



د/ عفاف الكفاوين

التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة...

Humanities and Educational  
Sciences Journal



مجلة العلوم التربوية  
والدراسات الإنسانية

ISSN: 2617-5908 (print)

ISSN: 2709-0302 (online)

## التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية(\*)

د/ عفاف محمد الكفاوين

استاذ مشارك علم النفس التربوي

كلية العلوم التربوية - قسم علم النفس التربوي

جامعة الطفيلة التقنية - الأردن

[Etafk2016@gmail.com](mailto:Etafk2016@gmail.com)

تاريخ قبوله للنشر 19/3/2024

<http://hesj.org/ojs/index.php/hesj/index>

(\*) تاريخ تسليم البحث 25/1/2024

(\*) موقع المجلة:

العدد (38)، إبريل 2024م

569

مجلة العلوم التربوية والدراسات الإنسانية



## التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية

د/ عطايف محمد الكفاوين

استاذ مشارك علم النفس التربوي  
كلية العلوم التربوية - قسم علم النفس التربوي  
جامعة الطفيلة التقنية - الأردن

### الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية، وقد تم اختيار عينة عشوائية بسيطة من طلبة الجامعة بلغت (412) طالباً وطالبةً وتم استخدام مقياس للتنظيم الانفعالي (اسليم، 2017) ومقياس للتفاؤل والتشاؤم (شاهين، 2021)، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التنظيم الانفعالي لأفراد عينة الدراسة كان في المستوى المتوسط وأن مستوى التفاؤل مرتفعاً ومستوى التشاؤم منخفضاً، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي (ذكور، إناث) في مستوى التنظيم الانفعالي باتجاه الذكور ولا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير الكلية (العلمية، الإنسانية) وقد أوصت الدراسة بعمل البرامج التي من شأنها تحسين مهارات التنظيم الانفعالي لدى الطلبة.

الكلمات المفتاحية: التنظيم الانفعالي، التفاؤل، التشاؤم، طلبة الجامعة، جامعة الطفيلة التقنية.



## Emotional Regulation and Its Relationship to Optimism and Pessimism on the Students of Tafila Technical University

**Dr. Etaf M. Al-kafaween**

Associate Professor of Educational Psychology

Faculty of Educational Science

Department of Educational Psychology

Tafila Technical University - Jordan

### Abstract

The study aimed to identify the level of Emotional Regulation to optimism and Pessimism among Tafila Technical University and a simple random sample of (412) male and female students was selected, the emotional regulation scale (Esleim,2017) and optimism and pessimism scale (Shaheen,2021) were used. The results of the study showed that the level of emotional regulation for members of the study sample was the average level and the level of optimism was high, and the level of pessimism was lower. There are statistically significant differences depending on the gender variable in the level of emotional regulation depending males, and there are no statistically significant differences in the level of emotional regulation depending on the college variable (scientific, humanistic). The study recommended programs that would improve students' emotional regulation skills.

**Keywords:** emotional regulation, optimism, pessimism, Students University, Tafila Technical University



## المقدمة:

يعد التنظيم الانفعالي من أهم العوامل المؤثرة في الكيفية التي يواجه بها الفرد المواقف الحياتية التي يعيشها خلال التفاعل المباشر مع الأحداث اليومية ولأن التنظيم الانفعالي بطريقة فعالة يقود إلى التنظيم الانفعالي الإيجابي وبالتالي الشعور بالرضا عن الذات والذي يساهم في تطوير الذات بالصورة الصحية لأن عدم قدرة الفرد على إدارة الانفعالات وكذلك التنظيم الانفعالي السلي للذات يؤدي إلى المشاعر السلبية ويقود إلى القلق وسوء التوافق (Lopez & Ruiz & Simon, 2021, p1). ويؤثر التنظيم الانفعالي بصورة إيجابية على الجوانب المختلفة للشخصية وعلى الصحة النفسية وكذلك على العلاقات الاجتماعية للفرد والنجاح في العمل ويبدو أن التنظيم الانفعالي عندما يتم بصورة معتدلة يكون له تأثير أقوى وأكثر إيجابية على الفرد (Benzeev, 2000, p118). ويتغير التنظيم الانفعالي عبر المراحل العمرية المختلفة ففي الطفولة تلعب الأسرة دوراً هاماً في المساهمة بمساعدة الطفل على إدارة انفعالاته بالصورة المقبولة ثم بعد ذلك يكتسب الكثير من المهارات التي تمكنه من القدرة على استخدام التنظيم الانفعالي في المواقف الحياتية المختلفة (Kritikou. Giovazoliz, 2022, p2).

وتساهم اللغة في تحسين التنظيم الانفعالي؛ لأن الحوار والمناقشة منذ مرحلة الطفولة من قبل الأسرة للأبناء يقدم الكثير لمساعدة الطفل على اكتساب العديد من الاستراتيجيات للسيطرة على الانفعالات وتنظيمها، وعادة ما يتعرض الفرد خلال حياته لمواقف تتضمن الكثير من التحديات وتحمل معها توقعات حول الكيفية التي يتعامل بها الفرد مع القلق الناتج عن تلك التحديات، وهنا يظهر دور الأسرة من خلال تأهيل الأبن لامتلاك الطرق الصحيحة للتوافق وإدارة المواقف بفاعلية، ولا بد لنا من أن ندرك أن معظم الثقافات تشجع على امتلاك الانفعالات الإيجابية لأنها تلعب دوراً في التأثير على التنظيم الانفعالي للفرد مستقبلاً (Berk, 1999, p257).

وتزداد قدرة الفرد في التنظيم الانفعالي مع التقدم في العمر وقد أشارت نتائج دراسة إلى أن كبار السن أكثر قدرة على التنظيم الانفعالي ولديهم مستويات أقل من القلق والاكتئاب ومستويات أعلى من التفاؤل (Larcom. Isaacowiz, 2009, p733). ويرتبط التنظيم الانفعالي ارتباطاً وثيقاً بالدافعية؛ حيث يعمل التنظيم الانفعالي على تنشيط السلوك وتوجيهه نحو الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها، ويعزز عملية التعلم، ويزيد الكفاءة الذاتية لديه (Pint rich. SC hunk, 1996, p315).

وكذلك يلعب التنظيم الانفعالي دوراً مهماً في مساعدة الفرد على اختيار الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها (عبادي، 2018، ص3). ويعرف التنظيم الانفعالي بأنه: محاولة الفرد في التأثير على الانفعالات لديه وإدارتها بالصورة المناسبة، وتتضمن عملية التنظيم الانفعالي ثلاث خطوات هي: (تحديد الانفعال



واختيار الاستراتيجية وتنفيذ الاستراتيجية التي تم اختيارها)، وتتكون الاستراتيجية من مجموعة من الخطوات التي يقوم بها الفرد بوعي أو بدون وعي للوصول إلى حالة التنظيم الانفعالي ويتم اكتساب تلك الاستراتيجيات من خلال المواقف الحياتية والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين (Pellisson. Boruchovitch, 2022, p3)، وبالتالي يتشكل التنظيم الانفعالي من مجموعة من العوامل الداخلية والخارجية التي يكون الهدف منها إدارة المشاعر وتوجيهها باتجاه ما (اسليم، 2017، ص34).

