

# اضطراب ما قبل الحيض وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة والأعراض الجسمية

د. هند محمد يسري فايد (\*)

مدرس بقسم علم النفس

كلية الآداب، جامعة الإسكندرية



## اضطراب ما قبل الحيض وعلاقته بالسعادة والرضا عن الحياة والأعراض الجسمية

د. هند محمد يسري فايد<sup>(\*)</sup>

### ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين اضطراب ما قبل الحيض، وكل من الأعراض الجسمية ومعدلات السعادة والرضا عن الحياة لدى عينة من الإناث. تمثلت عينة الدراسة الأساسية في (ن=١٠٠) ، تراوحت أعمارهم بين ٢٣ و ٤٣ سنة (متوسط ٣١.٦١ وانحراف معياري ٤.١٨) منهن ٣٤ أنسة ، و٣٤ سيدة متزوجة، و ٣٢ سيدة مطلقة. واستخدم مقياس اضطراب ما قبل الدورة الشهرية (إعداد الباحثة)، ومقياس الأعراض الجسمية (إعداد عبد الخالق) والمقياس العربي للسعادة (إعداد عبد الخالق)، ومقياس الرضا عن الحياة (ترجمة عبد الخالق) كأدوات لجمع البيانات و تخلص هذه الدراسة إلى أن اضطراب ما قبل الحيض يرتبط ارتباطاً دالاً موجباً بظهور الأعراض الجسمية، وارتباطاً دالاً سالباً بالشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة.

### مقدمة:

الطمث حدث دوري طبيعي يحدث للمرأة ، وتتصف فترة حدوث الطمث بأنها مليئة بالتغيرات الجسمية والعاطفية، فأثناء الطمث تحدث تغيرات في جسم المرأة ، وتكون هناك تقلبات في الهرمونات، ويتطلب منها ذلك مواجهة مشاعر مختلفة، ويمرّ كثير من النساء ببعض التغيرات في أجسادهنّ أو مزاجهنّ ، كالشعور بالاكئاب أو زيادة الوزن، لتبدأ بذلك متلازمة ما قبل الحيض، التي تؤثر بشكل كبير في مناحي الحياة اليومية، إنه أكثر وقت مكروه من قبل معظم النساء، فبين شعور الانتفاخ والتشنجات، وتقلبات المزاج، تكون الدورة الشهرية العائق الأكبر على صعيد الحياة اليومية.

ولتشخيص حدوث متلازمة ما قبل الحيض- تبعا للدليل التشخيصي والإحصائي الخامس- يجب أن تتوافر خمسة أعراض على الأقل في الأسبوع الأخير قبل بداية الطمث، وتبدأ في التحسن خلال بضعة أيام بعد ظهور الطمث، وتصبح أقل ما يمكن أو قد تختفي في الأسبوع التالي للطمث. ويجب أن يظهر عرض واحد على الأقل من مجموعة الأعراض الآتية: عدم استقرار انفعالي واضح (على سبيل المثال، تقلبات المزاج: الشعور المفاجئ بالحزن والبكاء، أو زيادة الحساسية للرفض)، وتململ أو غضب ملحوظ أو زيادة في الخلافات الشخصية، ومزاج مكتئب ملحوظ، والشعور باليأس، أو زيادة أفكار استنكار الذات، وقلق وتوتر ملحوظ، أو مشاعر لدى المرأة بكونها مقيدة، بالإضافة إلى أحد الأعراض الآتية على الأقل: انخفاض الاهتمام بالمناشط المعتادة ( على سبيل المثال، العمل، و المدرسة، والأصدقاء، و الهوايات. وصعوبة شخصية في التركيز، والخمول، وسهولة التعب، أو افتقاد ملحوظ للطاقة، وفرط النوم أو الأرق،

(\*) مدرس بقسم علم النفس ، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية.

وشعور بالارتباك أو بالخروج عن نطاق سيطرة الأعراض الجسدية، مثل التوتر أو تورم الثدي، وآلام المفاصل أو العضلات، والإحساس بالانتفاخ، أو زيادة الوزن، وتترافق هذه الأعراض مع انخفاض واضح للحالة النفسية، أو تتداخل مع العمل أو المدرسة والمناشط الاجتماعية الاعتيادية، أو العلاقات مع الآخرين (كتجنب المناشط الاجتماعية، وانخفاض الإنتاجية والفعالية في العمل، ولا يكون الاضطراب مجرد تفاقم أعراض اضطراب آخر مثل الاضطراب الاكتئابي الجسيم، و اضطراب الهلع، والاضطراب الاكتئابي المستمر، أو اضطراب في الشخصية، على الرغم من أنه قد يحدث بشكلٍ مشتركٍ مع أي من هذه الاضطرابات (American Psychiatric Association, 2013, pp. 171-172).

وتؤثر الأعراض في هذه الفترة في مختلف أعضاء الجسم وأجهزته، وتتبع نمطا متسقا يبدأ قبل تدفق الدم بأيام، ثم ينتهي بعد بدئه مباشرة. وقد تحدث هذه الأعراض فجأة أو تدريجيا من منتصف الدورة تقريبا، وتصل إلى ذروتها في الأيام التي تسبق تدفق الدم. ومهما اختلفت الأعراض من سيدة إلى أخرى فهناك حقيقة مؤكدة؛ وهي اختفاء هذه الأعراض بعد بدء الحيض بيوم أو يومين، وتتمثل الأعراض الجسمية في الصداع، وآلام الظهر، وآلام في أسفل البطن، والمفاصل بصفة عامة، وتورم الثدي، وتورم في البطن، وشعور عام بالانتفاخ، وزيادة في الوزن، واضطرابات جلدية، وحساسية شديدة للبرد وللعدوى الميكروبية البسيطة، وتتساقط معظم هذه الأعراض نتيجة خلل في توازن الماء بالجسم، إذ يحتجز الجسم كمية من الماء بدلا من التخلص منها بواسطة الكليتين، أما عن الأعراض النفسية فتتمثل في التوتر، والقلق، والتغيرات المفاجئة في المزاج، والاكتئاب، والقابلية للاستثارة، وضعف التركيز، والنسيان، والميل إلى البكاء، والرغبة الملحة في النوم (عبد الخالق، والنيال، ٢٠٠٤، ص ١٠٩-١١٢). وقد أشارت الدراسات في هذا الصدد إلى أن من ٢٠٪ إلى ٥٠٪ من النساء في سن حدوث الطمث يعانين من الأعراض المصاحبة له، في حين تكون الأعراض أكثر حدة بالنسبة لما يقرب من ٥٪ منهم (Bowen, Baetz, Wagner, & Pierson, 2011)

