

الخصائص السيكومترية لمقياس النوستالجيا

إعداد

الطالب/ محمد أحمد علي الفارسي

معلم علم نفس في وزارة التربية بدولة الكويت

إشراف

أ.م.د/ محمد أحمد سيد

أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية جامعة أسوان

أ. د / عادل محمد الصادق

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية
كلية التربية جامعة أسوان

(*) بحث مستل من أطروحة رسالة ماجستير لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الصحة النفسية

الخصائص السيكومترية لمقياس النوستالجيا

أ. د / عادل محمد الصادق أ.م.د / محمد أحمد سيد أ/ محمد أحمد علي الفارسي

مستخلص

هدف البحث إلى التعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس النوستالجيا من خلال عرض مفهوم نوستالجيا : أسباب وعوامل نوستالجيا Nostalgia ، صدق محتوى المقياس وثباته وتوصل البحث إلى صورة نهائية لمقياس نوستالجيا، وأوصى البحث بتخصيص برامج خاصة بذكرات الماضي في جميع المجالات في كافة وسائل الإعلام المسموعة منها والمرئية لما لها من دور كبير في تنمية السمات الشخصية الكبرى للفرد، وتوظيف النوستالجيا في بناء أي رسالة إعلامية او تربوية من خلال الاستعانة بأفراد بارزين ومشهورين عايشوا الماضي بكل تفاصيله، وتسليط الضوء على مصطلح النوستالجيا في الكتب والمناهج الدراسية ودورها الإيجابي في تنمية السمات الشخصية الكبرى لدى الفرد.

Abstract

The aim of the research is to identify the psychometric properties of the nostalgia scale by presenting the concept of nostalgia: the causes and factors of nostalgia, the validity and stability of the content of the scale, and the research reached a final picture of the nostalgia scale, and the research recommended the allocation of special programs for memories of the past in all fields in all the audio and visual media for what It has a major role in developing the major personality traits of the individual, and employing nostalgia in building any media or educational message through the use of prominent and famous individuals who lived the past in all its details, and highlighting the term nostalgia in books and curricula and its positive role in developing the major personality traits of the individual.

الإطار العام للبحث

أولاً : مفهوم ظاهرة نوستالجيا Nostalgia

نوستالجيا كلمة من أصل يوناني وهي مزيج من Algio والتي تعني الألم و Nostos والتي تعني الرجوع إلى الوطن، ولكن ظهرت كلمة نوستالجيا على يد الطبيب السويسري جوان هوفر وذلك عام ١٦٨٨. وقد ارتبط المصطلح في بداياته الأولى في القرن السابع عشر بمرض عضوى حيث تم تصنيف الأعراض التي تحدث للضباط السويسريين الذين كانوا خارج بلادهم في فترات الحرب بأنها مرض النوستالجيا الذي يرتبط ببعد الشخص عن بلده وشعوره بالحنين لها. وقد تم استخدام طرق كثيرة للعلاج ولكن كان أهمها وأكثرها فاعلية هي العودة للوطن، وقد نظر البعض لهذا المرض بشكل إيجابي كما لو كان دليلاً وبرهاناً على الوطنية. وقد ظهرت كل معانى ونماذج وأمثلة نوستالجيا من قبل ظهور المصطلح وذلك في الروايات والأشعار وأفكار وكتابات الفلاسفة (Illbruck, H. (2012s, p. 5) .

وارتبط مصطلح النوستالجيا في بداياته بالحنين إلى الوطن، فيشعر المسافر بالشوق إلى وطنه ويقارنه بما يراه في الخارج، وتظهر هذه النوستالجيا في أوضح أشكالها وصورها بين المغتربين والمهاجرين وهم دائماً في حالة حنين وشوق إلى الوطن وذكرياته. وذكريات الوطن هي التي تقوم بتشكيل هوية الفرد في المهجر وتربطه بالوطن الأم وتؤكد على جذوره وأصوله وعادة ما يأمل الرجوع إلى وطنه في يوم من الأيام (Agnew, V. (2005)., p. 209) .

