

*Received / Geliş*  
05.05.2017

*Article History*  
*Accepted / Kabul*  
24.05.2017

*Available Online / Yayınlanma*  
15.06.2017

## **LIFE CONNECTIVITY LEVEL SCALE**

HAYATA BAĞLILIK DÜZEYİ ÖLÇEĞİ

**Faris Zeynalabidin**  
**Lakhal Mustafa**

### **Abstract**

The present study was designed to evaluate the psychometric characteristics of a arabic version of the Love of Life Scale using a sample of 300 university students, and another sample n=30 clincal,it was found that the the Love of Life Scale has good internal consistency,Cronbach's alpha was .92 and Love of Life Scale had significant positive correlation with Arabic Scale of Optimism (0.52) The scale displayed negative correlations with the Arabic Scale of Pessimism (0.27-) It was concluded that the Algerian version of the Love of Life Scale can be recommended for future research on positive psychology.

**الخصائص السيكومترية لمقياس حب الحياة لدى عينات سوية ومرضية**

د. فارس زين العابدين جامعة سيدي بلعباس الجزائر

د. لكحل مصطفى جامعة سعيدة الجزائر

**ملخص :**

تهدف الدراسة الحالية إلى التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس حب الحياة لدى عينات سوية من طلبة جامعة سيدي بلعباس وجامعة معسكر (ن=300) وعينة مرضية (ن=30) مرضى السرطان، أسفرت نتائج الدراسة أن معاملات ألفا عن اتساق داخلي مرتفع (0.92) وتتسم بثبات مرتفع بطريقة القسمة النصفية (0.89)، كما أسفر الصدق المرتبط بالمحك مع القائمة العربية للتفاؤل (0.52) والتشاؤم (-0.27) على ارتباط موجب والآخر سالب ودال مما يؤكد صدق المفهوم البنائي، كما تم حساب الصدق التمييزي على افتراض مفاده أن الدرجات في مقياس ما، تختلف اختلافاً دالاً إحصائياً بين المجموعات المحكية Criterion group كالأسياء والمرضى فاتضح لنا أن الفروق بين الأسياء والمرضى بالسرطانات دال إحصائياً مما يدل على الصدق التمييزي المرتفع لمقياس حب الحياة، وتشير هذه النتائج بمجموعها إلى صلاح الأداة موضع البحث للاستخدام في البيئة الجزائرية.

## مقدمة:

تعددت الأسماء والأوصاف التي أطلقها الباحثون والمؤلفون على عصورهم، فقد أطلق على القرن العشرين - على سبيل المثال - عصر القلق، والاكتئاب، والخوف، وغير ذلك، ومن الممكن أن نطلق على العقود الأخيرة من القرن العشرين حتى الآن "عصر علم النفس الإيجابي". وفي عام 2000 لفت كل من "سيليجمان، وسيكاستنميهالي" (Csikaszentmihaly-Seligman) الانتباه نحو علم النفس الإيجابي من خلال مقال نشر في مجلة "الاختصاصي النفسي الأمريكي" *American Psychologist*، أشار فيه الباحثان إلى قصور بيانات علم النفس ونقصها في تحديد كل ما يجعل الحياة ذات قيمة، وقد كان لهذا المقال صدى واسع، فبعد مرور خمس سنوات على نشره انتعشت حركة علم النفس الإيجابي، التي اجتذبت الباحثين وحفزتهم إلى سبر غور متغيرات متعددة لم تحظ بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين كالشخصية القوية، والفضيلة، والسعادة...، وغيرها من مكونات علم النفس الإيجابي، وفي عام 2006 صدر العدد الأول من مجلة "علم النفس الإيجابي" *Journal of Positive Psychology*، كما لقيت بحوث علم النفس الإيجابي في تركيزها على الدور التكيفي للتفكير الإيجابي اهتماما متزايدا في العقد الأخير.

