



وزارة التعليم العالي والبحث

العلمي

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

التفأول الاستعدادي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة الجامعة

بحث مقدم

الى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية / جامعة بابل

كجزء من متطلبات نيل درجة البكالوريوس في العلوم التربوية والنفسية

قبل الطالب

علاء فاهم عبدالله

أشراف

أ.د. جوذر حمزة كاظم الفتلاوي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ اِلَى
عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك . . ولا تطيب اللحظات
إلا بذكرك . . ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك . . ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك

الله جل جلاله

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة . . ونصح الأمة . . إلى نبي الرحمة ونور العالمين . .

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

إلى من كلفه الله بالهبة والوقار . . إلى من علمني العطاء بدون انتظار . . إلى من أحمل
أسمه بكل اقتحار . . أرجو من الله أن يمد في عمرك لترى ثماراً قد حان قطافها بعد
طول انتظار وستبقى كلماتك نجوم أهتدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد . .

والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة . . إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني . . إلى بسمه الحياة
وسر الوجود

إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب

أمي الحبيبة

علاء

شكر و امتنان

الحمد لله رب العالمين ، الشايفي ، الكايفي ، المعايفي ، والصلاة والسلام على سيد المخلق محمد بن عبد الله (صلى الله عليه واله وسلم) .

يسر الباحث وقد شامرف على الانتهاء من بحثه ان يتقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان الى الدكتور **جوؤر حمزة كاظم** المشرفة على البحث لجهودها ونصائحها وتوجيهاتها ، داعياً الباري عز وجل ان يحفظها ويمن عليها بالصحة والعافية .

كما اتقدم بالشكر والتقدير الى اعضاء لجنة المحكمين لما قدموه لي من توجيهات سديدة، اذ لم يخل أحد منهم في تقديم أية مشورة علمية .

وتقف الكلمات عاجزة للتعبير عن الشكر والامتنان الى والدَيَّ الحبيبين وأخوتي لما تحملوه من عناء طيلة فترة الدراسة وما قدموه من حنان وتشجيع ومساندة .

الباحث

مستخلص البحث

يعد مفهوم التفاؤل الاستعدادي واحداً من ابرز الاستعدادات في مواجهة النتائج السلبية للضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجه الفرد في حياتهم اليومية التي تتجاذبها التغيرات السريعة المذهلة في جميع ميادين الحياة السياسية والاجتماعية والنفسية المتمثلة في ثورة العصر الحالي المعبر عنها بثورة الاتصالات وأدواتها الفضائيات والانترنت ، كل هذا دفع الباحثين إلى التصدي لدراسة المفاهيم النفسية المرادفة لهذه التغيرات ومنها مفهوم التفاؤل الاستعدادي. ويهدف الفرد لإدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يخبرها وذلك بواسطة عمليات التنظيم الانفعالي، من خلال الحفاظ او التعديل أو تغيير حدوث وشدة او المدة الزمنية لحالات الشعور الداخلية والعمليات الفسيولوجية المتعلقة بالانفعال والسلوك، والطالب لديه القدرة على الضبط والسيطرة بانفعالاته ويقوم برد فعل في استعمال الوسائل والاستراتيجيات داخلية وخارجية المرتبطة بالفهم الانفعالي وذلك بغرض التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، كما ان التنظيم الانفعالي المعرفي يوفر حماية للطلبة من الوقوع في مطب الادمان والانحرافات السلوكية لان عدم التعامل مع الضغوطات الحياتية السلبية بشكل مثمر يدفع الطلبة نحو اللجوء الى اساليب توافقية سيئة.

ويهدف البحث الحالي التعرف الى :-

1. التفاؤل الاستعدادي لدى طلبة الجامعة.
2. التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة الجامعة.
3. العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الاستعدادي والتنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة الجامعة.

وقد حددت عينة البحث الحالي على طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية بجامعة بابل من الذكور والاناث للعام الدراسي (2022- 2023) وللدراسة الصباحية فقط، والمكونة من (50) طالباً وطالبة. وقد تبنى الباحث مقياس (الجبوري، 2018) للتفاؤل الاستعدادي والذي يحتوي على (26) فقرة، ومقياس (حميد، 2019) للتنظيم الانفعالي المعرفي والذي يحتوي على (28) فقرة.

وبعد المعالجة الاحصائية ظهرت النتائج الاتية :

- 1- ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من التفاؤل الاستعدادي اذ تبين ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي.
 - 2- ان طلبة الجامعة لديهم تنظيم أنفعالي معرفي اذ تبين ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي.
 - 3- اتضح وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل الاستعدادي والتنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة الجامعة.
- وفي ضوء نتائج البحث الحالي خرج الباحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات.

ثبت المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	العنوان
ب	الآية
ج	الاهداء
د	الشكر والامتنان
هـ	مستخلص البحث
و- ز	ثبت المحتويات
ز	ثبت الجدول
ز	ثبت الملاحق
الصفحة	الفصل الاول : التعريف بالبحث
3-2	مشكلة البحث
6-3	اهمية البحث
6	اهداف البحث
6	حدود البحث
7-6	تحديد المصطلحات
الصفحة	الفصل الثاني : اطار نظري ودراسات سابقة
16-9	المحور الاول : الاطار النظري
11-9	اولاً : التفاؤل الاستعدادي
14-11	ثانياً : التنظيم الانفعالي المعرفي
19-14	المحور الثاني : دراسات سابقة
16-14	اولاً : دراسات سابقة تناولت التفاؤل الاستعدادي
17-16	ثانياً : دراسات سابقة تناولت التنظيم الانفعالي المعرفي
19-18	ثالثاً : موازنة الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية
19	رابعاً : جوانب الافادة من الدراسات السابقة
الصفحة	الفصل الثالث : منهج البحث واجراءاته
21	منهج البحث
21	مجتمع البحث
21	عينة البحث
24-22	اداتا البحث
24	التطبيق النهائي للأداة
25	الوسائل الاحصائية

الصفحة	الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها
28-27	النتائج
29	الاستنتاجات
29	التوصيات
29	المقترحات
32-30	المصادر
41-33	الملاحق

ثبت الجدول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
21	مجتمع البحث	1
21	يبين افراد عينة البحث	2
22	اراء المحكمين على مقياس التفاؤل الاستعدادي	3
23	اراء المحكمين على مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي	4
27	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة واحدة وقيمة (ت) الجدولية لمتغير التفاؤل الاستعدادي	5
28	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة واحدة وقيمة (ت) الجدولية لمتغير التنظيم الانفعالي المعرفي	6
28	قيمة معامل الارتباط بين متغيري التفاؤل الاستعدادي والتنظيم الانفعالي المعرفي	7

ثبت الملاحق

الصفحة	الملاحق	رقم الملاحق
33	اسماء السادة المحكمين الذين استعان بهم الباحث	1
35-34	مقياس التفاؤل الاستعدادي بصيغته الاولى	2
37-36	مقياس التفاؤل الاستعدادي بصيغته النهائية	3
39-38	مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي بصيغته الاولى	4
41-40	مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي بصيغته النهائية	5

الفصل الاول

التعريف بالبحث

- + مشكلة البحث.
- + أهمية البحث.
- + أهداف البحث.
- + حدود البحث.
- + تحديد المصطلحات.

مشكلة البحث:

أن الشخصية هي المحور الأساس الذي تدور حوله معظم الدراسات التربوية والنفسية (زهرا ، 1978 : 9) لذلك يعد البحث في الشخصية من أهم ابحاث علم النفس لما له من نفع يعود على المجتمعات الإنسانية بفهم مكونات شخصية الفرد وتحليلها واستيعاب طبيعتها ووضع الحلول لأمرائها (القيسي ، 1998: 251) فالإنسان الذي يعيش في ظل الثورة العلمية والتكنولوجية وفرت له منجزات حضارية تحمل في طياتها كثيراً من الآلام والمتاعب النفسية متمثلة بمقومات التهديد والتخريب بأمر الحاجة الى دراسة شخصيته كوحدة واحدة من أجل السيطرة عليها (ملكية ، 1959: 3)، لذا نحتاج اليوم أكثر من أي وقت مضى الى التعرف العلمي الدقيق على الشخصية وفهمها ؛ لأهميتها في فهم سلوك الإنسان في مختلف جوانبه النفسية والاجتماعية والعقلية وحتى الفسيولوجية ؛ إذ إن فهم الشخصية يساعد على الكشف عن هذه الفاعلية، ومن ثم الوصول الى التفسير المناسب للظواهر النفسية المختلفة (عباس ، 1982 : 7) .

وان الشخصية هي مجموعة الصفات والسمات التي تجعل الفرد محددًا ومختلفًا عن الآخرين وهي النمط الثابت من أفكارنا ، ومشاعرنا، وسلوكنا تعني كيف نفكر ونشعر ونقرر ونفعل ، وهي تحدد جزئياً بالموروثات وكذلك بالبيئة ، وهي العامل المحدد للكيفية التي نعيش حياتنا بها ، وقد تعرض مصطلح التفاوض الى عدد من التحيزات حول العوامل التي يتأثر بها فقد يتأثر بعوامل حالية أو وضعية معينة ، يرتبطان مع الأمزجة والميول ، او النزعات الأساس او الضمنية التي يظهرها الفرد في حالات وأوقات مختلفة، أو انها من العواطف الغريزية ومن الصعوبة قياسها أو إنها يسببان ضرراً حقيقياً للفرد، بدأ علماء النفس في السنوات الأخيرة بتطوير نماذج مستندة الى الإدراك او المعرفة (عباس ، 1982 : 8) .

ويعد مفهوم التفاوض الاستعدادي واحداً من ابرز الاستعدادات في مواجهة النتائج السلبية للضغوط النفسية والاجتماعية التي تواجه الفرد في حياتهم اليومية التي تتجاذبها التغيرات السريعة المذهلة في جميع ميادين الحياة السياسية والاجتماعية والنفسية المتمثلة في ثورة العصر الحالي المعبر عنها بثورة الاتصالات وأدواتها الفضائيات والانترنت ، كل هذا دفع الباحثين إلى التصدي لدراسة المفاهيم النفسية المرادفة لهذه التغيرات ومنها مفهوم التفاوض الاستعدادي. لذا عد مفهوم التفاوض الاستعدادي من المفاهيم النفسية المهمة التي اخذت مركز الصدارة في مختلف الدراسات النفسية الحديثة، وقد أظهرت أموراً جدلية كثيرة وعلى الرغم من أهمية هذا المفهوم في الحياة الإنسانية على نحو عام والحياة النفسية على نحو خاص (الأنصاري ، 1998 : 75).

وفي ظل ما يواجه المجتمع من صعوبات وتحديات ينبغي على الجامعة تزويد أبنائها بأسباب القوة والتحصين ضد هجمات هذا العصر وذلك عن طريق اكتساب القيم والمثل والعادات والتقاليد والمهارات والمعارف والخبرات اللازمة للحياة الإيجابية الناجحة وتعويدهم على التعبير الحر الطليق وعلى التمسك بمبادئ العدل والإخاء والتعاون بحيث يصبح الجو التعليمي جواً صحياً يساعد على

النمو السليم وتكوين شخصيات سوية ومتكيفة مع نفسها ومع المجتمع المحيط بها (العيسوي، 2008: 177).