وتظهر النوستالجيا بين جمهور كبير في المجتمعات والبلدان التي تحدث بها كوارث ومصائب؛ وقد وجد نماذج لها بعد الحروب. وأشار الباحثون أن النوستالجيا ترتبط بالتغيير والثورات فيشعر بعض الأفراد بالحنين إلى الماضى خوفاً من التغيير الذى يحدث فى المجتمع وخوفاً من المجهول الذى يمكن أن يحدث فى الحاضر والمستقبل (Olson, J and Zanna, M. (2015)., p. 248).

وقد اختلف الباحثون حول إذا ما كانت النوستالجيا ترتبط بالشعور بالحزن أو السعادة. فيرى بعض الباحثين أن الشعور بالحنين إلى الماضي يرتبط بالحزن والشجن لماض لا يمكن الرجوع إليه فحتى الأماكن لا تبقى على حالها. وعند تذكر اللحظات السعيدة في الماضي يشعر الفرد أيضا بالعز والاشجن لافتقادها (Bunkers. S. (2010)., pp. 231-239, p. 233).

ويرى آخرون أن النوستالجيا تحمل السعادة والراحة واكتشاف المشاكل النفسية وأسبابها والوصول إلى حل وعلاج لها وذلك يرتبط ببعض أفكار فرويد (Freud(Gensberg, R. (2004)., p. 12).

وينظر بعض الباحثين للنوستالجيا بأنها تحمل كلا من السعادة والحزن في ذات اللحظة وتمارس النوستالجيا بشكل انتقائي حيث يقوم الفرد بتذكر بعض الأحداث وتجنب بعضها فلا ينظر الفرد للصورة الكاملة للماضي ولكن لبعض الجوانب الجميلة فيه (Miller, J. (2010).. 7- 23, p. 9).

وتشير الدراسات أن الفرد يشعر بالنوستالجيا إلى الماضي باعتباره مثاليا. ولكن هناك نوستالجيا للمستقبل الأفضل. ويرى البعض جانبا سلبيا من الشعور بالنوستالجيا حيث يجعل الفرد يعيش في الماضي بينما يرى البعض الآخر أن النوستالجيا شيء إيجابي حيث يقوم الفرد بالاستفادة بالماضي عند تذكره وربطه بالحاضر والمستقبل ، وقد أشارت بعض الدراسات أن الشعور بالنوستالجيا يرتبط بشعور الفرد بالوحدة وذلك عندما لا توجد لديه حياة اجتماعية ، وأوضحت الكثير من الدراسات أن الأكثر شعورا بالنوستالجيا هم الأكبر سنا (Matthew V., Jamie, A. and Routledge, C. (2012)., pp. 273-284, p. 275)

وقد تناول الأدب التوستالجيا بأشكال ونماذج متنوعة، فالروايات تجعل الفرد يتذكر لحظات وذكريات قديمة من خلال الأحداث التي يمر بها أبطال الروايات. وقد

ساعدت الأفراد على فهم الذات وولدت شعوراً بالسعادة والشجن في وقت واحد.(Gergov, T. Stoyanova, S. (2013).), pp. 358– 375, p. 360.

وتناولت السينما النوستالجيا من خلال الأفلام التاريخية. وكثير من ذكريات الماضي تتكون لدينا من مشاهدة الأفلام. ونجد أن الأفلام هي في حد ذاتها الآن تمارس تجاهها النوستالجيا، وتقوم الموسيقى والأغاني بإثارة مشاعر النوستالجيا فقد أصبحت جزءاً من ذكريات الماضي وخاصة الذكريات الشخصية للفرد بالإضافة إلى كلمات الأغاني التي تتحدث عن النوستالجيا. كما قامت الكاميرات الفوتوغرافية وعدساتها بالحفاظ على الذكريات وتوليد الشعور بالنوستالجيا وتذكر الماضي بل وأحياناً تساعد على التأكيد على الهوية والأعراق خاصة عند حدوث هجرة لجماعات من بلدان عاشت فيها في أزمنة قديمة(أبو محمد دومة (٢٠١٥). ، ص ١٧)