كما أوضحت دراسات أخرى أن حوالي ٥٧٪ من النساء اللواتي شخسن بأن لديهن اضطراب اكتئابي جسيم لديهن زملة من نوع تقلب المزاج في استبيان تقييم فترة ما قبل الدورة الشهرية (PAF) Premenstrual Assessment Form وقد يكون الاكتئاب عاملا مباشرا في انتحار الأنثى في أثناء مرحلة ما قبل الحيض بوجه خاص، فقد لوحظ زيادة أعراض الاكتئاب في هذه المرحلة (عبد الخالق، والنيال، ٢٠٠٤، ص ١٢٠-١٢١).

وقد قام "ساندستروم-بووما، وجنجيل" بدراسة تحليلية للدراسات المرتبطة باضطراب ما قبل الدورة الشهرية التي تمت في الفترة من ١٩٩٨ حتى ٢٠١١، وأظهرت نتائج الدراسة

ارتباط اضطراب ما قبل الحيض بتغيرات في المزاج، ومدى السعادة والرضا عن الحياة، وظهور الأعراض الجسمية (Sundström–Poromaa, & Gingnell, 2014)، بينما قام "كاهياجلو وميستوجلاري (ahyaoglu, H., & Mestogullari, E., 2016) بدراسة العلاقة بين اضطرابات ما قبل الحيض والرضا عن الحياة (فيما يختص بجانب العمل)، وقد استخدموا في دراستهم مقياس أعراض ما قبل الدورة الشهرية Premenstrual Symptoms Scale (PMSS) إعداد "جينسودجان" Gençdogan، ومقياس الرضا عن العمل Work-Related Quality of Life (WRQoL) النسخة التركية إعداد دايان وآخرين Duyan et al، وقد أظهرت نتائج الدراسة ارتباطاً سلبياً بين اضطرابات ما قبل الحيض والرضا عن الحياة (جانب العمل)، ويتضح مما سبق أهمية دراسة اضطرابات ما قبل الحيض وأثرها على الصحة النفسية وحيث إنه في حدود علم الباحثة لا توجد دراسات تناولت العلاقة بين اضطراب ما قبل الدورة الشهرية وكل من الأعراض الجسمية ومعدلات السعادة والرضا عن الحياة معاً، لذلك ارتأت الباحثة القيام بهذه الدراسة للتعرف إلى علاقة اضطراب ما قبل الحيض بكل من الأعراض الجسمية، والسعادة، والرضا عن الحياة.

#### هدف الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين اضطراب ما قبل الحيض، وكل من الأعراض الجسمية، ومعدلات السعادة، والرضا عن الحياة لدى عينة من الإناث.

#### أهمية الدراسة:

تنضج أهمية هذه الدراسة على النحو الآتي:

- 1- يدرس هذا البحث حدثاً مهماً في حياة المرأة، ألا وهو الحيض بما له من أثر في الحياة اليومية للمرأة، فيما يظهر عليها من شكاوى جسمية، فضلاً عن التغيرات التي تلحق الحالة النفسية لها، التي يمكن أن تؤثر في معدلات السعادة والرضا عن الحياة لديها.
- 2- الحاجة الماسة إلى دراسة تهدف إلى توضيح العلاقة بين اضطراب ما قبل الحيض وما يطرأ على المرأة من تغيرات سواء أكانت جسمية أم مزاجية.
- 3- ندرة الدراسات العربية في هذا المجال.

#### مصطلحات الدراسة:

#### اضطرب ما قبل الحيض :

حالة نفسية جسمية مركبة، تحدها عوامل متعددة، وتصاحبها تغييرات عدة في الأنسجة وتركيب الدم والهرمونات والجهاز العصبي، كما تعرف بأنها ظهور عدة شكاوى بشكل معاود

ودورى قبل فترة الحيض بعدة أيام ، ثم اختفاء هذه الأعراض عند بدء النزف الحيضى (عبد الخالق، والنيال ، ٢٠٠٤، ص ص ٨٢-٨٣).

### الأعراض الجسمية:

نمط من الشكاوى الجسمية المتعددة والمتكررة، تكون أعراضها واضحة سريريًا، ولا يمكن تفسيرها على أنها ناجمة من عوامل مرضية جسمية (صالح، ٢٠٠٧).

### السعادة:

تشتمل السعادة على مكونين، أولهما وجدانى (أي خبرات ومشاعر إيجابية متكررة نسبياً، وخبرات ومشاعر سلبية غير متكررة نسبياً)، وثانيهما مكون معرفي (أي تقييم إيجابي ورضا عن الحياة مرتفع نسبياً لدى الفرد) (Nelson, Kurtz, & Lyubomirsky, 2015, p. 251).

### الرضا عن الحياة:

تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي، ويعتمد هذا المفهوم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (Diener, 2000, p.36).

### فروض الدراسة :

١- توجد فروق دالة إحصائية بين فئات عينة البحث (أنسات - متزوجات - مطلقات) في كل من اضطراب ما قبل الحيض والأعراض الجسمية ومعدلات السعادة والرضا عن الحياة

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين اضطراب ما قبل الحيض وكل من الأعراض الجسمية ومعدلات السعادة والرضا عن الحياة.

### المنهج والإجراءات :

#### منهج البحث:

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة الدراسة.

