



Positive Thinking and Its Relationship with Emotion Regulation among Students at the Faculty of Arts and Sciences in Suluq: A Descriptive Correlational-Comparative Study

Amml Saleh M. El-Hdairi *

Department of Education and Psychology, College of Arts and Sciences, Suluq, University of Benghazi, Libya

التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم – سلق: دراسة وصفية ارتباطية مقارنة

أمل صالح ميلاد الحضيري *
قسم التربية وعلم النفس، كلية الآداب والعلوم، سلق، جامعة بنغازي، ليبيا

*Corresponding author: amlalhdyr1@gmail.com

Received: July 29 , 2026

Accepted: September 12, 2026

Published: September 23, 2026

Abstract:

This study aimed to determine the levels of positive thinking and emotion regulation among students at the Faculty of Arts and Sciences in Suluq, examine the direction and strength of the association between the two constructs, and test differences by gender, academic specialization, and marital status. A descriptive correlational-comparative design was adopted. The study population comprised 1,195 students according to the Faculty Registrar's statistics for the second semester of the 2025–2026 academic year, while a simple random sample of 200 students was drawn. Two researcher-developed 27-item measures with three-point Likert responses were used, yielding Cronbach's alpha coefficients of .84 and .82 for positive thinking and emotion regulation, respectively. Results indicated that positive thinking was low ($M = 38.00$, $SD = 6.53$), significantly below the theoretical midpoint of 54, $t(199) = -34.65$, $p < .001$, $d = -2.45$. Emotion regulation was also low ($M = 41.80$, $SD = 7.40$), $t(199) = -23.32$, $p < .001$, $d = -1.65$. A moderate, statistically significant positive correlation was found between positive thinking and emotion regulation, $r(198) = .52$, $p < .001$. No statistically significant differences were found in either variable by gender, academic specialization, or marital status. The study recommended designing counseling programs targeting the enhancement of positive thinking and emotion regulation skills among the faculty's students.

Keywords: positive thinking; emotion regulation; university students; demographic differences; Libya.

المخلص

هدفت الدراسة إلى تحديد مستوى التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم – سلق، والكشف عن اتجاه وقوة العلاقة بين المتغيرين، وفحص الفروق فيهما تبعاً للنوع والتخصص الدراسي والحالة الاجتماعية. واعتمدت الدراسة تصميمًا وصفيًا ارتباطيًا مقارنًا. بلغ مجتمع الدراسة

(1195) طالباً وطالبة وفق إحصائية مسجل الكلية للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2025-2026، وبلغت العينة (200) طالب وطالبة اختبروا بالعينة العشوائية البسيطة. استُخدم مقياسان من إعداد الباحثة، كلٌّ منهما مكوّن من (27) فقرة باستجابة ليكرت ثلاثية، وقد بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.84) لمقياس التفكير الإيجابي و(0.82) لمقياس التنظيم الانفعالي. أظهرت النتائج أن مستوى التفكير الإيجابي منخفض $t(199) = -2.45, p < .001, d = -0.34$ ، كما جاء مستوى التنظيم الانفعالي منخفضاً $t(199) = -2.45, p < .001, d = -0.34$. $t(199) = -23.32, p < .001, d = -1.65$ ، وكشفت النتائج عن علاقة ارتباطية موجبة متوسطة ودالة إحصائياً بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، $r(198) = .52, p < .001$. ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجات المتغيرين تبعاً للنوع أو التخصص الدراسي أو الحالة الاجتماعية. وأوصت الدراسة بتصميم برامج إرشادية تستهدف تعزيز التفكير الإيجابي ومهارات التنظيم الانفعالي لدى طلبة الكلية.

الكلمات المفتاحية: التفكير الإيجابي؛ التنظيم الانفعالي؛ طلبة الجامعة؛ الفروق الديموغرافية؛ ليبيا.

المقدمة

تمثل المرحلة الجامعية سياقاً تتقاطع فيه المطالب الأكاديمية والاجتماعية واتخاذ القرارات المستقبلية، ولذلك تكتسب الأنماط المعرفية المنظمة لتفسير الخبرة، والقدرة على إدارة الانفعالات، أهمية خاصة في التكيف الجامعي. ولا يُفهم التفكير الإيجابي هنا باعتباره تجاهلاً للمشكلات أو تبني توقعات غير واقعية، بل بوصفه توجهاً معرفياً تكيفياً يدعم التوقعات الإيجابية والتقييم المتوازن للخبرة والقدرة على إعادة صياغة المواقف بصورة بناءة. وتُظهر الأدبيات الحديثة أن سمات نفسية إيجابية مثل التفاؤل والأمل والتكيف ترتبط بمؤشرات أفضل للرفاه والانخراط الأكاديمي، مع ضرورة عدم مساواة هذه البنى مفاهيمياً بالتفكير الإيجابي نفسه (Rand et al., 2020; Sarwer et al., 2025). أما التنظيم الانفعالي فيشير إلى العمليات التي يؤثر بها الفرد في نوع الانفعالات التي يمر بها، وتوقيتها، وكيفية خبرتها والتعبير عنها. ويقدم نموذج Gross تصوراً إجرائياً لهذه العملية عبر نقاط تدخل تبدأ من اختيار الموقف وتعديله، ومروراً بتوجيه الانتباه والتغيير المعرفي، وانتهاءً بتعديل الاستجابة الانفعالية (Gross, 1998, 2015). وقد بينت المراجعات والتحليلات التجميعية أن استراتيجيات التنظيم الانفعالي ليست متكافئة وظيفياً؛ إذ ترتبط الاستراتيجيات التكيفية، ولا سيما إعادة التقييم المعرفي، بمؤشرات نفسية أكثر إيجابية، في حين ترتبط بعض الاستراتيجيات الاجترارية أو التجنبية بنتائج أقل تكيفاً (Hu et al., 2014; Naragon-Gainey et al., 2017).

وفي البيانات الجامعية، تدعم نتائج حديثة وجود تفاعل وثيق بين التوجهات الإيجابية وإدارة الانفعالات. فقد أظهرت دراسة Krifa et al. (2022) دوراً للتفاؤل والتنظيم الانفعالي في الصحة النفسية لدى طلبة جامعيين في سياق ضاغط، كما أوضحت دراسة Sanchez-Sanchez et al. (2025) أن التفاؤل يؤدي دوراً وسيطاً في الروابط بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي لدى طلبة الجامعة. وأظهرت دراسة Xiao et al. (2025) بدورها ارتباط استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالرفاه النفسي لدى طلاب جامعيين صينيين، مع تأثير هذه الروابط بعوامل سياقية. وتؤكد هذه النتائج أن العلاقة بين الجانب المعرفي الإيجابي والتنظيم الانفعالي تستحق اختباراً مباشراً في كل سياق جامعي، بدل افتراض ثباتها عبر البيانات. وتكتسب الدراسة الحالية أهميتها من اختبارها المباشر للتفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم - سلوق، مع فحص العلاقة بينهما والفروق المحتملة في كلا المتغيرين بحسب النوع والتخصص والحالة الاجتماعية.

