

Received: 20/1/2022 Accepted: 13 /2/2022 Published: 2022

استراتيجية إعادة التركيز الايجابي وعلاقتها بانماط الشخصية الهندسية
لدى طلبة الجامعةأ.د رحيم عبد الله الزبيدي
م.م لمياء حطاب رحيم
الجامعة المستنصرية / كلية التربية
Lmyahat5@gmail.com**مستخلص البحث :**

يهدف البحث الحالي :

- 1- التعرف الى استراتيجية إعادة التركيز الايجابي لدى طلبة الجامعة .
- 2- التعرف الى انماط الشخصية الهندسية لدى طلبة الجامعة .
- 3- التعرف الى العلاقة الارتباطية بين استراتيجية إعادة التركيز الايجابي و الشخصية الهندسية (النمط الخطي: ويشمل المربع – المثلث – المستطيل والنمط الغير خطي ويشمل : الدائري – المتعرج) لدى طلبة الجامعة.

ويحدد البحث: بطلبة جامعة البصرة للدراسات الأولية الصباحية من كلا الجنسين (ذكور – اناث) وللتخصص (العلمي – الانساني) للعام الدراسي (2020 -2021) وقد بلغت عينة الدراسة (400) طالباً وطالبة منهم (127) طالباً و (272) طالبة ومن التخصصين العلمي والانساني من طلبة جامعة البصرة للدراسة الصباحية ، وقد اختيرت العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، ولتحقيق هدف الدراسة تم بناء اداة لقياس استراتيجية إعادة التركيز الايجابي حسب نظرية جارنفسكي(2001) وتكون المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة ، كما تم بناء اداة لقياس انماط الشخصية الهندسية حسب نظرية ديلينجر (2005) وتكون المقياس بصيغته النهائية من (15) فقرة، وتم التحقق من الخصائص السايكومترية للمقياس واستخراج الصدق والثبات لهما ، ومن ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من طلبة الجامعة اختيروا بطريقة عشوائية طبقية مكونة من (400) طالباً وطالبة وفي ضوء هدف البحث تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- 1- ان طلبة الجامعة يمتلكون استراتيجية إعادة التركيز الايجابي .
- 2- ان طلبة الجامعة يمتلكون انماط الشخصية الهندسية (الخطي – الغير خطي)
- 3- توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية إعادة التركيز الايجابي وانماط الشخصية الهندسية (النمط الخطي: ويشمل المربع – المثلث – المستطيل والنمط الغير خطي ويشمل : الدائري – المتعرج) لدى طلبة الجامعة .

الكلمات المفتاحية: استراتيجية إعادة التركيز الايجابي , انماط الشخصية الهندسية**أولاً: مشكلة البحث :**

في حياتنا المعاصرة يتعرض الفرد لكثير من الاحداث والمواقف السلبية، التي تجعله غير قادر على التفكير والتركيز الايجابي وعجزه عن اتخاذ القرار، فضلاً عن مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغباته وطموحاته والتزاماته ، إذا ما وقع تحت وطأة الضغوط النفسية وسيطرة الانفعالات على سلوكه ، لذا يحتاج الفرد الى اتباع استراتيجيات إيجابية تمكنه من التكيف الإيجابي مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في مجالات الحياة المختلفة (Steven, □□□□□□□□).

ويرى كروس (Gross,2001) ان هذه الانفعالات قد تتلاحم مع ظروف حياتنا المتنوعة أو قد تسبب لنا اذى أكثر من الفائدة فعندما تبدو استجاباتنا سيئة الانسجام مع الموقف المعني ,فاننا نحاول باستمرار ان ننظم استجاباتنا الانفعالية وبصورة خاصة استراتيجية اعادة التركيز الايجابي لكي نخدم اهدافنا بشكل افضل (Gross,2001 :78)

وذكر مونر (Moner, 2004) ان غموض تنظيم الاستراتيجيات المعرفية ومنها استراتيجية اعادة التركيز الايجابي الى ان المفهوم يحوي تعقيدات الانفعال الفطرية بطبيعتها ,كما تشير تنظيم هذه الاستراتيجيات الى مجموعة متغايرة من العمليات التي بواسطتها تنظم الانفعالات ذاتها (Moner, 2004:45). وأشار (Chan2013) الى ان عدم امتلاك الفرد لاستراتيجية اعادة التركيز الايجابي وضعف القدرة على التخطيط في مواجهة الاحداث تجعل انتباه الفرد منصباً نحو التفكير السلبي والكارثي، وبالتالي يفسر المثيرات البيئية على انها مهددة وضاعطة له

(Chan □□□□□□□□□□). كما ان لكل فرد نمط خاص يميز شخصيته ويعطيه طريقة في التفكير تختلف عن غيره من الاشخاص آخرين، ومن تلك الانماط أنماط الشخصية الهندسية التي صنفنا الافراد الى نمطين هما النمط الخطي، والنمط غير الخطي حيث يميل أصحاب النمط الخطي الى التفكير بشكل منطقي ومنظم في توجيههم نحو الحياة ويعالجون المعلومات بشكل تتابعي، ويميل أصحاب النمط الغير خطي الى التفكير ومعالجة المعلومات التي يتلقونها بشكل أقل خطية وأكثر تصويرية (ديلينجر,2005: 96). لذلك ترى ديلينجر (Dellinger1998) ان الافراد من النمطين يكون من الصعب التواصل بينهما لأنهما لا يفكران بنفس الطريقة , ولهذا نجد من الضروري ان نفهم الاختلاف الفريد بين النمطين من البداية لان هذا الاختلاف من شأنه ان يؤثر على الطريقة التي ينظر فيها الفرد الى العالم من حوله ,كما يمكن أن يؤثر على الطريقة التي يفكر بها ويتصرف بها، وعلى الاشخاص الذين يختارهم للعمل معه أو حتى أصدقائه , لان بعض الافراد يميلون الى التفكير ومعالجة المعلومات عبر الجانب الايسر (الفص الايسر)، بينما يميل البعض الآخر في التفكير ومعالجة المعلومات عبر الجانب الأيمن (الفص الأيمن)، (Dellinger,1998 77):

هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية اعادة التركيز الايجابي وانماط الشخصية الهندسية لدى طلبة الجامعة ؟

ثانياً: أهمية البحث :

تعد استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي من الجوانب الحيوية في الشخصية لدورها الهام في سلوك الافراد، وهذا ما أشارت اليه جارنفسكي (Garnefski, 2007) بأن استراتيجية إعادة التركيز الايجابي تلعب دوراً هاماً في حياتنا اليومية وتعتبر من الجوانب الحيوية التي ترتبط بشكل وثيق بشخصية الافراد وتفكيرهم وسلوكهم، كما ان قدرة الفرد على التكيف ومواجهة ضغوطات الحياة بنجاح يعتمد على التوظيف المتكامل لقدراته العقلية والانفعالية، وان النجاح في العلاقات الشخصية يعتمد على قدرة الفرد على التركيز الايجابي في الخبرات والمعلومات الانفعالية والاستجابة بوسائل متوافقة انفعالياً (Garnefski, 2007:118).

