



الحرية العاطفية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م.د: نغم علي حسين
جامعة القادسية / كلية التربية للبنات

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي الى التعرف على العلاقة بين الحرية العاطفية والسعادة النفسية لدى طالبات كلية التربية للبنات جامعة القادسية قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وللدراسة الصباحية للعام الدراسي (2024 – 2025 م) ، ولتحقيق اهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس (اارولوف، 2009) للحرية العاطفية ومقياس (الجمال، 2006) والذي تم تطبيقه على مجتمع البحث المتمثل في طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وقد تكونت العينة من (100) طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وقد هدف البحث الحالي التعرف على: 1- مستوى الحرية العاطفية لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي. 2- مستوى الاحساس بالسعادة لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي 3- العلاقة بين الحرية العاطفية والسعادة النفسية لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وقد استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية لتحقيق اهداف البحث وقد توصلت نتائج البحث والتي كانت أهمها : وجود الحرية العاطفية والسعادة النفسية لدى عينة البحث . ووجود علاقة بين الحرية العاطفية والسعادة النفسية لدى عينة البحث . وفي ضوء تلك النتائج وضعت الباحثة عدداً من التوصيات والمقترحات

الكلمات المفتاحية - الحرية العاطفية- السعادة النفسية – طالبات الجامعة

Emotional Freedom and Its Relationship to Psychological Happiness among Female Students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

Assistant Professor: Nagham Ali Hussein

University of Al-Qadisiyah / College of Education for Girls

Research Summary

The current research aims to identify the relationship between emotional freedom and psychological happiness among female students in the College of Education for Girls, Al-Qadisiyah University, Department of Psychological Counseling and Educational Guidance, for the morning study for the academic year (2024-2025 AD). To achieve the objectives of the current research, the researcher adopted the Emotional Freedom Scale (Arolov, 2009) and the Al-Jamal Scale (Al-Jamal, 2006), which were applied to the research community, represented by female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance. The sample consisted of (100) female students who were randomly selected. The current research aimed to identify: 1- The level of emotional freedom among female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance. 2- The level of happiness among female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance. 3- The relationship between emotional freedom and psychological happiness among female students in the Department of Psychological Counseling and Educational Guidance. The researcher used statistical methods to achieve the research objectives. The research reached the most important results, the presence of emotional freedom and psychological happiness among the research sample. Also, there is a relationship between emotional freedom



and psychological happiness among the research sample. In light of these results, the researcher developed a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Emotional freedom, psychological happiness, female university students.

الفصل الاول : مشكلة البحث

أن التغيرات المتسارعة التي طرت على المجتمع العراقي والحروب المتتالية والدمار والارهاب ترك بصمة لها بالغ الاثر على الأفراد ونفسياتهم وحاجاتهم وطموحاتهم و أفكارهم فضلاً عن طبيعة المرحلة العمرية وقلة الخبرات الشخصية التي انعكست سلباً على حياتهم الاجتماعية مما زادهم عبئاً على ما في الحياة الإنسانية من تعقيد وصعوبات ومشكلات مما نتج عنها عجز في ممارسة الحرية العاطفية في الحياة اليومية وهذا ما فاقم الصراعات بشكل كبير -وطور أشكال مختلفة منها كالألم والحزن والخوف والاسى وأصبح من الصعب عليهم السيطرة والتحكم في حياتهم العاطفية وضعف قدرتهم على التركيز (حسين، 2018، ص١).

وإن الفرد لا يستطيع ممارسة الحرية العاطفية بعيداً عن قيم المجتمع وعاداته وتقاليده وإذا تمت ممارستها فأنها تتحول الحرية الى فوضى وانقلاب وذلك سيؤدي الى فقدان الأساس الذي يقوم عليه المجتمع. (الربيعي، ص٣، ٢٠٠٦). وقد تكون بعض العواطف والمشاعر قاتلة للفرد فهي ممكن ان تكون سببا في القضاء على الفرد نفسه واحلامه واهدافه فمشاعر الغضب والحزن والاستيلاء قد تكون سببا في خيارات حياتية مخربة للذات وللأمال ومحبطة. (لينديز، ص١٦، ٢٠١٥).