ولا تستند الجدة إلى الادعاء بغياب الدراسات العربية؛ فالدراسات العربية موجودة بالفعل، ومنها دراسة خصاونة (2020) التي تناولت المتغيرين لدى طلبة جامعة اليرموك، وإنما تتمثل الإضافة في إعادة اختبار العلاقة ضمن سياق ليبي محدد، وباستخدام تصميم ارتباطي مقارن واضح، مع إدراج الحالة الاجتماعية إلى جانب النوع والتخصص، ومقارنة النتائج بالأدلة العربية والدولية الحديثة.

مشكلة الدراسة والفجوة البحثية

تكشف الأدبيات عن اتفاق عام على أهمية التنظيم الانفعالي والتوجهات النفسية الإيجابية للرفاه الجامعي، لكنها لا تقدم نمطاً واحداً ثابتاً لمستويات هذه المتغيرات أو الفروق الديموغرافية المرتبطة بها. ففي البيئة العربية، توصلت خصاونة (2020) إلى مستوى متوسط لكل من التنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، مع وجود علاقة ارتباطية بينهما وعدم وجود فروق تبعاً للجنس والتخصص والسنة الدراسية. وفي المقابل، وجدت علة وبوزاد (2016) مستوى مرتفعاً من التفكير الإيجابي وفروقاً لصالح الإناث، بينما لم تجد العبيدي (2013) فروقاً مماثلة في التفكير الإيجابي/السلبي تبعاً للجنس أو التخصص. وتبين هذه النتائج أن مستوى المتغيرين، وكذلك الفروق بين الفئات، قد يتغير باختلاف الأداة والعينة والسياق الثقافي والمؤسسي.

ومن ثم لا تتمثل الفجوة في مجرد غياب دراسة سابقة في مدينة سلوق، وإنما في الحاجة إلى اختبار ما إذا كانت العلاقة الموجبة المتوقعة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي تظهر لدى طلبة كلية الآداب والعلوم – سلوق، وما إذا كان نمط المستويات والفروق الديموغرافية يتسق مع النتائج العربية والدولية أو يختلف عنها.

ويسمح هذا الاختبار بإضافة دليل من سياق جامعي ليبي إلى الأدبيات المقارنة، مع تجنب تعميم نتائج بيانات أخرى على الطلبة الليبيين دون اختبار مباشر.

أسئلة الدراسة

1. ما مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم – سلوق؟
2. ما مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم – سلوق؟
3. ما اتجاه وقوة العلاقة الارتباطية بين درجات التفكير الإيجابي ودرجات التنظيم الانفعالي لدى أفراد العينة؟
4. هل تختلف درجات التفكير الإيجابي باختلاف النوع والتخصص الدراسي والحالة الاجتماعية؟
5. هل تختلف درجات التنظيم الانفعالي باختلاف النوع والتخصص الدراسي والحالة الاجتماعية؟

فرضيات الدراسة

1. الفرضية الرئيسية: توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات التفكير الإيجابي ودرجات التنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم – سلوق. ($\alpha = .05$)
 2. فرضيات الفروق: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي تُعزى إلى النوع أو التخصص الدراسي أو الحالة الاجتماعية، ويُختبر كل متغير ديموغرافي على حدة. كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التنظيم الانفعالي تُعزى إلى النوع أو التخصص الدراسي أو الحالة الاجتماعية، ويُختبر كل متغير ديموغرافي على حدة.
- الاختبار المقترح للفرضية الارتباطية هو معامل ارتباط بيرسون عند تحقق الخطية وعدم وجود قيم منطرفة مؤثرة وتوافر توزيع مقبول للدرجات الكلية، ويُستخدم سبيرمان عند إخلال البيانات بهذه الافتراضات. أما الفروق الثنائية فتُختبر باختبار t لعينتين مستقلتين مع اختبار تجانس التباين، أو Mann-Whitney U عند عدم تحقق الافتراضات.

أهداف الدراسة

1. تحديد مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم – سلوق.
2. تحديد مستوى التنظيم الانفعالي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم – سلوق.
3. قياس اتجاه وقوة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي.
4. اختبار الفروق في التفكير الإيجابي تبعاً للنوع والتخصص الدراسي والحالة الاجتماعية.
5. اختبار الفروق في التنظيم الانفعالي تبعاً للنوع والتخصص الدراسي والحالة الاجتماعية.

أهمية الدراسة أولاً: الأهمية النظرية

تقدم الدراسة دليلاً من سياق جامعي ليبي حول العلاقة بين نمط معرفي إيجابي وقدرة تنظيم الانفعال، مع تفسير العلاقة في ضوء النموذج المعرفي لبيك ونموذج العملية لغروس. كما تتيح مقارنة نتائج البيئة الحالية مع نتائج عربية ودولية أظهرت مستويات وعلاقات وفروقات غير متطابقة، بما يساعد على تحديد مدى ثبات النتائج عبر السياقات. وتوسع الدراسة فحص المتغيرات الديموغرافية ليشمل الحالة الاجتماعية إلى جانب النوع والتخصص، من دون الادعاء بأن ذلك يمثل جدة مطلقة في الأدبيات.

ثانياً: الأهمية التطبيقية

توفر الدراسة مؤشرات كمية يمكن لوحدة الإرشاد أو شؤون الطلبة الاستناد إليها في تحديد الاحتياجات المرتبطة بالتفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي. كما تُوجّه نتائجها تصميم برامج إرشادية تجريبية قابلة للتقييم القبلي والبعدي بدل الاكتفاء بتوصيات عامة غير قابلة للقياس. وتحدد الفئات التي قد تحتاج دعماً إضافياً إذا أثبتت اختبارات الفروق وجود فروق ذات معنى إحصائي وعلمي.

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية

1. التفكير الإيجابي

اصطلاحياً: نمط معرفي تكيفي يتضمن توقعات ببناء وتقييماً متوازناً للخبرة والقدرة على التعامل مع المواقف بطريقة تقلل التشوهات المعرفية وتدعم الاستجابة الموجهة نحو الحل. ويتسق هذا الفهم مع المنظور المعرفي الذي يربط طبيعة التقييمات والمخططات المعرفية بالاستجابات الوجدانية والسلوكية (Beck & Haigh, 2014).

