التنظيم الانفعالي والأفكار اللاعقلانية وعلاقتهما بالقلق من المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة حمص

د. هديل كمال ابراهيم د. فريد محمد فؤاد الوادي

الملخص

هدف البحث الحالي إلى تعرّف العلاقة بين كلّ من التّنظيم الانفعالي، والأفكار اللاعقلانيّة، وقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة حمص، حيث تكوّنت عيّنة البحث من (328) طالباً منهم (83) ذكراً و(245) أنثى من طلاب السنة الأولى والأخيرة من طلاب كلية التربية في جامعة حمص. وقد استخدم الباحثان مقياس التّنظيم الانفعالي الذي يتكوّن من (10) بنود موزّعاً على محورين (إعادة التّقييم المعرفي، القمع التّعبيري) ومقياس الأفكار اللاعقلانيّة الذي يتكوّن من (66) بنداً ومقياس قلق المستقبل الذي تكون من (26) بنداً وتوصّل البحث إلى النّتائج الآتية:

1- بلغ المتوسّط الحسابي لمستوى التّنظيم الانفعالي لدى أفراد عيّنة البحث بشكل عام (3.4) وهو درجة متوسّطة.

2- بلغت قيمة المتوسّط الحسابي لدرجات أفراد عيّنة البحث على الدّرجة الكليّة لمقياس قلق المستقبل (4.03) وهي درجة (كبيرة).

3- بلغت قيمة المتوسّط الحسابي لإجابات أفراد عيّنة البحث على الدّرجة الكليّة لمقياس الأفكار اللاعقلانيّة (3.78) وهي بدرجة (كبيرة).

4- وجود علاقة ارتباطيّة دالّة إحصائيّا بين درجات أفراد العيّنة على درجاتهم على مقياس التّنظيم الانفعالي وعلى مقياس قلق المستقبل وهي علاقة ارتباطيّة قوية وسالبة.

5- وجود علاقة ارتباطيّة دالّة إحصائيّا بين درجات أفراد العيّنة على مقياس الأفكار اللاعقلانيّة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل وهي علاقة ارتباطيّة قوية وموجبة.

6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى دلالة (0،05) بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر الجنس.

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى دلالة (0،05) بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر السّنة الدّراسيّة.

8- توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى دلالة (0،05) بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيّر الجنس، حيث جاءت الفروق لصالح الذّكور.

كلمات مفتاحية: التنظيم الانفعالي، الأفكار اللاعقلانية، قلق المستقبل، طلبة كلية التربية

Emotional Regulation, Irrational Thoughts, and Their Relationship to Anxiety About the Future Among Students of the Faculty of Education at Homs University

Dr. Hadeel Kamal Ibrahim, Dr. Farid Muhammad Fouad Al-Wadi

Abstract

The current research aims to identify the relationship between emotional regulation, irrational thoughts, and future anxiety among students of the Faculty of Education at Homs University, The research sample consisted of 328 students (83 males and 245 females) from the first and final years of the Faculty of Education at the University of Homs. The researchers used the Emotional Regulation Scale, consisting of 10 items distributed across two axes (cognitive reappraisal and expressive repression), the Irrational Beliefs Scale, consisting of 66 items, and the Future Anxiety Scale, consisting of 26 items. The research yielded the following results**:**

1 **-**The overall mean score for emotional regulation among the research sample was 3.4, which is considered moderate**.**

2 .The mean score of the research sample on the Future Anxiety Scale was 4.03, which is considered high.

3 .The mean score of the research sample on the Irrational Beliefs Scale was 3.78, which is considered high.

4 .A statistically significant correlation exists between the sample's scores on the Emotional Regulation Scale and the Future Anxiety Scale. This correlation is strong and negative.

5 .A statistically significant correlation exists between the sample's scores on the Irrational Beliefs Scale and their scores on the Future Anxiety Scale. This correlation is strong and positive.

6 .There are no statistically significant differences at the 0.05 level between the mean scores of the research sample on the Emotional Regulation Scale based on gender. 7. There are no statistically significant differences at the 0.05 level between the mean scores of the research sample on the emotional regulation scale based on the academic year variable.

8 .There are statistically significant differences at the 0.05 level between the mean scores of the research sample on the future anxiety scale based on the gender variable, with the differences favoring males .

Keywords: Emotional regulation, irrational thoughts, future anxiety, education stude

مقدّمة البحث:

حظيت المرحلة الجامعيّة باهتمام كبير من قبل الباحثين في التربية وعلم النفس، وذلك لِما تتمتّع به من خصائص مميّزة تجعلها مرحلة مصيريّة في حياة الأفراد، وذلك لكونها مرحلة الإعداد للمستقبل، وبطبيعة الحال ينبغي أن يكون هذا الإعداد متكاملاً يشتمل على الجوانب المعرفية والاجتماعيّة والنّفسيّة وغيرها، وذلك إذا ما أرادت الجامعات أن تكون مخرجاتها على قدر المسؤولية في تحمّل الأعباء والنهوض بالمجتمع نحو مستقبل أفضل،ولمّا كانت الحياة الجامعيّة ممتلئة بالعوامل التي تؤثّر في الطالب و شخصيته و كيانه، ومنها العوامل الدّراسيّة والتّفاعل الاجتماعي مع المجتمع ومواكبة التّطور التقني و التّكنولوجي ولا سيّما فيما يتعلّق بوسائل الاتصال الحديثة وغيرها، كان من الطبيعي أنْ يكون الطّالب عرضة لانفعالات عديدة ومتنوّعة تأتي عن كلّ ما يمكن أنْ يصادفه في حياته الجامعية، وكان لا بدّ له من القيام بتنظيم انفعالاته هذه بما يخدم تقدّمه نحو تحقيق أهدافه ، وإلا انحرف به المسار عن مبتغاه نتيجة الضغط النّاجم عن هذه الانفعالات الكثيرة والمتنوعة،ويعدّ التّنظيم الانفعالي(**Emotional regulation)** من الحاجات الأساسية للإنسان ولا سيّما في ظل الظروف الحاليّة المتمثّلة بانتشار المشكلات النّفسيّة، كالاكتئاب، والقلق، وانتشار الانحراف بأشكاله كافة وبدرجات ملحوظة (سلوم، 2014،ص3) ، ومما لا شك فيه أنّ مشاعر الفرد وانفعالاته تؤثّر وتتأثّر بأفكاره، أي ليست الانفعالات وحدها، ولا القصور في تنظيمها قد تقود الفرد إلى الوقوع بمشكلات، وإنّما كذلك أفكاره، ولا سيّما أفكاره اللاعقلانيّة (**Iirrational ideas**) حيث أكد إليس Ellis أنّ التّفكير اللاعقلاني يسبّب اضطرابا نفسيّا للفرد، ويشمل جميع جوانب الشّخصيّة، ويظهر في سلوكه الظاهري وانفعالاته، كما في التّفكير والمعتقدات والقيم، حيث تكون معتقدات الفرد خاطئة عن نفسه وعن العالم المحيط به (مالكي والرشيدي، 2012، ص221).وفي خضم هذه المرحلة الحافلة بالتّحديات والإنجازات والطموح والسعي نحو تحقيق الأفضل، تنبثق الأفكار المتعلّقة بالمستقبل حيث ينشغل الطّالب الجامعي بأسئلة كثيرة تتعلّق بما يمكن أنْ تحمله له الأيّام القادمة من نجاح أو فشل على الصعيد الشخصي والمهني والاقتصادي و الاجتماعي و غيرها، وقد يغلب على تفكيره المنحى الإيجابي المليء بالأمل والثقة بالمستقبل، أو يغلب عليه المنحى السّلبي الذي يذخر بالتّوجّس والخوف وعدم الثّقة بما ينتظره مستقبلا ، وهذا ما يشير إلى قلق **المستقبل (Future Anxiety)** الذي يرتبط

بالتوقّع السّلبي تجاه المستقبل وما يحمله من مواقف وأحداث .ويعبّر عن خبرة انفعاليّة مؤلمة غير سارة تترافق بالشّعور بالانزعاج والضّيق عند الاستغراق بالتّفكير بالأحداث المستقبليّة، والشّعور بضعف القدرة على تحقيق الآمال والطموحات مع الإحساس بأنّ الحياة غير جديرة بالاهتمام (عبد السميع، 2004، ص 157) ،وهكذا يكون كلٌّ من القصور في التّنظيم الانفعالي، والأفكار اللاعقلانيّة، وقلق المستقبل من العوامل التي من الممكن أنْ تؤثّر سلباً إذا ما وجدت في حياة الطّالب، ولذلك ينبغي متابعتها بالبحث والدّراسة للمساهمة في تذليل الصعوبات أمامه، ومساعدته على تحقيق الأفضل له ولأسرته.

مشكلة البحث:

تمثّل الانفعالات مكوناً أساسياً من شخصية الفرد، وتؤثّر بشكل عام في تفكيره وسلوكه، ومن المؤكّد أنّ دراسة الحالة الانفعالية للفرد تساعد على الفهم الأعمق لشخصيته وطبعه، وتعدّ مهمة وضرورية لتحقيق التّحكم الأمثل بعمليّة نموّه الشّاملة، وكشف معوقاتها وإغنائها بالمضامين العقليّة والأخلاقيّة والاجتماعيّة المتطوّرة (مخول، 2016، ص 259) ، هذا ويعتبر التّنظيم الانفعالي أساسياً في التوازن النفسي للفرد وقد أكّدت دراسات عديدة أنّ القصور في التّنظيم الانفعالي لدى الفرد يعتبر مسبباً أو نتيجة للعديد من اضطرابات الصحّة النّفسيّة، ويرتبط بالعديد من المشكلات النّفسيّة، كالقلق العام، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، والاضطرابات المتعلّقة بالمخدرات و ويعد التنظيم الإنفعالي عند طلبة الجامعة من المهارات الأساسية التي تؤثر يشكل كبير على أداء الطلاب الأكاديمي أو الشخصي و قد اهتمت دراسات عديدة بتتبّع التّنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات حيث تباينت نتائجها بين المستوى الجيد، كما في دراسة كلّ من (يعقوب، 2011، فائق، 2016، عفانة، 2018،) والمستوى المتوسّط كما في دراسة (خصاونة، 2020)

فالتّوازن النّفسي للطالب بعيداً عن الاضطرابات المختلفة ولا سيّما القلق منها لا يتوقّف على التّنظيم الانفعالي للفرد وحسب، وإنّما يتوقّف أيضاً على نمط تفكيره، فقد ميّز روّاد علم النفس المعرفي بين نمطين من الأفكار : أفكار عقلانية، وهي واقعيّة إيجابيّة تصاحبها مواقف وأنماط سلوكية ملائمة ومرغوبة تحقّق للإنسان مزيداً من التّوافق والرضا والصحّة النّفسيّة، وأفكار لا عقلانيّة، وهي خياليّة وسلبيّة تصاحبها عواقب انفعاليّة وأنماط سلوكيّة مضطربة وغير مرغوبة، مثل الغضب، والعدوانيّة، واضطرابات نفسيّة، كالقلق من المستقبل، والاكتئاب (زهران ، 2005، ص5) وتجدر

الإشارة هنا إلى أنّ فئة الشّباب والطّلاب الجامعي من أكثر الفئات عرضة لتبنّي أفكار غير عقلانيّة، وربما يعود الأمر في ذلك إلى طبيعة المرحلة التي يمرّون بها حيث نهاية مرحلة المراهقة وبداية الرّشد والانفتاح على العالم الخارجي بكل خبراته وتجاربه (عثماني، 2015،ص 2) ،ومن الدّراسات التي أفادت بانتشار الأفكار اللاعقلانيّة بين فئة الشّباب الجامعي دراسة (العويضة، 2009)و التي أكدت نتائجها أنّ تبني الفرد أفكاراً لا عقلانيّة يقود إلى مشكلات كثيرة من بينها قلق المستقبل، لذلك عمد الباحثان إلى تتبع الدّراسات التي تناولت انتشار قلق المستقبل بين فئة الشّباب، عموماً والطّلاب الجامعيين خصوصاً ، وقد تم اختيار طلاب كلية التربية في جامعة حمص بسبب التنوع في الإختصاصات التربوية والأكاديمية وسهولة الوصول إلى العينة و تجانسها وبالتالي إمكانية الوصول إلى نتائج أدق يمكن تعميمها ، فمن خلال ما ورد سابقاً يمكن ملاحظة اهتمام الأبحاث بكلّ من التّنظيم الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة وعلاقته ببعض المتغيّرات المختلفة، وكذلك اهتمامها بتتبّع درجة انتشار الأفكار اللاعقلانيّة بين الشّباب الجامعي وعلاقة ذلك ببعض المتغيّرات، وأيضاً كان الاهتمام واضحاً بمدى انتشار قلق المستقبل بين الشّباب الجامعي وأسبابه وعلاقته بمتغيّرات مختلفة، وقد كان من اللافت لانتباه الباحثان أنّه وفي حدود اطّلاعهما لم توجد هناك أي دراسة سابقة حاولت تقصّي العلاقة بين هذه المتغيّرات الثلاثة، ومن هنا نشأت فكرة هذا البحث لتقصّي مستويات التّنظيم الانفعالي والأفكار اللاعقلانيّة و علاقتهما بقلق المستقبل لدى الشّباب الجامعي في جامعة حمص ولا سيّما في ظل الأزمة التي كانت تشهدها البلاد على امتداد أكثر من 16 عام، والتي ألقت بظلالها القاتمة على شرائح المجتمع كافة، ومنهم شريحة الشّباب الجامعي الذين نالهم ما نالهم من تخبّط وعدم اتّزان في الانفعالات والأفكار والسّلوك على حد سواء،ومن هنا واستناداً إلى ما سبق يحدد الباحثان مشكلة البحث بالتساؤل التالي :

ما علاقة التنظيم الانفعالي والأفكار اللاعقلانية بالقلق من المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة حمص؟

أسئلة البحث:

1. ما مستوى التّنظيم الانفعالي لدى أفراد عيّنة البحث؟
2. ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عيّنة البحث؟
3. ما مستوى الأفكار اللاعقلانيّة لدى أفراد عيّنة البحث؟

أهمية البحث: يكتسب البحث أهميته من خلال:

1- خصائص المرحلة المدروسة، وهي المرحلة الجامعيّة التي تمثّل مرحلة مهمّة في حياة الطّلاب الذين يعوّل عليهم في النهوض بالمجتمع نحو مستقبل أفضل.

