



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة
تصدر عن مركز البحوث النفسية

حاصلة على الاعتمادية

رقم الإيداع 614 / 1994 / الرمز الدولي 1790 - 1816

المجلد (37) - العدد (2) - الجزء (2)



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
مركز البحوث النفسية

مجلة

العلوم النفسية

مجلة علمية فعلية محكمة معتمدة تصدر عن مركز البحوث النفسية
والباراسيكولوجي

المجلد : 37 العدد : 2 الجزء : 2

ISSN : 1816 - 1790

رقم الايداع : 614 / 1994

الرمز الدولي: 1816-1790

حزيران / 2026





مجلة العلوم النفسية
مجلة علمية فصلية محكمة

رئيس التحرير / أ.د. خليل ابراهيم رسول

مدير التحرير / أ.م.د. بشرى عثمان احمد

أعضاء هيئة التحرير

الاسم	مكان العمل	البلد
أ.د. كامل علوان الزبيدي	جامعة بغداد / كلية الآداب / أستاذ متمرس (متقاعد) / علم النفس – صحة نفسية	العراق
أ.د. يوسف حمه صالح مصطفى	جامعة صلاح الدين / كلية الآداب – أربيل / علم النفس العام	العراق
أ.د. صفاء طارق حبيب	جامعة بغداد / كلية التربية ابن رشد / قسم العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. اسامة حامد محمد	جامعة الموصل / كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية / علم النفس التربوي / قياس وتقويم	العراق
أ.د. مهند عبدالستار النعيمي	جامعة ديالى / كلية التربية الاساسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. حيدر جليل عباس	الجامعة المستنصرية / التربية الاساسية / العلوم التربوية والنفسية / قياس وتقويم	العراق
أ.د. سيف محمد رديف	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	العراق

العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	أ.د. بشرى عبد الحسين محميد
مصر	جامعة الاسكندرية / كلية التربية	أ.د. محمد حبشي حسين
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	أ.د. هناء مزعل حسين الذهبي
مصر	كلية الدراسات العليا للتربية / المركز القومي لأصول التربية / التربية وعلم النفس	أ.د. عصام توفيق قمر
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / علم النفس العام	أ.م.د. بيداء هاشم جميل
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية / الشخصية والصحة النفسية	أ.م.د. براء محمد حسن
العراق	وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / مركز البحوث النفسية والباراسيكولوجي	أ.م.د. بشرى عثمان احمد
الجزائر	جامعة الشلف / كلية العلوم الانسانية والاجتماعية / علم النفس العام	أ.م.د. صباح عايش بنت محمد
السعودية	جامعة القصيم / الحدود الشمالية / كلية التربية / قسم التربية والاحتياجات الخاصة	أ.م.د. مقبل بن عايد خليف العنزي

مجلة العلوم النفسية

مجلة علمية فصلية محكمة معتمدة متخصصة تصدر عن مركز البحوث النفسية

جمهورية العراق

قسيمة اشترك

أرجو قبول اشتراكي في مجلة العلوم النفسية :

لمدة () سنة ابتداءً من

الأسم :

العنوان :

قيمة الاشتراك :

طريقة الدفع :- نقداً () شيك () حوالة بريدية ()

رقم: / / تاريخ

التوقيع : التاريخ :

الأفراد: (150.000) الف دينار عراقي داخل العراق	قيمة
(100) \$ او ما يعادلها خارج العراق	الأشتراك
للمؤسسات أو المؤتمرات : (125.000) الف دينار عراقي داخل العراق	لعدد واحد
(96) \$ او ما يعادلها خارج العراق	

شروط النشر في المجلة

1. تنشر المجلة الأبحاث والدراسات الاكاديمية القيمة والاصيلة باللغتين العربية والإنكليزية في حقل مجالات اهتمام المجلة نفسياً وتربوياً ، والتي لم تقبل أو تنشر سابقاً ، ويتحمل الباحث المسؤولية القانونية في كل القضايا المتعلقة بالأمانة العلمية اذا كان بحثه منشور أو قدم للنشر .
2. يخضع كل بحث مقدم للنشر في المجلة الى الاستلال الالكتروني على أن لا يزيد درجة الاستلال عن (20%).
3. يقدم الباحث المقبول بحثه للنشر في المجلة تعهد خطي بعدم نشر بحثه في مجلة أخرى أو حصوله على قبول نشر مسبقاً.
4. يقدم البحث مطبوعاً على نظام (word 2007) مع اسم الباحث واللقب العلمي والاختصاص واسم الجامعة والكلية في بداية الصفحة الأولى للبحث باللغتين مع خلاصة للبحث باللغتين العربية والإنكليزية مثبت فيها عنوان البحث واسم الباحث ومكان عمله على ان لا تزيد عن (250) كلمة
5. تكتب الكلمات المفتاحية باللغتين العربية والإنكليزية في نهاية الملخصين العربي والإنكليزي.
6. يجب أن لا تتجاوز عدد صفحات البحث المقدم للنشر في المجلة أكثر من (25) صفحة فقط بما فيها الجداول والاشكال والملاحق ، وبخلافه يتحمل الباحث مبلغاً اضافياً مقداره (2000) الفين دينار عن كل صفحة إضافية ، ولا يتجاوز البحث بعد الزيادة الـ (35) صفحة بكل الأحوال.

7. موافقة اثنين من المحكمين المختصين الذين يقومون بالبحث قبل نشره
بالأضافة الى تقويم البحث من ناحية اللغة العربية والإنكليزية.

8. يراعى في كتابة البحث الاتي:

أ- الأصول العلمية في كتابة البحث من حيث الدقة في التوثيق والأمانة
العلمية في العرض.

ب- يقدم البحث بنسختين مطبوعة على ورق ابيض (A4) وعلى جهة
واحدة من الورق مع قرص (CD) وبالمواصفات الاتية.

- الحاشية العليا 4.50 سم.

- الحاشية السفلى 4,50 سم.

- الحاشية اليمنى 3,75 سم.

- الحاشية اليسرى 3,75 سم.

- يكون الخط المستخدم نوع (Arial) ، حجم الخط (14) بالنسبة
للمتن و (12) للجداول.

- تحتوي كل صفحة على (22) سطر فقط وفقاً لبرنامج التنضيد.

- يكون التباعد بين الاسطر للصفحة الواحدة (1,15).

- تكون الاشكال والجداول واضحة وتستخدم فيها الأرقام باللغة
الإنكليزية والنظام العالمي للوحدات.

- في حالة وجود صور او رسوم ضرورة ان تكون بصيغة png أو
.jpg

- يكون البحث خالي من الأخطاء اللغوية والنحوية ولا تتحمل المجلة
مسؤولية ذلك.

لا تستعمل الهوامش في اسفل الصفحات وانما يشار رقمياً الى
المصادر حسب موضوعها في نهاية البحث من خلال ذكر اسم

الباحث والسنة وعنوان البحث وتكتب بأسلوب الـ (APA) الإصدار السابع.

- يلتزم الباحث بدفع مبلغ قدره (150000) مائة وخمسون الف دينار عراقي لا غير من داخل العراق و (100) دولار امريكي من خارج العراق.

- يلتزم الباحث بالتعليمات المؤشرة من الخبراء ، ويعيد الباحث النسخة الاصلية للمجلة مع نسخة جديدة ورقية أخرى مصححة.

- لاتعاد البحوث الى أصحابها قبلت أم لم تقبل للنشر.

- لا يزود الباحث بكتاب قبول النشر ، الا بعد التزامه بالتعليمات أعلاه وتسليم النسخ الورقية كافة.

- المجلة غير مسؤولة عن نشر الأبحاث بعد مرور (90) يوم من دون مراجعة الباحث للمجلة والتزامه بالتعليمات كافة.

9- تحتفظ المجلة بحقها في أن تحذف أو تعيد صياغة بعض الكلمات أو الجمل بما يتلائم مع أسلوبها في النشر.

10- تنتقل حقوق نشر البحث الى المجلة حال اشعار الباحث بقبول بحثه للنشر.

مجالات اهتمام المجلة



1. البحوث والدراسات في مجالات العلوم التربوية والنفسية بفروعها المختلفة والطب النفسي، و الباراسايكولوجي .
2. المؤتمرات والندوات العلمية الوطنية والعربية والعالمية التي تعقد حول التخصصات في الفقرة المذكورة اعلاه
3. نشاطات وفعاليات المركز والمؤسسات الاخرى التي تهتم بالمجالات
- الواردة في الفقرة (1) .

((في هذا العدد))

الصفحة	الباحث	الموضوع	ت
24-1	أ.م.د. مؤيد حامد جاسم الجميلي	التدفق النفسي وعلاقته بالمرونة المعرفية لدى مدرسات المرحلة الإعدادية	.1
54-25	أ.م. أسماء صالح علي	العدوى الانفعالية وعلاقتها باجترار الأفكار لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية	.2
86—55	م.د. عبير دهام صالح	المواطنة الرقمية وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة	.3
114-87	م.د. جابر موسى عبد الله	تأثير الاسلوب الارشادي الوعي بـ (هنا- الان) في تخفيض هزيمة الذات لدى الطلاب الراسيون	.4
142-115	م.د. هديل علي جبر	الرشاقة المعرفية وعلاقتها بالأمل لدى طلبة الدراسات العليا	.5
174-143	م. علاء خضير نصيف	أثر برنامج إرشادي قائم على العلاج السلوكي المعرفي في تنمية التعاطف المعرفي لدى المدرسين في المدارس الإعدادية	.6
206-175	م.م. أيام منصور الزامل م.م. هاشم حمزه جبر	الوعي الذاتي وعلاقته بالسيطرة المثبطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية	.7
222-207	م.م. رؤى عباس علي م.م. رسل محمود شنيح م.م. عباس قيس عباس	الاستقطاب الاخلاقي لدى طلبة الجامعة	.8
240-223	م.م. حازم رحيم شلتاغ الساعدي	المرونة المعرفية وعلاقتها بالتعلم المنظم ذاتياً لدى المراهقين	.9

264-241	م.م. اية جواد كاظم	الغموض الأخلاقي لدى طلبة الجامعة	10
292-265	م.م. زينب علي كاظم م.م. نصر ثابت محمد	الحصانة النفسية وعلاقتها بأصالة الذات لدى طلبة الجامعة	11
316-293	م.م. فاطمة باسم فاضل	دور الذكاء العاطفي في تحسين العلاقات التنظيمية والحد من الصراعات النفسية بين الموظفين دراسة تحليلية في مستشفى بغداد التعليمي/بغداد/العراق	12
346-317	م.م. فهد عواد حردان أ.م.د. مثنى اسماعيل تركي	استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وعلاقته بالشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة	13
378-347	مصطفى راضي حسن علي أ.م.د. عمر خلف رشيد الشجيري	الشخصية ذاتية الغرض وعلاقتها بالحكمة المعرفية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعة	14



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
مركز البحوث النفسية
الباراسيكولوجي

وحدة مجلة العلوم النفسية

ملاحظة...

