



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بابل / كلية التربية للعلوم الانسانية
قسم العلوم التربوية والنفسية / صباحي

الكفاح الشخصي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة جامعة بابل

بحث تقدمت به الطالبة

زينب عبد الرضا هادي

الى مجلس كلية التربية للعلوم الانسانية _ جامعة بابل
هو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في قسم العلوم التربوية
والنفسية

اشراف

أ.م. د فراس حسن عبد الامير

م 2024 هـ 1445

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ}

صدق الله العظيم

{88سورة هود: الآية }

الاهداء

... الى من غرست فيني حب العلم

... الى نور يضيء عمتي عندما تطفئني الايام والظروف

... الى غيمة تظلني وتسقيني دون رغبة بردي لجميلها

... الى ملاذي في الحياة

... الى اغلى ما املك

اليك يا امي

شكر وامتنان

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه

احمد الله تعالى الذي بارك لي في اتمام بحثي هذا

اتقدم بجزيل الشكر والتقدير

الى الاستاذ الدكتور المشرف (فراس حسن عبد الامير)

على كل ما قدمه لي من توجيهات ومعلومات قيمة ساهمت في اثراء موضوع
دراستي

والى اعضاء لجنة المحكمين واطباء لجنة المناقشة الموقرة

والى كل اساتذتي الافاضل قدمتم ومازلتم تقدمون احسن ما عندكم، ولا يزال العطاء
والسخاء عنوانكم ، ولم تبخلوا علينا بالعلم ، أشكركم على كل ما فعلتموه لأجلنا

الى من كان لي عوناً وسنداً

لا أستطيع أن أشكركم بما فيه الكفاية

ولا يمكن للكلمات أن تعبر عن امتناني لمساعدتك

ولولا جهودك معي لما وصلت لما أنا عليه الآن.

مستخلص البحث

استهدف البحث الحالي التعرف على العلاقة الارتباطية بين الكفاح الشخصي والتفكير الايجابي
لدى طلبة جامعه بابل ، قد اشتمل البحث على اربعة فصول ، تضمن الفصل الاول مشكلة
البحث واهميه البحث واهداف البحث وحدود البحث ومصطلحات البحث لكلا المتغيرين.

وتضمن الفصل الثاني الاطار النظري حيث تضمن توضيح لكلا المتغيرين واهم النظريات المفسرة له والدراسات ثم موازنة هذه الدراسات مع الدراسة الحالية. اما الفصل الثالث تضمن اجراءات البحث متمثلا مجتمع البحث اي طلبة كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة بابل من ثم طالب وطالبة كما انه اتبع المنهج الوصفي في هذه 30 اختارت الباحثة عينة عشوائية بلغت (الدراسة ، اما اداتا البحث فقد تبنت الباحثة مقياس للكفاح الشخصي ومقياس للتفكير الايجابي وتحققت الباحث من ثبات صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري كما تم استخراج الثبات بطريقة تجزئه النصفية المتغيرين باستخدام معاملي الارتباط بيرسون وسبيرمان من ثم كتابة اهم القوانين الاحصائية في هذا البحث.

اما الفصل الرابع فقط تضمن عرض النتائج التي توصلنا اليها استخدام مجموعة من القوانين الاحصائية وقد توصلت الباحثة الى وجود مستوى جيد من الكفاح الشخصي لدى هذه العينة ومستوى جيد من التفكير الايجابي اي علاقه ارتباطية بين المتغيرين ذات دلالة احصائية طردية.

-قامت الباحثة بكتابة مجموعة من الاستنتاجات التي توصلت اليها

١- وجود مستوى عالي من الكفاح الشخصي لدى عينة البحث

٢- وجود مستوى عالي من التفكير الايجابي لدى عينة البحث

٣- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين الكفاح الشخصي والتفكير الايجابي لدى افراد عينة البحث وان الارتباط فيما بينهم يعزى الى انه كلما كان الفرد يمتلك كفاح شخصي عالي كان لديه القدره على التفكير الايجابي بمستوى عالي

ثبت المحتويات

الصفحة	المحتوى
١	العنوان
ب	الاية
ن	الاهداء
ث	شكر وامتنان

ج	مستخلص البحث
ح	ثبت المحتويات
خ	ثبت الجداول
د	ثبت الملاحق
الفصل الاول : التعريف بالبحث	
٣-٢	اولا: مشكلة البحث
٥-٤	ثانيا: اهمية البحث
٦	ثالثا: اهداف البحث
٦	رابعا: حدود البحث
٨-٧	خامسا: تحديد المصطلحات
الفصل الثاني: اطار نظري ودراسات سابقة	
١٠	المحور الاول: الاطار النظري
١١-١٠	اولا: الكفاح الشخصي
١٣-١٢	ثانيا: التفكير الايجابي
١٣	المحور الثاني: دراسات سابقة
١٤-١٣	اولا: دراسات سابقة تناولت الكفاح
١٦-١٥	ثانيا: دراسات سابقة تناولت التفكير الايجابي
١٦	ثالثا: جوانب الافادة من الدراسات السابقة
الفصل الثالث: منهج البحث واجراءاته	
١٨	منهج البحث
١٨	مجتمع البحث
١٩	عينة البحث
٢٠	اداتا البحث
٢٣	التطبيق النهائي للاداة
٢٥-٢٤	الوسائل الاحصائية
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها	
٢٩- ٢٨-٢٧	الانتائج
٣٠	الاستنتاجات
٣١-٣٠	التوصيات
٣١	المقترحات

٣٢	المصادر.
٣٦ - ٣٥ - ٣٤ - ٣٣ ٤٠ - ٣٩ - ٣٨ - ٣٧ ٤١	الملاحق.

ثبت الجداول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
21	يوضح افراد مجتمع البحث	1
22	يبين افراد عينة البحث	2
23	اراء المحكمين على مقياس الكفاح الشخصي	3
25	اراء المحكمين على مقياس التفكير الايجابي	4
30	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة واحدة وقيمة (ت) الجدولية لمتغير الكفاح الشخصي	5
31	الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لعينة واحدة وقيمة (ت) الجدولية لمتغير التفكير الايجابي	6
32	قيمة معامل الارتباط بين متغيري الكفاح الشخصي والتفكير الايجابي	7

ثبت الملاحق

الصفحة	الملحق	رقم الملحق
٣٧	اسماء السادة المحكمين الذين استعانت بهم الباحثة	1
٤٠ - ٣٩ - ٣٨	مقياس الكفاح الشخصي بصيغة الاولية	2
٤٣ - ٤٢ - ٤١	مقياس الكفاح الشخصي بصيغة النهائية	3
٤٦ - ٤٥ - ٤٤	مقياس التفكير الايجابي بصيغة الاولية	4
٤٩ - ٤٨ - ٤٧	مقياس التفكير الايجابي بصيغة النهائية	5

الفصل الاول

التعريف بالبحث

_ مشكلة البحث

- _ اهمية البحث
- _ اهداف البحث
- _ حدود البحث
- _ تحديد المصطلحات

مشكلة البحث

ان الكثير من الشباب يشعرون كما لو انهم في هذا العالم بلا هدف يكافحون من اجله ان الرغم من انهم يعملون بطاقتهم كلها وبيذلون كل جهود المطلوبه لما يسعون اليه وسبب هذا الشعور عندهم انهم يحد وقتا كافيا للتفكير فيما يريدونه ويسعون للوصول اليه في الحياه او انهم لم يضعوا لانفسهم هدفا حتى يكافحوا (Emmons' 3: 1986)لتحقيقه في مجالات الحياه كافه

ان نجاح الطالب يتوقف على مقدار ما لديه من كفاح نحو الدراسه وكلما كان الكفاح اقوى كان انجازه اعلى وعلى النقيض من ذلك تنخفض همة الطالب ويقل ميله للانجاز ويهمل تحصيله الدراسي عندما ينخفض لديه التي اشارت الى ان الكفاح (Sheldon&Kasser' 2008) الكفاح نحو تحقيق اهدافه وهذا ما اكدته دراسه باتجاه الاهداف الداخليه يرتبط ايجابيا بالدافعيه والسعاده والراحه والحاله (Sheldon&Kasser'2001:43)النفسي

(ان كفاح الطالب وثيق الصله باعتقاده عن نفسه في الحاضر والمستقبل وبمكانته 1987يرى راجح) الاجتماعيه ورغبته في الظفر باحترام الجماعه التي يعيش فيها لذا يزداد اعتباره وتقديره لنفسه متى ما وصل (. 1985:124للكمال في تحقيق كفاحه) راجح ،

كما ان للكفاح الشخصي صراعاته الغامضة وهو متداخل ومرتبط بالرغبة في الانجاز او عدم الانجاز وان الصراع بين كفاحين لهدفين يحدثان تناقضا باتجاه كلا الكفاحين لذلك لان متطلبات الحياة كثيره والاهداف الحياتيه تكون بعضها ذات جاذبيه وبريق تستلزم الكفاح من اجلها ولذا يجب ان يكون الكفاح متوجها بالاتجاه الصحيح (pennebaker‘ 178:1985).

الى ان الطلبة المتميزين من ذوي الكفاح (Larson &Chasain(1995) فقد اشارت دراسه لارسن وجايسن الشخصي يتصفون بالانسحاب الاجتماعي والعاطفي الذي هو نتاج اخفاء الذات وهذا يمتد فيما بعد الى سلوك (Larson). يتجنب فيه الطالب عن اقامه علاقات مع الاخرين وينتج عنه الخوف من ادراك الذات &Chasain‘ 1995:439)

وان حلقة الوصل بين التفكير الايجابي والكفاح الشخصي هو انه قد يبذل الفرد جهدا في عمل معين وهو يشعر بالسعادة ويسعى الى التفوق والنجاح

ولقد توصلت بعض الدراسات التي بحثت في موضوع التفكير الايجابي الى وجود ضعف لدى طلبة الجامعات في التفكير الايجابي في ظل الاوضاع الصعبة التي تعاني منها العديد من الدول العربية ومن تلك التي هدفت الى التعرف على مستوى التفكير الايجابي والسلبي لدى طلبة 2006الدراسات دراسة (بركات: الجامعة وكان من ابرز النتائج التي توصل اليها هو ان النسبة الاكبر من طلبة الجامعة يظهرون تفكيرا سلبيا (% من طلبة الجامعة والنسبة الاقل من الطلبة البالغة 5‘59اذ بلغت نسبة الطلبة الذين يظهرون تفكيرا سلبيا) (3: 2006%) يظهرون تفكيرا ايجابيا(بركات‘ 5‘45)

(% من 50) في دراسته التي اجراها ايضا على طلبة الجامعة الى ان اكثر من(2007كما اشار) بكار: طلبة الجامعة يظهرون تفكيرا سلبيا ويعود ذلك الى عوامل متعددة من اهمها تصوراتهم حول عملية التعلم (Lennings‘2000)) كما اوصت دراسات اخرى ومنها دراسة23: 2007وفعالية الذات لديهم (بكار‘

بأهمية التوسع بدراسة متغير التفكير الايجابي لما لضعفه لدى الطلبة الجامعيين اثارا سلبية هدامة إذ توصلت هذه الدراسة الى ان ضعف التفكير الايجابي لدى الطلبة يؤدي الى الكثير الاصابة بضعف في جهاز المناعة (Lennings‘ 2000:167-181).

