



الدور المعدل للتدفق النفسي في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة

أ/ علي علي محمد علي قتاتة

مدرس مساعد بقسم علم النفس التعليمي والإحصاء

التربوي بكلية التربية جامعة الأزهر بالدقهلية

أ.د/ محمد سعد محمد علي

**أستاذ القياس والتقويم والإحصاء
النفسي والتربوي ورئيس قسم علم
النفس التعليمي والإحصاء التربوي
الأسبق كلية التربية - جامعة الأزهر**

أ.د/ سيف الدين يوسف عبدون

**أستاذ علم النفس التعليمي
ووكيل كلية التربية الأسبق
جامعة الأزهر**

الدور المعدل للتدفق النفسي في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير

الإيجابي لدى طلاب الجامعة

¹ علي محمد علي قناتة، ² سيف الدين يوسف عبدون، ³ محمد سعد محمد علي

قسم علم النفس التعليمي والاحصاء التربوي - كلية التربية - جامعة الأزهر

البريد الإلكتروني: ¹ aliali@azhar.edu.eg

² drsaifuddinyousuf@gmail.com

³ MohamedAli674.el@azhar.edu.eg

المستخلص:

يهدف البحث الحالي إلى تفسير العلاقات بين التنظيم الانفعالي كمتغير مستقل والتدفق النفسي كمتغير مُعدل والتفكير الإيجابي كمتغير تابع لدى طلاب الجامعة، وقد تم تطبيق أدوات البحث الحالي على (248) طالبًا من طلاب جامعة الأزهر بتفهمنا الأشراف، وقد أحرزت مؤشرات صدق وثبات مقبولة وتم تطبيق أدوات البحث ميدانيًا على (850) طالبًا وقد توصل البحث الحالي إلى أن التدفق النفسي يُعدل العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة، وقد أسفر البحث عن توصيات ومقترحات بحثية للمعنيين من المسؤولين وأولياء الأمور والباحثين. الكلمات الافتتاحية: الدور المعدل، التدفق النفسي، التنظيم الانفعالي، التفكير الإيجابي.



The Moderating Role of Psychological Flow in the Relationship Between Emotional Regulation and Positive Thinking among University Students

¹Ali Ali Mohammad Ali Qatata, ²Saifuddin Yousuf Abdoun,
³Mohamed Saad Mohamed Ali

Email: ¹ aliali@azhar.edu.eg

² drsaifuddinyousuf@gmail.com

³ MohamedAli674.el@azhar.edu.eg

ABSTARCT

The present research aimed at explaining the relationships between emotional regulation as an independent variable, psychological flow as a moderating variable, and positive thinking as dependent variable among university students. The current research instruments have been administered to (248) students, and they obtained acceptable indicators of validity and reliability. The field research consisted of (850) students. Findings revealed that psychological flow moderated the relationship between emotional regulation and positive thinking among university students. The study provided recommendations and research suggestions for responsible stakeholders, parents and researchers.

Keywords: Moderating Analysis Psychological Flow, Emotional Regulation, Positive thinking.

مقدمة:

يواجه الأفراد العديد من المواقف والأحداث اليومية والخبرات الانسانية التي تتطلب أنماطا مختلفة من الانفعالات حيث تؤثر في الإدراك والمعرفة وفي توجيه سلوك الفرد، وينشأ الانفعال نتيجة إدراك بعض المؤثرات الخارجية أو الداخلية ولهذا يحتاج الفرد إلى تهيئة الجو العاطفي والانفعالي السليم، لتنظيم الانفعالات وضبطها والتحكم فيها وتوجيهها بما يتناسب مع الموقف المثير والتعبير عنها بصورة طبيعية.

وقد ذكر (Diasa & Cadimeb, 2017, 39) أن التنظيم الانفعالي بمثابة التكيف الإيجابي مع التحديات والمشكلات الاجتماعية ويعتمد على عدة مهارات أهمها القدرة على ضبط الذات والانفعالات، والتفكير البناء، وتنظيم وتوجيه السلوكيات، وضبط السلوكيات السلبية التلقائية المندفعة، والعمل على تغيير متغيرات البيئة المحيطة بهدف تخفيض أثر مصادر الضغط النفسي فيها.

ويرى (Babkirk, Rios & Dennis, 2015, 836) أن التنظيم الانفعالي يحتل أهمية كبيرة في مراحل حياة الفرد، لارتباطه بصحتهم النفسية؛ ومع ذلك نجد أن التنظيم الانفعالي له أهمية خاصة في مرحلة المراهقة نظراً لطبيعة التغيرات الانفعالية التي تحدث أثناءها والتي تتمثل بالحدة والتذبذب والتناقض، والتي تفرض على المراهق تجريب العديد من الطرائق لتنظيم هذه الانفعالات.

ويعتبر التفكير الإيجابي أحد الموضوعات الأساسية التي يركز عليها علم النفس الإيجابي، وفي الوقت ذاته لا يهمل التفكير السلبي أو التشاؤمي، بل يسعى علماء علم النفس الإيجابي إلى التعرف على أهم مسببات السلبية في التفكير، في محاولة منهم لتعزيز الجوانب الإيجابية لدى الفرد، والتي تدفع به إلى التخلص من التفكير السلبي (Conoley & Conoley, 2009, 67).

وتشير (تهاني البناء، 2018، 492) إلى أن التفكير الإيجابي نتاج الخبرات الذاتية والسمات الفردية الإيجابية، فالتفكير الإيجابي ليس مجرد البحث عن جوانب القصور والضعف الموجودة لدى الفرد، إنما هو فرصة للبحث عن مكامن القوة البشرية، فالتفكير الإيجابي هو مهارة لدى كل الأفراد وتسمى بتعلم التفاؤل أو السعادة والرضا عن الحياة.

ويعد التدفق النفسي كغبرة من المتغيرات التي تخضع إلى التفكير حيث يدخل في جوهر الصلة بين السلوك والتدفق النفسي، ولعل التفكير الإيجابي الأبرز بينها إذ يمثل جوانب الاقتدار الإنساني، إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها، فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج، ويستكشف إمكانات الحلول، فهو ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعنى الطاقات ويستخرج الظاهر منها وكذلك الكامنة من أجل حل المشكلات (أنس شطب، عبد العزيز الموسوي، 2016، 54).

ويرى (ياسر بكار، 2006، 197) أن التدفق النفسي حالة من نسيان الذات والاستغراق في عمل يملك كل انتباه المرء وحواسه، حتى يكاد لا يشعر بالعالم الخارجي من حوله، وتدعمه تدفق من العواطف الإيجابية مليئة بالطاقة والحيوية تعمل جميعها على صرف انتباهه تجاه العمل الذي يقوم به؛ ويكتفي الإنسان في هذه اللحظات شعور بتوقف الزمن، وإحساس داخلي

بالبهجة، وقدرة خارقة على التركيز والمهارة في الأداء، وتحول الصعب إلى أمر يسير، ويغيب عنه الاهتمام بالكيفية التي يؤدي بها العمل أو التفكير في النجاح أو الفشل لأن مشاعر السرور والبهجة بالعمل نفسه هي فقط التي تحركه وتحفزه.

وتعتبر المرحلة الجامعية نقطة تحول في مسيرة الفرد وانطلاقه نحو مستقبله ليحقق أهدافه وطموحاته المرجوة، ويعد الطلبة الجامعيين إحدى الشرائح المهمة التي يقع على عاتقهم جانب كبير من بناء المجتمع وتقدمه، ومن الشرائح الاجتماعية الواعية والمثقفة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة والتمكن من حلها والصمود والسيطرة في تنظيم انفعالاتهم، نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل علاقاتهم وتصرفاتهم مقبولة ومنظمة للوصول إلى الرضا عن أنفسهم والتفكير بشكل إيجابي من خلال معرفتهم بطرق تنظيم الانفعالات لتحقيق أهدافهم في الحياة (محدب رزيقة، 2014، 101).

وقد أكدت دراسة (Seligman, 2002, 8) على أن تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية أمراً ضرورياً للفرد، وحصناً وقائياً ضد الضغوط ونواتجها السلبية، كما أن لها دوراً في استثارة السعادة الحقيقية فهي من أفضل السبل للوصول للهناء والسعادة النفسية، وتخطي الفشل وتحمل الصعاب، وتحرر الفرد من قسوة الماضي.

في حين أشارت دراسة كلا من (Wilson & Peper, 2004, 192) إلى وجود ارتباط موجب ودال بين استدعاء الأفكار الإيجابية والحالة المزاجية والأخلاقية، وقد أكد (92%) من عينة الدراسة أن استدعاءهم للأفكار الإيجابية، مثل: الرضا والتفاؤل، يؤدي إلى استجابات انفعالية جيدة ومريحة.

وقد أكدت العديد من الدراسات على أهمية التفكير الإيجابي حيث توصلت دراسة (Scheier, Micheal & Charles., 2005) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي والإنجاز والنجاح الأكاديمي. كما أكدت دراسة (Burnam et al., 2014) إلى وجود ارتباط دال بين الاتجاه العقلي الإيجابي مع النجاح لأن الفكرة لها قوة تسبب السعادة إذا استخدمت إيجابياً. واتفقت معها دراسة (Edmeads, 2009) التي سعت إلى معرفة علاقة بعض المتغيرات بنمطي التفكير الإيجابي والسلبي وأكدت على وجود علاقة بين نمطي التفكير ومتغير التحصيل والجنس لصالح الإناث.

وكشفت دراسة (يوسف اسليم، 2017، 81) عن وجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي حيث إنه كلما زاد نمط التفكير الإيجابي زاد التنظيم الانفعالي لدى الفرد والعكس صحيح.

وبدلل على ذلك أيضاً دراسة (Salovey & Mayer, 2009) والتي توصلت نتائجها إلى أهمية التيسير الانفعالي للتفكير أو توظيف الانفعالات والتركيز على الكيفية التي يدخل بها الانفعال إلى النظام المعرفي ويغير المعرفة، حيث تكسب هذه القدرة الفرد على وصف الأحداث الانفعالية التي تؤثر في المعالجة العقلية للمعلومات، أي أن هذه القدرة توضح كيف أن الانفعالات تؤثر على النظام المعرفي وإمكانية توظيفه لحل المشكلات والاستنتاج وصنع القرار واتخاذ القرارات الصحيحة.

وفي حين أشارت دراسة (أسماء محمد، 2009) إلى أن توجيه الانفعالات وتنظيم الحالة المزاجية يساعد على التحكم في التفكير، ويؤدي إلى اتخاذ القرارات والأحكام المنطقية وإلى تقديم حلول ابتكارية للمشكلات تتميز بالجدة والتنوع.

بالإضافة إلى أن نتائج الدراسات مثل دراسة (يوسف اسليم، 2017)، (Gordon et, al., 2016)، (صبا فائق، 2016)، (Shanmuga, 2013)، تثبت وجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي، مما دعي الباحث إلى دراسة هذه المتغيرات مع متغيرات أخرى كالتدفق النفسي.

وعلى الرغم من ذلك فإنه " في حدود إطلاع الباحث" لا توجد أية دراسة عربية أو أجنبية حاولت الوصول إلى نموذج يفسر العلاقات بين متغيرات البحث معاً على الرغم من الترابط المنطقي بينهما، وايضاً من خلال فحص الدراسات السابقة والاستدلال على نقاط ضعف منهجية، تمثلت في الاهتمام بالعلاقات الارتباطية البسيطة بين متغيرات البحث، ولم تهتم هذه الدراسات في البحث في التأثيرات البنائية بين متغيرات البحث، كما تم معالجة هذه العلاقات إحصائياً في نطاق ارتباطات جزئية بسيطة، وليس في هيئة نموذج بنائي شامل يستوعب هذه المتغيرات جميعاً، ولذلك يسعى البحث الحالي إلى التوصل لنموذج يفسر العلاقات بين التنظيم الانفعالي في التفكير الإيجابي من خلال التدفق النفسي (كمتغير معدل) لدى طلاب الجامعة.

وقد ساهم ذلك في إثارة دافعية الباحث لسد هذه الثغرة وتقديم رؤية جديدة لتفسير التفكير الإيجابي لدى الفئة المستهدفة مع الأخذ في الاعتبار لدور التدفق النفسي في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

- مدى مطابقة نموذج المسار المعتمد على التعديل للتدفق النفسي في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لبيانات عينة البحث من طلاب الجامعة.
- الدور المعدل للتدفق النفسي في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

مشكلة البحث:

تحدد مشكلة البحث في التساؤلات الآتية:

- (1) ما مدى مطابقة نموذج المسار المعتمد على التعديل للتدفق النفسي في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لبيانات عينة البحث من طلاب الجامعة؟
- (2) هل تتباين اتجاه العلاقة وشِدتها بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي بتباين مستويات التدفق النفسي (مرتفع - متوسط - منخفض) لدى طلاب الجامعة؟

أهمية البحث:

- يمكن أن تتضح أهمية البحث الحالي من خلال:
- يساعد البحث الحالي على إثارة اهتمام الباحثين بمدى أهمية استخدام تقنية النمذجة بالمعادلة البنائية (SEM) في البحوث والدراسات، من خلال التعامل مع النماذج بأنواعها المختلفة من حيث التصميم وآليات الاختبار.
- الاهتمام بدراسة التأثيرات المعدلة وهذا ما تغفله العديد من الدراسات النفسية مما ينتج عنه الحصول على نتائج مضللة؛ لتجاهلها دور المتغيرات المعدلة.
- دراسة التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة من منظور وجداني (التنظيم الانفعالي) ومن منظور معرفي بيئي (التدفق النفسي)، مما يقدم تفسيراً علمياً مقبولاً لضعف بعض الطلاب في التفكير بطريقة إيجابية.
- الانتقال من التنظير بالفرضيات إلى التنظير بالنماذج، والابتعاد عن النمطية المعتمدة في دراسة الظاهرة النفسية الاجتماعية في البحوث والدراسات النفسية والتربوية.
- تقديم تصور نفسي مقبول يفسر العلاقة بين متغيرات البحث المستقلة والتابعة والمعدلة " التنظيم الانفعالي والتدفق النفسي والتفكير الإيجابي" لدى فئة البحث المستهدفة.
- إعداد بعض المقاييس الهامة مثل مقياس التدفق النفسي والتنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي بحيث يمكن الاستفادة منها في الدراسات والأبحاث المستقبلية.
- بناء البرامج والاستراتيجيات في ضوء النموذج (المعدل) لتحسين وتطوير قدرات الطالب الجامعي.
- تقديم توصيات مهمة تفيد في التعامل الأمثل - في ضوء نتائج المسارات المؤثرة في تفكيرهم الإيجابي مع طلاب الجامعة.

