



التفاؤل الاكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

التفاؤل الاكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

م. د. رنا محسن شايع العفلوكي
كلية التربية للنبات - جامعة القادسية

البريد الإلكتروني Email : Rana.Shaiy@qu.edu.iq

الكلمات المفتاحية: التفاؤل الاكاديمي، الحرية العاطفية.

كيفية اقتباس البحث

العفلوكي ، رنا محسن شايع، التفاؤل الاكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة،
مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، شباط ٢٠٢٥، المجلد: ١٥، العدد: ٢.

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر (Creative Commons Attribution) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered مسجلة في
ROAD

Indexed فهرسة في
IASJ

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2025 Volume :15 Issue : 2
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

Academic Optimism and its Relationship to Emotional Freedom among University Students

L.D Rana Mohsen Shayea Al-Afloki

College of Education for Women - Al-Qadisiyah University

Keywords : Academic optimism, emotional freedom.

How To Cite This Article

Al-Afloki, Rana Mohsen Shayea, Academic Optimism and its Relationship to Emotional Freedom among University Students, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, February 2025, Volume:15, Issue 2.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

Abstract

The aim is to know the academic optimism and emotional freedom among students. And the correlation between academic optimism and freedom. Achieving these goals requires adopting the Al-Atabi Academic Optimism Scale (2021). The scale may be in its final form of (30) paragraphs after conducting the necessary statistical analyses. The researcher also adopted the Mahdi Emotional Freedom Scale (2020), which included (30) paragraphs. Paragraph after conducting the necessary statistical analyses, the researcher also adopted the Emotional Freedom Scale Mahdi (2020), which included (30) paragraphs, after conducting the necessary statistical analyses. The two tools were applied to a sample of (300) male and female students from Al-Qadisiyah University for the academic year 2023-2024, who were selected using a simple random method and an equal approach, with (150) males and (150) females. After completing the data collection, it was processed using appropriate statistical methods, including the t-test for a single sample, Pearson's

correlation coefficient, and analysis of variance. The research came out with a set of results, the most important of which is that students of both genders have. These results were interpreted according to the theory adopted for each of the research measures. Based on these results, the researcher presents a set of recommendations and suggestions.

ملخص

هدف الى معرفة التفاؤل الأكاديمي و الحرية العاطفية لدى الطلبة. والعلاقة الارتباطية بين التفاؤل الأكاديمي والحرية ويقتضي تحقيق هذه الاهداف تبني مقياس التفاؤل الأكاديمي العتبي (٢٠٢١) وقد تكون المقياس بصورته النهائية من (٣٠) فقرة بعد اجراء التحليلات الاحصائية اللازمة ، كما قامت الباحثة ايضا تبني مقياس الحرية العاطفية مهدي (٢٠٢٠) اذ ضم (٣٠) فقرة، بعد اجراء التحليلات الاحصائية اللازمة. وقد طبق الاداتين على عينة مكونة من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة القادسية للعام الدراسي ٢٠٢٣-٢٠٢٤ تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة وبالأسلوب المتساوي، بواقع (١٥٠) من الذكور و (١٥٠) من الإناث ، وبعد إتمام جمع البيانات تم معالجتها باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة ، ومنها الاختبار التائي لعينة واحدة ، ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين، وقد خرج البحث بمجموعة من النتائج أهمها إن الطلبة ومن كلا الجنسين لديهم وقد فسرت هذه النتائج على وفق النظرية المتبناة لكل مقياس من مقاييس البحث ، وعلى هذه النتائج تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات . نشر ثقافة التفاؤل الأكاديمي بين الطلاب وتنظيم دورات ثقافية لهم للتعرف على التفاؤل الأكاديمي ومجالاته وأثره عليهم. وتقديم البرامج الإرشادية والتوجيهية للطلاب حول كيفية تنمية مكونات التفاؤل الأكاديمي والحرية العاطفية لديهم اما المقترحات التي اقترحتها الباحثة فمنها : إجراء دراسة أخرى تستخدم متغيرات هذه الدراسة نفسها على عينات جديدة مثل (نوي الحاجات الخاصة ، الطلبة الأيتام) ، ودراسات أخرى تتناول علاقة أحد متغيري البحث، بمتغيرات أخرى، ومنها (القلق الوجودي ، ومعنى الحياة ، والاعتراب الثقافي، والحضور الوجودي)..

مشكلة البحث

يتعرض طلبة الجامعات في الوقت الراهن الى العديد من الضغوطات والمشكلات التي تؤثر بشكل مباشر في شخصيته وصحته النفسية واذا اعتبرنا ان التفاؤل يجعل الفرد وتوجهاته ايجابية نحو الحياة، ويستبشر بالخير فيها ويستمتع بالحاضر ويحدوه الامل في المستقبل (عبدالمعطي ومخيمر، ٢٠٠٠: ١٢) فالأمر يتجاوز كون التفاؤل يضفي علينا شعورا ايجابيا رائعا ، بل اكثر من ذلك يمكن ان يكون لها الكثير من الانعكاسات على صحة الانسان النفسية وبالبيولوجية، وهي الادعاءات التي ولدت مشكلة بحاجة الى العديد من الدراسات في مجال فهمه و تفسير



التفاؤل الاكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

النظرية وكيفية اكتسابه ، وأن الحرية العاطفية لها أثر في سلوك الأفراد وقد يرجع ذلك الى عدم الشعور بالمسؤولية اتجاه نفسه وإن قدرة الفرد على السيطرة على العواطف والتعبير عنها السيطرة عليها يؤدي الى عملية النضج المعرفي. وقد تكون بعض الانفعالات والمشاعر مؤثرة على فرد فهي ممكن ان تكون سببا في القضاء على الفرد واحلامه وطموحاته فمشاعر السلبية مثل الغضب والحزن قد تكون سببا في خيارات حياتية محطمة للذات وللآمال. (لينديز، ٢٠١٥ : ١٦). وقد اختلفت بعض الدراسات حول موضوع الحرية العاطفية حسب كل انسان وقدرته على تنظيم المشاعر وكيفية التعامل معها. وبناء علي ما سبق تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على الاستئلة التالي (هل يتمتع طلبة الجامعة بالتفاؤل الاكاديمي والحرية العاطفية ؟ وهل توجد بينهما علاقة ارتباطية ؟).