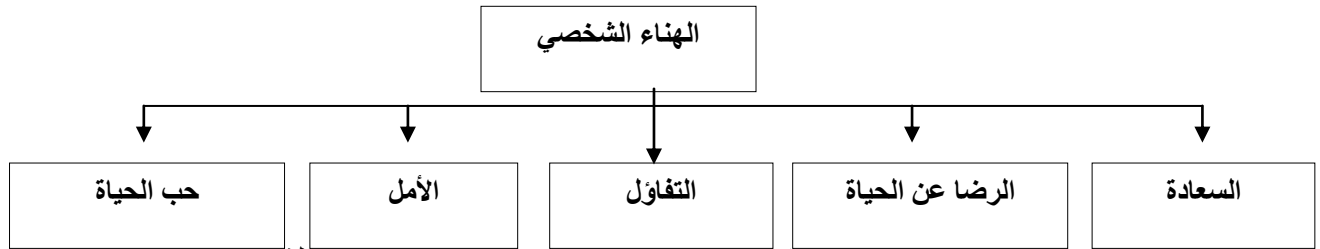
كما لقيت بحوث علم النفس الإيجابي - في تركيزها على الدور التكيفي للتفكير الإيجابي - اهتماما متزايدا في العقد الأخير، وقد يظن بعض القراء أن علم النفس الإيجابي وليد هذا العصر، ومع أن بحوثه ازدهرت في الآونة الأخيرة فإن لمفهوم علم النفس الإيجابي تاريخا طويلا منذ أن قدم "وليم جيمس" James مصطلح العقول السوية *Healthy mindedness* عام 1902، ثم من خلال اهتمام "أولبورت" Allport بدراسة الخصائص الإنسانية الإيجابية عام 1958، ثم دراسات "ماسلو" Maslow عام 1968 حول الأسوياء والمرضى، بالإضافة إلى بحوث "كووان" Coon عن المرونة واستعادة الحيوية لدى الأطفال والمراهقين. (عبد الخالق، عيد، النيال، 2010)

ولعلم النفس الإيجابي رؤية خاصة في التعامل مع أمور الحياة وتفسيرها، فعلى سبيل المثال إذا كان علم النفس الإكلينيكي يعمل على مساعدة الأفراد الذين يعانون اضطرابات، ويبحث على مساعدتهم أكثر من الأسوياء، فإن علم النفس الإيجابي يعمل على فهم القوة *Strength* التي من شأنها أن تقي الإنسان من المرض، أو تقلل الأضرار المصاحبة له، كما أظهرت دراسة (عبد الخالق، 1998) أن هناك علاقة وثيقة بين التفاؤل وكل من الصحة النفسية والصحة الجسمية، ويشتمل مجال علم النفس الإيجابي على متغيرات متعددة، منها: الهناء الشخصي، والرضا، والأمل، والتفاؤل، والسعادة، فضلا عن القدرة على الحب والعطاء، والشجاعة، والإخلاص، والتسامح، والإيثار، بالإضافة إلى الفضيلة، والمسؤولية، والتحمل... إلخ. وبناء على ذلك فإن علم النفس الإيجابي له مهمة محددة، ألا وهي الوقاية والعلاج، فضلا عن كونه الدراسة العلمية لجوانب القوة لدى الإنسان والفضيلة.

الهناء الشخصي مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي:  
من أهم المفاهيم في علم النفس الإيجابي مفهوم الهناء الشخصي *Subjective well-being*، وهو

المصطلح السيكولوجي لما يشار إليه في الحديث الدارج بالسعادة، والهناء الشخصي مصطلح مفضل على السعادة من وجهة نظر بعض علماء النفس "لأن للأخير معاني كثيرة ومختلفة، وذلك على الرغم من شيوع استخدام مصطلح السعادة في كثير من البحوث النفسية. (عبد الخالق، 2011) والهناء الشخصي له عدة مكونات أو أقسام أساسية هي: الرضا عن الحياة بوجه عام، والقناعة بمجال محدد في الحياة من مثل: الزواج والعمل، وتوافر الوجدان الإيجابي بشكل متكرر (الانفعالات السارة)، والغياب النسبي للوجدان السلبي (الانفعالات غير السارة)، ويمكن تقسيم المكونات الأساسية للهناء الشخصي إلى عناصر أكثر تحديدا (Diener, 1998)

الشكل (1) - الهناء الشخصي بوصفه عاملاً عاماً يشتمل علي عدة مكونات فرعية



وقد افترض احمد عبد الخالق، وغادة عيد، ومايسة النبال (2010) ان الهناء الشخصي من وجهة إجرائية عامل عام يشمل على الأقل المكونات السابقة الذكر.

### حب الحياة مفهوم جديد في مجال الهناء الشخصي.

الهناء الشخصي Subjective well - being هو المفهوم الأساسي في توجه علم النفس الإيجابي، ويشتمل هذا المفهوم أو العامل الأساسي على مكونات فرعية محددة - كما أسلفنا - من مثل: السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمل...، وغيرها، وبالإضافة إلى هذه المكونات الفرعية المهمة في علم النفس الإيجابي فقد قدم عبد الخالق (Abdel - Khalek, 2007) مفهوماً جديداً من الممكن أن يعد مكوناً فرعياً مرتبطاً بمجال الهناء الشخصي بوصفه ميداناً شاملاً، كما يعتبر مفهوماً نظرياً مشتقاً من المجال ذاته، ونقصد حب الحياة Love of life.