ويواجه الطلبة العديد من المواقف والاحداث اليومية والخبرات الانسانية التي تتطلب انماطاً من الانفعالات ترمي بظلالها على تفهمهم ونجاحهم الاكاديمي، الامر الذي يستلزم منهم التصرف معها وتنظيم وضبط تلك الانفعالات وتكوين العديد من العادات والاستراتيجيات الانفعالية الصحيحة التي بمرور الوقت تصبح جزءاً من سلوكياتهم وحياتهم اليومية، وتتنوع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكل موقف، الامر الذي يستلزمه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف، ويهدف الطالب للإدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يعيشها وذلك بواسطة التنظيم الانفعالي المعرفي، والذي يشير الى مجموعة من العمليات والاستراتيجيات التي يسعى الفرد من خلالها لإعادة توجيهه وضبط تدفق الانفعالات التي يخبرها ويشتمل ذلك على زيادة او خفض او الحفاظ على الانفعالات الايجابية والسلبية على حد سواء، والتأثير على الاستجابة الانفعالية ومكوناتها التي تشمل السلوك والافكار والمشاعر (حميد، 2019 : 502).

وأن قدرة الفرد على تغيير الطريقة التي يخبر بها الانفعالات والتعبير عنها هي المساهم الرئيسي في الصحة النفسية، فالأنماط الانفعالية للفرد تساهم في خلق ملامح الشخصية والحالة النفسية له، اذ يعد التنظيم الانفعالي المعرفي اساسياً ولا غنى عنه للحالة النفسية الصحية، فهو يساعد في رفع قدرة الفرد لمواجهة المواقف المجهدة من خلال ربط معنى جديد لانفعالاتهم، كما ويسهم بشكل حيوي في تطوير العلاقات الشخصية السليمة للفرد، وقد تؤدي صعوبات التنظيم الانفعالي المعرفي في المجال الأكاديمي الى التسبب في العديد من الامراض النفسية، كالاكتئاب واضطراب الشخصية الحدية واضطرابات الاكل والتحيزات المعرفية، ويشير هارتر (1996) الى ان الطالب يستعمل مجموعة من الاستراتيجيات والاجراءات التوجيهية للتفاعل مع البيئة الاكاديمية التي تكون نافعة في اوقات معينة، الا انها تكون عرضة للخطأ في اوقات اخرى، وتسمى هذه الاخطاء بالتحيزات المعرفية (حميد، 2019 : 502).

واستناداً الى ما تم ذكره تتجلى مشكلة البحث الحالي بالإجابة عن التساؤل الآتي : هل ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى من التفاؤل الاستعدادي؟ وهل لديهم تنظيم أنفعالي معرفي؟ وما طبيعة العلاقة بين التفاؤل الاستعدادي والتنظيم الانفعالي المعرفي؟

أهمية البحث :

يسعى أي مجتمع الى أن يكون متطوراً او متوازناً قادراً على البذل، والعطاء، والابتكار، والتجديد بعيداً عن الاضطرابات النفسية والعلل الاجتماعية، اذ اهتمت المجتمعات على اختلاف أنواعها ودرجة رقيها بشبابها؛ لأنها تعقد عليهم آمالها في الاستمرار والتطور والتقدم. وأن الجامعة

من المؤسسات التربوية والعلمية التي تقوم بدور مهم ومؤثر في خلق حركة التجديد في المجتمع عن طريق التأثير في الشريحة الاجتماعية التي سوف يكون لها الدور الأساس في التخطيط والتوجيه والإنتاج. إذ يعد التعليم الجامعي من أهم الأسس التي تعتمد عليها الدول المتقدمة لأعداد هذه الشريحة البشرية المؤهلة لإدارة عملية التقدم ورفع مستوى التطور في معظم ميادين الحياة والنهوض بالجوانب الاقتصادية والاجتماعية (الدليمي، 2003 : 9-10) لذلك تعد مرحلة الجامعة متميزة في حياة الشباب ففيها تتضح الأفكار وتفتح الذهنية للمستقبل، فهي أداة من أدوات التطور والتقدم والتغيير والرقى لذلك فإن الاهتمام بمشكلاتهم يعد من الضروريات لإزالة معوقات التنمية والتقدم الحضاري، وإن التغييرات الحضارية والتكنولوجية غالباً ما يظهر تأثيرها على الوضع النفسي للشباب (العظموي، 1988: 433)

وأن تدريب الطلبة على الصفات المرتبطة بالتفاؤل تحررهم من البقاء عالقين في الفشل الذي قد يتعرضون له وتمكنهم من ان يصبحوا ملئين بالطاقة والحماس لميدان الاداء القادم وكذلك التوقعات المستقبلية بعيدة المدى لخبرات الفشل ، والنجاح المفترضة من المواقف الاجتماعية والاكاديمية والرياضية ترتبط بشكل او بآخر بالتفاؤل(السليمانى2007: 5).

ويساعد التفاؤل الاستعدادي الافراد في التركيز على توقعات الاداء الايجابية فالتفاؤل يعني ان يتوقع المرء توقعاً قوياً ان الامور غالباً تتحول الى ما هو سليم في الحياة على الرغم من النكسات والاحباطات فضلاً عن ان التفاؤل يقى الاشخاص من الوقوع في اللامبالاة وضياح الامل والاصابة بالاكئاب في مواجهة صعوبات الحياة فالتفاؤل يعني حصيلة الانسان من المكاسب في حياته على ان يكون واقعياً فهو عبارة عن مزيج من الموهبة المعقولة مع القدرة على الاستمرار في تحدي الفشل للوصول الى النجاح اي يخاطب الاحساس الذي يضم موقفا عاطفياً ،ويحدد سيجمان مفهومه عن التفاؤل بالكيفية التي يفسر بها الناس نجاحهم او فشلهم فالمتناقل يرجع الفشل الى سبب ما يمكنه من تغييره لينجح فيه في المرة القادمة(حمدان ،1999: 53).

وأوضح تايلر وآخرون كما ورد في الأنصاري (1998) بان التفاؤل يرتبط ببعض المواقف الضاغطة والعصبية في الحياة كالإصابة ببعض الأمراض في حين تشير سمة التفاؤل إلى محاولات التكيف أمام المشكلات والتغلب على نتائجها باستمرار (الأنصاري، 1998: 56).

ويشير المنظرون الى اهمية معرفة مستوى التفاؤل لدى طلبة الجامعة (كلية التربية) باعتبارهم سيشفون على اعداد جيل المستقبل وبالتالي يؤثر على التلاميذ ومستوياتهم الدراسية (محيسن ،2012: 59).

ويعد طلبة الجامعة من الشرائح الاجتماعية الواعية والمتقفة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة والتمكن من خلالها والصمود والسيطرة في تنظيم انفعالاتهم، نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل علاقتهم وتصرفاتهم مقبولة ومنظمة للوصول الى الرضا عن انفسهم وعن حياتهم من خلال معرفتهم

بطرق تنظيم الانفعالات لتحقيق اهدافهم في الحياة (رزيقة، 2014: 101). ويهدف الفرد لإدارة وضبط حالاته الانفعالية التي يخبرها وذلك بواسطة عمليات التنظيم الانفعالي، من خلال الحفاظ او التعديل أو تغيير حدوث وشدة او المدة الزمنية لحالات الشعور الداخلية والعمليات الفسيولوجية المتعلقة بالانفعال والسلوك، والطالب لديه القدرة على الضبط والسيطرة بانفعالاته ويقوم برد فعل في استعمال الوسائل والاستراتيجيات داخلية وخارجية المرتبطة بالفهم الانفعالي وذلك بغرض التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية، كما ان التنظيم الانفعالي المعرفي يوفر حماية للطلبة من الوقوع في مطب الادمان والانحرافات السلوكية لان عدم التعامل مع الضغوطات الحياتية السلبية بشكل مثمر يدفع الطلبة نحو اللجوء الى اساليب توافقية سيئة، ومن ثم فان تطوير قدرات الطلبة في التوافق الانفعالي الناجح وقمع الانفعالات والاندفاعات غير المرغوبة يحمي الطلبة من الانغماس في الخبرات الحياتية والاندفاعات كالتدخين وممارسة الجنس بطرائق غير مشروعة او القيام بأعمال تخريبية وغيرها، وهذا ما اكدته دراسة كرانفسكي (2002) العلاقة بين استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفية ومواجهة المشكلات الحياتية على عينة من الطلبة، ان الطلبة الذين يتمتعون بقدرة التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابي كانوا غالبا ما يستعملون وسائل ايجابية في مواجهة المواقف الباعثة على القلق والاكتئاب الاحداث الحياتية السلبية) (حميد، 2019 : 503).

وتعد شريحة الشباب من اهم شرائح المجتمع ؛ لكونهم قادة المستقبل وعليهم تبني الأمة آمالها ومستقبلها وهم ورثة الغد واليهم تؤول مسؤولية حمل امانة العمل الوطني والقومي ، وعلى قدر ما ينجح المجتمع في إعداد هذه الشريحة على قدر ما ينجح في غده ويرى المجتمع نفسه دائما في مرآة الشباب (الحلو، 1988 : 9).

ويشكل طلبة الجامعة طليعة متقدمة من هذه الشريحة الاجتماعية ؛ لأنهم العناصر المتدربة والمتخصصة والأساس في أحداث التغيرات الشاملة في مجالات الحياة كافة (الحوشان، 2000 : 3) ولأنهم عماد المستقبل وقادته في معظم مفاصل الحياة وميادينها ومركز طاقاته المنتجة القادرة على إحداث التغيير ، ولاسيما بعد إكمالهم الدراسة ودخولهم ميدان العمل والإنتاج (عيسوي، 1989 : 17)

وفي ضوء ما تم ذكره تبرز أهمية البحث الحالي بمجموعة من النقاط :

- 1- ان التنظيم الانفعالي المعرفي لا ينفصل عن الهدف الرئيس للتربية ، كونه يمثل إنماء لشخصية الطلبة.
- 2- ان اتسام الطلبة بالتفاؤل الاستعدادي المناسب يمكن ان يحميهم من ضغوط الحياة ويزيد من صحتهم النفسية.
- 3- أن التعرف على مستوى التفاؤل الاستعدادي والتنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة جامعة بابل من الممكن أن يساهم في وضع البرامج والحلول المناسبة من أجل تنميتها.

4- ومن الناحية التطبيقية للبحث الحالي تكتسب أهميتها من طبيعة العينة التي يتصدى لها. والمتمثلة بطلبة الجامعة باعتبارهم قادة التواصل مع المجتمع من جميع شرائحه، ومجالاته.

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

1. التفاؤل الاستعدادي لدى طلبة الجامعة.
2. التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة الجامعة.
3. العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الاستعدادي والتنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي بدراسة التفاؤل الاستعدادي والتنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة بابل لكلا الجنسين (الذكور-الإناث) وللعام الدراسي (2022-2023) وللدراسة الصباحية فقط.

