



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية المقداد
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



الوجدان السالب والموجب لدى طلبة كلية التربية

المقداد

الى مجلس كلية تربية المقداد/ جامعة ديالى وهو جزء من متطلبان لنيل شهادة البكالوريوس تخصص
(الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)

تقدم من قبل الطالبان

حسن عباس عبود

حسين ناصر حسين.

بإشراف

ا . م . د. نادية محمد رزوقي

٢٠٢٥ م

١٤٤٦ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ

دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

((سورة المجادلة: الآية ١١)) ١١

الاهـداء

الى :- من بلغ الرسالة وادى الامانة ونصح الأمة الى نبي الرحمة ونور العالمين محمد
صل عليه وآله وسلم

من تتطلع الي بكل شغف وحب الى من ترقبني بعين اللهفة والشوق، الى
من حاكة نجاحي بخيوط منسوجة ببركة دعائها الى معلمتي الأولى وملهمتي
وقائدتي امي حفظها الله

قدوتي الأولى، الى من البسني ثوب العلم ببركة انقاسه الى من علمني
ان ارتقي

سلم الحياة بحكمة وصبر ابي الغالي اطال الله في عمره عنوان الاخاء و جذوة الاخلاص
اخوتي وفقهم الله

بذرة المستقبل ومخاض علمي براعمي الصغيرة، وملائكتي البريئة اولادي من
يعطيني الضوء الايجابي..... للأفعال التي اخاف نتائجها... زملائي الاعزاء إليهم
جميعاً أهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع

الباحثان

شكر وتقدير

الحمد لله الذي خلق الليل والنهار بقوته وميز بينهما بقدراته، وجعل لكل منهما حداً محدوداً وامتداداً ممدوداً، اللهم أني اعتذر اليك من معروف اسدي الي فلم اشكره، ابدا بشكر الله (عز وجل) على جعل عسير الأمر يسيراً ، وانطلاقاً من قول الحبيب المصطفى (صلى الله عليه وآله وسلم).

من لا يشكر الناس لا يشكر الله

كما نتقدم بوافر الشكر والتقدير للدكتورة (نادية محمد رزوقي) المشرفة على هذا البحث الذي غمرنا بفضلها وعلمها لما قدمته من جهد علمي بناء وما ابداه من توجيهات ليرفدنا بدافع اقوى وعزيمة اشد لاتمام هذا البحث.

ومن الله التوفيق

الباحثان

إقرار المشرف

استمد ان مشروع البحث الموسوم

ب الوجدان السالب والموجب لدى طلبة كلية تربية المقداد (من قبل الطالبان (حسين ناصر وحسن عباس) جرى بأشراف الدكتورة نادية محمد رزوقي هو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

بناء على توصية المشرف ارشح هذه البحث المناقشة

إشراف

مستخلص البحث

يستهدف هذا البحث الكشف عن درجة الوجدان السالب والموجب لدى طلبة كلية تربية المقداد التعرف على الفروق في المتغير وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) . وقد بلغت عينة البحث (١٠٠) طالباً وطالبة فقام الباحثان بتبني مقياس (جلوب (٢٠٢٢) الذي يتكون من ٣٢ فقرة لقياس الوجدان السالب والموجب المتكون من بعدين هم بعد الانفعالات السالبة : الاحباط واليأس والخجل والرهاب الاجتماعي ، بعد الانفعالات الموجبة تقدير الذات ، والسعادة ، والشعور بالأمن ، والتوجه نحو الحياة، وقد جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس عن طريق عرض فقراته على مجموعة من المحكمين.

وبعد استخراج الصدق والثبات للمتغير (الوجدان السالب والموجب) و طبق الباحثان المقياس على عينة البحث الأساسية والمكونة من (١٠٠) طالباً وطالبة في كلية تربية المقداد حسب متغير الجنس الذكور والإناث) بواقع (٥٠) ذكور ، بواقع (٥٠) اناث وبعد جمع استمارات المعلومات البيانات إحصائياً باستعمال الاختبار الثاني ومعامل ارتباط بيرسون، وقد توصل الباحثان إلى النتائج التالية :-

■ هناك فروق بين ذكور والإناث الصالح الذكور

Research abstract

This research aims to detect negative and positive emotions among students of Al-Muqaddad College of Education and to identify the differences according to the gender variable (males – females). The research sample amounted to (100) male and female students. The researchers adopted the (GLOBE (2022) scale, which consists of 32 paragraphs to measure negative and positive emotions consisting of two dimensions: the negative emotions dimension: frustration, despair, shyness, and social phobia, and the positive emotions dimension: self-esteem, happiness, sense of security, and orientation towards life. The apparent validity of the scale was verified by presenting its paragraphs to a group of arbitrators.

After extracting the validity and reliability of the negative and positive affective variable, the researchers applied the scale to the basic research sample consisting of (100) male and female students in the Al-Muqaddad College of Education according to gender (males and females), with (50) males and (50) females, and after collecting the information forms, the data was statistically analyzed using the second test and Pearson's correlation coefficient. The researchers reached the following results

There are differences between males --

and females. Good males

الفصل الاول

اولا : مشكلة البحث .

ثانيا : اهمية البحث .

ثالثا : اهداف البحث .

رابعا : حدود البحث .

خامسا : تحديد المصطلحات .

اولا : مشكلة البحث:

يمر كل انسان في معظم لحظات حياته بانفعالات ومشاعر متنوعة من السرور الى الحزن ومن السعادة الى الاكتئاب ومن الرضا الى السخط وغير ذلك من الخبرات الانفعالية والحالات الشعورية، والتي تمتد ما بين الوجدان الموجب والوجدان السالب، وكل انسان يعبر عن حالته سواء كانت ايجابية أو سلبية. وجميع الافراد يمرون بخبرة الانفعالات مثل الاستمتاع الحزن الخوف الاشمئزاز، وعلى الرغم من هذه الانفعالات قد لا تساوى من الأفراد أي بعض الأفراد يزداد احتمال شعورهم بالانفعالات السلبية وبعضهم يزداد شعورهم بالانفعالات الإيجابية. (راجح، ١٩٨٨ : ١٦١).

والانفعالات الإيجابية تساعد الفرد في تجاوز الصعوبات التي تواجهه أي تساعد في حل المشكلات ومعالجة العمليات بأسلوب منسق ومبدع، كذلك يلعب دور في التفاعل الاجتماعي المساعد والايثار، والتفكير الإيجابي يبدأ بتنمية الثقة بالنفس لدى الفرد لانها تدعم وتؤكد على قدرة الفرد وترفع من مستوى اليقظة العقلية والافراد الذين يتصفون بالتفكير الإيجابي والتفاؤل يشعرون بدرجة كبيرة من الثقة بالنفس وتوكيد الذات والقدرة

على التفكير المنتج والحب والخير وهم يشعرون بان كل عمل يقوموا به سيكون له مردود جيد عليهم. (الحوشان، ٢٠٠٠: ٤٠).

يرتبط بمدى ما يحققه من اشباع حاجاته وما يستمتع به من ميول بمجتمعه حيث توجد العديد من العوامل الشخصية والاجتماعية التي لها دور كبير في تدعيم الشعور بالرضا مثل الايمان والتفاؤل واحترام الآخرين وتدعيم الثقة بالنفس والآخرين والهناء . (أشرف، ٢٠١٩: ٧٢).

والتفكير الإيجابي يجعل الفرد من حالة الرضا عن الحياة والذي بدوره يؤدي الى السيطرة على الذات فشعور الطالب بالسيطرة على الذات يتمثل في التزام الطالب بالتنظيم الذاتي وتنظيم الوقت وضبط سلوكه المستقبلي مثل تحقيق نجاحاته وكذلك الوعي بالذات وامتلاكه الأدوات التي ستساعده لتحقيق تطلعاته المستقبلية بصورة تخدم الطالب والمجتمع على حد سواء.

ومما سبق ذكره دفع الباحثة للبحث والتقصي حول مفهوم الوجدان السالب والموجب وماهي العلاقة بين الوجدان السالب والموجب والتفكير الإيجابي؟ وما أثرهما على حياة الأفراد، وهل للتفكير الإيجابي دور في تخطي الصعوبات التي تواجه الفرد في حياته؟ وهل يتأثر مستوى الطلبة بسبب الانفعالات السالبة التي يمر بها خلال حياته؟

وأشار الباحثون لعدة عقود ان الحالات الوجدانية الإيجابية توسع من العمليات المعرفية وزيادة التفكير الإيجابي، في حين ان الحالات الوجدانية السلبية تضيق من العمليات المعرفية وقلة التفكير الإيجابي نحو الأمور التي تواجه الفرد، ولكن الدلال التجريبية الاحداث تشير الى ان تأثير حالات الوجدانية في توسيع العمليات المعرفية او تضيقها لا يعتمد على الإيجابية أو السلبية للحالة الوجدانية بل يعتمد على شدة دافعية الحالة الوجدانية

(Harmon- JonesPrice, & Gable, 2012 :67)

ومما تقدم ذكره يمكن تحديد مشكلة البحث في عدد من الأمور منها الانفعالات الوجدانية السالبة لدى طلبة الجامعة من دون ان يكون هناك مبرر لهذه الانفعالات لدى شريحة كبيرة

من الطلبة مما يعيق من أفكارهم وقدراتهم وذلك بسبب الظروف التي حولهم كان تكون في الأسرة أو المجتمع وهذا ما دفع الباحثة لدراسة هذه الأمور المؤدية الى كل ما سبق ذكره وإيجاد تفسيرات علمية واتباع طرائق ناجحة تساعد الطلبة على تخطي كلما يؤثر على مسيرتهم العلمية وتقدمهم في مسيرتهم العلمية والاجتماعية. (الرقيب، ٢٠٠٧ : ٥) ، وتتخلص مشكلة البحث الحالي بالاجابة على التساؤل التالي : (هل يمتلك طلبة الجامعة الوجدان السالب ام الموجب وهل هناك فرق بين الذكور والاناث) ؟

ثانيا: أهمية البحث:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل وذلك بوصفها مرحلة ذات مناهج دراسية، حيث تتطلب مستوى عالي من الذكاء والقدرات العقلية، وذلك لأن هذه المرحلة لها تأثير على المستقبل العلمي، حيث ينصح علماء التربية وعلم النفس أن تبدأ عملية التوجيه التربوي في هذه المرحلة (راجع، ١٩٨٨ : ١٦٢).

وبعد التطور الهائل الذي حصل في العالم كان له سبب في تغيير دور الجامعات حيث لم يكن مقتصرًا على تزويد الطلبة بالمعلومات والمعارف فحسب، بل اتسع نطاق فلسفتها التربوية وتعددت اتجاهاتها وأغراضها لتسهم لبناء شخصية الطالب الجامعي في جميع الجوانب، وذلك من مفهوم السياسات التعليمية المعاصرة التي تنادي بضرورة الاهتمام بالفرد كوحدة متكاملة (مقابلة، ويعقوب ، ١٩٨٤ : ٢١٨).