وذكرت اوري (Urry,2007) ان الاستراتيجيات الإيجابية للتنظيم الانفعالي ومن ضمنها استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي تعتبر من المهارات الاجتماعية والانفعالية التي تساعد على تحقيق التواصل الفعال وبناء علاقات ناجحة مع الآخر، وتبرز أهمية هذه الاستراتيجية من خلال التفاعل في البيئة الدراسية، لأن التركيز على الخبرات السارة تؤثر على معارف الفرد وسلوكه وتفسيره للموقف (Urry,2007:76). ومن الدراسات التي أظهرت تناقضاً في نتائجها حول الاستراتيجيات الإيجابية

لتنظيم الانفعالي ومنها استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي دراسة جاتر وآخرون (Gater,etal,1998) التي توصلت الى نسبة إعادة التركيز الإيجابي (7,1%) عند الرجال و(12,5%) عند النساء، كما ان استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي تكون بدرجة أقل لدى أفراد المجتمع من المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض كما توجد بدرجة أقل لدى المراهقين والصغار (بركات، 2012 : 75) . بينما أشارت دراسة (Thompson,2011) التي أجريت على طلبة الجامعة، لغرض الكشف عن العلاقة بين الاستراتيجيات المعرفية للتنظيم الانفعالي ودافع الإنجاز تبعاً لمتغير الجنس، فقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة في استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي لصالح الذكور بدرجة عالية (Thompson,2011:43). وتقوم نظرية انماط الشخصية الهندسية على فكرة اننا ننجذب الى اشكال وانماط معينة في بيئتنا تعتمد على شخصيتنا ومواقفنا وتعليمنا وخبراتنا وتعتمد ايضا على الطريقة التي تعمل بها عقولنا الفردية المتفردة، اذ ان نظرية الاشكال الهندسية بالأساس تقوم على نظرية المخ (37 : Dellinger, 1998) . وقد أظهرت نتائج الأبحاث الحديثة المتعلقة بنظرية التعلم بالدماغ ذي الجانبين وبعلم الاعصاب ان هناك اسلوبين مختلفين ولكن متكاملين في معالجة المعلومات، احدهما خطي (خطوة اثر خطوة) أي تتابعي، يحل الأجزاء التي تتشكل منها الأنماط ويتم ذلك في النصف الايسر من الدماغ، والأسلوب الآخر غير خطي أي أقل خطية وأكثر تصويرية هو أسلوب مكاني وعلائقي يبحث ويبني الأنماط وهذا يتم في النصف الأيمن من الدماغ، وقد حرك هذا الاكتشاف قدراً لا بأس به من الاثارة بين المربين وولد لديهم رغبة في استكشاف التطبيقات الصفية للأبحاث المتعلقة بنظرية انماط الشخصية الهندسية عن طريق تفاعلهم مع الآخرين في البيئة المحيطة التي تشمل بالإضافة إلى الأصدقاء المقربين أيضاً الزملاء في العمل (ديلينجر, 2005: 871) ويرى جامس (Jams, 2000) ان معالجة المعلومات تختلف بين الذكور والاناث تبعاً لحجم الدماغ وعدد الخلايا الرمادية والبيضاء والحجم النسبي لنسفي الكرة الدماغية (Jams, 2000 :87) . بينما أشارت دراسة رازنيكوف وفولف (2012 Raznikova & Volvo) الى عدم وجود فروق عامة في السيطرة الدماغية بين الجنسين في معالجة المعلومات (صالح، 2015 : 97) . وكذلك فإن أهمية أنماط الشخصية تبرز في عملية الإرشاد النفسي، التي عن طريقها نستطيع أن نرشد الآخرين نحو فهم ذواتهم وتنمية قدراتهم ومعرفة خصائصهم الشخصية والتعامل بصورة جيدة مع مكامن القوة والضعف لديهم (Beyer, 2003 : 1-4) .

وتأسيساً على ذلك يمكن ان تبرز أهمية البحث الحالي من خلال أهميته النظرية والتطبيقية :

- 1- تأتي أهمية لبحث لحالي في محاولته للكشف عن استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي لكونها طريقة فعالة في إعادة توجيه وضبط تدفق الانفعالات التي يخبرها الفرد .
- 2- أهمية دراسة طلبة الجامعة لكونها مرحلة مهمة في حياة الفرد كما إن شباب هذه المرحلة يمثلون طاقة هائلة ومصدراً بشرياً لتنمية قدراتهم وتحسين أساليب تفكيرهم وتعليمهم.
- 3- يعد البحث محاولة لفهم أنماط الشخصية الهندسية الذي تعتبر من المفاهيم التي تتسم بالحدائث والتي لم يتم دراستها من قبل عربياً وعراقياً كما ان لها تأثير في المجالات التربوية والاجتماعية وفي تشكيل شخصية الفرد، وتجعلهم أكثر وعياً بالعالم الخارجي والداخلي والتفاعل بينهما. كما تتضح أهمية البحث الحالي في امكانية افادة المرشدين النفسيين والتربويين من نتائج البحث الحالي باعتباره اداة تشخيصية لبحث مشاكل الطلبة في التوافق الاجتماعي والتوصل الى الحلول المناسبة .

ثالثاً: أهداف البحث : يستهدف البحث الحالي التعرف على :

- 1- استراتيجية إعادة التركيز الايجابي لدى طلبة الجامعة .
- 2- انماط الشخصية الهندسية لدى طلبة الجامعة .
- 3- العلاقة الارتباطية بين استراتيجية إعادة التركيز الايجابي و الشخصية الهندسية (النمط الخطي ويشمل : المربع , المثلث , المستطيل , والنمط الغير خطي ويشمل : الدائري , المتعرج) لدى طلبة الجامعة.

رابعاً: حدود البحث :

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة البصرة للدراسات الأولية الصباحية من كلا الجنسين (ذكور – اناث) والتخصصين (علمي –انساني) للعام الدراسي (2020 -2021) .

خامساً: تعريف المصطلحات :

أولاً: استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي **Positive Refocusing**: عرفها

- 1- جارنفسكي (Garnefski, 2001): بأنها الاستراتيجية التي تشير الى التركيز على الجوانب الإيجابية والخبرات السارة وتجاهل التفكير في ظروف الحياة الضاغطة (Garnefski, 2001:18) .
 - 2- (Garnefski & Kraaij,2007): وهي التفكير حول الخبرات الإيجابية بدلاً من التفكير حول الحدث الفعلي (Garnefski & Kraaij, 2007 : 87) .
- التعريف النظري لاستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي : تبنت الباحثة تعريف جارنفسكي (Garnefski, 2007) لأنها تبنت نظريتها .

