

## *Happiness in Kindergarten Teachers*

\*Imam A. Al-Khafaf & Farah A. R. Globe

Directorate of Baghdad Education Karkh III, Ministry of Education, Baghdad, Iraq

[Roshanfarah83@gmail.com](mailto:Roshanfarah83@gmail.com)

## السعادة لدى معلمات رياض الأطفال

ايمن عباس الخفاف\* فرح عبد الرزاق جلوب

وزارة التربية، مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة، بغداد، العراق

[sahar\\_abbas2010@yahoo.com](mailto:sahar_abbas2010@yahoo.com)

The image displays the cover of the journal 'Journal Port Science Research' and a diagram of its publication process. The cover features a grid of 48 icons representing various scientific fields, a central logo with a globe, and text in both English and Arabic. The English text includes the journal's name, ISSN (2616-6232), and contact information. The Arabic text describes it as a non-profit journal for disseminating international science research. The diagram illustrates the peer review process: Journal Selection, Manuscript Preparation, Manuscript Submission, Peer-review & Revision, Acceptance, Copy editing English editing, Proofreading, and Publishing. It also highlights 'Open Access' and 'International' reach, with a globe showing various national flags and a Creative Commons license logo.

View for up <https://jport.co>

To cite this article: Published 2019 • © 2019 Bryant University United States of America Publishing Ltd.



## Happiness in Kindergarten Teachers

\*Imam A. Al-Khafaf & Farah A. R. Globe

Directorate of Baghdad Education Karkh III, Ministry of Education, Baghdad, Iraq  
[Roshanfarah83@gmail.com](mailto:Roshanfarah83@gmail.com)

**Abstract** The current research aims to identify the happiness of kindergarten teachers. The sample consisted of (100) teachers and (5) teachers from each kindergarten. Thus, the sample reached (100) teachers distributed over (20) kindergartens from the third Karkh Education Directorate for the academic year 2018/2019. And was based on the measure of happiness prepared by (Abdul, 2012) for the Iraqi environment. (34). To analyze the results, we used the Pearson correlation coefficient to derive stability through the retest method, and the meta-test for one sample to test the importance of differences between the average responses of sample members and the theoretical average for measuring happiness. The results of the study: Riyadh teachers got high grades on the happiness scale, as the results showed that the arithmetic mean is higher than the mean.

**Keywords:** Satisfaction, optimism in the future, positive behavior, tolerance.

## السعادة لدى معلمات رياض الأطفال

فرح عبد الرزاق جلوب \* ايمان عباس الخفاف

وزارة التربية، مديرية تربية بغداد الكرخ الثالثة، بغداد، العراق

[Roshanfarah83@gmail.com](mailto:Roshanfarah83@gmail.com)

**المستخلص** يستهدف البحث الحالي التعرف على السعادة لدى معلمات رياض الأطفال. وتكونت عينة البحث من (100) معلمة و(5) معلمات من كل روضة وبذلك بلغت العينة (100) معلمة يتوزعن على (20) روضة من مديرية تربية الكرخ الثالثة للعام الدراسي 2019/2018، وتم الاعتماد على مقياس السعادة المعد من قبل (عبد، 2012) للبيئة العراقية، المتضمن (34) فقرة، وتحليل النتائج تم الاعتماد على: (معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار، والاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفروق بين متوسط استجابات أفراد العينة والمتوسط النظري لمقياس السعادة، وتوصلت الدراسة الى: حصلت معلمات الرياض على درجات عالية على مقياس السعادة، اذ جاءت النتائج ان المتوسط الحسابي اعلى من المتوسط الفرضي.

## 1. المقدمة

يعتبر مفهوم السعادة النفسية Being-Well Psychological المفهوم الرئيس في علم النفس الإيجابي لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، وقد سعى الجميع في الثقافات المختلفة إلى السعادة بوصفها هدفاً أسمى للحياة لارتباطها بالحالة المزاجية الإيجابية، والرضا عن الحياة وجودتها وتحقيق الذات والتفؤل. [1] وهذا المعنى يعتبر قريب إلى حد ما من مفهوم جودة الحياة والذي يعني شعور الفرد بالسعادة، والرضا من أجل تحقيق المعنى في الحياة وتحقيق أهدافه وقيمه الخاصة والتي هي تعبر عن مدى تحقيق أهدافه من أجل قدرته على التطور والنمو بالشكل الذي يجعله قادراً أن يحيا ويتصرف بحرية وسعادة ويصبح وجوده متميزاً عن الآخرين ويعكس اتجاهاته، ويتداخل هذا المفهوم للسعادة النفسية مع بعض المفاهيم الأخرى وهي (الشعور بالراحة — الرضا عن الحياة — المتعة في الحياة — التوافق النفسي — الإنجاز — الأمن النفسي — القناعة). [2] وعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا الحياة الطويلة التي يشعر فيها بالسعادة فقد تجاهل علماء النفس لسنوات طويلة المشاعر الإيجابية الشخصية وظلت الانفعالات السلبية مثل: القلق، الاكتئاب، واهتماماً في بحوثهم ودراساتهم. وتعد الضغوط النفسية، والتشاؤم الأكثر تناولاً وتعد دراسات [3] عن السعادة النفسية من أكثر الدراسات التي رسخت لهذا المفهوم وطرق البحث فيه وكيفية قياسه وأهم المؤشرات للتعرف عليه، حيث وضعت (Ryff 1989) نموذج العوامل الستة للسعادة النفسية وهي: (الاستقلال الذاتي، والتمكين البيئي، والتطور الشخصي، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والحياة الهادفة، وتقبل الذات).

وأما علم النفس الإيجابي هو ذلك العلم الذي يركز على الجوانب الإيجابية الجيدة لدى الفرد والتي تساعد على العيش في مستويات مرتفعة من السعادة، بمعنى الإحساس بالعواطف والمشاعر الإيجابية والشعور بأن الحياة تستحق أن نعيشها، وهناك حقيقة تؤكد على أن أرقى خير يمكن أن يصل إليه الإنسان هو الوصول إلى السعادة، فالسعادة هي قمة المطالب الإنسانية، فهي الغاية المنشودة التي يسعى إليها البشر [4].

وأستخدم العالم (مارتن سيلجمان، 2005) كلمتي السعادة وطيب الحال تبادلياً مصطلحان لوصف أهداف علم النفس الإيجابي، إذ يتضمنان المشاعر الإيجابية والأنشطة الإيجابية [5]، ولا يخفى على أحد ما يشهده القرن الواحد والعشرون من تغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية والتي ألحقت تغييراً بالقيم الإنسانية، وتسببت في صراعات بين القديم والجديد والتي حملت بين طياتها الكثير من الآلام والمصاعب النفسية والضغط النفسي والتي أدت إلى الكثير من الشقاء الإنساني [6]، لذا فالبحث عن السعادة في هذا العصر له أهميته لمساعدة الفرد على مواجهة تحديات العصر وما يسببه من ضغوط على الإنسان في كافة مراحل حياته، وبالتالي تحقيق التوافق والصحة النفسية. والبحث عن السعادة هدف يلزم كل إنسان ولذا فإن تحقيقه لأهدافه يترتب عليه سعادته لتحقيق النجاح في شتى مجالات حياته [7].

ويرى مايكل أرجايل (1997) أنه يمكن فهم السعادة النفسية بوصفها انعكاساً لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاساً لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات السارة، وشدة هذه الانفعالات، لذلك ينبغي أن نأخذ أربعة عناصر للسعادة في الاعتبار وهي: الرضا عن الحياة ومجالاته المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب، وتأثره بالتغيرات التكنولوجية والاجتماعية، لذلك

درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية مرتبط بحالته النفسية وعلاقاته الاجتماعية ومدى إشباعه لدوافعه الأولية والثانوية، والأمن النفسي يتكون من جانبين الأول داخلي ويتمثل في عملية التوافق النفسي مع الذات والثاني خارجي ويتمثل في عملية التكيف الاجتماعي. [8]، وقد بينت الدراسات أن الأشخاص الأمنيين متفائلون وسعداء ومتوافقون مع مجتمعاتهم ومبدعون في أعمالهم وناجحون في دراساتهم وحياتهم. [9]، وعليه فإن مشكلة البحث تتمثل بالإجابة عن السؤال المثارة: ما مدى شعور معلمات رياض الأطفال بالسعادة؟

#### • أهمية البحث

تجاهل علماء النفس الجوانب الإيجابية لدى الإنسان لعقود طويلة وكان جل اهتمامهم بالجوانب السلبية، فمنذ عام (1887م) حتى عام (2000) فتوجد (136728) دراسة وبحث عن الغضب والقلق والاكئاب في مقابل (8659) دراسة عن الجوانب الإيجابية للشخصية، أي بنسبة (16:1) [10]. الأمر الذي ولد لدى عدد من الباحثين في التسعينات من أواخر القرن العشرين بزعامة (مارتن سيلجمان M. Seligman) أستاذ علم النفس في جامعة بنسلفانيا ورئيس الجمعية النفسية الأمريكية (APA) قناعة مفادها (إن الانتباه يجب أن يحول من أنموذج المرض إلى أنموذج الصحة) أي إن علم النفس لا يهتم بدراسة المرض والضعف والتلف فقط، بل يفترض أن يهتم أيضا بدراسة مكامن القوة والفضائل الإنسانية، وعلم النفس لم يعد ينتظر وقوع الفرد في الحالة المرضية من أجل مساعدته في التغلب عليها بل تعدى ذلك إلى دراسة كيف يمكن لنا أن نجعل الفرد يعيش سعيداً في حياته من خلال ما يمتلكه هو من قدرات وقابليات عقلية وبدنية من أجل تحقيق السعادة لديه [11] ومن هذه القناعة ولد (علم النفس الإيجابي) Positive Psychology الذي يهدف إلى قياس وفهم بناء مكامن القوة الإنسانية وفضائلها نحو تطوير حياة أفضل، فهو يركز على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطاء، وتعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات، أي إن الإنسان يجب إن لا يفكر في ما حدث له ويستسلم للأمر بل المهم أن يفهم ويدرك الموقف الذي حدث ويحدد طريقة تعامله معه ومدى سماحه له بالتأثير عليه [12].

