

## المزاج الايجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية

زمن ناظم بلام

[Zxzc9347@gmail.com](mailto:Zxzc9347@gmail.com)

أ.د أياد هاشم محمد

جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية والنفسية

كلمات المفتاحية : المزاج الإيجابي Positive Mood

تأريخ استلام البحث : 2024/5/26

DOI:10.23813/FA/28/4

FA/2024012/28C/13/597

### ملخص البحث:

هدف البحث الحالي للتعرف على المزاج الإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحثان ببناء مقياس (المزاج الإيجابي) على وفق نظرية البناء والتوسع في المشاعر الايجابية وتعريف (Fredrickson,1998) وجرى التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء ، وجرى التحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار إذ بلغ معدل الثبات (0,92) في حين بلغ معامل الثبات بطريقة الفا كرو نباخ (0.75) وبعدها جرى تطبيق المقياس على عينة البحث الأساسية المكونة من (٤٠٠) طالب وطالبة من مدارس بعقوبة المركز ، إذ اختيرت عينة البحث بالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب و لمعالجة بيانات الدراسة إحصائيا استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) وأسفرت النتائج ان أفراد العينة لديهم مزاج ايجابي عالي قياسا بالمتوسط النظري للمقياس وفي ضوء النتائج خرج البحث الحالي بعدد من التوصيات والمقترحات.

**Positive mood among middle school students**  
**University of Diyala College of Education for Humanities**  
**Department of Educational and Psychological Science**  
**Zaman Nadhim Ballam**

**Research Summary:**

The goal of the current research is to identify the positive mood among middle school students, and to achieve the research objectives, the two researchers built a positive mood scale according to the theory and definition (Fredrickson,1998). The face validity and construct validity were verified, and the reliability was verified by the retest method, as the reliability rate reached ( 0.92) while the reliability coefficient using the Cronbach's alpha method reached (0.75). After that, the scale was applied to the basic research sample consisting of (400) male and female students from Baqubah Center schools. The research sample was chosen by a random stratified method with proportional distribution and treatment. Statistically, the researchers used the statistical package (SPSS) for the study data, and the results showed that the sample members had a high positive mood compared to the theoretical average of the scale. In light of the results, the current research came out with a number of recommendations and proposals.

**مشكلة البحث**

يتعرض الإنسان في حياته اليومية للعديد من المواقف والاحداث التي تثير فيه شتى الحالات الوجدانية والانفعالات والعواطف والمشاعر فهو تارة يشعر بالفرح والسعادة وتارة يشعر بالحزن والتوتر والخوف وقد يشعر بالحب الذي يملاه بالسعادة وقد يتأثر بالكره والبغض الذي يسبب له الكثير من الشقاء والالام ويجعل حياته جحيما لا يطاق لذلك فان المزاج والعاطفة والمشاعر الايجابية هي احد علامات الصحة النفسية لذلك فان شخصية الانسان تتأثر بنوع الانفعالات التي يتعرض لها والتي تؤثر على مزاجه لذا فان للانفعالات جانب اساسي من الحياة النفسية للإنسان بدونها تكون الحياة كئيبة باردة وعلى هذا الاساس فان المزاج هو حالة عامة تؤثر على جميع اوجه النشاط التي يقوم بها الانسان سواء كان اوجه النشاط نفسي او فسيولوجي ( عبد الواحد 2013)

وقد تعددت البحوث والدراسات الأجنبية على المزاج الإيجابي بينما يلاحظ أن هناك قلة في البحوث والدراسات العربية وندرة للدراسات المحلية على حد علم الباحثة، كذلك لا توجد دراسة على صعيدي العربي والمحلي حاولت التعرف على

المزاج الإيجابي وعلاقته بتحمل الاحباط في حدود علم الباحثة، مما ولد لدى الباحثة ميلا لإجراء بحث حول هذا الموضوع سدا لهذه الثغرة، ولما له من أهمية ايجابية في تشكيل حياة الفرد وحل مشكلاته، وأثار إيجابية ملموسة على شخصية الفرد وصحته النفسية والعقلية والجسمية ناهيك عن سعادته وسلوكه. وكذلك تعتبر المرحلة الاعدادية مرحلة هامة في حياة الطلبة حيث تتمثل مرحلة عمرية حرجة تتمثل بداية مرحلة المراهقة ومايصاحبها من تغيرات جسمية فسيولوجية حيث تعد هذه المرحلة مرحلة هامة في بنا شخصية الفرد

### أهمية البحث

يعد المزاج الايجابي احد مفاهيم علم النفس الحديثة التي استحوذت اهتمام الباحثين في التوجهات النفسية الحديثة والمعاصرة يرتبط المزاج الإيجابي بلامح الشخصية المميزة لها حيث يأتي المزاج كتصنيف للشخصية كأكثر ملامح الشخصية ارتباطاً مع محركات السعادة داخل الانسان فالمزاج الايجابي بشكل مبسط ينبئ بدرجة متوسطة وقوية بانفعال ايجابي ونظرة تفاؤلية للحياة المزاج الايجابي هو الحالة العاطفية التي تتميز بالسعادة والتفاؤل والنشاط. يعتبر المزاج الايجابي احد العوامل الرئيسية التي تؤثر على جودة الحياة والصحة العامة ( Seilgman. 2002 ).

