



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة ديالى  
كلية التربية المقداد  
قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي



## (الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة)

بحث تقدم به الطالب

(عمر فخري عدنان)

الى قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي في كلية التربية  
المقداد وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد  
النفسي والتوجيه التربوي

بإشراف

م.د عبد الرسول سالم محمد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۖ وَكَأَنَّ عَجَلَ

بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ

وَحْيُهُ ۖ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا ۖ ﴿﴾

## إقرار المشرف

أشهد أن أعداد هذا البحث المرسوم ب(( الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة )) المقدم من الطالب ((عمر عدنان فخري ))، قد جرى تحت اشرافي في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية تربية المقداد - جامعة ديالى، هو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : ٢٠٢٣ / /

## إقرار لجنة المناقشة

نحن أعضاء لجنة المناقشة نشهد اننا اطلعنا على البحث المرسوم ب(الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة) والذي تقدم به الطالب ( عمر فخري عدنان ) وقد ناقشناه في محتواه وفيما له علاقة بها، ونرى انه جدير بالقبول لنيل درجة البكالوريوس.

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

التوقيع :

الاسم :

اللقب :

التاريخ : / / ٢٠٢٣

## الإهداء

الحمد لله حمداً كثيراً طيباً مباركاً فيه سبحانه لا نخصي ثناء  
عليك أنت كما أثنيت على نفسك خلقت فأبدعت وأعطيت  
فأنضت فلا حصر لنعمك ولا حدود لفضلك وصلى الله وسلم على  
أشرف عبادك وأكمل خلقك خاتم المرسلين ومعلم المعلمين نبينا  
ورسولنا محمد بن عبد الله الأمين وآله الطيبين الطاهرين، خير  
من علموا وأفضل من نصحوا.

إليك يا منبع الأمل الصافي الحنون ... والأمل المشرق الذي لا  
يغيب ضوءه كالشمس والقمر ... والدتي العزيزة  
إليك أهدي حبي وقلمي ورسالتي .. وجهدي وعمري ...  
والدي العزيز

إلى شموع أضاءت لي دربي .. اخواني .. و اخواتي  
إلى أساتذتي الكرام ..

إلى كل من ساهم معي في اتمام بحثي هذا ..  
إلى وطني الجريح (( العراق )) ...

إلى كافة زملاء الدراسة

الباحث

## الشكر والتقدير

أن كان من شكر وتقدير فللواحد القدير على أنجاز هذا البحث  
والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خير الخلق نبي الرحمة  
محمد (صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم)

أطلاقاً من العرفان بالجميل فإنه ليسرنا أن نتقدم بالشكر والامتنان  
الى استاذتي ومشرفة بحثي (م. د عبد الرسول سالم محمد) الذي  
أمدني من منابع علمه بالكثير والذي ما توان يوماً عن مديد  
المساعدة لي وفي جميع المجالات وحمداً لله بأن يسره وعسى ان  
يطيل عمره ليبقى نبزاساً متلألئاً في نور العلم والعلماء ..

لم ولن أنسى أتقدم بفائق الشكر والاحترام والتقدير الى احبائي  
(والدي، والدتي، وإخوتي) جميعاً الذين ساندوني ووقفوا بجانبني منذ  
بداية مسيرتي العلمية ولغاية الان وجزاهم الله عني كل خير...  
كما أتقدم بشكري وتقديري الى كل من أسدى لي معروفاً او توجيهه  
في انجاز هذا البحث وجزاهم الله تعالى عني خير الجزاء.

الباحث

## المستخلص:

يستهدف البحث التعرف على مستوى دافعية الاتقان لدى طلبة الجامعة وحسب متغيري الجنس ، ولتحقيق أهداف البحث قام الباحث بتبني مقياس (علي، ٢٠٢١) والمتكون من اربعة مكونات ومن (٣٥) فقرة كما جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس وقد جرى حساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ (٠.٨٩) ، وقد طبقت الباحثة المقياس على عينة عشوائية من طلبة المدارس الابتدائية في قضاء المقدادية بلغت (٦٠) طالب وطالبة ومن خلال استعمال الوسائل الاحصائية اظهرت النتائج ان الطلبة لديهم دافعية اتقان عالية ، ووجود فروق دالة إحصائية لمتغير البحث وفق متغير الجنس ولصالح الذكور كما توصل الباحث إلى عدد من التوصيات والمقترحات.

## Abstract :

The research aims to identify the level of proficiency motivation among university students and according to the variables of gender. To achieve the research objectives, the researcher adopted the (Ali, 2021) scale, which consists of four components and (35) items. The apparent validity of the scale was verified, and the scale's stability was calculated using the Cronbach alpha method. It reached (0.89), and the researcher applied the scale to a random sample of primary school students in the district of Muqdadiya, which amounted to (60) male and female students, and through the use of statistical methods, the results showed that students have high mastery motivation, and there are statistically significant differences for the research variable according to the gender variable In favor of males, the researcher also reached a number of recommendations and proposals.

## قائمة المحتويات

ت	العنوان
ب	اية قرآنية
ج	اهداء
د	شكر وتقدير
هـ	قائمة المحتويات
	الفصل الاول
٢-٢	مشكلة البحث
٧-٣	اهمية البحث
٧	اهداف البحث
٧	حدود البحث
٧	تحديد المصطلحات
	الفصل الثاني
٢٣-٩	الاطار النظري
٢٤-٢٣	دراسات السابقة
	الفصل الثالث
٢٦	اجراءات البحث
٢٦	اولاً: منهجية البحث
٢٦	ثانياً: مجتمع البحث
٢٧	ثالثاً: عينات البحث
٢٧	رابعاً: اداة البحث
٢٧	خامساً: الوسائل الاحصائية
	الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
٣٠	أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
٣٢	ثانياً: التوصيات
٣٢	ثالثاً: المقترحات
٣٤	المصادر
٤١	الملاحق

## **الفصل الاول / التعريف بالبحث**

**اولا / مشكلة البحث**

**ثانيا / اهمية البحث**

**ثالثا / اهداف البحث**

**رابعا / حدود البحث**

**خامسا / مصطلحات البحث**

## اولا : مشكلة البحث

يركز الانتباه الايجابي الموجه للذات على المراقبة الذاتية الدائمة وبحسن الرفاهية وعلى العكس من ذلك إذا كان الشخص لديه انتباه سلبي موجه للذات يصبح غير قادر على التكيف مع المواقف وتكون استجابته وتكون استجابته مدمرة و غير مقبولة نوعا ما .  
(النجار والطلاع، ٢٢: ٢٠١٥)

اذ اشارت بعض الدراسات إلى أن الطلبة المتميزين لديهم من السمات والخصائص ما قد يعرضهم للمجازفة او يوقعهم في مواقف صعبة مع انفسهم ومع الاخرين ومن هذه الخصائص (الحساسية الزائدة، والشعور بالاختلاف، وقوة العواطف، والنمو الغير متوازن في الحالات العقلية والاجتماعية) وان طلبة الدراسات العليا هم على الأغلب من الطلبة المتميزين لديهم قدرات عقلية مقبولة مقارنة بالفئات الأخرى .

أن الطلبة لهم قدرات عقلية عالية الا أن رغم قدراتهم العقلية العالية قد يعانون من غياب التوازن والنضج الانفعالي والعقلي والبحث عن الكمالية والمثالية والإفراط في محاسبة النفس والبحث عن معنى الحياة، وان هناك حاجة إلى تغيير السلوك الإنساني في المواقف المختلفة اثناء تفاعلهم مع بيئتهم وهذا مما قد يكون له تأثير على الانتباه الايجابي الموجه للذات والى الشخصية الاستباقية( العنزي، ٥ : ٢٠١٣)

وأكدت دراسة (مصطفى، ٢٠١٦: ٥٨) ان طلبة المرحلة المتوسطة يتمتعون بانتباه ايجابي موجه للذات وتوصلت نتائج الدراسة ( Abele et al., 2005 ) أن المزاج الايجابي يعزز الانتباه الايجابي الموجه للذات ودراسة جريشام واخرون ( Grisham et al, ٢٠١٥ ) درست الانتباه الايجابي الموجه للذات في علاج القلق الاجتماعي (الغضب والاستثارة الفسلوجية ) وتوصلت الدراسة أن التدريب على الانتباه الايجابي الموجه للذات يقلل من الغضب .

أما دراسة جيندولا ( Gendolla et al., 2005 ) حيث توصلت نتائج الدراسة عن الانتباه السلبي الموجه للذات والمزاج السلبي وطبق على (٤٧) طالبا جامعيًا توصلت الدراسة الى وجود تاثير للمزاج السلبي على الانتباه السلبي الموجه للذات يرى الباحث أن مشكلة البحث تنطلق بشكل رئيسي في التناقض بين الدراسات السابقة التي تناولت متغير الانتباه الايجابي الموجه للذات.

وهذا ما حاول البحث الحالي ايجاد اجابة له من خلال الاجابة على السؤال الاتي :-  
- ما مستوى الإنتباه الإيجابي الموجه للذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة ؟

### ثانيا / اهمية البحث

يسعى الأفراد إلى التكيف الايجابي مع المواقف الحياتية مما يساعد على التفكير الإيجابي العقلاني الذي يمكن الفرد من أن يكون هادئ وذا تفكير موضوعي ويعود ذلك إلى الانتباه الايجابي الموجه للذات أن الأفراد الذين لديهم انتباه ايجابي يفضلون عدم الانتباه الانتقائي تجاه الصور السلبية وربما يحافظون على رفاهيتهم والابتعاد عن المحفزات السلبية، ويظهر الأفراد ذو الانتباه الايجابي طفرة ذاتية لمعالجة المنبهات بطريقة تسهم في تنظيم مشاعرهم (الرقيب، ٣٣: ٢٠٠٨ )

والانتباه الايجابي الموجه للذات يزيد من الجهد للقيام بأفضل المهام (الأنصاري وكاظم، ٢٠٠٨) كما أن المهام المعقولة تصبح أكثر صعوبة نجد الفرد الذي يمتلك انتباهه ايجابية موجها للذات يركز على الأفكار الداخلية وعلى مشاعره وصفاته وكذلك الأفكار الخاصة بالذات ككائن اجتماعي كما انه يركز على مظهره ككائن اجتماعي وسط مجموعة من الأفراد ، وتؤخذ الاحتياجات والرغبات الذاتية مع ردود فعل الاخرين بعين الاعتبار في التوافق الاجتماعي و رغبة الفرد في تأثير عملة على انطباعات الآخرين عن ذاته (Kiriopoulos & Klimidis , 2006 : 98)

حيث ان الانتباه الايجابي الموجه للذات يحسن الرفاهية على عكس الانتباه السلبي الموجه للذات فانه يزيد من الاضطرابات ومنها الغضب (بركات، ٧٦: ٢٠٠٥).

