

الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسى لعينة من طلبة الجامعة

إعداد

إ.د/ نادية اميل بنا
أستاذ بقسم علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

إ.د/ حمدى محمد ياسين
أستاذ بقسم علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

الباحثة / شيماء سيد أحمد على
معيدة بقسم علم النفس

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة تحليل العلاقة بين الصمود النفسى والأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة ، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث فى الصمود والأمل والتفاؤل ، وكذلك تباين كل من الصمود والأمل والتفاؤل بتباين التخصص . وفى سبيل ذلك إعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى الارتباطى ؛ لكونه أكثر موائمة لتحقيق أهداف الدراسة من خلال الفنيات السيكمترية التى تم تفصيلها بما يتناسب مع العينة فى ضوء المتغيرات المختارة ، تضمنت عينة الدراسة (200) من طلبة الجامعة (100 = ذكور) ، (100 = إناث) . وقد طبقت أدوات الدراسة : مقياس الصمود النفسى ، مقياس الأمل ، مقياس التفاؤل ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الصمود النفسى ، وكل من الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة كما يختلف كل من الصمود والأمل والتفاؤل باختلاف المتغيرات الديموجرافية (الجنس) فى اتجاه الإناث (التخصص الدراسى) فى اتجاه التخصص العلمى .

الكلمات المفتاحية : الصمود النفسى ، الأمل ، التفاؤل

Hope and optimism are specific to the psychological resilience of a sample of university students.

This study aimed to analyze the relationship between psychological resilience, hope and optimism among a sample of university students , and detect differences between males and females in resilience and hope and optimism, as well as every variation of resilience and hope and optimism to specialize. In order that the study relied on descriptive relational; for being more conducive to achieving its aims through psychometric technicians that have been customized to suit the sample selected variants, the sample included (200) of University students (100 = m), (100 = female). The results of the study showed that there is a relationship between psychological resilience, hope and optimism among a sample of university students, and resilience, hope and optimism of different demographic variables (gender) in the direction of females (Specialization) in the direction of scientific specialization.

Keywords: psychological resilience, hope, optimism.

مدخل الدراسة

حدد كوبازا (kobasa,1983) أن من أهم متغيرات الوقاية ، أو المقاومة النفسية للأثار السلبية ، للضغوط والأزمات والصدمات والأحباطات متغير الصمود النفسى والمتغيرات المرتبطة به ،

وأدت أسهامات (Garmzy & Roter) إلى تحويل مسار البحث فى مجال الضغوط إلى التركيز على المتغيرات الإيجابية ، كالصمود النفسى الذى من شأنه مساعدة الفرد فى الوقاية من الأثر النفسى والجسمى ، الذى ينتج عن التعرض للضغوط ، وذلك بهدف تحقيق الصحة النفسية للفرد والمجتمع الذى يعيش فيه ، وهذا لن يتأتى إلا من خلال تنمية الصمود والأمل والتفاؤل لدى الأفراد ، حيث أن تدنى مستوى الصمود تقلل من مواجهة الضغوط وقد تأثرت كوابزا بعلماء النفس الأنسانيين وعلى رأسهم ماسلو وروجرز الذان أكدا أن هناك بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم ، وأمكانتهم الكامنة رغم تعرضهم للمحن والضغوط والأحباطات . وبالتالي فإن مجال الدراسة يجب أن يركز على الأشخاص الأسوياء . الذين يشعرون بقيمتهم ، ويحققون ذواتهم .

وبمراجعة الأدبيات السيكولوجية المعنية بالصمود، تبين أن ثمة اتفاق بشأن العوامل التى من شأنها تدعيم وتنمية الصمود، إلا أن هناك بعض الجدل حول ما إذا كان الصمود سمة شخصية (فطري لدى الأشخاص) أم عملية دينامية (يشير إلى قدرة الشخص على التعلم فى أية مرحلة من الحياة)، ويفترض العديد من الباحثين أن الصمود من الممكن أن يكون سمة فطرية متأصلة يمتلكها كل شخص بدرجة ما، ومن الممكن تعزيزها أو محوها اعتماداً على أحداث الحياة. (Lund Man, 2007) وتشير نتائج العديد من الدراسات إلى الأمل

باعتباره أحد المكونات الجوهرية للصمود، وهذا ما أسفرت عنه دراسة بارفيزان (Parvizian, 2004) على عينة قوامها (96) راشداً ممن تعرضوا لإساءة المعاملة فى طفولتهم، وكان من أهم النتائج أن أكثر العوامل المنبئة بالصمود تمثلت فى المهارات الاجتماعية، العوامل المتضمنة فى مقياس التشويه المعرفى والتى تتمثل فى: الأمل وتقدير الذات، كما توصل كيم (Kim, 2005) فى دراسته إلى أن الأمل، ومساندة المدرسين ومعنى الحياة كلها متغيرات ميزت بشكل دال بين الطلبة الذين يتسمون بالصمود وأولئك الذى يفتقدونه.