2-إمداد الباحثين والقائمين على العملية التّعليمية بأدوات لقياس التّنظيم الانفعالي والافكار اللاعقلانيّة وقلق المستقبل لدى طلبة الجامعات.

3-قد تفيد نتائجُ البحثِ الباحثين والمرشدين النّفسيين في إعداد برامج إرشادية للتعامل مع قلق المستقبل والتّنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعات.

أهداف البحث: يهدف البحث إلى:

1-التّعرّف على العلاقة بين التّنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلّاب كليّة التّربية بجامعة حمص.

2-التّعرّف على العلاقة بين الأفكار اللاعقلانيّة وبين قلق المستقبل لدى طلّاب كليّة التّربية بجامعة حمص.

3-الكشف عن الفروق بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر الجنس.

4- الكشف عن الفروق بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر السّنة الدّراسيّة.

5- الكشف عن الفروق بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيّر الجنس.

فرضيّات البحث:

اختبرت فرضيات البحث عند مستوى دلالة (0.05):

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين قلق المستقبل والتّنظيم الانفعالي لدى طلبة كليّة التّربية بجامعة حمص.

2. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانيّة لدى طلبة كليّة التّربية بجامعة حمص.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر الجنس.
4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر السّنة الدّراسيّة.
5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيّر الجنس.

حدود البحث:

. الحدود البشرية: طبقت الأدوات على عيّنة عشوائية من طلبة كليّة التّربية بجامعة حمص.

. الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات البحث خلال العام الدراسي 2024/ 2025

. الحدود المكانية: طبقت الأدوات في كليّة التّربية في جامعة حمص.

. الحدود الموضوعية: تناول البحث: التّنظيم الانفعالي والأفكار اللاعقلانيّة، قلق المستقبل.

7-مصطلحات البحث والتعريفات الإجرائية:

-التّنظيم الانفعالي: (Emotion Regulation)

هو الطريقة المعرفية التي يتعامل بها الفرد مع الاستثارة الانفعاليّة، وهناك مجموعة واسعة من استراتيجيّات التّنظيم الانفعالي المعرفية والتي يستخدمها الناس في استجاباتهم للأحداث الضاغطة. (Garnefski & Kraaij, 2006, p1046)

ويعرف إجرائيّاً: بأنه الدّرجة التي يحصل عليها الطّالب على مقياس استراتيجيّات التّنظيم الانفعالي المستخدم في البحث الحالي والذي يتضمن محورين (إعادة التّقييم المعرفي، القمع التّعبيري)

2-الأفكار اللاعقلانيّة: (Irrational ideas)

عرفها إليس (Ellis,1994) بأنّها: الأفكار السّلبيّة الخاطئة، وغير المنطقيّة وغير الواقعيّة، والتي تتّسم بالذاتيّة وعدم الموضوعيّة، وتتأثّر بالأهواء الشّخصيّة والمبنيّة على توقّعات وتعميمات خاطئة، وعلى مزيج من الظن والاحتماليّة والتّهويل والمبالغة، والتي لا تتّفق مع إمكانيّات الفرد الواقعيّة.

وتعرّف إجرائيّاً: هي الدّرجة الكليّة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الأفكار اللاعقلانيّة المستخدم في البحث الحالي المتضمن المحاور الآتية: (طلب الاستحسان، ابتغاء الكمال الشخصي، اللوم القاسي للذات وللآخرين، توقّع المصائب والكوارث، التّهور (اللامبالاة الانفعاليّة)، القلق الزائد، الاعتماديّة، الشّعور بالعجز، الانزعاج لمتاعب الآخرين، ابتغاء الحلول الكاملة).

3-قلق المستقبل: (Future Anxiety) :يعرّف بأنه: خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذّات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السّارّة، مع تضخيم للسّلبيّات ودحض للإيجابيّات الخاصّة بالذّات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التّوتّر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذّات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقّع الكوارث، ويؤدي إلى حالة من التّشاؤم من المستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعيّة والاقتصادية المستقبليّة المتوقّعة، والأفكار الوسواسيّة وقلق الموت واليأس. (شقير، 2005، ص7)

يعرف إجرائيّاً بأنه: الدّرجة الكليّة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس قلق المستقبل المستخدم في البحث الحالي (القلق الاجتماعي، القلق الاقتصادي، القلق الوظيفي، القلق من الموت)

الإطار النظري:

المحور الأول: التّنظيم الانفعالي

أولاً: مفهوم التّنظيم الانفعالي:

يعرفه كروس بأنّه العمليّات التي تحدث عندما يحاول الفرد أنْ يؤثّر في نوع وكمية الانفعال الذي يخبره هو– أو يخبره الآخرون من حوله– وكيفيّة التّعبير عن تلك الانفعالات (Gross,2002,p 282)ويقوم الفرد بعمليات التّنظيم الانفعالي بإعادة توجيه التّدفق الانفعالي للانفعالات، وذلك بغرض إدارة حالاته الانفعاليّة وذلك من خلال ضبط وتغيير متى وكيف يخبر الفرد الانفعالات والحالات التّحفيزية والفسيولوجية المصاحبة للانفعالات وكيفية التّعبير عنها سلوكيا (p41, Koole, 2009) من خلال ما سبق يمكننا القول إنّ التّنظيم الانفعالي يعبّر عن الجهود التي يبذلها الفرد في محاولة منه للسيطرة على حالة الاستثارة الانفعاليّة وإعادة توجيهها وتحسينها وتعديلها ليحقق الأهداف التي يسعى إليها ويتكيف مع المجتمع الذي يعيش فيه.

ثالثاً: استراتيجيّات التّنظيم الانفعالي:

تتعدد تصنيفات استراتيجيّات التّنظيم الانفعالي، وإحدى هذه التّصنيفات تصنيف باركنسون وتوتيرديل

اللذين يصنفان استراتيجيّات التّنظيم الانفعالي إلى أربع أشكال بالاعتماد على عاملين هما: الانخراط (engagement) ويشير فيما إذا كانت الخبرة الانفعاليّة قد أخذت شكل الانهماك أو التّجنّب، أي أنّ الانتباه يوجّه إلى المثير الانفعالي استراتيجيّات التّنظيم الانفعالي وهي:

- فئة الانخراط المعرفي: ومن الاستراتيجيّات المتضمنة فيها: إعادة التّقييم المعرفي والاجترار والكارثية.
- فئة اللانخراط المعرفي :ومن الاستراتيجيّات المتضمنة فيها :استراتيجية الإلهاء وإعادة التّركيز الإيجابي.
- فئة الانخراط السّلوكي: ومن الاستراتيجيّات المتضمنة فيها :استراتيجية الماركة الاجتماعيّة
- وفئة استراتيجيّات اللانخراط السّلوكي: ومن الاستراتيجيّات المتضمنة فيها :استراتيجية الكبت (عفانة، 2018، ص54)

المحور الثاني: الأفكار اللاعقلانيّة

أولاً: مفهوم الأفكار اللاعقلانيّة:

عرفت الأفكار اللاعقلانية بأنها: مجموعة من الأفكار والمعتقدات التي لا ترتبط مع الواقع الفعلي للأمور، وهي أفكار غير موضوعية تتميّز بتعظيم الأمور المرتبطة بالذات وبالآخرين بشكل سلبي، وتسعى إلى مالا تستطيع الوصول إليه والتّصرّف بموجب ما تحمله هذه الذات من قيم ومعتقدات مما يجعلها تتحكّم في أقدارها (سلامة، 2007، ص6).

ثانياً: أنواع الأفكار اللاعقلانيّة:

إنّ الأفكار اللاعقلانيّة هي في الأصل رغبات وأشياء يحبّ الإنسان تحقيقها إلا أنّه له صفة مطلقة مرتبطة بشروط لا يمكن التّنازل عنها وهذه الأفكار على أنواع ندرجها فيما يأتي:

القسم الأول: تضمّن ثلاثة أنواع من الأفكار اللاعقلانيّة والمتمثلة في :

أ – **أفكار تتعلق بالذات:** يسعى الفرد إلى إتقان كل شيء، وإن لم يتمكّن من ذلك فإنّه يعتبر أنّ ما حدث مثل أمر فظيع لا يمكن تحمله، ومثل هذه المعتقدات تؤدّي إلى الشّعور بالخوف والقلق

والاكتئاب والشّعور بالذنب. ب – **أفكار تتعلق بالآخرين:** يرى الفرد أنّ على جميع الناس معاملته معاملة حسنة، وأنّ عدم تحقق هذا الأمر لكارثة لا يستطيع تحمّلها، وأنّ مثل هذه الأفكار ستؤدي به إلى الشّعور بالغضب والعدوانيّة والسّلبيّة. ت – **أفكار تتعلق بظروف الحياة:** يرى الفرد أنّ على الحياة أنْ تمنحه كلّ ما يريد، وإنْ لم يحدث هذا الأمر فإنّه سيشعر بالأسى والألم النّفسي (القصاص، 2014، ص43) **القسم الثاني:** يتضمّن الأفكار اللاعقلانيّة كما أوردها" ألبرت أليس Albert Ellis وهي إحدى عشرة " فكرة تتمثل في:1–**طلب الاستحسان:** من الضروري أنْ يكون الإنسان محبوبا ومؤيّدا من جميع المحيطين به.2–**ابتغاء الكمال الشخصي** :يجب على الفرد أنْ يكون على درجة عالية من الكفاءة والإنجاز حتى يعتبر نفسه بسببه ذا قيمة وأهمية.3–**اللوم القاسي للذات وللآخرين** :بعض الناس أشرار وخبثاء لذلك يجب أنْ يعاقبوا ويلاموا بشدة على سلوكهم الشرير أو الخبيث.5–**توقّع المصائب والكوارث** :إنّها لكارثة ومأساة عندما لا تحدث الأشياء كما ترغب لها أنْ تحدث، أو عندما تحدث على نحو لا تتوقّعه.6–**التّهور (اللامبالاة) الانفعاليّة:** المصائب والتّعاسة تعود أسبابها إلى الظروف الخارجيّة التي ليس للفرد القدرة على التّحكم فيها 7–**القلق الزائد:** هناك أشياء خطيرة ومخيفة تبعث على الهمّ والضيق والانزعاج، وعلى الفرد أنْ يتوقّعها دائماً، ويكون مستعدّاً للتعامل معها ومواجهتها حين وقوعها.8– **الاعتماديّة:** أن يعتمد الشخص على الآخرين، ويجب أنْ يكون هناك شخص أقوى منه لكي يعتمد عليه (. القحطاني، 2015، ص28) يستنتج الباحثان من خلال العرض السّابق لأنواع الأفكار اللاعقلانيّة أنّها مجموعة من الأفكار غير المعقولة والتي يصعب أنْ يتعايش معها الفرد السوي في الواقع، فهي مبنيّة تقريبا على المبالغة والتّهويل، فمن غير المعقول والمنطقي مثلا أنْ يكون الفرد مرغوباً من قبل الجميع، أو أنْ يكون لكل مشكلة حلّ مثالي، وهذه الأمور من المستحيل أنْ نراها في الواقع.

ثالثاً: خصائص وسمات الأفكار اللاعقلانيّة:

من أهم خصائص الأفكار اللاعقلانيّة أنها:

– تتصف بالجمود والتّطرف.

–السخط والتّذمر والعدوان والغضب من النفس والآخرين.

– تتخذ دائما صورة الإثبات والنفي المطلقين ولا تقتضي التّفكير بالاحتمالات.

-لا تتوافق مع الحقيقة و الواقع، وتعيق الفرد في تحقيق أهدافه (الزقزوق، 2013، ص47).

- السّلبيّة: يعتقد الأفراد الذين لديهم الأفكار اللاعقلانيّة أنّ سبب فشلهم وإخفاقهم المستمر ناتج عن ظروف خارجة عن إرادتهم، كالحظ العاثر، وأنّ هذه الظروف قاهرة لا يمكن التّغلّب عليها.

-الانهزامية: بمعنى محاولة تجنّب مواجهة المشكلات الحياتيّة وصعوباتها، والهرب منها، باعتبارها قوى جبارة لا يمكن الوقوف لمواجهتها،الاتّكاليّة :بمعنى الاعتماد على الآخرين، لا سيّما الأقوياء منهم، لأنّ ذلك يبعد الشخص الذي يؤمن بهذه الأفكار عن المواجهة التي لا تؤمن عواقبها من وجهة نظره. (آل سعود، 2015، ص ص 35،36)

رابعاً: أعراض الأفكار اللاعقلانيّة:

من بين أهم الأعراض الناتجة عن الأفكار اللاعقلانيّة نذكر:

أ-أعراض مزاجية :حزن، اكتئاب، قلق، سهولة الاستثارة، وفقدان المتعة والبهجة والرضا عن الحياة.

ب- أعراض سلوكية :تأخر ردود الأفعال السيكو حركية أو زيادتها، البكاء، الانسحاب الاجتماعي، والانتحار، والاعتماد على الغير. ج- أعراض بدنية: اضطراب النوم، الإرهاق، زيادة أو نقص الشهية، الألم والاضطرابات المعوية. د- أعراض معرفية :فقدان الاهتمام، صعوبة التّركيز، انخفاض الدافع الذاتي، الأفكار السّلبيّة، التّردد، الشّعور بالذنب، الهلاوس والأوهام، ضعف التّقييم النّفسي

مفهوم القلق:

يُعَدّ مفهوم القلق (Anxiety) من المفاهيم التي حظيت بالاهتمام في الدّراسات النّفسيّة، ومن هنا فقد تعدّدت تعريفات هذا المفهوم ومنها:

القلق: هو شعور غامض بالخوف والتّوتّر، غير سارّ، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي الذي يأتي في نوبات تتكرّر في نفس الفرد، وذلك مثل الضيق في التّنفّس، والشّعور بنبضات القلب والصداع. (حجازي،2001، ص38)

ومما سبق يستنتج الباحثان أنّ القلق هو اضطراب ناتج عن الخوف لأسباب ظاهرة أو مجهولة تجعل الفرد في حالة من التّوتّر والعجز، وهو انفعال شعوري مؤلم.