وان الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة يعني ان تكون اصحاء نفسياً ولدينا الثقة في النفس وتمتلك شعور ايجابي نحو الذات والاقربين وتقبل الذات يكون ما فيه من قوه وضعف على جميع المستويات المادية والعقلية والوجدانية والروحية فالسعادة ترتبط بالكثير من المتغيرات المعرفيه والنفسية والاجتماعية والانتقالية والجسمية (الجندي، 2009؛ 46).

وتعد السعادة الغاية القصوى التي يطمح اليها الانسان ويرى ارسطو انها حاله من احوال النفس البشرية التي لا تتحقق إلا عن طريق الرضا عن كل ما يصيبه من كدر الحياة وضيق عيشها. (هاشم ، 2010: 5) والحرية العاطفية تلعب دوراً حيوياً في تحقيق السعادة النفسية، حيث تعني القدرة على التعامل بفعالية مع المشاعر والأحاسيس المختلفة دون أن تكون هذه المشاعر مُقيدة أو مُسببة للضيق. عندما يتمتع الفرد بالحرية العاطفية، فإنه يكون قادراً على التعبير عن مشاعره بحرية، والتعامل معها بشكل صحي، مما يؤدي إلى شعور أعمق بالسعادة والرضا الداخلي. لذا تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال التالي (هل توجد علاقة ارتباطية بين الحرية العاطفية والسعادة النفسية لدى طالبات قسم الارشاد).

اهمية البحث

يستمد البحث الحالي من حيث كونه يتناول الحرية العاطفية وعلاقتها بالسعادة النفسية لدى طالبات الجا معه ومن هذا يمكن ان تتجلى اهمية البحث بالاتي

- الحرية العاطفية تساعد الفرد على التكيف مع التغيرات بشكل أكثر مرونة. عندما يكون الفرد قادراً على التعامل مع التوتر والقلق الناجم عن التغيرات، فإنه يكون أكثر قدرة على تحقيق الاستقرار العاطفي .
- تعزز الثقة بالنفس، حيث يشعر الفرد بأنه قادر على التعامل مع أي تحديات أو صعوبات قد تواجهه، مما يدفعه لتحقيق المزيد من النجاحات في مختلف جوانب حياته



- عندما يكون الفرد قادرًا على التعامل مع مشاعره بشكل صحي، فإنه يشعر بالرضا الداخلي والسلام النفسي. هذا الرضا الداخلي هو أساس السعادة الحقيقية، حيث لا يعتمد على الظروف الخارجية
- إن التعامل مع غير الناس عن طريق العاطفة والعقل معا وسيلة مهمة من وسائل الإقناع والعودة الى الحق.
- تأثر بعض الدراسات العربية بالثقافة المادية للغرب والفرق الواضح بين منهجها ومنهج القرآن الكريم من الناحية العاطفية خصوصا.
- دراسة الحرية العاطفية وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى الطالبات يساعد على تقديم توصيات من شأنها أن تسهم في حجم الصراعات النفسية التي قد تظهر نتيجة فرضها لبعض المشكلات الشخصية او الاجتماعية والدينية او قد يكون ذلك بسبب ضعف ادراكهن وتصورهن لبعض. المواقف الحياتية المختلفة.
- اهتم البحث الحالي في الكشف عن مكامن الشعور بالسعادة لدى طالبات الجامعة والذي يساعد في اعاده توازنهن وقدراتهم على بناء حياه متماسكه .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1- مستوى الحرية العاطفية لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- 2- مستوى الاحساس بالسعادة لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي
- 3- العلاقة بين الحرية العاطفية والسعادة النفسية لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطالبات جامعة القادسية (كلية التربية للبنات) (قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي) للدراسة الصباحية للعام الدراسي (2024-2025).

