

## الحرية العاطفية وعلاقتها بالصحة الوجدانية لدى طالبات الجامعة

د. سلمى حسين كامل [salmakamil73@gmail.com](mailto:salmakamil73@gmail.com)

كلية التربية الأساسية/ جامعة ديالى

الكلمة المفتاحية : الحرية العاطفية Emotional freedom

تاريخ استلام البحث : ٢٩/٧/٢٠١٨

DOI:10.23813FA/75/10

FA-201809-75C-130

### مستخلص البحث:

هدف البحث إلى تعرّف الحرية العاطفية عند طالبات الجامعة، ومعرفة مستوى الصحة الوجدانية لدى طالبات الجامعة، ومعرفة اتجاه وقوة العلاقة بين الحرية العاطفية والصحة الوجدانية لدى طالبات الجامعة. وتكونت عينة البحث الأساس من (٦٦٧) طالبة في الكليات الصباحية للعام الدراسي ٢٠١٦-٢٠١٧، اختيرن بالطريقة العشوائية.

ولتحقيق أهداف البحث تمّ بناء مقياس الحرية العاطفية من لدن الباحثة، بعد أن اتبعت الخطوات العلمية في بنائه، والتحقق من صدقه وثباته، وقد تكون المقياس بصيغته النهائية من (٢٤) فقرة، وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس؛ إذ تمّ استخراج الصدق بطريقتين وهما: الصدق الظاهري، وصدق البناء، كما استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار؛ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٨)، كما تمّ استخراج الثبات بطريقة معامل الاتساق الداخلي، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٢)، أمّا الأداة الثانية فهي الصحة الوجدانية، وقد تكون المقياس بصيغته النهائية من (٤٩) فقرة، وقد تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس؛ إذ تمّ استخراج الصدق بطريقتين، هما: الصدق الظاهري، وصدق البناء، كما استخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار؛ إذ بلغ معامل الثبات (٠,٨٨)، كما تمّ استخراج الثبات بطريقة معامل الاتساق الداخلي، وقد بلغت معامل الثبات (٠,٨٥).

وعند معالجة بيانات الدراسة إحصائياً باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة، ومعامل ارتباط بيرسون، أسفرت النتائج على أنّ أفراد عينة البحث لديهم حرية عاطفية قياساً بالمتوسط النظري وبفروق ذات دلالة معنوية على مقياس الحرية العاطفية، كما أسفرت النتائج على أنّ أفراد عينة البحث لديهم صحة وجدانية قياساً

بالمتوسط النظري وبفروق ذات دلالة معنوية على مقياس الصحة الوجدانية، كما أظهرت نتائج معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة قوية إيجابية بين الحرية العاطفية والصحة الوجدانية، وقد خرجت الباحثة بعددٍ من التوصيات والمقترحات.

## **Emotional freedom and its relation to the emotional health of University students**

**Dr. Salma Hussein Kamil**

**University of Diyala/ College of Basic Education**

### **Abstract:**

The goal of the research is to know the emotional freedom of the university students, to know the level of emotional health among the university students, and to know the direction and strength of the relationship between emotional freedom and emotional health of university students.

The research sample consisted of (667) female students in the morning colleges for the academic year 2016-2017, randomly chosen.

In order to achieve the objectives of the research, the measure of emotional freedom was constructed from the researcher, after he followed the scientific steps in its construction and verifying its validity and stability. The measure may be in the final form of (24) paragraphs. The researcher has achieved the psychometric characteristics of the scale. The stability coefficient was 0.88 and stability was obtained by the method of the internal consistency coefficient. The stability factor was 0.82. The second tool is emotional health. The measure may be in the final form Of the (49) paragraph, has been achieved The stability coefficient was 0.88, stability was obtained by the internal consistency coefficient method, and the stability coefficient (0.85) was obtained.

When the study data were statistically treated using the T-test for one sample and the Pearson correlation coefficient, the results showed that the individuals in the research sample had emotional freedom relative to the theoretical average and with significant differences on the measure of emotional freedom. The results of Pearson correlation coefficient showed a strong positive relationship between emotional freedom and emotional

health. The researcher came out with a number of recommendations and suggestions.

### مشكلة البحث:

أدى تعقد الحياة الإنسانية في مجتمعنا المعاصر إلى تفاقم صعوبات الحياة، وتعدد مشكلات الإنسان، وزادت الأعباء، وأصبح من الصعب على الإنسان تحقيق أغلب حاجاته وطموحاته، أو أن يسلك في الحياة من دون معاناة أو ألم، وهذه الظروف الحياتية الصعبة والمتلاحقة بما فيها التغيرات السريعة التي طرأت على مجتمعنا، والحروب المتلاحقة، والعدوان، والدمار، والإرهاب الذي فتك في المجتمع العراقي زاد من معاناة الإنسان وصراعاته الفكرية والنفسية؛ مما ينتج عنه ضعف في مستوى الحرية العاطفية لأفراد المجتمع العراقي؛ فالفرد الذي يعاني من العجز في ممارسة الحرية العاطفية في حياته اليومية له أثر في تطوير أشكال مختلفة من الصراعات النفسية، كالحزن، والألم، والأسى، والقلق، والخوف، وغيرها من الصراعات والأمراض النفسية، كما وجد أن الأفراد الذين لديهم مستوى منخفض من ممارسة الحرية العاطفية لا يتمكنون من السيطرة والتحكم في حياتهم العاطفية، ويعانون من صراعات نفسية داخلية تؤثر في قدراتهم على التركيز (النوري، ١٩٩٨: ١).

كما أن الأفراد الذي يعيش في هكذا ظروف اجتماعية مرتبكة يصعب عليه ممارسة حريته العاطفية من دون قيد أو شرط، وهذا ما أشار إليه (سارتر، ١٩٥٤) في قوله: إن الفرد لا يستطيع تحقيق حريته في مختلف الظروف، كما لا يستطيع تحقيق حريته بمعزل عن حرية الآخرين (سارتر، ١٩٥٤: ٥٨).  
كما أن الفرد لا يستطيع ممارسة الحرية العاطفية بعيداً عن قيم المجتمع، وعاداته، وتقاليده، وإذا مارسها من دون مراعاة قيم المجتمع سوف تتحول الحرية إلى حالة من الفوضى، والارتباك، والانقلاب على قيم المجتمع، وعاداته، وتقاليده، وبالتالي يؤدي إلى الانفلات وفقدان الأساس الذي يقوم عليه المجتمع (الربيعي، ٢٠٠: ٣)، (Nelis, 2011:40).

وترى الباحثة أن محافظة ديالى تُعدُّ من المحافظات العشائرية والقبلية التي لا تسمح بالتعبير الحر والصريح عن بعض مشاعرنا، وأحاسيسنا، وعواطفنا، فقد نتجنب من إطلاع الآخرين على حقيقة ما نشعر به، إذ نتجنب تجريح مشاعر الآخرين عن طريق سماع الحقيقة، وأحياناً نتجنب الحرية في التعبير؛ خوفاً من الرفض الاجتماعي للآخرين إن علموا بحقيقة ما نشعر.

وبناء على ضعف مستوى ممارسة الحرية العاطفية عند الفرد، بعيداً عن قيم المجتمع، وعاداته، وتقاليده قد يؤدي إلى ضعف مستوى الصحة الوجدانية لدى الأفراد؛ إذ يعرض الفرد إلى عدّة مشكلات، منها: الصراعات النفسية الحادة، وعدم التوافق النفسي والاجتماعي مع أفراد مجتمعه، وضعف في الشخصية (Gardener, 2000: 27-34).

فالفرد الذي يعاني من ضعف في مستوى الصحة الوجدانية قد تظهر عليه سلوكيات غير مرغوبة في شخصيته؛ لعدم قدرته على الشعور بمختلف المشاعر،

والعواطف، والأحاسيس الإنسانية، في كيفية التعبير عنها بطريقة إيجابية في مختلف المواقف التي يمر بها، كما يعاني في ضعف إمكانية التحكم في أداؤها، أو التعامل مع الآخرين بما يجرح أحاسيسهم ومشاعرهم، ويعاني من عدم الخبرة في إدارة مشاعره وسلوكياته، وفي تقييم إمكانياته الذاتية، وتنمية استقلاليته، وفي كيفية التعامل مع ضغوط الحياة النفسية والاجتماعية التي يواجهها (حمدان، ٢٠٠٦: ٢-١١).