الافكار الواردة في البحوث والدراسات المنشورة تُعبر عن
آراء أصحابها وليس بالضرورة عن رأي المجلة .

المراسلات

توجه جميع المراسلات الى رئيس التحرير على العنوان التالي:
مجلة العلوم النفسية - مركز البحوث النفسية/ الباراسيكولوجي

ص.ب. 47041 جادرية - بغداد - العراق

هـ 07833304447

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق

614 لعام 1994

بغداد - العراق

استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وعلاقته بالشخصية المناعية لدى طلبة
الجامعة

أ.م.د. مثنى اسماعيل تركي
miturki@uoanbar.edu.iq
جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم
الإنسانية

منى فهمي عواد حردان
mun24h3003@uoanbar.edu.iq
جامعة الأنبار / كلية التربية للعلوم
الإنسانية

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة، وقد اعتمد الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته طبيعة البحث في الكشف عن العلاقات بين المتغيرات دون التدخل فيها. ولتحقيق أهداف البحث تم اختيار عينة بلغت (400) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة الأنبار، جرى اختيارهم بطريقة عشوائية، ولأغراض البحث قام الباحثان ببناء مقياس استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي، إذ تكون المقياس بصيغته النهائية من (30) فقرة، تم إعدادها وفق الأسس النظرية والأدبيات السابقة ذات الصلة، وقد خضع المقياس لإجراءات الصدق والثبات للتحقق من صلاحيته للتطبيق، فضلاً عن إخضاع فقراته للتحليل الإحصائي لضمان تمييزها وقدرتها على القياس، كما تم تبني مقياس الشخصية المناعية بالاعتماد على أحد المقاييس المعتمدة في الأدبيات النفسية، بعد التحقق من ملاءمته للبيئة العراقية واستخراج خصائصه السيكومترية من صدق وثبات.

وقد أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي، ومستوى مرتفع من الشخصية المناعية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرين، مما يؤكد وجود ارتباط إيجابي بين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية لدى الطلبة.

وفي ضوء النتائج خرجت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية: استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي، الشخصية المناعية، طلبة الجامعة.



Refocusing Strategy and Its Correlation with Immune Personality Among University Students

Muna Fahmi Awad Hardan
mun24h3003@uoanbar.edu.iq
University of Anbar / College of
Education for Human Sciences

D. Muthanna Ismail Turki
miturki@uoanbar.edu.iq
University of Anbar / College of
Education for Human Sciences

Abstract:

The current research aims to identify the relationship between the refocusing strategy and the immune personality among university students. The researchers adopted the descriptive-correlational method due to its suitability for the nature of the research in uncovering correlations between variables without intervention. To achieve the research objectives, a sample of (400) male and female students from the University of Anbar was selected using a random sampling method.

For the purposes of the research, the researchers developed the Refocusing Strategy Scale, which in its final form consisted of (30) items, prepared according to theories and relevant literature. The scale underwent validity and reliability procedures to verify its suitability for application, and its items were subjected to statistical analysis to ensure their discrimination and measurement capability. Additionally, an Immune Personality Scale was adopted based on one of the approved scales in psychological literature, after verifying its suitability for the Iraqi environment and extracting its psychometric properties of validity and reliability.

The results showed that university students possess a high level of refocusing strategy and a high level of immune personality. The results also revealed a statistically significant positive correlational

relationship between the two variables, confirming the existence of a positive association between the refocusing strategy and the immune personality among students. In light of the results, the research concluded with a number of recommendations and suggestions.

Keywords: Refocusing Strategy, Immune Power Personality, University Students.

أولاً: مشكلة البحث

شهدت الحضارة الإنسانية تحولات واسعة في المجالات العلمية والثقافية والاجتماعية، ورافق ذلك ازدياد الضغوط النفسية التي أثرت في مختلف جوانب حياة الفرد داخل الأسرة والمدرسة والعمل، ومع تعقد متطلبات الحياة الحديثة أصبح الإنسان مطالباً بتبني أساليب فعّالة للتعامل مع هذه الضغوط، مما أفرز فئة قادرة على التوافق النفسي وأخرى تعاني من صعوبات تكيفية أثرت سلباً في صحتها النفسية، وتعد استراتيجيات المواجهة التي يوظفها الفرد معرفياً وانفعالياً وسلوكياً عاملاً مهماً في تعديل أثر الضغوط المحيطة عليه، وفي السياق العراقي، أدت التحولات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية الراهنة إلى إحداث تأثير مباشر في مختلف الفئات العمرية، ومنها فئة طلبة الجامعات الذين يمثلون ركناً أساسياً في بناء المجتمع (الداهري، 2001: 1).

في ظل التطورات المعاصرة وما تتسم به من تسارع وتغيرات متلاحقة، يتعرض الطالب الجامعي إلى العديد من الأحداث والمواقف السلبية التي قد تؤثر في قدرته على التفكير الإيجابي والتركيز السليم، مما ينعكس على قدرته في اتخاذ القرارات المناسبة، كما أن الضغوط النفسية المتزايدة وما يصاحبها من مشاعر الفشل والإحباط تعيق تحقيق الطالب لرغباته وطموحاته والتزاماته، وتؤدي إلى سيطرة الانفعالات السلبية على سلوكه، لذلك تبرز الحاجة الملحة إلى اتباع استراتيجيات إيجابية تساعد الطالب على التكيف الفعال مع الصعوبات والمواقف الضاغطة في مختلف مجالات الحياة (Steven, 2001:65).

وإن الطلبة الذين يواجهون صعوبة في التعامل مع الخبرات السلبية اليومية التي قد تُضعف إحساسهم بالمعنى والاتساق الداخلي، خاصة عندما تكون المشاعر المصاحبة شديدة، ورغم أن استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي تُعد وسيلة فعّالة لإعادة بناء المعنى والتقليل من الانفعال السلبي، إلا أن فعاليتها قد تتضاءل في المواقف ذات الشدة الانفعالية العالية، وهذا ما يشير إلى وجود حاجة لفهم أعمق للظروف التي تعيق أو تعزز نجاح هذه الاستراتيجية في توليد المعنى الإيجابي من التجارب السلبية اليومية (Lau & Tov, 2023: 9).

ويُعد استخدام إعادة التركيز الإيجابي مؤشراً مهماً على قدرة الطالب على تحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي عبر المراحل النمائية المختلفة (عبد المنعم، 2012: 662).

كما تمثل الشخصية المناعية إطاراً علمياً يفسر أثر المواقف والانفعالات النفسية، مثل التفاؤل والإحساس بالتحكم الذاتي الداخلي، في كفاءة الجهاز المناعي، وما ينعكس عنه من تحسين جودة الحياة وإطالة مدتها، كما تقدم دافعاً عقلياً لتطويع طرق تجريبية لتغيير الوعي بغرض تحسين الصحة، وعلى العكس، فإن الحالات الانفعالية السلبية، مثل الاكتئاب، الشعور بالوحدة، واليأس، تعمل على كبت وظائف الجهاز المناعي، وهو ما يزيد من احتمالية تعرض الفرد للإصابة بالمشكلات الصحية والأمراض (Barett, 1993).

وعلى الرغم من تعدد الدراسات التي تناولت استراتيجيات تنظيم الانفعال المعرفي، وبخاصة استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي، وعلاقتها بالصحة النفسية، وكذلك الدراسات التي اهتمت بالشخصية المناعية ودورها في مواجهة الضغوط، إلا أن هناك ندرة واضحة في الدراسات التي بحثت العلاقة المباشرة بين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية خاصة في البيئة العربية، فضلاً عن غياب النماذج التفسيرية التي توضح طبيعة هذه العلاقة وآلياتها وما طبيعة العلاقة الارتباطية بين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة؟

ثانياً : أهمية البحث :

تعدُّ استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي إحدى الاستراتيجيات النفسية المهمة التي تسهم في توجيه سلوك الأفراد، لما لها من دور فاعل في تشكيل أنماط التفكير والاستجابات الانفعالية لديهم، إذ يرتبط توظيف هذه الاستراتيجية ارتباطاً وثيقاً بشخصية الفرد وقدرته على التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة، ولا سيما الضاغطة منها، كما أن نجاح الفرد في التكيف مع متطلبات الحياة اليومية ومواجهة الضغوط يعتمد على قدرته على إعادة توجيه انتباهه نحو الجوانب الإيجابية في الخبرات الانفعالية، واستثمار إمكانياته العقلية والانفعالية بصورة متكاملة، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على جودة علاقاته الشخصية وقدرته على الاستجابة بطرق متوافقة انفعالياً (Garnefski, 2007: 118).

