

المشاعر الايجابية وعلاقتها بالرضا عن الحياة

أ.د : سناء مجول فيصل

جامعة بغداد / كلية الآداب

قسم علم النفس

alsannaa_2005@yahoo.com

د: نر منير مسيهر العاني

جامعة الانبار / كلية التربية للبنات

قسم علم النفس

Amm_alani@yahoo.com

(مُلخَصُ البَحْث)

هناك اهتمام واضح اليوم لعلم النفس الايجابي بسبب انه يغوص في التكنات الايجابية للنفس البشرية ، فضلا عن أن موضوعات علم النفس الايجابي مثيرة للاهتمام وللجدل في الوقت نفسه ، ومنها متغير المشاعر الايجابية وهو جانب ايجابي في النفس البشرية ومؤثر في الصحة النفسية وفي سلوكيات الفرد بشكل عام . ويرى الباحثان أن متغيرات نفسية ربما تؤثر في المشاعر الايجابية ومنها الرضا عن الحياة ؛ فكانت أهداف البحث الحالي تستهدف الآتي :

- ١- المشاعر الايجابية لدى طلبة الجامعة .
 - ٢- الفروق في المشاعر الايجابية لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (الانساني / العلمي).
 - ٣- الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة .
 - ٤- الفروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة على وفق متغير التخصص (الانساني ، و العلمي)
 - ٥- علاقة المشاعر الايجابية بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة .
- ولتحقيق أهداف البحث الحالي استخرج الباحثان الخصائص الاحصائية للمقياسيين (تميز وصعوبة الفقرات، والصدق ثبات المقياسيين) وبعد ان حلت البيانات باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة ، خص البحث الى النتائج الآتية :
- ١- يتسم طلبة جامعة الانبار بمستوى عال من المشاعر الايجابية .
 - ٢- لا يوجد فروق ذات دلالة معنوية في المشاعر الايجابية تبعا لمتغير التخصص .
 - ٣- يتمتع طلبة جامعة الانبار بالرضا عن الحياة .
 - ٤- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الرضا عن الحياة على اساس متغير التخصص ولصالح التخصص العلمي

٥- لا علاقة بين المشاعر الايجابية والرضا عن الحياة .

الكلمات المفتاحية : المشاعر الإيجابية ، الرضا عن الحياة .

الفصل الاول / التعريف بالبحث

المقدمة :

يعد علم النفس الايجابي حالياً مهم جداً، ويمتد إلى مسافات بعيدة في مجال علم النفس بشكل عام . إذ يرى علماءه أن خصائص مثل الإبداع، والحكمة، والتعاطف، والاهتمام هي ذات قيمة حتى لو كانت لا تؤدي دائماً إلى الشعور بالسعادة . ومع ذلك فإن هذا الحقل لان يكون كاملاً إذ اخفق في دمج الخبرات الشخصية للأفراد ، ويكون من الصعب أن نقول أن الفرد يعيش حياة ايجابية إذ لم يكن لديه شعور بأن الحياة ذات قيمة ومجزية . وإحدى السمات الرئيسية بان الحياة ذات قيمة هي تجربة المشاعر الايجابية ، وهذه المشاعر غالباً ما تشير إلى أن حياة الفرد تسير على ما يرام .

مشكلة البحث :

ما يعزب عن الناظر أن أي دراسة لصنيع علم النفس ترمي إلى استظهار لمشكلة المتغير والكشف عن الجوانب المحيطة به النظرية والميدانية وصولاً إلى تدليل أو حل لتلك المشكلة .

ونبصر في هذا السبيل بعض الأسئلة وهي بمثابة اختلافات في وجهات النظر وهذا من جانب وهي : ١- أن المشاعر الايجابية والمشاعر السلبية ذات أقطاب متقابلة في بعد واحد ، أم هي في الواقع أبعاد مستقلة ؟ ٢- هل أن الفرد يمكن أن يعيش تجربة المشاعر الايجابية في الوقت نفسه مع المشاعر السلبية؟

ومن جانب آخر هناك نقاش يتعلق بالقضايا الهيكلية المتضمنة في الإطار الزمني الذي تقاس فيه المشاعر الايجابية، إذ يمكن أن تكون الاستجابات قصيرة الأمد للأحداث ، أو تكون طويل الأمد .

وأخيراً هناك اختلاف في وجهات النظر حول تفسير المشاعر الايجابية من جهة وكيفية قياس هذه المشاعر بالإضافة الى ارتباطه بمتغيرات نفسية منها الرضا عن الحياة . ومن تمام ما تقدم تتجلى مشكلة هذا البحث .

أهمية البحث :

تعد السعادة الهدف النهائي للعمل الإنساني . وأهتم بها الفلاسفة والمفكرون منذ عهود قديمة ، ولكن علماء النفس تجاهلوا في الوقت الذي اهتموا بالمرض العقلي للإنسان وتعاسته وشقائه، وأنجزوا في هذا المجال أعمالاً جيدة . إن علماء

النفس اليوم يستطيعون قياس الأفكار التي لها علاقة بالجوانب السلبية في سلوك الإنسان مثل : القلق، والخوف، والاكتئاب، والانحراف، والتطرف، والغضب، والعدوان ، وغيرها من الإضطرابات والمشكلات النفسية والعقلية وجوانب السلوك اللاسوي . كما يستطيعون شفاء الكثير منها. ولكن هذا الانجاز رغم أهميته ، لم يصنع للإنسان حياة راقية . لأن تخفيف الأمراض التي جعلت حياة الإنسان تعيسة جعلت صنع حياة التي تستحق أن يحيها الإنسان أقل أهمية فالناس يريدون أكثر من مجرد علاج الاضطرابات وتخليصهم من التعاسة ، إنهم يحتاجون الى حياة فيها معنى يجعلها جديرة بان تعاش . واليوم يرى علماء النفس أن الوقت قد حان لعلم يسعى الى فهم المشاعر الايجابية ، وبناء الفضيلة والقوى الإنسانية للوصول الى ما أسماه أرسطو الحياة الطيبة " Good Life " فقررروا أن يولوا اهتمامهم نحو الجوانب الايجابية من السلوك ، مثل السعادة، والحب، والتفائل، والرضا، والأمل، والابتهاج، والثقة، وتقدير الذات، وجوانب السلوك الصحي ، وغيرها من جوانب السلوك السوي (معمريّة، ٢٠١٢، ص ١٢١).

ودور المشاعر الايجابية يمتد أبعد من مجرد أن الحياة تسير على الطريق الصحيح ، إذ أن المشاعر الايجابية تخدم وظائف متعددة وتغلب دورا في مساعدة الأفراد على تحقيق نتائج ايجابية . وبالتالي فهي ذات قيمة ومسعى كبير فهي ليست مجرد كونها ممتعة ولكن المشاعر الايجابية تؤدي الى فوائد طويلة الأمد في مختلف المجالات منها العمل والصحة البدنية ، والعلاقات الشخصية. وهنا نتذكر قوله تعالى (قل بفضل الله وبرحمته فبذلك فليفرحوا هو خير مما يجمعون) (يونس : ٨٥) فأن الآية تخبرنا بان المؤمن يفرح برحمته تعالى ، هذا الفرح هو نوع من أنواع المشاعر الايجابية وهو نوع من أنواع التفائل الذي يمنح المؤمن السعادة وطول العمر ويزيد من مناعة جسده ضد الأمراض .

ولقد تبين أن الانبساط هو أكثر خصائص الشخصية اتساقا في ارتباطه بالسعادة . وهو يرتبط بالمشاعر الايجابية والشعور بالرضا، لكنه لا يرتبط بالمشاعر السلبية . هذه العلاقة قوية لدرجة إن الانبساط يمكن أن يتنبأ بالسعادة بعد (١٧) سنة فإذا قيست المشاعر الايجابية والسلبية كل على حدة، نجد أن الانبساط يرتبط بالمشاعر الايجابية أكثر من ارتباطه بالمشاعر السلبية (أبو هشام، ٢٠١٠، ص ٢٨٥).