#### عينة البحث:

تمثلت عينة الدراسة الأساسية في (١٠٠) من النساء، تراوحت أعمارهم بين ٢٣ و ٤٣ سنة (متوسط ٣١.٦١ وانحراف معياري ٤.١٨) منهن ٣٤ أنسة، و ٣٤ سيدة متزوجة، و ٣٢ سيدة مطلقة.

وقد تمثلت عينة صدق المقاييس وثباتها في (٢٠٠) من النساء تراوحت أعمارهم بين ٢٠ و ٤٤ سنة (متوسط ٣٢.٤٢ وانحراف معياري ٤.٥٩) ، منهن ٧٢ أنسة، و ٦٨ سيدة متزوجة، و ٦٠ سيدة مطلقة.

وقبل إجراء الدراسة تأكدت الباحثة من تجانس فئات البحث الثلاث (أنسات، متزوجات، مطلقات) في متغير السن كما يبين الجدول (١).

### جدول (١)

تحليل التباين للفروق بين فئات البحث الثلاث في متغير السن

(ن أنسات = ٣٤، متزوجات = ٣٤، مطلقات = ٣٢)

قيمة (ف)	متوسط المربعات		مجموع المربعات		درجات الحرية	
	داخـل المجموعات	بين المجموعات	داخـل المجموعات	بين المجموعات	داخـل المجموعات	بين المجموعات
٠.٢٦٧	١٧.٧١٥	٤.٧٣٧	١٧.٧١٥	٩.٤٧٤	٩٧	٢

قيمة (ف) الجدولية عند مستوي ٠.٠٥ = ٣.٠٩٠

يتضح من جدول (١) أن الفروق بين فئات البحث الثلاث في متغير السن غير دالة إحصائياً، وهو ما يعني تجانس فئات البحث الثلاث (أنسات، ومتزوجات، ومطلقات) فيما يختص بمتغير السن.

### أدوات الدراسة:

١- مقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية إعداد الباحثة (انظر البنود في جدول ٢) (ملحق ١)

قامت الباحثة بإعداد عبارات المقياس استرشاداً بالمقاييس المشابهة، ثم تأكدت من صدق المقياس وثباته، وتكون المقياس في صورته النهائية من ٢٠ عبارة كلها في اتجاه إيجابي يجاب عن كل منها بمقياس ليكرت الخماسي (لا، قليلاً، متوسط، كثيراً، كثيراً جداً)، ويقابلها درجات من ١ إلى ٥ على الترتيب.

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية

### البناء العاملي للمقياس

للتأكد من صدق المقياس استُخدم التحليل العاملي، ثم التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس، وقُبلت العوامل الدالة، على أساس محكات جوهرية العامل التي أشار إليها كريم (٢٠١١) عن عبد الخالق (٢٠١١)، وفرج (١٩٨٠) وهي على النحو الآتي:

- محك الجذر الكامن "لكايزر" لجوهريّة العامل ≤ الواحد الصحيح.
- محك "حيلفورد" لجوهريّة تشبع البنود بالعامل، فلا تقل قيمة تشبع البند بالعامل عن (٠,٣٠).
- تشبع ثلاثة بنود جوهريّة على الأقلّ بالعامل (كريم، ٢٠١١، ص ٣٠٦).
- وبين الجدول (٢) العوامل الأربعة الناتجة عن التحليل العاملي ثم التدوير المتعامد.

## جدول (٢)

نتائج التحليل العاملي المتعامد لعبارات مقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية (ن = ٢٠٠)

العوامل المتعامدة				العبارة
(٤)	(٣)	(٢)	(١)	
		٠,٧٩٧		١- أشعر أن مزاجي متقلب
		٠,٨٢٠		٢- أشعر بالحزن المفاجئ
		٠,٨٢٤		٣- أشعر بغضب زائد عن المعتاد
			٠,٦٧٤	٤- أفقد الأمل في المستقبل
			٠,٦٤٢	٥- ينتابني شعور يقرب نهايتي
			٠,٨٣٦	٦- أفقد اهتمامي بالعمل
			٠,٨٥٧	٧- أفقد الرغبة في الخروج مع الأصدقاء
	٠,٥٥٨			٨- أشعر بالإرهاق
٠,٨٢٢				٩- تصبح شهيتي مفتوحة
			٠,٥٣٤	١٠- أصاب بالأرق
٠,٨٩١				١١- أشعر بالألم في المفاصل
			٠,٧٦٤	١٢- أشعر أنني غير قادرة على حل مشكلاتي
٠,٨١٥				١٣- أشعر بزيادة في الوزن
		٠,٦٩٠		١٤- أميل للعزلة والوحدة
			٠,٧٧٠	١٥- أشعر بفقدان الأمان
	٠,٦٤٠			١٦- أشعر بفقدان شهيتي للطعام
	٠,٧٧٧			١٧- أشعر بضغط نفسي شديد خارج المنزل
	٠,٧٩١			١٨- أنام فترة طويلة
	٠,٦١٠			١٩- أشعر بصداخ شديد
		٠,٥٤٢		٢٠- أشعر بالدوار (الدوخة)
٣,٣٩٦	٣,٤١٧	٣,٧٣٩	٥,٠٢٥	الجذر الكامن
%١٦,٩٧٩	%١٧,٠٨٥	%١٨,٦٩٣	%٢٥,١٢٧	نسبة تباين العامل
		%٧٧,٨٨٥		نسبة التباين الكلي

يتضح من جدول (٢) استخلاص أربعة عوامل متعامدة . حيث تشبعت جميع عبارات المقياس بتشبع مقبول (أكبر من ٠.٣) بالعوامل الثلاثة، حيث تشبع العامل الأول سبع عبارات، وهي مرتبة تنازلياً بدءاً من التشبع الأعلى: أفقد الرغبة في الخروج مع الأصدقاء، وأفقد اهتمامي بالعمل، وأشعر بفقدان الأمان، وأشعر أنني غير قادرة على حل مشكلاتي، وأفقد الأمل في المستقبل، وينتابني شعور يقرب نهايتي، وأصاب بالأرق، ويمكن أن يسمى هذا العامل: "العزلة وفقدان الأمل".