مفهوم قلق المستقبل:

يعد قلق المستقبل خلل أو اضطراب نفسيّ المنشأ، ينجم عن خبرات ماضية غير سارّة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفيّ للواقع وللذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية المحزنة، مع تضخيم السّلبيات واستبعاد الإيجابيّات الخاصّة بالذات والواقع، الأمر الذي يجعل صاحبها في حالة من التّوتّر وعدم الأمن.

أسباب قلق المستقبل:

ينتج قلق المستقبل عن التّفكير السّلبي تجاه المستقبل، والنّظرة السّلبيّة للحياة المستقبليّة والخوف من قادم الأيام، وينتج عن ذلك ظهور بعض المظاهر النّفسيّة والجسميّة، وهناك مجموعة من الأسباب التي تؤدّي إلى ظهور هذا النوع من القلق ذكرتها مجموعة من الدّراسات، ومن بينها:

– ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات. – فقدان الإحساس بأهميّة الحياة. –عدم قدرة الفرد على الفصل بين ما يتمنى وبين ما هو موجود في الواقع.– ضعف القدرة على التّكّهن بالمستقبل، إضافة لعدم وجود المعلومات الكافية لبناء أفكار مناسبة عن المستقبل، وكذلك تشوه الأفكار الحاليّة. (حمريط، 2013، ص 29).

السمات الشّخصيّة لذوي قلق المستقبل:

هناك مجموعة من السّمات التي يتّسم بها الأشخاص ذوو قلق المستقبل من أهمها ما يأتي:

– التّشاؤم، وذلك لأنّ الخائف من المستقبل لا يتوقّع إلا الشّر، ولا يخطر في باله إلا فكرة وحيدة مفادها أنّ الأخطار محدقة بي دائماً.

– استغلال العلاقات الاجتماعيّة لتأمين مستقبل الفرد الخاص.

– الانسحاب من الأنشطة البنّاءة والابتعاد عن المخاطرة.

– عدم الثقة في أحد، الأمر الذي يؤدّي إلى اصطدام بالآخرين. (حسانين، 2000، ص19)

الآثار السّلبيّة لقلق المستقبل:

لقلق المستقبل آثار سلبية من أهمها:

- الهروب من الماضي، والتّشاؤم من المستقبل، والخوف منه، وعدم الثّقة في أحد، واستخدام آليّات الدّفاع، وصلابة الرأي والتّعنّت.

- الشّعور بالتّوتّر والانزعاج لأتفه الأسباب، والأحلام المزعجة، والنّوم المضطرب، والتّفكير المضطرب، وعدم القدرة على التّركيز، والانطواء والشّعور بالوحدة.
- الشّعور بالوحدة، وعدم القدرة على تحسين مستوى المعيشة، وعدم القدرة على التّخطيط للمستقبل، والجمود وقلّة المرونة، والاعتماد على الآخرين في تأمين المستقبل. (المشيخي، 2009، ص56)

من خلال ما سبق يتبيّن لنا أنّ لقلق المستقبل أثراً كبيراً على حياة الفرد وإنتاجيته، نظراً لما يتركه من آثار على الصّعيد النّفسي، فالهروب من الماضي، والتّشاؤم، والروتين في التّعامل، والتّقوقع على الذّات، ورفض التّجديد كلّها أمور تعيق الفرد سواء في حياته الشّخصيّة أو العمليّة، لذلك على الفرد المواجهة وتقبّل الأحداث، والتّعامل معها بمنطقيّة، فمن سعى لبناء حاضره بشكل معقول فلا بدّ أنْ يلقى المستقبل في أحسن صورة.

الدراسات السابقة

أولاً: الدراسات العربية المتعلقة بالتنظيم الانفعالي:

1.دراسة خصاونة (2020). الأردن. بعنوان: التّنظيم الانفعالي وعلاقته بالتّفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك هدفت الدّراسة إلى الكشف عن مستوى التّنظيم الانفعالي وعلاقته بالتّفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك ولتحقيق أهداف الدّراسة استخدم مقياس التّنظيم الانفعالي من إعداد جارنيفسكي وكرايج (Garnefski & kraaij) والمترجم من قبل الباحثة ومقياس التّفكير الإيجابي المُعَدّ من قبل إنجرام وويسكني والمترجم من الوقاد (2012)، تكوّنت عيّنة الدّراسة من (986) طالبا وطالبة، أظهرت النّتائج أنّ مستوى التّنظيم الانفعالي لدى الطّلبة ككلّ جاء بمستوى تقييم متوسّط وأنّ مستوى التّفكير الإيجابي جاء بمستوى تقييم متوسط، كما أشارت النّتائج إلى عدم وجود فرق في مستوى التّنظيم الانفعالي ومستوى التّفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف متغيّرات الجنس والتّخصص والسّنة الدّراسيّة ، و وجود علاقة ارتباطيّة بين التّنظيم الانفعالي والتّفكير الإيجابي لدى الطّلبة.

2–دراسة الصبان وآخرون (2020). السعودية، أم القرى. بعنوان: التّنظيم الانفعالي وعلاقته بدافع الإنجاز لدى عيّنة من طالبات جامعة أم القرى هدفت الدّراسة إلى الكشف عن مستوى

التّنظيم الانفعالي واستراتيجيّاته لدى عيّنة من طالبات جامعة أم القرى كما هدفت إلى تعرّف العلاقة بين التّنظيم الانفعالي واستراتيجيّاته ودافع الإنجاز والكشف عن الفروق في دافع الإنجاز تبعاً لمستويات التّنظيم الانفعالي، تكوّنت عيّنة الدّراسة من (147) طالبة من طالبات جامعة أم القرى بمختلف التّخصصات طبّق عليهم مقياس التّنظيم الانفعالي لجروس وجون (2003) Gross & John ومقياس دافعية الإنجاز للسرحان (2016) وأسفرت الدّراسة عن وجود مستوى متوسّط من التّنظيم الانفعالي لدى عيّنة الدّراسة، وكانت أكثر الاستراتيجيّات شيوعا استراتيجية إعادة التّقييم، يليها استراتيجية الكتمان، كما بينت النّتائج وجود علاقة ارتباطيّة موجبة دالّة إحصائيّا بين التّنظيم الانفعالي ودافع الإنجاز، ووجود فروق دالّة إحصائيّا في دافع الإنجاز وأبعاده تبعاً لمستويات التّنظيم الانفعالي لصالح المستوى المرتفع.

3- دراسة عياش وفائق (2016). العراق. العنوان: التّنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة

هدفت الدّراسة إلى التّعرّف إلى التّنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، كما هدفت إلى تعرّف التّنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة وَفْقَ الاستراتيجيّات والتّعرّف، إلى دلالة الفروق الإحصائيّة للتنظيم الانفعالي واستراتيجيّاته وَفْقَ متغيّرات(الجنس، التّخصص، المرحلة الدّراسيّة)، ولتحقيق أهداف البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكوّنت عيّنة الدّراسة من (400) طالبا وطالبة من طلبة جامعة بغداد للعام الدراسي (2015) وبواقع (200) للذكور، و(200) للإناث، استخدم الباحث مقياس التّنظيم الانفعالي لـ (szwedo, 2012)، وأسفرت الدّراسة عن النّتائج الآتية :-طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من التّنظيم الانفعالي. -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة في التّنظيم الانفعالي تبعا لمتغيّرات (الجنس، التّخصص، المرحلة الراسية).

ثانيا: الدّراسات الأجنبية المتعلّقة التّنظيم الانفعالي:

1-دراسة درولر وآخرون (Droulers et al, 2015). فرنسا. بعنوان: (Age- related differences in emotion regulation within the context of sad and happy TV programs). تنظيم الانفعالات في ضوء متغيّر العمر في سياق البرامج

التّلفزيونية الحزينة والسعيدة. هدفت الدّراسة إلى التّعرّف إلى تنظيم الانفعالات في ضوء متغيّري العمر والجنس، تكوّنت عيّنة الدّراسة من (129) من الأفراد من الفئة العمريّة (19–31) تم اختيارهم بطريقة عشوائية في فرنسا، ولتحقيق أهداف الدّراسة تم استخدام مجموعة من المشاهد الدرامية لأحداث حزينة وسعيدة ومراقبة استجابات أفراد العيّنة نحوها ،أظهرت النّتائج ما يأتي تنظيم الانفعالات وَفْقَ المشاهد المقدمة كان متوسطا لدى أفراد العيّنة ككل ، لا يوجد اختلاف في مستوى تنظيم الانفعالات يُعزى إلى العمر ، وجود اختلاف في مستوى تنظيم الانفعالات يُعزى للجنس ولصالح الذّكور.

المحور الثاني: دراسات تناولت الأفكار اللاعقلانيّة

أولا: الدّراسات العربية المتعلّقة بالأفكار اللاعقلانيّة

1. دراسة القحطاني (2016). السعودية. بعنوان: قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار اللاعقلانيّة في ضوء بعض المتغيّرات الديمغرافية.هدفت الدّراسة إلى التّعرّف على طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانيّة في ضوء بعض المتغيّرات الديمغرافية، تكوّنت عيّنة الدّراسة من (328)طالبا وطالبة من قسم علم النفس والمنتظمين بمرحلة الإجازة بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، طبّق الباحث مقياسا لقلق المستقبل من إعداد" زينب شقير "ومقياسا للأفكار اللاعقلانيّة من إعداد هوبرHopper ولاين Line وترجمة وتقنين عبد الله وعبد الرحمن على البيئة العربية، وطبقه على البيئة السعودية المطيري، وأسفرت الدّراسة عن النّتائج الآتية:

– وجود علاقة ارتباطيّة موجبة ذات دلالة إحصائيّة عند مستوى دلالة 0.01 بين درجات أفراد العيّنة على مقياس الأفكار اللاعقلانيّة ودرجاتهم على مقياس قلق المستقبل.

ثانيا: الدّراسات الأجنبيّة المتعلّقة بالأفكار اللاعقلانيّة

1. دراسة دريدن وساسكيا (Dryden & Saskia ,2010). بعنوان: (Effectiveness of rational–emotive counseling on reducing academic procrastination).تأثير الأفكار اللاعقلانيّة على الحد من التّسويف الأكاديمي. هدفت الدّراسة إلى التّعرّف على الأفكار غير العقلانيّة المرتبطة بسلوك التّسويف الأكاديمي ودور الإرشاد العقلاني الانفعالي في التّخفيف من

هذا السّلوك، تكوّنت عيّنة الدّراسة من (96) طالبا وطالبة جامعيين، ولتحقيق هدف الدّراسة تمّ تطبيق مقياس الأفكار غير العقلانيّة وهو من إعداد الباحثين، وأسفرت الدّراسة عن النّتائج الآتية:

- وجود أفكار غير عقلانيّة تتمثّل في الخوف الشديد من الفشل، والتّردد في اتّخاذ القرارات، وتجنّب الآخرين لدى أفراد العيّنة، عدم وجود فروق دالّة إحصائيّا بين الطّلاب والطّالبات في تلك الأفكار غير العقلانيّة. كما أوضح البحث أهمية الدّور الفعال للإرشاد العقلاني الانفعالي في تعديل تلك الأفكار لدى عيّنة الدّراسة.

المحور الثالث: دراسات تناولت قلق المستقبل

أولا: الدّراسات العربية المتعلّقة بقلق المستقبل

1. **دراسة الجاجان (2016). سوريا. بعنوان: دراسة الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات.** هدفت الدراسة إلى التعرف على قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في جامعة دمشق ، حسب متغيرات الجنس (ذكر ، أنثى) و التخصص الدراسي (علم نفس ، الإرشاد النفسي، تربية حديثة) و تكونت عينة الدراسة من (300) طالباً و طالبةً و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية : –لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى)– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغير التخصص الدراسي (علم النفس، الإرشاد النفسي ، تربية حديثة).

2–دراسة أبو العيش.(2017).العنوان: القلق من المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى الطّالب الجامعي ، هدفت الدّراسة إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين قلق المستقبل ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق تبعاً لمتغيّرات: التّخصص والنوع، ولتحقيق أهداف الدّراسة أعدّت الباحثة مقياساً لقياس قلق المستقبل تكوَّنَ في صيغته النهائية من(23) فقرة موزعة على (5) مجالات، وأداة لقياس مستوى الطموح الأكاديمي تكوّنَ بصيغته النهائية من (27) فقرة، موزعة على (5) مجالات، وطبقت المقاييس على عيّنة بلغت (320) طالباً وطالبة، تمّ اختيارهم عشوائياً من طلبة جامعة حائل من مختلف التّخصصات العلمية والأدبية، وأسفرت الدّراسة عن النّتائج الآتية:

2. وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة تُعزى لأثر النوع في قلق الصحّة وقلق الموت لصالح الذّكور.
3. وجود فروق ذات دلالة إحصائيّة تُعزى لأثر التّخصص في القلق المتعلق بالمشكلات الحياتيّة لصالح الأقسام الأدبية.
4. وجود علاقة سلبية دالّة إحصائيًا بين القدرة على وضع الأهداف واليأس في المستقبل.

ثانيا: الدّراسات الأجنبية المتعلّقة بقلق المستقبل

دراسة بولانووسكي (Bolanowski ,2005).بعنوان : Anxiety About Professional Future Among Young Doctors، القلق بشأن المستقبل المهني بين الأطباء الشّباب، هدفت الدّراسة إلى تعرّف مُعدّل الشّعور بالقلق بشأن المستقبل المهني لدى طلّاب كليّات الطب في بولندا، والتّعرّف على العقبات التي تواجههم في بداية عملهم المهني، والعمل على خلق روح التّحدي لقهر هذه العقبات، تكوّنت عيّنة الدّراسة من (1000) طبيب من أطباء الامتياز البولنديين وأطباء الامتياز الفرنسيين، وطبق عليهم استبانة لقياس مُعدّل القلق من إعداد الباحث. وأسفرت نتائج الدّراسة عن النّتائج الآتية: –ارتفاع مُعدّل مؤشر الشّعور بالقلق تجاه المستقبل المهني لدى أطباء الامتياز في بولندا بينما مُعدّل مؤشر الشّعور بالقلق تجاه المستقبل المهني منخفض جدا لدى أطباء الامتياز الفرنسيين، – أطباء الامتياز الذين لديهم دراية بواجبات الطبيب اليومية يقومون بتطوير مهاراتهم العلميّة، وأيضا لديهم استقلال مادي عن مؤسساتهم الطبية، وينخفض لديهم مُعدّل الشّعور بالقلق تجاه مستقبلهم المهني. –ارتفاع معدل الشّعور بالقلق يكون له تأثير سلبي على المستقبل المهني لدى الأفراد.

