

معنى الحياة وعلاقته بالسعادة لدى منتسبي جامعة بغداد من التدريسيين والموظفين

م.د.سهام مطشر معجل

مركز الدراسات التربوية والابحاث النفسية

اهمية البحث والحاجة اليه :-

تطور اهتمام علم النفس في السنوات الأخيرة في الموضوعات التي تؤكد على ايجابية الشخصية الانسانية مثل مركز الضبط والتفاؤل والذكاء الانفعالي ومعنى الحياة **Meaning of life** ، وتمثل مثل هذه الموضوعات نواة تيار او فرع في علم النفس يدعى بعلم النفس الايجابي او (البناء **Positive Psychology**) ، ويؤكد علم النفس الايجابي على ان تكون الحياة الداخلية للانسان اكثر عمقاً وثراءً وتأثيراً بما يجعله افضل قدرة على التعامل الجيد مع اقصى الظروف المحيطة به وينسجم هذا مع دعوة (مارتين سيلجمان Seligman) ١٩٩٩ الرئيس السابق للرابطة النفسية الامريكية APA في ان يعمل علم النفس على دراسة ما يجعل الحياة جديرة بالعيش وان يصح مسار ميدان علم النفس الذي تحرك بعد الحرب العالمية الثانية بعيداً عن مهامه الاساسية في ان يجعل حياة الانسان اكثر امتلاءً وانتاجاً وفي تمهيد الطريق للسعادة والى نشر الالتزام واشاعة العدالة الاجتماعية بدلاً من اظهار الخلل او الشذوذ في نموذج مرضي للوظيفة الانسانية (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٣) .

ويندرج مفهوم معنى الحياة ضمن هذا التوجه الايجابي في علم النفس والذي يرجع في اصوله الى كتابات (فكتور فرانكل Frankl) الذي حرر المفهوم من اصوله الفكرية الفلسفية ومنحه امكانية التوظيف الاجرائي كونه موضوعاً جديراً بالبحث العلمي في علم النفس بعد الحرب العالمية الثانية ويتأثير منها (المصدر السابق ، ص ٣) .

ويعد موضوع معنى الحياة من الاهتمامات الوجودية للانسان ، ويرى بعض الباحثين انها تبدأ بشكل خاص في مرحلة المراهقة ، فقد توصل (ادمسون ولايكسل Adamson & Lyxell) ١٩٩٦ في دراسة لهما الى ان معظم اسئلة عينة بحثهما ممن هم في عمر (١٨-٢٠) سنة كانت عن المستقبل والموت والدين وفلسفة الحياة ، وتوصلا ايضاً الى انه حتى اولئك المراهقين الذين لا يعانون من مشكلات الوحدة النفسية كانوا يحدثون البالغين في موضوعات وافكار وجودية على صلة بمعنى الحياة (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٣) .

وتتعدد وتتباين الموضوعات التي ينظر إليها كونها مصادر أولية لخبرة المعنى عند الأفراد إذ تمثل العلاقات الاجتماعية مصدراً أساسياً للخبرات ذات المعنى في حياة المبحوثين وتتضمن العلاقات الاجتماعية بوصفها مصدراً لخبرة المعنى عند الإنسان التفاعلات الأسرية والعلاقات مع الأصدقاء والعلاقة مع شريك عاطفي . فقد اشار ٤٠-٥٠% من المبحوثين في احدى الدراسات الى اهمية العلاقات في حياتهم وكان الاستثناء في هذه النتيجة ما اشار اليه الافراد المشاهير من اولوية العمل الذي هو اساس شهرتهم بوصفه اكثر اهمية من العلاقات كونها مصدر للمعنى (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٤) ، وتأييد النتائج السابقة بدراسة اجراها (ديباتس Debats) ١٩٩٩ التي اشارت الى ان العلاقات هي مصدر مهم للمعنى في الحياة لدى الراشدين الشباب (Debats , 1999 , P.30) . وبالمثل اشارت دراسة (كولوبريت وكاسر Collaborate & Kasser) ٢٠٠٢ م الى ان الكفاح من اجل المحبة والنمو الشخصي والمساهمة في المجتمع هي مصادر مهمة للمعنى في حياة الاشخاص (Myers, 2004 , P.525) . وفي دراسة اخرى اجراها كل من (داينر وسيلجمان Diener & Seligman) ٢٠٠٢ اشارت الى ان العلاقات المقربة المرضية وذات الثراء العاطفي لدى طلبة الكلية هي مصدر للمعنى في الحياة بالنسبة لهم (Myers , 2004 , P.525) .

وهناك اشارات الى ان أنشطة اوقات الفراغ الترويحية والانشطة الرياضية هي المصدر الاول لخبرات المعنى في حياة الطلبة الجامعيين والشباب فيما مثلت الصحة ومتعلقاتها المصدر الاول للمعنى في حياة المسنين (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٤) .

وتوصل (فونغ وستيلر Wong & Stiller) ١٩٩٩ الى ان العمل work يعد مصدراً مهماً اخر للمعنى في الحياة إذ من خلاله يشعر الفرد انه مفيد بشكل ما لذاته ولأسرته ولأخرين (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٤) .

واشارت ابحاث اخرى الى ان القيم الروحية والايمان بالله هو من المصادر المهمة لمعنى الحياة لدى غالبية المبحوثين ففي دراسة اجراها (ميشيل وفريزر Michael & Frazier) ٢٠٠٥ م اشارت الى ان التدين religiousness وسلوكيات العبادات اليومية هما من المصادر المهمة للمعنى في حياة الانسان (Michael & Frazier , 2005 , P. 574) .

ويتداخل مفهوم معنى الحياة مع مفهوم السعادة Well – being بدرجة كبيرة إذ توصل (ريكور وجماعته Reker) ١٩٨٧ الى ان المستويات العالية من المعنى ترتبط باحساس عال بالسعادة وبكلمات اخرى ان السعادة كونها حالة مرغوب فيها كثيراً في المجتمع هي بكل بساطة نتاج عملية حضور المعنى في الحياة (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٥) .

وعلى الرغم من اهمية السعادة ، فان علم النفس خلال تاريخه قد ركز بدرجة اكبر على الانفعالات السلبية فالمختصرات النفسية تتضمن الالاف من المقالات التي تذكر الغضب والقلق والكآبة ، في حين ان هناك مقالات قليلة تناولت الانفعالات الايجابية مثل المرح والرضا عن الحياة

والسعادة **happienges** ، ولعل السبب في ذلك يعود الى ان التركيز على الانفعالات السلبية يجعل حياة الافراد تعيسه ويدفعهم للبحث عن المساعدة (Myers, 2004 , p.522) .

وقد اهتم الباحثون الذين درسوا علم النفس الايجابي امثال (سيلجمان) بشكل متزايد بالدراسة المنتظمة لما يمكن ان يحققه السعادة فعلاً ، اذ ان من اهداف هذه الحركة في تاريخ علم النفس هو التركيز على القوة البشرية بدلاً من التركيز على الضعف البشري والعمل على مساعدة الناس للتحرك نحو السعادة (Bernstein & Nash , 2005 , p.302) .

وقبل ظهور علم النفس الاجتماعي بسنوات طويلة عد الفلاسفة السعادة على انها حالة اساسية من الوجود ، فما هي السعادة ؟ وكيف يتم تحقيقها ؟

يقرر الطبيب النفساني (ابستين Epstein) ١٩٩٥ ان احد الاسباب التي تفسر صعوبة الحصول على السعادة هو اننا لا نعرف ما هي ، فالطرق الفعلية التي نبحث فيها عن السعادة واقعاً هي التي تعوقنا عن ايجادها ، واول الاخطاء التي نرتكبها هو محاولة ازالة كل مصادر الاستياء واللاارتياح في حياتنا الا انه ومن الناحية الفعلية فان السعادة واللاسعادة هما وجهان لعملة واحدة فلا يمكن ان نشعر باحدهما بدون الشعور بالآخر وان محاولة فصلهما او تفريقهما عن بعضهما البعض يوقنا في عدم الرضا بدرجة اكبر ، ولذلك يخلص (ابستين) الى تعريف السعادة على انها القدرة على تلقي السرور بدون التعلق به وهي في الوقت نفسه القدرة على تلقي الاستياء بدون الانزعاج منه (Walker & Brokaw, 2001 , p.513) .

وقد حاول علماء النفس والباحثين وبالتعاون مع باحثي الطب النفسي العصبي **neuropsychiatrists** تحديد مراكز السعادة في الدماغ ، واحد الاكتشافات هو ان الناس السعداء يظهرون الكثير من الفعالية او النشاط الكهربائي **electrical activity** في الفص الامامي الايسر من الدماغ في حين ان الاشخاص الذين يميلون الى الحزن والكآبة يظهرون الكثير من النشاط في الفص الامامي الايمن (Walker & Brokaw , 2001 , p.514) .

وهناك اشارات الى ان لدى الافراد مستوى اساسي من السعادة يميل الى ان يكون مستقراً بشكل ملحوظ خلال حياتهم ، فأغلب التغيرات في المزاج المرتبطة بحدث ما تتذبذب ضمن ايام او اسابيع ويعود معظم الافراد بعد ذلك الى مستوياتهم السابقة من السعادة ، وحتى عندما تخلق الاحداث تغيرات دائمة فان اغلب الافراد يتكيفون لها من خلال تغيير توقعاتهم واهدافهم وليس من خلال التغيير الجوهرية في مستوى الخط الاساسي من السعادة لديهم (Bernstein & Nash , 2005 , p.302) .

ويعرف النظر عن الحزن الدائم بعد فقدان شخص عزيز او القلق المستمر بعد صدمة شخصية مثل الاصابة بمرض خطير او التعرض للسلب او غير ذلك فان مثل هذه الاحداث الصادمة لا تجعل مزاج الفرد كئيباً بشكل دائم، فالناس الذين يصابون بالعمى او بالشلل يميلون الى استعادة المستويات القريبة من المستوى الاعتيادي لتقاريرهم الذاتية اليومية عن السعادة وبالمثل فان

للاحداث الايجابية المثيرة تأثيراً مؤقتاً مشابهاً مثل حالة رابحي اليانصيب فالبرغم من الريح المفاجيء المتحقق لهم الا انهم يجدون ان سعادة حياتهم لم تتغير (Myers , 2004 , p.185) .

فلماذا يكون مستوى السعادة مستقراً لدى الافراد على النحو المشار اليه ؟ على الرغم من انه ليس مؤكداً كيف تتكون النقاط العامة المحددة للسعادة لدى الافراد ، الا ان بعض الادلة تقترح ان العوامل الوراثية genetic Factors لها دور في ذلك (Feldman , 2002 , p.460) .

فقد وجد (تليجان Tellegen) ان حوالي ٥٠% من السعادة يمكن ان تسهم به الجينات (Diener , Suh & Oishi , 1997 , p.10) وتشير الدراسات الى ان التوائم المتماثلة الذين ينشأون في ظروف مختلفة بشكل واسع يميلون الى ان تكون لديهم مستويات متشابهة الى حد بعيد من السعادة (Feldman , 2002 , p.460) . وقد اشارت دراسة (ليكان Lykken) ١٩٩٩ الى ان تقديرات السعادة اعلى بين ثنائي التوائم المتطابقة مقارنة بالتوائم الاخوية (Brehm & Kassian & Fein , 2002 , p.537) .

وهذا يقود الى الاستنتاج ان مستويات السعادة شأنها شأن شخصيات الافراد هي مستقرة نسبياً عبر الزمان والمكان ومن ثم فان بعض الافراد هم على العموم اسعد من افراد اخرين (المصدر السابق ، p.537) .