تحديد المصطلحات :

1. التفاؤل :

عرفه كل من :

- (كرندال، 1969) : " التوقع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المطالب في المستقبل" (الانصاري، 1998: 65).
- (تايجر، 1979) : "دافع بايلوجي يحافظ على بقاء الانسان ويعد الاساس الذي يمكن الافراد من وضع الاهداف او الالتزامات او الاطفال او السلوكيات التي تجعل افراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في حياتهم" (الحمادي، 2003: 54).
- مارشال واخرون (Marshall et.al,1992) : "أستعداد شخصي للتوقع الايجابي للأحداث ويرجع الى الاعتقاد بان المستقبل عبارة عن مخزن للرغبات او الطموحات المطلوبة او المرغوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليها او تحقيق تلك الرغبات"(الطيّار، 2005: 13).
- (الانصاري، 1998) : "نظرة استبشار نحو المستقبل يجعل الفرد يتوقع الافضل وينتظر حدوث الخير ويرنوا الى النجاح ويستبعد ما خلا ذلك" (الانصاري، 1998: 14-15).

2. التفاؤل الاستعدادي

وعرفه كل من:

- (شاير وكارفر، 1985) : تبني الافراد توقعات ايجابية حول حياتهم المستقبلية ويأملون كثيرا في تحقيق النتائج التي يرجونها فهم يعتبرون امالهم قابلة للتحقيق وبالتالي يثابرون في سبيل الوصول اليها" (الجبوري، 2018 : 14).
- التعريف النظري: تبني الباحث تعريف (شاير وكارفر 1987) كتعريف نظري للتفاؤل الاستعدادي.
- التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب والمستجيبة من خلال اجابته على فقرات مقياس التفاؤل الاستعدادي الذي تم تبنيه في هذا البحث.

3. التنظيم الانفعالي المعرفي

عرفه كل من:

- كروس (Gross,1999) : "تلك العمليات المعرفية المسؤولة عن مراقبة وتقييم وتعديل التفاعلات الانفعالية عند مواجهة مواقف انفعالية ضاغطة او مهددة او تحتاج الى مشاركة انفعالية مع الاخرين" (حمد، 2019 : 504).
- كرانفسكي، (Garnefski et al,2001) : "تلك العمليات المعرفية التي تساعدنا على ادارة تنظيم انفعالاتنا ومشاعرنا، فضلاً عن المحافظة على سيطرتنا الانفعالية وعدم الانغمار بمستوى عال فيها كما في المشاعر السلبية" (حميد، 2019 : 505).
- التعريف النظري: تبني الباحث تعريف (كرانفسكي، 2001) كتعريف نظري للتنظيم الانفعالي المعرفي.
- التعريف الاجرائي: هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب والمستجيبة من خلال اجابته على فقرات مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي الذي تم تبنيه في هذا البحث.

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

المحور الأول : الإطار النظري

أولاً : التفاؤل الاستعدادي

أ. مفهومه

ب. النظريات التي فسرت التفاؤل الاستعدادي

ثانياً : التنظيم الانفعالي المعرفي

أ. مفهومه

ب. النظريات التي فسرت التنظيم الانفعالي المعرفي

المحور الثاني : دراسات سابقة

أولاً : دراسات سابقة تناولت التفاؤل الاستعدادي

ثانياً : دراسات سابقة تناولت التنظيم الانفعالي المعرفي

ثالثاً : موازنة الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية

رابعاً : جوانب الافادة من الدراسات السابقة

✚ المحور الأول : الإطار النظري

أولاً : التفاؤل الاستعدادي

أ. مفهوم التفاؤل:

لقد أوضحت الدراسات والبحوث أن مفهوم التفاؤل في مجال البحوث النفسية يعتبر حديث نسبياً، على الرغم من أهميته ولم يحظ باهتمام علماء النفس إلا خلال المدة الأخيرة . فقد تجاهله علماء النفس ولم يوجهوا له الاهتمام الكافي، قياساً على ما أولوه من اهتمام للمفاهيم النفسية الأخرى عبر سنوات عديدة (عبد الخالق والأنصاري، 1995: 55).

ففي بداية السبعينات من هذا القرن بدأت تتزايد الدراسات والبحوث التي تتناول هذا المفهوم، وذلك من خلال عدة زوايا واتجاهات، ورغم ذلك ما يزال التفاؤل من المتغيرات التي يختلف الباحثون حول تعريفه وقياسه بمقاييس متفاوتة في محتواها. وعموماً فقد اهتم علماء النفس، وعلى وجه الخصوص المهتمون بالشخصية، وعلم النفس الإكلينيكي، وعلم النفس الاجتماعي، والصحة النفسية بهذا المفهوم بالدراسة والتحليل وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية، حيث برهنت تلك الدراسات على أن هذا المفهوم له دور مهم في التأثير على حياة الإنسان سلباً أو إيجاباً ويمكن النظر إلى التفاؤل على أنه سمة ثنائية القطب من سمات الشخصية، تتمحور في رؤية خاصة للمستقبل، "وكذلك يرى (المشعان 2002)" بأن التفاؤل استعداد يكمن داخل الفرد الواحد، يتركز في التوقع العام لحدوث الأشياء الجيدة أو الإيجابية، أي توقع النتائج الإيجابية للأحداث القادمة. ويؤكدان وجود الفروق الفردية فيه (المشعان، 2000 : 50).

ويرتبط مفهوماً التفاؤل بمفهوم "مصدر الضبط" ويقصد به مدى شعور الفرد بقدرته على التأثير في الأحداث التي تعنيه (المشعان، 2000 : 57) .

ويفرق كل من " هاريس وميدلتون" بين كل من التفاؤل المقارن والتفاؤل غير الواقعي على أن (التفاؤل) عبارة عن ميل داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية عوضاً عن حدوث الأشياء السلبية في حين يعرفان (التفاؤل المقارن) بوصفه نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية له أكثر من حدوثها للآخرين ، وتوقع حدوث الأشياء السلبية للآخرين أكثر من حدوثها لنفسه ، في الوقت الذي عرفا (التفاؤل غير الواقعي) بأنه عبارة عن نزعة داخل الفرد يكون فيها غالباً متوقفاً لحدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث فعلاً وتوقع حدوث الأشياء السلبية أقل مما يحدث فعلاً (الجبوري، 2018 : 18).

وينظر علماء نفس الشخصية الى التفاؤل بوصفه خلفية عامة تحيط بالحالة النفسية العامة للفرد وتؤثر هذه الحالة ايما تأثير على سلوك الفرد وتوقعاته بالنسبة للحاضر والمستقبل وتعتمد وجه النظر هذه الى ان التفاؤل سمة ثابتة نسبيا في شخصية الفرد ولهذه المنحنى اهميته ووزنه في دراسة التفاؤل ومن بين الآراء التي قدمها اصحاب نظرية التعلم الاجتماعي كما يذكر (فيل ، وهال) ان بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والاهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الابنية

بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم ولذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف وبهذا يختلف الافراد في توقعاتهم للنجاح او الفشل ازاء الاحداث المستقبلية لكون التفاؤل سمة (في الشخصية - وليس حالة) تتوزع بها الدرجات بين الأفراد على وفق الفروق الفردية بينهم وتتوجه هذه السمة عادة صوب المستقبل وترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته، كما أنها يمكن أن تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمية للفرد (عبد الخالق والأنصاري، 1995: 13) .

ب. النظريات التي فسرت التفاؤل الاستعدادي:

1. نظرية التعلم الاجتماعي:

تميزت اراء اصحاب نظرية التعلم الاجتماعي بما ذكره (باندورا) من ان بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والاهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الابنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم لذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف وبناءً على ذلك فقد ينجح بعض الافراد في اداء بعض المهمات في بعض المواقف وبالتالي تتكون لديهم توقعات ايجابية للنجاح في المستقبل ازاء هذه المواقف في حين قد يفشل البعض في النجاح في اداء بعض المهمات وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه هذه المواقف وكثيراً ما يغلب عليهم التشاؤم وبهذا يختلف الافراد في توقعاتهم للنجاح او الفشل ازاء الاحداث المستقبلية ومن هنا تظهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل والتشاؤم على اساس نظرية التعلم الاجتماعي (الانصاري 1998: 73-74) .

2. نظرية ريموند كاتل:

ينظر كاتل للشخصية نظرة كلية متكاملة، وتشكل السمة وحدة بناء الشخصية في نظريته، اذ انها تمثل العنصر الاساسي في بناء الشخصية، ولذلك فقد اهتم (كاتل) بدراسة الشخصية في ابعادها المتعددة (الانصاري، 2000: 61).

كما اكد (كاتل) على ضرورة ايجاد سجل لقياس السمات الإنسانية، اذ قام بجمع عدد كبير من البيانات من مجموعة اشخاص، واعتقداً (كاتل) ان كل شيء يوجد يمكن قياسه بدرجة ما، فقد اخذ على عاتقه قياس الشخصية موضوعياً وبدقة، مستخدماً ثلاثة اساليب للقياس هي :

1- سجل الحياة : وهو سجل يتضمن اراء الملاحظين لسلوك الاخرين في الحياة الاعتيادية، لا كما تحدث داخل المختبر، اي انها تقديرات يعطيها الملاحظون عند تكرارها، وشدة حدوث أنواع معينة من السلوك لدى الشخص الذي يقومون بملاحظته .

2- الاستبانات : الاستبانة تقدم الى الافراد، ليقوموا بتقييم أو تقويم أنفسهم استناداً الى ملاحظاتهم لا أنفسهم .

3- الاختبارات الموضوعية : وهي اختبارات تقدم الى الفرد ،ويجب عليها من غير ان يعرف أي جانب من جوانب الاختبار (شلتز، 1983: 354-357) .

ويذكر (كاتل) أن بعض السمات تنشأ من خلال البيئة وتأثيراتها ،وبعض السمات تتأثر بشكل رئيس بثقافة الانسان ،ويسمىها السمات الواسعة مثل (التفاؤل - الانطواء)، ويذكر أن هذه السمات الواسعة التي تتأثر بثقافة الانسان ممكن أن تتأثر وتتغير باختلاف استجابات الافراد لها (شفارتسر، 1994: 53).

3. نظرية شاير وكارفر:

ان التفاؤل والتشاؤم في رأي شاير وكارفر سمة من سمات الشخصية تتسم بالثبات النسبي عبر المواقف ، والاقوات المختلفة ، ولا يقتصر على بعض المواقف . وقد طور (شاير وكارفر) نظريتهما عن مفهوم التفاؤل والتشاؤم بوصفه جزء من نظريتهما في الضبط للوظيفة الموجهة نحو الهدف ويفترضان ان الانفعال يرتبط فقط بالخبرة الخاصة بمدى الحركة نحو الاهداف او بعيدا عنها ،بل بالتوقعات المتعلقة بالنتائج ،وعلى هذا فالانفعالات الايجابية لنتائج ذلك التوقع (المشاعر التفاولية) . ويرى شاير وكارفر أن التفاؤل صفة مهمة في الشخصية تتضمن توقعات عامة حول المستقبل ، فالمتفائلون يستخدمون استراتيجيات مواجهة متمركزة على المشكلة تستند الى العاطفة كالتقبل ،والاستعانة بالمدح ،والصياغة الايجابية للموقف الذي يواجهونه (محيسن ، 2012: 632).

