

استراتيجية الالهة الإيجابية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

امال إسماعيل حسين

عذراء خضير عباس

Amalesmae12017@gmail.com

Athraa.khudaier@gmail.com

المستخلص :

يهدف البحث الحالي :

- 1- التعرف على استراتيجية الالهة الإيجابية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .
- 2- الفرق ذو الدلالة الإحصائية في استراتيجية الالهة الإيجابية لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث) التخصص (علمي/ادبي) .

ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثتان مقياس استراتيجية الالهة الإيجابية، ل وانغ وآخرون (Wang et al 2020) ، المكون من (11) فقرة ، تم عرض المقياس على (21) محكماً متخصصاً ، واستخرجت القوة التمييزية والصدق والثبات وتم التطبيق على العينة النهائية (400) اختبروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية واستعمل الوسائل الإحصائية في تحليل البيانات ، وظهرت النتائج ان الطلبة يستعملون استراتيجية الالهة الإيجابية ولا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص، وفي ضوء النتائج التي تقدمت الباحثتان ببعض التوصيات والمقترحات

الكلمات المفتاحية : استراتيجية الالهة الإيجابية، طلبة المرحلة الإعدادية.

Abstract

The present study aims to:

1. identify the positive distraction strategy among preparatory school students, and
2. examine statistically significant differences in the positive distraction strategy among preparatory school students according to the variables of gender (male/female) and academic specialization (scientific/literary).

To achieve the objectives of the study, the two researchers adopted the Positive Distraction Strategy Scale developed by Wang et al. (2020), which consists of (11) items. The scale was presented to (21) expert judges, and its discriminatory power, validity, and reliability were established. The scale was administered to a final sample of (400) students selected through stratified random sampling. Statistical methods were used to analyze the data. The results indicated that students use the positive distraction strategy, and that there are no statistically significant differences according to the variables of gender and academic specialization. In light of these findings, the two researchers presented several recommendations and suggestions.

.Keywords: Positive distraction strategy, preparatory school students.

أولاً: مشكلة البحث : The Research Problem :

تعتبر مرحلة الدراسة الإعدادية مرحلة محورية في حياة الطلبة كونها المرحلة التي تحدد مستقبلهم الأكاديمي ، إذ تنطوي هذه المرحلة على تعقيدات كثيرة، منها ما يتعلق بالجانب الدراسي وصعوبة المناهج الدراسية ومنها ما يتعلق بالتغيرات النفسية والجسدية التي يمر بها الطلبة (الفتلاوي، 2008: 48) فالتغيرات الجسدية والانفعالية والاجتماعية المصاحبة لهذه المرحلة العمرية تتطلب تكيفاً مستمراً مع الهوية المتغيرة واكتشاف الذات ، وان سعي الطلبة المتزايد نحو الاستقلالية والاعتماد على الذات يؤدي الى ضغوط وشعور دائم بالقلق والتوتر (حميدي، 2021: 21) ويرى الدينجر وايزاكوفيتز (Wadliger & Isaacowitz 2011) ان الظروف الضاغطة التي يواجهها الطلبة مثل تزايد متطلبات التحصيل الأكاديمي والحساسية للتقييم الاجتماعي والتغيير في طبيعة العلاقات مع الاقران والاسرة، يجعلهم يلجأون الى مجموعة من الاستراتيجيات التنظيمية التكيفية كاستراتيجية الالهة الإيجابية لتخفيف شدة الانفعال وخلق مساحة

انفعالية مؤقتة تساعدهم على الابتعاد عن المثيرات السلبية (Wadlinger & Isaacowitz, 2011:77) إذ تشير دراسة وانغ واخرون (Wang et al, 2021) أن فاعلية استراتيجية الإلهاء الإيجابي تختلف من طالب لآخر، فقد تُساهم لدى البعض في دعم التكيف الانفعالي بينما تتحول لدى آخرين إلى أسلوب تجنب غير فعال يعيق المواجهة الواقعية للمواقف الضاغطة، ولا سيما عند استعمالها بصورة مفرطة أو دون وعي تنظيمي (Moskowitz & Folkman, 2000:649) كما ترى هوكسيما واخرون Hoeksema et al (2008) إن اللجوء إلى الإلهاء بوصفه وسيلة للهروب من المشاعر السلبية أو إنكارها أو ممارستها بشكل متزايد دون مرافقته باستراتيجيات معرفية تكيفية كإعادة التقييم المعرفي والمرونة العقلية سوف يساهم في تفاقم الصعوبات الانفعالية ويعيق من قدرة الطالب على مواجهة الضغوط بفاعلية (Hoeksema et al, 2008:403). وتوصلت دراسة موسكوفيتز و فولمان Moskowitz & Folkman (2000) أن الاستعمال العشوائي أو غير الواعي قد تحول استراتيجية الإلهاء الإيجابي من أداة لتخفيف التوتر إلى آلية تجنب غير تكيفية تحد من قدرة الفرد على التعامل الواقعي مع الموقف الضاغط وتقلل من فاعلية استراتيجيات المواجهة الحقيقية (Moskowitz & Folkman, 2000:649). كما أن الاعتماد المفرط يمكن يؤدي إلى تفاقم أعراض القلق وانخفاض معايير المراهق الذاتية وتوقعاته بشأن قدرته على مواجهة الضغوط (Hoeksema et al, 2008:402) وتشير دراسة الدوي واخرون Aldae et al (2010) أن الاستعمال القهري لاستراتيجية الإلهاء الإيجابي خاصة في ظل غياب الوعي الانفعالي قد تدخل الطالب في حلقة مفرغة من التجنب والعجز مما يمنع من تطور استراتيجيات تنظيمية أكثر نضجا وفعالية على المدى الطويل فبدلاً من معالجة المشاعر أو تعديلها يؤدي إلى ترسيخ أنماط سلبية في التعامل مع الانفعالات ويقلل من فرص تكوين مهارات المواجهة التكيفية (Aldae et al, 2010:219). تحدد مشكلة البحث الحالي بالتعرف على استراتيجية الإلهاء الإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية، والكشف عن الفرق ذو الدلالة الإحصائية في استراتيجية الإلهاء الإيجابي تبعاً لمتغيري الجنس (الذكور/الإناث) والفرع (الأدبي/العلمي)

ثانياً: أهمية البحث: Importance Research

تُعد مرحلة المراهقة من المراحل النمائية الحساسة التي تشهد فيها شخصية الطالب تطورات معرفية وانفعالية واجتماعية متسارعة تؤثر بشكل مباشر في توازنه النفسي وسلوكه التعليمي والاجتماعي، وإن التحديات المتعلقة بتكوين الهوية وضغوط التحصيل الدراسي وتوسع العلاقات الاجتماعية يجعلها فترة حرجية () تكمن أهمية استراتيجية الإلهاء الإيجابي من التنظيم في كونها لا تعمل كمسكن مؤقت بل كمرحلة تمهيدية تتيح استعادة السيطرة العقلية والانفعالية تمهيداً لاستعمال استراتيجيات معرفية أكثر تعقيداً مثل إعادة التقييم (Sheppes & Gross, 2011:322). كما أوضح وايساكي ومانيل Iwasaki & Mannell (2000) أن وظيفة الإلهاء الإيجابي الأساسية هي توفير فترات راحة مؤقتة ومنظمة من الضغوط تساعد على العودة إلى المشكلة بذهن أكثر صفاء Iwasaki & Mannell (2000:166). وقد دعمت هذا الافتراض نتائج دراسة شيماز و شوفيلي Shimazu & Schaufel (2007) التي أشارت إلى وجود تحسن ملحوظ في الأداء النفسي والعاطفي عند استعمال استراتيجية الإلهاء الإيجابي من ثم العودة إلى معالجة المشكلة بعد فترة راحة عقلية مؤقتة (Shimazu & Schaufel, 2007:426).

وفي هذا السياق بينت دراسة ايوا ساكي واخرون Iwasaki et al (2005) أن الطلبة الذين استعملوا استراتيجية الإلهاء اكتسبوا وجهات نظر جديدة حول مسببات الضغط وأعادوا تقييمها كأقل تهديداً (Iwasaki et al, 2005:169) وتظهر فعالية استراتيجية الإلهاء الإيجابي بشكل خاص عند المراهقين والشباب الذين يفتقرون في كثير من الأحيان إلى استراتيجيات تنظيم معرفية متقدمة ففي الحالات التي تكون فيها شدة الانفعال مرتفعة يصعب استعمال التقييم المعرفي فوراً ويصبح الإلهاء البديل أكثر واقعية وجدوى (Sheppes et al, 2014:168) وتكتسب استراتيجية الإلهاء الإيجابي في السياقات التربوية أهمية خاصة إذ تم توظيفها كأداة لتحسين أداء الطلبة وخفض مستويات التوتر المرتبطة بالتقويم والاختبارات من خلال إدراج أنشطة قصيرة أو ترفيهية منظمة تخفف من المشاعر السلبية وتحسن المزاج العام (Waugh et al, 2020:424) كما بين وادلينجر وايزاكويتز Wadlinger & Isaacowitz (2011) أن التدريب على استعمال استراتيجية الإلهاء الإيجابي في لحظات الضغط العالي يؤدي إلى انخفاض في الاجترار المعرفي وتحسين الإحساس بالتحكم والرضا الذاتي (Wadlinger & Isaacowitz, 2011:77) ولا تتوقف أهمية الإلهاء

الإيجابي عند نتائج الفورية بل تمتد إلى تعزيز المهارات التنظيمية طويلة المدى عبر تنمية الوعي الانفعالي والمرونة المعرفية (McRae et al., 2012:5).