وجد سالوفي وجد أن المزاج الايجابي له تأثيرات مرنة على الانتباه الموجه للذات فالأشخاص الذين لديهم انتباه ايجابي قد يستخدمون نظارتهم لتنظيم عواطفهم (Yale :92 & Martin, 2000).

أن الانتباه الايجابي الموجه للذات وعمليات تقييم النفس هي اهداف مهمة للأداء الاجتماعي الجيد .وان الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى الطلبة المتميزين تمكنهم من اداء دورهم بنجاح في العملية التعليمية وترجع اهمية دراسة الانتباه الايجابي الموجه للذات الى وجود علاقة بين الانتباه الايجابي الموجه للذات واداء المهمة، وان الافراد ذا الانتباه الايجابي يحاولون تحويل انتباههم بعيدا عن الجوانب السلبية في بيئتهم ويفضلون النظر الى تنظيم افكارهم وعواطفهم بصورة ناجحة ( Peterson & Seligman, 2004 : 98 )

ان الانتباه الايجابي الموجه للذات يزيد من متابعة الهدف ويوجه الأفراد للسيطرة على العمل بمرونة من خلال دمج المعرفة من اجل احتمالية تحقيق الهدف لان توقع الأفراد لتحقيق الهدف يزيد من سعيهم لتحقيقه ( Duval & Silvia , 2002 : 27 )

يتأثر الانتباه الايجابي الموجه للذات بالتفائل والامل اذ أظهر المراهقون بأنهم أكثر عرضة للانتباه الى المعلومات الايجابية وقل عرضة للانتباه على المعلومات السلبية من اقرانهم المتشائمون وان المراهقين ذوي الامل العالي يكون انتباههم اكثر ايجابية وقل سلبية ، واكد بورتوليتو وبورشوفيتش (٢٠١٣) على أهمية العناصر المهدئة مثلا الغرض من الحياة وبالمثل في الصحة العقلية فان الأفراد الذين يستخدمون المزيد من المسؤولية الاجتماعية ويهتمون بالمعلومات اكثر ايجابية وقل سلبية ويتمتعون بالرفاهية وعلاقات شخصية افضل (Bortoletto & Boruchovitch, 2013 :56)

يرى كل (اغاروال ودلال) الانتباه الايجابي الموجه للذات يخلق حالة ذهنية مرغوبة للتعامل مع الحياة بشكل ايجابي وهذا يولد نتائج ايجابية تهدف الى تعزيز الحياة في جميع الظروف ، إذ يتم تفسير الواقع بطريقة ايجابية في أي موقف معين ،وان هذا التحيز الإيجابي هو استعداد لتركيز انتباه الفرد بشكل انتقائي على الجانب الأكثر اثارا من أي

موقف يمرر به المرء في الحياة وان التوجه الايجابي هو الميل للتركيز على الجانب الايجابي للموقف اكثر من الجانب السلبي و فالافراد الذين يتمتعون بانتباه ايجابي يركزون النظر نحو المعلومات الايجابية ويحافظون عليها ويحسنونها، وقد يكون الانتباه الى بعض أشارات البيئة أمر بالغ الأهمية وقابل للتكيف في ضمان بقاء الرفاهية على المدى الطويل والنظر الطويل للتفائل وتجاهل المنبهات السلبية تماما التي تكون غير قادرة على التكيف ( Christine , 2015 & Dannii , Yeung )

والانتباه الايجابي بشكل عام يكون متحيزا بشدة نحو المناطق المتماسكة من الذات ، لأنه يمتلك القدرة الأكبر على التنظيم الفعال للفكر والعاطفة والعمل أن المناطق ذات التماسك الأكبر تجذب الانتباه الايجابي أثناء التفكير الذاتي إذ ينحرف تيار الأفكار نحو الجوانب الذاتية التي يتم التعبير عنها جيدا من حيث تكاملها وتماسكها أن نمط الانتباه الموجه نحو الذات يختلف باختلاف الحالة لكن ومع ذلك، قد يمثل بعدا للفروق الفردية بمعنى أن الأفراد قد يختلفون بشكل منهجي فيما يتعلق بكيفية تخصيص مواردهم المعرفية، وعلى وجه التحديد، ما إذا كانوا يميلون إلى التركيز بشكل أكبر على جوانب الذات المتماسكة أو غير المتماسكة، وما إذا كانوا يميلون إلى انتاج سلوكيات مرتبطة بأحد وضعي الانتباه ، على سبيل المثال انفتاحهم على التعليقات المتعلقة بالذات، أو قيامهم بسلوكيات البحث عن التعليقات ، أو استراتيجيات معالجة المعلومات ذات الصلة بالذات (أبو جدي وعبد الهادي : ٣٣ ، ٢٠١٢ )

يعزز الانتباه الايجابي الموجه للذات تنظيم الحالة المزاجية حتى التقلبات المعتدلة في الحالة المزاجية قد تؤثر على العمليات المعرفية يؤدي الى انتاج انماط من التفكير اكثر قابلية للتقبل التكيف والابداع والتكامل وان الأفراد الذين لديهم انتباه ايجابي موجه للذات يكون انتباههم بعيدا عن الصور السلبية (بركات، ٥٤ : ٢٠٠٦).

ويعمل المزاج الايجابي على توسيع نطاق الانتقائي للانتباه وهو توسيع المنبهات الايجابية وهو تفكير مرن وابداعي و غير معتاد ويرى فريديريكسون ان الفرح والبهجة

والصفاء لدى الأفراد يجعل لكل منهم مزاج ايجابي يوسع الانتباه الايجابي لدى الأفراد يكون الافراد الذين يتمتعون بانتباه ايجابي موجه للذات في مستوى عال او بارز (saacowitz , 2006 : 87)

يعد الطلبة ذوي الاتجاه الايجابي للذات أحد العناصر البارزة الذين يتميزون عن زملائهم بالتقدم في مجالات مختلفة، كالمجال الدراسي او احد مجالات الأنشطة الأخرى اي بمعنى لهم قدرات خاصة في (الابتكار، التحصيل، الذكاء والقدرات العقلية) كما وقد نجد في المجال الدراسي أن الطلبة المتفوقين دراسيا لهم سمات محده من اهمها (تميزه عن الاخرين، حرصه على التقدم المستمر (عبد الحسين ، ١٢٥ : ٢٠١٥)

يتعلم الطلبة ذوي الاتجاه الايجابي الموجه للذات بسرعة ويسر كما انهم يملون من التفاصيل ويظهرون الضجر بسببه لانهم قادرون على القفز من فكرة الى فكرة اخرى بسرعة، ويتميزون بذاكرة قوية، ولديهم قدرة عالية على التذكر والاستدكار بسرعة كما أن لديهم طلاقة لغوية، ويتميزون بالثابرة في البحث والقدرة العالية على الانجاز والاستقلالية في التعلم ولديهم قدرة على المبادرة ،ولديهم رغبة في المخاطرة والمجازفة من اجل عملية التعلم، ولديهم القدرة على التحمل والغموض اذا كان موجودا في موادهم الدارسة ويعد الطلبة المتميزين من ذوي الخصائص الايجابية في النواحي الجسمية ، والعقلية والانفعالية والاجتماعية مما يساعدهم على التوافق السليم ( موسى، ٣٤ : ٢٠٠٤ )

و الطالب ذو الاتجاه الايجابي للذات شخص مؤثر ومتأثر ايضا بما يدور حوله ويستمد اثره مما يقدمه من جديد في مجال عمله في البيئة التي يوجد فيها ومن هنا جاءت اهمية البحث ، ان الانسان المتميز بشكل لبنة اساسية وفاعلة في المجتمع وعليه فأن للايجابيين اثار مهما في عملية التغيير الاجتماعي ونحن نلاحظ اليوم ان الامم لم تعد تقاس بما لديها من موارد مادية أو طبيعية بل أصبح مقياس التقدم بما تمتلكه الأمة من موارد بشرية متميزة ومبدعة (عباس ، ٣٨٣ : ٢٠٢٠)

وتنبثق اهمية البحث الحالي من اهمية الميول العقلية والمهنية والكفاح من اجل التفوق والتطور والتقدم الانساني في ضوء ما يحدث من اندفاعات في مختلف جوانب النمو والنضج العقلي، ومن هنا تأتي اهمية المرحلة المتوسطة في تنمية التفكير لدى الطلبة ومساعدتهم في تحقيق ذواتهم واكتشاف ميولهم العلمية والمهنية والاسهام في توسيع دائرة الاتصال بين المدرسة والعائلة واكتساب الفرد للمكانة الاجتماعية التي يرغب في الحصول عليها .

### اهداف البحث

- يهدف البحث الحالي التعرف إلى مستوى الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة .
- دلالة الفروق الفردية لمتغير الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى عينة الدراسة وفق متغير الجنس (ذكور ، اناث)

### حدود البحث

- ١-الحدود الزمانية : العام الدراسي ٢٠٢٢ م- ٢٠٢٣ م
- ٢-الحدود البشرية : طلبة المرحلة المتوسطة في المدارس التابعة لقضاء المقدادية
- ٣-الحدود المكانية : المدارس المتوسطة في محافظة ديالى

### مصطلحات البحث

- الانتباه الايجابي الموجه للذات : يعرفه كارفر ( Carver , 2012 ) هو نوع من انواع التنظيم الذاتي ليصبح عمل الفرد اكثر توافقا مع قيم الناس والمواقف والاهداف المنشودة للفرد (Carver، ١٢١، ٢٠١٢)
- التعريف النظري : اعتمد الباحث تعريف كارفر(٢٠١٢) كتعريف نظري الاعتماد عليه في بناء فقرات مقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات
- التعريف الإجرائي : هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاستجابة على فقرات مقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات

## **الفصل الثاني**

### **الاطار النظري ودارسات سابقة**

## أولاً: الاطار النظري

• نظرية الانتباه الايجابي الموجه التي فسرت الانتباه الايجابي الموجه للذات

١- نظرية الوعي الذاتي الموضوعي لكارفر ( The theory of objective self

(Awareness

اول من صاغ نظرية الوعي الذاتي الموضوعي دوفال وويكلاند (Duval- Wekland, ١٩٧٢) وهما زوجان من علماء النفس الاجتماعي التجريبي اذ أشاروا ان الانتباه ربما يتذبذب بين الداخل والخارج .

حيث تعد الذات هي المكون الأساسي للشخصية و الحاوية للسمات المختلفة للفرد بما يميزه عن الاخرين وان كل فرد لديه نظراته لذاته ومفهومه تختلف عن الاخرين هناك بعض الأفراد يركزون نحو ذواتهم وينظرون للعالم من خلال استفادتهم الشخصية وبذلك يمتلكون انتباها مفهوما نحو الذات ( القاضي واخرون، ٥٥: ٢٠٠٥ ) كما ويرى بوبر واكلس هناك نوعين من الانتباه وهما :

١-انتباه بيولوجي: يتم هذا الانتباه بصورة غير ارادية ويهدف الى تلبية الحاجات

البيولوجية والفيسيولوجية للكائن الحي، ويكون انجازه مستوى واطئ من الوعي

٢-انتباه ارادي : يكون توجهه من ارادة الانسان، ويكون على مستوى عال من الوعي

وهو ما يسمى ب (الوعي الذاتي) ويكون هذا الوعي في مستوى اكثر تطورا الوعي

نو المستوى الواطئ .

