أثر الحالة المزاجية المُستحَثة الموجبة والسالبة على التفكير المستقبلي "المحاكاة والتوقعات" لدى عينة من طلاب الجامعة

د. زينب شعبان رزق

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة عين شمس

ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى إلقاء الضوء على مفهوم التفكير المستقبلي، والكشف عن علاقة الحالة المزاجية المُستحثة الموجبة والسالبة بالتفكير المستقبلي متمثلاً في المحاكاة المستقبلية الموجبة، والسالبة، والتوقعات المستقبلية الموجبة، والسالبة. وذلك باستخدام التصميم التجريبي ٢ حالة مزاجية مُستحثة (موجبة، سالبة) "بين المفحوصين" × ٢ محاكاة مستقبلية مُستحثة (موجبة، سالبة) "داخل المفحوصين"× ٢ توقعات مستقبلية مُستحثة (موجبة، سالبة) "داخل المفحوصين". وقد قُسِمت عينة البحث وفق الحالة المزاجية المُستَحثة إلى مجموعتين (مجموعة الحالة المزاجية الموجبة=٣٠، ومجموعة الحالة المزاجية السالبة=٣٣)، ثم طُبِقت مهام المحاكاة المستقبلية، والتوقعات المستقبلية على كلتي المجموعتين. توصلت نتائج البحث إلى تفوق مجموعة الحالة المزاجية الموجبة على مجموعة الحالة المزاجية السالبة في معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة. وبالنسبة لمعدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية، تفوقت معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة على معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية السالبة. أيضًا، تفوقت معدلات انتاج التوقعات المستقبلية الموجبة على معدلات انتاج التوقعات المستقبلية السالبة.

الكلمات المفتاحية: الحالة المزاجية، التفكير المستقبلي، المحاكاة المستقبلية، التوقعات المستقبلية.

أثر الحالة المزاجية المُستحَثة الموجبة والسالبة على التفكير المستقبلي "المحاكاة والتوقعات" لدى عينة من طلاب الجامعة

د. زينب شعبان رزق

مدرس علم النفس التربوي

كلية التربية- جامعة عين شمس

مقدمة

لكل جيل مشكلاته وأعبائه النفسية المميزة لعصره، وربما تعد الضغوط المتعلقة بضيق الوقت من الأعباء البارزة في الفترة الراهنة (Oettingen, 2012, 57). وعلى الرغم من ذلك، يكرس الأفراد، يوميًا، وقتًا له قَدْرَه للتفكير في المستقبل (Szpunar, Spreng& Schacter, 2014, 18415) مقارنةً بالماضي والحاضر، ربما لإمكانية تغيير المستقبل، في مقابل الماضي الذي لا يمكن تغييره، وربما لتوجيه سلوكيات الحاضر لتيسير الحصول على المخرجات المستقبلية المرغوبة (Baumeister, Vohs& Oettingen, 2016 ,3). وقد ميز الله الإنسان بالقدرة على التنبؤ بالعواقب consequences المترتبة على أحداث events لم يَختبُرها من قبل من خلال عملية المحاكاة الذهنية mental simulation (Gilbert& Wilson, 2007, 1351)؛ حيث يستطيع الانسان الانسحاب اللحظي من الانتباه للمثيرات المحيطة به إلى محاكاة أحداث ربما تحدث مستقبلاً، ولهذه القدرة وظيفة تكيفية واضحة تمنحه مرونة في الحاضر تزيد من فرصه المستقبلية في عملية التكيف والتوافق (D'Argembeau, Xue, Lu, Van der Linden& Bechara, 2008, 398).

نال البعد المستقبلي اهتمامًا كبيرًا من باحثي علم النفس في إطار عدد من الظواهر النفسية كالذاكرة، والتعلم، وصنع القرار. وربما يعد ما قدمه (Kahneman& Tversky,1979) في نظرية المستقبل prospect theory، من الأعمال الباكرة في هذا المجال، وأشارا في هذه النظرية إلى كيفية محاكاة الأشخاص المستقبل لتوجيه قراراتهم في الحاضر (as cited in Fukukura, Helzer& Ferguson, 2013, 146). وقد صُنِفت الأفكار المستقبلية وفق درجة القصدية إلى: محاكاة مستقبلية، وتوقعات، ونوايا، وخطط مستقبلية، كما تم تصنيفها أيضًا وفق القطب إلى أفكار موجبة وسالبة. وتعد تمثيلات المحاكاة المستقبلية حجر الزاوية في الأفكار المستقبلية، إلا أنها أقل فائدةً من التوقعات، وتعبر تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة (مقابل السالبة) عن التصورات الموجبة (مقابل السالبة) للأحداث المستقبلية، وتظهر في تيارات الأفكار،

في حين تمثل التوقعات الموجبة (مقابل السالبة) معتقدات الفرد حول إحتمالية وقوع حدث مرغوب فيه (مقابل حدث غير مرغوب فيه) (Oettingen& Mayer, 2002, 1198- 1199).

من ناحية أخرى، أشارت الأدبيات النفسية إلى الدور المهم الذي تلعبه الحالة المزاجية (لاسيما الموجبة) في التفكير المستقبلي، وإمكانية ارتباط الأفكار المستقبلية الموجبة بالانفعالات الموجبة (D'Argembeau, et al., 2008, 398). ولكن، أظهرت النتائج أن التفكير بإيجابية قد لا يمثل في كل السياقات عنصرًا للتخفيف من المطالب النفسية وضغط الوقت في الحياة اليومية. وقد **اقتُرح أنه من أجل تغيير السلوك نحو الاتجاه المرغوب لابد أن يوازن التفكير المستقبلي بين المستقبل المرغوب، والواقع بما يتضمنه من مشكلات محتملة** (Oettingen, 2012, 57).

دُرِس التفكير المستقبلي مع عدد من المتغيرات النفسية كالذاكرة (Siddique, Shimul, Gias, Islam& Khaled, 2015)، والوجدان (Szpunar& Schacter, 2013)، وصنع القرار (Worthy, Byrne& Fields, 2014)، كما دُرِس في مرحلة الطفولة (Atance& Meltzoff, 2005)، وتمت معالجته من منظور نيورولوجي (D'Argembeau, et al., 2008, Benoit, Gilbert& Burgess, 2011)، واكلينكي (Kwan, Kurczek& Rosenbaum, 2015)، ونمائي (Gaesser, Sacchetti, Addis& Schacter, 2011, Jackson, Weinstein& Balota, 2013)، وسيكومتري (Milfont, Andrade, Belo& Pessoa, 2008, Carelli, Wiberg& Wiberg, 2015)

ويحاول البحث الحالي دراسة علاقة الحالة المزاجية الموجبة والسالبة بالتفكير المستقبلي، والذي يتضمن تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة والسالبة، والتوقعات المستقبلية الموجبة والسالبة.

مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث الحالي في النقاط التالية:

- بذل المعرفيون جهدًا يستحق الاعتبار في معالجة الأفكار المتعلقة بالأحداث الماضية (Baumeister, et al., 2016, 4)، في حين تلقت قدرة الإنسان على تصور الأحداث المستقبلية اهتماما أقل في العلوم السلوكية والنيورولوجية (Suddendorf& Corballis, 2007b, 335). وحديثًا بدأت تتجه جهود الباحثين بشكل متزايد نحو دراسة الأفكار المستقبلية (Baumeister, et al., 2016, 4). ولكن، **لازال هناك الكثير من التداخل والتشابك بين مفهوم التفكير المستقبلي future thinking**، وغيره من المفاهيم المطروحة بالمجال كالإسقاط الذاتي self-

projection، والمنظور الزمنيtime perspective ..... ، حتى مصطلح التفكير المستقبلي ذاته أشير إليه بعدة مصطلحات، مثل: استباق الأحداث prospection، والتفكير المستقبلي المرتبط بالأحداث episodic future thinking، والسفر العقلي عبر المستقبل mental time travel into the future. وتحتاج هذه المنطقة البحثية لمزيد من الدعم النظري، والإمبريقي نظرًا لما يمثله التفكير المستقبلي من قيمة تستحق الاعتبار في توجيه وتنظيم السلوك الإنساني.

- للأفكار المستقبلية دورٌ دافعيٌ يستحق الاعتبار، ولكن هناك **جدل حول دور قطب الأفكار المستقبلية (تمثيلات المحاكاة الذهنية المستقبلية الموجبة/ السالبة، والتوقعات المستقبلية الموجبة/ السالبة) في توجيه الأداء الناجح**، فالأفكار المستقبلية الموجبة ليست دائمًا مفيدة. على سبيل المثال، أيد بعض الباحثين دور التوقعات الموجبة في دعم الأداء الناجح، من خلال تحفيز الأداء، وبذل الجهد، في مقابل دور التخيلات الموجبة المتعلقة بالنجاحات المستقبلية المرغوبة، والتي قد تتسبب في حدوث حالة من الاسترخاء، وضعف الطاقة، واختزال الجهد المطلوب بذله مستقبلاً (Oettingen, 2012, 20). وفي هذا الإطار، أظهرت دراسة طولية، استغرقت عامين، قدمها (Oettingen& Mayer, 2002) دور التوقعات الموجبة في إنجاز الأهداف المستقبلية، وذلك في مقابل المحاكاة والخيالات الموجبة، والتي أظهرت دورًا سلبيًا في انجاز الأهداف المستقبلية سواء بالنسبة للوصول إلى عمل مناسب، أو في العلاقات العاطفية. أيضًا، للأفكار المستقبلية الموجبة، والسالبة دورٌ في تنظيم السلوك، مثل: تفضيل إرجاء الحصول على المكافأة، مقابل الحصول عليها فوريًا (Liu, Feng, Chen& Li, 2013, Worthy, et al., 2014)، كما تساعد الأفكار المستقبلية الموجبة على التنبؤ بالنزعات الإكتئابية (Kosnes, Whelan, O'Donovan& McHugh, 2013, Oettingen, Mayer& Portnow, 2016). ومن ثَمْ، فإن لقطب الأفكار المستقبلية (سواء المحاكاة أو التوقعات) أهمية خاصة يجدر مراعاتها في المعالجات البحثية. وقد أشارت بعض أدبيات التفكير المستقبلي إلى وجود تحيزات معرفية نحو بناء تمثيلات محاكاة مستقبلية موجبة (D'Argembeau& Van der Linden, 2007, 321)، وكذلك توقعات موجبة، وذلك لدورهما البارز في دعم الشعور بالتفاؤل، وتحسين الحالة المزاجية للفرد (Sharot, Riccardi, Raio& Phelps, 2007, 102)، وذلك في مقابل الأفكار المستقبلية السالبة. **وربما يعد هذا التوجه بحاجة إلى البحث، والتدقيق لدعم أو دحض هذه الآراء؛ حيث ترى الباحثة أن الفرد قد يحتاج في بداية عملية التفكير المستقبلي إلى أفكار موجبة تشجعه على الاستمرار في التفكير، ثم يأتي بعد ذلك دور الأفكار السالبة في حث قدر مناسب من القلق المستقبلي المطلوب لحفز الدافعية.**

• تسهم الحالات المزاجية الموجبة، والسالبة في تقييم الأحداث المستقبلية، وبالتالي صنع القرارات المرتبطة بها. وقد تناولت عدد من البحوث الحالات الوجدانية، وتركز اهتمام العديد منها حول الوجدان السالب مقارنةً بالوجدان الموجب (Barajas, 2014, 3). أيضًا، **اهتمت عدد من الدراسات الامبريقية بالانفعالات المصاحبة للتفكير المستقبلي، أو المترتبة على الحدث المستقبلي (Liu, et al., 2013). مما قد يثير حاجة ما لدراسة تأثير الانفعالات والحالة المزاجية على انتاج الأفكار المستقبلية**؛ حيث ظهرت آراء تدعم دور الانفعالات كمحفزات للسلوكيات الخاصة بالأحداث المستقبلية قريبة الحدوث. فعلى سبيل المثال، قد ينتج عن الشعور بالراحة (عقب التخلص من نواتج غير مرغوب فيها لحدث ما) أفكارًا تتعلق بكيفية تجنب هذه النواتج في المستقبل (Baumeister, et al., 2016, 9). على الجانب الآخر، اقترحت بعض الآراء أن المحاكاة الذهنية للأحداث المستقبلية قد ينتج عنها بعض الانفعالات الموجبة أو السالبة، والتي قد يتولد عنها، بدورها، انتاج أفكار مستقبلية أكثر تفصيلاً. على سبيل المثال، أيدت دراسة (Jing, Madore& Schacter, 2016) وجود علاقة ايجابية بين الأفكار المستقبلية المثيرة للقلق وبين الشعور بالراحة تجاه هذه الأفكار، كما أظهرت نتائج دراسة (Worthy, et al., 2014) أن المستويات المرتفعة من الانفعالات السالبة ترتبط باختزال انتاج الأفكار المستقبلية الموجبة. كما دعمت أيضًا بعض الدلائل النيورولوجية ارتباط التمثيلات الذهنية للأحداث الموجبة بمشاعر أكثر قوة مقارنةً بالتمثيلات الذهنية للأحداث السالبة (Zheng, Luo& Yu, 2014).

في ضوء ما سبق، يهتم البحث الحالي بإلقاء الضوء على مفهوم التفكير المستقبلي، ودراسة الأفكار المستقبلية (تمثيلات المحاكاة، والتوقعات) الموجبة/ السالبة، والكشف عن علاقة الحالة المزاجية (الموجبة/ السالبة) بمعدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة والسالبة، والتوقعات المستقبلية الموجبة والسالبة.

أسئلة البحث

١. هل تؤثر الحالة المزاجية المُستحثة "الموجبة مقابل السالبة" في معدلات انتاج الأفكار المستقبلية (تمثيلات المحاكاة المستقبلية/ والتوقعات المستقبلية) الموجبة مقابل السالبة؟
٢. هل تختلف معدلات انتاج الأفكار المستقبلية (تمثيلات المحاكاة المستقبلية/ والتوقعات المستقبلية) باختلاف قطب هذه الأفكار (موجب مقابل سالب)؟

هدف البحث

يهدف البحث الحالي إلى: التعرف على مفهوم التفكير المستقبلي، وأنماطه المختلفة (محاكاة/توقعات، موجب/سالب)، والكشف عن معدلات انتاج هذه الأنماط، وتأثير الحالة المزاجية

المُستَحثة على معدلات انتاج الأفكار المستقبلية (المحاكاة، والتوقعات) الموجبة/السالبة، وتفسير ذلك.

أهمية البحث

يمكن إبراز أهمية البحث الحالي في النقاط التالية:

١. توجيه الانتباه نحو هذا النمط المهم، والمؤثر من التفكير، ومحاولة إلقاء الضوء على بعض المشكلات النظرية والامبريقية التي تحتاج إلى مزيد من البحث والتدقيق لتنقيح هذا المفهوم.

٢. الاستفادة من نتائج البحث الحالي في توجيه التربويين نحو التعرف على بعض المتغيرات الوجدانية الميسرة لتوليد أفكار مستقبلية جيدة، وذلك لمساعدة المتعلمين على الإندماج في أفكار مستقبلية ناجحة. فالجوانب الوجدانية (ممثلة في الحالة المزاجية)، والمعرفية (ممثلة في التفكير المستقبلي) تتفاعل بعمق مع العوامل المسهمة في عمليات التعلم.

٣. امكانية الاستفادة من نتائج البحث الحالي، وما سبقه من جهود نظرية، وامبريقية في تصميم برامج تدريبية لدعم وتوجيه الأفكار المستقبلية في المسار الذي يحفز الأداء الناجح ويعمل على تنظيم السلوك. وبذلك ترتبط نتائج البحث المُحتملة بتعديل السلوك، كما قد يلعب توجيه الأفكار المستقبلية دورًا دافعيًا في حفز مستوى الأداء الأكاديمي.