واستناداً لما سبق ترى الباحثة أنّ الشعور في ضعف مستوى الحرية العاطفية والصحة الوجدانية قد يشكلان مشكلة جوهرية لدى طالبات جامعة ديالى ينبغي دراستنا على نحو علمي دقيق؛ نظراً لأهميتها على واقع الطالبات، ومستقبلهم، وتكيفهن الاجتماعي، والدراسي، والمهني من جهة، وعلى المجتمع من جهة أخرى، ولاسيماً أنّ مرحلة الجامعة تُعدُّ مرحلة مهمة في إعداد الطالبات؛ لأنَّ مرحلة الجامعة قد يكثر فيها مشكلات نفسية، وعاطفية، وأسرية، واجتماعية، ويأتي شعور الباحثة بوجود مشكلة البحث لدى طالبات الجامعة عن طريق خبرتها الشخصية؛ بكونها تدريسية في الجامعة، فضلاً عن كونها مديرة لوحدة الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في الكلية التي تعمل بها، فمن خلال ملاحظاته اليومية عن وجود المشكلات الحياتية، والعاطفية، والوجدانية عند طالبات الجامعة؛ ممّا ولدت لدى الباحثة بعض التساؤلات تطلبت الإجابة عنها في أثناء البحث وهذه الأسئلة هي:

ما مستوى الحرية العاطفية لدى طالبات الجامعة من خلال عينة البحث؟ وما مستوى الصحة الوجدانية عند عينة البحث من خلال عينة البحث؟ وهل توجد علاقة بين الحرية العاطفية والصحة الوجدانية؟

### أهمية البحث وأدبياته:

تُعدُّ الحرية جوهر الوجود الإنساني؛ ولأنَّ الغاية الأسمى للحياة لا تتحقق إلا بها فإنَّ الله زرع في فطرة الإنسان عشق الحرية والتوق إليها؛ لذلك كان الألم الناجم عن فقد الحرية هو من أشد الآلام فتكاً بروح الإنسان وحياته (العتيبي، ٢٠٠١: ٨)؛ لذلك فإنَّ الأفراد القادرين على التعبير بحرية عن عواطفهم بأساليب اجتماعية مقبولة من المتوقع أن يكونوا أكثر انسجاماً، وتكيفاً، وتوافقاً مع أنفسهم ومع الأصدقاء الآخرين ومع المجتمع (Ainsworth & Bowlby, 1991: 33).

إنَّ العواطف تعمل على ازدياد رفاهية الأفراد في الحياة التي يحيوها، كما تعمل على توجيه سلوك الفرد مع الآخرين، وتحافظ على العلاقات الإنسانية الإيجابية التي تمتاز بالتعاون، والمحبة، والألفة، وتحسين العلاقات الاجتماعية بين الأفراد سواء على مستوى المجتمع أو الأسرة أو في المدرسة (Sumida, 2010: 14).

وتتجسد أهمية العواطف عند الفرد عندما يمارس الحرية العاطفية بمستوياته العالية؛ لأنَّها تجعل الفرد يتمكن من معرفة حقيقة عواطفه، ومن ثمَّ يحسن التعبير الصريح عمّا في نفسه، وبالتالي تجعله قادراً على كيفية التعامل مع المشكلات العاطفية بطريقة تكون أكثر تفاعلاً في الحياة، وأكثر قدرة على التوافق مع المتغيرات الحياتية في ظروفهم الاجتماعية، وبالتالي إمكانية تكوين علاقات إنسانية حسنة قائمة

على الود، والتفاهم، والمساعدة، والتعاون مع الآخرين & Ainswath (Bowlby, 1991: 33).

كما أنّ ممارسة الحرية العاطفية لها أهمية بالنسبة لاختلاف الأفراد والمجتمعات وتصرفاتهم؛ فهو تنظيم للحياة الوجدانية، وأنّ انعدام القدرة في السيطرة على العواطف وتنظيمها والحرية في ممارستها تصبح للحياة الانفعالية في فوضى، وتكون قلقة غير مستقرة، وتفتقر إلى النظام، والتماسك، والاستمرارية، وضعف في تفاعل الفرد مع أصدقائه ومع أفراد مجتمعه (الجسماني، ١٩٩٣: ٢٨٠)، (Eisenberg, 2000:75).

وهناك عدّة خصائص للحرية العاطفية تجعل الفرد أكثر إيجابية وأكثر قدرة على تحديات ضغوط الحياة بفاعلية ومن هذه الخصائص ما يأتي:

- تزيد قدرة الفرد على التحرر من المشاعر السلبية.
- توليد الأفكار الإيجابية التي تمكنه من الوصول إلى النتائج التي يريدها في هذه الحياة.
- تمنع الفرد الثقة بالنفس والتقدير العالي للذات.

- شعور الفرد بالسعادة والقوة والاطمئنان (العتيبي، ٢٠١١).

أمّا أنماط العاطفة فقد حدد (العتيبي، ٢٠١١) أربعة أنماط على النحو الآتي:

١. النمط العقلاني: هو الذي يتعامل مع الأحداث الأشخاص بعقل تحليل بارد، ونادراً ما يتأثر بمشاعر الآخرين.

٢. النمط المتعاطف: وهو يتأثر سريعاً بمشاعر الآخرين، ويحرص كثيراً على إرضاء الناس ولو على حسابه.

٣. النمط المتحفظ: وهو يجيد الاستماع إلى الآخرين، لكنه كتوم لا يعبر عن مشاعره.

٤. النمط المنطلق: وهو على عكس المتحفظ، يدرك أصحاب هذا النمط عواطفهم جيداً، ويعبرون عنها دائماً، وهؤلاء الأشخاص لا يتركونها في حيرة من أمرنا إذا أردنا أن نعرف إن كانوا فرحين أو غاضبين أو محيطين، إنهم يخبروننا بذلك حتّى من دون أن نسألهم (العتيبي، ٢٠١١: ١٧-٢٧).

وقد اختلفت التفسيرات النظرية فيما يخص مفهوم الحرية العاطفية، وأفضل من فسره هو العالم (Orloff, 2009)؛ إذ أشارت إلى أنّ الحرية العاطفية بأنّها قابلية بقاء الفرد محافظاً على هدوءه واستقراره النفسي في الظروف الأجواء المشحونة والسلبية التي تحيط بالفرد، التي قد تسبب له التوتر، والانفعال، والحزن، والأسى (Orloff, 2009: 3).

وقد حدد (Orloff, 2009) خطوتين للوصول إلى حالة التوازن النفسي عن طريق استعمال الحرية العاطفية أولهما إمكانية الفرد من التحرر من الذات؛ أي على الفرد ملاحظة الأحداث التي يمر بها سواء أكانت سلبية أم إيجابية، وكيفية استعمالها لتصبح أكثر قوة، وسعادة، وتفاؤل في الحياة، أمّا الخطوة الثانية فهي إمكانية الفرد من التحرر من الآخرين؛ لأنّ التواصل مع الآخرين يولد لدى الفرد المشاعر السلبية

والإيجابية في أن واحد؛ فالمشاعر السلبية تولد لدى الفرد الأسي، والحزن، والألم، والنظرة التشاؤمية للحياة، في حين تولد لدى الفرد المشاعر الإيجابية، كالتفاؤل، والسعادة، والسرور، والأمل في الحياة؛ وبذلك تجعل الفرد أكثر فاعلية وخبرة في كيفية حماية نفسه من التأثيرات السلبية لهؤلاء الأشخاص (Seabert, 2009: 13). كما أشارت (Orloff, 2009) إلى أن هناك أربع خطوات للحرية العاطفية تجعل الفرد أكثر قدرة على ممارسة السلوك إلي يريده، وتعمق من تواصله مع نفسه ومع الآخرين، وهذه الخطوات هي:

- إدراك الشعور: وهو عملية إدراك الإحساس الجسدي المرافق للشعور، وتنمية الشعور المرافق لهذا الإحساس الجسدي كالقلق والغضب.

- تقبل الشعور: أي تقبل الفرد للشعور مهما كان واعتباره أمراً طبيعياً.

- التأكد من رسالة الشعور: فالمشاعر تأتي استجابة لمحرزات خارجية، لكن هذه الاستجابة، تحدث عن طريق واحد من (أفكارنا، وتجاربنا، ومعتقداتنا)؛ لذلك عندما نشعر بشعور ما علينا أن نقوم بأمرين هما: معرفة الرسالة، والتأكيد من مطابقتها للواقع، ومن أهم الرسائل التي ترسها العواطف هي: الغضب، والشعور بالذنب، والخوف، والإحباط، والسعادة، والإثارة، والملل.

- القرار بأن تقوم بعمل ما أو لا تفعل شيئاً، وتجدر الإشارة إلى أن الخطوات الثلاث، الأولى: هي كفيلة لإعادة الفرد إلى توازنه الداخلي، وقد يحتاج الفرد إلى الخطوة الرابعة هو صاحب الشعور فقط هو الذي يحدد ذلك، وهو قرار يختلف باختلاف الأشخاص، والأحداث، والظروف (العنبي، ٢٠١١: ٣٩-٤٧).

ونظراً لشمولية الافتراضات النظرية للعالمية (Orloff, 2009) ووضوح هذه الافتراضات وثبوت نجاحها في الدراسات العالمية تبنت الباحثة هذه النظرية في بحثها الحالي.

وتجدر الإشارة إلى أن الفرد الذي يمتلك مستوى عالٍ من الحرية العاطفية سوف يمتلك مستوى عالٍ من الصحة الوجدانية؛ فالصحة الوجدانية أحد ضرورات الصحة النفسية خاصة؛ فالصحة الوجدانية الإيجابية تجعل الفرد قادراً على أن يتعرف كافة الطاقات المتاحة لديه، كما تتيح للفرد فرصة النجاح في التعامل مع ضغوطات الحياة التي تواجهه، وفي كيفية التغلب عليها، والتعامل معها بنجاح (General Surgeon Report, 2017).