المزاج الايجابي هو عنصر اساسي في حياتنا اليومية وله أهمية كبيرة في تأثيره على صحتنا العقلية والجسدية وجودتنا العامة واثبتت الدراسات الى ان المزاج الايجابي له تأثير على صحتنا العقلية حيث يسهم المزاج الايجابي على الاكتئاب والقلق ويساهم في تعزيز الشعور بالسعادة والرضا العام وتحسين الحالة المزاجية ( Fredrickson,2002 )

### اهداف البحث

يهدف هذا البحث :التعرف على :

- 1- المزاج الايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية
- 2- دلالة الفروق الاحصائية في المزاج الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- اناث) ومتغير التخصص ( علمي-ادبي ) لدى طلبة المرحلة الاعدادية

### حدود البحث :

يتحدد البحث بطلبة المرحلة الاعدادية في قضاء بعقوبة المركز للعام الدراسي ( 2023 \_ 2024 ) من الذكور والاناث ( علمي \_ ادبي ).

### تحديد المصطلحات :

#### 1. المزاج الايجابي Positive Mood

فريدركسن ( Fredrickson ,2004 ) الذي عرفت المزاج الايجابي : هو حالة نفسية تتميز بالسعادة والتفاؤل والشعور بالفرح والرضا تجاه الحياة

والظروف المحيطة والقدرة على التعامل مع التحديات والصعاب بشكل ايجابي والمثابرة على النجاح ( Fredrickson ,2004 )  
**التعريف النظري للمزاج الايجابي:**  
لقد تبنت الباحثة تعريف ( Fredrickson, 2004 ) للمزاج الايجابي لاعتماده على نظريتها وتعريفها في بناء المقياس المزاج الايجابي  
**أما التعريف الإجرائي للمزاج الايجابي :**  
هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس المزاج الايجابي المعد من قبل الباحثة

### الفصل الثاني: إطار نظري

اولاً – نظرية البناء والتوسع في المشاعر الايجابية ( Fredrickson ( 1998 ) وضعت فريدريكسن في عام 1998 نظرية البناء والتوسع في الانفعالات الايجابية محققة اسهاماً كبير الأهمية في تبيان وظائفها البنائية النمائية عند الانسان تطرح هذه النظرية الرأي القائم بأن الانفعالات الايجابية تقوم بتوسيع نطاق الفكر الفعل الانساني عن الناس كما تبني مواردهم الشخصية المستدامة . توسع الانفعالات الايجابية مجال الرؤية والخير والقرار والاهتمام والميل بما هو انفعال ايجابي يحرض على الاستكشاف والانفتاح على معطيات جديدة وتجارب متكررة مما يوسع من مدى الذات وكما توسع نطاق التفكير –الفعل ادى الى بناء موارد شخصية اكثر دواماً وموارد مواد مهارات حياتية مختلفة او موارد علاقات اجتماعية او فكرية (توسيع المدارك والمعارف ) تحسين الوعي والاستبصار النفسي وادارة الذات ومن خلال الانفعالات الايجابية (المشاعر الايجابية العواطف الايجابي المزاج الايجابي) يحول الناس ذواتهم بحيث يكونون اكثر ابداعاً ومعرفة ومرونة استيعابية وتدامجاً اجتماعياً وصحة فردية. وترى هذه النظرية أن المشاعر الإيجابية مثل السعادة والفرح والحب والأمل، على عكس المشاعر السلبية، تساعد في توسيع قدراتنا المعرفية والسلوكية والخبرات الإيجابية. هذا التوسع يساعد في بناء مواردنا النفسية والاجتماعية على المدى الطويل، مما يؤدي إلى تحسين المزاج بشكل عام.

(Fredrickson, B. L. (1998)

### الفصل الثالث: اجراءات البحث:

اولاً: منهجية البحث ( Research of the Approaches )  
لتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة منهج وصفي, ويعتبر أحد الاركان الاساسية في البحث العلمي, إذ لا يقتصر هذا المنهج على جمع البيانات وتبويبها, انما يعمل ايضا على تفسير هذه البيانات وكشف دلالاتها, لذلك يقترن الوصف في هذا المنهج من خلال استخدام اساليب القياس والتصنيف والتفسير, والوصول الى نهاية المطاف الى الوصف الدقيق لظاهرة موضوع الدراسة. (ابو علام, 1989:239).