ان العديد من الاضطرابات النفسية سببها ضعف التفكير الايجابي لدى الافراد في المواقف المختلفة وان العوامل الفكرية المسببة للاضطراب تكون اما على هيئة معتقدات او وجهات نظر خاطئة يتبناها الشخص عن نفسه او عن الاخرين او عن كليهما، مما يسبب له التعاسة والهزيمة الذاتية وسوء التوافق ووقوعه تحت وطأة اساليب سلبية خاطئة عند تفكيره في الامور من قبل التعميم ووجود التفكير الخاطي والتشاؤم (91: 2008والتشويهاات المعرفية (ابراهيم‘

(الى ان خطورة ضعف التفكير الايجابي لدى الافراد تكمن في انه يجعل حياة 2011ولقد اشار (الفاقي: الانسان سلسلة من المتاعب والاحاسيس والافكار والسلوكيات السلبية وكذلك يدفع بالفرد الى العديد من النتائج السلبية مثل الامراض النفسية والعضوية والشعور بالخوف وعدم الرضا، كما اشار الفاقي ايضا الى ان ضعف

التفكير الايجابي يضع كل اعضاء الجسم في حالة تأهب فالتفكير الايجابي ينعش العمليات النفسية . (63-64: 2011 والفسيولوجية لاجهزة الجسم كافة)الفاقي

المشكلة التي تواجهنا جميعا هي كيف نختار الافكار الصحيحة السديدة الايجابية ؟ فاذا استطعنا حل هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا، وزالت الواحدة تلو الاخرى، فنحن اذا راودتنا افكارا سعيدة كنا سعداء، واذا تملكنا افكار تعيسة اصبحنا تعساء، واذا سادتنا افكار مزعجة اصبحنا خائفين جبناء واذا سيطرت علينا افكار السقم والمرض، فالأرجح ان نصبح مرضى سقماء واذا فكرنا بالفشل اتى الينا الفشل من غير إبطاء ، واذا جعلنا نرثي لأنفسنا اعتزلنا الناس، وتجنبوا عشرتنا واذا فكرنا بالصحة والشباب والنعمة والنجاح تمتعنا . (40-41: 2011 بالصحة والشباب والنجاح الذي يأتينا من قوه الايمان بالله (توفيق)

الى ان (Character Builders) اشارت في كتابها بناء الشخصية (2001، Borba) كما ان بوربا ضعف التفكير الايجابي من شأنه ان يكون مُدمرا للطالب فالطالب الذي يعاني انخفاضاً في تفكيره الايجابي (مفكرا سلبيا) غالبا ما يكون ذلك ظاهرا في تقديره لذاته مما يؤدي الى ان تتكون لديه عادات تشاؤمية ومنها حديث الذات السلبي إذ اوضحت نتائج الابحاث الخاصة بهذا الموضوع الى ان الطالب يستمر في ارسال رسائل داخلية لنفسه تتضمن احباط للذات وهذا بدوره يقف عائقا امام نمو تقدير الذات الايجابي لديه لذلك . (53: 2001، Borba) يجب التخلص على الفور من العادات السلبية التي تضعف التفكير الايجابي

اهمية البحث

اشاره ادبيات علم النفس الى ان المحرك الاساسي للكفاح الشخصي للافراد للافراد لتحقيق انشطتهما الطبيعيه المرغوب بها هي الدافعيه غير ان الانشطه التي لا يرغبون بادائها ترجع الى حاله المزاجيه للشخصيه . (Amabil، 1983:55) والخبرات التي يمتلكونها

ان الكفاح الشخصي يرتبط بالسعاده لان ما نقوم به جميعا من اعمال (Klinger) 1998 بينما يرى كلنجر وحتى انفعالاتنا وعواطفنا التي نشعر بها ترتبط بطبيعه اهدافنا لان الهدف الاول في الحياه هو ان نكون سعداء (Klinger، 1998:222).

لذا يكون الكفاح الشخصي سبيلا ناجحا لوقف التوترات والاضطرابات التي قد تجتاح حياه الانسان وذلك عن طريق الانشغال بالعمل والتطوير عن التفكير السلبي واثاره الجانبيه المدمره كما ان الكفاح يريح النفس . (168: 1995) وخاصة اذا كان بعيدا عن التسويف والتأجيل (داود والعبيدي

(الى ان ارتباط الكفاح لتحقيق الاهداف التعليميه في الدوافع الادى الطلبة 1987 و اشار عليان واخرون .) وتعزيزها من خلال الرضا عن الانشطه التعليميه هو الهدف بعينه لانه يؤدي الى تحقيق الانتاجات لدى المتعلم وبناتير قوي وهذا يسهم في توجيه الكفاح نحو النشاط التعليمي الذي يقوم به المتعلم وتشجيعه على ادائه من خلال ما يقدم له من مكافاه وثناء تكون ذات فائده في اكتساب المعرفه والمعلومات وتعلم المهارات . (54: 1987) والتي هي هدف العملية التعليمية (عليان واخرون

(Emmons&Mc Adams) فالطلبة الذين يسعون الى تحقيق اهدافهم يوصفون بانهم مثابرون وهذا ما اكدته دراسة والتي اشارت الى ان الطلبة المتميزين يملكون اهدافا انجازيه وتوجيهيه اكثر تنظيماً تعد (Adams 1991). المثابره احدى قوه الدافعية نحو الكفاح الشخصي اذ يظهر الطلبة المتميزين سمات اكاديميه مميزه اذ وجدت ان الطلبة المتميزين يتمتعون بالقدرة على تحدي المواد الصعبة والتنظيم (Della&pana 2013) دراسة (Della&pana 2013:1) في انجاز الواجبات الصفيه فضلا عن كفاحه في تحصيل اعلى الدرجات

ان بوصلة الانسانية تتجه نحو تطوير الانسان وتنميته الى مراتب عاليه من الكفاح لتحقيق الاهداف فما لدى الانسان من نقاط قوه وضعف هي تنبؤات يخلقها هو فاذا اعتقدنا اننا وصلنا حدودنا القصوى فلن نكافح اكثر ما اذا كان لدينا اعتقاد بان ليس هناك نهاية لحدودنا فاننا نستمر في الكفاح الى نهاية حياتنا (جوارد ولندز من .. 30 : 1988)

في كتابهما التصورات الايجابية الى ان ما يميز (Shely – Taylor) ولقد بين كل من شيلي وتابلور الانسان عن باقي الكائنات هو نزعه القوية للتفكير الايجابي خصوصا (الاصحاء منهم فملكات العقل تعد من فالإنسان يسعى مهما كان عمره، ومهما كان الزمان (Carrel 2004:77) وسائل للتفكير الايجابي المنطقي او المكان الذي يعيش فيه الى ان تكون حياته وحياته من حوله مليئة بالسعادة والرفاهية والنجاح المتواصل في شتى مجالات الحياة ولذلك يحاول جاهدا ان يجلب لنفسه ولغيره الخير والمصالح المادية والمعنوية وان يدفع عن نفسه الضرر والمفسدة وان مما يمكن الانسان من الوصول الى مراده ان يقوم بادئ ذي بدء بتحسين مستوياته الفكرية وذلك بتبني منهج فكري سليم عن نفسه وعن مجتمعه وعن الحياة بصفة عامة وان يدرّب نفسه على التخلي عن الافكار السلبية التي تحد من قدراته والتي تضعف جهوده في سبيل تحقيق ما يصبو اليه . 7: 2008 من اهداف في حياته(رقيب)

ولقد اثبتت الدراسات والبحوث الى انه بالإمكان تعديل اساليب التفكير السلبية الخاطئة واستبدالها بأساليب تفكير ايجابية سليمة تساعد الفرد بالتخلص مما يصيبه من توتر واضطراب ومعاناة (ابراهيم) فالتفكير الايجابي يعد من اساليب التفكير السليمة والتي تقوم على اساس تعزيز الامكانيات 100 : 2008، بدلاً من التوقف عند المعوقات وعلى الفرص بدلاً من الاخطاء اي ان هذا النوع من التفكير يركز على اوجه القوة لدى الانسان بدلا من التركيز على اوجه القصور فهو يهدف الى تنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة الكلية للإنسان بدلا من التركيز على الاضطرابات وعلاجها ان التفكير الايجابي هو الاداة الاكثر . 327 : 2005 فاعلية في تفاعل الفرد مع مشكلات الحياة التي تواجهه (حجازي)

فأن كل ما يميز الانسان في ابتكاراته وانجازاته يكمن في نظام واداء التفكير لديه، فالإنجازات الراقية للإنسان تكمن في الافكار ولولا الافكار الايجابية لانهارت البشرية منذ زمن بعيد... فان كل ما ينتبه اليه الفكر ويحركه في الاتجاه الايجابي سيطره العقل بصورة حقيقية يمكن رؤيتها في الاداء والاعمال فالعقل الواعي عبارة عن جهاز استشعار رائع يعمل بشكل منفصل وارادي وفطري نحو كل ما نفكر به (عبد . قال العالم ايمرسون (نبنني بما يدور في ذهن الرجل، انبئك اي رجل هو) فحياة 9: 2011العزير، الافراد هي من صنع افكارهم والافكار التي تسيطر على الافراد لها تأثير كبير في تكييف حياتهم، فالأفكار هي التي تحركنا، واتجاهنا الذهني وما يجول في عقولنا من افكار هي العامل الاول في تقرير مصائرنا، فتغيير (من هنا 40: 2011 الوعي داخل النفس البشرية شرط للتطور وتغيير الظروف والاحوال التي تحيط (توفيق)

ندرك اهمية التفكير الايجابي فالإنسان يستطيع ان يقرر طريقه تفكيره فاذا اختار ان يفكر بإيجابية يستطيع ان يزيل الكثير من المشاعر غير المرغوب بها والتي ربما تعيقه من تحقيق الافضل لنفسه، ان اي تغيير في حياتنا يحدث اولا في داخلنا، في الطريقة التي نفكر بها، والتي بدورها ستسبب لنا ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل (وفقا لكل ما سبق يمكن ايجاز اهمية البحث في جانبه النظري 8 : 2008حياتنا اما سعيدة او حزينة (رقيب، -: والتطبيقي بالاتي:- اولا / تتجلى الاهمية النظرية بما ياتي

1. ان دراسته مفهومين مهمين متعلقين بشخصيه الطالب الجامعي يزيد من معرفه النظرية لاثرها . على اداء الطلبة في المرحلة الجامعية
2. يمكن ان تسجل اضافة علمية جديدة الى ميدان المعرفة الواسعه واغناء المكتبة العلميه بالمعلومات الجديدة . من خلال دراسته هذين المتغيرين والكشف عن العلاقة بينهما
3. قد تكون الدرسته الحالية احدى البحوث العلميه المفيدة .