وتبرز أهمية البحث الحالي في جانبين رئيسيين:

أولاً - الأهمية النظرية:

- 1- يتناول البحث الحالي متغير لم يتم دراسته في العراق، على حد علم الباحثان، وبالتالي فقد أدخلت الباحثان مقياس الى المكتبة النفسية في العراق ومضت بإجراءات ترجمته وتكيفه.
- 2- يربط البحث بين مفاهيم متنوعة في مجالات علم النفس المختلفة (المعرفي، الانفعالي)، مما يوفر اطاراً نظرياً أكثر شمولية لفهم العوامل المؤثرة في التكيف الانفعالي.
- 3- يساهم هذا البحث في تعميق الفهم النظري لمفهوم استراتيجية الالهة الإيجابي ويقدم نموذجاً نظرياً يوضح كيف يمكن لهذا المتغير ان يساهم في تنظيم الانفعال وتبني الاستراتيجيات التكيفية القائمة على تنظيم الانتباه.
- 4- الاهتمام بشريحة مهمة وهم طلبة المرحلة الإعدادية الذين ينتمون إلى مرحلة المراهقة المتوسطة والتي تتسم بتغيرات نفسية وانفعالية واجتماعية والتي تنعكس على شخصية الطالب ومشاركته وتفاعله مع المجتمع.

ثانياً - الأهمية التطبيقية:

- 1- يمكن ان يساعد البحث الحالي في فهم العوامل النفسية غير التقليدية التي تربط استراتيجية الالهة الإيجابي بمتغيرات أخرى.
- 2- يقدم البحث الحالي أداة تتسم بالموضوعية والصدق والثبات لقياس متغير البحث استراتيجية الالهة الإيجابي لدى الباحثين.
- 3- يمكن أن تساهم نتائج البحث الحالي في توجيه الجهود نحو خلق بيئة مدرسية تشجع على تبني استراتيجيات التنظيم الانفعالي (استراتيجية الالهة الإيجابي)، التي قد تعزز قدرتهم على تحقيق التوافق الانفعالي والاجتماعي داخل المدرسة.
- 4- فهم متغير استراتيجية الالهة الإيجابي يمكن ان يساعد في تحديد الطلبة الذين يعانون من ضعف في مواجهة الضغوط والانفعالات السلبية، وبالتالي تقديم الدعم النفسي لهم وتعزيز التوافق الاجتماعي.

اهداف البحث: Aims of Research:

يستهدف البحث الحالي :

- 1- التعرف استراتيجية الالهة الإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- 2- الفرق ذو الدلالة الإحصائية في استراتيجية الالهة الإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/ادبي)

حدود البحث: Delimitations of the Research:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة الإعدادية في مدارس تربية الرصافة الثانية (بغداد)، ولكلا الجنسين (الذكور-الإناث) وللفرعين (العلمي-الادبي) للعام الدراسي 2024-2025.

تحديد المصطلحات: Terms Definition:

استراتيجية الالهة الإيجابي Positive Distraction Strategy

عرفه وانغ وآخرون (Waugh et al, 2020) بأنه تشتيت انتباه الفرد عن المثير الضاغط من خلال التفكير أو الانخراط في أنشطة تثير المشاعر الإيجابية (Waugh et al, 2020:165)

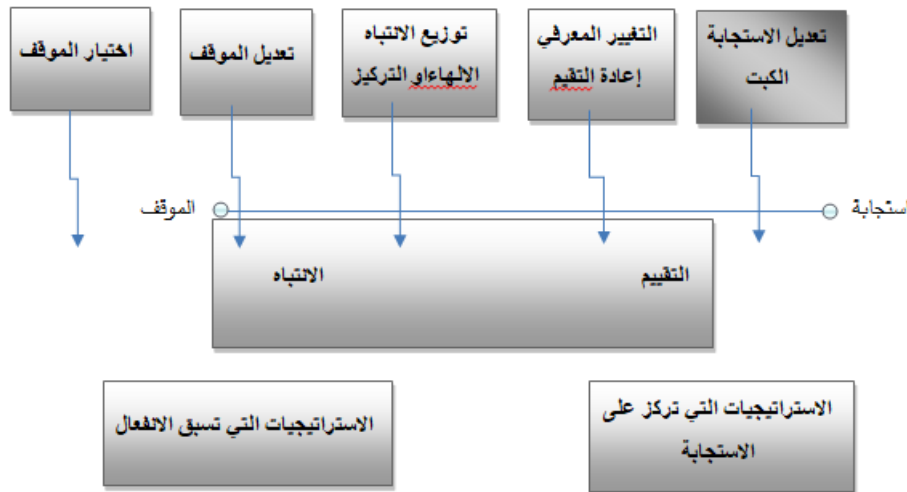
التعريف النظري: ستتبنى الباحثان تعريف استراتيجية الالهة الإيجابي الذي وضعه وانغ وآخرون (Waugh, 2020) لأنها ستعتمد مقياسهم المبني وفق نظرية البناء والتوسع لفديركسون.

التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الإجابة على مقياس استراتيجية الالهة الإيجابي.

إطار نظري

مفهوم استراتيجية الإلهاء الإيجابي:

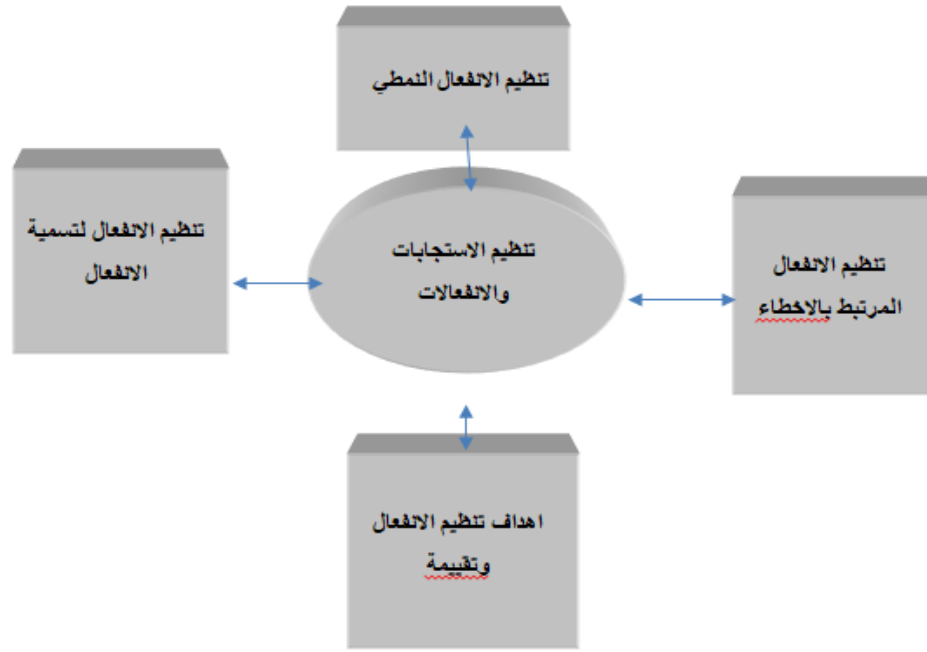
تعد استراتيجية الإلهاء الإيجابي أحد أبرز استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي حظيت باهتمام متزايد في البحوث المعاصرة خصوصاً ضمن الحقول التي تجمع بين علم النفس المعرفي وعلم النفس الإيجابي (Waugh et al, 2020:514) إذ أثبتت فعاليتها في مواجهة الضغوط المزمنة كونها ممارسة مقصودة وواعية تهدف إلى تخفيف حدة الانفعال دون أن تنطوي على إنكار المشاعر أو الهروب منها وهذا ما يميزها عن التجنب السلبي (Webb et al, 2012:778). إذ تقوم إستراتيجية الإلهاء الإيجابي على مبدأ إعادة توجيه الانتباه الواعي بعيداً عن مصادر التوتر أو المشاعر السلبية نحو خبرات أو أنشطة ذات طابع إيجابي مما يساهم في تقليل الضيق الانفعالي وتعزيز الموارد النفسية والمعرفية (Aldao et al, 2010:219) وفي إطار الاستعمال الواعي لهذه الاستراتيجية أكد شيبس وكروس (Sheppes & Gross, 2011) أن التوجيه المقصود للانتباه نحو أنشطة إيجابية مثل التمارين الرياضية أو التفاعل الاجتماعي يمكن الطلبة من التعامل مع الانفعال دون قمعه عبر إيقاف المعالجة الانفعالية مؤقتاً وليس تجاهلها (Sheppes & Gross, 2011, p:320) فمن منظور علم النفس المعرفي يفترض أن الانتباه يعد مورداً معرفياً محدود السعة مما يجعل الطريقة التي يتم بها توجيه الانتباه عند مواجهة الضغوط أمراً بالغ الأهمية لتنظيم الانفعال والحفاظ على الكفاءة المعرفية فعندما تستهلك موارد الانتباه في التفكير الاجتراري أو المعالجة السلبية تتراجع كفاءة العمليات المعرفية التنفيذية مثل التخطيط واتخاذ القرار وحل المشكلات (Eysenck et al, 2007:339) في المقابل يعيد الإلهاء الإيجابي توزيع موارد الانتباه بطريقة تكيفية مما يحول دون تقادم المشاعر السلبية ويبقي على الأداء المعرفي في مستويات مستقرة نسبياً (Sheppes & Gross, 2011:322)، ويدرج كروس (Gross, 1998) استراتيجية الإلهاء الإيجابي ضمن نموذج المعالجة المبكرة للانفعال إذ ينظر إليها كمرحلة أولى لتوزيع الانتباه تستعمل قبل تصاعد الاستجابة الانفعالية ما يسمح للفرد بالتدخل الوقائي في مسار الانفعال إذ أن فعالية هذه الاستراتيجية تتفوق على التدخلات المتأخرة كالكتب أو تعديل الاستجابة إذ تعمل على تهدئة التهيج العصبي وتخفيض النشاط الفسيولوجي المصاحب للانفعال (Gross, 1998:276). انظر الشكل رقم (1)



شكل رقم (3) يوضح نموذج المعالجة المبكرة للانفعال (Gross, 1998:276)