ويعد الانتباه الموجه نحو الذات أحد المفاهيم المستخدمة في الحديث عن الذات

احدى انظمة الشخصية في علم النفس الحديث، إذ تشير الى المعلومات وثيقة الصلة بالذات

حتى أن بعض اسس النظرية متكاملة للبحث في هذه العملية وعلاقتها ببعض العمليات

الاخرى الشخصية والسلوك وتفسر نظرية الوعي الذاتي الموضوعي الانتباه الواعي على أنه

ثنائي التفرع، وله خاصية التوجيه اما نحو الذات أو اتجاه البيئة ويسترشد اتجاه الانتباه

بالأحداث التي تجبر الانتباه الى الداخل مثل انعكاسات الذات والأحداث التي تجذب الانتباه الى الخارج مثل تشتيت المحفزات خارج الذات في ضل الوعي الذاتي الموضوعي سيختبر الفرد تأثير سلبية او ايجابية (القاضي واخرون، ٥٠ ، ٢٠٠٥)

تنظر وجهة النظر القديمة تنظر للانتباه الموجه للذات على أنه سلبي موجه نحو المعلومات لداخلية ،مثل الصور الذاتية السلبية للفرد ،والأحاسيس الجسدية المرضية العالي ولأدراك السلبي للذات واعراض القلق الجسدية المستمرة ،كما وانه نوع من التفكير المتركز حول الاضطرابات واعرضها واسبابها ونتائجها واثارها ( يعقوب ، ٦٦:٢٠١١)

أن درجة معينة من الانتباه الموجه نحو الذات تكون نافعة فان ازدت عن حدها تكون ضارة فعلى سبيل المثال وجد أن الافراد الذين لديهم اكتئاب يكون لديهم انتباه موجه نحو الذات مرتفع ،لأنه يؤدي الى تقاوم اعتلال الحالة المزاجية عن طريق زياده في التركيز اللوم الذاتي والحالة المزاجية السلبية (أبو جدي وعبد الهادي، ٧٦:٢٠١٢)

تقترح نظرية الوعي الذاتي الموضوعي القديمة المتمثلة بـ (دوفال ويكلاند) والجديدة المتمثلة (بكار فر وشاير وياس ) باختلاف الأفراد من حيث تركيز انتباههم على افكارهم ومشاعرهم (العنزي ، ١٧٠:٢٠٠٦)

وبما ان النظام النفسي طوره دوفال ويكلاند موجهها نحو تحقيق الاتساق الداخلي بين مكوناته وذاته ومعاييره عندما كان هناك تناقض او اختلاف بين الذات وبعض معايير ذات الصلة، يظهر صارع عقلي داخل النظام ،كان ينظر إلى هذا على انه حاله من التأثير السلبي وهي حاله يجب اصلاحها أو تجنبها كما يمكن للنظام تغير سلوكه وحالاته العقلية لتتوافق مع المعايير ذات الصلة من ناحية أخرى يمكن للنظام تجنب الصارع عن طريق من التركيز الذاتي تماما وبالتالي ايقاف عملية التقييم الذاتي لذا فإن حالة دوفال ويكلاند ترتبط بالتأثير السلبي بينما اظهر باحثون آخرون امثال (كارفر، شير، باس: ١٩٧٩)

ان الانتباه الموجه للذات من الممكن أن يرتبط بالتأثير الايجابي في مواقف معينة. ويرى جيمس عندما يكون الانتباه موجه ذاتيا يتعلق ببعض قيم المقارنة، كما اقترح أن قيمة

المقارنة هذه ستكون طموحا شخصيا أو من المحتمل أن تكون قيمة اجتماعية تم استيعابها من التعرض للأخرين تكون أكثر وضوحا من وجه نظر جيمس بان التقييم الناتج يمكن أن يكون ايجابيا أو سلبيا بمعنى اذا فشلت الذات التي يراها المرء عند اخذ منظور الاخر المعمم في الارتقاء إلى مستوى القيمة الاجتماعية، فسيكون التقييم ذاتيا ومع ذلك اذا كانت الذات تجسد هذه القيمة بالكامل فسيكون التقييم ايجابيا ومهنئا للذات وأشار جيمس في كتاباته الى احترام الذات (الشعور بالرضا او السوء تجاه الذات) يعتمد كل من الافتراضات والتطلعات والنجاحات (الإنجازات المنصورة) على سبيل المثال اذا كان الشاب لا يطمح للعب في كرة القدم بشكل جيد فان حقيقة ذلك انه لا يجيد اللعب في كرة القدم ليس له تأثيرات سلبية على احترامه لذاته اما اذا كان لديه تطلعات متميزة في كرة القدم فان المدى الذي يتم في تحقيق هذه التطلعات في سلوكه يكون وثيق الصلة بتقديره لذاته فان مثل هذه التناقضات ملحوظه فقط بالقدر الذي يكون فيه انتباه الشخص موجه نحو هذا الجانب من الذات يثير هذا المبدأ الى احتمال ان الانتباه الموجه نحو الذات يمكن أن يخلف مشاعر سلبية (تدني احترام الذات) اذا كان السلوك لا يتوافق مع التطلعات او الادعاءات ، حيث ان هناك فروق ثابتة لكمية الانتباه الذاتي للأفراد فالأفراد الذين لديهم انتباه موجه نحو الذات مرتفع ينتبهون لأنفسهم اكثر من الأفراد الذين لديهم انتباه نحو الذات منخفض ( فائق ، ٨٩ : ٢٠١٦ )

إذ أوضح هاجي وباياني وميرزاينا (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014) أن الانتباه الموجه للذات يشمل التقييم الذاتي الذي يقارن سلوك الفرد بالمعايير الداخلية لنفسه ، وأن الانتباه الموجه للذات يشمل التركيز على الأعراض الانفعالية والجسدية اثناء الحدث او الموقف مما يؤثر على الحالة المزاجية للفرد ، وقد يظهر بعض الاضطرابات كالقلق والتوتر هاجي وباياني وميرزاينا (Haji, Bayani & Mirzaian, 2014)

وصنف براون (Brown) انواع الانتباه على أنها ايجابية وسلبية يشمل الانتباه الايجابي كلمات لطيفة واتصالات جسدية أو سلوكيات تساعد المتلقي على الشعور بالرضا وتشجيعه أو دعمه بينما تنبثق وجهة النظر الحديثة للانتباه الموجه للذات من علم النفس

الإيجابي والذي يعتبر أن تفكير الإنسان بطريقة صحيحة سوف تجعله قادر على تحويل حياته كلها، ولابد من تغير ظروفه فإنه يتعين عليه أن يغير السبب والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الانسان عقلة وهو الوسيلة التي يفكر بها الانسان ويتصورها في عقلة ،فانه يركز على المراقبة الذاتية الدائمة للفرد يمكن وصفها بانها شكل من اشكال الانتباه الإيجابي الموجه للذات حيث تخفض أعراض الاضطرابات وتحسن الرفاهية (Brown et al., 2007: 81)

يرى كل من شير وكارفر (Carver & Scheier, 1978) أن الانتباه الإيجابي الموجة للذات هو المحفز الذي يشترك في عملية التنظيم الذاتي وهناك مجموعة عوامل تحفز هذا الانتباه فيتم التوجه اما الى داخل (ذات الفرد) أو الخارج (العالم الخارجي) ويبدو أن الانتباه الايجابي الموجة للذات ينجذب بشكل طبيعي الى إشارات المشاعر الاشياء رائعة في البيئة (Ohman , Flykt , & Esteves , 2001 , 111).

يختلف نمط الانتباه الموجه نحو الذات يختلف باختلاف الحالة لكن ومع ذلك، قد يمثل أيضا بهذا للفروق الفردية بمعنى أن الأفراد قد يختلفون بشكل منهجي فيما يتعلق بكيفية تخصيص مواردهم المعرفية، وعلى وجه التحديد، ما إذا كانوا يميلون إلى التركيز بشكل أكبر على جوانب الذات المتماسكة أو غير المتماسكة، وما اذا كانوا يميلون إلى انتاج سلوكيات مرتبطة بأحد وضعي الانتباه، على سبيل المثال انفتاحهم على التعليقات المتعلقة بالذات، أو قيامهم بسلوكيات البحث عن التعليقات، أو استراتيجيات معالجة المعلومات ذات الصلة بالذات أن الافراد الذين لديهم انتباه ايجابي يسعون الى تلبية الرغبة في تكوين رؤية ايجابية عن انفسهم والحفاظ عليها وبالتالي اختيار الافراد الذين من المرجح أن يقدموا ردود فعل ايجابية عندما يتم تنشيط الدافع للتحقق من الذات تمتع الأف راد ذو الانتباه الايجابي بتركيز انتباههم الواعي إلى جوانب الذات المتماسكة. إذ يتيح لهم تقييما سريعا وفعالا للمثيرات (على سبيل المثال، شركاء التفاعل، أو أجزاء من المعلومات من حيث صلتها الشخصية وأهميتها .

اذ يتمثل الانتباه الايجابي بالمعرفة القوية المكتسبة من خلال تعميم الخبرة السابقة يمكن للأفراد الوصول بسرعة إلى الإرشادات التي تؤدي إلى التكيف ، خاصة عندما لا يكون هناك وقت للتفكير يتمثل الأفراد الذين لديهم انتباه ايجابي بتعميم الخبرة السابقة، يمكن للأفراد الوصول بسرعة إلى الإرشادات التي تؤدي إلى التكيف، خاصة عندما لا يكون هناك وقت للتفكير، وتكون هناك حاجة إلى استجابة فورية (مثل التهديد والتحدي) لذلك يفترض النموذج أن الانتباه الايجابي يركز على المناطق المتماسكة لبنية الذات عند استخدام المعرفة الذاتية كألية التنظيم العمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية (Strawinska, 2010: 114)

ينجذب الانتباه الايجابي الموجه للذات نحو الإشارات العاطفية الخارجية والإشارات العاطفية الداخلية ،مثل تلك من الحالة المزاجية والعواطف فقد توجهه انتباهنا ايضا الى أنواع معينة من الاشياء عندما نكون سعداء فنحن سريعون في اغتنام المنبهات المجزية والايجابية (Tamir & Robinson , 2007 : 32)

قد تؤثر المشاعر على الانتباه الايجابي، أذ أن الأشخاص الذين يتمتعون بمزاج سعيد يكون تركيزهم على نطاق واسع في بيئتهم يقودهم ايضا الى اظهار مشاعر ( Biss & Hasher , 2011 : 18)

قد يسهل للانتباه الايجابي على تحقيق نتائج مرغوبة ويرتبط بالمستويات العالية من حالات المزاج الإيجابي بدخل أعلى وتفاعلات اجتماعية اكثر نجاحا وعمار اطول ( اسليم ، ٦٧ : ٢٠١٧ )

يمكن أن يكون الانتباه الايجابي الموجه نحو الذات يخلف مشاعر ايجابية اذا كان السلوك يتوافق مع التطلعات يجب أن تكون النتيجة هنا هي (الفخر، الرضا) ويشعر الأفراد الذين لديهم انتباه ايجابي بالرغبة في صورة ذاتية لا بأس فيها، ويكرهون علم اليقين والغموض عند التفكير في أنفسهم وبالتالي يجب عليهم تجنب توجيه انتباههم نحو مناطق الذات الخالية من الترابط .