يعرف (عبد الخالق، 2016، ص8): "حب الحياة بأنه اتجاه إيجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام، كما يشير هذا المفهوم أيضاً إلى شدة التمسك بالحياة، والتعلق السار بها وتقديرها، وقد افترض وجود فروق فردية في حب الحياة، وعلى أساس هذا الافتراض قدم التوقع التالي: "حب الحياة مقابل كره الحياة" متصل Continuum أو بعد ذو قطبين، لكل فرد مركز على هذا المتصل، ويمكن أن تؤدي الدرجة المرتفعة في القطب الأخير وهو كره الحياة إلى سلوك مدمر للذات كالانتحار"، كما يمكن وضع فرض آخر مفاده أن حب الحياة يرتبط ارتباطاً إيجابياً بكل من:

السعادة، والأمل، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، في حين افترض أن حب الحياة يرتبط ارتباطاً سلبياً بالجوانب السلبية للشخصية من مثل: القلق، والاكتئاب، والتشاؤم، والعصابية ونظائرها، وعلى الرغم من هذه العلاقات الإيجابية المفترضة فإن مفهوم حب الحياة يتوقع له أن يختلف عن هذه المتغيرات الإيجابية، أي أن حب الحياة مختلف - إلى حد ما - عن هذه المتغيرات ومع ذلك فهو مرتبط بها، ومن ثم افترض أن حب الحياة له العلاقة نفسها تقريباً بمختلف مكونات الهناء الشخصي كتلك العلاقة بين مفاهيم السعادة والأمل والتفاؤل.

وليس لمفهوم حب الحياة علاقة بالمفهوم الفرويدي التحليلي عن غريزة الحياة أو غريزة الحب Love instinct، فقد اشتق مفهوم حب الحياة - على أساس نظري تأملي- في إطار الجوانب الإيجابية لعلم النفس ولاسيما علم النفس الإيجابي، كما أن مفهوم حب الحياة لا علاقة له بالحياة الحبية، حيث تعني الأخيرة الحياة الجنسية كما ورد في القاعدة العالمية لدراسات السعادة.

#### مشكلة الدراسة:

قدم مفهوم حب الحياة في وقت حديث نسبياً، ومن ثم فإن الدراسات التي أجريت على هذا المفهوم تعد قليلة-في حدود علم الباحث- إلا ما أجراه مؤلف المقياس نفسه على عينة مصرية، وأخرى كويتية

في الوقت نفسه يظهر العرض النظري السابق جانباً مهماً من التطورات التي تشهدها مقاييس علم النفس الإيجابي ممثلة في الحياة الطيبة أو الهناء الشخصي، كما يظهر هذا العرض حداثة هذا الموضوع، كما يظهر الافتقار لهذه الدراسات في البيئة المحلية، والشعور بإمكانية الاستفادة من هذا المقياس في البيئة الجزائرية بصفة خاصة، هذا ما دفع الباحثين إلى طرح المشكلة التي سنتناولها الدراسة الحالية والتي يمكن تلخيصها في السؤال التالي: ما الخصائص السيكومترية لمقياس حب الحياة على عينات سوية ومرضية؟

سعيًا وراء تحقيق الأهداف المرسومة لهذه الدراسة سيرتكز الاهتمام على الإجابة عم عدد من الأسئلة التي تطرحها، وهي:

- ما معاملات ثبات الاتساق الداخلي لمقياس حب الحياة في البيئة الجزائرية؟

- ما دلالات الصدق الاختلافي والاتفاقي لمقياس حب الحياة في البيئة الجزائرية؟

- ما دلالات الصدق التمييزي لمقياس حب الحياة على عينة سوية ومرضية في البيئة الجزائرية؟

## أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى استخراج المعالم السيكومترية لمقياس حب الحياة، من وضع «عبد الخالق» لدى عينة من الأسوياء (طلبة الجامعة) وعينة من مرضى السرطان.

## منهج الدراسة وإجراءاتها:

المنهج الوصفي الارتباطي .