كما قدم نموذج المعالجة المزدوجة للانفعال الذي طوره إيفينس (Evans, 2008) إطاراً لفهم فاعلية استراتيجية الإلهاء مشيراً إلى أنها تساعد على كسر المسار التلقائي العاطفي ومنح العقل فرصة للانتقال إلى المعالجة التحليلية عندما يهدأ الانفعال يوضح نموذج المعالجة المزدوجة للانفعال أن الاستجابات الانفعالية تمر عبر مسارين متوازيين:

- 1- المسار التلقائي: سريع يعتمد على استجابات انفعالية فورية وقليل الكلفة المعرفية ولكنه قد يقود إلى اندفاع أو استجابات غير تكيفية.
- 2- المسار التحليلي: أبطأ ويعتمد على موارد معرفية أعلى ويسمح بالتفكير المنطقي وإعادة التقييم (Evans, 2008:259)



شكل رقم (2) يوضح نموذج المعالجة المزدوجة للانفعال (Gyurak et al, 2011)

إذ تعد استراتيجيات الإلهاء الإيجابي إستراتيجية تكيفية يلجأ إليها الطلبة بشكل واع ومقصود بهدف تحويل الانتباه بعيداً عن المنبهات الانفعالية السلبية إلى أنشطة أو أفكار بديلة تتيح له استعادة التوازن النفسي والانخراط في خبرات أكثر إيجابية (Waugh et al, 2020: 5 17) إذ أن كثير منهم لا يستعملون استراتيجيات الإلهاء بشكل عشوائي بل يوظفونها كوسيلة واعية لإعادة توزيع الانتباه بهدف التخفيف المؤقت من الضغط الانفعالي مما يتيح المجال لاحقاً للتفكير المنظم ومعالجة الموقف بطريقة أكثر عقلانية (Sheppes et al, 2011: 1395). أشار زانك (Zhang, 2022) أن هذه الاستراتيجية أبعد من مجرد أداة للتهديئة اللحظية فهي تمثل مرحلة تمهيدية لتنظيم انفعالي عميق وأكثر وعياً خاصة عندما تمارس بقدر من الإدراك والوعي وعندما تندمج في إطار معرفي شامل لفهم الانفعالات (Zhang, 2022: 3699). وتوصل فولكيريت وآخرون (Volkaert et al, 2020) بأنه لا يقتصر عمل هذه الاستراتيجية على تقليل الانفعال على المدى القصير بل أنها تساهم في بناء تقليل الانفعال اللحظي الذي يعزز الرفاه النفسي والمرونة الانفعالية لا سيما لدى المراهقين (Volkaert et al, 2020: 680) إذ تستعمل بفاعلية في المراحل النمائية الحرجة مثل مرحلة المراهقة لمواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية فهي تعد بديلاً صحياً أكثر فاعلية من الانسحاب أو الانشغال الرقمي المفرط (Compas et al, 2001: 88). كما أشار كيكن وآخرون (Kuyken et al, 2013) أن تدريب الأفراد على تبني هذه الاستراتيجية ضمن برامج المهارات الحياتية واليقظة الذهنية يساهم في تحسين التنظيم الانفعالي وزيادة التركيز وتقليل التششت (Kuyken et al, 2013: 126).

وفي ضوء ما تم استعراضه يمكن القول إن الفاعلية القصوى لاستراتيجية الإلهاء الإيجابي لا تتحقق إلا من خلال مراعاة السياق الفردي للمستفيدين بناء على طبيعة الموقف والضغوط وخصائص الطالب الانفعالية والمعرفية وقدرته على الانخراط في الأنشطة المختلفة.

ثانياً: النظرية التي فسرت استراتيجيات الإلهاء الإيجابي نظرية التوسيع والبناء للمشاعر الإيجابية (Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions)

قدمت الباحثة باربرا فريديريكسون (Fredrickson, 1998) إسهاماً رائداً ضمن إطار علم النفس الإيجابي من خلال تطوير نظرية "التوسيع والبناء" التي تعد واحدة من أبرز الطروحات في فهم الدور الوظيفي للمشاعر الإيجابية في حياة الإنسان وتهدف هذه النظرية إلى تجاوز النظرة التقليدية للمشاعر الإيجابية بوصفها مجرد حالات شعورية سارة ولحظية لتقدم تصوراً أوسع حول كيف تساهم هذه

المشاعر في توسيع نطاق الفكر والفعل ومن ثم بناء موارد شخصية + مستدامة تدعم التكيف طويل الأمد والرفاه النفسي (Fredrickson, 1998:301).

ومن هذا المنطلق أعادت فريدريكسون Fredrickson صياغة النظرة التقليدية لدور المشاعر الإيجابية ووسعت فهمنا لكيفية مساهمتها في النمو الشخصي والتكيف طويل الأمد إذ تركز نظرية التوسع والبناء على فرضيتين مركبتين:

1- **التوسع (Broaden):** المشاعر الإيجابية توسع من نطاق الانتباه والإدراك والسلوك فتفتح المجال أمام الأفراد لاستكشاف بيئاتهم وتجريب خيارات جديدة والانخراط في سلوكيات مرنة ومبتكرة.

2- **البناء (Build):** هذه الحالة الانفتاحية الناتجة عن التوسع تسهم على المدى الطويل في بناء موارد شخصية مستدامة مثل الدعم الاجتماعي والوعي الذاتي والتنظيم الانفعالي والكفاءة الذاتية والتوسع من خلال المشاعر الإيجابية المختلفة (Fredrickson & Branigan, 2005:317)

تقوم هذه النظرية على فرضية محورية مفادها أن المشاعر الإيجابية مثل الفرح، الاهتمام، الأمل، الامتنان والحب تعمل على توسيع أفق الفرد في التفكير والسلوك ما يتيح له الانخراط في مجموعة أوسع من الأنشطة والاستجابات تفوق بكثير تلك التي تملئها المشاعر السلبية كالخوف أو الغضب والتي تميل إلى تضيق نطاق السلوكيات المتاحة والاقتصار على استجابات محددة ووظيفية كالقتال أو الهروب (Fredrickson, 1998:302).

وعليه تقتض هذه النظرية أن هذا التوسع في الفكر والسلوك يسهم في بناء موارد متعددة الأبعاد تشمل الموارد الجسدية (مثل تعزيز الصحة البدنية) والمعرفية (كالمرونة الذهنية وتعدد استراتيجيات حل المشكلات) والاجتماعية (من خلال تحسين جودة العلاقات والدعم الاجتماعي) والنفسية (مثل تعزيز الكفاءة الذاتية وزيادة المرونة الانفعالية) (Fredrickson, 2001:218) وتضيف فريدريكسون أن هذه الموارد لا تقتصر فائدتها على اللحظة الراهنة بل تتراكم مع مرور الوقت لتشكل احتياطيا نفسيا ومعرفيا يمكن للفرد الاعتماد عليه لمواجهة الضغوط المستقبلية والتحديات الحياتية المختلفة (Fredrickson, 2001:218). وأن التوازن بين المشاعر الإيجابية والسلبية يعد من أبرز المؤشرات على مستوى الرفاه الذاتي المدرك (Diener & Pavot, 1991:299) وهو ما يدعم الطرح القائل بأن لحظات الفرح والرضا والاهتمام لا تقتصر أهميتها على كونها تجارب شعورية ممتعة بل تسهم بشكل فاعل في عملية النمو النفسي والتكيف الإيجابي وتؤكد فريدريكسون (Fredrickson, 2000) أهمية النظر إلى المشاعر الإيجابية ليس فقط كمؤشر على الحالة النفسية بل أيضا كآلية في بناء الموارد الذاتية (Fredrickson, 2000:220). وأن تراكم المشاعر الإيجابية الناتجة عن أنشطة يومية بناءة يبنى بتحسينات مستمرة في الصحة النفسية وزيادة مستويات الرضا عن الحياة وهذا التراكم البنائي يعبر عن أحد المحاور المركزية في (نظرية Fredrickson) إذ يسهم كل حدث إيجابي صغير في بناء قدرة نفسية أشمل للتعامل مع تحديات الحياة المستقبلية (Cohn et al, 2009:365). وقد أضافت فريدريكسون Fredrickson (2001) في تطوير إضافي لنظريتها أن المشاعر الإيجابية تسهم في خلق أنماط أوسع من التفكير والسلوكيات التكيفية وهو ما يتناقض مع النظريات التي ركزت بشكل أساسي على نزعات الفعل المحددة للمشاعر السلبية مثل الهروب في حالة الخوف أو الهجوم في حالة الغضب ووفقا لهذا التوجه فإن المشاعر السلبية رغم أهميتها في التكيف قصير الأمد مع التهديدات البيئية تتسم بوظيفة تضيق الانتباه والسلوك لضمان الاستجابة السريعة بينما على النقيض توفر المشاعر الإيجابية عن مساحة عقلية وانفعالية أوسع تسمح بالمرونة والإبداع والانفتاح على الخبرات الجديدة (Fredrickson, 2001:219). وفي السياق نفسه توضح فريدريكسون وبرانيجان (Branigan & Fredrickson, 1998) أن هذا التوسع الناتج المشاعر الإيجابية يعزز من إمكانية اللعب والاستكشاف والإبداع والتواصل الاجتماعي البناء وهي جميعها أنشطة تؤدي إلى بناء موارد يمكن الاعتماد عليها في الأوقات المستقبلية التي تتطلب مواجهة التحديات أو الضغوط المستقبلية (Fredrickson & Branigan, 2001:220) وتدعم هذه النظرية فكرة أن المشاعر الإيجابية لا تتولد عشوائيا بل قد تكون استجابة منظمة ترتبط بنزعات فعل محددة مثل الاستكشاف أو الابتكار أو تعزيز العلاقات (Fredrickson & Levenson, 1988:192). وأضافت فريدريكسون Fredrickson (2001) إلى أن هذه النزعات في سياق المشاعر الإيجابية قد تكون أكثر مرونة وأقل تحديدا مقارنة بنزعات الفعل المرتبطة بالمشاعر السلبية ما يمنح المشاعر الإيجابية خاصية التوسع وليس التضيق وهو ما يسمح بتعدد إمكانيات التفاعل مع البيئة والذات ولا يقتصر هذا التوسع على تعزيز مشاعر الراحة أو المتعة اللحظية بل يتعداه إلى تحفيز بناء