وأجرى فريق البحث بجامعة تكساس تجارب على (١٥٥٨) من كبار السن لبحث ما إذا كانت هناك علاقة بين المشاعر الايجابية وبداية مرحلة الوهن ،

وجدوا أن المشاعر الايجابية قد تؤثر بشكل مباشر على الصحة عن طريق تغيير التوازن الكيميائي في الجسم. وربما كان السبب في هذه الصلة هو أن التوجه المتقائل يساعد في تعزيز صحة الإنسان من خلال ترجيح نجاح هؤلاء الأشخاص في الحياة. (الكحيل، ب ت، ص ٢٥).

وعلى الرغم من إن العديد من المنظرين يرون أن هناك مشاعر ايجابية متعددة ومنفصلة ، وان كثير من الأبحاث لا تأخذ في الاعتبار إلا مشاعر واحدة وهي السعادة ، وقد وثقت دراسات " عرض الوجه " وهي تعبيرات معترف بها عالميا أن ابتسامة الوجه والتي تشمل الانكماش العظمي هو التعبير الوحيد الموثوق به للتأثير الإيجابي ، وكان هدف الدراسة عرض على المشتركين ملامح الوجه والجسم العلوي مع تجربة إيجابية متميزة حيث عرض عليهم مجموعة من البيانات والمكونة من (١٧) من المشاعر الايجابية والسلبية والبيانات تشمل الرهبة ، والتسلية، والفخر، ويشار الى الرهبة برفع الرأس والعينين وتوسع العينين، بينما التسلية الى قطر الفك والابتسامة ، ويشار الى الفخر بالابتسامة مع ضغط على الشفاه وكان عدد المشتركين هم (٤٠) من الذكور و (٣٢) من الإناث وزعوا على (٣٦) أسويين و (٤) من أصل أفريقي و (١٠) من أصل لاتيني . وقد بينت النتائج تأييد الفرضيات الثلاث المتوقعة من الرهبة والتسلية والفخر (Shlota, el , 2003 , p 296-299). وترتبط المشاعر الايجابية ارتباطا وثيقا بالرفاهية الذاتية ، ولهذا السبب أصبحت هناك حملات تستهدف تعزيز قيمة المشاعر الايجابية ، وتعزيز المشاعر الايجابية ليست مؤثرة فقط على كيفية تقدير الأفراد لهذه المشاعر ولكن على كيفية ما يعتقد به الآخرين بقيمة هذه المشاعر . واستنادا الى البيانات من (٩٠٠٠) طالب جامعي في (٤٧) دولة بحثت ما إذا كان رضا الأفراد (رضا بالحياة) يرتبط بالعيش في سياقات تكون فيها المشاعر الايجابية ذات قيمة اجتماعية . إذ اشارت الى أن الأفراد أبلغوا عن المزيد من الرضا عن الحياة في البلدان التي تقدر فيها قيمة المشاعر الإيجابية ، كما أشارت النتائج الى إن زيادة الرضا عن الحياة في البلدان التي تكون فيها المشاعر الإيجابية متميزة وواضحة أكثر من الذين يخبرون المشاعر السلبية (Bastion , el , 2014 , p 639).

يعد مصطلح الرضا عن الحياة من المصطلحات الشائعة في حياتنا اليومية ، فالعديد من الدراسات والبحوث حاولت الكشف عن العوامل المحددة له . فالإحساس بضعف الرضا عن الحياة ذو تأثير على شخصية الفرد في تكيفه وعلاقته داخل

المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه وهو تأثير لا ينبغي اغفاله او تجاهله اذا كان يراد للفرد ان يعيش حياة مستقرة (بيسيوني ، ٢٠١١ ، ص ٨٢).

في دراسة بريطانية سئل (٣٠٧٧) راشدا ، كم من الوقت قضوه بالأمس وهم سعداء الحال ؟ تبين من نتائجها عدم وجود فروق بين الرجال والنساء . ولكن دراسات أخرى أجريت على المشاعر الايجابية والسلبية ، أشارت نتائجها الى ان النساء يشعرن بمشاعر سلبية بمعدلات أعلى ، ولكن تواتر المشاعر الايجابية لديهن أكثر بقليل من الرجال (معمريه ، ٢٠١٢ ، ص ١٢٤) . وان المعروف من نتائج الدراسات النفسية حول الفروق بين الجنسين في المشاعر الايجابية والسلبية ، ان النساء يشعرن بضعف ما يشعر به الرجال من الاكتئاب ، ولهن مشاعر سلبية كالقلق وتوهم المرض والحزن وغيره . أما عند بحث المشاعر الايجابية والجنس وجد أن النساء يشعرن بمشاعر ايجابية أكثر من الرجال وبصورة ملحوظة ، تتكرر أكثر ويعمق . إن الرجال كما يذكر ستيفن كنج " مصنوعون من تربة أكثر قوة وصلابة " والنساء عندهن خبرات انفعالية حادة أكثر من الرجال (سيلجمان ، ٢٠٠٦ ، ص ١٢٢) .

وفي دراسة بيرجيمين وآخرين (٢٠٠٦) استهدفت التعرف الى الدور الذي تؤديه المشاعر اليومية في دعم المقاومة والشفاء من الضغط النفسي والتعرف على سمات المرونة النفسية التي تؤثر في القدرة على الحفاظ على الرفاه العاطفي في مواجهة الضغوط ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٦٦) شخص ، وأظهرت الدراسة إن خبرة المشاعر الايجابية تساعد في تحقيق مرونة أعلى لدى الأفراد في قدرتهم على تجاوز الضغط النفسي بفاعلية ، وان الاختلاف بين المرونة النفسية يمثل تباين ذو معنى في رد الفعل اليومي على الضغط النفسي (علوان وآخرون ، ٢٠١٤ ، ص ١٨٤) . كما أشارت نتائج دراسة هارفي وآخرين (١٩٩٧) الى أن أنماط المعاملة الوالدية تؤثر بشكل مختلف على الذكور والإناث ، فالمعاملة الوالدية الايجابية تنمي المشاعر الايجابية عند الأبناء كالشعور بالفخر ، في حين المعاملة الوالدية السلبية تنمي المشاعر السلبية عند الأبناء كالشعور بالذنب والخزي ، وبما أن الأبناء الذكور والإناث يختلفون في ردود أفعالهم حيال المعاملة الوالدية ، فلا بد أن من أن تختلف مستويات الشعور بالذنب بين الذكور والإناث (الشيبؤون ، ٢٠١١ ، ص ٨٢) .

أهداف البحث :

يستهدف هذا البحث التعرف على ما يأتي :

- ١- المشاعر الإيجابية لدى طلبة الجامعة .
- ٢- الفروق في المشاعر الإيجابية لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (انساني، علمي).
- ٣- الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة .
- ٤- الفروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (انساني، علمي).
- ٥- علاقة المشاعر الإيجابية بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة .

حدود البحث :

يتحدد هذا البحث بـ :

- ١- طلبة جامعة الأنبار من كلا الجنسين (الذكور ، والإناث) .
- ٢- العام الدراسي ٢٠١٧ - ٢٠١٨ .

تحديد المصطلحات :**المشاعر الايجابية : Positive Feeling**

تعريف (Diener) وآخرون (١٩٩٥) بأنه (شعور الشخص بان لديه متعة) . (Diener .el. 1995 , p.20) .

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس المشاعر الإيجابية المعد لأغراض هذا البحث .

الرضا عن الحياة :

تعريف الدسوقي (١٩٩٦) : بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الامثل الذي يعتقد بأنه مناسب له ولقدراته ومدركاته وخبراته ولحياته بشكل عام (الدسوقي، ١٩٩٦، ص ١٠) .

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الرضا عن الحياة المعد لأغراض هذا البحث.