تحديد المصطلحات:

اولا- الحرية العاطفية

عرفها كل من :

- 1- أورلوف (Orloff،2009) :
بأنها القدرة على البقاء في حالة التركيز عندما نكون في حالة من الإرهاق العاطفي والعالم المشحون بالخوف والغضب والإحباط وملئ بالطاقات السلبية (٣٢ص، ٢٠٠٩، Orloff).
 - 2- دايفيد (David،2011) :
بانها قابلية الفرد على الشعور بالحظة ذاتها بأي عاطفة ومن ثم التفاعل معها فهي تتضمن القدرة على استبعاد المشاعر السلبية خارج الذات وتمنحك خيارا لكي تحدد كيف تستجيب لأي شيء وتساعدك على السيطرة على ردود افعاله (ص٤، ٢٠١١، David).
- التعريف الاجرائي : وهو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص عند اجابته على فقرات مقياس الحرية العاطفية .

ثانيا- السعادة النفسية

عرفة كل من



1- تعريف شفيق (1994)

انها الشعور بالسعادة بانها مزيج من المشاعر. الايجابي السارة التي تتضمن النظرة التفاؤلية دائما للحياة والتمتع بالصحة النفسية والجسمية.(تثقيف، 1994، ص10)

2- فينهوفن (2009)

انها التمتع الذاتي في حياه المرء ككل باعتدال المزاج من ناحيه الانفعالية ومن الناحية المعرفية التأملية وهي الشعور بالرضا والاشباع. و الطمأنينة النفس وتحقيق الذات والشعور بالبهجة واللذة والاستمتاع (فينهوفن، 2009، ص113)

التعريف الاجرائي

وهو مجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص عند اجابته على فقرات مقياس السعادة النفسية

الفصل الثاني - الاطار النظري

اولا - الحرية العاطفية :

عندما نجد أن العواطف تنقلنا من مكان إلى الآخر نعرف اننا نمارس الحرية العاطفية أذ لأنها ليست شعور بالسعادة والتعاسة فقط فعندما يؤدي الإنسان عملا ينافي قيمه اخلاقه يشعر بالذنب فيخرج عن سلوكه هذا ويلتمس طرقا أخرى تدفعه للإقلاع عما قام به فعاطفة الشعور بالذنب ساعدته على الانتقال من حالة التناقض الى حالة الانسجام فالعاطفة هي شعور سلبي أو إيجابي يوفر الفرصة لحال أفضل من السابق وموضعا أكثر قوة وسعادة وراحة وذكاء حيث تمكننا الحرية العاطفية من التحرر من المشاعر السلبية وتوليد المشاعر الإيجابية الى النتائج التي نرغبها في هذه الحياة (العتي، ص ١١، ٢٠١١). مفهوم الحرية العاطفية : تعني امكانياتنا وقدراتنا على الانخراط في مهام جديدة وعلى تحمل مخاطر حكيمة الارادة وهي قوه تحرك الفرد للنجاح والانجاز والعمل للتغلب على المصاعب والتخلص من المشاعر السلبية ولقيود الداخلية والاضطرابات والغضب غالبا ما يكون التعبير عن الغضب مرتبط بعدم التسامح وهو رد فعل تحسسي او انعكاسي أي شعور بالذنب. (Ham brick، ٢٠٢٠، ص٣).