**عينة الدراسة:** اشتملت عينة الدراسة على 300 طالباً وطالبة، من جامعتي س. بلعباس ومعسكر وعينة مرضية ن=30 سرطاناً مقيمين بالمستشفى الجامعي س، بلعباس، وهي عينات قصدية.

## أدوات الدراسة:

### 1- مقياس حب الحياة Love of Life Scale:

وضع عبد الخالق (Abdel- Khalek, 2007) هذا المقياس ويشتمل على 16 بنداً (عبارة قصيرة) ملحق رقم (01)، ويجب عن كل عبارة على أساس مقياس "ليكرت" خماسي البدائل كما يلي: 1= لا، 2 = قليلاً، 3 = متوسط، 4 = كثيراً، 5 = كثيراً جداً، وتراوح الدرجة الممكنة بين 16، و80، وتشير الدرجة المرتفعة إلى حب مرتفع للحياة.

واعتماداً على تعريف محدد لحب الحياة، وضع مؤلف المقياس 41 عبارة مثلت وعاء البنود المبدئي، وكانت العبارات مختصرة، وبسيطة، مصوغة بالعربية الفصحى الميسرة، ولتقدير الصدق الظاهري لهذه العبارات قدم المقياس المبدئي إلى خمسة من أعضاء هيئة التدريس الحاصلين على الدكتوراه في علم النفس، ويعملون بقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، وطلب من كل منهم مستقلاً قراءة كل بند، ثم وضع تقدير له اعتماداً على مدى كفاءته في قياس حب الحياة كما ورد في التعريف المقدم لهم، وراوحت البدائل بين صفر (لا علاقة له بحب الحياة)، و 4 (بند جيد جداً لقياس حب الحياة)، وحسبت متوسطات تقديرات المحكمين لكل بند على حدة، واستبقيت البنود التي حصلت على متوسط قدره ثلاثة أو أكثر، وأدت هذه الخطوة إلى استبعاد 15 بنداً، وأصبح طول المقياس بعد هذه الخطوة 26 بنداً.

ثم طبقت هذه الصيغة الأخيرة على (161) طالباً وطالبة بجامعة مصرية، وحسب الارتباط بين البند والدرجة الكلية بعد حذف البند Item remainder correlation، فاستبعدت ستة بنود لها ارتباط بالدرجة الكلية أقل من 0.3، ثم حسبت معاملات الارتباط بين البنود وحللت عاملياً، واستبقي 16 بنداً شملها ثلاثة عوامل على نحو ما يأتي: (1) التوجه الإيجابي نحو الحياة، و(2) العواقب السعيدة لحب الحياة، و(3) المعنى الهادف للحياة، وحسب ثبات المقياس وصدقه، وكانت النتائج جيدة في كل من الكويت، مصر، قطر، لبنان. (عبد الخالق، 2016) وله نسخة انجليزية (2013)

## المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم:

يشتمل المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم (عبد الخالق، 1998) على مقياسين فرعيين، ويتكون كل واحد منهما على 15 عبارة، يجب عن كل منها على أساس مقياس "ليكرت" الخماسي: 1= لا، 2 = قليلاً، 3 = متوسط، 4 = كثيراً، 5 = كثيراً جداً، وتراوح الدرجة على هذا المقياس بين 15، و75، وتشير الدرجة العليا إلى ارتفاع التفاؤل، ومن نماذج عبارات المقياس العبارة التالية: "أفكر

في المستقبل بكل تفاؤل"، وللمقياس معاملات ثبات وصدق مرتفعة، وله صيغة عربية وأخرى إنجليزية Abdel- Khalek & Lester, وقد استخدم هذا المقياس في عدد كبير من البحوث العربية في دول مختلفة.

#### نتائج الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم حساب معاملات ثبات الاتساق الداخلي للمقياس بطريقة ألفا لكرونباخ ثم حساب الصدق الاتفاقي و الاختلافي للمقياس مع المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم، كما تم حساب الصدق التمييزي.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة:

##### ثبات المقياس:

الطريقة المألوفة لبيان درجة الثبات هو معامل الثبات، ويعني الأخير "أي مقياس للثبات يتضمن استخدام معاملات الارتباط، وهناك طرق علمية أربع لدراسة الثبات كما حددتها أناستازي، وتؤدي إلى أنواع أربعة من معاملات الثبات وهي: ثبات إعادة الاختبار (test-retest)، الصيغ المتعاقبة أو المتكافئة (alternate forms)، ثبات القسمة النصفية (split-half)، ثبات معامل ألفا و "كودر-

رتشاردسون. (عبد الخالق، 2000، ص128)

#### الجدول رقم (01) معاملات ثبات مقياس حب الحياة

معامل ألفا لكر و نباخ	معامل التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان-بروان	
0.92	0.89	مقياس حب الحياة

وينضح من الجدول رقم (1) ارتفاع معاملات ثبات ألفا وثبات القسمة النصفية لدى عينة الدراسة مما يشير إلى اتساق داخلي مرتفع للقائمة، ومن ثم تعد معاملات الثبات بطريقة ألفا وبطريقة القسمة النصفية مقبولة بوجه عام.

