

الإسهام النسبي لكل من التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة دمنهور

د. فاطمة حسن إبراهيم المسمي*

المستخلص

استهدف البحث التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وكذلك إمكانية التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي في ضوء كل من التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل لدى طلاب الجامعة وتكونت عينة الدراسة الحالية من (٨٠) طالب وطالبة من طلاب الفرقة الأولى بالشعبتين العلمية والأدبية بكلية التربية جامعة دمنهور، بواقع (٤٠) طالب وطالبة للشعب العلمية، (٤٠) طالب وطالبة للشعب الأدبية والذين تتراوح أعمارهم بين "١٨-١٩" سنة بمتوسط عمري (١٨.٩ سنة) وانحراف معياري (٠.١٢٢) واستخدمت الدراسة مقياس التفكير الإيجابي (إعداد الباحثة)، مقياس منظور زمن المستقبل، إعداد صلاح شريف عبد الوهاب (٢٠١١)، استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي إعداد (Garnefski & Kraaij, 2007) ترجمة الباحثة، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود علاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، ووجود علاقة بين منظور زمن المستقبل واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، كذلك أظهرت النتائج وجود إسهام لمنظور زمن المستقبل ببعديه الدافعي والمعرفي في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي وإسهام أبعاد التفكير الإيجابي ماعدا (الضبط الانفعالي والتقبل الإيجابي تالخرين) في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي - منظور زمن المستقبل - استراتيجيات التنظيم الانفعالي - طلاب الجامعة.

The relative contribution of both positive thinking and Future time perspective in predicting Emotional Regulation Strategies for Damanhour University students

Dr. Fatma Hassan Ibrahim Ellamsy

Abstract

The research aimed to identify the nature of the relationship between positive thinking and future time perspective and emotional regulation strategies, as well as the possibility of predicting the emotional regulation strategies in the light of both positive thinking and the future time perspective among university students. The sample of the current study consisted of (80) male and female students from the first year of the scientific and literary divisions at the Faculty of Education, Damanhour University, with (40) male and female students for the scientific people, (40) male and female students for the literary people, whose ages ranged between "18-19" years with an average age (18.9 years) and a standard deviation (0.122) and the study used the Positive Thinking Scale (prepared by the researcher), the future time perspective scale, prepared by Salah Sharif Abdel-Wahab (2011), the identification of emotional regulation strategies prepared by (Gamefski & Kraaij, 2007) translate of the researcher, and the results were reached The research indicated that there is a relationship between positive thinking and emotional regulation strategies, and the existence of a relationship between the future time perspective and emotional regulation strategies The results also showed a contribution to the future time perspective with its motivation and cognitive dimensions in predicting emotional regulation strategies, and the contribution of the dimensions of positive thinking except (emotional control and positive acceptance of others) in predicting emotional regulation strategies.

Keywords: Positive Thinking -Future Time Perspective -Emotional Regulation Strategies - University Students.

♦ دكتوراه علم النفس التربوي، كلية التربية - جامعة دمنهور

أولاً : مقدمة البحث

لقد شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتماماً كبيراً بدراسة المتغيرات الإيجابية، فعلى الرغم من أن الغاية الأساسية لعلم النفس هي مساعدة الفرد على أن يحيا حياة طيبة يشعر فيها بالسعادة والتفاؤل فقد تجاهل علماء النفس ولفترات طويلة من الزمن المشاعر الإيجابية للشخصية وظلت الموضوعات التي تركز على الانفعالات السلبية مثل القلق والاكتئاب والضغط النفسي والتشاؤم هي الأكثر تناوُلًا في بحوثهم ودراساتهم ولهذا بات البحث في مفاهيم علم النفس الإيجابية مطلباً ملحاً (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠١٠: ٢٧٠).

وتبرز أهمية التفكير الإيجابي كونه يساعد الفرد في اختيار أفضل الأهداف من ضمن قائمة أهدافه المستقبلية، وينعكس التفكير الإيجابي على شخصية الفرد، وعلى كافة أنشطته بشكل مفيد وإيجابي، حيث يؤدي التفكير الإيجابي دور كبير في جعل حياة الفرد مليئة بالطاقة والتفاؤل، والقدرة الدفاع عن النفس (سعيد بن صالح الرقيب، ٢٠٠٨).

ويذكر (Aspinwall et al (2003 أن التفكير الإيجابي يعتبر الضامن لإعطاء الفرد القدرة على التعامل مع قضايا الحياة وأزماتها ويعتبر المدخل لتعديل الحالة الوجدانية وتعزيز الصحة النفسية، ولا يعنى التفكير الإيجابي تغاضي الأفراد عن السلبيات التي تواجهها في حياتنا لأن هذا ليس من الإيجابية، بل يعنى النظر إلى سلبيات وضعية والعمل على تعديلها إلى الإيجابية، وبذلك يقوم الفرد بالتصدي لها ويبتعد عن الرضوخ للأفكار السلبية (فى : يحيى النجار، عبد الرؤف الطلاع، ٢٠١٥: ٢١٢).

وقد زود الله الإنسان بالعقل الذى استطاع من خلاله أن يمتلك القدرة على تصور الزمن وقد أكدت الدراسات على أن جذور منظور زمن المستقبل وبداية نشأته تأسست في مرحلة الطفولة وأكد ذلك بول الذى يرى انه منذ اللحظة التي يحرق فيها الطفل نفسه من الخلط بين ماضى والمستقبل يظهر الطفل بشكل واضح أن المستقبل له أهمية كبيرة جدا أكثر من الماضى في رؤيته الإدراكية وأن منظور زمن المستقبل عنده موجه عادة نحو المستقبل الذى يعطينا هدفا لأفعالنا (مرام هشام ، رافع عقيل ، ٢٠٢١).

وتعد الانفعالات ركن هام في عملية نمو حيث تعمل على تحديد وتوجيه المسار النمائي لشخصية الفرد بما يحمله من عواطف وأفكار وقد حظيت الانفعالات باهتمام المفكرين والفلاسفة من جهة وعلماء النفس من جهة أخرى وربما يعزى مثل هذا الاهتمام بتفسير طبيعة الانفعالات الى أهميتها البالغة باعتبارها أحد المكونات الأساسية للسلوك الكلى أو المركب عند الانسان فهى تمثل همزة الوصل بين المكون المعرفى والمكون السلوكى ، فضلا عن الوظائف الحيوية التى تؤديها الانفعالات كوظائف التكيف والتواصل وتوجيه السلوك من حيث ضبطه وتنظيمه (نسرين السيد حسن ، ٢٠٢٠: ١٤٣).

ويلعب تنظيم الانفعال دوراً كبيراً في تحقيق الصحة النفسية للفرد ويسر النمو الاجتماعى والانفعالى حيث يرى (Gross,2001) أن التنظيم الانفعالى يتضمن الطريقة المعرفية التى يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعالية، ويقوم التنظيم الانفعالى علي فكرة أن الأشخاص يفضلون الانفعالات السارة على الانفعالات غير السارة وينظمونها وفقا لذلك (Gross & Thompson,2007).

ثانياً : مشكلة البحث

تمتلك الحياة الجامعية بالمحفزات المسببة للتوتر والإجهاد والتي يمكن أن تساهم في الضيق النفسي وانخفاض مستويات الأداء، وعلى الرغم من المتطلبات الأكاديمية، يواجه طلاب الجامعة أيضاً ضغوطاً جديدة، مثل الشبكات الاجتماعية المختلفة، والتغيرات المالية، والتكيف مع الأدوار الأسرية والاجتماعية الجديدة التي قد يكون لها تأثير سلبي على صحتهم العقلية (Gomez-Molinero, Zayas, Ruiz-González & Guil,2018:147).

ويشير مصطفى على مظلوم (٢٠١٧) إلى أن القصور في التنظيم الانفعالي يجعل الأفراد أكثر انطوائية وأقل إنتاجية في الوسط المجتمعي ويضطرهم إلى استخدام أساليب غير تكيفية في مواجهة مشكلاتهم وضغوطاتهم ويجعلهم يلجأون إلى التكيف المفرط في شدة الانفعالات، أو تعطيل المفرط فيها. ولهذا فإن معالجة تلك المشكلات تحتاج إلى التنظيم الانفعالي إذ أنه يحقق الصحة النفسية لهم ويوجههم نحو التعامل الأمثل مع انفعالاتهم. ذلك أن اتباعهم للأساليب المقبولة للتنظيم الانفعالي والتعبير عنها يساعدهم في تجنب المشكلات وعدم الوقوع فيها (عبد السلام عبد الرحمن، خلدون الدبابي، ٢٠١٩).

ويشير (2004) khodayarifard إلى أن تطبيق التفكير الإيجابي في مجال العلاج النفسي يفيد بأن التدخل القائم على تعزيز الشخصية الإيجابية يمكن أن يؤدي إلى التمتع بتقدير ذات مرتفع وانخفاض في سوء التكيف في الأسرة بشكل كبير وكذلك انخفاض علامات الاكتئاب، ولذلك ومن أجل أن يكون لدى الطلاب روح إيجابية حول أنفسهم والآخرين والعالم من حولهم وأن يعيشوا حياتهم بفكر متفائل وبطريقة أكثر واقعية، ظهرت الحاجة إلى تعليمهم وتدريبهم أكثر من أي وقت مضى كي يتعلموا الأمل والدافعية (Fandokht, Sadipour & Ghawam, 2014: 229).