وتشبع بالعامل الثاني خمس عبارات، وهي مرتبة تنازلياً بدءاً من التشبع الأعلى كما يلي: "أشعر بغضب زائد عن المعتاد، وأشعر بالحزن المفاجئ، وأشعر أن مزاجي متقلب، وأميل للعزلة والوحدة، وأشعر بالدوار (الدوخة)، ويمكن أن يسمى هذا العامل: "تقلبات المزاج".

وتشبع بالعامل الثالث خمس عبارات، وهي مرتبة تنازلياً بدءاً من التشبع الأعلى كما يلي "أنام فترة طويلة، وأشعر بضغط نفسي شديد خارج المنزل، وأشعر بفقدان شهيتي للطعام، وأشعر بصداع شديد، أشعر بالإرهاق، ويمكن أن يسمى هذا العامل اسم "الاضطرابات الجسمية".

وتشبع بالعامل الرابع ثلاث عبارات، وهي مرتبة تنازلياً بدءاً من التشبع الأعلى على النحو الآتي: أشعر بألم في المفاصل، وتصبح شهيتي مفتوحة، وأشعر بزيادة في الوزن، ويمكن أن يسمى هذا العامل: "الشرة وزيادة الوزن"، وهو ما يمكن أن يدل على صدق التكوين العملي للمقياس.

### صدق المحك

استخدمت الباحثة صدق المحك، وكان المحك هو مقياس عبد الخالق والنيال (٢٠٠٤) لاضطرابات ما قبل الدورة الشهرية وأثناءها (ملحق ٢) (وقد استخدمت الاستجابات التي تخص ما قبل الدورة الشهرية فقط) ، وقد أعد هذا المقياس في الأصل موس MOOS (١٩٧٧) وقد قام عبد الخالق (٢٠٠٤) بتعريب هذا المقياس ويتكون المقياس في صورته العربية من ٤٧ بنداً موزعة على ست مقاييس فرعية هي الألم، والتركيز، وتغير السلوك، والأرجاع الأتونومية، واحتفاظ الجسم بالماء، والعاطفة السلبية، والتنبه، والضبط وقد ثبت صدق التكوين الفرضي للمقياس على عينة مصرية ، إذ كانت معاملات الارتباط بين المقاييس الفرعية كلها دالة إحصائياً (عدا واحد من الارتباطات)، ونتج عن التحليل العملي عامل واحد فقط تشبعت به جميع البنود بتشبعات تزيد عن ٠.٣٥ ، كما تراوح معامل الاستقرار بين ٠.٦١ ، ٠.٨٧ بطريقة إعادة التطبيق، وبين ٠.٥١ ، ٠.٨٩ بطريقة التجزئة النصفية مصححة بمعادلة سبيرمان-براون، وجدول ( ٣ ) يوضح معامل الارتباط بين المقاييس.

### جدول ( ٣ )

الاحصاءات الوصفية ومعامل الارتباط بين مقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية (إعداد الباحثة) والمحك (ن=٢٠٠)

معامل ارتباط بيرسون بين المقاييس	مقياس عبد الخالق والنيال		المقياس من إعداد الباحثة	
	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط
*٠,٧٤٥	٤٨,٨١	١٢٧,٥٦	١٦,٢٢٧	٦٥,٧٤

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٠٠ (ر الجدولية = ٠.٢٣١).

يتضح من جدول (٣) أن معامل الارتباط دال إحصائياً ومرتفع وموجب بين مقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية (إعداد الباحثة) والمحك: مقياس عبد الخالق والنيال، وهو ما يدل على صدق المقياس من إعداد الباحثة.

#### ثبات المقياس

استخدم معامل ثبات ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات المقياس، ونتيجة هذا التحليل يوضح

#### جدول (٤)

#### جدول (٤)

معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية (إعداد الباحثة)

(ن=٢٠٠)

معامل ثبات المقياس الكلي	معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس في حالة حذف العبارة	رقم العبارة
٠,٩٤٤	٠,٩٤١	١- أشعر أن مزاجي متقلب
	٠,٩٤١	٢- أشعر بالحزن المفاجئ
	٠,٩٤٣	٣- أشعر بغضب زائد عن المعتاد
	٠,٩٣٦	٤- أفقد الأمل في المستقبل
	٠,٩٤٢	٥- ينتابني شعور يقرب نهايتي
	٠,٩٣٨	٦- أفقد اهتمامي بالعمل
	٠,٩٤١	٧- أفقد الرغبة في الخروج مع الأصدقاء
	٠,٩٤١	٨- أشعر بالإرهاق
	٠,٩٤٢	٩- تصبح شهيتي مفتوحة
	٠,٩٤٠	١٠- أصاب بالأرق
	٠,٩٤٣	١١- أشعر بالألم في المفاصل
	٠,٩٤١	١٢- أشعر أنني غير قادرة على حل مشكلاتي
	٠,٩٤١	١٣- أشعر بزيادة في الوزن
	٠,٩٣٩	١٤- أميل للعزلة والوحدة
	٠,٩٣٨	١٥- أشعر بفقدان الأمان
	٠,٩٤٢	١٦- أشعر بفقدان شهيتي للطعام
	٠,٩٤١	١٧- أشعر بضغط نفسي شديد خارج المنزل
	٠,٩٤١	١٨- أنام فترة طويلة
	٠,٩٤٢	١٩- أشعر بصداخ شديد
	٠,٩٤٠	٢٠- أشعر بالدوار (الدوخة)

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الثبات في حالة حذف أي عبارة أقل من معامل ثبات المقياس بها، وهو ما يعني أن حذف أي عبارة سيؤثر سلباً في ثبات المقياس، وأن معامل ثبات المقياس ككل مرتفع (أكبر من ٠.٧٠) (Lance, 2006)، وهو ما يدل على ارتفاع الاتساق الداخلي للمقياس وعباراته.