ولأن المرحلة الجامعية تعد من أهم المراحل العمرية التي لها دور فعال في بناء الأفراد والمجتمعات بشكل عام، لكونهم يعتبرون مركز الإشعاع و الطاقات المنتجة اذ يقع على عاتقهم المسؤولية في تغيير جميع المجالات، بسبب المشاكل النفسية والعصبية والظروف الصعبة التي تواجه الطلاب نتيجة الضغوط في الحياة، فقد أدت إلى حالات كثيرة مثل الإنطواء والاكتئاب والملل وعدم تحمل المسؤولية وكل ما يدور حولهم من أمور ، اذ تعد المرحلة الجامعية نقطة التحول في جميع المجالات النفسية والاجتماعية كالتذكر

والإبداع والتفكير والفهم والتأمل والتعلم و التفاعل والتكيف مع الآخرين وأن المرحلة الجامعية تعد تحدياً صعباً ولجميع الطلبة، وذلك لأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة انتقالية من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية. وينتقل الطالب من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد وأيضاً من بيئة قد أخذ الفرد صورة عنها التي يشهد فيها كثيراً من التغيرات النهائية مثل التغيرات الاجتماعية والنفسية ونمو الذات، وقد يصبح الفرد قادراً على اتخاذ القرار وقدرته على تنفيذها ويمتاز به الاستجابة السريعة للمتغيرات الاجتماعية التي قد تواجهه في المرحلة الجامعية (حليمة ، ٢٠١٢ : ٣١).

وتكون قدراتهم وقابليتهم على أشدها مما يساعد كثيراً على تطور الإمكانيات الكامنة لديهم، وتفجير الطاقات والإبداعات وذلك لي خدمة الحياة الإنسانية والمجتمع لذا عدت النظريات البنائية والوظيفية المرحلة الجامعية هي مرحلة مميزة في الحياة حيث يتم تهيئة الأفراد للدخول إلى معترك الحياة (الحوشان، ٢٠٠٠ : ٤٣).

وذلك بسبب كونهم العنصر الفعال في عملية التغيير في المجتمعات حيث ينبغي أن تحاط المرحلة الجامعية في الكثير من الاهتمام من قبل المؤسسات التربوية أيضاً الاهتمام من قبل الأسرة والمجتمع، وهنا تظهر الحاجة إلى معرفة العلاقة بين الوجدان السالب والموجب وتأثيره على تفكيرهم الإيجابي حيث أن الوجدان السالب والوجدان الموجب يقومون بوظيفة مهمة وهما أن يدرك الفرد ما إذا كانت حياته تسير سيراً حسناً أو العكس عن طريق الثواب والعقاب كما أنهما يقومون بدور الدافعية لتحقيق الأشخاص التوافق والسعي لتحقيق أهدافهم في الحياة، (دينير ولوكاس ، ٢٠٠٨ : ٢٣).

وأن الوجدان السالب والوجدان الموجب في مجال الأبعاد الإيجابية يمثلان قابلية الفرد من حيث الشعور بالانفعالات الإيجابية مثل السرور والحب والابتهاج أو الانفعالات السلبية مثل الغضب والضيق والحزن وقياس الوجدان من الناحية الذاتية (فريديكسن ٢٠٠٥ : ٩٩)

كما يجربه الفرد ويمر به في صورة مشاعر وانفعالات، أمر مهم لأنه سبب أساس ونتيجة مهمة لظواهر متعلقة به كواجهة الضغوط وبعض الاعراض والنشاط الاجتماعي وأيضاً هناك فوائد كثيرة للوجدان الموجب وعواقب للوجدان السلبي فللوجدان الموجب

فوائد مهمة وقيمة وجمة تكيفية كبيرة فالى جانب مجال الشعور الذاتي بالسرور فإن الانفعالات الإيجابية والمزاج الإيجابي و العواطف الإيجابية لها مزايا عدة منها، توسيع مجال الانتباه، توسيع الذخيرة السلوكية، وزيادة الحدث والإبداع فإن المشاعر الجيدة تتغير من تفكير الفرد ونتجه إلى التفكير الإيجابي اتجاه المشكلات التي تواجه الطالب الجامعي و تنبأ بالصمود أمام هذه المشكلات وتزيد من السعادة والنمو النفسي و المستويات المنخفضة من (الكورتيزول cortisol هرمون الضغوط) وخفض استجابة الضغوط المختصة بالالتهاب وخفض الألم وخفض احتمالات الإصابة بالسكتة الدماغية وفضلا عن ذلك فإن الوجدان الإيجابي ينبئ (45 : Fredrickson & Lozada 2005) العمر المديد وقد لاحظ الباحثون أن مرحلة الدراسة الجامعية هي مرحلة مهمة جدا، لتكوين القيم الإيجابية و تشكل الهوية عند الشباب، وإن هذه المرحلة تمثل من أخطر المراحل وذلك لأن الشباب لم يصلوا بعد للنضج والتوازن المطلوب، وأيضا من خلال احتكاك الباحثين المباشر أن أغلب الشباب في تلك المرحلة يعانون من خواء المعنى وانعدام الهدف وعدم وضوحه في الشكل الكافي، وايضا لاحظوا زيادة الوجدانات السالبة مثل الضيق والشعور بالذنب والتوتر والعصبية وانخفاض الوجدانات الموجبة كالإصرار والحماسة والنشاط وأيضا افتقد هؤلاء الشباب الطموح والأمل، وهذا نظرا لصعوبة الحياة من حول هؤلاء الطلاب وأيضا عدم شعورهم بالأمل في تحسنها (أشرف , ٢٠١٩: ٧٢).

والوجدان تأثير هام جدا على المشاعر، وذلك لان الوجدان هو السبب الرئيسي لعدة ظواهر مثل التوافق والنشاط الاجتماعي والرضا والتقبل الإيجابي(واتسن 1988 : 83 ;) ,

وتؤكد الدراسات الحديثة أن كلا الحالتين من الوجدان يؤثران على العملية العقلية والسلوك، فإن الوجدان الموجب يسرع التعافي من الأمراض ويحسن من الصحة الجسمية والنفسية فيزيد المرونة والسعادة وأيضا ويقلل من التوتر (فريدكسن ٢٠٠٥ : ٩٩) أما الوجدان السالب فإنه يجعل الفرد يرى نفسه ومن حوله بشكل سلبي يميل للتركيز على العناصر الغير سارة في نفسه وفي العالم والمستقبل ويشعر بالحزن والفتش والإجهاد (الماسي و اسغاري, ٢٠١٣: ٥٣). ويؤكد هاسي (Hasse) بأن الوجدان الموجب يؤدي

إلى النجاح على المدى الطويل، في مختلف مجالات الحياة بما في ذلك العمل وبذلك يكشف الأشخاص السعداء عن أداء جيد في العمل وأيضاً لهم دخل أعلى ولقد أظهرت دراسة (هاسي وزملائه، ٢٠١٢ : ٤٥). حينما يمرون بخبرة الوجدان الموجب، إذ يصبحون أكثر دافعية للإفادة من الوقت والمجهود وتخطي العقبات، ودائماً يسعون نحو تحقيق أهدافهم نتيجة لاعتقادهم أن لديهم مزيداً من الضبط أو السيطرة.

وأشارت الدراسة (كودهارد، ١٩٨٥ : ٧٠) إلى وجود ارتباط موجب ودال بين تقسيم ضغوط الحياة والصحة النفسية عن طريق الأفكار الإيجابية، مثل التفاؤل والرضا، وأيضاً توصلت هذه الدراسة إلى وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين تقسيم الضغوط الحياتية بالأفكار السلبية والإجهاد النفس (قاسم، ٩٧—٩٨ ٢٠٠٩).

ويرى (راتر ١٩٨٧) بأن الأشخاص الذين يتميز تفكيرهم بالإيجابية هم يتمتعون بالقدرة على مواجهة الأزمات والضغوط النفسية التي يتعرضون لها في المجتمع (بيتر: ١٩٨٧: ٥٥)

ثالثاً : اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- ١- درجة الوجدان السالب والموجب لدى طلبة الجامعة.
- ٢- درجة الفروق ذات الدلالة الاحصائية في متغير الوجدان السالب والموجب لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور اناث) .

رابعاً : حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى (كلية تربية المقداد) للدراستين الصباحية والمسائية للعام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).

خامساً : تحديد المصطلحات

- ١- الوجدان السالب عرفه كلا من:

أ- **تامر شوقي (٢٠١٠):** هو الوجدان غير السار والذي يشير الى مشاعر الذنب، والخجل، والحزن والقلق، والغضب، والاكتئاب، ويتضمن أيضاً مشاعر الخوف ويعبر عن مدى شعور الفرد بالأنفعالات السالبة والحالات المزاجية غير السارة مثل العصائية (تامر, ٢٠١٠).

ب- **عسكري وأماس (٢٠١٣):** وهو يجعل الفرد يرى نفسه ومن حوله بشكل سلبي يميل للتركيز على العناصر غير السارة في نفسه وفي العالم والمستقبل ويشعر بالفشل بالحزن والاجهاد. (عسكري والماس, ٢٠١٥)

ب- **التعريف النظري (البرت الس) (الوجدان السالب):** هو التفكير السلبي تجاه الفرد لنفسه من تشاؤم وقلق واكتئاب وغضب وغير ذلك من العواطف السلبية مما يسفر عنه الضمور في التفكير الإيجابي عند مواجهة الظروف الصعبة في الحياة.

٢- : الوجدان الموجب وعرفه كلاً من:

أ- عبد الخالق والحويلة (٢٠١٣) شعور الفرد بالانفعالات الإيجابية وتواتر الحالات الانفعالية المتعلقة بالسرور والاهتمام. (عبد الخالق والحويلة ٢٠١٣: ١١٥).

ب- **كلارك (٢٠٢١):** وهو الدرجة المرتفعة من الوجدان الإيجابي الطاقة الزائدة التركيز الشديد وتعلق السار بالبيئة والمشاعر الإيجابية مثل السعادة والفرح والإشارة، والرضا (كلارك ٢٠٢١: ٩٤).

ب- **التعريف النظري (البرت الس) (الوجدان الموجب):** هو حالة من الارتياح والاعتقاد بحدوث الأمور الإيجابية التي سوف تواجه الفرد وبناء تطورات إيجابية فيشعر الفرد بالهدوء والراحة والطمأنينة مما يجعل الفرد في حالة استعداد للمواقف الصعبة.