كما أن للجو الأسري أثر في مستوى الصحة الوجدانية للفرد؛ فالأسرة التي تمتاز بالتوافق النفسي والارتباط العالي العائلي بين أفرادها وشعورهم بالسعادة، والتفاؤل، والأمل، والحب نجد أن أفراد هذه الأسرة تمتاز بمستوى عالٍ من الصحة الوجدانية، أمّا الأسر التي تعاني من التفكك والصراعات بين الوالدين وأفراد الأسرة فسرعان ما تجعل أفراد العائلة يشعرون بضعف مستوى الصحة الوجدانية؛ وبذلك تساعد على ظهور سلوكيات غير مرغوبة لدى أفراد الأسرة، كالقلق، والخوف، والعدوان (الجبالي، ٢٠٠٦).

ويذكر (Kolakowski, 2013) أنّ هناك سبعة علامات للصحة الوجدانية، وعلى النحو الآتي:

- معاملة الآخرين بصورة إيجابية.
- أنّ تحب نفسك على ما هي عليه.
- أنّ تتصف بالمرونة.
- أنّ تشعر بالامتنان لمن تحب.
- أنّ تتجاوب مع انفعالاتك بصورة إيجابية.
- أنّ تكون لحياتك معنى.
- أنّ تقدر الخبرة أكثر من تقديرك للحالة الوظيفية (Kolakowski, 2013).
- كما أشار (Kolakowski, 2013) إلى عدد من الخطوات التي تسهم في الوصول إلى الصحة الوجدانية في الوصول إلى الصحة الوجدانية على النحو الآتي:
- حالة وجدانية تنشأ عن مصدر نفسي.
- حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك.
- قد تصاحب بالكثير من التغيرات الفسيولوجية الداخلية، مثل: ازدياد ضغط الدم.
- قد تحدث نتيجة إدراك بعض المؤثرات الخارجية أو الداخلية.
- تُعدُّ حالة معقدة لدى الكائن الحي وليست حالة بسيطة.
- هي خبرة ذات شعور قوي.
- قد تضمّن باستجابات شعورية وأفعال ظاهرية خارجية وأخرى داخلية باطنية.
- يؤدي الجهاز العصبي المستقل دورًا مهمًا فيها.
- لا تستدل عليها مباشرة كعملية، ولكن تستدل عليها بآثارها الظاهرة؛ فهي تفتقد لعنصر الوضوح عندما يحصل الانفصال تعطل جميع أنواع النشاط الأخرى التي يقوم بها الفرد، ويصبح نشاطه كلّهُ موجه نحو موضوع الانفصال.
- عمليّة لا تتناول عنصرًا وجدانيًا فحسب، بل إنّه نزوع دافع يؤدي إلى سلوك (ريان، ٢٠٠٦).
- ونظرًا لشمولية الافتراضات النظرية للعالم (Kolakowski, 2013) ووضوح هذه الافتراضات وثبات نجاحها في الدراسات العلميّة؛ لذا تبنت الباحثة هذه النظرية في بحثها.
- ومن هنا تتجلى أهمية البحث الحالي بما يأتي:
- ١. يشير إلى أثر الحرية العاطفية في الحياة الاجتماعية، والأخلاقية، والعاطفية؛ ممّا يقتضي دراسته دراسة علمية.
- ٢. يشير إلى دراسة الصحة الوجدانية في الحياة الاجتماعية، والأخلاقية، والصحية، والعاطفية؛ ممّا يقتضي دراسته دراسة علمية.

٣. أن يتعرف الباحثون، والمعلمون، والمربون في وزارة التربية، والتعليم العالي، والشباب على مفهومي الحرية العاطفية والصحة الوجدانية، والإفادة منه.
٤. يحقق إضافة جديدة للمكتبة العراقية.
٥. ينشر ثقافة الحرية العاطفية والصحة الوجدانية.
٦. يتناول شريحة مهمة وهي شريحة طالبات المرحلة الجامعية اللواتي سيكنّ مسؤولات في المستقبل.

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. تعرّف مستوى الحرية العاطفية عند طالبات الجامعة.
٢. تعرّف مستوى الصحة الوجدانية عند طالبات الجامعة.
٣. العلاقة بين الحرية العاطفية والصحة الوجدانية عند طالبات الجامعة.

### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة ديالى من التخصص (علمي – إنساني) الدراسة الصباحية الأولية للعام الدراسي (٢٠١٦-٢٠١٧).

### تحديد المصطلحات:

أولاً: الحرية العاطفية (Emotional Freedom):  
عرفها كلٌّ من:

- أورلوف (Orloff, 2005): بأنّها: "القدرة على البقاء في حالة التركيز عندما نكون في حالة من الإرهاق العاطفي والعالم المشحون بالخوف والغضب، والإحباط، ومليء بالطاقات السلبية (Orloff, 2009: 32).

- دافيد (David, 2011): بأنّها: "القدرة على الشعور باللحظة ذاتها بأي عاطفة، ومن ثمّ التفاعل معها؛ فهي تتضمن القدرة على دفع المشاعر السلبية خارج الذات، تمنحك الخيار كي تحدد كيف تستجيب لأي شيء وتساعدك على السيطرة على ردود أفعالك" (David, 2011: 2).

- التعريف النظري: قد تبنت الباحثة تعريف (Orloff, 2009) ذلك لاعتمادها (نظرية أوزلوف) للحرية العاطفية.

- التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة المستجيبة على فقرات مقياس الحرية العاطفية الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.  
ثانياً: الصحة الوجدانية:  
عرفها كلٌّ من:

- الجبالي (٢٠٠٦): "بأنّها تسمح للأفراد أن يتعرفوا على كافة الطاقات المتاحة لديهم، والنجاح في التعامل مع ضغوطات الحياة التي تواجههم" (الجبالي، ٢٠٠٦: ١٠).



- حمدان (٢٠٠٦): "هي قدرة أعضاء الأسرة على الشعور بمختلف العواطف الإنسانية والتعبير عنها في المواقف المناسبة لكلّ منها، ثمّ التحكم في أدائها أو التعامل مع الآخرين بما لا يسيء أو يجرح مشاعرهم" (حمدان، ٢٠٠٦).
- (Kolakowski, 2013): "هو الفرد الذي يعامل الآخرين بصورة إيجابية ويتصف بالمورنة والامتنان لمن يحب، وأن يتفاعل مع انفعالاته بصورة إيجابية". (Kolakowski, 2013: 7).
- التعريف النظري: قد تبنت الباحثة تعريف (Kolakowski, 2013)؛ ذلك لاعتمادها نظرية (Kolakowski) للصحة الوجدانية.
- التعريف الإجرائي: هي الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالبة المستجيبة عن فقرات مقياس الصحة الوجدانية الذي أعدته الباحثة لهذا الغرض.
- إجراءات البحث:  
أولاً: مجتمع البحث:  
يعرف مجتمع البحث بأنّه: "جميع الأفراد، أو الأشخاص، أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث" (عبيدات وآخرون، ١٩٩٦: ١١٣).
- ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات جامعة ديالى للدراسة الصباحية وللعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦) بلغ مجتمع البحث الحالي (٨٣٤٠) طالبة، والجدول (١) يبين توزيع أفراد المجتمع الأصلي للبحث.

### الجدول (١)

عدد أفراد مجتمع البحث موزعة بحسب الكلية في جامعة ديالى.

ت	اسم الكلية	عدد الطالبات
١	التربّية الأساسيّة	١٥٥٠
٢	التربّية الرياضية	١٧٥
٣	التربّية للعلوم الإنسانية	٢٧٨٧
٤	التربّية للعلوم الصرفة	٦٠٠
٥	العلوم	٧٢٤
٦	الهندسة	٥٩٠
٧	الطب	٢٠٠
٨	الطب البيطري	١٠٢
٩	القانون	٥١٠
١٠	الإدارة والاقتصاد	٢٠٠
١١	الزراعة	٤٠١
١٢	العلوم الإسلامية	٥٠١
	المجموع	٨٣٤٠

تمّ الحصول على البيانات من قسم التخطيط والمتابعة في رئاسة جامعة ديالى.

### ثانياً: عينة البحث التطبيقية:

بعد أن جمعت المعلومات المتعلقة بالمجتمع الأصلي للبحث والمتمثلة بطالبات جامعة ديالى اختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من (٦) كليّات وهي: (التربّية الأساسيّة، والتربّية الرياضية، والتربّية للعلوم الإنسانيّة، والتربّية للعلوم الصّرفيّة، والعلوم، والهندسة)، وفي ضوء ذلك تمّ اختيار عينة البحث التطبيقيّ البالغة (٦٦٧) طالبة، وتشكل نسبة (٨%) من مجموع مجتمع البحث، والجدول (٢) يبين ذلك.

#### الجدول (٢)

#### توزيع أفراد عينة البحث التطبيقية بحسب الكليّات.

ت	اسم الكليّة	عدد الطالبات
١	التربّية الأساسيّة	١٣٠
٢	التربّية الرياضية	١٠٠
٣	التربّية للعلوم الإنسانيّة	١٢٠
٤	التربّية للعلوم الصّرفيّة	١٠٠
٥	العلوم	١١٧
٦	الهندسة	١٠٠
	المجموع	٦٦٧

### ثالثاً: أدوات البحث:

لغرض تحقيق البحث الحالي قامت الباحثة بما يأتي:

أ. بناء مقياس الحرية العاطفية.

ب. بناء مقياس الصحة الوجدانية.