## ثانياً: إجراءات البحث ( Of the research procedures )

### ❖ مجتمع البحث ( Population of the Research )

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الأعدادية كلا الجنسين (ذكور -إناث) والتخصص (علمي – ادبي ) للعام الدراسي (2022- 2023) إذ بلغ عددهم (13996) طالب وطالبة موزعين حسب الجنس والموقع الجغرافي , إذ بلغ عدد الطلبة الذكور ( 7314 ) وعدد الاناث(6682)

### الملحق رقم (1)

مجتمع البحث موزع حسب مركز قضاء بعقوبة وعدد المدارس والموقع الجغرافي والجنس

المجموع	عدد الطلبة		اسم المدرسة	الموقع الجغرافي	درجة المدرسة	المحافظة و القضاء
	اناث	ذكور				
676	676		ع/ التحرير للبنات	حي التحرير	اعدادي	محافظة ديالى (بعقوبة)
1085		1085	ع/ ديالى للبنين	حي التحرير		
		777.	ع/ المركزية للبنين	التكية الاولى		
508	508		ع/ الزهراء للبنات	الفاروق		
722		722	ع/ جمال عبد الناصر للبنين	التكية الاولى		
427	427		ع/ القدس للبنات	التكية الاولى		
387		387	ع/ ابن سراج المسانية للبنين	التكية الاولى		
579	579		ع/ الخيزران للبنات	حي التحرير		
582		582	ع/ضرار بن الازور للبنين	حي التحرير		
574	574		ع/ غيداء كميش للبنات	حي التحرير		
241	241		ع/ زينب الهلالية للبنات	شفته		
713		713	ع/ الشريف الرضي للبنين	بعقوبه الجديدة		
936	936		ع/ ثوبية الاسلمية للبنات	بعقوبه الجديدة		
794		794	ع/ طوبى للبنين	بعقوبه الجديدة		
553		553	ع/ المعارف للبنين	حي المصطفى		
810	810		ع/ ام حبيبة للبنات	حي المفرق		
669		669	ع/ الطلع النضيد للبنين	حي اليرموك		
435	435		ع/ عائشة للبنات	حي الكاطون		

675	675		ع/ امانة بنت وهب للبنات	حي الكاطون		
657		657	ع/ الفلق للبنين	حي الكاطون		
478	478		ع/ العروة الوثقى للبنات	كاظون الرازي		
90	90		ع/ المواسم المسائية للبنات	التكية الاولى		
253	253		ع/ سدره المنتهى للبنات	كاظون الرحمة		

### عينة البحث الاساسية :

اختيرت العينة من المجتمع الاصلي بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب اذ بلغت عينة البحث(400) طالب وطالبة.

### الجدول (2) عينة البحث الاساسية موزعة حسب المدرسة والجنس و الموقع الجغرافي

المجموع	عدد الطلبة		الموقع الجغرافي	اسم المدرسة	ت
	اناث	ذكور			
19	19	0	مركز بعقوبة	اعدادية التحرير للبنات	1
17	17	0		اعدادية الخيزران للبنات	2
13	0	31		اعدادية ديالى للبنين	3
16	16	0		اعدادية غيداء كمبش للبنات	4
22	0	22		الاعدادية المركزية للبنين	5
15	15	0		اعدادية الزهراء للبنات	6
11	0	11		ابن سراج المسائية للبنين	7
21	0	21		اعدادية جمال عبد الناصر للبنين	8
12	12	0		اعدادية القدس للبنات	9
3	3	0		اعدادية المواسم المسائية للبنات	10
7	7	0		اعدادية زينب الهلالية للبنات	11
17	0	17		اعدادية ضرار بن الازور للبنين	12
20	0	20		اعدادية الشريف الرضى للبنين	13
27	27	0		اعدادية ثويبة الاسلامية للبنات	14

23	0	23	اعدادية طوبى للبنين	1 5
23	23	0	اعدادية ام حبيبة للبنات	1 6
12	12	0	اعدادية عانشة للبنات	1 7
19	19	0	اعدادية امنة بنت وهب	1 8
16	0	16	اعدادية المعارف للبنين	1 9
19	0	19	اعدادية الطلع النضيد للبنين	2 0
14	14	0	اعدادية العروة الوثقى للبنات	2 1
19	0	19	اعدادية الفلق للبنين	2 2
7	7	0	اعدادية سدره المنتهى للبنات	2 3
11	0	11	اعدادية جنات عدن للبنين	2 4

#### اداة البحث :

#### اولا: مقياس المزاج الايجابي

وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة ، لم تجد او بحسب اطلاعها مقياسا لقياس المزاج الايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ملائم لعينة البحث لهذا اقتضت الحاجة الى بناء مقياس المزاج الايجابي الاعتماد على نظرية (1998) فريدروكسن Fredrickson نظرية البناء والتوسع في المشاعر الايجابية)

#### ❖ صياغة فقرات المقياس :

#### ❖ صياغة فقرات مقياس المزاج الايجابي:

❖ قام الباحثان بصياغة فقرات المقياس والبالغة(28) فقرة مع مراعاة ما ان تكون الفقرة تحمل معنى واحد فقط

❖ اعداد تعليمات المقياس: وضع الباحثان تعليمات توضيحية للمقياس تسهل للمستجيب معرفة الطريقة الصحيحة للإجابة على الفقرات

❖ عينة وضوح التعليمات: قام الباحثان بتطبيق المقياس على عينة عشوائية قوامها (60) طالب وطالبة وتبين ان فقرات المقياس وتعليماته وطريقة الاجابة كانت واضحة.