ويمكن للطلاب من خلال التفكير الإيجابي السليم تجاوز العقبات التي تعترض طريقهم، وأن تخفف من حدة الضغوط النفسية والمعيشية التي يواجهونها، أما إذا كان التفكير سلبي فإنه يفضي بهم إلى المرض النفسي وكرهية الحياة والتشاؤم منها مما يؤدي إلى العجز المستمر عن حل أي مشكله مهما كانت بسيطة الأمر الذي يصعب الحياة على الإنسان ويؤدي لتراكم همومه ومشكلاته. فالتفكير الإيجابي يحتوي على أساليب حل المشكلات بدلاً من الهروب والتأجيل وعمليات معالجة الأفكار الخاطئة التي تتكون عن الذات أو عن الآخرين، واستبدال الأفكار المؤدية للاضطراب بأفكار أخرى بناء تدفع بالشخص إلى الأمام. (عبد الستار إبراهيم، ٢٠٠٨)

ويتصف ذوي التفكير الإيجابي بأنه يمتلك القعدة على ضبط انفعالاته وإدارتها بشكل فعال، إذ يساعده ذلك في النقاش وإبداء الرأي وإعطاء حلول ناجحة للمواقف والمشكلات والضغوط التي قد يتعرض لها، وهذا يشير إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي (Maurizio, 2003)

وقد أظهرت دراسة (يوسف فهمي اسليم، ٢٠١٧) بوجود علاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى خريجي الجامعات الفلسطينية واتفقت معها دراسة (صبا فائق، ٢٠١٦) بوجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة الجامعة وأكدت تلك النتيجة دراسة (أمنة حكمت أحمد، ٢٠٢٠) حيث أشارت نتائجها بوجود علاقة ارتباطية بين كل من التفكير الإيجابي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي مؤكدة على أنه يمكن عزو تلك النتيجة إلى أن الطلبة الذين يفكرون بطريقة إيجابية في حياتهم، يمكنهم ذلك من التعامل بكفاءة وفاعلية مع المواقف والأحداث التي قد تواجههم، إذ يتصرفون بناء على ما يمتلكونه من قدرات ومهارات وإمكانات، يستطيعون من خلالها اتخاذ القرارات الصحيحة في المواقف الانفعالية التي يمرون بها

كما أشار (Simons, Vansteenkiste, Lens & Laconte, 2004) إلى أن دراسات التعليم الجامعي قد ركزت على تحفيز الجوانب الإيجابية كالإبداع والتطور والقدرة وتنمية الوجدات الزمنية التي تتطلع نحو المستقبل لدى الطلبة فالأفراد الذين يتمتعون بمنظور مستقبلي أكثر امتداداً هم أكثر اندفاعاً لنشاطاتهم الحالية وأكثر بدلاً للجهود اللازمة لانجازها (في: صفاء صبح، عبير زيزفون، ٢٠١٩: ١٠٣)

وقد حاز منظور زمن المستقبل على مساحة واسعة في البحوث التربوية حيث اعتبر مفهوماً متعدد الأبعاد يمكن تعريفه بأنه مجموعة من الأبعاد الزمنية يميل في ضوئها الأفراد

للتوجه نحو بعد واحد بدرجة أكبر من غيره مما يترتب عليه تأثيرات مختلفة على قراراتهم وانفعالاتهم (Zimbardanda & Boyd, 2008: 9)

وقد أشار Berguis(1957) إلى أن منظور زمن المستقبل يحتوي على عنصر تحفيزي ومعرفي، وبمعنى آخر، يعتبر منظور زمن المستقبل قوة تحفيزية أساسية في السلوك (Thoms, & Blasko, 2004)

ويذكر (Kooij, Kanfer , Betts & Rudolph (2018) أن القدرة على التنبؤ والتوقع والتخطيط للنتائج المرجوة في المستقبل أمر بالغ الأهمية للرفاهية، الدافع والسلوك. وان نتائج العديد من الدراسات تكشف وجود علاقات دالة إحصائية بين منظور زمن المستقبل والانجاز الأكاديمي والرفاه النفسي، والسلوك الصحي

وقد أظهرت عدد من الدراسات وجود علاقة بين منظور زمن المستقبل والتنظيم الانفعالي فقد أظهرت دراسة (Lang&Carstensen, 2002) أن التنظيم الانفعالي يختلف باختلاف منظور زمن المستقبل حيث أشارت أن الأفراد الذين تصوروا أن الوقت المستقبلي محدود، أعطوا الأولوية لأهداف ذات مغزى عاطفياً (مثل تنظيم الانفعالات)، في حين أن الأفراد الذين تصوروا أن مستقبلهم مفتوح الأهداف ذات الصلة بالمعرفة أو الألية ذات الأولوية تم العثور على أولوية مجالات الهدف لتكون مختلفة المرتبطة بالحجم والتكوين والجودة المتصورة للشبكات الشخصية اعتماداً على FTP.

وقد أشار ميشيل وزملاؤه Michel, Antonina, Linnea, Terese, Elisabeth, Maria, (2019) أن المستويات العليا لليقظة العقلية تعمل على تشجيع منظور زمني أكثر توازناً وعدم التركيز على الجوانب السلبية في الماضي والتوقعات السلبية للمستقبل واستنتجوا من دراساتهم التي أجروها على عينة من لطلاب ان هناك علاقة سالبة بين التفكير السلبي (الاجترار والقلق) وبين جوانب زمن المستقبل

وبناء على ما سبق فإن البحث الحالي يحاول الوصول لمعادلة توضح مدى اسهام كل من التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث الحالي

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في الأسئلة التالية

- ١- هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة دمنهور؟
- ٢- هل توجد علاقة بين منظور زمن المستقبل واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث؟
- ٣- هل توجد علاقة بين التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل لدى عينة البحث ؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي في ضوء كل من التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل لدى عينة البحث ؟

ثالثاً : أهداف البحث

- ١- التعرف على العلاقة بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب جامعة دمنهور
- ٢- التعرف على العلاقة بين منظور زمن المستقبل واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى عينة البحث
- ٣- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل لدى عينة البحث

٤ - إمكانية التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي في ضوء كل من التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل لدى عينة البحث

رابعاً : أهمية الدراسة

١- الأهمية النظرية وتمثل في:

- يمكن أن تسهم الدراسة في إثراء الأطر النظرية النفسية التي تختص بتناول المتغيرات الإيجابية في الشخصية، ومن ثم قد تساعد كل من السيكولوجيين والمربين في رفع مستوى الصحة النفسية للطلاب وزيادة فعاليتهم وكفاءتهم الشخصية ونجاحهم في حياتهم بمختلف جوانبها.

- أهمية العينة وهي طلاب الجامعة الذين يمثلون طاقة بشرية قوية في أي مجتمع و تؤدي معاناتهم من الضغوط النفسية إلى تعطيل قدراتهم المختلفة وبالتالي يؤدي هذا إلى خسارة كبيرة لإمكانات الشباب وطاقاته في تنمية وتقديم الوطن في كافة المجالات

٢- الأهمية التطبيقية وتمثل في

- تزويد المكتبة العربية ببعض أدوات القياس التي تم التحقق من خصائصها السيكومترية.

- كما تكمن أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية أيضاً فيما يمكن أن تسفر عنه من نتائج قد تفيد البحوث المستقبلية، وإلقاء الضوء على النقاط البحثية الجديرة بالبحث والدراسة فيما يتعلق بموضوع البحث الحالي.

خامساً : مصطلحات البحث

١- التفكير الإيجابي Positive thinking

هو عملية عقلية إيجابية يقوم فيها الفرد بمعالجة المواقف الحياتية وتحمل مسئولياته تجاه هذه المواقف وتقبل وجهات النظر المختلفة واكتساب مهارات تمكنه من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو التعايش بفاعلية وسعادة مع التوقع الإيجابي للأحداث المستقبلية . ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفكير الإيجابي، إعداد الباحثة

٢- منظور زمن المستقبل : Future Time Persepective

يعرفه (صلاح عبد الوهاب ، ٢٠١١) بأنه نزعة لدى الفرد تسهم في اهتمامه بالأهداف المستقبلية وتحقيقها بفاعلية من خلال التخطيط والتنظيم والاستفادة من الخبرات السابقة على المدى المستقبلي البعيد وتتبنى الباحثة هذا التعريف نظراً لاستخدامها مقياسه في البحث الحالي ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس منظور زمن المستقبل ، إعداد صلاح عبد الوهاب (٢٠١١)

٣- استراتيجيات التنظيم الانفعالي Emotional Regulation Strategies

تتبنى الباحثة تعريف (Garnefski & Kraaij,2007:2) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والتي تم تعريفها بأنها الطرق المعرفية والواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية .

وتعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على استبانة Garnefski & Kraaij, (2007) التي تم استخدامها في البحث الحالي .

الاطار النظرى للدراسة

أولاً : التفكير الإيجابي

(١) تعريف التفكير الإيجابي

تعرفه ناديا محمد العريضي (١٤٧:٢٠٠٥) بأنه الوعي بأهمية استعمال العقل بطريقة فعّالة تُضفي إيجابية على حياة الفرد الشخصية أو العملية أو الأسرية وأنه استخدام العقل البشري بكل طاقاته وإمكاناته دون وضع أية إعاقات سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف وتعرفه الباحثة بأنه عملية عقلية إيجابية يقوم فيها الفرد بمعالجة المواقف الحياتية وتحمل مسؤولياته تجاه هذه المواقف وتقبل وجهات النظر المختلفة واكتساب مهارات تمكنه من الممارسة الإيجابية الموجهة نحو التعايش بفاعلية وسعادة مع التوقع الايجابي للأحداث المستقبلية

(٢) أهمية التفكير الإيجابي

وقد حدد سعيد بن صالح الرقيب (٢٠٠٨: ٩-١٠) عدداً من فوائد التفكير الإيجابي نذكر منها ما يلي :

- يعتبر التفكير الإيجابي سر الأداء المتميز سواء أكان في الدراسة أو في العمل .
- التفكير الإيجابي يتيح للفرد اختياراً ناجحاً لأهدافه .
- التغيير الإيجابي البناء الذي يجريه الفرد داخل نفسه سوف يكون له الأثر النافع في شخصيته وفي كافة نشاطاته .
- التفكير الإيجابي يجعل الحياة ممتعة ومليئة بالسعادة مع وجود القلق ولكن بشكل أقل.
- عندما يفكر الفرد بطريقة إيجابية تنجذب إليه المواقف الإيجابية، والعكس يحدث عندما

يفكر بطريقة سلبية فإنه تنجذب إليه الموقف السلبية. وقد هدفت دراسة (خلود ضيف الله الزهراني ، ٢٠٢٠) إلى الكشف عن العلاقة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو المستقبل وأظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الايجابي والتوجه نحو المستقبل لدى طالبات المرحلة الثانوية ويذكر بريلى (Priely, 2003:49) أن التفكير الإيجابي يدعك تختار من قائمة أهداف الحياة المستقبل الأفضل الذي يحقق أهدافك .