الا ان السعادة برغم من انها تتأثر وراثياً يمكن ان تتأثر ايضاً بعوامل تحت سيطرتنا فهي تشبه مستوى الكوليسترول Cholesterol فكما يتأثر الكوليسترول بالحمية والتمارين فان السعادة ايضاً هي والى حد ما تحت سيطرتنا الشخصية (Myers, 2004 , p.185) . ومن جانب اخر يعتقد (لي Lee) ان السعادة يمكن ان تتعلم ايضاً ، الا ان العمل على زيادة السعادة لدى الشخص ليس سهلاً دائماً فالتحرك فوق المستوى الموجود قد يعني العمل ضد سمات الشخصية الموروثة وضد عادات التفكير المكتسبة او ضد البيئة او ضدها كلها ، ويتفق عالم النفس (ليبومورسك Lyubomrsk) من جامعة كاليفورنيا مع هذا الرأي بقوله انك لو اردت ان تبقي سعادتك بحد اقصى فعليك ان تلزم نفسك يومياً بعمل اشياء تجعلك سعيداً (Myers , 2004 , p.185) .

ان احد الاساليب التي يجب ان تتبع هو ان يضع الفرد لنفسه اهدافاً صحيحة ويعمل على تحقيقها فالاهداف goals تعكس اهتمامات الشخص وقيمه ويمكن ان تساعد على بلوغ مستويات جديدة من السعادة وعلى المحافظة على هذه المستويات فمن خلال وضع وتحقيق الاهداف فان بإمكان الشخص ان يعزز سعاده ورضاه ، وهناك مدخل اخر للحصول على سعادة اكبر هو بتشجيع الانفعالات الايجابية فالمشاعر الجيدة توسع التفكير وتمنع الانفعالات السلبية بحسب ما جاءت به عالمة النفس (باربارا فريدركسون Fredrickson) من جامعة مشيغان (Morries, 2005 , p.192) .

وقد اظهر البحث في السعادة ان الناس السعداء يمتلكون خصائص مشتركة منها ان لديهم تقدير ذات عال ولديهم احساس بالسيطرة على الاحداث في حياتهم وهم متفائلون ويسمح لهم هذا التفاؤل بالاستمرار في اداء المهمات وفي انجاز الكثير ، وهم يميلون الى انشاء علاقات جيدة مع الاخرين فهم انبساطيون ولديهم شبكة داعمة من العلاقات المقربة (Feldman, 2002 , p.460) .

وهناك مقومات اخرى للسعادة مثل ان يكون لدى الافراد ايمان واعتقاد ديني وان تكون لديهم صداقات داعمة ومقربة وان يتمتعوا بزواج سعيد ولديهم اعمالاً ونشاطات اخرى تعزز هوياتهم ، فلكي يكون الانسان سعيداً حقاً فان عليه ان يعيش حالة من التدفق والانطلاق Flow وفقاً لما جاء به عالم النفس (Csikszent mihaly) ١٩٩٧ وهذا يعني ان يكون الانسان مستغرقاً كلياً في نشاط ما او فعالية ما سواء كانت في العمل او في المتعة ، ان التدفق يذهب الى ما وراء مجرد الاطمئنان والرضا والقناعة فهو يستلزم الاشتراك بنشاط ما والاحساس بالتمكن وان يستخدم الانسان كل او معظم مهاراته اذ ان استخدام القليل من المهارات يولد الملل الذي هو من اكبر مهددات السعادة (Walker & Brokaw , 2001 , p.515) .

ومن منبئات السعادة ايضاً هو المكانة الوظيفية employment Status فبغض النظر عن الدخل فان الموظفين اكثر سعادة من العاطلين عن العمل فضلاً عن ذلك كله فان الناس الذين يتمتعون بصحة جسمية يكونون اكثر سعادة من الذين لا يتمتعون بها (Brehm et.al , 2002 , p.536) .

ولا ترتبط العوامل الديمغرافية Demographic Factors مع السعادة الا بدرجة ضعيفة فقد وجد كل من (كامبل وكنفورز Camplel & Convers) ١٩٧٦ ، ان العوامل الديمغرافية معاً مسؤولة عن اقل من ٢٠% من التباين في السعادة ، فالمتغيرات مثل المستوى الثقافي والوضع الاثني والعمر والجاذبية البدنية ونسبة الذكاء غالباً ما ترتبط بمستويات واطنة جداً مع تقارير السعادة ، مع ذلك بعض المتغيرات الديمغرافية تتنبأ بالسعادة مثلاً الناس المتزوجين من كلا الجنسين يشيرون الى انهم اكثر سعادة من العزاب والمطلقين والارامل (Diener & Suh , oishi , 1997 , p. 10)

فالمتزوجون يتمتعون بسعادة اكبر لانهم اقل شعوراً بالوحدة مقارنة بالعزاب ويتمتعون بعلاقات داعمة فضلاً عن ان الزواج يوفر دورين مهمين هما الدور الزوجي والدور الوالدي وكلاهما يعززان تقدير الذات والسعادة لدى الافراد (Walker & Brokaw , 2001 , p.51)

وعن علاقة السعادة بالجنس gender يظهر ان المتغيرين لا يرتبطان مع بعضهما البعض وبكلمات اخرى ، ليست هناك اشارات الى ان الرجال اكثر سعادة من النساء او العكس ، ففي تحليل اجراه (مايرز Myers) لـ (١٤٦) دراسة عن السعادة ظهر ان هناك فرقاً باقل من واحد بالمئة في السعادة بين الجنسين فعلى الرغم من ان النساء محتمل ان يعانين من الكآبة والقلق بمقدار الضعف

مقارنة بالرجال الا ان الرجال بالمقابل يعانون من خمسة اضعاف ما تعانيه النساء من الادمان على الكحول ومن اضطرابات الشخصية المضادة للمجتمع وهذا يجعل السعادة متوازنة بينهما (Walker & Brokaw , 2001 , p.514) .

ولا تعتمد السعادة على العمر age ابدأ ، اذ لم يظهر ان هناك مرحلة محددة من الحياة يكون فيها الانسان اقل سعادة من مرحلة اخرى فلا سنوات المراهقة الصاخبة والمضطربة ولا مرحلة ازيمات منتصف العمر ولا حتى عقود الضعف من العمر المتأخر تعني فقدان السعادة وهذا ما اظهرته دراسة مسحية على نطاق عالمي لما يقارب من (١٧٠.٠٠٠) فرداً نفذت في نهاية عقد الثمانينيات في جامعة مشيغان (Walker & Brokaw , 2001 , p.514) .

ولا يتسبب الثراء بزيادة السعادة للأفراد ، فعلى العكس مما يعتقد اغلب الناس يظهر ان الناس من كل المستويات المعاشية يشعرون تقريباً بالسعادة . ففي دراسة اجراها (داينر Diener) ١٩٨٥ لـ (١٠٠) ثري ظهر منها ان الاثرياء ليسوا اكثر سعادة على العموم بالمقارنة مع الناس من الطبقة العاملة فالمهم ان يكون لدى الفرد ما يكفي من الاموال لتوفير ضروريات الحياة (Walker & Brokaw , 2001 , p.514) .

وفيما يختص بتقديرات السعادة عبر الحضارات والدول يظهر ان الناس في البلدان الفقيرة يظهرون معدل درجات في السعادة قريب او اقل بدرجة واطنة من المستوى الطبيعي في حين في الاقطار الغنية يمتلك الافراد حرية اكبر وحقوق انسان اكثر وعندهم تركيز اكبر على التفردية فليديهم مواطنين سعداء بدرجة اكبر (Diener & Suh & oishi, 1997 , P.7) .

ففي دراسة مسحية عالمية النطاق اجريت على اكثر من (١٠٠.٠٠٠) مستجيب في (٥٥) دولة اظهرت ان مستويات السعادة تتنوع من حضارة الى اخرى وبشكل محدد فأن تقديرات السعادة كانت عالية في ايسلنده والسويد واستراليا واكل في جمهورية الدومينيكان والكاميرون والصين وترتبت كندا في المرتبة الخامسة في العالم وجاءت الولايات المتحدة الامريكية في الترتيب السابع (Braham & Kassin & Fein , 2001 , P.536) .

واخيراً فمما لا شك فيه ان للسعادة اثاراً ملموسة في حياة الافراد ، فالسعداء يدركون العالم على انه أمنأ ويتخذون قراراتهم بسهولة اكبر ويقبلون على عملهم باندفاع اكبر وهم اكثر تعاوناً مع الاخرين ويعيشون بصحة دائمة ونشاط اكبر ورضا اكبر عن الحياة ومن النتائج النفسية الثابتة هي انه عندما يشعر الافراد بالسعادة فانهم يكونون اكثر رغبة في مساعدة الاخرين (Myers , 2004 , P.522) .

ويأتي البحث الحالي محاولة بهذا الاتجاه لدراسة متغيرين ينضويان تحت مظلة علم النفس الايجابي وهما (معنى الحياة والسعادة) لدى منتسبي جامعة بغداد من التدريسيين والموظفين ، وتبرز اهمية البحث الحالي من اهمية المتغيرات المدروسة فيه اذ تمثل هذه المحاولة الاولى لدراسة هذين المتغيرين وطبيعة العلاقة بينهما لدى هذه الشريحة من المجتمع العراقي (بحسب علم الباحثة

(فضلاً عن أهمية شريحة التدريسيين والموظفين في الجامعة وذلك لما لمتغيري معنى الحياة والسعادة من اثر كبير في زيادة الدافعية للعمل ولابداع ولأن الجامعات هي التي ترفد مفاصل الدولة المختلفة كلها بالكفاءات اللازمة لتحقيق مشاريع التنمية والتطور فلا بد من الاهتمام بمثل هذه المؤشرات الايجابية للهيئات التدريسية والادارية في الجامعات سيما في هذه المرحلة من تاريخ العراق التي يقبل فيها بلدنا الحبيب على الانفتاح على العالم سياسياً واقتصادياً وتجارياً وعلمياً .

- اهداف البحث :

يهدف البحث الحالي الى تحقيق الآتي :-

١. قياس معنى الحياة لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين .
٢. التعرف على دلالة الفروق في معنى الحياة لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين

على وفق متغيري :-

- أ. الوظيفة (تدريسيون ، موظفون) .
- ب. الجنس (ذكور ، اناث) .
٣. قياس السعادة لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين .
٤. التعرف على دلالة الفروق في السعادة لدى منتسبي الجامعة على وفق متغيري :-
- أ. الوظيفة (تدريسيون ، موظفون) .
- ب. الجنس (ذكور ، اناث) .
٥. التعرف على العلاقة بين معنى الحياة والسعادة لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين .

- حدود البحث :-

يتحدد البحث الحالي بمنتسبي جامعة بغداد (مجمع الجادرية حصراً) ومن التدريسيين والموظفين فقط ومن الذكور والاناث وللعام الدراسي ٢٠٠٧ - ٢٠٠٨ م .

- تحديد المصطلحات :-

اولاً - معنى الحياة *Meaning of life*

- تعريف (ريكر وفونغ (Reker & Wong) ١٩٨٨

ان درجة المعنى الشخصي في الحياة هي الكمية الكلية للمعنى المشتقة من المصادر المتاحة كافة وتزداد درجة المعنى تلك بما يتناسب مع تنوع المصادر التي يستقي منها الفرد معانيه (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ١٤) .

ويلتزم البحث الحالي بهذا التعريف لاعتماده على مقياس (فونغ Wong) الذي عرّبه (حافظ في ٢٠٠٦) .

التعريف الاجرائي لمعنى الحياة :- هو الدرجة التي يجمعها الفرد بعد استجابته لبنود المقياس المعتمد في البحث الحالي وهو مقياس حافظ ٢٠٠٦ .

ثانياً : السعادة Happiness

تعريف (رايف Ryff) ١٩٩٥

هي تقييمات ايجابية للفرد حول ذاته وحياته وشعوره بالنمو والتطور المتواصلين وهي نظرة الى الحياة بأن لها مغزى وغرض ومشاركة في علاقات جيدة مع الاخرين والقدرة على التعامل بفاعلية مع العالم المحيط بالفرد وشعوره بالاستقلالية والتقبل العالي للذات (الصالحي ، ٢٠٠١ ، ص ١٧) .

ويلتزم البحث الحالي بتعريف (رايف Ryff) للسعادة تساوقاً مع المقياس المعتمد وهو مقياس الصالحي ٢٠٠١ .