٣- **التعريف النظري تعريف الس ١٩٣٧ (الوجدان السالب والموجب):**

هو مهاجمة الافكار السلبية والمهددة للذات عن طريق العمل على اعادة وتنظيم الادوار والتفكير بطريقة ايجابية لدرجة يصبح معها الفرد ايجابياً ومنطقياً (عبدالله ، ٢٠١٢ ، ١٦٥-١٦٦)

ت-التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته
على فقرات مقياس الوجدان السالب والموجب المتبني لهذا الغرض

الفصل الثاني:

اطار نظري ودراسات سابقة:

أولاً: مفهوم الوجدان السالب والموجب:

مع تقديم الوقت ومع التفاعل الشخصي والاجتماعي، يختبر الأفراد العديد من الانفعالات السارة وغير السارة، وقد يمرون في انواع مختلفة من المزاج، ويعبرون عن مشاعر واتجاهات سلبية او ايجابية، وتستخدم كلمة وجدان (Affect) لنصف طيفاً من

الحالات الشعورية والاتجاهات، والوجدان له هم وكبير على المقاعد لأن الوجدان هو المسبب الرئيسي لعدة ظواهر مثل التوافق، والنشاط الاجتماعي والرضا (واتسون، كلارك، تيلجين، ١٩٨٨: ١٤٤)

. ويعرف الوجدان في المعجم الوسيط بأنه: هي درجة استجابة الفرد او قابليته للذة والالم وايضا المثيرات الانفعالية الاخرى (فائد نبوس ٢٠١٥: ٢٠٧)

وورد من ناحية اخرى في معجم الطب النفسي، ان الوجدان مصطلح عام يتضمن المشاعر Feelings والانفعالات Emotions ، كما يتميز ويختلف عن المعرفة وا وعلى الرغم من ان الباحثين قد يستخدم المصطلحات الآتية: الوجدان والحالات المزاجية والانفعال للفرقة بين دوامها فان هذا الاستخدام ليس متسقاً في البحوث (برسمان وكوهين، ٢٠٠٥: ٤٥٠)

والوجدانان الايجابي والسلبي ما هما البعدان الاساسيان من ابعاد الحالات النفسية كما يسميان الاثنان الكبار في مجال الابعاد الوجدانية، وايضاً يمثلان قابلية الفرد للشعور بالانفعالات الايجابية مثل السرور، والحب والابتهاج، أو الانفعالات السلبية مثل: الغضب والقلق والحزن (كاردماس، ٢٧٧: ٢٠٠٧).

وايضا وقد كشفت الدراسات البحثية والأطر التنظيرية عن عاملين عامين عريضين وهما الوجدان الموجب Positive Affect والوجدان السالب Negative Affect، وظهر هذان العاملان بمستوى ثابت بوصفها بعدين اساسيين في مجال الخبرة الانفعالية، وقد استخرج هذان العاملان في تحليلات ما بين الافراد ومداخلهم وظهر ا ايضا بمستوى مستقل عبر البيانات الوصفية المختلفة، وفي إطار الزمن على الرغم من اختلاف صيغ الاجابة واللغات، والثقافات (عبد الخالق ٢٠١٨: ٣٤)

وبعد الوجدان السالب والموجب الى انه حالة مزاجية سالبة وموجبة في خبرات الفرد وهذا يعرف على انه هناء وجداني(سميسك، ٢٠٠٩: ٥٠٦)

اذ يعد كل من الوجدان السالب والموجب على انهم مفهومان مرتبطان، الا ان لكل واحد عوامل متميزة ومتنقلة عند بعضها البعض، ولذلك بعدان بنية ثنائية العوامل تتألف من عاملين متميزين ومتعامدين وان العوامل المتميزة عادة ما ترتبط بمجموعة فريدة من المتنبئات (تامر شوقي ٢٠١٠ : ٨١). وعلى الرغم من ان الوجدان يصف تصنيفات متعددة، حيث ما جذب اهتمام الباحثون هو تصنيفه الى سالب وموجب اذ درس الباحثون إثر الوجدان السالب القلق، الاكتئاب العدوان في حياة الافراد دراسات مستفيضة، وان التراث الادبي بهذا الموضوع بذر بالكثير من الافكار والآراء التي تشير الى الوجدان السالب، حيث له تأثيرا سلبيات" واضحا في الحياة الصحية والنفسية والعقلية للأفراد، كما انه لهلارادة (كامبن، ١٩٩٦ : ٨٤) تأثير واضح في الاداء اذ انه يعمل على تعطيله Boon and (بيترز، ١٩٨٠ : ٤٠)

أما الوجدان الموجب السعادة الفرح الاثارة الحماس الرضا) فقد سلط عليها الضوء في السنوات الاخيرة، وتبين ان للوجدان الموجب أثراً طيباً في النواحي النفسية والبدنية للفرد والاداء ايضا من النواحي البدنية، يعمل على زيادة الصحة البدنية وذلك من خلال تقوية جهاز المناعة، وايضا التعافي السريع من الامراض البدنية والشفاء السريع ايضا من العمليات الجراحية، وخاصة التي تجري في القلب (.ريتباد وسبيلبرجر، ٢٠٠١ : ٥٠٦).

اما من النواحي النفسية، يعمل على زيادة القدرات العقلية مثل المرونة، الابداع الشمول، وفاعلية الاداء الذهبي سعة المعلومات، وايضا القدرة على الانتباه والصحة النفسية. اما من نواحي الاداء، حيث يعمل على زيادة الانتاج مثل سلوك المواطنة ومفاوضات القيادة وتطوير العلاقات ما بين الافراد في العمل، وايضاً خفض نسب التغيب والتأخر عن العمل (Fredrickson, et al ١٩٨٨, , Fredrickson, et al ٢٠٠٠, , Danner, et al ٢٠٠١, Stuber, et al ٢٠٠٧)

ثانيا : جوانب الوجدان الموجب :

بعد الانفعال ظاهرة تجريبية ذاتية او احالة نفسية مركبة، وهو يُعد جانب من جوانب الوجدان، والسلوك الانفعالي هو استجابة مركبة تعتمد على الادراك للمواقف، اما

الاضطراب الانفعالي فهو حالة تكون فيها الاستجابة الانفعالية غير مناسبة لمثيرها سواء بالزيادة لو النقصان، ام الوجدان فهو تنظيم من المشاعر والاحاسيس والانفعالات، وعن طريقة نستشعر بالألم والسعادة، أم العاطفة فهي فكرة مركزية تتجمع حولها الانفعالات، إذ هي التي تكسب الحياة الانفعالية قدرا من التناسق والثبات، واذا كان الانفعال له خاصية واحدة مثل انفعال الخوف وانفعال القلق، وانفعال الغضب فان العاطفة تعد هي التي تنظم الانفعالات المتشابهة أو المختلفة معا.

والانفعال هو مستقاة من ردود الفعل، والفعل كناية عن كل عمل مستعد او غير مستعد، فقولنا فعلت فأستفعل او كسرتة فانكسر (ابن منظور، ١٩٩٤ : ١١).

اما الأعرس وكفافي، (٢٠٠٠) فقد اشار الى الانفعال على انه اضطراب او تهيج في العقل أو المشاعر أو العواطف، أي أنه استشارة في الحالة العقلية، إذ هي مشاعر معينة تصاحبها انكسار وحالة نفسية وبيولوجية، واستعدادات متفاوتة للسلوك (الاعسر، وكفافي، ٢٠٠٠ : ٧٢)

ويشير جولمان بان الوعي الذاتي والتحكم في الاندفاعات والحماس والمثابرة والدافعية الذاتية والتعاطف واللياقة الاجتماعية، إذ تعتبر من اهم المهارات الانفعالية - الاجتماعية، التي تميز الاشخاص الذين يتميزون بالنجاح الكبير بالحياة وان الناس يختلفون في تلك المهارات أو القدرات في مجالاتها المختلفة، إذ يكون بعضنا ذكيا في معالجة بعض الحالات مثل حالات القلق التي تنتابه ولكنه لا يستطيع ان يخفف شعور شخص ما بالملل او الضجر، وذلك لأنه اساس ما نتمتع به من قدرات هو اساس عصبي وان انخفاض القدرات الانفعالية بصورة مؤقتة امر ليكن ان يعالج، وذلك لأنه هذه القدرات في اي مجال هي مجموعة من العادات واستجابة لهذه العادات، ومن الممكن ان تتحسن مع بذل الجهد المناسب معها (جلمان , ١٩٩٠ : ٤٤).

ويرى بار - ون إن أهم الكفايات التي تميز الاشخاص الأكثر فعالية وأكثر نجاح في الحياة هي الوعي الانفعالي والتعاطف والتفاؤل والمرونة والسعادة والقدرة على حل

المشكلات والكفاية الاجتماعية والقدرة على ضبط الاندفاع وتحمل التوتر واقامة العلاقات الشخصية (بار وان , ٢٠٠٥ : ١٦٥).

ثالثا : اساليب الوجدان الموجب :

١- الوعي بالنفس اذ يتسم الأفراد الواعون بذواتهم وقدراتهم على إدراك حالتهم النفسية اثناء معاشها، ويمتلكون الحكمة فيما يخص حياتهم الانفعالية، اذ يمثل ادراكهم لذاتهم اساسا لسمايتهم الشخصية، وذلك بأنهم شخصيات استقلالية، واثقة من امكاناتها ويميلون الى الايجابية في النظرة للحياة، ويتمتعون بصحة جيدة، ويمتلكون مهارة الخروج من حالة المزاج السيئ، وبذلك فان عقلايتهم تساعدهم على ادارة انفعالاتهم.

٢- الغارقون في انفعالاتهم وهؤلاء عاجزون عن الخروج من انفعالاتهم وغارقون فيها، وكان حالتهم النفسية قد تمتلكهم تماما، اذ يتسمون بنقلب المزاج، وعدم الادراك لمشارعهم الى درجة يضحون فيها وينهون عن أهدافهم إلى أبعد الحدود ويخيم العجز حياتهم الانفعالية وعدم السيطرة على عواطفهم.

٣- المتقبلون لمشاعرهم وهؤلاء رؤيتهم واضحة لذواتهم، ولكنهم يميلون لتقبل حالتهم النفسية دون محاولة تغييرها، فهم على نوعين: النوع الأول: يتميز هؤلاء بالحالة المزاجية الجيدة، وليس لديهم دافع تغييرها.