٤. طرح مناقشات وتساؤلات قد تفتح المجال لإجراء مزيد من البحوث التي تضع البعد الزمني المستقبلي للظاهرة النفسية (سواء التفكير، أو غيره من الظواهر النفسية الأخرى كالذاكرة، والدافعية...") محل الاعتبار، لما لهذا البعد الزمني من وظيفة تكيفية مهمة.

مصطلحات البحث

الحالة المزاجية Mood state

هي أحد أشكال الوجدان، وتتضمن مشاعر عامة موجبة، أو سالبة لا ترتبط بموضوع محدد، أو شخص محدد، أو مثيرات محددة، وهي أقل حدة من الانفعالات، وتستمر لفترة زمنية (ساعات أو حتى أيام) (Ekkekakis, 2012, 322). تم حث الحالة المزاجية الموجبة إجرائيًا من خلال عرض مقاطع موسيقية وكوميدية على المفحوصين، كما تم حث الحالة المزاجية السالبة من خلال عرض مقاطع موسيقية ودرامية، وتم التأكد من وجود الحالة المُستحثة سواء الموجبة أو السالبة من خلال استجابات المفحوصين، والتي تتضمن تقييمات لدرجة استثارة وجاذبية المقاطع المُقدَمة.

التفكير المستقبلي Future thinking

هو القدرة على بناء تمثيلات ذهنية للأحداث المستقبلية المحتملة. ويتألف من مقدمات

antecedents، وعواقب consequences يحكمهما العلاقة المنطقية "إذا حدث كذا ..... مستقبلاً (أي المقدمات)، فسوف يترتب عليه كذا .... (أي العواقب)" (Gilbert& Wilson, 2007, 1351). كما يتضمن أيضًا القدرة على تكوين تخمينات للعواقب المستقبلية المحتملة، ونوايا، وخطط للتعامل مع هذه الأحداث المستقبلية، وعواقبها. ويمكن تصنيفه إلى تفكير موجب، وآخر سالب، كما يمكن تصنيفه إلى محاكاة مستقبلية، وتوقعات مستقبلية، ونوايا مستقبلية، وتخطيط مستقبلي.

المحاكاة المستقبلية Future simulation

وهي تمثل حجر الزاوية في التفكير المستقبلي، وفيها يتم بناء تمثيلات ذهنية تفصيلية ترتكز إلى عمليات التخيل، والذاكرة، والتفكير الابتكاري (Zheng, et al., 2014). ويمكن تصنيفها إلى محاكاة مستقبلية موجبة، ومحاكاة مستقبلية سالبة. **وتُعرف تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة إجرائيًا** بأنها: معدلات انتاج المفحوصين لتخيلاتهم وأفكارهم المستقبلية الموجبة حول الموضوعات المستقبلية التي تم طرحها عليهم في إطار مهمة المحاكاة المستقبلية، ويُعبر عن هذه المعدلات بالمجموع الكلي للأفكار الموجبة التي قدمها المفحوصون. كما **تُعرف تمثيلات المحاكاة المستقبلية السالبة إجرائيًا** بأنها: معدلات انتاج المفحوصين لتخيلاتهم وأفكارهم المستقبلية السالبة حول الموضوعات المستقبلية التي تم طرحها عليهم في إطار مهمة المحاكاة المستقبلية، ويُعبر عن هذه المعدلات بالمجموع الكلي للأفكار السالبة التي قدمها المفحوصون.

التوقعات المستقبلية Future expectations

وفيها يتم انتاج تخمينات للاحتمالات الممكنة الحدوث مستقبلاً (Szpunar, et al., 2014, 18417)، وهي ترتكز إلى نفس عمليات تمثيلات المحاكاة المستقبلية، بالإضافة إلى الحدس. **وتُعرف التوقعات المستقبلية الموجبة إجرائيًا** بأنها: معدلات انتاج المفحوصين لتخميناتهم المستقبلية الموجبة عن تقديراتهم التي سيحصلون عليها في المقررات الدراسية التي يدرسونها في الفصل الدراسي المقيدين به، كما **تُعرف التوقعات المستقبلية السالبة إجرائيًا** بأنها: معدلات انتاج المفحوصين لتخميناتهم المستقبلية السالبة عن تقديراتهم التي سيحصلون عليها في المقررات الدراسية التي يدرسونها في الفصل الدراسي المقيدين به.

الإطار النظري و الدراسات ذات الصلة

مفهوم التفكير المستقبلي

تم تناول التفكير المستقبلي في الأدبيات النفسية من خلال عدة مسميات وأطر مرجعية،

واستُخدمت بشكل مترادف، وهي: استباق الأحداث المستقبلية **Prospection**، وتشير إلى التمثيلات الذهنية للاحتمالات المرتبطة بالأحداث المستقبلية. ويحكمها العلاقة المنطقية (if....then...) (Gilbert& Wilson, 2007, 1351). والتفكير المستقبلي للأحداث **episodic future thinking**، والذي يرتكز إلى مصطلح ذاكرة الأحداث لـ Tulving، ويُقصَد به إسقاط الذات على أحداث المستقبل لاستباق الخبرة الشخصية المستقبلية لحدث ما (Atance& O'Neill, 2001, 533). والسفر العقلي عبر الزمن mental time travel، ويشير إلى قدرة الأشخاص على إسقاط ذواتهم زمنيًا إلى الوراء لاسترجاع الأحداث الحياتية، أو إلى الأمام لاستباق الأحداث، ولها شكلان مرتبطان، هما: السفر العقلي إلى المستقبل **mental time travel into the future**، والسفر العقلي إلى الماضي mental time travel into the past (Suddendorf& Corballis, 2007a, 299, 303)، ويعتبر السفر العقلي عبر الزمن متطلبًا سابقًا للتفكير المستقبلي، فوجود هذا الاسقاط الزمني يمد الإنسان بقدرة فريدة على استباق الأحداث والخبرة (Gerrans& Sander, 2014, 699). ويتم التفكير المستقبلي على مرحلتين؛ الأولى: تتم فيها عملية المحاكاة المستقبلية، وهي تتعلق بتحديد المخرجات المستقبلية المرغوبة، وتخيل ما يتمنى أو يرغب الفرد في حدوثه، وهي أكثر تكرارًا من تخيل ما الذي سيحدث فعليًا، وتتميز هذه المرحلة بمشاعر التفاؤل. أما المرحلة الثانية، فتركز على تحقيق تخيلات المرحلة الأولى، لذلك فهي تتضمن تفصيلات أكثر واقعية عن الاحتياطات، والأخطاء المحتملة، والمعوقات، والاستعداد للتعامل مع هذه المعوقات، وقد تظهر فيها بعض مشاعر التوتر أو على الأقل تختفي مشاعر التفاؤل، وتظهر فيها التوقعات المستقبلية ونوايا الأفعال، والخطط . وتصاحب الانفعالات مرحلتي التفكير المستقبلي، ففي الأولى يتخيل الفرد شعوره أثناء الحدث المستقبلي، أما انفعالات المرحلة الثانية فتتجه نحو العواقب (Baumeister, et al., 2016, 4-9).

يتضمن التفكير المستقبلي أربعة أشكال، هي:

(١) **المحاكاة المستقبلية**؛ وهي العملية الأساسية في التفكير المستقبلي، وتتضمن بناء تمثيلات ذهنية تفصيلية لأحداث شخصية؛ مثل: تصور طفلة لشكل مدرستها التي ستنتقل لها، أو تمثيلات لحالات عامة مجردة في الحياة؛ مثل: تصور مهندس لشكل مبنى يقوم بتصميم الرسوم الهندسية له (Szpunar, et al., 2014, 18416). وتعد عمليات التخيل، والذاكرة، والتفكير الابتكاري (بالإضافة إلى بناء التمثيلات الذهنية) من متطلبات المحاكاة المستقبلية. فمثلاً، عند تفكير فرد مقبل على الزواج في حفل زفافه، فإنه قد يتخيل مكان وزمان الحفل، ومن سيدعو للحفل، ويسترجع من ذاكرته حفلات الزفاف في محيط أسرته وأصدقائه....، ثم يقوم أخيرًا ببناء تمثيلات ذهنية تتضمن

ما سبق بالإضافة إلى التفكير في بعض التفاصيل بشكل ابتكاري لإضافة عناصر جديدة (Zheng, et al., 2014). (٢) **التوقعات المستقبلية**؛ هي تخمينات الفرد للاحتمالات الممكنة الحدوث مستقبلاً؛ مثل: توقع الطالب حصوله على درجة أو تقدير معين في أحد المقررات، وتشمل العمليات المتضمنة في المحاكاة بالإضافة إلى الحدس. (٣) **النوايا المستقبلية intention**؛ وتتمثل في التأهب الذهني لتحقيق هدف ما، مثل نوايا الطلاب الالتزام بمواعيد المحاضرات، أو مذاكرة المقررات ومراجعتها قبل امتحان الفصل الدراسي. (٤) **التخطيط المستقبلي planning**؛ ويتمثل في تحديد الخطوات والإجراءات المطلوبة لتحقيق هدف ما وتنظيمها؛ مثل: وضع الطالب جدولاً زمنياً لاستذكار المقررات الدراسية (Szpunar, et al., 2014, 18417-18418). ويُلاحظ أن المحاكاة المستقبلية أكثر عمومية في حين تتميز التوقعات والنوايا والتخطيط بأنها أكثر تحديدًا وتفصيلاً.

هناك تصنيفات أخرى لأشكال الأفكار المستقبلية، منها: أهواء مقابل توقعات، وحرة مقابل مقيدة، **وموجبة مقابل سالبة**. وقد قُدمت عدة دراسات تعالج الأفكار المستقبلية الموجبة، والسالبة، منها: دراسة قدمها (Liu, et al., 2013) تضمنت ثلاث تجارب هدفت إلى دراسة تأثير الأفكار المستقبلية الموجبة (في التجربة الأولى) والسالبة (في التجربة الثانية) والمحايدة (في التجربة الثالثة) على قرارات المفحوصين حول الحصول على مكافآت فورية صغيرة مقابل مكافآت مرجأة أكبر، وذلك على ثلاث عينات صينية من طلاب الجامعة (ن١= ٣٢، ١٥ ذكور، ١٧ إناث)، (ن٢= ٣١، ١٦ ذكور، ١٥ إناث)، (ن٣= ٣٠، ١٤ ذكور، ١٦ إناث). وقد طُلِب من مفحوصي التجربة الأولى تخيل (١٠) أحداث مستقبلية موجبة مع اعطاء تقييمات لدرجة تخيلهم للأحداث وكذا مدى استثارتها لمشاعرهم الموجبة على سلم سباعي، بالمثل وُجه مفحوصو التجربة الثانية إلى تخيل (١٠) أحداث مستقبلية سالبة، كما انتج مفحوصو التجربة الثالثة (١٠) أحداث مستقبلية محايدة، ثم اختار المفحوصون في التجارب الثلاثة بين الحصول على مكافأة فورية صغيرة في مقابل مكافأة مرجأة أكبر. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأفكار المستقبلية الموجبة تستحث مشاعر موجبة وتجعل الأفراد أكثر تفضيلاً للحصول على المكافأة المرجأة الأكبر، في حين أن الأفكار السالبة تستحث مشاعر سالبة وتجعل الأفراد أكثر تفضيلاً للحصول على المكافأة الفورية الأقل، أما الأفكار المحايدة فلم تظهر نمطًا معينا من التفضيلات. كذلك، هدفت دراسة قدمها (Kosnes, et al., 2013) إلى استكشاف قدرة الأفكار المستقبلية الموجبة والسالبة على التنبؤ بالنزعات الاكتئابية، وقد طبق الباحثون على عينة انجليزية من المتطوعين من طلاب الجامعة (ن=٨٤) استبيانًا لاعراض الاكتئاب تم في ضوء نتائجه استبعاد مفحوصين من الدراسة، ثم تقسيم الباقين

إلى مجموعة من الأسوياء غير المكتئبين (ن=٣٨)، ومجموعة من الأسوياء ذوي النزعات والأعراض الاكتئابية (ن=٣٣)، ثم طُبقت عليهم استبيانات لليأس، والتفاؤل، وقياسات ضمنية implicit وصريحة explicit للأفكار المستقبلية. وقد أظهرت الدراسة تنبؤ المعدلات المنخفضة من الأفكار المستقبلية الموجبة بالنزعات والأعراض الإكتئابية، في حين لم تُظهر زيادة الأفكار المستقبلية السالبة قدرة مماثلة في التنبؤ بالنزعات الإكتئابية. أيضًا، توصلت دراسة قدمها (D'Argembeau, et al., 2008)، على عينة أمريكية من المتطوعين الأسوياء بجامعة كاليفورنيا باستخدام الرنين المغناطيسي في تصوير مناطق بالمخ، إلى أن بعض مناطق المخ يتم تنشيطها على نحو أكبر أثناء التفكير المستقبلي الموجب مقارنة بالتفكير المستقبلي السالب، كما أظهرت دراسة (Sharot, et al., 2007)، على عينة من المتطوعين (ن=١٥، ٧ ذكور، ٨ إناث، م=٢٣.٤، مدى عمري من ١٨: ٣٦) باستخدام الرنين المغناطيسي في تصوير مناطق بالمخ، ومقياس للتفاؤل، نشاطًا متزايدًا في مناطق متعددة بالمخ عند تخيل الأحداث المستقبلية الموجبة (مثل: الحصول على جائزة) مقابل السالبة (مثل: إنهاء علاقة عاطفية)، لاسيما عند الأفراد الأكثر تفاؤلاً.

التفكير المستقبلي، والمفاهيم ذات الصلة

الإسقاط الذاتي Self-projection: يعد التفكير المستقبلي أحد عناصر الإسقاط الذاتي. وقد أُطلق مصطلح الإسقاط الذاتي على عملية انتقال وتحول الإدراك بين الحاضر والماضي والمستقبل، وبين الذات والآخر، وأشارت بعض الدلائل النيورولوجية إلى وجود نظام شبكي بالمخ يدعم أنماطًا مختلفة من الإسقاط الذاتي ويكامل بينها، والتي تتضمن: الذاكرة، والتفكير المستقبلي، والتجوال navigation، واقتُرح أنه عند عدم اندماج الفرد في أداءات وأنشطة موجهة في الحاضر فإنه يندمج تلقائيًا في أفكار مستقبلية (Buckner& Carroll, 2007, 49) .

المنظور الزمني Time perspective: ويتضمن خمسة أبعاد؛ بعدان للزمن الماضي موجب وسالب، وبعدان للحاضر الممتع، والحتمي (سليمان جاراللة، محمد الصغير شرفي، ٢٠٠٩، ٥٦)، بالإضافة إلى البعد المستقبلي، والذي يشير إلى إدراكات ومعتقدات الأفراد عن المستقبل، وعن قدرتهم على إدارته والتأثير فيه (Husman& Shell, 2008, 166). ويعكس المنظور الزمني المستقبلي future time perspective نظرة الأفراد نحو المستقبل؛ البعيد والمتسع مقابل القريب والمحدود، ويميل الأفراد ذوو النظرة المتسعة للمستقبل إلى التركيز على اكتساب المعلومات المناسبة بقطبيها الموجب والسالب، في حين يركز ذوو النظرة المحدودة على الجوانب الانفعالية في الحياة، كما أنهم يفضلون تبني الأهداف الموجهة نحو الحاضر، وهم موجهون نحو المعلومات

الموجبة، والتي تبعث على الهناء الذاتي، ويبتعدون عن السالبة (Demeyer& De Raedt, 2014, 302). وقد حظى المنظور الزمني باهتمام عدد من الدراسات العربية، منها: (سليمان جاراللە، محمد الصغير شرفي، ٢٠٠٩، ولاء فوزى عبدالحليم أحمد، ٢٠٠٩، صلاح شريف عبد الوهاب، ٢٠١١، لينة أحمد الجنادي، صبرين صلاح تعلب، ٢٠١٦).