وتعرف السعادة اجرائياً بانها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب بعد استجابته لمقياس السعادة المعتمد في البحث الحالي .

اولاً : معنى الحياة Meaning of life

- مقدمة

يعيش بنو البشر في اطر من المعاني Meanings وحدودها ذلك انهم لا يتلقون تجاربهم من مجرد الظروف المحضة العابرة في حياتهم بل انهم دائماً يجربون الظروف على محك اهميتها للناس والاكثر من ذلك فان خيرات الافراد من ناحية مصدرها تستمد قوتها من الاغراض الانسانية ومقاصدها فالخشب مثلاً لا يعني الا الخشب بحكم منفعته وعلاقته بحياة الانسان واذا حاول انسان ما ان يقفز فوق المعاني ويتخطاها ويكرس نفسه كلها للظروف وحدها فقط فانه يكون بذلك قد حكم على نفسه بسوء التقدير والعزلة عن سواه ويترتب على هذا ان تكون نشاطاته وافعاله وسلوكياته لا جدوى منها سواء بالنسبة اليه او بالنسبة الى غيره ، وبعبارة ادق ، تكون كل تصرفاته جوفاء لا معنى لها ولا دلالة ولهذا فليس في وسع اي امرئ ان يتجاوز المعنى ويتجاهله ذلك لان البشر يجربون الواقع من خلال ما يصفونه عليه من معنى فيكون ما يكون عليه لا لأنه قائم بذاته بل لانه شيء موجود وقابل للتفسير والتبرير ولذلك يكون من الطبيعي ان نفترض ان هذا المعنى هو دائماً والى حد ما لا ينتهي عند حد (ادلر ، ١٩٩٦ ، ص ٢٥) .

ان معنى الحياة Meaning of life هو تركيب (او بناء) مهم في علم النفس لكنه مع ذلك قد حظي بالقليل من الاهتمام والبحث في تاريخ علم النفس وقد تركز اغلب البحث على العلاقة بين معنى الحياة والامراض النفسية psycho pathology (Chamberlain , 1992 , p.133) .
وستحاول الباحثة عرض ابرز النظريات التي فسرت مفهوم معنى الحياة وعلى النحو الآتي :-
١. نظرية فرانكل (العلاج بالمعنى) :-

طور (فكتور فرانكل Frankel) اسلوب العلاج بالمعنى Logotherapy والتحليل الوجودي Existential analysis خلال النصف الثاني من القرن العشرين على اساس دمجه المبدع لثلاث عناصر هي تأهيله في الطب النفسي وتبنيه للفلسفة الوجودية وخبرته سجيناً في المعتقلات النازية خلال الحرب العالمية الثانية ١٩٣٩-١٩٤٥ ، ويعرف اسلوبه بمدرسة فينا الثالثة في العلاج النفسي تفريداً له عن مدرستي التحليل النفسي لـ (فرويد) وعلم النفس الادلري لـ (ادلر) (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٤) .

ان الهدف الاساسي للعلاج بالمعنى هو تيسير الاجابة عن تساؤلات الانسان عن معنى حياته وتمكينه من العيش بشعور عال من المعنى وبشعور عال من المسؤولية فيما له علاقة بوقائع حياته وعلاقاته المختلفة (المصدر السابق ، ص ٢٤) .

ويفهم العلاج بالمعنى بشكل افضل اذا ما فهمنا البعد الروحي Spirituality في الوجود الانساني من منظور (فرانكل) بوصفه احد ثلثه ابعاد مع كل من البعد البدني (العضوي) physical والبعد العقلي ، النفسي psychological ، ويعد البعد الروحي بعداً انسانياً متفرداً ومعنى الحياة هو احد الموضوعات التي تخصص بها ذلك البعد ففي ظروف حياتية قاسية جداً مثل خبرة الاعتقال يمكن للحياة الروحية المتصفة بالثراء الداخلي وحرية الاختيار ان تزيد من صلابة

المعتقلين وتمنحهم الامل وتزودهم بالطاقة الكافية لتحمل تلك الظروف الصعبة ويتغلبوا عليها وان يخرجوا من مثل هذه الخبرة باقل ما يمكن من الخسائر على المستوى النفسي والبدني (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٥) .

ان المفهوم الاساسي في نظرية المعنى عند (فرانكل) هو ارادة المعنى *The will to meaning* بمعنى سعي الانسان الى ان يجد معنى في حياته والذي يمثل بمثابة قوة دافعة اساسية في سلوكه ، وهذه النقطة تحديداً تبين الفرق الجوهرى لمنظور (فرانكل) في تأكيده على ارادة المعنى على خلاف تأكيد (فرويد) على مبدأ اللذة وتأكيد (ادلر) على مبدأ القوة كونها قوى دافعية اساسية للسلوك (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٥) .

وقد وصف (فرانكل) المعنى في نظريته على مستويين هما : -

١ . معنى اللحظة الراهنة او معنى الموقف الراهن *The present meaning or meaning of the moment* .

٢ . المعنى الجوهرى او المعنى الفائق *The ultimate meaning or super meaning* وهو يرى ان على الانسان ان يلاحق المعنى من المستوى الاول بدلاً من الانشغال بمعنى الحياة بدلالته الجوهرية لان هذه المعاني تكمن في بعد فوق بشري او الهى مخفي عنه لذا كان من المستحيل تحديد معنى الحياة بطريقة عامة فالحياة ليست شيئاً غامضاً ولكنها تعني شيئاً حقيقياً ومحدداً للغاية مثلما تكون مهمات الحياة ايضاً حقيقية ومحددة للغاية . فهذه المهمات تشكل مصير الشخص فكل شخص هو كائن انساني مختلف ومتفرد ومتميز ولا يمكن مقارنة انسان بانسان اخر ولا مصير انسان بمصير انسان اخر اذ ان كل موقف يتميز بتفرده ومع ذلك توجد دائماً اجابة صحيحة واحدة فقط للمشكلة التي يفرضها الموقف الراهن (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٥) .

ويرى (فرانكل) في سياق الفكرة نفسها ان معنى الحياة يختلف من شخص لآخر وعند الشخص الواحد من يوم ليوم ومن ساعة الى اخرى لذا ينبغي الان بحث عن معنى مجرد للحياة فكل فرد مهنته الخاصة او رسالته الخاصة في الحياة التي تفرض عليه مهاماً محددة عليه ان يقوم بتحقيقها فمهمة اي شخص في الحياة فريدة مثلما تعد فرصته الخاصة في تحقيقها فريدة ايضاً (المصدر السابق ، ص ٢٥) .

٢ . نظرية يالوم *yalom*

حدد (يالوم *Yalom*) الافكار الاربعة الرئيسية للفكر الوجودي *existential thought* على انها الموت *death* والحرية / المسؤولية *Freedom / responsibility* والانعزال / الوحدة *isolation / loneliness* واللا معنى (او فقدان المعنى) *meaninglessness* (Hoffman , 2005 , p.2) .

يرى (يالوم) انه ليس هناك اجابات نهائية لهذه الاسئلة التي تطرحها هذه الافكار بل بدلاً من ذلك ينظر اليها على انها قلق وجودي *existential terrors* علينا جميعاً ان نتوافق معه .

وتشير مسألة الموت الى حقيقة الموت البدني الا انها ايضاً رمز لكل التحديد البشري وان هذه الحقيقة من الصعب على العديد من الناس ان يتقبلونها ، اما الحرية فهي الحقيقة الوجودية الثانية التي ناقشها (يالوم) ومن الضروري ان ترتبط الحرية بالمسؤولية فلا يمكن للانسان ان يمتلك احدهما بدون الاخرى ومع ذلك فأن هذا هو ما يبحث عنه العديد من الناس والذي يمكن ان يسهم بالمشكلة التي تدفع العديد منهم للبحث عن العلاج ، والحقيقة الوجودية الثالثة وفقاً لما جاء به (يالوم) هو الانعزال وهنا نحن مدفوعين للتعامل مع حقيقة ان كل فرد يخبر الانعزال والوحدة ومن ناحية ثانية فان الرغبة بالحب وبالارتباط والألفة والمودة هو الدافع الانساني الاقوى والاكثر مركزية في سلوك بني البشر ، واخيراً فان المعنى **Meaning** هو اخر القضايا الوجودية المركزية الذي يربط المعتقدات الثلاثة الاخرى فالبشر هم مخلوقات تبحث عن معنى وان بلوغ المعنى يتطلب مواجهة القضايا الوجودية الثلاثة السابقة وهذا يعيدنا الى العلاقة فالعديد من الوجوديين يعتقدون ان العلاقة الحقيقية هي الشكل الاقوى للمعنى والذي يمكن للشخص ان يحققه (Hoffman , 2005 , p.2)

٣. نظرية فونغ Wong

افترض (فونغ) ان التخلف القائم في دراسة موضوع معنى الحياة كان بسبب نقص البنى او المفاهيم الواضحة المعالم والقابلة للدراسة العلمية . اذ تم استخدام عدد كبير من البنى ذات الصلة ببحث معنى الحياة مثل معنى الحياة والمعنى في الحياة والمعنى والقيم ومهام الحياة واهداف الحياة وغير ذلك من المفاهيم التي تتصف بالعمومية وهي اقرب لمصطلحات التداول الفلسفي منها لمفاهيم البحث العلمي والمفهوم البديل الذي طرحه (فونغ) هو المعنى الشخصي **Personal meaning** او البحث عن المعنى **meaning seeking** بوصفة بنية متكاملة ومبرراً له بما يأتي

- :

- أ. انه بنية نفسية تتطلب عمليات دافعية ومعرفية وسلوكية .
- ب. انه يتضمن حاجات دافعية لكل من المعنى المؤقت والمعنى الجوهرى كما انه يتضمن أنشطة غرضية وموجهة لاغراض محددة يمكن ملاحظتها .
- ج. انه يقود لمهام ومشاريع واهداف محددة ذات قيمة عالية .
- د. انه يتضمن عمليات معرفية للمعاني الناشئة .
- هـ. انه بنية قابلة للقياس السلوكي (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٢٩) .

وقد لاحظ (فونغ) ان الناس يطرحون نظريات ضمنية للحياة المثالية الهادفة تفصح عن تركيب عام للمعنى يتألف من ثمان عوامل هي : - الدين او التدين والانجاز والعلاقات العامة والعلاقات الحميمة والتسامي بالذات وقبول الذات والمعاملة العادلة وتحقيق المعنى ، وقد ايدت بحوث لاحقة ان كل هذه المكونات باستثناء المعاملة العادلة تمثل مكونات للوجود ذي المعنى واطلق (فونغ) على نموذجه اسم الصفحة النفسية للمعنى الشخصي او بروفييل المعنى الشخصي

Personal meaning profile وهو نموذج يعتقد انه يساعد في تعيين المجالات الاكثر ترجيحاً لان نعثر فيها على المعنى وتحقيق المعنى خاصة في ميدان الارشاد المتمركز حول المعنى اذ يعتقد (فونغ) ان هذا النوع من الارشاد يساعد في تجاوز الثغرات التي يعاني منها اسلوب العلاج المعرفي السلوكي الذي فشل في الوقوف على الحاجات الروحية والوجودية للزبون ومنظوره للعالم ومنظومة قيمه الخاصة (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٠) .

واخيراً ، فان (فونغ) قد صنف المعنى الشخصي الى : -

- ١ . معنى شخصي معرفي (ادراكي) وهو معنى ظرفي او مؤقت يساعد على فهم المعاني المحددة لاحداث وفعاليات اللحظة الراهنة وتنمية الشعور بالترابط بين الاحداث .
- ٢ . معنى شخصي وجودي وهو المعنى المستقبلي لادراك القضايا الجوهرية وهو يساعد على فهم معنى وجود الانسان ومكانته في الكون وعلى فهم معنى وهدف حياة الفرد وعلى الايمان بوجود معنى وجودي (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص ٣١) .