التعريف الإجرائي لمصطلحات البحث:

الدور المعدل: Moderating Role

يتبنى الباحث تعريف (عثماني عابد، 2019، 48) حيث يعرفه بأنه المتغير الذي يمثل التأثير غير الخطي على العلاقات بين المتغير المستقل والمتغير التابع حيث يحدث هذا التأثير تغيير في شكل وقوة العلاقات بين المتغير المستقل والمتغير التابع، وهو المتغير الذي قد يغير في الأثر الذي يتركه المتغير المستقل في المتغير التابع، ويكون حافزاً للعلاقة بين المتغير المستقل والتابع ولا يتأثر بالمتغير المستقل ولا يؤثر على التابع فيرتفع أو ينخفض تأثير المتغير المستقل على التابع بوجود المتغير المعدل.

التدفق النفسي: Psychological Flow

يعرفه الباحث بأنه حالة وجدانية تتضمن اندماج الفرد مع ما يقوم به من عمل، والتركيز التام عليه، والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة المرتبطة به، مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، مع وضوح الأهداف، والقدرة على التحكم بها. ويُعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التدفق النفسي في (صورة مواقف) المستخدم "إعداد الباحث الحالي".

التنظيم الانفعالي: Emotional Regulation

يعرفه الباحث بأنه "قدرة الفرد على تنظيم مشاعره الذاتية كالخوف، والغضب، والحزن، والفرح، ومحاولاته لتعديل انفعالاته وضبطها، والتحكم بها من خلال ممارسة أنواع متعددة من الأساليب: تعديل الانفعالات، وتقليلها، وتغيير الانفعالات السلبية إلى الموجبة لتحقيق الأهداف الشخصية، والوصول إلى مرحلة التكيف، وإنجاز الأهداف المرجوة. ويُعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التنظيم الانفعالي في (صورة مواقف) المستخدم "إعداد الباحث الحالي".

التفكير الإيجابي: positive thinking

يعرفه الباحث بأنه: "عملية وجدانية ومعرفية يستطيع الفرد من خلالها التحكم في أفكاره ومشاعره وتبني أفكار ومشاعر إيجابية تجعله أكثر مرونة وتفاؤلاً وواثقًا في إمكاناته وقدراته وأكثر تحكماً في انفعالاته وتقبلاً للمسؤولية الشخصية عند مواجهة مشكلات الحياة مما يساعد على الوصول إلى حلول إيجابية لهذه المشكلات. ويُعرف إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس التفكير الإيجابي في (صورة مواقف) المستخدم "إعداد الباحث الحالي".

الإطار النظري:

أولاً: التنظيم الانفعالي Emotion Regulation

تعددت وجهات النظر المختلفة للباحثين السابقين الذين تناولوا مفهوم التنظيم الانفعالي، حيث صنف الباحثون تلك الآراء تبعاً للخلفيات النظرية التي انطلقت منها، في ضوء عدة محاور هي:

(أ) التنظيم الانفعالي كعملية.

(ب) التنظيم الانفعالي كقدرة.

(ج) التنظيم الانفعالي كمكون من مكونات العمليات المعرفية.

وسوف يعرض الباحث التصنيفات السابقة بالتفصيل كما يلي:

(أ) التنظيم الانفعالي كعملية

يعرف (Wolters, 2011, 275) التنظيم الانفعالي بأنه عملية مراقبة وتقييم وتغيير وقوع شدة أو حدة التجارب الانفعالية وردود الأفعال.

ويعرفه (صلاح الدين عراقي، 2014: 19) بأنه العملية المتصلة بالتعديل والتأثير على متي وكيف يتم التعبير عن الانفعالات الخاصة، وكيف يتم معايشة تلك الانفعالات، ويشمل ذلك على كل الانفعالات الشعورية واللاشعورية السلبية الإيجابية على حد سواء، وقد تتضمن الانفعالات المتولدة والمختزلة وكذلك الحفاظ على الانفعالات.

ويذكر كل من (Cashwell, Giordano, King, Lankford & Henson, 2017, 19) أن تنظيم الانفعالات عملية لرصد وملاحظة وتقييم وتغيير الاستجابات الانفعالية، لتحقيق أهداف الفرد الشخصية.

ويشير (Zapata, et al., 2017, 13) أن التنظيم الانفعالي عملية تأخذ مجموعة من الخطوات المتسلسلة تتمثل في الحصول على مدخلات معلوماتية، والتقييم الذاتي، والرغبة في تغيير المثيرات البيئية المسببة للضغوط النفسية، والبحث عن حلول، ووضع الخطط بهدف التغيير وتنفيذ هذه الحلول على الواقع ثم العمل على تقويمها.

ويضيف (إسلام الزحراوي، 2018: 50) أن التنظيم الانفعالي لا يعبر عن كبح الانفعالات وقمعها، بل هو عملية فهم ووعي لمشاعر الفرح والحزن وكيفية إدارة ممارسات الفرد وتقييم انفعالاته بما يتناسب مع الموقف، وتحويل استجابات الفعل السالبة إلى الموجبة لتحقيق الأهداف الذاتية والتكيف الإيجابي مع المواقف المختلفة.

(ب) التنظيم الانفعالي كقدرة

يذكر (Babkirk, Rios, & Dennis, 2015, 832) أن مفهوم تنظيم الانفعالات يعني القدرة على مراقبة وتقييم وتعديل الاستجابات الانفعالية لتحقيق الأهداف، فهو استراتيجية انفعالية معرفية تشتمل على قدرة الفرد على تغيير المعاني الانفعالية للمثير، ومن ثم تقديم الاستجابة المناسبة في السياق الاجتماعي.

وقد أشار (Kuzucu, 2016, 850) أن التنظيم الانفعالي قدرة الفرد على تعديل وتكييف

انفعالاته ضمن السياقات الاجتماعية.

ويضيف (محمد مصطفى، 2019: 378) أن التنظيم الانفعالي قدرة الفرد على مواجهة انفعالاته السلبية وتقبلها وإدارتها وتعديل سلوكياته عند مروره بها.

ويُعرف (ماجد عيسى، 2019: 15) التنظيم الانفعالي المعرفي بأنه قدرة المتعلم على المراقبة الواعية للانفعالات وإدارتها من خلال الاستجابة لها بفعالية أو تعزيزها أو تقليلها حسب الحاجة من خلال تحويل الانتباه للتفكير في شيء آخر ليظهر الانفعال بطريقة مقبولة اجتماعياً.

وتضيف (نجلاء الشيمي، 2019: 243) أن التنظيم الانفعالي قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته السلبية مع تعديلها إلى انفعالات إيجابية، وزيادة انفعالاته السارة لتحقيق رغباته، وأهدافه.

(ج) التنظيم الانفعالي كمكون من مكونات العمليات المعرفية (الوعي، والاستراتيجيات، والأساليب)

يذكر كل من (Brans, Koval, Verduyn, Lim, Kuppens, 2013, 9) أن التنظيم الانفعالي أساليب مدركة يلجأ الفرد لاستخدامها بهدف معالجة استجاباته الانفعالية مثل توجيه الانتباه والتركيز على المشاعر والأفكار والتفكير في الخبرات الإيجابية نحو الموقف الانفعالي.

وبينما يعرف كل من (Brenning, soenens, Petegem & Vansteenkiste, 2015, 561) التنظيم الانفعالي بأنه مجموعة من عمليات الوعي واللاوعي التي يستخدمها الفرد لتنظيم استجاباته الانفعالية، وقدرة الفرد على استخدام الاستراتيجيات المعرفية لتمكينهم من ضبط انفعالاتهم نحو المثيرات في البيئة المحيطة.

وقد أشارت (حنان محمود، 2016: 73) أن التنظيم الانفعالي هو مجموعة الاستراتيجيات التي تعبر عن جهود الفرد للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعالية وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها حتى يتمكن الفرد من الأداء المتكيف الذي يساعد على تحقيق أهدافه.

ويضيف كل من (Kuo, Fitzpatrick, Mmetcalfe, Mcmain, 2016, 54) أن تنظيم الانفعال هو مجموعة من المهارات المعرفية والانفعالية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على خبرات الفرد وتعبيراته الناشئة من تفاعله مع بيئته.

وكما وصف (Park & Yoo, 2016, 327) إلى أن التنظيم الانفعالي نوع من التنظيم الذاتي الذي يشتمل على عمليات السيطرة، والتقييم، وردود الأفعال التكيفية الانفعالية التي تسهم في تحقيق الأهداف الشخصية.

وكما ذهب كل من (Cashwell, Giordano, King, Lankford & Henson, 2017, 18) إلى أن التنظيم الانفعالي يشير إلى السلوكيات والاستراتيجيات التي تعزز من الخبرات والتي تساعد الفرد على الاستمرار في حياته من خلال فهم كيفية معالجة المواقف الانفعالية وفهمها ومن ثم القدرة على التعبير عن الانفعالات.

يتضح من التعريفات السابقة في تناولها لمفهوم التنظيم الانفعالي أنها تتضمن إنتاج

استجابات متعددة ومتنوعة للموقف، والقدرة على إنتاج العديد من فئات الحلول الممكنة، وإعادة بناء المعرفة السابقة بطرق متعددة، والتكيف مع الموقف الجديد والاستعداد له، والتنوع في الأفكار، والتحرر من الجمود الفكري، والتحرر من الثبات المطلق، والوصول إلى حلول متعددة للمشكلة التي تواجهه، وتتطلب من الفرد التغلب على استجاباته التلقائية.

ويعرف الباحث التنظيم الانفعالي بأنه قدرة الفرد على تنظيم مشاعره الذاتية كالخوف، والغضب، والحزن، والفرح، ومحاولاته لتعديل انفعالاته وضبطها، والتحكم بها من خلال ممارسة أنواع متعددة من الأساليب: تعديل الانفعالات، وتقليلها، وتغيير الانفعالات السالبة إلى الموجبة لتحقيق الأهداف الشخصية، والوصول إلى مرحلة التكيف، وإنجاز الأهداف المرجوة.

ولقد توصلت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (Falat, 2000)، (Shanmuga, 2013)، (Nei & Rostami, 2014)، (صبا فائق، 2016)، (Gordon et al., 2016)، (ليث عياش وصبا فائق، 2016)، (Manju & Basavarajappa, 2016)، (يوسف اسليم، 2017)،

(Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017)، (إسلام الزحراوي، 2018)، (هالة مصطفي، 2018)، (آمنة خصاونة، 2020)، إلى أدلة على وجود ارتباط قوي بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي بل تعدى الأمر إلى وجود تأثيرات مباشرة أو غير مباشرة للتنظيم الانفعالي في التفكير الإيجابي على اختلاف وجهات نظر الباحثين.

ثانيًا: التفكير الإيجابي Positive Thinking

يُعد التفكير الإيجابي مصطلحًا جديدًا نسبيًا تم استخدامه في المحافل التربوية والتعليمية، حيث تشير الأبحاث إلى أهمية استخدام مهارات التفكير في مساعدة الفرد على أن يكتسب شخصية إيجابية قادرة على التعامل مع المستقبل، حيث إن التفكير الإيجابي يكسب الفرد الثقة بالنفس والاعتماد على الذات والعديد من الصفات اللازمة والضرورية للتعامل مع تحديات المستقبل (أحلام عبد الستار، 2011: 1).

فقد تعددت تعريفات ذلك المفهوم وفقًا لاختلاف آراء الباحثين وتباين وجهات النظر بينهم ومن بين هذه التعريفات:

يرى (Carmeli, 2006, 76) أن التفكير الإيجابي هو قدرة الفرد على توجيه فكره لصالح حالته النفسية والشعور بالرضا والراحة وذلك بالتركيز على الجوانب المشرقة أو المضيئة وليس السوداء أو السلبية.

ويشير "ونج" (Wong, 2012: 77) إلى التفكير الإيجابي بأنه "اتجاه عقلي يسمح للأفكار العقلية والكلمات والصور بأن تؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح، وهو عادة عقلية تتوقع النتائج الجيدة والمفضلة، وهو توقع السعادة والمتعة والنتائج الناجحة لكل موقف ولكل فعل، فأيما يتوقع العقل يجد".

كما يعرف بأنه نمط من أنماط التفكير يرتقي بالفرد ويساعده على استثمار عقله ومشاعره وسلوكه واكتشاف قواه الكامنة وتغيير حياته نحو الأفضل باستخدام أنشطة وأساليب إيجابية، وذلك من خلال التحكم والسيطرة على طريقة التفكير والأفكار وجعلها تسير في الاتجاه الإيجابي، كما أنه يشمل قدرة الفرد على التعلم في المواقف الضاغطة، وهو تفكير بنائي يشمل قدرة الفرد على التركيز والانتباه إلى القوة في المشكلة واستخدام خطوات إبداعية من أجل الوصول إلى حلول مرضية (سامية الأنصاري، 2012: 74).

كما أنه اتجاه عقلي يتخلل أفكار العقل والكلمات والصور والسلوكيات التي تؤدي إلى النمو والتوسع والنجاح والتوقع الإيجابي العام للمستقبل، ويرتبط بالنتائج المرغوبة والناجحة في المواقف المتعددة. (Hong & Lin, 2012: 275)

ويعرفه (عبد الناصر محمود، 2013: 10) بأنه "القدرات التي يمتلكها الفرد كالمثابرة والقدرة على تحمل المشاق والتوافق النفسي والقدرة على التعلم والاستفادة من مواقف الضغط واكتشاف الفرص الإيجابية، في تلك المواقف، والتفاؤل والرضا والكفاءة الشخصية ومهارات التفاعل الاجتماعي والإحساس بالجمال والمثابرة والتطلع نحو المستقبل".

ويعرفه (جابر عبد الحميد، وأسماء عدلان، ومنى السيد، 2014:377) بأنه "عملية عقلية لإنتاج الأفكار التي ترتبط بالابتكار والسيطرة الآلية على أخطاء التفكير الهدامة، وتقويمها وتوجيهها بطريقة فعالة تضيف إيجابية على الحياة الشخصية أو العملية والسماح للأفكار العقلية والإيجابية بأن تؤدي إلى التوسع والنمو والنجاح".

وتعرفه (سنة عثمان، 2015:7) بأنه "نمط من أنماط التفكير يمكن الفرد من القيادة الذاتية للتفكير ومشاعره وتوجيهها وجهة إيجابية، من خلال امتلاك الفرد لمعتقدات تساعده على التوقع الإيجابي للمستقبل، حيث يستخدم الفرد كامل قدراته وإمكاناته لتخطي العقبات وحل المشكلات التي تواجهه وهو واثق من حلها، فيبحث عن الحل بدلاً من الاستسلام للمشكلات".

كما يرى (Ghodsbin, et al.2015:342) أن التفكير الإيجابي هو امتلاك الفرد لقناعات ومعتقدات تجعله يضع توقعات إيجابية لخبرته المستقبلية بحيث يظهر هذا في انتقائه وتفضيله لسلوك محدد.