(٣) أبعاد التفكير الإيجابي

حدد إبراهيم محمد المغازي (٥٣:٢٠١٣) خمسة أبعاد للتفكير الإيجابي هي :

- أ- التفاؤل : ويعنى موقف الفرد واتجاهاته نحو حياته بصورة عامة ، حيث يركز على الجوانب المضيئة في أى شئ ويتسم تفكيره بالأمل .
- ب- السعادة : وتعنى قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والاستمتاع بالوجود مع الآخرين والبحث الدائم عن المتعة.
- ج - الثقة بالنفس : وتعنى الشعور الذاتى بإمكانية وقدرة الفرد على مواجهة المواقف والأمور الصعبة في الحياة .
- د- القدرة على النجاح : ويمثل النجاح منظومة متكاملة في الحياة ، بمعنى الارتقاء والقدرة على تحقيق المثالية في شتى مجالات الحياة .
- هـ - القدرة على حل المشكلات : وتعنى إمكانية الفرد توظيف محصلة المعلومات والمهارات المتوفرة لديه بشكل صحيح بما يؤدي إلى إزالة الغموض المتعلق بموقف معين يتعرض له.

وقد حدد البحث الحالية ستة أبعاد للتفكير الإيجابي هي:

- **التوقعات الإيجابية** : يقصد بالتوقعات الإيجابية توقع الفرد تحقيق مكاسب في مختلف جوانب حياته، فضلا عن زيادة مستوى التفاؤل وما يتوقعه من نتائج إيجابية في حياته الصحية والشخصية والاجتماعية والمهنية.
- **الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا** : ويقصد به قدرة الفرد ومهارته في توجيه انتباهه وتركيزه على ما هو مفيد ومثمر بحيث يتلائم مع متطلبات الصحة النفسية.
- **التقبل غير المشروط للذات** : ويقصد به تقبل الفرد غير المشروط لذاته والتعرف عليها والرضا بما تملك من إمكانيات وتجنب تحقير الذات أمام الآخرين بهدف الحصول على انتباههم أو عطفهم
- **التقبل الإيجابي للآخرين** : ويقصد به تبني أفكار وسلوكيات اجتماعية تدل على تفهم الاختلاف بين الناس، وأنا مطالبين بتشجيع الاختلاف والنظر له بمنظور إيجابي، كما يشير إلى مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الشخص من تفهم مشاعر الآخرين.
- **الشعور العام بالرضا** : ويعنى الشعور العام بالرضا عن النفس والسعادة بتحقيق الأهداف العامة في الحياة بما في ذلك مستوى المعيشة والإنجاز والتعليم.
- **تقبل المسؤولية الشخصية** : ويعنى عدم التحجج بقلّة الوقت ولا إلقاء الأعدار على الغير كما يعنى أنه من الشجاعة بمكان تحمّل هؤلاء الأشخاص مسؤوليتهم بلا تردد .

ثانياً : منظور زمن المستقبل

(١) تعريف منظور زمن المستقبل

يعرفه (Huy2009) بأنه "التنبؤ بالأهداف المستقبلية من قبل الفرد عن طريق الاستفادة من خبرات الحاضر، ولا يتم تحقيق تلك الأهداف بنجاح إلا في وجود دافعية لدى الفرد". كما يعرفه صلاح شريف (٢٠١١) بأنه نزعة لدى الفرد تسهم في اهتمامه بالأهداف المستقبلية وتخطيطها من خلال التخطيط والتنظيم والاستفادة من الخبرات السابقة على المدى المستقبلي البعيد

(٢) أبعاد منظور المستقبل

وضع (Zimbardanda & Boyd 1999) خمسة أبعاد لمنظور زمن المستقبل وهي

- ١- الماضي الجميل : ويشير الى النظرة الايجابية الدافئة والحنين الى الماضي كأن ينظر الى خبراته السابقة بنظرة ايجابية
- ٢- الماضي السلبي : فتؤثر الخبرات السلبية لدى الفرد على حالته النفسية وعلى حياته
- ٣- الحاضر الممتع : يهتم الفرد بالبحث عن المواقف الممتعة دون الاهتمام بالعواقب المستقبلية
- ٤- الحاضر الحتمي : ويشير الى استسلام الفرد لحتمية وقوع الأحداث الحالية أو هو التحول بمرونة بين الأطر الزمنية اعتمادا على مطالب الطرف الحالي
- ٥- المستقبل : ويشير الى وضع الفرد خطط وأهداف عند الرغبة في تحقيق شئ ما بما في ذلك الترتيب الزمني المحدد (في : مرام هشام ، رافع عقيل ، ٢٠٢١)

(٣) عوامل تؤثر وتتأثر بمنظور زمن المستقبل

- ١- يتأثر بالعمر والوضعية الاجتماعية وامكاناتنا في الحياة فالإنسان يميل إلى الاهتمام بالمستقبل كلما انتقل من مرحلة الطفولة الى مرحلة الرشد
- ٢- يتأثر بمرحلة المراهقة التي يسيطر عليها الاحساس بالحركة السريعة من الحاضر الى المستقبل
- ٣- يتأثر بالماضى بدرجة كبيرة كلما تقدم عمر الفرد (فيصل خليل ، عبد الناصر دياب ، محمد أمين ، ٢٠١٩)
- ٤- يتأثر باختلاف الثقافات لدى طلاب الجامعة (Boo,Wong&Kim,2021).

ثالثاً : استراتيجيات التنظيم الانفعالي

إن مفهوم تنظيم الانفعال (Emotion Regulation) من المفاهيم الحديثة في المجال الانفعالي لعلم النفس ، فكل فرد له من المهارات الانفعالية والمعرفية والسلوكية التي تنظم وتسيطر على الخبرات والمواقف والتعبيرات الناتجة من تفاعل الفرد مع محيطه (حيدر مزهر يعقوب ، ٢٠١١ : ٤٥٣).

ويشير تنظيم الانفعال إلى تلك العملية المتصلة بتعديل والتأثير على متى وكيف يتم التعبير عن الانفعالات الخاصة ، وكيف يتم معاشية تلك الانفعالات ، ويشمل ذلك كل الانفعالات الشعورية واللاشعورية السلبية والموجبة على حد سواء ، كما تتضمن الانفعالات المتولدة والمختزلة وكذلك الحفاظ على الانفعالات . وبالتالي تلعب عملية تنظيم الانفعالات من ناحية دوراً مهماً في السعادة والصحة النفسية ، ومن ناحية أخرى تلعب دوراً في تشكيل الاضطرابات النفسية الشديدة والمتوسطة كالقلق (محمد خلوفة عبد الله ، ٢٠٢٠).

(١) تعريف استراتيجيات التنظيم الانفعالي

تعرف استراتيجيات التنظيم الانفعالي بأنها العمليات المعرفية والسلوكية التي تستخدم لتعديل أو تغيير الحالة الانفعالية (Murphy,2013:7)

ويعرفه (Garnefski & Karaaij,2007) بأنها الطرق المعرفية والواعية التي يستخدمها الفرد بهدف معالجة وضبط الاستثارة والمعلومات الانفعالية ، وتبني الباحث هذا التعريف نظراً لتوفقه مع موضوع البحث الحالي ولاستخدام استبانة (Garnefski & Karaaij,2007) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي

(٢) أهمية استراتيجيات التنظيم الانفعالي

- ١- تلعب استراتيجيات التنظيم الانفعالي دور المعزز للصحة النفسية ودوراً وقائياً للعديد من المشكلات النفسية مثل القلق والاكتئاب والانتحار
- ٢- تعمل على تسهيل الدور التكيفي للانفعالات ويقصد به الطريقة التي يعدل بها الفرد انفعالاته ليستجيب بطريقة ذات مقبولة ومتوافقة مع محيطه (نورة دخيل الله الحارثي ٢٠٢١: ٢٥٠)
- ٣- يمكن لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي التنبؤ بالمشاكل الانفعالية على المدى الطويل (Garnefski & Karaaij,2007:147).

(٣) استراتيجيات التنظيم الانفعالي

قام البحث الحالي بتناول عدد من استراتيجيات التنظيم الانفعالي وهي :

- ١- لوم الذات : هو الأفكار التي تلقي اللوم على الذات فيما حدث.
- ٢- التقبل: هو التفكير في تقبل ما حدث ومحاولة التعايش معه.

- ٣- الاجترار: هو التفكير المستمر في المشاعر والأفكار التي اجتاحت الفرد في خلال الموقف السلبي.
- ٤- إعادة التركيز الإيجابي: هو التفكير في الأشياء اللطيفة والمتعة بدلاً من الحدث الفعلي.
- ٥- إعادة التخطيط: هو التفكير في الخطوات التالية لما حدث وكيفية التصرف بها.
- ٦- إعادة التقييم المعرفي: هو التفكير في المعنى الإيجابي ومدى الاستفادة مما حدث.
- ٧- التوقع: هو مقارنة الموقف مع مواقف أخرى كان يمكن أن تحدث.
- ٨- الكارثية: هي التفكير في مدى فظاعة الموقف.
- ٩- لوم الآخرين: هو الأفكار التي تضع اللوم على الآخرين (الظروف-الأشخاص).

فروض البحث

- ١- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي "الدرجة الكلية والأبعاد" ترجع للتخصص "علمي / أدبي" لطلاب كلية التربية عينه الدراسة.
- ٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في منظور زمن المستقبل "الدرجة الكلية والأبعاد" ترجع للتخصص "علمي / أدبي" لطلاب كلية التربية عينه الدراسة.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي "الدرجة الكلية والأبعاد" ترجع للتخصص "علمي / أدبي" لطلاب كلية التربية عينه الدراسة.
- ٤- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة والتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينه الدراسة
- ٥- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة ومنظور زمن المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينه الدراسة
- ٦- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين منظور زمن المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة والتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينه الدراسة
- ٧- يمكن التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب عينه الدراسة من خلال متغيرات منظور زمن المستقبل والتفكير الإيجابي

إجراءات البحث

يتضمن البحث الحالي العديد من الإجراءات التي تستهدف التحقق من صحة فروضه والتي يمكن عرضها على النحو التالي :

أولاً : منهج البحث

حيث أن البحث الحالي يستهدف الوصول الى معادلة تنبؤية توضح مدى إسهام كل من التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملاءمة لأهداف البحث الحالي

ثانياً : عينة البحث

(١) عينة البحث السيكمترية

تم تقنين الأدوات المستخدمة في البحث الحالي على عينة قوامها (٤٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى عام بكلية التربية جامعة دمنهور بالفصل الدراسي الأول للعام الدراسي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢) ، بالشعب العلمية والادبية ، بمتوسط عمري (١٨.٩ سنة) وانحراف معياري (٠.١٢٢).