اهمية البحث

ان علم النفس الايجابي يهتم بدراسة الخبرات الذاتية المتفائلة والسمات الفردية الايجابية وكذلك المؤسسات التي تدعو الي تحسين نوعية الحياة وتقادي الامراض التي تظهر نتيجة الظروف غير الممتعة او الحياة التي ليس لها معني.(ابو الفضل، ٢٠١٩، ٣٢١ : ٣٢١) هناك سمة مزاجية تتوسط العلاقة بين الاحداث وتفسير الفرد لها ، هذه السمة هي " التفاؤل"، ويتضمن التفاؤل مكونات معرفية وانفعالية ودافعية حيث يميل الاشخاص الذين يرتفع لديهم مستوي التفاؤل الي استخدام اساليب افضل ويكونوا اكثر مثابرة ونجاحا وصحتهم البدنية افضل . حيث أشارت بحوث في علم النفس (Charyton , et al, 2005, Heinonen , et al, 2009)إلي أن التفاؤل يقلل من خطر التعرض للمشاكل الصحية والي انتعاش اسرع بعد الاحداث المؤلمة كالموت أو المرض . وأن المتفائلين أقل قلقاً، وأكثر قدرة علي تحمل الشدائد، وأكثر ثقة وقدرة علي اتخاذ القرار، واكثر ابداعا .كما اظهرت وجود علاقة ايجابية مرتفعة بين نظرة التفاؤل والسعادة ، وان التفاؤل يرتبط ايجابا بالسيطرة علي الضغوط ومواجهتها والنجاح في حل المشكلات، وضبط النفس، وتقدير الذات والتوافق، والصحة النفسية والجسمية، وعادات غذائية (الكريديس، ٢٠١٦ : ٩٦)

وإذا اعتبرنا ان التفاؤل يجعل الفرد وتوجهاته ايجابية نحو الحياة، ويستبشر بالخير فيها ويستمتع بالحاضر ويحدوه الامل في مستقبل اكثر اشراقا ايجابية، والمساندة الاجتماعية، الانبساط كذلك التقدير الذاتي للصحة النفسية . وقد وجدت الباحثة ان معظم الدراسات التي سلطت الضوء على التفاؤل ، هدفت إلي التفاؤل الاكاديمي حو أحد المفاهيم التي انبثقت حديثا من البحوث الحديثة في التعليم وعلم النفس التربوي (Anwar&Anis,2014:10)





التفاؤل الاكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

فالحرية العاطفية هي من أرقى الصفات والتي تتميز بها الفرد وأن امتلاكها أمراً ضروريا لكي نفهم الاخرين ونفهم أنفسنا فمن الضروري معرفه الأدوات اللازمة التي تزيد القدرة على التحرر من تلك السلبية وتولد بدلا عنها انفعالات ايجابية تمكننا من الوصول للأهداف المرغوبة (Graham، ٢٠١٥: ٣).

وتكمن أهمية البحث بالأسباب التالية:

١- تتمثل في لقاء الضوء علي التفاؤل ونظرياته والمفاهيم المتعلقة به.
٢ - ان التعامل مع غير الناس عن طريق العاطفة والعقل معا وسيلة مهمة من وسائل الإقناع والعودة الى الحق.

٣- تأثر بعض الدراسات العربية بالثقافة الغربية والفرق الواضح بينهما ومنهج القران الكريم من الناحية العاطفية خصوصا.

٤- غياب الفهم الصحيح لمعنى الحب و الحرية في حياة الافراد وغرس مفهومه الايجابي والمودة واللطف بين أفراد وحث الناس على نشر هذه المشاعر النبيلة .

أهداف البحث

يهدف البحث التعرف على :

١-التفاؤل الاكاديمي لدى طلبة.

٢-الحرية العاطفية لدى طلبة .

٣-العلاقة بين التفاؤل الاكاديمي والحرية العاطفية لدى الطلبة .

حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة القادسية الدراسة الصباحية للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٣).

تحديد المصطلحات:

اولاً : التفاؤل الاكاديمي

(اسماعيل، ٢٠٠١)

التفاؤل استعداد انفعالي ومعرفي معمم ونزعة للاعتقاد او الاستجابة انفعاليا تجاه الاخرين وتجاه المواقف والاحداث بطريقة ايجابية وتوقع النتائج المستقبلية الجيدة والنافعة ويكون المتفائل اكثر ميلا للاعتقاد بان الامور الطيبة ستحدث في القريب وتكون مبهجة وسارة. (اسماعيل

٢٠٠١: ٦١)

(2008 , et al &woolfolk)



التفاوض الأكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

اعتقاد المُدرّس الإيجابي بأنه قادر على إحداث فرق في الاداء الأكاديمي للطلبة ،من خلال التركيز العملية التعليمية ، وثقته بالطلبة وأولياء الامور في تلك العملية عرفه مكجوجن وهوي(٢٠٠٦)

بأنه : ثقافة تنظيمية نشأت عن طريق التفاعل بين ثلاثة عوامل هي ، الفاعلية الجماعية ، والتأكيد الأكاديمي ، وثقة المعلمين بالطلبة وأولياء الأمور والتي يمكن أن تشكل اعتقاداً سائداً بين المعلمين بمقدرتهم على مساعدة الطلبة لتحقيق التفوق الأكاديمي .
التعريف الاجرائي :هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالب عند اجابة على فقرات المقياس التفاوضي الأكاديمي الذي تبنته الباحثة لهذا الغرض.

ثانيا : الحرية العاطفية

أورلوف (Orloff،٢٠٠٩)

"بأنها القدرة على البقاء في حالة التركيز عندما نكون في حالة من الإرهاق العاطفي والعالم المشحون بالخوف والغضب والإحباط وملئ بالطاقات السلبية" (Orloff ،٢٠٠٩ :٣٢).

بول (Paul ،٢٠١٠) : هي تعلم كيفية تحمل المسؤولية العاطفية أي قدرة التحكم في مشاعرنا والتحرر من الشعور كضحية لعواطفنا و يكون فيها الافراد احرار عاطفيا ((Paul،٣ :٢٠١٠)).
التعريف النظري: تبنت الباحثة تعريف(Orloff،٢٠٠٩) وذلك لاعتماده نظرية(جوديث أور لوف) للحرية العاطفية.

التعريف الاجرائي :هو الدرجة الكلية التي تحصل عليها الطالب عند اجابته على فقرات مقياس الحرية العاطفية الذي تبنته الباحثة لهذا الغرض.

الفصل الثاني

الاطار النظري

التفاوض الأكاديمي

أن مفهوم التفاوض الأكاديمي في العقود الأخيرة شغله مركز الصدارة في مجالات دراسة الشخصية وعلم النفس ، حيث بينت الدراسات على أن التفاوض له دور اساسي في الارتقاء بحياة الفرد وتحقيق رفاهيته وسعادته ورضائه عن عمله (سوزان بسيوني،٢٠١١ :3).

ولقد بين الدين الإسلام الحنيف داعياً الى الأمل وحثاً على التفاوض الدافع للعمل من أجل التعديل والتغيير الايجابي ، بل أن العجز و الإحباط والتشاؤم جوانب ليست بداخلة في تكوين التفكير الإسلامي ، مهما أحاطت بالفرد من ازمات عصبية . (عوض، ٢٠٠٢:٢٠٢١)



ان الثقة بموعد الله تعالى وحسن الظن به سبحانه أصل راسخ وسمة ثابتة (البعداني ، 2006)، يؤثر التفؤل بشكل كبير في الحياة النفسية وفي سلوكياتنا ، وفيما نقوم به من خطط ولا نبالغ إذا قلنا أن جميع النشاطات في السلوكيات تتربط بما يعمل في جهازنا العصبي من تفؤل، وما يدور في خلدنا من أفكار وما يشيع في قلوبنا من مشاعر، إنما يؤثر إلى أبعد حد في إدراكنا للواقع في العالم ، فالمتفائل يأخذ من تفؤله نقطة انطلاق إلى مستقبل أكثر نجاحا من الحاضر (عبد الخالق، 1996: 6)