النظريات التي تناولت الحرية العاطفية وستتناول الباحثة النظرية المتبناة فقط وهي :

نظرية (JUDITH ORLOFF، ٢٠٠٩) :

تناولت عالمة النفس الامريكية (Judith Orloff 2009) مفهوم الحرية العاطفية وبينت أن هذا المفهوم هو عبارة عن تطور شخصي وروحي الذي يساعد الفرد على التعامل مع انفعالات والمشاعر السلبية بدلا من الانهيار وتحمل الطاقات السلبية التي قد تسبب لنا الغضب والاحباط والحزن والتفكير السلبي المستمر وتقدم الحرية العاطفية الاستجابة الوافية لاستعادة سعادتك وقلبك. وقد فسرت هذا المفهوم في ضوء الأنماط العاطفية الأربعة (العقلاني، المتعاطف، المتحفظ، المنطلق) أذ أكد من خلال هذه الأنماط يمكنك التعرف على نمطك العاطفي بإيجابيات وسلبياته هذه المعرفة ستهويك للاستفادة من الخطوات التحرر العاطفي الأربعة (ادراك الشعور، تقبل الشعور، التأكد من رساله الشعور، القرار بأن تقوم بعمل ما او لا تفعل شيئا) وأكد على أهمية النقطة الرابعة اذا لم يقدم عليها الفرد تبقى الخطوات الثلاثة الاولى بلا فائدة إذ تؤكد على معرفة نمطك ولتتمكن من التحكم في نمطك العاطفي بدلا من تركه ليتحكم فيك ويحد من حريتك وكذلك تساعدنا على تحرر انفسنا من مواجهه المشاعر السلبية وبناء المشاعر إيجابية فبدلا من إن تفقد سيطرتك على الغضب وبعد أن تتعرض الأذى سترد من موقف أكثر تركيزا وتعاطفا في الحرية العاطفية هي السبيل للتخلص من المشاعر السلبية وضغوطات النفسية وهدفها الوصول إلى حالة من السلام الداخلي والنمو روحي وكيف تسمو وترتفع فوق كل ما هو صغير من شأنه بداخلك أن تصبح حرا



يعني إزالة الاكتئاب والانفعالات ذات النتائج العكسية وترى نفسك والآخرين من زاوية القلب.
(Orloff, ٢٠٠٩).

ثانيا - السعادة النفسية

وتشير السعادة النفسية الى استقلاليه الفرد وقدرته على اتخاذ القرار وعلى التفكير والتعرف بطرق معينه وتقييم نفسه وفقاً للمعايير الاجتماعية وضبط وتنظيم السلوك الشخصي الداخلي اثناء التفاعل مع الآخرين اي مدى قدرته على اتخاذ قراراته بنفسه دون الاعتماد على الآخرين (Ryff, 2008 ص:13) وهي من المفاهيم التي تنتمي الى علم النفس الايجابي واستخدم (سيلجمان) كلمه. السعادة كمصطلح لوصف اهداف مشروع علم النفس الايجابي. ويتضمن المشاعر الايجابية والانشطة الايجابية.
(Seligman et al., 2005 ص:410)

ويمكن توضيح مكونات السعادة النفسية كالآتي

1 المكون المعرفي: يتمثل في الرضا عن الحياة بشكل عام والتي تعد بمثابة التقدير العقلي للفرد الرضا وتوظيفه ونجاحه في مجالات حياته المختلفة (تحقيق الذات، الابناء. الصحة. الانجاز).

2. المكون الانفعالي: يتمثل في مشاعر الفرح والبهجة والسرور والاستماع واللذة (عبدالله، 2018: ص 959).

النظريات التي تناولت السعادة النفسية وستتناول الباحثة النظرية المتبناة فقط وهي :

- نظرية السعادة الحقيقية

اعده هذه النظرية مارتن سيلجمان (Seligman, 2002) والذي اعتبرها بمثابة تحليل علمي للسعادة ووفق هذه النظرية تم تقسيم السعادة الى ثلاثة مكونات اولها الحياه السارة او الممتعة ومن ثم الحياه المليئة بالالتزامات الحياه المشغولة او النشطة واخيرا الحياه ذات المعنى ويركز كل من المكونين الاول والثاني للسعادة على الحياه الشخصية للفرد في حين ان المكون الثالث للسعادة يتضمن بشكل جزئي ما هو اكبر واكثر قيمة في اشباع المتعة الذاتية (Seligman, 2003 ص:2) وفيما يلي عرض لمكونات السعادة وفق ما يراه سيلجمان

