إمكانات لحياة أكثر إنجاز***، (ترجمة: صفاء الأعسر وآخرون)، دار قباء للطباعة والنشر، مصر.
- الشريف، عبد الله بن حسين. (٢٠١٩). السعادة والرفاه النفسي في المجتمع العربي. ***مجلة العلوم النفسية،العدد ٣٠. مركز البحوث النفسية***، بغداد، العراق.
- عبد الرحمن، سعيد حسن. (٢٠٢٣). التصميم الداخلي والأثاث للمنشآت الإدارية الخاصة بذوي الاحتياجات الخاصة حركيًا. ***مجلة التراث والتصميم – مجلد الثالث –العددالسادس عشر .*** القاهرة جمهورية مصر العربية.
- عبد السلام، أم الخير حمدي. (٢٠٢٠). ***علم النفس الإيجابي وتطبيقاته التربوية والإرشادية***. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عزيز، إسحاق فيصل. (٢٠١٨). ***السعادة النفسية وعلاقتها بلتفاعل الاجتماعي لدى طلبة الجامعة*** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة ديالى ،كلية التربية للعلوم الإنسانية ، جمهورية العراق.
- العنزي، نورة بنت سعد. (٢٠١٩). مستوى السعادة الحقيقية لدى أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقته بالضغوط النفسية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية.
- مسعودة ،بوحديد، ، رحال، شاهيناز، سيودة، يسرى، ولونيسة، شيماء (٢٠٢٢). ***الصلابة النفسية لدى أمهات أطفال التوحد*** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.
- منيب، تهاني محمد عثمان (٢٠١٠). ***أولياء ذوي الاحتياجات الخاصة وسبل إرشادهم***. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، جمهورية مصر العربية.

- يسن، أسماء إبراهيم. (٢٠٢١).***أبعاد السعادة الحقيقية وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى المتزوجين*** (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين الشمس كلية البنات الاداب والعلوم والتربية ، جمهورية مصر العربية.

ثانياً: المصادر الانكليزية :

- William, E., Todd, B., Alan, R., Richard, & Jonathan, D. (2002). Hope and optimism as human strengths in parents of children with externalizing disorders: ***Stress is in the eye of the beholder, Journal of Social and Clinical Psychology, USA***.
- Peter, C. (1998). Balancing Acts: Policy Agenda for Teacher Education and Special Educational Needs, ***Journal of Education for Teaching, Vol. 24, No. 1, UK***.
- UNESCO (2008). Legislation pertaining to Special Needs Education***, Ed. 96 Ws. 3, France***.
- Brekke, I., & Alecu, A. I. (2023). "Mothers of children with disabilities
- Seligman, M. E. (2002). ***Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, Free Press,*** New York, USA
- Lyubomirsky, S. (2007***). The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want***. Penguin Press, New York, USA.
- Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: ***A visionary new understanding of happiness and well-being***. New York: Free Press.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". ***Journal of Personality and Social Psychology.***
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2016). "Positive psychology, authentic happiness, and caregiving". ***Journal of Mental Health***.

الملحق (1)

مقياس السعادة الحقيقية بصورته النهائية

جامعة البصرة
كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
الدراسات العليا / الماجستير

لا داعي لذكر الاسم

عزيزتي الام الفاضلة ...

تحية طيبة...

بين يديك مجموعة من الفقرات تتعلق بمواقف الحياة اليومية التي تتعرضين اليها في الحياة ، المطلوب منك اولا قراءتها بدقة ثم الإجابة عنها باختيار بديل واحد من بين البدائل الثلاثة وذلك بوضع إشارة (√) تحت الاختيار المناسب ولا توجد في الاستبيانة إجابات صحيحة وأخرى خاطئة . علما ان الاجابات والبيانات ستستعمل لأغراض البحث العلمي ولا يطلع عليها سوى الباحث فقط.

شاكرة لكم حسن التعاون .

واليكم ادناه انموذجا لطريقة الاجابة على فقرات المقياس.