ثانياً : السعادة Well- being or Happieness

- مقدمة : -

ان السعادة هي مجال في علم النفس يحاول ان يفهم تقييمات الافراد لحياتهم الخاصة وقد تكون هذه التقييمات معرفية Cognitive (اي الرضا عن الحياة او الرضا الزوجي) او قد تتكون من خبرة الافراد للانفعالات السارة Pleasant emotions مثل المتعة والسرور والانفعالات غير السارة مثل القلق والاكتئاب (Diener, suh, oishi, 1997 , p.1) .

وهناك خصائص مركزية في دراسة السعادة منها : -

١ . ان المجال يغطي المدى الكامل من السعادة من كرب الألم الى الابتهاج الغامر وهو لا يركز على الحالات غير المرغوب فيها مثل الاكتئاب وفقدان الامل بل ان اختلافات الافراد في مستويات السعادة الايجابية تعد مهمة ايضاً وبكلمات اخرى ، فان الميدان لا يهتم فقط باسباب القلق والاكتئاب بل ايضاً بالعوامل التي تفرق بين الناس السعداء بدرجة طفيفة عن السعداء بدرجة متوسطة عن الناس السعداء جداً .

٢ . ان السعادة تعرف في ضوء الخبرة الداخلية للفرد المستجيب ، على الرغم من ان محكات عدة للصحة العقلية تؤثر من الخارج بواسطة الباحثين والممارسين مثل النضج والاستقلال والواقعية الا ان السعادة تقاس من وجهة النظر الفردية .

٣ . ان هذا المجال يركز على الحالات الطويلة الامد وليس على الامزجة المؤقتة . فعلى الرغم من ان امزجة الاشخاص قد تتقلب مع كل حدث جديد الا ان باحثي السعادة يهتمون بدرجة كبيرة بامزجة الافراد طوال الوقت اذ ان ما يقود الى السعادة في لحظة معينة في الغالب لا يكون هو نفسه الذي ينتج السعادة الطويلة الامد ولهذا فاننا نهتم بالشعور الدائم نسبياً بالسعادة وليس فقط مجرد الانفعالات المؤقتة (Diener , suh , oishi , 1997 , p.2) .

وفيما يأتي عرض لابرز النظريات التي فسرت السعادة في التراث النفسي :-

١. نظرية رايف :

طورت (كارول رايف Carol Ryff) انموذجاً بستة عوامل عن السعادة يشتمل هذا

الانموذج على :-

أ. الاستقلالية *autonomy*

وهي القدرة على تنظيم السلوك من الداخل والقابلية للتقويم وفقاً لمعايير شخصية .

ب. التمكن البيئي *Environmental mastery*

وهو القدرة على اختيار وتعديل المواقف وفقاً للحاجات الشخصية والقيم .

ج. النمو الشخصي *Personal growth*

وهو التطور والتعلم الشخصي المستمر والمتواصل .

د. العلاقات الايجابية مع الاخرين *Personal relation with others*

وهو القدرة على تكوين وادامة علاقات حميمة ومرضية والقدرة على الاهتمام بالآخرين .

هـ . الهدف من الحياة *Purpose in life*

وهو ان يكون لدى الفرد اهدافاً وتوجهاً ومعنى في الحياة ، وهو الاعتقاد ان حياة الفرد ذات

معنى وذات معنى وان لدى الشخص شيء ما يعيش لاجله .

و. تقبل الذات *Self – acceptance*

وهو ان يتقبل الفرد النواحي الجيدة والسينة بذاته (Horn et.al 2004 , p.366) & (

(Burns , 2006 , p.2

٢. النظريات المعرفية عن السعادة : *Cognitive theories*

طورت النظريات المعرفية عن السعادة *well – being* والضيق او الشقاء والتعاسة -ill

being ضمن العلوم السلوكية في العقود الاخيرة . فنظرية العزو *attributional theory* مثلاً

عن الاكتئاب تفترض ان الناس المكتئبين يعتقدون باحتمال اكبر ان الاحداث السلبية تتسبب بواسطة

اسباب كلية وثابتة وان هذه الاحداث السلبية من المحتمل جداً ان تستمر بالحدوث معهم ، اما (بيك

Beek) فقد بسط فكرة ان الناس المكتئبين ينظرون للعالم باساليب فيها شيء من الحط من قيمة

الذات وفي مجال السعادة وجد الباحثون ان الفرد بإمكانه ان يكبح او يضخم ويبالغ بانفعالاته

الخاصة وبما يفكر وبذلك يخبر انفعالات قوية بدرجة اكبر او اقل ، فالناس السعداء يدركون الاحداث

الاعتيادية على انها ايجابية وهم ايضاً لا يخبرون الاحداث الايجابية بموضوعية اكبر فحسب بل انهم

يدركون الاحداث بايجابية اكبر مقارنة بما يدركه الافراد الاقل سعادة (Diener , suh , oishi ,)

(1997 , p.6

٣. نظريات التعامل *Theories of Coping*

تستند نظريات التعامل الى فكرة ان الناس يختلفون فيما بينهم في الاساليب التي يتعاملون بها مع المشكلات التي تعترضهم ، ولذلك فان الناس السعداء يكونون افكاراً وسلوكيات تكيفية ومساعدة في حين ان الناس السعداء بدرجة اقل يتعاملون باساليب اكثر تدميرية فالناس السعداء يرون الجانب المشرق من الامور باحتمال اكبر ويلجأون الى الصلاة ويناضلون من اجل حل المشكلات التي تعترضهم بشكل مباشر ويطلبون المساعدة من الاخرين في حين ان الناس غير السعداء في الغالب يغرقون بالاهام ويلومون انفسهم او الاخرين ولا يعملون على حل المشكلات (Diener & Suh & Oishi , 1997 , P.6) .

٤. نظريات السياق Context theories

ذكر بعض المنظرين مثل (فينهوفن Veenhoven) ١٩٩١ ان السعادة يسببها اشباع او ارضاء Satisfaction الحاجات الانسانية الاساسية العامة وهو يشير الى ان الناس يمكن ان يكونوا سعداء لو ان حاجاتهم مثل الجوع والعطش والدفء قد اشبعت . ولذلك نجد ان نظريات السياق تؤكد على ان العوامل التي تؤثر في السعادة متغيرة عبر كل من الوقت والافراد ومسألة كيف ان احداث الحياة تعد جيدة او سيئة تستند الى الظروف التي يعيش فيها الافراد فالسياق ذي الصلة يتنوع في نظريات مختلفة ففي نظرية التوافق adaptation theory مثلاً فان السياق ذي الصلة هو حياة الفرد السابقة في حين ان نماذج المقارنة الاجتماعية يعد السياق اجتماعياً وهو الاخرين المهمين بالنسبة للشخص ، سياقات اخرى يمكن ان تؤثر في السعادة هي مثاليات الافراد واخيراً ، في اسلوب الهدف او الغرض goal فان السياق هو اهداف الفرد الشعورية وهكذا نلاحظ انه وفي كل من نماذج السياق فان كون شيء ما جيد ام سيء وكيف ان هذا الشيء هو جيد ام سيء فان هذا يستند الى عوامل قابلة للتغيير (Diener & Suh & Oishi , 1997 , P.10) .

٥. النظريات الهادفة (ذات الهدف) Telic theories

تذكر هذه النظريات ان السعادة يتم الحصول عليها عندما يتم الوصول الى الاهداف goals والحاجات needs ولهذا فان اسباب السعادة ليست عامة او عالمية بل هي تختلف اعتماداً على قيم ورغبات الافراد فالنواحي المختلفة من الاهداف ترتبط بمكونات مختلفة من السعادة فالناس ذوي الدرجات العليا في مقياس السعادة يدركون اهدافهم على انها اكثر اهمية وانها اهداف عليا في احتمالية نجاحهم ، في حين ان ذوي الدرجات الواطئة في مقياس السعادة يدركون صراعاً اكبر بين اهدافهم وقد افترض (كارفر وشاير Carver & Scheier) ان التقدم نحو الاهداف بمعدل عال اعلى من المعيار يقود الى انفعال ايجابي في حين ان التقدم بمعدل واطيء او اقل من المعيار يقود الى انفعال سلبي وبالاتفاق مع هذه الفرضية وجد (برونستين Brunstein) في دراسة طولية ان التقدم المدرك نحو الاهداف يسبب تغيرات ايجابية في السعادة ووجد ايضاً ان المستوى العالي من الالتزام مع الاحساس بالتقدم يسهم بسعادة عليا (Diener & Suh & Oishi , 1997 , P.13) .

ووفقاً لمدخل النظريات الهادفة فإن السعادة يجب ان يتم تعقبها من الافراد الذين يستخدمون استراتيجيات تتساقق مع شخصياتهم وبيئاتهم في السعي لتحقيق اهدافهم وبناءً على ذلك ، فانه والى الحد الذي يكون لدى الافراد اهدافاً مختلفة فان مسببات السعادة يجب ان تختلف . وهناك دراسات حديثة وجدت تباينات بين الناس فيما يمكن ان يغطي السعادة مثل المصادر الضرورية مثل الاموال والمهارات الاجتماعية التي يمكن ان تنتبأ بقوة بالسعادة بالنسبة للافراد محتمل ان تكون هي المطلوبة من اجل تحقيق اهداف محددة فلو ان شخصاً لا يهتم بالانجاز الرياضي وليس له اهدافاً في مجال الالعاب الرياضية فان قابلياته الرياضية من غير المحتمل ان ترتبط بسعادته ومن الجدير بالملاحظة ان تحليل الاهداف كونها عوامل قائمة بالوساطة في العلاقة بين المصادر والسعادة يركز على الاساليب الفردية التي يحاول فيها كل فرد ان يحصل على السعادة (المصدر السابق ، p.14)

٦. مدخل الانطلاق Flow approach

يرتبط هذا المدخل بنماذج الهدف وهو يفترض ان السعادة تعتمد على ان يكون الفرد منغمساً في نشاطات او فعاليات مثيرة . والفكرة الاساسية لهذا المدخل هي ان البشر هم كائنات مركبة بسبب كبر ادمغتهم وتعويلهم على حب البقاء . ولذلك فان هذه الاثارة (على الضد من الضجر) هي دافع قوي جداً . ان النشاطات المثيرة هي تلك التي يكون فيها توازن بين التحدي Challenge والمهارة Skill فبعض النشاطات سارة بسبب انها تعطي مستوى مثالي من المعلومات الجديدة والغريبة لكنها مع ذلك ليست مغرقة للشخص . ولهذا فان الفعالية تكون مملة ان تطلبت مهارة قليلة جداً وتكون ضاغطة ان تطلبت مهارات متقدمة لا يمتلكها الشخص القائم بتلك الفعالية من جانب اخر فان الفعالية يمكن ان تنتج خبرة سارة متزايدة من الانطلاق Flow ان كان تحدي هذه الفعالية متوازناً مع المهارات التي يمتلكها الشخص . وفي مجال العمل ، فان الرضا عن العمل هو منبىء للرضا عن الحياة وذلك بسبب ان العمل يمكن ان يكون مثيراً ولذلك يرفع من سعادة الفرد ، وتؤكد هذه النظرية على حقيقة ان النشاطات المثيرة يمكن ان توفر السرور الذي يتحقق من خلال انفعالات الافراد وراحتهم البدنية (Diener & Suh & Oishi , 1997 , P.15) .