مهارات واستراتيجيات جديدة في التعامل مع التحديات مثل التفكير الابتكاري تعزيز الدعم الاجتماعي أو تقوية الشعور بالكفاءة الذاتية والمرونة النفسية (Fredrickson, 2001: 220) ما يمكن استنتاجه من نظرية التوسيع والبناء من أن المشاعر الإيجابية تتيح إعادة تشكيل مرونة التفكير والانتباه وهو ما يساهم في الخروج من أنماط الاجترار السلبي والتجنب غير التكيفي التي غالبا ما ترتبط بالضغوط المزمنة واضطرابات المزاج (Webb & Sheeran, 2012:778) لذا تقدم نظرية التوسيع والبناء (Fredrickson, 2001) إطارا علميا متينا لفهم الإلهاء الإيجابي كاستراتيجية تكيفية فعالة لا تهدف إلى الهروب من الضغط بل إلى إعادة تشكيل التجربة الانفعالية بطريقة تعزز المرونة وتساهم في بناء الموارد وتمهد لمواجهة أكثر فاعلية مستقبلا (Fredrickson, 2001:222) .

التمييز بين الإلهاء (الإيجابي/السلبي)

يشكل الإلهاء الإيجابي إحدى أبرز استراتيجيات التنظيم الانفعالي التي تهدف إلى مساعدة الأفراد في إدارة الضغوط والمواقف المثيرة للقلق من خلال إعادة توجيه الانتباه بعيدا عن المثيرات السلبية نحو أنشطة إيجابية أو محفزة ذات معنى وهو بخلاف التجنب السلبي يساهم في تقليل الضيق النفسي وتحسين مؤشرات الرفاه النفسي خاصة عند استخدامه في المراحل الأولى من تصاعد الانفعال (Waugh et al, 2020:513) على الرغم من أن هذا النوع من الإلهاء قد يبدو في ظاهره عملية هروب أو تجنب إلا أن الأبحاث الحديثة تشير إلى أن الإلهاء الإيجابي يختلف نوعيا عن الإلهاء السلبي أو المحايد إذ يمتلك قدرة فريدة على تهيئة الطلاب لاستعمال استراتيجيات تنظيم معرفي أكثر تقدما مثل إعادة التقييم المعرفي والمرونة العقلية وذلك عبر آليات الضبط التنفيذي والانتباه الانتقائي (Wadlinger & Isaacowitz, 2011:79).

1- الإلهاء السلبي:

يعد الإلهاء السلبي إحدى الاستراتيجيات النفسية المستعملة لتخفيف الضغوط الانفعالية إذ يتميز بخصائص غير تكيفية قد تسهم في تدهور الصحة النفسية لأنه يؤدي إلى الانخراط في أنشطة تشتت الانتباه دون توفير موارد نفسية أو مهارات فعالة لمواجهة الضغوط مثل التصفح المفرط لوسائل التواصل أو المشاهدة غير الهادفة مما قد يؤدي إلى تفاقم المشاعر السلبية وزيادة مستويات الإجهاد والإحباط (Hoeksema & Lyubomirsky, 2008: 402). ورغم قدرته المؤقتة على إحداث تخفيف آني إلا أنه لا يدعم عمليات التنظيم الانفعالي أو تطوير استراتيجيات التكيف الفعال بل على العكس يرتبط بمستويات مرتفعة من الاجترار الفكري والانسحاب الاجتماعي وقلة السيطرة المدركة على الضغوط (Aldao et al, 2010:220). ووفقا لـ هوكسيما وآخرون (Hoeksema et al, 2008) أن بعض الأفراد يستعملون الإلهاء السلبي كاستراتيجية للتكيف إذ يختارون أساليب سريعة للهروب من مشاعرهم السلبية إلا أن استمرار الاعتماد عليها يؤدي إلى تعزيز أنماط تفكير غير تكيفية مثل الاجترار والتركيز السلبي على الذات وهو ما يمثل عامل خطر رئيسيا لظهور الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق (Hoeksema et al, 2008:406) وأن الإفراط في استعمال الإلهاء السلبي يؤدي إلى استنزاف الموارد العقلية والانتباهية مما يضعف الأداء الوظيفي والقدرة على التعلم والتخطيط (Richards & Gross, 2000:412). فقد بين رولفوس (Roelofs, 2009) أن الطلاب الذين يعتمدون بشكل متكرر على الإلهاء السلبي غالبا ما يعانون من مشاعر الذنب بعد استعماله نظرا لإدراكهم لعدم جدواه أو لكونه يمثل تجنباً لا يفضي إلى حل فعلي للمشكلة إذ تساهم هذه المشاعر في تنشيط دائرة الاجترار الفكري مما يؤدي إلى تعزيز الضغط النفسي بدلا من تخفيفه ويكرس نمطا دائريا من التوتر والانفصال النفسي يصعب الخروج منه (Roelofs, 2009:638). وتوصل ويب وآخرون (Webb & Sheeran, 2012) بأنه يمكن تصنيف الإلهاء بناء على جودة النشاط وتأثيره النفسي لا سيما أن بعض الدراسات تشير بوضوح إلى الفرق بين الإلهاء الإيجابي الذي يعزز التكيف والرفاه النفسي والإلهاء السلبي الذي يضعف الأداء الانفعالي والمعرفي والاجتماعي (Webb & Sheeran, 2012:777) إذ لا ينبغي النظر إلى الإلهاء السلبي كوسيلة حيادية للهروب من الضغوط بل كعامل خطر قد يكرس العجز والانفصال النفسي والاجتماعي ويتطلب تدخلا يستهدف بناء البدائل التكيفية الفعالة لا سيما في ظل التحديات النفسية المتزايدة (Nolen-Hoeksema et al, 2008:403) .

منهجية البحث وإجراءاته:

يستعرض في هذا الفصل الإجراءات التي أتبعها بها الباحثان لتحقيق أهداف البحث الحالي أبتدأت بتحديد المجتمع وتوصيف وفقاً لحدود البحث والآلية المتبعة بأختيار عينة البحث بحيث تكون ممثلة لمجتمع البحث ، وإعداد مقياس يتصف بالصدق والثبات والموضوعية ومن ثم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات ومعالجتها إحصائياً وكما يأتي:

أولاً : منهجية البحث Research Methodology :

يمثل منهج البحث الوصفي وصف الظاهرة موضع الدراسة بأتباع منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها، وهو يمثل محاولة للوصول الى المعرفة الدقيقة والتفصيلية لعناصر المشكلة لكي نتوصل الى فهم أفضل ووضع الإجراءات المستقبلية الخاصة بها (المحمداوي ، 2009:46).

ومما تقدم ووفقاً لأهداف البحث يتطلب اعتماد منهج الدراسات الارتباطية من بين الدراسات الوصفية التي يتعامل فيها الباحث مع أكثر من متغير ، والتي تهدف الى تحديد حجم الارتباطات لمتغيرات البحث ، والى تعرف الى اي حد ترتبط المتغيرات ببعضها ، ويفيد هذا النوع من الدراسات في تقدير العلاقة بين متغيرين او اكثر ، من ناحية ومعرفة قوة هذه العلاقة من ناحية اخرى (فان دالين ، 2003:188). لذلك أعتمدت الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف بحثها.

ثانياً : مجتمع البحث (Population of the Research) :

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة المرحلة الإعدادية في مدارس المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية للعام الدراسي 2024 / 2025 البالغ عددها (172) مدرسة يتوزعون (94) مدرسة ثانوية بنسبة (55%) و(78) مدرسة إعدادية بنسبة (45%) وبلغ عدد طلبتها (108014) طالب وطالبة يتوزعون بحسب متغير الجنس بواقع (45546) طالب بنسبة (42%) و(62468) طالبة بنسبة (58%) ، ويتوزعون بحسب متغير الفرع بواقع (19131) طالب وطالبة للفرع الأدبي بنسبة (18%) و(88883) طالب وطالبة للفرع العلمي بنسبة (82%) ، ويتوزعون بحسب متغير الصف بواقع (36893) طالب وطالبة للصف الرابع الإعدادي بنسبة (34%) و(30589) طالب وطالبة للصف الخامس الإعدادي بنسبة (28%) و(40532) طالب وطالبة للصف السادس الإعدادي بنسبة (38%) ، والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

مجتمع البحث لطلبة المرحلة الإعدادية في المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية موزعين بحسب الجنس والفرع والصف

الصف الفرع	الرابع الإعدادي			الخامس الإعدادي			السادس الإعدادي			المجموع			النسبة %
	ذكور	أنثى	المجموع	ذكور	أنثى	المجموع	ذكور	أنثى	المجموع	ذكور	أنثى	المجموع	
أدبي	3070	2905	5975	2534	2672	5206	4362	3588	7950	9966	9165	19131	18%
علمي	12799	18119	30918	9807	15576	25383	12974	19608	32582	35580	53303	88883	82%
المجموع	15869	21024	36893	12341	18248	30589	17336	23196	40532	45546	62468	108014	
النسبة %	14%	20%	34%			28%	11%	17%	38%	42%	58%		100%

ثالثاً : عينة البحث Sample of the Research :

يعد اختيار عينة البحث من خطوات البحث المهمة فهي تساعد على جمع البيانات، التي يتعذر جمعها في اغلب الأحوال من مجتمع البحث بصورة كاملة (داود وعبد الرحمن، 1990:67) والعينة هي جزء من المجتمع الإحصائي التي يجري اختيارها وفق قواعد وطرق علمية محددة، وتمثل المجتمع الذي سحبت منه تمثيلاً صحيحاً. (المغربي، 2002:193) لذا نجد العديد من الباحثين التربويين قد أولوا اهتماماً كبيراً ومن بينهم (Ebel, 1972) الذي أشار الى ان حجم العينة هو الاطار المفضل في عملية الاختيار، اذ كلما زاد حجم العينة قل احتمال وجود الخطأ المعياري واطفاء القياس (Ebel, 1972:298).