الفصل الثاني / الإطار النظري

تقديم :

ليس بضائر أن نستهل هذا المسعى بتقديم بسيط لمفهوم المشاعر فالسؤال، هو ما هي المشاعر ؟ لسوء الحظ لا يوجد اتفاق على نطاق واسع في الإجابة عن

هذا السؤال ، ولكن هناك مكونات متعددة يمكن تضمين كل منها في المفهوم . بناءً على ذلك يمكن القول أن المشاعر مكونة من : ١- التأثير : سواء كانت تجربة ممتعة أو مؤلمة . ٢- التقييم : تقييم الحدث سواء كانت التقييمات جيدة أم سيئة . ٣- الإجراءات : أو الاستعداد للتغيرات في السلوك تجاه البيئة . ٤- الاستثارة : أو التغيير في النشاط المعرفي (Fredrickson , 1998, p.312). وهذا الإفضاء في القضايا التعريفية لدى علماء النفس نلمحها في المشاعر الإيجابية التي تصبح فرضيات محددة حول طبيعة المشاعر والمشاعر الإيجابية . بيد أنه في هذا المقام سنقدم بعض النماذج النظرية التي تفسر المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة .

المشاعر الإيجابية :

المشاعر الأساسية مفسرة للمشاعر الإيجابية :

حاول بعض العلماء والباحثين في مجال المشاعر الايجابية تطوير نماذج يمكن أن تنظم العدد الكبير من المشاعر ووصفها في قائمة صغيرة تعد هذه القائمة هي المشاعر الايجابية . وهنا يوجد اختلاف بين العلماء ، البعض يرفض وجود عدد قليل من المشاعر الأساسية ، ومن بين مختلف المؤيدين للمشاعر الأساسية هناك بعض الخلاف حول ما يشكل المشاعر الأساسية التي تلبي هذه المتطلبات (Ekman , 1992 , p.197) . ولحسن الحظ لم يقترح سوى العدد القليل من المشاعر الايجابية المتميزة لتكون هي المشاعر الأساسية ، ففي استعراض ل تيرتر (١٩٩٠) لمعظم المنظرين والباحثين حدد فقط المشاعر الممتعة وهي (الفرح والسعادة والإغواء) . وتم تمديد أو تضمين مشاعر أكثر دقة مثل (الشجاعة ، والحب ، والأمل، والعجب) جنباً إلى جنب مع المشاعر الايجابية المختلف عليها مثل (الاهتمام، والمفاجئة، والرغبة) ، فضلاً عن ما لوحظ إن المشاعر الايجابية الأساسية تكون اقل عدداً من المشاعر السلبية الأساسية (Lucas , el, 2004, p.203) . من أجل ذلك كان لزاماً أن تستدري حصيلة كامنة وراء تخوم حقيقة هذا التنظير تلخيص القول أن هناك مشاعر أساسية يمكن الاعتماد عليها وكما يرى من يقف ضمن هذا التنظير في تحديد المشاعر الإيجابية.

الأبعاد لفهم وتفسير المشاعر الإيجابية :

هناك ثمة رأي بديل لمنهج أو طريقة المشاعر الأساسية هو منهج الأبعاد لفهم الارتباطات بين المشاعر الايجابية المختلفة ، ووفقاً لمنهج الأبعاد يمكن تقليل

المشاعر إلى عدد قليل من الأبعاد المهمة من خلال تحليل العوامل ، فبعض الباحثين يقترح أن ثلاثة أبعاد تكون ضرورة او مهمة في تقليل هذا الاختلاف (Schimmack , el , 2000, p.332). ولكن هناك إجماع او اتفاق أكثر إلى حد ما على أن البعدين يرضي التباين او الاختلاف في مصطلحات او تفسيرات المشاعر الإيجابية ، ففي البعدين يوجد هيكل واضح ، ويعتقد أن المشاعر تكون متساوية في دائرة حول نقطة تشكلت في نقاط إثنين من أبعاد المشاعر المستقلة وهذا ما يراه كل من لارسن وآخرون ١٩٩٢ (Lucas , el, 2004, p.203).

ويرى واتسون وآخرون بان مقولة العوامل يمكن وصفها بشكل جيد بحسب أبعاد اللطف والإثارة هذا من جانب ومن جانب آخر يجب أن تكون هذه الأبعاد في استدارة (٤٥) درجة حتى يختلف التأثير الايجابي عن التأثير السلبي . فالتأثير الإيجابي هو مزيج من المتعة العالية والإثارة العالية وتشمل مشاعر مثل الاهتمام و النشاط ، والتأثير السلبي هو مزيج من عدم الارتياح العالي والإثارة العالية وتشمل مشاعر مثل العصبية والحزن . ومن الممكن أن يكون هيكلية المشاعر هرميا ، واتسون (٢٠٠٠) يرى انه على الرغم من التأثير الايجابي والتأثير السلبي التي شكلت اثنين من الأبعاد وهي تقع في أعلى التسلسل الهرمي ، فهناك حاجة إلى عدد أكبر من الأبعاد ذات صلة لوصف هيكلية المشاعر (Watson , 2000 , p 43).

ويرى فريديريكسون (١٩٩٨) في تحليل نظري للمشاعر الايجابية أن هناك على الأقل أربعة أنواع متميزة من المشاعر الإيجابية وهي (الفرح، والاهتمام، والرضا، والحب). بينما أخذ (Diener) وآخرون (١٩٩٥) نهجا وبعدا أكثر واقعي كونه تجريبيا ، إذ اختيرت مفاهيم او مصطلحات المشاعر من مجموعة متنوعة من المفاهيم وهي (البعد المعرفي للمشاعر ، والبعد التطويري البيولوجي و البعد التجريبي) إذ أشارت تحليلاتهم إلى نوعين متميزين من المشاعر الإيجابية وكانوا مهتمون في مراعاة التباين وهي (الفرح والحب)^{*} (Diener,er , 1995 , p. 139).

نظرية التوسع - والبناء في المشاعر الإيجابية :

من أجل تعزيز الرؤى في هذا المجال ، تم إضافة إنموذجا نظريا للاستفادة بشكل أفضل من آثار المشاعر الايجابية . وهي نظرية التوسع - والبناء للمشاعر

* تم تبني نظرية العوامل واعتماد نظرية (Diener) وآخرون ١٩٩٥ التي ذهب منظراها إلى وجود بعدين لتفسير المشاعر الايجابية.

الإيجابية (Fredrickson , 1998, p.397). نصت هذه النظرية على إن بعض المشاعر الإيجابية المنفصلة بما في ذلك (الفرح، والاهتمام، و الرضا، و الفخر) تعمل على توسيع الفكر وبناء مواردهم الشخصية الدائمة بدءاً من الموارد المادية والفكرية والاجتماعية والموارد النفسية . ويبدو أن الفرح الإيجابي والاهتمام والرضا والفخر والحب له تأثير مضاعف ، فهم يتوسعون عند الإنسان ويتوسعون مجموعة الأفكار والأفعال التي تتتاب إلى الذهن . والتحليلات المفاهيمية لمجموعة من المشاعر الايجابية تدعم هذا الادعاء ، الفرح مثلاً يتوسع من خلال الرغبة في البهجة وهذه واضحة ليست فقط في السلوك الاجتماعي والجسدي بل يمتد أيضاً في السلوك الفكري والفني . الاهتمام شعور ايجابي متميز يتوسع من خلال خلق الرغبة في استكشاف المعلومات واتخاذ الخبرات الجديدة وتوسيع الذات ، وثالث المشاعر الايجابية هو الرضا يتوسع من خلق الرغبة في تذوق ظروف الحياة الحالية ودمج هذه الظروف في وجهات نظر جديدة عن الذات والعالم ، والفخر رابع المشاعر الايجابية يتوسع من خلال خلق الرغبة في تبادل وتحقيق النتائج مع الآخرين وتصور انجازات اكبر في المستقبل. والحب يتوسع من خلال خلق الاستكشاف وتذوق الخبرات الذين يمثلون أساليب مختلف من التفكير والمشاعر الايجابية (Fredrickson , 2001, p.219-220).

ومن تمام ما تقدم نلخص القول نظرية التوسع _ والبناء تصف شكل المشاعر الايجابية من حيث مذكرات العمل الفكري الموسع ، ووصف وظيفتها من حيث بناء موارد الشخص الدائم ، تمنح هذه النظرية مستوى من التكيف المتطور من المشاعر الايجابية .