التعريف الاجرائي لاستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي الذي تم بناؤه من قبل الباحثة . **ديلينجر (Dellinger,2005) :** مجموعة من السمات التي، تعكس فيها شخصية الفرد والتي ع اساسها يتعامل مع مواقف الحياة المختلفة في بيئته، والتي تشكل نمط خطي وغير خطي :

أولاً: **النمط الخطي**: يميل اصحاب الاشكال الخطية الى التفكير بشكل منطقي ومنظم في توجههم نحو الحياة، ويعالجون المعلومات بشكل تتابعي. ويتكون هذا النمط من ثلاث أشكال من الأنماط الخطية هي

النمط الخطي الأول : (المربع) والسمة السائدة لهذا النمط هي الإصرار الشديد في انجاز العمل .

النمط الخطي الثاني : (المثلث) يتميز هذا النمط بأنه طموح وتركيزه منصب على القمة .

النمط الخطي الثالث : (المستطيل) يرمز هذا النمط الى التغيير والى شخص في حالة تحول .

ثانياً: **النمط غير الخطي**: يميل الافراد الذين ضمن هذا النمط الى التفكير ومعالجة المعلومات التي يتلقونها بشكل اقل خطية، واكثر تصويرية . ويكون هذا النمط على نوعين هما :

النمط غير الخطي الأول (الدائري) : من السمات السائدة لهذا النمط هو التركيز على تصفية الأجواء والحفاظ على الهدوء والسلام .

النمط غير الخطي الثاني (المتعرج) : يرمز هذا النمط الى الابداع وهو الأكثر تميزاً وتفرداً بين الاشكال الخمسة (Dellinger,2005: 87).

التعريف النظري : تبنت الباحثة تعريف ديلينجر (Dellinger,2005) كونها تبنت نظريتها في البحث الحالي.

التعريف الاجرائي لأنماط الشخصية الهندسية : هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس انماط الشخصية الهندسية الذي تم بناؤه من قبل الباحثة.

الإطار النظري :

أولاً: مفهوم استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي Positive refocusing : Strategy يشير مصطلح إعادة التركيز الإيجابي الى التفكير في قضايا ممتعة ومبهجة بدلاً من التفكير في الحدث الفعلي ، وان إعادة التركيز على الأشياء الإيجابية يمكن اعتبارها شكلاً من أشكال فك الارتباط العقلي ، ويمكن عدها على انها تميل للأفكار أو إعادة تركيزها على قضايا أكثر إيجابية من أجل التفكير بشكل أقل في الحدث الفعلي ، ويمكن أن يكون رداً مفيداً على المدى القصير ومع ذلك فقد يعيق التكيف على المدى الطويل ، وهو يركز بشكل حصري تقريباً على الابعاد السلوكية (Barker&Larson,2006: 330) .

➤ ويشير داينروبرت بيزواس (Dinrobert & beaus,2011) ان استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي هي اكثر من مجرد النظر الى الجانب المضيء في الحدث الفعلي ، والايجابية الناجحة تكمن في توجيه الاهتمام الى النجاحات ، وان يكون عقل الانسان مقتنعاً بالتفسيرات الإيجابية للاحداث ، بالإضافة الى تذكر الأوقات الطيبة ، ففوة التركيز الإيجابي نراها في كثير من أساليب العلاج النفسي ، حيث يستخدم المعالجون - عادة- تقنية يطلق عليها (إعادة الصياغة) لتشجيع العميل على رؤية مشاكله بصورة جيدة وأكثر إيجابية (Dinrobert& beaus,2011: 232).

نموذج جارنفسكي وآخرون (Garnefski et al,2001):

قدمت جارنفسكي وآخرون (Garnefski et al,2001) نموذجاً لتنظيم الانفعال, ويعتمد هذا النموذج على الاستراتيجيات المعرفية في التنظيم الانفعالي ، وتشير الى ان التنظيم الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بحياة الافراد من خلال الأفكار والحديث الداخلي للفرد، ويساعدهم على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها اثناء أو بعد خبرة التهديد أو الاحداث الضاغطة، وتعد دراسة تنظيم الانفعال من الاهتمامات المعاصرة في علم النفس والصحة النفسية، حيث حظي هذا المفهوم في العقدين الأخيرين بأهتمام العديد من الباحثين في هذا المجال، وقد كان ظهوره في البحث لأول مرة عام 1990 (شلبي، 2015 : 65).

ويعرف ثومبسون (Thompson,2011) تنظيم الانفعال بأنه يتضمن جميع العمليات الداخلية والخارجية المسؤولة عن السيطرة والمراقبة والتقييم ، وتعديل الاستجابات الانفعالية الشديدة منها والمؤقتة بغرض تحقيق أهداف الفرد وتخفيف الضغط الخارجي (Thompson,2011: 98) .

يرى جروس وجون (Groos& John,2003) ان الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال هي احدى الاستراتيجيات التي يمكن ان يستخدمها الفرد في تنظيم انفعالاته والسيطرة عليها والتحكم فيها وهي الاستراتيجيات الشعورية واللاشعورية التي تستخدم في تقليل أو زيادة مكون من المكونات للاستجابة الانفعالية (Groos& John,2003:632). تؤدي تقنية هذه الاستراتيجية دوراً كبيراً في تطوير الذات والارتقاء بها بفاعلية نحو مساحات النجاح والتفوق في كافة المجالات في الحياة ، وتقتضي إثراء الفرد بمفردات المشاعر وكيفية التعاطي معها ، وتحديد نقاط القوة والضعف ، في الانفعالات وتباعا في المناحي السلوكية ، ومحاولة رؤية النفس في منظور إيجابي آخر ، وفي ظل بدائل تفكير للمواطن السلبية ، وامكانية رؤيتها في ألوان إيجابية وهالات سعادة ، بعيدا عن التركيز على الاحداث السلبية والوقوف عندها ، وإعفاء النفس من المواجهة (Garnefski ,2003 :312) . أكدت جارنفسكي (Garnefski ,2001) على وجود علاقة قوية بين ما يتعرض له الكائن الحي من ضغوط وبين سيطرته على البيئة، فالسيطرة الإيجابية للمرء على ذاته وعلى البيئة المحيطة تعد مطلباً أساسياً للتوافق مع البيئة الاجتماعية فهي قد تساعد على تحقيق التوازن الاجتماعي والذاتي

وتساعده على مواجهة الضغوط البيئية التي يتعرض لها، ومن جانب آخر فإن لكثرة الضغوط التي يتعرض لها المرء مع انعدام الحلول المناسبة تؤدي الى ضعف السيطرة او الى فقدان السيطرة على الذات ومن ثم فقدان السيطرة على البيئة المحيطة ، وقد لا يقف تأثير ذلك في مواجهته للمواقف التي يتعرض لها ، ويصبح لدى ذلك الكائن الحي عجزا متعلما او مكتسبا فهو لا يبدي اي حل لأي مشكلة تواجهه وذلك نظرا لفقدانه القدرة على ايجاد الحلول المناسبة والمتوافرة
(Garnefski , 2001: 621).