ثالثاً : الدراسات السابقة :-

سوف يجري استعراض الدراسات التي ربطت متغيري البحث اي معنى الحياة وعلاقته بالسعادة فقط وسوف لن يتم التطرق الى الدراسات التي تناولت اي من هذين المتغيرين مع متغيرات اخرى وعلى النحو الاتي :-

١. دراسة (زيك وجامبرلاين Zika & chamberlain) ١٩٩٢
 اختبرت هذه الدراسة العلاقة بين معنى الحياة والسعادة لدى عينتين مختلفتين من طلبة الجامعة في نيوزلندا ، وقد وجدت ارتباط ايجابي قوي بين المتغيرين (Zika & chamberlain , 1992 , p.133) .
٢. دراسة (شيك Shek) ١٩٩٢
 اختبرت العلاقة بين معنى الحياة والسعادة لدى عينة تكونت من (٢١٥٠) طالباً وطالبة في المدارس الثانوية في الصين باستخدام النسخة الصينية من استبيان الهدف من الحياة مع ادوات اخرى لتقييم الاعراض الطبية النفسية والصحة العقلية ، اظهرت النتائج ان الدرجة الكلية في مقياس الهدف من الحياة قد ارتبطت بدلالة مع كل مقياس السعادة للمستجيبين (Shek , 1992 , p.185) .
٣. دراسة (ديباتس Debats) ١٩٩٦
 اختبرت هذه الدراسة ارتباط بنية معنى الحياة من خلال قدرته على التنبؤ بالسعادة لدى عدد من المرضى وفاعلية المعالجة اللاحقة لهم ، وقد دعمت النتائج الارتباط الايجابي بين معنى الحياة والسعادة لدى المرضى فضلاً عن اثبات ان معنى الحياة يرتبط بالتحسن خلال العلاج النفسي (Debats , 1996 , p.503) .
٤. دراسة (اورياك وآخرون Orbach et. al) ٢٠٠٣
 اختبرت هذه الدراسة فرضية (فرانكل) القائلة ان فقدان معنى الحياة يرتبط بالالم النفسي الحاد . وقد جرت مقارنة الالم النفسي للأفراد الانتحاريين (المقبلين على الانتحار) والأفراد غير الانتحاريين واختبرت علاقة ذلك بالالم النفسي ، وقد توصلت الدراسة الى وجود ارتباط ايجابي دال بين فقدان معنى الحياة والالم النفسي (Orbach et.al , 2003 , p.231) .
٥. دراسة (هونج Hong) ٢٠٠٦
 اختبرت هذه الدراسة الاثر التوسطي لمعنى الحياة في العلاقة بين الضغوط التي يعاني منها طلبة الكلية وبين احساسهم بالسعادة . وقد اجريت الدراسة على عينة بلغت (٧٨٨) طالباً وطالبة في (٣) جامعات صينية وباستخدام ثلاثة مقاييس لقياس الضغوط في الكلية ومعنى الحياة والاحساس بالسعادة وباستخدام التحليل المتعدد ايدت نتائج الدراسة الاثر التوسطي لمعنى الحياة في العلاقة بين الضغوط التي يعاني منها الطلبة في الكلية وبين السعادة لديهم وقد ارتبط معنى الحياة ارتباطاً ايجابياً بالسعادة (Hong , 2006 , p.422) .
٦. دراسة فيران وآخرون Ferran et. al) ٢٠٠٧
 اختبرت العلاقة بين المتغيرين لدى عينة من المراهقين باعمار ١٢-١٦ سنة في اسبانيا ، وقد تكونت العينة من (١٦٣٤) طالباً وطالبة طبقت عليهم مقاييس الرضا عن الحياة ومقاييس

السعادة وقد اظهرت النتائج ان الرضا عن الحياة الكلي لدى المراهقين ارتبط ايجابياً مع السعادة لديهم (Ferran et .al , 2007 , p. 87) .

لقد تطلب تحقيق اهداف البحث اختيار اداتين واحدة لقياس معنى الحياة والثانية لقياس السعادة لدى تدريسيي وموظفي الجامعة ، كما استلزم اختيار عينة من المجتمع للأجابة عن الاداتين فضلاً عن تحديد الوسائل الملائمة لتحليل البيانات ومعالجتها احصائياً وصولاً الى النتائج والتوصيات والمقترحات ، وفيما يأتي وصفاً للاجراءات المتبعة .

- اداتا البحث :-

اولاً : مقياس معنى الحياة .

اختارت الباحثة مقياس (حافظ ، ٢٠٠٦) لقياس معنى الحياة وكان الباحث قد بنى مقياسه اعتماداً على نسخة انجليزية من مقياس الصفحة النفسية للمعنى الشخصي المعدل الذي اعدده كل من (كلمان وفونغ Kalman & wong) في ٢٠٠٣ وهو يتسق مع نظرية المعنى الشخصي لفونغ Wong .

وقد ذكر الباحث ان فقرات المقياس البالغة (٥٤) فقرة تغطي (١٠) مجالات هي (العلاقة الحميمة بالآخرين والعلاقات العامة والعلاقة بالطبيعة وقرار معنى الحياة والغرض منها والايثار والاخلاق والدين وقبول الذات والانجاز والمعاملة العادلة) .

وبعد قيام الباحث بعملية تحليل الفقرات باسلوبى المجموعتين المتطرفتين (طريقة المقارنة الطرفية) وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي وباستعمال عينة مكونة من (٢٨٠) طالباً وطالبة من الاختصاصين العلمي والانساني في عدد من كليات جامعة القادسية في العراق خرج الباحث بـ (٥٤) فقرة يجاب عنها بمقياس تقدير ذي (٤) نقاط هي (وافق بشدة ، وافق ، ارفض ، ارفض بشدة) . وفيما يتعلق بمؤشرات صدق وثبات مقياس معنى الحياة فقد استخرج الباحث مؤشرات صدق تمثلت بصدق المحتوى (الظاهري والمنطقي) وذلك من خلال عرض المقياس على عينة من الاساتذة المحكمين ، اما الثبات فقد استخرج بطريقة التجزئة النصفية وقد بلغ بعد التعديل (٠.٩٠) وبطريقة اعادة الاختبار بلغ (٠.٨٤) (حافظ ، ٢٠٠٦ ، ص٧٢) .

ولأجل تطبيق مقياس معنى الحياة هذا في البحث الحالي ، قامت الباحثة بخطوات عدة

تمثلت بالآتي :-

- رأي الخبراء بفقرات مقياس معنى الحياة وتعليماته :

عرضت الباحثة مقياس (حافظ ، ٢٠٠٦) على مجموعة من المحكمين* في علم النفس وذلك للتأكد من مدى ملائمة فقرات المقياس لتدريسيي الجامعة والموظفين سيما وانه قد بني وطبق على طلبة الجامعة مع ذكر بدائل المقياس الاربعة والتي اعتمدت من قبل الباحث الاصلي نفسه وكذلك للتأكد من مدى ملائمة تعليمات المقياس وبعد الاطلاع على اراء الخبراء ، اخذت الباحثة بنسبة اتفاق ١٠٠% اي ان يوافق جميع الخبراء على ابقاء الفقرة ، فكانت النتيجة اتفاق الخبراء على استبقاء الفقرات كلها فضلاً عن تعديل مجموعة من الفقرات من حيث الصياغة بحيث تكون اكثر ملائمة لتدريسيي الجامعة والموظفين وهي الفقرات ذات الارقام (١٤ ، ٢٢ ، ٢٣ ، ٣٢) كما في الملحق (١) والجدول (١) ادناه :

جدول (١)

التعديلات التي طرأت على بعض فقرات مقياس معنى الحياة

رقم الفقرة	الفقرات في المقياس الاصلي	الفقرات بعد التعديل
١٤	حددت لنفسي هدفاً واضحاً في الحياة	حددت لنفسي اهدافاً واضحة في الحياة
٢٢	يعاملني الآخرون بعدالة	يعاملني الآخرون باحترام
٢٣	لدي تفكير جدي بالزواج وتأسيس اسرة	اعتقد ان الزواج اساس استمرار الحياة
٣٢	انا راض عن ماضيي الشخصي	عندما افكر بحياتي الماضية اشعر بالارتياح

- مقياس التقدير وتصحيح المقياس : -

لقد صمم المقياس على وفق اسلوب (ليكرت Likert) وذلك بوضع اربعة بدائل امام كل فقرة وهي (اوافق بشدة ، اوافق ، ارفض ، ارفض بشدة) والتي تأخذ الاوزان الآتية في حالة الفقرات الايجابية (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) والاوزان (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) على التوالي في حالة الفقرات السلبية .

* . اسماء المحكمين الذين عرض عليهم مقياس معنى الحياة

١. أ.د. بثينة منصور الحلو / قسم علم النفس / كلية الاداب / جامعة بغداد .
٢. أ.د. خولة عبد الوهاب القيسي / مركز البحوث التربوية والنفسية / جامعة بغداد .
٣. أ.د. علوم محمد علي / قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / جامعة بغداد .
٤. أ.م.د. اسماء عبد محي / مركز البحوث التربوية والنفسية / جامعة بغداد .

- مؤشرات صدق وثبات مقياس معنى الحياة :-

١. الصدق Validity

يكون للاختبار صدق ظاهري عندما يبدو انه يقيس ما وضع لقياسه (Thorndik & Hagen , 1977, p.60) ويتحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيتها في قياس الخاصة المراد قياسها (Eble , 1972 , p.555) . وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس معنى الحياة المستخدم في البحث الحالي عندما قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء في علم النفس للأخذ برائهم .

٢. الثبات Reliability

قامت الباحثة باستخراج الثبات لمقياس معنى الحياة بطريقة التجزئة النصفية Spilt- half على عينة بلغت (١٥٠) منتسباً وبواقع (٧٥) تدريسياً موزعين الى (٣٨) ذكور و (٣٧) اناث ، و (٧٥) موظفاً موزعين ايضاً الى (٣٨) ذكور و (٣٧) اناث . حيث تم في هذه الطريقة تقسيم فقرات مقياس معنى الحياة الى نصفين ضم النصف الاول الفقرات الفردية وهي الفقرات ذات الارقام (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٢٩ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤١ ، ٤٣ ، ٤٥ ، ٤٧ ، ٤٩ ، ٥١ ، ٥٣) . اما النصف الثاني فقد ضم الفقرات الزوجية ذات الارقام (٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤٢ ، ٤٤ ، ٤٦ ، ٤٨ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٥٤) . وقد حسب معامل ارتباط بيرسون Person Correlation Coefficient بين نصفي المقياس وظهر انه (٠.٧٣٢) ولأن معامل الارتباط المستخرج هو لنصف المقياس لذا فقد جرى تعديله باستعمال معادلة سبيرمان - براون Sperman - Brown formula (فيركسون ، ١٩٩١ ، ص ٥٢٩) فاصبح بعد التعديل (٠.٨٤٣) والذي يمثل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وهو مقارب لمعامل ثبات المقياس الذي كان قد استخرجه (حافظ ، ٢٠٠٦) والبالغ (٠.٩٠) .

ثانياً : مقياس السعادة

اختارت الباحثة مقياس (الصالحي ، ٢٠٠١) لقياس السعادة ، وكانت الباحثة قد اعتمدت في قياسها للسعادة على مقياس السعادة الذي اعدته (كارول رايف Carol Ryff) ١٩٨٩ . وقد ذكرت ان المقياس تألف من (٨٤) فقرة تغطي (٦) مجالات اي بواقع (١٤) فقرة لكل مجال من

المجالات الستة وهي : الاستقلالية والتمكن البيئي والنمو الشخصي والعلاقات الايجابية مع الاخرين وتقبل الذات والغرض من الحياة .

وبعد قيام الباحثة بعملية تحليل الفقرات باسلوبى المجموعتين المتطرفتين وعلاقة الفقرة بالمجموع الكلي خرجت الباحثة بـ (٦٤) فقرة يجاب عنها بمقياس تقدير ذي (٥) نقاط . وفيما يتعلق بمؤشرات الصدق والثبات ذكرت (الصالحي ، ٢٠٠١) انها استخرجت مؤشرات صدق تمثلت بصدق المحتوى الظاهري والمنطقي وصدق البناء ، اما الثبات فقد استخرج بطريقة اعادة الاختبار وكان بقيمة (٠.٨٥) وبطريقة معامل الفا وكان بقيمة (٠.٩٣) (الصالحي ، ٢٠٠١ ، ص ٩١ - ص ١٠٧) .