أ . الحياه السارة او الممتعة: تتضمن هذه الحياه نجاح الفرد في السعي للانفعال الايجابي حول الماضي والحاضر والمستقبل والحفاظ عليه قدر المستطاع وتعلم المهارات التي تزيد من شدة وتكرار ومنها ومده الانفعالات الإيجابية وخفض السلبية ومنها تتضمن الانفعالات الإيجابية حول الماضي الرضا والقناعة والشعور بالإنجاز والفخر والهدوء والسكينة في حين ان الانفعالات الإيجابية تجاه المستقبل تتضمن الايمان والتقى والامل والتفاؤل اما الانفعالات الإيجابية في الحاضر فهي تتضمن الاشباعات والمتع عبارة عن مصادر البهجة لها مكونات حسية وانفعالية وهي سريعة الزوال وقد تكون هذه المتعة جسدية وتؤدي عن طريق الاحساس نكهات وروائح عطره وقد تكون متع اسمي وهو كالممتع الجسدي انيه وسريعة الزوال لكنها تظهر بالإحداث أكثر تعقدا وهي اقرب للإدراك المرح والإثارة والابتهاج اما فيما يخص بالمسرات المسرات فهي ليست مشاعر ولكنها عبارات عن انشطه يجب ان يمارس الفرد كالقراءة وتجعله يشعر بالتدقيق والاستقرار

ب الحياه المليئة بالالتزامات : تتضمن هذه الحياه التزامات الفرد المتنوعة سواء كانت في مجال العمل او العلاقات الشخصية وتعتمد على استخدام نقاط القوة الشخصية المتميزة والذي يتمتع بها الفرد للحصول على اشباعات متنوعة في مجالات الحياه الرئيسية كالأسرة والعمل والحب



ج. الحياة ذات المعنى : تتضمن الحياه ذات المعنى استخدام الفرد للقوى والمواهب الخاصة به وتسخير ذلك في خدمه شيء ما يؤمن به الفرد بانه أكبر من ذاته ومن اهم مجالات الحياه ذات المعنى (الدين، السياسة، الاسرة) حيث تنتج الانشطة المرتبطة بها إحساس ذاتي بالمعنى في الحياة ان الانسان له هدف ولا يعيش حياته اعتباطاً (Jayawichreme, 2008ص:9)

الفصل الثالث – منهجية البحث

أولاً: منهجية البحث :

استخدمت الباحثة منهج البحث الوصفي الارتباطي ويعد هذا المنهج المناسب لطبيعة البحث وأهدافه

ثانياً: مجتمع البحث:

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية للبنات جامعة القادسية كما مبين في جدول (1)
جدول (1) مجتمع البحث حسب المرحلة

طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي		
ت	المرحلة	العدد
1.	المرحلة الاولى	22
2.	المرحلة الثانية	65
3.	المرحلة الثالثة	45
4.	المرحلة الرابعة	33
5.	المجموع	165

ثالثاً: عينة البحث:

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية . وبلغت عينة البحث (100) موزعة على اربعة مراحل و جدول رقم (2) يوضح ذلك .