(٢) عينة البحث الأساسية

تكونت عينة البحث النهائية من (٨٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى عام بكلية التربية جامعة دمنهور بالشعبتين العلمية والأدبية بواقع (٤٠) طالب وطالبة بالشعب العلمية ، و(٤٠) طالباً وطالبة بالشعب الأدبية

ثالثاً : أدوات البحث

١- مقياس التفكير الإيجابي: (إعداد الباحثة)

أ- تحديد الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى تقدير التفكير الإيجابي لدى طلاب الجامعة

ب- وصف المقياس

بما أن التوجه الحديث في القياس والتشخيص يفضل صياغة المفردات على هيئة مواقف حياتية لذلك اتبعت الباحثة هذا الأسلوب لأنه الأنسب لطبيعة متغير التفكير الإيجابي . وقد قامت الباحثة بتحديد أبعاد المقياس التي تم الاطلاع عليها وحسبت تكراراتها بين المقاييس وبناءً عليه تكون المقياس الحالي من (٤٠) عبارة تتضمن مجموعة من المواقف الحياتية موزعة على ستة أبعاد كالتالي :

- التوقعات الايجابية

- الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا

- التقبل غير المشروط للذات.

- التقبل الايجابي للآخرين

- الشعور العام بالرضا

- تقبل المسؤولية الشخصية

ويوضح جدول (١) عدد المفردات في كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي.

جدول (١) : عدد المفردات في كل بعد من أبعاد مقياس التفكير الإيجابي

م	الأبعاد	أرقام المفردات التابعة للبعد	عدد مفردات البعد
١	التوقعات الإيجابية	٧-٦-٥-٤-٣-٢-١	٧
٢	الضبط الانفعالي والتحكم في العمليات العقلية العليا	١٤-١٣-١٢-١١-١٠-٩-٨	٧
٣	التقبل غير المشروط للذات	٢١-٢٠-١٩-١٨-١٧-١٦-١٥	٧
٤	التقبل الايجابي للآخرين	٢٧-٢٦-٢٥-٢٤-٢٣-٢٢	٦
٥	الشعور العام بالرضا	٣٣-٣٢-٣١-٣٠-٢٩-٢٨	٦
٦	تقبل المسؤولية الشخصية	٤٠-٣٩-٣٨-٣٧-٣٦-٣٥-٣٤	٧

ج- تقدير درجات المقياس:

يتبع هذا المقياس في الاستجابة علي مفرداته تدريج ثلاثي، حيث يتم تصحيح المفردات بالمدي (٣-١) حيث تدل الدرجة (٣) على التفكير في الاتجاه الإيجابي ، والدرجة (٢) على التفكير في الاتجاه المحايد ، أما الدرجة (١) فتدل على التفكير في الاتجاه السلبي، وبالتالي تتراوح درجات المقياس ككل من (٤٠-١٢٠) .

الخصائص السيكومترية للمقياس :

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في ضوء الصدق والثبات والاتساق الداخلي للمقياس كما يلي :

أ- صدق المقياس :**تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب صدق المحك كما يلي :**

تم التحقق من صدق مقياس التفكير الإيجابي من خلال حساب الارتباط بين درجات أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة على مقياس التفكير الإيجابي المستخدم بالدراسة الحالية، ودرجاتهم على مقياس التفكير الإيجابي إعداد (عبد الستار ابراهيم، ٢٠٠٨)، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٩) وهي دالة إحصائياً عند (٠.٠١).

ب- ثبات المقياس : قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل ولكل بعد من أبعاد المقياس حيث تراوح معامل الثبات لأبعاد المقياس بين (٠.٧٧٣ - ٠.٨٠٨)، وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٨٥)، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات

٢. مقياس منظور زمن المستقبل : إعداد (صلاح شريف عبد الوهاب ٢٠١١)

استخدمت الباحثة مقياس صلاح عبد الوهاب (٢٠١١) بعد أن قامت بعمل التعديلات على بعض عباراته حتى تتلاءم مع طبيعة العينة المستخدمة

أ- تحديد الهدف من المقياس :

يهدف المقياس الى تقدير المنظور المستقبلي لدى طلاب الجامعة

ب- وصف المقياس

يتكون المقياس الحالي من (٣٦) مفردة موزعة على بعدين هما :

- ١- الجانب الدافعي ويشير الى كفاءة الأهداف العالية وأهميتها والتي على ضوءها تتحدد أهداف الفرد المستقبلية
- ٢- الجانب المعرفي ويقصد به الوسيلة التي ينجحها الفرد للوصول الى الهدف المتوقع تحقيقه في المستقبل

ويوضح جدول (٢) عدد المفردات في كل بعد من أبعاد مقياس منظور زمن المستقبل.

جدول (٢) عدد المفردات في كل بعد من أبعاد مقياس منظور زمن المستقبل

م	الأبعاد	أرقام المفردات التابعة للبعد	عدد مفردات البعد
١	الجانب الدافعي	١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨	١٨
٢	الجانب المعرفي	١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥-٢٦-٢٧-٢٨-٢٩-٣٠-٣١-٣٢-٣٣-٣٤-٣٥-٣٦	١٨

ويوضح الجدول (٣) عبارات مقياس منظور زمن المستقبل قبل وبعد التعديل

جدول (٣) عبارات مقياس منظور زمن المستقبل قبل وبعد التعديل

م	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
٢٠	أشعر بالسعادة عندما حصل على درجة علمية	أشعر بالسعادة عندما أحصل على تقدير مرتفع
٢٢	استفيد من المناقشات العلمية مع زملائي من خلال السمينار	استفيد من المناقشات العلمية التي تتم داخل قاعة المحاضرات
٢٤	أقتنى العديد من الكتب في مكتبي الخاصة سواء في العمل أو المنزل	أداوم الاطلاع على كل ما يخص تخصصي
٢٧	موضوعات بحثي تتميز بالغموض وتستدعي العديد من الأفكار لتنفيذها	أفضل تكليفي بالبحوث التي تتميز بعمق المعرفة

ج- تقدير درجات المقياس:

يتبع هذا المقياس في الاستجابة علي مفرداته تدريج ثلاثي، بطريقة ليكرت حيث يتم تصحيح المفردات بالمدى (٣-١) حيث (٣) تنطبق تماما، (٢) تنطبق أحيانا، (١) غير متأكد، وقد بلغ عدد مفردات المقياس (٣٦) مفردة وبالتالي تتراوح درجات المقياس ككل من (٣٦-١٠٨).

الخصائص السيكومترية للمقياس :

قام صلاح شريف عبدالوهاب (٢٠١١) بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في ضوء الصدق والثبات كما يلي :

قام الباحث بحساب صدق المقياس عن طريق حساب قيمة (٢٤) وكانت دالته عند (٠.٠١)، كما قام الباحث بحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغت قيمة معامل ألفا (٠.٧٦٣) وهي قيمة دالته إحصائياً تعبر عن ثبات المقياس

وقد قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس في ضوء الصدق والثبات للمقياس كما يلي :

أ- صدق المقياس :

تم حساب صدق المقياس عن طريق صدق المحك:

تم التحقق من صدق مقياس منظور زمن المستقبل من خلال حساب الارتباط بين درجات أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة على مقياس منظور زمن المستقبل المستخدم بالدراسة الحالية، ودرجاتهم على مقياس منظور زمن المستقبل (إعداد صفاء صبح، عبير زيزفون، ٢٠١٩)، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٦) وهي دالته إحصائياً عند (٠.٠١).

ب- ثبات المقياس: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ وبلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٨٦)، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات

٣- استبانة استراتيجيات التنظير الانفعالي

إعداد / (2007) Garnefski & Kraaij ترجمة/ الباحثة

أ- تحديد الهدف من الاستبانة

تهدف الاستبانة الى تحديد درجة استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب كلية التربية.

ب- وصف الاستبانة

تتكون الاستبانة من (٣٦) عبارة مقسمة على (٩) أبعاد بالتساوي كل بعد (٤) عبارات، والأبعاد هي:-

١- لوم الذات ٢- التقبل ٣- الاجترار ٤- إعادة التركيز الإيجابي

٥- إعادة التخطيط ٦- إعادة التقييم المعرفي

٧- وضع الأمور في نصابها الصحيح ٨- التهويل ٩- لوم الآخرين

ج- طريقة تقدير درجات الاستبانة : تتم الإجابة على الاستبانة من خلال تدرج ليكرت

خماسي (دائماً، وغالباً، وأحياناً، ونادراً، وأبداً)، وتأخذ التدرج (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، بحيث تتراوح درجة كل بعد من (٤-٢) درجة.

الخصائص السيكومترية للاستبانة

قام الباحثان بالتحقق من الخصائص السيكومترية للاستبانة في ضوء الصدق والثبات كما يلي:-

تم التحقق من ثبات الاستبانة بطريقتين:- (إعادة التطبيق)، وطريقة ألفا كرونباخ، وأوضحت النتائج أن جميع قيم معاملات الثبات بالطريقتين (إعادة التطبيق، وألفا كرونباخ) للاستبانة هي معاملات مرتفعة وتدل على ثبات الاستبانة، كما قام معدا المقياس بحساب

الصدق للاستبانة عن طريق صدق المحك الخارجي حيث قام بحساب معامل الارتباط بين درجات عينة الدراسة على الاستبانة ودرجاتهم على مقياس الأكتئاب ومقياس القلق، وكانت معاملات الارتباط دالة وموجبة على الأبعاد الدالة على الاستراتيجيات غير التكيفية (لوم الذات والتهويل، والاجترار)

وقد قامت الباحثة في البحث الحالي بالتحقق من الخصائص السيكومترية للاستبانة في ضوء الصدق والثبات للاستبانة كما يلي:

أ- صدق الاستبانة:

تم حساب صدق الاستبانة في البحث الحالي من خلال صدق المحك:

حيث تم التحقق من صدق استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي من خلال حساب الارتباط بين درجات أفراد عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة على استبانة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المستخدم بالبحث الحالي، ودرجاتهم على مقياس التنظيم الانفعالي (إعداد مصطفى على مظلوم، ٢٠١٧)، وبلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٨٧) وهي دالة إحصائياً عند (٠.٠١).