أن الشعور بالسعادة يتحقق بتقوى الله والسير وفق منهاجه، والقيام بالأعمال الصالحة. مستندين بقوله تعالى "مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّمَّا ذَكَرْنَا وَأَشْرَهُ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ". آية 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. ووجد فلاسفة الإغريق يركزون على الشعور بالسعادة الدنيوي. ولكن كلا الفريقين يتفقان على أن الشعور بالسعادة يتحقق باتباع الفضائل والابتعاد عن الرذائل. وجعلوا الفضيلة طريقاً للسعادة والرذيلة طريقاً 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. [13]. وقد بينت الدراسات التبعية ما للسعادة من آثار إيجابية على السلوك الخلقي، فإن تنمي الإيثار والسلوك الاجتماعي، وترتقي بالنشاط والمبادأة، ولها تأثير إيجابي على الصحة، فالسعداء هم صناعات الحياة، وسعادة الفرد تنعكس ليس فقط على نفسه، بل يتأثر بها من حوله، وتنعكس على مجتمعه. فالسعيد

كما يؤكد دينر هو فرد مطمئن، قادر على العطاء، تتسم علاقاته بالآخرين بالود والتسامح. ويحب الحياة ويشعر أنها ذات قيمة كبيرة، ويتعاون مع الآخرين. وإما الجريمة والاتجار بالمخدرات وحوادث العنف بأشكاله، والتدمير والتخريب، والإهمال، لا يمكن أن تصدر عن أناس سعداء وطيبين، كما أن الضياع والتشرد واليأس والكراهية لا تجتمع مع السعادة. ولذلك يطالب الباحثون في مجال السعادة صانعي القرار بالاهتمام برفع مستوى السعادة في المجتمعات. [14]

ويستخدم علم النفس الايجابي أساليب جديدة في العلاج النفسي أهمها: (غرس الأمل) و (بناء القوى الحازمة التي تعمل كحائط صد ضد تعرض الفرد للإصابة بالإمراض النفسية أو العقلية و(السرد الروائي) ومن القوى الموجودة في العلاج النفسي الايجابي: (الشجاعة— الاستبصار — التناؤل — حل المشكلات- تحديد الهدف — تنمية السعادة- الواقعية).

ويعمل علم النفس الإيجابي على دراسة نقاط القوة والفضائل التي تمكن الأفراد والمجتمعات من الازدهار وتتمحور في ثلاثة اهتمامات رئيسة: المشاعر الايجابية، والصفات الفردية الايجابية، والمؤسسات الايجابية، ففهم المشاعر الإنسانية يتطلب دراسة الرضا مع الماضي، والسعادة في الحاضر، والأمل في المستقبل، أما فهم الصفات الفردية الإيجابية فيتكون من دراسة نقاط القوة والفضائل، مثل القدرة على الحب والعمل، والشجاعة، والرحمة، المرونة والإبداع والفضول، والنزاهة، ومعرفة الذات والاعتدال وضبط النفس والحكمة والحنو، أما المؤسسات الإيجابية فتكون في أخلاقيات العمل، والقيادة والعمل الجماعي [15]. ولعل ذلك يعود إلى ارتباط السعادة باعتدال الحالة المزاجية، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، ومن ثم نسعى إليها جميعا. إضافة إلى تشابه مكوناتها الأساسية عبر مختلف الثقافات، وتفاوت مستويات ما يدركه الأفراد منها وفق ما يقرره كل منهم مصدرا لسعادته. لذا يعتبر ونج (Wong 1991) السعادة بمثابة المؤشر الوحيد الجدير بمفرده أن ينبئ بالوجود الأفضل، وذلك أن بوسع أي شخص أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة، كما بينت دراسات بايور 1976 Bauer، وWu 1992 أن السعادة يطمح إليها في كافة الثقافات بوصفها هدفا نهائيا للحياة. ومن ثم فهي تحظى باهتمام قطاع من علماء النفس، والرأي العام، وأصبح مصطلح السعادة شائعا في البحث والحياة عامة. [16]

ويتفق المربون وقادة الفكر والعلماء على أن للمعلم دوراً ريادياً لا يمكن لأي نظام تربوي أن يؤدي دوره على الوجه الأكمل بدونه فهو عنصر أساسي في العملية التعليمية وبإخلاقه واستعداده للنمو في مهنته ويقدرته على الإبداع والتجديد يستطيع أن يحقق النظام التربوي ما يخطط له من الأهداف والغايات [17]، وقد وصفت مهنة التعليم بأنها أم المهن أو أنها تسبق المهن الأخرى فهي تمدها بالعناصر البشرية المؤهلة علمياً واجتماعياً وفنياً وأخلاقياً. [18]

فلم تعد مهنة التعليم مجرد عملية تلقين المعلومات والحقائق للطالب، بل أصبحت مهمتها تغيير سلوكيات التلميذ المختلفة بدنية كانت أم عقلية أم وجدانية، فالمعلم هو الذي يأخذ بزمام المبادرة في أنشطة التعليم وإعطاء المعلومات التي تحتاجها العملية التعليمية فمسؤولية المعلمين الأولى توجيه نشاطات التعليم لدى التلاميذ، وهكذا فإن الاهتمام بأعداد المعلم وتدريبه وتنميته امر لا بد منه فالارتقاء بمهنة التعليم هو الارتقاء بالمهن الأخرى في المجتمع والمعلم الكفاء هو قوام الأمة المتينة، ويعد علماء التربية المعلم مهندساً مسؤولاً عن سلامة بناء المجتمع لذلك يجب أن يزيد بالمعلومات والمهارات

والقيم التي تضمن جودة هذا البناء [19] وهو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتربوية لأنه بأقواله وأفعاله ومظهره وسائر تصرفاته له تأثيره في التلميذ [20]، فهدف المعلم أن يؤدي عمله في أكمل صورة وأن يطور نفسه وطرق التعامل مع البيئة المحيطة به ويجدد معلوماته الثقافية والتربوية ويؤدي دوره الاجتماعي في خدمة تلاميذه وخدمة مجتمعه ويحقق الآمال المعهود عليه رفع شأن مهنته. تعد مهنة التعليم في رياض الأطفال من المهن المهمة التي يقف عليها عماد المجتمع، إذ أنها تعد أو تبنى الأساس القوي، إذ يؤكد علماء النفس والباحثون على مدى إفادة الطفل من التحاقه بالروضة يتوقف على شخصية وكفاءة المعلمة إلى حد كبير، إذ تحتل معلمة الروضة المرتبة الثانية بعد الأسرة مباشرة من حيث دورها في تربية وتعليم الطفل المهارات الأساسية. [21]، ومن كل ذلك يمكن ان نلخص أهمية البحث والحاجة اليه بما يأتي:

- 1) ان موضوع السعادة من المواضيع المهمة التي تشكل ركنا أساسيا من أركان الأخلاق، وكما ورد في أدبيات مفكري وعلماء التربية والاجتماع والفلسفة.
- 2) تكمن أهمية هذه الدراسة من أهمية هدفها الأساسي هو التعرف على السعادة لدى معلمات رياض الأطفال، حيث أن قدرة المعلمات على استخدام السعادة هو هدف أساسي في رياض الأطفال وهذا لن يتحقق إلا بأعداد معلمات قادرات على مواجهة التحديات التي تواجههن في عملهن.
- 3) تأمل الباحثان ان تفتح الدراسة المجال لدراسات اخرى تتناول سمات اخرى لدى عينات اخرى من المعلمات.
- 4) تأمل الباحثان ان تحقق نتائج الدراسة اضافة جديدة للمكتبة العربية والعراقية التي تفتقر في مجال تربية اطفال ما قبل المدرسة الكثير.

#### • أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف على السعادة لدى معلمات رياض الأطفال

#### • حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بما يلي:

- 1) الحدود الزمانية: العام الدراسي (2018-2019).
- 2) الحدود المكانية: مديرية تربية الكرج الثالثة.
- 3) الحدود البشرية: معلمات رياض الأطفال.
- 4) الحدود العلمية: مقياس السعادة.

#### • مصطلحات البحث

ستعرض الباحثان بعض التعريفات لأهم المصطلحات التي وردت في البحث وهي السعادة، معلمة الروضة، وكما يلي:

أولاً. السعادة، وعرفها كل من

مايكل أرجايل (1977) هي الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات [22].

ليوبوميرسكي وآخرون (2005) ما هو تعريفك للسعادة؟ غالباً ما يعرف البحث في مجال علم النفس الإيجابي والسعادة الشخص السعيد بأنه شخص يعاني من مشاعر إيجابية متكررة، مثل الفرح والاهتمام والكبرياء والعواطف السلبية النادرة (وإن لم تكن غائبة)، مثل الحزن والقلق والغضب. قيل أيضاً أن السعادة تتعلق بالرضا عن الحياة وتقدير الحياة ولحظات من المتعة، ولكن بشكل عام تتعلق بالتجربة الإيجابية للعواطف. [23]

شيخاني (1984) هي حالة ذهنية وهي نتيجة ملائمة وناجحة مع العالم على حقيقته [24].  
سالم (2001) هي شعور داخلي ايجابي يعبر عنه الفرد بطريقة لفظية أو غير لفظية يصاحبه تغيرات فسيولوجية داخلية وخارجية، وينتج عنها تكوين صور ايجابية عن نفسه ونوعيات ناجحة من العلاقات مثل صلة الفرد بربه وعلاقته مع الآخرين والبيئة [25].  
لول (2001) Luol هي حالة عقلية تتسم بالإيجابية يختبرها الإنسان ذاتياً وتحدث له من وسائل مختلفة [26].

بوجنار 2010 ، Bognar هي الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر (والمتمثلة بالقدرة على منح وتلقي الحب، القوة والفضيلة [27]  
مؤمن 2004 هي خبرة انفعالية سارة أو ايجابية تتضمن الشعور بالبهجة والتفاؤل والسرور والفرح وحب الحياة والناس والإحساس بالقدرة على التأثير في الأحداث [28].  
سامرز وواطسون 2008 هي الشعور بالمتعة، والضحك، والسرور، والمزيد من النجاح على صعيد الحياة والعمل والعلاقات [29].

محمود (2007) هي انفعال وجداني إيجابي ومتميز يمثل أحساس الفرد بالبهجة والانشرح والامل المصحوب بالتفاؤل والرضا؛ يحقق هذا الانفعال الايجابي السعادة من العمل تمثل مآدا المهمة لها [30]  
الجنسدي (2009) هي حالة وجدانية ايجابية تعكس شعور الفرد بالسعادة نتيجة لما يتعرض له من مصادر السعادة الشخصية متمثلة في (الصحة - وجود أهداف محددة - التدين - الثقة بالنفس - التعليم والنجاح الدراسي والمستقبل المهني)، ومصادر السعادة الاجتماعية والمتمثلة في (الحب الأسري - الأصدقاء - نشاط وقت الفراغ)، وذلك كما يعبر عنها وفق إدراكه لها. وقد تبنت الباحثتان تعريف السعادة لسيلجمان (2002)، لأنه انطبقت لمتطلبات البحث الحالي كون المقياس المتبنى استند عليه.

التعريف الإجرائي للسعادة: هي الدرجة التي تحصل عليها المستجيبة في مقياس السعادة المعد لأغراض هذا البحث.

ثانياً: معلمة الروضة، وعرفها كل من:

رمضان (1994) هي حجر الزاوية في العملية التعليمية وهي مسؤولة في كثير من المواقف عن تنظيم الخبرات التعليمية وتخطيطها وربط الطفل بالخبرة ومساعدته على التفاعل معها [31].

مرتضى (2001) هي التي تقوم بتربية الطفل بمرحلة الروضة وتسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التي يتطلبها المنهاج مراعية الخصائص العمرية لتلك المرحلة وهي التي تقوم بإدارة النشاط وتنظيمه في غرفة النشاط أو خارجها إضافة إلى تمتعها بمجموعة من الخصائص الشخصية والاجتماعية والتربوية التي تميزها عن غيرها من معلمات المراحل العمرية الأخرى [32].

مردان (2004) هي إنسانة بخصائصها الشخصية تؤثر وتتفاعل مع الأطفال وهي من أكثر العوامل أهمية في تعليم وتقديم الخبرة للأطفال وتساعدهم على التكيف مع المجتمع وتهينتهم للتفاعل مع ضغوط ومتغيرات العالم السريعة إلى جانب دورها في الأداء الأكاديمي والتهيئة لتعليم النظام في المدرسة [33] مرتضى وأبو النور 2005 هي الإنسانة التي تقوم بتربية الأطفال في الروضة داخل غرفة النشاط اليومي وخارجها مع الأطفال وتهدف من خلال عملها إلى تحقيق الأهداف التربوية للروضة [34]، وان الباحثة سوف تتبنى تعريف (مرتضى، 2001)، لأنه انصب لمتطلبات البحث الحالي.

## • الإطار النظري والدراسات السابقة

### السعادة الإطار النظري

#### ❖ الجذور التاريخية للسعادة

أنشغل الفلاسفة قديما بالسعادة، إذ إنها شكلت محور اهتمامهم عبر العصور، منذ ما قبل فلاسفة الإغريق في القرون الرابع والخامس والسادس قبل الميلاد، وصولا إلى عظماء فلاسفة القرنين التاسع عشر والعشرين. إذ كان للفيلسوف الصيني (كونفوشيوس 511 ق م - 479 ق م) رأيه بالسعادة إذ يرى بأننا لو لم نشعر بالسعادة أو الرضي في تقرير القوة الحيوية، فأن تلك القوى سوف تنكمش وتتضاءل، إذ يقوم العقل بدور الوسيط بين النفس الدنيا والنفس الفسيولوجية، وما بين النفس العليا والنفس الأخلاقية ثم يقوم بترتيب الأولويات [35]. ويتفق الفلاسفة الإغريق (سقراط وأفلاطون وأرسطو) على أن السعادة مطلب إنساني، ودعوا الناس إلى تحقيق السعادة لأنفسهم عن طريق معرفة النفس، والسير في طريق الفضيلة، والالتزام بحسن الخلق وعمل الخير، فنرى أن فلسفة (أفلاطون 428-348 ق م) في السعادة تكمن في سلامة النفس وليس في سلامة البدن وتمثل في فضائل الحكمة والشجاعة والعفة والعدل، وقسمها إلى السعادة الدنيا والتي تتحقق في سيطرة النفس العاقلة على قوى النفس الشهوانية والسعادة العظمى التي تشعر بها النفس عندما تضارق البدن عند الموت وتبتعد عن شهوات الجسد ونجاساته وتعود إلى عالم المثل. أما (سقراط 469 ق م - 399 ق م) فإن فلسفته تقوم على مقولته الشهيرة (أعرف نفسك بنفسك) فعندما يعرف الفرد نفسه، فإنه سيكتشف فيها الحق والخير والجمال والسعادة ويدفعها إلى السير في طريق الفضيلة فينال سعادته في الدنيا [36]. ، في حين إعتقد (أرسطو طاليس 384 ق م - 322 ق م) أن هدف كل فعل وسلوك يقوم به الإنسان هو تحقيق خيرا ما، والسعادة هي الخير الأعظم والفضيلة الكاملة التي يسعى إليها جميع البشر بكل ما أوتوا من القوة، وأعتبر السعادة هبة من الإله تتكون من خمسة أبعاد تتمثل في صحة البدن وسلامة الحواس والحصول على الثروة وحسن استخدامها والنجاح في العمل وسلامته ورجاحة الفكر وصحة الاعتقاد والسمعة الطيبة والحصول على التقدير من الغير [37].

أما المفكر الهندي (باتنجالي) يرى أن السعادة هي العاطفة الوحيدة التي يرغب فيها البشر لمصلحتهم الخاصة، كما يرى أن الرجال الذين يريدون الغنى والثروة والشرف هو لأجل الشعور بالسعادة عند تحصيلها [38]. وفي عام (1749م) أعلن (جان جاك روسو) في كتابه (أميل او عن التربية) أن السعادة هي شيء أساسي علينا تحقيقه لكل الأفراد وهي الطموح، إذ إن التطلع إلى مستقبل أفضل، وحياة أكثر حرية وكرامة، هو السعادة بذاته، ولا سعادة بدون طموح [39].