التّعقيب على الدّراسات السّابقة وموقع البحث الحالي منها:

من خلال اطّلاع الباحثان على الدّراسات السّابقة وجد أنّ هناك تشابها ما بين دراسته الحاليّة والدّراسات السّابقة من حيث أنّ الدّراسات السّابقة قد تناولت كلّ محور على حدة بالدّراسة والبحث في محاولة من الباحثين استقصاء العلاقة بين كلّ مصطلح، وبين العديد من المتغيّرات، كما يتشابه البحث الحالي مع الدّراسات السّابقة من حيث المنهج المستخدم ويشترك مع بعضها في

اختيار العيّنة، كما في دراسة الصبان (2020) وخصاونة (2020) ، في حين يختلف البحث الحالي عن الدّراسات السّابقة من حيث تناوله بالدّراسة للتنظيم الانفعالي والأفكار العقلانيّة و علاقتهما بالقلق من المستقبل على طلبة كلية التربية في جامعة حمص، وهو مالم تتناوله أيّ من الدّراسات السّابقة بالدّراسة والبحث، وبذلك تفرد البحث الحالي بأهمية البحث في هذا المجال، كما يختلف البحث الحالي عن الدّراسات السّابقة من حيث الأدوات المستخدمة.**هذا وقد استفاد البحث الحالي من البحوث والدّراسات السّابقة:**

- الاطّلاع على منهجية البحث المتبعة في كل دراسة.
- تبيّن الجوانب التي تمّ التّركيز عليها، والجوانب التي لم يتمّ التّركيز عليها، ومراعاة ذلك في البحث الحالي.
- صياغة أهداف البحث وفرضيّاته.
- **منهج البحث وإجراءاته**

تم اعتماد المنهج الوصفي حيث يعتمد هذا المنهج دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبّر عنها تعبيراً كيفيّاً وكميّاً؛ فالتّعبير الكيفي يصف الظاهرة ويوضّح خصائصها، أمّا التّعبير الكمّي فيعطي وصفاً رقميّاً يوضّح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة.

مجتمع البحث وعينته

مجتمع البحث:

تألّف مجتمع البحث الأصلي من جميع طلبة كليّة التّربية في جامعة حمص للعام الدراسي (2024-2025) والبالغ عددهم (9488) طالباً وطالبة.

- سحبت عيّنة عشوائيّة من طلبة السّنتين الأولى والأخيرة بلغ عدد أفرادها (328) طالباً وطالبة. ويبين الجدول والأشكال الآتية خصائص عيّنة البحث موزعة وَفْقَ متغيّري (الجنس، والسّنة الدّراسيّة).

الجدول (1) توزّع أفراد عيّنة البحث موزعة وَفْقَ متغيّري (الجنس، والسّنة الدّراسيّة)

الاختصاص	السّنة	ذكر	أنثى	المجموع	المجموع النهائي
	الأولى	9	17	26	

الإرشاد النّفسي	الأخيرة	4	6	10	**36**
علم النفس	الأولى	16	24	40	**50**
	الأخيرة	5	5	10	
معلم صف	الأولى	15	28	43	**144**
	الأخيرة	26	75	101	
مناهج	الأولى	4	37	41	**58**
	الأخيرة	4	13	17	
رياض الأطفال	الأولى		30	30	**40**
	الأخيرة		10	10	
المجموع		**83**	**245**	**328**	**328**

أدوات البحث:

1-مقياس التّنظيم الانفعالي

قام الباحثان باستخدام مقياس جروس وجون الذي تمّ إعداده للبيئة العربية من قبل نسرين البراهمة (2017) في جامعة اليرموك في الأردن، وأيضاً من قبل مرعي (2019) في جامعة الاستقلال في فلسطين، ويتكوّن من (10) فقرات، هذا وسيتم استخدامه بعد إجراء الدّراسة السيكومترية المناسبة للتأكّد من صدقه وثباته ومن ثَمّ صلاحية استخدامه في البحث الحالي.

- وصف مقياس التنظيم الانفعالي

يتكون المقياس من 10 مفردات تقيس ميل الفرد إلى استخدام تنظيم الانفعال، ويشتمل على بعدين هما إعادة التقييم المعرفي ويتضمن 6 مفردات هي (1، 3، 5، 7، 8، 10)، والقمع التعبيري ويتضمن 4 مفردات هي (2، 4، 6، 9)، وتتم الإجابة على المقياس وفقاً لمقياس سباعي (أتفق بشدة، أتفق أحياناً، محايد، أرفض أحياناً، أرفض، أرفض بشدة).

- طريقة تصحيح مقياس التنظيم الانفعالي

تمنح إجابة الطالب درجة تتدرج من (1–7) بالترتيب على مفردات المقياس، وبذلك فإن الدرجة الكلية للمقياس تتراوح بين (10 – 70) درجة، وتشير الدرجة المرتفعة ان الفرد يستخدم استراتيجيات التنظيم الانفعالي بشكل أكبر، وتعطى لكل بُعد درجة منفصلة.

دراسة الصّدق والثّبات:

صدق المقياس

1–صدق المحكّمين وصدق المحتوى للاوشي LawsheContent Validity Ratio (CVR):

تمّ عرض المقياس في صورته الأوليّة على (23) محكماً متخصصاً في مجال علم النّفس والصحّة النّفسيّة بالجامعات المصريّة والسوريّة والفلسطينيّة مصحوباً بمقدّمة تمهيدية تضمّنت توضيحاً لمجال البحث، والتّعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التّأكّد من صلاحيّته وصدقه لقياس التّنظيم الانفعالي. ويوضح الجدول (2) نسبة اتفاق المحكمين.

الجدول (2): نسب اتّفاق المحكّمين ومعامل صدق لاوشي لعبارات مقياس التّنظيم الانفعالي (ن= 23)

العبارة	العدد الكلي للمحكمين	عدد مرات الاتفاق	عدد مرات الاختلاف	نسبة الاتفاق %	معامل صدق لاوشي(CVR)	القرار المتعلق بالمفردة
1	23	23	0	100	1	يُقبَل
2	23	23	0	100	1	يُقبَل
3	23	23	0	100	1	يُقبَل
4	23	23	0	100	1	يُقبَل
5	23	23	0	100	1	يُقبَل
6	23	23	0	100	1	يُقبَل
7	23	23	0	100	1	يُقبَل
8	23	23	0	100	1	يُقبَل

9	23	23	0	100	1	يُقبَل
10	23	23	0	100	1	يُقبَل
متوسّط النّسبة الكليّة للاتّفاق على المقياس					100%	
متوسّط نسبة صدق لاوشي للمقياس ككلّ					1	

يتّضح من الجدول (2) أنّ نسب اتّفاق المحكّمين على كلّ عبارة من عبارات مقياس التّنظيم الانفعالي بلغت (100 %). وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشي يتّضح من الجدول (2) أنّ جميع عبارات مقياس التّنظيم الانفعالي تتمتّع بقيم محتوى عالية، كما بلغ متوسّط نسبة صدق المحتوى للمقياس ككل (1) وهي نسبة صدق عالية.

2 – **صدق التّكوين (البنيوي):** بالنّسبة لصدق التّكوين جاءت النّتائج كالآتي:

أ – **الارتباط بين عبارات المقياس والدّرجة الكليّة للمقياس:** تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (**259 –515**) . معاملات الارتباط دالّة إحصائيّاً. ولم يتمّ حذف أيّة عبارة.

الجدول (3): الارتباط بين عبارات مقياس التّنظيم الانفعالي والدّرجة الكليّة للمقياس

البند	معامل الارتباط	القيمة الاحتماليّة	البند	معامل الارتباط	القيمة الاحتماليّة
1	.331**	.001	6	.424**	.000
2	.432**	.000	7	.259**	.009
3	.514**	.000	8	.511**	.000
4	.453**	.000	9	.515**	.000
5	.372**	.000	10	.419**	.000

ب –**الارتباط بين أبعاد المقياس والدّرجة الكليّة للمقياس،** يوضّح جدول (4) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدّرجة الكليّة للمقياس.

الجدول (4): الارتباط بين أبعاد مقياس التّنظيم الانفعالي والدّرجة الكليّة للمقياس

أبعاد المقياس	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتماليّة
إعادة التّقييم المعرفي	.882**	.000
القمع التّعبيري	.820**	.000

ج – الارتباط بين أبعاد المقياس والعبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد:

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والعبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد كما هو موضح بالجدول (5).

الجدول (5): الارتباط بين أبعاد المقياس والعبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد

أبعاد المقياس	العبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد
إعادة التّقييم المعرفي	(.389** – .529**)
القمع التّعبيري	(.539** – .576**)

وهذه القيم دالّة، وهذا يدل إلى أن للمقياس صدقّ تكوين.

3– الصدق بدلالة الفرق الطرفية: تقوم هذه الطّريقة على تقسيم درجات المقياس إلى مستويين، تتمثّل في انتقاء مجموعتين متطرّفتين من المفحوصين في ضوء درجاتهم الكليّة في المقياس، وبعد تحديد المجموعتين المتضادّتين، تجرى المقارنة بين أداء المفحوصين فيهما على الاختبار الكلّي والاختبارات الفرعيّة (الأبعاد)، لمعرفة دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" (أبو حطب وآخرون، 2003، ص 146–147). فإذا تمّ التّوصّل إلى إيجاد فروق ذات دلالة إحصائيّة عالية بين تلك المجموعتين الطرفيتين، فيعني ذلك أن للاختبار الكلي وللاختبارات الفرعية (الأبعاد) القدرة على التّمييز بين الأفراد مما يعني أنّها صادقة

الجدول رقم (6) صدق المقارنة الطرفية لمقياس التنظيم الإنفعالي

الدّرجة	المجموعة	N	المتوسط	الانحراف المعياري	t	درجة الحريّة	القيمة الاحتماليّة	القرار
الكليّة لمقياس التّنظيم الانفعالي	الفئة العليا	25	56.3200	3.17175	23.230	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	39.8000	1.60728				
إعادة التّقييم المعرفي	الفئة العليا	25	31.7600	2.36784	21.963	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	19.7600	1.36260				
القمع التّعبيري	الفئة العليا	25	22.6800	1.81934	19.861	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	12.8800	1.66633				

يتبيّن من الجدول (6) أنّ هناك فروقاً بين الفئتين العليا والدنيا، إذ كانت القيم الاحتماليّة أصغر من مستوى الدّلالة 0.05 وكان الفرق لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى أنّ الاختبار صادق بدلالة الفرق الطرفيّة.

ثبات المقياس

تمّ حساب ثبات الاختبار باستخدام **طريقة التّجزئة النّصفيّة** (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفرديّة ودرجات العبارات الزوجية للمقياس)، و**بطريقة الإعادة**، حيث تمّ تطبيق المقياس على عيّنة مكوّنة من (100) طالباً وطالبةً، وبعد مضي أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم. وحُسب أيضاً الثبات **بطريقة الاتّساق الدّاخلي (ألفا كرونباخ)**، والجدول (7) يوضّح النّتائج.

الجدول (7): معاملات ثبات مقياس التّنظيم الانفعالي بطريقة التّجزئة النّصفيّة وبالإعادة وبطريقة ألفا كرونباخ

التّنظيم الانفعالي	الثبات بالتّجزئة النّصفيّة	الثبات بالإعادة	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
إعادة التّقييم المعرفي	.214*	.904**	.616

القمع التّعبيري	.242*	.852**	.807
الدّرجة الكليّة لمقياس التّنظيم الانفعالي	.387**	.933**	.891

يتبين من الجدول رقم (7) أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات وبالتالي صالح للاستخدام.

2- مقياس الافكار اللاعقلانيّة

قام الباحثان بإعداد مقياس الافكار اللاعقلانيّة وذلك بالاعتماد على مجموعة من المقاييس العربية والأجنبية المتوفرة في هذا المجال والدّراسات السّابقة والإطار النظري، ومنها اختبار المعتقدات اللاعقلانية عند رتيب (2001) ومقياس الأفكار اللاعقلانية عند سعود (2006).

وصف مقياس الأفكار اللاعقلانية وكيفية تصحيحه:

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والمقاييس التي سبق ذكرها وهي اختبار المعتقدات اللاعقلانية عند رتيب (2001) ومقياس الأفكار اللاعقلانية عند سعود (2006). تم إعداد مقياس الأفكار اللاعقلانية حيث يناسب البيئة السورية وطلبة الجامعة تم صياغة مجموعة من العبارات مع مراعاة أن تكون :1- سهلة وواضحة ومفهومة وقصيرة. 2- الإبتعاد عن النفي في صياغة العبارات لتجنب إرباك المفحوص. 3- أن تمثل كل عبارة فكرة واحدة فقط. بعد ذلك تم صياغة العبارات بصورتها الأولية والبالغ عددها (72) عبارة وثم عرضها على المحكمين والبالغ عددهم (23) وبعد الأخذ برأي المحكمين تم الإبقاءعلى العبارات التي حصلت على درجة (80%) وحذف بقية العبارات، حيث تم حذف (6) عبارات ، ثم تم تطبيق المقياس على عينة إستطلاعية و عددهم (20) تم اختيارهم بطريقة عشوائية للتأكد فيما إذا كان هناك عبارات غامضة أو صعبة الفهم ، و بعد عرضه على المحكمين تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس و التي تألفت من (66) عبارة ، لكل عبارة خمس بدائل وهي كالتالي (موافق تماما-موافق – حيادي- غيرموافق – غيرموافق مطلقاً) وتأخذ هذه العبارات الدرجات التالية (5-4-3-2-1) في حال كانت العبارات إيجابية وتقلب الدرجات في حال كانت العبارات سلبية (1-2-3-4-5).