-: ثانيا / الاهمية التطبيقية تتجلى الاهمية التطبيقية بما ياتي

1. تتناول الدرسته المرحلة الجامعية التي تمثل احدى المراحل المهمة في حياة الطالب والتي لها بصمة . واضحه في بناء شخصيه
2. امكانية الاستفادة من اداتي البحث الحالي وتوظيفهما في مراكز الكشف عن الموهوبين والتميزين للكشف . عن مستويات هذين المتغيرين لدى طلبة المرحلة الجامعية المتميزين واقرانهما العاديين
3. قد يستفاد الباحثين مع المختصين من ادوات الدراسو الحالية والتي قامت الباحثه باعدادها في اجراء بحوث . اخرى

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف الى

١- الكفاح الشخصي لدى طلبة جامعة بابل

٢- التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة بابل

٣- العلاقة الارتباطية بين الكفاح الشخصي والتفكير الايجابي لدى طلبة جامعة بابل

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بدراسة الكفاح الشخصي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة المرحلة الجامعية (جامعة بابل، كلية التربية للعلوم الانسانية، الدراسات الاولية، الدراسة الصباحية ، قسم العلوم التربوية والنفسية) م2024 – 2023 للعام الدراسي (

تحديد المصطلحات

personal Striviong او لا :الكفاح الشخصي

(Caroly (1993 عرفه كل من:- كاولي

(:274 Caroly,1993)حاله تصوريه اتجاه ما يحمله الشخص وما يدفع بنشاطه الطوعي اتجاه مهمه معينه

(1996) Austen & Van Couver اوستن وفانكوفر

السعي لتحقيق اهداف شخصيه محدده للسلوك على وفق اهداف وظيفيه وسطيه بين سلوكيات معينه واستعدادات تدافعيه

(Austen & Van Couver ,1996:5)

(1998) Tehrani تهراني

(Tehrani, 1998: 292) مجموعه من الاهداف التي تعد صفة او ميزه خاصه لشخص بين صفاته الشخصية

(2013) Emmons ايمونز)

هو ادراك الفعل الناشئ عن دافعيه الانسان وفهمه لانه يركز على الحركه السلوكيه اتجاه نقاط نهائيه محدده وهو اهداف شخصيه تعد تمثيلات ادراكيه معرفيه تؤول بوصفها احداثا او عمليات تعمل وسيطا محددنا للسلوك على وفق اهداف وظيفيه تقع بين سلوكيات معينه واستعدادات دافعيه وتعد اهدافا متكرره يحاول (Emmons,2013:83)الشخص ان ينجزها او يحققها في حياته

تعريف النظريا للبحث (Emmobs, 2013) وقد تبني الباحث تعريف ايمونز

:التعريف الاجرائي

الدرجة الكليه التي يحصل عليها طالب المرحلة الجامعيه عند اجابته عن فقرات مقياس الكفاح الشخصي (لهذا الغرض2015الذي سيتبنى مقياس العونى)

positive thinking ثانيا: التفكير الايجابي

-: عرفه كل من

بانه نتيجة خبرة او ممارسة تركيز العقل بالإيجاب على -: (Simpson & Weiner 1989) سيمبسون ووينر
كل ما هو بناء وجيد وبالتالي القضاء على الافكار والعواطف السلبية المدمر
1989:166)

هو استخدام الفرد لقدرة عقله الباطن (عقلة اللاوعي) للتأثير على حياته العامة بطريقة -: (2003 مصطفى)
(. 16: 2003 تساعده على بلوغ آماله وتحقيق احلامه (مصطفى ،

هو مجموعة من الخصال الشخصية الايجابية والمتضمنة ستة فئات -: (Seligman 2004) سيلجمان
الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب ومهارات التفاعل الاجتماعي العدالة، ضبط النفس، الروحانية (اساسية وهي
Seligman 2004:604) والتدين

بانه) التفكير الذي يقاد داخليا بغرضه، عن طريق الايمان بان كل شيء -: (Kirkegaard 2005) كيركجارد
في الحياة يحدث لسبب ما ويتحقق ذلك بمساعدة ووجود عدد من العلاقات منها العلاقة القوية مع النفس ومع
(Kirkegaard, 2005:6) الله والعلاقة الثالثة مع الاسرة والعشيرة والاصدقاء المقربين

):- بانه استخدام العقل واستخدام العمليات الذهنية في المواقف التي تتطلب ذلك بطرق منطقية 2012 حنان)
: 2012 وعقلانية واصيلة، ومن ناحية التفسير والاستنباط والاستدلال يكون بطرق تنزع الى الايجابية) حنان،
7(

التعريف النظري للتفكير الايجابي

للتفكير الايجابي، لاعتمادها على نموذج (Kirkegaard 2005) لقد تبنت الباحثة تعريف كيركجارد
في التفكير الايجابي

الفصل الثاني

أطار نظري ودراسات سابقة

المحور الاول _ اطار نظري

اولا : الكفاح الشخصي

ثانيا: التفكير الايجابي

المحور الثاني _ دراسات سابقة

اولا : دراسات سابقة تناولت الكفاح الشخصي

ثانيا: دراسات سابقة تناولت التفكير الايجابي
ثالثا: موازنة الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية
رابعا: جوانب الافادة من الدراسات السابقة

المحور الاول – اطار نظري

اولا :- الكفاح الشخصي

personal Striving مفهوم الكفاح الشخصي -

يرى ان الكفاح يسير موازيا مع (Adler 1929) ذكر لأول مره مصطلح الكفاح من قبل ادلر النمو الجسمي وله مكانته الضرورية والواقعية للحياه نفسها ويعد الكفاح من اجل التفوق الاساس لطرح كل الحلول الممكنه لمواجهة المواقف والمشكلات الحياتية ويرى البورت ان كفاح الخصوصيه الذاتيه الذي يحدث عندما يدرك الفرد وجود اشياء في نفسه ذات مدى طويل كالاهداف وتخطيط لها ومفهوم الشخص لنفسه يتضمن الوحده او الكفاح من اجل الوحده وحدد البورت سبع جوانب متنوعه للذات كان من بينها الكفاح المناسب ويعني الكفاح الذي يحث الفرد نحو الاهميه والاهداف البعيده المدى

وقد ميز البورت بين نوعين من الدافع : الاول الدافع الفسيولوجي والذي يسيره العقل اما النوع الثاني من الدوافع يتضمن كفاحا من اجل اهداف معينه تكون هذه الدوافع في حاله زياده واستمراريه للتوتر مقابل كفاح الفرد من اجل التفوق ليكون مثلا رياضيا متميزا او روائيا (1988:93 مشهورا (صالح ،

-ومن اهداف الكفاح الشخصي

١-الثقة بوجود خالق في كل اتجاه من عالمنا

٢- المحافظه على العلاقه الروحيه بين الفرد والخالق وتطويرها تعميق العلاقه مع الله سبحانه وتعالى

٣- عدم الانصياع الى كل الرغبات في حياه كل فرد

٤- ان لا يكون ظالما

٥- البحث عن الاراده الحره في حياه الفرد المكافح

القيم في الكفاح الشخصي

الى مجموعه واسعه من القيم التي ترتبط بابعاد الكفاح (Emmons(2013 اشاره ايمونز الشخصي

١- القيمه الذاتيه ٢-الالتزام. ٣-الاهميه. ٤-الجهد. ٥-الصعوبه ٦-الثقة ٧-

الوسيلة

النظريات التي فسرت الكفاح الشخصي

(1937_1870اولا : نظرية ادلر)

ان الشخصية واحده متكامله لا تتجزا فهو بذلك لا يضع اي افتراضات Adler يرى ادلر حول تركيبها وهو يتفق مع فرويد ويونج في ان الجزء الاكبر من شخصيتنا لا ندركه تماما وان اصعب شيء على الانسان فعله هو ان يعرف نفسه او السعي لتفسير نفسه ولكنه يعزو او ينسب نقص المعرفه الذاتيه الى عوامل قصديه او صناعيه ونحن نخدع انفسنا احيانا لكي نصل الى تحقيق ماربنا المتمثله باهدافنا المختاره

-ويقسم ادلر الافراد الى نوعين

الاول : هم اولئك الذين يعرفون قدرا اكثر من المتوسط عن حياتهم

اللاشعورية

الثاني : اولئك الذين يعرفون قدرا اقل منهم اي انه يصمم تبعا لمدى نطاق الشعور عندهم فما
. غالبا ان الفرد يكون من الطراز الاخير

واعتقد ادلر ان الكفاح للتفوق يمكن ان يكون نافعا او ضارا وهذا يتحدد حسب طبيعه الفرد فاذا
ركز كليا على تفوقه وتجاهل جميع حاجات الاخرين والمجتمع قد ينمي عنده هذا النوع من
الكفاح وهنالك ما يصطلح عليه مركب التفوق والذي يميل الى ان يكون مسيطرا مغرورا
متفاخرا يتخطى الاخرين او يقلل من شأنهم ومن ثم فهو ينقصه العناية الاجتماعية وهذا بطبيعة
(2008:225الحال غير مرغوب فيه (غباري واخرون،

(1970_1908ثانيا : نظرية ماسلو للحاجات)

تعد من اكثر نظريات الدوافع البشرية تكاملا التي تولدت من كتابات ابراهام ماسلو (عدس
) وتعد من النظريات في الدافعية والتي تمتد جذورها الاولى الى المدرسه 364: 1999،
والمدرسه الكليه لدى علم النفس Dewey الوظيفية النفسية والتي نادى بها جون ديوي
الجشثالت والمدرسة الدينامية عند فرويد وادلر كما استفاد ماسلو من المدرسه الظاهرية ونظرية
(54: 1991موراي ونظرية البورت (الازيرجاوي ،

ويرى اصحاب هذه النظرية ان للفرد الحرية الشخصية والقدرة على الاختيار واتخاذ القرار
والسعي الذاتي للنمو والتطور وتؤكد على النظره الكلية للانسان وضروره التعامل معه بوصفه
كل متكامل يتكون من عقل وجسد وروح بدلا من التعامل معه باعتبار العقل وهو الاساس في
النظرية المعرفية او ان الجسد هو الاساس في النظرية السلوكي

(2009:296ابو جادو،)

ان الدوافع والحاجات لدى الفرد تنمو على شكل هرمي متدرج اذ Maslow ويعد ماسلو
تتوقف دافعية الاشخاص الى السعي نحو تحقيق الحاجات في المستوى الاعلى على مدى اشباع
الحاجات في المستوى الادنى

أكد ماسلو ان الاشخاص يسعون بجد الى تحقيق اهدافهم واشبع حاجاتهم تبعا لسلّم هرمي : تترتب فيه هذه الحاجات بحسب اولويتها، وقد قسمت بين مجموعتين هما

١- الحاجات الاساسية: تتضمن الحاجات الفيزيولوجية الضرورية لبقاء الكائن الحي مثل الطعام والماء والهواء

٢- الحاجات النفسية والاجتماعية: وتسمى بالحاجات النمائية وتتضمن حاجات الامن والسلامة والانتماء والفهم والحاجات الجمالية وتحقيق الذات