ولكون البحث العلمي يتطلب مستوى عال من الدقة لذلك فإن حجم العينة ينبغي أن يكون أكبر بما يتفق مع أهداف البحث (نوفل وآخرون ، 2012:233). وقد يتم أختيار العينة بشكل عشوائي لمناطق أو مجموعات أو طبقات مختلفة التي يتصف أعضائها بالخصائص نفسها والذي يمثل شرطاً لاستعمال العينة وعكس ذلك تكون غير مناسبة للاستعمال (أبوعلام ، 2011 : 178-179 لذلك اختارت الباحثة العينة بـ "الطريقة الطبقيّة العشوائية" لكون مجتمع البحث يتوزع على طبقات تبعاً لمتغيرات الجنس والفرع والصف

وبما يحقق أهداف البحث الحالي ، وقد تم تحديد حجم العينة على وفق معادلة كوجسي ومورجان (Kerjcie&Morgan,1970) وبلغت العينة في حدها الأدنى بعد تطبيق المعادلة (377) طالب وطالبة أضاف الباحث (23) فرداً بشكل عشوائي متناسب لتصبح (400) طالب وطالبة وهي العينة النهائية للبحث، إذ ان زيادة حجم العينة ولو طفيف يساعد في زيادة مستوى الثقة بالتقدير والنتائج (بن جخل، 2019: 76) أي ان الحجم الكلي لعينة البحث الكلي بلغ (400) طالب وطالبة، شكلت نسبة (0.37) من مجتمع البحث الكلي وتوزعت بحسب الجنس الى (168) من الذكور أي بنسبة (42%) من اجمالي العينة ، و (232) من الاناث ، بنسبة (58%) من اجمالي العينة. اما من حيث التوزيع حسب الفرع، فقد بلغ عدد افراد العينة الأساسية (عينة التطبيق النهائي) من الفرع العلمي (328) طالبا وطالبة ، مايمثل (82%) من اجمالي العينة، وكان من بينهم (139) الذكور و (189) من الاناث، أي بنسبة (35%) و (47%) على التوالي في حين بلغ عدد افراد العينة من الفرع الادبي (72) طالبا وطالبة، أي بنسبة (18%) من اجمالي العينة موزعين بواقع (29) من الذكور و (43) من الاناث ، أي بنسبة (7%) و (11%) على التوالي . والجدول (2) يوضح ذلك:

الجدول (2) عينة البحث موزعة بحسب الجنس والفرع والصف

النسبة	المجموع			السادس الاعدادي			الخامس الاعدادي			الرابع الاعدادي			النسبة
	الكلية	أ	ذ	المجموع	أ	ذ	المجموع	أ	ذ	المجموع	أ	ذ	
18%	72	43	29	27	16	11	20	12	8	25	15	10	أدبي
82%	328	189	139	125	72	53	92	53	39	111	64	47	علمي
100	40	232	168	152	88	64	112	65	47	136	79	57	المجموع الكلي
100		58%	42%	38%			28%			34%			النسبة المئوية

استعملت الباحثتان ايضاً عينات أخرى في هذا البحث منها عينة التجربة الاستطلاعية والتي بلغت (60) طالبا وطالبة تم اختيارها ايضاً من مجتمع البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب وبحسب النسب المئوية ويوضح الجدول (3) العينة الاستطلاعية المستخدمة في البحث الحالي للمقياس.

الجدول (3) العينة الاستطلاعية

المجموع	الصف الرابع		الفرع
	أنث	ذكور	
30	15	15	أدبي
30	15	15	علمي
60	30	30	المجموع

اختارت الباحثتان ايضاً، عينة الثبات بطريقة إعادة الاختبار وتكونت من (100) طالب وطالبة اختيروا جميعهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية من طلبة المرحلة الإعدادية في المديرية العامة للرصافة الثانية ، بحسب الفرع (ادبي - علمي) والجنس (ذكور - اناث) والصف (رابع ، خامس، سادس) بعدد يتناسب مع هذه الفئات في المجتمع ويوضح الجدول (4) عينة الثبات بطريقة إعادة الاختبار

الجدول (4) عينة الثبات بطريقة إعادة الاختبار موزعة بحسب الجنس والفرع والصف

الصف الفرع	رابع		خامس		سادس		المجموع	
	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ	أ	ذ
أدبي	3	3	2	3	4	3	10	8
علمي	16	12	10	13	18	35	47	35
المجموع	19	15	12	16	22	43	57	43

مقياس استراتيجيّة الألهاء الإيجابي :

اعتمدت الباحثتان تعريف وانغ وآخرون (Wang et al,2020) ومقياسهم والنظرية التي اعتمدوا عليها في بناء المقياس ، إذ عرفوا استراتيجيّة الألهاء الإيجابي بأنها "تشبّثت انتباه الفرد عن المثير الضاغط من خلال التفكير أو الانخراط في أنشطة تثير المشاعر الإيجابية (Wang et al,2020 :165)

وصف المقياس: صمم المقياس 2020 يتكون من (11) فقرة وقد وضعت له أربعة بدائل (استخدمتها كثيراً جداً ، استخدمتها أحياناً ، استخدمتها نادراً ، لم أستخدمها على الإطلاق)، وحددت لها الدرجات (4، 3، 2، 1)، وقد تبنت الباحثة هذا المقياس لاعتماد الباحثان على النظرية نفسها التي أعد في ضوءها المقياس في مفهوم الألهاء الإيجابي حيث عرف بأنه (بأنه تشبعت انتباه الفرد عن المثير الضاغط من خلال التفكير أو الانخراط في أنشطة تثير المشاعر الإيجابية) (Waugh et al, 2020, p.165). وتتوافر فيه جميع شروط المقياس الجيد ، وأنه المقياس الوحيد الملئم الذي عثرت عليه الباحثتان لقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي بعد إطلاعهما على الأدبيات والدراسات السابقة.

إجراءات ترجمة المقياس الأصلي والموافقات لضمان ملاءمة مقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي (Ppsitive Distraction Strategy) للبيئة الثقافية العراقية، وللتحقق من خصائص المقياس السيكومترية، اتبع الباحثان الخطوات التالية وهي كالآتي:

1- الحصول على المقياس الأصلي والموافقات : بعد الاطلاع على مقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي كاملاً في صورته الأصلية الإنكليزية، قامت الباحثة بالتواصل رسمياً مع مؤلفي المقياس لطلب الإذن بترجمته الى اللغة العربية وتكييفه على البيئة العراقية. وبعد الحصول على الموافقات اللازمة، شرعت في إجراءات الترجمة. تم اعتماد منهجية الترجمة الأولية والعكسية المتبعة في البحوث النفسية والاجتماعية:

أ- الترجمة الأولية (Forward Translation): تم تكليف مترجم متخصص⁽¹⁾ متقن للغتين الإنكليزية والعربية ولديه الملم بالمفاهيم النفسية، بترجمة المقياس من اللغة الإنكليزية الى اللغة العربية.

ب- الترجمة العكسية (Backward Translation): بعد الحصول على النسخة الأولية المترجمة الى اللغة العربية ،تم تكليف مترجم ثانٍ (مستقل عن المترجم الأول)⁽²⁾ وهو أيضاً متخصص ولديه إتقان عالٍ للغتين الإنكليزية والعربية، بأعادة ترجمة النسخة العربية الى اللغة الإنكليزية، علماً كان هذا المترجم غير مطلع بالمقياس الأصلي، وذلك لضمان حيادية الترجمة العكسية.

2- مقارنة الترجمات والمراجعات: عقب اكتمال الترجمة العكسية، عرضت الباحثتان النسخة المترجمة عكسياً والمقياس الأصلي (الملحق) على مترجم ثالث للمقارنة ثم على متخصصين في الترجمة وعلم النفس⁽³⁾ للتأكد من دقة الترجمة، فكان هناك تطابق عال بين النسختين.

3- في هذه الخطوة قامت الباحثة بصياغة الصورة العربية الأولية لمقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي: بناءً على نتائج عملية المقارنة والمراجعة.

صلاحية فقرات المقياس:

للتحقق من صلاحية فقرات المقياس عرضت الباحثتان مقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي، بصيغته الأولية المتكون من (11) فقرة على مجموعة من المحكمين من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ليحللوا الفقرات ويبيّنوا آراءهم في مدى ملاءمتها وصلاحيتها لقياس ما وضعت من أجل قياسها، كما قامت الباحثة بلقاءات فردية مع المحكمين لمناقشة المواقف والفقرات من حيث معناها ودلالاتها النفسية وصلاحيتها واستخدمت الباحثة النسبة المئوية (80% فاعلياً) المطلوبة في تحليل آراء المحكمين فوجد ان جميع الفقرات حصلت على موافقة جميع المحكمين ونسبة عالية وبذلك أصبحت عدد فقرات المقياس (11) فقرة ،مع اجراء بعض التعديلات البسيطة في الصياغة اللغوية للفقرات وأشار بعض المحكمين الى ان تكون البدائل (استخدمتها كثيراً جداً، استخدمتها أحياناً، استخدمتها نادراً، لم استخدمها على الاطلاق) ذات التدرج الرباعي لمطابقته مع الخصائص المعرفية والعمرية للعينة والجدول رقم (5) يوضح ذلك

¹ - ا.د احمد جنيد / الجامعة المستنصرية / كلية التربية / العلوم الانسانية.

