

مقياس الانفعالات الفارقة المعدل



ali_psych5@yahoo.com

علي محمد الرحيم صالح - علم النفس

أستاذ مساعد في كلية الآداب - جامعة القادسية - العراق

ظهر مقياس الانفعالات الفارقة The Differential Emotions Scale على يد العالم (إيزارد، 1997)، وهو عبارة عن أداة (تقرير ذاتي) متعددة الأبعاد، تهدف إلى تقييم الانفعالات لدى الأفراد (سواء كانت انفعالات أساسية أو نماذج الانفعالات)؛ ورغم أن المقياس الذي قدمه "إيزارد" كان يتكون من 30 فقرة تقيس عشرة انفعالات إيجابية وسلبية (بواقع ثلاثة فقرات لكل انفعال)، فإن مقياس الانفعالات الفارقة المعدل يتكون من 20 فقرة تقيس عشرة انفعالات إيجابية وعشرة سلبية، وقد قدم هذه النسخة من المقياس عالمة النفس "فريدريكسون"، بعد تكيف مقياس (إيزارد) وفق نظريتها المسماة بالتوسعة والبناء للانفعالات الإيجابية the Broaden-And- Build Theory of Positive Emotions، وتقرض هذه النظرية أن الناس عندما يخبرون الانفعالات الإيجابية فأنهم يوسعون من أفعالهم ومدى تفكيرهم، ويكونون على استعداد لتجربة الأشياء الجديدة، والأخذ بوجهات النظر المختلفة، مما يزيد من الموارد المكتسبة مثل اكتساب مهارات أو تكوين صداقات جديدة، وهذا ما ينتج عنه لولب متصاعدة في حياة الناس. وتوصلت "فريدريكسون" أن مقياسها يتمتع بالصدق والثبات، إذ وجدت أن الانفعالات الإيجابية تتسم بدرجة ثبات 0.79 والانفعالات السلبية بدرجة ثبات 0.69 وفق طريقة معامل الفاكرونباخ للاتساق الداخلي.

تعليمات الاختبار: من فضلك حاول أن تتذكر كيف شعرت أثناء الأربع والعشرين الساعة الماضية. باستخدام مقياس يتم تقييمه من درجة صفر إلى 4 درجات كما هو في أدناه، وذلك من خلال الإشارة إلى أكبر درجة أو كمية لما خبرته من المشاعر التالية:

لم أشعر به على الإطلاق - شعرت به قليلاً - شعرت به بكمية معتدلة - شعرت به بدرجة جيدة - شعرت به بدرجة كبيرة

3 2 1 صفر 4

1. إن معظم ما شعرت به الاستمتاع أو المحبة أو السخافة؟.....
2. إن معظم ما شعرت به الغضب أو الانزعاج أو الكدر؟.....
3. إن معظم ما شعرت به الخزي أو النذل أو المهانة؟.....
4. إن معظم ما شعرت به الرهبة أو العجب أو الاندهاش؟.....
5. إن معظم ما شعرت به الازدراء أو الاحتقار أو الاستهزاء؟.....
6. إن معظم ما شعرت به القرف أو النفور أو التقرز؟.....

ظهر مقياس الانفعالات الفارقة على يد العالم (إيزارد، 1997)، وهو عبارة عن أداة (تقرير ذاتي) متعددة الأبعاد، تهدف إلى تقييم الانفعالات لدى الأفراد (سواء كانت انفعالات أساسية أو نماذج الانفعالات)

أن الناس عندما يخبرون الانفعالات الإيجابية فأنهم يوسعون من أفعالهم ومدى تفكيرهم، ويكونون على استعداد لتجربة الأشياء الجديدة، والأخذ بوجهات النظر المختلفة، مما يزيد من الموارد المكتسبة مثل اكتساب مهارات أو تكوين صداقات جديدة، وهذا ما ينتج عنه لولب متصاعدة في حياة الناس

توصلت "فريدريكسون" أن مقياسها يتمتع بالصدق والثبات، إذ وجدت أن الانفعالات الإيجابية تتسم بدرجة ثبات 0.79 والانفعالات السلبية بدرجة ثبات 0.69 وفق طريقة معامل الفاكرونباخ للاتساق

تعليمات الاختبار: من فضلك
حاول أن تتذكر كيف شعرت
أثناء الأربع والعشرين ساعة
الماضية

إن معظم ما شعرت به الاستمتاع
أو المحبة أو السخافة؟.....
إن معظم ما شعرت به الغضب
أو الانزعاج أو الكدر؟.....
إن معظم ما شعرت به الخزي أو
الذل أو المهانة؟.....

إن معظم ما شعرت به الحرج أو
الوعي بالذات أو الاحمرار خجلاً؟
.....

إن معظم ما شعرت به الامتنان
أو التقدير أو الشكر؟.....

إن معظم ما شعرت به الذنب أو
الندم أو اللوم؟.....
إن معظم ما شعرت به الكراهية
أو عدم الثقة أو الشك؟.....

إن معظم ما شعرت به الاهتمام
أو التأهب أو الفضول؟.....
إن معظم ما شعرت به الفرح أو
السرور أو السعادة؟.....

إن معظم ما شعرت به الحزن أو
الاكتئاب أو عدم السعادة؟.....