ويمكن تدريس استراتيجيات تنظيم الانفعالات للطلبة مما يساهم في تحسين التحصيل الأكاديمي لديهم ومن الضروري التأكد من الطلبة لديهم المهارة في استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي في المواقف التعليمية، ويساعد التنظيم الانفعالي في محاولة الفرد في إدارة مشاعره وعواطفه من حيث متى وكيف يعبر عنها وهي الإجراءات التي يقوم بها الفرد عن وعي لتعديل الموقف بحيث يحقق الرضا والشعور بالسعادة، وتنقسم عملية التنظيم الانفعالي الى تحديد العاطفة واختيار الاستراتيجية وتنفيذها (Pellisson. Boruchovitch, 2022, p4).

### مشكلة الدراسة:

يحظى مفهوم التنظيم الانفعالي باهتمام من قبل علماء النفس لما له من تأثير على جميع جوانب شخصية الفرد، وتعد مفردات التفاؤل والتشاؤم من المفاهيم المرتبطة بقوة بالشخصية والتي تؤثر على اختيار الفرد للسلوك المناسب في المواقف اليومية، ونظرا لما يمر به العالم من تغيرات متسارعة على مستوى الثورة المعلوماتية والتكنولوجية والتي فرضت مجموعة من التغيرات في الطبيعة الانسانية للفرد للتعامل مع الكم الهائل من المعرفة لمحاولة الوصول إلى أفضل مستويات التوافق السوي، فقد ظهرت هناك حاجة ضرورية لتأهيل الطلبة لمواجهة هذه التحديات بالصورة المطلوبة.

لذلك كان من الضروري تسليط الضوء على مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة حتى يتمكن من مساعدتهم على اكتساب القدرة على إدارة مشاعرهم بالصورة المناسبة والتي تضمن لهم التغلب على التحديات التي تواجههم أثناء سعيهم لتحقيق الانجاز المطلوب، ولأن التفاؤل والتشاؤم من الأمور التي يستخدمها الفرد في الحياة أثناء إصدار السلوكيات المختلفة في المواقف الاجتماعية، والطلبة لديهم اليات التفاؤل والتشاؤم؛ لذلك اتت هذه الدراسة للتعرف على مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة.

من هنا تبلور مشكلة الدراسة الحالية إلى الاجابة عن الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟
- 2- ما مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى عينة طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟
- 3- هل هناك علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟



4- هل هناك فروق دالة احصائيا في مستوى التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي (الذكور، الاناث) والكلية (العلمية، الانسانية)؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى:

- 1- مستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية.
- 2- مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية.
- 3- العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية.
- 4- الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور، إناث) والكلية (العلمية، والإنسانية).

### أهمية الدراسة:

### الاهمية النظرية:

تستمد الدراسة الحالية اهميتها من أهمية متغيراتها؛ حيث يعد مفهوم التنظيم الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم من المفردات المهمة لأنها تؤثر في الكيفية التي يصقل بها الفرد شخصيته والتي تظهر في المواقف الحياتية أثناء تفاعله مع البيئة المحيطة، ليس هذا وحسب إنما تؤثر على مستوى الطاقة التي يحملها وبالتالي دافعية الفرد والتي تعمل على توجيه سلوكه للوصول إلى تحقيق الأهداف التي يسعى لتحقيقها في ظل التحديات العالمية التي تواجه فئة الشباب اثناء سعيهم لتحقيق طموحاتهم.

### الاهمية العملية:

تسليط الضوء على التنظيم الانفعالي من الممكن أن يساعد أصحاب القرار في الجامعات لعمل البرامج التي من شأنها أن تساعد الطلبة للوصول إلى المستوى المطلوب من التنظيم الانفعالي وكذلك تمكين الطلبة من تبني وجهة النظر الإيجابية التي تشكل لديهم مستوى مناسب من التفاؤل حتى يتمكن الطلبة من امتلاك الطاقة التي يواجهون بها الصعوبات والتحديات التي تواجههم. كما ان نتائج الدراسة يمكن أن توفر مخزوناً معرفياً يمكن للباحثين الاستعانة به أثناء إجراء دراسات لها علاقة بمتغيرات هذه الدراسة.

### التعريف بمصطلحات الدراسة:

### التنظيم الانفعالي Emotional Regulation:

هو قدرة الفرد على التأثير على انفعالاته وإدارتها بالطريقة المناسبة ( Pellisson. Boruchovitch, ) (2022, p3).



يعرف اجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة.

#### التفاؤل Optimism:

هو توقع الفرد للنتائج الإيجابية في المواقف الحياتية ( Mahasneh. Al-zoubi. Batayeneh, ) (2013, p72).

يعرف اجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفاؤل المستخدم في هذه الدراسة.

#### التشاؤم Pessimism:

هو توقع الفرد للنتائج السلبية في المواقف الحياتية ( Mahasneh. Al-zoubi. Batayeneh, ) (2013, p72).

يعرف اجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس التشاؤم المستخدم في هذه الدراسة.

#### محددات الدراسة:

اقتصرت نتائج الدراسة على طلبة البكالوريوس في الكليات (الآداب، والعلوم التربوية، والعلوم، والهندسة، وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات، والأعمال) في جامعة الطفيلة التقنية المسجلين على الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي 2022-2023.

#### الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

يعد التنظيم الانفعالي من الأمور المهمة التي تقود الفرد إلى الشعور بالسعادة وتجعله أكثر مرونة في التعامل مع المواقف والأخربن وتعزز لديه الكثير من المشاعر الإيجابية (Chen. Huang. Lih, 2022, p2)؛ حيث تظهر قيمة الانفعال في مواقف مثل الشعور بالفخر أو الشعور بالعار والتي تنتج نتيجة لعملية العزو التي يقوم بها الفرد أثناء تفسيره للأحداث التي يعيشها، وتؤثر الطريقة التي يفكر بها الفرد على ما يشعر به والانفعالات التي يحملها الفرد تؤثر في الكيفية التي تتم بها عملية إدراك الأحداث والتي تنعكس على تفكيره ككل لما حدث ويحدث في المواقف (Pintrich. Schunk, 1996, 314). وللتنظيم الانفعالي أشكال هي:

- التنظيم الانفعالي الذي يدعم استقلالية الفرد.