وقد عثرت الباحثة على دراسة حديثة تفيد امكانية استخدام مقياس السعادة مع الموظفين لأن مقياس السعادة (للصالحي ، ٢٠٠١) قد بني وطبق على طلبة جامعة بغداد ، هذه الدراسة قام بها (ليندفورز واخرين Lindfors et.al) ٢٠٠٦ اجريت الدراسة على عينة تكونت من (١٢٦٠) موظفاً وموظفة من البيض والملونين وباعمار تراوحت بين (٣٢-٥٨) سنة في السويد ، وقد طبق مقياس (رايف) للسعادة وقد ايدت نتائج هذه الدراسة ملائمة النسخة السويدية من قياس (رايف) للموظفين البيض والملونين ومن كلا الجنسين (Lindfors , et.al , 2006 , p.1213) .

ولأجل تطبيق مقياس السعادة في البحث الحالي ، قامت الباحثة بخطوات عدة تمثلت بالآتي

-:

- رأي الخبراء بفقرات وتعليمات مقياس السعادة :-

عرضت الباحثة مقياس (الصالحي ، ٢٠٠١) لقياس السعادة على مجموعة من الخبراء في علم النفس* مع ذكر بدائل المقياس الستة التي اعتمدت من قبل الباحثة الاصلية وذلك للتأكد من ملائمة تعليمات المقياس وبدائله . وبعد الاطلاع على اراء الخبراء استبقيت الفقرات جميعها مع تعديل صياغة بعض الفقرات وهي الفقرات ذات الارقام (٨ ، ١٢ ، ١٥ ، ٢٤ ، ٤٥ ، ٦١) كما في الملحق (٢) والجدول (٢) ادناه :-

الجدول (٢)

التعديلات التي اجريت على بعض فقرات مقياس السعادة وفقاً لآراء الخبراء

رقم الفقرة	الفقرات في المقياس الاصيلي	الفقرات بعد التعديل
٨	لدي ثقة بارائي حتى لو كانت مضادة لكل جماعتي	لدي ثقة بارائي حتى لو كانت مضادة

* لجنة الخبراء التي عرض عليها مقياس السعادة هي نفسها التي عرض عليها مقياس معنى الحياة

للاخرين		
اشعر اني مسؤول عما افعله	اشعر اني مسؤول او متحمل للموقف الذي اعيش فيه	١٢
اشعر ان مسؤولياتي تفوق طاقاتي	اشعر اني غارق في مسؤولياتي	١٥
اشعر اني لم احقق ما كنت اصبو اليه	عندما افكر في امر اجد اني لم اتطور كشخص خلال السنين	٢٤
كثير من الاشياء في حياتي بحاجة الى التغيير	هناك الكثير من الاشياء حول ذاتي سوف اغيرها	٤٥
انا راض عما حققته من انجازات في حياتي	انا راض عما حققته في حياتي	٦١

- مقياس التقدير وتصحيح المقياس :

ذكرت (الصالحي ، ٢٠٠١) ان للفقرات الايجابية في مقياس السعادة اوزان تتراوح من (١-٥) ، اما الفقرات السلبية فلها اوزان من (١-٥) للبدائل (اوافق بشدة ، اوافق نوعاً ما ، اوافق ، لا اوافق نوعاً ما ، لا اوافق بشدة) .

وفي البحث الحالي وبعد المناقشات مع الخبراء تم اعتماد مقياس تقدير ذي (٤) نقاط هي (اوافق بشدة ، اوافق ، ارفض ، ارفض بشدة) وبحسب اتجاه الفقرات اي فيما اذا كانت بالاتجاه الايجابي فانها تأخذ الاوزان (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤) على التوالي او بالاتجاه السلبي فانها تأخذ الاوزان (٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) على التوالي .

- مؤشرات صدق وثبات مقياس السعادة في البحث الحالي :-

اولاً : الصدق الظاهري Face validity

وقد استخرج هذا النوع من الصدق في البحث الحالي عندما تم عرض المقياس على لجنة الخبراء في علم النفس للأخذ بارائهم بشأن صلاحية الفقرات ووضوحها .

ثانياً : الثبات Reliability

قامت الباحثة باستخراج الثبات لمقياس السعادة بطريقة التجزئة النصفية وذلك باستخدام عينة بلغت (١٥٠) منتسباً موزعة الى (٧٥) تدريسياً و (٧٥) موظفاً موزعة كل منهما الى (٣٨) ذكور و (٣٧) اناث وقد قسمت فقرات مقياس السعادة وفقاً لهذه الطريقة الى نصفين ضم النصف الاول الفقرات الفردية وهي الفقرات ذات الارقام (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١١ ، ١٣ ، ١٥ ، ١٧ ، ١٩ ، ٢١ ، ٢٣ ، ٢٥ ، ٢٧ ، ٢٩ ، ٣١ ، ٣٣ ، ٣٥ ، ٣٧ ، ٣٩ ، ٤١ ، ٤٣ ، ٤٥ ، ٤٧ ، ٤٩ ،

٥١ ، ٥٣ ، ٥٥ ، ٥٧ ، ٥٩ ، ٦١) ، اما النصف الثاني فقد ضم الفقرات الزوجية وهي الفقرات ذات الارقام (٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢ ، ١٤ ، ١٦ ، ١٨ ، ٢٠ ، ٢٢ ، ٢٤ ، ٢٦ ، ٢٨ ، ٣٠ ، ٣٢ ، ٣٤ ، ٣٦ ، ٣٨ ، ٤٠ ، ٤٢ ، ٤٤ ، ٤٦ ، ٤٨ ، ٥٠ ، ٥٢ ، ٥٤ ، ٥٦ ، ٥٨ ، ٦٠ ، ٦٢) وقد حسب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس فاصبح بعد التعديل (٠.٨٧) .
 عينة البحث :-

تكونت عينة البحث الحالي من تدريسيين وموظفين ومن كلا الجنسين حيث اختيرت العينة من الكليات والمعاهد العليا في جامعة بغداد / مجمع الجادرية ، وقد اختيرت عينة التدريسيين من كلا التخصصين العلمي والانساني ومن كلا الجنسين وقد تراوحت شهاداتهم بين دبلوم عالي وماجستير ودكتوراه . اما عينة الموظفين فقد اختيرت من الكليات والمعاهد العليا نفسها وقد تراوحت شهاداتهم بين حملة الشهادة الاعدادية الى حملة شهادة البكالوريوس ومن مختلف الاختصاصات العلمية والانسانية ايضاً ، هذا وقد اختيرت العينة عشوائياً وقد جرى تطبيق المقياسين معاً (لقياس معنى الحياة والسعادة) في آن واحد على عينة تكونت من (١٦٧) منتسباً من التدريسيين والموظفين ومن كلا الجنسين كما في الجدول (٣) .

جدول (٣)

عينة البحث

المجموع	موظفون	تدريسيون	العينة الجنس
٨٦	٣٨	٤٨	ذكور
٨١	٤٧	٣٤	اناث
١٦٧	٨٥	٨٢	المجموع

- الوسائل الاحصائية

اعتمد البحث الحالي على الوسائل الاحصائية الآتية :-

١. الاختبار التائي لعينة واحدة وذلك للمقارنة بين متوسطات العينة والايوساط الفرضية .
٢. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وذلك لاختبار دلالة الفروق بين المتوسطات للذكور وللأناث وللتدريسيين والموظفين .
٣. معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية لكلا المقياسين ولايجاد العلاقة بين معنى الحياة والسعادة .

٤. معادلة سبيرمان - براون لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية .

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل اليها البحث على وفق اهدافه وعلى النحو الآتي :-
 ١. الهدف الاول : قياس معنى الحياة لدى منتسبي جامعة بغداد من التدريسيين والموظفين
 بعد معالجة البيانات الخاصة بعينة البحث كلها ، بلغ متوسط درجات معنى الحياة لدى
 العينة (١٨٣.٦٨) وانحراف معياري قدره (١٦.٣٧) درجة ، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط
 الفرضي للمقياس * وهو (١٣٥) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (البياتي واثناسيوس ،
 ١٩٧٧ ، ص ٢٥٦) تبين انه دال احصائياً بدرجة حرية (١٦٦) ومستوى دلالة (٠.٠١) وهذا
 ما يوضحه الجدول (٤) .

الجدول (٤)

الاختبار التائي للفرق بين متوسطي درجات افراد عينة
 البحث على مقياس معنى الحياة

العينة	متوسط العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
١٦٧	١٨٣.٦٨	١٦.٣٧	١٣٥ *	٣٨.٤٢	٢.٣٢	دال

تعني هذه النتيجة ان منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين يتصفون بمستوى عال
 من الشعور بمعنى الحياة ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء مجالات المقياس التي تعد مصدراً
 للمعنى . اذ ان افراد العينة من مجتمع ذي اطار ثقافي يرفع من قيمة تلك المصادر خلال عملية
 التنشئة الاجتماعية مثل العلاقات الحميمة بالآخرين والعلاقات العامة والعلاقة بالطبيعة وقرار معنى
 الحياة والغرض منها والايثار والاخلاق والتدين وقبول الذات والانجاز والمعاملة العادلة .

٢. الهدف الثاني : التعرف على الفروق في معنى الحياة على وفق متغيري :

أ. الوظيفة (تدريسيون ، موظفون) .

ب. الجنس (ذكور ، اناث) .

أ. التعرف على الفروق بين التدريسيين والموظفين في معنى الحياة .

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (خيري ، ١٩٧٥ ،
 ص ٣٦١) ، وقد بلغ متوسط درجات التدريسيين (١٨٢.١٩) والانحراف المعياري (١٥.٧٢) ،

* . المتوسط الفرضي للمقياس = مجموع اوزان البدائل / عددها × عدد الفقرات .

في حين بلغ متوسط درجات الموظفين (١٨٥.١٢) والانحراف المعياري (١٦.٩٣) وبمقارنة هذين المتوسطين تبين ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (-١.١٥) غير دالة احصائياً اذا قورنت مع القيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (١٦٥) ومستوى دلالة (٠.٠١) والبالغة (٢.٣٢) والجدول (٥) يوضح ذلك .

الجدول (٥)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين التدريسيين والموظفين

في مقياس معنى الحياة

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
تدريسيون	٨٢	١٨٢.١٩	١٥.٧٢	١.١٥ -	٢.٣٢	غير دالة
موظفون	٨٥	١٨٥.١٢	١٦.٩٣			

تعني هذه النتيجة ان لا فرق بين التدريسيين والموظفين في مستوى الشعور بمعنى الحياة وتعد هذه النتيجة دليلاً على تجانس افراد عينة البحث فيما يختص بالعوامل الثقافية والاجتماعية المؤثرة في تنمية الشعور بمعنى الحياة لديهم .

ب. التعرف على الفروق بين الذكور والاناث للعينة كلاً في معنى الحياة :

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وقد بلغ متوسط درجات الذكور (١٨٢.٢٣) درجة والانحراف المعياري (١٦.٨٨) في حين بلغ متوسط درجات الاناث (١٨٥.٢٣) درجة بانحراف معياري (١٥.٧٦) ، وبمقارنة هذين المتوسطين تبين ان القيمة التائية المحسوبة والبالغة (- ١.١٨) غير دالة احصائياً اذا قورنت بالقيمة التائية الجدولية بدرجة حرية (١٦٥) ومستوى دلالة (٠.٠١) والبالغة (٢.٣٢) والجدول (٦) يوضح ذلك

الجدول (٦)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط الذكور والاناث

في مقياس معنى الحياة

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
ذكور	٨٦	١٨٢.٢٣	١٦.٨٨	١.١٨ -	٢.٣٢	غير دالة

			١٥.٧٦	١٨٥.٢٣	٨١	اناث
--	--	--	-------	--------	----	------

تعني هذه النتيجة ان لا فرق بين الذكور والاناث في عينة البحث في مستوى الشعور بمعنى الحياة ، وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع ما جاء في سياق الدراسات السابقة والتي اشارت الى ان لا فرق بين الجنسين في معنى الحياة مثل دراسة (باوم وستيوارد Baum & Steward) ١٩٩٠ ودراسة (بارتور Bar - tur) ٢٠٠١ ، ودراسة (حافظ ٢٠٠٦) في العراق والتي اشارت جميعها الى ان لا فرق بين الذكور والاناث في مستوى الشعور بمعنى الحياة ، ويمكن تفسير هذه النتيجة ايضاً بتجانس افراد العينة فيما يختص بالعوامل الثقافية المؤثرة وظروف التنشئة الاجتماعية .