وتوضح (غادة جابر، 2017:122) أن التفكير الإيجابي قدرة الطالب على تبني أفكار ومعتقدات إيجابية تنعكس على تقبله لذاته والآخرين، وتجعله قادر على السيطرة على تصرفاته مع الأشخاص والأحداث، بما يرتقي به ويساعده على استثمار قدراته وإمكاناته وتطويعه لتناسب مع المواقف والمشكلات المختلفة.

وتعرفه (حنان محمود، 2018:240) بأنه عملية وجدانية ومعرفية يستطيع الفرد من خلالها التحكم في أفكاره ومشاعره وتبني أفكار ومشاعر إيجابية تجعله أكثر مرونة وتفاؤلاً واثقاً في إمكاناته وقدراته وأكثر تحكماً في انفعالاته وتقبلاً للمسؤولية الشخصية عند مواجهة مشكلات

الحياة مما يساعد على الوصول إلى حلول إيجابية لهذه المشكلات.

ويتضح مما سبق تعدد تعريفات التفكير الإيجابي ويعرفه الباحث بالقدرة على تقويم الأفكار والمعتقدات، والتحكم والسيطرة على طريقة التفكير والأفكار وجعلها تسير في الاتجاه الإيجابي، وإيجاد حلول للمشكلة والتخلص من الأفكار السلبية، والقدرة على تكوين أنظمة عقلية منطقية ذات طابع تفاؤلي للنظر إلى القضايا والمشكلات الحياتية من أجل الوصول إلى حلول إبداعية لهذه المشكلات والتغلب عليها.

ثالثاً: التدفق النفسي Psychological Flow

وتعددت وجهات النظر المختلفة للباحثين السابقين الذين تناولوا مفهوم التدفق النفسي، حيث صنف الباحث تلك الآراء تبعاً للخلفيات النظرية التي انطلقت منها، في ضوء عدة محاور هي:

(أ) التدفق النفسي كحالة.

(ب) التدفق النفسي كخبرة.

وسوف يعرض الباحث التصنيفات السابقة بالتفصيل كما يلي:

(أ) التدفق النفسي كحالة:

وأشار (Moran, 2012, 87) إلى أن التدفق النفسي حالة شبه تلقائية من الجهد، ولكنها مركزة من الوعي.

ويشير (Csikszentmihalyi, Abuhamdeh & Nakamura, 2014, 230- 231) إلى أن التدفق النفسي حالة ذاتية يصل إليها الفرد عندما يتعلق تماما بالنشاط ذاته الذي يؤديه دون غيره لدرجة تصل إلى حد نسيان الزمن والتعب وأي شيء سواه.

وتعرف (ربيعة الشيخ، 2015: 42-43) التدفق النفسي باعتباره حالة وجدانية آنية يخبرها الفرد عندما يمارس نشاطه المفضل، يحس من خلاله بأن قدراته ومهاراته الشخصية بلغت أقصاها لمستوي يتمكن من خلاله مواجهة مختلف التحديات التي تطرحها المهمة التي يؤديها، وأثناءها يصبح الفرد مندمجًا كليًا في الأداء بشكل ينسى من خلاله كل ما حوله ولا يركز إلا في النشاط الذي بين يديه، وهي خبرة تترك أثرًا إيجابيًا في شكل شعور بالسرور والمتعة لمجرد أنه يؤدي هذا النشاط.

وعرف كل من (ماجدة عبد المجيد، سلوى عبد الباقي، ثريا لاشين، 2016: 1005) التدفق النفسي بأنه حالة من نسيان الذات، والاستغراق التام في أداء المهمة، والشعور بتوقف الزمن وغياب الوعي بالمكان وما يدور حوله بالبيئة الخارجية، والشعور بالاستمتاع والابتهاج لإنجاز المهمة والتقليل من الاضطرابات الانفعالية وتأدية الفعل دون أي مجهود.

وتذكر (هبة محمود، 2018: 121) أن التدفق النفسي الحالة التي يكون فيها الفرد مندمجًا كليًا في أداء مهمة ما، في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات هذه المهمة، بحيث يكون الفرد مستشعرًا الاستمتاع التام لقيامه بهذه المهمة دون وجود دافع أو محفز خارجي، وفاقداً الشعور بالوقت والوعي بالذات، مع وجود تغذية راجعة واضحة وفورية أثناء الأداء.

(ب) التدفق النفسي كخبرة:

أشار (محمد صديق، 2009: 315) إلى أن التدفق النفسي خبرة خاصة بكل فرد، تحدث من وقت لآخر خاصة عندما يؤدي الفرد أقصى درجات الأداء، أو عندما يصل إلى مستويات أعلى من مستوياته المعتادة أو السابقة وهي خبرة من النوع الراقى، والعلامة المميزة للتدفق هي الشعور بالسرور التلقائي؛ وهو الحالة التي يستغرق فيها الأفراد كليًا فيما يقومون به من أعمال، موجّهين أقصى درجات الانتباه غير الموزع على العمل، بينما يكون الوعي مصاحبًا للعمل.

ويشير (Mustafa et al., 2010, 6) إلى أن التدفق النفسي مصطلح يوصف تجربة مثلى تستحوذ على نشاط ممتع بحيث يصبح القيام به لذاته دون وجود دافع خارجي.

وتضيف (أمال باظة، 2010: 36) أن التدفق النفسي خبرة راقية تشعر الفرد بالسعادة والبهجة من خلال الانغماس في أداء النشاط لدرجة نسيان الذات، وبذلك يعتبر التدفق من

المفاهيم الإيجابية الحديثة التي تصل بالفرد إلى أعلى درجة لتوظيف الطاقة النفسية لديه،
ويصاحبها حالة رضا وسعادة مع تأجيل الرغبات والاحتياجات الشخصية الأخرى.

ويذكر (محمد أبو حلاوة، 2013: 7) التدفق النفسي بأنه الخبرة الإنسانية المثلى المجسدة
لأعلى تجليات الصحة النفسية الإيجابية وجودة الحياة بصفة عامة لكونها حالة تعني فناء
الفرد في المهام والأعمال وينسى به ذاته والوسط والزمن مقترنا ذلك بحالة من الابتهاج.

وكما يعرف (Jackson, 2014, 2305- 2306) التدفق النفسي بأنه تجربة نفسية إيجابية،
وهي الحالة النفسية المثلى التي تحدث عند انهماك الفرد الكلي في المهمة، ويصاحب ذلك ذروة
النشاط وتحقيق مستويات متقدمة من الأداء.

وترى كل من (ناهد أيوب، عفاف البديوي، 2017: 842) التدفق النفسي كخبرة
سيكولوجية ممتعة تتحقق عندما يحدث توازن بين مهارات الفرد ومستوى المهام والتحديات
المقدمة إليه؛ ويتضمن خبرات سارة تجلب السرور والانشراح، كما تتضمن انفعالات إيجابية
كثيرة، وفي حالة التدفق يوظف الفرد كل مهاراته وقدراته وينسي الزمن والشعور بالذات
لتحقيق أغراضه وأهدافه.

وأيضاً تعرف (بديعة بنهان، 2019: 326) التدفق النفسي بأنه الخبرة المثلى التي تحدث
عندما يقوم الفرد بعمل ما أو مهارة ما وينسي بها ذاته والزمن مع الشعور بالمتعة والسعادة
ليصل في نهاية الأمر إلى إبداع إنساني من نوع فريد.

إنه لمن الملاحظ على جميع ما سبق من تعريفات أن بينهم جميعاً ثمة مشتركات أساسية في
وصف التدفق النفسي فجميعها تشير إلى كونه حالة، ولكنها ليست حالة عابرة وإنما حالة
إيجابية تشمل أبعاداً متعددة، بعضها ذهني مثل التركيز والتفكير المتعمق، وبعضها وجداني
حيث يشعر الفرد بالمتعة والسرور والسعادة، والبعض الآخر يحمل أبعاداً تتعلق بالأداء حيث
الإنجاز والإتقان والوصول لأقصى درجات الأداء. ومن هنا نستطيع أن نصفه بالقوة التي تسهم
في نجاح الفرد وفعاليتها عند ممارسة نشاطاته المختلفة؛ ويعرفه الباحث بأنه: حالة وجدانية
تتضمن اندماج الفرد مع ما يقوم به من عمل، والتركيز التام عليه، والاندفاع بحيوية نحو
الأنشطة المرتبطة به، مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة، مع وضوح
الأهداف، والقدرة على التحكم بها.

ولقد توصلت نتائج العديد من الدراسات مثل دراسة (محمد صديق، 2009)، (Perkins &
Nakamura, 2012)، (أسماء أحمد ومرفت عبد الجواد، 2013)، (عبد العزيز الموسوي وأنس
شطب، 2016)، (ماجدة عبدالمجيد وسلوى الباقي وثرى لاشين، 2016)، (صباح الرفاعي،
2018)، إلى أدلة على وجود ارتباط قوي بين التدفق النفسي والتفكير الإيجابي بل تعدى الأمر
إلى وجود تأثيرات مباشرة أو غير مباشرة للتدفق النفسي في التفكير الإيجابي على اختلاف
وجهات نظر الباحثين.

فروض البحث:

الفرض الأول: لا يتمتع نموذج المسار المعتمد على التعديل للتدفق النفسي في العلاقة بين
التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي بمؤشرات مطابقة إجمالية مقبولة لدى أفراد العينة من
طلاب الجامعة.

الفرض الثاني: لا يتباين اتجاه العلاقة وشِدتها بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي بتباين مستويات التدفق النفسي (مرتفع – متوسط – منخفض) لدى طلاب الجامعة.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي باعتباره أحد مناهج البحث التربوي النفسي التي تهدف إلى وصف الظواهر، وتفسير العلاقة بين المتغيرات المكونة لها، ومعرفة أدوار تلك المتغيرات سواء كانت "مستقلة أو مُعدلة أو تفاعلية أو تابعة" كما هي في الواقع دون تدخل تجريبي بالزيادة أو النقصان في مستويات المتغيرات المستقلة، ويستخدم المنهج الوصفي السببي الإحصائي بالبحث الحالي؛ للكشف عن العلاقات السببية التي يحملها المتغير المستقل النفسي الشارح وهو التنظيم الانفعالي ومدى تأثيره في المتغير التابع "أي التفكير الإيجابي ومعرفة اتجاه هذه العلاقة وشِدتها بتباين مستويات التدفق النفسي (مرتفع – متوسط – منخفض) كمتغير (مُعدل)؛ مما يساهم في تقديم فهم أدق وأكثر عمقا للتفكير الإيجابي لدى المشاركين بالبحث الحالي ويسهل معه التحقق من النموذج المقترح ومدى قدرته على تفسير الظاهرة المدروسة استناداً إلى بيانات المشاركين.

ثانياً: المشاركون بالبحث

تكونت عينة البحث الحالي من:

- 1- العينة الاستطلاعية: بلغ عدد المشاركون بالبحث الحالي (248) طالباً من طلاب جامعة الأزهر بتفهمنا الأشراف، ممن يتراوح أعمارهم ما بين (18-20) عامًا، بمتوسط عمري قدره (19.37) عامًا، ووسيط (19) عامًا، وانحراف معياري (0.690).
- 2- العينة الأساسية: وتكونت عينة الدراسة في البداية من (856) طالبًا، حيث تم استبعاد (6) طلاب وذلك لتكرار تطبيق الاختبارات مرة أخرى عبر الرابط الإلكتروني (<https://forms.gle/MivgFwtX5iUpaTiv5>)، وبذلك تكونت عينة الدراسة النهائية من (850) طالبًا، ممن يتراوح أعمارهم ما بين (18-20) عامًا، بمتوسط عمري قدره (18.79) عامًا، وانحراف معياري (1.013)، من طلاب جامعة الأزهر بتفهمنا الأشراف.

ثالثاً: أدوات البحث*

بالرجوع إلى المفاهيم النظرية، والبحوث والدراسات السابقة قام الباحث بإعداد أربع مقاييس في صورة مواقف لكل من متغيرات البحث (التنظيم الانفعالي – التدفق النفسي – التفكير الإيجابي)، وقام الباحث أيضاً بإعدادها إلكترونياً عبر الرابط التالي:

* للاطلاع والاستفادة من هذه الأدوات يمكن الرجوع إلى الملاحق المتضمنة برسالة الدكتوراه من إعداد الباحث الحالي والمعنونة ب: "نمذجة العلاقات بين التنظيم الانفعالي والتدفق النفسي والتوافق الأكاديمي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

العاملي الاستكشافي والتوكيدي من الدرجة الثانية قبل استخدامها ميدانياً:
(<https://forms.gle/MivgFwtX5iUpaTiv5>): وقد خضعت أدوات البحث الحالي للتحليل

أولاً: مقياس التنظيم الانفعالي (مواقف) (إعداد الباحث):

الخصائص السيكومترية للمقياس:

❖ الصدق اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

أ. صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس التعليمي بكلية التربية والدراسات الإنسانية، وتم الإبقاء على المفردات التي بلغت نسب اتفاقها 100% كما هي دون إجراء أي تعديل، وتم تعديل صياغة باقي المفردات بناءً على آراء السادة المحكمين.

ب. الصدق التمييزي: لحساب الصدق التمييزي لمقياس التنظيم الانفعالي قام الباحث بمقارنة الثلث الأعلى في درجات المقياس بالثلث الأدنى في ضوء المتوسط الحسابي للدرجة الكلية، واستخدم لهذه المقارنة اختبار (ت) لحساب الفرق بين المجموعتين، واتضح من النتائج أن مقياس التنظيم الانفعالي ميز بين طرفي السمة المقاسة لدى أفراد العينة، حيث أن قيمة (ت) دالة إحصائياً عند مستوي 0.01 ولذلك يتصف المقياس بالصدق التمييزي.

ت. صدق التحليل العاملي: قام الباحث بالتحقق من أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي وذلك من خلال استخدام اختبار كولمغوروف-سميرنوف وجاءت نتائج الاختبار (1.329) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي؛ وقام بإعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختبار 50×50 على العينة الاستطلاعية (ن=248) من طلاب الجامعة، وأكد الباحث أنه لا توجد بها متغيرات لها معامل ارتباط مع كل أو معظم المتغيرات قيمته (1+ أو -1)، أو تساوي صفر، أو أقل من 0.25 أو أكبر من 0.90، وبالتالي فإنه ليس هناك حاجة إلى حذف أي متغير من المتغيرات؛ وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test حيث تتراوح قيمة هذا الاختبار بين الصفر والواحد الصحيح، وكلما اقتربت قيمته من الواحد الصحيح كلما دل ذلك على زيادة الاعتمادية Reliability للعوامل التي يتم الحصول عليها من التحليل، وبلغت قيمة إحصائي اختبار Kmo في تحليل هذا المقياس (0.735)، أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشتراطه Kaiser؛ وقام الباحث بحساب اختبار بارتليت حيث جاءت قيمة كاي تربيع (4179.4)، ودرجة حرية (1225)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وهذا دليل على أن مصفوفة التباين لا تمثل مصفوفة الوحدة، وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل؛ إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح؛ تم التوصل إلى أربعة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: 4.749، 4.513، 3.612، 2.720؛ لإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة فاريماس كس لكاييزر (Kaiser)، واتبع الباحث محك كاييزر Kaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى 0.3 أو أكثر تشبعات دالة.