الذاكرة: يختلف استباق الأحداث المستقبلية prospection، عن استعراض الأحداث الماضية retrospection؛ حيث ترتبط الأخيرة باسترجاع خبرات الماضي re-experience، في حين تتجه الأولى نحو المستقبل باستباق الخبرات pro-experience (Gilbert& Wilson, 2007, 1352). على الجانب الآخر، يتكامل هذان المفهومان؛ حيث ترتكز التوقعات إلى الماضي، كما أن للذاكرة وظيفة تنبؤية تتمثل في استخدام الماضي في خدمة الحاضر، والتنبؤ بالأحداث المحتملة في المستقبل. ومن الصعب تحديد متى تبدأ التوقعات المستقبلية، وأين تنتهي الذاكرة، فكلاهما يخضع لنظام معرفي مشترك، يعيد توليد الأفكار ويدمجها معًا بما يحقق أهداف الفرد (Fukukura, et al., 2013, 147). وقد أيدت دراسة قدمها (Szpunar& McDermott, 2008) على عينة أمريكية من طلاب الجامعة تأثير الذاكرة والخبرات الماضية على انتاج التمثيلات الذهنية المستقبلية؛ حيث طُلِب منهم تقديم أفكار مستقبلية عن كل من: موضوعات في إطار خبراتهم (مثل: الأسرة والأصدقاء)، في مقابل موضوعات خارجة عن إطار خبراتهم (مثل: الغابات والأحراش)، وقد أظهرت الأفكار المستقبلية للموضوعات المألوفة وضوحًا وتفصيلاً أكبر مقارنةً بالموضوعات غير المألوفة.

الذاكرة المستقبلية Prospective memory: وتتمثل في القدرة على بناء خطط، ونوايا للاحتفاظ بهذه الخطط، وتنفيذها فور ظهور الإلماعات المناسبة، أو في التوقيت المناسب (Block& Zakay, 2008,387). يتبلور دور الأفكار المستقبلية في المراحل الأولى للذاكرة المستقبلية، وهي مراحل النوايا، وبناء الخطط، ويرتكز نجاح هذه المراحل إلى دقة الأفكار المستقبلية. فعلى سبيل المثال، عندما تنوي سيدة ما تذكر تناول دوائها فور عودتها لمنزلها، قد تخطط لوضع الدواء فوق مبرد المياه بالمطبخ لتراه فور وصولها، لتتذكر تناوله عند رؤيته في هذا المكان. ولكن هل يعد هذا مكانًا مناسبًا؟ في الظروف المعتادة، قد يعد هذا المكان مناسبًا، ولكن إذا كانت هذه السيدة تتابع برنامجًا ما في أحد الأيام فور وصولها لمنزلها، هنا قد تتجه إلى غرفة المعيشة بدلا من المطبخ، وبذلك كي تبني هذه السيدة خطة مستقبلية مناسبة عليها أن تضع الدواء فوق مبرد المياه يوميا عدا اليوم الذي تتابع فيه برنامجها المفضل، فإن عليها أن تضع الدواء بجانب ريموت التليفزيون في غرفة المعيشة (Atance& O'Neill, 2001, 533-534).

التفكير اللاواقعي counterfactual thinking: ويتضمن المحاكاة الذهنية لعواقب حدث مُتَخيل كان محتمل وقوعه (في الماضي)، ويأخذ هذا التفكير نمطًا شرطيًا (if....then...) للحدث المحتمل في الماضي والعواقب المُتخيلة التي كانت ستترتب على هذا الحدث (مثلاً: لو كنت تزوجت من فلان ...فإن حياتي كانت ستصبح أكثر سعادة) (Sanna, Carter& Burkely, 2008, 165). يتضمن كل من التفكير المستقبلي، واللاواقعي محاكاة، وتخيل، ونمط شرطي يشمل مقدمات وعواقب. إلا أنهما يختلفان في البعد الزمني؛ المستقبل مقابل الماضي، كما أن التخيلات المرتبطة بمحاكاة الماضي تُظْهِر وضوحًا وتفصيلاً أكبر من نظيرتها المرتبطة بالمستقبل، أيضًا تبحث الأفكار اللاواقعية دائمًا في تفاصيل المتغيرات الخارجة عن تحكم الفرد مقارنة بالتفكير المستقبلي الذي يتمركز حول التفاصيل القابلة للتحكم (Schacter, Benoit, De Brigar& Szpunar, 2015, 17-18).

ميكانزمات التفكير المستقبلي Mechanisms of Prospection

تعددت آراء الباحثين حول طبيعة التفكير المستقبلي بين كونها عملية تختص بالمخرجات المستقبلية، أو أنها أحد أشكال التمثيلات الذهنية للمستقبل، واقترح البعض رؤية تكاملية بأنها نوع من التآزر بين عمليات متنوعة تؤثر في التمثيلات الذهنية التي تولد الأفكار المستقبلية التخيلية عن العالم الخارجي (Osman, 2015). وقد أشار كل من (Gilbert& Wilson, 2007) إلى أنه أثناء انتاج الأفكار المستقبلية يقوم المخ بدمج المعلومات الجديدة المُدخلة مع المعلومات المختزنة لبناء تمثيلات ذهنية أو نماذج داخلية للعالم الخارجي internal models of the external world (*)، والذي فيه تعمل المحاكاة المستقبلية على استباق رؤية الأحداث preview، واستباق الشعور prefeel بهذه الأحداث. فمثلاً، عند الاستعداد لعمل جراحة ما تقوم عملية المحاكاة بتخيل الحدث واستباق رؤيته، واستباق الشعور بالقلق والألم المصاحب للجراحة (Gilbert& Wilson, 2007, 1352). وقد أيدت المؤشرات السلوكية والنيورولوجية وجود ارتباط قوي ودال بين أداءات التخيل والذاكرة وبين التفكير المستقبلي (Mullally& Maguire, 2014, 230)؛ حيث يتطلب تخيل الأحداث المستقبلية استدعاء أجزاء معلومات من الماضي، ثم إعادة تشكيلها لبناء تمثيلات ذهنية للسيناريوهات المستقبلية الممكنة (Sharot, et al., 2007, 102). وبالإضافة إلى التخيل،

(*) يمكن التمييز في هذا الإطار بين التمثيلات الذهنية لأحداث الماضي، والتي تُعرف بالذاكرة، وبين التمثيلات الذهنية للحاضر، والتي تُعرف بالإدراك، وبين التمثيلات الذهنية للأحداث المستقبلية، والتي تُعرف بالتفكير المستقبلي (Gilbert&Wilson, 2007, 1352).

والذاكرة بأنواعها السيمانتية، والمستقبلية، وذاكرة الأحداث، هناك مجموعة أخرى من القدرات تعد بمثابة متطلبات سابقة للتفكير المستقبلي، منها: التفكير الافتراضي hypothetical thinking، والاستدلال الشرطي conditional reasoning (Osman, 2014)، والتفكير الارتدادي recursive thought (Suddendorf& Corballis, 2007a, 310).

أهمية الأفكار المستقبلية

قد يفيد التفكير المستقبلي في تجنب، وتقليص الخسائر المستقبلية (Gerrans& Sander, 2014, 708). كما تلعب الأفكار المستقبلية دورًا في تنظيم الذات، وتحقيق انجازات مستقبلية (Osman, 2015)؛ حيث تتميز بدورها الدافعي المهم في قيادة سلوكيات الحاضر. وتدعم بعض السلوكيات الموجهة نحو المستقبل future oriented behaviors تفعيل تلك الأفكار المستقبلية، مثل: التخطيط التفصيلي، والقدرة على إرجاء الإشباع، وزيادة كفاءة الذاكرة المستقبلية، وشدة الرغبة في تحقيق الحدث المستقبلي (Atance& Meltzoff, 2007, 314-315). كما يعمل التفكير المستقبلي على اختزال الجهد الذي قد يبذله المتعلم؛ حيث تختزل عملية التوقع أخطاء التعلم، فهي: تسمح بالتعلم من الخبرة، ومع تزايد الخبرة تقترب التنبؤات والتوقعات من الأحداث الواقعية الفعلية، وينشأ عن هذا الاقتراب مرونة في الاستجابات وقابلية أكبر للتعلم. ويعد التوقع عنصرًا جوهريًا في عمليتي التغذية الأمامية feed-forward، والتغذية المرتدة feedback، ففي التغذية الأمامية، يقدم المتعلم بعض التوقعات عن حدث ما، ثم يأتي دور الملاحظة للمترتبات والعواقب الواقعية، ثم اكتشاف التناقضات بين المتوقع والواقع. أما في التغذية المرتدة، فتبدأ بتحديد التناقض في التوقعات المبدئية بهدف اختزال التحيزات المبدئية الخطأ التي تصاحب تلك التوقعات، ثم تنتهي بالتوقعات: كما هو موضح بالمخطط التالي (Seligman, Railton, Baumeister& Sripada, 2013, 124):

expectation → observation → discrepancy detection.....feed-forward
discrepancy-reducing change in expectation → expectation.....feedback

شكل (١) مخطط لعملية التبادل بين التغذية الأمامية والمرتدة أثناء بناء التوقعات الوجدان، والأفكار المستقبلية الموجبة والسالبة

تلعب الجوانب الوجدانية دورًا ملموسًا في التفكير المستقبلي؛ حيث تمثل الشحنة الانفعالية المصاحبة للمحاكاة الذهنية قوة محفزة قد تقود قرارات الفرد نحو تحقيق أهدافه. وتحفز هذه الحالات الوجدانية الموجبة أو السالبة إنتاج أشكال معينة من السلوك (مثل: عمل ريجيم غذائي)، أو

تعمل على تجنب أشكال أخرى من السلوك (مثل: الإقلاع عن التدخين). ويستخدم الأفراد خبراتهم الشخصية السابقة لتوليد تمثيلات ذهنية مستقبلية تحدد أي المواقف التي يقتربون منها، أو يبتعدون عنها، ليُزيدوا احتمالية الحصول على المكاسب، أو على الأقل تجنب الخسارة. وتلعب إلماعات الذاكرة الوجدانية السالبة دورًا في تنبيه الأفراد لأخطاء الماضي لتجنب النواتج غير المرغوبة مستقبلاً، بينما تنبه إلماعات الذاكرة الوجدانية الموجبة الأفراد بإنجازات الماضي لتدعيم الحفاظ على هذا النجاح (D'Argembeau& Van der Linden, 2007, 320).

هذا، وتستخدم الأدبيات النفسية **مصطلحات الوجدان، والمزاج، والانفعال بشكل مترادف؛** لتعبر عن نفس المفهوم. وهناك ثمة اختلافات بينهم؛ فالوجدان مصطلح عام شامل يغطى مدى واسع من المشاعر والمزاج والانفعالات التي يخبرها الانسان. أما الانفعالات، فتمثل مشاعر وردود أفعال قوية موجهة نحو شخص ما، أو حدث معين، أو موضوع معين، وتستغرق فترات زمنية قصيرة (ثواني، أو دقائق)، وتصاحبها تعبيرات جسمية ووجهية، وهي أكثر تنوعًا (مثل: الحزن، والبهجة، والاشمئزاز ...). وبالنسبة للمزاج، فتمثله مشاعر أقل حدة من الانفعالات، وأكثر عمومية؛ حيث لايُوَجه غالبًا نحو شخص، أو حدث معين، ويستمر لفترة زمنية أطول من الانفعال (ساعات أو حتى أيام)، ولا تصاحبه غالبًا تعبيرات وجهية، وهو أكثر تحديدًا (مزاج موجب مقابل مزاج سالب) (Ekkekakis, 2012, 321-322). وهناك **شكلان لانفعالات التفكير المستقبلي،** أحدهما: الانفعالات المتوقعة، مثل: توقع الفرد "إذا فعلت كذا ... سأكون سعيدًا (أو حزينًا)"، وفي هذه الحالة يقدر الفرد الانفعال، ولكن ليس من المشترط شعوره بهذا الانفعال المتوقع. وثانيهما، الإحساس الفعلي بالشعور المصاحب للتفكير المستقبلي، فمثلاً: قد يخبر الفرد شعور الخوف والقلق عند تفكيره في جراحة سيجريها الاسبوع المقبل (Baumeister, et al., 2016, 9)

يمكن إثارة انفعال ما، أو حث حالة مزاجية معينة من خلال عدة تكنيكات؛ باستخدام الصور، أو الأفلام، أو الموسيقى، أو الألوان.... فالموسيقى لها قدرة فائقة على نقل الانفعالات والتعبير عنها وتحفيز حالات مزاجية موجبة أو سالبة. ويمكن تصنيف المقطوعات الموسيقية في ضوء بعدي: القطب (تأثير موجب مقابل سالب)، والاستثارة (تنشيط مقابل استرخاء)، ولكن لا يوجد اتفاق بين الباحثين في مجالي الانفعالات، والموسيقى يتضمن أي أنواع الانفعالات يمكن أن تستحثها الموسيقى، وهناك جدل أقل بين الدراسات (التي قارنت بين انفعالات البهجه المُستَحثة بالموسيقى مقابل انفعالات الحزن) حول قدرة الموسيقى على حث البهجة مقارنةً بالحزن (Eerola& Vuoskoski, 2011, 18-22). على الجانب الآخر، تسعى الدراما دائمًا لنقل حالة مزاجية معينة إلى جمهور المتلقين (Damiano& Pizzo, 2008, 35)، وهي تعمل على تحقيق

أهدافها من خلال بعض الآليات، ويمثل تحريك مشاعر وانفعالات جمهور المتلقين قوة أساسية تعتمد عليها الدراما؛ حيث تقدم وصفًا تفصيليًا للانفعالات لإثارتها في أذهانهم ووجدانهم. وتصف بعض الأدبيات انتقال الانفعالات من ذهن المؤلف إلى المتلقين (وبين المتلقين بعضهم البعض) عبر الشخصيات الدرامية بانتشار العدوى (Damiano& Pizzo, 2008, 30). وكمثال على الاعتماد على الأفلام، والدراما في حث حالات وجدانية معينة، دراسة قدمها (Forgas& East, 2008) استخدما فيها ثلاثة مقاطع فيديو بلغ زمن كل واحدة منها (١٠ دقائق)، أحدها من مسلسل انجليزي كوميدي لحث المزاج الموجب، والأخرى تصور معاناة مريض على أثر إصابته بمرض السرطان لحث المزاج السالب، والثالثة من فيلم وثائقي للمزاج المحايد، وقد طُلب من المفحوصين (ن=١١٧، ٤٢ ذكور، ٧٥ إناث، م=٢١,١٥) بعد إكمال إجراءات التجربة تحديد ما شعروا به على مقياس تقدير ثماني النقاط للتحقق من فعالية الإجراء في حث المزاج المستهدف.