أ. خطوات بناء مقياس الحرية العاطفية:

من أجل تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الحرية العاطفية،

وذلك في ضوء الخطوات التي ذكرها (Paul, 1992: 8) في بناء الاختبارات

والمقاييس النفسية والاجتماعية، التي حددها في الخطوات الآتية:

١. تحديد المفهوم: بعد الإطلاع على الأدبيات والأطر النظرية التي حددها (Orloff,

2009)، التي تعاملت مع مفهوم الحرية العاطفية نظرياً وإجراءياً اعتمدت الباحثة في

تفسيرها للحرية العاطفية على النظرية كما ورد في تحديد المصطلحات.

٢. صياغة الفقرات: تمّ صياغة الفقرات عن طريق الإطلاع على الأدبيات النظرية

المتعلقة بالحرية العاطفية، وكذلك توجيه استبيان استطلاعي (الملحق ١) على (٥٠)

طالبة، أفادت الباحثة عن طريق إجابتهن في صياغة الفقرات، وفي ضوء ذلك تمّ

صياغة (٢٤) فقرة بصيغتها النهائية.

٣. مقاييس التقدير (بدائل الإجابة): تمّ الاعتماد على سلم التقدير الخماسي إزاء كلّ

فقرة؛ بوصفه مناسباً لعينة البحث؛ إذ أعطيت درجات: (٤،٣،٢،١،٠) بالترتيب

الفقرات الإيجابية، و: (٤،٣،٢،١،٠) للفقرة السلبية، وعلى المستجيب أن يختار البديل الذي ينطبق عليه أكثر من غيره في الإجابة.

٤. إعداد تعليمات المقياس: وضعت الباحثة تعليمات الإجابة عن مقياس الحرية العاطفية، مع مثال يوضح كيفية الإجابة، فضلاً عن حث المستجيبات على الدقة في الإجابة، وتجنب ترك أي فقرة من دون الإجابة عنها.

٥. التحقق من صلاحيات الفقرات (صدق المقياس): بعد تحديد فقرات المقياس، وصياغة فقراته، وتعليمات الإجابة، قامت الباحثة بعرض المقياس بصيغته الأولية على عدد من المتخصصين في مجال الإرشاد وعلم النفس؛ لغرض تقويمه والحكم عليه، وفي ضوء إزاء الخبراء أصبح مقياس الحرية العاطفية بصيغته النهائية يتكون من (٢٤) فقرة (الملحق ١)

٦. الاختبار التجريبي للفقرات (عينة وضوح الفقرات): للتحقق الباحثة من الأداة قامت بتطبيق مقياس الحرية العاطفية على عينة استطلاعية بلغت (٥٠) طالبة من طالبات جامعة ديالى، وقد تبين أن تعليمات مقياس الحرية العاطفية وفقراته واضحة ومفهومة، وأن الوقت المستغرق للإجابة عنها يتراوح بين (٢٠-٣٠) دقيقة وبمتوسط قدره (٢٥) دقيقة.

#### رابعاً: التحليل الإحصائي للفقرات:

اتبعت الباحثة الخطوات الآتية لتحليل الفقرات إحصائياً:

أ. عينة التحليل الإحصائي:

قامت الباحثة باختيار عينة التحليل الإحصائي لفقرات الاختبار؛ إذ تكونت هذه العينة من (٥٠٠) طالبة تمَّ اختيارهن من كليات جامعة ديالى بحسب الطريقة العشوائية والجدول (٣) يبين ذلك

#### الجدول (٣)

عينة التحليل الإحصائي موزعة بحسب الكليات.

ت	اسم الكلية	عدد الطالبات
١	القانون	٥١
٢	الهندسة	٤٦
٣	العلوم	٥٥
٤	التربية للعلوم الإنسانية	١٧٧
٥	التربية للعلوم الصرفة	٣٨
٦	التربية الأساسية	١٣٨
	المجموع	٥٠٠

وقد استندت الباحثة في اختيارها لهذا العدد لعينة التطبيق الإحصائي إلى ما أشارت إليه انستازي (Anstasia, 1976) إلى أن عينة التحليل الإحصائي يجب أن لا تقل عن (٤٠٠) فرداً (Anstasia, 1976: 209).

ب. القوة التمييزية لل فقرات:

لحساب القوة التمييزية لكلِّ فقرة من فقرات مقياس الحرية العاطفية قامت الباحثة باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين على النحو الآتي:

- تطبيق المقياس المؤلف من (٢٤) فقرة على عينة البحث البالغة (٥٠٠) طالبة اخترن بطريقة عشوائية، وبعد التطبيق تمَّ إعطاء درجة لكلِّ إجابة عن فقرة على وفق طريقة تصحيح مقياس الحرية العاطفية.

- ترتيب الدرجات الكلية التي حصلت عليها أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

- تحديد (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات في مقياس الحرية العاطفية وعددها (١٣٥) استمارة تمثل المجموعة العليا و(١٣٥) استمارة تمثل المجموعة الدنيا.

- بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكلِّ فقرة من فقرات المقياس والبالغ عددها (٢٤) فقرة، وتبين أنَّ جميع فقرات المقياس كانت مميزة؛ إذ تراوحت القيمة التائية المحسوبة بين (٢,٣٤-١٠,٢٨) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عن مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٢٦٨) والجدول (٤) يبين ذلك

#### الجدول (٤)

#### القوة التمييزية لفقرات مقياس الحرية العاطفية.

القيمة التائية	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت
	التباين	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	
٣,٨٤	١,٠٠	٢,٥٤	٠,٩٥	٣,٠٠	١
٣,٧٦	٠,٩٠	٢,٧٦	٠,٨٣	٣,١٦	٢
٢,٣٤	٠,٧١	٢,٩١	٠,٨٦	٣,١٤	٣
٣,٨٦	٠,٩٦	٢,٦٢	٠,٩٣	٣,٠٦	٤
٥,٧٥	٠,٨٤	٢,٨٠	٠,٨١	٣,٣٨	٥
٦,٠٧	٠,٨٩	٣,٠٨	٠,٥٧	٣,٦٤	٦
٧,١٣	٠,٧٨	٢,٧٦	٠,٧١	٣,٤١	٧
٥,٨٤	٠,٨٣	٢,٦٨	٠,٧٠	٣,٢٢	٨
٤,٩٠	٠,٧٨	٢,٩٥	٠,٦٨	٣,٣٩	٩
٣,٧٠	٠,٨٦	٣,٨٧	٠,٧٠	٣,٢٢	١٠
٦,٥٦	١,٠٤	٢,٤٤	٠,٩١	٣,٢٢	١١
٧,١٣	٠,٧٨	٢,٧٦	٠,٧١	٣,٤١	١٢
٧,٣٧	٠,٨٩	٢,٧٣	٠,٦٩	٣,٤٥	١٣
٤,٣٦	٠,٩١	٢,٩٠	٠,٦٩	٣,٣٣	١٤

٣,٧٠	٠,٨٣	٣,٠٠	٠,٧٠	٣,٣٤	١٥
٢,٧٤	٠,٨٤	٠,٧٧	٠,٩٧	٣,٠٧	١٦
١٠,٢٨	١,١١	٢,٢٥	٠,٧٠	٣,٤٢	١٧
٥,٠٧	٠,٩١	٢,٩٢	٠,٦٩	٣,٤٢	١٨
٥,٤٦	٠,٨٧	٢,٦٥	٠,٧٧	٣,٢٠	١٩
٥,٧٠	٠,٨٤	٢,٨٠	٠,٧٠	٣,٤٠	٢٠
٥,٦٣	٠,٨٣	٢,٦٩	٠,٧٥	٣,٢٤	٢١
٥,٧٨	٠,٨١	٢,٦٦	٠,٧٣	٣,٢١	٢٢
٥,٢٨	٠,٨٥	٣,٠٩	٠,٦٢	٣,٥٧	٢٣
٩,٦٣	١,٠٦	٢,٣٥	٠,٦٤	٣,٣٨	٢٤

قيمة (t) الجدولية = (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٢٦٨).

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تم استخراج مقدار العلاقة الارتباطية بين كُـلِّ فقرة بالدرجة الكلية للمقياس بوساطة معامل ارتباط بيرسون باستعمال عينة التحليل ذاته؛ إذ تم مقارنة قيم معامل الارتباط بالقيمة الجدولية، وقد تبين أن جميع فقرات المقياس صادقة في قياس ما وضعت من أجله؛ إذ كانت جميعها ذات دلالة إحصائية؛ لأن القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٦٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩٨) ومعامل الارتباط يساوي (٠,٠٨) والجدول (٥) يبين ذلك

الجدول (٥)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الحرية العاطفية.

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٣٣	١٩	٠,٢٧	١٣	٠,٢٦	٧	٠,٢٨	١
٠,٥٠	٢٠	٠,٢٢	١٤	٠,٢٠	٨	٠,٢٦	٢
٠,٣٨	٢١	٠,١٨	١٥	٠,٢٠	٩	٠,٣٦	٣
٠,٣٣	٢٢	٠,١٠	١٦	٠,٢٢	١٠	٠,٥٤	٤
٠,٢٣	٢٣	٠,٢٤	١٧	٠,٢٨	١١	٠,٣٩	٥
٠,٢٤	٢٤	٠,١٦	١٨	٠,٣٢	١٢	٠,٣١	٦

الخصائص السايكومترية لمقياس الحرية العاطفية:

أولاً: الصدق: قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين هما:

١. الصدق الظاهري: وقد تحقق هذا النوع من الصدق في المقياس الحالي، وذلك عن طريق عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين في التربية وعلم النفس والبالغ عددهم (٢٠) محكمًا (الملحق ٢)؛ للحكم على مدى صلاحية فقراته في

قياس ما أعد لقياسه، فضلاً عن تقويم بدائل الإجابة وتعليمات المقياس، وقد تبين عن طريق هذا الإجراء أنّ جميع فقراته صالحة؛ إذ بلغت نسبة الاتفاق (١٠٠%) .