وبالتالي فإن الباحث يرى بأن دراسة النوستالجيا لا تقتصر على علم بعينه ولا تنتمي إلى مجال محدد فيمكن أن يكون من اهتمامات العلماء والباحثين في شتى المجالات والتخصصات وليس فقط علم النفس بكل فروعه

ثانياً: أسباب وعوامل نوستالجيا Nostalgia

يمكن أن تؤدي كلمات قليلة رغم عمقها إلى إثارة الشجون والذكريات، حيث قد يعبر فيها عن حنين فرد ما إلى الماضي، وهي ذكريات يمكن أن يتغنى فيها الشعراء والكتاب، بل وقد تجد كثير من أصدقاء القبول والامتنان، وتثير في النفوس مشاعر مختلطة ما بين السعادة والألم والشجون والحزن وأحياناً الندم. فهي حنين إلى الأشخاص الذين فقدوا، وإلى الأماكن الخالية، وإلى أيام الطفولة البريئة، وإلى أصدقاء الزمن الجميل، وإلى العلاقات الاجتماعية القوية، وإلى بساطة الحياة، وإلى التفاصيل الصغيرة، وربما حنين إلى أنفسنا من حيث شكلنا وملامحنا وأعمارنا

وأحلامنا التي طوتها دفاتر الأيام) (Biskas et al. (2019).), pp. 417–427, (p. 419).

ومن جهة أخرى قد تكون انعكاسا للخوف من سرعة مرور الأيام والأحداث، أو رغبة في العودة إلى هذه الأزمان والأماكن والمراحل فيعيش صاحبها كما يجب أن يكون. فهل كان كل شيء جيدا؟ ما الذي يجعله يشعر بجماليات الأشياء بعد انقضائها أكثر من استشعارها أثناء اللحظة وفي زمانها ومكانها؟ (Tilburg et al. (2019). pp. 521–532, p. 521.

علماء النفس وجدوا أن معظم العقلانيين هم الأكثر اطمئنانا، فالناس الذين يفهمون الأشياء بعدها دائما تحدث إلى الأفضل هم الأكثر سعادة، إن الحاضر هو الزمن الوحيد الذي نملك مفاتيح سعادته لأننا نعيش فيه، والسعادة مرتبطة بطبيعة الفرد وتكوينه ومزاجه وشخصيته ومقدار رضاه عن نفسه، وفي القدرة على الاستمتاع بالمشاعر العميقة والشعور بالامتنان والشكر، والانتماء لهذه الحياة، وإدراك الواقع بفعالية من خلال إيقاظ الغايات النبيلة والإنسانية وليس للأحداث الخارجية إلا تأثيرا غير مباشر. ومن أجمل ما قال إبراهيم الفقي: (إن كل يوم تعيشه هو نعمة من الله فلا تضيعه بالقلق من المستقبل أو الحسرة على الماضي) (النملة، عبد الرحمن بن سليمان. (٢٠٢٠). ، ص ص ٢٦-٢٧، ص ٢٧).

ربما حياتنا في الوقت الحاضر ليست جيدة بالقدر الكافي، لكن بإمكاننا العودة إلى ممارسة النشاطات التي لطالما أحببناها وفضلناها، وتوطيد العلاقات الاجتماعية التي بتنا نشكو ضعفها، ودائما هناك فرصة جديدة هي الآن، والحياة بها الكثير مما يستحق الاكتشاف، يجسدها قول جميل لشخص عميق: (إن الحياة ممثلة جدا للدرجة التي لن تكون في يوم من الأيام أحطت فيها ولو بمجال واحد فقط، وأعمارنا قصيرة جدا على هذه الحياة المليئة بالجمال) (Pollitt, A., Kimmes, J., Spencer, C. and Mallory, B. (2018). pp. 561–574, p. 562)