#### الصدق:

يشير الصدق إلى مدى صلاحية المقياس وصحته في قياس ما يعلن أنه يقيس ، وهناك ثلاثة طرق أساسية حددتها " معايير القياس التربوي والنفسي الصادرة عن " الرابطة الامريكية لعلم النفس " عام 1985 ، ويذكرها " أحمد عبد الخالق " (2000 ، ص 131) كما يلي : صدق المحتوى والصدق المرتبط بالمحك ، وصدق التكوين . ويعد صدق التكوين Construct Validity بالنسبة للاختبار، ما هو محاولة للإجابة عن السؤال التالي : إلى أي حد يمكن أن يعد الاختبار مقياسا لتكوين نظري أو سمة ؟ وهناك طرق لحساب صدق التكوين أهمها : التغيرات التطورية،

والارتباطات مع اختبارات أخرى، والتحليل العاملي، والاتساق الداخلي، والصدق التقاربي والاختلافي، وتأثير التدخل التجريبي.

وتعرف أنستازي و إريينا (2015) Anastasi, Urbina صدق التكوين الفرضي لاختبار معين هو مدى القول بأن الاختبار يقيس تكويناً فرضياً نظرياً أو سمة معينة، ومن الطرق النوعية المناسبة لتقديره الارتباطات باختبارات أخرى.

#### الصدق الاتفاقي والاختلافي :

الجدول رقم (02) معاملات الارتباط بين مقياس حب الحياة والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم

التشاؤم	التفاؤل	المقاييس
** -0.27	** 0.52	مقياس حب الحياة

تشير النتائج الموضحة في الجدول رقم (02) إلى أن مقياس حب الحياة يرتبط ايجابياً مع مقياس التفاؤل، مما يُعد مؤشراً لصدق اتفاقي. كما يُعد مؤشراً على الصدق البنائي للمقياس، كما تشير النتائج إلى صدق اختلافي لمقياس حب الحياة، وذلك لارتباطه الجوهري السلبي بمتغير التشاؤم.

#### الصدق التمييزي:

تم حساب الصدق التمييزي على افتراض مفاده أن الدرجات في مقياس ما، تختلف اختلافاً دالاً إحصائياً بين المجموعات المحكية Criterion group كالأسياء والمرضى فاتضح لنا أن الفروق بين الأسياء والمرضى بالسرطانات دال إحصائياً مما يدل على الصدق التمييزي المرتفع لمقياس حب الحياة، وتشير هذه النتائج بمجموعها إلى صلاح الأداة موضع البحث للاستخدام في البيئة الجزئية.

جدول رقم (03) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيم اختبار(ت) ودلالاتها بين الأسياء

حب الحياة	الأسياء		مرضى السرطان		قيمة ت
	م	ع	م	ع	
	53.07	12.77	59.32	12.34	2.63
					0.15

والمرضى.

من قراءة الجدول رقم (03)، يتضح أن الفروق بين الأسوياء ومرضى السرطانات دال إحصائياً ويدل ذلك على الصدق التمييزي المرتفع، وهذا يدل على الصدق التكويني أو البنائي للمقياس.

كما تم حساب الصدق عن طريق إيجاد معامل الارتباط لكل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس جدول رقم (04) معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس حب الحياة

بنود المقياس	الدرجة الكلية
1. الحياة مليئة بالمتع والمسرات.	**592.
2. هناك أشياء كثيرة تجعلني أحب الحياة.	**676.
3. حب الحياة يزيد جمالاً.	**743.
4. تستحق الحياة أن نحبها.	**732.
5. حب الحياة يجعلني سعيداً.	**819.
6. تبدو لي الحياة جميلة ورائعة.	**806.
7. أنظر إلى الحياة من جانبها الجميل.	**687.
8. حب الحياة يمنحني الأمل.	**800.
9. وأتمنى أن أعيش سنوات طويلة لأحقق ما أريد.	**559.
10. حب الحياة يحقق لي السعادة.	**757.
11. الحياة كنز جميل يجب المحافظة عليه.	**716.
12. الدنيا مليئة بالمعاني الجميلة.	**689.
13. الحياة نعمة يجب أن نعرف قيمتها.	**583.
14. أدرك أن لوجودي في هذه الحياة معنى كبيراً.	**564.
15. يلازمني شعور رائع بحب الحياة.	**742.
16. أحب التفاؤل في الحياة.	**546.