أما (كانت) فيرى أن السعادة أمل ومن حق الإنسان أن يأمل أن يكون سعيدا دون أن يناقض واجبه الأخلاقي، في حين يحدد (جون ستيوارت ميل) من جهة أخرى السعادة من زاوية مادية وجماعية، ويستعمل مفهوم الخير باعتباره مجموع الخيارات التي يمكن الحصول عليها [40]. ويرى الفيلسوف (برتراند رسل) أن سعادة الإنسان تتحقق عندما يمارس نشاطاته الخاصة وعندما يفهم العالم الذي يعيش فيه [41]. وفي العصر الحديث نرى أن الفيلسوفة اليابانية (نومورا) تنظر إلى السعادة بأنها حالة تتضمن تحقيق الذات والشعور بالبهجة، إذ أن الفرد لا يشعر بالسعادة إلا إذا مارس الإحساس بالبهجة والفرح، وإن البحث عن متعة روحية مستمرة هو الأكثر احتمالا لأن يقود إلى السعادة، لذا من المهم أن نرى الأشياء من جانبين هما الجانب المادي والجانب الروحي [42]. أما علماء المسلمين فقد اتفقوا على أن السعادة مطلب إنساني عظيم، ودعوا الناس إلى تحقيق السعادة لأنفسهم باتباع منهج ديننا الإسلامي الحنيف الذي يأمر بالسيطرة على شهوات البدن ومجاهدة النفس والسير بها في طريق الفضائل، والتخلي بحسن الخلق، فالسعادة في المنظور الإسلامي تشمل مرحلتين هما: (السعادة الدنيوية) قد شرع الإسلام من الأحكام ووضع من الضوابط ما يكفل للإنسان سعادته في حياته الأولى إلا أنه يؤكد أن الحياة الدنيا ليست سوى سبيل للأخرة إذ قال تعالى في سورة القصص (وَأَنْتَ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا) (القصص: 77)، و (السعادة الآخروية) وهي السعادة الدائمة الخالدة وهي مرتبة على صلاح الإنسان في حياته الدنيا ويقول الله سبحانه وتعالى في سورة النحل (لَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَلَدَارُ الآخِرَةِ خَيْرٌ وَلَنِعْمَ دَارَ الْمُتَّقِينَ) (النحل: 30) وتمثل آراء علماء المسلمين بالفيلسوف الشهير (الفارابي 260هـ-339هـ) إذ عرف السعادة قائلاً (السعادة هي إن تصير نفس الإنسان من الكمال في الوجود بحيث لا يحتاج في قوامها إلى مادة وذلك إن تصير في جملة الأشياء البريئة عن الأجسام وفي جملة الجواهر المفارقة للمواد وإن تبقى على تلك الحال دائما) [43]. فالسعادة عنده مرتبطة بتصوره للتركيبية الإنسانية والنفس الإنسانية والسعادة تكون عندما تسيطر النفس العاقلة (وفضيلتها الحكمة) على النفس الغضبية (وفضيلتها الشجاعة) والنفس الشهوانية (وفضيلتها العفة) فيصل الإنسان للسعادة [44]. وقد نولد بفطرتنا بميل نحو السعادة وربما لا، ولكن كل إنسان له القدرة على أن يجلب لنفسه السعادة أو يزيد من جرعتها في جوانب متعددة من حياته، والمسألة مرهونة فقط بالكيفية التي ستجعله سعيدا. والسعادة من الناحية الانفعالية هي الشعور باعتدال المزاج ومن الناحية المعرفية التأملية هي الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع [45]. إن الشعور بالسعادة والتعبير عنها يختلف من فرد لآخر، ومن ثقافة لآخرى، ومن مرحلة عمرية لآخرى، كما تتباين مصادر السعادة من فرد لآخر، وتعددت تعريفات السعادة، والسعادة الحقيقية هي الهدف الأسمى لكل إنسان في هذه الحياة، وقد اختلفت الآراء وتباينت في مفهوم السعادة وكيف تتحقق إذ لاقى مفهوم السعادة اهتماما من قبل الفلاسفة، فالبحث عن السعادة عند الفلاسفة اليونان هو المطلب الأسمى للإنسان وغايته القصوى، إذ يرى أرسطو أن السعادة لا تعدو أن تكون حالا من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل وجه، كما أكد على أهمية النجاح في الحياة لتحقيق السعادة وعلى أهمية الخير والفضيلة [46].

أما السعادة عند الفلاسفة المسلمين فيرى الإمام الغزالي أن اللذة والسعادة لأبن آدم هي معرفة الله سبحانه وتعالى إذ قال: (أعلم إن السعادة كل شيء لذته وراحته ، ولذة كل شيء تكون بمقتضى طبعه ، وطبع كل شيء ما خلق له : فلذة العين في الصورة الحسنة ، ولذة الإذن في الأصوات الطيبة ، وكذلك سائر الجوارح بهذه الصفة ، ولذة القلب خاصة في معرفة الله سبحانه وتعالى لأنه مخلوق لها) [47] ، وذكر الإمام ابن القيم أن عنوان سعادة العبد ثلاثة أمور هي : إذا أنعم عليه شكر و إذا ابتلي صبر و إذا أذنب استغفر ، وقال : (فإن هذه الأمور الثلاثة هي عنوان سعادة العبد وعلامة فلاحه في دنياه وأخراه ، لا ينفك عبد عنها أبداً) [48].

إما الاهتمام بمفهوم السعادة من الناحية النفسية لم يبدأ قبل العام 1970 إذ يرى كل من لو وشيه ( Lu & Shih, 1997) أن مصطلح السعادة أدرج ضمن مصطلحات علم النفس عام (1973)، وتوصل علماء النفس إلى معادلة جديدة قد تساعد الفرد على أن يصبح أكثر سعادة، إذ يشيرون إلى أن المعادلة التي توصلوا لها بعد بحوث طويلة قادرة على أن تغير حياة الفرد، وتضيف إلى ما تشعر به من سعادة، والمعادلة تتمثل في (استمتاع + انغماس + معنى = سعادة) [49]. يشير علماء "علم النفس الإيجابي" إلى إن الاستمتاع، والانغماس في شيء ذي معنى، يزيد من شعور الفرد بالسعادة، ويرى باحثوا علم النفس الإيجابي ضرورة إن "ينغمس" الفرد تماما فيما يفعل ويستمتع به، تماما كما يحدث عندما يقوم بعمل شيء يحبه أو يؤمن به كما يجب، أن يكون ما يفعله الفرد ذا معنى، حتى تكتمل المعادلة وتكتسب حياته قيمة جديدة فيشعر بمزيد من السعادة. ويرى عدد كبير من الفلاسفة والمفكرين وعلى رأسهم جون ستيورات وكانط أن السعادة تتمثل في المتعة وكسب اللذة وغياب الألم والمعاناة، كما يرى دافيد هيوم أن سمات السعادة ذاتها كالفرح والسرور والأزهار تمنح المتعة في حين أن الألم والحزن والمعاناة ينتجون القلق، كما يرى أن تعريف السعادة يتضمن كذلك الحس الفكاهي والترفيه، ويرى هيربرت سبنسر أن السعادة تأتي في اليوم الذي تتفق فيه مصلحة الفرد مع مصلحة المجموع وينتفي التعارض بينهما [50]. ويرى الدلاي لاما أن السعادة تنشأ من خلال العلاقات والتفاعل مع الآخرين لأننا كبشر كائنات اجتماعية نأتي الى العالم نتيجة إجراءات الآخرين، ونعيش بالاعتماد على الآخرين وسواء أحببنا ذلك أم لم نحبه فإنه لا تكاد تكون هناك لحظة في حياتنا لا نستفيد فيها من أنشطة الآخرين: لذلك ليس من المستغرب أن تنشأ معظم سعادتنا الحقيقية تكمن في الصفات الروحية من الحب والتسامح والرحمة والمغفرة، لأن ذلك هو الذي يمدنا ويمد الآخرين بالسعادة على حد سواء [51].

متطلبات السعادة تختلف السعادة وتكثر بحسب اختلاف جوانب الحياة البشرية فهناك السعادة التي يحصل عليه الفرد بتلبية الحاجات والجوانب المادية، وهناك السعادة التي تُشبع الحاجات والجوانب المعنوية، ومن أبرز هذه المتطلبات ما يلي:

- 1) الاكتفاء المادي والحصول على الدخل المادي الذي يلبي الحاجات الأساسية والضرورية للفرد.
- 2) التحلي بالصحة البدنية وتام سلامتها.
- 3) وضع الأهداف وتحديدها بحيث تكون أهداف واقعية وقابلة للتحقيق.
- 4) شغل الأوقات بالأعمال المفيدة والنشاطات المنتجة.
- 5) حلي الفرد بالأنماط السلوكية السوية والسليمة بشكل عام.
- 6) قدرة الفرد على تغاضي وتجاهل المثيرات السلبية ومسببات التعاسة.