ويؤكدان على وجود الفروق الفردية الثابتة في التفاؤل ، والصحة البدنية ،اذ ان التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه ، ويضيف كل من شاير وكارفر بأن التفاؤل يرتبط بالتوقعات الايجابية التي لا تتعلق بموقف معين ، لذلك يعتقدان بان التفاؤل يحدد للناس الطريقة لتحقيق اهدافهم لذا فان التوقعات التفاولية تجاه الاحداث سوف تساعد الافراد على تحقيق اهدافهم بدلا من فقدان الامل في تحقيقها (الجبوري، 2018 : 21).

ثانياً : التنظيم الانفعالي المعرفي:

أ. مفهومه:

لقد حاول علماء النفس دراسة الانفعالات لأنها تعد احد اشكال تجاربنا خلال مراحل الحياة ، ومنافذ رؤيتنا الى العالم، وتشكل تجربة غنية ومعقدة تسهم الى حد كبير في النمو الانساني وارتقائه، كما ترتبط ارتباطاً متشابكاً مع عدد من العمليات النمائية الأخرى، فهي ترتبط مع النمو الاجتماعي والخلقي، وفهم الذات والآخرين، والقدرة على تقويم الناس، والتواصل مع بيئة التفاعل الاجتماعي ،وهناك مجموعة متزايدة من الادلة العلمية، تخبرنا ان الانفعالات ونموها تشكل جانباً مهماً من نمو شخصية الفرد لا سيما في مرحلة الطفولة والمراهقة، اذ توفر الانفعالات نموها السليم والاستقرار، والتوافق النفسي و عقد علاقات

الصداقة الناجحة في جميع مراحل الحياة، لذا لا يمكن تجاهل هذا الجانب المهم من حياة الانسان (صالح، 2011 : 55).

ب. النظريات التي فسرت التنظيم الانفعالي المعرفي:

1. نظرية الاجهاد والتعامل **The stress and coping tradition**:

تقترح نظرية الاجهاد والتعامل امكانية ان يستخدم الفرد طرقاً واعية لتنظيم استجاباته امام التحديات التي يواجهها في المواقف المجهدة وذلك تحت تأثير البيئة الضاغطة ، وكدت هذه النظرية اهمية العمليات المعرفية اللازمة للتعامل مع الحدث الخارجي في سبيل تحقيق التوافق للفرد، وأشارت الى ان الفرد يبذل جهوداً معرفية وسلوكية لإدارة علاقته المضطربة مع البيئة المحيطة وذلك من خلال استعماله لنوعين من استراتيجيات التعامل وهما: استراتيجية التعامل المتركزة على المشكلة والتي ترنو الى البحث عن أي معلومة خاصة بالمشكلة وحلها، واستراتيجية التعامل المتركزة على الانفعال والتي تهدف لخفض الخبرة الانفعالية السلبية وبشكل خاص فأن التعامل المتركز على الانفعال يعتبر المنشأ واللبنة الاساسية لدراسة التنظيم الانفعالي (حميد، 2019 : 23).

2. نظرية كرانفسكي **Garnefski**:

يرى كرانفسكي ان هناك تسع استراتيجيات معرفية تقوم على تنظيم الانفعالات في اثناء مواجهة الخبرات الانفعالية والمواقف المهددة في البيئة المادية، واعتمد كرانفسكي في وضع هذه الاستراتيجيات على المنظور العقلاني الذي يعتمد على الافكار والمعتقدات والصور الذهنية في تنظيم مستوى الاثارة الانفعالية او تغيير مسارها السليبي الى الايجابي، وتظهر هذه الاستراتيجيات على النحو الاتي:

❖ **لوم الذات Self-blame**: ويشير الى الافكار التي يلوم الفرد من خلالها نفسه حول ما واجهه من خبرة ما ولم يستطيع ان يتكيف لها بنجاح مثل تحميل الفرد مسؤولية وقوع الخطأ على نفسه او اعتقاد الفرد ان سبب عدم النجاح يرجع الى مشكلة ما . في داخله، فضلاً عن الشعور بالفرد وتفكيره في الاخطاء التي وقع فيها ، ويشير كرانفسكي ان لوم الذات استراتيجية انفعالية تكيفية لأنها تجعل الفرد يركز على الاخطاء والاسباب التي يعتقد انها سبب . ومن ثم محاولة تجاوزها.

❖ **لوم الآخرين Blaming others** وهو القاء الفرد مشاعر اللوم عبر ما واجهه من مشكلات وعقبات على الآخرين مما يساعده ذلك في التنفيس عن مشاعر الغضب والاستياء عن نفسه وتبرير الذات من حدثت، فالفرد يعتقد هنا ان الآخرين سبب الاخطاء التي . التي حدثت له، وان سبب الاخطاء ما يفتقر اليه الاخرون من قدرات وامكانيات لذا فهم يتحملون مسؤولية ما وقع له من ضرر وخسائر مادية ونفسية.

❖ **القبول Acceptance:** الأفكار التي تركز بشكل واضح على النتائج السيئة التي ستحدث ويتمثل في الأفكار التي تؤكد على قبول الواقع ومعايشته والاعتراف به، مثل قبول المراهقين لما حدث لهم من مشكلات ومعايشة الضغوط ونتائج الأحداث السلبية على ما هي عليها، ولا يتضمن القبول هنا الاستسلام والرضوخ كما يتصور البعض بل ان القبول هنا وقتي ولدى الفرد تفاؤل وثقة بإمكانية تحقيق اهدافه حينما تسمح له الظروف.

❖ **اعادة التركيز على التخطيط Refocus on Planning** ويشير الى التفكير حول ما هي الخطوات التي يجب اتخاذها مع المواقف السلبية وكيفية التعامل مع الاحداث السلبية؟ وتتضمن هذه الاستراتيجية بعدين مهمين الاول يتضمن بعد التركيز على السلوك او المواجهة النشطة Active Coping اي ما هي السلوكيات المناسبة لمواجهة الموقف الضاغط والثاني يتضمن بعد معرفي يهتم بالتخطيط Planning ويركز بعد التخطيط بالتفكير حول كيفية التعامل مع الضغوط؟

❖ **اعادة التركيز الايجابي Positive refocusing:** وهو التفكير حول القضايا والاشياء الممتعة واللطيفة بدلا من التفكير بشأن الاحداث الضاغطة، لذا تشكل هذه الاستراتيجية عملية يتحرر Disengagement من خلالها العقل من المشاعر المزعجة التي يواجهها الفرد من المواقف الضاغطة، مثل التفكير بالمواقف الطريفة السابقة، والنكات، ومشاهدة البرامج المسلية.

❖ **التأمل او التركيز على الافكار Ruminaton or focus on thought:** ويشير الى التفكير حول المشاعر والافكار المرتبطة بالحدث السلبي مثل تفكير الفرد حول ما شعر به من انفعالات غير سارة عندما مواجهة الموقف الضاغط، او الانشغال بالأسباب او الخسائر التي حدثت جراء ما تعرض له من ضغوط خارجية.

❖ **اعادة التقييم الايجابي Positive reappraisal:** ويشير الى الافكار المتعلقة بالمعاني الايجابية للحدث من ناحية تأثيرها على نموه الشخصي وتطوير امكانياته وموارده الشخصية، لذا تركز هذه الاستراتيجية على اعادة تفسير الموقف الضاغط بصورة ايجابية ونمائية، مثل قول الفرد ان ما واجهته من ضغوط وصعاب جعلني اقوى بكثير مما كان في السابق او اعتقاده بانه استفاد كثيراً من هذه التجربة المرهقة.

❖ **رؤية الحدث من زاوية اخرى Putting: into perspective** وتشير هذه الاستراتيجية الى الافكار التي تقلل من خطورة الاحداث الضاغطة او تقليل اهميتها مقارنة بأحداث ضاغطة اخرى، مثل اعتقاد الفرد وقوله رغم الخسائر التي حدثت لي فإنها اقل بكثير من خسائر الاخرين) او (اعتقد ان الضغوط الدراسية التي تواجهني اسوء بكثير من الضغوط التي يتعرض لها البعض).

❖ **التهويل Catastrophizing**: وتعني التهويل الافكار التي تركز بشكل واضح على النتائج السيئة التي ستحدث للفرد او التي ستواجهه، لذا يركز الفرد هنا على مقدار الاذى الذي قد يلحق به وما يتبعه من نتائج سيئة عند مواجهة مواقف معينة (حميد، 2019 : 27-28).

المحور الثاني : دراسات سابقة

أولاً : دراسات سابقة تناولت التفاؤل الاستعدادي:

أ. دراسات عربية:

- دراسة الحمادي (2003)

التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى معرفة درجة التفاؤل - التشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد. والفروق ذات الدلالة الإحصائية في التفاؤل - التشاؤم تبعاً لمتغيرات الجنس (ذكور ، أناث) التخصص (علمي ، أنساني) علاقة التفاؤل - التشاؤم بالجنس والتخصص لدى طلبة جامعة بغداد. العينة : تألفت عينة الدراسة من (480) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد موزعين بالتساوي حسب الجنس والصف.

الادوات : تبنت الباحثة مقياس التفاؤل - التشاؤم (للحكاك 2001) المعد خصيصاً لطلبة الجامعة. الوسائل الاحصائية : استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية : الاختبار التائي لعينة واحدة. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. معامل ارتباط بيرسون. معادلة الفاكرونباخ . تحليل التباين الاحادي. معادلة تحليل الانحدار المتعدد. بوينت بايسيريل. معادلة القوة التمييزية. النتائج : يتسم طلبة جامعة بغداد بمستوى عال من التفاؤل في حياتهم الجامعية . ان طلبة جامعة بغداد ومن كلا الجنسين ، ومن التخصصين العلمي والانساني على مستوى واحد من التفاؤل أي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً للمتغيرات (أ- الجنس ب- التخصص). وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير التخصص لدى طلبة جامعة بغداد، وليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس أي إن متغير التخصص له نسبة إسهام مؤثر في التفاؤل والتشاؤم ولصالح التخصص العلمي.

(علي، 2005).

- دراسة الجبوري (2018)

التفاؤل الاستعدادي وعلاقته بالحيوية الاكاديمية لدى معلمي المدارس الابتدائية

هدف الدراسة : هدفت الدراسة الى معرفة التفاؤل الاستعدادي لدى معلمي المدارس الابتدائية. التفاؤل الاستعدادي لدى معلمي المدارس الابتدائية بحسب متغير الجنس(ذكور - اناث).الحيوية الاكاديمية لدى معلمي المدارس الابتدائية. الحيوية الاكاديمية لدى معلمي المدارس الابتدائية بحسب متغير

الجنس(ذكور - اناث). العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الاستعدادي والحيوية الاكاديمية لدى معلمي المدارس الابتدائية.

العينة : بلغت عينة البحث (445) معلماً ومعلمة في المدارس الابتدائية في محافظة بابل.
الادوات : قام الباحث ببناء ادوات الدراسة وهما (التفاؤل الاستعدادي) و (الحيوية الاكاديمية).
الوسائل الاحصائية : استعمل الباحث الحقيبة الاحصائية العلمية (SPSS) ومربع كاي. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين. الاختبار التائي لعينة. معادلة الفاكرونباخ . معامل ارتباط بيرسون.
النتائج: ضعف مستوى التفاؤل الاستعدادي لدى معلمي المدارس الابتدائية . لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المعلمين والمعلمات في التفاؤل الاستعدادي. وجود حيوية اكااديمية لدى معلمي المدارس الابتدائية . توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المعلمين والمعلمات في الحيوية الاكاديمية لصالح المعلمين. وجود ارتباط ضعيف بين متغير التفاؤل الاستعدادي ومتغير الحيوية الاكاديمية.
(الجبوري، 2018).