نستنتج من الجدول رقم (04) أن جميع بنود المقياس ارتبطت جوهرياً عند مستوى 0.01، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين البند الواحد والدرجة الكلية بين 0.54 و 0.81 للعينة، مما يشير إلى تجانس بنود المقياس ويُعد مؤشراً لصدق الاتساق الداخلي.

#### خلاصة:

من نافلة القول أن نذكر أهمية القياس في علم النفس بوجه عام، والحاجة الماسة في مجال علم



النفس الإيجابي بوجه خاص، إلى إتاحة مقاييس تناسب الشباب والراشدين وحتى الأطفال نظراً لندرتها في البيئة الجزائرية، ومن هنا استهدفت هذه الدراسة تقديم مقياس حب الحياة من وضع عبد الخالق وبيان خصائصه السيكومترية من صدق وثبات في البيئة المحلية، وقد حققت هذه الدراسة الأهداف التي بدأت بها.

كما يمكننا القول أن مقياس حب الحياة صالح للاستخدام في المجتمع الجزائري مع عينة الراشدين، وذلك نظراً لما يتسم به من اتساق داخلي مرتفع ، وثبات مقبول، وصدق مرتبط بالمحك مرتفع (اختلافي واتفاقي).

### قائمة المراجع :

1-أنستازي آن، إربينا سوزان (2015).القياس النفسي، ترجمة صلاح الدين محمود علام: دار الفكر العربي،ط1، عمان.

2-عبد الخالق، أ.م (2016) *دليل تعليمات مقياس حب الحياة*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

3-عبد الخالق، أ.م، غ، عيد(2011) حب الحياة وارتباطه بالهناء الشخصي واستقلاله عن الدافعية، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، مجلد 39، ع2، ص15-36.

4-عبد الخالق، غ. عيد، م. النبال (2010). حب الحياة لدد عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، الرسالة 325 ، الحولية 35

5-عبد الخالق، أحمد محمد(2000) استخبارات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، ط3.

6-عبد الخالق أ، م، (1998)التفاؤل وصحة الجسم: دراسة عملية. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 26، ص45-62.

7-Abdel-Khalek, A. M. (2007 b). Love of life as a new construct in the well-being domain. *Journal of Social Behavior and Personality*, 35, 125-134

8-Simmons,C , Lehmann,P,(2013) *Tools for Strengths-Based Assessment and Evaluation*, Springer Publishing Company, New York.

الملحق رقم (01)

**تعليمات:** اقرأ من فضلك كل عبارة مما يلي بعناية، وقرر إلى أي حد تعد مميزة لمشاعرك وسلوكك وآرائك، ثم بين مدى انطباقها أو عدم انطباقها عليك، وذلك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لها.

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
1. الحياة مليئة بالمتع والمسرات.	1	2	3	4	5
2. هناك أشياء كثيرة تجعلني أحب الحياة.	1	2	3	4	5
3. حب الحياة يزيدنا جمالاً.	1	2	3	4	5
4. تستحق الحياة أن نحبها.	1	2	3	4	5
5. حب الحياة يجعلني سعيداً.	1	2	3	4	5
6. تبدو لي الحياة جميلة ورائعة.	1	2	3	4	5
7. أنظر إلى الحياة من جانبها الجميل.	1	2	3	4	5
8. حب الحياة يمنحني الأمل.	1	2	3	4	5
9. أتمنى أن أعيش سنوات طويلة لأحقق ما أريد.	1	2	3	4	5
10. حب الحياة يحقق لي السعادة.	1	2	3	4	5
11. الحياة كنز جميل يجب المحافظة عليه.	1	2	3	4	5
12. الدنيا مليئة بالمعاني الجميلة.	1	2	3	4	5
13. الحياة نعمة يجب أن نعرف قيمتها.	1	2	3	4	5
14. أدرك أن لوجودي في هذه الحياة معنى كبيراً.	1	2	3	4	5
15. يلازمني شعور رائع بحب الحياة.	1	2	3	4	5
16. أحب التفاؤل في الحياة.	1	2	3	4	5