## ٢- مقياس الأعراض الجسمية (ملحق ٣)

أعد هذا المقياس عبد الخالق، ويتكون من (٣٠) عبارة يجاب عنها بمقياس رباعي: لا (١)، أحياناً (٢)، كثيراً (٣)، دائماً (٤) وقد ثبت صدق وثبات المقياس (Abdel-Khalek, 2003).

## ٣- المقياس العربي للسعادة تأليف عبد الخالق (ملحق ٤)

ألف هذا المقياس عبد الخالق (٢٠١٨)، ويتكون المقياس من ٢٠ عبارة، منها خمس عشرة عبارة مؤشرات إيجابية للسعادة، وخمس عبارات (حشو) لها مضمون مرضي نفسي عكس اتجاه المقياس للتحكم في وجهة الاستجابة، ولا تحسب العبارات الخمس ضمن درجات المقياس، وبدائل استجابات المقياس هي: لا (١)، قليلاً (٢)، متوسط (٣)، كثيراً (٤)، كثيراً جداً (٥)، وقد تراوحت معاملات ثبات ألفا كرونباخ للمقياس بين ٠.٩٠ و ٠.٩٤ للمقياس، كما ثبت الصدق التلازمي للمقياس مع مقياس "فوردايس" للسعادة (ر = ٠.٥٥)، وقائمة "أكسفورد للسعادة" (ر = ٠.٧٦).

## ٤- مقياس الرضا عن الحياة (ملحق ٥)

أعد هذا المقياس في الأصل داينر وآخرون، وقام بترجمته عبد الخالق ويتكون من خمس بنود يجاب عنها بمقياس ليكرت سباعي: غير موافق مطلقاً (١)، غير موافق (٢)، غير موافق قليلاً (٣)، لا أوافق ولا أعارض، (٤) أوافق قليلاً (٥)، أوافق (٦)، أوافق بشدة (٧)، وقد تراوحت معاملات ثبات ألفا بين ٠.٨٦، ٠.٩١ لدى أربع عينات من أربع بلدان عربية من بينها مصر، كما تراوح معامل ارتباط صدق المحك بين ٠.٥٨، ٠.٧٣ (Abdel-Khalek & El Nayal, 2015).

## تطبيق أدوات البحث

قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة البحث الأساسية بشكل فردي.

## النتائج ومناقشتها:

يعرض جدول (٦) تحليل الفروق بين فئات عينة البحث (أنسات - متزوجات - مطلقات) في متغيرات البحث.

### جدول (٥)

تحليل التباين للفروق بين مجموعات البحث الثلاث في متغيرات البحث

(ن أنسات = ٣٤، متزوجات = ٣٤، مطلقات = ٣٢)

قيمة (ف)	متوسط المربعات		مجموع المربعات		درجات الحرية		المعالجات الإحصائية
	داخل المجموعات	بين المجموعات	داخل المجموعات	بين المجموعات	داخل المجموعات	بين المجموعات	
٠,١٣٦	٣١٦,٨٧٢	٦٤٥,٧٩٤	٣٠٧٣٦,٦٠١	١٢٩١,٥٨٩	٩٧	٢	مقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية
٠,٣١٩	٢٥٩,٩٢٧	٣٠٠,٢٥٣	٢٥٢١٢,٩٣٤	٦٠٠,٥٠٦	٩٧	٢	مقياس الأعراض الجسمية
٠,٣٨٩	٦٦,٦٥٤	٦٣,٦٣٣	٦٤٦٥,٤٨٣	١٢,٧,٢٦٧	٩٧	٢	مقياس السعادة
٠,٣٨٣	٥٣,٤٥٨	٥١,٧٨٦	٥١٨٥,٤٠٤	١٠٣,٥٦٨	٩٧	٢	مقياس الرضا عن الحياة

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٣.٠٩٠

يتضح من جدول (٥) أن الفروق بين مجموعات البحث الثلاث في مقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية، وكذا في مقياس الأعراض الجسمية، ومقياس السعادة، ومقياس الرضا عن الحياة غير دالة إحصائياً، وهو ما يعني تجانس استجابات فئات البحث الثلاث (الآنسات، والمتزوجات، والمطلقات) ومن ثم؛ سيتم التعامل مع عينة البحث بوصفها مجموعة واحدة. ويعرض جدول (٦) المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط ومتغيرات البحث.

### جدول (٦)

#### المتوسطات والانحرافات المعيارية ومعاملات الارتباط ومتغيرات البحث (ن=١٠٠)

المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل ارتباط بيرسون (ر) مع مقياس اضطرابات ما قبل الدورة
مقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية (إعداد الباحثة)	٦١,٥٩	١٧,٩٩	
مقياس الأعراض الجسمية	٨٠,١٦	١٦,١٩	*٠,٧٠٣
مقياس السعادة	٣٩,٨٥	٨,١٦٠	*٠,٦٢١-
مقياس الرضا عن الحياة	١٨,٣٠	٧,٣١	*٠,٦٢٠-

\* دال إحصائياً عند ٠.٠٠١ (ر الجدولية = ٠.٣٢٤).

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً وموجب، بين درجات مقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية، ومقياس الأعراض الجسمية، كما وجد ارتباط دال إحصائياً وسالب بين درجات مقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية، وبين درجات مقياس السعادة، ومقياس الرضا عن الحياة.