النوع الثاني: اذ يكون هؤلاء في حالة واضحة لرؤيتهم لذواتهم، ومع ذلك فحين يتعرضون لحالة نفسية سيئة فهم يتقبلون الحالة لأمر واقع، ولا يفعلون أي شيء لتغيير الوضع على الرغم من اكتئابهم لذلك فان هذا النموذج من المتقبلين يدخل في إطار الذين استكانوا لليأس اما عن مقدار ما نحس به من مشاعر، فأنها تحكم سيطرتها علينا، إذ إن لدينا كثير من الكلمات التي تصف المشاعر التي تظهر في حياتنا، ذلك ان جميعها في الاساس ليست الا اشتقاقات من خمسة انواع اساسية من المشاعر: (الحزن والخوف، والغضب، والخجل، والسعادة وبينما يقوم الفرد بنظامه اليومي المعتاد سواء في العمل او قضاء الوقت مع الاسرة او الاصدقاء او الاكل، أو ممارسة التمرينات او الاسترخاء حتى ان كنت نائما

سوف يصح عرضه لفيض من المشاعر، اذ من السهولة ان ينسى ردود الفعل الشعورية التي تتولد لدى الفرد تجاه اي شيء يحدث في حياته، سواء ان ادراك ذلك ام لم يدركه، ويبرز تعقيد تلك المشاعر في تنوع اشكال حدثها، (براد بيرري ٢٠١٣, ١٥-١٤)

رابعاً : السمات الايجابية : -

١- القدرة على الثبات الانفعالي والضبط النفسي

٢- التحلي بالاسترخاء، والعمل على توكيد الذات

٣- استخدام جدول ملاحظة الذات ومكافأة الذات وتدعيمها

وللإيجابية في السلوك انعكاسات مهمة في عمل البناء الشخصي، وحقله بالقوة النفسية وطاقات التحدي والجهد والمثابرة العالية لغاية الوصول الى اقتصاص ثمار التغيير من الافكار السلبية الى الافكار الايجابية فضلاً عن ذلك فهي تحرر الشخصية من الازدواجية وايضاً من الضبابية في المواقف، والأهم في ذلك فهو ترويض نفسه على حسن فهم، وإدارة انفعالاته، والتعايش معها، وأن لا يجعلها تهيمن على سلوكياته.

اما التدخل ما بين التفكير والشعور، فيكون بتغيير نمط تفكيرنا أي هي الزاوية التي تنظر الى الأشياء من خلالها، وفي تغيير التصور الذي تكونه عنها، فعندما تغير نمط تفكيرنا تجاه أمراً ما معين، تتغير مشاعرنا نحوه، ومن ثم يتغير سلوكنا حياله (S.Hein, 1995:46).

وهناك دراسة أجريت على مديري التسويق، في نجاح المدير وقدرته على التحكم في القلق الذي يسببه العمل، ولما سئل الفريقان، تبين لهم انه عندما تصادف مشكلة ما مع الفريق الأول، فإنه يفكر بطريقة ما الحل؟ أما في الفريق الثاني فإنه يفكر بطريقة ما العواقب؟!!

فإن الخطوة الأولى للتحكم بالانفعالات هي تسميتها، أي التعرف عليها، فنحن لا نستطيع التعامل بذكاء في أي موضوع ما، إذا لم يكن لدينا الكلمات المناسبة لوصفه الانفعالات الأساسية للوجدان السالب والموجب (Goleman, 1998:430)

لن يتسنى لنا معرفة وفهم الوجدان السالب والموجب إلا بعد معرفة وفهم الانفعالات الأساسية، التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، لأن المادة الأولية التي يتعامل معها هذا المفهوم هي الانفعالات، وهي التي تجعل الجسم جاهزا من الناحية الفيزيولوجية للاستجابة، ما يتطلبه الموقف من سلوك استعجالي، ومن أشهر التصنيفات في مجال الانفعالات تصنف بول ايكمان وهي انفعالات نجدتها في كل الثقافات، وتتخلل عملية التواصل، إذ ساهم هذا التصنيف في تيسير عملية الربط بين الانفعال والسلوك الناتج عنه، لذلك احصى سبع انفعالات أساسية وأخرى ثانوية تتفرع عنها وهي: الحزن والخوف والغضب والاشمئزاز والمفاجأة والحب والسعادة، فالانفعالات الأولية تقوم باستمرار حياة الكائن البشري، والتي نستعرضها فيما يلي:

خامسا : انفعالات الوجدان السالب

١- الحزن

الشعور بالحزن يحدث عادة إذا فقد الإنسان شيئا عزيزا عليه أو شخصا أو صديقا أو فاته فرصة في الحياة لا تتعوض في الحياة، سواء كانت منفعة مادية أو معنوية، إذ إن الوظيفة الأساسية للشعور بالحزن على أنها مساعدة الفرد لتجاوز المواقف الحزينة واستعادة التوازن والتوافق النفسي، فيؤدي الحزن إلى انخفاض في الطاقة النفسية، والحماسية لممارسة النشاطات الاعتيادية في الحياة اليومية، وتجنب محاولات اللهو والترويح. (اكمان، ٢٠٠٥: ٥١).

فالحزن بعد استجابة طبيعية وضرورية لخسارة شخص أو تدهور في الصحة أو فقدان وظيفة، فهنا يصاب الشخص بالحزن ويهمل نشاطاته المحببة، وقد تحدث له مشاكل في النوم والاكل، وهو في هذه الحالة يكون مشابه مع الاكتئاب في العوارض ولكن الفرق بين

الحزن والاكتئاب اذ يكمن في المدة المصاحبة لتلك المشاعر ومدى تأثيرها على نشاط الفرد اليومي، فالمصابون بالاكتئاب دائما يشعرون بعدم قيمتهم ويحقدون من ذاتهم، وان هذا الشعور والتحقير للذات لا يعرفه المصابون بالحزن.

وهذا ما اثبته احدى الدراسات التي بينت الاختلافات الاساسية بين الحزن والاكتئاب (المطيري، ٢٠٠٥: ٢٢٣)

٢ الغضب : Anger

إذ يرى سيلبرجر وسدمان ان الغضب Anger ، والعدائية Hostility، والعدوان Aggression تمثل زملة مترابطة، وظل مفهوم الغضب مدة طويلة يسوده الغموض والخلط بينه وبين المفاهيم الأخرى المرتبطة كالعدائية والعدوان، وان الغضب كظاهرة نفسية هو احد الانفعالات او العواطف الاساسية للإنسان والتي تعد اشارة او دلالة لمواجهة انواع الضغوط وعوامل الاحباط في حياة الفرد، وقد توصل كل (دنفباخر وتوتبيز ١٩٩١) الى ان زيادة الغضب لها آثار سلبية كثيرة Deffinbasher & Thwaites على التوافق الشخصي والاسري والاجتماعي والوظيفي والدراسي للفرد، وهناك دراسات توصلت الى وجود ارتباط يبين قمع الغضب للداخل وزيادة معدل النبض وارتفاع ضغط الدم، وخصوصا ضغط الدم الانقباضي لدى الرجال (القرشي ٧٩، ١٩٩٧)

٣- الرهاب الاجتماعي

يعد الرهاب الاجتماعي اضطراب ويعد من أكثر اضطرابات القلق التي اهملت لمدة طويلة من الزمن، اذ كانت النظرة للأفراد الذين يعانون من هذا الاضطراب هم اشخاص خجولون وايضا محبطين، ويعتبرون معاناتهم او مشكلتهم هذه هي سمة عامة تتسع بين

الجماهير، اذ يعتبرونها بانها امتداد لخجل عادي، ولا تتطلب علاج او نوع من التدخل . (دانية ٢٠١٠ : ٢٠).

والرهاب الاجتماعي (So Cialphobia) اذ هو احد انواع الخوف المرضي غير المنطقي وغير المعقول اذ يكون المصاب بهذا الاضطراب دافعا للتواجد مع الآخرين في اماكن التجمعات، وايضا المشاركة في المواقف الاجتماعية ويحاول جاهدا على ان ليبقى بمعزل عن الآخرين، اذ ان اضطراب الرهاب الاجتماعي يبدأ في بداية الطفولة أو المراهقة ونادرا ما يبدأ بعد من العشرينات، اذ تكمن خطورته عند استمرارية لمدة طويلة عن حياة الشخص، اذ لم يحسن في التعامل معه والعمل على علاجه والتخفيف من اثاره (قاسم، ٢٠١٢ : ٢٢٠) أما مصطلح الرهاب الاجتماعي فهو مكون من كلمتين رئيسيتين الأولى وهي الرهاب إذ تعني الخوف الشديد إذ هو ليس خوفا عاديا او عقليا ولكنه بعد خوفان ينال من قيمة الذات التي تصبح عاجزة عن تحمله في موقف معين. اما الكلمة الثانية وهي الاجتماعي، اذ تعني الخوف الذي يحدث في وجود الافراد الآخرين المجودين مع الفرد اثناء المواقف الاجتماعية المحددة، وبذلك يكون الفرد الذي يعاني من الخوف الشديد جزءا من هذا الموقف التفاعلي، واذ لم يكن متفاعلا فيه . (عطيه , ٢٠١٠ : ٧١٠).

٤- الاكتئاب :

قد ينجم الاكتئاب عن يوم سيء او شعور سيء أما المصطلح الطبي فيعد الاكتئاب مرضاً خطير يسبب الكثير من التغيرات في الذاكرة والادراك والتفكير والسلوك والجسد، وتستخدم هذه الكلمة لوصف المزاج السيء، ويؤثر ايضا في طرق السلوك والشعور والاكل والنوم، ويؤثر أيضاً في كيفية التفكير في الأمور، مما يجعل التفكير اكثر سلبية وتشاؤما ويخفض القيمة الذاتية للفرد ويؤثر في التصرفات، مما يجعل الفرد متهيج ومتناقض، وقد يحدث الاكتئاب من تلقاء نفسه دون وجود سبب، او نتيجة لمضاعفات مرض اخر او قد يحدث بسبب الضغط الوظيفي أو خسارة شخص عزيز عليه، فالأكتئاب هو حالة من الحزن الشديد والمستمر، ويظهر على الشخص وكأنه في حداد دائم والكابة واضحة على وجهه نتيجة الظروف المحزنة الاليمية، فالأكتئاب يعتبر اكثر من مزاج سيء

عابر أو حالة كأبة أو عدد من الايام تكون فيها مذعورا، فيستمر الاكتئاب لمدة طويلة عكس التشاؤم والكأبة وتتمر مشاعر الاحباط والحزن فيه، وتكون مصاحبة لمشاعر أخرى مثل الغضب واليأس والقلق، فالشخص الذي يعاني من الاكتئاب يميل الى العزلة وقلة النشاط والحمول ويميل المكتب الى اليأس والكسل وعدم القيام بأي عمل وبطئ الحركة وذلك يؤثر على وظائف الجسم الحيوية، والمصاب بالاكتئاب يتكلم بصوت ونبرة منخفضة وحزينة، وانه يحدث بصورة تلقائية، وقد يرد على الآخرين بصعوبة، ويخلو الكلام من التعبير المصاحب في الاشارات والايماءات التي تصاحب الحديث مع الآخرين (المطيري، ٢٠٠٥ : ٢٢١ : ٢٢٥)