ثالثا: نظرية الحاجات في الشخصية

اول من جاء بمفهوم الانجاز في دراسته الديناميات الشخصية وذلك في Murray. يرى موراي حاجة ذات اصل نفسي وتعد الحاجة للانجاز احد 20 عندما وضع قائمة تتكون من 1938 عام متغيراتها الاساسية ومفهوم الدافعية للانجاز ارتبط باعمال موراي في كتابة واستكشافات الشخصية ووصف مولاي الحاجة للانجاز بانها الرغبة في تحقيق او اتمام شيء ما صعب وكذلك تمثل الرغبة في تحقيق الاهداف والنجاح ويرى موراي ان الشخص الذي يكافح من اجل عمل معين عاد ما يعمل معتمدا على نفسه وتتسم اعماله بسرعه نحو الدافعية العاليه لانجاز الشخصي من التغلب على العقبات الصعبة ولا نعني فقط الحصول على اهداف معينه بل نعني (66: 2009 ايضا تحقيق التفوق والنجاح على الاخرين (فريدة ،

ومن خلال هذا الوصف اوضح موراي ان كفاح الفرد لانجاز عمل معين له عده مظاهر اهمها سعي الشخص للقيام بتحقيق اعمال صعبة، وترتيب الافكار وانجازها بسرعه فائقه، ومقدره الشخص على مواجهه الصعوبات، والتغلب عليها وتغلبه على ذاته وعلى الاخرين، وتقدير (36: 2005 الفرد لذاته (اسماء،

ثانيا: التفكير الايجابي

نبذة تاريخية

على الرغم من ان التفكير الايجابي مصطلح حديث نسبيا الا ان اسسه تمتد الى ايام الاغريق (ق.م) تركز على فكرة ان الحقيقة تتحدد من 347-427 القدمات، فكانت نظرية افلاطون المثالية (خلال الادراك ويتمثل ذلك في القصة المعروفة باسم "اسطورة الكهف" "او كهف افلاطون اما الاتجاه الحديث للاهتمام بموضوع التفكير الايجابي فقد برز عند تركيز اهتمام علم النفس على (Seligman 1998) الايجابي الذي ظهر في اواخر التسعينيات بزعامه سيلجمان

الجوانب الايجابية في الشخصية والتركيز على اوجه القوة عند الانسان بدلا من التركيز على اوجه القصور وعلى تعزيز الامكانيات بدلا من التوقف عند المعوقات فاذا اراد الفرد ان يغير من سلوكه ومن ادائه فيجب أن يكون ذلك من خلال العقل الباطن والتخيل فالتخيل يسجل افكارا في الذاكرة ويولد المعتقدات ويجب اولا ان يفكر

(, ان مجريات 55: 2010 الفرد بايجابية اذ ان ذلك يمكنه من ان يحقق ما يريد(ابو الحجاج، حياتنا اليومية او ما توصلنا اليه حتى الان هو ناتج عن افكارنا في الماضي وان افكارنا الحالية هي التي ستصنع مستقبلنا

خطوات التفكير الايجابي (خارطة الطريق الى التفكير الايجابي) : الطريق الى التفكير الايجابي من خمس خطوات اساسية وهي

- 1- تحديد الموقف : ان الحل الناجح يبدأ بتكريس جهد الفرد ووقته لتحديد هذا التحدي بشكل واضح وشامل مما يعطي الفرد هدفا واضحا يستطيع الفرد تركيز جهوده فيه
- 2- الحديث الذاتي: (ما تقوله لنفسك) اي ما يقوله الفرد لنفسه عندما يتعرض الى موقف اشكالي - قد تم تحديده, هنا يضع الفرد الموقف نصب عينه فان فكر بايجابية اصبح ايجابيا وان فكر بسلبية اصبح سلبيا
- 3- توقع النتيجة المرغوبة: هنا لا بد وان يكون هنالك وضوح بطبيعة النتائج التي نطمح الى تحقيقها
- 4- العبور الى الخصال الايجابية: (مواصفات المفكر الايجابي) هنالك عشرة خصال سلوكية - رئيسية يمكن وصفها للشخص ذو التفكير الايجابي وهي (التفاؤل , الحماس, الايمان, التكامل, الشجاعة, الثقة, التصميم, الصبر, الهدوء, التركيز والاهتمام)
- 5- التدريب على المواقف الفكرية: ان نجاح الفرد في اي عمل يأتي نتيجة لقيام الفرد بالتدريب - الفكري لكل الواجه والمشاعر التي يحتاجها المرء للوصول الى اهدافه

صفات المفكر الايجابي

- 1- الايمان. 2-الرؤية الواضحة. 3-التفاؤل. 4- الشجاعة 5 - التركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات

النظريات التي فسرت التفكير الايجابي

(Festinger 1957 فيستنجر) نظريه التنافر المعرفي -

يعبر التنافر المعرفي عن صراع يحدث عندما يواجه الفرد اي شيء متعارض مع معتقداته، وهذا الاخير يمكن ان يؤدي الى تغيير في معتقدات الفرد او تقديم تفسيراً مختلفاً لها عن ماده الصراع وذلك كي تتسق مع هذه المعتقدات, ولهذا نجد ان هناك عدم اتساق بين ما يفكر به المرء وما يسلكه, ويرى (فيستنجر) ان عدم الائتلاف والانسجام بين جوانب المجال المعرفي إذ يؤدي الى حالة من التوتر عند " cognitive " dissonance للفرد يعبر عن التنافر المعرفي المرء, الذي يكون حينها مدفوعا الى تخفيف هذا التوتر من خلال محاولته ازالة هذا التنافر (83-82: 1999 المعرفي والتخلص منه (شفيق),

فعند وجود التنافر المعرفي يعتقد ان هناك اتجاهات عديده نحو تخفيفه, ويعتمد ذلك على اهميه المجالين الذين حدث بينهما الصدام, ونسبه كل العلاقات بين هذين المجالين ويمكن تخفيف التنافر الحاصل في الافكار بطرق مختلفة عن طريق العمل على تدعيم احدى الفكرتين تدعيما ايجابيا إذ يزداد وزنها وتزداد قيمتها عن الفكرة السلبية اللاتوافقية كما يمكن الاقلال من التنافر المعرفي بطريقة اخرى تستند الى ان يغير الفرد اتجاهه نحو احد الموضوعين إذ يضيف عليه (382: 1998 قيمه اقل من الموضوع الاخر) (ابراهيم,

(Neck&Manze1992) القيادة الذاتية للتفكير (نيك ومانز) -

التفكير الايجابي من خلال نظريتهما (Neck&Manze1992) لقد فسر نيك ومانز المعرفية (القيادة الذاتية للتفكير) والتي عبرا من خلالها على العملية التي يمارس الفرد من خلالها التأثير الذاتي على سلوكه واداءه وتفكيره ومن خلال سيطرته المفترضة على مجموعة من الافكار والقناعات على النجاح , ولقد توصلا من خلال نظريتهما هذه الى ان الحالة الانفعالية تقود الافراد الى انماط محددة من التفكير فهناك اختلاف بين الافراد من حيث ميلهم (Neck,2006:283- الى ربط كل من اساليب التفكير بسلسلة من الافكار السلبية او الايجابية إذ افترض نيك ومانز وجود نمطين من انماط التفكير من إذ تأثير الحالة الانفعالية عليهما (284) : وهما

Opportunity Thinking التفكير الفرصة

ويتضمن هذا النمط من التفكير نمطا من الافكار التي تركز على التحديات الموقفية وعلى الطرق البناءة للتغلب على الموقف .

Obstacle Thinking التفكير العائق

وهو الذي يتضمن نمطا من الافكار التي تركز على الجوانب السلبية والتي قد تقود الفرد (Neck&Manze 1991):681- 699الى الاستسلام والابتعاد عن التفكير في المشكلة (Neck,2006:303).

(Fririckson,b,1998) نظرية الانفعالات الايجابية لفريدريكسون

ولقد قامت فريدريكسون بالعد يد من الدراسات العملية والنظرية لدعم نظريتها عن الانفعالات الايجابية وقد توصلت من خلال تلك الدراسات الى انه يمكن تحسين الحياة وذلك عن طريق تحسين وبناء الانفعالات والمشاعر الايجابية المتمثلة في الفرح والفائدة والاطمئنان والحب التي بدورها تعمل على انتاج افكارا ايجابية وتسهم بشكل كبير في اكتشاف مواطن الابداع وتساعد على الاسترخاء لدى الفرد في كافة المجالات النفسية والاجتماعية وعلى نطاق واسع (Fredrickson&Losada,2005:678-680)

كما اشارت فريدريكسون الى ان توفر المشاعر الايجابية (Tugade&Micaelle, 2014:11), لدى الفرد من شأنه ان يؤدي الى العديد من النتائج الايجابية ومنها الصحة والثروة وطول العمر وذلك لان تلك الانفعالات الايجابية تعمل على بناء ونمو شخصية الفرد وصولا الى تلك النتائج الايجابية المتميزة, بالإضافة الى ان تلك الانفعالات الايجابية تساعد الفرد على التفكير في حل (Delle &Marta,2015:7-8) المشكلة والتعامل معها بطرق موضوعية مختلفة

المحور الثاني: دراسات سابقة

اولا: دراسات تناولت الكفاح الشخصي

- دراسات عربية

اطلعت الباحثة على مجموعة من البحوث والدراسات ذات الصلة بمتغيرات بحثها

(2019-1 دراسة) زرع الله،

هدفت الدراسة التعرف الى وجود الكفاح التحصيلي لدى طلبة الجامعة وقت واقتصرت الدراسة طالب وطالبة من طلبة الجامعة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية 400 على عينة مكونه من (فقرة وبعد 52ولتحقيق اهداف الدراسة قامت الباحثة ببناء مقياس الكفاح التحصيلي واقع) تطبيق النهائي اظهرت النتائج ان عينه الدراسة لديها كفاح تحصيلي عالي _

(2014-2 دراسة) محمد ،

هدفت هذه الدراسة التعرف على تقرير المصير وعلاقته بالكفاح الشخصي لدى طلبة الجامعة وتحقيقا لاهداف البحث قامت الباحثة ببناء المقاييس الدراسة وتم التحقق من صدق مقاييس الدراسة وتحليل فقراتهم احصائيا على عينة مكونه من طلبة الجامعة وبعد استكمال بناء طالب وطالبه وبعد 400المقاييس تم التطبيق النهائي على عينة البحث الرئيسية البالغ عددهم جمع البيانات ومعالجتها احصائيا توصلت الباحثة الى عدة نتائج كان من بينها متوسط درجات تقرير المصير العينة البحث الحالية اعلى من المتوسط الفرضي _ وهذا يدل على ان افراد العينه لديهم تقرير مصير عالي

كما ظهر ان متوسط درجات الكفاح الشخصي اعلى من المتوسط الفرضي وهذا يدل على _ (2014العينه تتمتع بدافعيه كفاح شخصي عالي (محمد:

دراسات اجنبية •

دراسة(McClelland &Langens،1995)

هدفت الدراسة لاستقصاء و الدوافع الكامنة والدوافع الظاهره بواسطه تقييم والكفاح الشخصي (72وقد تم تصنيف الكفاح الشخصي الى فئات التحصيل وكان عدد المشاركين في الدراسه)

لقياس الدوافع الكامنه ومقياس اخر لقياس (TAT) من طلاب جامعه بوستون واستعمل اختبار الكفاح الشخصي واطهرت نتائج الدراسة ان افراد العينة لديهم الحاجة الكامنه والقوية للكفاح الشخصي والوصول للمستويات العالية ولم تظهر فروق بين الذكور والاناث وان الطلبة يواجهون بصوره مستمره متطلبات التحصيل التي تبرز في بيئتهم الاكاديمية