#### التحليل الإحصائي لفقرات مقياس المزاج الايجابي:

ولغرض تحليل الفقرات احصائيا اتبع الباحثان الخطوات التالية:  
 اسلوب المجموعتين المتطرفتين: قام الباحثان بتطبيق المقياس على العينة البالغة (400)طالب وطالبة وبعد تصحيح الاجابات تم استخراج القوة التمييزية وذلك بعد ترتيب الدرجات تنازليا لتحديد المجموعتين المتطرفتين ثم سحب(108) فردا من

المجموعة العليا و(108) فردا من المجموعة الدنيا أي بمجموع (216) فردا وبعدها استعمل الاختبار التائي لعينتين مستقلتين من اجل اختبار دلالة الفرق بين المجموعة العليا والدنيا وتبين ان الفقرات جميعها كانت مميزة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية(216) والجدولية (1.96) كما موضح في جدول(1).

**الجدول (1)**  
**القوة التمييزية لفقرات مقياس المزاج الايجابي**

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
890.6	07695.1	7130.2	70078.0	5648.3	1
687.2	05946.1	7130.2	06727.1	1019.3	2
682.5	12290.1	5278.2	84565.0	2963.3	3
356.6	21844.1	5370.2	84647.0	4444.3	4
354.6	99057.0	9907.2	61537.0	7037.3	5
041.5	11950.1	7130.2	82974.0	3889.3	6
576.9	10832.1	3796.2	74675.0	6111.3	7
619.6	09595.1	7037.2	74111.0	5463.3	8
658.6	15571.1	6944.2	71399.0	5648.3	9
378.10	1369.1	4167.2	58738.0	6944.3	10
724.5	08655.1	8426.2	76371.0	5741.3	11
438.8	16228.1	4352.2	76456.0	5648.3	12
476.7	13001.1	3519.2	78731.0	3426.3	13
173.7	07984.1	4537.2	81840.0	3889.3	14
402.6	15680.1	3704.2	95955.0	2963.3	15
828.8	15230.1	4074.2	72696.0	5648.3	16
988.3	03064.1	8241.2	98201.0	3704.3	17
908.7	17873.1	2222.2	84088.0	3241.3	18
324.10	07212.1	4907.2	58420.0	7037.3	19
467.7	07180.1	5278.2	82598.0	5000.3	20
069.7	14386	6667.2	68637.0	5741.3	21
718.9	12290.1	5278.2	60886.0	7222.3	22
966.8	12325.1	5000.2	65163.0	6204.3	23
468.8	03366.1	6574.2	61838.0	6389.3	24
511.7	08930.1	5185.2	76710.0	4815.3	25
911.9	06824.1	2870.2	69039.0	5000.3	26
465.8	12325.1	5000.2	71205.0	5833.3	27
918.4	15545.1	5370.2	93599.0	2407.3	28

\* القيمة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (216)



ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المزاج الايجابي:  
استعمل الباحثان معامل الارتباط بيرسون لحساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، وتبين أن جميع الفقرات دالة ترتبط بالدرجة الكلية للمقياس ارتباطا ذا دلالة إحصائية، وتم استعمال الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط وكانت القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية (0.098) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (398) والجدول (2) يوضح ذلك

### الجدول (2)

قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس المزاج الايجابي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	0,357	10	0,458	19	0,435
2	146,0	11	0,309	20	0,408
3	0,276	12	0,367	21	0,348
4	352,0	13	0,394	22	0,455
5	0,300	14	0,327	23	0,425
6	0,260	15	0,328	24	0,388
7	0,444	16	0,421	25	389,0
8	0,360	17	0,252	26	449,0
9	0,357	18	0,419	27	398,0
28	251,0				

\*تعني أن الارتباط دال عند مستوى (0,05).

### علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال:

إنَّ ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الكلي يعني ذلك أنَّ فقرات المقياس تنطلق بالاتجاه نفسه الذي ينطلق فيه المجال الكلي؛ إذ قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون لإيجاد ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال، وقد تبين أنَّ فقرات معاملات الارتباط جميعها دالة؛ لأنَّ قيمة معامل الارتباط اكبر من القيمة الحرجة البالغة (0,098) عند مستوى دلالة (0,05) بدرجة حرية (398) والجدول (3) يوضح ذلك.

### الجدول (3) علاقة الفقرة بالدرجة الكلية لمجالات المزاج الايجابي

العلاقة بالمجال	رقم الفقرة	المجال الرابع	العلاقة بالمجال	رقم الفقرة	المجال الثالث	العلاقة بالمجال	رقم الفقرة	المجال الثاني	العلاقة بالمجال	رقم الفقرة	المجال الاول
0,547	22	الاهتمام و التركيز	0,248	15	الشكر والامتنان	200.0	8	السعادة والرضا	357.0	1	النشاط والتفاؤل والحيوية
0,518	23		0,242	16		148.0	9		146.0	2	
0,558	24		0,108	17		175.0	10		276.0	3	
0,498	25		0,206	18		0,011	11		0,352	4	
0,510	26		0,312	19		0,101	12		0,300	5	
0,563	27		0,245	20		0,229	13		0,260	6	
0,441	28		0,267	21		0,054	14		0,444	7	