ب. دراسات اجنبية :

- دراسة كيلر باركر(1992)

علاقة التفاؤل الاستعدادي والتحصيل الاكاديمي في امتحانات الرياضيات

هدف الدراسة : هدفت الدراسة التعرف على علاقة التفاؤل الاستعدادي والتحصيل الاكاديمي في امتحانات الرياضيات المطلوبة .

العينة : تألفت العينة من (74) طالباً من الطلبة المتعاطين للكحول.

الادوات : استخدمت عدة مقياس منها مقياس (LOT) ومقياس التحصيل الاكاديمي.

النتائج : توصلت الدراسة الى للتفاؤل تأثير كبير على الى الطلبة المتعاطين للكحول وكذلك احد اسباب الفشل في التحصيل الاكاديمي يرجع الى تأثير التفاؤل الاستعدادي وخاصة في مجال الرعاية الصحية مثل الالم المزمن ،ويشار الى ان النظرة الايجابية يمكن ان تكون ذات فائدة عندما يكون المرضى في مرحلة ما بعد العلاج عند مدمني الكحول.

(الانصاري،1998: 65).

- دراسة جين سالاتا (2010)

العلاقة بين التفاؤل الاستعدادي والتوافق الجسدي

هدف الدراسة : هدفت الدراسة التعرف الى العلاقة بين التفاؤل الاستعدادي والتوافق الجسدي ،هل هي تعتمد على موقع الضبط.

العينة : تكونت عينة الدراسة من (72) مشاركا

الأدوات : تكونت الأدوات المستخدمة من مقياس تقرير ذاتي ويتضمن استبيان حول الخلفية ومقياس للتفاؤل الاستعدادي وموقع الضبط العام ،موقع الضبط الصحي ، التوافق الجسدي .

النتائج : وفق النتائج التي طرحتها الدراسة ان مقدار التفاؤل الاستعدادي ارتبط مع حالة صحية عالية ،وحيوية ونشاط عالي وتعرض اقل للمرض وان المتفائلون يمتلكون صحة عالية.

(الانصاري،2002: 43)

ثانياً : دراسات سابقة تناولت التنظيم الانفعالي المعرفي:

- دراسة حميد (2019)

التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقته بالتحيزات المعرفية لدى طلبة الجامعة

هدف الدراسة : يهدف البحث التعرف الى العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي المعرفي والتحيزات المعرفية.

العينة : تألفت عينة البحث من (400) طالباً وطالبة بواقع (200) ذكراً و (200) انثى.

الأدوات : قامت الباحثة بإعداد مقياس البحث التنظيم الانفعالي المعرفي والتحيزات المعرفية واستخراج خصائصها السايكومترية من صدق وثبات وتحليل عاملي.

النتائج : توصلت الدراسة الى ان عينة البحث الحالي تتمتع بالتنظيم الانفعالي المعرفي.

وان عينة البحث الحالي لا تمتلك تحيزاً معرفياً. كما اظهرت وجود علاقة ارتباطية سلبية

ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي المعرفي والتحيزات المعرفية. وعدم وجود فروقاً

ذات دلالة احصائية في العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي المعرفي والتحيزات

المعرفية تبعاً لمتغيري النوع (ذكر، انثى) والتخصص (علمي، انساني).

(حميد، 2019)

- دراسة الصاوي (2022)

استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقتها بالخوف من الإصابة بفيروس كورونا

لدى عينة من طلاب الجامعة

هدف الدراسة : التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والخوف من

الإصابة بفيروس كورونا، والكشف عن استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الأكثر استخداماً لدى

طلاب الجامعة .

العينة : تكونت عينة البحث (310) من طلاب جامعة حلوان، (40) ذكور و(270) إناث ، تراوحت

أعمارهم بين (18-24) عاماً.

الأدوات : تكونت أدوات البحث من استبيان استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي إعداد

(Garnefski & Kraaij ,2006) واستبيان لجمع المعلومات عن الطلاب لمعرفة انفعالاتهم بشأن

الجائحة وكيفية مواجهتهم لهذا الفيروس-ومقياس الخوف من الإصابة بفيروس كورونا من إعداد الباحثة.

النتائج: أسفرت نتائج البحث عن أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الأكثر انتشاراً بين طلاب عينة البحث هي: إعادة التقييم الإيجابي -إعادة التركيز على التخطيط -وضع الأمور في منظورها الصحيح، بينما كانت استراتيجيات لوم الذات هي أقل الاستراتيجيات شيوعاً، كما وجدت علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة بين الاستراتيجيات التكيفية وبين الدرجة الكلية لمقياس الخوف من الإصابة بفيروس كورونا وبعديه لدى طلاب الجامعة. كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة طردية دالة بين الاستراتيجيات غير التكيفية وبين الدرجة الكلية لمقياس الخوف من الإصابة بفيروس كورونا وبعديه. ولم تظهر النتائج فروق في استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي بين الذكور والإناث. كما وجدت فروق دالة بين الذكور والإناث على الدرجة الكلية لمقياس الخوف من الإصابة بفيروس كورونا لصالح الإناث. كما وجدت فروق دالة أحصائياً بين الطلاب المصابين وغير المصابين في الدرجة الكلية لمقياس الخوف من الإصابة بفيروس كورونا، وبعد الخوف الشديد من العدوى لصالح الطلاب غير المصابين بفيروس كورونا .

(الصاوي، 2022)

- دراسة الشهابي ومحمد (2022)

استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية وعلاقتها بالتكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

هدف البحث : يهدف البحث إلى معرفة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية والتكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، فضلاً عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

العينة : بلغت عينة الدراسة (140) طالباً وطالبة تم اختيارهم من (3) كليات في الجامعة المستنصرية هي (كلية العلوم، وكلية التربية ، كلية الآداب).

الادوات : الباحثان بتبني مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية المعد من قبل جارنفسكي وكراج (Garnefski, & Kraaij, 2007) والمعرب من قبل (الندابي، 2019)، وتألف المقياس بصيغته النهائية من (35) فقرة، وتبنا مقياس التكؤ الأكاديمي المعد من قبل (ميسون واخرون، 2018) وتألف المقياس بصيغته النهائية من (25) فقرة .

النتائج : أظهرت نتائج البحث ان عينة البحث من طلبة الجامعة لا يمتلكون استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية. ان عينة البحث من طلبة الجامعة ليس لديهم تكؤ أكاديمي. أظهرت نتائج التحليل الإحصائي انه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين متغيري البحث الحالي استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية والتكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

(الشهابي ومحمد 2022)

ثالثاً : موازنة الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية :

1. الأهداف :

تباينت الدراسات السابقة التي تناولت التفاؤل الاستعدادي من حيث الاهداف فقد هدفت دراسة الحمادي (2003) الى معرفة درجة التفاؤل - التشاؤم لدى طلبة جامعة بغداد. والفروق ذات الدلالة الإحصائية في التفاؤل - التشاؤم تبعا لمتغيرات الجنس (ذكور ، أناث) التخصص (علمي ، أنساني) علاقة التفاؤل - التشاؤم بالجنس والتخصص لدى طلبة جامعة بغداد. ودراسة الجبوري (2018) الى معرفة التفاؤل الاستعدادي لدى معلمي المدارس الابتدائية. التفاؤل الاستعدادي لدى معلمي المدارس الابتدائية بحسب متغير الجنس(ذكور- اناث).الحيوية الاكاديمية لدى معلمي المدارس الابتدائية. العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الاستعدادي والحيوية الاكاديمية لدى معلمي المدارس الابتدائية. ودراسة كيلر باركر(1992) التعرف على علاقة التفاؤل الاستعدادي والتحصيل الاكاديمي في امتحانات الرياضيات المطلوبة. اما دراسة جين سالاتا (2010) هدفت إلى التعرف الى العلاقة بين التفاؤل الاستعدادي والتوافق الجسدي ،هل هي تعتمد على موقع الضبط

اما فيما يخص الدراسات التي تناولت التنظيم الانفعالي المعرفي فقد هدفت دراسة حميد (2019) التعرف الى العلاقة الارتباطية بين التنظيم الانفعالي المعرفي والتحيزات المعرفية، اما دراسة الصاوي (2022) هدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي والخوف من الإصابة بفيروس كورونا، والكشف عن استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الأكثر استخداماً لدى طلاب الجامعة، ودراسة الشهاني ومحمد (2022) هدفت إلى معرفة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية والتكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، فضلاً عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين.

في حين يهدف البحث الحالي التعرف على التفاؤل الاستعدادي لدى طلبة الجامعة ، وعلى التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة الجامعة ،ومعرفة العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الاستعدادي والتنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة الجامعة.

2. العينة :

تباينت حجم العينات التي استخدمت في هذه الدراسات فقد بلغ عددها كحد أعلى (480) في دراسة (الحمادي ،2003) وبلغ حجم العينة كحد أدنى (72) كما في دراسة (جين سالاتا، 2007) ،أما البحث الحالي فقد بلغ حجم العينة فيها (50) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بابل.

3. الأدوات المستعملة :

تعددت الأدوات التي استعملتها الدراسات السابقة على وفق اختلاف أهدافها والمتغيرات التي تناولتها، وأختلف الباحثون في استعمال الأدوات المناسبة لجمع البيانات. بعضهم قاموا ببناء أدوات تتناسب مع طبيعة بحوثهم، ومنهم من تبني أدوات جاهزة صممها باحثون آخرون بعد أن استُخرجت الخصائص السايكومترية لها، وآخرون قاموا بإعداد أدوات تتناسب مع دراساتهم . اما الدراسة الحالية فقد اعتمد الباحث مقياس (الجبوري، 2018) للتفاوض الاستعدادي، ومقياس (حميد ، 2019) للتنظيم الانفعالي المعرفي.

4. الوسائل الاحصائية :

كانت اغلب الوسائل التي استخدمت في الدراسات السابقة هي اختبارات لعينة واحدة واختبارات لعينتين مستقلتين ، ومربع كاي ومعامل ارتباط بيرسون ، اما في البحث الحالي سيستخدم الباحث الوسائل التي تتلاءم مع اهداف البحث.

5. النتائج : اما النتائج فسيناقشها الباحث في الفصل الرابع الخاص بعرض النتائج ومناقشتها.

رابعاً : جوانب الافادة من الدراسات السابقة

1. إتباع الإجراءات المناسبة في تحديد مجتمع البحث الحالي.
2. التعرف على العينات التي اعتمدها تلك الدراسات مما ساعد الباحث على اختيار العينة المناسبة التي يمكن أن تحقق أهداف بحثه وأتباع الإجراءات المناسبة لاختيارها.
3. الإفادة من طرائق استخراج الصدق والثبات للبحث الحالي.
4. الإفادة من المصادر الموجودة في هذه الدراسات والرجوع إليها، فيما يتعلق بموضوع البحث.
5. مقارنة نتائج تلك الدراسات بالبحث الحالي لمعرفة مدى تغطيتها لنتائج البحث الحالي.