دراسة الصّدق والثّبات لمقياس الأفكار اللاعقلانية:

صدق المقياس

1- صدق المحكّمين وصدق المحتوى للاوشي LawsheContent Validity Ratio (CVR):

تمّ عرض المقياس في صورته الأوليّة على (23) محكماً متخصصاً في مجال علم النّفس والصحّة النّفسيّة والتربية بالجامعات السورية

2 – صدق التّكوين (البنيوي): بالنّسبة لصدق التّكوين جاءت النّتائج كالآتي:

أ –**الارتباط بين عبارات المقياس والدّرجة الكليّة للمقياس:** تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.230–0.675**). ومعاملات الإرتباط دالة إحصائيا، ولم تحذف أية عبارة.

ب – الارتباط بين أبعاد المقياس والدّرجة الكليّة للمقياس، يوضّح جدول (8) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدّرجة الكليّة للمقياس.

الجدول (8): الارتباط بين أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانيّة والدّرجة الكليّة للمقياس

أبعاد المقياس	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتماليّة
طلب الاستحسان	.821**	.000
ابتغاء الكمال الشّخصي	.898**	.000
اللوم القاسي للذات وللآخرين	.839**	.000
توقّع المصائب والكوارث	.677**	.000
التّهوّر(اللامبالاة) الانفعاليّة	.513**	.000
القلق الزّائد	.652**	.000
الاعتماديّة	.763**	.000
الشّعور بالعجز	.834**	.000
الانزعاج لمتاعب الآخرين	.792**	.000
ابتغاء الحلول الكاملة	.825**	.000

ج – الارتباط بين أبعاد المقياس والعبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد:

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح بالجدول (9).

الجدول رقم (9): الارتباط بين أبعاد المقياس والعبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد

أبعاد المقياس	العبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد
طلب الاستحسان	0.235*- 0.688**
ابتغاء الكمال الشّخصي	0.391** – 0.622**
اللوم القاسي للذات وللآخرين	0.470** – 0.609**
توقّع المصائب والكوارث	0.233 – 0.631**
التّهوّر(اللامبالاة) الانفعاليّة	0.435**- 0.647**
القلق الزائد	0.393** – 0.748**
الاعتماديّة	0.205*- 0.668**
الشّعور بالعجز	0.287*- 0.682**
الانزعاج لمتاعب الآخرين	0.499**- 0.708**
ابتغاء الحلول الكاملة	0.279**- 0.664**

وهذه القيم دالّة، وهذا يدلّ على أنّ للمقياس صدقَ تكوين.

3-الصدق بدلالة الفرق الطرفيّة: تقوم هذه الطريقة على تقسيم درجات المقياس إلى مستويين، تتمثّل في انتقاء مجموعتين متطرّفتين من المفحوصين في ضوء درجاتهم الكليّة في الاختبار ودرجاتهم على الاختبارات الفرعيّة (الأبعاد). وبعد تحديد المجموعتين المتضادّتين، تجرى المقارنة بين أداء المفحوصين فيهما على الاختبار الكلّي والاختبارات الفرعيّة (الأبعاد)، لمعرفة دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" (أبو حطب وآخرون، 2003، ص 146-147). فإذا تمّ التّوصّل إلى إيجاد فروق ذات دلالة إحصائيّة عالية بين تلك المجموعتين الطرفيتين، فيعني ذلك أنّ للاختبارات الفرعية القدرة على التّمييز بين الأفراد مما يعني أنّها صادقة.

الجدول رقم (10) صدق المقارنة الطرفيّة لمقياس الأفكار اللاعقلانيّة

	المجموعة	N	المتوسط	الانحراف المعياري	t	درجة الحريّة	القيمة الاحتماليّة	القرار
الدّرجة الكليّة لمقياس الأفكار اللاعقلانيّة	الفئة العليا	25	204.6400	16.09317	19.961	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	135.7200	6.24847				
طلب الاستحسان	الفئة العليا	25	27.9200	2.08006	20.754	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	17.0800	1.57903				
ابتغاء الكمال الشخصي	الفئة العليا	25	25.0400	2.31805	21.597	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	14.3600	.86023				
اللوم القاسي للذات وللآخرين	الفئة العليا	25	20.4000	1.41421	28.945	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	10.8000	.86603				
توقّع المصائب والكوارث	الفئة العليا	25	18.7200	1.98997	14.402	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	12.3200	.98826				
	الفئة العليا	25	19.9600	1.98914	16.516	48	0.000	دالّة

التّهوّر (اللامبالاة) الانفعاليّة	الفئة الدنيا	25	11.8800	1.42361				
القلق الزائد	الفئة العليا	25	17.5600	1.41657	20.643	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	9.3200	1.40594				
الاعتماديّة	الفئة العليا	25	19.3600	1.41067	24.412	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	10.8800	1.01325				
الشّعور بالعجز	الفئة العليا	25	24.8000	1.97906	15.664	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	14.8800	2.47184				
الانزعاج لمتاعب الآخرين	الفئة العليا	25	17.2800	1.40000	28.352	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	8.5200	.65320				
ابتغاء الحلول الكاملة	الفئة العليا	25	22.8000	2.46644	17.052	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	13.3200	1.28193				

يتبيّن من الجدول (10) أنّ هناك فروقاً بين الفئتين العليا والدنيا، إذ كانت القيم الاحتماليّة أصغر من مستوى الدّلالة 0.05 وكان الفرق لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى أنّ المقياس صادق بدلالة الفرق الطرفية.

ثبات المقياس

تمّ حساب ثبات الاختبار باستخدام **طريقة التّجزئة النّصفيّة** (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفرديّة ودرجات العبارات الزوجيّة للمقياس)، و**بطريقة الإعادة**، حيث تمّ تطبيق المقياس على عيّنة مكوّنة من (100) طالباً وطالبةً، وبعد مضي أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على الأفراد أنفسهم. وحُسب أيضاً الثّبات **بطريقة الاتّساق الدّاخلي (ألفا كرونباخ)**. والجدول رقم (11)

الجدول (11): معاملات ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانيّة بطريقة التّجزئة النّصفيّة وبالإعادة وبطريقة ألفا كرونباخ

الأفكار اللاعقلانيّة	الثبات بالتّجزئة النصفية	الثبات بالإعادة	الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
طلب الاستحسان	.361**	.911**	.749
ابتغاء الكمال الشخصي	.460**	.908**	.744
اللوم القاسي للذات وللآخرين	.301**	.895**	.752
توقّع المصائب والكوارث	.453**	.766**	.767
التّهوّر (اللامبالاة) الانفعاليّة	.312**	.767**	.770
القلق الزائد	.325**	.712**	.765
الاعتماديّة	.492**	.727**	.759
الشّعور بالعجز	.409**	.758**	.750
الانزعاج لمتاعب الآخرين	.255*	.789**	.756
ابتغاء الحلول الكاملة	.295**	.821**	.752
الدّرجة الكليّة لمقياس الأفكار اللاعقلانيّة	.951**	.980**	.921

يوضّح الجدول (11) أنّ قيم معاملات الثبات باستخدام طريقة التّجزئة النّصفيّة والتي تمّ فيها استخدام صيغة سبيرمان وبراون، وبطريقة الإعادة وبطريقة الاتّساق الداخلي (ألفا كرونباخ) تراوحت بين الجيّدة والعالية وهي دالّة إحصائيّا عند مستوى 0.01.

3- مقياس قلق المستقبل:

قام الباحثان بإعداد مقياس قلق المستقبل وذلك بالاعتماد على مجموعة من المقاييس العربية والأجنبية المتوفرة في هذا المجال والدّراسات السّابقة والإطار النظري ومنها دراسة المومني ونعيم (2012) ودراسة كرميان (2008).

وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

تألف المقياس من من (26) عبارة موزعة على أربع مجالات وهي (القلق الاجتماعي (10) بنود – القلق الاقتصادي (6) القلق الوظيفي (5) –القلق من الموت (5)، وقد تم تصحيح عبارات المقياس بأن تعطى الإجابة أوافق بشدة (5) درجات والإجابة أوافق تعطى (4) والإجابة لا أدري تعطى (3) والإجابة أرفض تعطى (2) والإجابة أرفض بشدة تعطى (1).

دراسة الصدق والثّبات:

صدق المقياس

1 - صدق المحكّمين وصدق المحتوى للاوشي LawsheContent Validity Ratio (CVR):

تمّ عرض المقياس في صورته الأوليّة على (23) محكماً متخصصاً في مجال علم النّفس والصحّة النّفسيّة بالجامعات السورية مصحوباً بمقدّمة تمهيديّة تضمّنت توضيحاً لمجال البحث، والتّعريف الإجرائي لمصطلحاته، بهدف التّأكّد من صلاحيته وصدقه لقياس قلق المستقبل، وإبداء ملاحظاتهم حوله

وقد قام الباحثان بحساب نسب اتّفاق السّادة المحكّمين على كلّ عبارة من عبارات المقياس باستخدام معادلة لاوشي Laeshe لحساب نسبة صدق محتوى (Content Valdity Ratio CVR) لكلّ عبارة من عبارات مقياس قلق المستقبل

يتّضح من الجدول (15) أنّ نسب اتّفاق السّادة المحكّمين على كلّ عبارة من عبارات مقياس قلق المستقبل تتراوح بين (91.304%- 100%)، كما بلغت نسبة الاتّفاق الكليّة للسّادة المحكّمين

على مقياس قلق المستقبل (98.32692308%). وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشي يتّضح من الجدول (10) أنّ جميع عبارات مقياس قلق المستقبل تتمتّع بقيم محتوى مقبولة، كما بلغ متوسّط نسبة صدق المحتوى للمقياس ككلّ (0.983) وهي نسبة صدق عالية.

الجدول (12): نسب اتّفاق المحكّمين ومعامل صدق لاوشي لعبارات مقياس قلق المستقبل (ن= 23)

م	العدد الكلي للمحكّمين	عدد مرّات الاتّفاق	عدد مرّات الاختلاف	نسبة الاتّفاق %	معامل صدق لاوشي(CVR)	القرار المتعلّق بالمفردة
1	23	23	0	100	1	يُقبَل
2	23	23	0	100	1	يُقبَل
3	23	23	0	100	1	يُقبَل
4	23	23	0	100	1	يُقبَل
5	23	23	0	100	1	يُقبَل
6	23	23	0	100	1	يُقبَل
7	23	23	0	100	1	يُقبَل
8	23	21	2	91.304	0.826	يُعدَّل ويُقبَل
9	23	23	0	100	1	يُقبَل
10	23	23	0	100	1	يُقبَل
11	23	23	0	100	1	يُقبَل
12	23	23	0	100	1	يُقبَل
13	23	22	1	95.652	0.913	يُعدَّل ويُقبَل
14	23	23	0	100	1	يُقبَل

15	23	23	0	100	1	يُقبَل
16	23	23	0	100	1	يُقبَل
17	23	21	2	91.304	0.826	يُعدَّل ويُقبَل
18	23	23	0	100	1	يُقبَل
19	23	23	0	100	1	يُقبَل
20	23	23	0	100	1	يُقبَل
21	23	23	0	100	1	يُقبَل
22	23	23	0	100	1	يُقبَل
23	23	23	0	100	1	يُقبَل
24	23	23	0	100	1	يُقبَل
25	23	23	0	100	1	يُقبَل
26	23	23	0	100	1	يُقبَل
متوسّط النسبة الكليّة للاتفاق على المقياس					%98.32692308	
متوسّط نسبة صدق لاوشي للمقياس ككل					0.983	

يتّضح من الجدول (12) أنّ نسب اتّفاق السّادة المحكّمين على كلّ عبارة من عبارات مقياس قلق المستقبل تتراوح بين (91.304%– 100%)، كما بلغت نسبة الاتّفاق الكليّة للسّادة المحكّمين على مقياس قلق المستقبل (98.32692308%). وعن نسبة صدق المحتوى (CVR) للاوشي يتّضح من الجدول (10) أنّ جميع عبارات مقياس قلق المستقبل تتمتّع بقيم محتوى مقبولة، كما بلغ متوسّط نسبة صدق المحتوى للمقياس ككلّ (0.983) وهي نسبة صدق عالية.

2 – صدق التّكوين (البنيوي): بالنّسبة لصدق التّكوين جاءت النّتائج كالآتي:

أ – **الارتباط بين عبارات المقياس والدّرجة الكليّة للمقياس:** تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (.215 – .697**). معاملات الإرتباط دالة إحصائياً، ولم يتم حذف أية عبارة.

الجدول (13): الارتباط بين عبارات مقياس قلق المستقبل والدّرجة الكليّة للمقياس

البند	معامل الارتباط	القيمة الاحتماليّة	البند	معامل الارتباط	القيمة الاحتماليّة
1	.256	.021	14	.570**	.000
2	.426**	.000	15	.697**	.000
3	.235	.006	16	.286	.004
4	.497**	.000	17	.613**	.000
5	.371**	.000	18	.337**	.001
6	.385**	.000	19	.269**	.007
7	.210*	.036	20	.245*	.028
8	.285	.008	21	.429**	.000
9	.500**	.000	22	.215	.033
10	.605**	.000	23	.257	.031
11	.273**	.006	24	.246	.042
12	.356**	.000	25	.400**	.000
13	.326**	.001	26	.638**	.000

ب –الارتباط بين أبعاد المقياس والدّرجة الكليّة للمقياس، يوضّح جدول (14) قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدّرجة الكليّة للمقياس.

الجدول (14): الارتباط بين أبعاد مقياس قلق المستقبل والدّرجة الكليّة للمقياس

أبعاد المقياس	معامل ارتباط بيرسون	القيمة الاحتماليّة
القلق الاجتماعي	.787**	.000
القلق الاقتصادي	.796**	.000
القلق الوظيفي	.615**	.000
القلق من الموت	.512**	.000

ج – الارتباط بين أبعاد المقياس والعبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد:

تراوحت قيم معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والعبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد كما هو موضّح بالجدول (15).

الجدول (15): الارتباط بين أبعاد المقياس والعبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد

أبعاد المقياس	العبارات المتعلّقة بهذه الأبعاد
القلق الاجتماعي	(.281 - .662**)
القلق الاقتصادي	(.423 - .642**)
القلق الوظيفي	(.320 - .686**)
القلق من الموت	(.243* - .807**)

وهذه القيم دالّة، وهذا يدلّ على أنّ للمقياس صدق تكوين.