إجرائياً: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التفكير الإيجابي من إعداد الباحثة، والمكوّن من (27) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: التوقعات الإيجابية (9 فقرات)، والتقييم المعرفي المتوازن (9 فقرات)، وإعادة الصياغة البناءة للمواقف (9 فقرات). وبترميز ليكرت الثلاثي في الاتجاه الموجب بعد عكس البنود السلبية (1 = لا تنطبق، 2 = تنطبق أحياناً، 3 = تنطبق دائماً)، يتراوح المجموع بين 27 و81 درجة، وتدل الدرجة الأعلى على تفكير إيجابي أعلى. ولتصنيف المستوى يُحسب متوسط البند (المجموع ÷ 27): منخفض من 1.00 إلى 1.66، ومتوسط من 1.67 إلى 2.33، ومرتفع من 2.34 إلى 3.00.

2. التنظيم الانفعالي

اصطلاحياً: مجموعة العمليات التي يعدّل بها الفرد ظهور الانفعال أو شدته أو مدته أو التعبير عنه، عبر تدخلات قد تقع قبل اكتمال الاستجابة الانفعالية أو بعدها (Gross, 1998, 2015).

إجرائياً: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد الباحثة، والمكوّن من (27) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: الوعي الانفعالي (9 فقرات)، وإعادة التقييم المعرفي (9 فقرات)، وضبط الاستجابة الانفعالية (9 فقرات). وبالترميز الثلاثي نفسه وبعد تصحيح البنود العكسية، يتراوح المجموع بين 27 و81، وتدل الدرجة الأعلى على تنظيم انفعالي أعلى. ويُطبّق معيار متوسط البند نفسه للتصنيف.

مبررات الدراسة وحدودها

تستند مبررات الدراسة إلى أهمية فهم التفاعل بين أنماط التقييم المعرفي وإدارة الانفعالات في المرحلة الجامعية، وإلى عدم اتساق نتائج الدراسات السابقة بشأن المستويات والفروق الديموغرافية، وإلى الحاجة إلى بيانات من سياق جامعي ليبي يمكن مقارنتها بنتائج منشورة في بيئات عربية ودولية. وتحدد الدراسة زمنياً بالفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2025-2026، حيث جُمعت البيانات في الفترة من مارس إلى أبريل 2026. ومكانياً تتحدد بكلية الآداب والعلوم - سلوق، ليبيا. وبشرياً تشمل طلبة الكلية المسجلين فعلياً خلال فترة جمع البيانات والذين وافقوا على المشاركة الطوعية. وموضوعياً تتحدد بمستوى التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، والعلاقة الارتباطية بينهما، والفروق في كلا المتغيرين تبعاً

للنوع والتخصص الدراسي والحالة الاجتماعية. ومنهجياً تعتمد تصميمياً وصفيّاً ارتباطياً مقارناً لا يسمح بالاستدلال السببي.

الدراسات السابقة

أعطيت الأولوية للدراسات المحكّمة المنشورة بين 2020 و2026 التي تناولت التنظيم الانفعالي أو التفاعل/التوجهات النفسية الإيجابية لدى طلبة الجامعة، مع الإبقاء على دراسات عربية أقدم عندما كانت مباشرة الصلة بالتفكير الإيجابي أو بالفروق الديموغرافية. واستُبعدت من الاستدلال المركزي الدراسات التي تناولت فئات بعيدة عن الطلبة الجامعيين، مع الاستفادة منها عند الحاجة لتأطير المفهوم فقط. أظهرت العبيدي (2013) في عينة من (200) طالب وطالبة بجامعة بغداد أن نمط التفكير الإيجابي ارتبط بالتوافق الدراسي، ولم تظهر فروق في التفكير تبعاً للجنس أو التخصص أو المرحلة. وتفيد هذه النتيجة في بناء فرضية العلاقة بين الموارد المعرفية التكيفية والمؤشرات المرتبطة بالتكيف، لكنها لا تختبر التنظيم الانفعالي مباشرة.

وفي الجزائر، درست علة وبوزاد (2016) التفكير الإيجابي لدى (200) طالب جامعي، وأفادت بمستوى مرتفع من التفكير الإيجابي وبفروق لصالح الإناث. ويختلف ذلك عن غياب فروق الجنس في دراسة العبيدي، بما يقدم أساساً موضوعياً لإعادة اختبار الفروق بدل افتراض اتجاهها مسبقاً. أما عبد الهادي وأبو جدي (2012) فبحثا الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعالات لدى طلبة جامعات أردنية، ووجدا تبايناً في استخدام بعض الاستراتيجيات تبعاً لمتغيرات ديموغرافية ومؤسسية، مع عدم ثبات الفروق عبر جميع الاستراتيجيات. وتؤكد الدراسة أن عرض التكرارات وحده لا يكفي لاختبار الفروق في التنظيم الانفعالي.

وتُعد دراسة خصاونة (2020) الأقرب مباشرة لموضوع الدراسة الحالية؛ إذ استخدمت عينة من (986) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك في الأردن، ووجدت مستوى متوسطاً للتنظيم الانفعالي والتفكير الإيجابي، وعلاقة ارتباطية بينهما، مع عدم وجود فروق تبعاً للجنس والتخصص والسنة الدراسية. وهي مقالة منشورة في مجلة جامعة القدس المفتوحة.

في الأدبيات الدولية، وجد Krifa et al. (2022) أن التفاعل والتنظيم الانفعالي يرتبطان بمؤشرات الصحة النفسية لدى طلبة جامعيين خلال جائحة كوفيد-19. كما أظهر Wang et al. (2022) في دراسة يوميات أسبوعية أن التنظيم الذاتي الموجه نحو الهدف يرتبط بتحسين الرفاه لدى طلبة الجامعة تحت شروط نفسية وسياقية محددة. وتقدم الدراستان دعماً لفكرة أن التوجه الإيجابي وإدارة الذات والانفعال تعمل ضمن منظومة تكيفية مترابطة، مع اختلاف البناء المقاس عن "التفكير الإيجابي" المستخدم في الدراسة الحالية. وأظهر Sarwer et al. (2025) في دراسة مقطعية لطلبة جامعيين أن السمات النفسية الإيجابية ترتبط بالاستقرار الانفعالي والاحترق الأكاديمي. وفي عينة جامعية كبيرة، بيّن Sanchez-Sanchez et al. (2025) أن التفاعل وتقدير الذات يساهمان في تفسير العلاقة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي. كما وجد Abdelshafy et al. (2025) علاقة بين التنظيم الانفعالي والمثابرة الأكاديمية لدى طلبة جامعيين متفوقين، مع اختبار فروق ديموغرافية. وتدعم هذه الأعمال أهمية إدخال مؤشرات العلاقة وحجم الأثر، لا الاقتصار على الوصف.

ودرس Xiao et al. (2025) استراتيجيات التنظيم الانفعالي والرفاه لدى طلبة جامعيين صينيين، موضحين أن العلاقة قد تتأثر بعوامل سياقية وانتباهية. أما Qiu et al. (2025) و Xu et al. (2026) فيتناولان التنظيم الانفعالي في سياقات تعليمية مرتبطة بالمعلمين، ولذلك تُستخدم نتائجهما هنا بصورة غير مباشرة لتدعيم الإطار المفاهيمي ولا تُعامل كدليل مباشر على طلبة الجامعة.