برى كارفران ان الانتباه الإيجابي الموجة للذات يساعد الفرد في تحقيق اهدافه ومعرفة امكاناته وتركيز هذه الامكانات كامله من اجل تحقيق الهدف من خلال مراقبة الذات، ويختلف عن الانتباه المرضي السلبي الأجتزاري الموجة للذات، فعندما يوجه الفرد الانتباه الايجابي الى ذواتهم فانهم في ضوء معايير الملائمة والأهداف وقيمون اعمالهم (Carver, 2012:112)

ويضبط الانتباه الايجابي الموجة للذات انتباه الأشخاص المهوسون والمتفائلون والمرحون يكون تركيزهم بشكل أوسع على عكس الأشخاص القلقين يكون تركيزهم بشكل ضيق .

يركز الأفراد في الانتباه الايجابي الموجة للذات على جوانبهم الذاتية بعد الأحداث الايجابية التركيز على الأحداث السلبية ( 78 : 1986 , Pszczynski )

يتمتع الأفراد ذوي الانتباه الايجابي الموجة للذات بتفسير الأمور بطريقة ايجابية وتكون عملية الإدراك للفرد بطريقة ايجابية وتفسر بطريقة موضوعية مما يخلق عندهم مشاعر ايجابية مثل السعادة والهدوء على عكس الانتباه السلبي الموجة للذات ( , Potegal , 2010 , Stemmler , and pielberger )

الانتباه الموجة نحو الذات من الممكن أن يخلق مشاعر ايجابية مثل احترام الذات اذا كان السلوك يتوافق مع تطلعات الفرد تكون النتيجة هي الفخر والرضا والتأقلم الذاتي. يتمتع الأفراد ذوي الانتباه الايجابي بعقلية واسعة وأكثر انتاجية عبر مواقف متنوعة قد تكون اللفظية او بصريه ويقوم الأفراد ذوي الانتباه الايجابي الموجة للذات بحل المشكلات الابداعية اثناء الحالة المزاجية الايجابية ويعمل على تجنب الانتباه الى المحفزات التي تعتبر غير متصلة بالموضوع (Rowe , Hirsh & Anderson, 2006)

الانتباه الايجابي الموجة للذات يخلف المشاعر الايجابية تعني أن المرء، يفعل ما هو افضل مما يحتاج الية، يمكن القول مما سبق بان الانتباه الايجابي الموجة للذات يتشابه ايضا مع الانشغال الذاتي حيث أن الانشغال الذاتي هو الانتباه الى بعض الجوانب بما في

ذلك (الطابع، الذاكرة المشاعر والحالة المادية، الذات المثالية) اما الانشغال الخارجي فهو يعني الانتباه الى ممارسة الهويات والعمل والمهام المهمة (Verhaeghen, 2018: 87) يتنبأ أن كلا النموذجين الايجابي والسلبي يثير الانتباه الموجة للذات لأن الأمزجة هي ديناميكية ومتميزة والجوانب البارزة من الخبرة (Salovey , 1992 : 90) تفسر نظرية الوعي الذاتي الموضوعي الانتباه الإيجابي الموجة للذات من أربعة ابعاد هي :

- الوعي الذاتي العام

- الوعي الذاتي الخاص

- الوعي الخاص بصورة الجسم

- الوعي العام بصورة الجسم

حيث يقال أن الوعي الذاتي الخاص هو الميل النزوعي للتركيز على الأفكار والمشاعر الداخلية للفرد (Carver & Scheier , 1987.p527)

وان الوعي الذاتي الخاص هو ادراك المرء لأفكاره ومشاعره الشخصية على سبيل المثال (احاول دائما اكتشاف نفسي) ويقصد الوعي الخاص هو الحالة العابرة من الانتباه الى الجوانب الداخلية والخارجية والتي تتكون منها الذات الخاصة وهذا قد يعني أن الفرد يكون مركز شعورة ويمكن للفرد أن يعبر عن ادراك كل المثيرات الداخلية وانتباه على الجوانب الداخلية وغير المشتركة والخارجية بالوعي الذاتي الخاص (Buss, 1980, 54) , وقد اكد ويتين (Weiten,1995) يتضمن الوعي الذاتي الخاص مجموعه من النقاط :

١-ادراك الأحداث الخارجية

٢-ادراك الاحساس الداخلي

٣-ادراك الذات

٤- الانتباه الى الافكار حول الخبرات المختلفة

كما أن الوعي الذاتي الخاص الذي يتتيا بشكل افضل بكل من الرفاهية الذاتية والنفسية وعلى الرغم من أن الوعي الذاتي الخاص هو مرتبط بالخصائص الايجابية مثلا امتلاك مستوى أعلى من فهم الذات ( ١٩٩٨ : Darvill, Johnson & Scandell ، Trapnell & ate sen Dank 1992 ) كما يشير الوعي الذاتي الخاص الى ميل المرء الى التركيز على افكاره ومشاعره لتحديد الأشكال المحددة الوعي الخاصة .

حيث صممت دراسة (اليوت كوكر، ٢٠١١) الذاتي الخاص والميول التي تنتبها بشكل افضل بالرفاهية الذاتية والنفسية، على الرغم من أن الوعي الذاتي الخاص يرتبط بخصائص ايجابية مثلا امتلاك مستوى أعلى من فهم الذات (Darvill , Johnson , & Danko , 1992)

يرى كل (Trapnell and Campbell , 1999) ان هناك دافعين مختلفين الأيكرسان الانتباه على الذات الخاصة هما :

- الفضول

- الفحص العقلي للمشاعر السلبية وعلى هذا الأساس ميزوا بين ما اطلق عليه الجوانب التأملية للانتباه الذاتي الخاص ، كما واستخدم عناصر التأمل لغة تتعلق بكون الشخص (مفتونا ومتأملا ، وفلسفيا ، وفضوليا )

اما فيما يخص الأفراد الذين يكون لديهم استعداد عال للانتباه الى الجوانب الداخلية وغير المشتركة لذواتهم، يكون هؤلاء شاعرين بشكل خاص بذواتهم ويتفحصون بشكل منتظم عملياتهم الحسية وامزجتهم، ويستتبطون دوافعهم واهدافهم يتصفون بانهم كثيروا التخيل بخصوص ذواتهم، كما ويعرفون انفسهم بشكل دقيق نتيجة الاستبطان المتكرر أما اذا طلب منهم وصف ذواتهم فانهم سوف يقدمون وصف تام مع تساوي الأشياء الأخرى كما وانهم يوصفون شخصياتهم بوصفا دقيقا ويضخم الانتباه المزمع الى الذات جوانبهم الانفعالية اما الأفراد الذين يكون لديهم ميل ضعيف للانتباه إلى الجوانب الداخلية وغير المشتركة لذواتهم

فهم نادر ما يختبرون ذواتهم وقليلًا ما يستنبطون دوافعهم أو تخيلاتهم المتعلقة بذواتهم، وهم لا يعرفون عن شخصياتهم إلى القليل وتقاريرهم الذاتية عن شخصياتهم ربما قد تكون مستندة عن جهالة ولا تحتمل أن تكون صحيحة، كما لا يوجد تضخيم للدوافع تكون صحيحة بسبب عدم الانتباه إلى هذه الجوانب الداخلية للذات (Buss , 1980 , p20 )

الأفراد الذين لديهم انتباه ايجابي خاص يتوجهون إلى الجوانب السرية لأنفسهم مثل على ذلك (افكارهم ومشاعرهم أو سلوكياتهم) إذ كونه أكثر وعياً بالذات ( Fenigstein , Scheier , & Buss ,1975 )

قد يمكن الناس من أن يكونوا أكثر انسجاماً مع عمليات تفكيرهم ونقاط الضعف المحتملة فيها، كما تمثل المستويات الأعلى من الانتباه الخاص الموجه على الذات من تقليل أو تصحيح المصادر المتمثلة للتشوية المعرفي في احكامهم وعمليات اتخاذ القرار أو بعبارة أخرى قد تتبع قدرة الناس على فهم المشاعر أو تعكس ميلاً عاماً أكثر للاستبطان، كما ويمنح الاستبطان الأشخاص مزيداً من الوصول إلى عمليات التفكير الخاصة .

### مجموعة عوامل على سهولة بناء واسترجاع الأشخاص للأحداث هي :

أولاً : قد تجذب المعلومات الحية والديناميكية انتباه الناس بشكل غير متناسب وبالتالي تؤدي إلى تحيز في الحكم (تايلور، ١٩٨٢)

ثانياً : قد تؤثر معرفة المعلومات أيضاً في إمكانية استرجاعها

ثالثاً : قد تؤدي معتقدات الفرد وقيمه إلى تصورات مسبقة تركز الانتباه على أحداث معينة بالإضافة إلى ذلك جعل مثل هذه الأحداث متاحة بسهولة أكبر في الذاكرة وقد يتسم الوعي العام على الذات بالاهتمام بتلك السمات الذاتية للفرد التي يتم تقديمها للأخرين مثل السمات الجسدية .

يفترض أن يكون الوعي الذاتي العام والخاص سمات أو عناصر ثابتة نسبياً

لشخصية الفرد (Buss & Carver & Glass , Scheier , 1976 : 90)

تتضمن الوعي العام وعيا بالذات ككائن، اي الانتباه بان الاخرين يدركون الذات على سبيل المثال (انا قلق بشأن ما يعتقد الاخرين عني) فان الافراد في حالة الوعي الذاتي العام يعانون بشكل عام من عدم الراحة والتخوف من التقييم لانهم يرون انفسهم موضع تقييم الاخرين، ومن اجل الحد من هذه الظاهرة السلبية قد يحاولون تعديل سلوكهم لتلبية التوقعات المتصورة للاخرين حتى لو كان هذا السلوك لا يتوافق مع معاييرهم الداخلية ( Froming , walker , Buss , 1980 )

يرى شير و كار فر يزيد الانتباه الايجابي الموجه للذات من الاستجابة الايجابية والتفاعل الايجابي على سبيل المثال أن الانتباه الذاتي يزيد من الاستجابة لكل من الحالات العاطفي (97: Scheier and Carver , 1977)

اما الأفراد و الشعور بالذات العامة الى التركيز على نواتهم بوصفها مواضيع اجتماعية وكما وتشير الى الحالة العابرة، وهم الأفراد الأكثر احتمالاً للانتباه الى الذات العامة، كما وليس كل انتباه اجتماعي غير سار او يسبب الإحراج أو الشعور بالخجل على الرغم من انه يسبب القلق الاجتماعي ويرى باس أن الوعي بالذات العامة من المفروض الا تحدث مالم تكن هناك ظروف تستحدثه، لان الشخص تحت الملاحظة أو التغذية الإدراكية الراجعة (Buss , 1980 , pp28)

الذات العامة مقابل الذات الخاصة :-

وصف باس الأبعاد المختلفة للانتباه الموجه للذات في جانبين هما (العام والخاص) بان هذين النوعين يمثلان عمليات مختلفة جادل كل من شير و كارفر (١٩٨٧) للتنظيم الذاتي أن الوعي الذاتي الخاص هو يقوم الفرد بتقييم افعاله دون الاشارة الى الاخرين اما الوعي الذاتي العام يقوم الفرد بتقييم افعاله مع مراعاة السياق الاجتماعي.