ثانياً: نظرية انماط الشخصية الهندسية:

لعل من بين الطرائق التي اعتمدها علماء نفس الشخصية في بحوثهم هي انتقاؤهم لمتغير أو عامل أو صفة أو خاصية أو بعد أو نمط، وتصنيف الأفراد على وفقه سعياً إلى تحقيق واحد من أهم أهداف علم نفس الشخصية، هو الكشف عن الأسباب التي تجعل الأفراد يختلفون في أساليب تصرفهم أو سلوكهم عندما يتعرضون إلى أحداث أو مواقف متشابهة، ومن هنا أيقن علماء نفس الشخصية بالحاجة الماسة إلى أنموذج يمثل الأبعاد والسمات الأساسية للشخصية الإنسانية عن طريق تجميع الصفات المرتبطة والمتشابهة معاً وتصنيفها تحت نمط أو بعد أو عامل مستقل يمكن إعمامه عن طريق مختلف الأفراد والثقافات، الأمر الذي يؤدي إلى سهولة قياس الظاهرة السلوكية من أجل التنبؤ بها ووصفها والتحكم فيها (Ghisdli-et al,1991:413)

ظهرت نظرية أنماط الشخصية الهندسية في عام 1998 وتعود الى ديلينجر (Dellinger) وتقوم على فكرة اننا ننجذب الى اشكال وانماط معينة في بيئتنا تعتمد على شخصيتنا ومواقفنا وتعليمنا وخبراتنا وتعتمد ايضا على الطريقة التي تعمل بها عقولنا الفردية المنفردة، وتشير ديلينجر الى وجود علاقة بين انماط الشخصية الهندسية وبين متغيرات اخرى مثل معنى الحياة والتفائل والامل، اذ ان نظرية الاشكال الهندسية بالاساس تقوم على نظرية المخ، اذ ان بعض الناس يميلون الى الوصول للمعلومات عبر الجانب الايسر (الفص الايسر) من المخ ، وآخرون يفعلون ذلك عبر الجانب الأيمن ، و ان طريقة معالجة المعلومات تتم داخل العقل وهي التي تحدد كيفية الاستجابة للعالم ، وتترتب على مفهوم السيطرة المخية والتي مفادها ان سيادة وسيطرة احد جانبي الدماغ لدى الافراد يمكن ان يعبر عنها الفرد على شكل أسلوب او نمط معين يتباه في عمليتي التعلم والتفكير ، وان السيطرة المخية تعني تميز أحد نصفي الدماغ بالتحكم في نشاطات الفرد ، أو الاعتماد على احد النصفين أكثر من لآخر في تلك النشاطات (Dellinger, 1998: 21).

وتقسم ديلينجر أنماط الشخصية الهندسية الى :

أولاً: النمط الخطي: يميل اصحاب الاشكال الخطية الى التفكير ومعالجة المعلومات باستخدام الجانب الايسر من المخ ، وهم يفكرون بشكل منطقي ومنظم في توجههم نحو الحياة، ويعالجون المعلومات بشكل تتابعي على سبيل المثال أ، ب، ت، ث، د. فهم يفضلون التعامل مع البيانات المحددة مع انعدام الرغبة في التعامل مع المعلومات الغامضة والمبهمة، كما يخضعون للقواعد الطويلة المستقيمة والمسائل الرياضية ويميلون إلى العمل بأسلوب خطوة بخطوة ، وهم خاضعون لسيطرة النصف الكروي الأيسر من الدماغ (ديلينجر 2005: 672)

أولاً: منهجية البحث (The Research curriculum) :-

أعتمد في البحث الحالي المنهج الوصفي الارتباطي لكونه أنسب المناهج لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات، ووصف الظاهرة المدروسة وتحليلها، وتعتمد دراسة الظاهرة على ما توجد عليه في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً او كميأ ، فالتعبير الكيفي

يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ، اما التعبير الكمي يعطينا وصفا رقميا ليوضح مقدار هذه الظاهرة او حجمها ، ودرجات ارتباطها مع الظواهر الاخرى (ملحم، 2000: 32).

ثانياً: مجتمع البحث (The Research curriculum):

"يقصد به جميع الأفراد الذين يحملون بيانات الظاهرة التي هي قيد الدراسة" إن تحديد مجتمع البحث من الخطوات المنهجية المهمة والأساسية في البحوث النفسية، إذ يتوقف عليها إجراء البحث واعداد أدواته وكفاية ودقة نتائجه، كما يمكن أن يقال إن المجتمع هو مجموع وحدات البحث التي يراد منها الحصول على البيانات (داود وعبد الرحمن، 1990: 66).

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة البصرة بجميع الكليات العلمية والإنسانية للعام الدراسي (2020-2021) وللدراسة الصباحية ، والبالغ عددهم (31485) طالباً وطالبة ، بواقع (20538) طالباً وطالبة بنسبة (65%) في الكليات العلمية و(10947) بنسبة (35%) طالباً وطالبة في الكليات الإنسانية ، وعدد الاناث (19467) بنسبة (62%) وعدد الذكور (12018) بنسبة (38%).

ثالثاً :- عينة البحث (Research Samples) :

تم سحب عينة البحث بصورة عشوائية ،اختيرت (4) كليات كليتان ذات التخصص العلمي وهما (كلية العلوم ، كلية التربية للعلوم الصرفة) وكليتان ذات التخصص الإنساني هما (كلية الاداب ، كلية التربية للعلوم الإنسانية) ثم سحبت من هذه الكليات عينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب بلغت (400) طالباً وطالبة ، بنسبة (5.1 %) تقريباً من المجتمع الكلي ، بواقع (179) طالباً وطالبة من الكليات العلمية بنسبة (45%) و(221) طالباً وطالبة من الكليات الإنسانية بنسبة (55%) ، حيث بلغ عدد الذكور(127) بنسبة (32%) وبلغ عدد الاناث (273) بنسبة (68%) ، وهي العينة ذاتها التي استخدمت في التحليل الاحصائي .

رابعاً : أدوات البحث Search Tools:

لغرض تحقيق أهداف البحث ، لابد من وجود أدوات لقياس متغير البحث ،ولعدم وجود ادات معدة مسبقا لبحوث ودراسات سابقة لمتغير استراتيجيية اعادة التركيز الايجابي ، لذا قامت الباحثة ببناء مقياس البحث وفقاً لنموذج (جارنفسكي 2001) ، يتكون من (30) فقرة بصيغته الاولية وامام كل فقرة تدرجاً خماسياً يختار المستجيب احدهما (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي غالباً، تنطبق علي أحياناً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي أبداً) ويعطي للبدل عند التصحيح الدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي لل فقرات الايجابية ، أما الفقرات المصاغة باتجاه سلبي يعطى لها عند التصحيح (2،3،4،5،1) على التوالي ..