7. إن معظم ما شعرت به الحرج أو الوعي بالذات أو الاحمرار خجلاً؟.....
8. إن معظم ما شعرت به الامتنان أو التقدير أو الشكر؟.....
9. إن معظم ما شعرت به الذنب أو الندم أو اللوم؟.....
10. إن معظم ما شعرت به الكراهية أو عدم الثقة أو الشك؟.....
11. إن معظم ما شعرت به الأمل أو التفاؤل أو الشجاعة؟.....
12. إن معظم ما شعرت به الإلهام أو الرفعة أو السمو؟.....
13. إن معظم ما شعرت به الاهتمام أو التأهب أو الفضول؟.....
14. إن معظم ما شعرت به الفرح أو السرور أو السعادة؟.....
15. إن معظم ما شعرت به الحب أو القرب أو الثقة؟.....
16. إن معظم ما شعرت به الفخر أو الثقة أو توكيد الذات؟.....
17. إن معظم ما شعرت به الحزن أو الاكتئاب أو عدم السعادة؟.....
18. إن معظم ما شعرت به الذعر أو الخوف أو التوجس؟.....
19. إن معظم ما شعرت به الهدوء أو الطمأنينة أو السلام؟.....
20. إن معظم ما شعرت به الضغوط أو العصبية أو الإجهاد؟.....

الدرجات: استعمل كل فقرة بشكل منفرد لتقييم الانفعالات الخاصة أو أنشأ درجات كلية للانفعالات الإيجابية والسلبية من خلال حساب أو أحصاء متوسط عشرة انفعالات إيجابية وعشرة انفعالات سلبية على التوالي. (باعتبار الانفعالات الإيجابية مجال مستقل) و(الانفعالات السلبية مجال مستقل أيضاً).

ويمكن تعديل التعليمات لتقييم الانفعالات عند الاستجابة إلى حوادث خاصة (مثل تجربة نشاط محدد)، كذلك يمكن تعديل المقياس في ضوء ما تشعر به من خبرة للانفعالات التي مررت بها خلال الأسبوعين الماضيين بواسطة تغيير تعليمات الفقرات إلى (كم مرة خبرت...؟) أو (كم مرة شعرت بهذا...؟)، وتكون الاستجابة على هذه الفقرات وفق البدائل التالية (تختلف عن البدائل أعلاه)، (أبداً=صفر) و(نادراً=1 درجة) و(بعض الأحيان=2 درجة) و(غالباً=3 درجات) و(دائماً=4 درجات).

- الانفعالات الإيجابية تحمل التسلسل = 1-4-8-11-12-13-14-15-16-19 .

- الانفعالات السلبية تحمل التسلسل = 2-3-5-6-7-9-10-17-18-20 .

ملاحظة: أقدم الشكر في ترجمة هذا المقياس إلى الدكتور عبد المريد قاسم العبدلي، الذي زودنا بنسخة منه، جزاكم الله خير الجزاء .

المراجع

Fredrickson BL, Mancuso RA, Branigan C, Tugade M. The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion* 2000;24:237-258.

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social*

إرتباط كامل النص:

<http://www.arabpsynet.com/Documents/DocAliPsyDifferentialEmotionsScale.pdf>

*** **

إن معظم ما شعرت به الذعر أو
الخوف أو التوجس؟

إن معظم ما شعرت به الهدوء أو
الطمأنينة أو السلام؟

إن معظم ما شعرت به الضغوط
أو العصبية أو الإجهاد؟

شبكة العلوم النفسية العربية

نحن تعاون عربي، رقيقا بعلوم وطب النفس

الموقع العلمي

<http://www.arabpsynet.com/>

المتجر الإلكتروني

<http://www.arabpsyfound.com>

الكتاب السنوي 2020 1 " شبكة العلوم النفسية العربية " (الاصدار السادس)

الشبكة تطفئ شمعها التاسعة عشرة وتدخل عامها العشرون من التأسيس

19 عاما من الكد... 17 عاما من التواصل "

(التأسيس: 2000/01/01 - على الويب: 2003/06/13)

<http://www.arabpsynet.com/Documents/eBArabpsynet.pdf>

مؤسسة العلوم النفسية العربية

معاً... نذهب أبعد

اشتراكات العضوية بمؤسسة العلوم النفسية العربية للعام 2020

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_category=36&controller=category&id_lang=3

اشتراكات عضوية مدفوعة لدعم المؤسسة

اشتراكات العضوية بالدفع الإلكتروني

1 - عضوية "الشريك الفخري الماسي المميز"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=275&controller=product&id_lang=3

2 - عضوية "الشريك الفخري الماسي"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=116&controller=product&id_lang=3

3 - عضوية "الشريك الشرفي الذهبي"

http://www.arabpsyfound.com/index.php?id_product=117&controller=product&id_lang=3

- اشتراكات العضوية بالتحويل البنكي (بعد اختيار نوعية العضوية 1 - 2 - 3)

مرفق رابط مستند الهوية البنكية للمؤسسة

www.arabpsynet.com/APF-IBAN.pdf

- اشتراكات العضوية بالتحويل عن طريق الويسترن يونيون (بعد اختيار نوعية العضوية 1 - 2 - 3)

Dr. Jamel TURKY (Sfax - TUNISIA)

ARABPSYFOUND President