علاقة الوجدان بالتفكير المستقبلي: (١) تظهر الحالات الوجدانية في بعض الأحيان كرد فعل للشعور بالرغبة في تحقيق أهداف مستقبلية، وبذلك فإنها قد تعد القوة الدافعة المحفزة للاستمرار في التفكير المستقبلي (Suddendorf& Corballis, 2007b, 338). وقد أجرى (Jing, et al., 2016) تجربة على عينة أمريكية من الأصحاء من طلاب الجامعة (ن=٣٥، ١٢ ذكور، ٢٣ إناث) تم فيها تطبيق مقاييس للهناء الذاتي والوجدان الموجب والسالب، وكذا حث عملية المحاكاة لأحداث مستقبلية مثيرة للقلق للمفحوصين في موضوعات تتعلق بالنواحي: الأكاديمية، والصحية، والمادية، والعلاقات الانسانية، والعمل. وقد طُرحت أسئلة لحث المفحوصين على انتاج وتسجيل أكبر كم من التفاصيل والاستدلالات الخاصة بالأحداث المستقبلية المثيرة للقلق لكل مفحوص، والتي تتعلق بتضمين شخصيات، وأفعال أو تصرفات، وأماكن، وأشياء محيطة. وقد توصلت نتائج التجربة إلى أن معدلات التفاصيل التي قدمها المفحوصون أثناء المحاكاة والتخيل للموضوعات المستقبلية المثيرة للقلق ارتبطت إيجابيًا بالراحة النفسية تجاه هذه الموضوعات، وكذا المشاعر الموجبة، كما أنها اختزلت من مخاوفهم نحوها، واختزلت أيضًا من المشاعر السالبة. (٢) تساعد المحاكاة الذهنية للمواقف الانفعالية على صنع قرارات أكثر تكيفية وتوافقية (D'Argembeau& Van der Linden, 2007, 320). وقد أظهرت المؤشرات النيورولوجية لدراسة قدمها (Benoit, et al., 2011)، على عينة من المتطوعين (ن=١٢)، أن لتخيل المقدمات والعواقب المستقبلية وظيفة تكيفية؛ بمعنى أنها تعمل كمحفز ودافع لاتخاذ القرارات المستقبلية النافعة، التي تتضمن إرجاء للرغبات الحالية، لاسيما عند الأفراد الأكثر حيادية في التفكير في العواقب المستقبلية لأفعالهم. كما أجرى (Worthy, et al., 2014) تجربة على عينة أمريكية من

طلاب الجامعة (ن=٥٦)، استخدموا فيها مقاييس لكل من الانزعاج worry، والقلق، والوجدان الموجب والسالب، بالإضافة إلى مهمة شملت أفكارًا مستقبلية تتعلق بإصدار قرارات يترتب عليها الحصول إما على مكافآت فورية متوسطة القيمة دون حصولهم على مكافآت مستقبلية، أو حصولهم على مكافآت فورية أقل ولكنها تتزايد مستقبليًا بشكل كبير. وقد أظهرت النتائج اختزال معدلات انتاج الأفكار المستقبلية عند الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الانفعالات السالبة (لاسيما الانزعاج)، مع تفضيلهم للقرارات التي تيسر لهم الحصول على مكافآت فورية أقل مقارنةً بالمرجأة الأكبر. (٣) تستحث تمثيلات الأحداث الانفعالية تعديلات جوهرية في مشاعر الفرد واستجاباته الانفعالية، وتستخدم في تنظيم الحالة المزاجية للفرد بوجه عام، فأحيانًا، يتخيل الفرد أحداثًا موجبة ليس لاتخاذ قرار ما، أو للتخطيط لفعل ما، وإنما فقط ليحسن حالته المزاجية، ويشعر بأنه أفضل في اللحظة الراهنة. على الجانب الآخر، قد يفكر الفرد في عواقب مستقبلية سيئة ليشعر بالرضا عن حالته في الوقت الحاضر (D'Argembeau& Van der Linden, 2007, 320). وفي هذا الإطار، أجرى (Oettingen, et al., 2016) تجربة على عينة أمريكية من الأسوياء من طلاب الجامعة (ن= ٨٧، ٢٢ ذكور، ٦٥ إناث). هدفت إلى دراسة علاقة الأهواء المستقبلية الموجبة بالأعراض الإكتئابية باستخدام قياس اسقاطي؛ تضمن (١٢) سيناريو غامض مفتوح النهاية، وقد طُلِب من المفحوصين إكمال السيناريوهات وفق أهوائهم، ثم تقييم درجة ايجابية أو سلبية استجاباتهم على سلم سباعي، ثم الاستجابة لمقياس للاكتئاب مرتين؛ الأولى بعد الاستجابة للسيناريوهات، والثانية بعد شهر من التطبيق الأول. توصلت نتائج التجربة إلى وجود علاقة دالة سالبة بين الأهواء الموجبة والأعراض الاكتئابية التي تم قياسها فور الاستجابة للمقياس الاسقاطي للأهواء الموجبة، في حين وُجِدت علاقة دالة موجبة بين الأهواء الموجبة والأعراض الاكتئابية التي تم قياسها بعد فترة زمنية من قياس الأهواء الموجبة. أي أن المفحوصين ذوي النزعات الاكتئابية أكثر توجهًا نحو انتاج أفكار (أهواء) مستقبلية موجبة. (٤) تصاحب الأفكار المستقبلية انفعالات أكثر قوة مقارنةً بالأفكار المرتبطة بالماضي، وقد أجرى (Burns, Caruso& Bartels, 2012) تجربة هدفت إلى دراسة دور البعد الزمني (الماضي مقابل المستقبلي) في إصدار أحكام على دوافع الأفعال، والقرارات المترتبة على هذه الأحكام، والانفعالات المصاحبة على عينة أمريكية من طلاب الجامعة (ن=١١٩) مقسمة إلى مجموعتين (بعد الزمن الماضي، مقابل المستقبلي). وفيها يُقدم للمفحوصين في المجموعتين سيناريو لزوجة عجوز قدمت لزوجها دواء خطأ ترتب عليه إصابته بنوبة قلبية، وقُدم لهم تفسيران؛ أحدهما يفترض قصدية الإضرار بالزوج للحصول على بوليصة تأمين، والآخر يفترض الإخفاق والتقصير لكبر سن الزوجه. ثم طُلِب من المفحوصين في

مجموعة بعد الزمن الماضي تخيل حدوث السيناريو في الماضي، في حين طُلِب من المجموعة الثانية تخيل حدوث السيناريو في المستقبل، ثم طُلِب منهم اصدار أحكام عن قصدية سلوك الزوجة، وشدة انفعالهم بالسيناريو، ودرجة العقاب المقترحة. أسفرت النتائج عن ارتفاع شدة ردود الأفعال الانفعالية في مجموعة البعد المستقبلي مقارنةً بمجموعة الزمن الماضي، كما ارتفعت تقييمات قصدية سلوك العجوز للإضرار بزوجها أيضًا في مجموعة البعد المستقبلي مقارنةً بمجموعة الزمن الماضي، كذلك اختيار أحكام عقابية أشد قسوة في مجموعة البعد المستقبلي. أيضًا، قدم (De Brigard& Giovanello, 2012) دراسة هدفت إلى بحث تأثير قطب النواتج (موجب مقابل سالب) على الأفكار المستقبلية واللاواقعية والماضية، والانفعالات المصاحبة لهذه الأفكار، وذلك على عينة أمريكية من طلاب الجامعة (ن=٢٤، ١١ ذكور، ١٣ إناث) أظهرت نتائجها أن المحاكاة الذهنية للنواتج والمترتبات الموجبة تصاحبها انفعالات أكثر شدة من نظيرتها السالبة، وأن التفكير المستقبلي يتضمن شحنة انفعالية أكبر مقارنةً باللاواقعي والماضي.

تعليق عام على الاطار النظري والدراسات ذات الصلة

تعددت الأطر، والتصنيفات التي تناولت مفهوم التفكير المستقبلي، وقد تبنت الباحثة تصنيف التفكير المستقبلي بوصفه يتضمن قدرات، من بينها: بناء تمثيلات للمحاكاة المستقبلية، وتوقعات الأداء والنواتج المستقبلية (واللذان يمثلان مستويين رئيسين في الأفكار المستقبلية، وتتميز المحاكاة بأنها أكثر عمومية، في حين تعد التوقعات أكثر تحديدًا وتفصيلاً)، وكذلك تصنيف الأفكار المستقبلية إلى موجبة وسالبة. وقد دُرِست الأفكار المستقبلية الموجبة والسالبة مع عدد من المتغيرات، من بينها الجوانب الوجدانية، والتي نالت (ولا زالت تستحق) مزيدًا من التدقيق، والاهتمام البحثي. فعلى سبيل المثال، توصلت نتائج إحدى الدراسات (Kosnes, et al., 2013) إلى أن انخفاض معدلات الأفكار الموجبة تعد مُنبئًا بالنزعات الإكتئابية، في حين أن زيادة الأفكار السالبة (على غير المتوقع) لا تمثل منبئا لهذه النزعات الاكتئابية. أيضًا، أشارت بعض الدراسات إلى دور كل من الأفكار الموجبة، والسالبة (على غير المتوقع) على حد سواء في تحسين الحالة المزاجية، حيث توصلت إلى أن الفرد قد ينتج أفكارًا مستقبلية موجبة (Oettingen, et al., 2016)، أو سالبة (Jing, et al., 2016) ليخفف من حدة حالته المزاجية، ولتستقر حالته الوجدانية، أو ليشعر بالرضا. وبوجه عام، تمركزت الدراسات ذات الصلة –في حدود ما أطلعت عليه الباحثة– حول الحالات الوجدانية المصاحبة للأفكار المستقبلية والمترتبة عليها، في حين يركز البحث الحالي على الحالة الوجدانية كمتغير مؤثر على الأفكار المستقبلية؛ حيث تقترح الباحثة دائرية علاقة التفكير المستقبلي بالجوانب الوجدانية؛ فكما يؤثر قطب الأفكار المستقبلية (الموجب

والسالب) على الحالة الانفعالية (De Brigard& Giovanello, 2012, Burns, et al., 2012)، ترى الباحثة أنه على العكس من ذلك، قد تؤثر الحالة المزاجية (الموجبة والسالبة) بدورها على معدلات انتاج الأفكار المستقبلية الموجبة والسالبة. والدليل على دائرية، وتشابك وتفاعل الحالة الوجدانية، والمزاجية مع الأفكار المستقبلية الموجبة، والسالبة، ما توصلت إليه دراسة (Sharot, et al., 2007) من زيادة النشاط في مناطق متعددة بالمخ عند تخيل الأشخاص "المتفائلين" للأفكار المستقبلية الموجبة مقارنةً بنظرائهم.

فروض البحث

١. تختلف معدلات انتاج كل من: تمثيلات المحاكاة المستقبلية والتوقعات المستقبلية باختلاف الحالة المزاجية (موجبة/ سالبة).

٢. تختلف معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية باختلاف القطب المُستحث (موجب/ سالب).

٣. تختلف معدلات انتاج التوقعات المستقبلية باختلاف القطب المُستحث (موجب/ سالب).

٤. تختلف معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية (موجبة/ سالبة)، والتوقعات المستقبلية (موجبة/ سالبة) باختلاف التفاعل الثنائي بين الحالة المزاجية، وتمثيلات المحاكاة المستقبلية المستحثة، والتوقعات المستقبلية المستحثة.

٥. تختلف معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية (موجبة/ سالبة)، والتوقعات المستقبلية (موجبة/ سالبة) باختلاف التفاعل الثلاثي بين الحالة المزاجية، وتمثيلات المحاكاة المستقبلية المستحثة، والتوقعات المستقبلية المستحثة.

اجراءات البحث

استهدف البحث الحالي دراسة الأفكار المستقبلية متمثلة في القطبين الموجب والسالب للمحاكاة، والتوقعات، وعلاقتهما بالحالة المزاجية المُستحثة الموجبة والسالبة. ولتحقيق هذا الهدف، تم إجراء تجربة، وفيما يلي عرض عينة التجربة، والمنهج المستخدم، والتصميم الخاص به، والمهمة التي تم تطبيقها، ومكوناتها الفرعية الثلاثة، ثم إجراءاتها.

عينة التجربة

تم إجراء تجربة البحث الحالي على (٧٢) مفحوصًا من طلاب الفرقة الثالثة بشعبة علم النفس بكلية التربية، جامعة عين شمس، في الأسبوع الحادي عشر من الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠١٦/٢٠١٧. وقد تم توزيعهم عشوائيًا على مجموعتين مستقلتين (ن لكل مجموعة=٣٦)، ثم

استُبعدت أداءات (٩) مفحوصين من التحليل الإحصائي للبيانات(*)، وبذلك بلغ عدد المفحوصين الإجمالي (٦٣) مفحوصًا (ن للمجموعة الأولى=٣٠ مفحوصًا)، بمتوسط عمري (٢٠.٣٩)، وانحراف معياري (٠.٤٣)، (ن للمجموعة الثانية = ٣٣ مفحوصًا)، بمتوسط عمري (٢٠.٦٣)، وانحراف معياري (٠.٧٤). وقد طُبِّقت على مجموعتي التجربة نفس التعليمات، والإجراءات، كما قدمت المجموعتان نفس الأداءات، باستثناء تعريض المجموعتين لمقاطع فيديو مختلفة هدفت إلى حث حالة مزاجية موجبة عند المجموعة الأولى، وحالة مزاجية سالبة عند المجموعة الثانية.

المنهج المستخدم

المنهج التجريبي

التصميم التجريبي

التصميم العاملي المختلط؛ ٢ حالة مزاجية مُستحثة (موجبة، سالبة) "بين المفحوصين" × ٢ مجاكاة مستقبلية مُستحثة (موجبة، سالبة) "داخل المفحوصين"× ٢ توقعات مستقبلية مُستحثة (موجبة، سالبة) "داخل المفحوصين" .

المتغيرات المستقلة: حالة مزاجية مُستحثة، ومستوييها (موجبة، وسالبة)

قياسات متكررة لمحاكاة مستقبلية مُستحثة، ومستوييها (موجبة، وسالبة).

قياسات متكررة لتوقعات مستقبلية مُستحثة، ومستوييها (موجبة، وسالبة).

المتغيران التابعان: معدل انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية، ومعدل انتاج التوقعات المستقبلية.

المتغير المصاحب: الطلاقة؛ وذلك نظرًا لتأثر معدل انتاج الأفكار المستقبلية، سواء المحاكاة أو التوقعات، بالطلاقة اللفظية وقدرة الفرد على انتاج أكبر كم من الكلمات بسلاسة ويسر (MacLeod& Conway, 2007,1117)

مهمة التجربة

أهداف المهمة: حث حالات مزاجية موجبة وسالبة، وحث تمثيلات محاكاة مستقبلية موجبة وسالبة، وحث توقعات مستقبلية موجبة وسالبة.

مكونات المهمة: تألفت من ثلاث مهام فرعية

أولاً: مهمة الحالات المزاجية

هدفها: حث حالة مزاجية موجبة عند المجموعة التجريبية الأولى، وسالبة عند المجموعة التجريبية الثانية.

(*) لم يستوعب المفحوصون المستبعدون تعليمات الأداء؛ حيث طلب من المفحوصين كتابة أكبر عدد ممكن من الأفكار المستقبلية الموجبة والسالبة عن عدد من الموضوعات التي طُرحت عليهم، إلا أنهم قدموا أداءات تصف الواقع الحالي لهذه الموضوعات وليست أفكارهم المستقبلية عنها.

مكوناتها: تألفت من (أ) ثلاثة مقاطع فيديو مُبهجة، وثلاثة مقاطع مثيرة للحزن، (ب) مفردتين للتحقق من فعالية مقاطع الفيديو. وفيما يلي عرض تفصيلي لمكونات المهمة.

(أ) ثلاثة مقاطع فيديو مختلفة لكل مجموعة: لحث الحالة المزاجية الموجبة عند المجموعة التجريبية الأولى، تم اختيار مقطعين كوميديين من (٦) مقاطع على محرك البحث youtube، بلغ زمن عرض المقطع الأول (٤.٤٦ دقيقة)، في حين بلغ زمن عرض المقطع الثاني (٣.٠٥ دقيقة). بالإضافة إلى قطعة موسيقية يصاحبها صور، تم اختيارها من مقطعين موسيقيين يبعثان على المرح والبهجة، بلغ زمن عرضها (٢.٣٩ دقيقة). كما استُحثت الحالة المزاجية السالبة عند المجموعة التجريبية الثانية من خلال مقطعين دراميين تم اختيارهما من (٦) مقاطع على محرك البحث youtube، بلغ زمن عرض المقطع الأول (٥.١٠ دقيقة)، في حين بلغ زمن عرض المقطع الثاني (٤.٢٨ دقيقة). بالإضافة إلى قطعة موسيقية تصاحبها صور بلغ زمن عرضها (٤.٠١ دقيقة)، تم اختيارها من مقطعين موسيقيين مثيران للحزن.

