

46

2016

إصدار ثاني 2024

نفسان الكتاب العربي
إصدارات مكتبية في علوم الطب و النفس

سلسلة إصدارات مكتبية محكمة

العدد السادس و الأربعون

أسسها وحررها وحررتها في علوم النفس



عدد 46 - 2016



إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

الكتاب العربي للعلوم وطب النفس
العدد 46

الانتير نصرية

الفهرس

7	مقدمة
13	أهداف الدراسة
13	أهمية الدراسة
14	تعريف الشعور بالسعادة.
22	هل السعادة بعد واحد أم عدة أبعاد؟
24	معدلات انتشار الشعور بالسعادة.
26	الشعور بالسعادة والمفاهيم المرتبطة به
28	الشعور بالسعادة وعلم النفس الإيجابي.
28	مفهوم السعادة الحقيقية.
30	(1) العظمة والمعرفة.
31	(2) الشجاعة.
31	(3) العيب والإنسانية
32	(4) العدالة والإنصاف.
32	(5) الأمتدال وخطب الذات.
33	(6) السمو والروحانية
34	خصائص الشخص السعيد
36	نظريات الشعور بالسعادة
41	الشعور بالسعادة والعوامل الفيزيولوجية والبيئية.

44	الشعور بالسعادة والصحة وطول العمر.
48	الشعور بالسعادة والدخل (السعادة والمال).
56	الشعور بالسعادة والعمل.
58	الشعور بالسعادة والعلاقات الاجتماعية.
64	الشعور بالسعادة وثقافة المجتمع فردية أو جمعية.
66	الشعور بالسعادة والحب والزواج.
72	الشعور بالسعادة والعمر.
76	الشعور بالسعادة والدين.
79	الشعور بالسعادة وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى.
85	الفروق بين الجنسين في الشعور بالسعادة
87	قياس الشعور بالسعادة.
88	1) قائمة أكسفورد للسعادة <i>Oxford Happiness Inventory</i>
88	2) قائمة الشعور بالسعادة الحقيقية.
89	3) استبيان سلم السعادة.
89	4) قائمة قياس الشعور اللحظي بالسعادة.
89	5) قائمة قياس الشعور العام بالسعادة.
89	6) قائمة التوازن الوجداني <i>Affect Balance Scale</i> .

90	(7) استبيان لقياس الشعور بالسعادة.
90	أسئلة الدراسة.
90	الإجراءات الميدانية لتقنين استبيانات لقياس الشعور بالسعادة على محطات جزائرية
90	التعريف بالاستبيانات وبخاصتها السيكومترية.
91	أولا : قائمة السعادة الحقيقية.
91	وصف قائمة السعادة الحقيقية.
92	تقنين قائمة السعادة الحقيقيو على البيئة الجزائرية.
92	الخصائص السيكومترية لقائمة السعادة الحقيقية.
92	(1) الصدق التمييزي.
95	(2) الصدق الاتفاقي.
96	(3) الارتباطات بين أبعاد الاستبيان والدرجة الطية.
97	(4) الصدق التعارضي أو التناقضي.
98	حساب معاملات الثبات
100	طريقة تطبيق القائمة وتصحيحها وتقدير درجة المفحوص.
101	مجالات استعمال القائمة
101	المعايير
106	تحديد مستويات سلم السعادة.
107	الخصائص السيكومترية لاستبيان الشعور بالسعادة على مفحوصين مصريين.

107	تقنين الاستبيان على البيئة الجزائرية.
108	الخصائص السيكومترية للاستبيان على مفهوسين جزائريين.
108	(1) الصدق التمييزي.
109	(2) الصدق الاتفاقي.
110	(3) الصدق التعارضي أو التناقضي.
112	طريقة تطبيق الاستبيان وتصحيحه وتقدير درجة المفهوس.
113	مجالات استعمال الاستبيان.
113	المعايير.
113	أولا : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
114	ثانيا : الدرجات المعيارية الثانية.
116	ثالثا : تحديد مستويات الشعور بالسعادة.
117	رابعا : استبيان مشاعر السعادة.
117	تقنين استبيان مشاعر السعادة على البيئة الجزائرية.
118	الخصائص السيكومترية لاستبيان مشاعر السعادة.
121	طريقة تطبيق الاستبيان وتصحيحه وتقدير درجة المفهوس.
122	مجالات استعمال الاستبيان.
124	تحديد مستويات مشاعر السعادة.
125	المراجع
130	الملامح