ث. التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية: للتأكد من صدق النموذج الذي تم التوصل إليه من خلال التحليل العاملي الاستكشافي بالنسبة للعينة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية (تفسير ارتباطات بين متغيرات كامنة من الدرجة الأولى) للنتائج المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي من الدرجة الأولى باستخدام برنامج التحليل الإحصائي AMOS V26، حيث تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية على العينة الاستطلاعية، وتم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية ومعاملات الانحدار اللامعيارية والخطأ المعياري والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها، وقد أكدت النتائج أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى 0.01، كما أظهرت النتائج ارتفاع معاملات الانحدار المعياري وجميعها قيم مقبولة؛ كما تم التأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح من خلال حساب مؤشرات المطابقة والتي أظهرت جميعها حسن مطابقة النموذج المقترح.

• صدق البنية العاملية للنموذج: تم التأكد من صدق البناء عن طريق دلالات الصدق العاملي من خلال مؤشرات الصدق التقاربي والصدق التمايزي، حيث تم توصيف النموذج باستخدام برنامج Amos الإصدار 23، وللتحقق من ملائمة البيانات للنموذج تم تقدير البارامترات بطريقة الأرجحية العظمى (ML) باستخدام مؤشرات الملاءمة الأكثر استخدامًا في مجال النمذجة، وكذلك تلك المؤشرات التي أثبتت الدراسات التقييمية جدارتها.

• الصدق التقاربي: convergent Validity قام الباحث بقياس متوسط التباين المستخلص (AVE) لكل عامل من عوامل التنظيم الانفعالي، والصدق التمايزي: Discriminant Validity قام الباحث بقياس مربع التباين الأقصى المشترك بين العوامل (MSV) وجاءت النتائج حسب الجدول التالي جاءت النتائج حسب ما يظهره الجدول (1):

جدول (1)

مؤشرات الصدق التقاربي والتمايزي لأبعاد التنظيم الانفعالي

م	البعد	MSV	AVE	CR
1	التحكم الانفعالي	.494	.511	.809
2	الوعي والوضوح الانفعالي	.440	.502	.803
3	تقبل الاستجابات الانفعالية	.383	.491	.748
4	الاندماج الانفعالي	.494	.511	.640
	الدرجة الكلية للمقياس		.568	.838

من خلال المقارنات التي تمت اعتمادًا على نتائج الجدول (1) تم التأكد من تمتع عوامل النموذج بالصدق التقاربي لأن قيم متوسط التباين المستخلص (AVE) لكل بعد تجاوز القيمة 0.50، وهو أصغر من الثبات المركب (CR)؛ وجاءت قيم كل من مربع التباين الأقصى المشترك

بين العوامل (MSV) أصغر من قيم متوسط التباين المستخلص (AVE)، لكل عوامل النموذج. وهذا المؤشر يدل على تمتع النموذج بالصدق التمايزي.

- ثبات البنية العاملية للنموذج: الثبات المركب: Composite Reliability يعتمد في تقدير الثبات المركب على مساهمات كل متغير مقياس في تفسير عامله مع الأخذ في الحسبان قيم الأخطاء؛ وحساب معامل أوميغا الموزونة: Weighted Omega؛ وقام الباحث بحساب الثبات المركب (CR) ومعامل أوميغا الموزونة لكل عامل من عوامل النموذج للتأكد من ثبات البنية العاملية لأبعاد التنظيم الانفعالي وجاءت النتائج حسب الجدول

جدول (2)

معامل الثبات المركب ومعامل أوميغا الموزون لأبعاد التنظيم الانفعالي

م	البعد	CR	Ω_w
1	التحكم الانفعالي	.809	.803
2	الوعي والوضوح الانفعالي	.803	.796
3	تقبل الاستجابات الانفعالية	.748	.737
4	الاندماج الانفعالي	.640	.629
	الدرجة الكلية	.838	.866

من خلال معاينة نتائج الجدول تلاحظ ثبات البنية العاملية للنموذج حيث تراوحت قيمة معامل الثبات المركب (CR) لكل بُعد (0.640-0.809) وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.838)؛ وأن قيمة معامل أوميغا بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (0.629 و0.803)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.866) وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس، وهذا مؤشر دال على ثبات البنية العاملية للنموذج.

* معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (3) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (3)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التنظيم الانفعالي

م	البعد	معامل الثبات
1	التحكم الانفعالي	.806
2	الوعي والوضوح الانفعالي	.798
3	تقبل الاستجابات الانفعالية	.743
4	الاندماج الانفعالي	.637
	الدرجة الكلية	.874
	معامل ألفا الطبقي Stratified Coefficient Alpha	.893

باستقراء الجدول السابق (3) يتضح ما يلي: أن قيمة معامل ألفا لكرونباك بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (0.637 و0.806)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (0.874)، وتم حساب معامل ألفا الطريقي Stratified Coefficient Alpha من خلال حساب معامل ألفا لكل بُعد من أبعاد المقياس وايضاً التباين لكل بُعد على التباين الكلي للمقياس؛ وبلغت قيمة ألفا الطريقي للمقياس ككل (0.893)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس. ثانياً: مقياس التدفق النفسي (مواقف) (إعداد الباحث)، اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

❖ صدق التحليل العاملي: قام الباحث بإعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختيار 35×35 على العينة الاستطلاعية (ن=248) من طلاب الجامعة؛ وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test، وبلغت قيمة إحصائي اختبار Kmo في تحليل هذا المقياس (0.812)، أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser؛ وقام الباحث بحساب اختبار بارتلليت حيث جاءت قيمة كاي تربيع (3068.5)، ودرجة حرية (595)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وهذا دليل على أن مصفوفة التباين لا تمثل مصفوفة الوحدة، وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء هذا التحليل؛ إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح؛ تم التوصل إلى أربعة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: 4.350، 3.531، 3.527، 2.952؛ لإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة فاريما كس لكاييزر (Kaiser)، واتبع الباحث محك كاييزر Kaiser لاختيار تشعبات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشعبات التي تصل إلى 0.3 أو أكثر تشعبات دالة.

❖ التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية: للتأكد من صدق النموذج الذي تم التوصل إليه من خلال التحليل العاملي الاستكشافي بالنسبة للعينة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية للنتائج المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي من الدرجة الأولى باستخدام برنامج التحليل الإحصائي AMOS V26، حيث تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية على العينة الاستطلاعية، وتم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية ومعاملات الانحدار اللامعيارية والخطأ المعياري والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالتها، وقد أكدت النتائج أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى 0.01، كما أظهرت النتائج ارتفاع معاملات الانحدار المعيارية وجميعها قيم مقبولة؛ كما تم التأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح من خلال حساب مؤشرات المطابقة والتي أظهرت جميعها حسن مطابقة النموذج المقترح.

❖ صدق البنية العاملية للنموذج: الصدق التقاربي: convergent Validity قام الباحث بقياس متوسط التباين المستخلص (AVE) لكل عامل من عوامل التدفق النفسي، والصدق التمايزي: Discriminant Validity قام الباحث بقياس مربع التباين الأقصى المشترك بين

العوامل (MSV) وجاءت النتائج حسب الجدول التالي جاءت النتائج حسب ما يظهره
الجدول (4):

جدول (4)

مؤشرات الصدق التقاربي والتمييزي لأبعاد التدفق النفسي

م	البعد	MSV	AVE	CR
1	الاندماج الكامل أثناء ممارسة العمل والنشاط	.482	.500	.818
2	التخطيط والاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	.485	.502	.756
3	تحديد الأهداف ونسيان الذات أثناء الانشغال بالمهام	.485	.501	.791
4	الشعور بالمسئولية وتركيز الانتباه	.505	.472	.656
	الدرجة الكلية للمقياس	.719	.911	

من خلال المقارنات التي تمت اعتمادًا على نتائج الجدول (4) تم التأكد من تمتع عوامل النموذج بالصدق التقاربي لأن قيم متوسط التباين المستخلص (AVE) لكل بعد تجاوز القيمة 0.50، وهو أصغر من الثبات المركب (CR)؛ وجاءت قيم كل من مربع التباين الأقصى المشترك بين العوامل (MSV) أصغر من قيم متوسط التباين المستخلص (AVE)، لكل عوامل النموذج. وهذا المؤشر يدل على تمتع النموذج بالصدق التمييزي.

❖ ثبات البنية العاملية للنموذج: الثبات المركب: Composite Reliability يعتمد في تقدير الثبات المركب على مساهمات كل متغير مقياس في تفسير عامله مع الأخذ في الحسبان قيم الأخطاء؛ وحساب معامل أوميغا الموزونة: Weighted Omega؛ وقام الباحث بحساب الثبات المركب (CR) ومعامل أوميغا الموزونة لكل عامل من عوامل النموذج للتأكد من ثبات البنية العاملية لأبعاد التدفق النفسي.

جدول (5)

معامل الثبات المركب ومعامل أوميغا الموزون لأبعاد التدفق النفسي

م	البعد	CR	Ω_w
1	الاندماج الكامل أثناء ممارسة العمل والنشاط	.818	.814
2	التخطيط والاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	.756	.754
3	تحديد الأهداف ونسيان الذات أثناء الانشغال بالمهام	.791	.782
4	الشعور بالمسئولية وتركيز الانتباه	.656	.651
	الدرجة الكلية	.911	.902

من خلال معاينة نتائج الجدول تلاحظ ثبات البنية العاملية للنموذج حيث تراوحت قيمة معامل الثبات المركب (CR) لكل بُعد (0.656-0.818) وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.911)؛ وأن قيمة معامل أوميغا بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (0.651 و0.814)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.902) وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس، وهذا مؤشر دال على ثبات البنية العاملية للنموذج.

❖ معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (6) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (6)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي

م	البعد	معامل الثبات
1	الاندماج الكامل أثناء ممارسة العمل والنشاط	.815
2	التخطيط والاستعداد لإدارة الوقت بإيجابية	.753
3	تحديد الأهداف ونسيان الذات أثناء الانشغال بالمهام	.788
4	الشعور بالمسئولية وتركيز الانتباه	.651
	الدرجة الكلية	.904
	معامل ألفا الطبقي Stratified Coefficient Alpha	.912

باستقراء الجدول السابق (6) يتضح ما يلي: أن قيمة معامل ألفا لكرونباخ بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (0.651 و0.815)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (0.904)، وتم حساب معامل ألفا الطبقي Stratified Coefficient Alpha من خلال حساب معامل ألفا لكل بُعد من أبعاد المقياس وايضاً التباين لكل بُعد على التباين الكلي للمقياس؛ وبلغت قيمة ألفا الطبقي للمقياس ككل (0.912)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

ثالثاً: مقياس التفكير الإيجابي (مواقف) (إعداد الباحث)، اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على ما يلي:

❖ صدق التحليل العاملي: قام الباحث بإعداد مصفوفة الارتباطات لمفردات الاختيار 45×45 على العينة الاستطلاعية (ن=248) من طلاب الجامعة؛ وتم حساب مدى كفاية حجم العينة لإجراء التحليل العاملي باستخدام اختبار Kmo Test، وبلغت قيمة إحصائي اختبار Kmo في تحليل هذا المقياس (0.839)، أي أكبر من الحد الأدنى الذي اشترطه Kaiser؛ وقام الباحث بحساب اختبار بارتليت حيث جاءت قيمة كاي تربيع (5965.3)، ودرجة حرية (990)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، وهذا دليل على أن مصفوفة التباين لا تمثل مصفوفة الوحدة، وبالتالي فإنه يمكن الحكم بكفاية حجم العينة لإجراء

هذا التحليل: إجراء التحليل العاملي بطريقة تحليل المكونات الرئيسية لهوتلينج للحصول على العوامل المكونة للمقياس بجذر كامن لهذه العوامل أكبر من الواحد الصحيح؛ تم التوصل إلى خمسة عوامل، وكانت قيم الجذر الكامن للعوامل على التوالي هي: 6.144، 4.115، 4.101، 3.886، 3.592؛ لإعطاء معنى نفسي لهذه العوامل الناتجة في كل بعد، تم عمل التدوير المتعامد للعوامل على الحاسوب بطريقة فارينما كس لكاييزر (Kaiser)، واتبع الباحث محك كاييزر Kaiser لاختيار تشبعات الفقرات بالعوامل، والذي يعتبر التشبعات التي تصل إلى 0.3 أو أكثر تشبعات دالة.

❖ التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية: للتأكد من صدق النموذج الذي تم التوصل إليه من خلال التحليل العاملي الاستكشافي بالنسبة للعينة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية للنتائج المستخرجة من التحليل العاملي الاستكشافي والتحليل العاملي من الدرجة الأولى باستخدام برنامج التحليل الإحصائي AMOS V26، حيث تم إجراء التحليل العاملي التوكيدي من الدرجة الثانية على العينة الاستطلاعية، وتم حساب كل من معاملات الانحدار المعيارية ومعاملات الانحدار اللامعيارية والخطأ المعياري والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة "ت" ودلالاتها، وقد أكدت النتائج أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى 0.01، كما أظهرت النتائج ارتفاع معاملات الانحدار المعياري وجميعها قيم مقبولة، كما تم التأكد من حسن مطابقة النموذج المقترح من خلال حساب مؤشرات المطابقة والتي أظهرت جميعها حُسن مطابقة النموذج المقترح.

❖ صدق البنية العاملية للنموذج: الصدق التقاربي: convergent Validity قام الباحث بقياس متوسط التباين المستخلص (AVE) لكل عامل من عوامل التفكير الإيجابي، والصدق التمايزي: Discriminant Validity قام الباحث بقياس مربع التباين الأقصى المشترك بين العوامل (MSV) وجاءت النتائج حسب الجدول التالي جاءت النتائج حسب ما يظهره الجدول (7):

جدول (7)

مؤشرات الصدق التقاربي والتمييزي لأبعاد التفكير الإيجابي

م	البعد	MSV	AVE	CR
1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	.629	.690	.901
2	التحكم في العمليات العقلية العليا	.623	.649	.788
3	المرونة في التفكير	.629	.676	.797
4	المجازفة الإيجابية	.571	.489	.810
5	السماحة والأريحية	.489	.448	.750
	الدرجة الكلية للمقياس		.704	.922

من خلال المقارنات التي تمت اعتمادًا على نتائج الجدول (7) تأكدنا من تمتع عوامل النموذج بالصدق التقاربي لأن قيم متوسط التباين المستخلص (AVE) لكل بعد تجاوز القيمة 0.50، ما عدا بُعدين المجازفة الإيجابية والسماحة والأريحية، وهو أصغر من الثبات المركب (CR)؛ وجاءت قيم كل من مربع التباين الأقصى المشترك بين العوامل (MSV) أصغر من قيم متوسط التباين المستخلص (AVE)، لكل عوامل النموذج. وهذا المؤشر يدل على تمتع النموذج بالصدق التمايزي.