² - ا.د احسان محمد التميمي / جامعة بغداد / كلية التربية ابن الرشيد

³ - ا.د نهلة نجم الدين / جامعة بغداد / كلية التربية ابن الرشيد

الجدول (5) دلالة صلاحية آراء المحكمين حول فقرات مقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي

ت	المقياس	الفقرات	استجابات المحكمين			مستوى الدلالة
			موافقون	غير موافقون	النسبة %	
1	استراتيجية الألهاء الإيجابي	2,5,8,10	21	صفر	100	دالة
		1,3,6	19	2	90.47	دالة
		4,7,9,11	18	3	85.71	دالة

تجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية المعتمدة في البحث والبالغة (100) طالب وطالبة وقد تبين للباحثة ان تعليمات المقياس وفقراته كانت واضحة ومفهومة، وقد تراوح الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بمدى (7-4) دقيقة ، وبمتوسط قدره (4.871) دقيقة ، بأنحراف معياري (1.206) دقيقة .

التحليل الإحصائي لفقرات مقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي

اعتمد الباحث الوسائل والأساليب المذكورة في المقياسين السابقين وكما يلي:

القوة التمييزية للفقرات Discrimination Power : بعد تطبيق المقياس والحصول على الدرجات الكلية لأفراد عينة التحليل الإحصائي ، رتبت الدرجات الكلية ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة كلية الى أدنى درجة كلية على مقياس الألهاء الإيجابي ، ثم حددت المجموعتان المتطرفتان بالدرجة الكلية بنسبة (27%) من افراد العينة في كل مجموعة، فاصبح عددهم (108) فرداً في المجموعة العليا ، و (108) فرداً في المجموعة الدنيا ، وبعد استخدام الاختبار التائي (t test) لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (11) فقرة، اذ ان القيمة التائية المحسوبة تدل على القوة التمييزية للفقرة ، والجدول (6) يوضح ذلك.

الجدول (6) القوة التمييزية لفقرات مقياس الألهاء الإيجابي

الفقرة	المجموع	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	قيمة الاختبار التائي		الفقرة	المجموع	الوسط الحسابي	الأنحراف المعياري	قيمة الاختبار التائي	
				ت	الفقرة					ت	الفقرة
1	العليا	3.204	0.733	7	العليا	7.952	1.960	9.511	0.801	7	العليا
	الدنيا	2.167	1.139		الدنيا				1.069		الدنيا
2	العليا	3.037	0.927	8	العليا	7.696		7.525	0.672	8	العليا
	الدنيا	2.065	0.930		الدنيا				1.148		الدنيا
3	العليا	3.398	0.669	9	العليا	6.438		12.444	0.702	9	العليا
	الدنيا	2.537	1.218		الدنيا				1.065		الدنيا
4	العليا	3.657	0.583	10	العليا	10.153		11.266	0.787	10	العليا
	الدنيا	2.417	1.128		الدنيا				1.022		الدنيا
5	العليا	3.148	0.759	11	العليا	8.548		10.278	0.789	11	العليا
	الدنيا	2.120	0.993		الدنيا				1.151		الدنيا
9.53	العليا	3.426	0.823			9.539					
9	الدنيا	2.167	1.098								

*القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (214) تساوي (1.96).

وقد تبين وعلى ما موضح في الجدول (6) ان جميع فقرات مقياس الألهاء الإيجابي لها القدرة على التمييز بين افراد المجموعتين العليا والدنيا، اذ ان الفقرات كانت دالة احصائياً عند التمييز بين افراد المجموعتين العليا والدنيا، اذ ان الفقرات كانت دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (214) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (1.96) لذلك استبقت الباحثتان على الفقرات جميعها.

- أسلوب الارتباطات (التجانس الداخلي) (Item Validity (Internal Consistency) : ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
تم حساب علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية باستعمال معامل ارتباط بيرسون، وقد بينت النتائج ان الفقرات جميعها دالة احصائياً أي
انها متسقة مع الدرجة الكلية وتسير بذات المسار في قياس استراتيجية الالهة الإيجابي، والجدول (7) يوضح ذلك

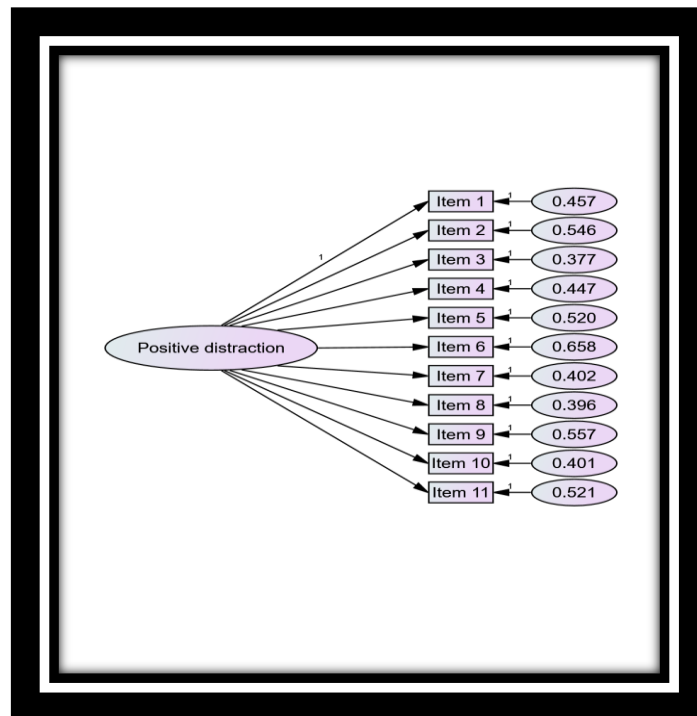
الجدول (7) معاملات صدق فقرات مقياس الالهة الإيجابي

ت الفقرة	قيمة معامل الارتباط	ت الفقرة	قيمة معامل الارتباط
1	0.411	7	0.469
2	0.365	8	0.461
3	0.400	9	0.531
4	0.478	10	0.549
5	0.483	11	0.532
6	0.462		

*القيمة الحرجة لمعامل الارتباط عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) تساوي (0.098).

الصدق العاملي :

لجاءت الباحثتان الى هذا النوع من الصدق ليختبر مقياس استراتيجية الالهة الإيجابي، وأذا ما كان يستند الى أسس نظرية
قوية، واطهرت نتائج التحليل العاملي التوكيدي ان النموذج المقترح يتمتع بملاءمة جيدة بحسب مؤشرات المطابقة حيث ان البنية
العاملية المتصورة تتوافق بشكل جيد مع الارتباطات المرصودة بين الفقرات وهي ضمن النطاقات المعمول بها في النسخة العربية
المعمول بها من مقياس استراتيجية الالهة الإيجابي حققت مؤشرات الاتساق العاملي المطلوبة ويوضح الشكل (3) والجدول (8) نتائج
التحليل العاملي لمقياس استراتيجية الالهة الإيجابي.



الشكل (3) البناء النظري لمقياس الالهة الإيجابي وفقاً لبرنامج أموس (Amos)

الجدول (8) مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المعتمد لمقياس الألهاء الإيجابي

ت	أسم المؤشر	قيمة المؤشر	درجة القطع
1	النسبة بين قيم مربع كاي (χ^2) ودرجات الحرية (d.f)	1.97	أقل من (5)
2	الجذر التربيعي لمتوسط مربعات الخطأ التقريبي (RMSEA)	0.042	أقل من (0.05)
3	جودة المطابقة المقارن (CFI)	0.93	بين (صفر - 1)
4	مؤشر حسن المطابقة (GFI)	0.94	بين (صفر - 1)
5	مؤشر حسن المطابقة المصحح (AGFI)	0.82	بين (صفر - 1)
6	مؤشر جودة المطابقة المعياري (NFI)	0.84	بين (صفر - 1)
7	الجذر التربيعي لمتوسط مربعات البواقي (SRMR)	0.055	أقل من (0.1)

الخصائص السايكومترية للمقياس Psychometric Features of the Scale :

ينبغي ان تتوفر في المقياس بعض الخصائص السايكومترية الأساسية من اجل زيادة دقتها، وحتى تكون الأدوات مناسبة وفعالة في قياس الظاهرة النفسية وتعطينا وصفا كميا لتلك الظاهرة، لذلك يجب ان تتميز ببعض الخصائص القياسية واهمها الصدق والثبات، وقد تحققت الباحثان منهما كما يلي:

1- الصدق Validity: تعد قدرة المقياس على تقدير الخاصية وقياسها بصورة دقيقة دون او خطأ في الجوانب الأساسية التي تحدد موثوقية وفعالية الأدوات المستخدمة في عمليات القياس والتقييم (علام، 2010) وقد تحققت الباحثان من صدق المقياس عن طريق:

- **الصدق الظاهري Face Validity :** تحقق الصدق الظاهري من خلال عرض مقياس استراتيجية الالهاء الايجابي على مجموعة من المحكمين المتخصصين في ميدان العلوم التربوية والنفسية، حيث تم توجيه استبيان يتضمن تفاصيل دقيقة حول مكونات المقياس وفقراته، بهدف استقصاء ارائهم عن تقديم الملاحظات القيمة التي أسهمت في تعزيز فهم الباحثة لملاءمة المقياس وتعديل بعض الفقرات على وفق ارائهم.

- **صدق البناء Construct Validity:** ويقصد به المدى الذي يمكن ان نقرر بموجبه ان الاداة تقيس بناءً نظرياً محدداً او خاصية معينة (Anastasi, 1976, p:151) وقد تحققت من صدق بناء مقياس استراتيجية الالهاء الايجابي با إيجاد القوة التمييزية لفقرات المقياس والاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس، ويعد هذا الاجراء من صدق البناء في البحث الحالي. واستناداً الى هذه المؤشرات يعد مقياس استراتيجية الالهاء الإيجابي يتمتع بصدق بناء.