سيكولوجيا السعادة

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

مقدمة

يرغب السواد الأعظم من الناس في أن ينعموا بقدر أكبر من الشعور بالسعادة. فهم يودون استئثار المزيد من المتعة والضحك والسرور، والمزيد من النجاح على سعيد الحياة، في العمل وفي العلاقات. ويؤمن أسعد الناس بأن السعادة اختيار وعادة. أي أن السعادة لا تقوم على بعض الأمور المرجأة التي سوف تحدث في وقت ومكان يكونان في المستقبل، كأن يقول أحد : سوف أكون سعيدا "عندما أتزوج"، "عندما يكبر الأطفال"، "عندما أفوز بجائزة مالية كبيرة"، "عندما أسدد ديوني"، "عندما أتقاعد"، "عندما أحج". ولكنها تكون دائما، وفي كل لحظة، وفي كل مكان، حيث تعمم على جميع المواقف وتثبت عبر الزمن. إن السعادة تتبع من داخلنا، ومن اختيارنا للطريقة التي ننظر بها إلى الظروف والأحداث المحيطة بنا، مما يزيد من مستوى سعادتنا.

وتعتبر السعادة الهدف النهائي للعمل الإنساني. واهتم بها الفلاسفة والمفكرون منذ عهود قديمة، ولكن علماء النفس تجاهلوا في الوقت الذي اهتموا فيه بالمرض العقلي للإنسان وتعاسته وشقائه، وأنجزوا في هذا المجال أعمالا جيدة. إن علماء النفس اليوم يستطيعون قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية

يؤمن أسعد الناس بأن
السعادة اختيار وعادة.
أي أن السعادة لا
تقوم على بعض الأمور
المرجأة التي سوف
تحدث في وقت
ومكان يكونان في
المستقبل

في سلوك الإنسان. مثل القلق والخوف والاكتئاب والانحراف والتطرف والعنوان والغضب والفصام وغيرها من الاضطرابات النفسية والعقلية وجوانب السلوك اللاسوي، كما يستطيعون شفاء الكثير منها. ولكن هذا الإنجاز رغم أهميته، لم يصنع للإنسان حياة راقية. لأن تخفيف الأمراض التي جعلت حياة الإنسان تعيسة، جعلت صنع حياة تستحق أن يحيها الإنسان أقل أهمية. فالناس يريدون أكثر من مجرد علاج اضطراباتهم وتخليصهم من التعاسة، إنهم يحتاجون إلى حياة فيها معنى يجعلها جديرة بأن تعاش. واليوم يرى علماء النفس أن الوقت قد حان لعلم يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية، وبناء الفضيلة والقوى الإنسانية، للوصول إلى ما أسماه أرسطو "الحياة الطيبة". فقررُوا أن يولوا اهتمامهم نحو الجوانب الإيجابية من السلوك، مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والأمل والإيمان والابتهاج والثقة وتقدير الذات والكفاءة والتوكيدية والتوافق والحلول التفاوضية للصراعات، والمساندة الاجتماعية وجوانب السلوك الصحي وغيرها من جوانب السلوك السوي.

يذكر السيكولوجي الأمريكي، إدوارد دينر *Diener E.* 1984 أنه في عقد السبعينات من القرن العشرين، غير علماء النفس الاجتماعي اتجاهاتهم نحو دراسة السلوك الإيجابي، فقدموا أعمالاً نظرية وإمبيريقية ظهرت بخطى سريعة، فبدأ الاهتمام بموضوع السعادة، وظهر ذلك واضحاً في الملخصات السيكولوجية العالمية عام 1973. (السعيد غازي محمد رزق، 1997، 131).