3 –الصدق بدلالة الفرق الطرفية: تقوم هذه الطريقة على تقسيم درجات المقياس إلى مستويين، تتمثّل في انتقاء مجموعتين متطرّفتين من المفحوصين في ضوء درجاتهم الكليّة في المقياس، وبعد تحديد المجموعتين المتضادّتين، تجرى المقارنة بين أداء المفحوصين فيهما على الاختبار الكلّي والاختبارات الفرعيّة (الأبعاد)، لمعرفة دلالة الفروق باستخدام اختبار "ت" (أبو حطب وآخرون، 2003، ص 146–147). فإذا تمّ التّوصّل إلى إيجاد فروق ذات دلالة إحصائيّة عالية بين المجموعتين الطرفيّتين، فيعني ذلك أنّ للاختبار الكلي وللاختبارات الفرعيّة القدرة على التّمييز بين الأفراد مما يعني أنّها صادقة.

الجدول (16): صدق المقارنة الطرفيّة لمقياس قلق المستقبل

	المجموعة	N	المتوسط	الانحراف المعياري	T	درجة الحريّة	القيمة الاحتمالي ّة	القرار
الدّرجة الكليّة لمقياس قلق المستقبل	الفئة العليا	25	94.5200	3.69820	23.292	48	0.000	دالّة

	الفئة الدنيا	25	69.2400	3.97157				
القلق الاجتماعي	الفئة العليا	25	36.7600	1.26754	15.609	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	24.8400	3.60185				
القلق الاقتصادي	الفئة العليا	25	22.8800	1.05357	13.941	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	15.1600	2.56060				
القلق الوظيفي	الفئة العليا	25	19.5200	1.41774	23.432	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	12.2800	.61373				
القلق من الموت	الفئة العليا	25	20.0800	.99666	19.677	48	0.000	دالّة
	الفئة الدنيا	25	12.1600	1.74833				

يتبيّن من الجدول (16) أنّ هناك فروقاً بين الفئتين العليا والدنيا، إذ كانت القيم الاحتماليّة أصغر من مستوى الدّلالة 0.05 وكان الفرق لصالح المجموعة العليا، وهذا يشير إلى أنّ الاختبار صادق بدلالة الفرق الطرفية.

ثبات المقياس

تمّ حساب ثبات الاختبار باستخدام **طريقة التّجزئة النّصفيّة** (حساب الارتباط بين درجات العبارات الفرديّة ودرجات العبارات الزوجيّة للمقياس)، و**بطريقة الإعادة**، حيث تمّ تطبيق المقياس على عيّنة مكوّنة من (100) طالباً وطالبةً، وبعد مضي أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على الأفراد

أنفسهم. وحسب أيضاً الثّبات **بطريقة الاتّساق الدّاخلي (ألفا كرونباخ)**، والجدول (17) يوضّح النّتائج.

الجدول (17): معاملات ثبات مقياس قلق المستقبل بطريقة التّجزئة النّصفيّة وبالإعادة وبطريقة ألفا كرونباخ

قلق المستقبل	الثّبات بالتّجزئة النصفية	الثّبات بالإعادة	الثّبات بطريقة ألفا كرونباخ
القلق الاجتماعي	.352*	.781**	.690
القلق الاقتصادي	.467**	.868**	.705
القلق الوظيفي	.306*	.849**	.756
القلق من الموت	.401**	.837*	.776
الدّرجة الكليّة لمقياس قلق المستقبل	.848**	.936**	.611

يوضّح الجدول (17) أنّ قيم معاملات الثّبات باستخدام طريقة التّجزئة النّصفيّة والتي تمّ فيها استخدام صيغة سبيرمان وبراون، وبطريقة الإعادة وبطريقة الاتّساق الداخلي (ألفا كرونباخ) تراوحت بين الجيّدة والعالية وهي دالّة إحصائيّا عند مستوى 0.01.

الأساليب الإحصائيّة المستخدمة في البحث

- **معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation).**
- **اختبار t-test لعيّنتين مستقلّتين (independent samples test):** استخدم لتحليل الفروق بين درجات أفراد عيّنة البحث تبعاً لمتغيّري (الجنس، والسّنة الدّراسيّة).

عرض نتائج البحث ومناقشتها:

أولاً: الإجابة عن أسئلة البحث ومناقشتها وتفسيرها

السؤال الأول: ما مستوى التّنظيم الانفعالي لدى أفراد عيّنة البحث؟

لتحديد مستوى التّنظيم الانفعالي لدى أفراد عيّنة البحث، حُسب المتوسّط الحسابي لكلّ مجال، وقسِّم المعيار إلى ثلاث فئات متساوية، وحُدِّدت النّقاط الفاصلة على التّدرُّج، من خلال حساب المدى (الدّرجة الأعلى لمقياس ليكرت – الدّرجة الأدنى لمقياس ليكرت)، على النحو الآتي:

$$\frac{\text{الدّرجة الأعلى لمقياس ليكرت} - \text{الدّرجة الأدنى لمقياس ليكرت}}{\text{عدد الفئات}} = \frac{1-7}{3} = 2$$

وقد اعتمد على المعيار الآتي في تقدير درجة تواجد كل أسلوب:

الجدول (18) المعيار المعتمد لتقدير الإجابة

التّقييم	فئات قيم المتوسّط الحسابي لكلّ درجة
كبيرة	**5 – 7**
متوسّطة	**3 وأقل من 5**
ضعيفة	**1 وأقل من 3**

ويوضّح الجدول (19) مستوى التّنظيم الانفعالي لدى أفراد عيّنة البحث ممثلة بالمتوسّط الحسابي، والانحراف المعياري.

جدول (19) مستوى التّنظيم الانفعالي لدى أفراد عيّنة البحث ممثلة بالمتوسّط الحسابي، والانحراف المعياري

الأبعاد	عدد البنود	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	الدّرجة	التّرتيب
إعادة التّقييم المعرفي	6	3.26	2.063	متوسّطة	2
القمع التّعبيري	4	3.53	2.052	متوسّطة	1
بشكل عام	**10**	3.40	2.012	متوسّطة	

من قراءة الجدول (19) يتبيّن أنّ بُعد القمع التّعبيري جاء في المرتبة الأولى، وبدرجة متوسّطة، وقد حصل على أعلى متوسّط حسابي، بلغ (3.53)، وحصل بُعد إعادة التّقييم المعرفي على المرتبة الثّانية بمتوسّط حسابي بلغ (3.26) وهو درجة متوسّطة، وبلغ المتوسّط الحسابي لمستوى التّنظيم الانفعالي بشكل عام (3.4) وهو درجة متوسّطة، يمكن تفسير نتيجة هذا السؤال بالطّبيعة الانفعاليّة والاجتماعيّة للمرحلة الجامعيّة، حيث يُعَرّضُ التّكيّفُ مع الحياة الجامعيّة والوفاء بمتطلّباتها طلبةَ الجامعةِ للعديدِ من التّغيّرات الانفعاليّة؛ الأمر الذي يفرض عليهم تجريب أساليب عديدة للتعامل معها، فالتّغيّرات الانفعاليّة تفرض على الأفراد أنْ يجرّبوا طرقاً عديدة لتنظيمها مما يفسّر أنّ المستوى المتوسّط هو المستوى السّائد في جميع استراتيجيّات التّنظيم الانفعالي لدى

طلّاب الجامعة. فهم يحاولون التّكيّف مع ظروف حياتهم ومتطلّباتها، حيث يتعرّضون يوميّاً للعديد من المواقف والتّغيّرات الانفعاليّة التي تفرض عليهم استخدام أساليب متعدّدة للتعامل معها وتنظيمها من أجل النجاح وتحقيق طموحاتهم، وتتنوّع الانفعالات التي يخبرها الفرد تبعاً لكلّ موقف، الأمر الذي يستلزمه المرونة والقدرة على تغيير الاستجابات تبعاً لتلك المواقف.وتتّفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (الصبان، 2020) و(الخصاونة، 2020) و(عفانة، 2018) و(البراهمة، 2017) والتي توصّلت إلى مستوى متوسّط من التّنظيم الانفعالي لدى أفراد العيّنة، بينما تتعارض مع نتائج دراسة (عياش وفائق، 2016) التي جاء فيها مستوى التّنظيم الانفعالي بدرجة مرتفعة. كما تتعارض مع نتائج دراستيّ (الصبان، 2020) و(البراهمة، 2017) التي جاء فيهما محور إعادة التّقييم في المرتبة الأولى، ومحور الكتمان (القمع التّعبيري) في المرتبة الثّانية على عكس الدّراسة الحاليّة.

السؤال الثاني: ما مستوى الأفكار اللاعقلانيّة لدى أفراد عيّنة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، أعطي كلّ مستوى من مستويات الأفكار اللاعقلانيّة لدى أفراد عيّنة البحث على المقياس المخصّص لذلك قيماً متدرّجة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وحدّدت فئات قيم المتوسّط الحسابي لكل مستوى باستخدام القانون الآتي:

$$\frac{\text{عدد مستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد المستويات}} = \frac{1-5}{5} = 0.8$$

واستناداً إلى قاعدة التّقريب الرياضي، يمكن التّعامل مع متوسّطات الدرجات على النحو الآتي:

الجدول (20) مستويات الأفكار اللاعقلانيّة لدى أفراد عيّنة البحث والقيم الموافقة لها

درجة المستوى	القيم المعطاة لكل مستوى	فئات قيم المتوسّط الحسابي لكل مستوى
كبيرة جداً	5	5.00 -4.21
كبيرة	4	4.20 -3.41
متوسّطة	3	3.40-2.61
ضعيفة	2	2.60 -1.81
ضعيفة جداً	1	1.80-1.0

وفي ضوء الجدول السّابق يمكن تحديد مستوى الأفكار اللاعقلانيّة من خلال حساب المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لدرجات أفراد عيّنة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانيّة وأبعاده الفرعية كما يلي:

جدول (21) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عيّنة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانيّة

م	أبعاد مقياس الأفكار اللاعقلانيّة	عدد البنود	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الأفكار اللاعقلانيّة	التّرتيب
1	طلب الاستحسان	9	3.75	1.414	كبيرة	**7**
2	ابتغاء الكمال الشّخصي	8	3.85	1.531	كبيرة	**2**
3	اللوم القاسي للذات وللآخرين	6	3.89	1.456	كبيرة	**1**
4	توقّع المصائب والكوارث	6	3.83	1.531	كبيرة	**3**
5	التّهوّر(اللامبالاة) الانفعاليّة	6	3.77	1.426	كبيرة	**6**
6	القلق الزائد	5	3.74	1.520	كبيرة	**8**
7	الاعتماديّة	6	3.81	1.478	كبيرة	**4**
8	الشّعور بالعجز	8	3.73	1.425	كبيرة	**9**
9	الانزعاج لمتاعب الآخرين	5	3.68	1.406	كبيرة	**10**
10	ابتغاء الحلول الكاملة	7	3.78	1.451	كبيرة	**5**
الدّرجة الكليّة		**66**	**3.78**	**1.369**	**كبيرة**	

يلاحظ من الجدول السّابق أنّ المتوسّطات الحسابيّة لدرجات أفراد عيّنة البحث على مقياس الأفكار اللاعقلانيّة وأبعاده الفرعية قد تراوحت بين (3.89) كحدّ أعلى لبُعد (اللوم القاسي للذات وللآخرين) وهو بدرجة (كبيرة)، و(3.68) كحد أدنى لبُعد (الانزعاج لمتاعب الآخرين) وهو بدرجة (كبيرة). وبلغت قيمة المتوسّط الحسابي لإجابات أفراد عيّنة البحث على الدّرجة الكليّة لمقياس الأفكار اللاعقلانيّة (3.78) وهي بدرجة (كبيرة).

ويمكن تفسير ذلك من خلال طبيعة المجتمع العربي بشكل عام، والذي تنتشر فيه الكثير من أنماط التّفكير الخرافي واللاعقلاني الذي يتمّ تناقله وتوارثه عبر الأجيال من خلال عملية التّنشئة

الاجتماعيّة. فالتّفكير اللاعقلاني مُتَعَلّم لدى الفرد منذ سنّ مبكّرة، وذلك من قِبَل الأسرة والرّفاق وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه. فالإنسان يُولد ولديه ميل قويّ نحو اللاعقلانيّة، والتي تزداد نمّواً بسبب البيئة. الأفكار اللاعقلانيّة تتكوّن وتنمو في بيئة اجتماعيّة مشبعةٍ بمفاهيم، ومقولات قلّما يتمّ التّشكيك فيها؛ للتأكّد من مدى ملاءمتها للواقع الفعلي لسير الأحداث اليوميّة، ومدى انسجامها مع العصر الذي يفرض على الفرد رؤية الأشياء، والأحداث من منظور نسبيّ، ومواكبة التّغيّرات المستمرّة التي تطرأ على المفاهيم، والتي قد تقلبها إلى نقيضها، فالمفاهيم المجرّدة العامّة كالكمال والحقّ والتّعاطف مع الآخرين..الخ، تشكّلها منظومة القيم التي تولّدها الظروف الاجتماعيّة التي يعيشها الطّالب، وتجد دعامتها في مضمون المقرّرات الدّراسيّة التي تعمل بدورها على ترسيخها في الذاكرة والوجدان بوصفها حقائق نهائيّة غير قابلة للمناقشة، جميع ذلك يمثّل أرضاً خصبة لتكوين الأفكار اللاعقلانيّة.