وفي هذا الصدد يشير "ديريكفاند-مقدم" وآخرون إلى ارتباط متلازمة ما قبل الطمث بكثير من الاضطرابات المزاجية والأعراض الجسمية (Direkvand-Moghadam, Sayehmiri, Delpisheh, & Kaikhavandi, 2014) كما يشير "ساندستروم-بوروما وجنجيل" إلى ارتباط اضطراب ما قبل الحيض بظهور تغيرات في المزاج، تؤثر في سعادة المرأة ورضاها عن الحياة، بالإضافة إلى بعض الأعراض الجسمية (Sundstrom-Poromaa, & Gingnell, 2014) وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "بيريز - لوبيز" وآخرون، التي أشارت إلى أن النساء اللاتي يعانين من اضطراب ما قبل الحيض، يعانين أيضاً من اضطرابات في المزاج، تؤثر في الرضا عن الحياة، كما يعانين من أعراض جسمية مصاحبة لحدوث الطمث، وتكون غالباً غير مبررة بمبرر طبي يوضح سبب حدوثها (Perez-Lopez, Chedraui, Perez-Roncero, 2014).

(Lopez–Baena, & Cuadros–Lopez, 2009) كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة "كاهياجلو" وآخرين التي بينت وجود ارتباط سلبي بين اضطرابات ما قبل الحيض والرضا عن الحياة (فيما يختص بجانب العمل). (Kahyaoglu & Mestogullari, 2016).

وترى الباحثة أن ظهور هذه العلاقات ربما يرجع إلى أن المرأة المصرية تواجه اليوم تحديات عديدة في كافة نواحي الحياة، هذا بالإضافة لمعاناة المرأة المصرية من ، التحرش، و الاغتصاب و العنف المنزلي والزواج القسري والقوانين التي تميز بين الجنسين، حيث أظهرت نتائج العديد من الدراسات أن مصر أسوأ مكان بالعالم العربي يمكن أن تعيش فيه المرأة، وبعد ثورة ٢٥ يناير كان هناك آمال متوقعة للمرأة يمكن أن تستفيد منها إلا أنها كانت من أكبر الخاسرين، بعد اندلاع الصراعات، وانعدام الأمن والاستقرار، وظهور جماعات متطرفة في أجزاء كثيرة بالمنطقة، فالمرأة كائن مرهف الحس بطبعه ، ولكن هناك مؤثرات كثيرة تؤثر في الحالة النفسية، حيث يبرز الصراع الداخلي الدائر في نفسية كل امرأة، صراع ما بين طموحاتها ورغباتها وبين الوضع الذي يجبرها المجتمع عليه، ولا يعترف المجتمع بأي إنجازات خارج تلك المجالات، وعليها أن ترضى بما قرره المجتمع حيث ليس من حقها أن يكون لها حياة خاصة، أو عمل خاص ، وبالطبع لا يجب أن يكون لها رأى، رأيها يجب أن يكون هو رأى ولى أمرها الأب كان أو الزوج، ولا داعى لأن تفكر أصلا فسيقوم ولى الأمر بالتفكير نيابة عنها وتقرير مصيرها وحتى الآن ورغم التطور الهائل في عصرنا الحالي يرفض المجتمع الاعتراف بها خوفا من انهيار القيم الأبوية المتسلطة.

وتخلص هذه الدراسة إلى أن اضطراب ما قبل الحيض يرتبط ارتباطاً دالاً موجباً بظهور الأعراض الجسمية وارتباطاً دالاً سالباً بالشعور بالسعادة، والرضا عن الحياة.

## التوصيات

- ١- ضرورة الاهتمام بتعريف النساء بطبيعة اضطراب ما قبل الحيض وكيفية التعامل معه.
- ٢- إجراء دراسات مماثلة حول علاقة اضطراب ما قبل الحيض بمتغيرات نفسية أخرى.

## المراجع

صالح، قاسم حسين (٢٠٠٧): الاضطرابات النفسية الجسمية (السيكوسوماتك). الحوار المتمدد، عدد ١٩٦٤، شـوهـد فـي ديسـمـبر ٢٠١٦  
<http://www.ahewar.org/debat/show.art.asp?aid=101491>  
عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠١٨). دليل تعليمات المقياس العربي للسعادة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

عبد الخالق، أحمد والنيال، مايسة (٢٠٠٤). دراسات في نفسية المرأة، سلسلة بحوث في الشخصية وعلم النفس المرضي، المجلد الثاني. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.  
كريم، عادل شكري (٢٠١١). نوعية الحياة ونماذج من الاختلالات النفسية والذهانية والسلوكية. الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية.

- Abdel-Khalek, A. M. (2003). The somatic symptoms inventory (SSI):Development, parameters, and correlates. *Current Psychiatry, Ain Shams University, 10*(1), 114-129.
- Abdel-Khalek, A. M., & El Nayal, M. A. (2015). Satisfaction with life among young adults in four Arab countries. *Psychological Reports, 117*(3), 931-939. doi:10.2466/17.07.pr0.117c26z3
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author
- Bowen, R., Bowen, A., Baetz, M., Wagner, J., & Pierson, R. (2011). Mood instability in women with premenstrual syndrome. *Journal of Obstetrics and Gynaecology ,Canada, 33*(9), 927-934. doi:10.1016/s1701-2163(16)35018-6
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*(1), 34-43. doi:10.1037/0003-066x.55.1.34
- Direkvand-Moghadam, A., Sayehmiri, K., Delpisheh,, A., & Kaikhavandi, S. (2014). Epidemiology of premenstrual syndrome,: Asystematic review and meta-analysis study. *Journal of Clinical and Diagnostic Research, 8*(2), 106-109. doi:10.7860/jcdr/2014/8024.4021
- Kahyaoglu, H., & Mestogullari, E. (2016). Effect of premenstrual syndrome on work-related quality of life in Turkish nurses. *Safety and Health at Work, 7*(1), 78-82. doi:10.1016/j.shaw.2015.09.001
- Lance, C. E., Butts, M. M., & Michels, L. C. (2006). The sources of four commonly reported cutoff criteria: What did they really say? *Organizational Research Methods, 9*(2), 202-220. doi:10.1177/1094428105284919
- Nelson, S. K., Kurtz, J. L., & Lyubomirsky, S. (2015). What psychological science knows about achieving happiness. In S. J. Lynn, W. T. O'Donohue, & S. O. Lilienfeld (Eds.), *Health, happiness, and well-being: Better living through psychological science* (pp. 250-271). Retrieved from <http://sonjalyubomirsky.com/files/2012/09/Nelson-Kurtz-Lyubomirsky-inpress1.pdf>
- Perez-Lopez, F. R., Chedraui, P., Perez-Roncero, G., Lopez-Baena, M. T., & Cuadros-Lopez, J. L. (2009). Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder: Symptoms and cluster influences. *The Open Psychiatry Journal, 3*(1), 39-49. doi:10.2174/1874354400903010039
- Sundström-Poromaa, I., & Gingnell, M. (2014). Menstrual cycle influence on cognitive function and emotion processing-from a reproductive perspective. *Frontiers in Neuroscience, 8*, 380. doi:10.3389/fnins.2014.00380