لأجل التمييز بين الوعي الذاتي العام والخاص اتسع ليشمل الوعي العام بصورة الجسم والوعي الخاص بصورة الجسم، وان التمييز بين الوعي العام والخاص لا يمكن أن يفكر الفرد

في احتمالية ما يمر به من خبرات داخلية وانه الوحيد الذي يستطيع ان يخبر عن تجربته ويعبر عنها ويكون بإمكان الآخرين ملاحظتها بسهولة لأنها ظاهرة (Buss, 1980, p7)

بينما يعرف الوعي العام بالجسم على أنه ميل معتاد للتركيز على المظهر الخارجي للجسم والاهتمام به، أما الوعي الخاص بالجسم هو الميل للتركيز على الأحاسيس الجسدية الداخلية ،كفاءة الجسم و يتعامل مع تقييم الجسم مثل تقييم قوة وفعالية ورشاقة الجسم (Canver , 2012 : 67)

والتفكير في الذات في سياق الموقف المباشر احد نتائج الانتباه أن الأفراد يميلون إلى التفكير بأفكارهم ومشاعرهم وسلوكياتهم في الوقت الحاضر ويكونون أكثر انسجاماً مع تجاربهم المباشرة والتفكير في المستقبل كما له اثار سلبية له اثار ايجابية ايضا (Fening , 55 : 2009)

كما وقد يركز الناس بشدة على انفسهم على سبيل المثال متسلقو الصخور المهرة يقررون بعناية مكان وضع كل يد وقدم اثناء الصعود، فان افكارهم تتطوي الى متطلبات الوضع الحالي ولا تتطوي على الاستبطان في افكارهم ومشاعرهم ودوافعهم، فان انواع معينة من التأمل تشجع المتأملين الى الانتباه الى تيار افكار مشاعرهم المستمرة كما أن العديد من قرارات الناس وردود افعالهم الاخلاقية تستند الى ردود غير واعية وربما حتى عميقة يمكن دمجها عندما يفكر الناس بوعي في أنفسهم (Wilson et al . , 1993 , Wilson & Schooler 1991 : 65)

أكدت دراسة ( Isaacowi ،Wadlinger ، ٢٠٠٦ ) أن الأفراد الذين جربوا المزاج الإيجابي توسع انتباههم فقط نحو الصور الايجابية أن الانتباه الايجابي الموجة للذات يتعلق بالتفاؤل العالي والرفاهية الذاتية .

اما دراسة هيدرا واخرون (Hedza & others,2011) أن الانتباه الايجابي يزيد من المشاعر الايجابية بعد اثارته الحالة المزاجية الايجابية لدى بعض الشباب من خلال تقديم هدية الحلوى لهم إذ تم تتبع اعين المشاركين اثناء مشاهدتهم سلسلة محفزات الفتوغرافية على

شاشة الكمبيوتر والتي كانت متشابهة لما قد يوجهونه في حياتهم اليومية هناك دراسة أخرى تتعلق بالمرهقين الشباب ممن صدرت لهم تعليمات صريحة لتنظيم عواطفهم أثناء مشاهدتهم للمحفزات العاطفية نظرت بشكل أقل الى الصور السلبية ( Isaacowitz , 2006 : 56 )

أن الانتباه الايجابي ينظم النظر نحو معلومات إيجابية قد يساعد الأفراد للحفاظ على رفاههم أو تحسينه، أن تجنب الانتباه الى بعض الدلائل البيئية السلبية يكون الأفراد قادرين على التكيف بدرجة عالية في ضمان البقاء والرفاه في الأجل الطويل ويكونون نظرة متفائلة جدا، حيث المحفزات السلبية يتم تجاهلها تماما قد تكون غير صحية أو سيئة التكيف ( Isaacowitz , 2006a : 34 )

كما فسرت نظرية الانتباه الايجابي الموجه التي تركز على الانتباه الايجابي الموجة للذات كيف ينظم الأفراد العمل فعندما يوجهه الأفراد الانتباه الايجابي الى ذواتهم فانهم يقيمون اعمالهم في ضوء معايير الموائمة والأهداف اذن فان الانتباه الايجابي الموجة للذات يزيد من جهد الفرد ليعمل افضل ما لديه في المهام لتحقيق اهداف مهمة للذات ويزداد جهد الفرد تصبح المهام اكثر صعوبة على الذات فيزيد الفرد من الانتباه الى ذاته من أجل تحقيق اهدافه و زيادة الجهد افضل عندما تكون المهام ذات أهمية عندما يركز الناس الانتباه على الذات فإنها تقييم أعمالهم في ضوء المعايير والأهداف والمعايير ذات الصلة الانتباه (Silvia McCord , & Gendolla , 2010)

الايجابي الموجة للذات لا يسبب للناس لتحقيق هدف بشكل صارم عندما تركز على الذات، تتمكن الناس من السيطرة على العمل بمرونة من خلال دمج المعرفة حول احتمال تحقيق الهدف .

إذا كان الناس يتوقعون تحقيق هدف ما ، فإن الانتباه الايجابي الموجة على الذات يزيد من السعي إلى تحقيق الهدف ( Canver Blaney,&Scheier, 1979; Duval, Duval,&Mulilis )

أن الحالات العاطفية الإيجابية توسع نطاق الانتباه في حين الحالات العاطفية السلبية تضيق نطاق الانتباه . ( Silvia , Jones , Kelly , & Zibaie، ٢٠١١ )

إذ أن نموذج الكثافة التحفيزية تتوقع أن الجهد هو وظيفة العاملين :  
العامل الأول: هو أهمية الهدف وهذا يحدد مستوى التحفيز المحتمل، ومقدار الجهد الذي قد يرغب الناس في تعبئته في ضوء قيمة الهدف

لعامل الثاني :صعوبة السلوكيات اللازمة لتحقيق الهدف وهذا يؤثر على المقدار الفعلي للجهد المعبأ وبالتالي يكون الجهد منخفضا عندما تكون المهمة سهلة ويزداد عندما تكون المهمة أكثر صعوبة ( Wright , 2008 : 87 )

وان الانتباه الايجابي الموجه للذات يجعل تحقيق هدف أكثر أهمية و ذاتية الصلة، لذلك ينبغي أن يكون الناس على استعداد لبذل المزيد من الجهد ( Gendolla & Richter , 2010 : 82 )

اقترح كريس وأور (Kress and Aur، ٢٠١٧) أن تحيز التفاؤل وانحياز الانتباه الإيجابي يتفاعلان ديناميكيا ويوظفان شبكة عصبية أساسية مشتركة، وقد تشمل هذه الشبكة عمليات تنشيط محددة في القشرة الحازمية الأمامية والخلفية .

كما وأشارت دراسة داندنو (Dandeneau، ٢٠٠٧) أن انتباه الناس كان متحيز بعيدا عن السلبية ومتجها نحو المعلومات الاجتماعية الايجابية وكانت نتائج الدراسة آثار عاطفية ايجابية منها (انخفاض التوتر تعزيز احترام الذات و التنظيم الذاتي الايجابي ،وتقليل القلق، والرهاب الاجتماعي) كما وتشكل الدراسة اداه واعده لفحص اثار عملية الانتباه الايجابي على التحيز والتفاؤل ( Dandeneau ، ٢٠٠٧ )

ويعد تعزيز الذات عاملا محفز مهما لتحيز التفاؤل للأحداث المستقبلية الايجابية ولكن ليس لتحيز التفاؤل للأحداث المستقبلية السلبية، والتي قد تكون مرتبطة بعوامل تحفيز مختلفة مثلا ادارة الانطباع لتعزيز الإدراك الاجتماعي الايجابي والتنظيم الذاتي (Hoorens , 1996 : 111)

ويرى فريديريكسون (Fredrickson ، ٢٠٠٢) أن العديد من المشاعر الايجابية للأفراد ذخير التفكير اللحظي مما يحفز لهم متابعة مجموعة واسعة من الأفكار والأفعال مما هو معتاد (الاستكشاف ، التذوق ، الاندماج ) ( Fredrickson , 2001 : 34 )

### مناقشة نظرية الانتباه الايجابي الموجه

المحور الأول: الانتباه الايجابي الموجه للذات بعد ان تم عرض نظرية الانتباه الايجابي الموجه التي تناولت الانتباه الايجابي الموجه للذات إذ تعدت وجهات النظر التي تناولت الانتباه الايجابي الموجه للذات، فنظرية الوعي الذاتي الموضوعي تفسر الانتباه على انه ثنائي التفرع، وله خاصية التوجيه اما نحو الذات او اتجاه البيئة ويسترشد اتجاه الانتباه بالأحداث التي تجبر الانتباه الى الداخل مثل انعكاسات الذات والاحداث التي تجذب الانتباه الى الخارج مثل تشتيت المحفزات خارج الذات في ضل الوعي الذاتي الموضوعي سيختبر الفرد تأثير سلبية او ايجابية. " و تفسر نظرية الوعي الذاتي الموضوعي الانتباه الايجابي الموجه للذات أن الأفراد الذين لديهم انتباه ايجابي يسعون الى تلبية الرغبة في تكوين رؤية ايجابية عن انفسهم والحفاظ عليها اضافة الى ذلك لا يسبب للفرد متابعة صارمة للهدف فقط بل يساعد الفرد بالسيطرة على العمل بمرونة من اجل احتمالية تحقيق اهدافه، ويرتبط بشكل دقيق بالحالات العاطفية الإيجابية ويعمل الانتباه الايجابي الموجه للذات من زيادة المرونة المعرفية والتفكير الإبداعي ، كما ويعمل على توسيع نطاق معالجة المعلومات والنتيجة هي تنمية اسلوب اكثر انفتاحا واستكشافا للاستفادة من كل المصادر والمعلومات الخارجية. ويكرهون علم اليقين والغموض عند التفكير في أنفسهم وبالتالي يجب عليهم تجنب توجيه انتباههم نحو مناطق الذات الخالية من الترابط ويسعى الأفراد الذين لديهم انتباه ايجابي على تلبية الرغبة في تكوين رؤية ايجابية عن أنفسهم والحفاظ عليها، وبالتالي اختيار الأفراد الذين من المرجح أن يقدموا ردود فعل ايجابية عندما يتم تنشيط الدافع للتحقق من الذات كما ويتضمن الانتباه الايجابي الموجه للذات اربع ابعاد (الوعي الذاتي العام والوعي الذاتي الخاص ، الوعي الخاص بصورة الجسم والوعي العام بصورة الجسم) غالبا ما يكون الافراد

المتميزين لديهم وعي ذاتي بما يفكرون فيه، وتكون القناعة عندهم قوية. وتكون عندهم ثقة بأنفسهم عالية اذا ما تولد لديهم الاعتقاد بان جميع المشكلات بما فيها المشكلات الجامعية والأكاديمية يمكن تجاوزها والتغلب عليها ومن ثم مواجهه المواقف وضغوطها النفسية والعاطفية والتربوية والاجتماعية والأكاديمية والوقوف إزاء هذه المغريات ومجابتها والعمل على مراقبة الذات بشكل مستمر والانتباه الانى لجميع التصرفات وتسجيل ملاحظات وردود أفعال الآخرين عنها .