أن التفؤل الأكاديمي يقتصر على الحياة الأكاديمية كإدارة ، ويشكل الاحساس بالقبول والانتماء ويعد عاملا حاسما في جميع المجالات، ويحتل أهمية خاصة عندما يكون في المؤسسات التربوية ، بحيث يكون الاهتمام في هذه المؤسسات منصبا على السلوك المتبادل بين الاساتذة والطلبة . (العوض، 201: 201)

هنالك ثلاث خصائص تخلق بيئة أكاديمية جيدة (التركيز الأكاديمي للمؤسسة ، الكفاءة لا أعضاء هيئة التدريس ، والثقة بين أعضاء الهيئة و الطلبة وأولياء الأمور) وعند وضع هذه الخصائص التنظيمية تخلق مفهوم (التفؤل الأكاديمي) (Hoy, et al, 2006: 144) ويتمثل بالمؤسسة " بمجموعة من المعتقدات الجماعية حول نقاط القوة والقدرة والتي ترسم صورة غنية للقوة البشرية التي يكون فيها التفؤل الموضوع الشامل الذي يجمع الكفاءة والثقة والتركيز الأكاديمي " (Hoy & Miskel, 2013: 196)

والتفؤل بصفة عامة هو دافع فطري داخلي يحافظ على بقاء الفرد، وهو شعور مريح يجعل الفرد قادر على مواجهة الحياة ومشكلاتها وتحسين الأداء ومقاومة الصعاب، والسيطرة على الانفعالات و سلوكيات وتوقع الخير من الآخرين والتعامل معهم بإيجابية، فالتفؤل هو استعداد انفعالي ومعرفي، ونزعة للاعتقاد أو الاستجابة انفعاليا تجاه الحياة والمواقف والأحداث بطرية ايجابية وواعدة، وتوقع نتائج مستقبلية ذات منفعة، والمتفائل لديه أمل كبير بأن الأمور الطيبة ستحدث وستكون مفرحة وسارة (غانم، 2017: 12)

أبرز الصفات والسمات للشخصية المتفائلة:

- **الملامح الجسدية:** تعكس ملامح الاسترخاء على وجه وجسد الفرد المتفائل، وذلك بسبب غيابه عن التوتر والقلق، وثقته في حدوث الأفضل.

**** الملامح العقلية:** ** يسعى إلى الحصول على المعلومات الدقيقة، ويميل إلى اتخاذ موقف إيجابي، حيث ينظر إلى أفكار الآخرين من منظورهم وليس من منظوره الشخصي.



التفاؤل الأكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

**** الملامح الكلامية: **** يتميز المتفائل بذكر الأحداث والمواقف والقصص التي تعكس الرضا والفرح والنجاح. يستخدم كلمات تحمل طابعاً مريحاً ومبشراً بالخير، وينقل أخباراً سارة، ويحفز الآخرين بدلاً من تثبيطهم. كما يعبر دائماً عن شكره لله تعالى في جميع أحواله، سواء في الخير أو الشر، ويتجنب استخدام عبارات التشاؤم.

**** الملامح الاجتماعية: **** يميل إلى الثقة بالناس ولا يشعر بالقلق من الآخرين. لا يرى تعارضاً بين نجاحه ونجاح الآخرين. ومن سماته الاجتماعية المشاركة في بناء الأجيال الجديدة على أمل أن ينشأ الجيل القادم بشكل أفضل. (قاسم، ٢٠١٧: ٢٥٥)

مكونات التفاؤل الأكاديمي

اعتمد ولفوك هوي وآخرون (Woolfolk Hoy, et al, 2008) على ثلاث مكونات تشكل المفهوم وهي :-

١- الكفاءة الذاتية للمدرس

وهي معتقدات الفرد وقدرته على تنظيم وتنفيذ مسارات العمل المطلوبة لتحقيق إنجازات (Bandura, 1997: 3)

٢- ثقة المدرس بالطلبة وأولياء أمورهم

يرى كولمان (١٩٩٠) أن الانتاجية تظهر بشكل اكبر عندما تتمتع المنظمة بمستويات عالية من الثقة بين اعضائها . ((Sartin, 2016:8)).

٣- التركيز الأكاديمي

يرى هوي و زملاؤه (١٩٨٧) أن التركيز كبعد من ابعاد المناخ المدرسي الصحي وهو مجموعه من الخصائص الداخلية التي تميز الداخلية التي تميز مدرسة عن اخرى وتؤثر في سلوك اعضائها .

والتفاؤل الأكاديمي هو بناء وضعه هوي وتارتر و ولفوك وهناك (SES) (2006) ، وارتبط بالتحصيل الدراسي من منظور المكانة الاجتماعية الاقتصادية للطلاب ثلاثة مجالات في المدرسة تشكل التفاؤل الأكاديمي ، وهي : التأكيد الأكاديمي و الفاعلية الجماعية و ثقة أعضاء هيئة التدريس بأولياء الأمور والطلبة ، إذ أن هذه المجالات تتحد معا لتنتج ثقافة التفاؤل الأكاديمي . داخل البيئة المدرسية (محمد، 2015: ٢٣)



من النظريات التي فسرت التفائل الاكاديمي

النظرية المعرفية الاجتماعية

تفسر هذه النظرية السلوك الانساني من خلال مكونات التفاعل الثلاثي الشخصية ، السلوك ، البيئة ، والتفاعل كل عنصر مع العناصر الاخر وبين باندورا (١٩٨٦) بانها تمثيل قدرة الفرد على ترميز السلوكيات وتنظيمها ذاتيا وادائها (kurz,2006:14) والافتراضات الرئيسية المرتبطة بالنظرية المعرفية والحتمية الثلاثية المتبادلة حيث تتضمن الفاعلية الانسانية وسعي الافراد للسيطرة على ظروف حياتهم والناس هنا يتصرفون وفقا لأهدافهم المقصودة اذا تشير الفاعلية الذاتية الى الاعمال التي تم القيام بها عن عمد للتحكم في الموقف عندما يعتقد الفرد ان لديه القدرة على انجاز مهمة بشكل مستقل ، فمن المرجح ان يحدث مثل هذا السلوك وبالتالي عندما يؤمن الطلبة بأهمية الانجازات الاكاديمية و يؤمنون بانهم قادرون على اجتياز الصعوبات سيظهرون سلوكيات التي يمكن ان تحسن الانجازات الاكاديمية للطلبة . (Hong,2019:5)

الحرية العاطفية :

أن العواطف والمشاعر والاحاسيس تأخذنا من مكان إلى الاخر نعرف اننا نمارس الحرية العاطفية أذ لأنها ليست شعور بالغبطة والحزن فقط فعندما يؤدي الإنسان عملا يناقض القيمة الاخلاقية يشعر بالذنب فيستوقف عن سلوكه هذا ويحاول بطرقا أخرى تدفعه للتخلص عما قام به من مشاعر و الشعور بالذنب ساعدته على التحول من حالة التناقض الى حالة الانسجام فالعاطفة هي احساس سلبي أو إيجابي يوفر الفرصة لحال أفضل من قيل وموضعا أكثر قوه وسرور حيث تمكنا من التحرر من المشاعر السلبية وتوليد المشاعر الإيجابية الى النتائج التي نرغبها في هذه الحياة . (العتي، ٢٠١١ : ١١)

ومفهوم الحرية العاطفية : تعني " امكانياتنا وقدراتنا على الانخراط في مهام جديدة وعلى تحمل مخاطر حكيمة الارادة وهي قوه تحرك الفرد للنجاح والانجاز والعمل للتغلب على المصاعب والتخلص من المشاعر السلبية ولقيود الداخلية "والاضطرابات النفسية والغضب عادة ما يكون التعبير عن الانفعالات مرتبط بعدم التراضي وهو رد فعل مكتسب او فطري أي شعور بالذنب. (Ham brick ٣:٢٠٢٠).