## Abstract

Premenstrual disorder and its relationship with happiness, life satisfaction with physical symptoms

Dr.. Hend Yousry Mohamed Fayed

Lecturer, Psychology department, Faculty of Arts, Alexandria University

This study aimed at explore the relationship between premenstrual disorder and happiness, life satisfaction and physical symptoms in female sample. The main sample of the study consisted of 100 women, aged 23 to 43 years ( $31.61 \pm 4.18$  years), of whom 34 were single, 34 married and 32 divorced women. Pre-menstrual disorder scale (prepared by researcher), the physical symptom scale (prepared by Abdel-Khalek), Arab scale of happiness (prepared by Abdel-Khalek), and life satisfaction scale (prepared by Abdel-Khalek)) used as data collection tools. This study concluded positive correlation between premenstrual disorder and physical symptoms and negative correlation between premenstrual disorder and feeling of happiness and life satisfaction.

ملاحق البحث  
ملحق (١)

مقياس اضطرابات ما قبل الدورة الشهرية إعداد الباحثة: هند يسري فايد

السن: الحالة الاجتماعية (أنسة - متزوجة - مطلقه - أرملة) عدد الأولاد:  
المهنة: (تعمل-لاتعمل) المؤهل الدراسي: (عالي - متوسط - دراسات عليا - لا يوجد)  
تعليمات: تحدث بعض الأعراض، عند معظم الإناث، قبل الدورة الشهرية، فيما يلي بعض هذه  
الأعراض، المرجو منك أن تحدد الأعراض التي تشعرين بها عادة قبل الدورة، وذلك بوضع  
دائرة حول أحد الأرقام التالية لكل عبارة.

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
١. أشعر أن مزاجي منقلب	١	٢	٣	٤	٥
٢. أشعر بالحزن المفاجئ	١	٢	٣	٤	٥
٣. أشعر بغضب زائد عن المعتاد	١	٢	٣	٤	٥
٤. أفقد الأمل في المستقبل	١	٢	٣	٤	٥
٥. يبتابني شعور يقرب نهايتي	١	٢	٣	٤	٥
٦. أفقد اهتمامي بالعمل	١	٢	٣	٤	٥
٧. أفقد الرغبة في الخروج مع الأصدقاء	١	٢	٣	٤	٥
٨. أشعر بالإرهاق	١	٢	٣	٤	٥
٩. تصبح شهيتي مفتوحة	١	٢	٣	٤	٥
١٠. أصاب بالأرق	١	٢	٣	٤	٥
١١. أشعر بالألم في المفاصل	١	٢	٣	٤	٥
١٢. أشعر أنني غير قادرة على حل مشكلاتي	١	٢	٣	٤	٥
١٣. أشعر بزيادة في الوزن	١	٢	٣	٤	٥
١٤. أميل للعزلة والوحدة	١	٢	٣	٤	٥
١٥. أشعر بفقدان الأمان	١	٢	٣	٤	٥
١٦. أشعر بفقدان شهيتي للطعام	١	٢	٣	٤	٥
١٧. أشعر بضغط نفسي شديد خارج المنزل	١	٢	٣	٤	٥
١٨. أنام فترة طويلة	١	٢	٣	٤	٥
١٩. أشعر بصداع شديد	١	٢	٣	٤	٥
٢٠. أشعر بالدوار (الدوخة)	١	٢	٣	٤	٥



ملحق (٢)

مقياس عبد الخالق والنيال (٢٠٠٤) لاضطرابات ما قبل الدورة الشهرية وأثناءها

تعليمات :

فيما يلي مجموعة من الأعراض التي تتعرض لها بعض الإناث خلال الدورة الشهرية. تجدين ستة اختيارات أو بدائل للإجابة. والمطلوب منك وضع الرقم الذي يصف حالتك بدقة في مرحلتني ما قبل الحيض وأثناء الحيض.

تأكدي أنك وضعتي رقمين أمام كل سطر، لتصف حالتك بدقة في المرحلتين. لأحظي أنه ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وهذه الاختيارات هي:

صفر: لا يحدث أبداً

٣: يحدث بدرجة متوسطة

١: يحدث نادراً

٤: يحدث بشدة

٢: يحدث قليلاً

٥: يحدث جداً وحاد

أثناء الحيض	مرحلة ما قبل الحيض	
		١- تصلب العضلات
		٢- زيادة الوزن
		٣- الدوخة أو الإحساس بالإغماء
		٤- الشعور بالوحدة
		٥- الصداع
		٦- اضطرابات جلدية
		٧- الإحساس بعرق بارد
		٨- القلق
		٩- تقلب المزاج
		١٠- تشنج العضلات
		١١- آلام في الثديين
		١٢- غثيان (غمان النفس) أو القيئ
		١٣- البكاء
		١٤- آلام في الظهر
		١٥- الانتفاخ في البطن أو الصدر
		١٦- سخونة الجسم
		١٧- سهولة الاستثارة
		١٨- حالات توتر (تكوني مشدودة)
		١٩- التعب أو الإرهاق
		٢٠- الاكتئاب (الشعور بالحزن)
		٢١- آلام عامة في الجسم
		٢٢- الاضطراب والقلقة
		٢٣- الأرق (قلة النوم)
		٢٤- انخفاض القدرة على الداء الدراسي أو العمل.
		٢٥- الارتباك
		٢٦- الشعور بالاختناق
		٢٧- النسيان
		٢٨- ملازمة الفراش أو النوم بالنهار.
		٢٩- الاهتمام بالترتيب والنظام