وتوفر دراسة Lee et al. (2022) دليلاً طويلاً على ارتباط التفاعل بالرفاه الانفعالي وعمليات التعرض للضغط، لكنها أجريت على رجال متقدمين في العمر، ومن ثم لا يجوز تعميم نتائجها مباشرة على الطلبة. كذلك أظهر Rand et al. (2020) اختلاف أدوار الأمل والتفاعل في الأداء والرفاه لدى طلبة الجامعة، وهو ما ينبّه إلى ضرورة التمييز بين البنى الإيجابية المتقاربة وعدم استخدام مفاهيم الأمل والتفاعل والتفكير الإيجابي بوصفها مترادفات.

تعقيب تحليلي ونقدي على الدراسات السابقة

تتفق غالبية الدراسات على أن الموارد المعرفية والانفعالية الإيجابية ترتبط بمؤشرات أفضل للتكيف والرفاه، إلا أن قوة الروابط وطبيعة الفروق الديموغرافية ليست متجانسة. ويُفسر جزء من هذا التباين باختلاف تعريفات المتغيرات، والمقاييس المستخدمة، وحجم العينات، والفئات الثقافية، والفترات الزمنية. فالعبيدي (2013) وعلة وبوزاد (2016) قاستا التفكير الإيجابي في سياقات عربية وبأدوات تختلف عن الدراسات الدولية التي غالباً ما استخدمت التفاضل أو رأس المال النفسي، بينما ركزت دراسات التنظيم الانفعالي المستندة إلى نموذج غروس على استراتيجيات محددة مثل إعادة التقييم والكبت. لذلك بُنيت فرضية الدراسة الحالية على توقع علاقة موجبة عامة، مع إبقاء اتجاه الفروق الديموغرافية سؤالاً تجريبياً. كما وُجّهت الأدبيات اختيار تحليل ارتباطي للفحص المباشر للعلاقة، واختبارات فروق على درجات كلا المتغيرين، وضرورة الإبلاغ عن أحجام الأثر وفواصل الثقة إلى جانب الدلالة الإحصائية.

لا تعتمد الفجوة على "المكان" وحده، بل على ثلاثة عناصر مترابطة: التباين في النتائج العربية بشأن مستوى التفكير الإيجابي والفروق الديموغرافية، ومحدودية الأدلة المنشورة التي تختبر التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي معاً في السياق الجامعي الليبي، والحاجة إلى اختبار متسق لكلا المتغيرين والفروق فيهما باستخدام خطة تحليل معلنة ومطابقة للأسئلة. وبذلك تسهم الدراسة في تقديم تقدير محلي قابل للمقارنة، وليس مجرد تكرار مكاني لدراسة سابقة.

الإطار النظري

1. النموذج المعرفي لآرون بيك وعلاقته بالتفكير الإيجابي

يفترض النموذج المعرفي أن الاستجابة الانفعالية والسلوكية لا تتحدد بالموقف في ذاته فقط، بل بالطريقة التي يُفسر بها الموقف من خلال المخططات المعرفية والتوقعات والاعتقادات. ويؤكد النموذج المعرفي العام المحدث أهمية عمليات معالجة المعلومات والتوقعات وتقييم الذات في إنتاج أنماط تكيفية أو غير تكيفية. (Beck & Haigh, 2014) ومن هذا المنظور يمكن فهم التفكير الإيجابي باعتباره ميلاً إلى تقييم الخبرة بصورة أكثر توازناً وبناء توقعات تكيفية، لا باعتباره إنكاراً للمعلومات السلبية. ويتصل بُعد التوقعات الإيجابية في المقياس الحالي بمفهوم المخططات المعرفية الموجهة نحو النتائج البناءة، بينما يعكس بُعد التقييم المعرفي المتوازن قدرة الفرد على معالجة الخبرات دون تشوهات مبالغ فيها، أما بُعد إعادة الصياغة البناءة فيمثل عملية إعادة بناء المعنى وفق الإطار المعرفي التكيفي.

2. نموذج جيمس غروس للتنظيم الانفعالي

يقدم Gross (1998, 2015) نموذج العملية للتنظيم الانفعالي الذي يحدد خمس نقاط رئيسة للتدخل: اختيار الموقف، تعديل الموقف، توجيه الانتباه، التغيير المعرفي، وتعديل الاستجابة. وتندرج الاستراتيجيات الأربع الأولى عادة ضمن التنظيم السابق للاستجابة، في حين يقع تعديل الاستجابة بعد نشوء الاستجابة الانفعالية بدرجة أكبر. وتُعد إعادة التقييم المعرفي مثالاً للتغيير المعرفي، بينما يمثل الكبت التعبيري مثالاً لتعديل الاستجابة. وينعكس هذا النموذج في أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية؛ فبُعد الوعي الانفعالي يتصل بمرحلة تحديد الانفعال وتوجيه الانتباه إليه، وبُعد إعادة التقييم المعرفي يقع ضمن مرحلة التغيير المعرفي، وبُعد ضبط الاستجابة الانفعالية يرتبط بمرحلة تعديل الاستجابة.

3. تكامل النموذجين والتوقع النظري للعلاقة

يتقاطع النموذجان عند مرحلة التقييم المعرفي: فطريقة تفسير الموقف، وهي محور أساسي في النموذج المعرفي، تمثل أيضاً نقطة تدخل مركزية في التنظيم الانفعالي عبر التغيير المعرفي وإعادة التقييم. لذلك يُتوقع نظرياً أن يرتبط نمط التفكير الأكثر إيجابية وتوازناً بقدرة أفضل على تنظيم الاستجابة الانفعالية. ومع ذلك فإن التصميم المقطعي الارتباطي لا يسمح بالقول إن أحد المتغيرين يسبب الآخر؛ فالارتباط المحتمل قد يكون ثنائي الاتجاه أو متأثراً بمتغيرات ثالثة.

الإجراءات المنهجية

اعتمدت الدراسة تصميمًا وصفيًا ارتباطيًا مقارنًا: الوصف لتقدير مستوى كل من التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، والارتباط لفحص العلاقة بين الدرجتين الكليتين، والمقارنة لاختبار الفروق في كلا المتغيرين بين فئات النوع والتخصص والحالة الاجتماعية. ولا يتضمن هذا التصميم تدخلًا أو تعيينًا عشوائيًا للمعالجة، ولذلك لا يُستدلّ من نتائج على علاقات سببية.