طرق تقييم المشاعر الإيجابية :

في مقام الإطار النظري لتلك الطرق يسعى الباحثان إلى أن يستكتملا المفاهيم المعرفية للمشاعر الايجابية على غير مسلك الباحثين السابقين ، إذ التزموا في مسعاهم العلمي في هذا السبيل أن يلخصوا بعض الدراسات السابقة التي تناولت المتغير، في حين أثار الباحثان أن يلخصاً أهم طرائق تقييم المشاعر الإيجابية وقياسها، ويمكن أن تتشعب هذه الطرائق إلى قسمين هما :

أولاً : **التقارير الذاتية** : وهي المقاييس التي يطلب فيها من المستجيبين الإشارة الى مدى تواتر المشاعر الايجابية ، ويمكن أن يختلف شكل المقياس على طول عدد الأبعاد وتأثير الفروق الفردية في الأبعاد على خصائص المقياس ، وهي على أنواع:

١- **سؤال المستجيب** : وهي أبسط الطرق أن تسأل المستجيب كيف تشعر بوجود شعور ايجابي واحد او أكثر . فمثلا يمكن أن تسأل " ما مدى شعورك بالراحة بشكل عام؟، وبدلا من ذلك يمكن أن تسأل عن مشاعر إيجابية معينة فمثلا " ما مدى شعورك بالحماس الآن؟" إلى غيرها من المشاعر وهذه تكون أكثر موثوقية لأنها تقييم مشاعر محددة (Lucas , el, 2004, p.205-206).

٢- **مقياس الإستجابة** : واستخدمت مجموعة متنوعة من جداول الاستجابة لقياس المشاعر الإيجابية، ويستخدم العديد من الباحثين طريقة القائمة المرجعية والتي تقدم للمشاركين قائمة فيها مجموعة من المشاعر ويطلب منهم التحقق منها فيما اذا كانوا يشعرون بها خلال مدة زمنية قصيرة . وتكون الإجابة عن هذه القائمة " بنعم أو لا " . وثمة بديل لهذه الطريقة في الإجابة وهو استعمال مدرج ليكرت المعروف (Diener,er , 1995 , p. 142).

٣- **التناظر البصري** : ويستعمل في مدرج ليكرت ، وهو تمثيل مرئي لخيارات الاستجابة على المقياس فمثلا يقدم للمستجيب سلسلة من صور الوجوه التي تتراوح من الحزن إلى المحايد إلى السعادة ، ويطلب منه أن يشير إلى الوجه الذي يمكن أن يعكس حالتهم . وهذا المقياس مفيد للمشاركين اللذين يجدون صعوبة في فهم الكلمات على المقياس وأيضا بالنسبة للصغار والأشخاص اللذين يتكلمون لغات مختلفة (Lucas , el, 2004, p.207).

٤- **إسترجاع الأحداث** : في مسألة الإطار الزمني يجب التنبيه إلى مشكلة ذات صلة في تقييم المشاعر وهي الطبيعة الديناميكية لتجربة المشاعر . إذ تختلف المشاعر بشكل كبير مع مرور الوقت فقد تشعر بالغضب إذا حدث شيء ما وهذا الحدث يؤثر بشكل كبير على مزاجنا أثناء اليوم ومع ذلك شدة الغضب والخبرة الذاتية تستقر بشكل كبير في الساعات التالية للحدث . وبهذه الطريقة يطلب من المستجيبين تقييم مشاعرهم بأثر رجعي إذ يتطلب من المستجيبين أن يتذكروا مشاعرهم وأن يجمعوها بدقة وهي التجربة الديناميكية وهذه تعد مهمة صعبة في بعض الأحيان (Fredrickson, 1993, p.52).

ثانيا : التقارير غير الذاتية : تستند التقارير غير الذاتية في قياس المشاعر الإيجابية على افتراض أن التجربة العاطفية تضم مكونات متعددة، ويرى بعض المنظرين أن المشاعر الإيجابية لها ارتباطات فسيولوجية عن الخبرة العاطفية، فمن خلال تقييم العمليات الفسيولوجية يكون الباحثون قادرين على الاستفادة من مكونات المشاعر التي يمكن الاعتراف بها من الشخص الذي يواجه العاطفة . ففي هذا

القسم نستعرض مختلف التدابير عن التقارير غير الذاتية حول المشاعر الايجابية التي يتم افتراضها وهي :

١- **تقارير المراقبين** : من بين الخيارات التي يمكن إدارتها بسهولة في التقارير غير الذاتية هي تقرير المراقب ، إذ ان معظم هذه التقارير يمكن تغييرها بسهولة ولخلق حالة صحية وموثوقة تدخل تقرير المراقب في قياس المشاعر الايجابية . ويمكن للباحثين الحصول على معلومات إضافية حول التجربة العاطفية عن طريق سؤال الأصدقاء او أفراد الأسرة لتقييم مدى تكرار المشاعر وشدتها بالنسبة للمختبرين ، بحيث يكون من الممكن أن يكون لدى المستجيبين مجموعة من الاستجابات المختلفة وانحيازات للذاكرة وبالتالي يمكن الجمع بين التقارير الذاتية والمراقبين في جمع المعلومات عن المشاعر ونتيجة لذلك تكون أكثر مصداقية في قياس المشاعر الايجابية (Diener,er , 1995 , p. 144).

٢- **قياس تعابير الوجه** : يمكن التدريب للبحث على علامات محددة في تعبيرات الوجه تستهدف او تحدد المشاعر ، على سبيل المثال يسمح نظام الترميز عمل الوجه للباحثين بوضع أحكام حول المشاعر بناءً على حركات عضلية محددة في الوجه ، وهذا يحتاج إلى تدريب كبير ويمكن تشفير الوجه للتسلسلات الزمنية طويلة الأمد (Lucas , el, 2004, p.211). وعلاوة على ذلك فان قياس تعابير الوجه يمكن أن يكون آلياً بتوظيف التقنيات الكهربائية ، وتقيس هذه التقنيات تقلصات عضلات الوجه مقايسة مع النقلات في التعبير عن المشاعر المعروفة . وتتميز التقنيات الكهربائية بميزة وهي القدرة على التقاط أو معرفة التعبيرات العضلية التي قد تكون صغيرة جداً بحيث لا يمكن ملاحظتها بالعين المجردة ولكن لا بد من ملاحظة أنه على الرغم من إن تعابير الوجه مهمة لمعرفة المشاعر الايجابية ولكن لا بد من الإشارة إلى أن هناك بعض المشاعر الايجابية من غير المرجح التعرف عليها من خلال تعابير الوجه (Fredrickson , 1998, p.401).

٣- **المقاييس الفسيولوجية** : استعملت مقاييس نفسية فسيولوجية أخرى لقياس المشاعر الايجابية ، وهذه تميل إلى التمييز بين السعادة العامة وبين المشاعر السلبية المختلفة . على سبيل المثال أظهرت نتائج دراسات كاسيبوبو (٢٠٠٠) لمعرفة الارتباطات الفسيولوجية مع التجارب العاطفية المختلفة واستعرضت متغيرات مثل معدل ضربات القلب ، وضغط الدم، ودرجة الحرارة ، وسعة

التنفس وغيرها ، وكان الكثير من هذه المتغيرات قادرة على التمييز بين المشاعر الإيجابية والمشاعر السلبية ولكن ذات دقة منخفضة في التمييز بين المشاعر المنفصلة (Lucas , el, 2004, p.211). ووجدت نتائج دراسة ديفيدسون (١٩٩٢) أن المنطقة الأمامية اليسرى للدماغ قد تكون مسئولة عن المشاعر الايجابية ، في حين أن المناطق اليمنى الأمامية قد تشارك في التعبير عن المشاعر السلبية (Davidson , 1992 , p.143).