أثناء الحيض	مرحلة ما قبل الحيض	
		٣٠-آلام في الصدر
		٣١-إظهار الحنان والعطف
		٣٢-انخفاض القدرة في الحكم على الأشياء
		٣٣-البقاء بالمنزل بدل الذهاب إلى المدرسة
		٣٤-الإثارة
		٣٥-طنين أو صفير في الأذن
		٣٦-صعوبة في التركيز
		٣٧-تجنب النشاط الاجتماعي
		٣٨-الشعور بالرضا عن النفس
		٣٩-سرعة ضربات القلب
		٤٠-تششت الانتباه
		٤١-تناقص الكفاءة
		٤٢-دفعات من الطاقة أو النشاط
		٤٣-تخدير أو وخذ وآلام في الأيدي أو الأرجل
		٤٤-الحوادث (كجرح الإصبع وكسر الأطباق)
		٤٥-اضطراب البصر أو الرؤية المحدودة
		٤٦-انخفاض تناقص الحركات
		٤٧-زيادة الشهية للطعام

### ملحق (٣)

#### مقياس الأعراض الجسمية – أحمد عبد الحالق

تعليمات: فيما يلي قائمة لبعض الأعراض أو الشكاوى التي يمكن أن توجد لدى أي واحد منا، اقرأ كل بند بعناية، وحدد هل هو من الأعراض أو الشكاوى التي توجد أو لا توجد عندك بوجه عام، ثم ضع دائرة حول الكلمة التي تنطبق عليك مما يلي: لا، أحيانا، كثيرا، دائما.

العبارات	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١. سرعة التعب والإرهاق.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
٢. الصداع.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
٣. التوتر.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
٤. الأرق أو قلة النوم.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
٥. تساقط الشعر.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
٦. آلام أسفل الظهر.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
٧. نزلات البرد أو الأنفلونزا.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
٨. آلام جسمية عامة.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
٩. الصداع النصفي.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١٠. عدم الرغبة في تناول الطعام.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١١. خدر في الجسم (تنميل).	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١٢. ضعف البصر.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١٣. زيادة الوزن.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١٤. سرعة دقات القلب.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١٥. برودة اليدين والقدمين.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١٦. التهاب الجيوب الأنفية.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١٧. صعوبة الاستغراق في النوم.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١٨. دوار أو دوخة.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
١٩. الإمساك.	لا	أحيانا	كثيرا	دائما
٢٠. آلام المفاصل.				
٢١. تكرار التبول.				
٢٢. اضطراب المعدة.				
٢٣. التهاب الحلق.				
٢٤. زيادة إفراز العرق.				
٢٥. اضطراب النوم.				
٢٦. إحساس بالاختناق.				
٢٧. الإجهاد والإعياء.				
٢٨. الحساسية أو نوبات ربو.				
٢٩. زغللة في العينين.				
٣٠. ضعف عام.				

ملحق (٤)

المقياس العربي للسعادة أحمد عبد الخالق

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

العبارات	لا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
١. أشعر بأنني على ما يرام.	١	٢	٣	٤	٥
٢. أنا سعيد بأسلوب حياتي.	١	٢	٣	٤	٥
٣. أشعر بالقلق.	١	٢	٣	٤	٥
٤. أحب الحياة.	١	٢	٣	٤	٥
٥. حياتي لها معنى.	١	٢	٣	٤	٥
٦. أنا حزين ومكتئب.	١	٢	٣	٤	٥
٧. أنا سعيد هذه الأيام مثلما كنت صغيراً.	١	٢	٣	٤	٥
٨. أخاف من الموت.	١	٢	٣	٤	٥
٩. لدى شعور بالسعادة فيما يخص حياتي الشخصية.	١	٢	٣	٤	٥
١٠. حياتي اليومية مليئة بأمور سارة ومسلية.	١	٢	٣	٤	٥
١١. أشعر بالاسترخاء والتحرر من التوتر.	١	٢	٣	٤	٥
١٢. استمتع بما أقوم به من أفعال	١	٢	٣	٤	٥
١٣. أشعر بالتفاؤل تجاه المستقبل	١	٢	٣	٤	٥
١٤. أشعر بأنني مليء بالحيوية والنشاط.	١	٢	٣	٤	٥
١٦. أشعر بأنني ناجح في حياتي.	١	٢	٣	٤	٥
١٧. يتحدث لي أمور سيئة.	١	٢	٣	٤	٥
١٨. أشعر بأن حالتي النفسية ممتازة.	١	٢	٣	٤	٥
١٩. أنا راضي عن حياتي.	١	٢	٣	٤	٥
٢٠. لدى مشاعر طيبة تجاه الآخرين.	١	٢	٣	٤	٥

ملحق (٥)

## مقياس الرضا عن الحياة

داينر وآخرون، ترجمة أحمد عبد الخالق

اقرأ كل عبارة مما يلي بدقة، وقرر مدى انطباقها عليك، وذلك بوضع دائرة حول أحد الأرقام التالية لكل منها.  
من فضلك كن صريحا وأمينا في إجابتك.

العبارات	غير موافق مطلقا	غير موافق	غير موافق قليلا	لا أوافق ولا أعارض	أوافق قليلا	أوافق	أوافق بشدة
١-تتفق حياتي مع أهدافي ومثلي العليا في معظم الجوانب.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٢-ظروف حياتي ممتازة.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٣-أنا راضي عن حياتي.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٤-حصلت حتى الآن على الأشياء المهمة التي أريدها في حياتي.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧
٥-إذا استطعت أن أعيش حياتي مرة ثانية فإنني لن أغير فيها أي شيء تقريبا.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