- التحكم في التنظيم الانفعالي لإعادة التفسير المباشر والتقليل من الانفعالات المتداخلة.

- عدم التنظيم الانفعالي وهو الفشل في إدارة الانفعالات (Kriktikou. Giovazolias, 2022, p3).

وأشار باندورا إلى أن الفرد يمكن أن يكتسب الانفعالات السلبية عن طريق مشاهدة نموذج لديه مشاعر سلبية، والفرد أثناء سعيه للتوافق في المواقف الحياتية يقوم بعملية ربط بعض الانفعالات بمواقف محددة وتقوم الانفعالات بعمل الدافعية من حيث التأثير على السلوك وتنشيطه وتحريكه لكن الانفعالات متعددة



الأبعاد مثل الفسيولوجية مرتبطة بتغيرات الجهاز العصبي وردود الفعل الانفعالية الجسمية الخاصة بتعبيرات الوجه وبعض المشاعر الأساسية والتي تعتبر علمية أي توجد بجميع الثقافات (Petri, 1996, p179). ولأن الشخصية الإنسانية تقوم بمعالجة المواقف التي تتعرض لها وتتفاعل مع تلك المواقف ينتج عن ذلك التفاعل الضغوط التي تظهر على شكل انفعال غير عادي مثل الحزن أو التوتر وبالتالي تؤثر على الفرد بصورة سلبية وتنعكس هذه الصورة السلبية على شخصية الفرد وبناءه النفسي بشكل عام (بني يونس، 2015، ص236). وقد أشارت نظرية العزو إلى أن الفرد يبحث عن الأسباب لتفسير ما يشعر به في ضوء موقف يجد نفسه فيه وكمثال على ذلك إذا اقترب كلب من فرد ما فقد يفسر على أنه انفعال الخوف بينما يتعرض للإهانة يفسر على أنه انفعال الغضب وتعد مثل هذه التفسيرات مهمة لخبرة الانفعال (Beck, 2000, p59).

وتعد الانفعالات الإيجابية ضرورية للبقاء على الصحة النفسية للفرد وخاصة إذا تعرض إلى مواقف متعددة من الفشل؛ حيث تعمل الانفعالات الإيجابية التي يحملها على زيادة المرونة النفسية والمعرفية للتعامل مع الأحداث (بني يونس، 2015، ص272). وأن التفسيرات التي يستخدمها الفرد في معرفة أسباب حدوث الأشياء التي مر بها في الماضي تؤثر في قدرته على مواجهة التحديات المستقبلية فعندما يعزو الفرد أسباب الأحداث إلى أمور قادر على السيطرة والتغلب عليها سمي الفرد بالمتفائل وسيؤثر هذا التوقع على ما يصدر عنه من سلوكيات مستقبلية للتعامل مع المواقف وإدارتها وأما الفرد المتشائم يتوقع عدم قدرته على السيطرة على الأحداث والتحديات التي يتعرض لها (Mahasneh. Al-zoubi. Batayeneh, 2013, p71).

وأشار علماء النفس إلى أن النظرة الإيجابية للأحداث المستقبلية التي يمتلكها الفرد هي ما يقصد به التفاؤل وقد عرف العلماء التشاؤم على أنه النظرة السلبية في قراءة الأحداث وتوقعها، وأن الفرد المتفائل يحدد سلوكه المستقبلي بناء على ما لديه من أهداف ودرجة الثقة التي يمتلكها في القدرة على تحقيق تلك الأهداف وأما الفرد المتشائم على النقيض من ذلك فهو يعجز عن الوصول لتحقيق الأهداف ويشعر أنه عاجز عن الوصول إليها فيتشكل لديه نوع من الاستسلام والانسحاب من المواقف، ويستخدم كل من الفرد المتفائل والمتشائم استراتيجيات لمواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث إلا أن الفرد المتفائل لديه مهارات أعلى في إدارة التحديات والمواقف الصعبة (الحري، 2015، ص574).

إن التفاؤل يجعل الفرد أكثر رضا عن الحياة ولديه الشعور بالسعادة وبالتالي يرفع من تقدير الفرد لذاته ويدفعه لتحقيق التوافق السوي مع المواقف الحياتية المختلفة وأما الفرد المتشائم لديه توقعات سلبية تتضمن عدم القدرة على حل وتحطيم المشكلات التي تواجهه (شاهين. شاهين، 2021، ص318) ويعد مفهوم



التفاؤل من المفاهيم المهمة في مواقف التعلم لأنها تعطي بعض الإشارات عن الحالة المزاجية والانفعالية للمتعلم في تلك المواقف ففي الغرف التعليمية يعزو الطالب المتفائل الفشل إلى أحداث خارجية قابلة للسيطرة وأما الطالب المتشائم سوف يعزو الأحداث إلى أسباب داخلية غير قابلة للسيطرة وبالتالي فإن التفاؤل والتشاؤم سيؤثر على الطريقة التي يفكر بها المتعلم في الموقف التعليمي والتي تنعكس على السلوك الذي يتم اختياره (Chocano. Martinez. Molero, 2023, p475).

وقد أشار الكثير من العلماء إلى الدور المهم للتفاؤل في مساعدة الفرد على تجاوز العقبات والتحديات التي تظهر في المواقف التي يتعرض لها، ويمر طلبة الجامعة بالكثير من تلك التحديات والتي تشكل أحداثاً ضاغطة على الطلبة والتي تؤثر على الكيفية التي يتم بها التعامل مع هذه المواقف وبالتالي قد تقود الطلبة إلى إظهار التشاؤم أثناء التفكير بها ومعالجتها (النصراوي، 2018، ص548)؛ لذلك عند دراسة سيكولوجية التفاؤل نجد أنها تجعل الفرد يمتاز بالتفكير الإيجابي والثقة بالنفس وتجعله بعيد عن مشاعر اليأس والإحباط أثناء تفاعله مع المواقف المختلفة وعلى النقيض فإن التشاؤم يهزم الفرد ويؤدي إلى تدني مستوى الدافعية ويكسبه مشاعر العجز وبالتالي يعاني من سوء التوافق وعدم القدرة على تجاوز الصعاب (الهودلي، 2010، ص41) وقد لا يملك الفرد المهارة في تحقيق التوازن النفسي والوصول إلى الصحة النفسية بشكل دائم لأن هناك عدة عوامل تلعب دوراً في ذلك التوازن قد تكون خاصة بالفرد أو بالبيئة المحيطة به؛ لذلك من أهم مكونات البناء النفسي لشخصية الفرد التفاؤل وكفاءته في مواجهة الظروف والمواقف الحياتية ومهارته في تحمل الظروف والشعور بالتماسك تجاه الأحداث (رضوان، 2002، ص169). لذلك فإن التنظيم الانفعالي يوصل الفرد إلى الاتزان النفسي السوي والتفاؤل يعطي الفرد الشعور بالرضا، وأما التشاؤم فيؤثر على أداء الفرد بصورة سلبية وهذا ما أشارت له نتائج الدراسات مثل دراسة (Jenaabadi. Ahani. Sabaghi, 2015) والتي هدفت التعرف إلى علاقة التفاؤل واستراتيجيات التنظيم الانفعالي بالصحة العامة لطلبة الجامعة وقد أجريت الدراسة على (182) طالباً وطالبة وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين التنظيم الانفعالي والصحة العامة والتفاؤل والصحة العامة. وأظهرت نتائج دراسة (Augusto. Pulido. Lopez, 2011) التي أجريت على عينة من طالبات إحدى الجامعات في إسبانيا بلغت (217) طالبة حيث أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية لأفراد عينة الدراسة، والتفاؤل والصحة النفسية، ووجود علاقة سلبية بين التشاؤم والصحة النفسية، وبينت نتائج دراسة (Al-anzi, 2005) التي أجريت على عينة بلغت (400) طالباً من كلية التربية الأساسية في الكويت إلى وجود علاقة إيجابية ذات دلالة احصائية بين التحصيل الأكاديمي واحترام الذات والتفاؤل، وعلاقة سلبية بين التحصيل الأكاديمي والتشاؤم.