السؤال الثالث: ما مستوى قلق المستقبل لدى أفراد عيّنة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، أعطي كلّ مستوى من مستويات قلق المستقبل لدى أفراد عيّنة البحث على المقياس المخصّص لذلك قيماً متدرّجة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وحدّدت فئات قيم المتوسّط الحسابي لكل مستوى باستخدام القانون الآتي:

$$\frac{\text{عدد مستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد المستويات}} = \frac{1-5}{5} = 0.8$$

واستناداً إلى قاعدة التّقريب الرّياضي، يمكن التّعامل مع متوسّطات الدّرجات على النحو الآتي:

الجدول (22) مستويات قلق المستقبل لدى أفراد عيّنة البحث والقيم الموافقة لها

درجة المستوى	القيم المعطاة لكلّ مستوى	فئات قيم المتوسّط الحسابي لكلّ مستوى
كبيرة جداً	5	5.00 -4.21
كبيرة	4	4.20 -3.41
متوسّطة	3	3.40-2.61
ضعيفة	2	2.60 -1.81
ضعيفة جداً	1	1.80-2.0

وفي ضوء الجدول السّابق يمكن تحديد مستوى قلق المستقبل من خلال حساب المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لدرجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل وأبعاده الفرعية كما يأتي:

الجدول (23) الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل

م	أبعاد مقياس قلق المستقبل	عدد البنود	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى قلق المستقبل	التّرتيب
1	القلق الاجتماعي	10	4.13	1.246	كبيرة	**1**
2	القلق الاقتصادي	6	4.01	1.450	كبيرة	**3**
3	القلق الوظيفي	5	4.06	1.308	كبيرة	**2**
4	القلق من الموت	5	3.91	1.617	كبيرة	**4**
الدّرجة الكليّة		**26**	**4.03**	**1.357**	**كبيرة**	

يلاحظ من الجدول السّابق أنّ المتوسّطات الحسابيّة لدرجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل وأبعاده الفرعية ، حيث بلغت قيمة المتوسّط الحسابي لدرجات أفراد عيّنة البحث على الدّرجة الكليّة لمقياس قلق المستقبل (4.03) وهي بدرجة (كبيرة) كما كان أعلى بُعد من حيث الانتشار هو (القلق الاجتماعي) و قد بلغ و قد بلغ(4.13)، ويرى الباحثان أنّ هذه النتيجة منطقيّة إلى حدّ كبير خصوصاُ أنّ عيّنة البحث الحالي هي من الشّباب حيث تعتبر فترة الشّباب بحدّ ذاتها مرحلة ضاغطة لتحديد المستقبل المهني والاجتماعي، الأمر الذي يتطلّب من الشّاب أو الشّابة مواجهة تحدّيات هذه المرحلة بكلّ متطلّباتها لأنّ حياتهم المستقبليّة تترتّب عليها فيما بعد كما يمكن تفسير هذه النتيجة انطلاقاً من طبيعة الحياة التي تتطلّب التّفكير في مختلف جوانبها، وما يرتبط بطموح الفرد وتطلّعاته وآماله التي يسعى إلى تحقيقها ، وفيما يتعلّق بالجانب الاجتماعي فقد جاءت درجة القلق تجاه هذا الجانب كبيرة. ويرى الباحثان أنّ ذلك يرتبط بالعديد من العوامل المتّصلة بطبيعة، إضافة إلى العديد من العوامل التي قد تفرض على الأسرة التّنقّل بين المناطق المختلفة بحكم طبيعة أعمالهم ودراستهم، وما يتعرضّون له من ضغوط نفسيّة، وهذا يؤدي إلى ظهور المشكلات الأسريّة والعائلية السّلبيّة.

ثانياً: الإجابة عن فرضيّات البحث وتفسيرها:

نتائج الفرضيّة الأولى ومناقشتها:

تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: "**لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين التّنظيم الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلبة كليّة التّربية بجامعة حمص**".

للتّحقّق من صحّة الفرضيّة تمّ حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس التّنظيم الانفعالي، والجدول الآتي يوضّح تلك المعاملات:

جدول (24) معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس التّنظيم الانفعالي

مقياس قلق المستقبل	مقياس التّنظيم الانفعالي		
	إعادة التّقييم المعرفي	القمع التّعبيري	الدّرجة الكليّة
القلق الاجتماعي	-.794-**	-.809-**	-.819-**
القلق الاقتصادي	-.787-**	-.808-**	-.816-**
القلق الوظيفي	-.775-**	-.791-**	-.801-**
القلق من الموت	-.792-**	-.770-**	-.799-**
الدّرجة الكليّة	-.815-**	-.822-**	-.837-**

يلاحظ من الجدول السّابق وجود علاقة ارتباطيّة دالّة إحصائيّا إيجابية عند مستوى الدّلالة (0.01) بين درجات أفراد العيّنة على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس التّنظيم الانفعالي، وهي علاقة ارتباطيّة قويّة وسالبة، أي كلّما ارتفع مستوى التّنظيم الانفعالي لدى أفراد عيّنة البحث انخفض لديهم مستوى قلق المستقبل.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى الصّراع الدّائر في عقول الطّلبة حول ضرورة استخدام أفضل استراتيجيّات التّنظيم الانفعالي لحلّ مشكلاتهم، والظهور بمظهر المتوازنين انفعالياً لِما للمجتمع من قيود وأحكام عليهم، وزيادة التّنظيم الانفعالي يعزّز من تفكير الطّالب بشكلّ مستمرّ في مستقبله؛

مما يسهم في تخفيف قلق المستقبل عند الطالب ولاسيّما أنّ المرحلة الجامعيّة تعدّ من أكثر مراحل الحياة أهميّة لما لها من دور رئيس في صقل شخصيّة الطّالب وتحديد مستقبله المهني، وتزويده بكمّ كبير من المهارات العلميّة والعملية والشّخصيّة ذات الآثار بعيدة المدى فالطالب الذي لديه تنظيم انفعالي عالي يكون أقل قلقاً من المستقبل .

نتائج الفرضيّة الثّانية ومناقشتها:

تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: "**لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائيّة بين قلق المستقبل والأفكار اللاعقلانيّة لدى طلبة كليّة التّربية بجامعة حمص**".

للتّحقّق من صحّة الفرضيّة تمّ حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس الأفكار اللاعقلانيّة، والجدول الآتي يوضّح تلك المعاملات:

جدول (25) معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس الأفكار اللاعقلانيّة

مقياس الأفكار اللاعقلانيّة	مقياس قلق المستقبل				
	القلق الاجتماعي	القلق الاقتصادي	القلق الوظيفي	القلق من الموت	الدّرجة الكليّة
طلب الاستحسان	.858**	.867**	.850**	.870**	.893**
ابتغاء الكمال الشخصي	.869**	.889**	.856**	.906**	.913**
اللوم القاسي للذات وللآخرين	.875**	.906**	.862**	.890**	.916**
توقّع المصائب والكوارث	.876**	.892**	.863**	.907**	.918**
التّهور(اللامبالاة) الانفعاليّة	.853**	.867**	.839**	.865**	.887**
القلق الزائد	.879**	.871**	.861**	.887**	.906**
الاعتماديّة	.862**	.889**	.859**	.886**	.906**
الشّعور بالعجز	.847**	.864**	.847**	.870**	.888**
الانزعاج لمتاعب الآخرين	.851**	.860**	.836**	.857**	.882**

ابتغاء الحلول الكاملة	.840**	.861**	.825**	.877**	.883**
الدّرجة الكليّة	.921**	.938**	.909**	.943**	.962**

يلاحظ من الجدول السّابق وجود علاقة ارتباطيّة دالّة إحصائيّا عند مستوى الدّلالة (0.01) بين درجات أفراد العيّنة على مقياس قلق المستقبل ودرجاتهم على مقياس الأفكار اللاعقلانيّة وهي علاقة ارتباطيّة قوية وموجبة، أي كلّما ارتفع مستوى الأفكار اللاعقلانيّة لدى أفراد عيّنة البحث ارتفع لديهم مستوى قلق المستقبل.

يفسّر الباحثان ارتباط الأفكار اللاعقلانيّة بقلق المستقبل بأنّه يعود إلى المرحلة العمريّة التي يمرّ بها طلّاب الجامعة، والتي كثيراً ما يستثار خلالها الشّاب في تفكيره وأحلامه وآماله وما ينتظره أو ما يتوقّعه من المستقبل، فعندما يكون تفكيره مبالغاً فيه وغير منطقي، فإنّ ذلك قد يؤدّي إلى عدم وضوح، وزاد لديه القلق من المستقبل، وتتّفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (القحطاني، 2016) بوجود علاقة ارتباطيّة موجبة بين الأفكار اللاعقلانيّة وقلق المستقبل.

نتائج الفرضيّة الثّالثة وتفسيرها:

تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: "**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر الجنس**".

للتّحقّق من صحّة الفرضيّة تمّ استخراج المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لدرجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر الجنس، وتمّ استخدام اختبار (t-test) لعيّنتين مستقلّتين، وكانت النّتائج على النحو الآتي:

الجدول (26) نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائيّة للفروق بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث

على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر الجنس

الأبعاد الفرعية	الجنس	العيّنة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحريّة	مستوى الدّلالة	القرار
	ذكور	83	3.05	1.969	1.141	358	0.255	

إعادة التّقييم المعرفي	إناث	245	3.34	2.093				**غير دال**
القمع التّعبيري	ذكور	83	3.20	1.897	1.801	358	0.073	**غير دال**
	إناث	245	3.65	2.094				
الدّرجة الكليّة	ذكور	83	3.13	1.885	1.503	358	0.134	**غير دال**
	إناث	245	3.49	2.049				

يتّضح من الجدول السّابق أنّ قيمة (t) جاءت على التّسلسل بالنّسبة للأبعاد الفرعية والدّرجة الكليّة كما يأتي: (1.141، 1.801، 1.503) عند القيم الاحتماليّة (0.255، 0.073، 0.134) وهي أكبر من مستوى الدّلالة (0.05) المعتمد في البحث، ومن ثَمَّ تقبل الفرضيّة الصّفريّة أي: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر الجنس.**

وتفسّر هذه النتيجة بأنّ التّقارب الاجتماعي والثقافي وطبيعة المرحلة وما تتضمّنه من ضغوط دراسيّة وانفعاليّة واجتماعيّة، يمرّ بها طلّاب الجامعة، وتؤدي إلى خبرتهم للعديد من الانفعالات، بغض النّظر عن جنسهم، يفرض عليهم أنْ يجرّبوا طرقاً متعدّدة للتعامل معها، فالأفراد عندما يتعرّضون إلى ضغوط عديدة يميلون إلى توظيف استراتيجيّات تنظيم انفعال متعدّدة، وهذا ما يفسّر عدم وجود فروق تبعاً لمتغيّر الجنس في التّنظيم الانفعالي.

وتتّفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (الخصاونة، 2020) في عدم وجود فروق في التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر الجنس، بينما تتعارض مع نتائج دراسة (عفانة، 2018) التي أظهرت وجود فروق في الجنس ودراسة (البراهمة، 2017) التي أظهرت وجود فروق في محور (إعادة التّقييم) لصالح الإناث، ودراسة (Droulers at el, 2015) التي أظهرت وجود فروق في الجنس لصالح الذّكور.

نتائج الفرضيّة الرابعة وتفسيرها:

تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: "**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر السّنة الدّراسيّة** ".

للتّحقّق من صحّة الفرضيّة تم استخراج المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لدرجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر السّنة الدّراسيّة، وتمّ استخدام اختبار (t-test) لعيّنتين مستقلّتين، وكانت النّتائج على النحو الآتي:

الجدول (27) نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائيّة للفروق بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث

على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر السّنة الدّراسيّة

الأبعاد الفرعية	السّنة الدّراسيّة	العيّنة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحريّة	مستوى الدّلالة	القرار
إعادة التّقييم المعرفي	الأولى	180	3.42	2.046	1.625	358	0.105	غير دال
	الأخيرة	148	3.06	2.075				
القمع التّعبيري	الأولى	180	3.60	2.004	0.758	358	0.449	غير دال
	الأخيرة	148	3.44	2.118				
الدّرجة الكليّة	الأولى	180	3.51	1.978	1.219	358	0.224	غير دال
	الأخيرة	148	3.25	2.054				

يتّضح من الجدول السّابق أنّ قيمة (t) جاءت على التّسلسل بالنّسبة للأبعاد الفرعية والدّرجة الكليّة كما يأتي: (1.625، 0.758، 1.219) عند القيم الاحتماليّة (0.105، 0.449، 0.224) وهي أكبر من مستوى الدّلالة (0.05) المعتمد في البحث ومن ثَمَّ تقبل الفرضيّة الصّفريّة أي: **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر السّنة الدّراسيّة.**

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى تقارب الظروف الحياتيّة، والمرحلة العمريّة، والنضج الانفعالي والعقلي الذي وصل إليه طلبة الجامعة، وكذلك تعرّضهم لمواقف اجتماعيّة وانفعاليّة متشابهة ضمن الثّقافة والبيئة السوريّة، ومن ثَمَّ استخدامهم لاستراتيجيّات متشابهة ومتنوعة تكوّنت لديهم في مراحل

حياتهم السّابقة وفقاً لخبراتهم الانفعاليّة السّابقة، وتتّفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (الخصاونة، 2020) التي أظهرت عدم وجود فروق في التّنظيم الانفعالي تبعاً لمتغيّر السّنة الدّراسيّة.

نتائج الفرضيّة الخامسة وتفسيرها:

تنصّ هذه الفرضيّة على أنّه: "**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيّر الجنس**".

للتّحقّق من صحّة الفرضيّة تمّ استخراج المتوسّطات الحسابيّة والانحرافات المعياريّة لدرجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيّر الجنس، وتمّ استخدام اختبار (t-test) لعيّنتين مستقلّتين، وكانت النّتائج على النحو الآتي:

الجدول (28) نتائج اختبار (t-test) للدلالة الإحصائيّة للفروق بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث

على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيّر الجنس

الأبعاد الفرعية	الجنس	العيّنة	المتوسّط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجات الحريّة	مستوى الدّلالة	القرار
القلق الاجتماعي	ذكور	83	4.39	1.094	2.294	358	0.022	دال
	إناث	245	4.04	1.285				
القلق الاقتصادي	ذكور	83	4.27	1.235	2.020	358	0.044	دال
	إناث	245	3.92	1.510				
القلق الوظيفي	ذكور	83	4.38	1.122	2.748	358	0.006	دال
	إناث	245	3.95	1.351				
القلق من الموت	ذكور	83	4.27	1.392	2.476	358	0.014	دال
	إناث	245	3.79	1.673				
الدّرجة الكليّة	ذكور	83	4.33	1.157	2.466	358	0.014	دال
	إناث	245	3.93	1.408				

يتّضح من الجدول السّابق أنّ قيمة (t) جاءت على التّسلسل بالنّسبة للأبعاد الفرعية والدّرجة الكليّة كما يأتي: (2.294، 2.020، 2.748، 2.476، 2.466) عند القيم الاحتماليّة (0.022، 0.044، 0.006، 0.014، 0.014) وهي أصغر من مستوى الدّلالة (0.05) المعتمد في البحث ومن ثَمَّ ترفض الفرضيّة الصّفريّة وتقبل الفرضيّة البديلة، أي: **توجد فروق ذات دلالة إحصائيّة بين متوسّطات درجات أفراد عيّنة البحث على مقياس قلق المستقبل تبعاً لمتغيّر الجنس**، والفروق لصالح الذّكور ذوي المتوسّط الحسابي الأكبر.