(2008. kokonyei) ٢- دراسة

هدفت الدراسة الى قياس الكفاح الشخصي وعلاقته بالرضا عن الحياه تم تطبيق الدراره على اسفرت النتائج وجود فروق داله بين الشخص 1986 عينه من طلاب الجامعه وتم تطبيق مقياس وذاته والشخص والآخرين وبين الاهداف الشخصي لاريكسون في ابعاد الكفاح وكما كانت نسبه الكفاح موجبة وفي حين كانت نسبه الكفاح الذي يعكس الاهداف المتعلقة بالرتابةاليوميه لها (kokonyei) ارتباط سلبي مع الرضاه عن الحياه

مناقشة الدراسات السابقة التي تناولت الكفاح الشخصي

تباين هدف كل دراسة في التعرف على الكفاح الشخصي في متغيرات اخرى متنوعه وكذلك طالب (40) 1986 اختلفت بعض الدراسات فيما بينها في حجم عيناتها فمثلا دراسة (ايمنوز ، طالب وطالبة، 400) بحجم العينه بواقع 2019 من الذكور والاناث في حين دراسة (زرع الله، واشتركت كل الدراسات في ان اداه البحث فيها هو مقياس الكفاح الشخصي مع مقاييس متغيرات اخرى، واتفقت كل الدراسات في وجود علاقة طردية بين الكفاح الشخصي والمتغيرات والاخرى

اما الدراسة الحالية تسعى الى الكشف عن العلاقة بين الكفاح الشخصي والتفكير الايجابي لدى طلبة جامعه بابل

ثانيا: دراسات تناولت التفكير الايجابي

دراسات عربية•

(2012) ١-دراسة حنان)

هدفت هذه الدراسة الى معرفة نمط التفكير وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعة بشار في (طالب وطالبة ولتحقيق اهداف البحث اعدت الباحثة 200 تلمسان وتكونت عينة البحث من) مقياس للتفكير الايجابي وتبنت مقياس لتقدير الذات وبعد استخدام الوسائل الاحصائية المناسبة منها معاملات الارتباط وتحليل التباين توصلت الباحثة الى مجموعة من النتائج ومنها وجود علاقة ارتباطية بين التفكير الايجابي والسلبى وتقدير الذات المرتفع لدى الطلبة كما توصلت الدراسة ايضاً الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس وكذلك توصلت .:د-هـ)2012الدراسة الى عدم وجود فروق ذات دلالة تعزى لمتغير التخصص(حنان،

(2013) ٢- دراسة العبيدي)

استهدفت هذه الدراسة التعرف على طبيعة (التفكير الإيجابي- السلبى) لدى طلبة الجامعة وعلاقته بالتوافق الدراسي فضلاً عن التعرف على الفروق في (التفكير الايجابي- السلبى) والتوافق الدراسي وفقاً للمتغيرات (الجنس – التخصص الدراسي – المرحلة الدراسية), وتألفت (طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من طلبة جامعة بغداد, وقد اعدت 200 عينة البحث من) الباحثة مقياسا الدراسة وبعد التطبيق ومعالجة البيانات احصائياً باستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة تم التوصل الى عدداً من النتائج اهمها تمتع طلبة الجامعة بنمط من التفكير الايجابي ومستوى مرتفع من التوافق الدراسي وكذلك وجود فرقاً دال احصائياً في نمطي التفكير .:124:2013(الايجابي/السلبى) تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث(العبيدي, دراسات اجنبية•

(Anthony, 2002) ١-دراسة انتوني

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مدى توافر انماط التفكير لدى عينة من طلبة احدى (طالباً وطالبة من تخصصات مختلفة, وقد استخدمت 206 الجامعات الامريكية، مكونة من) اداة خاصة لقياس انماط التفكير وقد خلصت الدراسة الى ميل الطلبة اجمالاً نحو نمط التفكير السلبى، كما اظهرت الاناث ميلاً نحو التفكير الايجابي اكثر من الذكور، بينما اظهر الطلبة من التخصصات العلمية ميلاً نحو التفكير الايجابي بمستوى اكبر مقارنة بالطلبة من التخصصات النظرية (Anthony, 2002:27).

(Maurizio, 2003) ٢- دراسة موريزو

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التفكير السلبي والايجابي وتحمل الافراد (طالبا وطالبة من طلبة 94 للمواقف الضاغطة والمحبطة، واختار لذلك عينة مكونة من) الجامعة، واستخدمت الدراسة ادوات مقاييس اعدادها لقياس متغيرات البحث كما عولجت البيانات احصائيا باستخدام عدد من الوسائل الاحصائية ومنها المتوسطات الحسابية والاختبارات التائية وغيرها، وقد اسفرت نتائج الدراسة الى انه لا توجد فروق جوهرية في التفكير السلبي والايجابي يمكن عزوها لمتغير الجنس، بينما اظهر الذكور قدرة افضل لتحمل المواقف الضاغطة مقارنة بالإناث، كما اظهرت النتائج الى وجود علاقة بين التفكير السلبي وتحمل المواقف الضاغطة إذ اظهر الطلبة ذوي التفكير السلبي قدرة اقل للتجاوب بفعالية مع (Maurizio, 2003:459-467) المواقف الضاغطة.

مناقشة الدراسات السابقة التي تناولت التفكير الايجابي

-:فقد كانت ابرز اهدافها

(Anthony,) التعرف على انماط التفكير لدى طلبة الجامعة كما في دراسة انتوني (التي هدفت الى معرفة انماط التفكير لدى طلبة الجامعة 2012 وكذلك دراسة حنان ((2002) التي هدفت العرف على علاقة التفكير 2013 وعلاقته بتقدير التفكير ودراسة العبيدي ((الايجابي- السلبي) بالتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة

اما الدراسة الحالية فتهدف الى التعرف على الكفاح الشخصي والتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة, وايجاد العلاقة الارتباطية بين المتغيرين والتعرف على مدى اسهام كل من الكفاح الشخصي (متغير مستقل) في التفكير الايجابي (المتغير التابع)

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءات

أولاً : منهج البحث

ثانياً : مجتمع البحث

ثالثاً: عينة البحث

رابعاً: أدوات البحث

خامساً : الوسائل الإحصائية

منهج البحث واجراءاته

يتضمن هذا الفصل تحديد المنهج المستعمل في البحث الحالي والإجراءات الكفيلة بتحقيق اهدافه بدءاً من منهج البحث واختيار العينة المناسبة ومواصفاتها وطريقة اختيارها وتحديد أدواته واجراءات القياس فضلاً عن اعتماد الوسائل الاحصائية المناسبة في معالجة بيانات البحث . وعلى النحو الآتي :

: أولاً: منهج البحث

بناء على مشكلة البحث واسئلتها فان المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج الوصفي حيث يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها (الكيلاني, 2005: 27) تعبيراً كيفياً او كميّاً (الكيلاني,

وان استخدام المنهج الوصفي في البحث الحالي يرجع لكونه انسب المناهج ملائمة لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينها من اجل الوصف والتحليل (، ولمعرفة نوع العلاقة بين الكفاح الشخصي والتفكير 109 : 2006 للظاهرة المدروسة) جابر، الايجابي

ثانياً: - مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث المجموعة الكلية ذات العناصر التي تسعى الباحثة الى ان تعمم عليها (، ويتكون 192 : 1992 نتائج البحث ذات العلاقة بالمشكلة المدروسة (عوده والملكاوي ، - 2023 مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة بابل للدراسة الصباحية الأولية للعام الدراسي) (، ومن (كلية التربية للعلوم الانسانية) حيث بلغ مجموع كلية التربية للعلوم الانسانية 2024 (لغة 346) تاريخ (598) طالب وطالبة موزعين بواقع تخصص انكليزي (2،477) (575) علم نفس (473) جغرافية (485) عربية)

(يبين ذلك 1 وجدول)

(1 الجدول)

مجتمع البحث

الرقم	المرحلة	اللغة الانكليزية	اللغة العربية	الجغرافية	التاريخ	العلوم التربوية والنفسية	المجموع
1	الاولى	125	105	98	79	250	657
2	الثانية	119	95	118	98	120	544
3	الثالثة	98	150	146	78	96	565
4	الرابعة	256	85	117	91	109	708
		598	485	473	346	575	2.477

ثالثاً : - عينة البحث

ان عينة البحث تمثل مجموعة جزئية من مجتمع البحث, وممثلة لعناصر المجتمع احسن تمثيل بحيث يمكن من خلالها تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل استدلالات حول (, ولقد اعتمدت الباحثة في اختيار عينة البحث 218, 2009 معالم المجتمع (نوفل واخرون ، الحالي على الطريقة الطبقيّة العشوائية المتناسبة وهذا النوع من العينات اكثر تمثيلاً للمجتمع الاصيلي. لأنه فضلاً عن تقسيم المجتمع الاصيلي الى طبقات فان الباحثة تقوم باختيار عدد من كل طبقة بطريقة عشوائية لكي يتناسب هذا العدد مع حجمها الحقيقي في المجتمع الاصيلي (, 44: 2004(البلداوي,

(وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من قسم العلوم التربوية والنفسية البالغ عددهم (طالب(3) طالبة و (3)بواقع)

(طالب(3) طالبة و (3) بواقع (6) وقسم الجغرافية البالغ عددهم)

(طالب(3) طالبة و(3) بواقع (6) وقسم العربي البالغ عددهم)

(طالب(3) طالبة و(3) بواقع (6) وقسم التاريخ البالغ عددهم)

(طالب(3) طالبة و(3) بواقع (6) وقسم الانكليزي البالغ عددهم)

(يوضح ذلك 2) والجدول (2023- 2024) للعام الدراسي)

(2)الجدول)

عينة البحث

الرقم	القسم	الذكور	الاناث	المجموع
-------	-------	--------	--------	---------

6	3	3	اللغة الانكليزية	1
6	3	3	اللغة العربية	2
6	3	3	جغرافية	3
6	3	3	تاريخ	4
6	3	3	العلوم التربوية والنفسية	5
30				

رابعاً: اداتا البحث

اداة القياس بانها طريقة موضوعية ومقننة، لقياس عينة (Anastasi-1976) تعرف انستازيا (، وبما ان البحث الحالي يهدف الى معرفة العلاقة بين 398: 2003 من السلوك (ابو جادو، الكفاح الشخصي والتفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة بابل،

: ١- مقياس الكفاح الشخصي

بعد ان اطلعت الباحثة على العديد من الدراسات والادبيات التي درست الكفاح الشخصي ومن (للكفاح الشخصي من 2008) تبنت الباحثة مقياس (ايمونز، 2008 هذه الدراسات (ايمونز، ووجدت انه من المناسب تطبيقه على العينة 2015دراسات الباحثة (ديار العوني،