1. الموافقة الأخلاقية

حصلت الدراسة على موافقة لجنة الشؤون العلمية بكلية الآداب والعلوم – سلوك قبل بدء جمع البيانات. وقد أُبلغ جميع المشاركين بأهداف الدراسة وطبيعة مشاركتهم الطوعية والسرية، ووقعوا على استمارة الموافقة المستنيرة قبل الاستجابة للمقياسين. ولم يُجمع أي معرّف شخصي يسمح بتحديد هوية المشاركين.

2. مجتمع الدراسة

يتكون المجتمع من جميع طلبة كلية الآداب والعلوم – سلوك، وعددهم (1195) طالبًا وطالبة، استنادًا إلى إحصائية مسجل الكلية المستخرجة في فبراير 2026 للفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي 2025–2026. ويضم المجتمع أقسام اللغة العربية، واللغة الإنجليزية، والتاريخ، والجغرافيا (الأقسام الأدبية)، وأقسام الرياضيات، والفيزياء، والكيمياء، وعلوم الحاسوب (الأقسام العلمية).

3. العينة وإجراءات الاختيار

بلغت العينة النهائية (200) طالب وطالبة، وهو ما يمثل نحو 16.7% من مجتمع الدراسة. واستخدم أسلوب العينة العشوائية البسيطة؛ إذ حُصل على قائمة الأرقام الجامعية من مكتب المسجل كإطار للمعينة، ثم وُلدت أرقام عشوائية باستخدام دالة RAND في برنامج Excel لاختيار (215) طالبًا وطالبة من القائمة. من بين هؤلاء، استجاب (207) طلاب، واستبعدت (7) استجابات لعدم اكتمالها أو ظهور نمط استجابة ثابت يشير إلى عدم جدية المشاركة، فأصبحت العينة الصالحة للتحليل (200) طالب وطالبة، بمعدل استجابة بلغ 93%. وقد شملت معايير الإدراج التسجيل الفعلي في الفصل الدراسي الثاني 2025–2026 والموافقة الطوعية على المشاركة، بينما تمثلت معايير الاستبعاد في الاستجابات غير المكتملة (أكثر من 10% فقرات مفقودة) والاستجابات النمطية.

4. أدوات الدراسة

استُخدم في الدراسة مقياسان منفصلان من إعداد الباحثة، وفيما يلي وصفهما:

أ. **مقياس التفكير الإيجابي.** أعدت الباحثة هذا المقياس في ضوء النموذج المعرفي لبيك (Beck & Haigh, 2014) وبالاسترشاد بأدبيات التفكير الإيجابي العربية (العبيدي، 2013؛ علة وبوزاد، 2016). يتكون المقياس من (27) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: التوقعات الإيجابية (الفقرات 1–9)، والتقييم المعرفي المتوازن (الفقرات 10–18)، وإعادة الصياغة البناءة للمواقف (الفقرات 19–27). وتُستخدم استجابة ليكرت ثلاثية (تنطبق دائمًا = 3، تنطبق أحيانًا = 2، لا تنطبق = 1). والبنود العكسية هي الفقرات: 3، 7، 12، 16، 21، 25، حيث يُعكس ترميزها قبل جمع الدرجات.

ب. **مقياس التنظيم الانفعالي.** أعدت الباحثة هذا المقياس استنادًا إلى نموذج العملية لغروس (Gross, 1998, 2015). يتكون من (27) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد: الوعي الانفعالي (الفقرات 1–9)، وإعادة التقييم المعرفي (الفقرات 10–18)، وضبط الاستجابة الانفعالية (الفقرات 19–27). ويُعتمد نمط الاستجابة الثلاثي نفسه. والبنود العكسية هي الفقرات: 2، 8، 11، 15، 20، 24.

الصدق

أ. **صدق المحتوى (صدق المحكمين):** عُرض المقياسان في صورتهم الأولى على (7) أعضاء هيئة تدريس متخصصين في علم النفس وعلم النفس التربوي من جامعة بنغازي والكليات التابعة لها. وطلب من كل محكم تقييم كل فقرة من حيث الوضوح اللغوي ومدى انتمائها لبعدها وملاءمتها لقياس البناء المستهدف. واعتمد معيار اتفاق (80%) على الأقل (6 من 7 محكمين) للإبقاء على الفقرة. وبناءً على ملاحظات المحكمين عُذلت صياغة (3) فقرات في مقياس التفكير الإيجابي و(2) فقرة في مقياس التنظيم الانفعالي، ولم تُحذف أي فقرة. وبلغت نسبة اتفاق المحكمين الإجمالية 91% لمقياس التفكير الإيجابي و89% لمقياس التنظيم الانفعالي.

ب. **صدق الاتساق الداخلي:** حُسبت معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية لبعدها وبالدرجة الكلية للمقياس في الدراسة الاستطلاعية ($n = 30$). وقد تراوحت معاملات ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس بين 0.31 و0.68 في مقياس التفكير الإيجابي، وبين 0.29 و0.65 في مقياس التنظيم الانفعالي، وجميعها تجاوزت معيار القبول (0.20)، مما يشير إلى اتساق داخلي مقبول.

النتائج

طُبّق المقياسان على عينة استطلاعية من (30) طالبًا وطالبة من مجتمع الدراسة لم يُدرجوا في العينة الأساسية، وذلك في الأسبوعين السابقين لبدء جمع البيانات الفعلي. واستغرق ملء المقياسين نحو 15–20 دقيقة. وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ في الدراسة الاستطلاعية (0.82) لمقياس التفكير الإيجابي و(0.80) لمقياس التنظيم الانفعالي. أما في العينة الأساسية ($n = 200$)، فقد بلغت قيم الثبات كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (1) قيم الثبات (ألفا كرونباخ) لمقياسي التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي وأبعادهما في العينة الأساسية

المقياس / البعد	عدد الفقرات	α كرونباخ
مقياس التفكير الإيجابي (الكلي)	27	0.84
التوقعات الإيجابية	9	0.78
التقييم المعرفي المتوازن	9	0.76
إعادة الصياغة البناءة	9	0.79
مقياس التنظيم الانفعالي (الكلي)	27	0.82
الوعي الانفعالي	9	0.77
إعادة التقييم المعرفي	9	0.80
ضبط الاستجابة الانفعالية	9	0.75

تشير هذه القيم إلى مستويات ثبات مقبولة للبحث الوصفي وفق المعايير المتعارف عليها. وفق ليكرت الثلاثي تُرمز الاستجابات في الاتجاه الموجب من 1 إلى 3 بعد عكس البنود السلبية حسب المفتاح الأصلي. وبذلك يكون المتوسط الفرضي للدرجة الكلية 54 ($= 27 \times 2$). ولتفسير المستوى بصورة موحدة، يُقسم مجموع الدرجة على 27 ثم يُصنّف متوسط البند: منخفض من 1.00 إلى 1.66، ومتوسط من 1.67 إلى 2.33، ومرتفع من 2.34 إلى 3.00.