*ومن مفردات الحرية العاطفية :

علاقة العاطفة بالعقل:

أن كل من العقل والعاطفة جانبيين مهمين في الحياة الإنسانية وبينهما اختلاف واتفق وافتراق وينبغي السعي إلى أيجاد التوازن بينهما وعدم تميز أحدهما على الآخر ضرورة إنسانية وحياتية وتوازن شخصية الإنسان ما هو الانعكاس للتوازن بين العقل والعاطفة كما لا توصف اي شخصية بالنضج والاعتدال مع وجود خلل بالعلاقة بينهما (ناصر، ٢٠٢٣: ٢٦). ان الشخوص الذين يتتعمون بالحرية العاطفية يتسمون بفهم الذات والقدرة على التصرف دون اكراه و الروح النموذجية والذي تغذي وتتغذى على الحرية مثالية للتفاهم والمساوات وفهم الاخرين الابتعاد عن المشاجرات والصراع الداخلي وتساعدنا على بث روح التفاهم بين الناس كشرط لفهم انفسنا وفهم الاخرين وتنمية التضامن الاخلاقي والفكري (، ١٩٩٩ : ٤ Morin). لذا نجد أن الشريعة الإسلامية قدمت رؤية واضحة بشأن علاقتنا بالعواطف فعن الرسول رسول الله (ص) قال: (لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه). وكل إنسان يستطيع أن ينمي ويوجه عاطفة الحب لديه حتى يحب الاخرين ما يحبه لنفسه والمجتمع دائماً بحاجة الى العطف والعفو واللين واللفظ وتعد العواطف النبيلة بلسم لجراحاتهم ومقوي لعزيمتهم واستعدادهم لتحمل المسؤولية مواجهة المستقبل. (ناصر ، ٢٠٢٣ : ٢٣).

أنماط الحرية العاطفية :

ان لكل فرد منا نمطه العاطفي الذي ينسجم عن طريقة مع العالم الخارجي جزء من هذا النمط العاطفي تصنعه المورثات وجزء تصنعه البيئة والاسرة والظروف والمواقف والتجارب التي يمر بها الإنسان وليس الغاية من إدراك نمطك العاطفي ان تضع نفسك في اطار معين أو أن تغيير طبيعتك الهدف هو مساعدتك على معرفة مواطن الضعف ومواطن القوه بطريقة تفاعلك مع العالم . (العتي، ٢٠١٠ : ١٧).

ومن أهم هذه الأنماط :

- ١- النمط العاطفي العقلاني : هو الذي يتعامل مع الاحداث والاشخاص بعقل تحليلي بارد ونادر ما يتأثر بمشاعر الآخرين ويتميز ثقافة التحليل وراحة العقل (١٢٣ : ٢٠٠٩، Orloff).
- ٢- النمط العاطفي المتعاطف: يتأثر سريعاً بمشاعر الآخرين ويحرس كثيراً على إرضاء الناس ولو على حسابها (ص٥٦، ٢٠٠٥، Martens).
- ٣- النمط العاطفي المتحفظ: يجيد الاستمتاع الى الآخرين ولكنه كتوم لا يعبر عن مشاعره او عواطفه .



٤- النمط العاطفي المنطلق: أصحاب هذا النمط يعبر عن مشاعرهم بوضوح، سواء كانوا سعداء أو حزينين.

استراتيجيات الحرية العاطفية

يُعتبر التواصل مع الذات مفتاحًا لتحقيق الحرية العاطفية، حيث يساعد الفرد على تنمية قدراته وفتح آفاق جديدة لتطوير تفكيره. وفيما يلي مجموعة من النصائح التي تساهم في تعزيز التواصل مع الذات:

- يجب أن تصبح التعبيرات العاطفية عادة متحررة، حيث نتعلم قبولها ليس فقط في عقولنا، بل أيضاً في قلوبنا.

- الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي الإلكتروني والخروج إلى العالم الاجتماعي الحقيقي لمشاهدة الأشخاص والتفاعل معهم بشكل مباشر، مما يعزز الشعور بالانتماء والتواصل الإنساني. فبدون شاشات التواصل الإلكتروني، يمكننا أن نعيش لحظات حقيقية وملموسة.

- كما أن قضاء الوقت مع الأشخاص القريبين منا يعزز من روح التفائل والسعادة، لذا يجب أن تكون الأولوية في استثمار الوقت في هذه العلاقات. (Arterburn & Neal، ٢٠١٥: ٧٨)

- ممارسة الانضباط الذاتي: إن ضبط النفس بشكل طبيعي يؤدي إلى الشعور بالراحة، ويساعدنا في التغلب على اليأس والعجز والأفكار السلبية الأخرى.

- التأمل: هو تخصيص وقت للتفكير في الأشياء الجميلة والإيجابية، مما يعزز قدرتنا وقوتنا على تجاوز ضغوطات الحياة.

- إدارة التوتر: إذا تعلمنا كيفية التحكم في التوتر وإدارته بشكل فعال، فإننا نستطيع توجيه نتائجنا نحو الإيجابية. لا يمكننا تجنب الضغوطات تمامًا، لكن يمكننا تعلم كيفية التعامل معها لاستعادة التوازن في حياتنا. (عماش، ٢٠١٥: ١٣١)

- الاستعانة بحواسنا: يمكننا استخدام حواسنا الخمس للمحافظة على الهدوء والاستقرار والحيوية، مما يساعد في تحسين المزاج وتقليل التوتر المستمر. (جاسم، ٢٠١٧: ٤٤)

وهناك أربع خطوات توضح علاقة الشخص بذاته وبالأخرين:

- ١- أدراك الشعور: وما يفهمه الفرد ويشعر به وتنمية هذا الشعور كالقلق والخوف والغضب.
- ٢- تقبل الشعور: يستقبل الفرد مشاعره وأحاسيسه كما هي، ويعتبرها جزءًا طبيعيًا من تجربته.
- ٣- التأكد من رسالة الشعور: تتجلى المشاعر من خلال استجابتنا للمؤثرات الخارجية، بالإضافة إلى تأثير الأفكار والقيم والعادات والمعتقدات.