وقد أشارت دراسة كل من (Mahasneh. Al-zoubi. Batayeneh, 2013) التي هدفت إلى دراسة مدى انتشار التفاؤل والتشاؤم بين طلبة الجامعة وقد اختيرت عينة الدراسة البالغة (534) طالب من طلبة الجامعة الهاشمية وتوصلت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة احصائية تبعا لنوع الطالب في انتشار التفاؤل بين الطلبة وباتجاه الذكور، وكذلك كانت الفروق دالة احصائيا في التفاؤل بين الطلبة تبعا للتخصص وباتجاه الكليات العلمية، واما دراسة (Demirtas, 2020) فقد هدفت التعرف إلى العلاقة بين التفاؤل والمرونة المعرفية والتكيف مع الحياة في الجامعة والشعور بالسعادة وقد تم اختيار (386) طالب من طلبة إحدى الجامعات في تركيا وأظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين التفاؤل والشعور بالسعادة، وقد اظهرت نتائج دراسة عياش وفاق (2016) والتي كان هدفها التعرف إلى التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغيرات نوع الطالب والتخصص والسنة الدراسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة من الجامعة المستنصرية في العراق.

وأظهرت النتائج أن أفراد عينة الدراسة منظمين انفعالياً، وكانت الفروق غير دالة احصائياً تبعا لمتغير لنوع الطالب والتخصص (علمي، انساني) والسنة الدراسية في التنظيم الانفعالي، وقد اظهرت دراسة عبد الأمير (2023) التي كان هدفها التعرف إلى مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة إحدى الجامعات في العراق وقد بلغت العينة (100) طالب وطالبة والتي أشارت نتائجها إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان بالمستوى المتوسط.

وقد اشارت نتائج دراسة خصاونة (2020) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي على عينة بلغت (986) طالباً وطالبةً من جامعة اليرموك، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التنظيم الانفعالي لأفراد عينة الدراسة كان في المستوى المتوسط، كذلك بينت الدراسة إلى أن الفروق غير دالة احصائياً بين أفراد عينة الدراسة في مستوى التنظيم الانفعالي تبعا لمتغير لنوع الطالب والتخصص الأكاديمي.

وقد أظهرت دراسة كل من محاسنة وعلوان والعظمت (2022) التي سعت لتقصي مستوى الاحتراق النفسي ومستوى التنظيم الانفعالي لدى عينة بلغت (736) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة الهاشمية، أظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة ضمن عينة الدراسة كان في المستوى المتوسط، وكذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التنظيم الانفعالي تعزى لنوع الطالب ولصالح الإناث. وأما دراسة ريجان (2021) والتي هدفت إلى التعرف على التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس حيث اختيرت عينة بلغت (210) من طلبة



الدراسات العليا في الجامعة، أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التفاؤل لأفراد العينة كان مرتفع ولم يكن هنالك فروق دالة احصائياً تبعاً لمتغير نوع الطالب والتخصص.

وبينت دراسة (Saures, 2014) التي هدفت التعرف إلى الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة لمواجهة التفاؤل والتشاؤم على عينة بلغت (1753) طالباً من إحدى المدارس الثانوية في اسبانيا أظهرت النتائج إلى وجود ميل لدى أفراد العينة لاستخدام التفاؤل أكثر مقارنة مع التشاؤم، وأشارت دراسة (Chen. Huang. Lin, 2022) التي أجريت على طلبة إحدى الجامعات في الصين حيث بلغت عينة الدراسة (904) طالباً والتي ركزت على دراسة التنظيم الانفعالي والشعور بالسعادة ودافعية التعلم وتحديد الأهداف والمرونة لدى طلبة الجامعة، أشارت النتائج إلى أن التنظيم الانفعالي أثر بشكل غير مباشر على الشعور بالسعادة والمرونة لديهم.

وأشارت نتائج دراسة بني مصطفى ومقالده (2014) والتي كان هدفها التعرف إلى مستوى الحكم الأخلاقي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، وبلغت العينة (500) طالب وطالبة وقد تم استخدام مقياس للتفاؤل والتشاؤم، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى مرتفع من التفاؤل وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغيري جنس الطالب والكلية التي يدرس بها.

وبينت نتائج دراسة الجمعان (2018) والتي هدفت إلى التعرف على علاقة التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات، وقد تتم اختيار عينة من طلبة جامعة البصرة بلغت (400) طالب وطالبة، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة لديهم ميل للتشاؤم وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل تبعاً لمتغير نوع الطالب وباتجاه الإناث.

وقد اشارت نتائج دراسة المسري والعنكوشي (2011) التي تم اجرائها على عينة من طلبة جامعة القادسية للتعرف على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة؛ حيث أظهرت نتائجها إلى أن طلبة الجامعة الذين لديهم ميلاً للتفاؤل أكثر من التشاؤم ووجود فروق دالة احصائياً في التفاؤل والتشاؤم تبعاً لمتغير نوع الطالب حيث أظهرت النتائج أن الذكور لديهم ميلاً للتشاؤم وأن الإناث أكثر تفاؤلاً.