خطة التحليل الإحصائي

حُلّت البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار 26). وتضمنت خطة التحليل: حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية ومتوسطات البنود لوصف المستويات، واستخدام اختبار t لعينة واحدة لفحص دلالة الفرق عن المتوسط الفرضي، وحساب معامل ارتباط بيرسون لفحص العلاقة بين المتغيرين بعد التحقق من الخطية والتوزيع المقبول وغياب القيم المتطرفة المؤثرة، واستخدام اختبار t لعينتين مستقلتين لفحص الفروق في كل متغير بحسب النوع والتخصص والحالة الاجتماعية مع فحص تجانس التباين باختبار ليفين. وأبلغ عن أحجام الأثر (Cohen's d) للفروق، و r للارتباط (وفواصل الثقة 95% إلى جانب قيم الدلالة الإحصائية). وفُحصت القيم المفقودة والمتطرفة وشكل التوزيع قبل تطبيق الاختبارات.

فحص افتراضات التحليل

أظهر اختبار كولموجوروف-سميرنوف أن توزيع درجات التفكير الإيجابي $D(200) = 0.052$, $p = 0.200$. وتوزيع درجات التنظيم الانفعالي $D(200) = 0.048$, $p = 0.200$ لا يختلفان عن التوزيع الطبيعي بصورة دالة إحصائية. وبلغ معامل الالتواء 0.18 ومعامل التفلطح -0.35 للتفكير الإيجابي، و0.12 و-0.42 للتنظيم الانفعالي على الترتيب، وجميعها ضمن الحدود المقبولة (± 2). كما أظهر فحص مخطط الانتشار بين المتغيرين علاقة خطية تقريبية دون وجود قيم متطرفة مؤثرة. وأشارت اختبارات ليفين

لتجانس التباين إلى عدم وجود اختلاف دال في التباينات بين فئات المتغيرات الديموغرافية في جميع المقارنات ($p > .05$) ، مما يبرر استخدام اختبار t البارامترى.

النتائج

1. خصائص العينة الديموغرافية

جدول (2) خصائص العينة الديموغرافية

المتغير	الفئة	التكرار	النسبة %
النوع	ذكر	92	46.0
النوع	أنثى	108	54.0
التخصص	أدبي	106	53.0
التخصص	علمي	94	47.0
الحالة الاجتماعية	متزوج	58	29.0
الحالة الاجتماعية	غير متزوج	142	71.0

2. مستوى التفكير الإيجابي (السؤال الأول)

جدول (3) مستوى التفكير الإيجابي (الدرجة الكلية)

المستوى	Cohen's d	p	t(199)	95% CI للمتوسط	متوسط البند	المتوسط الفرضي	SD	M	N
منخفض	-2.45	<.001	-34.65	37.09 - 38.91	1.41	54	6.53	38.00	200

يشير المتوسط الفعلي (38.00) إلى مستوى منخفض من التفكير الإيجابي وفق معيار متوسط البند (1.41)، وهو أقل بصورة دالة إحصائية من المتوسط الفرضي (54). وقد جاءت أبعاد المقياس الثلاثة جميعها ضمن المستوى المنخفض كما يوضح الجدول الآتي:

جدول (4) مستويات أبعاد مقياس التفكير الإيجابي

المستوى	متوسط البند	SD	M	عدد الفقرات	البعد
منخفض	1.42	2.45	12.80	9	التوقعات الإيجابية
منخفض	1.40	2.30	12.60	9	التقييم المعرفي المتوازن
منخفض	1.40	2.50	12.60	9	إعادة الصياغة البناءة

3. مستوى التنظيم الانفعالي (السؤال الثاني)

جدول (5) مستوى التنظيم الانفعالي (الدرجة الكلية)

المستوى	Cohen's d	p	t(199)	95% CI للمتوسط	متوسط البند	المتوسط الفرضي	SD	M	N
---------	-----------	---	--------	----------------	-------------	----------------	----	---	---

منخفض	-1.65	<.001	-23.32	40.77 - 42.83	1.55	54	7.40	41.80	200
-------	-------	-------	--------	---------------------	------	----	------	-------	-----

يبلغ متوسط البند 1.55، ومن ثم يُصنّف مستوى التنظيم الانفعالي على أنه منخفض. وجاءت أبعاد المقياس كالآتي:

جدول (6) مستويات أبعاد مقياس التنظيم الانفعالي

البُعد	عدد الفقرات	M	SD	متوسط البند	المستوى
الوعي الانفعالي	9	14.20	2.80	1.58	منخفض
إعادة التقييم المعرفي	9	14.50	2.65	1.61	منخفض
ضبط الاستجابة الانفعالية	9	13.10	2.90	1.46	منخفض

يُلاحظ أن بُعد إعادة التقييم المعرفي حصل على أعلى متوسط بند (1.61) وإن ظل ضمن المستوى المنخفض، في حين كان بُعد ضبط الاستجابة الانفعالية الأدنى (1.46)

4. العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي (السؤال الثالث)

جدول (7) العلاقة الارتباطية بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي

N	معامل ارتباط بيرسون (r)	95% CI	p	التفسير
200	.52	.41 – .61	<.001	علاقة موجبة متوسطة دالة إحصائياً

كشف تحليل ارتباط بيرسون عن علاقة ارتباطية موجبة متوسطة ودالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للتفكير الإيجابي والدرجة الكلية للتنظيم الانفعالي، $r(198) = .52, p < .001, 95\% \text{ CI } [.41, .61]$. وهذه النتيجة إلى أن ارتفاع درجات التفكير الإيجابي يقترن بارتفاع درجات التنظيم الانفعالي والعكس صحيح، وهو ما يتسق مع الفرضية الرئيسة للدراسة. ويُفسّر معامل التحديد ($R^2 = .27$) بأن نحو 27% من التباين المشترك بين المتغيرين يمكن تفسيره بهذه العلاقة الخطية، مع التأكيد على أن هذا لا يعني سببية.

5. الفروق تبعاً للنوع (السؤال الرابع والخامس – جزئياً)

جدول (8) نتائج اختبار (t) للفروق في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي تبعاً للنوع (ذكر/أنثى)

المتغير التابع	النوع	N	M	SD	t(198)	p	Cohen's d
التفكير الإيجابي	ذكر	92	37.20	6.80	-1.60	.111	0.23
	أنثى	108	38.68	6.25			
التنظيم الانفعالي	ذكر	92	40.85	7.55	-1.68	.094	0.24
	أنثى	108	42.61	7.20			

لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = .05$) في درجات التفكير الإيجابي ولا في درجات التنظيم الانفعالي بين الذكور والإناث. وجاء حجم الأثر صغيراً ($d = 0.23$) و $d = 0.24$ على الترتيب، مما يعزز أن الفروق الملحوظة ليست ذات معنى عملي.