علاقة المجالات مع بعضها ومع المزاج الايجابي (مصنوفة الارتباطات مع بعضها):  
 استعمل معامل ارتباط بيرسون؛ لمعرفة علاقة المجال الواحد مع المجال الكلي  
 وعلاقة المجالات مع بعضها، وقد استنتجت الباحثة أن فقرات المقياس جميعها دالة؛  
 لأن قيمة معامل الارتباط اكبر من القيمة الحرجة البالغة (0,098) عند مستوى  
 الدلالة (0,05) وبدرجة حرية (398)؛ والجدول (4) يوضح ذلك:

### الجدول (4) معامل الارتباط بين مجالات مقياس المزاج الايجابي بعضها ببعض (مصنوفة الارتباطات الداخلية).

المجال	الكلي	النشاط والتفاؤل والحيوية	السعادة والرضا	الشكر والامتنان	الاهتمام والتركز
الكلي	1	0,610	0,752	0,761	755.0
النشاط والتفاؤل والحيوية	0,610	1	0,269	0,250	247.0
السعادة والرضا	0,752	0,296	1	0,474	436.0
الشكر والامتنان	0,761	0,250	0,474	1	466.0
الاهتمام والتركز	755.0	247.0	436.0	466.0	1

الخصائص السيكومترية لفقرات مقياس المزاج الايجابي  
 اولاً- صدق المقياس :

#### أ- الصدق الظاهري (Face Validity):

وقد تحقق هذا النوع من الصدق في مقياس المزاج الايجابي عندما عرض الباحثة  
 فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في علم النفس التربوي  
 والقياس والتقويم وحصلت الفقرات جميعها على نسبة اتفاق اكثر من (85%)

### ب-صدق البناء (Construct Validity):

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس بأسلوب المجموعتين المتطرفتين كما هو مبين في الجدول (1). وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في الجدول (2)  
ثانياً- ثبات المقياس:

ولحساب معامل الثبات استخدمت الباحثة طريقتين هما :

#### 1- طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest Method);

وقد طبق الباحثان المقياس على عينة مكونة (60) طالب وطالبة. وبعد مرور (14) يوماً قامت الباحثة بالتطبيق الثاني، وبعد الانتهاء من التطبيقين حلت الإجابات، وتم حساب الدرجات، وقد استعمل الباحثان معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين الأول والثاني، إذا بلغت قيمة معامل الارتباط (0,98) وهذا معامل ارتباط جيد

#### - طريقة استعمال معادلة الفا كرونباخ (Alpha – Cronbach):

لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة اعتمدت الباحثة على عينة التحليل الإحصائي البالغة (400) استمارة؛ إذ بلغ معامل الثبات (0,751) وهو معامل ثبات جيد، ويمكن الاعتماد عليه لأغراض البحث العلمي  
الخصائص الإحصائية الوصفية:

بعد استخراج الخصائص الإحصائية الوصفية لدرجات استجابات عينة البحث الجدول (5) تبين ان درجات افراد العينة في مقياس انحياز الاغفال كان اقرب للتوزيع الاعتدالي .

#### الجدول (4)

#### المؤشرات الإحصائية الوصفية لمقياس المزاج الايجابي

المؤشرات الإحصائية الوصفية	قيمتها
الوسط الحسابي	74,0650
الخطأ المعياري	0,91339
الوسيط	75,0000
المنوال	88,00
الانحراف المعياري	18,26773
التباين	333,710
الالتواء	-0,162 -
الخطأ المعياري للالتواء	0,122
التفرطح	-0,542 -
الخطأ المعياري للتفرطح	0,243
المدى	87,00
اقل درجة	29,00
اعلى درجة	116,00

#### مقياس المزاج الايجابي بالصيغة النهائية :

تكون مقياس المزاج الايجابي بصيغته النهائية من (28) فقره وقد وضع للمقياس (4) بدائل (دائماً، غالباً، احياناً، أبداً)، وتعطي عند تصحيح الدرجات (1,2,3,4,5)

## الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

اولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

الهدف الأول: التعرف الى المزاج الايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

الهدف الاول: التعرف إلى المزاج الايجابي لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف جرى استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس المزاج الايجابي والبالغ (84،0925) درجه وانحراف معياري (10,53715) في حين بلغ المتوسط النظري (70) درجه، ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي جرى استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وأظهرت نتائج الاختبار التائي ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (26,748) وهي دالة إحصائياً وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) والجدول (6) يوضح ذلك.

### الجدول (6)

نتائج الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة لمقياس المزاج الايجابي لدى طلبة المرحلة الاعدادية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
المزاج الايجابي	400	84,0925	10,53715	70	748,26	1,96	0,05

\*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (399) تساوي (1,96).

وتشير هذه النتيجة إلى أن عينة البحث لديهم مزاج ايجابي عالي قياساً بالمتوسط الفرضي للمقياس، وهذا يعني أن الفروق ذات دلالة إحصائية لمصلحة أفراد العينة وفي هذا إشارة واضحة إلى أن طلبة المرحلة الاعدادية يتصفون بالمزاج الايجابي، ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء ما جاءت به نظرية (Fredrickson، 2004) إذ ترى ان الافراد الذين لديهم سعادة ورضا وفرح وامتنان وعلاقات اجتماعية و واهتمام وانجاز هم الذي يختارون اسلوب حياتهم والمكان الذين يعيشون فيه والافراد الذين يختلطون بهم أو يكونوا معرضين لهم، سواء كان هذا الاختلاط والتعامل في العمل أو في مكان آخر قد يعرضهم للمزاج ايجابي، وأن بعض أساليب الحياة السائدة في المجتمع قد تفرض نفسها على بعض الطلاب من دون أرادتهم أو رغبة مسبقة في اختيار ذلك الاسلوب، .