ومن هنا يستنتج الباحث أن الحنين إلى الماضي بتفاصيله شيء جميل ويمدنا بسعادة وراحة، ولكن يكمن الخطورة في إيمان استرجاع ذكريات الماضي؛ وفي المبالغة باستخدام الحيل الدفاعية النفسية مثل النكوص (ممارسة سلوكيات لا تتناسب مع العمر) وأحلام اليقظة، والإنكار (مثل: إنكار موت عزيز أو إنكار التعرض لتجربة مريرة). إن اعتماد الفرد على الوسائل النفسية الدفاعية للتخلص من التوتر والألم النفسي وفي البحث عن السعادة بشكل متكرر ودائم، يعيق نموه فيصبح الانسحاب من الحاضر أسلوب حياة، ويصبح الفرد عاجزاً عن اتخاذ القرارات الصحيحة كلما واجهته تحديات، وربما حياتنا في الوقت الحاضر ليست جيدة بالقدر الكافي، لكن بإمكاننا العودة إلى ممارسة النشاطات التي لطالما أحببناها وفضلناها، وتوطيد العلاقات الاجتماعية التي بنتنا نشكو ضعفها.

ثالثاً: صدق محتوى المقياس وثباته

مقياس نوستالجيا Nostalgia: تم استخدام مقياس نوستالجيا Nostalgia من إعداد وتطوير الباحث بعد الإطلاع على الأدبيات السابقة المرتبطة بمجال نوستالجيا Nostalgia، حيث تكون المقياس من عدد (٣٠) فقرة موزعة على عدد (٤) أبعاد وهي كل من الحنين إلى الماضي، وذكريات الطفولة، الشعور بالسعادة بذكريات الماضي، والاستمتاع برموز وشخصيات الماضي، والجدول التالي يوضح كل ما سبق:

جدول (١)

أبعاد وفقرات الاستبيان (مقياس نوستالجيا Nostalgia)

نوستالجيا Nostalgia	
م	البعد
١	الحنين إلى الأماكن التاريخية
٢	ذكريات الطفولة
٣	الشعور بالسعادة بذكريات الماضي
٤	الاستمتاع برموز وشخصيات الماضي
المجموع العام	
	٣٠

ثبات وصدق البناء: لاستخراج دلالات صدق وثبات البناء للمقياس، استخرجت معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة والتي تكونت من (٤١١) ، حيث تم تحليل فقرات المقياس وحساب معامل ارتباط كل فقرة من الفقرات، إذ أن معامل الارتباط (بيرسون وسبيرمان) هنا يمثل دلالة للصدق بالنسبة لكل فقرة في صورة معامل ارتباط بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية من جهة، وبين كل فقرة وبين ارتباطها بالمجال التي تنتمي إليه، وبين كل مجال والدرجة الكلية من جهة أخرى، وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرات مع الأداة ككل ما بين (٠.١٣-٠.٧٩)، ومع المجال (٠.١٤-٠.٧٩) والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية والمجال التي تنتمي إليه خلال العينة الاستطلاعية ن=٤١١

معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	م	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال	م
** .331	** .298	16	** .797	** .794	1
** .675	** .670	17	** .738	** .760	2
** .407	** .414	18	** .230	** .427	3
** .428	** .404	19	.077	* .124	4
** .409	** .418	20	** .378	** .404	5
** .370	** .360	21	** .230	** .247	6
** .411	** .400	22	** .797	** .794	7
** .462	** .428	23	** .738	** .760	8
** .418	** .407	24	** .173	** .212	9
** .216	** .199	25	** .797	** .794	10

م	معامل الارتباط مع المجال	معامل الارتباط مع الأداة	م	معامل الارتباط مع الأداة	معامل الارتباط مع المجال
11	** .404	** .378	26	** .325	** .346
12	** .142	** .135	27	** .322	** .341
13	** .410	** .372	28	** .742	** .737
14	** .675	** .670	29	** .323	** .345
15	** .347	** .317	30	** .742	** .737

* دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يتضح من خلال الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً. كما تم استخراج معامل ارتباط كل مجال بالدرجة الكلية، ومعاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والجدول التالي يبين ذلك.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين المجالات ببعضها والدرجة الكلية الخاصة بنوستالجيا خلال العينة الاستطلاعية

المجالات	الحنين إلى الأماكن التاريخية	ذكريات الطفولة	الشعور بالسعادة بذكريات الماضي	الاستمتاع برموز وشخصيات الماضي	الدرجة الكلية
الحنين إلى الأماكن التاريخية	-	** .382	** .368	** .674	** .474
ذكريات الطفولة	** .382	-	** .198	** .268	** .282
الشعور بالسعادة بذكريات الماضي	** .368	** .198	-	** .378	** .314
الاستمتاع برموز وشخصيات الماضي	** .674	** .268	** .378	-	** .440
الدرجة الكلية	** .474	** .319	** .314	** .440	-

** دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١).

يبين الجدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط المتعلقة بأبعاد نوستالجيا Nostalgia وهي كل من (الحنين إلى الأماكن التاريخية- ذكريات الطفولة- الشعور بالسعادة بذكريات الماضي- الاستمتاع برموز وشخصيات الماضي) حيث جاءت جميعها بدرجات مقبولة ودالة إحصائياً، مما يشير إلى درجة مناسبة من صدق البناء.

الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، والجدول رقم (٤) يبين معامل الاتساق الداخلي وفق معادلة كرونباخ ألفا واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

جدول (٤)

معامل الاتساق الداخلي كرونباخ ألفا للمجالات والدرجة الكلية خلال العينة الاستطلاعية

البعد	الاتساق الداخلي حسب معامل ألفا كرونباخ
الحنين إلى الأماكن التاريخية	0.54
ذكريات الطفولة	0.59
الشعور بالسعادة بذكريات الماضي	0.73
الاستمتاع برموز وشخصيات الماضي	0.70
الدرجة الكلية	0.64

وبلاحظ أن الدرجة الكلية لمعامل الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ لجميع المجالات جاء بدرجة مقبولة جدا وهي (٠.٦٤)

رابعاً: الصورة النهائية للمقياس

تمثلت الصورة النهائية للمقياس في الفقرات التالية:

م	العبرة	أبدا	نادرا	أحيا نا	غالباً	دائماً
١	استمتع بالتجول بين الأماكن القديمة.					
٢	أحب الأماكن التي تجعلني أشعر بالماضي.					
٣	أحب المنازل ذات الطوابق الحجرية.					
٤	أود أن يعاد بناء الطراز القديم للمنازل بدلاً من بناء المباني الحديثة.					
٥	المناطق القديمة هي أكثر إثارة ومتعة من المناطق الجديدة.					
٦	المباني الحديثة تكون جذابة مثل المباني التاريخية.					
٧	عندما أسير في الشارع يلفت نظري أي شيء تاريخي.					
٨	أود أن أعرف كيف عاش الناس قديماً.					
٩	الأجزاء التاريخية في المدينة تعتبر غير نظيفة.					
١٠	أكون سعيداً إذا سكنت في منزل قديم به أثاث قديم أو أثري وكل ما يذكرني في الماضي.					
١١	أتصفح الانترنت للبحث عن أية صور للأماكن التاريخية في بلدي.					
١٢	ألجأ إلى اليوتيوب لمشاهدة أية مشاهد لأماكن تاريخية في بلدي.					
١٣	تنثير رؤية صور من طفولتي ذكريات لا تنسى بالنسبة لي.					
١٤	غالباً ما أشعر بالسعادة عندما أتذكر أيام طفولتي.					
١٥	تذكر الأوقات الماضية التي قضيتها مع أصدقائي وعائلتي يشعرنني بذكريات ممتعة.					
١٦	رؤية الصور الخاصة بعائلتي يجلب لي ذكريات طيبة.					
١٧	أحب أن أتذكر أوقات حياتي التي قضيتها عندما كنت بالمدرسة.					
١٨	في بعض الأحيان أتمنى أن أعود صغيراً لأعيش الذكريات الجميلة التي عشتها.					
١٩	رؤية صور رحلاتي الماضية يجعلني استرجع تلك الأحداث الممتعة.					
٢٠	أرغب في زيارة الأماكن التاريخية.					
٢١	تذكر أيام مدرستي يجعلني أشعر بالسعادة.					