التحليل الاحصائي للفقرات :

ان الهدف من تحليل الفقرات هو الحصول على مؤشرات يتم عن طريقها حساب الفقرات المميزة في المقياس وقد استخدمت الباحثة طريقتين وهما :

1. القوة التمييزية للفقرات (المجموعتين الطرفيتين)

➤ للتحقق من القوة التمييزية لفقرات مقياس استراتيجيية اعادة التركيز الايجابي عمدت الباحثة بعد تطبيق المقياس على عينة (400) طالباً وطالبة ، وبعد تصحيح استمارات المقياس تم ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة للمقياس . واختيرت (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و(27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات، وفي ضوء هذه النسبة قد بلغ عدد الاستمارات (108)

دالة	0.635	-26	دالة	0.534	-11
دالة	0.617	-27	دالة	0.497	-12
دالة	0.520	-28	دالة	0.393	-13
دالة	0.635	-29	دالة	0.470	-14
دالة	0.617	-30	دالة	0.649	-15

الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي:

*** الصدق Validity:**

يعدّ الصدق من أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي توافرها في المقياس النفسي، لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً (Harrison, 2007)، إذ تم عرض فقرات مقياس استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي مع التعريف النظري لها، وبدائل الإجابة بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين في التربية وعلم النفس، بلغ عددهم (18) خبيراً، وفي ضوء آراء الخبراء أُستقيت الفقرات جميعها وعددها (30) فقرة مع إجراء تعديلات بسيطة في اللغة والأسلوب على بعض الفقرات، كي تتلاءم مع عينة الدراسة الحالية طلبة الجامعة، والتي أشار إليها الخبراء في ملاحظاتهم على المقياس.

*** الثبات Reliability:**

يقصد بالثبات بأنه الاتساق في النتائج، ويعدّ الاختبار ثابتاً إذا حصلنا منه على نفس النتائج عند إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم وفي ظل الظروف نفسها (الزوبعي وآخرون، 1982: 30) وللتحقق من الثبات تم اعتماد طريقة إعادة الاختبار لمقياس استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي، إذ قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة الثبات البالغة (60) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة والتي تم اختيارها عشوائياً بواقع (30) طالباً و(30) طالبة، وقامت بترميز استماراتهم، ثم أعادت تطبيق الاختبار على العينة نفسها بعد مرور (14) يوماً وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الاختبار في التطبيق الأول ودرجات الاختبار في التطبيق الثاني، بلغ معامل الثبات (0.84) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه بمقارنته بقيمة المعيار المطلق من خلال تربيع معامل الارتباط إذ بلغ (0.70) وهذا يدل على أن معامل ثبات إعادة الاختبار جيد كونه أعلى من (0.50) يمكن الركون إليه مقارنة بالمعيار المطلق، والجدول رقم (1) يوضح ذلك.

جدول (1) ثبات الاختبار

قيمة معامل الارتباط	نوع طريقة التطبيق
0.84	إعادة الاختبار

ثانياً: أدوات مقياس أنماط الشخصية الهندسية:

لغرض تحقيق أهداف البحث، لا بد من وجود أدوات لقياس متغير البحث، ولعدم وجود أدوات معدة مسبقاً لبحوث ودراسات سابقة لمتغير أنماط الشخصية الهندسية، لذا قامت الباحثة ببناء مقياس البحث وفقاً لنظرية ديلينجر 2005، يتكون المقياس من (15) فقرة بصيغته الأولية، يتم تصحيح المقياس بإعطاء الفقرة الوزن المناسب حسب تأشير المستجيب على سلم التقدير، وبما أن الفقرات صيغت بخمسة أنماط هندسية، فقد أعطيت درجة واحدة لكل نمط من الأنماط الخمسة. وتم حساب درجة المستجيب حسب التكرارات التي يحصل عليها كل نمط. إذ يعطى درجة (1) للبديل الذي

يختاره المجيب ودرجة (صفر) للبدائل الأخرى ، والنمط الغالب هو النمط الذي يحصل على أعلى درجة .

صلاحية فقرات المقياس :

تم عرض المقياس على (18) محكماً في العلوم التربوية والنفسية لمعرفة صدق فقراته ، وقد تبين أن قيمة مربع كاي المحسوبة لجميع الفقرات أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (1) للمقياس .

التحليل الاحصائي للفقرات :

ان الهدف من تحليل الفقرات هو الحصول على مؤشرات يتم عن طريقها حساب الفقرات المميزة في المقياس وقد استخدمت الباحثة طريقتين وهما :

1. القوة التمييزية للفقرات (المجموعتين الطرفيتين)

للتحقق من القوة التمييزية لفقرات انماط الشخصية الهندسية عمدت الباحثة بعد تطبيق المقياس على عينة (400) طالبا وطالبة ، وبعد تصحيح استمارات المقياس تم ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها أفراد العينة ترتيبا تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة للمقياس . واختيرت (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و(27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات، وفي ضوء هذه النسبة قد بلغ عدد الاستمارات (108) استمارة ، وبذلك يكون عدد الاستمارات التي خضعت للتحليل (216) استمارة من أصل (400) استمارة، ثم قامت الباحثة بتطبيق (مربع كاي) لقياس قدرة تمييز الفقرات لانماط الشخصية الهندسية (المربع – المثلث – المستطيل – الدائري – المتعرج) . وعند حساب قيم مربع كاي المحسوبة والجدولية ومقارنة القيم المحسوبة مع القيم الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (1) وجد ان جميع الفقرات دالة إحصائيا. ولمعرفة اتجاه الدلالة الإحصائية للفقرات استعمل الباحث معامل فاي (Ø) تبين ان جميع الفقرات (دالة موجبة) . ، وعليه فان عدد الفقرات هي (15) فقرة .

الخصائص السيكومترية لمقياس انماط الشخصية الهندسية :

* الصدق Validity:

يعدّ الصدق من أهم الخصائص السيكومترية التي ينبغي توافرها في المقياس النفسي، لأنه يؤشر قدرة المقياس على قياس ما يجب قياسه فعلاً (Harrison , 1983:54)، اذ تم عرض فقرات مقياس انماط الشخصية الهندسية مع التعريف النظري لها ، وبدائل الإجابة بصيغته الأولية على مجموعة من الخبراء والمحكمين في التربية وعلم النفس ، بلغ عددهم (18) خبيراً ، وفي ضوء آراء الخبراء أستبقيت الفقرات جميعها وعددها (15) فقرة مع إجراء تعديلات بسيطة في اللغة والأسلوب على بعض الفقرات، كي تتلائم مع عينة الدراسة الحالية طلبة الجامعة، والتي أشار اليها الخبراء في ملاحظاتهم على المقياس.