٥- القلق:

القلق هو خبرة انفعالية غير سارة يشعر بها الفرد عندما يتعرض لمثير مهدد ومخيف، أو عندما يتعرض الى احباط حاد او موقف صراعي، وتصاحب هذه الحالة الانفعالية الشعورية مرات كثيرة بعض المظاهر الفسيولوجية خاصة عندما تكون نوبة القلب حادة مثل زيادة ضربات القلب وزيادة التنفس، وارتفاع ضغط الدم، وزيادة افراز العرق والارتعاش في الاطراف، إضافة الى فقدان الشهية، كما قد يتأثر ادراك الفرد للموضوعات المحيطة به في موقف القلق. (الكفافي , ١٩٩٠: ٤٣٢)

وتشير الجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنّ القلق هو خوف وضيق ينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولا الى درجة كبيرة، ويكون مصدره غير واضح ويصاحب كلا من القلق والحزن بعض التغيرات الفسيولوجية لدى الفرد (ابو عبيد ٢٠١٣ : ٢٩)

أما سبيلير حبر (Spielberger) فانه يرى هناك فرق بين القلق كحالة والقلق كسمة، فالقلق الانسان في موقف يدعو للقلق، فينشط جهازه العصبي وبذلك تتوتر عضلاته ويستعد لمواجهة الموقف تزول هذه الحالة بزوال هذا الموقف، فعندما اذن يود الانسان الى حالته الطبيعية، اما القلق كسمة فهو عبارة عن استعداد سلوكي مكتسب في معظمه، يظل كامن عند الانسان لتنبهه، اذ يعمل على تنشيط المنبهات لديه سواء كانت المنبهات داخلية أو خارجية، فالقلق كسمة هو عبارة عن استعداد (القرشي، ٢٠١٢ : ٢٧).

سادساً :- نظريات الوجدان السالب والموجب التي فسرت الاستجابات الانفعالية

أي كيف يشعر الانسان بالانفعالات كالفرح والغضب، والحزن والحب، والخوف والقلق

١- نظرية جيمس - لانج James - Lang

قبل نهاية القرن الماضي بقليل افترض عالم النفس الامريكي " وليم جيمس ان الانفعالات تنتج استجابة للأحداث، فنحن نستجيب اولاً ثم تتفعل وليس العكس، وفي الوقت نفسه تقريباً - وبشكل متنقل - افترض الفيزيولوجي الدنمركي " كارل لانج ايضاً الفكرة ذاتها، حتى اصبحت معروفة باسم النظرية جيمس لانج. وتبعاً لنظرية كل من (جيمس لانج فأنا نصبح غضبي لأننا نتعرف بشكل عدواني، ونصبح خائفين لأننا نجري بعيداً وقد افترض أن الجسم الانساني مركب بحيث تثير منبهات معينة انواعاً محددة من الاستجابات الجسدية، مثل الهجوم او الهرب، أو الانفعالات ليست سوى تمثيل معرفي للاستجابات الفيزيولوجية التي تحدث تلقائياً نظرية جيمس - لانج في الانفعال ولنظرية " جيمس لانج في الوقت الراهن اهمية قليلة، ولكنها تفترض فكرة شائعة عن طريق القيام بفعل ما بطريقة معينة فأنا سوف تفعل بهذه الطريقة، فربما نستطيع التغلب على الفعال الخوف بالاقتراب من الموضوعات المخفية أكثر من الهروب منها، وقد تستطيع التغلب على مشاعر الاكتئاب بالانشغال بالقيام بأنشطة معينة مثل ركوب الدراجة او حضور حفلة موسيقية، وتقوم كثير من الطرق العملية للعلاج السلوكي على هذه الاقتراحات، وهي ناجحة وتستخدم في عيادات بلاد كثيرة (عبد الخالق، ٢٠٠٠ : ٤٣٩) .

٢- نظرية كانون – بارد Cannan - Bard

وتفترض هذه النظرية التي وضعها كل من كانون" و " بارد" أن المنبهات البيئية تثير كل من الاستجابات الجسمية (التنبه والفعل) وخبرة الانفعال في وقت واحد. وتفعيل ذلك انه عند إدراك الحادثة فان المخ ينبه النشاط الاتونومي والفعلي (التنبه والفعل) والنشاط المعرفي (خبرة الانفعال)، ومن ثم فان المشاعر الانفعالية تصاحب التغيرات الفيزيولوجية ولا تنتج عن الفيزيولوجية كما هو الحال في نظرية (جيمس لانج)

ويتركز النقد الاساسي لنظرية (كانون - بارد على التنبه الذي يحدث في وقت واحد لكل من:

١- التنبه والفعل

٢- الانفعال

فان الالم او ادراك الخطر يمكن ان يحدث التنبه قبل ان نبدأ المرور بخبرة الضيق والخوف ومن ناحية اخرى فإن أكثرنا لديه خبرة محددة مؤدها اننا ننظر الى الأذى الذي يمكن ان تحدثه بالنسبة لنا حادثة ما، ثم تصبح في حالة تنبه واضطراب بعد ذلك (عبد الخالق، ٢٠٠٠: ٤٤٠).

٣- نظرية شاكتر - سنجر

افترض كل من (شاكتر) و (متجر) ان الانفعالات متشابهة بوجه عام من الناحية الفيزيولوجية، ولكنها تميل الى ان يختلف بعضها عن بعض في بعد الضعف مقابل القوة والذي يحدده مستوى التنبه ان الاسم الذي تلحقه بانفعال ما يعتمد على تقديرنا المعرفي للموقف الذي توجد فيه، ويتضمن مثل هذا التقدير التعرف إلى الأحداث الخارجية، والطرق التي يبدو أن الآخرين الذين يوجدون في الموقف ذاته يستجيبون بها وتتلخص هذه النظرية في أن التنبه الفيزيولوجي والموقف يؤديان إلى تقدير معرفي، وتسمية لهذا التنبه على أنه الفعال معين، وقد أجرى عديد من التجارب للتأكد من هذه النظرية، ولكن النتائج كانت مختلفة (عبد الخالق، ٢٠٠٠: ٤٤١).

٤- نظرية البرت اليس

يرى اليس (Ellis) بان هناك ترابطا بين العاطفة و العمل والسلوك، ان يركز بان العلاج العقلاني الانفعالي في أن البشر يفكرون ويشعرون و يتصرفون بشكل متزامن ونادرا ما يشعرون بدون ان يفكروا، وذلك لأن المشاعر تستثار عن طريق ادراك موقف معين، فقد اعتمد أليس (Ellis) على أن المقدمة ان تكون منطقية بان الناس يتحكمون في اقدارهم بما يحملون من قيم ومعتقدات و يتصرفون على نحوها، اذا يفترض أنهم يصبحون مضطرين لأنهم حيوانات مفكرة من يتصرفون على نحو غير مميز طبقا لأفكار زائفة (فايد، ٢٠٠١ : ٣٥٤).

اما من الجانب النفسي اذا تتأثر بأفكار البرت (١٩٣٧) وتأثر بأفكار (هوري : ١٩٥٠) متأثراً بالغاً ومن حيث التعلق بأفكار غير معقولة اذا تقود الى الحوار والحديث الداخلي الانهزامي، اذا يتكون من عبارات ذاتيه سلبيه (ابو زيد، ٢٠٠٣-٢٤٩).

ويرى أليس (Ellis) ان هناك الكثير ممن يعانون من الاكتئاب واليأس والحقد على الذات والدنيا والغيط والقلق، اذا يهدرون حياتهم وامكاناتهم من خلال الوقوع في مجموعة من الافتراضات الخاطئة ان تتحكم بتفكيرهم وتحكم سلوكياتهم ومواقفهم، لذلك هم يقعون ضحايا افكار سلبيه مهمه اذ تتخذ طابعا قطعيا متطلبا، أو لا تقوم على اساس من الواقع على طابع تعميمات مثل تعميم عشره او فشل على كل الوجود بحيث لا يعود هناك من خلاص ممكن، وان الأمور خير جميعها او شر كلهم، أو الدنيا حظوظ، وان حظنا عائر ، ان هناك حلا وحيدا لأي قضية، وإذا لم يكن موجود في انها كارثه. ولذلك تتحكم هذه الافتراضات بالوعي والادراك وتوجه التفكير في الآخر نحو السلبية المولدة للانفعالات المعطلة لسلوك التدوير (حجازي , ٨٦ : ٢٠١٢)

فالأفراد الذين يسعون لتحقيق اهدافهم، فإنهم يشعرون احيانا بالضيق والانزعاج وتواجههم او تعترضهم عوائق او احداث تعرقل تحقيق هذه الاهداف، أو تمنع تحقيقها، فستكون لدى الفرد افكار ومعتقدات يمكن ان تكون سلبية أو ايجابية، وان المشاعر السلبية غير منطقيه تنشأ افكار ومشاعر وسلوكيات لا تساعد الفرد على تحقيق هدفه، اذ يستوجب على الفرد أن يفتح بأن التدبير وتوظيف الامكانيات، وان يفتح السبل امام ابرز الافكار

الإيجابية والمواقف الواقعية في الحياة لذلك يطلق عليه النماء والوفاق مع الذات، اذ يحدث على الفرد البحث على الايجابيات في الذات والتأسيس عليها والقدرة في التغلب على السلبيات، وذلك يتطلب الجهود الكثيرة والصميم لتغيير العادات في التفكير السلبي الى العادات في التفكير الايجابي . شاهين , حمدي , (٩ : ٢٠٠٩).

وقد صاغ (Ellis) مثلاً نظرياً للشخصية الإيجابية ينطوي على مفاهيم عدة هي:

١ . الاستعدادات البيولوجية: يولد الانسان وهو يكون في استعداد منطقياً ممثلاً لذاته ومحققاً لها كما يقول روجرز وماملو (عبد الله، ١٦٦ : ٢٠١٢) ان اشادا الى ان الانسان يولد وهو يتمتع بميول قوية التي تتطور من نفسة وتحقيق ذاته الزيود، ٢٤٩ : ٢٠٠٨) .

وكون لديه استعداد قوي ليكون غير منطقي وتفكيره سلبي وهذا السبب الذي يكون تهديدا للذات اما من جهة ثابتة في الانسان يفكر بسهولة ويفكر حول تفكير نفسه وما وراء المعرفة، وما وراء التفكير وهم مبتكرون ويتعلمون اخطائهم.

٢ — التأثير الحضاري: يخضعوا الناس للتأثير فيملوا فطرياً، وخاصة من جانب البيئة الثقافية للفرد والمحيط الاجتماعي، و بالرغم من اختلاف التأثير بين الأفراد، فإن البشر يستعرضون لعدم منطقية التفكير في الخضوع لتعليم الأسرة وتوجيهات المجتمع وعاداته.