جدول(2)

عينة البحث موزعة وفق المرحلة

القسم العلمي	العدد
المرحلة الاولى	15
المرحلة الثانية	35
المرحلة الثالثة	25
المرحلة الرابعة	25
المجموع	100

رابعاً : أدوات البحث :

اولا- الحرية العاطفية



لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي قامت الباحثة بتبني مقياس الحرية العاطفية (أورلوف، ٢٠٠٩، Orloff) المعد وفق طريقة (مهدي، 2020.152) . حيث يتكون المقياس بصيغة النهائية من (30) فقرة وفق تدرج ثلاثي التصحيح (أوافق بشدة، أوافق، اعترض)

ثانيا- صدق الأداة:

الصدق: يعد الصدق من الخصائص الأساسية للمقاييس والاختبارات النفسية والتربوية فهو يشير إلى قدرة المقياس لقياس ما وضع من أجله (القمش، ٢٠٠٠، ص١٠٩). وتم التحقيق من صدق الاداة من خلال

الصدق الظاهري :

يعد الصدق الظاهري أحد أنواع الصدق ويعني ان الاختبار يبدو صادقا من الظاهر يرى المعنيون بالمقياس ان أفضل وسيلة للتأكد من الصدق الظاهري لأداة البحث ان يقوم عدد من المحكمين والخبراء المتخصصين بتقدير صلاحية الفقرات لقياس الظاهرة او السمة التي وضعت من أجلها ويعد الحكم الصادر منهم مؤشر على صدق الأداة (أحمد، ١٩٦٠، ٧٤) وتم الصدق من خلال عرضه على الخبراء والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته. رُضَ المقياس بصيغته الأولى ذات الفقرات الـ الحرية العاطفية على (10) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس (ملحق/1)، متضمناً الهدف من الدراسة ، والتعريف النظري المعتمد لغرض إبداء آرائهم فيما يخص :

1. مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله .
 2. مدى ملائمة بدائل الإجابة.
 3. إجراء ما يروونه من تعديلات (إعادة صياغة، وحذف، وإضافة) على الفقرات.
- واعتماداً على آراء وملاحظات الخبراء وباستخدام نسبة (80 %) فأكثر لغرض قبول الفقرة أو رفضها و حصلت موافقتهم على جميع الفقرات ونسبة 100%

الثبات Reliability :

يقصد بالثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد (أبو حطب وصادق، 1991:101) أن درجة معاملات الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية حسب معادلة الثبات كرونباخ قد بلغت 0.84 . وهذا ما يعني قوة الدراسة و صحة نتائجها

ثانيا - اداة السعادة النفسية:

قامت (الباحثة) بتبني مقياس السعادة النفسية ،ل (جمال، 2006) حيث تكون المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة تنتم الاجابة عليها وفق تدرج استجابة خماسي (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابداً). كما قامت الباحثة باستخراج الخصائص السايكومترية له من صدق وثبات

الصدق

يعد صدق المقياس من الخصائص الأساسية اللازمة والمطلوبة في بناء المقاييس النفسية فالمقياس الصادق هو المقياس الصالح لقياس السمة التي وضع من اجل قياسها. (العيسوي، 1999: 254) وقد تحقق الصدق في المقياس الآتي من خلال الطريقة التالية :

الصدق الظاهري

أن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين والأخذ بأرائهم حول مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الغريب ، 1985: 679) . قد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس السعادة النفسية من خلال عرضه على الخبراء والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس وتعليماته .



عُرِضَ المقياس بصيغته الأولى ذات الفقرات الـ السعادة النفسية على (10) من المحكمين المختصين في مجال علم النفس (ملحق/1)، متضمناً الهدف من الدراسة ، والتعريف النظري المعتمد لغرض إبداء آرائهم فيما يخص :

4. مدى صلاحية الفقرات لقياس ما وضعت لأجله .
5. مدى ملائمة بدائل الإجابة.
6. إجراء ما يروونه من تعديلات (إعادة صياغة، وحذف، وإضافة) على الفقرات. واعتماداً على آراء وملاحظات الخبراء وباعتماد نسبة (80 %) فأكثر لغرض قبول الفقرة أو رفضها و حصلت موافقتهم على جميع الفقرات ونسبة 100%

الوثبات :