#### ❖ الوصول إلى السعادة

إن حصول الفرد على سعادته ليست كافية لاستمراريتها، بل إن هناك العديد من العوامل التي إذا استطاع الفرد تحقيقها والوصول إليها من الممكن أن تتحقق له ما يُسمى بالسعادة، ومن أبرز هذه العوامل ما يلي:

- 1) الثقة بالنفس وتقدير الذات.
  - 2) الإحساس بإمكانية السيطرة والتحكم بحالة الحياة النفسية والذاتية للفرد.
  - 3) الإنجاز والقيام بالأعمال الجيدة والمفيدة باستمرار.
  - 4) الاهتمام بالجانب الترفيهي الذي يُدخل البهجة والسرور على النفس البشرية.
  - 5) الاهتمام بالعلاقات الاجتماعية الودودة والداثة.
- ❖ أنواع السعادة:

أن هناك نوعين للسعادة هي:

**السعادة القصيرة:** وهي التي تستمر ألي فترة قصيرة من الزمن.  
**السعادة الطويلة:** وهي التي تستمر الى فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة وتجدد باستمرار، لتعطي الإيحاء بالسعادة الدائمة. [52].  
ويشير طويش (1999) ان هناك نوعين من السعادة وهي:  
**السعادة الحقيقية (الواقعية):** وهي التي تلبى الحاجات الجسمية والروحية  
**السعادة الغريزية:** وهي التي تمثل لحظات السرور والبهجة العابرة، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي والاجتماعي [53].

#### النظريات المفسرة للسعادة:

- 1) **نظرية الغائية:** تفترض نظرية الغائية او النهائية أنه يمكن الحصول على السعادة عند التوصل الى حالة معينة مثل تحقيق هدف او حاجة، فترى نظرية الحاجات ان هناك حاجة معينة سواء كانت موروثه او مكتسبة يسعى الفرد الى تحقيقها، وأن اشباع الحاجة يسبب السعادة في حين ان الاستمرار عدم اشباع يؤدي الى التعاسة وقد يكون او لا يكون على وعي بتلك الحاجات.
- 2) **نظرية النشاط:** تفترض هذه النظرية ان السعادة هي أحد نتائج النشاط او الاداء السلوك أكثر من الوصول الى النهائية، ومنها نظرية التدفق، التي ترى ان الانشطة تكون أكثر متعة حينما تتماشى التحدي مع مستوى المهارة الفرد فاذا كان النشاط سهلا للغاية ينتج ملل، وإذا كان شديد الصعوبة تكون نتيجته هي الشعور بالضيق، اما حينما يندمج الفرد بالنشاط يتطلب تركيز شديد وتكون المهارات المطلوبة لأداء متساوية تماما ينتج عن ذلك خبرة منتفعة وممتعة.

دراسات سابقة هناك دراسات تناولت السعادة بصورة عامة ومنها:

دراسة فرنش وجوزيف (French& Joseph 1999): العلاقة بين التدين وكل من السعادة والهدف وتحقيق الذات هدف الدراسة التعرف على العلاقة بين التدين وكل من السعادة والهدف وتحقيق الذات، وتألفت عينة الدراسة من (101) طالب وطالبة بواقع: (57 طالب و44 طالبة). من طلبة الجامعة، وتم استخدام قائمة أكسفورد للسعادة لقياس السعادة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين التدين

وكل من السعادة والهدف من الحياة وتحقيق الذات، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباط بين السعادة وتحقيق الذات لدى الطلاب. [54].

دراسة فرانسيس وآخرون (Francis, et al, 2003): العلاقة بين السعادة والدين لدى طلاب الجامعة في ألمانيا، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والدين، وتألفت عينة الدراسة من (311) طالب وطالبة، وتم استخدام قائمة أكسفورد للسعادة لقياس السعادة، وتوصلت الدراسة:

- عدم وجود فروق في درجات السعادة تعزى لمتغير النوع (ذكور — إناث).
- وجود علاقة ارتباط موجبة بين السعادة وكل من الاتجاه نحو التدين والانبساطية.
- وجود علاقة ارتباط سالبة بين السعادة والعصابية.
- عدم وجود علاقة دالة بين السعادة ولذنهانیه. [55].

دراسة المنشاوي (2009): العلاقة بين السعادة والذكاء الانفعالي لدى عينة من المراهقين الأردنيين هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة لدى عينة من الطلبة، وتألفت عينة الدراسة من (222) طالب من طلبة المرحلة الثانوية، وتم استخدام مقياس جولمان للذكاء الانفعالي وقائمة أكسفورد للسعادة إعداد (هيلز وأرغابيل)، وتوصلت الدراسة إلى:

- يتمتع الطلاب بمستوى متوسط من الذكاء الانفعالي.
- يشعر الطلاب بمستوى جيد من السعادة.
- وجود علاقة إيجابية بين السعادة والذكاء الانفعالي. [56].

دراسة السيد أبو هاشم 2010: هدفت إلى معرفة مدى وجود فروق بين متوسطات الذكور والإناث في السعادة النفسية بمكوناتها الفرعية، وتألفت عينة الدراسة من 405 طالبا وطالبة بكلية التربية جامعة الزقازيق، منهم 109 طالبا و296 طالبة، وتم استخدام مقياس السعادة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى: وجود فروق دالة إحصائيا نفسية ومكوناتها الفرعية: الاسـتقلال الذاتي - الـتمكـن البيئـي - التـطـور الشـخصي - العـلاـقات الإيجابية مع الآخرين - الحياة الهادفة - تقبل الذات.

## 2. المنهجية والإجراءات

### أولاً: المنهجية

يستهدف البحث الحالي وصفا للسعادة لدى معلمات رياض الأطفال، لذا فقد اعتمدت الباحثتان المنهج الوصفي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة، ومن ثم وصفها، وبالنتيجة فهو يعتمد على دراسة الظاهرة على ما عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا [57].

### ثانياً: الإجراءات

مجتمع البحث: يقصد بالمجتمع \* (Population) عناصر المجموعة التي يريد الباحث ان يعمم عليها النتائج التي يكون لها علاقة مباشرة بالمشكلة، ويتكون مجتمع البحث الحالي من معلمات رياض الأطفال في مدينة بغداد / مديرية تربية الكرج الثالثة للعام الدراسي 2018/2019.

عينة البحث: يقصد بالعينة وحدات من المجتمع يختارها الباحث بطريقة عشوائية لإجراء دراسته عليها وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (58). وتحقيقاً لأهداف البحث في تقصي متغير السعادة لدى معلمات رياض الأطفال، لذا قامت الباحثتان باختيار عينة لبحثهما وكما يلي:

- تم اختيار (20) روضة عشوائياً من جميع رياض الأطفال التابعة لمديرية تربية الكرخ الثالثة وبواقع (20) روضة.
- تم اختيار (100) معلمة عشوائياً وبواقع (5) معلمات من كل روضة وبذلك بلغ عدد أفراد العينة (100) معلمة يتوزع على (20) روضة.

من خلال اطلاع الباحثتان على الأدبيات والدراسات السابقة في مجال مقاييس السعادة اتضح ان هناك مقياساً السعادة المعد من قبل (عبد، 2012) للبيئة العراقية، المتضمن (34) فقرة، ولطلبة المرحلة الإعدادية. ملحق (1).

مؤشرات صدق وثبات مقياس السعادة:

لقد أورد المتخصصون في القياس النفسي صفات عديدة للاختبار والمقياس الجيد، فمنهم من أكد ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية للمقياس مثل الصدق والثبات، مهما كان الغرض من استخدامه، لذلك تحققت الباحثتان من هذه الخصائص للمقياس على النحو الآتي:

**أولاً: مؤشرات الصدق** يعتبر الصدق من الخصائص المهمة التي يجب الاهتمام بها في بناء الاختبارات فعندما يريد الباحث تصميم اختبار معين فلا بد ان تكون هنالك ظاهرة سلوكية معينة يقيسها الاختبار ويعرف الصدق على انه قياس الاختبار فعلاً وحقيقة ما وضع لقياسه [59]، ومن مؤشرات الصدق:

**الصدق الظاهري:** وهو المظهر العام للاختبار او الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات ومدى صياغتها ومدى وضوح تعليمات الاختبار ومدى دقتها ودرجة ما تتمتع به من موضوعية ودقة تحديد الزمن المناسب للمقياس، ولغرض التعرف على مدى صلاحية الفقرات ومدى تمثيل الفقرات في المقياس للصفة المراد قياسها [60] فقد تم اعتماد الصدق الظاهري كأحد أنواع الصدق ويشير أيبيل (Ebel, 1972) إلى أن الطريقة المفضلة للتأكد من هذا النوع من الصدق، يتم بعرض الأداة على عينة من المختصين في المجال للحكم على مدى كون الفقرات ممثلة للصفة المراد قياسها [61]، فقد عرض مقياس السعادة لدى معلمات رياض الأطفال مع تعليماته بصيغته الأولية على لجنة من الخبراء، وهم خبراء في التربية وعلم النفس والقياس النفسي، وقد أبدوا رأيهم حول الفقرات من حيث:

- 1) صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس.
- 2) وضوح التعليمات.
- 3) إجراء التعديلات بالحذف والإضافة.