الرضا عن الحياة :

مما لا شك فيه ان شعور الفرد بالرضا او عدم الرضا عن الحياة بمجملها ، او عن مجال او اكثر من مجالاتها يقوم على تصور او مفهوم معين عن الحياة او جانب منها يتشكل لدى الفرد استنادا الى حصيلة خبرته الشخصية وممارسته الواقعية في معترك الحياة ذاتها ، ومن هذا المنظور يعكس شعور الفرد بالرضا او عدم الرضا نظرتة الخاصة للعالم من حوله ونظرتة لذاته على حد سواء كما يمثل حكما او تقويما عقليا معرفيا لنوعية الحياة التي يعيشها كلها او لمجالات محددة منها ويمكن وصفه بانه تقدير شامل لنوعية الحياة لدى الفرد وفقا لمعايير يختارها بنفسه (ميخائيل ، ٢٠١٠ ، ص ٥٢) . ويهتم علم النفس والمختصين بالرضا عن الحياة وضرورة أن يحقق الفرد مستوى مناسب منها، نظرا لان الرضا عن الحياة يعد من دلائل الصحة النفسية الإيجابية والأداء النفسي الإيجابي . إذ تتعدد النظريات المفسرة للرضا عن الحياة ونظرا لإختلاف مفهومها عند علماء النفس ويتفق علماء النفس على الرضا عن الحياة هو مفهوم من مفاهيم علم النفس الإيجابي ومن هذه النظريات هي (نظرية التكيف والتعود ، ونظرية الخبرات ، والنظرية الموضوعية ، ونظرية التقييم ، ونظرية المقارنة الاجتماعية) (أبو عبيد ، ٢٠١٣ ، ص ٢٠ - ٢٤) .

الصورة المعربة لمقياس الرضا عن الحياة :

أعدت الصورة المختصرة لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الابعاد للطلبة BMSLSS بهدف إعطاء أداة سريعة لتقدير الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة ، إذ أعطت مؤشرات سيكومترية يمكن وصفها بأنها مقبولة عموما ، وقد ظهر هذا عند دراسة ثبات الإستقرار والإتساق للصورة المختصرة المعربة ، كما ظهر عند دراسة الصدق التقاربي والتباعدى لها بدلالة عدد من المقاييس المحكية المتعددة ، فضلا عن دراسة الترابطات البنية او الداخلية للمقاييس الفرعية الخمسة لهذه الصورة وترابطات هذه المقاييس الفرعية ذاتها مع مثيلاتها في المقياس الكامل

ناهيك عن إرتباطها بالدرجة التحصيلية (ميخائيل ، ٢٠١٠ ، ص ٦٩) . وهي ما إعتده الباحثان في هذه الدراسة .

الفصل الثالث / إجراءات البحث

تحقيقاً لأهداف البحث الحالي استوجب تحديد مجتمع البحث واختيار عينته من ذلك المجتمع ، كذلك اختيار أدوات البحث المناسبة وما ينبغي أن يتوافر فيها من صدق وثبات فضلاً عن تحديد الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها وهنا استعرض الإجراءات التي تم اعتمادها في هذا البحث وكالاتي:

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من طلبة كلية التربية للبنات جامعة الانبار من كلا التخصصين (الانساني - العلمي) للعام الدراسي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ .

عينة البحث :

لجأ الباحثان إلى اختيار عينة بحثهما بالطريقة العنقودية العشوائية لـ *Sampling Stratified Random* ذات التوزيع المناسب كي تكون ممثلة لمجتمع البحث . ولكي تكون العينة ممثلة للمجتمع بلغت عينة البحث (٢٠٠) طالبة .

أداتا البحث:

لابد من إيجاد أدوات لقياس المتغيرين اللذين شملهما البحث وهما (المشاعر الايجابية، والرضا عن الحياة) . وبعد اطلاع الباحثان على المقاييس المتعلقة بالمتغيرين ، تم إعتداد مقياس (Diener) وآخرون ١٩٩٥ الذين ذهبوا إلى وجود بعدين لتفسير المشاعر الإيجابية وشمل كل بعد منها اربع عبارات . باعتماد الأوزان التي جاء بها " ليكرت " الرباعي وهي (دائماً " ٤ " ، وغالباً " ٣ " ، وأحياناً " ٢ " ، وأبداً " ١ ") . وفيما يتعلق بمقياس المتغير الثاني وهو الرضا عن الحياة ، إذ تبني الباحثان المقياس الذي أعده " ميخائيل (٢٠١٠) . وتكون بصورته الأولية من (٥) فقرات ، وجاءت بدائل المقياس كالاتي (راضٍ بصورة تامة ، و راضٍ بشكل عام ، و راضٍ في اغلب الاحيان ، و راضٍ ، و غير راضٍ في اغلب الاحيان ، و غير راضٍ بشكل عام ، و غير راضٍ اطلاقاً) . وقد أجرى الباحثان خطوات عدة لكي يكون المقياسين يصلحان للتطبيق ويتمتعان بالموصفات العلمية للمقاييس والخطوات هي:

أ- ترجمة المقياس :

إن هذه الخطوة تتعلق بترجمة مقياس المشاعر الإيجابية فقط ، بينما الخطوات الأخرى فهي شاملة للمقياسين .

١- ترجم المقياس من اللغة الانكليزية إلى اللغة العربية وذلك بالاستعانة بعدد من المترجمين^(٥) ، وبذلك حصل الباحثان على عدد من التراجم باللغة العربية للمقياس وأمعن الباحثان بتلك التراجم واستقرا على أفضل الصياغات المترجمة إلى اللغة العربية، وأصبحت لدى الباحثان نسخة واحدة باللغة العربية .

٢- عرض الباحثان النسخة المترجمة إلى اللغة العربية مع نسخة المقياس الأصلية باللغة الانكليزية على مجموعة من الخبراء والمختصين^(٥) في علم النفس والتربية ممن يتقنون اللغة الانكليزية وطلبوا منهم إبداء آراءهم وملاحظاتهم بشأن الترجمة مع الإشارة إلى كونها صالحة أم غير صالحة وإجراء التعديلات المناسبة على الترجمة إن وجدت .

٣- وبعد الاستفادة من الملاحظات التي طرحت بشأن الترجمة المقترحة أعيدت ترجمة المقياس من اللغة العربية إلى اللغة الانكليزية بالاستعانة بمترجم^(٥٥) . لم يطلع مسبقاً على المقياس الأصلي بلغته الانكليزية ، فحصل الباحثان على نسختين من المقياس باللغة الانكليزية إحداهما الأصلية والثانية المترجمة من اللغة العربية إلى اللغة الانكليزية.

٤- عرضت هاتان الترجمتان ((باللغة الانكليزية)) على مختص باللغة الانكليزية^(٥٥٥) لمعرفة مدى تطابق النسخة الأصلية مع النسخة المترجمة ((من اللغة العربية إلى اللغة الانكليزية)) إذ بلغت نسبة التطابق (٩٠%) ، ومن ثم اعتمدت النسخة العربية.

ب- صلاحية الفقرات :

للتحقق من مدى صلاحية الفقرات المقترحة في المقياسين الحاليين عرضت بصورتها الأولية على مجموعة من المختصين في علم النفس والتربية كل على انفراد لغرض تقويمها والبت في صلاحيتها وأسلوب صياغتها ومدى صحتها وصدقها . بعد أن تم وضع التعريف النظري لكل متغير من المتغيرين ، وطلب من

(٥) ١- د. عمر عبدالله محمد ، جامعة الانبار ، كلية التربية للبنات ، قسم اللغة الانكليزية .

٢- م . م . معزز احمد . الجامعة المستنصرية - كلية الآداب - قسم الترجمة .

(٥) ١- د. علي تركي نافل ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، قسم علم النفس .

٢- د. كمال سرحان ، جامعة بغداد ، كلية الآداب ، قسم علم النفس .

(٥٥) م.م. فنن عبد القادر سلمان ، جامعة الانبار ، كلية التربية للبنات ، قسم اللغة الانكليزية .

(٥٥٥) أ.م. د . عمار عبد الوهاب ، جامعة الانبار ، كلية التربية للبنات ، قسم اللغة الانكليزية .

كل خبير أن يضع علامة (/) على يسار العبارة ليحدد بموجبها كون العبارة صالحة أم غير صالحة مع ذكر ما يراه مناسباً من إعادة صياغة بعض الفقرات أو إجراء ما يراه مناسباً من تعديل أو اقتراح أو إضافة فقرة أخرى . وبعد مناقشة المقياسين مع السادة الخبراء اقترحوا ان تكون فقرات مقياس المشاعر الإيجابية عبارات بعد أن كانت كلمات فقط . وقد حصلت الفقرات جميعها على نسبة ٨٠% فأكثر .