يقصد بالوثبات مدى اتساق المقياس فيما يزودنا به من معلومات عن سلوك الأفراد (أبو حطب وصادق، 1991:101) ، ويعد حسابه امراً ضرورياً وأساسياً في القياس ، وقد تم التحقق من وثبات المقياس . وتم سحب عينة الثبات من العينة الاحصائية بواقع (25) طالبة وأن درجة معاملات الثبات لمجالات الدراسة والدرجة الكلية حسب معادلة الثبات كرونباخ قد بلغت 0.91 . وهذا ما يعني قوة الدراسة و صحة نتائجها

الفصل الرابع : نتائج البحث

الهدف الاول : مستوى الحرية العاطفية لدى طالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي

و لغرض التحقق من الهدف الاول تم تحليل اجابات عينة البحث البالغة (100) طالبة على مقياس الحرية العاطفية لدى طالبات قسم الارشاد النفسي و التوجيه التربوي و قد اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لعينة البحث هو (142.63) و بانحراف معياري (28.36) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (90) باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان هناك فرق بين المتوسطين اذ ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (41.12) و هيه اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.66) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (99) و باتجاه متوسط العينة وكما مبين في جدول (3)

جدول (3) نتائج الاختبار التائي لكشف الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الحرية العاطفية

حجم العينة	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
100	142.63	90	28.36	41.12	1.66	99	دالة

وتفسر الباحثة الطالبات لديهن القدرة على ممارسة الحرية العاطفية و الالتزام بحالة من الهدوء و التركيز و الاستقرار و التوازن و التفاؤل و الامل و التفكير الايجابي بالأمور حتى لو كان المحيط الخارجي و الأجواء المحيطة بالبيئة تسبب لهن التوتر و الإرهاق النفسي و الإحباط والملل و الغضب . وذلك بسبب تكيفهن بصورة ايجابية مع البيئة وظروفها .

الهدف الثاني: مستوى السعادة النفسية لدى طالبات قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي.

لغرض التحقق من الهدف الأول قامت الباحثة بتحليل إجابات عينة البحث الاساسية البالغة (100) من طالبات قسم الارشاد النفسي ، على مقياس السعادة النفسية ووجدت الباحثة أن الوسط الحسابي لعينة البحث (139,799) بانحراف معياري (9,618)، وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (135)، وبعد اختبار دلالة الفرق بين المتوسطين باستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر، ان هناك فرق بين المتوسطين، و باتجاه متوسط العينة، إذ إن القيمة التائية المحسوبة بلغت



(9,779)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1,96) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (383)، وهذا يشير إلى أنّ طلبة الطلبة لديهم سعادة نفسية بدرجة عالية اعلى من المتوسط ، وكما موضح في جدول رقم (4)

جدول (4) نتائج الاختبار التائي لكشف الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس السعادة النفسية

حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية (t)		درجة الحرية	مستوى الدلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية		
100	139,799	9,618	135	9,779	1,96	383	دالة

وتفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطالبات يتمتعون بالسعادة النفسية جيد أي انهم يتمتعون بالأنشطة التعليمية والاكتشاف ورؤية كل ما هو جديد بالإضافة الى الوعي المتزايد لطلبة الطلبة والاقبال على التعلم والانفتاح التكنولوجي للحصول على اكبر قدر من المعلومات والمعرفة

الهدف الثالث علاقة الحرية العاطفية بالسعادة النفسية لدى طالبات قسم الارشاد النفسى والتوجيه التربوي.

للتحقق من هذا الهدف تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون بين مقياسي الحرية العاطفية والسعادة النفسية حيث بلغت القيمة (0,27) وهي قيمة ارتباط جيدة عند مقارنتها مع معيار ايبيل والذي يرى ان الارتباط يكون مقبولا اذ كانت قيمته 0:19 فاكثر

نوع العينة	عدد العينة	قيمة معامل الارتباط	الدلالة
طالبات جامعة	100	0,27	دالة

وتفسر الباحثة بكون الحرية العاطفية تلعب دورًا حيويًا في تحقيق السعادة النفسية، حيث تعني القدرة على التعامل بفعالية مع المشاعر والأحاسيس المختلفة دون أن تكون هذه المشاعر مُقيدة أو مُسببة للضيق. عندما يتمتع الفرد بالحرية العاطفية، فإنه يكون قادرًا على التعبير عن مشاعره بحرية، والتعامل معها بشكل صحي، مما يؤدي إلى شعور أعمق بالسعادة والرضا الداخلي.