## ٢. صدق الاختبار: وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق:

أ. إيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس بإتباع أسلوب المجموعتين المتطرفتين، وقد عدت جميع الفقرات مميزة؛ أي إنّ لها القدرة قياس الفروق الفردية بين الطالبات عند إجابتهن عن مقياس الحرية العاطفية، والجدول (٤) يبين ذلك.

ب. كما تحقق صدق البناء عن طريق مجموعة مؤشرات وهي استخراج:

- علاقة درجة كلّ فقرة والدرجة الكلية للمقياس: وجرى حساب ذلك باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وتبين أنّ جميع معاملات الارتباط المذكورة دالة إحصائياً عند مقارنتها بالقيمة الجدولية الحرجة لمعامل الارتباط (٠,٠٨٨) والجدول (٥) يبين ذلك.

**ثانياً: الثبات:** تحققت الباحثة من ثبات المقياس بطريقتين هما:

١. إعادة الاختبار: ولحساب ثبات مقياس الحرية العاطفية بطريقة إعادة الاختبار طبقت الباحثة المقياس على عينة الثبات البالغ عددها (١٠٠) طالبة؛ إذ جرى اختيار كليتي التربية الأساسية وكلية التربية للعلوم الإنسانية بالطريقة العشوائية، وبواقع (٥٠) طالبة من كلّ كلية، وبعد مرور (١٤) يوم تمّ إعادة الاختبار على العينة نفسها، ثمّ أوجدت العلاقة بين التطبيقين الأوّل والثاني باستعمال ارتباط بيرسون، وقد بلغ معامل الثبات (٠,٨٨)، وهو معامل جيد؛ إذ أشارت بعض الأدبيات إلى أنّ قيم معامل الثبات تُعدّ جيدة إذا كانت أكثر من (٠,٨٠)، وتعدّ مقبولة إذا كانت أكثر من (٠,٧٠) (أبو علام، ١٩٨٩: ٥٠٠).

٢. معامل الاتساق الداخلي: ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بسحب (١٠٠) استمارة من استمارات التحليل الإحصائي باستعمال الطريقة العشوائية المناسبة، وتم إيجاد معامل الثبات لها عن طريق معادلة ألفا كرونباخ، إذ بلغ (٠,٨٢)، وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه لمقتضيات البحث الحالي؛ إذ أشار جيلفورد (Guilford, 1956) إلى أنّ معاملات الارتباط يجب أن لا تقل عن (٠,٧٠) (أبو علام، ١٩٨٩: ٥٠٠).

## الأداة في الصيغة النهائية:

تضمّن مقياس الحرية العاطفية بصيغته النهائية من (٢٤) فقرة، أمّا بدائل الإجابة عن فقرات المقياس فكانت خماسياً: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ) (الملحق ١)، وتكون درجات التصحيح تصاعدياً: (٠، ١، ٢، ٣، ٤) على التوالي للفترات الإيجابية، وتنازلياً للفقرات السلبية؛ وبذلك تكون الدرجة القصوى (٩٦) درجة، والدرجة الدنيا (٠) درجة، وبمتوسط فرضي (٤٨) درجة؛ وبهذا أصبحت الأداة بصيغتها النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث الأساسية البالغة (٦٦٧) طالبة جامعية.

## ثانياً: مقياس الصحة الوجدانية:

من أجل تحقيق أهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الصحة الوجدانية؛ وذلك في ضوء الخطوات التي ذكرها (Paul, 1992: 8) في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والاجتماعية التي حددها في الخطوات الآتية:

١. تحديد المفهوم: بعد الإطلاع على الأدبيات التي تعاملت مع مفهوم الصحة الوجدانية نظرياً وإجرائياً اعتمدت الباحثة في تفسيرها للصحة الوجدانية على النظرية كما ورد في تحديد المصطلحات.

٢. صياغة الفقرات: تمَّ صياغة الفقرات عن طريق الإطلاع على الأدبيات النظرية المتعلقة بالصحة الوجدانية، وكذلك توجيه استبيان استطلاعي (الملحق ٣) على (٥٠) طالبة، أفادت الباحثة عن طريق إجابتهن في صياغة الفقرات، وفي ضوء ذلك تمَّ صياغة (٥٠) فقرة بصيغتها الأولية، وبعد ذلك أصبح مقياس الصحة الوجدانية جهازاً للتحليل الإحصائي.

٣. مقاييس التقدير (بدائل الإجابة): تمَّ الاعتماد على سلم التقدير الخماسي إزاء كُلِّ فقرة؛ بوصفه مناسباً لعينة البحث، إذ أعطيت درجات: (٠، ١، ٢، ٣، ٤) على التوالي؛ لكونها تتناسب هذه المرحلة العمرية لطلبة الجامعة.

٤. إعداد تعليمات المقياس: وضعت الباحثة تعليمات الإجابة عن مقياس الصحة الوجدانية، مع مثال يوضح كيفية الإجابة، فضلاً عن حث المستجيبات على الدقة في الإجابة، وتجنب ترك أي فقرة من دون الإجابة عنها.

٥. التحقق من صلاحيات الفقرات (صدق المقياس): بعد تحديد فقراته وصياغتها وتعليمات الإجابة قامت الباحثة بعرض المقياس بصيغته الأولية على عدد من المتخصصين في مجال العلم التربوية والنفسية لغرض تقويمه والحكم عليه، وفي ضوء آراء الخبراء أصبح مقياس الصحة الوجدانية بصيغته الأولية يتكون من (٥٠) فقرة؛ إذ بلغت نسبة الاتفاق على بقاء الفقرات هي (١٠٠%) (الملحق ٤).

٦. الاختبار التجريبي للفقرات (عينة وضوح الفقرات): للتحقق الباحثة من الأداة قامت بتطبيق لمقياس الصحة الوجدانية على عينة استطلاعية بلغت (٣٠) طالبة من طالبات جامعة ديالى، وقد تبين أن تعليمات مقياس الصحة الوجدانية وفقراته واضحة ومفهومة، وأن الوقت المستغرق للإجابة عنها يتراوح بين (١٠-٢٠) دقيقة وبمتوسط قدره (١٥) دقيقة.

٧. تصحيح المقياس: استعملت الباحثة خمسة بدائل لتقدير الإجابة عن فقرات المقياس وهي: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً)، وحددت الأوزان من (٥-١) على التوالي ولجميع الفقرات كونها إيجابية.

## التحليل الإحصائي للفقرات:

اتبعت الباحثة الخطوات الآتية لتحليل الفقرات إحصائياً:  
 أ. عينة التحليل الإحصائي: قامت الباحثة باختيار عينة التحليل الإحصائي لفقرات الاختبار؛ إذ تكونت هذه العينة من (٥٠٠) طالبة تمَّ اختيارهن من كليّات جامعة ديالى بحسب الطريقة العشوائية الطبقيّة.  
 ب. القوة التمييزية للفقرات: لحساب القوة التمييزية لكلِّ فقرة من فقرات مقياس الصحة الوجدانية قامت الباحثة باستعمال أسلوب المجموعتين المتطرفتين على النحو الآتي:

- تطبيق المقياس المؤلف من (٥٠) فقرة على عينة البحث البالغة (٥٠٠) طالبة اخترن بطريقة عشوائية، وبعد التطبيق تمَّ إعطاء درجة لكلِّ إجابة عن فقرة على وفق طريقة تصحيح مقياس الصحة الوجدانية.
- ترتيب الدرجات الكليّة التي حصلت عليها أفراد العينة تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.
- تحديد (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات في مقياس الصحة الوجدانية وعددها (١٣٥) استمارة تمثل المجموعة العليا، و(١٣٥) استمارة تمثل المجموعة الدُّنيا.
- بعد تحديد المجموعتين العليا والدنيا استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لكلِّ فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (٥٠) فقرة، وتبين أنَّ جميع فقرات المقياس كانت مميزة (دالة) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) باستثناء الفقرة (٣٠) إذ حصلت على قيمة تائية (١,٤٩) وهي أقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) وبدرجة حرية (٢٦٨) والجدول (٦) يبين ذلك.