ت- الخصائص الإحصائية الوصفية للمقياس :

استخدمت الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في استخراج بعض المؤشرات الإحصائية ولجميع أفراد العينة والبالغ عددهم (٢٠٠) طالبة ، وكما هو موضح في الجدول (١)

جدول (١)

الخصائص الإحصائية لمقياس المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة

النتائج		الخصائص الإحصائية
الرضا عن الحياة	المشاعر الإيجابية	
٢٦,٧	٢٤,٥٥	المتوسط الحسابي
٢٧,٠٠	٢٥,٠٠	الوسيط
٢٧,٠٠	٢٦,٠٠	المنوال
٥,١	٢,٦	الانحراف المعياري
١١	١٧	أقل درجة
٣٥	٣١	أعلى درجة

وتشير هذه النتائج الى إقتراب التوزيع التكراري من التوزيع الإعتدالي مما يؤيد توزيع الخاصية النفسية المقاسة بشكل يقترب للاعتدالي في المجتمع .

ث- التحليل الإحصائي لفقرات المقاييس:

تعد عملية تحليل الفقرات إحصائياً بهدف الكشف عن قدرتها التمييزية وصدقها أو تجانسها من مستلزمات بناء المقاييس النفسية لأن هذا التحليل الإحصائي يبين مدى دقة الفقرات في قياس ما وضعت من أجل قياسه .

تمييز الفقرات : لغرض حساب القوة التمييزية لفقرات مقياس المشاعر الإيجابية بفقراته البالغة (٨) فقرات، والرضا عن الحياة بفقراته البالغة (٥) فقرات ، إعتد

الباحثان أسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية
إجراءين مناسبين في عملية تحليل الفقرات :
المجموعتان المتطرفتان:

ولتحقيق ذلك في البحث تم إجراء ما يأتي :

- طبق المقياسين على العينة البالغة (٢٠٠) طالبة اللائي تم اختيارهن بالطريقة الطبقيّة العشوائية ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة .
- حيث رتبت الاستثمارات من أعلى درجة إلى أدنى درجة تنازليا
- اختيرت المجموعة الحاصلة على أعلى الدرجات والمجموعة الحاصلة على أدنى درجة . واعتمد الباحث نسبة ال (٢٧ %) كمجموعة عليا ، ونسبة ال (٢٧ %) كمجموعة دنيا . ومن ثم بلغت عينة المجموعة العليا (٥٤) طالبة و عينة المجموعة الدنيا (٥٤) طالبة .
- ثم تم تطبيق الاختبار التائي (t.Test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات مقياس المشاعر الايجابية والرضا عن الحياة ، وقد تبين أن جميع الفقرات دالة للمقياسين والجدولين (٢ ، ٣) يوضحان ذلك .

جدول (٢) القوة التمييزية لفقرات مقياس المشاعر الإيجابية

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٣,٩	٠,٧٨	٣,٢	٠,٦٠	٣,٧	١
دال	٣,٨	٠,٧٨	٣,٧	٠,٨١	٣,٣	٢
دال	٦,٩	٠,٨٥	٢,٦	٠,٦٥	٣,٦	٣
دال	٤,٧	٠,٧٦	٢,١	٠,٨٨	٢,٩	٤
دال	٥,٢	٠,٨٧	٢,٣	٠,٦٧	٣,٢	٥
دال	٧,٤	٠,٨٧	٢,٣	٠,٦٢	٣,٣	٦
دال	٤,٧	٠,٤٩	٢,٩	٠,٦١	٣,٦	٧
دال	٦,٥	١,٠	٢,٧	٠,٤٧	٣,٧	٨

جدول (٣) القوة التمييزية لفقرات مقياس الرضا عن الحياة

الدلالة الإحصائية	القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	٥,٠	١,٦	٥,٣	٠,٣١	٦,٨	١
دال	١٠,٨	١,٢	٣,٦	٠,٩٥	٦,٢	٢
دال	١١,٩	١,٧	٢,٥	١,١	٥,٩	٣
دال	٨,١	١,٦	٤,٨	٠,٤٥	٦,٣	٤
دال	١٣,٨	١,٨	٢,٨	٠,٦٥	٦,٥	٥

علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس : إستخدم الباحثان معامل إرتباط " بيرسون " لاستخراج العلاقة الإرتباطية بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياسي المشاعر الإيجابية والرضا عن الحياة ،فتبين أن جميع الفقرات ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس إرتباطا ذا دلالة إحصائية ، والجدولين (٤ ، ٥) يوضحان ذلك .

جدول (٤) معاملات إرتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس المشاعر الإيجابية

الدلالة الإحصائية عند مستوى ٠,٠٥	معامل ارتباط بيرسون	الفقرة
دال	٠,٣١	١
دال	٠,٣٥	٢
دال	٠,٥٩	٣
دال	٠,٤٥	٤
دال	٠,٤٧	٥
دال	٠,٥٩	٦
دال	٠,٥١	٧
دال	٠,٦٢	٨

جدول (٥) معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة

الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	الدلالة الإحصائية عند مستوى ٠,٠٥
١	٠,٥٨	دال
٢	٠,٧٤	دال
٣	٠,٧٩	دال
٤	٠,٦٥	دال
٥	٠,٨٥	دال

ج- مؤشرات الصدق والثبات :

١. مؤشرات صدق المقياسين : يعرف الصدق عادة بما اذا كان الاختبار يقيس ما يهدف لقياسه وهذا يتلاءم جيدا مع التعريف القاموسي لمصطلح " الصدق " الذي يعني ما اذا كان شيء ما متأسس جيدا ، أو منطقي أو يمكن تبريره (كريمر ، ٢٠١٦ ، ص ٤٠٠) . وقد تحقق صدق المقياسين بالصدق الظاهري فضلاً عن صدق الترجمة والصدق العاملي بالنسبة لمقياس المشاعر الإيجابية وعلى النحو الآتي :

الصدق الظاهري: لقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض المقياسين على الخبراء والمختصين والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات وتعليمات المقاييس وتبين أن جميع الفقرات حصلت على الموافقة ، وكل ذلك مشار اليه في فقرة " صلاحية الفقرات " الفقرة " ب " .

الصدق العاملي : تم اجراء التحليل العاملي التوكيدي ، وينطلق ذلك من أنموذج نظري عاملي محدد سلفاً ، ثم يأتي التحليل العاملي لإثبات صحة الأنموذج. وتبينت النتائج الآتية :

١- إن عدد العوامل التي جذرها أكبر من (١) هما عاملان ، إذ بلغ الجذر الكامن الأول (١,٦٥) وبلغت حصته من التباين المفسر (١٩,٥٥ %) . فيما بلغ الجذر الكامن للعامل الثاني (١,٣٦) وبلغت حصته من التباين المفسر (١٧,٠٤ %) .

٢- بلغت عدد الفقرات المشبعة على العامل الاول اربع فقرات وهي (ف ١ ، ف ٢ ، ف ٣ ، ف ٤) ومثلها على العامل الثاني وهي الفقرات (ف ٥ ، ف ٦ ، ف ٧ ، ف ٨) ، وهذا حسب معيار " جيلفورد " القائل ان الفقرة تعد متشبعة على عاملها اذا كان ارتباطها مساويا ل (٠,٣٠) أو أكثر منه والجدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦) الفقرات المشبعة على العوامل

العامل الثاني	العامل الاول	الفقرات
٠,١٢	٠,٧٠	١ ف
٠,٢٠	٠,٤٥	٢ ف
٠,١٥	٠,٣٠	٣ ف
٠,٢٢	٠,٥٢	٤ ف
٠,٣١	٠,٢٠	٥ ف
٠,٣٨	٠,٢٢	٦ ف
٠,٥١	٠,١٤	٧ ف
٠,٦٩	٠,١٣	٨ ف

وهذا يعني تأكيد وجود عاملين للمشاعر الايجابية وكل عامل يحتوي على أربع

فقرات .