وفي ضوء آراء المحكمين عن المقياس، تم قبول جميع فقرات المقياس وبالغلة (34) فقرة لحصولها على نسبة اتفاق أكثر من 80% من أصل (34) فقرة لمقياس السعادة لدى معلمات رياض الأطفال، وبذلك أصبح عدد فقرات مقياس السعادة لدى معلمات رياض الأطفال (34) فقرة تتراوح درجاتها ما بين (34-170) درجة.

**ثانياً: مؤشرات الثبات Reliability Indexes** يعرف الثبات بأنه الاتساق بين النتائج ويعتبر الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على النتائج نفسها عند إعادة تطبيقه على الأفراد نفسهم وفي ظل الظروف نفسها [62]

وقد تم استخراج الثبات لمقياس السعادة بطريقة إعادة الاختبار Test-Re-test Method ، هو على الباحث ان يطبق نفس الاختبار على نفس المبحوثين مرتين متتاليتين والفارق بينهما لا يقل عن أسبوع ولا يزيد عن شهر بحيث يكون التطبيق بنفس الظروف بقدر الإمكان ، ولحساب الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق مقياس السعادة على عينة من معلمات رياض الاطفال بلغ عددها (60) معلمة من مديرية تربية الكرج الثالثة ، وبفاصل زمني قدره (14) يوما على التطبيق الأول وتحت ظروف مشابهة لظروف التطبيق الأول ، قامت الباحثتان بإعادة التطبيق ، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني إذ بلغ معامل الثبات (0,88) درجة .

**تصحيح المقياس:** يقصد بتصحيح المقياس هو الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة التي تمثل استجاباته على كل فقرة من فقرات المقياس وقد اعتمد التدرج الخماسي وتعطى لبدائله الدرجات على النحو الآتي:

- |   |                   |                |
|---|-------------------|----------------|
| 1 | تنطبق على دائما   | (5) درجات      |
| 2 | تنطبق على غالبا   | (4) درجات      |
| 3 | تنطبق على أحيانا  | (3) درجات      |
| 4 | تنطبق على نادرا   | (2) درجتان     |
| 5 | لا تنطبق على ابدا | (1) درجة واحدة |

**وصف مقياس السعادة:** يتألف مقياس السعادة لدى معلمات رياض الاطفال من (34) فقرة ويتدرج خماسي (تنطبق على دائما، تنطبق على كثيرا، تنطبق على أحيانا، لا تنطبق علي)، وكانت أعلى درجة محتملة على المقياس (170) واقل درجة محتملة هي (34) درجة والمتوسط النظري (102) درجة وملحق رقم (2) يوضح ذلك.

**خامساً: الوسائل الإحصائية:** استعملت الباحثة الحقيقية الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss في إجراءات استخدام مقياس السعادة وكما يلي:

- 1) معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار لمقياس السعادة.
- 2) الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار دلالة الفروق بين متوسط استجابات أفراد العينة والمتوسط النظري لمقياس السعادة.

### 3. التحليل وعرض النتائج

**الهدف الأول (التعرف السعادة لدى معلمات رياض الاطفال):** أظهرت نتائج البحث الحالي الخاصة بالعينة البالغ عددها ( 100 ) معلمة من مديرية تربية الكرج الثالثة ، أن المتوسط الحسابي للدرجات على مقياس السعادة قد بلغ (133.340) درجة بانحراف معياري (11.6143) ، في حين بلغ المتوسط الفرضي (102) درجة ، وعند استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (114.806) اكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (99) حيث تشير هذه النتيجة إلى تمتع افراد عينة البحث بالسعادة لان المتوسط الحسابي للعينة اكبر من المتوسط الفرضي للعينة من خلال المقارنة بين الأوساط الحسابية والمتوسط الفرضي والجدول (1) يوضح ذلك .

الجدول (1) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لإفراد عينة البحث على مقياس السعادة

| مستوى الدلالة | القيمة التائية |          | المتوسط الفرضي | درجة الحرية | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | العينة |
|---------------|----------------|----------|----------------|-------------|-------------------|-----------------|--------|
|               | الجدولية       | المحسوبة |                |             |                   |                 |        |
| 0,05          | 1,96           | 114.806  | 102            | 99          | 11.6143           | 133.340         | 100    |

يتبين من ذلك أن درجة السعادة لدى معلمات رياض الاطفال في عينة البحث الحالي أعلى من الوسط الفرضي وهذا يدل على ان لديهم مستوى مرتفع من السعادة، وذلك لان السعادة تعد مصدرا للنتائج الجيدة، وهي تسهم في الروابط الاجتماعية، وتوسع نطاق الناس بالاهتمام، وتزيد من الصحة النفسية للفرد، وان السعادة في كثير من الاحيان مفيدة للغاية الا انها قد لا تكون مفيدة على كل المستويات. وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة كل من دراسة فرنش وجوزيف (French & Joseph 1999) ودراسة فرانسيس وآخرون (Francis, et al, 2003) ودراسة المنشاوي (2009) ودراسة السيد أبو هاشم (2010) التي اشارت الى ارتفاع معدلات السعادة لدى عينة البحث.

#### 4. الاستنتاجات

في ضوء نتائج البحث الحالي تستنتج الباحثان بما يأتي:

- 1) إن السعادة هي غاية النفس البشرية.
- 2) قدرة المعلمة على استخدام السعادة هو هدف اساسي في رياض الاطفال من اجل الرقي بالمستوى التعليمي بالطريقة الايجابية
- 3) حصلت معلمات رياض الاطفال على درجات عالية على مقياس السعادة، اذ جاءت النتائج ان المتوسط الحسابي اعلى من المتوسط الفرضي.

#### 5. التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثتان بما يأتي:

- 1) التأكيد على وزارة التربية إقامة دورات لتدريب المعلمات على استعمال استراتيجيات علم النفس الإيجابي في إرشاد الاطفال لما لها من دور كبير في تنمية
- 2) التوجه نحو التركيز على المتغيرات والجوانب الايجابية لدى الفئات العمرية المختلفة لما لهذه المتغيرات من تأثير ايجابي على مستوى الفرد والمجتمع ومن هذه المتغيرات الشعور بالسعادة.
- 3) الاهتمام بالسعادة والانفعالات الايجابية للشخصية على اعتبار أنها مهمة وتساعد في تحقيق التوافق والصحة النفسية الايجابية للمعلمات.
- 4) التأكيد بأن السعادة انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة.
- 5) الاهتمام بتنمية الشعور بالسعادة لدى معلمات رياض الاطفال والترفيه عنهم من فترة لأخرى حتى يزيد لديهم الشعور بالسعادة.



## المقترحات

في ضوء نتائج البحث الحالي تقترح الباحثان الدراسات الآتية:

- 1) إجراء دراسة مقارنة في مفهوم السعادة بين معلمات رياض الاطفال الحكومية والاهلية.
  - 2) أجراء دراسة تتناول السعادة وعلاقتها بمتغيرات نفسية أخرى مثل تقدير الذات والمرونة النفسية والذكاء الاجتماعي.
  - 3) اجراء دراسة تتناول مفهوم السعادة لدى اولياء امور اطفال الروضة.
  - 4) دراسة مصادر السعادة لدى معلمات رياض الاطفال.
- دراسة السعادة لدى معلمات رياض الاطفال وفق بعض المتغيرات كسنوات الخدمة والعمر والحالة الاجتماعية والدورات التدريبية والتحصيل الدراسي.