أما عن التفاؤل وعلاقته بالصمود فقد أشار (Selfador Maddy) الى ان التفاؤل والصمود النفسى من العوامل المؤثرة فى التفاعل الإنسانى ، وبصفه خاصه الافراد المتفائلين ، فالأكثر صمودا يعتقدون أن ميولهم تشجع على مواجهه الفعاله عند التعرض للظروف الضاغطة ، وهناك فرق بين انماط المواجهه المرتبطه بالتفاؤل وانماط المواجهه المرتبطه بالصمود ، فالتفاؤل مشتق من ضبط الذات السلوكى مثل التوقع العام للنتائج الناجحه اى تعميم التوقع للنتائج الإيجابيه والسيطره من أجل العمل على إثاره النفس . وعلى العكس من ذلك اشتق الصمود النفسى من النظرية الوجوديه وهى تلك النظرية التى نصت على أن الناس يعملون على تقويه أنفسهم أثناء تفاعلهم مع عالمهم الخارجى ، أى أن هناك شيئاً ما سوف يحدث سواء كان هذا الشيء ناجحاً أو غير ناجح ، إيجابياً او غير إيجابي . (Maddi ,S.R,2002:p95)

مشكلة الدراسة : نبع الأحساس بمشكلة الدراسة من روافد عدة يأتى فى صدارتها معاشة عينة البحث ، وما صاحب ذلك من دافعية الأطلاع على الدراسات المعنية بطلبة الجامعة، والمشكلات التى يعانون منها ، وكانت النتيجة أن أحد العوامل التى تكمن خلف العديد من مشكلاتهم إن الذى يمتلك درجة مرتفعة من الصمود النفسى ، يكون أكثر أملاً وتفاؤلاً، ويكون أقل عرضة للاضطرابات النفسية التى تؤثر على المستوى الدراسى ، كما أن من يقل لديه الصمود النفسى والأمل والتفاؤل غالباً ما يكون أكثر عرضة للأصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية ، وأكثر ضعفاً فى المقاومة والمواجهة .

ويمكن تناول مشكلة الدراسة من خلال متغيراتها عبر المحورين التاليين :

أولاً : الأمل والتفاؤل محددان للصمود النفسى :

أسفرت دراسة (Kathleen, Puskar & Sereika, 2007) على 624 من المراهقين ممن تتراوح أعمارهم بين 14:18 عاماً، عن أنه يمكن التنبؤ بمستوى الصمود النفسي لدى المراهقين من خلال التفاؤل، والمساندة الأسرية المدركة، والنوع، وتؤكد النتائج أن التفاؤل كان العامل الأقوى تأثيراً في الصمود، وفي نفس السياق جاءت دراسة (Parvizian, 2004) على عينة قوامها (96) راشداً ممن تعرضوا لإساءة المعاملة في طفولتهم، وكان من أهم النتائج أن أكثر العوامل المنبئة بالصمود دلالة تمثلت في المهارات الاجتماعية، العوامل المتضمنة في مقياس التشويه المعرفي والتي تتمثل في: الأمل والتفاؤل وتقدير الذات، وكشفت دراسة (Snyder & Lopez, 2005) أن الصمود يمثل بناءً ثنائياً يتحدد من خلال التلازم بين التعرض للمحن، وإظهار التكيف الناجح في مواجهتها، والافتراض الأساسي في دراسات الصمود هو وجود بعض الأشخاص الذين ينجزون جيداً رغم تعرضهم للمواقف الخطرة والصعبة، في حين يفشل البعض الآخر في التكيف، وأوضحت دراسة (Lund Man, 2007) إن الأشخاص الصامدين يُوصفون بأنهم يمتلكون العديد من الصفات والموارد الشخصية؛ حيث يمتلكون تقدير الذات، الثقة بالنفس، ضبط الذات، التفاؤل في مواجهة المحن والصعاب، الأمل، قدرة معرفية تفوق المستوى المتوسط، وأظهرت دراسة كلاً من (Tusaie, Puskar & Sereika, 2007) أن الصمود ينمو ويتم دعمه عبر مدى واسع من الضغوط البيئية، والضغوط المرتبطة بمراحل النمو، الأمراض والأحداث الموجهة، وهذه الاستنتاجات تزيد من فهمنا للفروق الفردية في الاستجابة لنفس الضغوط، ولقد تم تحديد بعض العوامل التي تسهم في تشكيل الصمود الشخصي؛ فهناك عوامل معرفية وأخرى بيئية، وأشارت دراسة (Snyder & Lopez, 2007) إلى أن العوامل الواقية التي تنمي الصمود لدى الأطفال والشباب تتضمن النظرة الإيجابية للحياة، ووجود معنى للحياة، وفي نفس السياق جاءت دراسة (إبراهيم محمد، 2009) لتوضح إن الأفراد الصامدين يكون لديهم قدر من التفاؤل والأمل، ولديهم الشجاعة لتغيير الأشياء التي يستطيعون تغييرها، فالصمود النفسي يتضمن القدرة على التوغل في المصادر الداخلية للقوة، والاحتفاظ بالأمل وتصور الحب والخير في المستقبل، وأكدت دراسة (جعفر محمد، 2006) على أن التفاؤل له تأثير كبير ودور مهم في الطريقة التي يتكيف بها الأفراد مع المواقف اليومية الضاغطة؛ حيث يواصل المتفائلون الكفاح والعمل الجاد والتكيف الفعال مع المشكلات التي تواجههم، كما أنهم ينجحون في سلوكيات صحية أكثر، وتوصلت دراسة (Maddi, S.R, 2002) إلى أن التفاؤل والصمود النفسي هما نزعتان مؤثرتان في الطريقة التي يتفاعل بها الناس مع بيئاتهم، وبصفه خاصه الافراد المتفائلين والأكثر صموداً يعتقدون أن ميولهم تشجع على مواجهه الفعاله عند التعرض للظروف الضاغطة، وفي نفس السياق كانت دراسة (John, 2002) على عينة من السيدات الكوريات كبيرات السن (ن=199 سيدة) بالإضافة إلى (147) سيدة من بناتهن (صغار السن)، وأسفرت النتائج عن أن الصمود لدى كلتا العينتين ارتبط بكل من التفاؤل وتقدير الذات، وأوضحت دراسة (William, 2007) على خمسة طلبة- يعانون من أمراض مزمنة، وأشار تحليل البيانات إلى أن التفاؤل يعد من أهم العوامل التي تعدل- بشكل إيجابي- العلاقة بين الضغوط المرتبطة بالأمراض المزمنة والاستجابات التي تتسم بالصمود، كما توصل (Kim, 2005) من دراسته على (2677) من الطلبة المراهقين الكوريين إلى أن الأمل، ومساندة المدرسين ومعنى الحياة كلها متغيرات ميزت بشكل دال بين الطلبة الذين يتسمون بالصمود وأولئك الذي يفتقدونه.