محكات اختيار المقاطع الكوميدية، والدرامية، والموسيقية: تضمنت عملية الانتقاء مرحلتين. المرحلة الأولى: ارتكزت الباحثة في اختيارها للمقاطع إلى تصنيفها على محرك البحث على أنها مقاطع مؤثرة، وتحقيقها لعدد كبير من المشاهدات، بالإضافة إلى تجنب المقاطع ذات المضمون السياسي، أو الديني، أو المخصصة لشخصيات فنية مشهورة. ثم قامت الباحثة بحذف بعض الأجزاء الخادشة للحياء من المقاطع المنتقاة باستخدام برنامج VLC media player.

المرحلة الثانية: إجراء استطلاع لـ (١٦) مقطع ((٦) كوميدي، و(٦) درامي، و(٤) موسيقي)، على عدد من الطلاب (*) (ن=٢٤) بالفرقتين الثالثة والرابعة بكلية الآداب جامعة عين شمس، قسم دراما ونقد مسرحي، بمتوسط عمري (٢١.٤٧)، وانحراف معياري (٠.٩٢). وقد عُرضت المقاطع المُستَحثة للمزاج السالب معًا، ثم المُستَحثة للمزاج الموجب معًا على هؤلاء الطلاب على فترتين زمنيتين متباعدتين بلغ الفرق بينهما ثلاثة أيام، ثم طُلِب منهم اختيار أشد المقاطع تأثيرًا، ثم قامت الباحثة بترتيب المقاطع تنازليًا وفق نسب الاتفاق عليها، واختيار أعلى مقطعين كوميديين

(*) تستخدم الدراسات التي تجمع بين الانفعالات والموسيقى مقطوعات موسيقية كلاسيكية يختارها الباحث فقط بمفرده، ولكن تعد مشاركة المفحوصين في اختيار المقاطع الموسيقية إجراءًا أكثر فعالية من قيام الباحثين والمتخصصين بمفردهم بهذا الإجراء (Eerola& Vuoskoski, 2011, 21)، لذلك قامت الباحثة باستطلاع آراء مفحوصين في نفس المرحلة العمرية للعينة الأساسية للتجربة، وفي إطار تخصص دراسي مناسب على المقطوعات الموسيقية، وكذا الدرامية، والكوميدية.

وأعلى مقطعين دراميين، وأعلى قطعتين موسيقيتين. ويوضح الجدول التالي نسب الاتفاق على هذه المقاطع.

جدول (١) نسب الاتفاق على المقاطع التي تم تقديمها لطلاب كلية الآداب (ن= ٢٤)

المقطع	الرابط على youtube	نسبة الاتفاق	المقطع	الرابط على youtube	نسبة الاتفاق
كوميدي	https://youtu.be/f2YcuHoReZK	%٢٩	درامي	https://www.youtube.com/watch?v=YAzotXRFq1I	%٣٨
	https://youtu.be/G_JHcJsl7e4	%٢١		https://www.youtube.com/watch?v=t1QGILdxLyw	%١٧
	https://youtu.be/8QL_EFL2hes	%١٣		https://www.youtube.com/watch?v=BRq_5zXBZus&spfreload=10	%١٧
	https://www.youtube.com/watch?v=168omEUCGBw	%١٣		https://youtu.be/jKCtWG5NLrg	%١٢
	https://www.youtube.com/watch?v=RnFpMdz_gfM	%١٣		https://youtu.be/v0CztjWGRA	%٨
	https://youtu.be/slmkN-T-VCI	%٤		https://youtu.be/RVmL2frtZwg	%٤
موسيقي	https://www.youtube.com/watch?v=XketEnNCbho	%٤	موسيقي	https://youtu.be/dTyuuvS0bs	%٤
	https://youtu.be/xlpCG5wxnBI	%٤		https://youtu.be/WFFQaKOW5lU	%٠

(ب) مفردتان يستجيب لهما مفحوصو عينة التجربة في المجموعتين التجريبيتين على سلم خماسي عقب تعرضهم لمقاطع الفيديو الثلاثة السابق الإشارة إليها، وقد هدفت المفردتان إلى التحقق من فعالية المقاطع المقدمة لمفحوصي العينة في استثارة الحالة المزاجية الموجبة أو السالبة لديهم، وعدم شعورهم بالملل أثناء تقديم هذه المقاطع، وفيما يلي عرضًا لهاتين المفردتين:

المفردة الأولى: "درجة استثارة المقاطع للحالة المزاجية"

هذه المقاطع جعلتني أشعر بـ ..... بدرجة (ضعيفة جدًا- ضعيفة- متوسطة-قوية- قوية جدًا)

المفردة الثانية: "درجة جاذبية المقاطع"

هذه المقاطع كانت (ممتعة جدًا- ممتعة- ممتعة إلى حد ما- غير ممتعة- غير ممتعة على الإطلاق)

ويوضح الجدول التالي تقييمات المفحوصين في المجموعتين التجريبيتين لدرجة استثارة، وجاذبية

المقاطع، كمؤشرات على فعالية هذا الإجراء.

جدول (٢): نسب تقييمات المفحوصين في المجموعتين التجريبيتين لمؤشرات فعالية حث الحالة المزاجية "استثارة وجانبية مقاطع الفيديو"

المجموعة	استثارة الحالة المزاجية			جانبية مقاطع الفيديو		
الحالة المزاجية	متوسطة	قوية	قوية جدًا	مملة إلى حد ما	غير مملة	غير مملة على الإطلاق
الموجبة	%٣٦.٧	%٤٣.٣	%٢٠.٠	%١٣.٣	%٥٠.٠	%٣٧.٧
السالبة	%٩.٠	%٤٥.٥	%٤٥.٥	%٦.١	%٣٣.٣	%٦٠.٦

من الجدول السابق، يتضح اندماج المفحوصين انفعاليًا مع مقاطع الفيديو التي تم عرضها عليهم، وعدم شعورهم بالملل؛ حيث قيَّم (٦٣.٣%) (مجموع نسب مَنْ استجابوا بـــ قوية، وقوية جدًا) من المفحوصين في مجموعة الحالة المزاجية الموجبة مقاطع الفيديو على أنها مثيرة للضحك والبهجة، كما استجابوا أيضًا بنسب (٥٠.٠%، ٣٧.٧%) بأنها غير مملة وغير مملة على الإطلاق على الترتيب، ولم يستجب أي من المفحوصين بأنها ضعيفة، أو ضعيفة جدًا في إثارة البهجة، وقيَّم (٣٦.٧%) من المفحوصين المقاطع على أنها متوسطة التأثير. أما مفحوصو مجموعة المزاج السالب فقد أظهروا اندماجًا انفعاليًا أكبر مع مقاطع الفيديو التي تم عرضها عليهم بنسبة (٩١.٠%) (مجموع نسب مَنْ استجابوا بـــ قوية، وقوية جدًا)، ولم يستجب أي من المفحوصين بأنها ضعيفة، أو ضعيفة جدًا في إثارة الحزن، كذلك استجاب (٩٣.٩%) (مجموع نسب مَنْ استجابوا بـــ غير مملة، وغير مملة على الإطلاق) من المفحوصين بعدم إحساسهم بالملل من هذه المقاطع. بالإضافة إلى النتائج الكمية السابقة التي حصلت عليها الباحثة من المفحوصين، فقد لاحظت أثناء عرض المقاطع على المفحوصين تأثرهم الشديد واندماجهم مع المقاطع؛ حيث استثارت المقاطع التي تم تقديمها للمجموعة الأولى حالة عامة من الضحك الشديد بين المفحوصين. كما أظهرت وجوه المفحوصين، في المجموعة التجريبية الثانية، حالة من الحزن المصحوب بالدموع أثناء تقديم مقاطع الفيديو.

وقد قامت الباحثة بعد إتمام إجراءات التجربة كاملةً في المجموعة التجريبية الثانية بعرض مقاطع مضحكة للمفحوصين للتخفيف من الحالة المزاجية السالبة التي اندمجوا فيها أثناء التجربة.

ثانيًا: مهمة المحاكاة المستقبلية

هدفها: تحفيز المفحوصين على انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة والسالبة داخل كل من المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية.

مكوناتها؛ تألفت هذه المهمة مما يلي: (أ) ستة مسميات أو عناوين لموضوعات في إطار اهتمامات المفحوصين العمرية، وهي: الموضوع الأول (العلاقات العاطفية، أو الزواج، أو الصداقة)، والموضوع الثاني (الدراسة، أو النجاح الأكاديمي)، والموضوع الثالث (العمل في نفس التخصص الأكاديمي، أو خارجه، أو عدم العمل)، والموضوع الرابع (الصحة، أو المرض)، والموضوع الخامس (التكنولوجيا، أو وسائل التواصل الاجتماعي)، والموضوع السادس (الهجرة أو السفر للخارج لدول عربية أو أجنبية). (ب) موضوعان آخران تم استخدامهما لتدريب المفحوصين على أداءات المهمة، وهما: الموضوع الأول (تغيير السكن، أو العزال)، والموضوع الثاني (النواحي الاقتصادية، أو المادية). (ج) ثلاثة حروف من اللغة العربية، هم: حروف (ب)، و (ظ)، و (ف).

تم تقديم عناوين الموضوعات الستة للمفحوصين؛ ثم كُلِفوا باختيار موضوعين من الستة موضوعات، وكتابة أكبر عدد ممكن من الأفكار المستقبلية الموجبة فيهما، واختيار موضوعين آخرين غيرهما، وكتابة أكبر عدد ممكن من الأفكار المستقبلية السالبة، وذلك بعد الاستجابة لمثال تدريبي على الأداءات المطلوبة، كما تلقى المفحوصون تعليمات بعدم تكرار كتابة نفس الأفكار المستقبلية. وقد خُصِصَ زمن قدره "٤" دقائق لكتابة الأفكار المستقبلية لكل موضوع من الموضوعات الأربعة. في نهاية مهمة المحاكاة المستقبلية، كُلِف المفحوصون بكتابة أكبر عدد ممكن من الكلمات على كل حرف من حروف (ب)، و (ظ)، و (ف)، وذلك لقياس طلاقة انتاج الكلمات (لتحييد أثر متغير الطلاقة اللفظية). وتلقى المفحوصون تعليمات بعدم تكرار الكلمات، أو كتابة صياغات متماثلة لنفس الكلمات (مثل: عطوف، عاطفة، تعاطف...)

ثالثًا: مهمة التوقعات المستقبلية

هدفها: حث توقعات مستقبلية موجبة، أو سالبة، عند كل من المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية.

مكوناتها: جدول تضمن أسماء المقررات الدراسية التي يدرسها المفحوصون في هذا الفصل الدراسي، ومقياس تقدير لتوقعات المفحوصين عن تقديراتهم التي سيحصلون عليها في هذه المقررات في نهاية الفصل الدراسي، بدءًا من ضعيف جدًا، حتى ممتاز. وطُلِب من المفحوصين الاستجابة على مقياس التقدير الخاص بكل مقرر، بالإضافة إلى تسجيل توقعهم عن الدرجة التقريبية التي سيحصلون عليها في هذا المقرر، وقد صُنِفت توقعات المفحوصين إلى موجبة وسالبة في ضوء استجاباتهم.

اجراءات التجربة

سارت التجربة وفق الترتيب التالي:

١. إعداد المهام كما ورد في وصفها آنفًا.

٢. وُزِع المفحوصون على مجموعتين تجريبيتين (ن لكل مجموعة=٣٦*)، هما: مجموعة الحالة المزاجية الموجبة، ومجموعة الحالة المزاجية السالبة. وتم تقسيم كل مجموعة من المجموعتين التجريبيتين إلى قسمين (ن لكل قسم=١٨).

٣. قدمت الباحثة للمفحوصين شرحًا مبسطًا وضحت فيه الفرق بين إدراك الانفعال في مقطع فيديو على سبيل المثال، وبين الشعور بالانفعال نتيجة مشاهدة هذا المقطع.

٤. تم تقديم المقطعين الكوميديين، والمقطع الموسيقي المُبهج لمفحوصي المجموعة التجريبية الأولى، وتقديم المقطعين الدراميين، والمقطع الموسيقي المثير للحزن للمجموعة التجريبية الثانية. وقد عُرِضَت المقاطع باستخدام جهاز كمبيوتر تم توصيله بشاشة عرض تليفزيونية توفرت بقاعة التطبيق بالإضافة إلى استخدام مكبر للصوت. وجربت الباحثة توصيلات جهاز الكمبيوتر بشاشة العرض التليفزيونية ومكبر الصوت في اليوم السابق للتطبيق.

٥. استجاب المفحوصون للمفردتين الخاصتين بتقدير جاذبية المقاطع، وفعاليتها في إثارة الحالة المزاجية الموجبة أو السالبة لكل مجموعة من المجموعتين على مقياس تقدير خماسي لكل منهما، وقد تم التأكيد عليهم بأن المطلوب منهم التعبير عن الانفعال الذي شعروا به بعد مشاهدتهم للمقاطع المُقدمة لهم، وليس التعبير عن الانفعال المُدرك في المقاطع.

٦. تلقى المفحوصون تعليمات مَهمة المحاكاة المستقبلية، والتي تتطلب الإستجابة بانتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار المستقبلية الموجبة، والسالبة، وقد دُرِب المفحوصون على الاداءات المطلوبة قبل الاستجابة للمهمة من خلال مثال، كما قدم المفحوصون أكبر عدد ممكن من الكلمات التي تضمنت بعض الحروف الهجائية. وقد بلغ إجمالي الزمن المخصص للأداء على هذه المهمة (٢٥ دقيقة).

٧. في كل مجموعة من المجموعتين التجريبيتين، قام نصف المفحوصين بانتاج الأفكار المستقبلية وفق الترتيب التالي: أفكار مستقبلية موجبة ثم أفكار مستقبلية سالبة، في حين تم عكس ترتيب انتاج الأداءات مع النصف الثاني من المفحوصين؛ حيث قدموا أفكارًا مستقبليةً سالبةً ثم أفكارًا مستقبليةً موجبةً.

(*) تم توزيع المفحوصين على هذا النحو على المجموعتين التجريبيتين في بداية إجراء التجربة قبل استبعاد الاستجابات غير الدقيقة لعدد من المفحوصين، ثم بلغت الأعداد النهائية التي أُجريت عليها التحليلات الإحصائية ن للمجموعة الأولى=٣٠، ن للمجموعة الثانية =٣٣

٨. قدم المفحوصون الاستجابات المطلوبة في مهمة حث التوقعات المستقبلية في زمن محدد بلغ (٨ دقائق).

٩. **المعالجات الإحصائية**، وقد تمثلت فيما يلي:

- أولاً: اجراء اختبار (ت) للمجموعات المستقلة بين المجموعتين التجريبيتين للكشف عن وجود فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين في متغير الطلاقة اللفظية (*)، وذلك لترجيح اختيار أي من تحليل التباين ANOVA أو تحليل التغاير ANCOVA، كما هو موضح بجدول (٣).

جدول(٣): الاحصاءات الوصفية، وقيمة (ت) للفروق في متوسطات درجات الطلاقة اللفظية بين مجموعتي الحالة المزاجية الموجبة والسالبة، ودلالتها

المجموعتين التجريبيتين	ن	م	ع	د.ح	ت	دلالتها
مجموعة الحالة المزاجية الموجبة	٣٠	١٤.٢٧	٤.١٩	٦١	١.٠٣	غير دالة
مجموعة الحالة المزاجية السالبة	٣٣	١٣.١٢	٤.٥٧			

بمراجعة جدول (٣) يتضح أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين المجموعتين التجريبيتين (مجموعة الحالة المزاجية الموجبة، ومجموعة الحالة المزاجية السالبة) في متغير الطلاقة اللفظية.