٢. مؤشرات ثبات المقياسيين: للكشف عن مؤشرات ثبات المقياسيين الحالية قام الباحثان باستخراج ثبات مقياس المشاعر الايجابية والرضا عن الحياة بطريقة معامل الفا كرونباك. وقد بلغ معامل ثبات ألفا لمقياس المشاعر الإيجابية (٠,٧٢) والرضا عن الحياة (٠,٧٦)، ويعد معامل الثبات المناسب هو (٠,٧٠) فأكثر، ويعد معامل الثبات مرتفعاً إذا بلغ (٠,٨٠) فأكثر، ومتوسطاً إذا تراوح بين (٠,٦٠ - ٠,٧٠)، ومنخفضاً إذا كان اقل من ذلك (ابو هشام، ٢٠٠٦، ص ١٠). وعلى ضوء ذلك تعد معاملات الثبات مناسبة .

التطبيق النهائي

ولغرض الإجابة عن تساؤلات هذا البحث، تم تطبيق مقياس المشاعر الايجابية (الملحق / ١) الذي يتكون من (٨) فقرات ، ومقياس الرضا عن الحياة (الملحق / ٢) الذي يتكون من (٥) فقرات على أفراد عينة البحث التطبيقية الرئيسة المكونة من (٢٠٠) طالبة.

الوسائل الإحصائية :

١. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (Two Independent Smples t-test) :
لحساب القوة التمييزية لفقرات المقياسيين .

٢. معامل ارتباط بيرسون (Person's Correlation Coefficient): استخدم في حساب ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياسين .

٣. الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test for one independent sample) : لاختبار الفروق بين المتوسط الحسابي لنتائج عينة البحث والوسط الفرضي لمقاييس البحث .

٤. معامل ألفا (Alpha Cronbach Formula) : لحساب الاتساق الداخلي للمقياسيين .

وقد إستعان الباحثان بالحقيبة الإحصائية SPSS لاستخراج نتائج البحث .

الفصل الرابع / نتائج البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها البحث ، للإجابة عن أهدافه المحددة في الفصل الأول ، فضلاً عن مناقشة هذه النتائج بما جاء في الإطار النظري ، وعلى النحو الآتي :

أولاً : المشاعر الإيجابية لدى طلبة الجامعة : لغرض تحقيق هذا الهدف، طبق مقياس المشاعر الإيجابية على عينة من طلبة جامعة الإنبار والبالغ عددهم (٢٠٠) طالبة موزعات على أساس التخصص ، وبعد معالجة البيانات إحصائياً كانت المؤشرات كالتالي : الوسط الحسابي للعينة (٢٤,٥٥) ، وبانحراف معياري (٢,٦٦) ، في حين كان الوسط الفرضي للمقياس (٢٠) وبعد اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين انه ذو دلالة معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) . وكما هو موضح في الجدول (٧) .

جدول (٧)

الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين درجات مقياس المشاعر الإيجابية لدى طلبة الجامعة

عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٢٠٠	٢٤,٥٥	٢,٦٦	٢٠	٢٤,١	١,٩٦	٠,٠٥

ويتضح من النتيجة أعلاه ان طلبة جامعة الإنبار يتمتعون بالمشاعر الإيجابية وهذا يعزى الى طبيعة التنشئة الاجتماعية الإيجابية وطبيعة المعاملة الوالدية .

ثانياً: الفروق في المشاعر الإيجابية لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (الإنساني ، والعلمي) .

ولتحقيق هذا الهدف طبق المقياس على عينة البحث اذ بلغ عدد التخصص الانساني (١٠٠) طالبة والتخصص العلمي (١٠٠) طالبة، ثم عولجت البيانات بإستعمال الإختبار التائي لعينتين مستقلتين إذ تبين أنه لا يوجد فرق بين التخصص الانساني والعلمي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) الإختبار التائي لمقياس المشاعر الإيجابية على أساس متغير التخصص (الإنساني- العلمي)

مستوى دلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المشاعر الايجابية	
٠,٠٥	١,٩٦	٠,٦٨	٢,٦	٢٤,٦	١٠٠	الانساني
			٢,٦	٢٤,٤	١٠٠	العلمي

يعني ذلك إن التخصص لا يؤثر على إظهار المشاعر الايجابية وهذه النتيجة تعد منطقية حسب رأي الباحثان .

ثالثاً : الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة : لغرض تحقيق هذا الهدف، طبق مقياس الرضا عن الحياة على عينة من طلبة جامعة الانبار والبالغ عددهم (٢٠٠) طالبة موزعة على أساس التخصص، وبعد معالجة البيانات إحصائياً كانت المؤشرات كالاتي : الوسط الحسابي للعينة (٢٦,٧٤) ، وانحراف معياري (٥,١٢)، في حين كان الوسط الفرضي للمقياس (٢٠) وبعد اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أنه ذو دلالة معنوية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) . كما هو موضح في الجدول (٩) .

الجدول (٩) الاختبار التائي لعينة واحدة للفرق بين درجات مقياس الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة

مستوى دلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد افراد العينة
٠,٠٥	١,٩٦	١٨,٥	٢٠	٥,١٢	٢٦,٧٤	٢٠٠

وهذا يتفق مع العديد من الدراسات بهذا الصدد . . على الرغم من الظروف التي مر بها هؤلاء الطلبة (التهجير) فيدل على تعزيز الشخصية الايجابية لدى الطلبة في هذه المحافظة. وشعور الطلبة بالرضا دليل على تربية القناعة لديهم .

رابعاً : الفروق في الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة على وفق التخصص (الانساني، والعلمي).

ولتحقيق هذا الهدف طبق المقياس على عينة البحث اذ بلغ عدد التخصص الانساني (١٠٠) طالبة والتخصص العلمي (١٠٠) طالبة ، ثم عولجت البيانات باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اذ تبين انه وجد فرق بين التخصص الإنساني والعلمي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (١٠) يوضح ذلك .

الجدول (١٠) الاختبار التائي لمقياس الرضا عن الحياة على أساس التخصص (الانساني- العلمي)

مستوى الدلالة	القيمة التائية الجدولية	القيمة التائية المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المشاعر الإيجابية	
٠,٠٥	١,٩٦	٣,١٥	٥,١٨	٢٦,٦٢	١٠٠	الانساني
			٤,٨٤	٢٧,٨٦	١٠٠	العلمي

وجود فرق على أساس التخصص ولصالح التخصص العلمي ، ويعزو الباحثان ذلك ربما الى نظرة الطالبة من التخصص العلمي أن لديها مستقبل وظيفي أفضل من التخصص الانساني وبالتالي شعور بالرضا عن الحياة أفضل .

خامساً : العلاقة بين المشاعر الايجابية والرضا عن الحياة :

لمعرفة دلالة الفرق بين المشاعر الايجابية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة تبين لا يوجد علاقة بينهما بقيمة محسوبة (٠,٠٤٥) . وهذه جاءت مختلفة مع دراسة (Bastion , el , 2014) .

المصادر

القران الكريم

- ١- ابو عبيد ، دعاء شعبان ، ٢٠١٣ ، الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى اسرى المحررين المبعدين الى قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، جامعة الاسلامية غزة ، كلية التربية ، قسم علم النفس .
- ٢- ابو هاشم ، السيد محمد ، ٢٠١٠ ، النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها ، المجلد ٢٠ ، العدد ٨١ .
- ٣- بسيوني ، سوزان بن صدقة ، ٢٠١١ ، التشاؤم والتفاؤل وعلاقته بالإنجاز الاكاديمي والرضا عن الحياة ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد ٢٨ .
- ٤- الدسوقي ، مجدي ، ١٩٩٦ ، مقياس الرضا عن الحياة ، مكتبة الانجلو المصرية .
- ٥- سيلجمان ، مارت ، ٢٠٠٦ ، السعادة الحقيقية استخدام علم النفس الايجابي الحديث لتحقيق اقصى ما يمكن من الاشباع الدائم ، ط١ ، مكتبة جرير .
- ٦- الشبؤون ، دانيا ، ٢٠١١ ، الشعور بالذنب وعلاقته بالخزي عند المراهقين دراسة ميدانية لدى تلاميذ الصف التاسع من التعلم الاساسي في مدارس دمشق الرسمية ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (٢٧) .
- ٧- علوان ، نعمان شعبان ، واخرون ، ٢٠١٤ ، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الثقة بالنفس واثره في زيادة المرونة الايجابية " دراسة على عينة من افراد الشرطة الفلسطينية ، مجلة جامعة الاقصى ، المجلد (١٨) ، العدد (٢) .
- ٨- معمريّة ، بشير ، ٢٠١٢ ، تقنين قائمة السعادة الحقيقية على عينات من البيئة الجزائرية ، مجلة شبكة العلوم التربوية والنفسية ، العدد ، ٣٢-٣٣ .
- ٩- ميخائلي ، امطانيوس ، ٢٠١٠ ، الصورة المختصرة لمقياس الرضا عن الحياة المتعدد الابعاد لطالبة في البيئة السورية ، مجلة الدراسات النفسية والتربوية ، جامعة قابوس .
- ١٠- الكحيل ، عبد الدائم ، روائع الاعجاز النفسي ، موقع عبد الدائم الكحيل للاعجاز العلمي ، www.kaheel7.com .
- 11- Davidson, R,J, 1992 , Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion , Brain and Cognition , (20) .
- 12- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. 1995 . The personality structure of affect. Journal of Personality and Social Psychology, 69.
- 13- Ekman , p , 1992 , An argument for basic emotions , cognition and emotion , (6) , (3- 4) .
- 14- Fredrickson, B. L, 1998, What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2(3) . <http://dx.doi.org> .