الفصل الثالث

منهج البحث واجراءاته

- أولاً : منهج البحث.
- ثانياً: مجتمع البحث.
- ثالثاً : عينة البحث.
- رابعاً : اداتا البحث.
- خامساً التطبيق النهائي.
- سادساً : الوسائل الاحصائية.

منهج البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل استعراضاً للإجراءات المتبعة لتحقيق أهداف البحث الحالي وفيما يأتي عرض لهذه الإجراءات :

أولاً:- منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي للدراسة الارتباطية في هذا البحث لكونه المنهج المناسب لطبيعة البحث وأهدافه.

ثانياً :- مجتمع البحث Research Population

ويقصد به جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (ملحم، 2000: 125). وقد شمل مجتمع البحث الحالي الطلبة المسجلين في قسم العلوم التربوية والنفسية بكلية التربية للعلوم الانسانية/جامعة بابل للعام الدراسي (2022-2023). وقد بلغ عدد الطلبة (331) بواقع (97) ذكور و(234) اناث ، وجدول (1) يبين ذلك

جدول (1) مجتمع البحث

ت	المرحلة	ذكور	اناث	المجموع الكلي
1	الاولى	19	60	79
2	الثانية	34	56	90
3	الثالثة	26	80	106
4	الرابعة	18	38	56
	المجموع	97	234	331

ثالثاً:- عينة البحث Research Sample

تم اختيار (50) طالب وطالبة موزعين على المراحل الاربعة من قسم العلوم التربوية والنفسية بواقع (25) اناث ، و (25) ذكور، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2) عينة البحث

المجموع	ذكور	اناث	المرحلة	القسم
12	6	6	الاولى	العلوم التربوية والنفسية
13	6	7	الثانية	
12	6	6	الثالثة	
13	7	6	الرابعة	
50	25	25	المجموع	

رابعاً : إاداتا البحث :

تطلب تحقيق اهداف البحث بوجود اداتين احدهما لقياس التفاؤل الاستعدادي والاخرى لقياس التنظيم الانفعالي المعرفي وبالنظر لوجود هاتين الاداتين فقد تم اعتمادهما بعد ايجاد الخصائص السايكومترية كما مبين ادناه وصفاً لكل من الاداتين :-

1. مقياس التفاؤل الاستعدادي :-

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والادبيات وما توفر من مقاييس لقياس التفاؤل الاستعدادي ارتأى الباحث بعد الاخذ برأي المشرف بتبني مقياس (الجبوري، 2018) للتفاؤل الاستعدادي بأعتبره الأكثر مناسبة لعينة البحث وقد قام الباحث بالإجراءات الآتية للتأكد من صلاحية المقياس:

أ- الصدق الظاهري

ان افضل طريقة للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين (عودة، 2000: 78).

ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرض الباحث فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والملحق (1) يوضح اسماء المحكمين.

اذ طلب الباحث من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة او غير صالحة ، او بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح .

فاذا كانت قيمة كاي المحسوبة اعلى من قيمة كاي الجدولية فان جميع فقرات المقياس مقبولة اما اذا كانت قيمة كاي المحسوبة اقل من قيمة كاي الجدولية فان فقرات المقياس ترفض ، وعلى وفق ملاحظات لجنة المحكمين استبقيت جميع فقرات المقياس والبالغة (26) فقرة ، والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3)

يوضح اراء المحكمين على مقياس التفاؤل الاستعدادي

الفقرات	الموافقين	الرافضون	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة
26 - 1	10	صفر	10	3.84	0.05

ب- ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس درجة استقراره اذا طبق لأكثر من مرة بفواصل زمني مناسب (عودة ، 2000 :68). ولغرض استخراج ثبات المقياس ، استخدم الباحث التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية وفقرات زوجية (ملحم ، 2000: 67) وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ (0.97)، وهذه الدرجة تمثل معامل ثبات نصفي الاختبار، وباستعمال المعادلة التصحيحية لسبيرمان - براون فقد بلغ معامل الثبات (0.98)

وهذا يؤكد أن معامل الثبات على قدر مرتفع من الاستقرار. وبذلك توفر للمقياس شرط الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهكذا فإن المقياس صالح للتطبيق.

ج- الصيغة النهائية للأداة

بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات تم اعداد الصيغة النهائية للأداة التي تكونت من 26 فقرة، فقد وضع الباحث امام كل فقرة خمسة بدائل بعد ان اعطت اوزان من (1 - 5) درجات فكانت (5) للبدل (دائماً)، و(4) للبدل (غالباً)، و(3) للبدل (أحياناً)، و(2) للبدل (نادراً)، و(1) للبدل (أبداً)، ويشير الطلبة بوضع اشارة (√) في الحقل الذي يناسبها.

د- تصحيح الاداة

يقصد بتصحيح الاداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق الاوزان المحددة امام كل بديل من البدائل. وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (78) درجة وبلغت اعلى درجة فرضية (130) درجة وبلغت ادنى درجة فرضية (26) درجة.

2. مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي:-

بعد اطلاع الباحث على الدراسات السابقة والادبيات وما توفر من مقاييس لقياس التنظيم الانفعالي المعرفي ي الباحث بعد الاخذ برأي المشرف بتبني مقياس (حميد، 2019) للتنظيم الانفعالي المعرفي بأعتبره الاكثر مناسبة لعينة البحث وقد قام الباحث بالإجراءات الآتية للتأكد من صلاحية المقياس:

أ- الصدق الظاهري

ان افضل طريقة للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين (عودة، 2000: 78).

ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرض الباحث فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية وعلم النفس والملحق (1) يوضح اسماء المحكمين.

اذ طلب الباحث من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة او غير صالحة، او بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح .

فاذا كانت قيمة كاي المحسوبة اعلى من قيمة كاي الجدولية فان جميع فقرات المقياس مقبولة اما

اذا كانت قيمة كاي المحسوبة اقل من قيمة كاي الجدولية فان فقرات المقياس ترفض ، وعلى وفق

ملاحظات لجنة المحكمين استبقيت جميع فقرات المقياس والبالغة (28) فقرة ،والجدول (4) يوضح

ذلك .

جدول (4)

يوضح اراء المحكمين على مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي

مستوى الدلالة	قيمة كاي الجدولية	قيمة كاي المحسوبة	الرافضون	الموافقين	الفقرات
0.05	3.84	10	صفر	10	28 - 1

ب- ثبات المقياس

يقصد بثبات المقياس درجة استقراره اذا طبق لأكثر من مرة بفاصل زمني مناسب (عودة ، 2000 :68)، ولغرض استخراج ثبات المقياس، استخدم الباحث التجزئة النصفية، وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية وفقرات زوجية (ملحم ،2000: 67) وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجد ان معامل الارتباط قد بلغ (0.86)، وهذه الدرجة تمثل معامل ثبات نصفي الاختبار، وباستعمال المعادلة التصحيحية لسبيرمان - براون فقد بلغ معامل الثبات (0.92) وهذا يؤكد أن معامل الثبات على قدر مرتفع من الاستقرار. وبذلك توفر للمقياس شرط الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهكذا فإن المقياس صالح للتطبيق.

ت- الصيغة النهائية للأداة

بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات تم اعداد الصيغة النهائية للأداة التي تكونت من 28 فقرة، فقد وضع الباحث امام كل فقرة خمسة بدائل بعد ان اعطت اوزان من (1 - 5) درجات فكانت (5) للبدل (تنطبق عليّ دائماً)، و(4) للبدل (تنطبق عليّ غالباً)، و(3) للبدل (تنطبق عليّ أحياناً)، و(2) للبدل (تنطبق عليّ نادراً)، و(1) للبدل (لا تنطبق عليّ أبداً) ، و يشير الطلبة بوضع اشارة (√) في الحقل الذي يناسبها.

ث- تصحيح الاداة

يقصد بتصحيح الاداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من افراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق الاوزان المحددة امام كل بديل من البدائل. وبلغ الوسط الفرضي للمقياس (84) درجة وبلغت اعلى درجة فرضية (140) درجة وبلغت ادنى درجة فرضية (28) درجة .

خامساً:- التطبيق النهائي:

بعد ان تم اعداد المقاييسين الاول لقياس التفاؤل الاستعدادي والثاني لقياس التنظيم الانفعالي المعرفي قام الباحث بتطبيقهما على عينة البحث والبالغة (50) طالباً وطالبة من طلبة في قسم العلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة بابل للعام الدراسي (2022-2023) وتم توزيع الاستبانات من الفترة 2022/12/5 الى 2022/12/7 ، وجرى العملية بانسيابية دون اي مشاكل تذكر.

سادساً:- الوسائل الاحصائية

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد تمت معالجة بياناته بالوسائل الاحصائية التالية:-

1- الاختبار التائي **t-test** لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياسي البحث.

$$T = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

2- معامل ارتباط بيرسون أستعمل في استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وكذلك لاستخراج

$$r = \frac{\text{العلاقة بين متغيري البحث}}{\sqrt{\frac{n \text{ مج ص} - (\text{مج ص})^2}{n \text{ مج س} - (\text{مج س})^2}}$$

3- معادلة سبيرمان - براون استعملت لتصحيح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياسي البحث.

$$\text{برو} = \frac{r \times 2}{r + 1}$$

4- الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط استعمل لمعرفة دلالة العلاقة الارتباطية بين مقياسي البحث.

$$t_r = \frac{r}{\sqrt{\frac{1 - r^2}{n - 2}}}$$

5- الانحراف المعياري.

$$s = \sqrt{\frac{n \text{ مج س} - (\text{مج س})^2}{2n}}$$

(الطريحي وحمادي، 2013)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

الاستنتاجات

التوصيات

المقترحات

عرض النتائج وتفسيرها

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث على وفق أهدافه، ومناقشتها وكما يأتي:

أولاً- التفاؤل الاستعدادي لدى طلبة جامعة بابل.

بعد المعالجة الاحصائية بلغ الوسط الحسابي لدرجات افراد العينة على مقياس التفاؤل الاستعدادي (84.6) وانحراف معياري (9.12) بينما كان الوسط الفرضي (78) وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة هي (5.11) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) لأنها اعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1,96) ، مما يشير إلى أن عينة البحث لديهم مستوى عالٍ من التفاؤل الاستعدادي لان المتوسط الحسابي اعلى من المتوسط الفرضي، وجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة للعينة على

مقياس التفاؤل الاستعدادي

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
50	84.6	9.12	78	49	5.11	1.96	0.05

تشير نتائج جدول(4) ان الافراد يمتلكون مستوى جيد من التفاؤل الاستعدادي، ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن هذا التفاؤل يرتبط بعدة عوامل تؤثر على مستواه لدى الفرد منها الصحة الجسمية والخبرات الانفعالية اليومية والمواقف الاجتماعية التي تؤثر على التفكير فالأفراد اذا كانوا في حالة نفسية جيدة يكون لهم ميل للتفكير الايجابي ويكون مستوى جيد من التفاؤل الاستعدادي ، وتتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة (الحمادي ، 2003)، واختلفت مع دراسة (الجبوري ، 2018).