- ثانيًا: في ضوء الخطوة السابقة، تم اجراء تحليل التباين متعدد المتغيرات ذي التصميم المختلط mixed design MANOVA على **ثلاثة متغيرات مستقلة، وهي: الحالة المزاجية** (بين المفحوصين)؛ والذي تضمن مستويين (الحالة المزاجية الموجبة، والحالة المزاجية السالبة)، **والقياسات المتكررة لتمثيلات المحاكاة المستقبلية** (داخل المفحوصين)؛ والذي يمثله قياسين لقطبي تمثيلات المحاكاة المستقبلية (القياس الأول؛ تمثله درجات المفحوصين عن أفكارهم المستقبلية الموجبة، وتمثل درجات المفحوصين عن أفكارهم المستقبلية السالبة القياس الثاني)، **والقياسات المتكررة للتوقعات المستقبلية** (داخل المفحوصين)؛ والذي يمثله قياسين لقطبي التوقعات المستقبلية (القياس الأول؛ تمثله درجات المفحوصين عن توقعاتهم المستقبلية الموجبة، والقياس الثاني تمثله درجات المفحوصين عن توقعاتهم المستقبلية السالبة). **والمتغيرين التابعين**، هما: معدل انتاج **تمثيلات المحاكاة المستقبلية**، ومعدل انتاج **التوقعات المستقبلية**

(*) تمثل الطلاقة اللفظية المتغير المصاحب، والذي قد يؤثر على المتغيرات التابعة، وهي: معدل انتاج الأفكار المستقبلية (المحاكاة، والتوقعات). لذا يهدف البحث الحالي إلى ضبط وتحييد أثره. وقد تم قياسه عند كل من المجموعتين التجريبيتين، وحساب الفروق بينهما، فإذا وصلت الفروق إلى حد الدلالة الإحصائية تم استخدام تحليل التغاير، وإذا لم تصل إلى حد الدلالة الإحصائية تم استخدام تحليل التباين.

نتائج البحث و تفسيرها

لاختبار صحة فروض البحث تم إجراء تحليل التباين متعدد المتغيرات ذي التصميم المختلط، وتوضح جداول (٤، ٥، ٦، ٧) نتائج تحليل التباين متعدد المتغيرات ذي التصميم المختلط للقياسات المتكررة لكل من المحاكاة المستقبلية والتوقعات المستقبلية، عند مجموعتي الحالة المزاجية المستحثة الموجبة والسالبة، وكذا الإحصاءات الوصفية، والتفاعل بينهم.

جدول (٤): الاحصاءات الوصفية للقياسات المتكررة للمحاكاة المستقبلية والتوقعات المستقبلية، بين مجموعتي المفحوصين وفق الحالة المزاجية الموجبة والسالبة

المتغيرات المستقلة		(ن الكلية=٦٣)		الحالة المزاجية (أ)			
				موجبة(ن=٣٠)		سالبة(ن=٣٣)	
		م	ع	م	ع	م	ع
محاكاة مستقبلية (ب)	موجبة	١٠.٢٩	٤.٨٢	١٢.٠٣	٥.٤٢	٨.٧٠	٣.٥٩
	سالبة	٩.٦٣	٤.١٤	١٠.٠	٤.٢١	٩.٣٠	٤.١٢
توقعات مستقبلية (ج)	موجبة	٥.٤٤	١.٤١	٥.٢٧	١.٤٨	٥.٦٠	١.٣٤
	سالبة	١.٥٤	١.٤٢	١.٧٣	١.٤٨	١.٣٦	١.٣٧

جدول (٥): المتوسطات المُقدرة والخطأ المعياري لمجموعات التفاعل الثنائي

مجموعات التفاعل	مجموعة١	مجموعة٢	م	الخطأ المعياري للمتوسط
حالة مزاجية×محاكاة "أ×ب"	حالة مزاجية موجبة	محاكاة موجبة	١١.٠٢	٠.٧٣
		محاكاة سالبة	٣.٥٠	٠.٠١
	حالة مزاجية سالبة	محاكاة موجبة	٩.٠٠	٠.٦٩
		محاكاة سالبة	٣.٤٩	٠.٠١
حالة مزاجية×توقعات "أ×ج"	حالة مزاجية موجبة	توقعات موجبة	٨.٦٥	٠.٤٤
		توقعات سالبة	٥.٨٧	٠.٤٠
	حالة مزاجية سالبة	توقعات موجبة	٧.١٥	٠.٤٢
		توقعات سالبة	٥.٣٣	٠.٣٨
محاكاة×توقعات "ب×ج"	محاكاة موجبة	توقعات موجبة	١٠.٣٧	٠.٥٨
		توقعات سالبة	٩.٦٥	٠.٥٣
	محاكاة سالبة	توقعات موجبة	٥.٤٤	٠.١٨
		توقعات سالبة	١.٥٥	٠.١٨

جدول (٦): المتوسطات المُقدرة والخطأ المعياري لمجموعات التفاعل الثلاثي

مجموعات التفاعل	مجموعة١	مجموعة٢	مجموعة٣	م	الخطأ المعياري للمتوسط
حالة مزاجية×محاكاة×توقعات أ×ب×ج	حالة مزاجية موجبة	محاكاة موجبة	توقعات موجبة	١٢.٠٣	٠.٨٣
			توقعات سالبة	١٠.٠٠	٠.٧٦
		محاكاة سالبة	توقعات موجبة	٥.٢٧	٠.٢٦
			توقعات سالبة	١.٧٣	٠.٢٦
	حالة مزاجية سالبة	محاكاة موجبة	توقعات موجبة	٨.٧٠	٠.٧٩
			توقعات سالبة	٩.٣٠	٠.٧٣
		محاكاة سالبة	توقعات موجبة	٥.٦١	٠.٢٥
			توقعات سالبة	١.٣٦	٠.٢٥

جدول (٧): تحليل التباين المتعدد ذي التصميم المختلط للقياسات المتكررة للمحاكاة المستقبلية والتوقعات المستقبلية، عند مجموعتي المفحوصين وفق الحالة المزاجية ، والتفاعل بينهم

مصدر التباين		مجموع المربعات	د.ح (***)	متوسط المربعات	ف	مربع ايتا
بين المفحوصين	الحالة المزاجية (أ)	٦٤.٨٧	١	٦٤.٨٧	*٤.٠٩	٠.٠٦
	الخطأ	٩٦٧.٤٨	٦١	١٥.٨٦		
داخل المفحوصين	محاكاة مستقبلية (ب)	٢٦٦٨.٧	١	٢٦٦٨.٧	**١٦٨.١	٠.٧٣
	الخطأ	٩٦٨.٤٨	٦١	١٥.٨٨		
	توقعات مستقبلية (ج)	٣٣٢.٧٣	١	٣٣٢.٧٣	**٦٥.١١	٠.٥٢
	الخطأ	٣١١.٧٥	٦١	٥.١١		
التفاعل	تفاعل أ × ب	٦٢.٩٥	١	٦٢.٩٥	*٣.٩٧	٠.٠٦
	تفاعل أ × ج	١٤.٦٤	١	١٤.٦٤	٢.٨٦	٠.٠٤
	تفاعل ب × ج	١٥٨.٣٣	١	١٥٨.٣٣	**٣٠.١٤	٠.٣٣
	تفاعل أ × ب × ج	٤٤.٠٥	١	٤٤.٠٥	**٨.٣٩	٠.١٢
	الخطأ	٣٢٠.٤٤	٦١	٥.٢٥		

(*) دالة عند ٠.٠٥ (**) دالة عند ٠.٠١

(***) تم أخذ درجات الحرية بالنسبة لقياسات داخل المفحوصين من مؤشر Sphericity Assumed، حيث بلغت قيمة احصاءة Mauchly'w ١ صحيح، وهي غير دالة، كما أن قيمة epsilon "بطريقة Huynh-Feldt " في الإحصاءة الحالية تساوى =١. وبالتالي لم ينتهك فرض الدائرية (الذي تم اختباره عن طريق Mauchly's Test).

الفرض الأول: تختلف معدلات انتاج كل من: تمثيلات المحاكاة المستقبلية والتوقعات المستقبلية باختلاف الحالة المزاجية (موجبة/ سالبة).

لتأييد قبول أو رفض الفرض الأول: بمراجعة جدول (٧)، **تشير نتائج بين المفحوصين إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠٥ بين مجموعتي الحالة المزاجية الموجبة والسالبة في** متوسطات درجات أي من تمثيلات المحاكاة المستقبلية (الموجبة أو السالبة)، أو التوقعات المستقبلية (الموجبة أو السالبة)، أو كليهما. وقد بلغ حجم تأثير متغير الحالة المزاجية على التباين بين المفحوصين وفقًا لمربع إيتا (٠.٠٠٦). أي أن حوالي ٦% من تباين أداءات المفحوصين يمكن عزوه إلى الحالة المزاجية للمفحوصين، وهو حجم تأثير صغير نسبيًا. ولتحديد اتجاه الفروق تم إجراء اختبار (ت) للمجموعات المستقلة بين المجموعتين التجريبيتين، وذلك بالنسبة لكل من تمثيلات المحاكاة والتوقعات المستقبلية الموجبة والسالبة، ويوضح الجدول التالي نتائج اختبار (ت).

جدول(٨): الاحصاءات الوصفية، وقيمة (ت)، ودلالتها للفروق بين مجموعتي الحالة المزاجية الموجبة والسالبة في متوسطات درجات تمثيلات المحاكاة والتوقعات المستقبلية الموجبة والسالبة

أداءات المفحوصين	المجموعتين التجريبيتين	ن	م	ع	د.ح	(ت)
المحاكاة الموجبة	الحالة المزاجية الموجبة	٣٠	١٢.٠٣	٥.٤٢	٦١	٢.٩٠**
	الحالة المزاجية السالبة	٣٣	٨.٧٠	٣.٥٩		
المحاكاة السالبة	الحالة المزاجية الموجبة	٣٠	١٠.٠٠	٤.٢١	٦١	٠.٦٦ غير دالة
	الحالة المزاجية السالبة	٣٣	٩.٣٠	٤.١٢		
التوقعات الموجبة	الحالة المزاجية الموجبة	٣٠	٥.٢٧	١.٤٨	٦١	٠.٩٥ غير دالة
	الحالة المزاجية السالبة	٣٣	٥.٦١	١.٣٤		
التوقعات السالبة	الحالة المزاجية الموجبة	٣٠	١.٧٣	١.٤٨	٦١	١.٠٣ غير دالة
	الحالة المزاجية السالبة	٣٣	١.٣٦	١.٣٧		

(**) دالة عند ٠.٠١

بالنسبة للمحاكاة المستقبلية الموجبة والسالبة، بمراجعة جدول (٨) **يتضح وجود فروق دالة إحصائيًا بين مجموعتي الحالة المزاجية الموجبة والسالبة في تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة فقط لصالح مجموعة الحالة المزاجية الموجبة،** أي أن الأفراد ذوي المزاج الموجب أكثر ميلاً لانتاج تمثيلات وأفكار موجبة بشكل دال، ذلك أن هذه الأفكار الموجبة تساعد الفرد على الحفاظ على نظرته الموجبة نحو ذاته (D'Argembeau& Van der Linden, 2007, 321). وقد أشارت عدد من الدراسات إلى أن قدرًا معتدلاً من المشاعر الموجبة التي تستحثها المواقف

البسيطة (مثل: متابعة مشهد كوميدي لدقائق قليلة، أو الحصول على هدية بسيطة، أو العثور على مبلغ صغير من المال بشكل مفاجئ) قد يُحدِث تحولات جوهرية في التفكير والسلوك؛ حيث يرتبط المزاج الموجب بكفاءة العمليات المعرفية الأساسية والمركبة. وقد أيد بعض الباحثين ارتباط تحسن التعلم والذاكرة بالحالة المزاجية الموجبة مقارنةً بالسالبة والمحايدة (Barajas, 2014, 4-5). على الجانب الآخر، أظهرت التحليلات **عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين مجموعتي الحالة المزاجية الموجبة والسالبة في تمثيلات المحاكاة المستقبلية السالبة**؛ إلا إنه من المُلاحظ زيادة متوسط معدلات انتاج التمثيلات الذهنية السالبة عند مجموعة الحالة المزاجية الموجبة مقارنةً بالسالبة، وإن لم تصل إلى حد الدلالة. وربما يمكن تفسير ذلك في ضوء الدور التنشيطي للمزاج الموجب والذي يقابله حالة الاسترخاء التي تتميز بها الحالة المزاجية السالبة (Eerola& Vuoskoski, 2011, 22).

<u>بالنسبة للتوقعات المستقبلية الموجبة والسالبة</u>، لا توجد فروق دالة إحصائيًا بين مجموعتي الحالة المزاجية الموجبة والسالبة في معدلات انتاج أي من التوقعات المستقبلية الموجبة، أو التوقعات المستقبلية السالبة. ويمكن تفسير ذلك في ضوء طبيعة التوقعات المستقبلية والتي ترتكز نحو التفاصيل بشكل أكثر واقعية وتحديدًا مقارنةً بالمحاكاة المستقبلية التي ترتكز إلى التخيل بشكل أكبر.

لذلك فإن الحالة المزاجية الموجبة، مقارنةً بالسالبة، قد تحفز المحاكاة نحو القطب الموجب لتعزيز التفاؤل والنظرة الموجبة للمستقبل في مقابل التوقعات التي يضعف تأثير الحالة المزاجية عليها. وبذلك **<u>تم قبول الفرض الأول جزئيًا</u>**؛ حيث تختلف تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة باختلاف الحالة المزاجية.

<u>الفرض الثاني</u>: تختلف معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية باختلاف القطب المُستحث (موجب/ سالب).

<u>لتأييد قبول أو رفض الفرض الثاني</u>: من جدول (٧)، **تشير نتائج داخل المفحوصين إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ في متوسطات درجات القياسات المتكررة لتمثيلات المحاكاة المستقبلية بين قطبي المحاكاة الموجب والسالب**، وبالرجوع لجدول (٤) نجد أن هذه الفروق **لصالح تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة**، وذلك بوجه عام في ضوء التأثير الرئيسي لمتغير القياسات المتكررة لتمثيلات المحاكاة المستقبلية دون اعتبار لدور قطبي الحالة المزاجية. وقد بلغ حجم تأثير متغير القياسات المتكررة لتمثيلات المحاكاة المستقبلية على التباين داخل

المفحوصين وفقًا لمربع إيتا (٠.٧٣)، أي أن حوالي ٧٣% من تباين أداءات المفحوصين يمكن عزوه إلى القياسات المتكررة لقطبي المحاكاة المستقبلية الموجب والسالب، وهو حجم تأثير كبير يشير إلى الاختلاف الواضح في أداءات نفس المفحوصين بين تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة والسالبة، وأن هناك ميلاً عامًا لدى المفحوصين، بصرف النظر عن انتمائهم لأي من مجموعتي الحالة المزاجية الموجبة أو السالبة، نحو انتاج تمثيلات محاكاة مستقبلية موجبة أكبر وبفرق دال مقارنةً بتمثيلات المحاكاة السالبة. وتتسق نتيجة هذا الفرض مع ما توصل إليه الفرض السابق، مما يلقي بالضوء على استباق انتاج الأفكار الموجبة مقارنةً بالسالبة. كما تؤيد نتيجة هذا الفرض ما اقتُرح بشأن وجود تحيز ما نحو توليد أفكار مستقبلية موجبة، والشعور بالتفاؤل نحو المستقبل لتحسين الصحة العقلية والجسمية؛ وأن الأشخاص يميلون تلقائيًا إلى تخيل الأحداث الأكثر إيجابية مقارنةً بالسلبية، وإصدار أحكام بزيادة احتمالية حدوث الأحداث الموجبة (D'Argembeau& Van der Linden, 2007, 321).