## References

- [1] Solomon, Abdul Azim. (2008). < الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة >. Journal of the Islamic University Series of Humanities, 1 (16), 588-632. Retrieved from <https://journals.iugaza.edu.ps/index.php/IUGJHR/article/view/1006>
- [2] Goodt, Nadia Hassan. (2010). < جودت الحياة لدى طلبة الجامعات >. Retrieved. Date, April 2019 from <http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=231771&r=0>
- [3] Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- [4] Maisa Ahmad Al-Nayal and Majida Khamis Ali. (1995). < السعادة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية >. < دراسة سيكومترية مقارنة >. Egyptian General Book Organization, Journal of Psychology, Year (ninth), (36.).
- [5] Seligman, M. E. P. (2004). Can happiness be taught? Daedalus, 133(2), 80-87. <https://doi.org/10.1162/001152604323049424>
- [6] Quality, Amall. (2007). < الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى >. Najah University Journal of Research (Humanities), Volume 21 (3). [https://journals.najah.edu/media/journals/full\\_texts/emotional-intelligence-and-its-relationship-happiness-and-self-confidence-among-al-aqsa-university-s.pdf](https://journals.najah.edu/media/journals/full_texts/emotional-intelligence-and-its-relationship-happiness-and-self-confidence-among-al-aqsa-university-s.pdf)
- [7] Morrish, L., Rickard, N., Chin, T. C., & Vella-Brodrick, D. A. (2018, June 1). Emotion Regulation in Adolescent Well-Being and Positive Education. *Journal of Happiness Studies*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9881-y>
- [8] Mazzucchelli, T. G., & Purcell, E. (2015). Psychological and Environmental Correlates of Well-being Among Undergraduate University Students. *Psychology of Well-Being*, 5(1). <https://doi.org/10.1186/s13612-015-0033-z>
- [9] Rees, D., & Morley, D. (2015). Child and adolescent mental health. In *Public Health for Children* (pp. 221-246). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.1201/b19611>



- [10] Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/03054980902934563>
- [11] Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi* (Vol. 9789401790888, pp. 279–298). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18)
- [12] Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *The American Psychologist*, 60(5), 410–421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- [13] Mursi, Kamal Ibrahim. (2000). < السعادة وتنمية الصحة النفسية مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس >. Egypt: Publishing House for Universities, (1). <https://tinyurl.com/yyck7vuk>
- [14] Jean, Nadia Serag. (2008). < الشعور بالسعادة وعلاقته بالتدين والدعم الاجتماعي والتوافق الزوجي والمستوى الصحية والاقتصادي >. *Psychological Studies*, Volume (18), Number (4). <https://www.dropbox.com/s/w7laiwvf04n4roo/ARDB0217.pdf?dl=0>
- [15] Tan, S.-Y. (2006). Applied positive psychology: Putting positive psychology into practice. *Journal of Psychology and Christianity*, 25(1), 68–73. Retrieved from <http://ezproxy.umsu.edu/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2006-04847-008&site=ehost-live&scope=site>
- [16] Warr, P. (2019). *The psychology of happiness. The Psychology of Happiness* (pp. 1–110). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9781315108452>
- [17] Price, J. K. (2015). Transforming learning for the smart learning environment: lessons learned from the Intel education initiatives. *Smart Learning Environments*, 2(1). <https://doi.org/10.1186/s40561-015-0022-y>
- [18] Surat, Yazid Issa. (2000). < مشكلات المعلمين في سلطنة عمان و علاقتها ببعض المتغيرات >. *Journal of Educational Research Center*. <http://hdl.handle.net/10576/8261>
- [19] Tuma, J. M., & Pratt, J. M. (1982). Clinical child psychology practice and training: A survey. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 137(August 2012), 37–41. <http://doi.org/10.1037/a0022390>, Gobry, F.
- [20] Almisri, Mohamed Said. (1999). < التنظيم والادارة: مدخل معاصر لعمليات التخطيط والتنظيم والقيادة والرقابة >. Publisher: Alexandria, Egypt: University House. [https://pmb.univ-saida.dz/busegopac/index.php?lvl=notice\\_display&id=380636](https://pmb.univ-saida.dz/busegopac/index.php?lvl=notice_display&id=380636)
- [21] Nafash, Hoda Mahmoud. (1995). < رياض الاطفال >. Publisher Arab Thought House. <https://tinyurl.com/yymgu5c3>
- [22] Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11(10), 1011–1017. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90128-E](https://doi.org/10.1016/0191-8869(90)90128-E)
- [23] Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>
- [24] Shaykhani, Samir. (1984). < سبيلك الى السعادة والنجاح >. Beirut: Publications of the new Horizons House. <http://www.iraqna-iq.com/opac/fullrecr.php?nid=71968&hl=ara>



- [25] Salem, Suhair Mohammed. (2005). Meaning of Life and some Psychological Variables: A Correlational Developmental and Comparative Study. (Doctoral Thesis) Cairo University, Institute of Educational Studies and Research. <http://thesis.mandumah.com/Record/314457/Details>
- [26] Lu, L. U. O. (2001). Understanding happiness: A look into. *Journal of Happiness Studies*, 2(September), 407–432. <https://doi.org/10.1023/A:1013944228205>
- [27] Bogнар, G. (2010). Authentic happiness. *Utilitas*, 22(3), 272–284. <https://doi.org/10.1017/S0953820810000191>
- [28] Moumen, Dalia Mohamed Ezzat. (2004). < العلاقة بين السعادة وكل من الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة >. 11th Annual Conference of Psychological Counseling Center, Ain Shams University, 25-27 December 2004. <https://sites.google.com/site/daliamoemenweb/researchs/arabic-abstracts/-1>
- [29] Summers, H. (2010). Brilliant ideas to transform your life. Riyadh, [Saudi Arabia]: Translation into Arabic Jarir Library, 2011. <https://libserver.bethlehem.edu/webopac/records/1/95295.aspx>
- [30] Mahmoud, Ahlam Hassan. (2007). < مستويات ومصادر إشباع السعادة كما يدركها المسنون في ضوء درجة >. Egyptian Society for Psychological Studies. [http://capsegypt.tripod.com/bulletinNo\\_68.htm](http://capsegypt.tripod.com/bulletinNo_68.htm)
- [31] Center for Women Studies and Research. (1994). < معلمة رياض الأطفال ودورها في عملية التنشئة >. Kuwait: United Nations. <https://stud.zuj.edu.jo/8/20178-195141.html>
- [32] Murtada, Salwa. (2001). < المكانة الاجتماعية لمعلمة الروضة >. Cairo, Journal of Arab Childhood, Volume. (2), p. (8).
- [33] mardan, najam aldiyn. (2004). < المرجع التربوي العربي لبرامج رياض الاطفال >. Tunisia: Arab League Educational, Cultural and Scientific Organization. <https://tinyurl.com/yyof6deg>
- [34] Adas, Mohamed Abdel Rahim. (2005). <مدخل الى رياض الاطفال>. Dar El Fikr Publishing & Distribution. <https://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=lbb139092-99475&search=books>
- [35] Taweel, Tawfiq. (1979). < فلسفة الاخلاق: نشأتها وتطورها >. Dar Al Nahsa Arabic. <https://libraries.najah.edu/book/23542/>
- [36] Ibn Muskawi, Ahmed bin Mohammed. (1917). < كتاب السعادة لابن مسكويه في فلسفة الأخلاق >. Publisher Industrial School of Alalhamia. <https://tinyurl.com/y4v6kqp9>
- [37] Riad, Saad. (2008). < موسوعة علم النفس والعلاج النفسي من منظور إسلامي >. Edition 1, Ibn al-Jawzi House, Cairo. <https://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=egb204876-5218375&search=books>
- [38] Levine, M. (2009). The positive psychology of Buddhism and yoga: Paths to a mature happiness: Second edition. The Positive Psychology of Buddhism and Yoga: Paths to a Mature Happiness: Second Edition (pp. 1–260). Routledge Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203843116>
- [39] Gregoire, T. (1984). <المذاهب الأخلاقية الكبرى>. Oweidat for publishing and printing. <https://www.goodreads.com/book/show/16079527>
- [40] Rojas, M. (2005). A Conceptual-Referent Theory of Happiness: Heterogeneity and its consequences. *Social Indicators Research*, 74(2), 261–294. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-4643-8>