ب- ثبات الاستبانة

قامت الباحثة بحساب ثبات الاستبانة باستخدام معامل ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ للمقياس (٠.٧٦)، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

عرض النتائج ومناقشتها

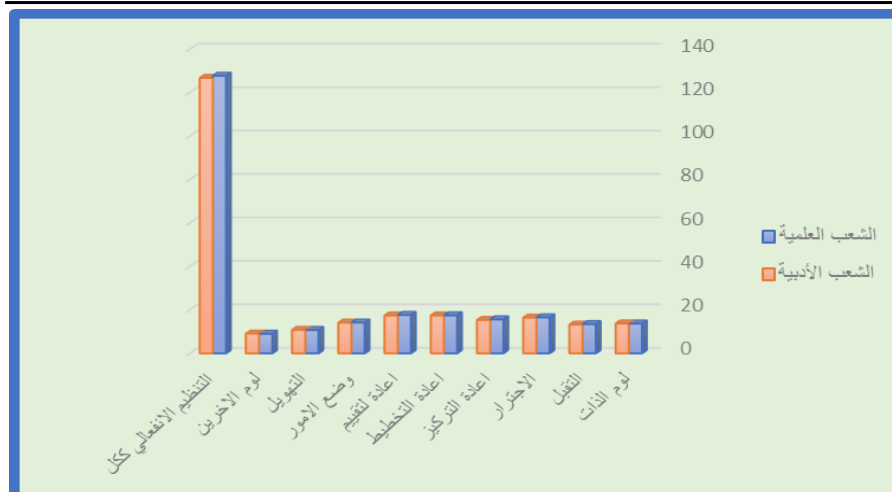
١- نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

والذي ينص على ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي "الدرجة الكلية والأبعاد" ترجع للتخصص "علمي/ أدبي" لطلاب كلية التربية عينه الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الطلاب ذوي التخصص العلمي والأدبي ويوضح جدول (٤) نتائج هذا التحليل على النحو التالي:

جدول (٤) نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الطلاب الشعب العلمية والأدبية في التنظيم الانفعالي

المتغير	الشعب العلمية (ن=٤)		الشعب الأدبية (ن=٤)		ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
لوم الذات	2.28	13.72	2.12	13.72	0.101	غير دال
التقبل	3.095	13.18	3.153	13.18	0.32	غير دال
الاجترار	3.457	16.38	3.417	16.38	0.163	غير دال
اعادة التركيز الايجابي	3.895	15.35	3.945	15.35	0.257	غير دال
اعادة التخطيط	2.621	17.38	2.569	17.38	0.129	غير دال
اعادة التقييم الايجابي	2.753	17.38	2.733	17.38	0.367	غير دال
وضع الأمور في نصابها	3.212	14.08	3.149	14.08	0.070	غير دال
التهويل	4.581	10.73	4.557	10.73	0.024	غير دال
لوم الآخرين	3.519	8.975	3.823	9.05	0.091	غير دال
التنظيم الانفعالي ككل	15.3	127.7	15.40	126.72	0.269	غير دال



شكل (١) يوضح عدم وجود فروق دالة بين طلاب الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي "الدرجة الكلية والأبعاد"

ومن جدول (٤) وشكل (١) يتضح النتائج التالية:

- (١) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (على بعد لوم الذات).
- (٢) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (على بعد التقبل).
- (٣) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (على بعد الاجترار).
- (٤) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (على بعد إعادة التركيز الإيجابي).
- (٥) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (على بعد إعادة التخطيط).
- (٦) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (على بعد إعادة التقييم الإيجابي).
- (٧) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (على بعد وضع الأمور في نصابها الصحيح).
- (٨) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (على بعد التهويل).
- (٩) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (على بعد لوم الآخرين).
- (١٠) لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في استراتيجيات التنظيم الانفعالي (على الدرجة الكلية).

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من نتائج الفرض الأول عدم وجود فروق في أبعاد استراتيجيات التنظيم الانفعالي ودرجتها الكلية تبعاً للتخصص الدراسي .
وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (أمينة حكمت أحمد، ٢٠١٩) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي تبعاً للتخصص الدراسي .
ويمكن تفسير هذه النتيجة بتشابه الظروف والمواقف التي يتعرض لها الطلاب في الجامعة والضغوط التي يتعرضون لها من متطلبات ومستويات متشابهة بالنسبة لهم سواء كانوا من ذوي التخصص العلمي أو الأدبي.

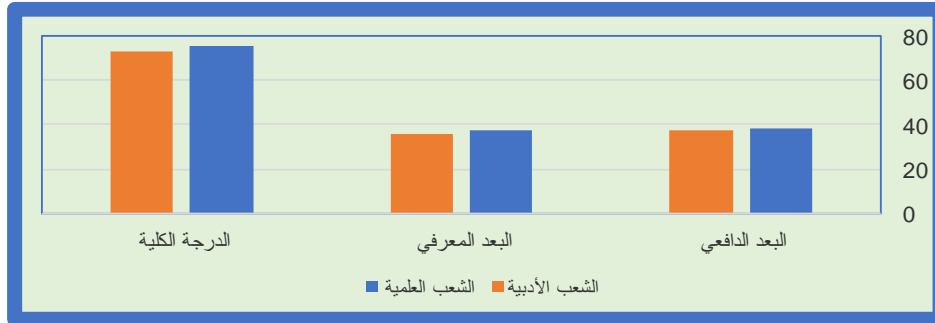
٢- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

والذي ينص على ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في منظور زمن المستقبل " الدرجة الكلية والأبعاد" ترجع للتخصص "علمي/ أدبي" لطلاب كلية التربية عينه الدراسة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الطلاب ذوي التخصص العلمي والأدبي، وجدول (٥) يوضح نتائج هذا التحليل على النحو التالي:

جدول (٥) نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الطلاب الشعب العلمية والأدبية في منظور زمن المستقبل

المتغير	الشعب العلمية (ن=40)		الشعب الأدبية (ن=40)		ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
البعد الدافعي	10.14	38.13	10.96	37.2	0.39	غير دال
البعد المعرفي	8.462	37.08	9.022	35.68	0.71	غير دال
الدرجة الكلية	18.25	75.2	19.62	72.88	0.54	غير دال



شكل (٢) يوضح عدم وجود فروق دالة بين طلاب الشعب العلمية والأدبية في منظور زمن المستقبل " الدرجة الكلية والأبعاد" ومن جدول (٥) وشكل (٢) يتضح النتائج التالية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في منظور زمن المستقبل (على البعد الدافعي).
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في منظور زمن المستقبل (على البعد المعرفي).

٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في منظور زمن المستقبل (على الدرجة الكلية).

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثاني:

يتضح من خلال هذه النتيجة تحقق صحة هذا الفرض وهذه يعني عدم وجود فروق في منظور زمن المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد) تبعاً للتخصص الدراسي وتؤكد هذه النتائج دراسة زياد بركات (٢٠١٩) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات تقديرات أفراد الدراسة لمستوى التوجه الزمني الكلي والمجالات الفرعية الماضي والحاضر والمستقبل تبعاً لمتغيرات التخصص والجنس. ويمكن تفسير هذه النتيجة أنه منظور زمن المستقبل والتطلع للمستقبل لا يتأثر بالتخصص حيث أن تنبؤ طلاب المرحلة الجامعية بالأهداف المستقبلية عن طريق الاستفادة من خبرات الحاضر ووجود دافعية لديهم لتحقيق تلك الأهداف هو عامل مشترك ومتشابه لدى طلاب التخصصين العلمي والأدبي.

٣- نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

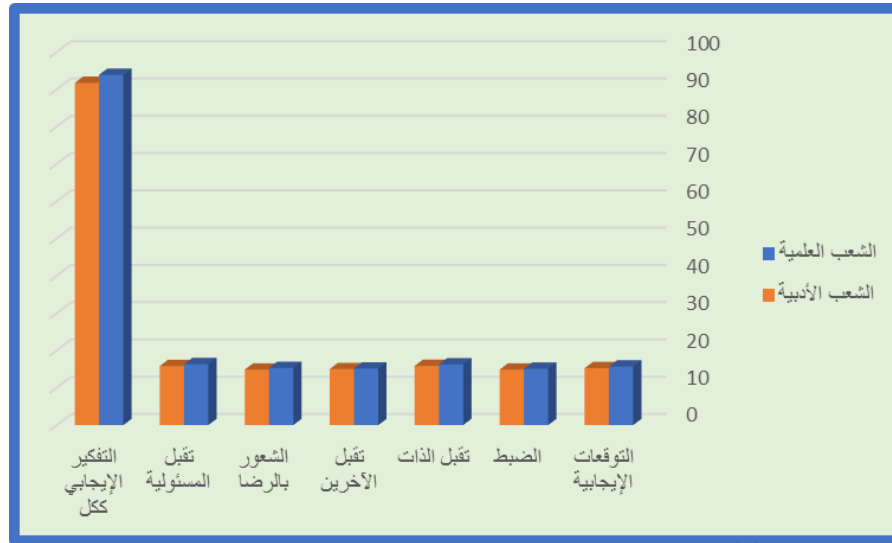
والذي ينص على ما يلي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التفكير الإيجابي " الدرجة الكلية والأبعاد" ترجع للتخصص " علمي/ أدبي" لطلاب كلية التربية عين الترامسة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الطلاب ذوي التخصص العلمي والأدبي، وجدول (٦) يوضح نتائج هذا التحليل على النحو التالي:

جدول (٦) نتائج اختبار "ت" للكشف عن دلالة واتجاه الفروق بين متوسطي درجات الطلاب

الشعب العلمية والأدبية في التفكير الإيجابي

المتغير	الشعب العلمية (ن=40)		الشعب الأدبية (ن=40)		ت	الدلالة
	ع	م	ع	م		
التوقعات الإيجابية	2.708	15.73	2.727	15.28	0.741	غير دال
الضبط الانفعالي	2.42	15.13	2.643	14.88	0.441	غير دال
التقبل غير المشروط للذات	3.073	16.3	3.204	15.88	0.605	غير دال
تقبل الآخرين	2.697	15.18	2.597	15.03	0.253	غير دال
الشعور العام بالرضا	2.896	15.35	2.857	14.88	0.738	غير دال
تقبل المسؤولية	3.409	16.35	3.669	15.85	0.631	غير دال
التفكير الإيجابي ككل	15.13	93.93	15.96	91.78	0.618	غير دال



شكل (٣) يوضح عدم وجود فروق دالة بين طلاب الشعب العلمية والأدبية في التفكير الإيجابي "الدرجة الكلية والأبعاد" ومن جدول (٦) وشكل (٣) يتضح النتائج التالية:

١. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في التفكير الإيجابي (على بعد التوقعات الإيجابية).
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في التفكير الإيجابي (على بعد الضبط الانفعالي).
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في التفكير الإيجابي (على بعد التقبل غيرالمشروط للذات).
٤. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في التفكير الإيجابي (على بعد تقبل الآخرين).
٥. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في التفكير الإيجابي (على بعد الشعور بالرضا).
٦. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في التفكير الإيجابي (على بعد تقبل المسؤولية).
٧. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الشعب العلمية والأدبية في التفكير الإيجابي (على الدرجة الكلية).