ثانياً- التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة جامعة بابل.

بعد المعالجة الاحصائية بلغ الوسط الحسابي للتنظيم الانفعالي المعرفي لعينة البحث (93.59) وانحراف معياري (12.65) بينما كان الوسط الفرضي للمقياس (84). وبعد استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة هي (5.36) وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) لأنها اعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (1.96) ، مما يشير إلى أن عينة البحث لديهم التنظيم الانفعالي المعرفي. وجدول (6) يوضح ذلك.

جدول رقم (6)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة للعينة على

مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي

العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	مستوى الدلالة
50	93.59	12.65	84	49	5.36	1.96	0.05

تشير نتائج جدول (6) الى ان عينة البحث لديها قدرة على التنظيم الانفعالي المعرفي، ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء خصائص الطالب الجامعي الذي يسعى إلى ادارة وضبط حالاته الانفعالية في ضوء استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي للتفاعل مع البيئة الاكاديمية بفاعلية ومواجهة حالات الفشل والتغيير والاحباط التي تواجههم في حياتهم. وتتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة (حميد، 2019)، واختلفت مع دراسة (الشهابي ومحمد، 2022).

ثالثاً- العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الاستعدادي و التنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة جامعة بابل.

استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة بين درجات العينة (طلبة الجامعة) في(التفاؤل الاستعدادي و التنظيم الانفعالي المعرفي) وظهر ما يلي:
فقد بلغ معامل الارتباط بين التفاؤل الاستعدادي و التنظيم الانفعالي المعرفي للعينة (0.48) مما يدل على وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل الاستعدادي و التنظيم الانفعالي المعرفي ، وبعد تطبيق اختبار معامل الارتباط بيرسون بلغت القيمة التائية المحسوبة (3.79) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرجة (1,96) وهذا يدل ان قيمة الارتباط دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0,05)، لان القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية.

جدول رقم (7)

يوضح العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث

العينة	قيمة الارتباط	قيمة تـ المحسوبة	قيمة تـ الجدولية	مستوى الدلالة
50	0.48	3.79	1.96	0.05

• الاستنتاجات :

- من خلال نتيجة البحث الحالي يستنتج الباحث ما يلي:-
- 1- ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالٍ من التفاؤل الاستعدادي اذ تبين ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي.
- 2- ان طلبة الجامعة لديهم تنظيم أنفعالي معرفي اذ تبين ان الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي.
- 3- اتضح وجود علاقة ارتباطية طردية بين التفاؤل الاستعدادي والتنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة الجامعة.

• التوصيات:-

- في ضوء نتائج البحث الحالي التي تم التوصل اليها يوصي الباحث بما يلي:-
- 1. وضع برامج نفسية ارشادية تدريبية وتطبيقها لتنمية التفاؤل الاستعدادي لدى طلبة الجامعة.
- 2. ضرورة تهيئة المناخ التربوي لضمان نجاح التفاؤل الاستعدادي لدى طلبة الجامعة.
- 3. تشجيع الطلبة على ممارسة التنظيم الانفعالي المعرفي وتعزيز المناقشات العلمية للتخصصات الانسانية.

• المقترحات:-

- يقترح البحث الحالي بما يأتي:-
- 1- دراسة العلاقة بين التفاؤل الاستعدادي ومتغيرات اخرى ،مثل سمات الشخصية وتقدير الذات ،السعادة النفسية .
- 2- اجراء دراسة تجريبية لمعرفة اثر برنامج تدريبي في تنمية التفاؤل الاستعدادي لدى طلبة الجامعة.
- 3- اجراء دراسة حول علاقة التنظيم الانفعالي المعرفي مع الابداع الجاد.
- 4- اجراء دراسة حول علاقة التنظيم الانفعالي المعرفي مع مهارات ما وراء المعرفة.

المصادر

- القرآن الكريم.
- الأنصاري، بدر محمد (1998) : التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس والمتعلقات، ط1 ، الكويت ، جامعة الكويت .
- _____ (1998) : التفاؤل والتشاؤم، ط1، الكويت : لجنة التأليف والتعريب والنشر .
- _____ (2000) : اعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي، بحث في مجلة دراسات نفسية، مجلد 11 ، ع 2 ، مصر .
- _____ (2002). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت، مجلة العلوم النفسية، مجلد 3، العدد 4، البحرين.
- عبدالحميد عبدالمجيد (2008) : الأساليب الإحصائية التطبيقية، دار الشروق للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الاردن.
- جابر، جابر عبدالحמיד، وكاظم، احمد خيرى (1987): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
- الجبوري، صفاء حاكم (2018) : التفاؤل الاستعدادي وعلاقته بالحيوية الاكاديمية لدى معلمي المدارس الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الانسانية، جامعة بابل، العراق.
- الحلو، حكمت داود (1988) : مخاوف طلبة جامعة بغداد وأسبابها، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.
- الحمادي، حسن علي (2003) : التفاؤل والتشاؤم في الاداء الوظيفي للمعلم ،من وحي الخبرة الميدانية بدولة الامارات ،من شبكة المعلومات العالمية.
- الحمدان، فيصل محمود خليل (1999) : سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الثانوية العامة في المدارس الحكومية في محافظة جنين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- حميد، علاء رافع (2019) : التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقته بالتحيزات المعرفية لدى طلبة الجامعة، المجلات الاكاديمية العراقية، المجلد 11، العدد 39.
- حوشان، بشرى كاظم (2000) : الفشل المتعلم وعلاقته بموقع الضبط ودافع الانجاز والتخصص والجنس لطلبة جامعة بغداد، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.
- داود، عزيز حنا، وعبد الرحمن، انور حسين (1990) : مناهج البحث التربوي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي جامعة بغداد.

- رزيقة، محذب (2014) : الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح كمنبئ لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، مجلة العلوم الانسانية، تيزي وزو، العدد 14، ص 93-104.
- زهران، حامد (1978) : الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة، مصر.
- سليمان، هاني (2007) : الشخصية المؤثرة في الآخرين، دار الإسراء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- سفارتسر، رالف (1994) : التفاؤلية الدفاعية والوظيفية كشرط للسلوك الصحي، ترجمة، سامر جميل رضوان، مجلة الثقافة المتخصصة، طرابلس، لبنان.
- شلتز، دوان (1983). نظريات الشخصية، ترجمة حمد نلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي، ط1، مطبعة جامعة بغداد، بغداد.
- الشهابي، سلوى فائق ومحمد، محمد عباس (2022) : استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية وعلاقتها بالتكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، المجلد 49، العدد3.
- صالح، علي عبدالرحيم (2011) : نظرية العقل عالي الرتبة وعلاقتها بالوعي الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- الصاوي، داليا يسرى (2022) : استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي وعلاقتها بالخوف من الإصابة بفيروس كورونا لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، المجلد 23، العدد10.
- الطريحي، فاهم حسين وحمادي، حسين ربيع (2013) : الاحصاء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- الطيار، نوال محمود (2005) : التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة بغداد، العراق.
- عباس، فيصل (1982) : الشخصية في ضوء التحليل النفسي، دار المسيرة، بيروت، لبنان.
- عبد الخالق، أحمد محمد والأنصاري، بدر محمد (1995) : التفاؤل والتشاؤم : دراسة عربية في الشخصية، بحوث المؤتمر الثاني للإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، المجلد 1، ص: 152.
- عبيدات، ذوقان، وعبد الرحمن عدس، وكايد عبد الحق(2012) : البحث العلمي مفهومه وأدواته وأساليبه، ط14، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

- عظاموي، ابراهيم كاظم (1988) : معالم سيكولوجية الطفولة والفتوة والشباب، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد، العراق.
- عودة، احمد سليمان (2000) : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط4 ، دار الامل ،الأردن.
- عيسوي، عبد الرحمن محمد (1989) : القياس والتجريب في علم النفس والتربية،، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.
- القيسي، مروان (1998) : الشخصية بين نظريات علم النفس والعقيدة الإسلامية، مجلة ابحاث اليرموك، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية المجلد 14، العدد 1 .
- محيسن، عون عوض (2012) : التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الاقصى بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 20. العدد 2.
- مشعان، عويد سلطان (2000) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط احاث الحياة لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، مجلد 10، العدد 4.
- ملحم، سامي (2000) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمّان.
- النجار، جمعة نبيل (2010) : القياس والتقويم، ط1، دار الحامد ، عمان - الأردن.

الملاحق

ملحق (1)

اسماء السادة المحكمين على مقياسي البحث

ت	الدرجة العلمية	اسماء السادة المحكمين	تخصصهم
1	أ.د.	علي حسين مظلوم	علم النفس المعرفي
2	أ.د.	كريم فخري هلال	الإدارة التربوية
3	أ.م.د.	رقية هادي عبد الصاحب	علم النفس التربوي
4	أ.م.د.	صادق كاظم جريو	علم النفس التربوي
5	أ.م.د.	عمران عبد صكب	طرائق تدريس
6	أ.م.د.	مدين نوري طلاك	علم النفس التربوي
7	م.د.	راقية عباس خضير	علم النفس التربوي
8	م.د.	صلبي مكلف حسن	طرائق التدريس
9	م.م.	حسين فليح مهدي	طرائق تدريس
10	م.م.	فايق رياض محمد	علم النفس التربوي

ملحق (2)

مقياس التفاؤل الاستعدادي بصيغته الاولى

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات الاولى

استبانة اراء المحكمين حول فقرات مقياس

التفاؤل الاستعدادي

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم بـ (التفاؤل الاستعدادي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة جامعة بابل) ولقياس التفاؤل الاستعدادي تبني الباحث مقياس (الجبوري، 2018) للتفاؤل الاستعدادي وقد عرفه (شاير وكارفر، 1985) بأنه (تبني الافراد توقعات ايجابية حول حياتهم المستقبلية ويأملون كثيرا في تحقيق النتائج التي يرجونها فهم يعتبرون امالهم قابلة للتحقيق وبالتالي يثابرون في سبيل الوصول اليها" (الجبوري، 2018 : 14).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال تخصصكم يتوجه الباحث إليكم للاستعانة بأرائكم ومقترحاتكم حول صلاحية فقرات المقياس و صلاحية البدائل المستعملة في الإجابة وهي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