❖ ثبات البنية العاملية للنموذج: الثبات المركب: Composite Reliability يعتمد في تقدير الثبات المركب على مساهمات كل متغير مقاس في تفسير عامله مع الأخذ في الحسبان قيم الأخطاء؛ وحساب معامل أوميغا الموزونة: Weighted Omega؛ وقام الباحث بحساب الثبات المركب (CR) ومعامل أوميغا الموزونة لكل عامل من عوامل النموذج للتأكد من ثبات البنية العاملية لأبعاد التفكير الإيجابي وجاءت النتائج حسب الجدول

جدول (8)

معامل الثبات المركب ومعامل أوميغا الموزون لأبعاد التفكير الإيجابي

م	البعد	CR	Ω_w
1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	.901	.900
2	التحكم في العمليات العقلية العليا	.788	.784
3	المرونة في التفكير	.797	.793
4	المجازفة الإيجابية	.810	.806
5	السماحة والأريحية	.750	.745
	الدرجة الكلية	.922	.940

من خلال معاينة نتائج الجدول نلاحظ ثبات البنية العاملية للنموذج حيث تراوحت قيمة معامل الثبات المركب (CR) لكل بُعد (0.750 - 0.901)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.922)؛ وأن قيمة معامل أوميغا بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (0.745 و 0.900)، وبلغت الدرجة الكلية للمقياس (0.940). وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس، وهذا مؤشر دال على ثبات البنية العاملية للنموذج.

❖ معامل ثبات ألفا كرونباخ: استخدم الباحث لحساب الثبات على العينة الاستطلاعية معامل ألفا كرونباخ، ويوضح جدول (9) معامل الثبات لكل بُعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية:

جدول (9)

معاملات الثبات للأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفكير الإيجابي

م	البعد	معامل الثبات
1	التوقعات الإيجابية والتفاؤل	.900
2	التحكم في العمليات العقلية العليا	.786
3	المرونة في التفكير	.794
4	المجازفة الإيجابية	.804
5	السماحة والأريحية	.742
	الدرجة الكلية	.942
	معامل ألفا الطبقي Stratified Coefficient Alpha	.948

باستقراء الجدول السابق (9) يتضح ما يلي: أن قيمة معامل ألفا لكرونياك بالنسبة لأبعاد المقياس المستخدم تراوحت بين (0.742 و0.900)، وبلغت قيمتها للمقياس ككل (0.942)، وتم حساب معامل ألفا الطبقي Stratified Coefficient Alpha من خلال حساب معامل ألفا لكل بُعد من أبعاد المقياس وايضاً التباين لكل بُعد على التباين الكلي للمقياس؛ وبلغت قيمة ألفا الطبقي للمقياس ككل (0.948)، وهي قيم مقبولة مما يؤكد صلاحية استخدام هذا المقياس.

إجراءات تنفيذ البحث:

أولاً: إجراءات تحليل نموذج المسار من أجل اختبار صحة النموذج Model testing أو اختبار حسن المطابقة Goodness of Fit وتنقسم إلى:

1) إجراءات تتعلق باختبار النموذج ككل

أ- تحديد طريقة تحليل المسار المستخدمة وهي طريقة الأرجحية العظمى أو طريقة الإمكان الأعظم Maximum Likelihood وهي من أفضل الطرق المستخدمة في تحليل المسار وأكثرها تكراراً بالدراسات السابقة ذات الصلة وأكثرها مناسبة لنوعية بيانات الدراسة.

ب- تحديد مؤشرات جودة مطابقة النموذج الإجمالية Model Fit Summary ودرجات القطع المثالية المستخدمة في الحكم على مدى قبول النموذج أم وجود حاجة لتعديله.

2- إجراءات اختبار الوساطة والتعديل الإحصائي للمتغير المعدل^{*1} أي التدفق النفسي ومنها طريقة تقديرات بيزيان

* يمكن الرجوع إلى اختبارات الوساطة والتعديل الإحصائية المتنوعة بتنوع المداخل الإحصائية المتضمنة برسالة الدكتوراه والمعنونة ب: "نمذجة العلاقات بين التنظيم الانفعالي والتدفق النفسي والتوافق الأكاديمي والتفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.

ثانيًا: إجراءات ما بعد اختبار النموذج والتعديل الإحصائي وتتضمن ما يأتي:

أ- الحكم على النموذج ويشمل:

- الحكم النهائي على نموذج المسار المعتمد على التعديل في ضوء مؤشرات جودة المطابقة النهائية.

ب- الإجابة على تساؤلات البحث وفروضها.

ج- عرض نتيجة تحليل المسار المعتمد على التعديل للنموذج في صورته النهائية وتشتمل على إحصاءات عن:

- التأثيرات الكلية غير المعيارية والمعيارية لبارامترات النموذج.

- عرض موجز للمسارات الدالة بنموذج المسار بشكل نهائي.

د- تحليل نتائج البحث؛ للوقوف على إجابات لتساؤلاته والرد على فروضه الإحصائية بهدف تحقيق أهداف البحث.

هـ- تقديم توصيات علمية في ضوء النموذج النهائي للبحث لمن يهيمه الأمر من الطلاب وأولياء الأمور.

و- تقديم مقترحات بحثية في ضوء ما توصلت له نتائج البحث لمن يهيمه الأمر من الباحثين المتخصصين والجهات البحثية المعنية.

ثالثًا: الأساليب الإحصائية المستخدمة

يعتمد الباحث في تنفيذ البحث الحالي واختبار فروضه وتفسير نتائجه على الأساليب الإحصائية الآتية:

1- تحليل المسار المعتمد على التعديل باستخدام طريقة الأرجحية العظمى (MLE) : لتقدير مسارات النموذج.

3- اختبارات الدلالة الإحصائية Confidence Interval Estimation بفترة وبنقطة لمسارات النموذج.

نتائج البحث:

عرض وتفسير نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه: "لا يتمتع نموذج المسار المعتمد على التعديل للتدفق النفسي في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي بمؤشرات مطابقة إجمالية مقبولة لدى أفراد العينة من طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة الفرض السابق قام الباحث باستخدام ماكرو (Process Macro) الذي تم تصميمه بواسطة (Hayes, 2018) للتحقق من طريقة الانحدار المتعدد للعلاقات المعدلة وكانت النتائج على النحو التالي:

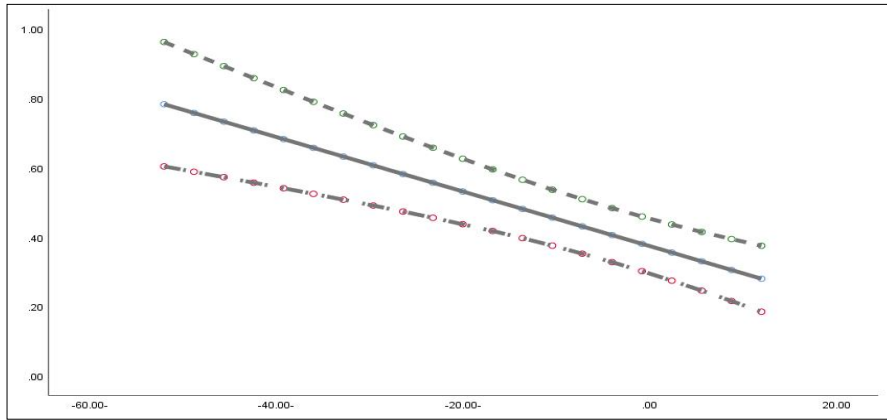
جدول (10)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للأثر المعدل لمتغير التنظيم الانفعالي على أثر التفكير الإيجابي

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الخطأ المعياري لمعاملات النموذج	معاملات الانحدار B	قيمة الثابت	f	ر ²	ر	المتغيرات المنبئة	المتغير المنبئ به
0.01	9.290	.040	.373					التنظيم الانفعالي	
0.01	16.569	.414	.686	120.86	692.7	.710	.843	التدفق النفسي	
0.01	-4.573	.0017	-.0078					التنظيم الانفعالي* التدفق النفسي	التفكير الإيجابي

وتشير النتائج في جدول (10) أن الدور المعدل المتغير التدفق النفسي دال احصائياً حيث بلغت قيمة ت -4.573 وهي دالة احصائياً عند مستوى 0.01 وتوضح هذه النتائج وجود أثر معدل المتغير التدفق النفسي على أثر التنظيم الانفعالي على التفكير الإيجابي.

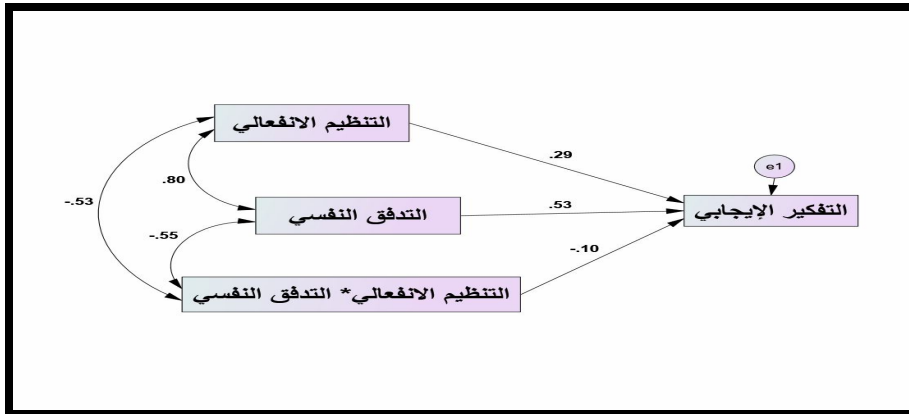
والشكل (1) يوضح التأثيرات المعدلة باستخدام المخطط البياني لجونسون نيمان باستخدام SPSS شكل رقم (1) يوضح العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي، من خلال المتغير



المعدل (التدفق النفسي). يتضح من الشكل أن حدود الثقة كلاهما سالبين وهذا يؤكد على الدلالة المعنوية الاحصائية للعلاقة المعدلة، والتي تراوحت (العلاقة المعدلة) بين -0.0045 الى -0.0112 عند مستوى الثقة 95%.

وللتحقق من صحة هذه النتائج قام الباحث أيضا باستخدام برنامج (AMOS) للتأكد من الأثر المعدل لمتغير التدفق النفسي لأثر التنظيم الانفعالي في التفكير الإيجابي لدى عينة البحث. وقد قام الباحث أولاً بتحويل درجات المتغيرات إلى درجات معيارية ثم حساب التفاعل بين التنظيم الانفعالي والتدفق النفسي، وقد تبين الباحث نموذج الأثر المعدل (Moderation): كما تأكد الباحث قبل إجراء التحليل من كافة الافتراضات والشروط الواجب توافرها للتحليل، ومن أهمها إيجاد مصفوفة معاملات الارتباط بين متغيرات البحث، حيث تبين وجود علاقات قوية بين هذه المتغيرات وبعضها البعض.

وبناءً على ما سبق تم إجراء تحليل المسار على عينة البحث الأساسية، وتم حساب معاملات الانحدار المعيارية واللامعيارية، والخطأ المعياري، والقيمة الحرجة التي تعادل قيمة ت" ودالتها، والشكل (2) يوضح النموذج المستخرج لمتغيرات الدراسة.



شكل (2)

النموذج المعدل المستخرج لمتغيرات الدراسة.

جدول (11)

معاملات الانحدار اللامعيارية والمعيارية لنموذج تحليل المسار لمتغير المعدل لدى طلاب الجامعة

مستوى الدلالة	معاملات الانحدار المعيارية	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معاملات الانحدار اللامعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير	
					إلى	من
***	.291	9.307	.040	.374	التفكير الإيجابي	التنظيم الانفعالي
***	.527	16.599	.041	.687	التفكير الإيجابي	التدفق النفسي
***	-.103	-4.581	.002	-.008	التفكير الإيجابي	التنظيم الانفعالي * التدفق النفسي

يتضح من الجدول السابق (11) أنه تم حساب تحليل المسار للعلاقة بين التنظيم الانفعالي كمتغير مستقل والتدفق النفسي كمتغير معدل والتفكير الإيجابي كمتغير تابع لدى طلاب الجامعة، وقد أكدت النتائج أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى 0.01؛ وأيضًا جميع معاملات الانحدار المعيارية جاءت قيمها الحرجة دالة عند مستوى 0.01، مما يدل على أن التدفق النفسي كمتغير معدل يؤثر على العلاقة بين المتغير المستقل (التنظيم الانفعالي) والمتغير التابع (التفكير الإيجابي).

بالنظر إلى النتائج السابقة يتضح أن نموذج المسار المعتمد على التعديل قد أحرز مؤشرات مطابقة إجمالية مقبولة؛ حيث أحرز مربع كاي (44.5) بدرجات حرية (3) عند مستوى دلالة (0.01)، كما أحرز مؤشر CFI قيمة (0.978) ومؤشر NFI قيمة (0.975)، ومؤشر TLI قيمة (0.867) ومؤشر IFI قيمة (0.976)، ومؤشر RMSEA قيمة (0.076). ولهذا يرفض الباحث الفرض الصفري ويقبل الفرض البديل حيث تمتع نموذج البحث بمؤشرات مطابقة إجمالية مقبولة.

وقد أسفرت النتائج عن الآتي:

- 1) وجود تأثير سببي مباشر موجب دال إحصائيًا عند مستوى 0.01 للتنظيم الانفعالي في التفكير الإيجابي.
- 2) وجود تأثير سببي مباشر سالب دال إحصائيًا عند مستوى 0.01 لتفاعل التنظيم الانفعالي مع التدفق النفسي كمتغير معدل في التفكير الإيجابي.
- 3) وجود تأثير سببي مباشر موجب دال إحصائيًا عند مستوى 0.01 للتدفق النفسي في التفكير الإيجابي.

وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة كل من (Falat, 2000)، (Shanmuga, 2013)، (Nei & Rostami, 2014)، (صبا فائق، 2016)، (Gordon et al., 2016)، (ليث عياش وصبا فائق، 2016)، (Manju & Basavarajappa, 2016)، (يوسف اسليم، 2017)، (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017)، (إسلام الزحراوي، 2018)، (هالة مصطفي، 2018)، (أمنة خصاونة، 2020).

يعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن النتيجة منطقية فالأشخاص الذين يتخذون نمط التفكير الإيجابي في حياتهم هذا يجعلهم يتعاملون مع العديد من المواقف والأحداث التي يمرون بها بمنطقية وواقعية ويتصرفون تجاه تلك المواقف بما يمتلكونه من قدرات وإمكانات ومعارف حتى يستطيعوا اتخاذ القرارات الصائبة فهم يمتلكون نظرة إيجابية متفائلة للحياة التي يعيشونها ويضعون أهداف مستقبلية لحياتهم وهذا ينعكس على تصرفاتهم وسلوكياتهم وبالتالي نجد لديهم المقدرة على تنظيم انفعالاتهم. فالأفراد القادرين على تنظيم الانفعالات هم الذين يتميزون بنظرة متفائلة وتصور بأنهم يملكون السيطرة على أحداث الحياة وأسلوبًا فعالاً في مواجهة الضغوطات، ومفهوماً إيجابياً حول الإحساس بهدف أو معنى الحياة، وعلى النقيض فإن عدم القدرة على تنظيم الانفعالات بشكل فعال يؤثر سلباً على حياتهم ورضاهم عنها وتكيفهم مع الظروف المحيطة.

فتنظيم الانفعالات يلعب دوراً محورياً في كفاءة الفرد على أداء مهامه اليومية وتحفيزه على إدارة نفسه والتعبير عنها، وتساعد في ضبط أمور حياته وتعزز قدرته على تحقيق أهدافه

المرسومة، وتشعره بالارتياح والرضا عنها والانطلاق لتحقيق آماله المرسومة وفقاً للمطوحاته وقدراته.

ويؤيد هذا التفسير نتائج العديد من الدراسات حيث أكدت على أن التنظيم الانفعالي يرتبط بشكل وثيق بمجالات الصحة النفسية ويسهم بشكل حيوي في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد، ويؤثر ذلك على مستوى رضاهم عن حياتهم، إذ يعتبر توجيه الانفعالات وتنظيم الحالة المزاجية يساعد على التحكم في التفكير، ويؤدي إلى اتخاذ القرارات والأحكام المنطقية ويقدم حلول إبداعية للمشكلات تتميز بالجدة والتنوع.

ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية، فلا بد أن تتوفر لديه القدرة على التعامل مع أحداث الحياة المتعددة والمواقف الانفعالية المصاحبة بقدر كاف من التنظيم الانفعالي للتكيف مع متطلبات الحياة وتحقيق أهدافه المرجوة، لا سيما في ظل الظروف المعيشية والحياتية والضغوط اليومية والأزمات التي يعيشها الفرد.

ونظراً للعلاقة الوثيقة والمباشرة بين الأفكار والمشاعر والسلوك والمتفاعلة بينهم فالأفكار الإيجابية تولد مشاعر وسلوكيات إيجابية، فالطلاب الذين يستخدمون التفكير الإيجابي يجعلهم أكثر تكيف مع أنفسهم وأفكارهم ومشاعرهم مما ينعكس إيجاباً في رفع مستوى علاقاتهم الإيجابية مع ذواتهم ومع الآخرين وبالتالي تكوين عادات وسلوكيات إيجابية جديدة.

كما أن خريجي الجامعات الذين يتميزون بالتفكير الإيجابي يعرفون جيداً مشاعرهم الخاصة ويقومون بإدارتها جيدة ويتفاهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة هم أنفسهم من نراهم متميزين في أغلب مجالات الحياة كما أنهم أكثر وعياً بذواتهم وقدراتهم وأكثر رضا عن أنفسهم وهذا يجعلهم راضين عن الحياة التي يعيشونها ويسلكون تصرفات تتناسب مع نمط التفكير الإيجابي الذي يتحلون به.

فقد أشارت معظم الدراسات إلى أهمية التنظيم الانفعالي للتفكير أو توظيف الانفعالات والتركيز على الكيفية التي يدخل بها الانفعال إلى النظام المعرفي ويغير المعرفة، حيث تكسب هذه القدرة الفرد على وصف الأحداث الانفعالية التي تؤثر في المعالجة العقلية للمعلومات، أي أن هذه القدرة توضح كيف أن الانفعالات تؤثر على النظام المعرفي وإمكانية توظيفه لحل المشكلات والاستنتاج وصنع القرار واتخاذ القرارات الصحيحة.

ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن الطلبة الجامعيين الذين حصلوا على معدلات عالية لديهم مقدرة أكثر على التحكم بتصرفاتهم وهذا يجعل لديهم المقدرة على تنظيم انفعالاتهم والتحكم في سلوكياتهم والتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بطريقة إيجابية بخلاف الخريجين الذين حصلوا على معدلات أقل، وهذا يتفق مع دراسة يعقوب (2011) التي هدفت لقياس التنظيم الانفعالي لدى الطلبة المتميزين والمتميزات وأظهرت النتيجة أن أفراد العينة يتمتعون بمستوى جيد من التنظيم الانفعالي؛ لذلك يرى أن هناك علاقة طردية بين نمط التفكير الإيجابي وتنظيم الانفعالات حيث أن كلما زاد نمط التفكير الإيجابي زاد التنظيم الانفعالي لدى الفرد والعكس صحيح.

عرض وتفسير نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه: "لا يتباين اتجاه العلاقة وشدها بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي بتباين مستويات التدفق النفسي (مرتفع – متوسط - منخفض) لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام طريقة تقديرات بيزيان Bayesian Estimation لتقدير التعديل الإحصائي، قام الباحث بالاعتماد على نمذجة العلاقات بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي والتدفق النفسي كمتغير معدل من خلال تحليل المسار باستخدام برنامج AMOS V 23 لعينة البحث الأساسية.

وتم حساب كل من معاملات الانحدار اللامعيارية والخطأ المعياري ومعاملات الالتواء والتفرطح وحدود الثقة، ويوضح جدول (12) معاملات الانحدار اللامعيارية المستخرجة من تحليل المسار لمتغيرات الدراسة، وشكل (3) يوضح النموذج المستخرج لكل مسار باستخدام طريقة تقديرات بيزيان.

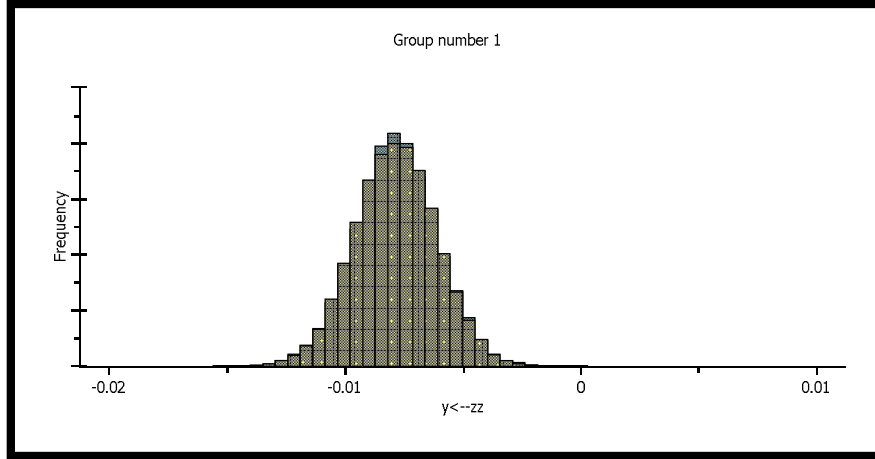
جدول (12)

معاملات الانحدار اللامعيارية (Mean) ومعاملات الالتواء المستخرجة من تقديرات بيزيان للمعدل

50%		50%						المتغيرات واتجاه التأثير	
Upper bound	Lower bound	Kurtosis	Skewness	C.S.	S.D.	S.E.	Mean	إلى	من
0.401	0.347	-0.007	-0.004	1.000	0.040	0.000	0.374	التفكير الإيجابي Y	التنظيم الانفعالي X
0.714	0.659	0.018	0.004	1.000	0.042	0.000	0.686	التفكير الإيجابي Y	التدفق النفسي Z
-0.007	-0.009	0.019	-0.009	1.000	0.002	0.000	-0.008	التفكير الإيجابي Y	التنظيم الانفعالي* التدفق النفسي ZZ

يتضح من الجدول السابق (12) أنه تم حساب تحليل المسار للعلاقة بين التنظيم الانفعالي كمتغير مستقل والتدفق النفسي كمتغير معدل والتفكير الإيجابي كمتغير تابع لدى طلاب الجامعة بطريقة تقديرات بيزيان، وقد أكدت النتائج أن جميع معاملات الالتواء والتفرطح تقترب من (الصفر) مما يدل على أن جميع المسارات تتوزع توزيعاً اعتدالياً؛ وأيضاً جاءت قيم محك التقارب C.S (1.000) وهي قيمة في المدى المثالي للنموذج، جاءت قيمة posterior predictive p (0.49) وهذه القيمة تدل على قبول النموذج.

ويوضح شكل (3) تأثير المتغير المعدل التنظيم الانفعالي* التدفق النفسي ZZ على التفكير الإيجابي Y



شكل رقم (3) يوضح العلاقة بين التنظيم الانفعالي* التدفق النفسي والتفكير الإيجابي، بطريقة ييزيان لاختبار المتغير المعدل. يتضح من الشكل أن حدود الثقة كلاهما ساليين وهذا يؤكد على الدلالة المعنوية الاحصائية للعلاقة بين التنظيم الانفعالي* التدفق النفسي والتفكير الإيجابي، والتي تراوحت في المجتمع الكلي بين -0.009 الى -0.007 عند مستوى الثقة 95%.

وقام الباحث بحساب قيم تأثير مستويات المتغير المعدل التدفق النفسي على العلاقة المباشرة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي كما يوضح الجدول (13).

جدول (13)

قيم تأثير مستويات (مرتفع – متوسط - منخفض) المتغير المعدل

P	Upper	Lower	معاملات الانحدار اللامعيارية	المتغيرات واتجاه التأثير
***	.502	.243	.361	منخفض التأثير المباشر
***	.391	.116	.239	متوسط لمستويات التدفق
.102	.295	-.020	.116	مرتفع النفسي كمتغير معدل

يتضح من الجدول السابق (13) أنه تم حساب تحليل المسار للعلاقة المباشرة بين التنظيم الانفعالي كمتغير مستقل والتفكير الإيجابي كمتغير تابع من خلال مستويات (مرتفع – متوسط - منخفض) المتغير المعدل التدفق النفسي لدى طلاب الجامعة، وقد أكدت النتائج أن جميع معاملات الانحدار اللامعيارية لمستويات المتغير المعدل تراوحت بين .116 الى .361، وهي قيم دالة عند مستوى 0.01: ماعدا المستوى المرتفع للتدفق النفسي، ونلاحظ أن حدود الثقة كلاهما

موجبين وهذا يؤكد على الدلالة المعنوية الاحصائية ماعدا المستوى المرتفع للتدفق النفسي فهنا تختلف الإشارة، وهذا يدل على تباين اتجاه العلاقة وشدتها بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي بتباين مستويات التدفق النفسي (مرتفع – متوسط- منخفض) لدى طلاب الجامعة.

وبناءً على هذه النتائج يمكن رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل "تباين اتجاه العلاقة وشدتها بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي بتباين مستويات التدفق النفسي (مرتفع – متوسط- منخفض) لدى طلاب الجامعة، مما يؤكد وجود دور مُعدل للتدفق النفسي في العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة كل من (Perkins & Nakamura, 2012)، أسماء أحمد ومرفت عبد الجواد، (2013)، (Shanmuga, 2013)، (رونالك عثمان، 2016)، (صبا فائق، 2016)، (عبد العزيز الموسوي وأنس شطب، 2016)، (Gordon et al., 2016)، (يوسف اسليم، 2017)، (هالة مصطفى، 2018)، (صباح الرفاعي، 2018)، (أمنة خصاونة، 2020)؛ ولم يجد الباحث في حدود ما طلع عليه من الدراسات أي دراسة جمعت بين تفاعل التنظيم الانفعالي والتدفق النفسي في التفكير الإيجابي.

يعزو الباحث تلك النتيجة إلى أن التدفق النفسي يرتبط بالمؤشرات الإيجابية حيث إن التدفق النفسي حالة يصل فيها الفرد إلى أقصى درجات التركيز على المهمة مع شعوره بالسعادة ولكي يصل إليها لا بد أن يتمتع بتفكير إيجابي لأنه يعتبر السر للأداء المتميز سواء في الدراسة أو العمل كما أن الفرد المؤكد لذاته يكون له توجه نشط في الحياة فهو يمضي وراء ما يريده ويتمسك برأيه الصائب أي يتميز بقدر عالي من المثابرة وهذا بدوره يؤثر في وصول الفرد إلى حالة التدفق النفسي.

والتدفق أو الانشغال بالنشاط في الحياة الأكاديمية، يتكون من كافة القدرات والمواهب التي يستعملها الفرد لمواجهة التحديات التي تواجهه في الحياة. حيث أن الانشغال الشديد بالحياة الأكاديمية التي تتدفق إنجازاتها، لا يتولد عنها السرور والمتعة والشعور باللذة الجسمية، ولكنها بالضرورة يتولد عنها الشعور بالرضا والسعادة، وتحقيق الذات والتفكير بطريقة إيجابية.

ويمكننا القول إن حالة التدفق النفسي التي يعيشها الطالب الجامعي تعد بمثابة القوة الدافعة لنجاحه في أداء مهامه التي يمارسها، وتحسين جودة حياته بشكل عام وحياته الأكاديمية بشكل خاص، فمن خلالها - حالة التدفق - يستمد الطاقة اللازمة للتحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية والتحرر منها، كما يكتسب القدرة على الوعي الذاتي، وزيادة الدافعية وبالتالي تطوير الأداء في اتجاه أداء مهامه بنجاح وكل ذلك في إطار متسق يتكامل فيه الأداء الجيد مع الصفاء الذهني.

ويشير الباحث إلى أن أهم ما يميز الفرد ذو التدفق هو شعوره بالسرور والسعادة التلقائية نتيجة استغراقه في النشاط أو العمل، حيث يواجه أقصى درجات انتباهه فيما يقوم به، وتصل سعاداته إلى حد النشوة، ويتخلص من الضغوط النفسية ومثيرات القلق والخوف والملل واللامبالاة، وتقوية الثقة بالنفس والاستقلالية وتنمية كل من: التخيل العقلي، والتفكير الابتكاري والإيجابي، ومستوى الطموح، ودافع الانجاز، والقدرة على مواجهة التحديات في الأداء.