ثانيا : التوصيات

في ضوء نتائج البحث الحالي توصي الباحثة بما يلي :

- 1- دمج الطالبات في مهمات تعتمد على التواصل و التعامل بكثرة مع الآخرين و تهذيب طريقة التعامل و التداول العلاقات بشكل تعاوني و إيجابي سليم
- 2- تشجيع طلبة الطلبة على ضرورة الاهتمام بالحرية لانها عامل مشجع ومساعد على مواصلة الطموح
- 3- إقامة ورش مستمرة لدى طلبة الطلبة لغرض ارشادهن على مواصلة الحرية العاطفية والسعادة النفسية .



ثالثا : المقترحات

- تقترح الباحثة في ضوء نتائج البحث :
- دراسة الحرية العاطفية والسعادة النفسية على وفق متغيرات أخرى مثل مرحلة (متوسطة ،اعدادية ،الجامعة) و الجنسين (ذكور -اناث)
- إجراء دراسة عن السعادة النفسية وعلاقته بأسلوب (الحياة ونمطها).

المصادر

- احمد جمال شفيق الشعور بالسعادة لدى الاطفال في ضوء محددات عمرية والجنس والمستوى الاجتماعي والاقتصادي ودراسة سيكومتريه ، مقارنه ، مجله بحوث كليه الآداب- العدد 20 جامعه- جامعه المنوفية 1994
- الربيعي ،سهيلة عبد الرضا عسكر (٢٠٠٦) حرية الاختيار وعلاقتها بالفردية والجوهر والمضهر ، أطروحة دكتوراه غير منشوره ،كلية الآداب ،جامعة بغداد.
- السيد ابو محمد ابو هاشم (2010)النموذج البنائي بين العوامل النفسية والعوامل المهمة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبه الجامعة المجلد 20 ،العدد 81 صفحه 336- 398
- العيتي، ياسر (٢٠١١) الحرية العاطفية ،دار الفكر ،دمشق ، ط١.
- كامل ،سلمى حسين (٢٠١٨) الحرية العاطفية وعلاقتها بالصحة الوجدانية لدى طالبات الجامعة ،كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى.
- عبد الخالق. احمد، مراد، صلاح، 2001 السعادة الشخصية الارتباطات المنبئات- مجله دراسات نفسيه ، مجله دراسات النفسية، مجلد (3) . 2001 العدد 11 ص 337-349
- مايكل اراجيل (1997) سيكولوجية السعادة ترجمه فيصل عبد القادر يونس مراجعه شوق جلال القاهرة، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع
- فإن دالين ، ديو بولد (١٩٨٥): ترجمة نبيل نوفل وآخرون ، مناهج البحث في الترجمة وعلم النفس ، ط٢ ، مكتبة أنجلو.
- ليندندر ، كين (٢٠١٥) مشاعرك قد تكون قاتلة ، مكتبة جرير ، المملكة العربية السعودية.

المصادر الاجنبية

- Orloff,M.D.(2009): Introduction to Emotional Freedom.
- Orloff,D.Judith(2009) Energy psychological and Emotional Freedom .(trans from www. shrink rapradio.com.by Jokelly).
- Furr, R. (2005). Differentiating Happiness and Esteem in Individual Differences Research, 3(2), 105-127.
- Jayawickreme, E., Pawelski, J., & Seligman, M. (2008). Happiness, positive psychology, and Nussbaum's capabilities approach. University of Pennsylvania: Positive Psychology.