### الجدول (٦)

#### القوة التمييزية لفقرات مقياس الصحة الوجدانية.

القيمة التائية	المجموعة الدُّنيا		المجموعة العليا		ت
	التباين	الوسط الحسابي	التباين	الوسط الحسابي	
٥,٩٣	١,١٧	٣,٦٥	٠,٨٢	٤,٣٨	١
٢,٩٧	١,٣٣	٣,٣٤	٠,٩٦	٣,٧٦	٢
٥,٣٧	١,٠٢	٣,٧١	٠,٨٩	٤,٣٨	٣
٧,٢١	١,٢٩	٣,٠٥	١٠,٠١	٤,٠٧	٤
٦,٨٨	١,٢٣	٣,٠١	٠,٩٥	٣,٩٤	٥
٨,٩٤	١,٠٠	٣,٢٨	٠,٧٩	٤,٢٦	٦
٨,٤٢	١,١٠	٣,٤٥	٠,٧٣	٤,٤١	٧
٧,٣٤	١,١٨	٣,٤٨	٠,٧٧	٤,٣٧	٨
٩,٤٥	١,٢٩	٢,٩٥	٠,٨٩	٢,٢٣	٩



٥,٩٦	١,١٢	٣,٢٧	٠,٩٧	٤,٠٣	١٠
٦,٦٧	١,٣٨	٣,٢٠	١,٠٣	٤,٢٠	١١
٥,١٤	١,٣٢	٣,٥١	٠,٩٩	٤,٢٥	١٢
٤,٤٧	١,٢٨	٣,٣٦	١,٢٤	٤,٠٥	١٣
٦,١٤	٠,٨٩	٣,٨٨	٠,٥٧	٤,٦٥	١٤
٧,٤	١,٣٢	٢,٩٨	١,٠٤	٤,٠٥	١٥
٣,٩٧	١,٢٥	٣,٨٢	٠,٨٤	٣,٣٤	١٦
٤,٩٤	١,٠٨	٣,٨٣	٠,٨٨	٤,٣٧	١٧
٥,٧٣	١,٢٠	٣,٣٠	٠,٦٨	٤,٣٩	١٨
٥,٣١	١,٤٠	٣,١٧	١,١٤	٤,٠٠	١٩
٩,٦١	١,١٩	٣,٤٨	٠,٥٨	٤,٥٩	٢٠
٧,٨٦	١,٣٥	٣,٢٢	٠,٨٦	٤,٣١	٢١
٥,٤٨	١,٢٨	٣,٣٦	١,٠٥	٤,١٤	٢٢
٢,٦٣	١,٣٦	٣,٧٦	٠,٩٦	٤,١٤	٢٣
٥,٤٠	١,٢٥	٣,٦٩	٠,٨١	٤,٣٠	٢٤
٥,٧٢	١,٣٣	٣,٧٣	١,٠١	٤,١٩	٢٥
٩,٠٦	١,٣٧	٢,٨٣	٠,٩٩	٤,١٦	٢٦
٦,٨٨	١,٢٣	٣,٤٨	٠,٩٧	٤,٢٢	٢٧
٨,٢٨	١,٢٤	٢,٦٥	١,١٩	٣,٨٨	٢٨
٦,٢٢	١,٢٢	٢,٧١	١,١٨	٣,٣٦	٢٩
١,٤٩	١,٢٧	٣,٦١	١,٢١	٤,٢٢	٣٠
٧,٤٩	١,٢٥	٣,٣٩	١,١٧	٣,٥٠	٣١
٣,٩٦	١,٣٢	٣,١٤	١,١٥	٣,٧٤	٣٢
٦,٥٠	١,٠١	٣,٤٢	٠,٩٣	٤,١٩	٣٣
٤,٦٩	١,٢٥	٣,٦٤	٠,٨٦	٤,٢٥	٣٤
٧,٩٣	١,١٥	٣,٤٦	٠,٨١	٤,٤٢	٣٥
٧,٣٢	١,٢٨	٣,٣٦	٠,٨٢	٤,٣٢	٣٦
٧,٣٦	١,٢٤	٣,١٩	٠,٩٦	٤,١٩	٣٧
٨,٧٨	١,١٨	٣,٠٢	٠,٨٢	٤,١١	٣٨
٥,٩٦	١,١٢	٣,٢٧	٠,٩٧	٤,٠٣	٣٩
٥,٣٧	١,١١	٣,٧٧	٠,٨٠	٤,٤١	٤٠
٥,٨٠	١,٢٤	٢,٧٢	١,٢٧	٣,٦١	٤١
٧,٨٠	١,٦٣	٣,٠٠	٠,٧٢	٤,١٢	٤٢
٣,٠١	١,٠٧	٢,٦٠	١,٤٠	٣,٠٦	٤٣

٨,٨٣	١,١٢	٣,٢٧	٠,٩١	٤,٣٧	٤٤
٧,٨٧	١,٢٣	٣,١٢	٠,٩٨	٤,١٩	٤٥
٧,١٦	١,١٦	٣,٢٤	٠,٨٦	٤,١٤	٤٦
٣,٩٦	١,١٣	٣,٩٦	٠,٨٤	٤,٤٣	٤٧
٦,٣٦	١,٢٣	٢,٥٥	١,١٣	٣,٤٧	٤٨
٧,٧٨	١,٢٣	٢,٥٤	١,٠٤	٣,٦٢	٤٩
٧,٨٨	١,٢٦	٣,٠١	٠,٩٩	٤,١١	٥٠

ولتحقيق ذلك استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لدى أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٥٠٠) طالبة، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,١٥-٠,٤٢) في مقياس الصحة الوجدانية، وتبين أن جميع معاملات الارتباط المحسوبة كانت دالة إحصائياً؛ كونها أكبر من أو تساوي القيمة الحرجة الجدولية البالغة (٠,٠٨٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٤٩٨) والجدول (٧) يبين ذلك

#### الجدول (٧)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الصحة الوجدانية.

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
٠,٣٠	٤١	٠,٢٨	٣١	٠,٣١	٢١	٠,٤٣	١١	٠,٣٤	١
٠,٣٣	٤٢	٠,٢١	٣٢	٠,٢٧	٢٢	٠,٢٥	١٢	٠,١٦	٢
٠,١٥	٤٣	٠,٢٩	٣٣	٠,١٧	٢٣	٠,٢١	١٣	٠,٢٦	٣
٠,٤٣	٤٤	٠,٢٥	٣٤	٠,٣٢	٢٤	٠,٣٣	١٤	٠,٣٠	٤
٠,٣٨	٤٥	٠,٤١	٣٥	٠,٢٨	٢٥	٠,٣٤	١٥	٠,٣٤	٥
٠,٤٣	٤٦	٠,٣٨	٣٦	٠,٤٠	٢٦	٠,٢٣	١٦	٠,٣٩	٦
٠,٢١	٤٧	٠,٣٨	٣٧	٠,٣١	٢٧	٠,٢٥	١٧	٠,٣٦	٧
٠,٢٧	٤٨	٠,٣٩	٣٨	٠,٣٧	٢٨	٠,٤٢	١٨	٠,٣٨	٨
٠,٣١	٤٩	٠,٢٧	٣٩	٠,٣٢	٢٩	٠,٢٨	١٩	٠,٤٢	٩
٠,٣٢	٥٠	٠,٣٤	٤٠	٠,٠٨٨	٣٠	٠,٤٢	٢٠	٠,٢٧	١٠

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٤٩٨) = (٠,٠٨٨).

#### الخصائص السايكومترية لمقياس الصحة الوجدانية:

أولاً: الصدق: قامت الباحثة بحساب الصدق بطريقتين هما:

١. الصدق الظاهري: تحققت الباحثة من الصدق الظاهري لمقياس الصحة الوجدانية عن طريق عرضه على مجموعة من المختصين في ميدان التربية وعلم النفس (الملحق ٤)، الذين أبدوا آرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس الذي أعدته الباحثة،

ونتيجة لذلك لم تستبعد أية فقرة من فقرات المقياس بصيغته الأولية، وكانت نسبة الاتفاق (١٠٠%).

٢. صدق البناء: وقد تحقق هذا النوع من الصدق عن طريق استخراج بعض الدلائل والمؤشرات، لعل أهمها الفروق بين الأفراد؛ وعليه عندما حسبت الباحثة القوة التمييزية للفقرات عدت جميعها متميزة، وأن جميع معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كانت دالة إحصائياً؛ أي لها القدرة على قياس الفروق الفردية في الصحة الوجدانية ما عدا الفقرة (٣٠)؛ إذ إنها لم تكن ميزة بين المجموعتين المتطرفتين؛ إذ إن الفروق كانت دالة إحصائياً؛ إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة لها (١,٤٩)، وهي أقل من الجدولية البالغة (١,٩٦) والجدول (٦) يبين ذلك.

ثانياً: الثبات: تم إيجاد ثبات مقياس الصحة الوجدانية بالطرائق الآتية:

١. إعادة الاختبار (test-retest): وتم استخراج الثبات بهذه الطريقة بعد تطبيق المقياس على عينة إعادة الاختبار البالغة (١٠٠) طالبة، وفاصل زمني بين التطبيقين لمدة أسبوعين، وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين تم الحصول على معامل الثبات، وقد بلغ (٠,٨٨) وهو معامل ثبات جيد يمكن استعماله لأغراض البحث العلمي.

٢. معامل ألفا كرونباخ: لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة تم استعمال عينة البحث نفسها، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (٠,٨٥) مما يدل على أن معامل ثبات مقياس قابلية الصحة الوجدانية جيداً.

### الأداة في صيغتها النهائية:

تضمن مقياس الصحة الوجدانية بصيغته النهائية (٤٩) فقرة، موزعاً على خمسة بدائل للاستجابة تشير إلى: (تنطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً) (الملحق ٧) وتتراوح الدرجات بين (١-٥) درجة وهي: (١،٢،٣،٤،٥)؛ وبذلك تكون الدرجة القصوى للمقياس (٢٤٥) درجة، وهي تمثل أقصى درجة يمكن أن تحصل عليها الطالبة على مقياس الصحة الوجدانية، وأدنى درجة يمكن أن تحصل عليها الطالبة المستجيبة هي (٤٩) درجة وبمتوسط فرضي (١٤٧) درجة؛ وبهذا أصبحت الأداة بصيغته النهائية جاهزة للتطبيق على عينة البحث الأساسية البالغة (٦٦٧) طالبة من المرحلة الجامعية.