وللإشارة إلى الجوانب الإيجابية من السلوك الإنساني، وضع مارتن سيلجمان في ثمانينات القرن العشرين مصطلح "علم النفس الإيجابي *Positive Psychology*". ومنذ ذلك التاريخ ارتفع عدد البحوث التي نشرت في إطاره، وأُسست مجلات خاصة به مثل: "مجلة بحوث السعادة *Journal of Happiness Student*". وأنشئت كراسٍ (مناصب) للأستاذية (أستاذ كرسي) في بعض الجامعات الأوروبية، كهولندا، التي عينت روت فينهوفن *R. Veenhoven* كأستاذ لدراسات السعادة، بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة

إن السعادة تنبع من داخلنا، ومن اختيارنا للطريقة التي ننظر بها إلى الظروف والأحداث المعيقة بنا، مما يزيد من مستوى سعادتنا

تعتبر السعادة الهدف النهائي للعمل الإنساني. واهتم بها الفلاسفة والمفكرون منذ عقود قديمة، ولكن علماء النفس تجاهلوا

إراسموس *Erasmus* في روتردام *Rotterdam*، الذي نشر قاعدة بيانات عالمية عن الشعور بالسعادة، ضمت 3300 دراسة حتى شهر مارس 2003. (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون، 2003، 582 – 583).

ويشير الباحثون إلى أنه عند مراجعتهم لقاعدة المعلومات النفسية *PsychInfo* التي توثق ملخصات البحوث النفسية في الدوريات المختلفة بين عامي 1967 – 2000، وجدوا أن هناك 5548 بحثًا نشر عن الغضب، و 41416 عن القلق، و 54040 عن الاكتئاب. بينما هناك 415 بحثًا عن البهجة، و 1710 عن السعادة، و 2582 عن الرضا عن الحياة. مما يعني أن هناك 21 بحثًا منشورًا عن الانفعالات السلبية، مقابل بحث واحد عن الانفعالات الإيجابية. لكن توجه البحوث النفسية تغير منذ ثمانينات القرن العشرين، فتضاعفت البحوث المنشورة عن السعادة والأمل والرضا عن الحياة بمقدار أربع مرات (من 200 بحث سنويًا إلى 800 بحث). (أحمد محمد عبد الخالق، 2004، 183 – 184).

ويذكر كل من أدريان فرنهام، هيلين تشينغ *A. Furnham & H. Cheng* أنه على الرغم من صدور عدد من الكتب عن السعادة لكل من أرجايل وأيزنك وماير، إلا أن الدراسات التي نشرت عن السعادة نادرة مقارنة بوفرة الدراسات عن الاكتئاب، وهو عكس السعادة. (أحمد محمد عبد الخالق، صلاح أحمد مراد، 2001 – أ، 337 – 338).

وأشار كذلك ديفيد ج. ميرز، إدوارد دينر *Myers D. G.* 1995 إلى أن هناك نسبة قدرها 17 : 1 بالنسبة للدراسات النفسية المتصلة بالحالات الوجدانية السلبية مقارنة بالحالات الوجدانية الإيجابية. وتم إدراج مصطلح السعادة *Happiness* لأول مرة بقائمة موضوعات المستخلصات النفسية عام 1973. وفي عام 1974 ظهرت مجلة البحث في المؤشرات الاجتماعية، وبها العديد من المقالات المتصلة بالوجود الشخصي الأفضل *Subjective Well-being* ثم توالى الدراسات النفسية عن السعادة على نحو متسارع. فبلغت نحو ثمانية آلاف دراسة خلال ثمانينات القرن العشرين. (عادل محمد هريدي، طريف

الناس يريدون أكثر
من مجرد علاج
اضطراباتهم وتخليصهم
من التعاسة، إنهم
يحتاجون إلى حياة فيها
معنى يجعلها جديرة
بأن تعاش