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الثالث :

يتضح من تحليل نتائج الفرض الثالث عدم وجود فروق في التفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد) تبعاً لمتغير التخصص الدراسي وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (عفراء العبيدي، ٢٠١٣)، (غادة محمد شحاتة، ٢٠١٥) والتي أشارت إلى عدم وجود تأثير لمتغير التخصص الدراسي على التفكير الإيجابي وتختلف

الإسهام النسبي لكل من التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي د. فاطمة حسن

مع دراسة كل من (منتهى عبد الصاحب ، سوزان دريد ، ٢٠١٣) ، (عبد العزيز الموسوي ، أنس شطب ، ٢٠١٦) والتي أكدت على وجود فروق في التفكير الإيجابي تبعاً للتخصص الدراسي ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الطلبة كافة على الرغم من اختلاف تخصصهم يتعرضون لمواقف متشابهة في بيئتهم المحيطة ، وبالتالي يمتلكون القدرة على إدراك المواقف التي يتعرضون لها ، والقدرة على الضبط الانفعالي تجاهها ومواجهتها بالتالي فهذا يساهم في تكوين مشاعر إيجابية عن الذات ، وزيادة مستوى التفاؤل ، والنظرة الإيجابية للحياة ، ومن ثم التفكير بصورة إيجابية.

٤ - نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة والتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينة الدراسة

وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة والتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينة الدراسة

جدول (٧) جدول معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة والتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينة الدراسة

التفكير الإيجابي ككل	المسؤولية	المسؤولية	الشعور بالرضا	التقبل من الآخرين	التقبل من الذات	التوقعات الضبط الايجابية	لوم الذات
.254*	.289**	.348**	0.104	0.178	.392**	0.045	لوم الذات
.539**	.509**	.481**	.504**	.404**	.457**	.520**	التقبل
.233*	.237*	0.208	.226*	0.207	0.071	.271*	الاجترار
.409**	.286*	.462**	.416**	.417**	.345**	.285*	اعادة التركيز الايجابي
.463**	.378**	.461**	.438**	.496**	.259*	.432**	اعادة التخطيط
.492**	.375**	.428**	.483**	.513**	.329**	.489**	اعادة التقييم الايجابي
.513**	.366**	.545**	.580**	.440**	.330**	.503**	وضع الامور في نصابها
.391**	.364**	.432**	.363**	.326**	.342**	.270*	التهويل
.499**	.470**	.499**	.582**	.409**	.362**	.364**	لوم الاخرين
.865**	.743**	.874**	.845**	.775**	.663**	.731**	التنظيم الانفعالي ككل

• دالة عند ٠.٠٥ ❖ دالة عند ٠.٠١
ومن جدول (٧) يتضح ما يلي:

- ١) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠٥ وموجبة بين كل من بعد (لوم الذات) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.
- ٢) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠١ وموجبة بين كل من بعد (التقبل) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.
- ٣) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠٥ وموجبة بين كل من بعد (الاجترار) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.
- ٤) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠١ وموجبة بين كل من بعد (إعادة التركيز الإيجابي) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.

- ٥) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠١ وموجبة بين كل من بعد (إعادة التخطيط) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.
- ٦) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠١ وموجبة بين كل من بعد (إعادة التقييم الإيجابي) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.
- ٧) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠١ وموجبة بين كل من بعد (وضع الأمور في نصابها الصحيح) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.
- ٨) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠١ وموجبة بين كل من بعد (التحويل) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.
- ٩) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠١ وموجبة بين كل من بعد (لوم الآخرين) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الرابع:

يتضح من تحليل نتائج الفرض الرابع تحقق صحة هذا الفرض ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (أمينة حكمت أحمد، ٢٠١٩) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الإيجابي واستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وأشارت إلى أنه يمكن عزو هذه النتيجة بأن الطلبة الذين يفكرون بطريقة إيجابية في حياتهم، يمكنهم ذلك من التعامل بكفاءة وفاعلية مع المواقف والأحداث التي قد تواجههم، إذ يتصرفون بناءً على ما يمتلكونه من قدرات ومهارات وإمكانات، يستطيعون من خلالها اتخاذ القرارات الصحيحة في المواقف الانفعالية التي يمرون بها.

كما تتفق مع دراسة (يوسف فهمي اسليم، ٢٠١٧) والتي أكدت بوجود علاقة طردية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي

كما أشارت دراسة (Gordon, Chesny & Reiter, 2016) إلى أن الأفراد الذين كانوا متفائلين ونظموا انفعالاتهم بشكل إيجابي بنجاح، كانوا أقل عرضة للتفسيرات السلبية للأحداث البيئية في أوقات العدوان أو الغضب

ويمكن تفسير هذه النتيجة أنه من خصائص الأفراد ذوي التفكير الإيجابي أنهم يكون يتميزون بحالة من الضبط الانفعالي كما أنهم يستطيعون مواجهة ضغوط الحياة بنظرة متفائلة واثقة من القدرة على المواجهة والتكيف وحل المشكلات بكفاءة وتحمل للمسئولية في كل المواقف الانفعالية الصعبة التي تعرضون لها.

٥- نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس على أنه: "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة ومنظور

زمن المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينة الدراسة

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة ومنظور زمن المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينة الدراسة

جدول (٨) جدول معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة ومنظور زمن المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد) لذي الطلاب عينة الدراسة

التفكير الإيجابي ككل	البعد المعرفي	البعد الدافعي	لوم الذات
.358**	.314**	.383**	لوم الذات
.496**	.485**	.488**	التقبل
0.172	0.202	0.141	الاجترار
.427**	.423**	.416**	اعادة التركيز الايجابي
.428**	.419**	.420**	اعادة التخطيط
.411**	.424**	.387**	اعادة التقييم الايجابي
.504**	.539**	.458**	وضع الامور في نصابها
.548**	.543**	.533**	التحويل
.634**	.651**	.598**	لوم الاخرين
.917**	.922**	.882**	التنظيم الانفعالي ككل

● دالة عند 0.05 * * دالة عند 0.01 * * * دالة عند 0.001 * * * *
ومن جدول (٨) يتضح ما يلي:

- ١) توجد علاقة ارتباطية دالة عند 0.01 وموجبة بين كل من بعد (لوم الذات) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمنظور زمن المستقبل.
- ٢) توجد علاقة ارتباطية دالة عند 0.01 وموجبة بين كل من بعد (التقبل) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمنظور زمن المستقبل.
- ٣) لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين كل من بعد (الاجترار) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمنظور زمن المستقبل.
- ٤) توجد علاقة ارتباطية دالة عند 0.01 وموجبة بين كل من بعد (إعادة التركيز) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمنظور زمن المستقبل.
- ٥) توجد علاقة ارتباطية دالة عند 0.01 وموجبة بين كل من بعد (إعادة التخطيط) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمنظور زمن المستقبل.
- ٦) توجد علاقة ارتباطية دالة عند 0.01 وموجبة بين كل من بعد (إعادة التقييم) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمنظور زمن المستقبل.
- ٧) توجد علاقة ارتباطية دالة عند 0.01 وموجبة بين كل من بعد (وضع الأمور في نصابها الصحيح) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمنظور زمن المستقبل.
- ٨) توجد علاقة ارتباطية دالة عند 0.01 وموجبة بين كل من بعد (التحويل) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمنظور زمن المستقبل.
- ٩) توجد علاقة ارتباطية دالة عند 0.01 وموجبة بين كل من بعد (لوم الآخرين) لاستراتيجيات التنظيم الانفعالي والدرجة الكلية لمنظور زمن المستقبل.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الخامس:

يتضح من خلال تحليل نتائج الفرض الخامس تحقق صحة هذا الفرض ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائياً بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومنظور زمن المستقبل

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Cavusoglu, Oktay & Arli,2020) والتي هدفت إلى شرح الارتباطات بين أوجه القصور في تنظيم الانفعالات ووجهات النظر الخماسية وأشارت إلى أن وجهات النظر (الماضي-السلبى، والماضي-الإيجابى، والحاضر-القدرى، والمستقبل) قد فسرت بشكل مباشر ٤١٪ من التباين في أوجه القصور في تنظيم الانفعالات، وذكرت أن المنظورات الزمنية قد تكون أساس لأوجه القصور في التنظيم الانفعالي للفرء.

كما أشارت نتائج دراسة (Lang&Carstensen 2002) أن تحديد أولويات أهداف تنظيم الانفعالات ارتبطت بزيادة الرضا الاجتماعي وتقليل التوتر المدرك عندما ينظر المشاركون إلى مستقبلهم على أنه محدود وأكدت النتائج على أهمية منظور زمن المستقبل في التنظيم الذاتي للعلاقات الاجتماعية والتجربة الذاتية المرتبطة بها

ويشير كل من (Matthews &Stolarski, 2015) إلى ارتباط جميع أبعاد زيباردو الخمسة لمنظور زمن المستقبل بالخبرة الانفعالية وأن هناك عدد من العمليات المعرفية تتوسط العلاقة بين منظور زمن المستقبل والانفعالات، ومن هذه العمليات التقييم المعرفي وإعادة التقييم، ونمذجة الأحداث المستقبلية في الذاكرة العاملة، واستراتيجيات تنظيم الانفعالات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة ان الأفراد الذين يمتلكون منظور زمني مرتفع وقدرة على التنبؤ بالأهداف المستقبلية من قبل الفرد عن طريق الاستفادة من خبرات الحاضر ويمتلكون النزعة والدافعية لتحقيق الأهداف والتخطيط الجيد للمستقبل فإن ذلك سيكون مرتبطاً بالحفاظ على الانفعالات الايجابية والتخلص من الانفعالات السلبية لدى هؤلاء الأفراد أى أنه سيساعد على تحسين مستوى التنظيم الانفعالي وتحسين استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي الايجابية لديهم

٦- نتائج الفرض السادس وتفسيرها:

ينص الفرض السادس على أنه: " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين منظور زمن المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة والتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينة الدراسة

وللتحقق من صحة هذا الفرض، استخدم معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين منظور زمن المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة والتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينة الدراسة