من زاوية أخرى، راجعت الباحثة بيانات المفحوصين لتتبع الموضوعات التي سجلت أعلى الاختيارات في كل من: تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة، والسالبة، وقد توصلت إلى تمركز تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة حول موضوعات العلاقات الإنسانية والعاطفية، ثم العمل في التخصص أو خارجه بنسب اختيارات ٢٦,٩%، ٢٥,٤% على الترتيب، **كما تمركزت تمثيلات المحاكاة المستقبلية السالبة حول الصحة والمرض، ثم الهجرة والسفر للخارج** بنسب ٣٩,١%، ٢١,٢% على الترتيب. وتعد الموضوعات الأكثر شيوعًا في تمثيلات المحاكاة الموجبة هي الموضوعات التي تقع في منطقة المستقبل القريب؛ حيث تمثل العلاقات سواء بالأصدقاء أو العلاقات العاطفية نطاقًا زمنيًا قريبًا بالنسبة للمرحلة العمرية للمفحوصين لأنهم بحكم مرحلتهم العمرية تمثل الصداقة متغيرًا مهمًا بالنسبة لهم، بالإضافة إلى أنهم أيضًا على وشك التخرج والارتباط العاطفي، وكذلك الأمر بالنسبة لموضوع العمل. أما التمثيلات السالبة التي تناولت الصحة والمرض وكذلك السفر للخارج، فقد عبرت عن مخاوف مستقبلية بعيدة زمنيًا نوعًا ما، فضلاً عن كونها تعكس الثقافة المجتمعية التي تناقش كثيرًا الأوضاع الصحية التي يعاني منها عدد من فئات المجتمع، وكذلك ما يتم تداوله عن المشكلات التي يواجهها المغتربون بالإضافة إلى مخاطر الهجرة غير الشرعية مما يعطي نظرة غير موجبة عن السفر بوجه عام. وقد لاحظت الباحثة على كتابات المفحوصين الذين سجلوا تمثيلات محاكاة سالبة في موضوع الصحة أن بعضهم قد سرد تفاصيل عن تأثره بمرض أو وفاة أخ أو أب أو أحد أقربائه، أي أنها أفكار ارتبطت بواقع عايشوه. وبذلك، يميل المفحوصون نحو انتاج تمثيلات محاكاة مستقبلية موجبة

لأحداث المستقبل القريب مما يعطيهم شعور بالراحة والأمن، في حين تتجه أفكارهم السالبة نحو المستقبل البعيد نسبيًا مما يدعم أيضًا شعورهم بالراحة والأمن بأن الأحداث السالبة المحتملة لن تحدث في المستقبل القريب.

وبوجه عام، أيدت النتائج قبول الفرض الثاني.

الفرض الثالث: تختلف معدلات انتاج التوقعات المستقبلية باختلاف القطب المُستحث (موجب/ سالب).

لتأييد قبول أو رفض الفرض الثالث: من جدول (٧)، تشير نتائج داخل المفحوصين إلى وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ في متوسطات درجات القياسات المتكررة للتوقعات المستقبلية بين التوقعات الموجبة والسالبة، وبالرجوع لجدول (٤) نجد أن هذه الفروق لصالح **التوقعات المستقبلية الموجبة**، وذلك في ضوء التأثير الرئيسي لمتغير القياسات المتكررة للتوقعات المستقبلية دون اعتبار الدور المصاحب لقطبي الحالة المزاجية المسئول عن الفروق بين المفحوصين. كما بلغ حجم تأثير متغير القياسات المتكررة للتوقعات المستقبلية على التباين داخل المفحوصين وفقًا لمربع إيتا (٠.٥٢). أي أن حوالي ٥٢% من تباين أداءات المفحوصين يمكن عزوه إلى القياسات المتكررة لقطبي التوقعات المستقبلية الموجب والسالب وهو حجم تأثير كبير. وبمراجعة نتائج الفرضين الحالي، **والأول**، يمكن ملاحظة أنه على الرغم من عدم تأثر معدلات انتاج التوقعات المستقبلية بقطب الحالة المزاجية (موجب، مقابل سالب) التي يتعرض لها الفرد، فإن معدلات انتاج التوقعات المستقبلية الموجبة تفوقت على نظيرتها السالبة. وبذلك يمكن الإدعاء بأن التوقعات ربما تتميز بوجود نمط من التفاؤل المتحيز؛ حيث أشارت الأدبيات إلى أن الأفراد ربما يكونوا أكثر توجهًا نحو توقع الأحداث الموجبة مقارنةً بالأحداث السالبة بصرف النظر عن وجود مؤشرات تؤيد هذه التوقعات، فمثلاً تزداد توقعات الأفراد بأن يتمتعوا بصحة جيدة ويعيشوا لفترات زمنية أطول مقارنةً بتوقعاتهم بأن يفشلوا في دراستهم، أو يصابوا بمرض خطير (Sharot, et al., 2007, 102). **وبمراجعة بيانات الطلاب المتعلقة بتوقعاتهم المستقبلية عن تقديراتهم على المقررات التي يدرسونها في الفصل الدراسي الذي تم فيه التطبيق**، والتي بلغ عددها سبعة مقررات، وجدت الباحثة أن نسب توقعات الطلاب في الحصول على تقديري ممتاز وجيد جدًا في المقررات المستهدفة تراوحت بين ٥١,٩% : ١٠٠,٠%، في حين تراوحت نسب الحصول على تقديري جيد ومقبول بين ٠,٠%: ٤٨,١%، ولم يستجب أي من المفحوصين بأنه قد يحصل على ضعيف أو ضعيف جدًا. ويوضح الجدول التالي نسب توقعات الطلاب لتقديراتهم عن المقررات التي يدرسونها في الفصل الدراسي الذي أُجري فيه التطبيق.

جدول (٩) نسب توقعات الطلاب عن تقديراتهم في المقررات الدراسية التي يدرسونها

المقرر / التقدير	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع
م-ج ج	%٦٦,٧	%٧٩,٤	%٦٦,٧	%٩٦,٨	%٥١,٩	%٧٤,٦	% ١٠٠
ج-ل	%٣٣,٣	%٢٠,٦	%٣٣,٣	%٣,٢	%٤٨,١	%٢٥,٤	%٠

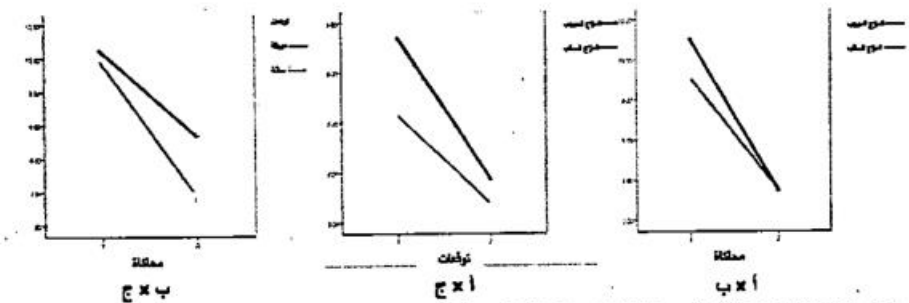
وتعكس النسب الموضحة في جدول (٩) ايجابية مرتفعة بشكل واضح في توقعات الطلاب عن تقديراتهم قد تنعكس إلى حد ما على الواقع الفعلي،حيث أظهرت نتائج دراسة تتبعية أجراها (Spreng& Levine, 2013) على مدار عام على عينة من طلاب الجامعة (ن=١٠١، ٢٥ ذكور، ٧٦ إناث) عن تحقق الأفكار المستقبلية التي قدمها المفحوصون بنسبة مئوية بلغ قدرها من ٥٩%- ٦٤%. وربما تمثل نتيجة هذه الدراسة بالإضافة إلى نتائج البحث الحالي الخاصة بالتوقعات الموجبة والسالبة حاجة ما لبحوث مستقبلية تستكشف مدى مطابقة التوقعات الموجبة والسالبة للواقع الفعلي. ويمكن إضافة تفسير آخر لإيجابية توقعات المفحوصين تتعلق بتوقيت إجراء التجربة "الأسبوع الحادي عشر من الدراسة"، والذي ربما تميز بقربه من انتهاء الدراسة، الأمر الذي ربما أعطى للمفحوصين خبرة كافية بالمقررات، ومدى صعوبتها، ودرجة تمكنهم في كل منها، وطبيعة أساتذة المواد، بالإضافة إلى جمع معلومات من زملائهم في الفرقة الأعلى عن معدلات نجاحهم في هذه المقررات.....، وذلك فضلاً عن خبراتهم الشخصية المناسبة بحكم انتسابهم للفرقة الثالثة مقارنةً بالفرق الأصغر.

وبذلك، فقد أيدت النتائج التي تمت مناقشتها قبول الفرض الثالث.

الفرض الرابع: تختلف معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية (موجبة/ سالبة)، والتوقعات المستقبلية (موجبة/ سالبة) باختلاف التفاعل الثنائي بين الحالة المزاجية، وتمثيلات المحاكاة المستقبلية المستحثة، والتوقعات المستقبلية المستحثة.

لتأييد قبول أو رفض الفرض الرابع: بمراجعة جدول (٧) **تشير نتائج التفاعلات الثنائية بين المتغيرات إلى عدم وجود تفاعل دال إحصائيًا** بين الحالة المزاجية والتوقعات المستقبلية. إلا أنه **يوجد تفاعل دال إحصائيًا** عند مستوى ٠.٠٥ بين الحالة المزاجية والمحاكاة المستقبلية، وقد بلغ حجم تأثير هذا التفاعل على التباين بين وداخل المفحوصين وفقًا لمربع إيتا (٠.٠٦)، أي أن حوالي ٦% من تباين أداءات المفحوصين يمكن عزوه إلى التفاعل بين الحالة المزاجية والمحاكاة المستقبلية المستحثة، وهو حجم تأثير صغير نسبيًا. **كما يوجد تفاعل دال إحصائيًا** عند مستوى ٠.٠١ بين تمثيلات المحاكاة المستقبلية والتوقعات المستقبلية، وبلغ حجم تأثير هذا التفاعل على التباين داخل المفحوصين وفقًا لمربع إيتا (٠.٣٣)، أي أن حوالي ٣٣% من التباين في أداءات

المفحوصين يمكن عزوه إلى التفاعل بين تمثيلات المحاكاة المستقبلية والتوقعات المستقبلية، وهو حجم تأثير كبير؛ ويوضح الشكل التالي التفاعلات الثنائية بين المتغيرات.



شكل (٢) التفاعلات الثنائية بين المتغيرات: الحالة المزاجية(أ)، والمحاكاة المستقبلية(ب)، والتوقعات المستقبلية(ج)

بالرجوع إلى كل من جدول (٥)، وشكل (٢) يمكن ملاحظة ما يلي:

(i) **بالنسبة للتفاعل أ × ب:** يتضح أن تأثير الحالة المزاجية (موجبة، مقابل سالبة) على معدل انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية يعتمد على قطب تمثيلات المحاكاة المستقبلية التي يتم حثها (موجب، مقابل سالب)، وقد أظهرت المتوسطات المقدرة بجدول (٥)، وكذا الشكل الممثل للتفاعل أ × ب تفوق تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة على السالبة في كلتي مجموعتي الحالة المزاجية الموجبة والسالبة، وكذلك تفوق مجموعة المزاج الموجب على مجموعة المزاج السالب في تمثيلات المحاكاة الموجبة فقط دون السالبة. حيث تيسر الحالة الوجدانية الموجبة الاندماج المعرفي، وتعمل على تكوين روابط كثيرة بين التمثيلات المستقبلية وبين المادة المعرفية المختزنة في فترات مختلفة عبر طرق مختلفة (Barajas, 2014, 5). وتدعم نتيجة هذا التفاعل تمامًا ما توصلت إليه نتيجة الفرض الأول من وجود فروق دالة إحصائيًا بين مجموعتي الحالة المزاجية الموجبة مقابل السالبة في تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة دون السالبة لصالح مجموعة الحالة المزاجية الموجبة، كما هو موضح بجدول (٨).

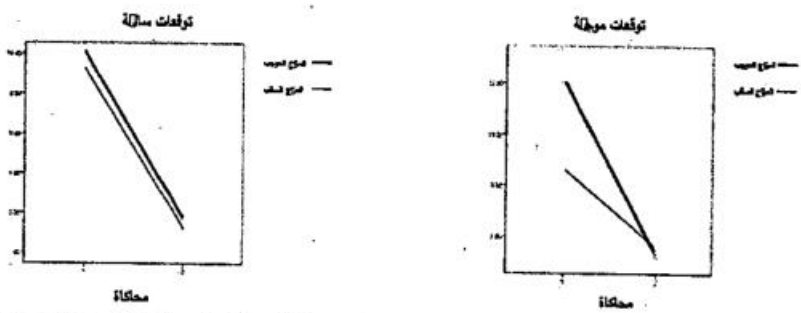
(ii) **بالنسبة للتفاعل أ × ج:** يتضح عدم وجود تفاعل بين الحالة المزاجية والتوقعات المستقبلية. وتدعم نتيجة هذا التفاعل أيضًا ما توصلت إليه نتيجة الفرض الأول من عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين مجموعتي الحالة المزاجية الموجبة مقابل السالبة في أي من التوقعات المستقبلية الموجبة أو السالبة، كما هو موضح بجدول (٨). ذلك أن التوقعات يتم بناؤها في ضوء تفاصيل ومعطيات واقعية بدرجة أكبر من كونها انعكاسًا للحالة المزاجية.

(iii) أظهر التفاعل ب× ج فروقًا أكبر للتوقعات المستقبلية الموجبة مقارنةً بالسالبة بالنسبة لتمثيلات المحاكاة المستقبلية السالبة، وذلك بالمقارنة بالفروق بين التوقعات المستقبلية الموجبة والسالبة بالنسبة لتمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت التوقعات المستقبلية الموجبة معدلات أعلى سواء بالنسبة لتمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة أو السالبة، أي أن التوقعات المستقبلية الموجبة أكثر بروزًا لدى المفحوصين ذوي تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة والسالبة على حد سواء. وبذلك قد يسجل بعض الأفراد ميلاً أكبر نحو انتاج تمثيلات محاكاة سالبة، في حين تتجه توقعاتهم نحو القطب الموجب.

في ضوء العرض السابق لنتائج التفاعلات الثنائية، تم تأييد قبول الفرض الرابع جزئيًا.

الفرض الخامس: تختلف معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية (موجبة/ سالبة)، والتوقعات المستقبلية (موجبة/ سالبة) باختلاف التفاعل الثلاثي بين الحالة المزاجية، وتمثيلات المحاكاة المستقبلية الممستحثة، والتوقعات المستقبلية المستحثة.

لتأييد قبول أو رفض الفرض الخامس: بالرجوع إلى جدول (٧)، تشير نتائج التفاعلات الثلاثية بين المتغيرات إلى وجود تفاعل دال إحصائيًا عند مستوى ٠.٠١ بين الحالة المزاجية وتمثيلات المحاكاة المستقبلية والتوقعات المستقبلية معًا، وبلغ حجم تأثير هذا التفاعل على التباين بين وداخل المفحوصين وفقًا لمربع إيتا (٠.١٢)، أي أن حوالي ١٢% من تباين أداءات المفحوصين يمكن عزوه إلى التفاعل بين الحالة المزاجية وتمثيلات المحاكاة المستقبلية والتوقعات المستقبلية، وهو حجم تأثير كبير نسبيًا، ويوضح الشكل التالي التفاعلات الثلاثية بين المتغيرات.



شكل (٣) التفاعل الثلاثي (أ×ب×ج) بين المتغيرات: الحالة المزاجية(أ)، والأفكار المستقبلية(ب)، والتوقعات المستقبلية(ج)

بالرجوع إلى كل من جدول (٦)، والرسمين الموضحين بشكل (٣) يتضح ما يلي:

(i) تفوق مجموعة الحالة المزاجية الموجبة على مجموعة الحالة المزاجية السالبة بوجه عام، باستثناء تفوق ضئيل نسبيًا لمجموعة المزاج السالب على الموجب فقط في تمثيلات المحاكاة المستقبلية السالبة في إطار التوقعات المستقبلية الموجبة، شكل (٣، الجانب الأيمن). كما أظهر الشكل (٣، الجانب الأيسر) تفوقًا ضئيلاً لمجموعة الحالة المزاجية الموجبة مقارنةً بالسالبة في كل من: تمثيلات المحاكاة الموجبة والسالبة، وذلك في تفاعلهم مع التوقعات المستقبلية السالبة.