وتظهر الدراسات أن ضغوط الحياة ترتبط بعدد من الاضطرابات النفسية والجسدية، غير أن امتلاك الفرد لاستراتيجيات مواجهة فعالة يسهم في الحد من آثار تلك الضغوط والحفاظ على الصحة النفسية والجسدية، ومن أبرز هذه الاستراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي، التي تقوم على توجيه الانتباه نحو الجوانب الإيجابية أو الفرص الكامنة في المواقف الضاغطة، بما يساعد على تقليل الانفعالات السلبية وتنظيمها والتعبير عنها بصورة متوازنة (الطفي، 1994: 96). إن دراسة الشخصية تُعدُّ من الركائز الأساسية لفهم الطبيعة الإنسانية، إذ تسهم في إحداث التوازن بين النمو العقلي والانفعالي، كما أن الوعي بالذات يساعد الفرد على ضبط سلوكه وتوجيهه بصورة صحيحة، لذلك حظي موضوع الشخصية باهتمام واسع من علماء النفس، وأصبح فرعاً قائماً بذاته ضمن العلوم التربوية والنفسية (ابراهيم، 2004: 25).



لقد شغلت الشخصية مكانة بارزة منذ العصور القديمة، إذ تناولها الفلاسفة بوصفها جزءاً من الفلسفة، ومع تطور علم النفس تحولت الشخصية إلى موضوع رئيس في الدراسات النفسية، ولا سيما بعد إشارة ألبورت (Allport) إلى أهمية دراسة الشخصية السليمة، وقد كان لهذا التوجه أثر في بروز علم النفس الإيجابي الذي ركّز على الجوانب المشرقة والفاعلة في الشخصية الإنسانية، وفي هذا السياق ظهرت مفاهيم متصلة مثل توكيد الذات والشخصية الصلبة، كما ساهمت اتجاهات علمية أخرى كالمناعة النفسية العصبية والطب العقلي-الجسدي في بلورة مفهوم جديد هو الشخصية المناعية . (حنصالي، 2014: 119).

تتمثل قوة الشخصية المناعية في كونها إطاراً يجمع بين السمات الإيجابية والتنظيم الانفعالي لتحقيق التوازن النفسي والجسدي في مواجهة الضغوط. ويؤكد علم النفس الإيجابي أهمية تنمية عناصر مثل السعادة والأمل والرضا النفسي، ليس فقط لتحسين جودة الحياة، بل أيضاً كآلية وقائية تعزز التوافق النفسي وتساعد الأفراد على التكيف مع الصعوبات (يونس، 2018: 52).

وعليه فإن أهمية البحث تتجلى في الجانبين:

الأهمية النظرية للبحث

1. يساهم في توضيح دور إعادة التركيز الإيجابي كآلية معرفية لتنظيم الانفعال.
2. تُوفّر الشخصية المناعية إطاراً نظرياً لفهم الفروق الفردية في قدرة الأفراد على مقاومة التأثيرات السلبية للمشكلات والانفعالات الضاغطة، مما يساعد في تفسير التباين في الصحة النفسية بين الأفراد.
3. يساهم في سدّ نقص الدراسات العربية حول العلاقة بين المتغيرين لدى طلبة الجامعة.

الأهمية التطبيقية للبحث:

1. يوفّر أدوات مقننة لقياس إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية لدى الطلبة.
2. يدعم بناء برامج تدريبية لتنمية التفكير الإيجابي ومواجهة الضغوط.
3. يساعد في تصميم تدخلات إرشادية لتعزيز الصمود والشخصية المناعية.
4. يقَدّم مؤشرات عملية لتطوير برامج تعليمية تدعم التنظيم الانفعالي والتكيف الأكاديمي.

ثالثاً: أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي التعرف على :

1. استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي لدى طلبة الجامعة .
2. الشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة .
3. العلاقة الارتباطية بين استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة

رابعاً: حدود البحث:

ينحصر البحث الحالي في دراسة استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وعلاقتها بالشخصية المناعية لدى طلبة جامعة الأنبار في الدراسة الصباحية، من الجنسين (ذكور وإناث)، وضمن التخصصين (العلمي والإنساني)، خلال العام الدراسي (2025-2026).

خامساً: تحديد المصطلحات :

أولاً – مفهوم استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي : **Positive refocusing Strategy**

1. جارنفسكي (2001، Garnefski) بأنها الاستراتيجية التي تشير إلى التركيز على الجوانب الإيجابية والخبرات السارة وتجاهل التفكير في ظروف الحياة الضاغطة. (Garnefski, 2001:18).

التعريف النظري: تبنا الباحثان تعريف (2001، Garnefski) لأن التعريف شامل للمتغير فضلاً عن تبني نموذجه كإطار نظري في البحث الحالي.
التعريف الإجرائي: ويقصد بها المجموع الكلي للدرجات التي يحرزها المستجيب من خلال إجاباته عن فقرات الأداة المعتمدة في البحث.

ثانياً: الشخصية المناعية: **Immune Personality**

1. دريهير (1995، Dreher) إمكانية الفرد على إيجاد الفرح والمعنى حينما تقدم الحياة أصعب تحدياتها، فالشخصية المناعية لا تتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بالإنكار إنما بالتقبل والمرونة والرغبة في التعلم والنمو (2: Dreher, 1995).

التعريف النظري: تبنا الباحثان تعريف دريهير (1995، Dreher) لمفهوم الشخصية المناعية في هذا البحث؛ لأن التعريف شامل للمتغير فضلاً عن تبني أنموذجه كأطار نظري في البحث الحالي .

التعريف الاجرائي: ويقصد بها المجموع الكلي للدرجات التي يحرزها المستجيب من خلال إجاباته عن فقرات الأداة المعتمدة في البحث.

اطار نظري ودراسات سابقة

الجزء الأول: الاطار النظري

المحور الأول: استراتيجية إعادة التركيز الايجابي **Positive refocusing Strategy**

يشير مفهوم إعادة التركيز الإيجابي إلى تحويل انتباه الفرد من المواقف الضاغطة إلى أفكار أكثر إيجابية، مما يساعد على تقليل التوتر والانشغال بالخبرة السلبية، ورغم فاعليته في التخفيف الآني للانفعالات، إلا أن الاعتماد عليه بشكل مفرط قد يضعف التكيف النفسي على

المدى البعيد لعدم معالجته جوهر المشكلة (Barker & Larson, 2006: 330). تتجاوز إعادة التركيز الإيجابي مجرد النظر إلى الجانب المشرق، لتشمل توجيه الانتباه نحو الخبرات الإيجابية وتبني تفسيرات بناءة للأحداث، وهو ما يعزز فاعليتها في العلاج النفسي من خلال تقنيات مثل إعادة الصياغة (Dinrobert & Bezaus, 2011: 232). كما تسهم في تحقيق التوافق النفسي-الاجتماعي عبر تعزيز السيطرة الإيجابية على الذات، في حين أن ضعفها قد يؤدي إلى العجز المتعلم عند مواجهة الضغوط (Garnefski, 2001: 62). وتؤدي هذه الاستراتيجية دوراً مهماً في تنمية الذات وبناء صورة إيجابية عنها، من خلال استبدال الأفكار السلبية بأخرى أكثر إيجابية وإعادة تفسير الخبرات الحياتية بصورة أكثر توازناً (Garnefski, 2003: 312).

وتعد استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي إحدى استراتيجيات التنظيم المعرفي للانفعال التي يستخدمها الفرد لمواجهة الضغوط النفسية بفاعلية، وتعكس هذه الاستراتيجية قدرة الفرد على تحويل انتباهه من الأفكار والمواقف السلبية إلى أفكار وتجارب إيجابية تمنحه الشعور بالأمل والتوازن النفسي، ويُنظر إلى إعادة التركيز الإيجابي على أنها عملية معرفية تساعد الفرد على إعادة تفسير المواقف الضاغطة بصورة تقلل من تأثيرها الانفعالي السلبي، وتعزز من قدرته على التكيف والتعامل البناء مع المواقف الحياتية (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001: 1311).

تتجسد استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي لـ جارنفسكي (Garnefski, 2003) في ثلاث آليات رئيسية:

1. تعديل طريقة التفكير في الموقف المسبب للضغط بما يُخفف من حدته أو يُعيد صياغته بشكل أكثر إيجابية.
 2. التحكم الإدراكي الواعي من خلال توجيه الانتباه إلى المعاني الإيجابية للخبرات السابقة والحالية، مما يسهم في تقليل التركيز على الجوانب السلبية للمشكلة.
 3. ضبط الانفعالات السلبية الناتجة عن الأحداث الضاغطة، بما يحافظ على قدرة الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي في مواجهة التحديات. (Garnefski, 2003:39).
- وتمثل إستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي أحد أساليب التنظيم الانفعالي التي يعتمد عليها الأفراد في توجيه انتباههم نحو الجوانب السارة والمضيئة من المواقف الحياتية، بدلاً من التركيز على الجوانب المثيرة للتوتر أو الإحباط، ويساعد هذا الأسلوب في تنمية مهارات التفاعل الاجتماعي وتعزيز القدرة على إقامة علاقات متوازنة ومستقرة مع الآخرين، كما أشار الباحثان إلى أن تطبيق هذه الاستراتيجية يسهم في الحد من الضغوط النفسية، ويزيد من الإحساس بالطمأنينة والرضا، خاصة في المواقف التي تتطلب تعاملاً إيجابياً وتواصلًا فعالاً كالمواقف التعليمية (Troy & Mauss, 2011:30).

النموذج المفسر لاستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي

- نموذج جارنفسكي وآخرون (Garnefski et al, 2001):

أكدت جارنفسكي (2001، Garnefski) إلى وجود ارتباط وثيق بين حجم الضغوط التي يمر بها الكائن الحي وبين قدرته على التحكم ببيئته. فتمكّن الفرد من إدارة ذاته والتعامل الإيجابي مع محيطه يُعد شرطاً مهماً لتحقيق التوافق مع البيئة الاجتماعية، إذ يساهم في إحداث توازن نفسي واجتماعي ويعزز القدرة على مواجهة الضغوط المختلفة. وفي المقابل، فإن تراكم الضغوط مع غياب المعالجات الملائمة قد يؤدي إلى تراجع الإحساس بالسيطرة أو فقدانه، سواء على الذات أم على البيئة المحيطة. ولا يقتصر أثر ذلك على المواقف الأنيّة، بل قد يتطور إلى حالة من العجز المتعلّم، حيث يتوقف الفرد عن محاولة إيجاد حلول للمشكلات التي تواجهه نتيجة شعوره بعدم قدرته على الوصول إلى بدائل مناسبة أو فعالة (Garnefski, 2001: 62).