#### التعليق على الخلفية النظرية والدراسات السابقة:

بعد أن تم استعراض الأدب النظري والدراسات السابقة ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة، تظهر أهمية امتلاك الفرد للتنظيم الانفعالي كجزء مهم في الشخصية الإنسانية لأنه يقود الفرد إلى التمتع بالصحة النفسية والتي تعكس النظرة الإيجابية للحياة وبالتالي تزيد من دافعية الفرد لامتلاك الطاقة التي تنشط وتوجه سلوكه لإنجاز الأهداف التي يسعى لتحقيقها وبالتالي تحقيق التوافق النفسي السوي.



وأشارت نتائج الدراسات السابقة إلى أهمية التنظيم الانفعالي والتفاؤل في تحسين أداء الطلبة بعكس التشاؤم الذي يؤثر على سلباً على سلوكيات الطلبة، وقد أشارت نتائج الدراسات وجود علاقة إيجابية بين التنظيم الانفعالي والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والشعور بالسعادة والتفكير الإيجابي، وعلاقة إيجابية بين التفاؤل والحكم الأخلاقي للطلبة، والشعور بالسعادة، والتكيف الأكاديمي، والمرونة المعرفية، و علاقة سلبية بين التشاؤم والصحة النفسية للطلبة، والتحصيـل الأكاديمي، كل ما سبق قدم للدراسة الحالية المخزون المعرفي الذي شكل أساس إتمدت عليه في دراسة التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة.

### منهجية الدراسة واجراءاتها:

#### مجتمع الدراسة وعينتها:

استخدمت الدراسة الحالية الدراسة المنهج الوصفي من أجل الإجابة عن اسئلة الدراسة، وقد تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس في جامعة الطفيلة والمسجلين على الفصل الثاني 2022/2023 والبالغ عددهم (7919) طالباً وطالبةً وفي كليات العلوم التربوية والأعمال والآداب والعلوم وتكنولوجيا المعلومات والهندسة. وقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة وقد بلغت (412) طالب وطالبة.

#### أدوات الدراسة

#### مقياس التنظيم الانفعالي:

#### صدق المقياس:

تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي (اسليم، 2017) وقد اعتمد اسليم على مقياس التنظيم الانفعالي، Gems Gross,2001 وقد تم عرض المقياس على ثمانية من أعضاء هيئة التدريس من أستاذة علم النفس التربوي والمناهج والتدريس في الجامعات الأردنية للاستعانة بهم لإبداء الرأي في فقرات المقياس وقد تم إجراء التعديلات التي أتفق المحكمين على إجرائها، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (18) عبارة، وبتدرج خماسي (دائماً-5، غالباً-4، احياناً-3، نادراً-2، ابداً-1).

#### ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة الفا كرو نباخ الفا من خلال تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة بلغت (30) طالباً وبقارق زمني بلغ (14) يوماً وقد بلغ الثبات الكلي للمقياس (0.94) وعليه يتم الوثوق فيما تم إليه المقياس من نتائج.

## مقياس التفاؤل والتشاؤم:

### صدق المقياس:

تم استخدام مقياس (شاهين، 2021) والتي اعتمدت فيه على مقياس (شاهين، 2017)، وقد تم عرض المقياس على ثمانية من أعضاء هيئة التدريس من أساتذة علم النفس التربوي والمناهج والتدريس في الجامعات الأردنية لإبداء الرأي في فقرات المقياس ومدى مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه وقد تم إجراء التعديلات التي أنفق المحكمين على إجرائها، وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (30) عبارة منها (15) تقيس التفاؤل لدى الفرد و(15) عبارة تقيس التشاؤم للفرد ويتدرج خماسي (كثيراً جداً، كثيراً، متوسطاً، قليلاً، لا).

### ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة كرو نباخ الفا من خلال تطبيق المقياس على عينة من طلبة الجامعة بلغت (30) طالباً وبفارق زمني بلغ (14) يوماً، وقد بلغت قيمة الثبات للمقياس الفرعي التفاؤل (0.90)، وللمقياس الفرعي للتشاؤم وعليه يتم الوثوق فيما تم إليه المقياس من نتائج (0.92).

### الأساليب الإحصائية:

تم استخدام الأساليب الإحصائية الآتية:

- 1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- 2- معامل ارتباط بيرسون.
- 3- تحليل التباين المشترك.

### عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

#### نتيجة السؤال الأول وتفسيرها:

والذي ينص على ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟ وللإجابة عن هذا السؤال فقد تم حساب المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد عينة الدراسة والجدول الآتي يوضح ذلك.



جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب لفقرات مقياس التنظيم الانفعالي

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
9	عادة ما يمتاز سلوكي بالهدوء عند انجاز عمالي	3.957	1.172	1	مرتفع
2	انا مسؤول عن مشاعري	3.927	1.290	2	مرتفع
8	لدي القدرة على التحكم بسلوكي	3.924	1.100	3	مرتفع
5	ابذل جهدي في اجاز عمالي المهمة	3.856	1.129	4	مرتفع
7	امتاز بالموضوعية عند انجاز الاعمال المطلوبة	3.742	1.142	5	مرتفع
10	عند اتخاذ قراري استطيع مواجهة مشاعري	3.739	1.185	6	مرتفع
15	لدي القدرة على التحكم بتفكيري في المواقف الاقل صعوبة	3.701	1.143	7	مرتفع
6	لدي القدرة على التركيز في مهماتي رغم وجود التحديات	3.687	1.154	8	مرتفع
4	قادر على السيطرة على ذاتي بعد كل خيرة مزعجة	3.649	1.193	9	متوسط
11	عندما افشل في مهمة ما يبقى لدي الامل في النجاح	3.594	1.397	10	متوسط
14	احافظ على هدوئي حتى في المواقف الصعبة	3.459	1.346	11	متوسط
3	لدي القدرة على التخلص من المشاعر السلبية	3.419	1.258	12	متوسط
18	لا اظهر انفعالاتي الصعبة في الغالب	3.408	1.259	13	متوسط
12	استطيع الاستفادة من الانفعالات الصعبة	3.381	1.226	14	متوسط
1	استطيع التعبير عن مشاعري	3.284	1.331	15	متوسط
13	استطيع مواجهة الصراعات الحياتية بسهولة	3.239	1.1334	16	متوسط
16	غالباً ما اكون حاد في التعبير عن انفعالاتي السارة	3.235	1.217	16	متوسط
17	انظم انفعالاتي الصعبة في الغالب	3.190	1.239	18	متوسط
-	مستوى التنظيم الانفعالي للمقياس ككل	3.58	0.645	-	متوسط