شوقي فرج، 2002، 46 – 47). وبالرغم من أن غالبية الأفراد يتفقون على أن الشعور بالسعادة هدف أساسي في حياة الإنسان، إلا أنهم يختلفون حول تعريف السعادة وتحديد مفهومها والعوامل التي تؤدي إليها. ويذكر م. شيكزينتميهالي M. Csikszentmihaly (وهو مجري الأصل) أن المجتمعات الغربية تشجع فيها فلسفة مادية، ترى أن التمتع بصحة جيدة والعمر الطويل وامتلاك السلع والأشياء، هو الطريق نحو تحقيق الشعور بالسعادة. مما دفع الناس إلى ربط الشعور بالسعادة بالمال والسعي إلى تحقيق الثراء رغبة في المزيد من الشعور بالسعادة. وأشار في نفس الوقت، إلى أن بعض الأفراد يحاولون الحصول على السعادة بتغيير حالاتهم الذهنية، إما بطريقة إيجابية كممارسة الرياضة الجسمية أو الرياضة العقلية التي تؤدي إلى صفاء الذهن، وشحن التفكير كالتأمل والتركيز، أو بطريقة سلبية بتعاطي المخدرات والمهلوسات والخمور. ويرى شيكزينتميهالي أن السعادة تتحقق من خلال استغراق الفرد وممارسته لأنشطة إيجابية سارة، تنمي قدراته وتعزز تقديره لذاته، كالقراءة والعبادة والاستمتاع بالطبيعة والتأمل والأنشطة الإبداعية، أو الهوايات المحببة التي تشعر الفرد بالتركيز والانسحاب. (نادية سراج جان، 2008، 602).

ويذكر سيلجمان أن الشعور بالسعادة لا يتحقق عندما نريده، ولكن عندما نكون مؤهلين له. إن اتباع طرق مختصرة مثل: تناول الحلوى والمخدرات والتسوق ومشاهدة التلفزيون وممارسة الجنس المحرم، لا تصنع الشعور بالسعادة، لأنه مهما أبدع الناس في وسائل للحصول على السعادة، فلن يتحقق لهم ذلك ما لم يكونوا مؤهلين بممارسة قدراتهم الشخصية وفضائلهم الإنسانية. إن البحث عن السعادة والمشاعر الإيجابية عامة، دون الاستعداد لها، يجعل الناس يعيشون جوعا روحيا، ويعيشون الزيف والخواء والتشاؤم. إن المشاعر الإيجابية التي تنبع من تدريب القدرات والفضائل، بدلا من الطرق المختصرة، تكون مشاعر حقيقية. (مارتن سيلجمان، 2002، 7 – 8).

ووفقا لنتائج الأبحاث، فإن الشعور بالسعادة في حقيقته مفهوم عالمي المغزى

يرى علماء النفس أن الوقت قد حان لعلو يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية، وبناء الفضيلة والقوى الإنسانية، للوصول إلى ما أسماه أرسطو "الحياة الطيبة

وضع مارتن سيلجمان في ثمانينيات القرن العشرين مصطلح "علم النفس الإيجابي Positive Psychology

والمضمون. وله أهمية متماثلة عند جميع المجتمعات، بدءاً بأكثر المجتمعات تقدماً إلى أكثرها بدائية. ويرى الباحثون أن الفروق في اللغة والثقافة، لا تؤثر على الطبيعة العالمية للشعور بالسعادة، بوصفه غاية قصوى للإنسان في كل مكان. وقد كشفت الأبحاث عن أن أسباب الشعور بالسعادة، تبدو متماثلة لدى مختلف المجتمعات والثقافات، ولجميع الأعمار بصرف النظر عن المكان الذي يعيشون فيه. (سحر فاروق علام، 2008، 435).

وفي الوقت الذي يرى المتدينون بالإسلام، أن الشعور بالسعادة يتحقق بتقوى الله والسير وفق منهاجه، والقيام بالأعمال الصالحة. مستدلين بقوله تعالى "من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحبيبه حياة طيبة ولنجزيهن أجرهن بأحسن ما كانوا يعملون". النحل، 97. وينصحون الناس بالتخلي عن التعلق بمتع الدنيا الزائلة. لأن الشعور بالسعادة الكامل والحقيقي لا يحصل عليه الإنسان في هذه الحياة، وإنما يتحقق في الآخرة لعباد الله الصالحين الأتقياء. نجد فلاسفة الإغريق يركزون على الشعور بالسعادة الدنيوي. ولكن كلا الفريقين يتفقان على أن الشعور بالسعادة يتحقق باتباع الفضائل والابتعاد عن الرذائل. وجعلوا الفضيلة 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. (كمال إبراهيم مرسى، 2000، 25). والملاحظ لأفكار الاتجاهات الثلاثة، يجد أنها تتفق كلها في جوهر الشعور بالسعادة والعوامل المؤدية إليه. وهي اتباع الفضائل والابتعاد عن الرذائل. مما يشعر الفرد بالاستقرار والأمان والطمأنينة، والخلو من القلق والشعور بالذنب والخوف.