ويمكن تفسير هذه النتيجة المتعلّقة بارتفاع قلق المستقبل لدى الذّكور مقابل الإناث في ضوء عدم ارتباط قلق المستقبل بفئة معيّنة من الأفراد دون الأخرى، ولكن تتفاوت مستويات القلق وأشكاله من فئة إلى أخرى استناداً إلى ما يتعرّض له الفرد من ضغوط ومسؤوليّات. وبناءً على ما يترتب من مسؤوليات على الذّكور مقابل الإناث، فإنّ مستوى القلق يأخذ لدى الذّكور أشكالاً ومستويات ترتبط بما يفرضه الواقع والمجتمع والدين على الذّكور من مهام ومسؤوليات تتمثل في تأمين العمل، والحصول على المبالغ الماديّة التي تستلزم إنشاء السكن والزواج، وما يترتب على ذلك، فالمسؤوليّة الأولى تقع على عاتق الذّكور في هذه الجوانب، الأمر الذي قد يضع الفرد في صراعات وضغوط تجعله دائم التّفكير بما سيكون عليه المستقبل، ومن ثَمَّ فإنّ ما ينظر إليه الفرد من آمال وطموحات يسعى إلى تحقيقها، وبعد اصطدامه بالواقع الذي لا يلبّي هذه الطموحات يضعه في حالة من التّفكير بالمستقبل والقلق بشأنه أمام العجز عن تحقيق الأهداف وعدم وضوح صورة المستقبل في ضوء ما يتوفر من معطيات.

ثالثاً: مقترحات البحث

في ضوء النّتائج التي توصل إليها البحث، يقدم الباحثان جملة من المقترحات:

- التّركيز على البرامج الإرشاديّة الوقائيّة التي تهدف إلى تربية التّفكير العقلانيّ المنطقيّ بين الطّلبة كجزء من برامج تربية الشّخصيّة والصّحّة النّفسيّة.
- تضمين المناهج الدّراسيّة كلّ ما يسهم في تحسين وتعزيز مستويات التّنظيم الانفعالي.
- توفير البيئة الجامعيّة المناسبة في الكليّة بما يسهم في خفض القلق لدى الطّلبة.
- عقد الدّورات الإرشاديّة التي تسهم في تدريب الطّلبة على مواجهة القلق الاقتصاديّ والاجتماعيّ والوظيفيّ.

– إجراء المزيد من الدّراسات حول قلق المستقبل لدى فئات أُخرى من المجتمع في ضوء متغيّرات وعوامل لها علاقة بتزايد قلق المستقبل بهدف إيجاد الحلول لهذه العوامل والمسبّبات.

المراجع

المراجع العربية

-أبو حطب، فؤاد، عثمان، آمال، سيد، صادق. (2003). **التقويم النفسي**. مكتبة الأنجلو مصرية. مصر

-أبو العيش، هيا سليمان محمود (2017). القلق من المستقبل وعلاقته بمستوى الطموح الأكاديمي لدى الطّالب الجامعي، **مجلة العلوم التّربوية والنّفسيّة**، جامعة البحرين.

-أحمد، خيرية. (2014). **قلق المستقبل وعلاقته بتقدير الذات لدى عيّنة من طلبة جامعة دمشق**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التّربية، جامعة دمشق، سورية.

-آل سعود، نجلاء بنت عبد العزيز بن محمد.(2015) . **نوعية الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانيّة لدى بعض طلّاب وطالبات جامعة الملك سعود**، (رسالة ماجستير عير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعيّة والإدارية- جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض – السعودية.

-البراهمة، نسرين خالد (2017). **التّنظيم الانفعالي وعلاقته بقلق الاختبار لدى طلبة جامعة اليرموك**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التّربية، جامعة اليرموك

- الجاجان، ياسر. (2016). دراسة الفروق في قلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات، **مجلة جامعة حمص**، مجلد 38، العدد4، 43-74

-حجازي، علاء علي.(2013) . **القلق الاجتماعي وعلاقته بالأفكار اللاعقلانيّة لدى طلبة المرحلة الإعدادية بالمدارس -الحكومية في محافظات غزة**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كليّة التّربية الجامعة الإسلامية- غزة.

-حسانين، أحمد محمد.(2000) . **قلق المستقبل وقلق الامتحان في علاقتهما ببعض المتغيّر ات النّفسيّة لدى عيّنة من طلّاب الصف الثاني الثانوي**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية الآداب، جامعة المنيا- مصر

-حمريط، نوال.(2013) . **القلق من المستقبل وعلاقته بالتّوافق النّفسي الاجتماعي لدى المراهق المصاب بداء السكري دراسة إكيلنيكية لستة حالات في عيادة متخصصة بمدينة سطيف،** (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعيّة، جامعة محمد خيضر، بسكرة- الجزائر.

-خصاونة، آمنة حكمت. (2020). التّنظيم الانفعالي وعلاقته بالتّفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدّراسات النّفسيّة والتّربوية،** المجلد 11، العدد 30، 31. 46

-رتيب، ناديا. (2001). **العلاقة بين الأفكار اللاعفلانية والقلق الاجتماعي لدى عينة من طلاب السنة الثالثة في جامعة دمشق.** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق.

-الزقزوق، رامي عبد اللطيف. (2013). **فاعلية استخدام السيكودراما في خفض مستوى القلق والأفكار اللاعقلانيّة لدى طلبة الكليات التّقنية في قطاع غزة،** (رسالة ماجستير)، كلية التّربية، جامعة الأزهر- غزة.

-زهران، حامد عبد السلام. (2005). **الصحّة النّفسيّة والعلاج النّفسي،**، ط4، القاهرة: عالم الكتب، 587.

-سعود، سناء. (2006). **بعض المتغيرات المرتبطة بقلق المستقبل لدى عينة من المراهقين: دراسة تشخيصية** (رسالة دكتوراه). جامعة طنطا.

-سلامة، إيمان حسين محمدز.(2007) . **مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بالتّفكير اللاعقلاني لدى مرتكبي جرائم القتل على خلفية الشرف في المحافظات الشمالية في فلسطين،** (رسالة ماجستير)، كلية التّربية، جامعة القدس- فلسطين.

-سلوم، هناء. (2014). **استراتيجيّات التّنظيم الانفعالي وعلاقتها بحل المشكلات دراسة مقارنة على عيّنة من طلّاب المرحلة الثانوية وطلّاب المرحلة الجامعيّة بمدينة دمشق،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التّربية، جامعة دمشق. سورية.

-شقير، زينب. (2005). **مقياس قلق المستقبل،** (ط)4 ، القاهرة :مكتبة الانجلو المصرية.

-شلهوب، دعاء. (2016). **قلق المستقبل وعلاقته بالصابة النّفسيّة، دراسة ميدلنية لدى عيّنة من الشّباب في مراكز الإيواء المؤقت في مدينتي دمشق والسويداء،** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التّربية، جامعة دمشق، سورية.

-الصبان، عبير، والسلمي، سماح، والأنصاري، هبة. (2020). التّنظيم الانفعالي وعلاقته بدافع الإنجاز لدى عيّنة من طالبات جامعة أم القرى، **مجلة جامعة الملك عبد العزيز للآداب والعلوم الإنسانية، السعودية**، 28(3)، ص _ص 217-248.

-عبد السميع مليجي، آمال. (2004). **مقياس مستوى الطموح لدى المراهقين والشّباب**، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

-عثماني، فاطمة الزهراء. (2015). **الأفكار اللاعقلانيّة وعلاقتها بكل من الرضا عن الحياة وقلق المستقبل لدى عيّنة من طلبة الجامعة دراسة ميدانية بجامعة وهران**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة وهران، الجزائر.

-عفانة، محمد جاسر زكي. (2018). **التّنظيم الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظات غزة**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التّربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

-العويضة، سلطان. (2009). العلاقة بين الأفكار العقلانيّة واللاعقلانيّة ومستويات الصحّة النّفسيّة عند عيّنة من طلبة جامعة عمان الأهلية، **مجلة رسالة الخليج العربي**، العدد 1113، مكتب التّربية العربي لدول الخليج، الرياض، السعودية.

- عياش، ليث محمد، وفائق، صبا دريد (2016). التّنظيم الانفعالي لدى طلبة الجامعة، **مجلة كليّة التّربية الأساسية**، الجامعة المستنصّرية، العدد95

-غالب، مصطفى. (2000). **في سبيل موسوعة نفسية**، بيروت: مكتبة الهلال.

-فائق، صبا دريد. (2016). **التّنظيم الانفعالي وعلاقته بالتّفكير السّلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة**، (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم العلوم التّربوية والنّفسيّة، كليّة التّربية للعلوم الصرفة، جامعة بغداد، العراق.

-القحطاني، محمد بن مترك آل شري. (2016). قلق المستقبل وعلاقته بالأفكار الغير عقلانيّة في ضوء بعض المتغيّرات الديمغرافية لدى طلّاب وطالبات قسم علم النفس بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، **مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعيّة**، الرياض-السعودية، المجلد 2016 (41)، 31 يوليو/تموز 2016)، ص ص 15-74.

-القصاص، موسى زهير حسن.(2014) . **الأفكار اللاعقلانيّة وانفعال الغضب لدى أفراد الشرطة في ضوء بعض المتغيّرات،** (رسالة ماجستير)، كلية التّربية، الجامعة الإسلامية-غزة.

-كرميان، صلاح. (2008). **سمات الشخصية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى العاملين بصورة مؤقتة في الجالية العربية في إستراليا.** (رسالة ماجستير). الأكاديمبية العربية في الدنمارك.

-مالكي، حمزة والرشيدي، شباب. (2012). علاقة الأفكار اللاعقلانيّة بالسّلوك العدواني لدى طلّاب الثانوي، **مجلة كليّة التّربية بالزقازيق،** العدد 77، 219. 265.

-مخول، مالك. (2016). **علم نفس الطفولة والمراهقة،** منشورات جامعة دمشق، دمشق، سورية.

-المشيخي، غالب بن محمد علي.(2009) . **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عيّنة من طلّاب جامعة الطائف،** (رسالة دكتوراه)، كلية التّربية، جامعة أم القرى-السعودية.

-مرعي، رزان زهدي كمال. (2019): **التّنظيم الانفعالي وعلاقته بالقلق لدى طلبة جامعتي الاستقلال والقدس،** (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة القدس، فلسطين.

-المومني، محمد، نعيم، مازن. (2013). قلق المستقبل لدى طلبة كليات المجتمع في منطقة الجليل في ضوء بعض المتغيرات. **المجلة الأردنية في العلوم التربوية.** (12).173-185

-يعقوب، حيدر. (2011). التّنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى، **المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين: الموهبة والإبداع منعطفات هامة في حياة الشعوب،** 15. 16 تشرين الأول، 2011

المراجع الأجنبية:

- Bolanowski. W. (2005). **Anxiety about professional future among young doctors. Int J Occup Med Environ Health**. 18(4):367-74. PMID: 166178
- Eliss, A. (1994). **Reasons and emotion in psychotherapy: A cognitive-behavoral approach**. (2nd ed). The Brich Lane Press.
- Droulers, O., Lacoste- Badie, S., & Malek, F. (2015). **Age- related differences in emotion regulation within the context of sad and happy TV programs**. Psychology & Marketing, 32(8), 795–807. https://doi.org/10.1002/mar.20819

- Dryden, W. & Saskia, S. (2010). Effectiveness of rational-emotive counseling on reducing academic procrastination. **Journal of RationalEmotive & Cognitive-Behavior Therapy**,14, pp276-293. DOI: https://doi.org/10.24036/00103za0002.
- Eliss, A. (1994). **Reasons and emotion in psychotherapy:A cognitive-behavoral approach**. (2nd ed). The Brich Lane Press.
- Garnefski, nadia. Kraaij, Vivian. (2006). **Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples**.
- Garnefski, N, & Kraaij, V. (2006**).** Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms; A comparative Study of Five Specific Samples. **Personality and Individual differences**,40(8),1659_ 1669
- Golman, D. (1999). **The emotionally intelligent worker. Futurist. 33,3,14,19 Personality and Individual Differences**. (40). p p 1659-1669. URL
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). **Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation** (pp. 3–24). The Guilford Press.
- Koole. S. L. (2009). **The psychology of emotion regulation: An integrative review. Cognition and Emotion**, 23(1), pp 4-41. DOI:10.1080/02699930802619031.
- Raffaelli et al, (2005): **future expectations of Brazilian street youth. Journal of Adolscence**.28 (2), 249 – 262.

الملاحق

قائمة بأسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة

اسم المحكم	الاختصاص	مكان العمل
أ.د. آصف يوسف	المناهج وأصول التدريس	كلية التربية– جامعة اللاذقية
أ.د. ريم سليمون	علم نفس تربوي	كلية التربية– جامعة طرطوس
أ.د. لينا علي	علم نفس تربوي	كلية التربية– جامعة دمشق
أ.د. لبنى جديد	علم النفس العام	كلية التربية– جامعة اللاذقية
أ.د. محمد اسماعيل	مناهج وطرائق تدريس	كلية التربية– جامعة حمص
أ.د. معمر الهوارنة	علم نفس تربوي	كلية التربية – جامعة دمشق
أ.د. منال مرسي	رياض الأطفال وتعليم ابتدائي	كلية التربية – جامعة حمص
أ.د. منذر بوبو	إحصاء في التربية وعلم النفس قياس وتقويم	كلية التربية– جامعة اللاذقية