التعرف على الفروق الاحصائية في المزاج الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث).

توجد فرق دال إحصائياً في المزاج الإيجابي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؛ إذ بلغت القيمة الزائفة المحسوبة (15,999) وهي أكبر من القيمة الزائفة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05)، ممّا يعني أنّ القيمة الزائفة المحسوبة دالة لصالح

معامل ارتباط الاناث كونه اعلى من معامل ارتباط الذكور وهذا يعني ان العلاقة الارتباطية تتأثر بالجنس (ذكور - إناث)،

### والجدول (7) يوضح ذلك

مستوى الدلالة 0,05	القيمة الزائفة		قيمة فيشر	معامل الارتباط	العدد	الجنس	العدد الكلي
	الجدولية	المحسوبة					
دالة لصالح الاناث			0,085	0,083	200	ذكور	400
	1,96	15,999	1,697	0,937	200	إناث	

الفرق في العلاقة حسب التخصص (علمي - ادبي):  
 لا يوجد فرق دال إحصائياً في المزاج الايجابي تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث)؛ إذ بلغت القيمة الزائفة المحسوبة (0,546) وهي أصغر من القيمة الزائفة الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05)، مما يعني أنّ العلاقة الارتباطية لا تتأثر بالتخصص (علمي- ادبي)،

### والجدول (7) يوضح ذلك:

مستوى الدلالة 0,05	القيمة الزائفة		قيمة فيشر المعيارية	معامل الارتباط	العدد	التخصص	العدد الكلي
	الجدولية	المحسوبة					
غير دالة احصائياً			0,430	0,449	200	علمي	400
	1,96	0,546	0,485	0,408	200	ادبي	

### ثالثاً: التوصيات.

- في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث، توصي الباحثة ما يأتي .
- 1- حث الطلبة وارشادهم على ترسيخ المزاج الايجابي في نفوسهم ذلك لانها تعد من الدوافع المحركة للنمو المعرفي وأثر ذلك في تحقيق الاهداف التي يسعون لتحقيقها .
  - 2- قيام معهد الاعداد والتدريب عقد ندوات تهدف من خلالها الى زيادة الشعور بالمزاج الايجابي لدى الطلبة .
  - 3- رابعاً: المقترحات.  
 استكمالاً لنتائج البحث تقترح الباحثة الاتي:  
 1- إجراء دراسة تبين فعالية البرنامج التعليمي القائم على نمط المزاج الايجابي على عينه من طلبة الجامعة .  
 2- إجراء دراسات للبحث للمزاج الايجابي لدى طلبة المرحلة الثانوية

## المصادر

1. Allam, Raja Mahmoud (1989). Introduction to educational research methods: 1st edition, Al-Falah Library Kuwait. .
2. Abdel Wahed, Ibrahim Suleiman (2013). The human personality and its psychological disorders: “A vision within the framework of positive psychology,” Amman, Dar Al-Warraq for Publishing and Distribution . .
3. -Fredrickson, B. L, & Joiner , T . (2002) Positive emotions toward emotions trigger upward Spirals toward emotional wall – being , Psychololcal Science, 13(2) 172-175
4. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions?. Review of General Psychology, 2(3), 300-319.

## ملحق رقم (1)

اسماء السادة المحكمين في مقياس المزاج الايجابي وتحمل الاحباط.

ت	أسم المحكم	التخصص	مكان العمل
1	أ.د. اخلاص علي حسين	علم النفس التربوي	رئاسة جامعة ديالى - مركز الامومة والطفولة
2	أ.د. بشرى عناد مبارك	علم النفس العام	جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية
3	أ.د. زهرة موسى جعفر	علم النفس النمو	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية
4	أ.د. زينة شهيد علي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى - كلية التربية المقداد
5	أ.د. لطيفة ماجد محمود	علم النفس العام	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية
6	أ.د. مهند عبد الستار النعيمي	علم النفس العام	جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية
7	أ.د. مظهر عبد الكريم العبيدي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية
8	أ.د. هيثم أحمد الزبيدي	علم النفس الشخصية	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية
9	أ.م.د خليل عبد الله حسين	علم نفس تربوي	جامعة ديالى - كلية التربية الاساسية
10	أ.م.د زيان يحيى بلال	قياس وتقويم	جامعة بغداد-كلية التربية ابن رشد
11	أ.م.د شيماء عبد العزيز عبد	قياس وتقويم	جامعة بغداد - كلية التربية ابن رشد
12	أ.م.د. محمد أبراهيم حسين	علم النفس التربوي	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية

13	أ.م.د مروة شهيد علي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى -كلية التربية المقداد
14	أ. م. د. مؤيد حامد جاسم	علم النفس التربوي	رئاسة جامعة ديالى - مركز الامومة والطفولة
15	أ.م.د. نظيرة ابراهيم حسن	علم النفس التربوي	الكلية التربوية المفتوحة - مركز ديالى
16	أ.م.د. نور جبار علي	علم النفس التربوي	جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية

## ملحق رقم (2)

### استبانة آراء المحكمين في مقياس المزاج الايجابي بصيغته الاولى .

جامعة ديالى \ كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات العليا \ ماجستير

التخصص \ علم نفس تربوي

الاستاذ الفاضل /ة .....المحترم/ة

الجامعة .....الكلية.....