### التطبيق النهائي لأدوات البحث:

تمت إجراءات التطبيق النهائي لأدوات البحث على عين البحث البالغ عددهن (٦٦٧) طالبة في المدة من ٢٠١٦/٣/٩ ولغاية ٢٠١٦/٤/١٠، وقد لاحظت الباحثة تجاوب الطالبات عن طريق عنائتهن وتفاعلهن في أثناء الإجابة عن فقرات المقياس.

### الوسائل الإحصائية:

اعتمدت الباحثة على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في المعالجات الإحصائية كلها سواء في إجراءات التحقق من الخصائص السايكومترية

لأدوات البحث، أو في استخراج النتائج، وقد استعملت الوسائل الإحصائية الآتي ذكرها:

١. الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين: استعمل لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التمييزية للمقياس (الحرية العاطفية، والصحة الوجدانية).
٢. الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة: استعمل لاختبار دلالة الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي.
٣. معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي: استعملت لاستخراج الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي للمقياسين.
٤. معامل ارتباط بيرسون: استعمل في إيجاد الآتي:
  - أ. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس.
  - ب. معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار.
  - ج. إيجاد العلاقة الارتباطية بين المتغيرات.

#### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

فيما يأتي عرض نتائج البحث التي تمّ التوصل إليها في ضوء تسلسل أهدافه، وعلى النحو الآتي:

الهدف الأول: تُعرّف الحرية العاطفية لدى طالبات الجامعة:

لمعرفة مستوى (الحرية العاطفية) لدى طالبات الجامعة، قامت الباحثة بتطبيق مقياس (الحرية العاطفية) بصورته النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددهن (٦٦٧) طالبة، وتم إيجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ (٧٢,٧٣) درجة وبانحراف معياري قدره (٥,٩٥) وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي لمقياس (الحرية العاطفية) الذي بلغ (٤٨) درجة، وباستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة ظهر أنّ القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٠٧,٥٢) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٦٦) ظهر أنّ القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية ولصالح متوسط العينة، والجدول (٨) يبين ذلك

#### الجدول (٨)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لمقياس الحرية العاطفية.

مستوى دلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥						
دال	١,٩٦	١٠٧,٥٢	٤٨	٥,٩٥	٧٢,٧٣	٦٦٧

وتفسير هذه النتيجة أنّ طالبات الجامعة يتمييزن بامتلاكهن حرية عاطفية، وهذا يعني أنّه على الرغم من الأوضاع الاقتصادية، والاجتماعية، والسياسية

المتريديّة في السنوات الأخيرة، إلا أنّ الطالبة الجامعية لا تزال تمتلك مستوى جيد من الحرية العاطفية، وتتفق هذه النتيجة مع الافتراضات النظرية لـ (أورلوف) الذي أشار إلى أنّ الحرية العاطفية هي القدرة على البقاء في حالة التركيز عندما تكون في حالة من الإرهاق العاطفي، والعالم المشحون بالخوف، والغضب، والإحباط، وملء بالطاقات النفسية (Orloff, 2009:32).

الهدف الثاني: تعرّف الصحة الوجدانية لدى طالبات الجامعة:

لتعرّف مستوى الصحة الوجدانية لدى طالبات الجامعة قامت الباحثة بتطبيق مقياس الصحة الوجدانية بصورته النهائية على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (٦٦٧) طالبة، وتم إيجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ (١٨٤,٦٨)، وانحراف معياري مقداره (١٧,٥٦)، وعدم مقارنة المتوسط الفرضي لمقياس الصحة الوجدانية الذي مقداره (١٤٧) باستعمال الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة ظهر أنّ القيمة التائية المحسوبة بلغت (٥٥,٤٢) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية وبالغلة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٦٦٦) ظهر أنّ القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة التائية الجدولية ولصالح العينة؛ ممّا يشير إلى أنّ أفراد العينة يتمتعون بالصحة الوجدانية، والجدول (٩) يبين ذلك

#### الجدول (٩)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية لمقياس الصحة الوجدانية.

مستوى دلالة	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث
	الجدولية	المحسوبة				
٠,٠٥	١,٩٦	٥٥,٤٢	١٤٧	١٧,٥٦	١٨٤,٦٨	٦٦٧

وتفسير هذه النتيجة في ضوء الإطار النظري المعتمد لـ (Kolakowski, 2013) إلى أنّ طالبات الجامعة يتميزن بالكفاءة من الناحية النفسية والانفعالية؛ حتى يتمكن الطالبات من تنظيم وعيهن بانفعالاتهن وأسلوب إدارتهن سواء مع أنفسهن، أو مع الأخريات، أو مع المجتمع كما أنّ لدى الطالبات القدرة على الشعور بمختلف العواطف الإنسانية، والتعبير عنها في المواقف المناسبة لكلّ منها، ثمّ التحكم في أدائها أو التعامل بها مع الآخرين بما لا يسيء أو يجرح مشاعرهن، كما تمتلك الطالبات قدرة على إدارة مشاعرهن أو السلوكيات المرتبطة بها بما في ذلك التقييم الواقعي لإمكانياتهن الذاتية، وتنمية استقلاليتهن، والتعامل البناء مع الضغوط النفسية التي يواجهونها (Barron, 1963)، وتوعز الباحثة بسبب تمتع الطالبات بالصحة الوجدانية إلى ما تمتع بها طالبات الجامعة من درجة عالية من الثقافة العامة والإبداع الذي يساعدهن في حل المشكلات، كما بإمكانهن تنظيم المعلومات وتفسيرها بطريقة واعية؛ ممّا يجعلها تتميز بالصحة الوجدانية (سليمان، ٢٠٠٧: ٥٨٧-٦٣٢).

الهدف الثالث: اتجاه وقوة العلاقة بين الحرية العاطفية والصحة الوجدانية:

بهدف تعرّف اتجاه وقوة العلاقة بين الحرية العاطفية والصحة الوجدانية قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون، وقد بلغت قيمة معامل بيرسون (٠,١٨٠)

درجة، ولاختبار دلالة معالجة الارتباط تمَّ استعمال الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، وأظهرت النتائج أنَّ القيمة التائية المحسوبة لدلالة معامل الارتباط (٤,٧٢٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) درجة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٦٦٦) والجدول (١٠) يبين ذلك

### الجدول (١٠)

معامل الارتباط بين الحرية العاطفية والصحة الوجدانية والقيمة التائية لدلالة معامل الارتباط

القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
٠,١٨٠	٤,٧٢٢	٠,٠٨٨	٦٦٦	٠,٠٥

يتبين من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الحرية العاطفية والصحة الوجدانية.

ويبدو للباحثة كون العلاقة دالة إحصائياً هي نتيجة تُعدُّ منطقية لو أمعنا في الإطار النظري لكُلِّ من الحرية العاطفية والصحة الوجدانية يؤكدان على الصحة الوجدانية تسمح للأفراد أن يتعرفوا كافة الإمكانيات، والقدرات، والطاقات المتاحة لهم، كما تتيح لهم فرصة النجاح في التعامل مع الضغوط الحياتية التي تواجههم، فضلاً عن أن للصحة الوجدانية دوراً مهماً في تنمية المشاعر والأحاسيس بصورة إيجابية تسهم في تنمية علاقة الفرد الإيجابية مع نفسه والآخرين، وكلُّ ما يتعلق معه في الحياة.

### التوصيات:

- استناداً إلى النتائج التي توصلت إليه الدراسة الحالية فإنَّ الباحثة توصي بما يأتي:  
١. تشجع الطالبات من أساتذة الجامعات على استعمال الحرية العاطفية؛ للحفاظ على صحتهم النفسية في ظل الأوضاع الصعبة الحالية التي يمرون بها.
٢. عناية وزارتي التربية والتعليم العالي بالجانب الوجداني في المناهج الدراسية.
٣. عناية أساتذة الجامعة في تعظيم وعي الطالبات بانفعالاتهن وأسلوب إدارتها سواء مع نفسها، أو مع الآخرين، أو مع المجتمع.

### المقترحات:

- استكمالاً للبحث الحالي تقترح الباحثة القيام بالدراسات الآتية:
١. إجراء دراسات ارتباطية بين الذكاء الروحي والصحة الوجدانية، والذكاء الإقناعي والصحة الوجدانية.
  ٢. دراسة الحرية العاطفية على وفق متغيرات أخرى، التخصص (علمي - إنساني)، والنوع (ذكور - إناث).