ويندرج الشعور بالسعادة، كما أشرت سابقاً، تحت مظلة علم النفس الإيجابي، الذي يدعو إلى أن الإنسان يتوفر على جوانب القوة والضعف، وبهما تتحدد حياته وتسير وتتطور. وأن الخبرات التي تمر بنا تشكل شخصياتنا، وهي تتمتع بجوانب بعضها قابل للتعديل، وبعضها الآخر غير قابل للتعديل. وتتركز

أن غالبية الأفراد يتفقون على أن الشعور بالسعادة هدف أساسي في حياة الإنسان، إلا أنهم يختلفون حول تعريفه السعادة وتحديد مفهوماً والعوامل التي تؤدي إليها

جهود علم النفس الإيجابي على إثراء القوى الإنسانية لتعديل هذه الجوانب، لكونها مدخلا لتحقيق الشعور بالسعادة. وقد آن الأوان لأن يسعى علم النفس لفهم الانفعالات الإيجابية، ويبني جوانب القوة والفضيلة، ويزود الناس بما يساعدهم على أن يجدوا ما يسميه أرسطو "الحياة الطيبة *Good life*"، والشعور بالهناء الشخصي.

والسعادة ليست مفسدة *Deprave*، فقد بينت الدراسات التتبعية ما للسعادة من آثار إيجابية على السلوك الخفي. إن السعادة تمي الإيثار *Altruism* والاجتماعية *Sociability*، وترتقي بالنشاط والمبادأة، ولها تأثير إيجابي على الصحة، ويعيش الناس السعداء أعماراً أطول.

فالسعداء هم صناع الحياة، وسعادة الفرد تنعكس ليس فقط على نفسه، بل يتأثر بها من حوله، وتنعكس على مجتمعه. فالسعيد كما يؤكد دينر 2004 *E. Diener*، هو فرد مطمئن، قادر على العطاء، تتسم علاقاته بالآخرين بالود والتسامح. وكثير من أنماط السلوك المضاد للمجتمع، هي نتيجة لعدم الاستقرار النفسي، وعدم الشعور بالرضا عن الذات والآخرين، لأن السعيد يحب الحياة ويشعر أنها ذات قيمة كبيرة، ويتعاون مع الآخرين. إن الجريمة والاتجار بالمخدرات وحوادث العنف بأشكاله، والتدمير والتخريب، والإهمال، لا يمكن أن تصدر عن أناس سعداء وطيبين، كما أن الضياع والتشرد واليأس والكرهية لا تجتمع مع السعادة. ولذلك يطالب الباحثون في مجال السعادة صانعي القرار بالاهتمام برفع مستوى السعادة في المجتمعات. (نادية سراج جان، 2008، 604).

وتعتمد السعادة على توافر بعض الخصائص في المجتمع مثل: الثروة والعدالة والحرية. ويمكن للسياسات الاجتماعية أن تحسن من هذه الظروف والأحوال. وتعتمد السعادة كذلك على خصائص المؤسسات مثل التلقائية في العمل، أو وجود مؤسسات الرعاية. ويمكن أن تساهم مؤسسات الإصلاح في تحسين نشاط هذه المؤسسات. وتعتمد السعادة كذلك على الاستعدادات الشخصية مثل الفعالية

أن السعادة تتحقق من خلال استغراق الفرد وممارسته لأنشطة إيجابية سارة، تنمي قدراته وتعزز تقديره لذاته، كالفراءة والعبادة والاستمتاع بالطبيعة والتأمل والأنشطة الإبداعية، أو الهوايات المحببة التي تشعر الفرد بالتركيز والانسجام

والاستقلال والمهارات الاجتماعية. ويمكن أن يحسن التعليم والعلاج هذه الجوانب. (أحمد محمد عبد الخالق وآخرون، 2003، 583 – 584).