تحية طيبة .....

تروم الباحثة إجراء بحثها المرسومة ( المزاج الايجابي وعلاقته بتحمل الاحباط لدى طلبة المرحلة الاعدادية ) لغرض تحقيق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس المزاج الايجابي على وفق نظرية ( Fredrickson ,1998) الذي عرفت المزاج الايجابي : هو حالة نفسية تتميز بالسعادة و التفاؤل والشعور بالفرح والرضا تجاه الحياة والظروف المحيطة والقدرة على التعامل مع التحديات والصعاب بشكل ايجابي والمثابرة على النجاح ) ويتكون المزاج الايجابي من ست مجالات وهي ( النشاط والتفاؤل والحيوية , السعادة والرضا , الشكر والامتنان , الاهتمام والتركيز) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية رصينة ترجو الباحثة ابداء ملاحظاتكم حول الصياغة الاولى للمقياس او اضافة او تعديل او ماترونه مناسب علماً ان بدائل الاجابة

( تنطبق علي دائماً , تنطبق علي غالباً , تنطبق علي احياناً , لا تنطبق علي ابدأ )

ولكم فائق الشكر والتقدير

الباحثة

زمن ناظم بلام

اشراف

أ . د اياد هاشم محمد

اولاً: **النشاط والتفاؤل والحيوية**: هي مفاهيم ايجابية ترتبط بالحياة اليومية والنفسية للانسان حيث يشير النشاط والحيوية الحركة والنشاط البدني الذي يتطلب استهلاك الطاقة ويسهم في تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة اما التفاؤل هو ميزة نفسية تعبر عن الميل العام للافراد للتوقع بشكل ايجابي ورؤية الامور من الجانب المشرق انه يتضمن القدرة على تحقيق النجاح والتفاؤل بالمستقبل ( Fredrickson ,1998)

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	أعتقد أن الأيام القادمة ستحمل مزيداً من الفرص الايجابية			
2	أنا عادة ما أشعر بالتفاؤل والسعادة حتى بظروف الصعبة			
3	أنظر الى الحياة بتفاؤل وثقة			
4	أشعر ان لكل مشكلة حل			
5	لدي القدرة على تحويل الاشياء السلبية الى ايجابية			
6	اعتقد ان الحياة مليئة بالمفاجات السعيدة واللحظات الممتعة			
7	اشعر بالنشاط والحيوية في حياتي اليومية			
8	استيقظ صباحا واشعر بالحيوية والنشاط			
9	استمتع بالمشاركة في الانشطة الحماسية مثل الرياضة والمشي			
10	اشعر بالسعادة والارتياح عندما اكون مشتركا في الانشطة الاجتماعية			
11	استمتع بالاستكشاف وتجربة اشياء مثيرة وجديدة			
12	اشعر بالفرح والاسترخاء في القيام بالأنشطة الترفيهية المفضلة لدي مثل القراءة ومشاهدة الافلام			

ثانياً: السعادة والرضا : هما حالتان ايجابيتان ترتبطان بالشعور الايجابي والارتياح العام حيث تعني السعادة حالة شعور ايجابي ورضا عميق اتجاه الحياة والظروف المحيطة انها تشير الى الشعور بالراحة والسرور والارتياح النفسي اما الرضا هو حالة الارتياح والقناعة والسعادة الناتجة عن تحقيق الامور التي يرغب الفرد فيها او يطمح اليها ( Fredrickson ,1998 )



ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	بشكل عام اعتقد انني شخص سعيد			
2	اشعر بالفرح والسرور عند انجاز اهدافي			
3	اعتقد ان حياتي تسير في الاتجاه الصحيح			
4	اشعر ان حياتي ممتعة وملينة بالمعنى			
5	اعتقد انني استمتع بالاشياء اليومية في حياتي			
6	اشعر ان حياتي تستحق العيش			
7	اشعر بالرضا والسعادة في حياتي اليومية			
8	اشعر بالراحة والسكينة الداخلية			
9	استمتع بالوقت الذي افضيه مع العائلة والاصدقاء			
10	انا متفائل بشأن مستقبلي اعتقد ان الايام القادمة ستكون جيدة			
11	اشعر بالفخر بتحقيق اهدافي الشخصية والمهنية			
12	احب الانشطة التي امارسها وتجلب لي فرحا ورضا			

ثالثاً الشكر والامتنان : هما مفاهيم تشيران الشعور بالامتنان والاعتراف بالقيم والجمال في الاشياء والاشخاص والتجارب في الحياة انها تعبر عن الشكر والامتنان للاشياء الايجابية التي نحضى بها وللأشخاص الذين يؤثرون على حياتنا بشكل ايجابي ( Fredrickson ,1998 )