التفاؤل الاكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

٤-القرار: هي تنفيذ فعل أو عمل معين، مع العلم أن الخطوات الثلاث الأولى كافية لاستعادة التوازن الداخلي، بينما قد تتطلب الخطوة الرابعة (صاحب الشعور) اتخاذ القرار. النظريات التي فسرت الحرية العاطفية

♣ نظرية اورلوف (Orloff، ٢٠٠٩)

ظهرت نظرية عالمة النفس الامريكية (Judith orloff) في (٢٠٠٩) وقد ادت الى تطور الحرية العاطفية وبينت أن هذا المصطلح هو "عبارة عن تطور فردي وروحي الذي يساعد الانسان على التعامل مع انفعالات والمشاعر الحزن والاسى بدلا من الانهيار وتحمل المسؤولية التي قد تسبب لنا بالغضب والاحباط والتفكير السلبي المستمر.

يقدم المفهوم المتطور الاجابة عن كل الأسئلة لاستعادة الثقة بالنفس وضعف تقدير واساءة المعاملة وكذلك التخلص من قيود الاحساس بالذنب اتجاه المشكلات والمواقف الوجدانية . " وقد حلت هذا المتغير على وفق الأساليب العاطفية إذ أكد عن طريق هذه الاساليب يمكنك التعرف على اسلوبك العاطفي بكل التفاصيل الجيدة والسيئة هذه المعرفة سوف تساعدك بكل ما تحتويه الكلمة من معنى بالخطوات التحرر العاطفي التالية (ادراك وفهم المشاعر، تقبل الذات والمشاعر ، التأكيد على فهم الرسالة ، القرار بأن تقومه من عمل ما او لا تفعل شيئا)

وأكد على أهمية النقطة الاخيرة اذا لم يقدم عليها الفرد تبقى الخطوات الاولى بلا فائدة إذ تؤكد على معرفة نمطك ولتتمكن من التحكم في نمطك العاطفي بدلا من تركه ليتحكم فيك ويحد من تقييد حريتك وكذلك تساعدنا على تحرر انفسنا من مواجهه المشاعر غير مرغوب بها مثل الخوف والغضب و الفقد والاسى وبناء المشاعر تساعدنا على تحقيق الذات فبدلا من ان تفقد سيطرتك و تتعرض للأذى سترد من موقف أكثر تركيزا وتعاطفا في الحرية العاطفية هي السبيل للتخلص من المشاعر الوجدانية الحزينة وضغوطات النفسية وهدفها الوصول إلى حالة من التوازن النفسي السليم والنمو روحي وكيف تسمو وتعلو فوق كل ما هو صغير من شأنه بداخلك أن تصبح حرا يعني إزالة الاكتئاب والانفعالات ذات النتائج العكسية وترى نفسك والمحيطين بك من وجهة نظر اخرى . (Orloff، ٢٠٠٩).



إجراءات البحث :

إجراءات البحث من حيث منهجية البحث ومجتمع البحث والعينة وكيفية اختيارها وأداة البحث وخصائص السيكومترية لأداة البحث من (الصدق والثبات) والتطبيق النهائي لأداة البحث والوسائل الإحصائية المعتمدة على نحو التالي:

أولاً: منهجية البحث :

استخدمت الباحثة منهج البحث الوصفي الذي يعتمد على رصد وتحليل الظواهر الموجودة. يُعتبر هذا المنهج ملائماً لطبيعة الدراسة وأهدافها، حيث يركز على وصف المتغيرات والمؤشرات المرتبطة بالظواهر وتحليلها وتفسيرها. كما يساهم في تقديم رؤى مستقبلية استناداً إلى المؤشرات الحالية (فان دالين، ١٩٨٥:٣١٢)

ثانياً: مجتمع البحث :

يقصد تهتم الباحثة بمجموعة محددة وواضحة من الأفراد، حيث تسعى لدراسة هذه المجموعة وتعميم نتائج البحث عليها. وبناءً على ذلك، يتحدد المجتمع وفقاً لطبيعة البحث وأهدافه. حيث يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة القادسية . (الزهيري، ٢٠١٧:٢٣٩)

ثالثاً: عينة البحث :

وتم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات الأسلوب المتساوي عرف عينة البحث بأنها مجموعة جزئية من مجتمع البحث تحمل خصائص المجتمع الأصلي وفق قواعد خاصة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صحيحاً (عباس، ٢٠١٤: ٢١٨) تتكون العينة من (٣٠٠ فرداً) وموزعين بواقع (١٥٠) طالب ، و(١٥٠) طالبات، في كلية التربية ، جامعة القادسية.

، وقد اعتمدت الباحثة في تحديد حجمها على المراجع العلمية التي تشير إلى أنه إذا كان الهدف هو أن تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث، فيجب ألا يقل عدد أفراد العينة بنسبة ٢% من مجتمع البحث وقد تم اختيار هذا العدد على ضوء الجدول الذي وضعه (مجذوب ، ٢٠١٠) حيث يحدد ان اختيار الحجم المناسب للعينة من اصل (١٠٠٠٠ - ٢٠٠٠٠) بمقدار (٣٧٧) فرد عند مستوى الثقة ٩٥% ومستوى دقة ٥% . (مجذوب ، ٢٠١٠ : ٢٢٧)

رابعاً: اداتا البحث

الاداة الاولى : التفاوض الأكاديمي

تحديد المتغير نظرياً

عرفه وولف (٢٠٠٨): "اعتقاد ايجابي بالقدرة على التغيير في الاداء الأكاديمي عن طريق التفاعل بين ثلاثة عوامل هي ، الفاعلية الجماعية ، والتأكيد الأكاديمي ، وثقة المعلمين بالطلبة



التفاوت الأكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

وأولياء الأمور والتي يمكن أن تشكل اعتقاداً سائداً بين المعلمين بمقدرتهم على مساعدة الطلبة والايان بقدرتهم في التغلب على الصعوبات والتفاعل مع الفشل بمرونة ومثابرة " . (Woolfolk al,2008: 822)

إجراءات تبني المقياس : بعد أن قامت الباحثة بمراجعة الأدوات والمقاييس والأدبيات والبحوث السابقة، قررت اعتماد مقياس العتبي (٢٠٢١) بناءً على مجموعة من المبررات والأسباب. وقد وجدت أن هذه الأداة تتناسب مع أهداف بحثها الحالي، حيث إنها تُعتبر من البحوث الحديثة وتتمتع بخصائص سيكومترية ملائمة (مثل الصدق والثبات)، حيث بلغت نسبة الثبات (٨٥%). يتكون المقياس من (٣٠) فقرة وثلاثة أبعاد، وتتنوع الدرجات التي يمكن أن يحصل عليها كل مفحوص بين (٣٠) كحد أدنى و(١٥٠) كحد أعلى، مع متوسط فرضي يبلغ (٩٠).