: أ- الصدق الظاهري

ان افضل طريقه للتحقق من استخراج الصدق الظاهري هو عرض فقرات المقياس على (278: 2000 مجموعة من المحكمين (عوده ،
ولتحقيق هذا النوع من الصدق عرضة الباحثة فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين
(يوضح اسماء المحكمين 1المختصين في التربية وعلم النفس والملحق)
اذ الطلبات الباحثة من كل واحد منهم ان يؤشر ازاء كل فقرة من حيث كونها صالحة او غير
صالحة او بحاجة الى تعديل مع ذكر التعديل المقترح
فاذا كانت قيمة كاي المحسوبة اعلى من قيمه كاي الجدولية فان جميع فقرات المقياس مقبولة
اما اذا كانت قيمة كاي المحسوبة اقل من قيمة كاي الجدولية فان فقرات المقياس ترفض
وعلى وفق ملاحظات لجنة المحكمين استبقت جميع الفقرات لانها حصلت على نسبة اتفاق
(فقرة 30%)وبذلك استبقت على جميع فقرات المقياس البالغة (100)

(3والجدول)

يوضح اراء المحكمين على مقياس الكفاح الشخصي

الفقرات	الموافقين	النسبة	الرافضون	النسبة	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠ - ١	١٠	%١٠٠	صفر	صفر %	١٠	٣.٨٤	٠.٠٥

ب- ثبات المقياس

يعني الثبات هو ان المقياس يقيس ما صممه لاجل قياسه بصوره منتظمة وهو الاتساق
فيشير الى (Murfy: 1988)) اما 62: 1987 في مجموع درجات المقياس (الزوبعي واخرون،

ان الغرض من حسب الثبات هو لتقدير اخطاء القياس وايجاد السبل التي تمكن من تقليلها. ولغرض استخراج ثبات المقياس ، فقد استخدمت الباحثة التجزئة النصفية، حيث تعتمد : 2000 هذه الطريقة على تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية وفقرات زوجية (ملحم،) وهذه الدرجة تمثل (0.49)، وبعد تطبيق معادلة بيرسون وجدت ان معامل الارتباط قد بلغ (6) معامل نصفي الاختبار ، وباستعمال المعادلة التصحيحية سبيرمان- براون فقد بلغ معامل الثبات (وهذا يؤكد ان معامل الثبات على قدر مرتفع من الاستقرار، وبذلك توفر المقياس شرط 0.51) الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهكذا فان المقياس صالح للتطبيق

ت: الصيغة النهائية للأداة

بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات تم اعداد الصيغه النهائيه للأداة التي تكونت من (درجات 1_5) بدائل بعد ان اعطى اوزان من (5) فقره فقد وضع الباحث امام كل فقره (30) (للبدال 2) (وافق نوعا) و (3) للبدال (وافق) و(4) للبدال (وافق بشده) و(5) فكانت (للبدال (ارفض بشده) ويشير المستجيب بوضع اشاره (✓) في الحقل الذي يناسبه1(ارفض) و(

ث: تصحيح الأداة

يقصد بتصحيح الأداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق (درجة وبلغت 136 الأوزان المحددة أمام كل بديل من البدائل . وبلغ الوسط الفرضي المقياس) أعلى درجة فرضية

٢- مقياس التفكير الايجابي

بعد ان اطلعت الباحث الباحثة على العديد من الدراسات والادبيات التي درست التفكير الايجابي (للتفكير 2020) تبنت الباحثة مقياس (الشمري، 2020 ومن هذه الدراسات (الشمري، الايجابي ووجدت انه من المناسب تطبيقه على العينة

أ- الصدق الظاهري: تحققت الباحثة من الصدق الظاهري لمقياس التفكير الايجابي من خلال (الذين ابدوا 2 عرضه على مجموعة من المتخصصين في ميدان التربية وعلم النفس (الملحق آرائهم في مدى صلاحية فقرات المقياس للمجال الذي اعدت لقياسه ونتيجة لذلك لم تستبعد اية فقرة من فقرات المقياس بصيغته الاولية، لان الفرق بين قيمتي (كاي) المحسوبة لجميع فقرات المقياس دالة احصائياً مقارنةً بالقيمة الجدولية لها

(4الجدول)

يوضح اراء المحكمين على مقياس التفكير الايجابي

الفقرات	الموافقين	النسبة	الرافضون	النسبة	قيمة كاي المحسوبة	قيمة كاي الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠ - ١	١٠	%١٠٠	صفر	صفر %	١٠	٣.٨٤	٠.٠٥

ب- ثبات المقياس

يعد الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤشر اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض (ولغرض 25: 1997 ان يقيسه المقياس بدرجة مقبولة من الدقة والاتقان والاتساق (كرجة ، استخراج ثبات المقياس ، فقد استخدمت الباحثة التجزئة النصفية، حيث تعتمد هذه الطريقة على (٧)، وبعد تطبيق 6: 2000 تجزئة الاختبار المطلوب الى فقرات فردية وفقرات زوجية (ملحم،) وهذه الدرجة تمثل معامل نصفي 0.52 معادلة بيرسون وجدت ان معامل الارتباط قد بلغ ()، 0.64الاختبار ، وباستعمال المعادلة التصحيحية سبيرمان- براون فقد بلغ معامل الثبات (وهذا يؤكد ان معامل الثبات على قدر مرتفع من الاستقرار، وبذلك توفر المقياس شرط الثبات بالإضافة الى شرط الصدق وهكذا فان المقياس صالح للتطبيق

ت: الصيغة النهائية للاداء

بعد الانتهاء من اجراءات الصدق والثبات تم اعداد الصيغه النهائية للاداء التي تكونت من (1-5)فقرة فقد وضعت الباحثة امام كل فقرة خمس بدائل بعد ان اعطى اوزان من. (30) (للبدال 3) لتتطبق علي غالبا) و(4) للبدال (تتطبق علي دائما) و(5 درجات فكانت) (للبدال (لا تتطبق عليه ابدأ) ويشير 1) للبدال (تتطبق علي نادرا) و(2) (تتطبق علي احيانا) و (المستجيب بوضع اشاره (✓) في الحقل الذي يناسبه

ث: تصحيح الأداة

يقصد بتصحيح الأداة الحصول على الدرجة الكلية لكل فرد من أفراد العينة وذلك عن طريق جمع الدرجات التي تمثل استجاباتهم على كل فقرة من فقرات المقياس وعلى وفق (درجة وبلغت 144 الأوزان المحددة أمام كل بديل من البدائل . وبلغ الوسط الفرضي المقياس) (درجة 39) درجة وأدنى درجة فرضية (189 أعلى درجة فرضية)

خامساً : التطبيق النهائي

بعد أن تم التحقق من الصدق والثبات للمقياسين قامت الباحثة بتطبيقهما على عينة وبالغة (طالب وطالبة من المرحلة الاولى والثانية والثالثة والرابعة لقسم العربي وقسم العلوم 30) التربوية والنفسية وقسم الانكليزي وقسم التاريخ والجغرافية في كلية التربية للعلوم الإنسانية في (2024/2023) جامعة بابل للعام الدراسي)

(في اثناء 2023/11/17) وتم الانتهاء في (2023/11/14) وتم توزيع الاستبيانات في فترة (الدوام الرسمي وجرت العملية بانسيابية دون أي مشاكل تذكر

سادساً: الوسائل الاحصائية

-:من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد تمت معالجته بالوسائل التالية

لعينة واحدة:- لأختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط t-test للاختبار التائي-1 الحسابي لدرجات العينة على مقياس(الكفاح الشخصي والتفكير الايجابي)

من اجل تحقيق اهداف البحث الحالي فقد تمت معالجة بياناته بالوسائل الاحصائية التالية:-
١. الاختبار التائي t-test لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي لدرجات العينة على مقياسي البحث.

$$T = \frac{\bar{x} - \mu}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

٢. الوسط الحسابي (س) :

$$س = \frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{عددها}}$$

٣. الوسط الفرضي (أ) :

$$أ = \frac{\text{عدد الفقرات} \times (\text{مجموع اوزان البدائل})}{\text{عدد البدائل}}$$

٤. الانحراف المعياري (ع):

$$ع = \sqrt{\frac{ن \times \text{مج س}^2 - (\text{مج س})^2}{ن}}$$

٥. معامل ارتباط بيرسون أستعمل في استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية.

$$ر = \frac{ن \text{ مج س.ص} - (\text{مج س})(\text{مج ص})}{\sqrt{ن \text{ مج س}^2 - (\text{مج س})^2} \sqrt{ن \text{ مج ص}^2 - (\text{مج ص})^2}}$$

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض النتائج

الاستنتاجات

التوصيات

المقترحات

يتضمن هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصل إليها هذا البحث على وفق أهدافه .
المرسومة ومناقشه النتائج ومن ثم بيان التوصيات والمقترحات في ضوء هذه النتائج .

عرض النتائج وتفسيرها *

في ما يلي عرض لنتائج البحث التي تم التوصل إليها في ضوء تسلسل أهدافه وعلى النحو التالي :

الهدف الاول: - الكفاح الشخصي لدى طلبة جامعة بابل

لمعرفة مستوى الكفاح الشخصي لدى طلبة جامعة بابل قامت الباحثة بتطبيق مقياس طالب 30 الكفاح الشخصي بصورته النهائية على افراد عينة البحث البالغ عددهم () وبانحراف معياري 48،52 وطالبة وتم ايجاد المتوسط الحسابي الذي بلغ درجة () وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي لمقياس الكفاح الشخصي والذي بلغ 9،98 مقدار ه () لعينة واحدة ظهر ان القيمة التائية (t-test) درجات باستخدام الاختبار التائي 68) عند (1.98) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية والبالغة (9.53 المحسوبة بلغت () ظهر ان القيمة التائية المحسوبة اعلى من (87) ودرجة حرية (0.05 مستوى دلالة () ابوضح ذلك 5 القيمة التائية الجدولية ولصالح متوسط العينة وجدول ()

العدد	الوسط الحسابي	النحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	t قيمة المحسوبة	t قيمة الجدولية	مستوى الدلالة
30	48.52	9.98	68	87	9.53	1.98	0.05

وتفسير النتيجة في ضوء الاطار النظري الى ان الافراد العينة يتميزون بالكفاح الشخصي ويرى موراي ان الشخص الذي يكافح من اجل عمل معين عاد ما يعمل معتمدا على نفسه وتتسم اعماله بسرعة نحو الدافعية العالية للانجاز الشخصي والتغلب على العقبات الصعبة ولا نعني فقط الحصول على اهداف معينة بل نعني ايضا تحقيق تفوق النجاح على الاخرين (فريده، 2009: 66)

الهدف الثاني: - التفكير الايجابي لدى طلبة جامعة بابل

لمعرفة (التفكير الايجابي) لدى طلبة جامعة بابل قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير (ظهر أن المتوسط الحسابي 30 الايجابي بصورته النهائية على افراد العينة البالغ عددهم) ، وبلغ المتوسط الحسابي الفرضي 27،9) وبأنحراف معياري (63،47 لأفراد عينة البحث) (اذا 13،6) وبعد استخدام الأختبار التائي لعينة واحدة ظهر أن القيمة التائية المحسوبة (64) (0،05) وهي ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (1،66) انها اعلى من القيمة الجدولية (29) ودرجة حرية (

(يوضح نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس التفكير 6 جدول رقم)
الاجيبي