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماما	تنطبق عليّ	تنطبق الى حد ما	لا تنطبق عليّ
١	لديّ الامكانية في تحيد اختياراتي		✓		

المعلومات المطلوبة :

موقع السكن : مدينة ☐ **ريف** ☐ **العمر:** ☐

نوع العمل : ربة بيت ☐ **موظفة** ☐ **التحصيل الدراسي :** ☐

الباحثان

ا.د. عبد المحسن عبد الحسين **زهراء اثير جبار**

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماما	تنطبق عليّ	تنطبق عليّ الى حد ما	لا تنطبق عليّ
١	لدى شعور بحب الاستطلاع نحو العالم من حولي				
٢	من السهل أن أشعر بالملل				
٣	أشعر بنشوة غامرة حين أتعلم شيئًا جديداً				
٤	اتقيد بجدول ونظامي اليومي كي أزور اهلي أو غيره من الاقرباء				
٥	أستطيع أن أكون منطقية في تفكيري حيال المواقف التي تتطلب ذلك.				
٦	أميل لإصدار أحكام خاطفة ومفاجئة.				
٧	أحب أن أفكر في طرق جديدة لعمل الأشياء المختلفة.				
٨	معظم صديقاتي لديهن قدرة على التخيل أكثر منى.				
٩	استطيع ان اجد حلا في اي موقف مهما كان .				
١٠	يصعب عليّ معرفة ما يشعر به الآخرون.				
١١	أنا قادرة على النظر للأمور ورؤيتها بصور متكاملة.				
١٢	لم يحدث ان طلب مني احد النصيحة				
١٣	اواجه معارضة في كثير من المواقف				
١٤	حين أتعرض للألم أو خيبة الأمل تظهر الجوانب الأفضل في شخصيتي.				
١٥	أتمم ما أبدأه .				
١٦	تشتتني أمور جانبية حين أعمل				
١٧	أحافظ على وعودي.				
١٨	لم يحدث أن قال لي أحد أصدقائي أني واقعية .				
١٩	تطوعت لمساعدة أحد الجيران في الشهر الماضي.				
٢٠	يشغلني ما يسعدني شخصيا وليس ما يسعد الاخرين .				
٢١	في حياتي أشخاص يهتمون بمشاعري ومصالحي قدر				

	اهتمامهم بمشاعرهم ومصالحهم.				
٢٢	أجد صعوبة في تقبل حب الآخرين لي.				
٢٣	أعمل بأقصى طاقتي حين أكون ضمن جماعة.				
٢٤	أتردد في التضحية بمصالحي لصالح الجماعة التي أوجد بها.				
٢٥	التزم بالمساواة بين الناس بصرف النظر عن هوياتهم.				
٢٦	إذا كرهت شخصا ما فإنني أجد صعوبة في أن أكون عادلا أو منصفا في التعامل معه.				
٢٧	أستطيع أن أجعل الناس يعملون معا دون أن أدخل معهم في جدال .				
٢٨	يصعب علي تخطيط الأنشطة الجماعية.				
٢٩	أتحكم في مشاعري.				
٣٠	يصعب علي أن أواظب على الالتزام بنظام غذائي معين (رجيم) أو أي نظام ثابت.				
٣١	أتجنب الخوض بالمواقف الخطيرة.				
٣٢	أسيء الاختيار في الصداقات والعلاقات.				
٣٣	حين يبدأ الآخرون في مدحى وإطرائي فإنني أغير الموضوع.				
٣٤	أتكلم عما أنجزته وأنجزه.				
٣٥	بهرني وهز مشاعري إنجاز متميز لاحد العلوم في الأشهر الماضية .				
٣٦	لم أحقق أي شيء له قيمة جمالية في العام الماضي.				
٣٧	أقول شكرًا حتى على الأشياء البسيطة.				
٣٨	في مواقف قليلة أتأمل لأحصى ما لدي من نعم				
٣٩	أنظر للجانب الإيجابي للأمور.				
٤٠	قليل ما يكون لدى خطة جيدة لما أريد أن أنجزه.				
٤١	حياتي لها غرض ومغزى قوى.				
٤٢	ليس لدى ما أتطلع إليه.				

٤٣	إني اعد ما فات مات.				
٤٤	أسعى لأخذ حقي.				
٤٥	أمزج العمل بالمرح كلما كان ذلك ممكنا.				
٤٦	قليل ما أقول شيئا مضحكا.				
٤٧	أضع كل طاقتي وقلبي فيما أعمله.				
٤٨	أتجهم في كثير من المواقف				