يتضح من الجدول السابق أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان في المستوى المتوسط، وقد حظيت الفقرة (عادة ما يمتاز سلوكي بالهدوء عند انجاز عمالي) بأعلى ترتيب وبمستوى مرتفع، وأما أدنى ترتيب فقد كان للفقرة (أنظم انفعالاتي الصعبة في الغالب) وبمستوى متوسط، ولأن التنظيم الانفعالي يعكس قدرة الفرد في اختيار الاستجابة الانفعالية المناسبة للموقف الذي يتفاعل معه لذلك يمكن أن يعزى ذلك إلى الاستراتيجيات التي تستخدمها الأسرة أثناء عملية التنشئة الاجتماعية مع أبنائها وعبر المراحل العمرية المختلفة حيث تضع الأسرة الكثير من القيود على الأبناء أثناء إكسابهم القدرة على التعبير عن انفعالاتهم وتنظيمها، وكذلك الأساليب المستخدمة من قبل المعلمين عبر السنوات الدراسية المختلفة تساهم في برجة الطالب على وضع الضوابط المختلفة أثناء إدارة انفعالاتهم في المواقف التعليمية المختلفة، وتلعب زمرة الرفاق دوراً بارزاً في التأثير على شخصية الفرد فعن طريق التقليد،



وباستخدام الرفاق الوظيفية المعيارية للسلوك تؤثر على عملية التنظيم الانفعالي للفرد وتكسبه الطريقة التي يعبر بها عن انفعالاته (Shaffer, 1993)، كل ذلك ساهم في أن يكون مستوى التنظيم الانفعالي لديهم بالمستوى المتوسط وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من عبد الأمير (2023)، ودراسة خصاونة (2020)، ودراسة محاسنة وعلوان والعظامات (2022).

### نتيجة السؤال الثاني وتفسيرها:

والذي ينص على ما مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طلبة جامعة التقنية؟ للإجابة عن السؤال الثاني تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدى أفراد عينة الدراسة على كل مقياس والجدول (2)، والجدول (3) يوضح نتائج المقياس الفرعي للتفاؤل والتشاؤم.

### جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب لفقرات المقياس الفرعي التفاؤل

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
9	الفرج سيكون قريباً	4.294	1.094	1	مرتفع
3	اتوقع ان احوالي ستتحسن	4.123	1.166	2	مرتفع
4	المستقبل بالنسبة لي سيكون سعيداً	4.052	1.191	3	مرتفع
8	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع الأيس	4.030	1.231	3	مرتفع
13	الآمال والاحلام التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً	3.997	1.243	4	مرتفع
10	اتوقع حدوث الافضل	3.997	1.2681	4	مرتفع
14	افكر في المستقبل بكل تفاؤل	3.985	1.232	4	مرتفع
6	المستقبل يجئني لي مفاجأة سارة	3.957	1.212	5	مرتفع
7	ستكون حياتي أكثر سعادة	3.943	1.210	5	مرتفع
15	اتوقع ان الغد سيكون افضل من الغد	3.928	1.267	6	مرتفع
2	لدي اعتقاد ان الغد سيكون مشرقاً	3.886	1.349	7	مرتفع
11	ارى الجانب المشرق من الامور	3.872	1.174	8	مرتفع
5	اقبل على الحياة بحب وتفاؤل	3.834	1.242	9	مرتفع
12	افكر بالأمور المبهجة المفرحة	3.77	1.231	10	مرتفع
1	الحياة تبدو لي جميلة	3.376	1.363	11	متوسط
المقياس	مستوى التفاؤل ككل	3.937	.968	-	مرتفع

يتضح من الجدول السابق ان مستوى التفاؤل لدى افراد عينة الدراسة كان في المستوى المرتفع باستثناء الفقرة (الحياة تبدو لي جميلة كانت في المستوى المتوسط) ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن منظومة القيم الدينية في القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة التي تسعى الأسرة لغرسها لدى أبنائها تحت على التفاؤل والنظرة



الاجيائية للحياة والرضا بما يحدث للفرد وتوقع الشيء الإيجابي، وكذلك الدور المهم للمعلم عبر مراحل التعليم المختلفة يعزز ترسيخ منظومة القيم الدينية سواء أكان ضمن المناهج؛ و الأنشطة اللامنهجية وكل ذلك ساهم في أن يكون مستوى التفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة مرتفع. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من ريجان (2021)، ودراسة بني مصطفى ومقالده (2014)، وكذلك نتائج دراسة المسرى والعنكوشي (2011)، ودراسة (2014) Saures.

### جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمستوى والترتيب ل فقرات المقياس الفرعي للتشاؤم

رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	المستوى
2	لست محظوظا في الحياة	2.578	1.459	1	متوسط
3	تتناهني مشاعر التعاسة في هذه الحياة	2.436	1.366	2	متوسط
15	لدي احساس بأني سأفارق احبائي قريبا	2.414	1.477	3	متوسط
5	يلازميني سوء الحظ في كل ما أقوم به	2.410	1.405	4	متوسط
9	الهموم تجعلني اشعر بأني اموت في اليوم مائة مرة	2.340	1.456	5	متوسط
1	ارى الدنيا سوداء كالليل المظلم	2.305	1.425	6	منخفض
6	انا انسان كتب علي الشقاء في الحياة	2.265	1.412	7	منخفض
12	اخاف من الاشياء السعيدة لان لدي اعتقاد سيكون بعدها اشياء مؤلمة	2.203	1.384	8	منخفض
8	اترقب حدوث الاشياء السيئة	2.130	1.373	9	منخفض
7	انا ياس من الحياة	2.068	1.356	10	منخفض
4	المستقبل بالنسبة لي مظلم	2.040	1.359	11	منخفض
14	يبدو ان المنحوس منحوس مهما بذل من جهد	2.035	1.356	12	منخفض
10	اعتقد انني غالبا سأفشل في الحياة	1.905	1.322	13	منخفض
13	اشعر ان المصائب في الحياة موجودة لأجلي	1.900	1.263	14	منخفض
11	حياتي ستكون تعيسة في المستقبل	1.77	1.244	15	منخفض
-	مستوى التشاؤم ككل	2.187	1.020	-	منخفض

يتضح من الجدول السابق أن مستوى التشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة كان منخفضاً وقد احتلت الفقرة (لست محظوظا في الحياة) الترتيب الأول وبالمستوى المتوسط، والفقرة (حياتي ستكون تعيسة في المستقبل) أدنى ترتيب وبالمستوى المنخفض. ويمكن أن يعزى ذلك إلى الدور الذي تلعبه الأسرة والتي تعتبر نقطة الارتكاز في الشخصية الإنسانية فهي أثناء سعيها التربوية أبنائها واكتسابهم فلسفتها وقيمها لبناء وصقل شخصياتهم تهيئهم إلى ان هناك صعوبات حياتيه عليهم تقبلها والتغلب عليها، ومن خلال الحوار



والمناقشة تقوم الأسرة بمساعدتهم على اكتساب المهارات المختلفة لمواجهة المشكلات والتحديات الحياتية وبالتالي يتشكل لدى الأبناء الرضا بالواقع ومحاولة تحسنه إلى الأفضل.