اضافة الى ذلك لا يتولد هذا الوعي بالذات أو الشعور لدى الأشخاص الأقل وعيا وتميزا اما نظرية شدة التحفيز فيرى أن الانتباه الايجابي الموجه للذات يعمل على تحفز المشاعر الايجابية التي تظهر انها توسع انتباه الأفراد بالإضافة إلى جذب الانتباه بعيدا عن المحفزات السلبية كما ويساعد الانتباه الايجابي الموجه للذات الأفراد من السيطرة على العمل بمرونة من خلال دمج المعرفة حول احتمال تحقيق الهدف. إذا كان الناس يتوقعون تحقيق هدف ما، فإن الانتباه الايجابي الموجه على الذات يزيد من السعي إلى تحقيق الهدف.

#### ثانياً: الدراسات السابقة

اولا : دراسة الباحثة ندى واصف عبد الحسين (٢٠٢١) : بعنوان (الانتباه الايجابي الموجه للذات وعلاقته بالشخصية الاستباقية لدى الطلبة المتميزين) والتي تهدف الى التعرف على الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى الطلبة ,

وتطرق الى التعرف على الانتباه الايجابي الموجه على الذات لدى الطلبة المتميزين ومدى اسهام الشخصية الاستباقية في الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى الطلبة المتميزين,

وبينت ان الشخصية الاستباقية لها اسهام طردي دال احصائياً في الانتباه الايجابي الموجه للذات - هناك عوامل اخرى تزيد في جهد الفرد في الانتباه الايجابي الموجه للذات ويرجع الى الشخصية الاستباقية والمتمثلة بالقدرة على اتخاذ خيارات ايجابية والذي يبدأ بقوة الارادة وتحمل المسؤولية الفرد عن افعاله وانه المفتاح لخلق السعادة الشخصية ونوع الحياة التي

يريده

**ثانياً : دراسة الباحثة (زهرة ابو سليمة ٢٠١٠):** بعنوان الإسهام النسبي لكل من الميتمزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات في التنبؤ بمهارة إدارة الغضب لدى طلبة الدبلوم العام بكلية الدراسات العليا للتربية

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين مهارة إدارة الغضب وبين كل من الميتمزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات لدى عينة من طلبة الدبلوم العام في التربية طلبة الدراسات العليا للتربية بجامعة القاهرة، كما هدفت لتحديد إسهام كل من الميتمزاج والانتباه الإيجابي الموجه للذات في التنبؤ بمهارة إدارة الغضب لدى عينة الدراسة، ومعرفة هذين المتغيرين يتتباً بدرجة أكبر بمهارة إدارة الغضب لدى عينة الدراسة. وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٣) من طلبة الدبلوم العام في التربية

## الفصل الثالث منهجية البحث واجراءاته

- مجتمع البحث

- عينة البحث

- أداة البحث

- التطبيق النهائي

- الوسائل الاحصائية

## أولاً: منهجية البحث :-

اتبع الباحث المنهج البحث الوصفي من أجل التوصل إلى نتائج البحث، وكما يعد المنهج الوصفي من أكثر الطرق استخداماً وانتشاراً ولا بد لأي باحث أن يستخدمه لمعرفة قيمة الظاهرة التي يحاول دراستها كما هي في الواقع (داوود، وعبد الرحمن، ١٩٩٠: ١٥٩)

ثانياً: مجتمع البحث:

يقصد بمجتمع البحث جميع المفردات التي يجمعها إطار عام واحد أو مجموعة من خصائص عامة واحدة تشترك في صفة واحدة أو أكثر (عودة، والقاضي، ٢٠٠٢: ٣٠)

ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة المرحلة المتوسطة في المدارس المتوسطة في قضاء المقدادية

## ثالثاً: عينة البحث :

تعرف العينة بأنها جزءاً من المجتمع الإحصائي المدروس أي مجموعة من أفراد المجتمع والتي يتم اختيارها بهدف جمع البيانات وإصدار الأحكام واتخاذ القرارات ( بدر وعبابنة : ٢٠١٠ : ٣٠ ) وقد اختار الباحث مدرستين من مدارس قضاء المقدادية بواقع ٤٢٠ طالباً وكما موضح في الجدول (١)

جدول رقم (١) عينة البحث موزعاً حسب المدرسة والمرحلة

المدرسة / الجنس	اول متوسط	ثاني متوسط	ثالث متوسط	المجموع
ث. تل الزعتر للبنات	٤٥	٤٠	٦٠	١٤٥
متوسطة التائق للبنين	٥٠	٧٥	١٥٠	٢٧٥
المجموع	٩٥	١١٥	٢١٠	٤٢٠

## رابعاً: اداة البحث :

لما كان البحث الحالي يسعى إلى تعرف على مستوى الانتباه الايجابي الموجه للذات، لذا توجب على الباحث تبني اداة لقياس مستوى الانتباه الايجابي الموجه للذات وبعد

الإطلاع على الأدبيات والدراسات ذات العلاقة بالظاهرة تبني الباحث مقياس (عبد المحسن، ٢٠١٦) والذي عرف مستوى الانتباه الإيجابي الموجه للذات نوع من أنواع التنظيم الذاتي ليصبح عمل الفرد أكثر توافقاً مع قيم الناس والمواقف والأهداف المنشودة) إذ تكون المقياس من (٣٨) فقرة وقد أعطيت لهذه الفقرات خمس بدائل للإجابة عليها وهي (تطبق علي، تطبق علي أحياناً، لا تطبق علي) وأعطى لكل بديل (١،٢،٣،٤،٥) وبذلك فإن الدرجة الكلية للمقياس هي (١١٤) والدرجة الدنيا للمقياس هي (٣٨). حيث تشير الدرجة العالية إلى ارتفاع درجة مستوى الانتباه الإيجابي الموجه للذات لدى الفرد في حين تشير الدرجة المنخفضة إلى انخفاض مستوى الانتباه الإيجابي الموجه للذات للفرد .

#### صلاحية فقرات المقياس:

تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين وبلغ عددهم (٥) محكماً من المختصين في العلوم التربوية والنفسية للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس وملائمة بدائل الإجابة وقد تبين أن جميع الفقرات المقياس صالحة أي أن نسبة موافقة المحكمين هي (١٠٠%) وكما موضح بالملحق رقم (١)

#### الخصائص السايكومترية لمقياس مستوى الانتباه الإيجابي الموجه للذات :

يجب أن تتوفر بعض الخصائص السايكومترية الرئيسية في المقياس ومن أهم هذه الخصائص الصدق وثبات درجاته (علام، ٢٠٠٠ : ١٨٤) وفيما يأتي وصفاً لخصائص مستوى الانتباه الإيجابي الموجه للذات:

أ- الصدق: يعتبر الصدق من أهم الخصائص السايكومترية الواجب توافرها في المقاييس النفسية قبل تطبيقه وذلك لأنه (يؤثر على قدرة المقياس بقياس ما يجب قياسه فعلاً) (P Hassison 1983: 11) . وقد تحقق في النوع من الصدق وهو الصدق الظاهري وقد جرى التحقق من الصدق الظاهري للمقياس حيث تم فحص المقياس من قبل الباحث ومن ثم عرضها على لجنة من المحكمين من أجل الحكم على مدى صلاحية الأداة في قياس متغير الانتباه الإيجابي الموجه للذات

ب- **الثبات:** يعد الثبات من الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد، حيث يتناول تطابق درجات الأشخاص مجموعة معينة على اختبار ما كما في كل مرة التي يعاد عليهم الاختبار إذ يشير إلى الرضا في درجات الشخص الواحد على الاختبار نفسه (عباس، ١٩٩٦: ٢٢) وتم التحقق من الثبات بطريقة إعادة الاختبار وتكونت عينة الثبات من (٥٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالأسلوب العشوائي، وقد تم تطبيق مقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات اول مرة ، ثم إعادة تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور ١٥ يوما ومن ثم تم تصحيح التطبيقين لكل فرد من افراد العينة ولغرض استخراج الثبات بهذه الطريقة تم حساب معامل ارتباط بيرسون لمقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات ، ويعد معامل ثبات درجات التطبيقين وكان معامل الثبات ( ٠,٧٩ ) ويعد المقياس مقبول وفق المعايير التي تم الاشارة اليها.

#### خامساً: الوسائل الاحصائية :

تم استعمال الوسائل الإحصائية الآتية لمعالجة بيانات البحث ، وتم ذلك من خلال الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسبة المئوية : لمعرفة دلالة الفروق في آراء المحكمين على صلاحية مقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات

معامل ارتباط بيرسون لحساب الثبات Pearson Correlation Coefficient : لحساب الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار لمقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات الاختبار التائي لعينة واحدة **T.Test** : للتحقق من معرفة الفروق بين المتوسط الفردي والمتوسط الحسابي لمقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات.

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين **T.TEST** : لإيجاد الفروق ذات الدلالة الاحصائية في مقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات تبعا لمتغير الجنس .