				أفكر في الأيام الماضية عندما أشاهد أو أسمع أية قصة قديمة .	٢٢
				استمتع بقراءة كتب قديمة لأنها تجلب لي مشاعر الماضي	٢٣
				استرجاع الذكريات الشخصية يثير لدي الشعور بالأمان.	٢٤
				استمتع بمشاهدة المسلسلات والأفلام التي تمت في الزمن الماضي.	٢٥
				أحب اقتناء الأشياء القديمة لأنها تثير مشاعري عن الأيام الماضية.	٢٦
				الملابس ذات الطراز القديم تثير مشاعري عن الأيام الماضية	٢٧
				أحب مشاهدة الزعماء السابقين لأنهم يذكرونني بالماضي الجميل.	٢٨
				رؤية المقتنيات الهامة لأجدادي تجلب لي مشاعر ممتعة.	٢٩
				شراء التحف والأشياء التراثية تجعلني سعيد.	٣٠
				أشعر بأنني أقل شأن من الآخرين.	٣١
				أتوقع بأنني سوف أنهار عندما أكون تحت الجهد القوي.	٣٢
				أحس بالتوتر والعصبية في المواقف الجادة.	٣٣
				أشعر بأنه لا قيمة لي في بعض المواقف.	٣٤
				أغضب جراء معاملة الآخرين لي بقسوة.	٣٥
				تنشط همتي وأرغب في الانسحاب عندما أفضل في تحقيق هدف ما.	٣٦
				أشعر بأنني مرتبك وأتمنى أن يكون هناك شخص ما يحل مشاكلتي.	٣٧
				أكون محرج وأتمنى لو كان بإمكانني إخفاء نفسي في المواقف المحرجة.	٣٨
				أشعر بالوحدة والحزن عندما أجلس لوحدي.	٣٩
				من السهل إزعاجي في بعض المواقف.	٤٠
				أشعر بالرغبة أو الخوف من كل شيء.	٤١
				أكون حزينا أو مكتئبا جل وقتي.	٤٢
				أحب أن يكون حولي كثير من الناس.	٤٣
				يمكن إضحاكي بسهولة.	٤٤
				أعتبر نفسي بأنني لست مرحا.	٤٥
				أتعامل مع الناس بكل سرور وبشاشة.	٤٦
				أحب أن أكون وسط الحدث.	٤٧