العدد	الوسط الحسابي	النحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	t قيمة المحسوبة	t قيمة الجدولية	مستوى الدالة
30	47.63	9.27	64	29	6.13	1.66	0.05

وهذا يعني ان لدى طلبة جامعة بابل تفكير ايجابي وهذا يشير الى ما ذكره فروم (احمد، 2007)

وتفسر الباحثة هذه النتيجة الى ان افراد العينة يتصفون بالتفكير الايجابي بالرغم الصعوبات التي يواجهونها لجميع مناحي الحياة ، فانهم يتمتعون بالتفكير الايجابي بالاضافة الى الشعور بالسعادة المصاحبة للنجاح نتيجة تقدير الوالدين والاصدقاء كما ان الجامعة تفتح افاق جديدة من

العلم والثقافة التي تعمل على ازدياد معارف الطلبة ومدركاتهم وهذا ما يعزز ثقتهم بانفسهم
: 2005 واحترامهم وفهمهم وادراكهم لذواتهم وتتفق نتيجة البحث الحالي مع دراسة (الويس،

7(

الهدف الثالث :- العلاقة الارتباطية بين الكفاح الشخصي والتفكير الايجابي لدى طلبة جامعه
بابل

(30تحقيقا لهذا الهدف تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة للعيينة الاحصائية البالغة)
طالب وطالبة على مقياس الكفاح الشخصي ودرجاتهم على مقياس التفكير الايجابي وذلك
باستعمال معامل ارتباط بيرسون والمعرفه دلالة معامل الارتباط فقد تم تحويل قيمة معامل
ارتباط بيرسون الى القيمة التائية المقابلة باستعمال الاختبار التائي الخاص باختبار معامل
(وجود علاقه ارتباطية دالة احصائيا بين الكفاح 7ارتباط بيرسون ويتضح من الجدول)
(ودرجتي الحرية للطلبة حيث بلغت القيمة 0,05الشخصي والتفكير الايجابي المستوى دلالة)
(لمعامل الارتباط للطلبة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة 3.87التائية المحسوبة)
(1.22)

العدد	قيمة الارتباط	المحسوبة t قيمة	الجدولية t قيمة	درجة الحرية	مستوى الداللة
30	0.78	3.87	1.22	48	0.05

ولان متطلبات الحياة كثيرة والاهداف الحياتية تكون بعضها ذات جاذبية وبريق تستلزم الكفاح
من اجلها ولكي يكون الكفاح متوجها بالاتجاه الصحيح ينبغي ان يكون التفكير الايجابي داعما
لذلك الكفاح

فالتفكير الايجابي يرتبط بمعنى الكفاح قد ان الفرد الايجابي هو شخص مدرك لمعنى الكفاح
ومدرك لجميع الخبرات التي يمر بها وهو على وعي كامل بان له هدف في هذه الحياة يسعى
الى تحقيقه وان هذا البحث المتواصل لانتاج المعنى الشخصي لحياته سوف يقود الفرد الى
تكوين افكار ايجابية عن الكفاح الشخصي وبالتالي تساعده على تحقيق النجاح والسعادة في
حياته

الاستنتاجات *

- ١- ان طلبة جامعة بابل يتصفون بالكفاح الشخصي فهم مثابرون ويملكون اهدافا انجازيه وتوجيهه اكثر تنظيما
- ٢- ان طلبة جامعة بابل يمتلكون تفكير ايجابي بشكل اعلى من متوسط المجتمع الذي ينتمون اليه
- ٣- العلاقة بين الكفاح الشخصي والتفكير الايجابي فقد كانت داله احصائيا لان القيمة التائيه المحسوبية اعلى من القيمة الجدولية وهذا يشير الى وجود علاقه بين الكفاح الشخصي المتغير المستقل والتفكير الايجابي المتغير التابع
- ٤- ان طلبة جامعة بابل يمتلكون تفكيرا ايجابيا واضحا ويمكن ان يسهم بشكل فعال في كفاحه الشخصي
- ٥- ان ارتباط التفاح الشخصي بتفكير الايجابي لا يتاثر بجنسه فيما اذا كان ذكرا ام انثى اذ ان الطالب المتميز لديه بصيره نافذه بخصائصهم مختلفه والتي تنعكس فيه اهداف فهو دافعيته وكفاحه الشخصي من اجل تحقيقها

التوصيات *

- ١- اقامه السفرات العلمية والثقافية مما يزيد من تعزيز كفاحهم الشخصي
- ٢- حث الطلبة على الابتكار والابداع مما يعزز لديهم الثقة بالنفس ويسهل في تعزيز كفاحهم الشخصي
- ٣- توصية الهيئات التدريسية في الجامعات على تشجيع طلبه الجامعات على استخدام التفكير الايجابي للحفاظ على صحتهم النفسية في ظل الاوضاع الحاليه التي يمرون بها
- ٤- توصية الجامعات العراقية في عقد ندوات وتقديم محاضرات في التنمية البشرية يمكن من خلالها تنمية التفكير الايجابي وتوعيتهم بأهميته من اجل تعزيز الصحة النفسية السوية
- ٥- توصية وزارة التعليم العالي والبحث العلمي باستحداث اقسام خاصة تخرج مدربين في التنمية البشرية التي من شأنها ان تعزز الصحة النفسية لطلبة الجامعه ومنها التفكير الايجابي
- ٦- توصية الجامعات بتشجيع طلبتهم على تطبيق برامج ارشادية لرفع مستوى

الكفاح الشخصي

المقترحات *

- ١- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين والكفاح الشخصي ومتغيرات اخرى تحصيل والمهارات الاجتماعية والسعادة والتخيل الابداعي
- ٢- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة بين التفكير الايجابي ومتغيرات اخرى كالمرونة النفسية واتخاذ القرار
- ٣- اجراء دراسة اثر برنامج ارشاد قائم على استراتيجيات التفكير الايجابي في تخفيف عن الضغوط النفسية
- ٤- اجراء دراسة طويلة او مستعرضة لتتبع تطور التفكير الايجابي والكفاح الشخصي لدى طلبه المراحل المختلفه
- ٥- اجراء دراسته لتنمية التفكير الايجابي والكفاح الشخصي لدى طلبة المرحلة الجامعية

المصادر

المصادر العربية

- (علم النفس التربوي، دار المسيرة 2009 ابو جادو، صالح محمد علي) -
، عمان، الاردن7 للنشر والتوزيع ، ط
- (مبادئ الاحصاء، دار المسيرة للنشر 1990 ابو صالح، محمد صبحي) -
، عمان ،الاردن1 والتوزيع، ط

- (،عمليات خدمة الجماعة، المكتب الجامعي 1985 بهجت، محمد صالح (-
الحديث، محطة الرمل للنشر، اسكندرية ،مصر
- (قوة السيطرة المعرفية لدى طلبة الجامعة، 2015 جواد، نورة حازم (-
مجلة كلية التربية، الجامعة المستنصرية، بغداد، العرا
- (اسس علم النفس التربوي، دار 1991 الازيرجاوي، فاضل محسن (-
،الموصل، العراق 1الكتب للطباعة ،ط
- (المرجع في علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997 جلال، سعد (-
مصر
- (،القياس والتقويم في علم النفس والتربية، 1989 ثورندايك، روبرت (-
مركز الكتب الاردنية، عمان، الاردن
- (الشخصية السليمة، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1988 جوارد ،سندي (-
جامعة بغداد، العراق
- (اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية 2005 الجيزاني، محمد كاظم (—
الاداب ، الجامعة المستنصرية، العراق
- (كراسة تعليمات، مكتبة النهضة المصرية، 1961 اسماعيل، محمد عماد، (-
القاهرة، مصر

المصادر الاجنبية

- Huber , J . L. (2002) . The relationship of autonomy and relatedness to collegestudent , well-being , and life style planning . Ph.D. The university of Wisconsin
- Madison .Kallay , E . (2013) . Investigation of subjective and psychological Well-Being in a sample of Transylvanian Hungarians-Pilot Study .Cognition , Brain, Behavior An Interdisciplinary Journal. 2 , 89- 107 .
- Lovett , C . M . (2010) . Strategic thinking needed for transformational change . Trusteeship . 18(2) , 15 – 19 .

- Oluwatoyin , B .(2012) . Meaningful causal model among psycho-sociological factors on psychological Well- Being of The hering impairedadolescents in South West , Nigeria . Gender&Behaviour . 10(2) , 4998-5021.

- Pang , N . S , Pisapia , J.(2012) . The strategic thinking skills of Hong Kong school leaders : usage and effectiveness . Educational Management Administration & Leadership . 40(3) , 343 – 361 .

- Pisapia, J., Pang, N.S., Hee, T.F., Lin, Y.&Morris, J.D.(2009). A Comparison of the use of strategic thinking skills of aspiring school leaders in Hong Kong, Malaysia, Shanghai, and the United States: An exploratory study. International Education.2(2),1-13.

- Pisapia, J., Ellington, L.& Toussaint, .(2011). Strategic thinking skills: validation and confirmation of constructs

- Davies, Patrick, woitach, Meredith (2008): Children's Emotional Security in the Interparental Relation ship.

Current Direction in Psychological Science, 17. 4,269-
274.

– Ditommaso, E, Brannen-Menulty, C. Ross,L, Burgess,
M(2003): "Attachment styles, social skills and Loneliness
in young adults". Journal of personality and individual
differences, 35, 303-312.

–4 Kouros,Chrystyna, Merrilees, Christina, Cummings,
Mark(20 08): Marital Conflict and childrens Emotional
Security in the context of parental

الملحق (1)

اسماء السادة المحكمين على مقياسي البحث

ت	الدرجة العلمية	اسماء السادة المحكمين	تخصصهم
1	أ.م.د.	رقية هادي	علم النفس التربوي
2	أ.م.د.	فارس مطشر حسن	طرائق تدريس
3	م.د.	اسيل لطيف كتاب	علم النفس التربوي
4	م .	حسين فليح مهدي	طرائق تدريس
5	م.د.	جوذر حمزة.	طرائق تدريس
6	م.م.د.	ايام وهاب رزاق	علم النفس التربوي
7	أ.د.	بسام عبد الخالق	طرائق تدريس
8	م.م.	كرار كريم عبد العباس	علم النفس العام
9	م.د.	حيدر حسن كطان	علم النفس العام
10	م.د.	رغد حسين	علم النفس التربوي

الملحق (2)

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

م/ آراء الخبراء والمحكمين حول صلاحية مقياس الكفاح الشخصي

الدكتور الفاضل المحترم

الدكتورة الفاضلة المحترمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (الكفاح الشخصي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة جامعة بابل) ولتحقيق اهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (عبد الحسين يحيى ، ٢٠٢٠) لقياس الكفاح الشخصي وعرف الكفاح الشخصي (مجموعة الاهداف التي تعد صفه او ميزه خاصة لفرد ما تصف صفاته الشخصية على انها ثابتة ومتكررة) فترجوا الباحثة منكم بالتفضل بقراءة الفقرات لتحديد مدى صلاحيتها او اجراء بعض التعديلات عليها

وان بدائل الاجابة عن القياس ستكون (اوافق بشده ، اوافق، اوافق نوعا ما، ارفض، ارفض بشده)