وتلعب البيئة التعليمية دوراً بارزاً في حث الطلبة على الرضا بالواقع وتقبله ومحاولة تجاوزه من خلال بناء الدافعية لديهم وكل ذلك ساهم في أن يكون أداء أفراد عينة الدراسة على مقياس التشاؤم منخفضاً، وقد تعارضت نتائج هذه الدراسة مع دراسة الجمعان (2018) والتي اشارت نتائجها إلى أن أفراد عينة الدراسة لديهم ميلاً للتشاؤم.

### نتيجة السؤال الثالث وتفسيرها:

والذي ينص على: هل هناك علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية؟

للإجابة عن السؤال الثالث تم استخراج معامل الارتباط بيرسون والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (4) معامل ارتباط بيرسون بين التنظيم الانفعالي والتفاؤل والتشاؤم

المقياس	التفاؤل	التشاؤم
التنظيم الانفعالي	.589**	-.216**

\*\* دال عند مستوى الدلالة (0.01).

يتضح من الجدول السابق أن هناك علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين التنظيم الانفعالي والتفاؤل لدى أفراد عينة الدراسة وهذا يعني أنه كلما زاد التنظيم الانفعالي زاد التفاؤل، ووجود علاقة عكسية بين التنظيم الانفعالي والتشاؤم فكلما زاد التنظيم الانفعالي قل مستوى التشاؤم لدى الطالب، ويمكن أن تعزى ذلك إلى أن التنظيم الانفعالي يؤدي إلى التوازن النفسي للطالب وبالتالي يتمتع الفرد بالتوافق السوي والذي ينعكس على شخصيته ككل فيظهر الفرد الطاقة الإيجابية والدافعية وبالتالي تكون لديه النظرة التفاؤلية للحياة ويتقبل الأحداث الحياتية الصعبة بمرونة ومهارة ويحاول مواجهتها بالاستراتيجيات الفاعلة التي تساعده على تجاوزها وتحقيق التوافق النفسي السوي. وبالتالي فأن من الطبيعي أن تكون العلاقة عكسية بين التنظيم الانفعالي والتشاؤم.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Jenaabadi. Ahani. Sabaghi, 2015) والتي أشارت إلى ارتباط كل من التنظيم الانفعالي والتفاؤل بطريقة إيجابية مع الصحة العامة، وكذلك نتائج دراسة (Augusto. Pulido. Lopez, 2011) التي أشارت نتائجها إلى ارتباط كل من التنظيم الانفعالي والتفاؤل بالصحة النفسية للفرد.



## نتيجة السؤال الرابع وتفسيرها:

والذي ينص على هل هناك فروق دالة احصائياً في مستوى التنظيم الانفعالي وفقاً لمغيري النوع الاجتماعي (ذكور، إناث) والكلية (العلمية، الإنسانية)؟ للإجابة عن السؤال الرابع تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التنظيم الانفعالي تبعاً لمغيري نوع الطالب والكلية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	فئة المتغير	المتغير
.7000	3.685	ذكور	جنس الطالب
.5941	3.498	إناث	
.6903	3.610	علمية	الكلية
.5940	3.539	إنسانية	

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروقاً ظاهرية في المتوسطات الحسابية لمعرفة دلالة الفروق تم إجراء تحليل التباين الثنائي والجدول الآتي يوضح ذلك.

جدول (6) تحليل التباين الثنائي لأفراد عينة الدراسة تبعاً لمغيري نوع الطالب والكلية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الكلية	.107	1	.107	.262	0.609
نوع الطالب	2.211	1	2.211	5.389	*0.021
الكلية* نوع الطالب	1.322	1	1.322	3.223	*0.073
الخطأ	171.478	418	.410		
المجموع	5577.123	422			
المجموع المصحح	176.428				

يتضح من الجدول السابق ان هناك علاقة دالة احصائياً بين مستوى التنظيم الانفعالي والنوع الاجتماعي باتجاه الذكور أي أن هناك فروق دالة احصائياً في مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً لمغيري النوع الاجتماعي وباتجاه الذكور، ويمكن أن تعزى تلك النتيجة إلى أن التنشئة الاجتماعية والثقافة السائدة في المجتمع تمنح الذكور الكثير من الحرية سواء من خلال التعبير عن الانفعالات بصراحة أو طرح الأفكار أو التفاعل الاجتماعي مع الأصدقاء وقضاء الوقت خارج حدود المنزل كل ذلك يعمل على زيادة مساحة الخبرات الانفعالية التي يتعرض لها الذكر ويتعلم منها والتي تساهم في زيادة مهارته لاكتساب التنظيم الانفعالي، بعكس الإناث التي تفرض الأسرة والثقافة السائدة عليهم الكثير من القيود وقائمة من المنوعات أثناء التفاعل الاجتماعي وتحد من قدرة الأنثى على التعبير عن انفعالها وبالتالي تحد من الخبرات الانفعالية لديها والذي انعكس على نتائج الدراسة.



وتتعارض نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عياش وفائق (2016)، ودراسة خصاونة (2020)، ودراسة ريجانه (2021) والتي اشارت إلى أن الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي تبعاً لمتغير نوع الطالب غير دالة احصائياً. وتتعارض مع نتائج دراسة محاسنة وعلوان والعظامات (2022) التي اشارت نتائجها إلى أن الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي كانت باتجاه الإناث. ولم تكن الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الكلية (العلمية، الإنسانية)، ويمكن أن يعزى ذلك إلى أن ما يمتلك الفرد من مهارات للتنظيم الانفعالي هي عملية تراكمية عبر المراحل العمرية المختلفة تبدأ مع السنوات الأولى من العمر وتستمر مع التقدم بالعمر لذلك لم تكن الفروق دالة احصائياً لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الكلية (العلمية، الإنسانية). وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة عياش وفائق (2016)، وخصاونة (2020)، وريجانه (2021) والتي اشارت إلى أن الفروق في مستوى التنظيم الانفعالي وفقاً لمتغير التخصص غير دالة احصائياً.

#### التوصيات:

- أن تتولى الجامعات الحكومية في المملكة إعداد البرامج الخاصة لطلبة الجامعة والتي تنمي لديهم مهارة التنظيم الانفعالي والنظرة التفاؤلية للمستقبل لزيادة قدرتهم على مواجهة التغيرات العالمية والتي شملت جوانب الحياة.
- على طلبة الدراسات العليا والباحثين القيام بمزيد من الدراسات لتسليط الضوء على أهمية التنظيم الانفعالي للفرد وربطه بمتغيرات أخرى.
- على عمداء الكليات ورؤساء الاقسام بالجامعات استغلال متطلبات الجامعة الاختيارية للطلبة واستخدام استراتيجيات خلال مواقف التعلم من شأنها زيادة وعي الطلبة بأهمية التنظيم الانفعالي والنظرة التفاؤلية للحياة.