٤٨	أشعر بأنني ملئ بالحيوية والنشاط.
٤٩	أنا إنسان مرح وذو مزاج معتدل.
٥٠	أنا إنسان تشييط.
٥١	أحب أن أمضي بطريقي لوحدي بدلا من أقود مجموعة ما.
٥٢	أفضل القيام بالأمر لوحدي.
٥٣	أنا أقرب لأن أكون ساخرا ومتشائما بناء على اعتقاد الآخرين.
٥٤	أجد نفسي أضيع وقتي بالأوهام.
٥٥	المؤثرات التي أجدتها في الفن والطبيعة تثير إعجابي.
٥٦	أناثر بالشعر.
٥٧	أشعر بأنني ملئ بالطاقة والأحاسيس التي تفيض من البيئة المحيطة بي.
٥٨	أراعي النواحي الدينية عند اتخاذ أي قرار.
٥٩	أهتم بتأمل الطبيعة والكون أو الأوضاع من حولي.
٦٠	عندما أقرأ الادب أو أتمعن في قطعة فنية تنتابني قشعريرة أو يغمرني الإعجاب.
٦١	أنا شديد الرغبة بالمعرفة.
٦٢	أشعر بالمتعة عندما أقرأ نظريات وأفكار المشاهير.
٦٣	أحاول أن أكون لطيفا مع الناس قدر المستطاع.
٦٤	أتشاجر مع أفراد أسرتي أو أقاربي في كثير من المواضيع.
٦٥	بعض الناس يروني أنانيا ومغرورا.
٦٦	أفضل التعامل مع الآخرين على التنافس معهم.
٦٧	أستغل من بعض الناس عندما يسمح لهم ذلك.
٦٨	معظم الناس الذين أعرفهم يحبونني.
٦٩	أحب أن أتعامل مع الناس برفق ورقة.
٧٠	بعض الناس يعتبرونني بارد الأعصاب وأعمل لغرض في نفسي.
٧١	أنا واقعي وعملي.
٧٢	عندما أتضايق من أناس معينين فإنني اصارح بذلك أمامهم علناً.
٧٣	أنا مستعد لأن أستغل الناس من أجل الحصول على ما أريد إن سنحت لي الفرصة بذلك.
٧٤	أحافظ على ترتيب أشيائي ونظافتها.
٧٥	أستطيع ترتيب أوقاتي بشكل جيد بحيث يمكنني إنجاز مهماتي كلها.

٧٦	أحاول إنجاز كل شيء بدقة.
٧٧	لدي مجموعة من الأهداف الواضحة وأعمل بطريقة منظمة للوصول إليها.
٧٨	أعمل بلا هوادة من أجل تحقيق أهدافي.
٧٩	أتعهد بالقيام بمهمة ما عندما يعتمد الناس علي.
٨٠	أعتبر نفسي إنسان ماهر وجدير باهتمام الناس بي.
٨١	أطمح للمثالية وإتقان الأشياء على أكمل وجه.
٨٢	أعتبر نفسي إنسان جيد التنظيم.
٨٣	أهدر وقتا كثيرا قبل أن أبدأ بالعمل الجاد.

المراجع:

١. أبو دومة، محمد. (٢٠١٥). نوستالجيا. عمان: دار شرقيات للنشر والتوزيع.
٢. النملة، عبد الرحمن بن سليمان. (٢٠٢٠). نوستالجيا Nostalgia ، مجلة فكر، مركز العبيكان للأبحاث والنشر، العدد الثلاثين، عدد شهر أكتوبر؟
3. Illbruck, H. (2012). Nostaliga: origins and ends of an unenlightened disease. Illinois: Northern University Press, p. 5.
4. Agnew, V. (2005). Diaspora memory and identity: A search for home, Toronto, Toronto University Press.
5. (1) Olson, J and Zanna, M. (2015). Advances in experimental social psychology. London: Elsevier.
6. Bunkers. S. (2010). The lived Experience of feeling sad, Nursing Science Quarterly, Vol. 23, No. (3).
7. Gensberg, R. (2004). The aesthetics of ruins. Amsterdam: Rodopi.
8. Miller, J. (2010). Nostalgia for the future: Imagining histories of JCT and Bergamo conferences, JCT, Journal of Curriculum Theorizing, Vol. 26, No. (2).
9. Matthew V., Jamie, A. and Routledge, C. (2012). Nostalgia as a Resource for the Self, Self & Identity, Vol. 11, No. (3).
10. Gergov, T. Stoyanova, S. (2013). Sentimentality and nostalgia in Elderly People, Psychometric Properties of a New Questionnaire, Psychologist Thought, Vol. 6, No. (1).

11. nostalgic memories that foster optimism, *Cognition & Emotion*, Vol. 33, No. (3) .
12. Tilburg et al. (2019). How nostalgia infuses life with meaning: From social connectedness to self-continuity, *European Journal of Social Psychology*, Vol. 14, No. (12).
13. Pollitt, A., Kimmes, J., Spencer, C. and Mallory, B. (2018). Remembering the good times: The influence of relationship nostalgia on relationship satisfaction across time. *Journal of Marital and Family Therapy*, Vol. 44, No. (4)