أما تعليمات التصحيح فتشمل الخيارات التالية: "تطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً"، حيث تُعطى الأوزان التالية (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لل فقرات التي تقيس المتغير (التفاوت الأكاديمي)، بينما تكون أوزان البدائل لل فقرات العكسية (٣، ٢، ١، ٤، ٥) صدق الأداة:

الصدق: يُعتبر الصدق من الخصائص الجوهرية للمقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، حيث يعكس قدرة المقياس على قياس ما تم تصميمه من أجله. وقد تم التحقق من صدق الأداة .
الصدق الظاهري :

يعتبر الصدق الظاهري نوعاً من أنواع الصدق، حيث يظهر الاختبار وكأنه صادق من الناحية الظاهرة. يرى المعنيون بالمقياس أن أفضل وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري لأداة البحث هي أن يقوم مجموعة من المحكمين والخبراء المتخصصين بتقييم مدى صلاحية الفقرات لقياس الظاهرة أو السمة التي أُعدت من أجلها. ويُعتبر الحكم الصادر عنهم مؤشراً على صدق الأداة (أحمد، ١٩٦٠، ص ٧٤). ولتحقيق الصدق الظاهري قامت الباحثة بعرض فقرات التفاؤل الأكاديمي و البالغة (٣٠) فقرة على عشرة من الخبراء المتخصصين لأبداء آرائهم حول صلاحية الفقرات المقياس وذكر التعديلات المقترحة واخذت النسبة اتفاق (١٠٠%) على كل فقرات المقياس .

خامساً. التطبيق النهائي:

قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على عينة مكونة من ٣٠٠ طالب وطالبة من جامعة القادسية، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية مع توزيع متساوٍ.



الأداة الثانية: الحرية العاطفية

إجراءات تبني المقياس

قامت بتبني مقياس الحرية العاطفية (مهدي ، ٢٠٢٠ ، ١٥٦) استندت الباحثة إلى مجموعة من المبررات التي جعلت المقياس مناسباً لأهداف دراستها الحالية، حيث يعتبر الأكثر حداثة ومعداً لنفس العينة، ويتميز بخصائص سيكومترية كافية (مثل الصدق والثبات)، حيث بلغت نسبة الثبات (٨٥%).

يتكون المقياس من (٣٠) فقرة وثلاثة أبعاد، وتتراوح الدرجات التي يمكن أن يحصل عليها كل مفحوص بين (٣٠) كحد أدنى و(١٥٠) كحد أقصى، مع متوسط فرضي يبلغ (٩٠). أما تعليمات التصحيح فتشمل الخيارات التالية: "تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً"، حيث تم تخصيص درجات لكل خيار. (١،٢،٣،٤،٥) إما في حالة الفقرات الإيجابية فتكون أوزانها عكس ذلك . وتم التحقق من صدق المقياس بطريقة الصدق الظاهري إما الثبات بطريقة إعادة الاختبار.

♣ الصدق الظاهري :

يعتبر الصدق الظاهري نوعاً من أنواع الصدق، حيث يشير إلى أن الاختبار يبدو صادقاً من الناحية الظاهرة. يرى المعنيون بالمقياس أن أفضل وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري لأداة البحث هي أن يقوم عدد من المتخصصين بتقييم صلاحية الفقرات لقياس السمة المستهدفة. ويعتبر الحكم الصادر عن هؤلاء المتخصصين مؤشراً على صدق الأداة (أحمد، ١٩٦٠، ٧٤). لتحقيق الصدق الظاهري، قامت الباحثة بعرض فقرات مقياس الحرية العاطفية، والتي تتكون من ٣٠ فقرة، على عشرة من الخبراء المتخصصين للحصول على آرائهم حول صلاحية الفقرات وذكر التعديلات المقترحة. وقد حصلت على نسبة اتفاق بلغت ١٠٠% على جميع فقرات المقياس. الوسائل الإحصائية : استخدمت الباحثة SPSS لتحليل النتائج .

عرض النتائج وتفسيرها

الهدف الاول : التفاوض الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

عرض النتائج ومناقشتها:-

الهدف الأول: التفاوض الأكاديمي لدى طلبة الجامعة للتعرف على مستوى التفاوض الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، والذين بلغ عددهم (٣٠٠) طالب وطالبة، تم حساب الوسط الحسابي لدرجات استجاباتهم على فقرات مقياس التفاوض الأكاديمي، حيث بلغ هذا الوسط (١٣٦.٥٤) مع انحراف معياري قدره (١٧.٢٢). ولتحديد دلالة الفرق عند مستوى (٠.٠٥) بين الوسط الحسابي لأفراد



التفاؤل الأكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

العينة والوسط الحسابي الافتراضي لمقياس التفاؤل الأكاديمي الذي يساوي (٩٠)، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢٠٠.٦٩٧). يوضح الجدول (٣) هذه النتائج.

جدول (٣) الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة مستوى التفاؤل الأكاديمي لدى طلبة الجامعة

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية
٣٠٠	١٣٦.٥٤	١٧.٢٢	٩٠	٢٠٠.٦٩٧	1.96	دال إحصائياً

يتضح من النتائج الموضحة في الجدول أن القيمة التائية المحسوبة تبلغ (٢٠٠.٦٩٧)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية التي تساوي (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥). تشير هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى عالي من التفاؤل الأكاديمي ودال إحصائياً عند مقارنة متوسط درجاتهم بالمتوسط الحسابي الفرضي لمقياس التفاؤل الأكاديمي. يمكن تفسير هذه النتيجة بناءً على ما أكدت عليه نظرية باندورا الحتمية الثلاثية المتبادلة لنظرية التعلم الاجتماعي، التي تشير إلى أن التفاؤل الأكاديمي يزداد مع تقدم الفرد في العمر والكفاءة الذاتية، حيث ينمو التفاؤل الأكاديمي بشكل طردي، خاصة عندما يصبح الفرد أكثر نضجاً إدراكياً وأخلاقياً. كما أن التفاؤل الأكاديمي يُعتبر سلوكاً متعلماً يمثل معياراً للسلوك الأخلاقي الذي تحركه كل هذه المعتقدات.

الهدف الثاني: الحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة ولغرض التعرف على الحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة، استخرج الوسط الحسابي لدرجات استجاباتهم عن فقرات المقياس وقد بلغ (١٠٩.٧٤) بمعدل انحراف معياري قدره (١٣.٤٢)، ولتحديد دلالة الفرق عند مستوى (٠.٠٥) بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط الحسابي الافتراضي للمقياس الذي يساوي (٩٠)، تم استخدام اختبار t لعينة واحدة. وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (٧.١٩٧)، كما هو موضح في الجدول (٤):

جدول (٤) الاختبار التائي لعينة واحدة لمعرفة الحرية العاطفية بالذات لدى طلبة الجامعة

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية	القيمة الجدولية	الدلالة الإحصائية
٥٠٠	١٠٩.٧٤	١٣.٤٢	٩٠	٧.١٩٧	1.96	دال إحصائياً

يتضح من الجدول أعلاه إن القيمة التائية المحسوبة تفوق القيمة التائية الجدولية التي تبلغ (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥). تشير هذه النتيجة إلى أن طلاب الجامعة يتمتعون بحرية عاطفية مرتفع بشكل دال إحصائياً عند مقارنة متوسط درجاتهم بالمتوسط الحسابي المفترض

لمقياس. وتفسر الباحثة ذلك حسب نظرية اورلوف (Orloff، ٢٠٠٩) بأنه نتيجة طبيعية إن بناء المشاعر يساعد على تحقيق الذات، فبدلاً من فقدان السيطرة والتعرض للأذى، يمكنك الرد من موقف أكثر تركيزاً وتعاطفاً. إن الحرية العاطفية هي الطريق للتخلص من المشاعر الحزينة والضغط النفسية، وتهدف إلى الوصول إلى حالة من التوازن النفسي السليم والنمو الروحي. كيف يمكنك أن ترتفع فوق كل ما هو تافه، مما يجعلك تشعر بالحرية؟ هذا يعني التخلص من الاكتئاب والانفعالات السلبية، ورؤية نفسك ومن حولك من منظور جديد. حيث إن أفراد العينة من طلاب الجامعة غالباً ما يكونون قد وصلوا إلى مستوى جيد من النضج في هذه المرحلة العمرية. كما أن الطلاب في هذه المرحلة يتمتعون بخصائص مميزة ويمتلكون قرارات خاصة تتعلق بمستقبلهم، مما يظهر قدرتهم على تحمل مسؤولية قراراتهم الخاصة، سعيًا نحو مزيد من التقرد والاستقلالية.