ثالثاً : قياس السعادة لدى منتسبي جامعة بغداد من التدريسيين والموظفين :

بعد معالجة البيانات الخاصة بعينة البحث كلها بلغ متوسط درجات السعادة لدى المنتسبين من التدريسيين والموظفين على مقياس السعادة (١٨٢.٤٦) درجة وبانحراف معياري قدره (١٦.٩٠) درجة وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (١٥٥) وباستخدام الاختبار التائي (البياتي واثناسيوس ، ١٩٧٧ ، ص ٢٥٦) تبين انه دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهذا ما يوضحه الجدول (٧) .

الجدول (٧)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات السعادة والمتوسط الفرضي لمقياس السعادة بالنسبة للعينة كلاً

العينة	العدد	متوسط العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
التدريسيون	١٦٧	١٨٢.٤٦	١٦.٩٠	١٥٥	٢٠.٩٩	٢.٣٢	دال

							والموظفون
--	--	--	--	--	--	--	-----------

تشير هذه النتيجة الى ان عينة البحث الحالي من التدريسيين والموظفين يتمتعون بالسعادة وتلك نتيجة ايجابية فيما يختص بعينة البحث الحالي وفي هذه المرحلة من تاريخ العراق والتي قد تجاوز فيها بلدنا الكثير من الصعاب وبدأت عملية الانفتاح على العالم على مستوى القطر وعلى مستوى الجامعات تحديداً من خلال زيادة اعداد الايفادات الى الجامعات العربية والعالمية وبالنسبة لكل من التدريسيين والموظفين لتوفير فرص الاطلاع على اخر المستجدات العلمية والتقنية في العمل الجامعي فضلاً عن تطبيق قانون الخدمة الجامعية الذي ساهم في رفع مستوى رواتب وحوافز ومخصصات العاملين في الجامعات بدرجة كبيرة وهذا له الاثر في تحسين الوضع المعاشي لهم بما ينعكس ايجاباً على شعورهم بالسعادة . وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء في الادبيات من ان المكانة الوظيفية هي من عوامل تحقيق السعادة (Breham et.al , 2002 , p.536)

رابعاً : التعرف على الفروق في السعادة على وفق متغيري :

أ . الوظيفة (تدريسيون ، موظفون) .

ب. الجنس (ذكور ، اناث) .

أ- التعرف على الفروق في السعادة وفقاً لمتغير الوظيفة (تدريسيون ، موظفون) .

لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (خيري ، ١٩٧٥ ، ص ٣٦١) ، وقد بلغ متوسط درجات التدريسيين (١٨٣.٣١) ، والانحراف المعياري (١٦.١٥) في حين بلغ متوسط درجات الموظفين (١٨١.٦٣) ، والانحراف المعياري (١٧.٦٤) ، وبمقارنة هذين المتوسطين تبين ان القيمة التائية المحسوبة وبالبالغة (٠.٦٤) غير دالة احصائياً بعد مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (٢.٢٣) عند درجة حرية (١٦٥) ومستوى دلالة (٠.٠١) ، اي انه ليس هناك فرق بين التدريسيين والموظفين في السعادة ، والجدول (٨) يوضح ذلك .

الجدول (٨)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات

التدريسيين والموظفين في مقياس السعادة

العينة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
تدريسيون	٨٢	١٨٣.٣١	١٦.١٥	٠.٦٤	٢.٣٢	غير دال

			١٧.٦٤	١٨١.٦٣	٨٥	موظفون
--	--	--	-------	--------	----	--------

وتشير هذه النتيجة الى ان العاملين في الوسط الجامعي لا يختلفون عن بعضهم البعض في مستوى السعادة لديهم تبعاً لاختلاف وظائفهم (اي تبعاً لكونهم تدريسيين او موظفين) ولعل السبب في ذلك يعود الى نفس الاسباب التي عدت منبئات للسعادة مثل المكانة الوظيفية وزيادة الاجور والمخصصات وزيادة فرص الايفاد الى الخارج وغير ذلك .

ب- التعرف على الفروق في السعادة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور ، اناث) :
لتحقيق هذا الهدف تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (خيري ، ١٩٧٥ ، ص ٣٦١) ، وقد بلغ متوسط درجات الذكور (١٨٣.١٠) ، والانحراف المعياري (١٥.٣٢) ، في حين بلغ متوسط درجات الاناث (١٨١.٥٠) والانحراف المعياري (١٨.٥٠) ، وبمقارنة هذين المتوسطين ، تبين ان القيمة التائية المحسوبة وبالغة (٠.٥٠) غير دالة احصائياً بعد مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (٢.٣٢) عند درجة حرية (١٦٥) ومستوى دلالة (٠.٠١) ، مما يعني انه ليس هناك فرق بين الذكور والاناث في السعادة ، والجدول (٩) يوضح ذلك .

الجدول (٩)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين متوسط درجات الذكور والاناث
في مقياس السعادة

الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	الدلالة
ذكور	٨٦	١٨٣.١٠	١٥.٣٢	٠.٥٠	٢.٣٢	غير دال
اناث	٨١	١٨١.٧٧	١٨.٥٠			

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما جاء في ادبيات البحث من ان السعادة لا ترتبط بالجنس او بكلمات اخرى ليست هناك اشارات الى ان الرجال اكثر سعادة من النساء او العكس (Walker & Brokaw , 2001 , p.514) .

خامساً : التعرف على العلاقة بين معنى الحياة والسعادة لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين .

بهدف التعرف على العلاقة بين معنى الحياة والسعادة لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون **Person Correlation Coefficient** لاستخراج العلاقة الارتباطية بين معنى الحياة والسعادة ، وقد بلغت قيمة معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين (٠.٢١٢) * مما يشير الى وجود علاقة ارتباط ايجابية بين المتغيرين . وقد جاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج الدراسات السابقة التي ربطت بين المتغيرين في الدراسات الاجنبية وعلى عينات مختلفة مثل دراسة (زيك وجامبرلاين Zika & chamberlain) (١٩٩٢) التي ربطت بين المتغيرين لدى طلبة الجامعة في نيوزلندا ، وكذلك مع دراسة (شيك Shek) (١٩٩٣) التي ربطت بين المتغيرين لدى طلبة المدارس الثانوية في الصين ، وكذلك مع دراسة (ديباتس Debats) (١٩٩٦) التي ربطت بين المتغيرين لدى عدد من المرضى ، وكذلك مع دراسة (هونج Hong) (٢٠٠٦) التي ربطت بين المتغيرين لدى طلبة الجامعة وكذلك مع دراسة (فيران واخرون Ferran et . al) (٢٠٠٧) التي ربطت بين المتغيرين لدى عينة من المراهقين الاسبان ، وقد اشارت هذه الدراسات السابقة كلها الى وجود ارتباط ايجابي دال بين معنى الحياة والسعادة لدى العينات المبحوثة ، وتمثل نتيجة البحث الحالي بوجود ارتباط ايجابي بين المتغيرين لدى تدريسيي وموظفي الجامعة اضافة علمية جديدة لتراث البحث في هذين المتغيرين اذ تمثل هذه المحاولة الاولى للربط بين هذين المتغيرين لدى هذه الشريحة (حسب علم الباحثة) .

المؤشرات العامة المستخلصة من البحث :

من نتائج البحث الحالي ، توصلت الباحثة الى مؤشرات عدة مفادها :

١. ارتفاع مستوى معنى الحياة لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين وهذا مؤشر ايجابي .

٢. لا توجد فروق دالة احصائياً في معنى الحياة على وفق متغيري :

أ. الوظيفة (تدريسيون ، موظفون) .

ب. الجنس (ذكور ، اناث) .

* معامل الارتباط دال عند مستوى دلالة (٠.٠١) .

٣. ارتفاع مستوى السعادة لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين وهذا مؤشر ايجابي اخر .
٤. لا توجد فروق دالة احصائياً في السعادة على وفق متغيري :
- أ. الوظيفة (تدريسيين ، موظفين) .
- ب. الجنس (ذكور ، اناث) .
٥. هناك علاقة ايجابية دالة احصائياً بين معنى الحياة والسعادة لدى منتسبي الجامعة من التدريسيين والموظفين .

التوصيات :

- بناءً على نتائج البحث الحالي فان الباحثة توصي بالآتي : -
١. ضرورة الاستمرار بدعم هذه الشريحة المهمة من شرائح المجتمع مادياً ومعنوياً وبما يحافظ على ارتفاع مستوى معنى الحياة والشعور بالسعادة لديهم .
٢. ضرورة الاستمرار بنهج التعامل القائم على تقليل الفروق بين التدريسيين والموظفين العاملين في جامعة بغداد .

المقترحات :

- في ضوء النتائج التي ظهرت من البحث الحالي ولتطوير المعرفة العلمية المتعلقة بمتغيرات البحث ، يمكن التقدم بالمقترحات المستقبلية الآتية :-
١. معنى الحياة لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالسعادة لديهم .
٢. معنى الحياة لدى الموظفين العاملين في دوائر الدولة الاخرى وعلاقته بالسعادة لديهم ومقارنة النتائج مع نتائج البحث الحالي .
٣. معنى الحياة وعلاقته بالسعادة لدى المسنين .

مصادر البحث :-

- ١- ادلر ، الفرد (١٩٩٦) : سيكولوجيتك في الحياة كيف تحياها ؟ تعريب أ.د. عبد علي الجسماني ، ط١ ، بيروت ، الدار العربية للعلوم .
- ٢- البياتي ، عبد الجبار ، واثناسيوس ، زكريا زكي (١٩٧٧) : الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس . بغداد ، مطبعة مؤسسة الثقافة العمالية .
- ٣- حافظ ، سلام هاشم (٢٠٠٦) : معنى الحياة وعلاقته بالقلق الوجودي والحاجة للتجاوز . اطروحة

- دكتوراه ، كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- ٤- خيرى ، السيد محمد (١٩٧٥) : الاحصاء النفسى والتربوي . ط ١ ، مطبوعات جامعة الرياض .
- ٥- الصالحي ميادة عبد الحسن (٢٠٠١) : السعادة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى طلبة الجامعة . رسالة ماجستير . كلية الاداب ، جامعة بغداد .
- ٦- فيركسون ، جورج آي (١٩٩١) : التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس . ترجمة د. هناء العكيلي ، بغداد ، دار الحكمة .
- 7- Bernstein , Douglas A. & Nash , Peggy w (2005) : Essentials of Psychology . New york Houghton Mifflin Company , Third edition .
- 8- Breham , Sharon S. & Kassin , Saul m. & Fein , steven (2002) : Social Psychology . 5th edition , Houghton Mifflin company .
- 9- Burns , Richard (2006) : An Investigation into relationship between organizational climate , personality and Tow models of well – Being in a Sample of teachers . From Internet www. USQ. Edu.au / users / burns / index. Htm .
- 10- Debats , D, L (1996) : Meaning in life clinical relevance and Predictive Power . Br. Journal of clinical Psychology . No , 35 (Pt4) , PP. 503 – 16 .
- 11- Debats , Dominique Louis (1999) : Sourcea of Meaning : An investigation of Significant Commitments in Life . Journal of Humanistic Psychology . Vol . 39 , No. u , PP. 30-57 .
- 12- Diener, Ed & Suh , Eunkook & oishi , shigehiyo (1997) : Recent Findings on Subjective well- being mcgraw hill .
- 13- Eble , R.L. (1972) : Essentials of educational Measurment . New Jersey , Prentic – Hall Englewood cliffis , Inc .
- 14- Feldman , Robert (2002) : Understanding Psychology . McGraw Hill , sixth edition .
- 15- Ferran , Casas & Figuer, Cristina & Gonzalez Monica , Malo (2007) : The well – being of 12-16 year old adolescents and their Parents Results From