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اشعر بالامتنان تجاه الاشخاص الذين ساعدوني في الحياة			
2	اشعر بالامتنان تجاه الاشياء الجميلة التي حدثت لي			
3	اقدر اللحظات الصغيرة التي تجلب السعادة والبهجة في حياتي			
4	اشكر الناس الذين يظهرون الدعم والرعاية			
5	اعترف بالشكر تجاه نفسي			

			وقدراتي وما حققت حتى الان
5			اعترف بالشكر تجاه نفسي وقدراتي وما حققت حتى الان
6			انا ممتن للصحة والقدرة على القيام بالانشطة والاستمتاع بالحياة

رابعاً :الاهتمام والتركيز: يشير ان الى القدرة على توجيه الانتباه والتركيز على مهمة او نشاط محدد لفترة زمنية محدودة يعتبر الاهتمام والتركيز مهارات عقلية هامة تساعد على تحقيق الفعالية والانتاجية في الاعمال والمهام المختلفة ( 1998 Fredrickson ,

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
1	اشعر بالتركيز والانتباه الجيد عند تنفيذ المهام اليومية			
2	استمتع بالتحديات العقلية واجد الحماس في حل المشكلات			
3	اشعر بالارتياح والاستقرار العاطفي في حياتي اليومية			
4	اشعر بالحماس والاندفاع عندما اكون مشتركاً في أنشطة تعتبر تحدياً لمهاراتي			
5	استمتع بالاهتمام بتفاصيل الامور واجد الفرح في العمل الدقيق			
6	اشعر بالراحة والتركيز العالي عندما اكون في بيئة هادئة ومناسبة			

### مقياس المزاج الايجابي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب.....

عزيزتي الطالبة.....

تحية طيبة :

امامك مجموعة من الفقرات تمثل مواقف معينة تدل على نمط من السلوك ترجو الباحثة الاجابة عن الفقرات بوضع علامه ( √ ) تحت احد البدائل التي ينطبق عليك من البدائل الاربعة (تنطبق علي دائماً , تنطبق علي غالباً , تنطبق علي احياناً , لا تنطبق علي ابدا ) الموجودة في ورقة الاجابة كما في المثال الاتي , يرجى الاجابة على جميع الفقرات بصدق وامانة وعدم ترك

اي فقرة من فقرات دون اجابة , عالما ان هذا البحث يستعمل لاغراض البحث العلمي فقط لذا لا داعي لذكر الاسم .

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي أبداً
1	أشعر ان الايام القادمة ستحمل مزيداً من الفرص الايجابية	√			

الجنس/ ذكر  انثى   
 التخصص/ علمي  أدبي

مع فائق الشكر والتقدير

الباحث  
 زمن ناظم بلام

اشراف  
 أ. د اياد هاشم محمد

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
1	أشعر أن الأيام القادمة ستحمل مزيداً من الفرص الايجابية				
2	أشعر بالتفاؤل والسعادة حتى بالظروف الصعبة				
3	لدي القدرة علي تحويل الأشياء السلبية الي ايجابية				
4	أشعر بالنشاط والحيوية في حياتي اليومية				
5	أستمتع بالمشاركة في أنشطة الحماسية مثل الرياضة والمشي				
6	أستمتع بأستكشاف وتجربة أشياء مثيرة وجديدة				
7	أشارك الاخرين أفراحهم بسعادة				
8	أشعر ان لكل مشكلة حل				
9	أشعر بالفرح والاسترخاء في القيام بالأنشطة الترفيهية المفضلة لدي مثل القراءة ومشاهدة الافلام				
10	بشكل عام أعتقد انني شخص سعيد				

				11	أشعر بالفرح والسرور عند أنجاز أهدافي
				12	أشعر ان حياتي ممتعة ومليئة بالمعنى
				13	أشعر أن حياتي تستحق العيش
				14	أستمتع بالوقت الذي أفضيه مع العائلة والاصدقاء
				15	أشعر بالفخر بتحقيق أهدافي الشخصية والمهنية
				16	أشعر ان حياتي تسير بالاتجاه الصحيح
				17	أمارس الأنشطة التي تفرحني واسعد بها
				18	أشعر بالامتنان تجاه الاشياء الجميلة التي حدثت لي
				19	أقدر اللحظات الصغيرة التي تجلب السعادة والبهجة في حياتي
				20	اشكر الناس الذين يظهرون الدعم والرعاية
				21	أعترف بالشكر تجاه نفسي وقدراتي وماحققت حتى الآن
				22	أشعر بالامتنان تجاه الأشخاص الذين ساعدوني في الحياة
				23	أشعر بالراحة والتركيز العالي عندما أكون في بيئة هادئة ومناسبة
				24	أستمتع بالتحديات العقلية وأجد الحماس في حل المشكلات
				25	أشعر بالتركيز الجيد عند تنفيذ المهام اليومية
				26	أشعر بالارتياح والاستقرار العاطفي في حياتي اليومية
				27	أشارك بحماس في الأنشطة التنافسية
				28	أستمتع بالعمل الدقيق والمفصل