الهدف الثالث: التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الأكاديمي والحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين درجات التفاؤل الأكاديمي والحرية العاطفية للعينة البالغة (٣٠٠) طالبا وطالبة استعمل معامل ارتباط بيرسون وكانت قيمته تساوي (0.686) يمكن تفسير النتيجة التي توصل إليها البحث الحالي بأن التفاؤل الأكاديمي يعد من المعايير الأخلاقية التي يتحلى بها الفرد، حيث ينمو ويتطور مع تقدم عملية التفكير والنضج العاطفي. كما يرتبط هذا التفاؤل بالجانب الاجتماعي الذي يركز عليه المجتمع، وهو ما أشارت إليه نظرية التعلم الاجتماعي التي ربطت بين الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية. فالشخص الاجتماعي يتميز بسرعة استجابته للآخرين ويميل إلى تقديم ردود الفعل لهم دون تردد.

التوصيات

- ١- نشر ثقافة التفاؤل الأكاديمي بين الطلاب وتنظيم دورات ثقافية لهم للتعرف على التفاؤل الأكاديمي ومجالاته وأثره عليهم.
- ٢- تقديم البرامج الإرشادية والتوجيهية للطلاب حول كيفية تنمية مكونات التفاؤل الأكاديمي والحرية العاطفية لديهم .
- ٣- حث الطلاب علي تحسين مستوى طموحهم الأكاديمي من أجل خلق اتجاهات إيجابية نحو مستقبلهم .
- ٤- العمل علي توفير البيئة المناسبة والإمكانيات التعليمية داخل الجامعة .



التفاؤل الاكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

المقترحات:

١. إجراء دراسة أخرى تستخدم متغيرات هذه الدراسة نفسها على عينات جديدة مثل (ذوي الحاجات الخاصة ، الطلبة الأيتام).
٢. إجراء دراسات أخرى تتناول علاقة أحد متغيري البحث، بمتغيرات أخرى، ومنها (القلق الوجودي ، ومعنى الحياة ، والاغتراب الثقافي، والحضور الوجودي).
٣. دراسة تجريبية فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الحرية العاطفية لدى طلبة المرحلة الاعدادية .
٤. التفاؤل الاكاديمي وعلاقته بالذكاء الشخصي لدى اساتذة الجامعة .

المصادر

- ابو الفضل، محفوظ عبد الستار (٢٠١٩) التفاؤل لدي عينة من طلاب جامعة جنوب الوادي بقنا في ضوء بعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية ،كلية التربية بالغردقة،جامعة جنوب الوادي
- أحمد ،محمد عبد السلام (١٩٦٠): المقياس النفسي والتربوي ، دار النهضة ،القاهرة
- اسماعيل ،احمد محمد (2001) :التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة ام القرى. المجلة التربوية، جامعة الكويت
- فإن دالين ، ديو بولد (١٩٨٥): ترجمة نبيل نوفل وآخرون ، مناهج البحث في الترجمة وعلم النفس ، ط٢ ، مكتبة أنجلو .
- ليندندر ، كين (٢٠١٥) مشاعرك قد تكون قاتلة ، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- مجذوب ، فاروق (٢٠١٠) ، طرائق ومنهجية البحث في علم النفس ، ط٢ شركة المطبوعات للتوزيع والنشر ، بيروت لبنان.
- اسماعيل ،احمد محمد،(٢٠٠١) التفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طالب جامعة ام القرى .المجلة التربوية، جامعة الكويت العدد 40-70ص،(٠٤٠) المجلد (٢١)
- الزهيري ، حيدر عبد الكريم محسن(٢٠١٧): مناهج البحث العلمي ،مركز دبيونو لتعليم التفكير للنشر والتوزيع، عمان -الأردن
- جاسم، حنين شياب احمد (٢٠١٧) الذكاء الإقناعي وعلاقة و بالحرية العاطفية عند طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالي، كمي
- بسيوني، سوزان صدقة (٢٠١١) : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة ، مجلة الإرشاد النفسي .
- عباس ،محمد خليل ، محمد بكر نوفل ، محمد مصطفى العبسي، وفربان محمد ابو عود (٢٠١٤) مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر والطباعة والتوزيع ،عمان،ط٥.
- عبد الخالق ،احمد(١٩٩٦) دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم .الإسكندرية :دار المعرفة الجامعية .
- عبد المعطي ،هشام و مخيمر ،محمد السيد (٢٠٠٠)التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طالب وطالبات الجامعة ، مجلة دراسات تربوية واجتماعية ، كلية التربية ، جامعة حلوان
- العيتي، ياسر (٢٠١١) الحرية العاطفية ،دار الفكر، دمشق، ط١.
- عماش، سماح(٢٠١٥)،مجلة الحياة، العدد ٥٦.
- غانم ،محمد حسن (٢٠١٧) : التفاؤل والتشاؤم : تأهيل نظري ودراسة ميدانية، جمهورية مصر العربية : مكتبة الانجلو المصرية.
- الكريديس ، ريم سالم و العمري ،نادية محمد(٢٠١٦) .التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء المتغيرات. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية- جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية- السعودية.
- مهدي، إيناس محمد (٢٠٢٠) الحرية العاطفية لدى طالبات قسم رياض الاطفال ، كلية التربية الاساسية ،جامعة المستنصرية.





التفاؤل الأكاديمي وعلاقته بالحرية العاطفية لدى طلبة الجامعة

- ناصر ، شيماء ثابت (٢٠٢٣) المنظومة العاطفية في القرآن الكريم دراسة تحليلية ، أطروحة دكتوراه ، كلية العلوم الإسلامية ، جامعة كربلاء.

- قاسم ، سالي صلاح عنتر. (2017) التفكير الفوق المعرفي والعوامل الكبرى بسمه ماوراء المزاج لدى طلاب الجامعة ، دراسات تربوية ونفسية. مجلة كلية

- التربية بالزقازيق.

- Anwar, M., & S. Anis. (2014). Teacher academic optimism: A preliminary study, measuring the latent construct. *FWU Journal of Social Sciences*, 8(1).