- 1999 to 2003 Spanish Samples . Social Indicators Research . V. 83 , n.1, PP.87 .
- 16- Hoffman , L. (2005) : Why Becom an existential therapist ? Retrieved From the Depth Psychotherapy . New york : [http : / www. Depth Psychotherapy . com .](http://www.DepthPsychotherapy.com)
- 17- Hong , Li(2006) : Self – transcendence , Meaning of Life Moderates in the relation between College stress and Psychological well – being Acta Psychologica Sinica . vol . 38 , No .3 , PP. 422- 427 .
- 18- Horn , Joanevan & Taris , Toonw & SchauFeli wilmar (2004) : the structure of Occupational well – being : A Study among Dutch teachers . Journal of Occupational Psychology . 77, PP. 365- 375 .
- 19- Lindfors , Petra & Berntsson , Leen : (2006) : Factor Structure of Ryffs , Psychological well – being Scales in Swedish Female and Male White – Coller Workers . Personality and individual Differences . Vol . 40 issue (6) , PP. 1213 – 1222.
- 20- Morries , Holly J. (2005) : Happiness Explained , New york , Worth Publishers / Nc .
- 21- Myers, David G. (1990) : Exploring Psychology . , New york , Worth Publishers , INC .
- 22- Myers , David , G. (1994) Psychology . Seventh edition , Worth Publishers .
- 23- Orbach , I & Mikulincer, M (2003) : Mental Pain and its relationship to Sucidality and Life Meaning . Sucide Life threat Behavior , Fall, 33 (3) , PP. 231-241 .
- 24- Shek , DT (1992) : Meaning in Life and Psychological well – being : an empirical Study using the chines version of the Purpose in Life Questionnaire . J. Genet Psycho . 153(2) : PP. 185 – 200 .
- 25- Steger, Michael & Frazier , Patricia (2005) : Meaning in Life : one Link in the chain From Religiousness to well – being . Journal of counseling Psychology . V.52, n.4 , PP. 574 . 582 .
- 26- Walker , velma & Brokaw , Lynn (2001) : Beconing Aware : A text workbook From human Relations and Personal adjustments . Eight edition.
- 27- Zika , S.& chamberlain , K . (1992) : On the relation between Meaning in Life and Psychological well – being. British Journal of Psychology. Feb , 83

(Pt1) : PP. 133-45 .

ملحق (١)
مقياس معنى الحياة

البدائل				الفقرات	ت
ارفض بشدة	ارفض	اوافق	اوافق بشدة		
				اتمعت بحياة اسرية جيدة .	١
				علاقاتي جيدة بالناس .	٢
				احترم البيئة التي تحيط بي .	٣
				وضعت لحياتي اهدافاً اسعى لتحقيقها .	٤
				أنا ناجح في تحقيق طموحاتي .	٥
				اتقبل التحدي .	٦
				اعتقد انني استطيع ان احدث تغييراً ايجابياً في حياتي .	7
				اعتقد ان الحياة الانسانية تحكمها القوانين والمعايير الاخلاقية .	٨
				اتمنى ان يعم الخير والسلام ارجاء مجتمعنا .	٩
				انا منسجم مع التعاليم الدينية .	١٠
				أنا راض عن نفسي .	١١
				عندي من يشاركني المشاعر الحميمة .	١٢

				١٣	لدي اصدقاء يستحقون ثقفتي .
				١٤	حددت لنفسي اهدافاً واضحة في الحياة .
				١٥	اعيش بأنسجام مع الطبيعة .
				١٦	اهتم بالآخرين من حولي .
				١٧	انا متحمس للنشاطات التي امارسها .
				١٨	من المهم ان اكرس حياتي لقضية او موضوع ما .
				١٩	ارغب ان احيا حياة خالية من العنف .
				٢٠	اؤمن بحياة ما بعد الموت .
				٢١	أنا متقبل لحدود امكانياتي .
				٢٢	يعاملني الآخرون باحترام .
				٢٣	اعتقد ان الزواج أساس استمرار الحياة .
				٢٤	أشعر ان الآخرين يثقون بي .
				٢٥	اعتني بحديقة المنزل .

				٢٦	اشعر ان الحياة هي نعمة على الانسان ان يقدرها حق قدرها .
				٢٧	اكافح لكي اطور نفسي .
				٢٨	احاول بعلمي جعل العالم افضل .
				٢٩	اعمل للآخرين دون توقع مكافأة .
				٣٠	اعيش طبقاً لمجموعة من القيم .
				٣١	صلتي بالخالق متينة .
				٣٢	عندما افكر بحياتي الماضية اشعر بالارتياح .
				٣٣	اخذت ما استحق من الفرص والمكافآت .
				٣٤	وجدت من يستحق ان احبه .
				٣٥	احظى باحترام الآخرين .
				٣٦	اساهم مع الآخرين في العناية بالبيئة .
				٣٧	اكافح لانجاز هدفي في الحياة .
				٣٨	لا اتردد عند تكرار المحاولة عندما واجه

				العوائق والعقبات .	
				اسعى لتحقيق قيم تتجاوز المصلحة الذاتية .	٣٩
				انجز ما علي من واجبات تجاه الاخرين	٤٠
				افكاري وفعالي تنسجم مع ايماني بالله .	٤١
				اشعر ان الحياة منصفة معي .	٤٢
				اعتقد ان الاحتفال بالاعياد والمناسبات مع الاسرة يجعل الحياة ذات معنى .	٤٣
				اعامل الاخرين على قدم المساواة .	٤٤
				احافظ على نظافة الاماكن التي اتواجد فيها .	٤٥
				انا مؤمن باهمية ما اسعى لتحقيقه .	٤٦
				ابذل ما بوسعي كي اتقن ما اعمله .	٤٧
				اعمل على جعل الاخرين سعداء .	٤٨
				اشعر ان خلق الانسان ليس عبثاً .	٤٩
				اساعد الاخرين .	٥٠
				انا ملتزم بعملتي .	٥١
				اساهم في انجاز عمل مهم للمجتمع .	٥٢
				احترم كل انسان بصرف النظر عن اصله .	٥٣
				اسهم في خير ورفاه الاخرين .	٥٤

ملحق (٢)

مقياس السعادة

البدائل				الفقرات	ت
ارفض بشدة	ارفض	اوافق	اوافق بشدة		
				اغير الطريقة التي اتصرف بها كي انسجم مع من حولي .	١
				لا اخشى التعبير عن ارائي عندما تكون مخالفة لاراء اكثر الناس .	٢

				٣ عادة ما تكون قراراتي غير متأثرة بما يفعله الآخرون .
				٤ انزعج بما يعتقدونه الناس الآخريين عني .
				٥ سعادتني مع نفسي اكثر اهمية من مدح الآخريين لي .
				٦ تأثر بالناس ذوي الآراء السديدة .
				٧ انسجامي مع الآخريين اكثر اهمية من اصراي على مبادئي .
				٨ لدي ثقة بارائي حتى لو كانت مضادة للآخريين .
				٩ من الصعب ان اعبر عن الآراء الخاصة بي في الامور المثيرة للجدل .
				١٠ اغير رأبي حول القرارات اذا ما رفضها اصداقائي او اسرتي .
				١١ اهتم بكيفية تقويم الآخريين للاختبارات التي اتخذها في حياتي .
				١٢ اشعر اني مسؤول عما افعله .
				١٣ لا انسجم جيداً مع الناس او الجماعة المحيطين بي .
				١٤ انا جيد في ادارة مسؤوليات عدة في حياتي اليومية .
				١٥ اشعر ان مسؤولياتي تفوق طاقتي .
				١٦ اجيد التخطيط لوقتي لكي اتمم كل شيء يجب القيام به .
				١٧ اصاب بالاحباط لاني لم انجز الاشياء التي بدأت بعملها .
				١٨ ان جهودي لايجاد انواع من الانشطة والعلاقات التي احتاجها كانت ناجحة .
				١٩ من الصعب ترتيب حياتي بالطريقة التي

				ارتاح اليها .	
				لدي القدرة على بناء اسلوب حياتي بالطريقة التي تعجبني .	٢٠
				لست مهتماً بالانشطة التي سوف توسع افاقي .	٢١
				انني من نوع الاشخاص الذي يجرب الاشياء الجديدة .	٢٢
				لا اريد تجربة طرق جديدة في اداء الاشياء فحياتي جيدة كما هي .	٢٣
				اشعر انني لم احقق ما كنت اصبو اليه .	٢٤
				ان الناس من كل الاعمار قادرون على الاستمرار بالنمو والتطور .	٢٥
				بمرور الوقت اكتسبت الكثير من الخبرة الحياتية مما جعلني شخصاً قوياً وأكثر مقدرة .	٢٦
				لدي احساس بأنني قد تطورت كأنسان بمرور الوقت .	٢٧
				حياتي كانت عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو .	٢٨
				تغيرت ونضجت وجهة نظري على مر السنين .	٢٩
				تنازلت عن محاولة القيام بتطورات وتغيرات كبيرة في حياتي منذ وقت طويل .	٣٠
				يرى الناس بأني محب وعطوف .	٣١
				اشعر بالوحدة لان لدي قليل من الاصدقاء المقربين الذين اشاركهم اهتماماتي .	٣٢
				اكون مستمعاً جيداً عندما يتحدث الاصدقاء المقربون الي عن مشكلاتهم .	٣٣
				ليس لدي اتاس كثيرون ممن يريدون الاستماع الي عندما اريد التحدث .	٣٤

				٣٥	ان الناس الاخرين لديهم اصدقاء اكثر مما لدي .
				٣٦	يصفني الناس بانني شخص معطاء متطلع للمشاركة بوقتي مع الاخرين .
				٣٧	لم اعش العديد من العلاقات المليئة بالدفء والثقة مع الاخرين .
				٣٨	اتطلع الى المحبة عندما اصادق الاخرين
				٣٩	استطيع الوثوق باصدقائي وهم يستطيعون الوثوق بي .
				٤٠	من الصعب ان اكون صريحاً عندما اتحدث مع الاخرين .
				٤١	انا واصدقائي نتعاطف مع مشاكل بعضنا البعض .
				٤٢	عندما استرجع قصة حياتي اكون مسروراً لما آلت اليه .
				٤٣	اشعر بثقة وايجابية في نفسي .
				٤٤	العديد من الناس الذين اعرفهم قد جنوا من الحياة اكثر مما جنيته انا .
				٤٥	كثير من الاشياء في حياتي بحاجة الى التغيير .
				٤٦	تعجبني اغلب ملامح شخصيتي .
				٤٧	ارتكبت بعض الاخطاء في الماضي ولكنني اشعر ان كل شيء سار في النهاية نحو الافضل .
				٤٨	اشعر بخيبة امل ازاء ما حققته في حياتي
				٤٩	افتخر بمن انا وبالحياة التي اعيشها .
				٥٠	استيقظ واشعر بانني مثبت الهمة حول الكيفية التي عشت بها حياتي .
				٥١	اقارن نفسي بالاصدقاء والاقرباء فاشعر

				بالارتياح حول من اكون انا .	
				لكل شخص نقاط ضعف ولكن يبدو ان لدي اكثر مما ينبغي .	٥٢
				افكر بما فعلته بالماضي وما آمل ان افعله في المستقبل .	٥٣
				اعيش الحياة يوماً بيوم ولا افكر في المستقبل	٥٤
				ان انشطتي اليومية تبدو تافهة وغير مهمة بالنسبة لي .	٥٥
				ليس لدي احساس بالارتياح ازاء ما احاول تحقيقه من اهداف في الحياة .	٥٦
				استمتع بالتخطيط للمستقبل والعمل على جعله حقيقة .	٥٧
				انا شخص نشط وفعال بتطبيق الخطط التي اضعتها لنفسي .	٥٨
				يهيم بعض الناس بالحياة بلا هدف ولكنني لست واحداً منهم .	٥٩
				اهدافي في الحياة مصدر رضا اكثر من كونها مصدر احباط .	٦٠
				انا راض عما حققته من انجازات في حياتي .	٦١
				لست متأكداً ان حياتي تضيف الشيء الكثير لي .	٦٢