- [41] Bertrand, R. (1995). < غزو السعادة >. Translated by Samir Shaykhani, 1, Dar Al Amir for Culture and Science. <https://ktaab.com/books/18721307>
- [42] Nomura, Y. (2004). < التعليم التكاملي المستمر كصانع للمستقبل >. Translated by Hassan Sarsour, Dar Al Fikr Al Islami Publishing, Cairo. <http://41.65.141.115:8081/cgi-bin/koha/opacdetail.pl?biblionumbe8>
- [43] Madkour, Ibrahim. (1983). < الفلسفة الاسلامية منهج وتطبيقه >. Cairo, Dar Al Ma'arif, 3. <https://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=egb234725023499&search=books>
- [44] Murad, Said. (2001). < نظرية السعادة عند الفلاسفة الإسلام >. Ain for Humane Studies and Research, Egypt, 1. <https://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=egb58648505864&sear=books>
- [45] Argail, M. (1993). < سيكولوجية السعاد >. Translation by Youssef Faisal Abdelkader, World of Knowledge Series, No. 175, National Council for Culture, Arts and Letters, Kuwait. <https://www.ust.edu/usty/images/open/library/Social/48/48.pdf>
- [46] Rabie, Mohamed. (2004) < التراث النفسي عند علماء المسلمين >. Gharib Publishing House, Cairo. <https://library.nauss.edu.sa/cgi-bin/koha/opacdetail.pl?biblionumber=15666>
- [47] Mawla, Mohamed Ahmed Gad. (2005). < الخلق الكامل >. Scientific Book House, Beirut, Lebanon, 1, (1). <https://www.abjjad.com/book/15451155>
- [48] Ibn al-Qayyim, Abu Abdullah Muhammad ibn Abi Bakr. (1989). < الفوائد >. Cultural Library, Beirut. <https://ar.wikipedia.org/wiki>
- [49] Abdul Khaliq, Ahmed. (2004). < مستوى السعادة لدى طلاب الجامعة الكويتيين >. Journal of Studies of Happiness, 5 (1). <https://platform.almanhal.com/Files/2/80458>
- [50] Quality, Suheir Hussein Slim. (2009). < برنامج ارشادي مقترح لتعزيز التوافق الزوجي عن طريق فنيات الحوار >. (Master Thesis), Islamic University of Gaza, Deanship of Graduate Studies, Faculty of Education. [http://library.iugaza.edu.ps/book\\_details.aspx?edition\\_no=95062](http://library.iugaza.edu.ps/book_details.aspx?edition_no=95062)
- [51] Lara, M. P. (2007). WHY DO WE NEED TO CREATE A MORAL IMAGE OF THE WORLD? *Thesis Eleven*, 91, 6–26. <https://doi.org/10.1177/0725513607081999>
- [52] Sadiq, Mohamed Abdel Fattah. (2019). < سعادتك سر قوتك >. Cairo: Egyptian Book House. <https://books.google.iq/books?id=vCmLDwAAQBAJ>
- [53] Solomon, Sana. (2010). < السعادة والرضا أمنية عالية وصناعة راقية >. Egypt, Cairo: The World of Books for Publishing. <https://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=egb157018-5168021&search=books>
- [54] Francis, L.J., Ziebertz, HG. & Lewis, C.A. Pastoral Psychology (2003) 51: 273. <https://doi.org/10.1023/A:1022529231234>
- [55] Abdel-Khalek, A. M., & Lester, D. (2017). The association between religiosity, generalized self-efficacy, mental health, and happiness in Arab college students. *Personality and Individual Differences*, 109, 12–16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.010>
- [56] Manshawi, Saida Jamil Mohammed. (2009). The Relationship between Happiness and Emotional Intelligence among a sample of Jordanian Adolescent. Faculty of Educational Educational Sciences, Amman Arab University. <http://thesis.mandumah.com/Record/181327>

- [57] Melhem, Sami Mohammed. (2017). < القياس والتقويم في التربية وعلم النفس >. Dar Al - Massira for Printing and Publishing. <https://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=lbb134291-94482&search=books>
- [58] Abdul Rahman, Aziz Hanna. Abdul Rahman, Anwar Hussein. (1990). < مناهج البحث التربوي >. Baghdad, University of Baghdad. <http://www.iraqna-iq.com/opac/fullrecr.php?nid=105442&hl=ara>
- [59] Allam, Salahuddin Mahmoud. (2000). < القياس والتقويم التربوي والنفسي، اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة >. Cairo, Arab Thought House, 1. [http://fac.ksu.edu.sa/sites/default/files/lqys\\_wltqwym\\_ltrbwy\\_wlnfsy\\_ssyth\\_tbyqth\\_twjht\\_msr\\_0.pdf](http://fac.ksu.edu.sa/sites/default/files/lqys_wltqwym_ltrbwy_wlnfsy_ssyth_tbyqth_twjht_msr_0.pdf)
- [60] Awda, Ahmed. (2014). < القياس والتقويم في العملية التدريسية >. Dar Al Amal For Publishing & Distribution. <https://www.neelwafurat.com/itempage.aspx?id=lbb148077-109516&search=books>
- [61] Ebel, R. L., & Garvin, A. D. (1991). Essentials of Educational Measurement. *Educational Researcher*, (9), 21. <https://doi.org/10.2307/1175572>
- [62] Ibrahim, Majdi Aziz. (2000). < إدارة التفكير السليم — التحدي الحقيقي للمنهج في العولمة >. Twelfth Scientific Conference "Educational Curriculum and Development of Thinking", Egyptian Association for Curriculum and Teaching Methods. <https://www.dr-yousry.com/Study%20Abs%20MIbrahim2.htm>

## ملحق (2)

### مقياس السعادة بصورته النهائية

الجامعة المستنصرية، كلية التربية الاساسية  
عزيزتي المعلمة الفاضلة:

تروم الباحثتان القيام بدراسة علميه لهذا تضع بعض المواقف التي تصادفك في حياتك الشخصية والاجتماعية وتود إن تتعاوني معها في الإجابة عنها بصدق وصراحة ودقه والهدف من الإجابة هو البحث العلمي فقط وتود إن تنبه الباحثين انه لا توجد أجابه صحيحة وأخرى خاطئة لذا نرجو الباحثتان عدم ترك أي فقره من غير أجابه، مع جزيل الشكر.

الصف:

طريقة الإجابة:

1) إذا كنت موافقة جدا على العبارة فضع إشارة (صح) امامها:

| ت | العبارة                  | تنطبق على دائما | تنطبق على غالبا | تنطبق على أحيانا | تنطبق على نادرا | لا تنطبق على أبدا |
|---|--------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-------------------|
| 1 | إننا لست اسعد من الآخرين | √               |                 |                  |                 |                   |

وتقبلوا فائق الشكر والتقدير



| ت   | الفقرات                                              | تنطبق على دائماً | تنطبق على غالباً | تنطبق على أحياناً | تنطبق على نادراً | لا تنطبق على أبداً |
|-----|------------------------------------------------------|------------------|------------------|-------------------|------------------|--------------------|
| 1   | أنا راضية تماماً عن حياتي                            |                  |                  |                   |                  |                    |
| 2   | أشعر أنني شخص جدير بالاهتمام                         |                  |                  |                   |                  |                    |
| 3   | أتفائل بالمستقبل على الرغم من الصعوبات التي توجهنني  |                  |                  |                   |                  |                    |
| 4   | أحب تعلم الأشياء الجديدة.                            |                  |                  |                   |                  |                    |
| 5   | أتمنى إسعاد الآخرين.                                 |                  |                  |                   |                  |                    |
| 6   | حياتي لم تتفق مع أهدافي                              |                  |                  |                   |                  |                    |
| 7   | أؤمن بالحكمة التي تقول (كن جميلاً ترى الوجود جميلاً) |                  |                  |                   |                  |                    |
| 8   | اعتقد أن الحياة ستكون مثلما أريد.                    |                  |                  |                   |                  |                    |
| 9   | أعامل الآخرين بحب دون ذكر عيوبهم                     |                  |                  |                   |                  |                    |
| 10  | أحاول تحقيق أهدافي بأفضل وسيلة                       |                  |                  |                   |                  |                    |
| 11  | الحياة فرصة لا بد من استثمارها                       |                  |                  |                   |                  |                    |
| 12  | أعتقد إنني لست على ما يرام                           |                  |                  |                   |                  |                    |
| 13  | إنني أكن تقديراً لمن هم في حياتي.                    |                  |                  |                   |                  |                    |
| 14  | أجد صعوبة في تبادل الحب مع الآخرين.                  |                  |                  |                   |                  |                    |
| 15  | أعامل الناس بإنصاف ورحمة                             |                  |                  |                   |                  |                    |
| 16  | أشعر أن الحياة كريمة معي                             |                  |                  |                   |                  |                    |
| 17  | أشعر بعدم الرضا والسرور عن وضعي الحالي               |                  |                  |                   |                  |                    |
| 18  | أرى غموضاً في مستقبلي.                               |                  |                  |                   |                  |                    |
| 19  | أبتعد كثيراً عن الآخرين                              |                  |                  |                   |                  |                    |
| 20  | أعيش حياة قاسية                                      |                  |                  |                   |                  |                    |
| 21  | إننا أسعد حالاً من الآخرين                           |                  |                  |                   |                  |                    |
| 22  | أنني محظوظة دائماً                                   |                  |                  |                   |                  |                    |
| 23  | شعوري بحب الآخرين لي يسعدني.                         |                  |                  |                   |                  |                    |
| 24  | أستطيع التحكم في انفعالاتي                           |                  |                  |                   |                  |                    |
| 25  | لدي الكثير في حياتي مما يستحق الشكر والامتنان        |                  |                  |                   |                  |                    |
| 26  | إنني سعيدة بذاتي                                     |                  |                  |                   |                  |                    |
| 27  | أعتقد بمقولة (تفاءلوا بالخير تجدوه)                  |                  |                  |                   |                  |                    |
| 28  | إنني أعرف أنني أهم شخص في حياة شخص آخر.              |                  |                  |                   |                  |                    |
| 29  | أسامح من أخطأ بحقي                                   |                  |                  |                   |                  |                    |
| 30  | إنني إنسانة محبوبة.                                  |                  |                  |                   |                  |                    |
| 31  | أجد صعوبة في حل مشكلاتي                              |                  |                  |                   |                  |                    |
| 32  | أخشى من الغد                                         |                  |                  |                   |                  |                    |
| -33 | أشعر أن حياتي ستكون مشرقة بالمستقبل.                 |                  |                  |                   |                  |                    |
| -34 | لو قدر لي العيش مرة أخرى لن أغير شيئاً من حياتي      |                  |                  |                   |                  |                    |