مع فائق الشكر والامتنان

الباحث

علاء فاهم عبدالله

المشرفة

أ.د. جؤذر حمزة كاظم

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1.	سوف اشغل منصبا مرموقاً في الاعوام القادمة			
2.	الماضي جميل والحاضر اجمل والمستقبل افضل			
3.	لا استسلم للحزن			
4.	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس			
5.	اتحمس لمواصلة ما اكلف به من مهام			
6.	اتوقع النجاح عندما ابدأ في عمل شيء جديد			
7.	انظر الى الفشل على انه نوع من التحدي			
8.	اؤمن بان لكل مشكلة حل			
9.	بالجد والمثابرة استطيع تحقيق كل شيء			
10.	اتحلى بالمرونة من اجل تحقيق اهدافي			
11.	اؤمن ان كل محنة تضم منحة			
12.	اشعر ان لدي قدر من الذكاء يساعدني على تحقيق طموحي			
13.	يمكن ان احصل على درجات عالية بعد مدة قصيرة من دراستي			
14.	اسعى للتفوق في كل الاعمال التي اقوم بها			
15.	اشعر ان حياتي تسير نحو اهداف محددة وواضحة			
16.	اهدافي المستقبلية هي محور تفكيري			
17.	أعتقد ان الايام القادمة تخبى لنا مفاجأة سارة			
18.	اقبل على الحياة بكل تفاؤل			
19.	استطيع التغلب على المشاكل التي تواجهني			
20.	انجز واجباتي بكل ثقة تفاؤل			
21.	اسعى الى كمال الدراسات العليا في مجال تخصصي			
22.	اشعر ان احلامي وآمالي تتحقق مستقبلا			
23.	اتوقع الخير حتى في اصعب الظروف والمواقف			
24.	افكر في الامور السارة دائماً			
25.	حياتي المستقبلية مليئة بالأمل			
26.	اؤمن ان كل المشاكل لها حلول متعددة			

ملحق (3)

مقياس التفاؤل الاستعدادي بصيغته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن آرائك إزاء بعض المواقف الحياتية. قد تنطبق عليك أو لا تنطبق ، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة ، والإجابة عنها بوضع علامة (√) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك.... ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وان لا تترك أي فقرة من دون إجابة...علما أن هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي

شكراً لتعاونكم معنا..... مع وافر شكري وامتناني

• ملاحظة: يرجى تدوين البيانات الآتية:

الجنس: ذكر أنثى

مثال توضيحي: إذا كان رأيك للفقرة (غالباً) كما موضح في المثال أدناه، تضع علامة (√) في المربع المقابل للبديل الذي يطابق رأيك والذي يمثل اختيارك.

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	اتحمس لمواصلة ما اكلف به من مهام		√			

أملاً منكم التعاون وتقبلوا فائق الشكر والامتنان

الباحث

علاء فاهم عبدالله

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1.	سوف اشغل منصباً مرموقاً في الاعوام القادمة					
2.	الماضي جميل والحاضر اجمل والمستقبل افضل					
3.	لا استسلم للحزن					
4.	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس					
5.	اتحمس لمواصلة ما اكلف به من مهام					
6.	اتوقع النجاح عندما ابدأ في عمل شيء جديد					
7.	انظر الى الفشل على انه نوع من التحدي					
8.	اؤمن بان لكل مشكلة حل					
9.	بالجد والمثابرة استطيع تحقيق كل شيء					
10.	اتحلى بالمرونة من اجل تحقيق اهدافي					
11.	اؤمن ان كل محنة تضم منحة					
12.	اشعر ان لدي قدر من الذكاء يساعدي على تحقيق طموحي					
13.	يمكن ان احصل على درجات عالية بعد مدة قصيرة من دراستي					
14.	اسعى للتفوق في كل الاعمال التي اقوم بها					
15.	اشعر ان حياتي تسير نحو اهداف محددة وواضحة					
16.	اهدافي المستقبلية هي محور تفكيري					
17.	اعتقد ان الايام القادمة تخبى لنا مفاجأة سارة					
18.	اقبل على الحياة بكل تفاؤل					
19.	استطيع التغلب على المشاكل التي تواجهني					
20.	انجز واجباتي بكل ثقة تفاؤل					
21.	اسعى الى كمال الدراسات العليا في مجال تخصصي					
22.	اشعر ان احلامي وآمالي تتحقق مستقبلاً					
23.	اتوقع الخير حتى في اصعب الظروف والمواقف					
24.	افكر في الامور السارة دائماً					
25.	حياتي المستقبلية مليئة بالأمل					
26.	اؤمن ان كل المشاكل لها حلول متعددة					

ملحق (4)

مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي بصيغته الاولى

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات الاولى

استبانة آراء المحكمين حول فقرات مقياس

التنظيم الانفعالي المعرفي

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحث اجراء بحثه الموسوم بـ (التفأول الاستعدادي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي المعرفي لدى طلبة جامعة بابل) ولقياس التنظيم الانفعالي المعرفي تبنى الباحث مقياس (حميد، 2019) للتنظيم الانفعالي المعرفي وقد عرفه (كرانفسكي، 2001) بأنه (تلك العمليات المعرفية التي تساعدنا على ادارة تنظيم انفعالاتنا ومشاعرنا، فضلاً عن المحافظة على سيطرتنا الانفعالية وعدم الانغمار بمستوى عال فيها كما في المشاعر السلبية) (Garnefski et al,2001 : 1313) في (حميد، 2019 : 505).

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال تخصصكم يتوجه الباحث إليكم للاستعانة بأرائكم ومقترحاتكم حول صلاحية فقرات المقياس و صلاحية البدائل المستعملة في الإجابة وهي (تطبق عليّ دائماً، تنطبق عليّ غالباً، تنطبق عليّ أحياناً، تنطبق عليّ نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً).

مع فائق الشكر والامتنان

الباحث

علاء فاهم عبدالله

المشرفة

أ.د. جؤذر حمزة كاظم

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل
1.	اشعر إنني الشخص الذي ينبغي ان يلام على ما حصل.			
2.	أعتقد أنه يجب عليّ تقبل الأمور التي حدثت.			
3.	في الغالب أفكر حول كيفية شعوري بالخبرات التي مرت بي.			
4.	أفكر بأشياء ممتعة بدلاً من التفكير بما حدث لي.			
5.	أفكر بما يمكن أن أقوم به بشكل أفضل.			
6.	أعتقد أنه بإمكانني تعلم شيء ما عن الموقف.			
7.	أعتقد أن الأمور يمكن أن تسوء بشكل أكبر.			
8.	أعتقد دوماً أن ما مررت به أسوء مما مر به الآخرون.			
9.	أعتقد أنه يجب لوم الآخرين على ما حدث.			
10.	أشعر إنني الشخص المسؤول عما حدث.			
11.	أعتقد أنه يجب عليّ قبول الأمر الواقع.			
12.	أنا مشغول بالتفكير والإحساس بما مررت به.			
13.	أفكر بأشياء رائعة ليس لها علاقة بما حدث			
14.	أفكر في كيفية التعامل مع الموقف بشكل أفضل.			
15.	أعتقد أنه بإمكانني أن أصبح شخص قوي نتيجة لما حصل.			
16.	أعتقد أن الآخرين يمرون بخبرات أكثر سوء.			
17.	أفكر باستمرار بما مررت به			
18.	أشعر أن الآخرين مسؤولين عما حدث.			
19.	أفكر بالأخطاء التي أرتكبها حول هذا الأمر.			
20.	أعتقد أنه ليس بإمكانني تغيير أي حيال هذا الأمر.			
21.	أريد أن أفهم لماذا أشعر بهذه الطريقة التي أتعامل بها مع الموقف.			
22.	أفكر بشيء جميل بدلاً من التفكير بما حدث.			
23.	أفكر بكيفية تغيير الموقف.			
24.	أعتقد أن للموقف جوانب ايجابية.			
25.	أعتقد أن الموقف لم يكن سيء مقارنة بالأشياء الأخرى.			
26.	أعتقد أن ما مررت به هو أسوء ما يمكن أن يحدث للشخص.			
27.	أفكر بالأخطاء التي يرتكبها الآخرون في هذا الأمر.			
28.	أعتقد أن سبب ما مرت بي من أحداث يعود إلي شخصياً.			

ملحق (5)

مقياس التنظيم الانفعالي المعرفي بصيغته النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

عزيزي الطالب.....عزيزتي الطالبة.....

بين يديك مجموعة من الفقرات تعبر عن آرائك إزاء بعض المواقف الحياتية. قد تنطبق عليك أو لا تنطبق ، يرجى قراءة جميع الفقرات المرفقة طياً بدقة ، والإجابة عنها بوضع علامة (√) تحت البديل الذي تراه مناسباً والذي يمثل اختيارك.... ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وان لا تترك أي فقرة من دون إجابة...علما أن هذه الإجابات ستكون لأغراض البحث العلمي

شكرا لتعاونكم معنا..... مع وافر شكري وامتناني

• ملاحظة: يرجى تدوين البيانات الآتية:

الجنس: ذكر أنثى

مثال توضيحي: إذا كانت رأيك للفقرة هو (تنطبق عليّ أحياناً) كما موضح في المثال أدناه، تضع علامة (√) في المربع المقابل للبديل الذي يمثل رأيك واختيارك.

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ أبداً
	أشعر بأنني محبوب مثل الآخرين			√		

أملاً منكم التعاون وتقبلوا فائق التقدير والاحترام

الباحث

علاء فاهم عبدالله

ت	الفقرات	تنطبق عليّ دائماً	تنطبق عليّ غالباً	تنطبق عليّ أحياناً	تنطبق عليّ نادراً	لا تنطبق عليّ أبداً
1.	أشعر إنني الشخص الذي ينبغي ان يلام علي ما حصل.					
2.	أعتقد أنه يجب عليّ تقبل الأمور التي حدثت.					
3.	في الغالب أفكر حول كيفية شعوري بالخبرات التي مرت بي.					
4.	أفكر بأشياء ممتعة بدلاً من التفكير بما حدث لي.					
5.	أفكر بما يمكن أن أقوم به بشكل أفضل.					
6.	أعتقد أنه بإمكانني تعلم شيء ما عن الموقف.					
7.	أعتقد أن الأمور يمكن أن تسوء بشكل أكبر.					
8.	أعتقد دوماً أن ما مررت به أسوء مما مر به الآخرون.					
9.	أعتقد أنه يجب لوم الآخرين علي ما حدث.					
10.	أشعر إنني الشخص المسؤول عما حدث.					
11.	أعتقد أنه يجب عليّ قبول الأمر الواقع.					
12.	أنا مشغول بالتفكير والإحساس بما مررت به.					
13.	أفكر بأشياء رائعة ليس لها علاقة بما حدث					
14.	أفكر في كيفية التعامل مع الموقف بشكل أفضل.					
15.	أعتقد أنه بإمكانني أن أصبح شخص قوي نتيجة لما حصل.					
16.	أعتقد أن الآخرين يمرون بخبرات أكثر سوء.					
17.	أفكر باستمرار بما مررت به					
18.	أشعر أن الآخرين مسؤولين عما حدث.					
19.	أفكر بالأخطاء التي ارتكبتها حول هذا الأمر.					
20.	أعتقد أنه ليس بإمكانني تغيير أي حيال هذا الأمر.					
21.	أريد أن أفهم لماذا أشعر بهذه الطريقة التي أتعامل بها مع الموقف.					
22.	أفكر بشيء جميل بدلاً من التفكير بما حدث.					
23.	أفكر بكيفية تغيير الموقف.					
24.	أعتقد أن للموقف جوانب ايجابية.					
25.	أعتقد أن الموقف لم يكن سيء مقارنة بالأشياء الأخرى.					
26.	أعتقد أن ما مررت به هو أسوء ما يمكن أن يحدث للشخص.					
27.	أفكر بالأخطاء التي يرتكبها الآخرون في هذا الأمر.					
28.	أعتقد أن سبب ما مرت بي من أحداث يعود إلي شخصياً.					