٣ — قوه تأثير التفكير الايجابي يعتبر التغيير الجوهرى في الجوانب المعرفية أساس في احداث تغييرات مهمه في الجوانب الانفعالية وفي سلوك الفرد بينما احداث تغييرات في الانفعالات والسلوك هذا لن يؤدي الى تغيير جوهرى في التفكير والجوانب المعرفية، ذلك لان الانسان يتميز في التفكير والحوار الذاتي الذي يميزه عن غيره من الكائنات الأخرى، ولذا فإن الانسان هنا يستعمل التفكير الايجابي وذلك لتغيير الافكار السلبية حتى يعمل على احداث التغيير العميق في شخصيه الفرد (عبد الله ١٦٦ - ١٦٧ : ٢٠١٢). وهي النظرية المتبناة في هذا البحث

سابعاً : انفعالات الوجدان الموجب

١- الرضا عن الحياة

بعد الرضا عن الحياة مؤشرا من مؤشرات السعادة الوجدانية إذ يشير كيس واخرين (Keyes et al, ٢٠٠٢) الى الاشخاص الذين يتمتعون بالرضا عن الحياة اكثر ايجابية من الآخرين، كذلك يختلف الرضا عن الحياة من شخص إلى آخر، ومن ثقافة الى اخرى، وايضا من مرحلة عمرية الى مرحلة عمرية اخرى، لذا فان الحكم على درجة الرضا عن الحياة يأتي من الافراد بحسب تقسيم لأنفسهم وتقديرهم لذواتهم، وبعد (Bailey et al) بان الرضا عن الحياة يعكس خبرات سارة داخلية واعية تقوم بتحريك الفرد نحو تحقيق الاهداف (الزيود، ١٦٨ : ٢٠٠٧)

٢- حب الحياة

يرتبط حب الحياة ايجابيا بكل من السعادة والأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة اي انه اتجاه ايجابي لدى الفرد نحو حياته الخاصة بوجه عام، إذ يشير أي سنده (عبد الخالق, ٢٠٠٧) : تمسك الفرد بالحياة، والتعلق السار بها وتقديرها (١٢٥)، في حين يرتبط حب الحياة سلبا بكل من القلق والعصابية والاكتئاب حيث أشارت دراسة بيترسون بان الامل والحب والامتنان وحب الاستطلاع (سليمان, ١٥٢ : ٢٠٠٧) ترتبط بقوة مع الرضا عن الحياة، وقد افترض العلماء الذين يدرسون حب الحياة ان حب الشخص ذاته وحياته، وكذلك التوافق مع ذاته والآخرين هو من أهم المكونات للحياة الطيبة، إذ يتضمن الخبرات الوجدانية الايجابية السارة درجة منخفضة من المزاج السالب، ومع درجة عالية من الرضا عن الحياة أو الشعور بالسعادة، فبعض الافراد قد بلغ درجة عالية من حبه للحياة إذ انه ليس لديه رضا (عبد الخالق, ٢٠٠٧) : عن حياته أو يكون غير مستمتع في حياته (١٢٦)، والذين هو احد المصادر التي تشعر الفرد بالرضا عن الحياة والسعادة، إذ يوفر الدين

قاعدة وجدانية تضمن الأمن والاطمئنان النفسي والالتزان الانفعالي والتفاؤل وحب الحياة (المحروقي، ٣٠: ٢٠١١).

٣- التعاطف

يلعب التعاطف في الصحة الوجدانية والانفعالية والاجتماعية والهناء، دوراً حيوياً مهماً لدى الفرد، فالمشاركة في الحالة الوجدانية، والقدرة على ادراك والتعرف على ما يشعر به الآخر، يساعد على التفاعل في المواقف الاجتماعية على الوجه الامثل فالتعاطف على المستوى الاعلى يتنبأ بالنواتج الايجابية مثل التحكم بشكل جيد في الانفعالات، والعلاقات مع الاقران والاصدقاء، يؤدي الى السعادة والرفاهية والهناء (Welfar al, 2010:3)

وقد تنوعت وتعددت التعريفات بين الباحثين، إذ إن معظم الخلاف في معنى التعاطف تتركز في ما اذا كان الأصل عملية وجدانية Affective process و عملية معرفية Cognitive process ، فمعظم الدراسات الاجنبية ركزت على العمليات الوجدانية والمعرفية للتعاطف اكثر من تركيزها على العمليات السلوكية له (وليد عاشور، ١٦: ٢٠٠٩).

بعد التعاطف على انه قدرة الفرد على أن يضع نفسه مكان الفرد الآخر اذ تبني مثل ما ترى، وتحس مثل ما تحس وتفسر مثل ما تفسر ، وتنفعل مثل ما تنفعل وتقدر مثل ما تقدر، سيد (عثمان، ١٢٠: ١٩٩٦)

اما اميرة عبد المعطي (٢٠٠٤) فتعد التعاطف على انه قابلية الفرد لأنه يضع نفسه موضع الآخر، إذ يعمل على مساعدة والاهتمام بالآخر. وتبنى وجهة نظر الآخر، والاحساس بما يعاني الشخص الآخر، وتقديم المساعدة والعون للآخر (عبد المعطي، ١٦: ٢٠٠٤)

٤- التفاؤل: Optimism

أشار ونستائين أن للتفاؤل تأثير لا يمكن انكاره أو التقليل من أهميته على السلوك الانسان (وينستن, 806 : 1980). فهو يلعب دورا في حياة الفرد النفسية وفي سلوكه وعلاقاته مع الآخرين فإن الطريقة المفسرة بواسطتها الاشياء والاحداث هي الأكثر تأثيراً على سلوكنا الحالي والمستقبلي، أكثر من وقوعها وتكون لها مضامين سيئة أو مضامين جيدة على صحتنا النفسية والجسدية (الحجار، ١٩٨٩ : ٩٥).

وان للحروب تأثير يؤدي الى تغيرات اجتماعية ونفسية، وبالأخرى تسبب تغيرا في نمط الشخصية السائد، بما ان هناك علاقة بين مقومات المجتمع واوضاعه، وبين نمط شخصية الفرد التي تنمو وتشكل تبعان لتغير هذه الأوضاع (الموسوي والعنكوشي , ١٦٣ : ٢٠١١).

وقد اكدت معظم الدراسات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة (Peterson, 2000) والانجاز والنظرة الايجابية للحياة اذ ان التفاؤل يرتبط بالتوقعات الايجابية، أي يُعد مصدرا لتحديد النمط الذي يحدد للناس الطريق لتحديد مسارهم.

٥- الامل:

يعد الأمل من المفاهيم المهمة في علم النفس الايجابي، له اثار ايجابية على التوافق والصحة، (عبد الخالق، ٢٠٠٤ : ١٨٣).

بالإضافة إلى أن الامل له اثار ايجابية عديدة على تحقيق التكيف الانساني والصحة النفسية والجسمية والرغبة في التعلم، إذ يعد الأمل عملية التفكير التي تسمع للناس بالوصول الى تحقيق اهدافهم بواسطة المقدرة والسبل (هنري, 385 : 2004) .

المبحث الثاني: الدراسات السابقة:

هناك دراسات تناولت مفهوم الوجدان السالب والموجب ومنها ما يأتي:

اولاً : دراسات عربية : —

١- دراسة عبد الخالق (٢٠١٨)

العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والوجدان الموجب والسالب لدى طلبة الجامعة. هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والوجدان الموجب والسالب لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من ١٧٩ طالبا وطالبة من جامعة الاسكندرية. وباستخدام الوسائل الاحصائية تبينت النتائج: حصلت الاناث على متوسط أعلى جوهريا من الذكور في العصابية، والتفتح للخبرة (ايجاباً)، والعصابية (سلباً) لدى الجنسين ذكور واناث، بالإضافة الى الارتباط الجوهري بين الوجدان الموجب والقبول لدى الاناث فقط، وقد ارتبط الوجدان السالب بعاملين فقط لدى الجنسين، وهما: العصابية (ايجاباً) والقبول (سلباً) (الدواش، ٢٠٢٠، ٢٣ - ٢٥).

ثانيا : دراسات اجنبية :

١_ دراسة (Dua ١٩٩٤) :

تحديد القيمة التنبؤية بما يؤثر في الصحة الوجدانية والجسدية) كشفت الدراسة تحليل الاهمية النسبية للمتغيرات عن التنبؤ بالصحة أن التأثير السلبي الناجم عن الافكار قد كان أفضل مؤشر للصحة النفسية، والصحة البدنية، وهناك دلائل تنص على أن التأشير الايجابي الناجم عن الافكار هو ثاني أفضل مؤشر للصحة، وقد كشفت الدراسة في تحليل القيمة التنبؤية للمتغيرات.

إن النمط النسبي للأحداث السيئة كان مؤشراً للصحة فهو افضل من النمط النسبي للأحداث الجيدة، إن من بين جميع الاسهامات التي تم اجراؤها للأحداث الجديدة والأحداث السيئة، إذ كانت الاسهامات العالمية للأحداث السيئة هي أفضل مؤشر للصحة، أما تحليل القيمة التنبؤية للمتغيرات المؤثرة فقد أظهرت أن: الوجدان السلبي كان افضل من الوجدان الايجابي مؤشراً للصحة.. أما الوجدان الي والايجابي الناجم عن الافكار والتجارب اليومية (١٩٩٤ : ٢٤).

الفصل الثالث

إجراءات البحث

إجراءات البحث

أتبعنا المنهج الوصفي لتحقيق أهداف البحث الحالي، ويعرف المنهج الوصفي بأنه استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها . (الغنام وآخرون ، ١٩٨١ ، ص ٥١) ويتضمن هذا الفصل وصفاً لمجتمع البحث وعينته وشرحاً للخطوات التي تمت في إعداد الاستبانة والتعرف على مؤشرات الصدق والثبات وتطبيقها واستخدامها في إجراءات البحث .

أولاً: مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع المجموعة الكلية من العناصر التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها النتائج ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (الدويك ، ٢٠٠٥ ، ص١٠٦) ، ولهذا يتألف مجتمع البحث من طلبة كلية تربية المقداد من جامعة ديالى قسم الارشاد وقسم الرياضيات (٢٩٢) طالب وطالبة من المرحلة الرابعة من قسم الرياضيات والإرشاد للدراسة الصباحية والمسائية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥).