تُعد إعادة التركيز الإيجابي إحدى استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي التي تقوم على تحويل الانتباه نحو أفكار وخبرات سارة بدلاً من التركيز على الموقف الضاغط، مما يساعد في تقليل الانفعالات السلبية واستعادة التوازن النفسي، وتُعد أسلوباً فعالاً في مواجهة الضغوط (Garnefski & Kraaij, 2007: 143). كذلك يساهم هذا الأسلوب من التفكير في خفض القلق والاكتئاب من خلال توجيه الانتباه نحو مضامين إيجابية والحد من تضخم الاستجابة الانفعالية (Garnefski & Kraaij, 2018: 1403).

واستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي هي أحد نتاجات تفاعل الفرد مع البيئتين الخارجية والداخلية وهي تعني محاولات السيطرة على مستوى الإدراك لمتطلبات التهديد، وإن استعمال هذه الاستراتيجية تحدث تغييراً ونموّاً يبدو كربط بين تأثير الضغط والتوافق (31: Garnefski, 2003).

وترى جارنفسكي (Garnefski, 2003) أن استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي يمكن أن توصف بثلاث طرق هي :-

- ❖ بواسطة تغيير التفكير في الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة أو تعديله .
 - ❖ السيطرة الإدراكية والتركيز الإيجابي على معاني الخبرات وتأثيرها في تحديد المشكلات.
 - ❖ السيطرة على النتائج الانفعالية السلبية للمشكلة التي تساعد الفرد للبقاء على تكيفه النفسي والاجتماعي خلال المواقف الضاغطة (39: Garnefski, 2003).
- مبررات تبني نموذج جارنفسكي (Garnefski, 2001)

- تساعد على تحويل التفكير من السلبي إلى الإيجابي وتقليل التوتر.

- تستند إلى إطار علمي واضح وقابلة للقياس والتطبيق تربويًا.
- تعزز التوافق النفسي والتكيف وتتمى التفكير الإيجابي.
- توفر أساسًا نظريًا مدعومًا لفهم الإدراك والتوقعات.

المحور الثاني : الشخصية المناعية (Immune Personality)

يركز علم النفس الإنساني على الطبيعة الإيجابية للإنسان وقدرته على النمو، مما مهد لظهور علم النفس الإيجابي الذي يهتم بدراسة جوانب القوة وتحسين جودة الحياة، ومن أبرزها مفهوم الشخصية المناعية التي تعكس قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط من خلال التناؤل والمرونة وإيجاد المعنى (يوسف، 2021: 308). كما ازداد الاهتمام بدور العوامل النفسية في الصحة، حيث يدرس علم نفس الصحة تأثير التفاعل بين العوامل النفسية والاجتماعية والبيولوجية في السلوك والصحة، وهو مجال حديث نسبيًا ظهر في السبعينيات (حسن، 2022: 40).

ركز (Dreher) في تصوره للشخصية المناعية على السمات الإيجابية المتوافقة مع طرح (Allport) حول الشخصية الصحية، مثل التناؤل والصبر والإيثار والمسؤولية، والتي تسهم في تعزيز الصحة النفسية والجسدية. وتوضح الأدبيات أن هذه السمات تزيد من القدرة على التكيف مع الضغوط وتقلل من احتمالات الاضطرابات، كما تؤثر بشكل غير مباشر في كفاءة الجهاز المناعي عبر التوازن الهرموني والتفاعلات البيولوجية (حنصالي، 2014: 272). في المقابل، فإن ضعف القدرة على مواجهة الضغوط قد يؤدي إلى القلق والاكتئاب واضطرابات نفسية مختلفة (منوخ والعبيدي، 2019: 373).

وأصبح من المتعارف عليه في الوقت الراهن وجود مفهوم "الشخصية المناعية"، والذي يشير إلى الشخصية القادرة على تحمل الضغوط والتحديات من خلال امتلاك استراتيجيات فعالة للتعامل مع هذه الضغوط بكفاءة، مما يسهم في تقليل آثارها السلبية، وبالتالي تصبح هذه الشخصية محصنة ضد الإصابة بأي مرض خطير (Frannery, 1989: 103).

مظاهر الشخصية المناعية :

هناك مظاهر عدة لمن يتصف بالشخصية المناعية من هذه المظاهر :

1. تحرر الفرد من الانفعالات السلبية مثل الغضب، وقدرته على الاستقلال بإرادته بعيدًا عن التأثير المفرط بأراء الآخرين وضغوطهم.
2. يظهر هذا النوع من الشخصية قدرًا كبيرًا من الثبات أمام الإغراءات والرغبات، حيث يتمكن من ضبط نفسه وعدم الانجراف وراء الشهوات.

3. القدرة على مواجهة المخاوف والتعامل مع المواقف الصعبة بشجاعة ومرونة، مما يساعد الفرد على التكيف مع التحديات المختلفة دون انهيار نفسي.
4. تمتع الشخص برضا داخلي يجعله أكثر هدوءاً وطمأنينة، فيكون متوازناً مع ذاته ومع محيطه، وينظر إلى الحياة بنظرة إيجابية.
5. امتلاك قدرة عالية على التحمل والصبر، حيث يستطيع مواجهة الضغوط والمصاعب التي قد يعجز عنها الآخرون (القاضي، 1994: 64-67).

النظرية التي تناولت الشخصية المناعية

– نظرية دريهر (Dreher, 1995) شخصية القوة المناعية

تُعد الشخصية المناعية أحد المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، وقد برزت في إطار البحث عن السمات التي تمنح الإنسان القدرة على التكيف مع الضغوط والمحن، والقدرة على مواجهة التهديدات الحياتية بأسلوب أكثر فاعلية، يشير هذا المفهوم إلى البنية النفسية التي تُحصّن الفرد ضد الانهيار النفسي أو التراجع أمام التحديات، وتجعل منه قادراً على التعامل مع الضغوط باعتبارها فرصاً للنمو والتطور، لا مجرد مواقف مهدّدة (Dreher, 1995:4).

تقوم الشخصية المناعية على فكرة أن الفرد يمتلك آليات نفسية داخلية تُشبه جهاز المناعة الجسدي، لكنها تعمل على مستوى نفسي-معرفي وانفعالي، بحيث تحميه من الآثار السلبية للشدائد، وتساعد على استعادة التوازن بعد الأزمات ومن هنا عُدت هذه الشخصية من أهم أنماط "الشخصية المقاومة" التي يمكن أن تفسر التباين بين الأفراد في مواجهة الأزمات الحياتية (Dreher, 1995:9). أن الشخصية المناعية ترتبط بمجموعة من النتائج الإيجابية مثل: انخفاض مستويات القلق والاكتئاب، وزيادة الإحساس بالرضا النفسي، وتحسن القدرة على التكيف مع ضغوط العمل والدراسة. ويرى الباحثون أن هذه الشخصية تمثل نموذجاً تفسيرياً مهماً للتباين الفردي في مواجهة الضغوط، حيث تفسر لماذا ينهار بعض الأفراد تحت الضغوط بينما يزداد آخرون قوةً وصموداً. (Maddi, 2002).

تشكل هذه الأبعاد معاً الدرع النفسي الذي يوفر للفرد الحماية ضد القلق والاكتئاب، ويعزز قدرته على التكيف الإيجابي مع الضغوط. فكلما كان الفرد مرتفعاً في هذه الأبعاد، كلما كان أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط بنجاح، وأقل عرضة للتداعيات النفسية السلبية (Dreher, 2003:93).

أهم مكونات الشخصية المناعية :

1. عامل الإنزيم: (ACE) القدرة على الوعي بالمشاعر الجسدية والنفسية والتكيف معها.
2. الثقة: الانفتاح في التعبير عن المشاعر والصدمات مما يعزز الصحة النفسية والمناعية.
3. الصلابة: الإحساس بالتحكم والنظر إلى الضغوط كفرص للتحدي.

4. الحزم: التعبير الواضح عن الأفكار والمشاعر مع احترام الآخرين.
 5. الثقة الانتمائية: بناء علاقات قائمة على الحب والاحترام والانتماء.
 6. المساعدة الصحية: الميل لمساعدة الآخرين والإيثار، مما يعزز الصحة العامة.
 7. التعقيد الذاتي: امتلاك أدوار واهتمامات متعددة تساعد على التكيف وتقليل التوتر.
- (Dreher, 1995)

ميررات تبني نظرية دريهير (Dreher, 1995)

- تقدم تصورًا واضحًا لمفهوم الشخصية المناعية وخصائصها.
- تستند إلى أساس علمي وتجريبي مع أبعاد قابلة للقياس.
- توضح الترابط بين الجوانب النفسية والوظائف المناعية.
- توفر إطارًا شاملاً يعزز الصحة النفسية والجسدية.

الجزء الثاني: الدراسات السابقة

الدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي

- دراسة (الزبيدي ورحيم 2022)

العنوان: (استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وعلاقتها بأنماط الشخصية الهندسية لدى طلبة الجامعة)

هدفت التعرف على استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي وأنماط الشخصية الهندسية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على طبيعة الارتباط بينهما. وقد استندت الدراسة إلى المنهج الوصفي الارتباطي، ونفذت على عينة بلغت (400) طالب وطالبة باستخدام مقياسين أعدا وفق نموذج جارنفسكي (2001) ونظرية ديلينجر (2005). أظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون هذه الاستراتيجيات ويميلون إلى النمط الخطي، مع وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرين (الزبيدي ورحيم 2022: 437).

- دراسة الفتلاوي (2023)

العنوان (الادراكات المحددة للدافعية وعلاقتها باستراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي لدى طلبة الإعدادية).

هدفت التعرف على الإدراكات المحددة للدافعية وعلاقتها باستراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي لدى طلبة الإعدادية، فضلاً عن الكشف عن الفروق وفق الجنس والتخصص. استُخدم المنهج الوصفي الارتباطي في هذه الدراسة، وطُبِّق على عينة تألفت من (400) طالب وطالبة باستخدام مقياسين للإدراكات المحددة واستراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي وفق نموذج جارنفسكي (2001). أظهرت النتائج أن الطلبة يمتلكون مستوى من الإدراكات

المحددة والدافعية والاستراتيجية، مع وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين المتغيرين (الفتلاوي، 2023).