## الفصل الرابع

### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

ثانياً: التوصيات

ثالثاً: المقترحات

## عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها :

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج البحث الحالي، على وفق الاهداف الموضوعية له، وتفسير هذه النتائج على وفق الإطار النظري ومناقشتها وفقا يلي :

**الهدف الأول: التعرف على مستوى كفاءة الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى العينة لبحث**

بعد تطبيق مقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات على عينة البحث وبعد تحليل البيانات أظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي لدرجات افراد العينة قد بلغ (١٠٤.٤٤) درجة وبانحراف معياري قدره (٢٦,٤٣٧) درجة وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغت قيمته (١١٤) درجة وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية المحسوبة بلغت ( ٢.٥٥٨ ) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية ( ٢.٠٢١ ) درجة لذلك فهي دالة احصائيا عند مستوى (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٩) وكما موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (١)

مستوى	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	عدد الفقرات	افراد العينة
	الجدولية	المحسوبة					
٠.٠٥	٢.٠٢١	٢.٥٥	٢٦.٤٢٧	١٠٤.٤٤	٨٢	٣٨	٤٢٠

وهذه النتيجة مشابهة لدراسة (عبد المحسن ، ٢٠١٦) والتي اظهرت ان طلبة المرحلة المتوسطة لديهم مستوى عال من الانتباه الايجابي الموجه للذات وكفاءة الذات عال جدا عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

**الهدف الثاني :** الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التعرف على مستوى الانتباه الإيجابي

الموجه للذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة على وفق متغير الجنس ( ذكور ، اناث ) :

وللتحقق من هذا الهدف تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات طلبة المرحلة المتوسطة وكلما الجنسين على مقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات ، وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين اتضح انه لا توجد فروق بين الذكور والاناث وكما هو

موضح في الجدول ادناه :

### جدول رقم (٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيمة التائية المحسوبة والجدولية على

وفق متغير الجنس

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	التباين	المتوسط الحسابي	افراد العينة	الجنس (النوع)
	الجدولية	المحسوبة					
٠,٠٥	٢,٠٢١	١,٧٠٢	٣٠.٥٠٠	٩٣٠,٢٣	١١٠.٦٨	٢٧٥	ذكور
			٢٠.٣٥٩	٤١٤,٥	٩٥.٢	١٤٥	اناث
						٤٢٠	المجموع

## التوصيات :-

- ١- الاستفادة من اداة البحث الحالي لأجراء دراسات على عينات اخرى مثل مدرسي المدارس والمعاهد.
- ٢- اقامة الندوات الثقافية من قبل المختصين وتسليط الضوء على الانتباه الايجابي الموجه للذات لاعتبارها مقوم اساسي لأداء المهام والواجبات.
- ٣- الاهتمام بدوافع المراهقين بشكل عام والانتباه الايجابي الموجه للذات بشكل خاص والعمل على تيسير نمو هذه الدوافع من خلال ندوات تقام في الجامعات لتوظف الذات لديهم.
- ٤- الاستفادة من مقاييس الانتباه الايجابي الموجه للذات عن طريق تطبيق المرشدين التربويين لها في مدارس الطالبات والجامعات لمعرفة درجة الرضا عن الحياة التي يتمتع بها الطلبة .

## المقترحات :-

- ١-أجراء دراسة تتناول الانتباه الايجابي الموجه للذات وعلاقته ببعض العوامل ومنها العوامل الاقتصادية والعوامل الاجتماعية والبيئية لاهميتها في الدافع الذاتي والتميز الشخصي لدى والتقدم لدى طلبة الجامعات او المدارس
- ٢- أجراء دراسة تستهدف الكشف عن مستوى الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى عينات اخرى

المصادر

## قائمة المصادر

### اولا / المصادر العربية

١. أبو جدي، أمجد وعبد الهادي، سامر. (٢٠١٢). الاستراتيجيات المعرفية الشائعة لتنظيم الانفعالات لدى عينة من طلبة الجامعات الأردنية في ضوء متغيرات النوع والجامعة والتخصص. المجلة التربوية، ١٠٣(٢)، ٣٠٥ - ٣٥٠.
٢. اسليم، يوسف. (٢٠١٧). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتنظيم الانفعالي لدى عينة من خريجي الجامعات الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
٣. الأنصاري، بدر وكاظم، علي. (٢٠٠٨). قياس التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة، دراسة ثقافية مقارنة بين الكويتيين والعمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٩(٤)، ١٠٧-١٣١.
٤. بركات، زياد. (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة "دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية والتربوية". مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٤(٣)، ٨٥-١٣٨.
٥. الخولي، منال. (٢٠١٤). أثر برنامج تدريبي قائم على تحسين التفكير الإيجابي في مهارات اتخاذ القرار ومستوى الطموح الأكاديمي لدى طالبات الجامعة المتأخرات دراسياً. دراسات عربية في المتوسطة وعلم النفس، ٤٨(٢)، ١٩٦-٢٤٢.
٦. الرقيب، سعيد. (٢٠٠٨). أسس التفكير الإيجابي وتطبيقاته تجاه الذات والمجتمع في ضوء السنة النبوية، دراسة ميدانية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الباحة.
٧. الشمري، منتهى. (٢٠١٨). التفكير الإيجابي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة المتوسطة. مجلة العلوم التربوية والاجتماعية، ٥(٧)، ١٠٩٥-١١٢٢.

٨. علوان، نعمات والنواجحة، زهير. (٢٠١٣). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢١(١)، ٥٥-٥٠.
٩. العنزي، يوسف. (٢٠١٣). أثر التدريب على التفكير الإيجابي واستراتيجيات التعلم في علاج التأخر الدراسي لدى تلاميذ الصف الرابع الابتدائي في دولة الكويت. مركز النظم العالمية لخدمات البحث العلمي، جامعة الكويت.
١٠. غانم، زياد. (٢٠٠٥). التفكير الإيجابي والسلبي لدى طلبة الجامعة: دراسة مقارنة في ضوء بعض المتغيرات. مجلة دراسات عربية في علم النفس، ٤(٣).
١١. فائق، صبا. (٢٠١٦). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير السلبي والإيجابي لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق.
١٢. قاسم، عبدالمريد. (٢٠٠٩). أبعاد التفكير الإيجابي في مصر "دراسة عملية". مجلة دراسات نفسية، ١٩(٤)، ٧٢٣-٦٩١.
١٣. منصور، رشدي. (٢٠٠٠). علم النفس العلاجي والوقائي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٤. النجار، يحيى والطلاع، عبد الرؤوف. (٢٠١٥). التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمؤسسات الأهلية بمحافظة غزة. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، ٢٩(٢)، ٢١٠-٢٤٦.
١٥. الوقاد، مهاب. (٢٠١٢). التنبؤ بالتفكير الإيجابي / السلبي لدى عينة من طلاب الجامعة من خلال معتقداتهم المعرفية وفعالية الذات لديهم. مجلة المرحلة المتوسطة، جامعة بنها، ٢٣(٩٢)، ٢١٩-٢٤١.
١٦. يعقوب، حيدر. (٢٠١١). التنظيم الانفعالي للطلبة المتميزين في محافظة ديالى. المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين: الموهبة والابداع منعطفات هامة في حياة الشعوب، من ١٥ - ١٦ تشرين الأول/ أكتوبر ٢٠١١.

١٧. ابو زيد ابراهيم ١٩٨٧ سيكولوجية الذات والتوافق دار المعرفة الجامعية الاسكندرية ، مصر
١٨. ابو سعد احمد عبداللطيف ، ٢٠١٠ ، الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والرامل من مستويات اقتصادية مختلفة ، جامعة دمشق المجلد ٢٠ العدد ٣ المرحلة العلوم التربوية ، دمشق
١٩. الأحمدى انس سليم ٢٠٠٧ المرونة حدود بين الثوابت والمتغيرات مؤسس الأمة النشر والتوزيع السعودية
٢٠. أرجايل مايكل ١٩٩٤ سيكولوجية السعادة ترجمة فيصل يونس ومراجعة شوفي جلال عالم المعرفة العدد ١٧
٢١. اسماعيل احمد محمد حسين ٢٠١١ الرضا عن الحياة لدى المراهقين وعلاقته بأساليب التنشئة الأسرية والرضا عن الأداء المدرسي وفعالية برنامج تدريسي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم المرحلة العلوم الجامعة الأردنية اطروحة دكتوراه غير منشورة
٢٢. بخش أميرة طه ٢٠٠٩ جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا بالمملكة العربية السعودية المرحلة المتوسطة جامعة أم القرى. السعودية
٢٣. جودة امال عسلىة ٢٠٠٩ علم النفس الإيجابي جامعة الأقصى مكتبة الصرفي غزة فلسطين
٢٤. الخالد صلاح عبد الفتاح ١٩٩٩ قصص السابقين في القران دار القلم دمشق، سوريا
٢٥. الخوي محمد سعيد ٢٠١١ الذكاء الوجداني ما بين النشأة والتطبيق مكتب الانجاز المصرية. مصر
٢٦. الفرماوي، احمد، حسن المغازي ٢٠٠٣ الذكاء الوجداني الأسس النظرية والتطبيقات مكتبة زهراء النشر. القاهرة

٢٧. دريد نشوة عمار ٢٠١٠ فعالية برنامج ارشادي وعقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة اطروحة دكتوراه غير منشورة القاهرة، مصر
٢٨. سعيد سعاد جبر ٢٠٠٨ الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدود عالم الكتب الحديث. عمان
٢٩. سلامة وليد ٢٠٠٧ كيف تنمي ذكائك النفعالي وزارة الثقافة. سوريا
٣٠. السيسي عباس حسن الطريق إلى القلوب دار الأرقم، عمان
٣١. الشربيني لطفي معجم الطب النفسي مركز تعريب العلوم. الكويت ١٥
٣٢. فروم ايرك ١٩٩٠ المجتمع السليم ترجمه محمد محمود مكتب الأنجلو المصرية ، مصر
٣٣. ماريجون ٢٠٠٣ الذكاء النفعالي طا ترجمة صفاء الأعر دار الميسرة الطباعة والنشر القاهرة
٣٤. مرسي كمال ابراهيم ٢٠٠٨ السعادة وتنمية الصحة النفسية ج ١ دار النشر جامعة القاهرة مصر
٣٥. المليبي سعاد ٢٠١٠ الذكاء النفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتوفقين العاديين مجلة جامعة دمشق المجلد ٢٩ العدد ٣ سوريا
٣٦. هولكولنديزي ١٩٩٩ نظريات الشخصية ترجمة أحمد فرح وقُدوري محمود ولطفي محمد دار الفكر العربي القاهرة.
٣٧. - الجميلي، كريم حسن حمد صالح ٢٠٠٤ ، الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات ، الجامعة المستنصرية ، المرحلة الآداب ، رسالة ماجستير غير منشورة
٣٨. - الخرجي ، سناء صاحب محمد ( ٢٠٠٦ ) القيم الدينية وعلاقتها بالرضا عن الحياة ومعرفة الذات لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه المرحلة المتوسطة ، جامعة المستنصرية .