جدول (١)

أفراد مجتمع البحث موزعين حسب المراحل في كلية التربية المقداد (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

ت	القسم	المرحلة	عدد الطلبة	
			ذكور	اناث
١	رياضيات	الاولى	١٨	١٣
		الرابعة	25	59
٢	ارشاد نفسي	الاولى	٢٢	٣٤
		الرابعة	47	74
المجموع			١١٢	١٨٠

ثانياً: عينة البحث

يقصد بالعينة وهي مجموعة من الوحدات قد تتحدد في الصفات وقد تتباين أو تختلف، ويختلف عددها أو حجمها من بحث إلى آخر، وحسب أغراض البحث والإمكانيات المتاحة (الكبيسي، ٢٠٠١، ص٢٤٩) وقد شملت عينة البحث الحالي (١٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ذات التوزيع المتساوي كما في جدول (٢).

جدول (٢)
أفراد عينة البحث موزعين حسب المراحل في كلية التربية المقداد (٢٠٢٤-٢٠٢٥)

ت	القسم	عدد الطلبة		المجموع
		ذكور	اناث	
١	رياضيات	٢٥	٢٥	٥٠
٢	ارشاد نفسي	٢٥	٢٥	٥٠
	المجموع	٥٠	٥٠	١٠٠

ثالثاً: أداة البحث

بما إن البحث الحالي يهدف إلى معرفة الوجدان السالب والموجب لدى طلبة الجامعة فقد قام الباحث بالإطلاع على عدد من المقاييس وكذلك الإطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة في هذا المجال وقام الباحث بتبني مقياس (جلوب ، ٢٠٢٢) لمفهوم الوجدان السالب والموجب وتم تحديد ما هو متشابه وما هو مختلف والمكون من (٢٢) فقرة وبدائل الاستجابة في الاستبانة هي (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً) وأعطيت درجة (٥) إلى البديل دائماً و(٤) إلى البديل غالباً و(٣) إلى البديل أحياناً و(٢) إلى البديل نادراً و(١) إلى البديل أبداً في الفقرات الايجابية بينما الفقرات السلبية تعكس الدرجات والملحق (٢) يوضح ذلك.

رابعاً: الخصائص السايكومترية للمقياس:

أ- الصدق ومؤشراته

يقصد بالصدق أن يقيس المقياس الخاصية التي وضع من أجلها وصدق المقياس يمدنا بدليل مباشر على مدى صلاحيته للقيام بوظيفته ولتحقيق الأغراض التي وضع من أجلها (وظيفة، ٢٠٠٥، ص١٤١-١٤٢)، ويكون المقياس أو الاختبار صادقاً عندما يستطيع قياس السمة أو

الظاهرة التي وضع من اجلها، والافراد الذين اعد لأجلهم (الزوبعي والغنام، ١٩٨١، ص ٣٩) وللتحقق من صدق الاستبانة اعتمدنا الصدق الظاهري.

الصدق الظاهري

حيث يقوم هذا النوع من الصدق على مدى تنفيذ المقياس للميادين أو الفروع المختلفة للقدرة أو السمة التي يقيسها، كذلك على التوازن بينها بحيث يصبح من المنطق أن يكون محتوى المقياس صادقاً شرط أن يمثل السمة المراد قياسها (عبد الخالق، ٢٠٠٠، ص ١٥٨).

وللتحقق من الصدق الظاهري للاستبانة من خلال عرض فقرات الاستبانة على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس للحكم على صلاحية فقراتها لقياس مفهوم الوجدان السالب والموجب كما ذكر سابقاً في صدق الفقرات إذ حصل على نسبة اتفاق (١٠٠٪) على استخدامه كما في الملحق رقم (٣). وتحقق أيضاً وضوح تعليماته وفقراته من المستجيب وذلك عند التطبيق الاستطلاعي لفقرات الاستبانة .

ب- الثبات ومؤشراته

يقصد بالثبات الاتساق في قياس الشيء الذي تقيسه أداة القياس (ملحم، ٢٠٠٠، ص ٢٤٨) ويعد حساب الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤثر على اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض أن يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة (مرسي، ٢٠٠٠، ص ٢٣٥) .

وتم حساب معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار

قمنا بتطبيق أداة الاستبيان على عينة الثبات والبالغ عددها (٣٠) طالبة وطالبة وبعد مرور أسبوعين على تطبيق الاختبار الأول تبين إن معامل الارتباط (٠,٨١) وهو معامل ارتباط مقبول وبذلك أصبحت الأداة جاهزة للتطبيق .

سادسا: الوسائل الإحصائية

استخدمنا الوسائل الإحصائية الآتية بما ينسجم مع تحقق أهداف البحث:

١ . . الاختبار التائي لعينة واحدة (T, test):

استخدم للكشف عن مستوى الانتماء الاجتماعي لدى افراد عينة التطبيق النهائي.

٢ . الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (T, test). استخدم في:-

-حساب الفروق في متغير الجنس (ذكور - اناث).

٣ . معامل ارتباط بيرسن R: استخدم في :-

- حساب معامل الثبات بطريقة اعادة الاختبار للمقياسين.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

أولاً: عرض النتائج ومناقشتها

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على الوجدان السالب والموجب لدى طلبة كلية التربية المقداد، حيث يتناول هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها وفقاً للأهداف المحددة في الفصل الأول إضافة إلى مناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وصولاً إلى التوصيات والمقترحات حيث أظهرت نتائج البحث نسب عالية والمتمثلة بالوسط الحسابي الوسط الفرضي كما في الجدول رقم (٢) وبذلك تم تطبيق الاستبانة على (١٠٠) طالب وطالبة لغرض الإجابة على فقرات الاستبانة.

الجدول (٢)

الهدف الأول: التعرف الى درجة الوجدان السالب والموجب لدى طلبة كلية التربية المقداد اذ بلغ الوسط الحسابي لعينة البحث (٦٩,٢٢) درجة وبانحراف معياري قدره(٣,١٢) ومتوسط فرضي قدره (٦٦)، وباستعمال معادلة الاختبار الثاني لعينة واحدة كانت القيمة التائية المحسوبة (٢,٤١) اعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨)

ومستوى دلالة (٠,٠٥) ، ودرجة حرية (٩٩) وهذا يعني ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من الوجدان الموجب . كما موضح في جدول (٢)

جدول ٢

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمه التائية المحسوبة	قيمه التائية الجدولية	دالة الإحصائية
١٠٠	٦٩,٢٢	٣,١٢	٦٦	٩٩	٢,٤١	١,٩٨	٠,٠٥

وتفسير لما سبق فإن طبيعة تفكير الطالب الجامعي ومواجهة المشكلات الاجتماعية والعلمية السائدة وكون الطالب الجامعي اكثر نشاطا وتفاعلا وتفهما في محيطه الجامعي وقدرته على التحكم في سلوكه ومعرفته والبيئة التعليمية وتمتعته باستقلالية والضببط وكذلك يحل المهام المختلفة التي تقدم له واعتماده على نفسه في اتخاذ القرارات وبقية لأهداف المناسبة التعلمه الأساليب المناسبة التحقيق تلك لأهداف ويوجهه عملية تعلمه ويطور من اتجاهاته وخطه كل هذه المعطيات تؤدي بدورها تمتع الطلبة بالوجدان الموجب واتفقت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Dua (١٩٩٤)

الهدف الثاني

الفروق ذات الدلالة الاحصائية في متغير وجدان السالب والموجب وفقا متغير الجنس ذكور و اناث

جدول ٣

النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة حرية	قيمه التائية المحسوبة	قيمه التائية الجدولية	دالة إحصائية
ذكور	٥٠	٧٠,١٥	٢,٠٩	٩٨	١,١٢	١,٩٦	٠,٠٥
إناث	٥٠	٦٦,٣٣	٥,٤٤				

يمكن تفسير هذه النتيجة التي تم التوصل إليها من خلال البحث الحالي بأن قسمي من كلية التربية (المقداد من جامعة ديالى) لديهم وجدان موجب اعلى من الوجدان السالب وكذلك يتبين من خلال النتائج بأن هناك فروق بين الذكور والاناث في درجة الوجدان الموجب وذلك لصالح الذكور، لديهم امكانية علمية في الدراسة ومشاركة المحاضرات في الفاعات والواجبات الذي يكلفون بها، وهذا نتيجة لمعرفتهم وإدراكهم بأهمية عملهم وأهمية الأداء الواجبات التي يقومون بها وما يتمتعون به من مكانة اجتماعية مرموقة ومحترمة في المجتمع وهذا يولد لديهم الرغبة في الدراسة وحبهم وعطائهم لكليتهم وتخصصهم وقد انفتحت هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات كدراسة عبدالخالق ٢٠١٨

ثالثا: التوصيات:

١. استخدام مقياس الوجدان السالب والموجب من قبل وزارة التعليم العالي والجامعات وكليات التربية للتعرف على أوضاع الطلاب .
٢. نوصي بإجراء العديد من البحوث والدراسات في موضوع الوجدان السالب والموجب او النفسي لتطوير العملية التعليمية.

رابعا: المقترحات

١. إجراء دراسة تبحث علاقة الوجدان السالب والموجب بمواضيع تربوية ونفسية أخرى مثل (التوافق النفسي ,الأداء , تقدير الذات) .
٢. إجراء دراسة تهدف للتعرف على الوجدان السالب والموجب في مؤسسات المجتمع الأخرى
٣. إجراء بحوث مشابهة على المراحل الدراسية الأخرى كالمرحلة الثانوية والاعدادية.

المصادر العربية

القرآن الكريم

- ال الدواش، و اسماعيل (٢٠٢٠) الوجدان الايجابي والسلبى والحاجة الشخصية للتنظيم كمنبئات بالتوجه الصحى لى عينة من طلاب الجامعة والدراسات العليا، المجلة التربوية، جامعة سوهاج، كلية التربية، المجلد (٧٧) .
- الانصارى، سامية لطفى (٢٠١٢) التفكير الايجابي استراتيجىة وتطبيقاته، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد (٢٢)، القاهرة.

- براد يسيري جسيغز ،و جين (٢٠١٣) الذكاء العاطفي الكتاب السريع للذكاء، ط(١)، مكتبة الجريد المملكة العربية السعودية.
- البرزنجي و، ذكريات: (٢٠١٠) التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط ص ١، دار صفاء للنشر، عمان، الأردن.
- بركات،و زياد (٢٠٠٦) التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة ميدانية في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.
- دانية، و دهلوي (٢٠١٠): الرهاب الاجتماعي وعلاقته بالأفكار الاعقلانية لدى عينة من الطالبات المرحلة الثانوية بتقييمها العلمي والادبي بمدينة مكة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- راجح،و عزت (١٩٨٨) اصول علم النفس ط ٧، القاهرة دار الكتاب العربي.
- زايد (٢٠٠٦) درجة الفهم العمداء الكليات الجامعات الأردنية الرسمية المفهوم التفكير الايجابي وأثر ذلك على عملية صناعة القرار، أطروحة دكتوراه غير منشورة كلية الدراسات العليا، جامعة الاردنية عمان
- بن صالح (٢٠٠٨) اسس التفكير الايجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، ماليزيا جامعة الإسلامية.
- الزهراني، و ضيف الله (٢٠٢٠) التفكير الايجابي وعلاقته بالتوجيه نحو المستقبل، العدد (١١٠) جامعة المنصورة، كلية التربية، مجلة كلية التربية، مصر .
- أحمد،و نزيه (٢٠٠٩): علاقة تقدير الذات بالتفكير الاعقلاني وفاعلية برنامج ارشادي عقلاني انفعالي في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين، مؤتمر مؤسسة التعلم، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان.
- صالح شامخ مهدي وشامخ، بسمة كريم (٢٠١١): التحدث مع الذات وبعض الافتراضات النفسية والسلوكية، ط ١، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- حميد (٢٠١٧) بعض متغيرات الوجدان السالب لدى عينة من طلبة جامعة بنغازي في ظل الاحداث الراهنة، بحوث ومقالات المجلة الليبية العالمية، العدد ٢٨، جامعة بنغازي، كلية التربية .
- عبد الخالق، أحمد محمد (٢٠٠٠) أسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية، ط (٣)، كلية الآداب - جامعة الإسكندرية.