– دراسات تناولت الشخصية المناعية

– دراسة اللامي (2023)

العنوان: (الشخصية المناعية وعلاقتها بالتمكين النفسي لدى طلبة الجامعة) هدفت إلى قياس الشخصية المناعية وعلاقتها بالتمكين النفسي لدى طلبة الجامعة، مع الكشف عن الفروق وفق الجنس والتخصص. اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي على عينة بلغت (400) طالب وطالبة، باستخدام مقياس للشخصية المناعية من إعداد الباحثة ومقياس عباس (1995) للتمكين النفسي. أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بشخصية مناعية، ولا توجد فروق تبعاً للجنس والتخصص، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الشخصية المناعية والتمكين النفسي (اللامى، 2023).

– دراسة حمزة (2024)

العنوان: (عقلية الوفرة وعقلية الندرة وعلاقتها بالشخصية المناعية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة كربلاء). هدفت الدراسة التعرف على الشخصية المناعية وعلاقتها بعقلية الوفرة والندرة لدى طلبة الدراسات العليا. اعتمدت على مقياس عباس (2019) لعقلية الوفرة-الندرة ومقياس للشخصية المناعية من إعداد الباحثة، وطبقت على عينة ضمت (400) طالب وطالبة، وأشارت النتائج إلى أن الطلبة يتمتعون بدرجة مرتفعة من الشخصية المناعية، كما بينت وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً بين عقلية الوفرة والشخصية المناعية (حمزة، 2024).
وجه الإفادة من الدراسات السابقة:

أسهمت الدراسات السابقة في توضيح الإطار النظري لمتغيري البحث، وتحديد المنهج المناسب (الوصفي الارتباطي)، فضلاً عن المساعدة في بناء وتبني أدوات القياس استناداً إلى المقاييس المعتمدة. كما ساعدت في تفسير نتائج البحث الحالي ومقارنتها، وتحديد فجوة البحث المتعلقة بندرة الدراسات التي جمعت بين المتغيرين.

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً: منهج البحث: تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة البحث، ولانسجامه مع الأهداف التي يرمى إلى تحقيقها..

ثانياً: مجتمع البحث: يتألف مجتمع البحث من طلبة جامعة الأنبار للعام الدراسي (2025-2026) في مرحلة الدراسات الأولية، إذ بلغ العدد الكلي (22303) طالباً وطالبة موزعين على مختلف الكليات العلمية والإنسانية. وقد سجل الطلبة في التخصصات العلمية



(14858) طالبًا وطالبة، بما يعادل نسبة (66.62%) من إجمالي المجتمع، بينما بلغ عدد طلبة التخصصات الإنسانية (7445) طالبًا وطالبة بنسبة (33.38%). وفيما يتعلق بمتغير النوع الاجتماعي، فقد وصل عدد الذكور إلى (8254) طالبًا بنسبة (37%)، في حين بلغ عدد الإناث (14049) طالبة بنسبة (63%). ويوضح الجدول (1) تفاصيل ذلك.

جدول (1) مجتمع البحث حسب متغيري (النوع الاجتماعي والتخصص)

النسبة المئوية	المجموع	النوع الاجتماعي		الكليات	التخصص
		إناث	ذكور		
7.93%	1769	975	794	الطب	علمي
3.58%	799	521	278	طب الاسنان	
3.91%	872	602	270	الصيدلة	
5.99%	1335	390	945	الهندسة	
9.68%	2159	1579	580	العلوم	
2.96%	660	323	337	علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات	
1.18%	264	119	145	الزراعة	
7.18%	1601	992	609	التربية للعلوم الصرفة	
8.77%	1955	1955	-	التربية للبنات (تخصصات علمية)	
8.62%	1922	799	1123	الإدارة والاقتصاد	
2.48%	552	378	174	العلوم التطبيقية / هيت	
2.33%	519	130	389	التربية البدنية وعلوم الرياضة	
2.02%	451	350	101	التربية الأساسية/ حديثة (تخصصات علمية)	
66.62%	14858	9113	5745	المجموع	
9.12%	2034	1052	982	التربية للعلوم الإنسانية	الإنساني
3.10%	691	360	331	العلوم الإسلامية	
1.14%	255	173	82	التربية الأساسية/ حديثة (تخصصات إنسانية)	
1.34%	298	263	35	التربية القائم	
9.60%	2140	2140	-	التربية للبنات(تخصصات إنسانية)	
3.95%	881	459	422	الأداب	
4.37%	975	412	563	القانون	



0.766%	171	77	94	العلوم السياسية
33.38%	7445	4936	2509	المجموع
%100	22303	14049	8254	المجموع الكلي

ثالثاً: عينة البحث: جرى في هذه الدراسة اختيار عينة البحث بأسلوب العينة العشوائية الطبقية المتناسبة من المجتمع المستهدف، إذ بلغ حجمها (400) طالب وطالبة من طلبة الدراسات الأولية في جامعة الأنبار. وتوزع أفراد العينة بحسب متغير النوع الاجتماعي إلى (148) من الذكور و(252) من الإناث. أما من حيث التخصص، إذ وصل عدد الطلبة في التخصصات العلمية (266) طالبًا وطالبة، بينما وصل عدد طلبة التخصصات الإنسانية (134) طالبًا وطالبة، ويوضح الجدول (2) هذه التوزيعات.

جدول (2) عينة البحث موزعة بحسب النوع الاجتماعي والتخصص

المجموع	النوع الاجتماعي		الكليات	التخصص
	إناث	ذكور		
70	44	26	الهندسة	العلمي
112	71	41	العلوم	
84	53	31	التربية للعلوم الصرفة	
266	168	98	المجموع	
70	44	26	التربية للعلوم الإنسانية	الإنساني
34	21	13	القانون	
30	19	11	الأداب	
134	84	50	المجموع	
400	252	148	المجموع الكلي	

رابعاً: أدوات البحث:

أولاً: مقياس استراتيجي إعادة التركيز الإيجابي: بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والكتابات النفسية ذات الصلة باستراتيجية إعادة التركيز الإيجابي، تبين للباحثان عدم توفر أداة قياس ملائمة لطبيعة عينة البحث وأهدافه، الأمر الذي استدعى إعداد مقياس خاص بهذه الاستراتيجية. ولتحقيق ذلك، ينبغي الالتزام بمجموعة من الإجراءات العلمية المعتمدة في بناء المقاييس النفسية، وانطلاقاً استناداً إلى ما ورد في الإطار النظري للدراسة الحالية، جرى تحديد المرتكزات النظرية التي تعتمد عليها الباحثة في تصميم المقياس، إذ تُسهم هذه المرتكزات في توجيه خطوات البناء والتحقق من سلامة إجراءاته، وبناءً على ذلك تم تحديد الأسس النظرية الآتية:

- أتمد الباحثان التعريف النظري الذي قدّمه جارنفسكي (2001، Gamefski) حول استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي.

- اعتمد الباحثان النظرية التي وضعها جارنفسكي (Gamefski, 2001).
- وقام الباحثان ببناء مقياس استراتيجية إعادة التركيز الايجابي الذي يتكون من (32) فقرة.

وقد استخدم الباحثان مقياس ليكرت الخماسي، حيث وضعت أمام كل فقرة خمس بدائل للإجابة (تطبق على دائماً، تنطبق على غالباً، تنطبق على أحياناً، تنطبق على نادراً، لا تنطبق على).

عمل الباحثان على إعداد فقرات مقياس استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي بصياغة تتلاءم مع خصائص عينة الدراسة المتمثلة بطلبة الجامعة، مع مراعاة شمولها لأبعاد المقياس، وقد استندت في بنائها إلى تعريف (Garnefski, 2001) وفي هذا الإطار، تم تطوير فقرات المقياس بما ينسجم مع طبيعة المتغير المراد قياسه. كما راعت الباحثة مجموعة من الضوابط عند إعداد الفقرات، تمثلت في الآتي:

- أن تكون الفقرة ذات صلة مباشرة بالخاصية التي تقيسها.
- الابتعاد عن استخدام الصياغة المنفية قدر الإمكان.
- أن تتضمن كل فقرة فكرة واحدة محددة دون تداخل.
- أن تتسم الفقرات بالإيجاز، بحيث لا يزيد طولها على عشرين كلمة (الإمام وآخرون، 1990: 325).
- اختيار فقرات تمثل البعد المقصود تمثيلاً كافياً وفق التعريف المعتمد له (الزغلي والخيلي، 1990: 86).

- الصدق الظاهري للمقياس (صلاحية الفقرات) لمقياس استراتيجية إعادة التركيز الايجابي:

للتحقق من مدى صلاحية فقرات المقياس، قام الباحثان بعرض النسخة الأولية التي تضم (32) فقرة على عدد من المحكمين وصل عددهم (15) من أعضاء الهيئة التدريسية المتخصصين في ميداني التربية وعلم النفس، وذلك بهدف الحصول على آرائهم وتقويمهم لمدى ملاءمة الأداة للهدف الذي أعدت من أجله، فضلاً عن تسجيل ملاحظاتهم بشأن الفقرات. واعتمد الباحثان معياراً إحصائياً للحكم على الفقرات، تمثل من خلال اعتماد قيمة مربع كاي المحسوبة وموازنتها مع القيمة الجدولية التي بلغت (3.84)، والتي تعادل مستوى اتفاق لا يقل عن (80%) من آراء المحكمين. وقد أظهرت النتائج قبول معظم الفقرات، باستثناء الفقرتين (5، 25) اللتين لم تحصلا على النسبة المطلوبة من الاتفاق، مما استدعى استبعادهما. وبذلك أصبح المقياس بصيغته المعتمدة للتطبيق في عينة التحليل الإحصائي مكوناً من (30) فقرة.