كما أنه يشعر بأن النشاط الذي يقوم به هو هدف جوهرى ومجزى في حد ذاته وهو ما يجعله يقوم بالتركيز بشكل مكثف على الاستمرارية في القيام بالنشاط مما يجعله يعتبر أن مجرد التفكير في حب الحياة أو إدارة المواقف الذاتية حتى ولو كانت إدارة إيجابية هو أمر قد يبعده عن حالة التدفق النفسي التي يعيش فيها ويستمتع بها.

أي أنه كلما زاد التفكير الإيجابي كلما زادت حالة التدفق النفسي والعكس صحيح، وهو ما يتفق مع طبيعة كلا منهما حيث أن كلاهما متغير إيجابي، وأن الطالب الذي يعيش حالة التدفق النفسي وما يصاحبها من الوصول إلى أعلى أداء ممكن في النشاط الذي يقوم به مع الشعور بالبهجة والسعادة والسرور في نفس الوقت سوف يكون قادرًا على الإدارة الإيجابية للمواقف والقيام بالتدعيم الذاتي لنفسه والاستفادة القصوى من التحدي الإيجابي للذات.

وكما أن إدراك الفرد لانفعالاته يدفعه إلى تنمية شخصيته واكتساب العديد من الخبرات الجديدة، والتحدي في كل موقف أو خبرة أو نشاط لكي يصل إلى حالة التدفق النفسي، فالإيمان الذي يبعث في الفرد قوة التحدي بروح قائمة على العزيمة والذي بدوره يجعل الفرد مسؤولاً عن تقديم الجديد والمبدع في كل موقف يتعرض له ويصقل خبراته بكل جديد، ووعي الفرد بقدراته وإمكانياته وجوانب القوة التي تساعد على تحقيق أهدافه وهذا بدوره يزيد من ثقته بنفسه

ويجعله شخص إيجابي في تفكيره وفي تعاملاته مع الآخرين وفي اتجاهاته نحو الحاضر والمستقبل.

كما أن الطالب الجامعي يتميز ببلوغه مرحلة من النضج الوجداني والانفعالي تساعد في ضبط انفعالاته، فالطالب في هذه المرحلة يكون قد بلغ من العمر ما يساعده في التأقلم والتكيف مع المواقف المتغيرة التي قد يتعرض لها، بحيث تتفق استجاباته الانفعالية مع الموقف الذي يمر به.

والتفكير الإيجابي يعطي للفرد فرصة اختيار أهداف حياته المستقبلية، فالشخص الذي يفكر إيجابياً ويعتمد على نفسه، وينظر نظرة متفائلة يستطيع أن ينجز أهدافه، ويطلق القدرات التي تحقق أهدافه، كما إن العقل يمتلك فكرة واحدة في أي وقت فإذا ادخل الفرد في عقله فكرة إيجابية أخرجت الفكرة السلبية التي تقابلها، ويبحث التفكير الإيجابي عن القيمة والفائدة، وهو تفكير بناء توالدي، وتصدر منه المقترحات الملموسة والعملية.

ويعد التدفق النفسي كغيرة من المتغيرات التي تخضع إلى التفكير حيث يدخل في جوهر الصلة بين السلوك والتدفق النفسي. ولعل التفكير الإيجابي الأبرز بينها إذ يمثل جوانب الاقتدار الإنساني؛ إذ أنه بلا شك الأداة الأكثر فاعلية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها؛ فالعقبات والصعوبات والمعوقات والسلبيات على اختلافها لا تحل عملياً إلا من خلال التفكير الإيجابي الذي وحده يوفر المخارج، ويستكشف إمكانات الحلول، فهو ليس مجرد مقارنة منهجية بل هو توجه يعنى الطاقات من أجل حل المشكلات، فالتفكير الإيجابي ينظر بشكل جدلي إلى السلبيات وينظر كيف يمكن العمل على تعظيم الإيجابيات، وكيف يمكن الحد من السلبيات، إذ يتعين على الفرد رغم عثراته وحالات فشله أن يظل إيجابياً في نظرتة إلى ذاته وقدراته وإمكاناته وفرصه، وأن لا يدع اليأس يتسرب إلى ذاته.

كما أن التدريب على التفكير الإيجابي يعتبر نقطة البداية من أجل العمل على تحقيق بعض السلوكيات الإيجابية، لأن التفكير الإيجابي بمثابة عامل دافعي تحفيزي يساعد الفرد على السعي نحو تحقيق حالة التدفق النفسي، كما أن تحقيق التوازن بين التحديات ومهارة الفرد يلعب دورًا هامًا في تحقيق التدفق النفسي حيث أنه في حالة وجود تحديات عالية ومهارات منخفضة ينتج القلق، وفي حالة وجود تحديات منخفضة ومهارات عالية ينتج الملل، وفي حالة وجود تحديات منخفضة ومهارات منخفضة تحدث اللامبالاة، بينما يحدث التدفق النفسي في حالة تحقيق التوازن بين التحديات المرتفعة للنشاط ومهارات الفرد المرتفعة وبالتالي فإن التدريب على كيفية تحقيق التوازن بين التحديات ومهارات الفرد الشخصية يعتبر شرطًا أساسيًا من شروط تحقيق التدفق النفسي بل أن البعض يعتبره الشرط الوحيد لتحقيق التدفق النفسي.

توصيات البحث:

بالنظر إلى نتائج البحث الحالي فإن الباحث يسعى إلى تقديم بعض التوصيات التربوية لتدعيم متخذي القرار، والباحثين، والمهتمين بمتغيرات البحث؛ لتكتمل الفائدة العلمية المرجوة من إجراء البحث الحالي، ومن أهم هذه التوصيات ما يأتي:

- ✳ على المتخصصين في كليات التربية إعداد البرامج التدريبية لتنمية التفكير الإيجابي لما له من دور كبير وأثر إيجابي على سلوك الطلاب في بيئة التعلم.
- ✳ عقد دورات تدريبية وورش عمل للمعلمين في جميع مراحل التعليم لتدريبهم على تنمية التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي والتدفق النفسي لدى الطلاب.
- ✳ الاهتمام بإعداد المقاييس المقننة لقياس كل من التنظيم الانفعالي، والتدفق النفسي، والتفكير الإيجابي، في جميع المراحل العمرية نظرًا لأهمية تلك المقاييس.
- ✳ ضرورة تطوير المقررات الدراسية في كافة المجالات بحيث تتضمن وسائل وأساليب تنمي جوانب التنظيم الانفعالي والتدفق النفسي عند الطلاب.
- ✳ ضرورة إجراء مزيد من الدراسات البحثية وتفسير الفروق في التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي والتي ترجع للنوع، والتخصص، والمستوى الدراسي في مراحل عمرية مختلفة.
- ✳ ضرورة إجراء المزيد من الدراسات للتعرف على الخصائص التي تميز الأفراد مرتفعي التدفق النفسي والتفكير الإيجابي عن الأفراد منخفضي التدفق النفسي والتفكير الإيجابي.

بحوث ودراسات مقترحة:

بالنظر إلى نتائج البحث الحالي يمكن تقديم مجموعة من البحوث المقترحة التي يمكن أن تساهم في توضيح العلاقات التفاعلية بين التنظيم الانفعالي وغيرها من المتغيرات المعرفية والوجدانية: ومن أهم البحوث المقترحة:

- دراسة الخط النمائي للتنظيم الانفعالي عبر مراحل عمرية مختلفة.
- دراسة برنامج تدريبي قائم على أبعاد التنظيم الانفعالي في تنمية التفكير الإيجابي والتدفق النفسي.

-
- دراسة مدى اختلاف البناء العاملي للتدفق النفسي باختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.
 - دراسة الإسهام النسبي للتنظيم الانفعالي والتدفق النفسي في التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة.
 - التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية.
 - دراسة أثر التفاعل بين التنظيم الانفعالي والتدفق النفسي في التوافق الأكاديمي.
 - دراسة تنبؤية مقارنة للعوامل المسهمة في التفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
 - برنامج إرشادي لتحسين مستوى التدفق النفسي لدى الطلاب الموهوبين والطلاب العاديين.
 - تحليل بروفييلات لتنظيم الانفعالي لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات.
 - البنية العاملية للتدفق النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في التعليم الأزهرى والتعليم العام دراسة مقارنة.
 - إجراء دراسة مشابهة لدراسة كفاءة الانحدار المتعدد الهرمي عند اختلاف أحجام العينات خاصة في البحوث التربوية والنفسية.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- أحلام على عبد الستار جبر. (2011). فاعلية برنامج تدريبي لمهارات التفكير الإيجابي وأثره في تنمية بعض الخصائص النفسية والعقلية لدى الطفل. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.
- إسلام محمد ذيب الزحراوي. (2018). القدرة التنبؤية للتنظيم الانفعالي بجودة الحياة لدى طلبة المدارس الحكومية في محافظة اربد (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة اليرموك، اربد.
- أسماء فتحي أحمد، وميرفت عزمي زكي عبد الجواد. (2013). التفكير الإيجابي والسلوك التوكيدي كمنبئات بأبعاد التدفق النفسي لدي عينة من المتفوقين دراسياً من الطلاب الجامعيين. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج22، ع78، 97-57.
- أسماء محمد عبد الحميد محمد. (2009). علاقة الذكاء الانفعالي بالذكاء العام والتحصيل الدراسي والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية. المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج19، ع63، 61-25.
- آمال عبد السميع باظة مليجي. (2010). التدفق النفسي وعلاقته بالمبول والكمالية العصبائية لدى طلاب وطالبات كلية التربية. ملخص أبحاث المؤتمر العلمي الثالث من 13-14 إبريل، جامعة كفر الشيخ، كلية التربية، 36-37.
- آمنة حكمت أحمد خصاونة. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية: جامعة القدس المفتوحة، مج11، ع30، 46-30.
- بديعة حبيب بنهان. (2019). فعالية الإرشاد بالمعنى في تنمية التدفق النفسي ومهارات التفكير الإبداعي لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي: جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، ع59، 309-378.
- تهاني عطية محمود أحمد البنا. (2018). أثر استخدام نموذج سوم "SWOM" في تنمية مهارات حل المشكلات والتفكير الإيجابي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية في مادة الدراسات الاجتماعية. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج53، 489-543.
- جابر عبد الحميد جابر، وأسماء بدوي عدلان. (2014). أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات التفكير الإيجابي في تنمية مهارة حل المشكلات لدى تلاميذ الحلقة الإعدادية ذوي صعوبات التعلم الاجتماعي. العلوم التربوية: جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية، مج22، ع3، 371-402.

- حنان حسين محمود. (2016). التنظيم الانفعالي والمعتقدات ما وراء المعرفية وعلاقتها بقلق الامتحان لدى عينة من طالبات المرحلة الجامعية. *العلوم التربوية: جامعة القاهرة - كلية الدراسات العليا للتربية*، مج24، ع4، 11769.
- حنان حسين محمود. (2018). فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض أبعاد التفكير الإيجابي في تحسين الرضا عن الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية في العلوم النفسية: جامعة عين شمس - كلية التربية*، مج42، ع1، 230-298.
- ربعة بن الشيخ. (2015). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي: دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة قاصدي مرباح، ورقلة. *كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، الجزائر*.
- رونك حميد عثمان. (2017). استراتيجية مقترحة قائمة على مهارات الذكاء الوجداني لتنمية مهارات التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة في العراق. *مجلة القراءة والمعرفة: جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة*، ع186، 21-50.
- سامية لطفي الأنصاري. (2012). ندوة التفكير الإيجابي: استراتيجياته وتطبيقاته. *المجلة المصرية للدراسات النفسية: الجمعية المصرية للدراسات النفسية*، مج22، ع74، 5-22.
- سناء فراج عثمان أحمد. (2015). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفكير الإيجابي كمدخل لتحسين مستوى تقدير الذات لدى عينة من المراهقين. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة عين شمس، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية.
- صبا دريد فائق. (2016). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلي والإيجابي لدى طلبة الجامعة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد، كلية التربية للعلوم الصرفة- ابن الهيثم، العراق.
- صباح قاسم سعيد الرفاعي. (2018). التفكير الايجابي والتدفق النفسي كمنبئان للتوافق الدراسي لدى طالبات الدبلوم العالي للتربية. *مجلة كلية التربية: جامعة بنها - كلية التربية*، مج29، ع113، 371-400.
- صلاح الدين عراقي محمد. (2012). التنشئة الاجتماعية الانفعالية الوالدية واضطراب القلق لدى الأطفال. *مجلة كلية التربية: جامعة طنطا - كلية التربية*، ع47، 243-277.
- عبد العزيز حيدر الموسوي، وأنس أسود شطب. (2016). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية: جامعة الكوفة - كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية*، مج10، ع18، 49-92.
- عبد الناصر عبد الفتاح محمد محمود. (2013). أثر استراتيجية تعلم الأقران في تنمية التفكير الإيجابي وتقدير الذات لذوي التحصيل المنخفض والمرتفع من تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي. (رسالة دكتوراه غير منشورة). جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية.

- عثمانى عابد. (2019). النمذجة بالمعادلة البنائية في تقدير المتغيرات المتعددة باستخدام التحليل العاملي دراسة جودة حياة العمل لدى معلمي المدارس الابتدائية بولاية غليزان. رسالة دكتوراه
- ليث محمد عياش، وصبا دريد فائق. (2016). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية: الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية، ع95، 613-638.
- ماجد محمد عثمان عيسى. (2019). فعالية التدريب على بعض استراتيجيات تناول الاختبار في التنظيم الانفعالي المعرفي والضجر الأكاديمي لدى طلاب جامعة الطائف. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج62، ع501.
- ماجدة عبد السلام عبد المجيد، سلوى محمد عبد الباقي، وثريا يوسف لاشين. (2016). التدفق النفسي للطلاب المعلم لدي عينة من طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. دراسات تربوية واجتماعية: جامعة حلوان - كلية التربية، مج22، ع4، 997-1022.
- محذب رزيقة. (2014). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي: دراسة ميدانية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - تيزي وزو. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية: جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، ع14، 10493-.
- محمد السعيد عبد الجواد أبو حلاوة. (2013). حالة التدفق المفهوم والابعاد والقياس. اصدارات شبكة العلوم النفسية العربية، ع29.
- محمد السيد صديق عبد السميع. (2009). التدفق وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة. دراسات نفسية: رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، مج19، ع2، 313-357.
- محمد مصطفى عبد الرازق مصطفى. (2019). فعالية برنامج إرشادي معرفي قائم على اليقظة العقلية في خفض مشكلات التنظيم الانفعالي وتحسين صورة الجسم لدى عينة من طلاب الجامعة المكفوفين. المجلة التربوية: جامعة سوهاج - كلية التربية، ج62، ع363، 464-.
- نجلاء فتحي عبد الرحمن عفيفي الشيمي. (2019). تنظيم الانفعال وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية: المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ع23، 241-265.
- هالة عبد الوهاب جاد مصطفى، نبيل عيد رجب الزهار، وزينب عبد العليم بدوي. (2018). استراتيجيات التنظيم المعرفي الانفعالي المنبئة بعملية التفكير لدى طلبة الصف الأول الثانوي العام. مجلة القراءة والمعرفة: جامعة عين شمس - كلية التربية - الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، ع200، 191167-.
- هبة سامي محمود. (2018). التدفق النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة كلية التربية في العلوم النفسية: جامعة عين شمس - كلية التربية، مج42، ع1، 104-227.