6. الفروق تبعاً للتخصص الدراسي

جدول (9) نتائج اختبار (t) للفروق في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي تبعاً للتخصص الدراسي (أدبي/علمي)

المتغير التابع	التخصص	N	M	SD	t(198)	p	Cohen's d
التفكير الإيجابي	أدبي	106	37.52	6.68	-1.10	.273	0.16
	علمي	94	38.54	6.35			
التنظيم الانفعالي	أدبي	106	41.25	7.50	-1.12	.265	0.16
	علمي	94	42.42	7.26			

لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجات أي من المتغيرين بين طلبة التخصصات الأدبية والعلمية. وكان حجم الأثر ضئيلاً في كلتا الحالتين. ($d = 0.16$)

7. الفروق تبعاً للحالة الاجتماعية

جدول (10) نتائج اختبار (t) للفروق في التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي تبعاً للحالة الاجتماعية (متزوج/غير متزوج)

المتغير التابع	الحالة	N	M	SD	t(198)	p	Cohen's d
التفكير الإيجابي	متزوج	58	39.05	6.15	1.46	.146	0.23
	غير متزوج	142	37.57	6.65			
التنظيم الانفعالي	متزوج	58	43.15	7.05	1.66	.099	0.26
	غير متزوج	142	41.25	7.48			

لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي أو التنظيم الانفعالي بين الطلبة المتزوجين وغير المتزوجين، رغم وجود ميل وصفي طفيف لصالح المتزوجين لم يبلغ مستوى الدلالة الإحصائية. وكان حجم الأثر صغيراً ($d = 0.23$ و $d = 0.26$).

8. ملخص نتائج فرضيات الفروق

أدرجت نتائج جميع اختبارات الفروق في الجدول التجميعي الآتي لتسهيل المقارنة:

جدول (11) ملخص نتائج فرضيات الفروق تبعاً للمتغيرات الديموغرافية

المتغير الديموغرافي	المتغير التابع	t(198)	p	Cohen's d	القرار
النوع	التفكير الإيجابي	-1.60	.111	0.23	لا توجد فروق دالة
النوع	التنظيم الانفعالي	-1.68	.094	0.24	لا توجد فروق دالة
التخصص	التفكير الإيجابي	-1.10	.273	0.16	لا توجد فروق دالة
التخصص	التنظيم الانفعالي	-1.12	.265	0.16	لا توجد فروق دالة
الحالة الاجتماعية	التفكير الإيجابي	1.46	.146	0.23	لا توجد فروق دالة
الحالة الاجتماعية	التنظيم الانفعالي	1.66	.099	0.26	لا توجد فروق دالة

1. مناقشة مستوى التفكير الإيجابي

أظهرت النتائج أن مستوى التفكير الإيجابي لدى طلبة كلية الآداب والعلوم – سلوك منخفض، وهو نمط يختلف عن نتائج العبيدي (2013) وعلة وبوزاد (2016) اللتين أفادتتا بمستوى أكثر إيجابية في عينتين من جامعة بغداد والأغواط على التوالي، كما يختلف عن المستوى المتوسط الذي وجدته خصاونة (2020) لدى طلبة جامعة اليرموك. وقد يعود هذا الاختلاف إلى عوامل متعددة منها اختلاف الأدوات المستخدمة ونقاط القطع المعتمدة لتصنيف المستويات، واختلاف تركيب العينات من حيث الخصائص الأكاديمية والديموغرافية، فضلاً عن اختلاف السياقات المؤسسية والاجتماعية والاقتصادية بين الكليات والبلدان. ويُعد هذا الانخفاض مؤشراً يستحق الانتباه من منظور الإرشاد الجامعي، إذ يشير النموذج المعرفي لبيك إلى أن أنماط التقييم المنخفضة الإيجابية قد ترتبط بقابلية أعلى للضغوط النفسية وصعوبات في التكيف (Beck & Haigh, 2014). غير أنه لا يمكن إرجاع هذا الانخفاض إلى عامل مكاني أو اجتماعي بعينه لأن الدراسة الحالية لم تقس هذه العوامل مباشرة.

2. مناقشة مستوى التنظيم الانفعالي

جاء مستوى التنظيم الانفعالي كذلك منخفضاً، بينما وجدت خصاونة (2020) مستوى متوسطاً في عينتها الأردنية. وتتسجم أهمية هذه النتيجة من حيث المبدأ مع أدبيات حديثة تربط استراتيجيات التنظيم الانفعالي بالرفاه والقدرة على مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة (Krifa et al., 2022; Sanchez-Sanchez et al., 2025; Xiao et al., 2025). متوسط بند (1.46)، وهو ما قد يعكس صعوبة في تعديل ردود الفعل الانفعالية بعد نشوئها مقارنة بالاستراتيجيات السابقة للاستجابة مثل إعادة التقييم المعرفي، وهو ما يتسق مع الأدبيات التي تشير إلى أن الاستراتيجيات اللاحقة للاستجابة تكون أصعب في التطبيق عمومًا (Gross, 2015). إلا أن هذا التفسير يظل مبدئياً نظراً لكون الفروق بين متوسطات الأبعاد صغيرة.

3. مناقشة العلاقة بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي

كشفت النتائج عن علاقة ارتباطية موجبة متوسطة ودالة إحصائياً ($r = .52$) بين التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي، وهو ما يؤكد الفرضية الرئيسية للدراسة ويتسق مع نتائج خصاونة (2020) التي وجدت علاقة ارتباطية بين المتغيرين لدى طلبة جامعة اليرموك. كما يتوافق مع الإطار النظري المستند إلى تكامل نموذج بيك ونموذج غروس، حيث يتقاطع النموذجان عند نقطة التقييم المعرفي؛ فطريقة تفسير الموقف التي يتبناها الفرد تمثل في الوقت نفسه أداة مركزية لتنظيم الاستجابة الانفعالية عبر استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي. ويدعم هذه النتيجة ما أظهرته أدبيات حديثة من أن التوجهات النفسية الإيجابية مثل النقاول ترتبط بفاعلية أفضل في التنظيم الانفعالي والرفاه النفسي (Krifa et al., 2022; Sanchez-Sanchez et al., 2025; Sarwer et al., 2025).

ومع ذلك تجب الإشارة إلى أن معامل التحديد ($R^2 = .27$) يعني أن نحو 73% من التباين في كل متغير لا يُفسر بالمتغير الآخر، مما يشير إلى وجود عوامل أخرى مؤثرة لم تُدرج في الدراسة. كما أن التصميم المقطعي لا يسمح بتحديد اتجاه التأثير؛ فقد يكون التفكير الإيجابي ميسراً للتنظيم الانفعالي، أو قد يكون التنظيم الانفعالي الفعّال داعماً لأنماط تفكير أكثر إيجابية، أو قد تتأثر العلاقة بمتغيرات وسيطة أو معدلة لم تُقَس.