وتصنف البحوث النفسية المتصلة بالسعادة ضمن ما يعرف بعلم النفس الجماهيري أو الشعبي *Popular/ Flk Psychology* كما يذهب باردوكسي 1995 *Parducci* برونر 1990 *Brunner*.

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 شيكزينتيمهالي، ونج Wong 1991 السعادة بمثابة المؤشر الوحيد الجدير بمفرده أن ينبئ بالوجود الأفضل، وذلك أن يوسع أي شخص أن يفهم ما يعنيه لفظ السعادة، كما بينت دراسات بايور 1976 *Bauer*، وو 1992 *Wu* 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. (عادل محمد هريدي، طريف شوقي فرج، 2002، 47 – 48).

يرى المتدينون
بالإسلام، أن الشعور
بالسعادة يتحقق بتقوى
الله والسير وفق
منهاجه، والقيام
بالأعمال الصالحة.
مستدلين بقوله تعالى
"من عمل صالحا من
ذكر أو أنثى وهو
مؤمن فلنجزيه حياة
طيبة ولنجزيهن أجرهم
بأحسن ما كانوا
يعملون

الكتاب العربي للعلوم وطب النفس: العدد 46



إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2016

أ.د. بشير محمريّة

الاختصاص: علم النفس
الشماعة: دكتوراه الدولة في علم النفس
المرتبة العلمية: أستاذ التعليم العالي



المؤهلات العلمية:

- 1- الليسانس علم النفس معهد العلوم الاجتماعية - جامعة وهران - الجزائر عام 1977.
- 2- الماجستير في علم النفس معهد علم النفس وعلوم التربية جامعة وهران - الجزائر عام 1995 بعنوان: "الفروق والعلاقات في مصدر الضبط والعصبية لدى طلاب الجامعة".
- 3- دكتوراه الدولة في علم النفس من قسم علم النفس وعلوم التربية كلية العلوم الاجتماعية جامعة وهران - الجزائر عام 2001 بعنوان: "أنماط السيادة النفسية للمع والاختناوب وسلوك حل المشكلات لدى تلاميذ التعليم الثانوي".

الترقيات العلمية والمصنبة

- 1- (1995-1987) مدرس علم النفس بالمعهد التكنولوجي لإعداد مدرسي التعليم المتوسط (الإعدادي) باتنة - الجزائر.
- 2- (1995-1993) معيد بشعبة علم النفس معهد العلوم الاجتماعية جامعة الحاج لخضر - باتنة - الجزائر.
- 3- (2001-1995) أستاذ مساعد بقسم علم النفس جامعة الحاج لخضر - باتنة - الجزائر.
- 4- (2006-2001) أستاذ معاضر بقسم علم النفس وعلوم التربية كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة باتنة - الجزائر.
- 5- 2006. أستاذ التعليم العالي بقسم علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة الحاج لخضر - الجزائر.

الكتب المنشورة

- 1- بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس - الجزء الأول 2008-2- بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس - الجزء الثاني 2008-3- بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس - الجزء الثالث 2008-4- بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس - الجزء الرابع 2008-5- علاقة المع بالتعوض في السلوك الإنساني. الطبعة الأولى. المصنبة العصرية - 6- مصدر الضبط والصحة النفسية وفق الاتجاه المعرفي السلوكي. الطبعة - 7- مدخل لحراسة القياس النفسي. الطبعة الأولى. المصنبة العصرية للنشر - 8- سيكولوجية الدافع إلى الإنجاز. الدار الطنونية - الجزائر-9- علم نفس الذات. الدار الطنونية - الجزائر-10- دراسات في علم النفس الإيجابي، الجزء الأول. - 11- دراسات في علم النفس الإيجابي، الجزء الثاني. - 12- دراسات في علم النفس الإيجابي، الجزء الثالث- 13- أساسيات القياس النفسي. الطبعة الثالثة.

إصدارات مؤسسة العلوم النفسية العربية

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف 2016