- ياسر عبد الكريم بكار. (2005). القرار في يدك، مركز الياية للتنمية الفكرية، دار البيروتي، دمشق، سوريا.
- يوسف فهمي اسليم. (2017). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينه من خريجي الجامعات الفلسطينية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية (غزة)، غزة.

ثانياً: المراجع العربية باللغة الأجنبية

- Abdel Nasser Abdel Fattah Mohamed Mahmoud (2013). *The effect of peer learning strategy on developing positive thinking and self-esteem for those with low and high achievement levels of basic education stage students*. (Unpublished PhD thesis). Cairo University, Institute of Educational Studies and Research.
- Abdul Aziz Haider Al-Mousawi, and Anas Aswad written off (2016). Psychological flow according to the positive thinking of university students. *Journal of the College of Education for Girls for Human Sciences: University of Kufa - College of Education for Girls for Humanities*, 10, (18), 49, 92.
- Ahlam Ali Abdul Sattar Jabr (2011). *The effectiveness of a training program for positive thinking skills and its impact on the development of some psychological and mental characteristics of the child*. (Unpublished PhD thesis). Cairo University, Institute of Educational Studies and Research.
- Amal Abdel Samea Baza Meliji. (2010). Psychological flow and its relationship to neurotic tendencies and perfectionism among male and female students of the College of Education. Research summary of the third scientific conference from April 13-14, Kafr El-Sheikh University, College of Education, 36-37.
- Amna Hikmat Ahmed Khasawneh. (2020). Emotional regulation and its relationship to positive thinking among Yarmouk University students. *Journal of Al-Quds Open University for Research and Educational and Psychological Studies: Al-Quds Open University*, 11, (30), 30. 46.
- Asma Muhammad Abdul Hamid Muhammad. (2009). The relationship of emotional intelligence to general intelligence, academic achievement, social skills, and personality traits. *The Egyptian Journal of Psychological Studies: The Egyptian Society for Psychological Studies*, 19, (63), 25-61.
- Asmaa Fathy Ahmed and Mervat Azmy Zaki Abdel-Gawad (2013). Positive thinking and affirmative behavior as predictors of psychological flow dimensions in a sample of high achieving students from undergraduates. *The Egyptian Journal of Psychological Studies: The Egyptian Society for Psychological Studies*, 22, (78), 57, 97.

-
- Badiaa Habib Banhan. (2019). The effectiveness of coaching with meaning in developing psychological flow and creative thinking skills among high school students. *Journal of Psychological Counseling: Ain Shams University - Center for Psychological Counseling*, 59, 309, 378.
 - Hala Abdel-Wahab Gad Mustafa, Nabil Eid Rajab Al-Zahhar, and Zainab Abdel-Alim Badawi (2018). Strategies for emotional cognitive organization that predict the thinking process for first-grade general secondary students. *Reading and Knowledge Journal: Ain Shams University - College of Education - Egyptian Society for Reading and Knowledge*, 200, 167, 191.
 - Hanan Hussein Mahmoud (2016). Emotional organization and metacognitive beliefs and their relationship to test anxiety among a sample of undergraduate students. *Educational Sciences: Cairo University - Graduate School of Education*, 24, (4), 69, 117.
 - Hanan Hussein Mahmoud (2018). The effectiveness of a training program to develop some dimensions of positive thinking in improving life satisfaction among a sample of university students. *Journal of the College of Education in Psychological Sciences: Ain Shams University - College of Education*, 42, (1), 230, 298.
 - Heba Sami Mahmoud (2018). Psychological flow and its relationship to the level of ambition among a sample of students of the College of Education. *Journal of the College of Education in Psychological Sciences: Ain Shams University - College of Education*, 42, (1), 104, 227.
 - Ibn Al-Haytham, Iraq. Sabah Qasim Saeed Al-Rifai (2018). Positive thinking and psychological flow as predictors of academic compatibility among female students of the Higher Diploma in Education. *Journal of the College of Education: Benha University - College of Education*, 29, (113), 371, 400.
 - Islam Muhammad Deeb Al-Zahrawi (2018). *The predictive power of emotional regulation of the quality of life among students of government schools in Irbid Governorate* (unpublished master's thesis). Yarmouk University, Irbid.
 - Jaber Abdel Hamid Jaber, and Asma Badawi Adlan (2014). The effect of a training program based on positive thinking skills on developing problem-solving skills among middle school students with social learning difficulties. *Educational Sciences: Cairo University - Graduate School of Education*, 22, (3), 371, 402.
 - Laith Muhammad Ayyash and Saba Duraid Faeq. (2016). Emotional regulation among university students. *Journal of the College of Basic Education: Al-Mustansiriya University - College of Basic Education*, 95, 613, 638.



-
- Magda Abdel Salam Abdel Majid, Salwa Mohamed Abdel Baqi, and Thuraya Youssef Lashin (2016). Psychological flow of student teacher in a sample of students of the Faculty of Education, Helwan University in light of some demographic variables. *Educational and social studies: Helwan University - Faculty of Education*, 22, (4), 997, 1022.
 - Majid Muhammad Othman Issa (2019). The effectiveness of training on some test-taking strategies in cognitive emotional regulation and academic boredom among Taif University students. *The Educational Journal: Suhag University - College of Education*, 62, 1, 50.
 - Muhammad Al-Saeed Abdul-Jawad Abu Halawa (2013). *flow State; Concept, dimensions and measurement*. Publications of the Arab Psychological Science Network.
 - Muhammad al-Sayed Siddiq Abd al-Sami (2009). Flow and its relationship to some psychological factors among university students. *Psychological studies: The Egyptian Psychologists Association*, 19, (2), 313, 357.
 - Muhammad Mustafa Abdel Razek Mustafa (2019). The effectiveness of a cognitive counseling program based on mental alertness in reducing the problems of emotional regulation and improving body image among a sample of blind university students. *The Educational Journal: Suhag University - Faculty of Education*, 62, 363, 464.
 - Naglaa Fathy Abd Al-Rahman Afifi Al-Shimi (2019). Regulating emotion and its relationship to the quality of life of university students. *International Journal of Educational and Psychological Sciences: The Arab Foundation for Scientific Research and Human Development*, 23, 241, 265.
 - Ottoman Abed (2019). *Modeling by Structural Equation in Estimating Multiple Variables Using Factor Analysis A study of the quality of work life among primary school teachers in Relizane state*. Ph.D.
 - Rabia bin Sheikh (2015). *The relationship of emotional balance to psychological flow: a field study on a sample of secondary education professors in the city of Ouargla* (unpublished master's thesis). Qasidi Merbah University, and Ouargla. Faculty of Humanities and Social Sciences, Algeria.
 - Rizeqa Mehdeb (2014). Emotional Intelligence and its Relation to the Level of Ambition of the University Student: A Field Study at the College of Humanities and Social Sciences - Tizi Ouzou. *Journal of Human and Social Sciences: Qasidi Merbah University - Ouargla*, 14, 93-104.

- Ronak Hamid Othman (2017). A proposed strategy based on emotional intelligence skills to develop positive thinking skills among university students in Iraq. *Journal of Reading and Knowledge: Ain Shams University - College of Education - Egyptian Society for Reading and Knowledge*, 186, 21, 50.
- Saba Duraid Faeq (2016). *Emotional regulation and its relationship to negative and positive thinking among university students*. (Unpublished Master Thesis), University of Baghdad, College of Education for Pure Sciences.
- Salahuddin Iraqi Muhammad (2012). Parental emotional socialization and childhood anxiety disorder. *Journal of the Faculty of Education: Tanta University - Faculty of Education*, 47, 243, 277.
- Samia Lotfi Al-Ansari. (2012). Positive Thinking Seminar: Strategies and Applications. *The Egyptian Journal of Psychological Studies: The Egyptian Society for Psychological Studies*, 22, (74), 5, 22.
- Sana Faraj Othman Ahmed (2015). The effectiveness of a training program to develop positive thinking as an input to improve the level of self-esteem of a sample of adolescents. (Unpublished PhD thesis). Ain Shams University, Girls' College of Arts, Sciences and Education.
- Tahani Attia Mahmoud Ahmed Al-Banna (2018). The effect of using the "SWOM" model in developing the skills of problem-solving and positive thinking among middle school students in the subject of social studies. *The Educational Journal: Suhag University - Faculty of Education*, 53, 489.543.
- Yasser Abdul Karim Bakkar (2005). *The decision is in your hands*, Al-Raya Center for Intellectual Development, Dar Al-Beirut, Damascus, Syria.
- Youssef Fahmy Aslim. (2017). *Positive thinking and its relationship to emotional regulation of a sample of Palestinian university graduates* (unpublished master's thesis). The Islamic University (Gaza), Gaza.

ثالثاً: المراجع الأجنبية -

- Babkirk. S., Rios. V., & Dennis. T. A. (2015). The late positive potential predicts emotion regulation strategy use in school-aged children concurrently and two years later. *Developmental science*, 18(5), 832-841.
- Brenning. K., Soenens. B., Van Petegem. S., & Vansteenkiste. M. (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study. *Social Development*, 24(3), 561-578.



- Burnam. A., Komarraiu. M., Hamel. R., & Nadler. D. R. (2014). Do adaptive perfectionism and self-determined motivation reduce academic procrastination? *Learning and Individual Differences*, 36, 165-172.
- Carmeli. A., Meitar. R., & Weisberg. J. (2006). Self-leadership skills and innovative behavior at work. *International journal of manpower*, 27(1), 75-90.
- Cashwell. C. S., Giordano. A. L., King. K., Lankford. C., & Henson. R. K. (2017). Emotion regulation and sex addiction among college students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15(1), 16-27.
- Conolev. C. W., & Conolev. J. C. (2009). *Positive psychology and family therapy: Creative techniques and practical tools for guiding change and enhancing growth*. John Wiley & Sons.
- Csikszentmihalyi. M., Abuhamdeh. S., & Nakamura. J. (2014). Flow. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 227-238). Springer, Dordrecht.
- Dias, P. C., & Cadime. I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicologia educativa*, 23(1), 37-43.
- Edmeads. J. (2009). The power of negative thinking related with some factors. *Journal Articles*, (00178748).
- Falat, M. (2000). Creativity as a predictor of "good" coping? *Studia Psychologica*, 42(4), 317-324.
- Ghodshin. F., Safaei. M., Jahanbin. I., Ostovan. M. A., & Keshvarzi. S. (2015). The effect of positive thinking training on the level of spiritual well-being among the patients with coronary artery diseases referred to Imam Reza specialty and subspecialty clinic in Shiraz. Iran: A randomized controlled clinical trial. *ARYA atherosclerosis*, 11(6), 341.
- Gordon. S. E., Goatlev. C. H., & Bellwood. D. R. (2016). Composition and temporal stability of turf sediments on inner-shelf coral reefs. *Marine pollution bulletin*, 111(1-2), 178-183.
- Hong. Z. R., & Lin. H. S. (2012). Impacts of a book reading club intervention on enhancing parents' positive thinking. *Journal of health psychology*, 17(2), 273-284.
- Jackson. S. (2014). Flow scales. In A.C. Michalos (ed.). *Encyclopedia of quality of life and well-being research*. (pp. 2305-2308). New York: Springer Science, Business Media Dordrecht.

-
- Kuo, J. R., Fitzpatrick, S., Metcalfe, R. K., & McMinn, S. (2016). A multi-method laboratory investigation of emotional reactivity and emotion regulation abilities in borderline personality disorder. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 50, 52-60.
 - Kuzucu, Y. (2016). Do anger control and social problem-solving mediate relationships between difficulties in emotion regulation and aggression in adolescents? *Educational Sciences: Theory & Practice*, 16(3), 849-866.
 - Manju, H. K., & Basavaraiah, S. (2016). Role of emotion regulation in quality of life. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(1), 18.
 - Moran, A. (2012). Thinking in action: Some insights from cognitive sport psychology. *Thinking Skills and Creativity*, 7(2), 85-92.
 - Mustafa, S. M. S., Elias, H., Noah, S. M., & Roslan, S. (2010). A proposed model of motivational influences on academic achievement with flow as the mediator. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 7, 2-9.
 - Nikmanesh, Z., Shirazi, M., & Farazinezhad, F. (2017). Examining the predictive role of emotional self-regulation in quality of life and perception of suffering among patients with breast cancer. *Middle East Journal of Cancer*, 8(2), 93-101.
 - Park, C. J., & Yoo, S. K. (2016). Meaning in life and its relationships with intrinsic religiosity, deliberate rumination, and emotional regulation. *Asian Journal of Social Psychology*, 19(4), 325-335.
 - Perkins, K., & Nakamura, J. (2012). *Positive leisure sciences*, Springer science and business media dordec, 181-197.
 - Rostami, M. (2014). Role of honesty-humility, emotionality, extraversion, agreeableness, conscientiousness and openness to experience personality dimensions, emotion regulation and stress coping strategies in predicting the quality of life in migraine peoples. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 24(112), 67-76.
 - Salovey, P., Sluyter, D. E., Caruso, D., & Yoo, S. H. (2009). The positive psychology of emotional intelligence.
 - Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2005). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current directions in psychological science*, 2(1), 26-30.
 - Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, 2(2002), 3-12.
 - Shanmuga, K. N. (2013). Cognitive emotion regulation of Teachers in Relation to their Gender and Experience. *Journal of Research & Method in Education*, 1, (2), 05-08.



-
- Wilson. V. E.. & Peper. E. (2004). The effects of upright and slumped postures on the recall of positive and negative thoughts. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 29(3), 189-195.
 - Wolters. C. A. (2011). Regulation of motivation: Contextual and social aspects. *Teachers College Record*, 113(2), 265-283.
 - Wong. S. S. (2012). Negative thinking versus positive thinking in a Singaporean student sample: Relationships with psychological well-being and psychological maladjustment. *Learning and Individual Differences*, 22(1), 76-82.
 - Zapata. L. E. P. (2017). Personal self-regulation. learning approaches. resilience and test anxiety in psychology students. *Estudios sobre educación*, 32, 9-26.