- مدى وضوح التعليمات وسهولة فهم العبارات والزمن المستغرق للإجابة: هدفت التجربة الاستطلاعية إلى التحقق من وضوح تعليمات المقياس وسلامة صياغة فقراته، إضافة إلى مدى استيعاب الطلبة لمحتواه، والكشف عن أية معوقات قد تظهر أثناء الإجابة، فضلاً عن تقدير الزمن اللازم للتطبيق. تم تطبيق المقياس على عينة تألفت من (40) طالباً وطالبة جرى اختيارهم بصورة عشوائية مع مراعاة التوازن، إذ شملت (20) من التخصص العلمي و(20) من التخصص الإنساني. وقد بينت النتائج أن التعليمات كانت واضحة، وأن الفقرات سهلة الفهم، فيما بلغ متوسط الوقت اللازم للإجابة قرابة (9) دقائق.

حساب الخصائص السايكومترية للفقرات:

أ. القوة التمييزية للفقرات: يُقصد بتمييز الفقرة قدرتها على التفريق بين الأفراد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة في السمة المقاسة، ويُعد هذا المؤشر من الخصائص الأساسية التي تعزز كفاءة المقياس في إظهار الفروق الفردية (ملحم، 2000: 236)، وتحليل ذلك، استُخدم أسلوب المجموعتين المتطرفتين بعد ترتيب الدرجات تنازلياً، مع اعتماد نسبة (27%) لتحديد المجموعتين العليا والدنيا من عينة بلغت (400) طالباً وطالبة، بواقع (108) لكل مجموعة، وبيّنت نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين أن جميع الفقرات تتمتع بقدرة تمييزية مناسبة، إذ جاءت القيم التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214). والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	8.410	1.130	2.296	1.247	3.657	1
دالة	8.508	1.411	2.306	1.290	3.870	2
دالة	8.163	1.629	3.593	0.342	4.900	3
دالة	9.618	1.210	2.454	1.266	4.074	4
دالة	8.821	1.324	3.852	0.135	4.981	5
دالة	9.126	1.161	1.917	1.462	3.556	6
دالة	18.546	1.382	1.843	0.793	4.685	7
دالة	6.776	1.831	2.954	1.298	4.417	8
دالة	14.190	0.950	2.296	0.666	3.880	9
دالة	13.942	0.996	2.213	1.165	4.269	10



دالة	14.277	1.090	1.769	1.015	3.815	11
دالة	9.467	1.285	3.111	0.483	4.361	12
دالة	19.881	0.665	2.315	0.737	4.213	13
دالة	19.595	0.692	1.315	0.978	3.574	14
دالة	16.379	0.864	2.398	0.848	4.306	15
دالة	7.900	1.273	2.315	1.395	3.750	16
دالة	14.708	1.264	2.139	0.976	4.398	17
دالة	13.430	0.995	1.667	0.971	3.463	18
دالة	14.205	1.141	1.926	1.110	4.102	19
دالة	6.363	1.599	3.676	0.793	4.769	20
دالة	13.148	1.123	2.009	1.215	4.102	21
دالة	15.885	1.048	2.074	0.844	4.130	22
دالة	16.723	1.163	2.222	0.847	4.537	23
دالة	11.977	1.585	2.861	0.624	4.824	24
دالة	11.128	1.467	2.750	0.867	4.574	25
دالة	17.103	1.072	2.500	0.684	4.593	26
دالة	21.130	1.267	1.722	0.740	4.704	27
دالة	8.776	1.398	2.093	1.363	3.741	28
دالة	12.783	0.911	1.463	1.473	3.593	29
دالة	16.978	0.981	2.194	0.927	4.398	30

ب. علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون للتحقق من صدق الفقرات عبر بيان الصلة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، اعتماداً على بيانات عينة بلغت (400) طالباً وطالبة. وقد أظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات دلالة إحصائية عند مقارنتها بالقيمة الحرجة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398)، الأمر الذي يشير إلى أن المقياس يتمتع بمستوى جيد من الصدق. ويوضح الجدول (4) ذلك.



الجدول (4)

معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجية إعادة التركيز الايجابي

معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة
0,559	21	0,639	11	0,394	1
0,679	22	0,564	12	0,416	2
0,640	23	0,709	13	0,462	3
0,560	24	0,657	14	0,448	4
0,527	25	0,698	15	0,454	5
0,682	26	0,410	16	0,424	6
0,701	27	0,640	17	0,636	7
0,395	28	0,607	18	0,359	8
0,580	29	0,579	19	0,631	9
0,678	30	0,367	20	0,586	10

ت- الصدق العاملي : استُخدم التحليل العاملي الاستكشافي للكشف عن البنية العاملية لمقياس استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي، بوصفه مؤشرًا من مؤشرات صدق البناء، وذلك بالاعتماد على طريقة المكونات الرئيسية ومحك كايزر، على عينة بلغت (400) طالبًا وطالبة من جامعة الأنبار، وقد تم التحقق من ملاءمة البيانات من خلال حساب المتوسطات والانحرافات ومعامل الالتواء، إذ جاءت قيمته قريبة من الصفر مما يشير إلى اعتدال التوزيع وتجانس العينة، فضلاص عن إجراء اختبار بارتليت للتحقق من صلاحية البيانات للتحليل العاملي، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول رقم (5)

قيمة اختبار بارتليت لدرجات مقياس استراتيجية إعادة التركيز الايجابي

الدلالة الاحصائية	درجات الحرية	كا
0,001	435	7210,153

وبعد الحصول على معاملات الارتباط بين الفقرات باستخدام التحليل العاملي يتم فحص معاملات تشبع الفقرات بالعامل السائد ، ويتضح من جدول (6) مدى تشبع فقرات الاختبار بالعامل بالاعتماد على نسبة تشبع الاختبار (0,30) فما فوق وفقاً لمعيار جيلفورد Guilford (لطيف، 2007: 156).



جدول (6)

تشبع الفقرات بالعامل الساند لمقياس استراتيجية اعادة التركيز الاجابي

Component	رقم الفقرات	Component	رقم الفقرات	Component	رقم الفقرات
1		1		1	
0,689	21	0,769	11	0,623	1
0,798	22	0,780	12	0,594	2
0,750	23	0,642	13	0,667	3
0,682	24	0,786	14	0,628	4
0,675	25	0,628	15	0,687	5
0,797	26	0,605	16	0,605	6
0,751	27	0,740	17	0,699	7
0,588	28	0,767	18	0,527	8
0,710	29	0,712	19	0,798	9
0,680	30	0,595	20	0,716	10

ثبات المقياس: تم التحقق من الثبات بطريقتين:

- أ- طريقة الاختبار- إعادة الاختبار: لاستخراج معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار، تمت إعادة تطبيق المقياس على عينة ضمت (40) طالباً وطالبة بعد مرور (14) يوماً من التطبيق الأول، ثم استخرج معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين، إذ بلغ (0.88)، وهي قيمة مرتفعة تشير إلى ثبات النتائج واستقرارها عبر الزمن.
- ب- معادلة ألفا كرونباخ: تم حساب الثبات بالاعتماد على بيانات العينة الأساسية البالغة (400) استمارة، باستخدام معامل ألفا كرونباخ، إذ بلغت قيمته (0.85)، مما يشير إلى مستوى ثبات جيد للمقياس.

وصف المقياس بصورته النهائية : يتكون مقياس استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي بصيغته النهائية من (30) فقرة، ولكل فقرة خمسة بدائل تتدرج من (تتطبق دائماً) إلى (لا تتطبق أبداً)، وتُعطى أوزاناً من (5) إلى (1) وتُحسب الدرجة الكلية بجمع استجابات المفحوص، إذ تتراوح بين (30) كحد أدنى و(150) كحد أعلى، بمتوسط نظري قدره (90) درجة.

ثانياً: مقياس الشخصية المناعية: في ضوء مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة المرتبطة بمتغير الشخصية المناعية، تبين أن مقياس (عبدالله، 2025) يُعد من الأدوات الملائمة لمقياس هذا المتغير، لذا قام الباحثان باعتماده في الدراسة الحالية.

- الصدق الظاهري للمقياس (صلاحية الفقرات) لمقياس الشخصية المناعية:

للتحقق من صلاحية الفقرات، عُرضت الصيغة الأولية للمقياس المكوّنة من (48) فقرة على (15) محكماً من المختصين في التربية وعلم النفس، لإبداء آرائهم حول ملاءمتها، واستُخدمت قيمة مربع كاي بالمقارنة مع القيمة الجدولية (3.84) معياراً للقبول، بما يعادل نسبة اتفاق (80%) فأكثر، وقد حازت جميع الفقرات على القبول، ليبقى المقياس مكوّناً من (48) فقرة بصيغته النهائية.

وضوح التعليمات وفهم العبارات والوقت المستغرق للإجابة: هدفت التجربة الاستطلاعية إلى التحقق من وضوح الفقرات والتعليمات، والكشف عن أية صعوبات محتملة، فضلاً عن تقدير زمن الإجابة. وقد طُبّق المقياس على عينة عشوائية من (40) طالباً وطالبة موزعين بالتساوي بين التخصصين العلمي والإنساني، وأظهرت النتائج وضوح الفقرات وسهولة فهمها، مع زمن إجابة تراوح بين (11-16) دقيقة بمتوسط (13) دقيقة.

حساب الخصائص السيكومترية للفقرات:

- **القوة التمييزية للفقرات:** عقب تطبيق المقياس على عينة بلغت (400) طالباً وطالبة، جرى ترتيب الدرجات من الأعلى إلى الأدنى، واعتمدت نسبة (27%) لاختيار المجموعتين العليا والدنيا، بواقع (108) أفراد لكل مجموعة، ثم استُخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لمقارنة متوسطات المجموعتين في كل فقرة، وأظهرت النتائج أن جميع الفقرات كانت ذات دلالة إحصائية، إذ تجاوزت القيم التائية المحسوبة القيمة المعتمدة (1.96) عند مستوى (0.05)، وهذا يدل على امتلاكها قدرة تمييزية جيدة. ويوضح الجدول (7) ذلك.