الثبات Reliability:

للتحقق من الثبات تم اعتماد طريقة إعادة الاختبار لمقياس انماط الشخصية الهندسية، اذ قامت الباحثة بتطبيق الاختبار على عينة الثبات البالغة (60) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة والتي تم اختيارها عشوائيا بواقع (30) طالباً و(30) طالبة، وقامت بترميز استماراتهم، ثم أعادت تطبيق الاختبار على العينة نفسها بعد مرور (14) يوماً وباستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات الاختبار في التطبيق الأول ودرجات الاختبار في التطبيق الثاني ، بلغ معامل الثبات للنمط الخطي الأول (المربع) (0.86) وبلغ معامل الثبات للنمط الخطي الثاني (المثلث) (0.84) وبلغ معامل

الثبات للنمط الخطي الثالث (المستطيل) (0.81) كما بلغ معامل الثبات للنمط الغير خطي (الدائري) (0.82)، وبلغ معامل الثبات للنمط الغير الخطي (المتعرج) (0.85) وهو معامل ثبات جيد يمكن الركون اليه بمقارنته بقيمة المعيار المطلق.
عرض نتائج البحث وتفسيرها :

الهدف الأول: التعرف على استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف طبق مقياس استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي على عينة البحث البالغة (400) طالبا وطالبة، أظهرت نتائج التحليل الإحصائي للبيانات، إن المتوسط الحسابي لعينة البحث قد بلغ (125.05) بانحراف معياري (12.925). وبمقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس البالغ (90) ومن أجل معرفة دلالة الفرق بينهما فقد أستعمل الاختبار التائي لعينة واحدة، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (54.234) وعند موازنتها مع القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (399) ظهر أن القيمة التائية المحسوبة هي أعلى من القيمة الجدولية مما يدل على ان عينة البحث لديهم استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي والجدول (2) يوضح ذلك.

الجدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية لمتغير استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة (0.05)
400	125.05	12.925	90	54.234	1.96	دالة

تشير (جانفسكي, 2001) ان الشخص الذي يمتلك استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي هو الشخص الأكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور من حوله فالنظرة الإيجابية هي التي تحدد مكانة الفرد و قيمته الإجتماعية لأنها سبب في العمل و الحركة و التفاعل مع الواقع بثقة و حزم ، بالرغم من احداث البلد الحالية ينظر الطالب الى هذه الأمور الضاغطة ماهي الا أمور عابرة ومرهونة بظرف مؤقت وبالتالي فالأمل متوفر للعمل والخروج من هذه الاحداث مستقبلاً ، كل هذه العوامل تؤدي إلى تكوين مشاعر الرضا عن الحياة ويجعلهم يتمتعون بالصحة النفسية ، وكذلك الضغوطات والأزمات الكثيرة التي تعرض لها الطالب العراقي فإنه يحاول جاهدا ان يتجه نحو الجوانب الإيجابية في الحياة والبحث عن الأمل والتفاؤل وإيجاد معنى للحياة وان تكون حياته بصيغة إيجابية بعيدا عن النظرة السلبية وتأثيراتها على حياة الفرد ، وان هذه النتيجة اتفقت مع نتائج دراسة الحارثي (2021) ودراسة عليوة (2018) ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى جيد من استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي.

2- الهدف الثاني : التعرف على انماط الشخصية الهندسية (النمط الخطي ويشمل :المربع – المثلث – المستطيل , والنمط غير الخطي ويشمل : الدائري – المتعرج) لدى طلبة الجامعة .
أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لإجابات العينة على مقياس انماط الشخصية الهندسية بعد حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ثم المقارنة بين هذه المتوسطات ، فالنمط المفضل هو النمط صاحب المتوسط الحسابي الاعلى , وكانت المتوسطات الحسابية للانماط الخمسة كالآتي : النمط (المربع) : (3.10) النمط (المثلث) : (2.90) النمط (المستطيل) : (2.99) النمط (الدائري) :

(3.08) النمط (المتعرج): (2.93). يمكن تفسير هذه النتيجة بان طلبة الجامعة هم من النمط المربع بالمرتبة الأولى اذ ينصب تركيزهم التام على النظام، وهذا النظام ينطبق على جميع مناحي حياتهم حيث يفضلون المعلومات الواقعية على العواطف أو الأفكار التجريدية، وفق ديلينجر، ثم يأتي النمط الدائري بالمرتبة الثانية وهذا يدل على ان الطالب الجامعي محب للناس وهذا شغله الأول والشاغل بالنسبة له، ويحاول الحفاظ على التناغم والانسجام على حساب أي شيء، وعادة ما يكون هذا على حسابه والهدوء والخلو من الهموم، (ديلينجر، 2005 : 33) وهذا يمكن تفسيره بأن البيئة قد تؤثر في الأفراد في الميل إلى نمط دون آخر. حيث إن هناك بيانات تفرض على ابنائها السير وفق نظام دقيق وفرض قوانين يجاريها الجميع.

الهدف الثالث : التعرف العلاقة الارتباطية بين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وانماط الشخصية الهندسية (النمط الخطي: ويشمل المربع – المثلث – المستطيل والنمط الغير خطي ويشمل : الدائري – المتعرج) لدى طلبة الجامعة .

لتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وانماط الشخصية الهندسية (النمط الخطي: ويشمل المربع – المثلث – المستطيل والنمط الغير خطي ويشمل : الدائري – المتعرج) ، اذ حسبت قيمة معامل الارتباط بين متغير استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وانماط الشخصية الهندسية وكانت على التوالي المربع (0.218) والمثلث (0.125) والمستطيل (0.106) والدائري (0.199) والمتعرج (0.192) وبلغت قيمة الارتباط بين انماط الشخصية الهندسية والنمط الخطي (0.174) والنمط الغير خطي (0.202) وعند موازنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0.098) تبين انها دالة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398) وهذا يدل على ان هناك علاقة ايجابية بين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وانماط الشخصية الهندسية لدى طلبة الجامعة ، والجدول (3) يوضح ذلك

جدول (3) معامل ارتباط استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وانماط الشخصية الهندسية (الخطي ويشمل: المربع – المثلث-المستطيل-والنمط الغير خطي ويشمل:الدائري –المتعرج) لدى طلبة الجامعة

العدد	متغيرات العلاقة	معامل الارتباط	القيمة الجدولية	مستوى الدلالة 0.05
400	ارتباط استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي و (المربع)	0.218	0.098	
400	ارتباط استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي و (المثلث)	0.125		
400	ارتباط استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي و (المستطيل)	0.106		

		0.199	ارتباط استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي و (الدائري)	400
		0.192	ارتباط استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي و (المتعرج)	400
		0.174	ارتباط استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي و (النمط الخطي)	400
		0.202	ارتباط استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي و (النمط غير الخطي)	400