..... ولكم مني جزيل الشكر والامتنان

المشرف
د. فراس حسن عبد الامير

الباحثة

زينب عبدالرضا هادي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
1	ارغب ان اكون متميزا بين زملائي			
2	اتجنب الخلافات المذهبية والطائفية			
3	اسعى جاهدا في تحقيق اهدافي الشخصية			
4	لا ارغب ان يتدخل الاخرون في حياتي			
5	اتجنب البكاء امام الاخرين			
6	اسعى الى تاكيد ذاتي			
7	احافظ على صحتي البدنية			
8	اهتم بزيادة معلوماتي في شتى المجالات			
9	اهتم بمظهري الخارجي لانه جزء من شخصيتي			
10	اسعى ان اكون متفائلا بين اصدقائي			

			ارفض ان يتجاوز الاخرون على حدودي الشخصية	11
			اعتمد على نفسي عندي اداء واجباتي	12
			اتحمل مسؤولية تصرفاتي التي اقوم بها	13
			ابتعد عن الافكار غير الطبيعية	14
			خصوصيتي توفر الامان النفسي والبدني في حياتي	15
			شعوري بالمسؤولية دليل على اعتزازي بشخصيتي	16
			اخطط لحياتي بشكل مستمر لاحقق كيان خاص بي	17
			اسعى ان تكون حياتي اكثر بساطة	18
			اكافح من اجل ان لا ابقى اسير عنصري	19
			احاول ان اعيش حياة روحية وملتزمة دينيا	20
			انسحب من الموقف عندما لا استطيع تحقيق شيء معين	21
			ارفض القرارات التي تضر مصلحتي	22
			من الصعب ان اخضع لضغوطات الاخرين	23
			اميل بأن يشيد الاخرين بذكائي	24
			اطمع في ترك صورة جميلة	25
			اسعى لتعلم مهارات جديدة	26
			استمتع بكل خبرة تواجهني	27
			اتحدى الصعوبات والشدائد من اجل تطوير ذاتي	28
			احب ان اكون القائد بين زملائي	29

الملحق (3)

مقياس الكفاح الشخصي بصيغته النهائية

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات الاولية / البكالوريوس

م / مقياس الكفاح الشخصي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب ...عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي قد تنطبق عليك وبشكل متفاوت او قد لا تنطبق عليك
ترجوا الباحثة قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة عنها بصراحة وصدق بوضع
اشارة (√) تحت احد البدائل الموجودة امام كل فقرة والذي يعبر عن واقع حالك ولا بد من
الاشارة الى انه لا توجد اجابه صحيحة واجابة خاطئة وان الاجابة الافضل هي الاجابة الصادقة
علما ان اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثة وان استخدامها سيكون لاغراض البحث ولا داعي
لذكر الاسم

() الجنس: () انثى

مثال يوضح كيفية الاجابة

ت	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	اوافق نوعا ما	ارفض	ارفض بشدة
1	اسعى جاهدا في تحقيق اهدافي الشخصية		√			

ت	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	اوافق نوعا ما	ارفض	ارفض بشدة
1	ارغب ان اكون متميزا بين زملائي					
2	اتجنب الخلافات المذهبية والطائفية					

					3 اسعى جاهدا في تحقيق اهدافي الشخصية
					4 لا ارغب ان يتدخل الاخرون في حياتي
					5 اتجنب البكاء امام الاخرين
					6 اسعى الى تاكيد ذاتي
					7 احافظ على صحتي البدنية
					8 اهتم بزيادة معلوماتي في شتى المجالات
					9 اهتم بمظهري الخارجي لانه جزء من شخصيتي
					10 اسعى ان اكون متفائلا بين اصدقائي
					11 ارفض ان يتجاوز الاخرون على حدودي الشخصية
					12 اعتمد على نفسي عندي اداء واجباتي
					13 اتحمل مسؤولية تصرفاتي التي اقوم بها
					14 ابتعد عن الافكار غير الطبيعية
					15 خصوصيتي توفر الامان النفسي والبدني في حياتي
					16 شعوري بالمسؤولية دليل على اعتزازي بشخصيتي
					17 اخطط لحياتي بشكل مستمر لاحقق كيان خاص بي
					18 اسعى ان تكون حياتي اكثر بساطة

					19 اكافح من اجل ان لا ابقى اسير عنصري
					20 احاول ان اعيش حياة روحية وملتزمة دينيا
					21 انسحب من الموقف عندما لا استطيع تحقيق شيء معين
					22 ارفض القرارات التي تضر مصلحتي
					23 من الصعب ان اخضع لضغوطات الآخرين
					24 اميل بأن يشيد الآخرين بذكائي
					25 اطمع في ترك صورة جميلة
					26 اسعى لتعلم مهارات جديدة
					27 استمتع بكل خبرة تواجهني
					28 اتحدى الصعوبات والشدائد من اجل تطوير ذاتي
					29 احب ان اكون القائد بين زملائي
					30 التزم بالسلوكيات التي تحافظ على صحتي البدنية

الملحق (4)

مقياس التفكير الايجابي بصيغته الاولى

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

م/ آراء الخبراء والمحكمين حول صلاحية مقياس التفكير الايجابي

الدكتور الفاضل المحترم

الدكتورة الفاضلة المحترمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تروم الباحثة اجراء بحثها الموسوم (الكفاح الشخصي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة جامعة بابل) ولتحقيق اهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (راغب ناصر ، ٢٠١٩) لقياس التفكير الايجابي وعرف التفكير الايجابي (ان تتعامل مع المواقف المزعجة بطريقة اكثر ايجابية ونتاجية) فترجوا الباحثة منكم بالتفضل بقراءة الفقرات لتحديد مدى صلاحيتها او اجراء بعض التعديلات عليها

وان بدائل الاجابة عن القياس ستكون (تنطبق عليه دائماً، تنطبق عليه غالباً، تنطبق عليه احياناً، تنطبق عليه نادراً، لا تنطبق عليه ابدا)

..... ولكم مني جزيل الشكر والامتنان

المشرف
د. فراس حسن عبد الامير

الباحثة
زينب عبدالرضا هادي

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	تعديل
1	. أعتقد أنني صبور			
2	أتقبل ذاتي من دون شكوى			
3	أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين			
4	أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً			
5	أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي			
6	أعتقد بأنني موفق فيما أقوم به من عمل			
7	أعتقد أنني محبوب من الآخرين			
8	أستطيع حل مشاكلي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة			
9	أعتقد أن قدراتي كافية في مواجهة الإحباطات			
10	أعتقد أن علاقتي الشخصية تنال تقدير الآخرين			

			واحترامهم
			11 لن انزعج إذا أكتشفت أحد أن بعلمي شيئاً من الخطأ
			12 أنا راض تماماً عما لدي من أشياء وممتلكات
			13 أحترم المواعيد مهما كانت درجة أهميتها والتزم بها
			14 أعتقد أنه لا يوجد أنسان شرير من الولادة
			15 أشرك الآخرين أفراحهم وأحزانهم
			16 اشعر بأنني قريب من زملائي
			17 اتكيف مع ظروف الحياة المتقلبة
			18 لي في الحياة هدف اسعى لتحقيقه
			19 اتقرب الى الله بالاعمال الصالحة
			20 أو من بالمثل قال (القناعة كنز لا يفنى)
			21 انا راض بما قسم الله لي
			22 اجد من يتفهم اخطائي ويدافع عني
			23 انا صادق مع نفسي ومع الآخرين
			24 لدي القدرة على كسب ثقة الآخرين
			25 ايماني بالله يخفف عليه المصاعب
			26 لدي ايمان بأن الظروف التي نعيشها اليوم عابره
			27 اشعر ان حياتي لها معنى
			28 بأيماني استطيع ان اتجاوز المشكلات الصعبة
			29 انجزت اشياء قيمة في حياتي

الملحق (5)

مقياس التفكير الايجابي بصيغته النهائية

جامعة بابل

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربوية والنفسية

الدراسات الاولية / البكالوريوس

م / مقياس التفكير الايجابي بصيغته النهائية

عزيزي الطالب ...عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعة من الفقرات التي قد تنطبق عليك وبشكل متفاوت او قد لا تنطبق عليك ترجوا الباحثة قراءة هذه الفقرات بدقة وموضوعية والاجابة عنها بصراحة وصدق بوضع اشارة (√) تحت احد البدائل الموجودة امام كل فقرة والذي يعبر عن واقع حالك ولا بد من الاشارة الى انه لا توجد اجابه صحيحة واجابة خاطئة وان الاجابة الافضل هي الاجابة الصادقة

علما ان اجابتك لن يطلع عليها سوى الباحثة وان استخدامها سيكون لاغراض البحث ولا داعي لذكر الاسم

() الجنس: () انثى

مثال يوضح كيفية الاجابة

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا	لا تنطبق علي ابدا
1	بايماني استطيع ان اتجاوز المشكلات الصعبة			√		

ت	الفقرات	تنطبق علي	تنطبق علي	تنطبق علي	لا تنطبق
---	---------	-----------	-----------	-----------	----------

علي ابدا	نادرا	احيانا	غالباً	دائماً		
					1 . أعتقد أنني صبور	1
					2 أتقبل ذاتي من دون شكوى	2
					3 أتقبل نفسي حتى لو تعرضت لنقد الآخرين	3
					4 أنا متسامح مع نفسي ولا ألومها كثيراً	4
					5 أعتقد أنني قادر على تحقيق طموحاتي	5
					6 أعتقد بأنني موفق فيما أقوم به من عمل	6
					7 أعتقد أنني محبوب من الآخرين	7
					8 أستطيع حل مشاكلتي الشخصية بالاعتماد على قدراتي الخاصة	8
					9 أعتقد أن قدراتي كافية في مواجهة الإحباطات	9
					10 أعتقد أن علاقتي الشخصية تنال تقدير الآخرين واحترامهم	10
					11 لن انزعج إذا أكتشفت أحد أن بعلمي شيئاً من الخطأ	11
					12 أنا راض تماماً عما لدي من أشياء وممتلكات	12
					13 أحترم المواعيد مهما كانت درجه أهميتها والتزم بها	13
					14 أعتقد أنه لا يوجد أنسان شرير من الولادة	14

					أشارك الآخرين أفرحهم وأحزانهم	15
					اشعر بأنني قريب من زملائي	16
					انكيف مع ظروف الحياة المتقلبة	17
					لي في الحياة هدف اسعى لتحقيقه	18
					اتقرب الى الله بالاعمال الصالحة	19
					اؤمن بالمثل القال (القناعة كنز لا يفنى)	20
					انا راضٍ بما قسم الله لي	21
					اجد من يتفهم اخطائي ويدافع عني	22
					انا صادق مع نفسي ومع الاخرين	23
					لدي القدرة على كسب ثقة الاخرين	24
					ايماني بالله يخفف عليه المصاعب	25
					لدي ايمان بأن الظروف التي نعيشها اليوم عابره	26
					اشعر ان حياتي لها معنى	27
					بأيماني استطيع ان اتجاوز المشكلات الصعبة	28
					انجزت اشياء قيمة في حياتي	29
					احقق احلامي بالطموح والامل	30