(ii) تُظهر متوسطات تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة تفوقًا واضحًا مقارنةً بالسالبة بوجه عام بالنسبة لمجموعتي المزاج الموجب أو السالب، سواء في إطار التوقعات المستقبلية الموجبة أو السالبة. انظر جدول (٦)، وشكل (٣) الجانبين الأيمن، والأيسر.

(iii) تُظهر **التوقعات المستقبلية** الموجبة تفوقًا واضحًا مقارنةً بالسالبة بالنسبة لمجموعة المزاج الموجب، في إطار كل من: المحاكاة المستقبلية الموجبة والسالبة، وكذلك بالنسبة لمجموعة المزاج السالب، في إطار المحاكاة المستقبلية السالبة فقط. راجع جدول (٦).

وقد دعمت نتيجة هذا الفرض ما سبقها من الفروض. فبوجه عام، في إطار التفاعل الثلاثي بين المتغيرات المستقلة الثلاث، تفوقت مجموعة الحالة المزاجية الموجبة على نظيرتها السالبة، كما تفوقت تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة على نظيرتها السالبة، كذلك تفوقت التوقعات الموجبة بالمقارنة بالسالبة. وبذلك، يمكن تدعيم فكرة تحيز التوقعات المستقبلية، وتمثيلات المحاكاة نحو القطب الموجب. وعلى الرغم مما تشير إليه الأدبيات من أهمية الأفكار المستقبلية الموجبة في حفظ التوازن النفسي، ترى الباحثة أن مفهوم التفكير المستقبلي بحاجة إلى مزيد من البحوث المستقبلية فيما يتعلق بالسياقات التي تتطلب ظهور الحالات الوجدانية الموجبة والسالبة لدعم الأفكار المستقبلية الناجحة الموجبة/ السالبة، بالإضافة إلى بحث دور الأفكار المستقبلية السالبة، والتي لا يستهان بدورها في حفز الأداءات الناجحة في سياقات معينة.

في ضوء العرض السابق لنتائج التفاعلات الثلاثية، **تم تأييد قبول الفرض الخامس.**

وخلاصةً: أظهرت النتائج تحيزًا واضحًا نحو انتاج الأفكار المستقبلية الموجبة سواء على مستوى تمثيلات المحاكاة، أو التوقعات المستقبلية، لاسيما مع الحالة المزاجية الموجبة. حيث تفوقت مجموعة الحالة المزاجية الموجبة على مجموعة الحالة المزاجية السالبة في معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة. وبالنسبة لمعدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية، تفوقت معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية الموجبة على معدلات انتاج تمثيلات المحاكاة المستقبلية السالبة. أيضًا، تفوقت معدلات انتاج التوقعات المستقبلية الموجبة على معدلات انتاج التوقعات المستقبلية السالبة. بالإضافة إلى ما سبق، أيدت نتائج التفاعل ما توصلت إليه نتائج التأثيرات

الرئيسة لمتغيرات الدراسة؛ حيث أظهرت النتائج تفاعلات ثنائية دالة بين الحالة المزاجية والمحاكاة المستقبلية، وكذلك بين المحاكاة المستقبلية، والتوقعات المستقبلية، بالإضافة إلى تفاعل ثلاثي دال بين الحالة المزاجية، والمحاكاة المستقبلية، والتوقعات المستقبلية.

بحوث مُقترحة

- استكشاف مراحل التطور في التفكير المستقبلي عبر مراحل عمرية مختلفة، في مراحل الطفولة، مقابل المراهقة، مقابل الرشد، وما بعد الرشد.
- دراسة مدى دقة تنبؤ التوقعات المستقبلية بالنواتج المستقبلية الفعلية.
- توسيع نطاق البحث في مجال الأفكار المستقبلية، لتشمل معالجة النوايا المستقبلية، والتخطيط المستقبلي إمبريقيًا. وكذا أنماط التفكير المستقبلي الأخرى، مثل: الأفكار الحرة مقابل المقيدة، والأفكار المتعلقة بالمستقبل القريب، مقابل البعيد.
- بحث محددات كفاءة الأفكار المستقبلية السالبة التي تدعم الأداءات المستقبلية الناجحة
- دراسة علاقة التفكير المستقبلي بالذاكرة المستقبلية.

قائمة المراجع

سليمان جارالله، محمد الصغير شرفي (٢٠٠٩). تكييف قائمة زمباردو لمنظور الزمن للغة العربية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد ٢٣، ص ص٥٣-٦٤.

لينة أحمد الجنادي، صبرين صلاح تعلب (٢١٠٦). منظور الزمن المستقبلي في ضوء الاندماج الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طالبات الجامعة، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة،المجلد ٢٤ العدد ٣، الجزأ ٢.

صلاح شريف عبد الوهاب (٢٠١١). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الانجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، *مجلة بحوث التربية النوعية، جامعة المنصورة، العدد (٣٠)*، ص ص ٢٠-٧٨.

ولاء فوزى عبدالحليم أحمد (٢٠٠٩). المنظور المستقبلي كمفهوم دافعي - معرفي وعلاقته بكل من القدرة على حل المشكلات والتحصيل الدراسي لدى طالبات شعبة معلم الفصل الواحد، رسالة دكتوراة-غير منشورة، جامعة الزقازيق= ملخص.

Atance, C. M., & Meltzoff, A. N. (2005). My future self: Young children's ability to anticipate and explain future states. *Cognitive Development, 20*, 341–361.

Atance, C. M., & Meltzoff, A. N. (2007). How developmental science contributes to theories of future thinking. *Behavioral and Brain Sciences, 30*, 314- 315.

Atance, C. M., & O'Neill, D. K. (2001). Episodic future thinking. *Trends in Cognitive Sciences, 5(12)*, 533-539.

Barajas, M. S. (2014). Thinking and feeling: the influence of positive emotion on human cognition.*The Hilltop Review, 7(1)*, Article 3. Available at: http://scholarworks.wmich.edu/hilltopreview/ vol7/ iss1/3.

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Oettingen, G. (2016). Pragmatic prospection: How and why people think about the future. *Review of*

General Psychology, 20(1), 3-16.

Baumgartner, H., Pieters, R., & Bagozzi, R. P. (2008). Future-oriented emotions: Conceptualization and behavioral effects. *European Journal of Social Psychology, 38*, 685–696.

Benoit, R. G., Gilbert, S. J., & Burgess, P. W. (2011). A neural mechanism mediating the impact of episodic prospection on farsighted decisions. *The Journal of Neuroscience, 31(18)*, 6771– 6779.

Block, R. A., & Zakay, D. (2008) .Timing and remembering the past the present and the future. In S. Grondin (Ed.), *Psychology of time*, UK: Emerald publishing, ch. 12, 367-394.

Buckner, R. L., & Carroll, D. C. (2007). Self-projection and the brain. *Trends in Cognitive Sciences, 11(2)*, 49-57.

Burns, Z. C., Caruso, E. M., & Bartels, D. M. (2012). Predicting premeditation: future behavior is seen as more intentional than past behavior. *Journal of Experimental Psychology: General, 141(2)*, 227–232.

Carelli, M. G., Wiberg, B., Wiberg, M. (2015). Development and Construct Validation of the Swedish Zimbardo Time Perspective Inventory. *European Journal of Psychological Assessment, 27*, 220-227.

Damiano, R., & Pizzo, A. (2008). Emotions in drama characters and virtual agents. *Paper presented at AAAI Spring Symposium: Emotion, Personality, and Social Behavior*, 30-37.

D'Argembeau, A., & Van der Linden, M. (2007). Emotional aspects of mental time travel. *Behavioral and Brain Sciences, 30*, 320- 321.

D'Argembeau, A., Xue, G., Lu, Z-L, Van der Linden, M., & Bechara, A. (2008). Neural correlates of envisioning emotional events in the near and far future. *Neuroimage, 40 (1)*, 398–407.

De Brigard, F., & Giovanello, K. S. (2012). Influence of outcome valence in the subjective experience of episodic past, future, and counterfactual thinking, *Consciousness and Cognition, 21*, 1085–1096.

Demeyer, I., De Raedt, R. (2014). The effect of future time perspective manipulation on affect and attentional bias. *Cognitive Therapy and Research, 38(3)*, 302–312.

Eerola, T., & Vuoskoski, J. K. (2011). A comparison of the discrete and dimensional models of emotion in music. *Psychology of Music, 39*, 18-49.

Ekkekakis, P. (2012). Affect, mood, and emotion. In G. Tenenbaum, R.C. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Measurement in sport and exercise psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics. Ch.28, pp. 321-332.

Forgas, J. P., & East, R. (2008). On being happy and gullible: Mood effects on scepticism and the detection of deception. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*, 1362-1367.

Fukukura, J., Helzer, E. G., & Ferguson, M. J. (2013). Prospection by any other name? A response to Seligman et al. (2013). *Perspectives on Psychological Science, 8(2)*, 146-150.

Gaesser, B., Sacchetti, D. C., Addis, D. R., & Schacter, D. L. (2011). Characterizing age-related changes in remembering the past and imagining the future. *Psychology and Aging, 26*, 80-84.

Gerrans, P., & Sander, D. (2014). Feeling the future: prospects for a theory of implicit prospection. *Biology & Philosophy, 29(5)*, 699-710.

Gilbert, D. T., & Wilson, T. D. (2007). Prospection: Experiencing the future . *Science, 317*, 1351-1354.

Jackson, J. D., Weinstein, Y., & Balota, D. A. (2013). Can mind-wandering be timeless? Atemporal focus and aging in mind-wandering paradigms. *Frontiers in Psychology, 4*, doi: 10.3389/fpsyg.2013.00742.

Jing, H. G., Madore, K. P., & Schacter, D. L. (2016). Worrying about the future: An episodic specificity induction impacts problem solving, Reappraisal, and Well-Being. *Journal of Experimental Psychology: General, 145 (4)*, 402–418.

Husman, J., & Shell, D. F. (2008). Beliefs and perceptions about the future:

A measurement of future time perspective. *Learning and Individual Differences, 18*, 166–175.

Kosnes, L., Whelan, R., O'Donovan, A., & McHugh, L. A. (2013). Implicit measurement of positive and negative future thinking as a predictor of depressive symptoms and hopelessness. *Consciousness and Cognition, 22*, 898–912.

Kwan, D., Kurczek, J., & Rosenbaum, R. S. (2015). Specific personally meaningful cues can benefit episodic prospection in medial temporal lobe Amnesia. *British Journal of Clinical Psychology, 55(2),* 137-153.

Liu, L., Feng, T., Chen, J., & Li, H. (2013). The value of emotion: How does episodic prospection modulate delay discounting?. *PLoS ONE, 8(11)*: e81717. doi :10.1371/journal.pone.0081717.

MacLeod, A. K., & Conway, C. (2007). Well-being and positive future thinking for the self versus others, *Cognition and Emotion, 21(5)*, 1114-1124.

Milfont, T. L., Andrade, P. R., Belo, R. P., & Pessoa, V. S. (2008).Testing Zimbardo time perspective inventory in a Brazilian sample. *Interamerican Journal of Psychology, 42 (1),* 49-58.

Mullally, S. L., & Maguire, E. A. (2014). Memory, imagination, and predicting the future: A common brain mechanism?. *The Neuroscientist, 20 (3),* 220–234.

Oettingen, G. (2012). Future thought and behaviour change. *European Review of Social Psychology, 23*, 1–63.

Oettingen, G., & Mayer, D. (2002). The motivating function of thinking about the future: Expectations versus fantasies. *Journal of Personality and Social Psychology, 83(5)*, 1198–1212.

Oettingen, G., Mayer, D., & Portnow, S. (2016). Pleasure now, pain later: Positive fantasies about the future predict symptoms of depression. *Psychological Science, 27(3)*, 345–353.

Osman, M. (2014). What are the essential cognitive requirements for prospection (thinking about the future)?. *Frontiers in Psychology,*

5, doi: 10.3389/fpsyg.2014. 00626.

Osman, M. (2015). Future-minded: the role of prospection in agency, control, and other goal-directed processes. *Frontiers in Psychology, 6*, doi: 10.3389/fpsyg.2015.00154.

Sanna, L. J., Carter, S. E. & Burkely, E. (2008). Yesterday, today and tomorrow: Counterfactual thinking and beyond. In A. Strathman & J. Joireman (Eds.) .*Understanding behavior in the context of time*, UK: Taylor & Francis e – library. Ch 9, pp. 165-185.

Schacter، D. L., Benoit, R. G., De Brigar, F., & Szpunar, K. K. (2015). Episodic future thinking and episodic counterfactual thinking: Intersections between memory and decisions. *Neurobiology of Learning and Memory,* 117, 14-21.

Seligman, M. E. P., Railton, P., Baumeister، R. F., & Sripada, C. (2013). Navigating into the future or driven by the past. *Perspectives on Psychological Science, 8(2)*, 119-141.

Sharot, T., Riccardi, A. M., Raio, C. M., & Phelps, E. A. (2007). Neural mechanisms mediating optimism bias. *Nature, 450,* 102-105.

Siddique, R. F., Shimul, A. M, Gias, A. U., Islam, M.، Khaled, S. M. (2015). The role of episodic buffer in episodic future thinking. *Universal Journal of Psychology, 3(1)*, 1-8.

Spreng, R. N., & Levine, B. (2013). Doing what we imagine: Completion rates and frequency attributes of imagined future events one year after prospection. *Memory, 21(4),* 458–466.

Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007a). The evolution of foresight: What is mental time travel, and is it unique to humans?. *Behavioral and Brain Sciences, 30*, 299–313.

Suddendorf, T., & Corballis, M. C. (2007b). Mental time travel across the disciplines: The future looks bright. *Behavioral and Brain Sciences, 30*, 335-351.

Szpunar, K. K., & McDermott, K. B. (2008). Episodic future thought and its

relation to remembering: Evidence from ratings of subjective experience. *Consciousness and Cognition, 17*, 330–334.

Szpunar, K. K., Spreng, R. N., & Schacter, D. L. (2014). A taxonomy of prospection: Introducing an organizational framework for future-oriented cognition. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA, 111 (52)*, 18414-18421.

Szpunar, K. K., & Schacter, D. L. (2013). Get real: Effects of repeated simulation and emotion on the perceived plausibility of future experiences. *Journal of Experimental Psychology: General, 142(2)*, 323–327.

Vuoskoski, J. K., & Eerola, T. (2012). Can sad music really make you sad? Indirect measures of affective states induced by music and autobiographical memories. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*. doi:10.1037/a0026937.

Worthy, D. A., Byrne, K. A., & Fields, S. (2014). Effects of emotion on prospection during decision-making. *Frontiers in Psychology, 5*, doi: 10.3389/fpsyg.2014.00591.

Zheng, H., Luo, J., & Yu, R. (2014). From memory to prospection: what are the overlapping and the distinct components between remembering and imagining? *Frontiers in Psychology, 5*, doi: 10.3389/fpsyg.2014.00856

The Effect of Negative and Positive Induced Mood State on Future Thinking "Simulation And Expectation" within a sample of University Students

Dr. Zeinab Shaban Rezk

Lecturer of Educational Psychology

Faculty of Education

Ain Shams University

Abstract:

The current paper aims at studying mood state in its relation to both simulation (positive, and negative) and expectations (positive, and negative), By using experimental design 2 induced mood state (positive Vs negative) "between subjects" ×2 induced simulation (positive Vs negative) "within subjects" ×2 induced expectations (positive Vs negative) "within subjects", within a sample of Education College students (n_1=30, n_2=33). The paper used simulation, and expectations tasks. The results revealed that positive mood state affects performance on positive simulation, positive simulation outperform negative simulation, and positive expectations outperform negative expectations.

Keywords: future thinking, simulaion, expectation, mood.