جدول (7) القوة التمييزية لفقرات مقياس الشخصية المناعية

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		ت الفقرة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	5.130	1.357	2.491	1.376	3.444	1
دالة	7.483	1.724	2.130	1.677	3.861	2
دالة	7.805	1.151	2.278	1.203	3.528	3
دالة	7.983	0.483	2.972	0.793	3.685	4
دالة	6.786	1.447	3.287	0.896	4.398	5
دالة	11.858	1.090	3.093	0.792	4.630	6
دالة	4.871	0.803	3.528	0.383	3.944	7



دالة	10.366	1.349	1.954	1.471	3.944	8
دالة	10.747	1.543	2.222	1.226	4.259	9
دالة	11.472	1.187	1.463	1.678	3.731	10
دالة	9.249	1.148	3.093	0.979	4.435	11
دالة	14.351	0.863	2.944	0.704	4.481	12
دالة	9.184	1.160	1.593	1.758	3.454	13
دالة	8.096	1.049	1.389	1.769	2.991	14
دالة	10.487	1.107	3.731	0.333	4.898	15
دالة	14.116	1.022	1.759	1.079	3.778	16
دالة	12.528	1.176	2.398	1.094	4.333	17
دالة	6.705	1.115	2.500	1.351	3.630	18
دالة	8.703	0.683	1.898	1.164	3.028	19
دالة	13.158	1.131	1.954	1.176	4.019	20
دالة	5.350	1.763	3.296	1.215	4.398	21
دالة	9.703	0.741	2.454	0.880	3.528	22
دالة	15.703	0.915	1.676	1.152	3.898	23
دالة	10.617	0.771	1.324	1.239	2.815	24
دالة	8.655	1.141	3.231	0.942	4.463	25
دالة	14.642	0.734	1.676	1.322	3.806	26
دالة	9.944	1.165	3.769	0.327	4.926	27
دالة	8.909	0.518	4.111	0.475	4.713	28
دالة	5.888	1.670	2.296	1.588	3.602	29
دالة	7.373	0.899	3.574	0.479	4.296	30
دالة	10.491	0.566	3.250	0.304	3.898	31



دالة	7.312	1.591	2.528	1.256	3.954	32
دالة	6.958	0.741	2.546	0.859	3.306	33
دالة	12.910	1.006	2.157	1.111	4.019	34
دالة	10.045	0.738	3.083	0.626	4.019	35
دالة	8.124	1.210	3.556	0.676	4.639	36
دالة	11.464	1.468	2.222	0.849	4.093	37
دالة	7.888	1.457	2.991	1.108	4.380	38
دالة	12.915	0.532	2.750	0.512	3.667	39
دالة	9.087	0.942	2.806	0.704	3.833	40
دالة	6.945	1.461	2.435	1.339	3.759	41
دالة	8.371	1.446	2.611	1.022	4.037	42
دالة	9.945	1.363	3.639	0.289	4.972	43
دالة	12.555	0.755	2.639	0.603	3.806	44
دالة	11.327	1.071	3.046	0.591	4.380	45
دالة	12.197	1.571	2.667	0.740	4.704	46
دالة	10.302	0.703	2.694	0.749	3.713	47
دالة	12.084	1.033	2.583	0.863	4.148	48

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية: أعتد معامل ارتباط بيرسون لقياس الصلة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك للتحقق من صدق فقرات مقياس الشخصية المناعية. وقد بينت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائيًا عند مقارنتها بالقيمة الحرجة (0.098) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398)، الأمر الذي يشير إلى انسجام الفقرات واتساقها مع المجالات التابعة لها. والجدول (8) يبين ذلك.



جدول (8)

معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس الشخصية المناعية

معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة	معامل ارتباط بيرسون	رقم الفقرة
0,384	41	0,436	33	0,404	25	0,541	17	0,460	9	0,299	1
0,437	42	0,556	34	0,578	26	0,347	18	0,522	10	0,353	2
0,530	43	0,463	35	0,499	27	0,403	19	0,504	11	0,421	3
0,579	44	0,455	36	0,400	28	0,550	20	0,661	12	0,460	4
0,599	45	0,473	37	0,306	29	0,291	21	0,433	13	0,434	5
0,544	46	0,436	38	0,554	30	0,468	22	0,368	14	0,506	6
0,511	47	0,607	39	0,491	31	0,643	23	0,570	15	0,359	7
0,533	48	0,435	40	0,357	32	0,477	24	0,593	16	0,497	8

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة بدرجة المجال الذي تنتمي إليه: استخدم الباحثان معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، بهدف التحقق من صدق فقرات مقياس الشخصية المناعية. وأظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط كانت دالة إحصائياً مقارنة بالقيمة الحرجة (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)، مما يدل على أن الفقرات تمثل مجالاتها بصورة مناسبة، ويوضح ذلك الجدول (9).

جدول (9)

معاملات الارتباط بين كل فقرة والمكون الذي تنتمي اليه في مقياس الشخصية المناعية

التعقيد الذاتي		المساعدة الصحية		الثقة الانتمائية		الحزم		الصلابة		القدرة على الثقة		عامل الانزيم	
معامل ارتباط الفقرة	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة	رقم الفقرة
0,533	41	0,520	33	0,452	25	0,479	18	0,545	11	0,594	6	0,570	1
0,544	42	0,651	34	0,655	26	0,497	19	0,654	12	0,360	7	0,665	2
0,586	43	0,481	35	0,508	27	0,646	20	0,585	13	0,642	8	0,474	3
0,617	44	0,552	36	0,456	28	0,498	21	0,518	14	0,648	9	0,445	4
0,617	45	0,627	37	0,537	29	0,501	22	0,570	15	0,693	10	0,580	5
0,638	46	0,605	38	0,520	30	0,682	23	0,676	16				



0,551	47	0,583	39	0,494	31	0,587	24	0,591	17				
0,584	48	0,485	40	0,540	32								

ثبات المقياس : تم التحقق من الثبات بطريقتين:

طريقة الاختبار - إعادة الاختبار: لاحتساب الثبات بأسلوب إعادة الاختبار، أُعيد تطبيق المقياس على عينة ضمت (40) طالبًا وطالبة بعد مرور (14) يومًا من التطبيق الأول، ثم حُسب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين فبلغ (0.91)، وهي قيمة مرتفعة تدل على استقرار النتائج مع مرور الزمن.

طريقة ألفا كرونباخ: جرى تقدير معامل الثبات اعتمادًا على بيانات العينة الأساسية البالغة (400) استمارة، وباستخدام معادلة ألفا كرونباخ، إذ بلغت قيمته (0.88)، وهذا يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات.

وصف المقياس بصورته النهائية: يتكوّن مقياس الشخصية المناعية بصيغته النهائية من (48) فقرة، ولكل فقرة خمسة بدائل متدرجة تُمنح أوزانًا من (1-5) للفرات الإيجابية وبالعكس للسلبية. وتُحسب الدرجة الكلية بجمع الاستجابات، إذ تتراوح بين (48) كحد أدنى و(240) كحد أعلى، بمتوسط نظري مقداره (144) درجة.

خامسًا: الوسائل الإحصائية: أن معظم الوسائل الإحصائية التي استخدمت في البحث الحالي حسبت بواسطة برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) هي:

- مربع كاي للتحقق من الصدق الظاهري للمقياسين.
- الاختبار التائي T-Test لعينتين مستقلتين لحساب القوة التمييزية ل فقرات مقياس استراتيجية إعادة التركيز الايجابي والشخصية المناعية،
- التحليل العاملي الاستكشافي : للتعرف على البنية العاملية لمقياس استراتيجية إعادة التركيز الايجابي.
- معامل ارتباط بيرسون استخدم في إيجاد ، حساب الارتباطات بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس استراتيجية إعادة التركيز الايجابي وعلاقة الفقرة بمجال مقياس الشخصية المناعية ، كما استخدم للتعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيرات البحث (استراتيجية إعادة التركيز الايجابي، الشخصية المناعية، وكالك في حساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار.
- معادلة ألفا- كرونباخ للاتساق الداخلي، استخدمت لحساب الثبات بأسلوب ألفا كرونباخ لقياس الاتساق الداخلي لأدوات البحث.
- لاختبار التائي لعينة واحدة: للتعرف على مستوى المتغيرات عند العينة.

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

الهدف الاول : التعرف على استراتيجية إعادة التركيز الايجابي لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هدف الدراسة، طُبِّق مقياس استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي على عينة بلغت (400) طالبًا وطالبة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (99.435) بانحراف معياري (22.420)، وأظهر الاختبار التائي وجود فرق دال إحصائيًا بين المتوسط الفعلي والمتوسط النظري (90)، إذ بلغت القيمة التائية (8.416) وهي أعلى من (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (399)، مما يشير إلى امتلاك الطلبة لهذه الاستراتيجية. والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة (0,05)
					المحسوبة	الجدولية	
استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي	400	99,435	22,420	90	8,416	1,96	دالة

تُعزى هذه النتيجة إلى نموذج التنظيم الانفعالي المعرفي الذي طرحه Garnefski وآخرون (2001)، إذ يفترض أن طلبة الجامعة يمتلكون قدرة على ضبط انفعالاتهم عبر العمليات المعرفية والحديث الذاتي في المواقف الضاغطة. ويعكس استخدام استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي مستوى من النضج المعرفي، حيث يميل الطلبة إلى تحويل انتباههم نحو أفكار وخبرات إيجابية بدلاً من التركيز على الضغوط، مما يساهم في خفض الانفعالات السلبية وتعزيز التكيف. وتتسجم هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسات الزبيدي ورحيم (2022)، والفتلاوي (2023).