جدول (٩) جدول معامل ارتباط بيرسون للارتباط بين منظور زمن المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد) من جهة والتفكير الإيجابي (الدرجة الكلية والأبعاد) لدى الطلاب عينة الدراسة

منظور زمن المستقبل ككل	البعد المعرفي	البعد الدافعي	التوقعات الايجابية
.651**	.675**	.609**	الضبط الانفعالي
.637**	.624**	.626**	التقبل غير المشروط للذات
.814**	.817**	.784**	تقبل الآخرين
.807**	.855**	.739**	الشعور بالرضا
.886**	.877**	.864**	تقبل المسئولية
.866**	.819**	.875**	التفكير الإيجابي ككل
.879**	.877**	.850**	

● دالة عند ٠.٠١

ومن جدول (٩) يتضح ما يلي:

- (١) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠٥ وموجبة بين كل من البعد (الدافعي) لمنظور زمن المستقبل والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.
- (٢) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠١ وموجبة بين كل من البعد (المعرفي) لمنظور زمن المستقبل والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.
- (٣) توجد علاقة ارتباطية دالة عند ٠.٠٥ وموجبة بين كل الدرجة الكلية لمنظور زمن المستقبل والدرجة الكلية للتفكير الإيجابي.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض السادس:

يتضح من تحليل نتائج الفرض السادس وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل (الدرجة الكلية والأبعاد). ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما يشير إليه كل من (Ates, Tekson & Ertepinar, 2017) من وجود تأثير كبير لمنظور زمن المستقبل على معتقدات الطالب وأفكاره وطريقة سيطرته على ذاته وتحكمه في مجريات حياته كما يذكر (مراد هشام، رافع عقيل، ٢٠٢١) أن نظرة الطالب إلى المستقبل وتوجهه لبعده معين وهو المستقبل له علاقة كبيرة بدافعية العمل لديهم ونظرتهم للحياة ومقدار تفاؤلهم حيث تعد تلك النظرة موجه لتطورهم ولتغيير أفكارهم نحو ما يفرضه العالم من تطور.

٧- نتائج الفرض السابع وتفسيرها:

ينص الفرض السابع على أنه: "يمكن التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب عينته الدراسة من خلال متغيرات منظور زمن المستقبل والتفكير الإيجابي

وقد قامت الباحثة بالتنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي من خلال الدرجة الكلية للمتغيرين في الخطوة الأولى وذلك كما يتضح في جدول (١٠)، (١١)، (١٢) وبالأبعاد كما في الخطوة الثانية كما في جدول (١٣)، (١٤)، (١٥).

أ. من خلال الدرجة الكلية

جدول (١٠): القوة التفسيرية للنموذج المقترح

معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
.925	0.856	0.853

جدول (١١): تحليل انحدار التباين للمتغيرات المنبئة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الانحدار	15762.3	2	7881.151	229.703	0.01
البواقي	2641.886	77	34.31		
الكلية	18404.19	79			

يتضح من جدول (١١) السابق دلالة قيمة "ف"، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٢٢٩.٧٠٣) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يعني قوة متغيرات النموذج في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى الطلاب حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (R= 0.925)، كما بلغت قيمة معامل التحديد (R²= 0.856)، وقيمة معامل التحديد المصحح (R/2= 0.853)، مما يؤكد قدرة متغيرات النموذج على تفسير ما يوازي (85.30%) من التباين الكلي من التنظيم الانفعالي، أما النسبة المتبقية وقدرها (14.70%)

فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى تخرج عن نطاق البحث الحالي ، وجدول (١٢) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي

جدول (١٢) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي

متغيرات النموذج	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	ت	الدلالة
ثابت الانحدار	62.182	4.413		14.092	عندما ٠.٠١
منظور زمن المستقبل	0.558	0.073	0.69	7.62	عندما ٠.٠١
التفكير الايجابي	0.255	0.089	0.259	2.861	عندما ٠.٠١

ومن ثم يمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

استراتيجيات التنظيم الانفعالي = ٢٢.١٨ + ٠.٥٥ * منظور زمن المستقبل + ٠.٢٥٥ * التفكير الايجابي

استراتيجيات التنظيم الانفعالي = ٠.٦٩ * منظور زمن المستقبل + ٠.٢٥٩ * التفكير الايجابي

يتضح من معادلة تحليل الانحدار السابقة أن أكثر المتغيرات اسهاما إيجابيا في التنظيم الانفعالي هي تنظيم زمن المستقبل ثم التفكير الإيجابي.

ب. من خلال الأبعاد

جدول (١٣): القوة التفسيرية للنموذج المقترح

معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	معامل التحديد المصحح
.957	0.916	0.906

جدول (١٤): تحليل انحدار التباين للمتغيرات المنبئة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي

النموذج	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط مجموع المربعات	قيمة ف	الدلالة
الانحدار	16854.9	8	2106.863	96.552	0.01
البواقي	1549.284	71	21.821		
الكلية	18404.19	79			

يتضح من جدول (١٤) السابق دلالة قيمة "ف"، حيث بلغت قيمة "ف" المحسوبة (٩٦.٥٥٢) وهي دالة عند مستوى (٠.٠١) مما يعني قوة متغيرات النموذج في تفسير التباين الكلي للمتغير التابع المتمثل في استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدي الطلاب حيث بلغت قيمة معامل الارتباط المتعدد (R= 0.957) ، كما بلغت قيمة معامل التحديد (R²= 0.916) ، وقيمة معامل التحديد المصحح (R²/2= 0.906) ، مما يؤكد قدرة متغيرات النموذج على تفسير ما يوازي (90.60%) من التباين الكلي من استراتيجيات التنظيم الانفعالي ، أما النسبة المتبقية وقدرها (9.40%) فيمكن أن تفسر من خلال متغيرات أخرى تخرج عن نطاق البحث الحالي ، وجدول (١٥) يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي من خلال أبعاد كل من منظور زمن المستقبل والتفكير الايجابي

الإسهام النسبي لكل من التفكير الإيجابي ومنظور زمن المستقبل في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي د. فاطمة حسن

جدول (١٥) نتائج تحليل الانحدار المتعدد للعوامل المنبئة باستراتيجيات التنظيم الانفعالي من خلال أبعاد كل من منظور زمن المستقبل والتفكير الإيجابي

متغيرات النموذج	معامل الانحدار (B)	الخطأ المعياري	معامل الانحدار المعياري (β)	ت	الدلالة
ثابت الانحدار	62.852	3.755		16.737	0.01
البعد الدافعي	0.777	0.188	0.534	4.133	0.01
البعد المعرفي	0.735	0.229	0.42	3.207	0.01
التوقعات الايجابية	1.823	0.513	0.324	3.556	0.01
الضبط الانفعالي	0.471	0.356	0.078	1.321	غير دال
التقبل غير المشروط للذات	1.118	0.429	0.229	2.606	0.01
تقبل الآخرين	0.587	0.598	0.101	0.981	غير دال
الشعور بالرضا	1.365	0.52	0.256	2.624	0.01
تقبل المسؤولية	1.513	0.354	0.350	4.267	0.01

ومن ثم يمكن كتابة معادلة التنبؤ على النحو التالي:

استراتيجيات التنظيم الانفعالي = $62.852 + 0.777 \times$ البعد الدافعي $+ 0.735 \times$ البعد المعرفي $+ 1.823 \times$ التوقعات الايجابية $+ 1.118 \times$ التقبل غير المشروط للذات $+ 0.587 \times$ تقبل الآخرين $+ 1.365 \times$ الشعور بالرضا $+ 1.513 \times$ تقبل المسؤولية.
استراتيجيات التنظيم الانفعالي = $62.852 + 0.534 \times$ البعد الدافعي $+ 0.42 \times$ البعد المعرفي $+ 0.324 \times$ التوقعات الايجابية $+ 0.078 \times$ التقبل غير المشروط للذات $+ 0.101 \times$ تقبل الآخرين $+ 0.256 \times$ الشعور بالرضا $+ 0.350 \times$ تقبل المسؤولية.

يتضح من معادلة تحليل الانحدار السابقة أن أكثر المتغيرات اسهاماً إيجابياً في استراتيجيات التنظيم الانفعالي هي البعد الدافعي لمنظور زمن المستقبل ثم البعد المعرفي لمنظور زمن المستقبل، ثم بعد تقبل المسؤولية، ثم التوقعات الإيجابية ثم الشعور بالرضا وأخيراً التقبل غير المشروط للذات في حين لم يسهم كل من ضبط الانفعالي وتقبل الآخرين بالإسهام في التنظيم الانفعالي للطلاب عينة الدراسة.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض السابع

يتضح من تحليل نتائج الفرض السابع وجود اسهام لمنظور زمن المستقبل ببعديه الدافعي والمعرفي في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلاب الفرقة الأولى بكلية التربية بجامعة دمهور .

وأكدت هذه النتيجة دراسة (Sharifian, 2017) والتي قامت باجراء مهمة تدريبيّة خاصة بتنظيم الانفعالات لدى أفراد مؤسسة الأمازون الميكانيكية لتقييم الفروق وأشارت إلى وجود دور كبير للمنظور الزمني المستقبلي في مهمة التنظيم الانفعالي ، كما يمكن اعتباره من الدوافع الداخلية المهمة لتقليل تنظيم الانفعالات السلبية

وقد قامت دراسة (Scheibe, Moghimi 2021) بتطوير واختبار نموذجاً للطرق التي توضح الى أي مدى يُعدل بها عمر الموظف خصائص أحداث العمل السلبية اليومية التي تؤدي إلى (إلغاء) تنشيط بعض استراتيجيات تنظيم الانفعالات ، وقد تم اختيار أربع استراتيجيات لتنظيم الانفعالات التي كثيراً ما تستخدم في أماكن العمل ، وقد ثبت أنها مرتبطة بالعمر ، وأشارت النتائج إلى أن العمر يقوي الارتباطات الشخصية بين خصائص أحداث العمل واستراتيجيات تنظيم الانفعالات من خلال تغيير الاستجابات التنظيمية للانفعالات .