- 15- Fredrickson , Barbara L, el , 1993 , Duration Neglect in Retrospective Evaluations of Affective Episodes , Journal of Personality and Social Psychology , Vol.(65). No. (1).
- 16- Fredrickson, B. L, 2001 , The Role of Positive Emotions in Positive Psychology The Broaden – and –Build Theory of Positive Emotions , Am Psychology , 56 (3) (
- 17- Lucas , Richard E , el , 2004 , Measuring Positive Emotions , A handbook of models and measures
- 18- Schimmack, el , 2000 , Dimensional models of core affect: a quantitative comparison by means of structural equation modeling , European Journal of Personality, Volume (14), Number(4)
- 19- Watson , D, 2000 , mood and temperament , New York , Guilford press.

المصادر مترجمة:

References

1. Holly Quran.
2. Abu Ubaid, Dua'a Sha'aban, 2013: Satisfaction about life and its relation with future Anxiety about deported captives whoes released in Ghaza's Sector, A master thesis, the Islamic university, College of education, Psychology's department.
3. Abu- Hashim, Elsaid Muhammed, 2010: Relationships' structural model among psychological happiness, the five major factors of personality, self-esteem, and social support among university students, College of education's Magazine, Banha University, Vol.20, No.81.
4. Basioni, Susan ben Sadaqa: Pessimism and optimism and its relation with academic achievement and life's satisfaction, psychological guidance Mmagazine, No. 28.
5. Eldesoki, Majdi, 1996: Satisfaction scale with life, The Anglo-Egyptian library.
6. Seligman, Martin, 2006: Real happiness and the use of Positive modern psychology to achieve the maximum possible of permanent satisfaction. 1st edit, Jareer Library.
7. Elshab'oon, Dania, 2011: Feeling guilty and its relation with shame with the teens, a field study of nine grade pupils for basic education in Damascus public schools, Vol.27.
8. Alwan, Nu'man Sha'ban et al, 2014: the effectiveness of an indicative program to develop self-confidence and its effect on increasing positive Flexibility, a study on a sample of Palestinian police personnel, Alaqsa University Magazine, Vol. 18, No.2.
9. Ma'mariya, Basheer, 2012: Rationing the list of true happiness on samples of the Algerian environment, educational and psychological sciences network, No. 32- 33.
10. Michael, Amtanios, 2010: A short picture to measure the satisfaction with the multi-dimensional life for students in the

- Syrian environment, Psychological and Educational Studies' Magazine, Qaboos University.
11. Al- Kaheel, Abdul da'm: Masterpieces of psychological miracle, Abdulda'm Al- Kaheel web. For psychological miracle, www.kaheel7.com.
 12. Davidson, R,J, 1992 , Anterior cerebral asymmetry and the nature of emotion , Brain and Cognition , (20) .
 13. Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. 1995 . The personality structure of affect. Journal of Personality and Social Psychology, 69.
 14. Ekman , p , 1992 , An argument for basic emotions , cognition and emotion , (6) , (3- 4) .
 15. Fredrickson, B. L, 1998, What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2(3) . <http://dx.doi.org> .
 16. Fredrickson , Barbara L, el , 1993 , Duration Neglect in Retrospective Evaluations of Affective Episodes , Journal of Personality and Social Psychology , Vol(65). No. (1).
 17. Fredrickson, B. L, 2001 , The Role of Positive Emotions in Positive Psychology The Broaden – and –Build Theory of Positive Emotions , Am Psychology , 56 (3).
 18. Lucas , Richard E , el , 2004 , Measuring Positive Emotions , A handbook of models and measures.
 19. Schimmack, el , 2000 , Dimensional models of core affect: a quantitative comparison by means of structural equation modeling , European Journal of Personality, Volume (14), Number(4).
 20. Watson , D, 2000 , mood and temperament , New York , Guilford press.

الملحق (١)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

تحية طيبة وبعد

بين يديك العبارات الآتية تتحدث عن شعورك تجاه الآخرين أو المواقف التي تعيشها أنت. اقرأها جيدا ثم اجب عنها بوضع إشارة حول البديل الذي يلائم شعورك ، وعلماً أن البحث لإغراض علمية فقط ..

الاختصاص		النوع		
علمي		إنساني	أنثى	ذكر

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	أبداً
١	من عاداتي الشعور بالعطف				
٢	أتحسس مشاعر بالحب				
٣	أبدي الشعور بالاهتمام				
٤	أميل إلى الشعور بالولع				
٥	يسهل عليّ الشعور بالسرور				
٦	أتصف بمهارة الشعور بالسعادة				
٧	لدي شعور بالقناعة				
٨	امتلك الشعور بالفخر				

الملحق (٢)

لأغراض البحث العلمي فقط ، يرجو الباحث معاونتكم في الإجابة عن فقرات المقياس بكل دقة وصراحة ، وذلك بوضع إشارة (√) أمام البديل الذي يعبر بصدق وأمانة عن رأيك، وتدور العبارات أدناه حول درجة (الرضا أو عدم الرضا) الذي قد تشعر به في مجالات مختلفة من الحياة ، علما إنها موضوعة لأغراض البحث العلمي فقط .

ت	الفقرات	راضٍ بصورة تامة	راضٍ بشكل عام	راضٍ في اغلب الأحيان	راضٍ	غير راضٍ في اغلب الأحيان	غير راضٍ بشكل عام	غير راضٍ إطلاقاً
١	أشعر بالرضا نحو أسرتي.							
٢	أشعر بالرضا نحو الأصدقاء							
٣	أشعر بالرضا عن مدرستي أو الجامعة التي ادرس فيها .							
٤	أشعر بالرضا عن نفسي							
٥	أشعر بالرضا عن المكان الذي أعيش فيه (أو البيئة المحيطة بي).							

Abstract

There is a clear interest today to positive psychology because it dives in the positive barracks of the human soul, as well as the topics of positive psychology interesting and controversial at the same time, including the positive variable positive emotions is a positive side in the human psyche and affect the mental health and behavior of the individual in general. The researchers believe that psychological variables may affect the positive emotions, including satisfaction with life; the objectives of the current research aimed at the following:

- 1-Positive feelings among university students.
- 2 - Differences in positive feelings among university students according to specialization (human / scientific).
- 3 - land on the life of university students.
- 4 - Differences in satisfaction with the life of university students according to variable specialization (human, scientific)
- 5 - Relationship positive feelings of satisfaction with life of university students.

In order to achieve the objectives of the current research, the researchers extracted the statistical characteristics of the parameters (the distinction and difficulty of the paragraphs, and the validity of the standards) and after analyzing the data using the appropriate statistical means, the research concluded the following results:

- 1- Anbar University students have a high level of positive feelings.
- 2 - There are no significant differences in positive feelings according to the variable specialization.
3. Anbar University students enjoy life satisfaction.
- 4 - There are differences of significant significance in the satisfaction of life on the basis of the variable specialization and in favor of scientific specialization
- 5 - There is no relationship between positive feelings and satisfaction with life.

Key words : Positive Feeling , satisfaction with life