4. مناقشة الفروق الديموغرافية

لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التفكير الإيجابي أو التنظيم الانفعالي تبعاً للنوع أو التخصص الدراسي أو الحالة الاجتماعية. وتتسق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه خصاونة (2020) من عدم وجود فروق تبعاً للجنس والتخصص، وكذلك مع نتيجة العبيدي (2013) التي لم تجد فروقاً في التفكير الإيجابي/السلبى بحسب الجنس أو التخصص. غير أنها تختلف عن نتيجة علة وبوزاد (2016) اللتين أفادتتا بفروق في التفكير الإيجابي لصالح الإناث. وقد يُعزى هذا التباين إلى اختلاف السياق الثقافي وحجم العينة والأداة المستخدمة بين الدراسات.

وفيما يتعلق بالحالة الاجتماعية، وهو متغير لم يُختبر في معظم الدراسات السابقة المراجعة، فلم يظهر تأثير دال رغم وجود ميل وصفي طفيف لصالح الطلبة المتزوجين. ويمكن تفسير ذلك بأن التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي قد يكونان أكثر ارتباطاً بعوامل شخصية وتعلمية من ارتباطهما بالوضع الزواجي في المرحلة الجامعية. ويبقى حجم الأثر صغيراً في جميع المقارنات ($d < 0.30$)، مما يعني أنه حتى لو بلغ بعضها الدلالة الإحصائية مع عينة أكبر، فإن الدلالة العملية ستظل محدودة.

التوصيات

1. تنفيذ مسح دوري داخل الكلية لمستويي التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي باستخدام أدوات موثقة الخصائص السيكمترية، مع تحديد مؤشر نجاح يتمثل في تحسن متوسطات الدرجات عبر الزمن.
2. تصميم برنامج إرشادي قصير (6-8 جلسات) يركز على إعادة التقييم المعرفي ومهارات الوعي الانفعالي والتوقعات الواقعية الإيجابية، على أن يُقِيم بتصميم قبلي/بعدي ومجموعة مقارنة إذا أمكن.
3. توجيه الدعم الإرشادي والنفسي لعموم طلبة الكلية نظراً لانخفاض المستوى العام في كلا المتغيرين، مع مراعاة أن الفروق الديموغرافية لم تكن دالة ذات معنى عملي.
4. اعتماد تقارير إحصائية تتضمن فواصل الثقة وأحجام الأثر إلى جانب قيم p في الأبحاث المستقبلية.
5. إجراء دراسات متعددة الكليات والجامعات في ليبيا، ودراسات طويلة تسمح بفحص تغير التفكير الإيجابي والتنظيم الانفعالي عبر الزمن، مع تضمين متغيرات وسيطة ومعدلة لتعميق فهم آليات العلاقة بين المتغيرين.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The authors declare that they have no conflict of interest.

المراجع

أولاً: المراجع العربية

- [1] العبيدي، عفراء إبراهيم خليل. (2013). التفكير (الإيجابي-السلبي) وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى طلبة جامعة بغداد. *المجلة العربية لتطويع التفوق*، 4(7)، 152-123.
- [2] علة، عيشة، وبوزاد، نعيمة. (2016). التفكير الإيجابي لدى الطلبة الجامعيين: دراسة ميدانية بالأغواط. *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 2(4)، 124-149. <https://doi.org/10.54001/2258-002-004-006>
- [3] عبد الهادي، سامر عدنان شوقي، وأبو جدي، أمجد أحمد. (2012). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. *المجلة التربوية*، 26(103)، 355-305.
- [4] خصاونة، أمينة حكمت. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية*، 11(30)، 30-46. <https://doi.org/10.33977/1182-011-030-003>

ثانياً: المراجع الأجنبية

- [1] Abdelshafy, E. E., Reiyad, S. A., Aldawsari, H. K., & Helali, M. M. (2025). Examining the relationship between emotional regulation and academic grit among high-achieving university students. *Educational Process: International Journal*, 15, e2025146. <https://doi.org/10.22521/edupij.2025.15.146>
- [2] Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734>
- [3] Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

- [4] Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- [5] Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341–362. <https://doi.org/10.2466/03.20.PR0.114k22w4>
- [6] Krifa, I., van Zyl, L. E., Braham, A., Ben Nasr, S., & Shankland, R. (2022). Mental health during COVID-19 pandemic: The role of optimism and emotional regulation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1413. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031413>
- [7] Lee, L. O., Grodstein, F., Trudel-Fitzgerald, C., James, P., Okuzono, S. S., Koga, H. K., Schwartz, J., Spiro, A., Mroczek, D. K., & Kubzansky, L. D. (2022). Optimism, daily stressors, and emotional well-being over two decades in a cohort of aging men. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(8), 1373–1383. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac025>
- [8] Naragon-Gainey, K., McMahon, T. P., & Chacko, T. P. (2017). The structure of common emotion regulation strategies: A meta-analytic examination. *Psychological Bulletin*, 143(4), 384–427. <https://doi.org/10.1037/bul0000093>
- [9] Qiu, S., Qiu, J., Xu, J., & Wang, L. (2025). Effective emotion regulation and positive psychological capital as coping strategies to alleviate teacher burnout: A narrative review. *Frontiers in Psychology*, 16, 1639037. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1639037>
- [10] Rand, K. L., Shanahan, M. L., Fischer, I. C., & Fortney, S. K. (2020). Hope and optimism as predictors of academic performance and subjective well-being in college students. *Learning and Individual Differences*, 81, 101906. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101906>
- [11] Sanchez-Sanchez, H., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2025). Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood: Mediating role of optimism and self-esteem in a university student sample. *Behavioral Sciences*, 15(7), 929. <https://doi.org/10.3390/bs15070929>
- [12] Sarwer, S., Abid, M. N., Chao, H., Siming, L., & Dukhaykh, S. (2025). Examining the impact of positive psychological attributes on emotional stability and academic burnout among undergraduate students: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 13, 614. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02880-0>
- [13] Wang, H., Yang, J., & Li, P. (2022). How and when goal-oriented self-regulation improves college students' well-being: A weekly diary study. *Current Psychology*, 41(11), 7532–7543. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01288-w>
- [14] Xiao, M., Wang, Y., Zhuang, Y., Luo, Y., Liu, L., Lin, Y., Gao, D., & Xu, J. (2025). Emotion regulation strategies and mental wellbeing among Chinese college students during COVID-19: The moderating roles of confinement and attentional bias. *Frontiers in Psychology*, 16, 1571275. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1571275>
- [15] Xu, G., Haratyan, F., & Tian, H. (2026). A 2025 systematic review of teacher emotion regulation and well-being: Implications for student engagement, learning outcomes, and professional development in EFL contexts. *Frontiers in Psychology*, 16, 1715266. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1715266>

Disclaimer/Publisher’s Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of CJHES and/or the editor(s). CJHES and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.