يمكن تفسير الهدف الثالث : بأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وانماط الشخصية الهندسية (النمط الخطي ويشمل:المربع –المثلث –المستطيل والنمط غير الخطي ويشمل :الدائري –المتعرج) لا شك أن هناك علاقة بين العمليات العقلية ومكونات الشخصية حيث لم تقتصر تعريفات الاستراتيجيات الإيجابية على العمليات العقلية حسب، تعتبر استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي من الانفعالات الإيجابية التي تسهم في بناء الموارد الشخصية لدى الفرد مثل القدرة على حل المشكلات وتعمل على إيجاد شعور بالتفاؤل والتوجه نحو الهدف وهذا مانجده في هذا النمط من انماط الشخصية الهندسية وهو المربع اذ انه لا يحب الصراع ، لذلك فأن أقوى ميل لديه هو تجنب ذلك الصراع ، والسبب الذي يكمن وراء هذا النمط في تجنبه للصراع انهم يبغضون المواقف المحملة بالانفعالات والمشاعر بين الناس ،فهم يضيقون ذراعاً بالتعبير عن المشاعر ، وهم يفضلون الأسلوب التحليلي الهاديء ، وربما البارد عند حل المشكلات ،وكذلك بالنسبة للنمط المثلث وهو امر معتاد من شخصيات هذا النمط ، اذ ان هذا الشخص يدفع نفسه دفعاً الى ذروة قدرته على رفض الضغوط التي تواجهه ويميل الى تجاهلها ، وفيما يتعلق بالنمط المستطيل فهم يمتلكون المرح وروح الدعابة حتى لو كانوا يمرون في موقف مربك او موقف محير ، وكذلك . الامر بالنسبة للنمط الدائري ، فان هذا النوع من انماط الشخصية الهندسية اشخاص مبهجون ومازحون ومحبون للمرح ، فهم اول من يندفعون الى المرح واللهاو وآخر من ينصرفون ويكفون عنه ،اما النمط المتعرج هو شخص باحث عن الاثارة مثل النمط الخطي الثاني (المثلث) لابد ان تكون هناك الكثير من الأمور والاحداث التي تجري في حياته لكي يشعر بالرضا والسعادة ،وبذلك فان جميع انماط الشخصية الهندسية هم اشخاص ايجابيون ،وبذلك ترتبط هذه الاستراتيجية بانماط الشخصية الهندسية (الخطي وغير الخطي) حيث تشير ديلينجر الى وجود علاقة بين انماط الشخصية الهندسية وبين متغيرات اخرى مثل معنى الحياة والتفائل والامل وجميع هذه المتغيرات تنتمي الى استراتيجية اعادة التركيز الايجابي

خلاصة النتائج :

ان طلبة الجامعة يمتلكون استراتيجية اعادة التركيز الايجابي.
ان طلبة الجامعة يمتلكون انماط الشخصية الهندسية .

توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجية اعادة التركيز الايجابي و انماط الشخصية الهندسية .
توصي الباحثة بالاتي :

- 1- الاستفادة من مقياس أنماط الشخصية الهندسية ، الذي قامت الباحثة ببناءه على وفق نظرية (ديلينجر 2005) كأداة حديثة من قبل الباحثين والمهتمين في المجال التربوي لتحديد أنماط الشخصية الهندسية وصفاتها وخصائصها وفق هذه الأنماط .
- 2-اهتمام الاساتذة والمدرسين بالتعرف على السمات الشخصية للطلبة الخاصة بكل نمط من انماط الشخصية الهندسية

ثالثاً: المقترحات

واستكمالاً لإجراءات البحث ، تقترح الباحثة ما يأتي :

- 1- إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية أخرى (اساتذة الجامعة , وموظفين , ومرشدين تربويين) .
- 2- إجراء دراسة عن أنماط الشخصية الهندسية وعلاقته بمتغيرات أخرى كالتعلم المستند على جانبي الدماغ , والكفاح التحصيلي , والتكيف الاكاديمي , والمكانة الاجتماعية .
- 3- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على مراحل دراسية اخرى كطلبة الاعدادية والمتوسطة .
- 4- اجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي تأخذ متغيرات ديموغرافية أخرى مثل: المهنة، والحالة الاجتماعية والاقتصادية ، .
- 5- إجراء دراسة عن استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وعلاقته بمتغيرات أخرى كالتفائل ، ومعنى الحياة ، والامل ، السعادة الدراسية ، الهوية ، الشخصية الاستباقية.

المصادر العربية :

- ❖ بركات، زياد (2012)، التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية في ضوء المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة، علم النفس التربوي.
- ❖ ديلينجر، سوزان (2005): التعرف على نظام الاشكال الهندسية النفسية ، ط1 , مكتبة جرير للترجمة العربية والنشر والتوزيع ,المملكة العربية السعودية .
- ❖ داود، عزيز حنا، انور حسين عبد الرحمن(1990): مناهج البحث في التربية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد ، العراق.
- ❖ شلبي، محمد (2015): مقدمة في علم النفس المعرفي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، عمان، الاردن، ط1.
- ❖ صالح ، قاسم حسين , (2015) : الشخصية بين التنظير والقياس , بغداد , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
- ❖ ملح، سامي. (2000): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمّان.

- 1-Barakat, Ziad ,(2012) : Positive and Negative Thinking among University Students, A Field Study in the Light of Variables, Al-Quds Open University, .Educational Psychology.
- 2-Dillinger, Susan,(2005): Recognizing the System of Psychological Geometric Shapes, 1st Edition, Jarir Bookstore for Arabic Translation, Publishing and Distribution, Kingdom of Saudi Arabia.
- 3-Daoud Aziz Hanna,Anwar Hussain Abdul Rahman,(1990):Research Methods in Education,Ministry of Higher Education and Scientific Research ,University of Baghdad ,Iraq.
- 4-Shalaby, Muhammad (2015): Introduction to Cognitive Psychology, Arab Thought House for Printing and Publishing, Amman, Jordan, 1st edition.
- 5-Saleh, Qasim ,(2015): Hussein, Research Methods between Endoscopy and Measurement, Baghdad, Ministry of Higher Education, and Scientific Research.
- 6-Melhem, Sami, (2000): Research Methods in Education and Psychology, Dar Al Masirah for Publishing and Distribution, Amman.