ويمكن تفسير هذه النتيجة بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين منظور زمن المستقبل واستراتيجيات التنظيم الانفعالي، كما أن منظور زمن المستقبل يعطى الفرد الدافعية والقدرة على التخطيط الزمني الجيد مما يمكنه من تحقيق أهدافه بجدارة وهذا يؤدي إلى تمتعه بانفعالات إيجابية وتحسين مستوى التنظيم الانفعالي لديه

كما تشير نتائج هذا الفرض كذلك إلى وجود تأثير وإسهام أبعاد التفكير الإيجابي ماعدا (الضبط الانفعالي والتقبل الإيجابي للأخريين) في التنبؤ باستراتيجيات التنظيم الانفعالي وتؤكد هذه النتيجة نتائج دراسة (Nikmanesh & Mirkazehi, 2020) والتي أشارت إلى أن التدريب على التفكير الإيجابي كان فعالاً في تحسين مستوى التنظيم الانفعالي في الاختبار القبلي والبعدي والتبعي. وأوصت بإجراء برامج قائمة على التدريب على التفكير الإيجابي لتعزيز التنظيم الانفعالي، وكذلك دراسة (Beiranvand, et al, 2019) والتي أظهرت نتائجها وجود تحسن في مستوى التنظيم الانفعالي وفعالية الذات لدى المجموعة التجريبية دون الضابطة نتيجة للتدريب على برنامج للتفكير الإيجابي وأكدت على أن التدريب على التفكير الإيجابي يساعد مرضى الهيموفيليا على تجنب الأفكار السلبية وتطبيق استراتيجيات أفضل للتعامل بشكل فعال مع المشاكل.

وانتفتت كذلك مع تلك النتيجة دراسة (Ghiasi, Tabatabaee & Nasri, 2016) والتي قامت بالتدريب على جلسات للتفكير الإيجابي لمجموعة من طلاب المرحلة الجامعية الأولى وأظهرت نتائجها أن التدريب على التفاوض أثر بشكل كبير على المتغيرات الرئيسية للصحة النفسية، والتنظيم الانفعالي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، تقبل الذات وبذلك فهي تؤكد على الأثر الإيجابي للتدريب على التفاوض على تنظيم الانفعالات والرفاهية النفسية لدى الطلاب.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما ذكره سعيد صالح الرقيب (٢٠٠٨) أنه عندما يدرّب الفرد نفسه على التخلي عن الأفكار السلبية التي تحد من قدراته، والتي تضعف جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو إليه من أهداف في حياته ويحدد طريقة التفكير الإيجابية كمنهج في حياته فإن ذلك يزيل الكثير من الانفعالات الغير مرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الأفضل لنفسه.

التوصيات

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج يمكن تقديم التوصيات التالية:

- ١- الاهتمام بادراج مقررات للطلاب توضح مفهوم التفكير الإيجابي لما له من أهمية في زيادة قدرة الطلاب على مواجهة ضغوط ومتطلبات الحياة الجامعية
- ٢- تفعيل الدور الإرشادي في الجامعات لتقديم معلومات أعمق للطلبة عن التنظيم الانفعالي وتوجيههم لكيفية تنظيم انفعالاتهم في المواقف التي يتعرضون لها في هذه المرحلة الحرجة

بحوث مقترحة

- ١- دراسة نموذج بنائي لتوضيح العلاقة بين منظور زمن المستقبل والتفكير الإيجابي والرفاهية النفسية.
- ٢- دراسة برنامج قائم على منظور زمن المستقبل لتنمية التنظيم الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية.

المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. أمّنة حكمت احمد (٢٠٢٠). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ١١(٣٠): ٣٠-٤٦.
٢. حيدر مزهر يعقوب (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى . المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين - الموهبة والإبداع منقطعات هامة في حياة الشعوب ، عمان ، ٤٤٩-٤٦٧.
٣. زياد بركات (٢٠١٩). التوجه الزمني لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة طولكرم . مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٢ (٥): ١٢-٣٣
٤. سعيد بن صالح الرقيب(٢٠٠٨). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية. المؤتمر الدولي عن تنمية المجتمع : تحديات وآفاق ، الجامعة الإسلامية العالمية بماليزيا ، ١-٥٦.
٥. صبا فائق(٢٠١٦). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والايجابي لدى طلبة الجامعة. رسالت ماجستير، جامعة بغداد، العراق.
٦. صفاء صبح ، عبير زيزفون (٢٠١٩). مستوى المنظور المستقبلي لدى طلبة جامعة تشرين في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة تشرين ، الآداب والعلوم الإنسانية، ٤١(٦): ١٠١-١١٦.
٧. صلاح شريف عبد الوهاب (٢٠١١) المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الانجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية. (٢٠) ، جامعة المنصورة. ٢٠- ٧٨
٨. عبد السلام هاني عبد الرحمن، خلدون ابراهيم الدبابي(٢٠١٩). النمذجة السببية للعلاقات بين النظريات الضمنية في الانفعال والتنظيم الانفعالي(وفق استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي) والسعادة. مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس، ١٣(٣): ٥٣٨-٥٥٧.
٩. عبد العزيز حيدر الموسوي ، أنس شطب (٢٠١٦). التدفق النفسي على وفق التفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الانسانية ، ١٨، ٩٢-٥١.
١٠. عضاء ابراهيم العبيدي (٢٠١٣). التفكير (الإيجابي-السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. المجلة العربية لتطوير التفوق ، ٤(٧): ١٢٣-١٥٣.
١١. غادة محمد شحاتة(٢٠١٥). الكفاءة الأكاديمية في ضوء نظرية الاستجابة للمضرة وعلاقتها بكل من الصمود الأكاديمي والتفكير الإيجابي لطلبة جامعة الزقازيق. رسالت دكتوراه ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
١٢. فيصل خليل ، عبد الناصر دياب ، محمد أمين(٢٠١٩). القدرة التنبؤية لأبعاد منظور زمن المستقبل بالتعلم المنظم ذاتياً لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس ، ١٣(٣): ٤٤١-٤٥٧.

١٣. محمد خلوف عبد الله (٢٠٢٠). مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى المتزوجين حديثاً بمنطقة مكة المكرمة ، *مجلة بحوث في التربية النوعية*، ٣٧، ٣٣-٦٦٤.
١٤. مرام هشام رمضان ، رافع عقيل الزغول (٢٠٢١). التنبؤ باليقظة العقلية من خلال منظور زمن المستقبل . *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية* ، ٢٩(٥) :٢٨٧-٣١٠.
١٥. مصطفى على مظلوم (٢٠١٧). تنظيم الانفعال وعلاقته بالأليكسيثيميا لدى عينة من طلاب الجامعة (دراسة سيكومترية - كلينيكية). *دراسات عربية في التربية وعلم النفس* ، ٨٢ :١٤٣-٢١٢
- ١٦ - منتهى عبد الصاحب ، سوزان دريد أحمد (٢٠١٤). التفكير الإيجابي وعلاقته بالدافعية الأكاديمية والاتجاه نحو مهنة التدريس لدى طلبة كلية التربية . *مجلة البحوث النفسية والتربوية* ، ٤١ ، ١١٣-١٤٢.
١٧. نعمات محجوب (٢٠٢١). القيمة التنبؤية لمنظور زمن المستقبل في التدفق النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس . *مجلة البحث العلمي في التربية* ، ٢٢ (٥) : ٨٥-١٠٨.
١٨. نورة دخيل الله الحارثي (٢٠٢١). استراتيجيات تنظيم الانفعال معرفياً وعلاقتها بالصمود الأكاديمي لدى طالبات جامعة الطائف . *المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة أسيوط* ، ٣٧(١):٢٤١-٣١١.
١٩. يوسف فهمي اسليم (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية . *رسالة ماجستير* ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة

ثانياً: المراجع الاجنبية

- 20 - Beiranvand, M ,et al (2019).The effectiveness of positive thinking training on self- efficacy and emotion regulation in men with hemophilia. *Trends in Medicine*, 19(4):1-5.
- 21 - Cavusoglu,P.B, Oktay,F & Arli,N.B (2020). Why is Time Perspective Important for Emotion Regulation? The Role of Time Perspectives on Emotion Dysregulation among Young Adults. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi* , 7(2), 146-166.
- 22- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
- 23 - Ghiasi,S,E, Tabatabaee,T,S & Nasri, M (2016). Effect of optimism training on emotion regulation and psychological well-being in undergraduate students of University of Birjand, *Pajouhan Scientific Journal*, 14(4):27-37.
- 24 - Gordon, N. S, Chesney,S & Reiter,K(2016). Thinking positively: Optimism and emotion regulation predict interpretation of ambiguous information. *Cogent Psychology* 3(1):1195068.

- 25- Gerald Matthews,G& Stolarski,M.(2015). Emotional Processes in Development and Dynamics of Individual Time Perspective. Available online: DOI:[10.1007/978-3-319-07368-2_18](https://doi.org/10.1007/978-3-319-07368-2_18)
- 26- HUY, P.(2009). Amalgamation of future time orientation, epistemological beliefs, achievement goals and study strategies: Empirical evidence established. *Journal of Educational Psychology*, 79, 1, : 155- 173.
- 27- Lang, F.R& Carstensen, LL(2002). Time Counts: Future Time Perspective, Goals, and Social Relationships. *Psychology and Aging*, 17, 1: 125–139.
- 28- Maurizio, F. (2003). Hostility changes following antidepressant treatment, relationship to stress and negative thinking. *Journal of Psychiatric Research*, 30(6), 459-46.
- 29- Murphy, R. J. (2013). Identifying the role of emotion regulation strategies in predicting school adjustment in late childhood and adolescence. PHD, University of Southampton.
- 30 - Nikmanesh ,Z &Mirkazehi, L (2020). Research Paper: The Effectiveness of Positive Thinking Training in the Quality of Life and Emotion Regulation Among Patients With Multiple Sclerosis.*Journal Of Research &Health* ,10(4):207-216.
- 31 -Thoms, P & Blasko,D (2004) Future Time Perspective As A Temporal Anchor Applications To Organizations, *Journal of Business & Economics Research – 2(11):27-40.*
- 32- Kooij,D.T, Kanfer,R, Betts.M &. Rudolph,C.W(2018). Future Time Perspective: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Applied Psychology*, Available On Line: <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000306>
- 33- Scheibe,S & Moghimi, D (2021). Age and Context Effects in Daily Emotion Regulation and Well-Being at Work. *Work, Aging and Retirement* 7 (1) : 31–45.
- 34- Sharifian, N. (2017) .Tuned Emotions: How Age, Intrinsic Motivation, and Time Perspective Impact the Selection and Effectiveness of Emotion Regulation .PHD , the Graduate Faculty of North Carolina State University.