-Heinonen, K., Raikkonen, K. & Keltikangas, L. (2005). Self – esteem in early and late adolescence predicts dispositional optimism – Pessimism in adulthood: A 21 year longitudinal study, personality and individual differences, (39) (3) P. 511 – 521.

- Hoy, W. K., Tarter, C. J., & Woolfolk, A. (2006). Academic optimism of schools: A force for student achievement. *American Educational Research Journal*, 43(3), 425-446

- Hoy, W. K., C. John Tarter, & Hoy, A. W. (2006). Academic Optimism of Schools: A Force for Student Achievement. *American Educational Research Journal*, 43(3), 425-446. <http://www.jstor.org/stable/4121765>

-Hoy, Anita & Hoy, Wayne & Kurz, Nan. (2008). Teacher's academic optimism: The development and test of a new construct. *Teaching and Teacher Education - TEACH TEACH EDUC*. 24. 821-835. 10.1016/j.tate.2007.08.004

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>

-Charyton, Christine & Hutchison, Shannon & Snow, Lindsay & Rahman, Mohammed & Elliott, John. (2009). Creativity as an Attribute of Positive Psychology: The Impact of Positive and Negative Affect on the Creative Personality. *Journal of Creativity in Mental Health*. 4. 57-66. 10.1080/15401380802708791

_ orloff, M.D. (2009): Introduction to Emotional Freedom

_ Hambrick, Brad (2020) Forgiveness and Emotional Freedom, counseling Reflection.

_ Graham, D. Peter (2015) certified EFT master and certified EFT Trainer.

Sources

•Abu Al-Fadl, Mahfouz Abdul Sattar (2019). "Optimism Among a Sample of Students from South Valley University in Qena in Light of Certain Variables." *Journal of Educational Sciences*, College of Education, Hurghada, South Valley University.

•Ahmed, Mohamed Abdel Salam (1960). *Psychological and Educational Measurement*, Dar Al-Nahda, Cairo.

•Ismail, Ahmed Mohamed (2001). "Optimism, Pessimism, and Some Psychological Variables Among a Sample of Students from Umm Al-Qura University." *Educational Journal*, University of Kuwait.

•Van Dalen, Dew Bold (1985). Translated by Nabil Nofal et al. *Research Methods in Translation and Psychology*, 2nd ed., Anglo Library.

•Lindner, Ken (2015). *Your Feelings May Be Fatal*, Jarir Bookstore, Saudi Arabia.

•Majdoub, Farouk (2010). *Research Methods and Methodology in Psychology*, 2nd ed., Al-Matboo'at Company for Distribution and Publishing, Beirut, Lebanon.

•Ismail, Ahmed Mohamed (2001). "Optimism, Pessimism, and Some Psychological Variables Among a Sample of Students from Umm Al-Qura University." *Educational Journal*, University of Kuwait, Vol. 21, No. 40, pp. 70-04.

•Al-Zuhairi, Haidar Abdul Karim Mohsen (2017). *Scientific Research Methods*, De Bono Center for Teaching Thinking for Publishing and Distribution, Amman, Jordan.

•Jassim, Haneen Shiyab Ahmed (2017). "Persuasive Intelligence and Its Relationship with Emotional Freedom Among University Students." Unpublished Master's Thesis, Diyala University.

•Basyouni, Susan Sadek (2011). "Optimism, Pessimism, and Their Relationship with Academic Achievement and Life Satisfaction Among a Sample of Female University Students in Makkah." *Journal of Psychological Guidance*.





- Abbas, Mohamed Khalil, Mohammad Bakr Nofal, Mohammad Mustafa Al-Absi, and Feryal Mohamed Abu Oud (2014). *Introduction to Research Methods in Education and Psychology*, Dar Al-Masira for Publishing, Printing, and Distribution, Amman, 5th ed.
- Abdel Khalek, Ahmed (1996). *Guide to the Arabic List of Optimism and Pessimism*. Alexandria: Dar Al-Ma'arifa Al-Jami'ya.
- Abdel Maati, Hisham, and Mokhaimer, Mohamed Sayyed (2000). "Optimism, Pessimism, and Their Relationship with Several Psychological Variables Among a Sample of University Students." *Educational and Social Studies Journal*, College of Education, Helwan University.
- Al-Ayti, Yasser (2011). *Emotional Freedom*, Dar Al-Fikr, Damascus, 1st ed.
- Amash, Samah (2015). *Life Magazine*, No. 56.
- Ghanem, Mohamed Hassan (2017). "Optimism and Pessimism: A Theoretical Rehabilitation and Field Study," Arab Republic of Egypt: Anglo-Egyptian Library.
- Al-Kreidis, Reem Salem, and Al-Omari, Nadia Mohamed (2016). "Optimism and Pessimism Among a Sample of Female Students from Princess Nourah bint Abdul Rahman University in Light of Certain Variables." *Journal of Humanities and Social Sciences – Imam Muhammad bin Saud Islamic University, Saudi Arabia*.
- Mahdi, Inas Mohamed (2020). "Emotional Freedom Among Students of the Kindergarten Department, College of Basic Education, Al-Mustansiriya University."
- Nasser, Shaimaa Thabet (2023). "The Emotional System in the Holy Quran: An Analytical Study," Doctoral Thesis, College of Islamic Sciences, Karbala University.
- Qassem, Sally Salah Antar (2017). "Metacognitive Thinking and Major Factors of Mood Regulation Among University Students." *Studies in Educational and Psychological Sciences*, Faculty of Education, Zagazig University.
- Anwar, M., & Anis, S. (2014). "Teacher Academic Optimism: A Preliminary Study, Measuring the Latent Construct." *FWU Journal of Social Sciences*, 8(1).
- Heinonen, K., Raikkonen, K., & Keltikangas, L. (2005). "Self-Esteem in Early and Late Adolescence Predicts Dispositional Optimism-Pessimism in Adulthood: A 21-Year Longitudinal Study." *Personality and Individual Differences*, 39(3), 511-521.
- Hoy, W. K., Tarter, C. J., & Woolfolk, A. (2006). "Academic Optimism of Schools: A Force for Student Achievement." *American Educational Research Journal*, 43(3), 425-446.
- Hoy, W. K., C. John Tarter, & Hoy, A. W. (2006). "Academic Optimism of Schools: A Force for Student Achievement." *American Educational Research Journal*, 43(3), 425-446. <http://www.jstor.org/stable/4121765>
- Hoy, Anita, Hoy, Wayne, & Kurz, Nan (2008). "Teacher's Academic Optimism: The Development and Test of a New Construct." *Teaching and Teacher Education*, 24, 821-835. 10.1016/j.tate.2007.08.004
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). "Emotional Intelligence." *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Charyton, Christine, Hutchison, Shannon, Snow, Lindsay, Rahman, Mohammed, & Elliott, John (2009). "Creativity as an Attribute of Positive Psychology: The Impact of Positive and Negative Affect on the Creative Personality." *Journal of Creativity in Mental Health*, 4, 57-66. 10.1080/15401380802708791
- Orloff, M.D. (2009). *Introduction to Emotional Freedom*.
- Hambrick, Brad (2020). "Forgiveness and Emotional Freedom," Counseling Reflection.
- Graham, D. Peter (2015). Certified EFT Master and Certified EFT Trainer.