ثانياً: الثبات Reliability

قامت الباحثة بحساب الثبات لمقياس استراتيجية الالهاء الإيجابي باستعمال طريقتين كالآتي:

1- طريقة الاختبار - إعادة الاختبار Test-retest:

طبق مقياس الالهاء الايجابي على عينة مكونة من (100) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتمت إعادة تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مدة أسبوعين ، وحسب معامل ارتباط بيرسون بين التطبيق الأول والثاني باستعمال معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الثبات (0.810) وهو معامل ثبات جيد كونه يشير الى استقرار بشكل جيد، اذ يشير العسيوي (1985) ، الى ان الثبات الجيد ينبغي (0.78 - 0.90) ان يزيد عن (0.70) (العسيوي، 1985: 85).

2- طريقة ألفا كرونباخ Internal Consistency (Alfa):

ولإيجاد الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة ألفا كرونباخ على درجات أفراد عينة التطبيق الأول للثبات وبلغ معامل ثبات ألفا (0.787) ويعد هذا مؤشرا جيد على التجانس الداخلي لفقرات مقياس استراتيجية الالهاء الايجابي كما اشارت الى ذلك (Nunnally, 1978:262). ويوضح الجدول (9) ادناه قيم الثبات للمقياس بطريقتي (الفا كرونباخ وإعادة الاختبار وهي جميعها مقبولة وفق المعايير (George, 2016:170)

الجدول (9) ثبات مقياس استراتيجية الالهاء الايجابي

المقياس	إختبار - إعادة الاختبار	الفا كرونباخ
استراتيجية الالهاء الايجابي	0.810	0.787

خامساً: التطبيق النهائي لمقياس البحث:

بعد ان تحققت الباحثان من صدق المقياس وثباته وقيامهما بإجراء التعديلات اللازمة على المقياس أصبحت المقياس جاهز للتطبيق على العينة وبعد الحصول على الموافقات الرسمية قامت الباحثان بإجراء التطبيق ميدانياً على عينة البحث (400) طالب وطالبة، بواقع (168) طالباً، و (232) طالبة منهم (238) الفرع العلمي و (72) الفرع الادبي، اختبروا جميعهم بالطريقة الطبعية العشوائية المتناسبة، بلغت مدة التطبيق (38 يوماً) امتدت بين الفترة الزمنية (2025/3/11-2025/4/27) وبعد الانتهاء من التطبيق صححت الإجابات وحسبت الدرجات على وفق معيار التصحيح لكل منهما، الذي ستذكره الباحثة في بنود أخرى من هذا الفصل.

سادساً: المقياس النهائي الية تصحيحه وحساب الدرجة الكلية :

تكون مقياس استراتيجية الالهاء الإيجابي ل بصيغته النهائية من (11)، وقد وضع للمقياس (4) بدائل ((استخدمتها كثيراً جداً، استخدمتها أحياناً ، استخدمتها نادراً ، لم أستخدمها على الإطلاق))، وقد أخذت الأوزان بالترتيب (1، 2، 3، 4) وتحسب الدرجة الكلية للمقياس عن طريق الجمع الجبري لدرجات المبحوثين على فقرات المقياس، وبذلك فإن أعلى درجة كلية ممكنة للمقياس هي (44)، وأقل درجة للمقياس هي (11) وبمتوسط نظري (27.5).

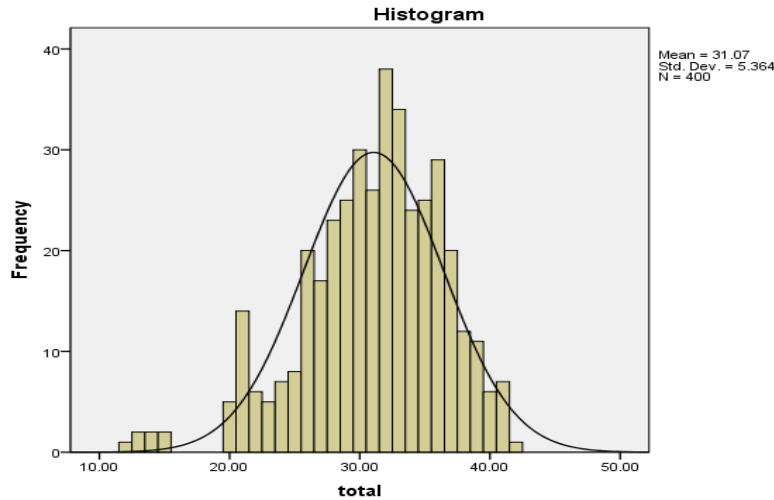
سابعاً: الخصائص الإحصائية الوصفية للمقياس المستخدم في البحث الحالي:-

تشير ادبيات القياس النفسي الى ان هناك مؤشرات إحصائية عديدة ينبغي ان يتصف بها أي مقياس او اختبار نفسي منها ما يتعلق بالوسط الحسابي (Arithmetic Mean) الذي يعبر عن مجموع الدرجات مقسوماً على عددها، ومنها ما يتعلق بالانحراف المعياري (Standard Deviation) الذي يعبر عن درجة انحراف، ابتعاد قيم المتغير عن الوسط الحسابي، فكلما كانت قيمته صغيرة دل على ان القيم متقاربة، او تكون متراكمة بالقرب من الوسط الحسابي وتبتعد عن التشتت (لبياتي، واثاسيوس، 1977:162). وان معامل الالتواء (Skewness) يشير الى درجة تركيز التكرارات عند القيم المختلفة للتوزيع على ان يأخذ التوزيع الاعتدالي مدى يتراوح بين زائد، ناقص (0.05)، ويوضح معامل التفرطح (Kurtosis) عن مدى تركيز التكرارات في منطقة ما للتوزيع الاعتدالي (برواري، 2006:162). حيث ان حساب الخصائص الإحصائية الانفة الذكر للمقاييس الثلاثة، تم استخراجها من خلال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Science) او ما تسمى اختصاراً (SPSS) على عينة التطبيق النهائي البالغ عددها (400) طالب وطالبة وتبعاً لذلك استعمل الباحثان الوسائل الإحصائية المعملية في تحليل بيانات بحثه والوصول الى النتائج. والجداول والاشكال ادناه توضح الخصائص الإحصائية للمقياس :

الخصائص الإحصائية لمقياس استراتيجية الالهاء الإيجابي:

جدول (10) الخصائص الإحصائية الوصفية لمقياس الالهاء الإيجابي

المؤشرات الإحصائية	القيمة
الوسط الحسابي	31.065
الوسيط	32.000
المنوال	32.000
الانحراف المعياري	5.364
الالتواء	0.85-
التفرطح	0.723
أقل درجة	12
أعلى درجة	42



الشكل (4) يمثل التوزيع الطبيعي لمقياس لاستراتيجية الألهاء الإيجابي على المنحنى الاعتدالي

ثامناً: الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثان الوسائل الإحصائية بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي SPSS V (24) وكما يأتي:

- 1- النسبة المئوية لمعرفة نسبة اتفاق المحكمين حول صلاحية فقرات المقاييس الثلاثة.
- 2- معامل ارتباط بيرسون Person correlation coefficient formula لتحقيق ما يأتي:
أ- إيجاد علاقة درجة كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس البحث .
ب- إيجاد الثبات بطريقة إعادة الاختبار .
ج- معادلة الفا كرونباخ Crounbach Alpha Formula لاستخراج الثبات للمقياس (التجانس الداخلي).
- 3- الاختبار التائي t-test لعينة واحدة لإيجاد الفرق بين متوسط العينة والمتوسط الفرضي للمقياس.
- 4- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T-test for two independent variables لاستخراج القوة التمييزية لفقرات لمقياس الألهاء الإيجابي.

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج البحث الحالي وتفسيرها، من خلال أبرز الخطوات المتخذة لتحقيق أهداف البحث والمتمثلة: أعداد مقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي ومن ثم استخراج الخصائص السيكومترية للفقرات ، ليتسنى للباحثة تحقيق أهداف البحث المحددة في الفصل الأول وعرضها وتفسيرها ، فضلاً عن إبراز الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات التي توصلت إليها الباحثة.

ولاً: التعرف الى استراتيجية الألهاء الإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

لتحقيق هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث لمقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي والمتوسط النظري للمقياس⁽⁴⁾ ، وأستعملت الباحثة الاختبار التائي لعينة واحدة One Sample t.test ، فكانت النتائج كما موضحة في الجدول (11)

الجدول (11)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لعينة البحث على مقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي والمتوسط

النظري للمقياس

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	القيمة التائية	
					المحسوبة	الجدولية
الألهاء الإيجابي	400	31.065	5.364	27.5	13.291	1.960

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) تساوي (1.960).

4 - المتوسط النظري للمقياس = أعلى درجة للمقياس + أقل درجة للمقياس / 2 = 44 + 2 / 11 = 27.5

يتبين من الجدول (33) ان القيمة التائية للوجود الأفضل دالة أحصائيا حيث كانت القيمة التائية المحسوبة البالغة (13.291) أكبر من الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (399) ، وهذا يعني يوجد فرق ذو دلالة أحصائية بين متوسط العينة على مقياس استراتيجية الألهاء الإيجابي والمتوسط النظري ولصالح متوسط عينة البحث مما يدل على أن الألهاء الإيجابي لدى عينة البحث بمستوى فوق المتوسط.