## المصادر العربية والأجنبية:

١. أبو علام، رجاء محمود (١٩٨٩): مدخل إلى مناهج البحث التربوي، ط١، مكتبة الفلاح، الكويت.
٢. الجبالي، داليا مصطفى السيد (٢٠٠٦): دراسة العلاقة بين الخصائص الشخصية للوالدين وأولادهم بالمرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٣. الجسماني، عبدعلي عبدالله (١٩٩٣): سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الأساسية، الدار العربية للعلوم، بيروت.
٤. حمدان، مُحَمَّد زياد (٢٠٠٦): الصحة العاطفية الانفعالية للأسرة والأيتام، دار التربية الحديثة، الأردن.
٥. الربيعي، سهيلة عبدالرضا عسكر (٢٠٠٦): حرية الاختيار وعلاقتها بالفردية والجوهر والمظهر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد.
٦. ريان، محمود إسماعيل مُحَمَّد (٢٠٠٦): الاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر.
٧. سارتر، جان بول (١٩٥٣): الوجودية فلسفة إنسانية، ترجمة: دار الفكر، ط٢، عمان.
٨. سليمان، عبدالعظيم (٢٠٠٧): الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الإنسانية، العدد ١، مجلد ٦، مصر.
٩. عبيدات، ذوقان، وعدس، عبدالرحمن، وعبدالخالق كايد (١٩٩٦): البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط٥، دار الفكر، الأردن.
١٠. العيتبي، ياسر (٢٠١١): الحرية العاطفية، دار الفكر، دمشق.
١١. النوري، أمل مهدي صالح (١٩٩٨): الحرمان العاطفي وعلاقته بالعدوان لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية – ابن رشد، جامعة بغداد.
12. Ainsworth, M. & Bowlby, J. (1991): *An ethological approach to personality development*, American Psychological.
13. Anastasia, A. (1976): *A psychological testing*, McMillan, New York.
14. David, D. Van (2009): *Energy and psychology*, Published by American Association, New York.
15. Eisenbery, N. (2000): *Emotion vegulation and moral development*, Annual review of psychology, 51, (1).
16. George, J.M. (2000): *Emotions and Leadership: Te role of emotional intelligence*, Human Relations, 53, 8.
17. General Surgeon Report (2017): <https://www.surgeon-general.gov/priorities/prevention/strategy/Meotional-well-being.html>.

18. Kolakowski, Shnnon (2013): *7 Signs of Emotional Wellness*,  
 http:// www.huffingtonpst. com/ Shannon – Kelloggpsy –  
 d/emotional – ellness be 3722620.htmi.
19. Nelis, D., Qoidbach, J., Hansenne, M. (2011): *Measuring individual differences in emotion vegulation the emotion regulation profile – revised (ERP)*, Psychological belgica, ug.
20. Orloff, M.D. Judith (2011): *Introduction to Emotional Freedom*.
21. Paula, Spector, E. (1992): *Summated rating scale construction and introduction Sage University Papers Series*, Quantitative application in the Social Sciences.
22. Seabert, Andrew (2009): *The Courage to feel*.
23. Sumide, Emi (2010): *Clarifying the redationship, between emotion regulation, gender, and depression*, Master's doctor, Utah State University, U.S.A.

**الملحق (١)**  
**مقياس الحرية العاطفية بالصيغة النهائية.**

ت	الفقرة	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ
١	أتحاور بلطف مع زميلاتي التي تحاول جرح مشاعري					
٢	أرغب أن أكون أكثر صراحة في مواقف الحياة مع زميلاتي					
٣	أرغب بالمشاركة والحديث في مناظرة أو مناقشة مع زميلاتي					
٤	أتبع أسلوب الصمت عندما يساء إليّ مشاعري في المدرسة					
٥	اعبر عن مشاعر المودة نحو زميلاتي لكسب عطفهن					
٦	أراقب مشاعري قبل أن اعمل أي شيء					
٧	استطيع التحدث بحرية أمام زميلاتي عن انفعالاتي					
٨	أشعر بالفرح عندما اعبر عن مشاعري بحرية					
٩	عندما تزعجني إحدى زميلاتي في موقف ماء، أنا أتروى قبل الردّ عليها					



					١٠	عندما تواجهني مشكلة عاطفية أوجه اللوم لذاتي
					١١	أتعاطف مع زميلاتي اللواتي يشعرون بالقلق
					١٢	أفكر بمشاعري التي مررت بها
					١٣	عندما أشعر بالإخفاق المدرسي أتجنب توبيخ نفسي
					١٤	أقبل النصائح من زميلاتي عندما أغضب
					١٥	لدي القدرة على فهم مشاعر زميلاتي بشكل جيد
					١٦	أجد صعوبة في الإفصاح عن عواظي ومشاعري أمام زميلاتي
					١٧	عندما تثار انفعالات فإني أخفيها عن زميلاتي
					١٨	أشعر بالخجل عندما لا أستطيع التعبير عن مشاعري أمام زميلاتي
					١٩	أعبر عن عواظي ومشاعري أمام زميلاتي وفقاً لثقتي العالية بذاتي
					٢٠	أتعاطف مع معاناة زميلاتي وأحزانهم
					٢١	عندما أوجه موقفاً حرجاً أجد الصعوبة في التعبير عن موقفي
					٢٢	أكون صدقات عاطفية دون الاهتمام إلى آراء زميلاتي
					٢٣	أتمكن من إظهار مشاعر إيجابية في عملي المدرسي
					٢٤	أختار أساليب غير مناسبة في التعبير عن عواظي

## الملحق (٢) مقياس الصحة الوجدانية بالصيغة النهائية.

ت	الفقرة	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ
١	أتعامل مع زميلاتي بمرونة					
٢	أشعر بالخبطة والسعادة عندما التقى بزميلتي التي أحبها					
٣	أتمكن ممن التغلب على مشكلاتي من توتر وانفعال					
٤	لدي الإمكانية أن أتحدث عن مشاعر ارتياح أمام زميلاتي					
٥	أتمكن من إيقاف الأفكار التي تثير انزعاجي					
٦	أشعر بالضيق عندما اجرح مشاعر زميلاتي					
٧	لدي الإمكانية على مواجهة المتاعب والمشكلات النفسية					
٨	أشعر بالامتنان لمن أحب من زميلاتي					
٩	لدي الإمكانية على التعبير بمختلف العواطف والتعبير عنها في المواقف المناسبة لكلّ منها					
١٠	لدي الإمكانية على إدارة مشاعري والسلوكيات المرتبطة بها بنجاح					
١١	أتعامل بطريقة بناءة مع الضغوط النفسية التي تواجهني					
١٢	أتعاطف مع زميلاتي في المواقف المحرجة دون جرح مشاعرهن					
١٣	تفاؤلي في الحياة يجعلني احدد الهدف الذي أسعى إليه بوضوح					
١٤	أتمكن من تنظيم أفكاري العاطفية بطريقة منظمة ومقبولة					
١٥	أسعى للحصول على حب زميلاتي ومدرساتي					
١٦	أوظف خبراتي العاطفية السابقة في حل مشكلاتي العاطفية الجديدة					
١٧	أعيش حياة عائلية هادئة وسعيدة					
١٨	أنا رياضية عن نفسي في كلّ المواقف والظروف الحياتية التي أمر بها					

				استفيد من خبرات زميلاتي لتوليد أفكار جديدة لحل مشكلاتي العاطفية	١٩
				أحب المشاركة بالنشاطات الترويجية في أوقات الفراغ	٢٠
				أشعر بالسعادة عندما أقدم المساعدة للمحتاج	٢١
				أخطت بنجاح لتخطي أحزاني	٢٢
				أشعر بالسعادة في المواقف العاطفية التي تتطلب تبادل المشاعر مع زميلاتي	٢٣
				أتمكن من السيطرة على انفعالاتي عند انفعال زميلاتي لامتناس غضبهن	٢٤
				أتعاطف مع زميلاتي اللواتي يتعرضن لإهانات الآخرين	٢٥
				أشعر بالحزن عندما اجرح مشاعر زميلاتي	٢٦
				أتجنب كل ما يجرح مشاعر زميلاتي	٢٧
				لدي الإمكانية في تهيئة غضب زميلاتي في أثناء الحوار والمناقشة	٢٨
				أتحدث عن مشاعري وانفعالاتي بحرية وارتياح أمام زميلاتي	٢٩
				أتحكم في مشاعري الخاصة في أصعب الظروف التي أمر بها	٣٠
				أتقبل نقد زميلاتي برضا وسعادة	٣١
				أشعر بالتفاؤل عندما أدخل قاعة الامتحان	٣٢
				استقبل يومي الدراسي بتفاؤل	٣٣
				أشعر بالحزن عندما أجد طفلاً مشرداً	٣٤
				أشعر بالتعاسة عندما يصعب عليّ حل مشكلة زميلتي	٣٥
				أحب أن أعيش حياة هادئة	٣٦
				أسعى للحصول على حب زميلاتي ومدرساتي	٣٧
				أحب نفسي على ما هي عليه	٣٨
				أشعر أن حياتي لها معنى	٣٩
				امتلك أفكار عدّة لحل مشكلتي العاطفية	٤٠
				أسعى لتحقيق أهدافي في الحياة حتى لو فشلت عدّة مرات	٤١
				رغم إخفاقاتي الدراسية إلا أنني أشعر بالتفاؤل في النجاح	٤٢

					٤٣	أشعر بالسعادة على الرغم من ظرفي الاقتصادي الصعب
					٤٤	أشعر بالحزن عندما تصاب زميلتي بمكروه
					٤٥	أعيش حياة دراسة سعيدة
					٤٦	أشعر بالأسى عندما أجد مدرستي تعني من مرض خطير
					٤٧	أعمل على إشاعة روح التفاؤل في الحياة بين زميلاتي
					٤٨	أشعر بالفرح عندما تشفى زميلتي من مرض خطير
					٤٩	أشعر بالسعادة عندما أحل مشكلة زميلتي