#### مقترحات الدراسة:

- عمل دراسات مستقبلية لفاعلية برامج تستند إلى مهارات التنظيم الانفعالي وتطبيقها على الطلبة في جميع المراحل الدراسية لزيادة الوعي بأهمية التنظيم الانفعالي في العصر الحالي.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تقوم على فاعلية برنامج لزيادة المساحة التفاؤلية في شخصية الطالب.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تستند إلى استراتيجيات التنشئة الاجتماعية ومهارات التنظيم الانفعالي لزيادة وعي الأسرة بأهمية التنظيم الانفعالي.



## المراجع:

- الحرابي، نايف بن محمد. (2015). علم النفس الشخصية. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة: الأردن.
- الجمعان، صفاء. (2018). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة. شبكة المؤتمرات العلمية المؤتمر التاسع، 1153-1171.
- اسليم، يوسف فهمي. (2017). التفكير الايجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزة.
- المودلي، يمن امين. (2010). الاغتراب وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة. [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة القدس، القدس.
- الموسري، عبد العزيز حيدر؛ العنكوشي، حلیم صخيل. (2011). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القادسية. مجلة القادسية في الاداب والعلوم التربوية، العراق، 10(1-2)، 162-182.
- النصراوي، حيدر مهدي. (2018). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 56، 547-572.
- بني مصطفى، منار؛ مقالة، تامر. (2014). الحكم الأخلاقي وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 10(4)، 431-444.
- بني يونس، محمد (2015). سيكولوجية الدافعية والانفعالات. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة: الأردن
- خصاونة، آمنة. (2020). علاقة التنظيم الانفعالي بالتفكير الإيجابي. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(30)، 31-46.
- رضوان، سامر جميل. (2002). الصحة النفسية. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة: الاردن
- شاهين، عبير ریحان. (2021). التكيف الأكاديمي وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة في ضوء التحول نحو التعلم الإلكتروني بسبب جائحة كورونا. [رسالة ماجستير] جامعة القدس المفتوحة.
- عبد الأمير، علاء رياض. (2023). مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة. مجلة الدراسات المستدامة، وقائع المؤتمر العلمي الرابع المتغيرات الحديثة في ضوء التنمية المستدامة. ص 136-148.
- عبادي، عادل السيد (2018) استراتيجيات التنظيم الانفعالي والتنمر لدى كل من المتتمرين وضحايا التنمر العاديين من المراهقين. مجلة البحوث في مجالات التربية النوعية، 4 (14)، 1-24.
- عياش، ليث محمد؛ فائق، صبا دريد. (2016). التنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الاساسية، الجامعة المستنصرية، العراق، 95، 613 - 638.



- Augusto, Landa., Pulido Martos., & Lopez Zafra. (2011). Does Perceived Intelligence and Optimism Pessimism predict psychological well-being. *Journal of Happiness studies*, 12 (3),463-474
- Aaron, Ben- Zeen. (2000). *the Subtlety of Emotions*. Massachusetts Institute of Technology, Cambridge, England.
- Berk, Laurae E. (1999). *Infants, Children and Adolescents*. Allyn and Bacon, Boston.
- Beck, C, Robert. (2000). *Motivation Theories & Principles*. Prentice Hall, Upper Saddle River, New Jersey.
- Chen, Xiaoxue., Huang Zejuan., & Lih Wei. (2022). The Effect of Emotion Regulation on happiness and resilience of university students the chain mediating role of learning motivation and target Positioning. *Frontiers in psychology*, (13) 1029655.p1-10.
- Chocano, Qscar, Gvin., Martinez, Inmaculada, Garcia., & Molero, David. (2023). Impact of Optimism versus Pessimism on Life Satisfaction in University Students. *Educar*, 59(2), 473-488.
- Demirtas, Ayse, Sibel. (2020). Optimism and happiness in undergraduate Students Cognitive Flexibility and Adjustment to university life as Mediators. *Annals of Psychology*, 36(2), p320-329.
- El-Anzi, Freih. (2005). Academic Achievement and Relationship with Anxiety, Self Esteem Optimism, and Pessimism in Kuwait students. *Social Behavior and personality: an international Journal*, 3(1) p95-103
- Hart, Kenneth, E., Hittner, James, B. (1995). Optimism and Pessimism: Association to Coping and anger – reactivity. *Personality and Individual Differences*, Vol (19) (6)827-839.
- Jenaabadi, Hossein. Ahani, Mohamad, Ali., & Sabghi, Faramars. (2015). Examining the Relationship of Optimism and Emotion Regulation Strategies with general Health among students of university of sustain and Baluchistan. *Scientific Research*, 7(7), p865-872. DOI: [10.4236/health.2015.77102](https://doi.org/10.4236/health.2015.77102)
- Kritikou, Marina., & Giorazolias, Theodoros. (2022). Emotion Regulation Academic buoyancy and Academic Adjustment of university Students within Self-determination theory framework: Asystematic review. *Frontiers in psychology*, (13) 1-13. DOI 10.3389/fpsyg.2022.1057697.



- Lopez, Mercedes, Cuevas., Ruiz, Inmaculada., & Simon, Jesus Lizarte. (2021). Emotional Cognitive Regulation in university students during Lockdown: A comparative Analysis of students from Spanish universities. *Sustainability*, 13(12), p1-15.
- Larcom, Mary Jo., & Isaacowiz, Derek, M. (2009). Rapid Emotion Regulation after Mood Induction: and Individual Differences. *journal Gerontology Psychological Sciences*, 64 (6).
- Mahasneh, Ahmad., AL-Zoubi Zohair., & Batayenh Omer (2013) The Relationship between Optimism-Pessimism and Personality Traits among students in the Hashemite University. *International Education Studies*, 6 (8), p71-82.
- Pellisson, Sofia., Boruchovtch, Evely. (2022). Emotion Regulation strategies for university students Systematic Literature review. *Educacao Formacao*, 7 (1), p1-17.
- Petri, Herbert, L. (1996). *Motivation Theory, Research, and Applications*. An International Thomson Publishing Company, USA.
- Pintrich, Paul, R., & Schunk, Dale H (1996) *Motivation In Education, Theory, Research, And Applications*. Prentice- Hall, Inc, New Jersey.
- Saurez, Riveiro, Jose. (2014). Optimistic and Defensive-Pessimist Students: Differences in their Academic Motivation and Learning Strategies. *The Spanish Journal of Psychology*, (17), 1-8. DOI: [10.1017/sjp.2014.27](https://doi.org/10.1017/sjp.2014.27)