ويمكن تفسير النتيجة التي توصل اليها البحث الحالي فيما يتعلق بمتغير استراتيجية الألهاء الإيجابي في ضوء نظرية التوسع والبناء (فدريكسون 2001, Fredricksonkk) إن الطلبة يميلون إلى استعمال استراتيجية الإلهاء الإيجابي كآلية تنظيمية فعالة تساعدهم على تفعيل المشاعر الإيجابية في الموقف المزعج، كونه ينتج لحظات من الهدوء أو المتعة المؤقتة تسمح للعقل بإعادة تقييم الموقف لاحقا بمرونة وموضوعية أكبر، فالطلبة قادرون على إثارة مشاعر إيجابية تفتح المجال أمام عمليات معرفية أوسع، وتعينهم على التعامل مع الضغوط الدراسية والانفعالية بفاعلية أكبر، مما ينعكس على استقرارهم النفسي والاجتماعي، وتفسر الباحثة هذه النتيجة أن البيئة الاجتماعية والمدرسية الداعمة أو العلاقات الودية بين الأقران قد عززت من فاعلية هذه الاستراتيجية، وتوفر بيئة آمنة لتصريف المشاعر السلبية عبر التسلية والمشاركة الإيجابية حينما تتضمن أنشطة ممتعة أو محفزة (كالرياضة، الموسيقى، أو التفاعل الاجتماعي الإيجابي) فهي تعزز المشاعر الإيجابية التي تساعد الطلبة على استعادة التوازن الانفعالي، كما أن استعمال الطلبة لوسائل التواصل الإيجابية (مثل مشاهدة محتوى ترفيهي أو تبادل النكات أو الرسائل) قد تعزز من سلوكيات الإلهاء الإيجابي مقارنة بأساليب التجنب أو العزلة، مما يجعل الإلهاء لديهم ليس هروب من الموقف الضاغط، بل استراتيجية واعية لتخفيف التوتر واستعادة التوازن الانفعالي. وتتفق النتيجة التي توصل اليها البحث الحالي مع دراسة (وانغ وآخرون، 2020, Waugh et al).

ثانياً: الفرق ذو الدلالة الأحصائية في استراتيجية الإلهاء الإيجابي لدى طلبة المرحلة الإعدادية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور ، أنثى) والفرع (أدبي ، علمي). ولتحقيق هذا الهدف استعملت الباحثتان تحليل التباين الثنائي Two Way Anova ، للتعرف على دلالة الفروق في استراتيجية الإلهاء الإيجابي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص والجدولين (12-13) يوضح ذلك . جدول (12)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الإلهاء الإيجابي وفق متغيري الجنس والتخصص

المتغيرات	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
أنثى أنساني	43	31.35	4.66
أنثى علمي	189	31.29	5.47
أنثى كلي	232	31.30	5.32
ذكر أنساني	29	30.97	5.60
ذكر علمي	139	30.77	5.35
ذكر كلي	168	30.80	5.38
أنساني كلي	72	31.19	5.03
علمي كلي	328	31.07	5.42
الكلي	400	31.09	5.34

الجدول(13)

نتائج تحليل التباين الثنائي للكشف عن دلالة الفروق في الإلهاء الإيجابي وفق متغيري الجنس والتخصص

مصدر التباين s.of.v	مجموع المربعات s.of.s	درجة الحرية D.F	متوسط المربعات M.S	القيمة الفاتية F	الدلالة Sig
الجنس	11.651	1	11.651	0.41	غير دال
التخصص	0.916	1	0.916	0.03	غير دال
الجنس * التخصص	0.271	1	0.271	0.01	غير دال
الخطأ	11364.361	396	28.698		---
الكلي	398087	400			---

وتشير نتائج جدول (12/ 13) إلى ما يأتي :

- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الإلهاء الإيجابي وفق متغير الجنس ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0.41) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-396) .
- ليس هناك فرق ذو دلالة إحصائية في الإلهاء الإيجابي وفق متغير التخصص ، إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0.03) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-396) .
- ليس هناك تفاعل دال بين متغيري (الجنس والتخصص) إذ بلغت القيمة الفائية المحسوبة (0.01) وهي أقل من القيمة الفائية الجدولية والبالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1-396) .
- تفسر الباحثتان هذه النتيجة حسب نظرية التوسع والبناء للمشاعر الإيجابية لفديريكسون (Fredrickson, 2001) أن المشاعر الإيجابية تعمل على توسيع نطاق الانتباه والادراك المعرفي للفرد، وتمكنه من تطوير الموارد الشخصية والاجتماعية بما في ذلك الاستراتيجيات النفسية للتكيف مع المشاعر السلبية، وبناءً على ذلك تعد استراتيجيات الإلهاء الإيجابي آلية تنظيم شائعة ومرنة يستعملها الطلبة لتخفيف التوتر والانفعالات السلبية بغض النظر عن جنسهم أو طبيعة الفرع الدراسي، كما أن غياب التفاعل بين الجنس والفرع الدراسي يعني أن استراتيجيات الإلهاء الإيجابي تمارس بشكل مستقل عن هذه المتغيرات بما يتفق مع مبدأ فديريكسون بأن المشاعر الإيجابية تعمل على بناء الموارد المعرفية والاجتماعية بشكل عالمي وليس مقتصر على جنس معين من الأفراد.

الاستنتاجات : في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي يمكن استنتاج مايلي :

- 1- أن تنامي الوعي الانفعالي والمعرفي يزيد من قدرة الطلبة على تفسير مشاعرهم وتنظيمها بصورة تكيفية، مما يعزز قدرتهم على الانخراط في استراتيجيات تنظيمية مثل استراتيجيات الإلهاء الإيجابي.
- 2- أدت الضغوط النفسية والأكاديمية إلى توجيه طلبة المرحلة الإعدادية إلى توظيف أساليب معرفية وانفعالية فعالة تساهم في تعزيز استقرارهم النفسي وقدرتهم على مواجهة التحديات المدرسية.
- 3- أن استعمال استراتيجيات الإلهاء الإيجابي لا يتشكل وفق خصائص ديموغرافية أو فروق بين الإناث والذكور، بل يركز على فروق معرفية وانفعالية عميقة تتعلق بطريقة تفسير الطلبة لانفعالاتهم.

التوصيات : لقد توصلت الباحثتان في ضوء نتائج البحث الحالي إلى التوصيات الآتية:

- 1- دمج مفهوم استراتيجيات الإلهاء الإيجابي ضمن مناهج التربية النفسية والتربوية، ولاسيما في محاضرات الإرشاد التربوي، لتعزيز وعي الطلبة بآليات التعامل الصحي مع الضغوط.
- 2- بإجراء دراسات طولية تتبع تطور استراتيجيات الإلهاء الإيجابي عبر المراحل الدراسية المختلفة، للكشف عن مسارات النمو والتغير الزمني لهذا المتغير.
- 3- اعتماد نتائج الدراسة الحالية في بناء نماذج إرشادية وقائية تستهدف طلبة المرحلة الإعدادية، من خلال تدريب الطلبة على استراتيجيات تنظيم الانتباه الإيجابي بما يدعم صحتهم النفسية وتوافقهم المدرسي.

المقترحات : لقد توصلت الباحثتان في ضوء نتائج البحث الحالي إلى المقترحات الآتية:

- 1- إجراء دراسة مقارنة في بيئات ثقافية مختلفة لمعرفة التأثير الثقافي على هذا المتغير.
- 2- دراسة أثر برنامج إرشادي لاستراتيجيات الإلهاء الإيجابي والتي تقدم إلى طلبة المرحلة الإعدادية في جودة الصداقة لديهم.
- 3- إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى تشمل (طلبة الجامعة، طلبة الدراسات العليا، أساتذة، موظفي).

المصادر:

أولا /المصادر العربية:

- احمد ، محمد عبد السلام ، (1981) ، القياس النفسي والتربوي ، ط4 ، القاهرة :مكتبة النهضة العربية.
- المحمودي ، محمد سرحان علي (2019) مناهج البحث العلمي . دار الكتب ، صنعاء ، الجمهورية اليمنية.

- الفتلاوي، علي شاكراً (2008): مدخل الى سكولوجية الزمن ط1، بغداد.
- انستازي، أن، وسوزانا، اورينا (2015): القياس النفسي، ترجمة علام، صلاح الدين محمود، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، القاهرة.
- علام، صلاح الدين محمود (2000). القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة، القاهرة، دار الفكر العربي.
- علام، صلاح الدين محمود (2009): القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان الاردن.
- عودة ، احمد سليمان (1998)، القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، الاردن: دار الامل للنشر والتوزيع .

ثانياً/ المصادر الاجنبية

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Chen, S.-M., Fang, J., Wang, L.-M., & Liu, C.-L. (2020). Rest a while and run a mile: Relationship between distraction and negative emotions among college students in China. (PLOS ONE), 15(9), e0236030. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236030>
- Ebel, R. L. (1972). Essentials of Educational Measurement New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Evans, J. St. B. T. (2008). Dual-processing accounts of reasoning, judgment, and social cognition. Annual Review of Psychology, 59, 255–278.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions, Review of General Psychology, 2(3), 300–319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. (Prevention & Treatment), 3(1), Article 0001a.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. (Cognition and Emotion), 19(3), 313–332.
- Gross, J. J. (1998). Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological Inquiry, 26(1), 1–26.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. Leisure Sciences, 22(3), 163–181.
- Iwasaki, Y., MacKay, K. J., MacTavish, J. B., Ristock, J., & Bartlett, J. (2005). Voices from the margins: Stress, active living, and leisure as a contributor to coping with stress. (Leisure Sciences), 27(2), 163–183.
- Lindquist, E.F. (1950). (Statistical Analysis in Education Research). Boston: Houghton Mifflin.
- Moskowitz, J. T., & Folkman, S. (2000). Positive affect and the other side of coping. (American Psychologist), 55(6), 647–654.
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. (Perspectives on Psychological Science), 3(5), 400–424.
- Sheppes, G., & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. (Personality and Social Psychology Review), 15(4), 319–331.
- Sheppes, G., Scheibe, S., Suri, G., & Gross, J. J. (2014). Emotion regulation choice: A conceptual framework and supporting evidence. (Journal of Experimental Psychology: General), 143(1), 163–181.
- Steinberg, L., & Morris, A. S. (2001). Adolescent development. (Annual Review of Psychology), 52(1), 83–110.
- Nunnally, J.C. (1978). (Psychometric Theory). New York: McGraw Hill Company.