المصادر الاجنبية:

- ❖ Beyar, M . (2003) seeking collective influence : Self – Categorization & the discursive construction of a conflict , International Journal of psychology & psychological therapy , vol , 3 ,pp.27-57
- ❖ . Chan,Siu Mui . et al (2013): Daily hassles ,cognitive emotion regulation and anxiety in children Vulnerable children and youth studies, Vol .II,No.3,PP.238-250.
- ❖ Dellinger, Susan. (1998). Communicating beyond our differences. Introductiog the psycho-tm Geometrics, California: Brooks Cole.
- ❖ Ghiselli, et al., (1991). Measurement Theory for Beh ciences, San Francisco: W. H. Freeman and Company ,Stanford university ,U.S.A.
- ❖ Gross, J. (2003) . Emotion Regulation on Adulthood. timing is every thing. American Psychological society, 10 (6), 214 – 219
- ❖ Garnefski, N.,&Kraaij, V.(2007). Cognitive emotion gelation questionnaire - development of a short 18-item version (CERQ-short). Personality and Individual Differences ,41,1045- 1053.
- ❖ Garnefski, S .(2001) Gatheving , Analyzing & using Data on test Items . American council on Education , pp . 130- Garnefsk N,

- ❖ James, Journal, sec, A. (2000): Intelligence Emotion and Creativity: from Tracheotomy to Trinity San Francisco, CA, Jossey-Bass. AFT
- ❖ Moner (2004): The Assessment of Academic Self – Regulation and Learning Strategies: Can They Predict School Ability?; De La Sale University Educational Measurement and Evaluation Review (2004) ,vol 3,75-86.
- ❖ Stevens, J. & Goldberg, D. (2001): For the learn Sprenger, M. (1999): Learning and Memory: The Brain in Action, Alexandria, British Journal of Educational Psychology, Vol.55, (185–212.)
- ❖ Thompson,R.S. (2012) ;Emotion and Emotion Regulation ;Two Sides of the Developing Coin .Emotion Review, 3 (1),53-61.
- ❖ Urry,H,(2009) .Using reappraisal to regulate emotional episodes :Gpisodes : Goals and timing matter, Emotion, 9 (6),782-797.

الملاحق :

مقياس استراتيجية اعادة التركيز الايجابي بصيغته النهائية

الجامعة المستنصرية

كلية التربية

قسم العلوم التربوية النفسية

الدراسات العليا- الدكتوراه

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة :

تحية طيبة

يضع الباحث أمامك عددا من الفقرات تمثل مواقف يتعرض لها كل منا في حياته اليومية ، يرجى التعاون في الاجابة عن هذه الفقرات بوضع علامة (✓) أمام الفقرة وتحت البديل المناسب الرجاء قراءة الفقرة بدقة والاجابة عنها بكل صدق وموضوعية ، علما ان إجابتك تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط ولن يطلع عليها سوى الباحث ولا توجد إجابة صحيحة وإجابة غير صحيحة ولا داعي لذكر الاسم ، ولا تترك فقرة بدون اجابة ، ولا تضع علامتين للفقرة الواحدة . مع تقدير الباحثة وشكرها

مثال عن كيفية الإجابة على المقياس:

بدائل الإجابة					الفقرات	ت
لا تنطبق علي ابدا	تنطبق علي نادرا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي دائما		
		✓			افكر بإيجابية نحو المشاكل التي تواجهني .	1

ملاحظة: يرجى تدوين المعلومات الآتية:

القسم :-

التخصص :-

الكلية :- الجنس :-

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
1-	افكر في كل ما هو ممتع في الحياة .					
2-	افكر في الاحداث الإيجابية بدلاً من الاحداث السالبة .					
3-	افكر في الخبرات التي تجلب لي السرور .					
4-	افكر كيف يمكنني التعامل مع المواقف بشكل افضل .					
5-	ابحث عن بدائل جديدة لحل مشكلاتي .					
6-	أحاول ان اتعلم كيف اواجه الاحداث الضاغطة .					
7-	اعتقد ان ظروف حياتي ستكون ممتازة .					
8-	أرى نفسي أسعد حالاً من الآخرين .					
9-	اسعى الى خلق روح الدعابة والمرح بين أصدقائي .					
10-	اكافح من اجل تحقيق اهدافي .					
11-	احب أنواع الفنون التي تدور حول التفاؤل والامل .					
12-	استطيع ان اتحكم في مشاعري في المواقف الغير سارة .					
13-	اتقبل نقد الآخرين لي برحابة صدر .					
14-	اكافح من اجل تحقيق اهدافي .					
15-	اعتقد ان بإمكانني التغلب على ما يعتريني من قلق ومخاوف حول					

					مستقبلي .	
					أميل للتفاؤل والبهجة .	16-
					اجيد التعامل مع الاخرين .	17-
					اعتقد ان ما مر بي من تجارب	18-
					مؤلمة علمني الصبر والحكمة	
					أتمكن من مواجهة الآخرين والتعبير عن ما بداخلي .	19-
					افكر بهدوء بالمشكلات الى ان اتوصل الى حل مناسب وايجابي .	20-
					اجد ان حياتي مملّة وغير سعيدة .	21-
					عندما انظر الى المستقبل فأنني أرى فيه الاستقرار والأمان	22-
					اشعر بانني قادر على اتخاذ القرارات المناسبة .	23-
					عندما تواجهني مشكلة ما فأنني انظر الى الجانب السلبي لها .	24-
					لدي أكثر من طريقة لانجاز العمل .	25-
					أحب الاعمال التي تترك لي حرية التفكير.	26-
					افكر بالأشياء السعيدة والسارة .	27-
					مزاجي جيد برغم الاحداث الضاغطة التي تمر بي .	28-
					اكلّم نفسي بأشياء إيجابية تساعدني على الشعور بالراحة .	29-
					افكر في ما سأفعله لاحقاً (الخطوة التالية)	30-

*Positive refocus strategy and its relationship to patterns of geometric for
.personality university students*

Prof. Dr.Rahim Abdullah

Lamia Hattab Rahim

Lmyahat5@gmail.com

Abstract

The current research aims to identify the strategy of increasing the positive focus. And Recognizing the patterns of the linear geometric personality, Get know the correlaion between strategy of increasing the positive and patterns of the linear geometric personality (Linear pattern includes square, triangle, rectangle and non-linear pattern including circular, zigzag) The research is determined by the students of Basra University for preliminary morning studies of both sexes, males , females, and for the scientific , humanitarian specialization for the academic year (2020-2021). The study sample amounted to (400) male and female students, including (127) students and (272) female students and from the scientific and human specializations from the University of Basra for the morning study. The sample was chosen by stratified random method. To achieve the goal of the study, a tool was built to measure the strategy of positive refocusing according to (Jarnevsky theory 2001). The scale is in its final form of (30) , paragraphs. A tool was built to measure the geometric personality patterns according to the theory of Dillinger 2005, and the scale is in its final form of(15) items, And the stability of it, and then the researcher applied the scale to a sample of university students, they were chosen in a stratified random way consisting of (400) male and female students and in light of the research objective, the following results were reached, that the university students have a positive refocus strategy, and that the university students have a geometric personality patterns, There is a correlation between strategy of increasing the positive and patterns of the linear geometric personality (Linear pattern includes square, triangle, rectangle and non-linear pattern including circular, zigzag), based on these results, the research came out With a set of recommendations and suggestions

Key word : Positive refocus strategy, patterns of geometric personality.