- عبد الخالق، احمد محمد (٢٠١٨) الوجدان الايجابي - والسلبى وعلاقته بالشخصية مجلة علم النفس الهيئة المصرية العامة للكتاب، السنة الحادية وثلاثون (١١٧)، ابريل - ٨٢-٦٧ مايو، بونيه
- عبد الخالق، ومحمد (٢٠١٩) العلاقة بين الوجدانين الايجابي والسلبى والحياة الطيبة، مجلة العلوم التربوية دار النشر جامعة قطر، (١٤)، ٨٢-٦٣ .
- عبد الخالق، و محمد، والحوالية امثال (٢٠١٣) الحياة النفسية الطيبة وعلاقتها بالتدين لدى عينة من كبار السن الكويتيين، مجلة العلوم، ٤١ (٣)، ١١٠ - ١٣٥
- عينه من طلاب الجامعة الاردنية.
- غانم، زياد بركات (٢٠٠٥) التفكير الايجابي والسلبى لدى طلبة الجامعة، دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية والتربوية، مجلة الدراسات العربية في علم النفس، ٣
- مروة، عبد القادر البري (٢٠١٦) العلاقة بين التفكير الايجابي والتحصيل الدراسي لدى عينة من الطالبات السعوديات ومجلة الشرق الأوسط مركز بصوت الشرق الأوسط جامعة عين الشمس، ٣٨٤، ج
- مصطفى وعبد الفتاح (٢٠١٩) معنى الحياة العلاقة بين معنى الحياة والوجدانات الموجبة والسالبة لدى الطلاب الجامعة .
- المطيري، معصومة سهيل (٢٠٠٥) : الصحة النفسية، ط ١ ، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة الكويت، دار الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت .
- معمريه، بشير (٢٠٠٠) مدى انتشار الاكتئاب النفسي بين طلبة الجامعة من الجنسين، مجلة علم النفس العدد ٥٣ ، السنة الرابعة عشر، قاهرة .
- مقابلة، نصر يوسف وابراهيم يعقوب (١٩٨٤) أثر الجنس ومركز التحكم على مفهوم الذات لدى طلبة الجامعة اليرموك، المجلة العربية للتربية والثقافة والعلوم، المجلد (١٤) العدد (٢).
- الموسوي، عبد العزيز حيدر العنكوشي، حليم صخيل (٢٠١١): التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية، مجلة القادسية، ١٠(٢-١)، ١٦٢-١٨٢
- النجار يحيى، الطلاع عبد الرزاق (٢٠١٥) التفكير وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بمؤسسات الاهلية بمحافظة غزة ، مجلة النجاح للأبحاث في العلوم الإنسانية، ٢٩(٢).

- نصر الله نوال خالد حسن (٢٠٠٨) انماط التفكير السائدة وعلاقتها ببيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى الطلبة المرحلة الثانوية العامة في محافظة جنين، (دراسة غير منشورة ، جامعة النجاح الوطنية، كلية الدراسات العليا.
- الهزاع، سناء مجول (١٩٩٩) أكثر برنامج تدريبي للتنمية مهارات التفكير العلمي لطلبة المرحلة المتوسطة اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة بغداد.
- الوقاد مهاب جمال الدين (٢٠١٢) التنبؤ بالتفكير الايجابي والسلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم، مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج

٢٣، ٩٢٤

المصادر الاجنبية

- Campbell, R.J. (1996): Psychiatric dictionary (7th ed.). New york, Oxford University press.
- Caparara, G. V. & Cervone, D (2003): A conception of human Strengths. In lisa G. Aspinwall and Ursula m. Staudinger, (Ed) stmazon kindles psychology of human strength: fundamental question and future directions for a positive psychology (2002.)
- Carr, A.(2004): positive psychology, the science of happiness and human strengths. Hove and New york: Brunner–Rutledge (2009.)

- Casseles, J.Chan, S., Chung, w& Birch, S. (2010): The plole of Culture in affective epath: Cultural and Bicultural differences.
- Casseles T. Chan S. Chung W.. & Birch S. (2010): The Role of culture in affective empathy: cultural and Bicultural differences.
- D.Goleman. Working with emotional intelligence (Audio download) chapter 06 audio renaissance audible. Com 1998. Center georges pempidou paris 2004.
- Dua J. (1994) comparative. predictive value of attributional style negative affect and positive affect in predicting self-reported physical health and psychological health Journal of psychosomatic Research 387669-680.
- Elbe, R.L. (1972) Essentials of Educational measurements, 2rd ET. New Jersey: Englewood Chifts Frantic Hall.
- Elbe, Robert, L. (1972) Essential of educational measurement. Prenticehall, New Jersey.
- Fredrickson, B.I.& Losada, m.f. (2003). Positive a ffect and the complex dynamics of human flourishing. American psychologist, 60, 678-686.
- Fredrickson B.L. & Losada M.F. (2003). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. American psychologist 60 678-686.
- Fredrickson B.L.(1988) what good are positive emotions? Review of General psychology 2-300-319.

ملحق ١

أسماء السادة الخبراء المحكمين

اسماء الخبراء	التخصص	مكان العمل
١-م.د حسن عبد الله حسن	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية تربية المقداد
٢-م.د وسناء ماجد عبد الحميد	علم النفس التربوي	كلية تربية المقداد
٣-م.د سلوان عبد احمد	طرائق تدريس تاريخ	كلية تربية المقداد
٤-م.د سعد فياض عبدالله	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية تربية المقداد
٥-م.د مروة شهيد صادق	ارشاد نفسي وتوجيه تربوي	كلية تربية المقداد

ملحق ١

جامعة ديالى

كلية تربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

استبيان الوجدان السالب والموجب لدى طلبة كلية تربية المقداد

حضر /ة الدكتور /ة .
المحترم /ة

يروم الباحثان بإجراء بحثهما الموسوم (الوجدان السالب والموجب لدى طلبة كلية تربية المقداد) وقد تبنى الباحثان مقياس (جلوب (٢٠٢٢) الذي يتكون من ٢٢ فقرة لذي اعتمده على نظرية البرت أليس (١٩٣٧) لذي عرفة الوجدان السالب والموجب يجب مهاجمة الأفكار السلبية والمهددة للذات عن طريق العمل على إعادة وتنظيم الادوار والتفكير بطريقة إيجابية الدرجة يصبح معها الفرد ايجابيا ومنطقيا عبد الله (٢٠١٢ ١٦٦ /١٦٥)

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية أعرض على حضراتكم فقرات المقياس راجيا تفضلكم بتحديد صلاحيتها في مقياس علما ان بدائل الإجابة هي تنطبق عليه دائما، تنطبق عليه غالبا، تنطبق عليه أحيانا، تنطبق عليه قليلا، تنطبق عليه نادرا

شكرا ولتعاونكم

إشراف

ا. م. د نادية محمد رزوقي.
الباحثان

حسين ناصر.

حسن

عباس

الملاحق ٣

جامعة ديالى

كلية تربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

استبيان الوجدان السالب والموجب لدى طلبة كلية تربية المقداد

عزيزي طالب..... عزيزتي الطالبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعكس بعض مواقف الحياة التي من الممكن أن تتعرض لها
والمطلوب قراءة كل فقرات وابداء آرائكم بصدق موضوعية بوضع إشارة (✓) ()

الحقل المناسب ان الإجابة المطلوبة هي التي تعكس ما تشعر به فعلا وليس هناك إجابة صحيحة واخرى خاطئة لذا يرجوا الباحثان الإجابة على أسئلة كافة ولا داعي لذكر الأسم وان الهدف هو الخدمة البحث العلمي فقط

ذكر (.) أنثى (.)

شكرا لتعاونكم معنا

المشرف

أ. م. د نادية محمد رزوقي.

الباحثان
حسين ناصر حسين
حسن عباس عبود

ت	الفقرات	دائما	احيانا	غالبا	نادرا	ابدا
١	اشعر بالجمود في حياتي					
٢	انزعج لعدم سير الأمور كما مخططا لها					
٣	اشعر بقلّة الشان وعدم اهتمام الآخرين					
٤	اشعر بالخجل عندما أكون بين أشخاص لا اعرفهم					
٥	اجد صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين					
٦	أشعر بعدم الراحة في المناسبات أو اللقاءات الاجتماعية					
٧	يمثل التفاعل أو التواصل مع الآخرين عبا نفسيا علي					
٨	ينتابني شعور بعدم الاسترخاء الا ان كنت وحدي					
٩	اشعر برغبة ملحة في أن ارحل على الفور عند دخولي حجرة مزدحمة بالناس					
١٠	لن تحدث الأمور في المستقبل بالطريقة التي اودها					

					يبدو لي المستقبل غامضا ومشكوكا فيه	١١
					أتوقع أن لا احصل على ما أريده حقيقية	١٢
					يبدو أن المستقبل مظلم بالنسبة الي	١٣
					كل ما استطيع رويته أمامي هو أمور سيئة أكثر مما هي سارة	١٤
					أنا لا احصل ابدأ على ما أريده ولذلك فمن حماقة ان أرغب في أي شي آخر	١٥
					اتجنب الاختلاط بالزملاء الجدد خشية عدم الانسجام معهم	١٦
					أشعر بعدم الارتياح في اللقاءات الاجتماعية	١٧
					أمارس هواياتي المفضلة بمفردي	١٨
					افضل تناول الطعام بمفردي عن تناوله مع الآخرين.	١٩
					أشعر بالقلق أثناء تواجدي مع الآخرين	٢٠
					أشعر بالرغبة في مغادرة المكان دون وداع اصدقائي	٢١
					اجد الصعوبة في التحدث مع الغرباء	٢٢