الهدف الثاني : التعرف على الشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هدف الدراسة، طُبِّق مقياس الشخصية المناعية على عينة مكونة من (400) طالبًا وطالبة، حيث بلغ المتوسط الحسابي (159.875) بانحراف معياري (26.869)، وأظهرت نتائج الاختبار التائي وجود فرق دال إحصائيًا مقارنة بالمتوسط النظري (144)، إذ بلغت القيمة التائية (11.816) وهي أعلى من (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (399)، مما يدل على تمتع الطلبة بمستوى من الشخصية المناعية والجدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والقيمة التائية لمقياس الشخصية المناعية

الدلالة (0,05)	القيمة التائية		المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المتغير
	الجدولية	المحسوبة					
دالة	1,96	11,816	144	26,869	159,875	400	الشخصية المناعية

تفسر النتيجة في ضوء نظرية (1995) Dreher التي ترى أن الشخصية المناعية تمثل منظومة نفسية تحمي الفرد من آثار الضغوط، وتنمو عبر الخبرات المتكررة. ويُعزى ارتفاعها لدى طلبة الجامعة إلى طبيعة البيئة الجامعية التي تعزز الصلابة والتكيف ومهارات المواجهة الإيجابية، كما تعكس هذه النتيجة قدرة الطلبة على ضبط انفعالاتهم والمرونة في التعامل مع المواقف، وهو ما يتفق مع نتائج دراسات سابقة مثل اللامي (2023) وحمزة (2024).

الهدف الثالث : التعرف على العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف، قام الباحثان بجمع استجابات أفراد العينة على مقياسي استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية، ثم استخدم معامل ارتباط بيرسون لتحليل العلاقة بينهما، بيّنت النتائج ذلك كما يتضح في الجدول (12).

الجدول(12)

العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التركيز الإيجابي والشخصية المناعية

مستوى الدلالة (0,05)	القيمة التائية		قيمة معامل الارتباط بين استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية	العدد
	الجدولية	المحسوبة		
دالة	1,96	15,375	0,615	400

أظهرت النتائج أن معامل الارتباط بين استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية بلغ (0.615)، وهو ارتباط موجب، كما بيّن الاختبار التائي أن العلاقة دالة إحصائياً، إذ بلغت القيمة المحسوبة (15.375) متجاوزة القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى (0.05) ودرجة حرية (398)، مما يدل على أنه كلما ارتفع استخدام الاستراتيجيات زاد مستوى الشخصية المناعية لدى الطلبة. يفسر الباحثان هذه النتيجة بأن استخدام الطلبة لاستراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي يسهم في تقوية الشخصية المناعية من خلال تقليل أثر

الضغوط والانفعالات السلبية وتعزيز الصمود النفسي. كما يساعد هذا الأسلوب في تنمية المرونة النفسية والقدرة على التكيف مع المواقف الصعبة. لذلك يكون الأفراد ذوو المستوى المرتفع في إعادة التركيز الإيجابي أكثر قدرة على المواجهة الفاعلة وتحقيق التوازن والصحة النفسية.

الاستنتاجات:

1. ان طلبة الجامعة لديهم مستوى من استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي مما يعزز قدرتهم على التكيف النفسي.
2. ان طلبة الجامعة لديهم مستوى مرتفع من الشخصية المناعية مما يساعدهم على مقاومة الضغوط النفسية.
3. هناك علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية مما يعزز التوازن الانفعالي لدى الطلبة بشكل عام.

التوصيات:

1. اعتماد برامج إرشادية ونفسية داخل الجامعات تسهم في تنمية استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي لدى الطلبة.
2. قيام وحدات الإرشاد النفسي والتربوي بتنظيم ورش ودورات تدريبية لتعليم الطلبة كيفية توظيف إعادة التركيز الإيجابي في مواجهة الضغوط الأكاديمية والحياتية.
3. توفير بيئة جامعية داعمة تشجع الطلبة على تبني أساليب التفكير الإيجابي بما يسهم في تعزيز الشخصية المناعية لديهم.
4. تنفيذ حملات توعوية من قبل الجهات التربوية والإعلامية تبرز أهمية الصحة النفسية ودور إعادة التركيز الإيجابي في تحسين التكيف النفسي وتقوية الشخصية المناعية.

المقترحات:

1. إجراء دراسة تتناول العلاقة بين استراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي ومتغيرات نفسية أخرى مثل الذكاء الانفعالي أو الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة.
2. تنفيذ دراسة مقارنة للكشف عن الفروق في إعادة التركيز الإيجابي والشخصية المناعية بين طلبة المراحل الدراسية المختلفة (الأولى-المنتهية).
3. استخدام نماذج تحليل متقدمة (مثل النمذجة البنائية) للكشف عن العلاقات السببية بين إعادة التركيز الإيجابي وأبعاد الشخصية المناعية.

المصادر العربية:

1. إبراهيم، ريزان علي. (2004). أنماط الشخصية (A/B) وعلاقته بالميول العصائية والقدرة على اتخاذ القرار (أطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد.
2. حسن فايز حسن احمد واخرون (٢٠٢٢) العوامل المساهمة في المناعة النفسية لدى طلاب كلية التربية جامعة حلوان في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية دراسات تربوية واجتماعية - مجلة دورية حكمة تصدر عن كلية التربية - جامعة حلوان.
3. حمزة، ريام مجيد. (2024). عقلية الوفرة وعقلية الندرة وعلاقتها بالشخصية المناعية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعة كربلاء (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة كربلاء، العراق.
4. حنصالي، مريامة (٢٠١٤). ادارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية في ضوء الذكاء الانفعالي . اطروحة دكتوراه منشورة ، جامعة محمد خيضر بسكرة - الجزائر .
5. الداهري، صالح حسن. (2001). مشكلات الطلبة في المرحلة الإعدادية وحاجاتهم الإرشادية في دولة الإمارات العربية المتحدة. مجلة كلية المعلمين، (27).
6. الزبيدي، رحيم عبد الله و رحيم، لمياء حطاب. (2022). استراتيجية إعادة التركيز الإيجابي وعلاقتها بأنماط الشخصية الهندسية لدى طلبة الجامع 16 (33).
7. الزغلي، عبد الجليل، والخليبي، خليل. (1990). مقياس حافظ لاتجاهات الشباب نحو مركز المرأة في المجتمع (دراسة صدق للبيئة الأردنية). مجلة أبحاث اليرموك: سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 6(3).
8. الطفي، عبد الباسط ابراهيم . (١٩٩٤) عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية - جامعة قطر، (٣) (٥) ، ص ٩٥-١٢٧.
9. عبد المنعم، عبد الله حسيب. (2012). الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب لدى المراهقين. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، (1513)، 159-193.
10. عبدالله، ضحى إسماعيل عبدو. (2025). تأثير اختلاف سلاام التقدير (لفظي-عددي، عددي-لفظي، لفظي-عددي) على الخصائص السيكومترية لمقاييس الشخصية لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة بغداد، كلية التربية للعلوم الإنسانية.
11. الفتلاوي، حيدر قيصر علي (2023) الادراكات المحددة للدافعية وعلاقتها باستراتيجيات إعادة التركيز الإيجابي. مجلة آداب الكوفة، المجلد 3 والعدد 56.



12. القاضي، علي، (١٩٩٤) ظاهرة المناعة النفسية في الحضارة الإسلامية ، مجلة منبر الإسلام. العدد الثالث، السنة الثالثة والخمسون.
13. اللامي، فرج عبد الزهرة. (2023). الشخصية المناعية وعلاقتها بالتمكين النفسي لدى طلبة الجامعة (رسالة ماجستير غير منشورة). قسم علم النفس، جامعة بغداد.
14. لطيف، إستبرق مجيد علي. (2007). التفكير ما بعد الشكلي لدى الأطفال والمراهقين والراشدين في مدينة بغداد، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات.
15. ملحم، سامي محمد، (2000). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، دار المسيرة، عمان.
16. يوسف، محمود رامز. (2021). المناعة النفسية وعلاقتها بالتوجه الإيجابي نحو الحياة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من شباب جامعة عين شمس. المجلة المصرية للدراسات النفسية، 31(113).
17. يونس ، ابراهيم. (2018). مهارات التفكير الإيجابي وعلاقته بنمو ما بعد الصدمة لدى أمهات الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. مجلة البحث العلمي في التربية، جامعة عين شمس، 9(1)، 1-22.

المصادر الاجنبية:

1. Baret, S. (1993). **Psychoneuroimmunology: The bridge between science and spirit.** In B. Kane, J. Millay, & D. Brown (Eds.), Silver threads.
2. Barker, E. T., & Larson, R. W. (2006). Adolescents' leisure experiences as a context for positive development. **Journal of Youth and Adolescence**, 35(3), 329-340.
3. Dreher, H. (1995). **The immune power personality: 7 traits you can develop to stay healthy.** New York, NY: Penguin Books.
4. Frannery, R. (1989). **The Stress Resistant Person**, Harvard Medical School Health Letter February.
5. Garnefski, N. (2003). **Cognitive emotion regulation: Measurement, individual differences and relations to emotional problems** (Doctoral dissertation, Leiden University, The Netherlands).
6. Garnefski, N. (2007). **Cognitive emotion regulation and adaptation to stress.** In J. Rottenberg & S. L. Johnson (Eds.),



- Emotion and psychopathology: Bridging affective and clinical science (pp. 45–68).
7. Garnefski, N. (2011). **Emotion regulation and mental health: The role of cognitive strategies** (. 56-59). Routledge.
 8. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. **European Journal of Psychological Assessment**, 23(3), 141-149
 9. Garnefski, N., Kraaij, V. & Spinhoven, P. (2001) **Negative life events**, cognitive emotion regulation and emotional problems *Personality and individual differences*, 30(8), p. 1311-1327.
 10. Garnefski, N., Kraaij, V. (2018). **Specificity of relations between adolescents cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety**. *Cognition and Emotion*, 23(7), p.1401-1408.
 11. Lau, C. Y. H., & Tov, W. (2023). Effects of positive reappraisal and self-distancing on the meaningfulness of everyday negative events. **Frontiers in Psychology**, 14, 1093412. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1093412>
 12. Maddi, S. Pathik, W. & Ritchard, H. (2003); **Relationship of hardiness to alcohol and drug use in adolescent**. **From internet**: <http://www.findarticles.com/plarticles/mim0978/is-n22/ai-18339120>
 13. Stevens, J., & Goldberg, D. (2001). *British Journal of Educational Psychology*, 55, 185–212.
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). **Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor**. In S. Folkman (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 30–47).