٣٩. ألبيزاني ، محمد كاظم جاسم ( ٢٠٠٥ ) التقارب بين الذات الواقعية والذات المثالية وعلاقته بالنضج الاجتماعي لدى طلبة الجامعة ، أطروحة دكتوراه ، المرحلة الاداب الجامعة المستنصرية
٤٠. الزبيدي كامل علوان والشمري جاسم فياض ، ١٩٩٩ ، علم نفس التوافق دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل .
٤١. صاحب، منتهى مطشر عبد، ٢٠١١ ، انماط الشخصية على وفق نظرية الانكرام والقيم والذكاء الاجتماعي ، دار صفاء للنشر والتوزيع عمان/ ط ١
٤٢. الدبعي ، كفاح سعيد غانم (٢٠٠٣) ، الهوية الاجتماعية والرضا عن الحياة وعلاقته بالتصنيف الاجتماعي لدى الموظفين والموظفات بدوائر الدولة الحكومية بأمانة العاصمة صنعاء ، اطروحة دكتوراه ، المرحلة المتوسطة ، جامعة بغداد
٤٣. الظاهري قحطان احمد (٢٠٠٤) تعديل السلوك ، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
٤٤. جواردر ، سدي وتيد لاندزمن (١٩٨٨) ترجمة الكربولي حمدلي والحمداني ، موفق مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، العراق .
٤٥. سويف ، مصطفى (١٩٦٦) ، الاتزان الوجداني محور اساسي من محاور الشخصية مجلة العربي المصرية ، العدد ٩
٤٦. عبد العزيز ، مفتاح محمد ، (١٩٩٧) القرآن الكريم وعلم النفس ط ١ منشورات خان يونس - بنغازي

1. Baron.Lyle. S.r 1998:the psychology of thinking by prentice hall.In englwoodgliffs. New jersey .
2. Pfeiffer Steven.(2001)Iducation in telligence:popular but
3. Anstasi , A. (1976) , psychological testing , 6th ,ed ,printed in new York U.S.A .
4. Anstasi A (1976) . psychological testing. 6'th , ed, in New York U.S.A .
5. Barer KC 1 , Maslin-cole, C. (1995). Mastery Motivation in infanc
6. And addlerhood in d3 Niser Mastery movaon in earv chidn+dEve opment measurement and soga processes, London: Rout edge .
7. Barrett K.C . & Morgan, G.A 1997. continuities and discontinurties master moyabon in fancy and toddler hood AconcePtualrayon and VeneW. In Rh acurk y O A, MoreanEds Origins conceptualizations, and applications PP.87-95 Nor Wood, NJ Ablex1 .
8. Barry D.sirnth & Frink . p -(1995). Effect of conflict and field strure on Orousal and motor responses, British Journal of psychology V.76 part .
9. Best, john.w ( 1993) . Research in Educa, 6th ed New jersey DrenOC .
10. Busch- Rossnagel, N.A, Vargas , M.E., knauf, D.E & Planos , R.(1995) .
11. Mastery motivaton in ethnic minority groups; Ine sample case Or Hispanics in D. Messer (Ed) Mastery Motivation in early childhood .
12. Busch-Rossangel,N.A., knauf ,D.E. &Solari F.L(1995). Mother- child interacion and Its sho mast , in R.H Mac .

الملاحق

ملحق رقم (١)

قائمة السادة الخبراء

ت	الاسم الثلاثي	مكان العمل	التخصص
١	م.د سارة قدوري لطيف	كلية التربية المقداد	ادب علم اجتماع
٢	أ.م حسن عبدالله	كلية التربية المقداد	فلسفة
٣	أ.م جلال محمد جاسم	كلية التربية المقداد	ادارة تربوية
٤	أ.م.د نادية محمد رزوقي	كلية التربية المقداد	ارشاد تربوي
٥	د. مروة شهيد صادق	كلية التربية المقداد	ارشاد تربوي

## ملحق رقم (٢)

مقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات بصيغته الاولية

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

م/ آراء السادة المحكمين في صلاحية مقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات

الأستاذ الفاضل / الفاضلة .....

تحية طيبة .....

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ب (الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة)، ولتحقيق اهداف البحث تبنى الباحث مقياس الباحث مقياس (عبد المحسن، ٢٠١٦) والذي عرف مستوى الانتباه الايجابي الموجه للذات نوع من انواع التنظيم الذاتي ليصبح عمل الفرد اكثر توافقا مع قيم الناس والمواقف والاهداف المنشودة) اذ تكون المقياس من (٣٨) فقرة.

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وداريه في هذا المجال يضع الباحث بين ايديكم الكريمة المقياس وفقراته بصيغتها الأولية لبيان مدى صلاحيتها علما ان بدائل الاستجابة على المقياس هي (وقد اعطيت لهذه الفقرات خمس بدائل للإجابة عليها وهي ( تنطبق علي، تنطبق علي احيانا ، لا تنطبق علي )

شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

الطاب

عمر فخري عدنان

المشرف

م.د عبد الرسول سالم محمد

ت	الفقرات	صالح	غير صالح	بحاجة الى تعديل
١	اقارن نفسي باستمرار بالآخرين			
٢	افكر في تجاربي السابقة مرارا وتكرارا			
٣	اقدر انفعالاتي وعواطفني تقديرا دقيقا			
٤	اعي بما اقوم به من اعمال يومية			
٥	يزداد تقديري لذاتي عندما اتغلب على سلوكياتي السيئة			
٦	اتمكن من تحديد اخطائي			
٧	اثق في نفسي في معظم المواقف			
٨	لدي اسلوبي الخاص بعمل الاشياء التي اقوم بها			
٩	انا على وعي تام لمشاعري الداخلية			
١٠	استطيع حل مشكلاتي الخاصة			
١١	اتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف عن الآخرين			
١٢	اتردد عن الطريقة التي اقدم بها نفسي			
١٣	اشعر بالحرج عندما اكون مع اشخاص اجهل معرفتهم			
١٤	اشعر ان اصدقائي يركزون النظر الى المناطق المثيرة من جسمي			
١٥	اعتقد ان افكاري محددة في تعاملي مع مشكلات الحياة			
١٦	من اخر الاشياء التي افعلها قبل مغادرة المنزل النظر في المراة			
١٧	اعي القيم والمعايير الاخلاقية			
١٨	اهتم بالطريقة التي تجعلني شخصا مميزا امام الجنس الاخر			
١٩	اتردد في المشاركة باي نشاط اجتماعي			
٢٠	يزعجني من اعتقادات الآخرين عني			
٢١	احب التناسق في بناء جسمي			
٢٢	احب ان اتأكد ان شعري يبدو مرتبا عندما اكون مع الآخرين			
٢٣	اريد ان اكون يدي نظيفة ومرتبنة			
٢٤	اهتم بنظافة بشرتي			
٢٥	احاول استخدام افضل وسائل التجميل لوجهي			
٢٦	اشعر بعدم الرضا عن جسمي			
٢٧	احكم على الناس تبعا لاشكال اجسامهم			
٢٨	اتمتع بجاذبية يحسدني الناس عليها			
٢٩	اهتم بمظهري الخارجي بشكل مستمر			
٣٠	اتمنى ان اجري عمليات تجميل لتغيير شكلي			
٣١	انا سريع الشعور بتقلصات الجوع في معدتي			
٣٢	اشعر بجفاف فمي عند مواجهة الصعاب			
٣٣	اشعر بسرعة نبضات قلبي			
٣٤	انا حساس للتوترات الجسدية الداخلية			
٣٥	اشعر ان اجزاء جسمي مختلفة عن الآخرين			
٣٦	اقوم بشي اراه خلافا ومعييرا			
٣٧	استطيع ان ابدء مهمة جديدة			
٣٨	انا ابدو جميلا كما اود			

## ملحق رقم (٣)

### مقياس الانتباه الايجابي الموجه للذات بصيغته النهائية

م/ آراء السادة المحكمين في صلاحية الانتباه الايجابي الموجه للذات

الأستاذ الفاضل / الفاضلة .....

تحية طيبة .....

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ب (الانتباه الايجابي الموجه للذات لدى طلبة المرحلة المتوسطة ) ، ولتحقيق اهداف البحث تبنى الباحث مقياس ( عبد المحسن، ٢٠١٦ ) وفق نظرية الوعي الذاتي الموضوعي (لكارفر ٢٠١٢ ) والذي عرف " الانتباه الإيجابي الموجه للذات "

بأنه: "نوع من انواع التنظيم الذاتي ليصبح عمل الفرد اكثر توافقا مع قيم الناس والمواقف والاهداف المنشودة .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وداريه في هذا المجال يضع الباحث بين ايديكم الكريمة المقياس وفقراته بصيغتها الأولية لبيان مدى صلاحيتها علما ان بدائل الاستجابة على المقياس هي ( تنطبق علي كثيرا ، تنطبق علي قليلا، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي قليلا ، لا تنطبق علي )

شاكرين تعاونكم معنا مع التقدير

الطالب

عمر فخري عدنان

المشرف

م.د عبد الرسول سالم محمد

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
١	اقارن نفسي باستمرار بالآخرين					
٢	افكر في تجاربي السابقة مرارا وتكرارا					
٣	اقدر انفعالاتي وعواطفني تقديرا دقيقا					
٤	اعني بما اقوم به من اعمال يومية					
٥	يزداد تقديري لذاتي عندما اتغلب على سلوكياتي السيئة					
٦	اتمكن من تحديد اخطائي					
٧	اثق في نفسي في معظم المواقف					
٨	لدي اسلوبني الخاص بعمل الاشياء التي اقوم بها					
٩	انا على وعي تام لمشاعري الداخلية					
١٠	استطيع حل مشكلاتي الخاصة					
١١	اتمكن من تحديد جوانب القوة والضعف عن الآخرين					
١٢	اتردد عن الطريقة التي اقدم بها نفسي					
١٣	اشعر بالحرج عندما اكون مع اشخاص اجهل معرفتهم					
١٤	اشعر ان اصدقائي يركزون النظر الى المناطق المثيرة من جسمي					
١٥	اعتقد ان افكاري محددة في تعاملي مع مشكلات الحياة					
١٦	من اخر الاشياء التي افعلها قبل مغادرة المنزل النظر في المراة					
١٧	اعني القيم والمعايير الاخلاقية					
١٨	اهتم بالطريقة التي تجعلني شخصا مميزا امام الجنس الاخر					
١٩	اتردد في المشاركة باي نشاط اجتماعي					
٢٠	يزعجني من اعتقادات الآخرين عني					
٢١	احب التناسق في بناء جسمي					
٢٢	احب ان اتأكد ان شعري يبدو مرتبا عندما اكون مع الآخرين					
٢٣	اريد ان اكون يدي نظيفة ومرتبنة					
٢٤	اهتم بنظافة بشرتي					
٢٥	احاول استخدام افضل وسائل التجميل لوجهي					
٢٦	اشعر بعدم الرضا عن جسمي					
٢٧	احكم على الناس تبعا لاشكال اجسامهم					
٢٨	اتمتع بجاذبية يحسدني الناس عليها					
٢٩	اهتم بمظهري الخارجي بشكل مستمر					
٣٠	اتمنى ان اجري عمليات تجميل لتغير شكلي					
٣١	انا سريع الشعور بتقلصات الجوع في معدتي					
٣٢	اشعر بجفاف فمي عند مواجهة الصعاب					
٣٣	اشعر بسرعة نبضات قلبي					
٣٤	انا حساس للتوترات الجسدية الداخلية					
٣٥	اشعر ان اجزاء جسمي مختلفة عن الآخرين					
٣٦	اقوم بشي اراه خلافا ومعيبرا					
٣٧	استطيع ان ابدء مهمة جديدة					
٣٨	انا ابدو جميلا كما اود					