وفي ضوء ما تقدم نطرح السؤال التالي :

1 - ما مدى إسهام كل من الأمل والتفاؤل على التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة ؟

أما عن تباین كل من الصمود النفسي والأمل والتفاؤل بتباين المتغيرات الديموجرافية : ففي هذا المقام نشير لعينة من الدراسات على النحو التالي :

أ – **الصمود النفسى والمتغيرات الديموجرافية** : تشهد الأطر السيكولوجية بحضور قوي للدراسات المعنية فى علاقة الصمود بالمتغيرات الديموجرافية فقد تنوعت الدراسات فى هذا المقام. و لاسيما تلك التى تدور فى فلك متغيرى (النوع والتخصص) ويلاحظ أن نتائج هذه الدراسات جاءت بين مؤيد ومعارض لتأثير هذين المتغيرين.

فعلى سبيل المثال نجد دراسات أشارت لأرتفاع الصمود لدى الذكور كما فى الدراسات الآتية : دراسة (Mumford & Rose, 2002) تشير نتائجها الى إرتفاع الصمود النفسى عند الذكور عنه عند الإناث ، وفى نفس السياق نجد دراسة (Copeland, 2006) وأسفرت النتائج عن أن الذكور أكثر صموداً مقارنةً بالإناث ، وأشارت دراسة (Crawford, 2006) أن كون الذكور أكثر صموداً ، وايضاً نجد دراسة " كويلاند" (Copeland, 2007) والتي أوضحت النتائج أن هناك فروقا دالة احصائيا بين متوسطى درجات الذكور و الإناث لصالح الذكور ، بالإضافة إلى أنه تم التوصل إلى ارتفاع الصمود النفسى عند الراشدين أكثر من المراهقين، وقد خلصت دراسة (إبراهيم محمد، 2009) إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى الصمود النفسى تجاه الذكور، كما كشفت دراسة (تهيد البيرقدار، 2014) وجود فروق ذي دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس فى إتجاه الذكور، كما بينت وجود فروق ذي دلالة احصائية لصالح التخصص العلمي.

وعلى النقيض أشارت نتائج دراسات أخرى لأرتفاع الصمود لصالح الإناث كما فى دراسة كل من (Sun & Stewart, 2007) وأشارت نتائج البحث إلى أن هناك فروقا دالة احصائيا بين متوسطى درجات الذكور و الإناث على مقياس الصمود النفسى لصالح الإناث. بالإضافة إلى أن هناك فروقا دالة إحصائيا فى العمر لصالح الطلبة الأكبر سناً ، وكشفت دراسة "أشرف محمد محمد عطية" (2011) أن هناك فروقا دالة احصائيا بين متوسط درجات الطلاب و الطالبات على مقياس الصمود الأكاديمى فى اتجاه الطالبات ، ونجد دراسة (Daining, 2004) والتي أشارت نتائجها إلى ارتباط النوع بالصمود؛ حيث حصلت الإناث على درجات أعلى فى الصمود. فى حين ثمة دراسات أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث كما فى دراسة (Mistry et al. , 2009) أوضحت عدم وجود فرق دال بين متوسطى درجات الذكور و الإناث فى أبعاد الصمود النفسى ، وفى نفس السياق أكدت دراسة (Mandleco, 1991) إلى عدم وجود أية فروق فى الصمود تُعزى إلى النوع، وهو ما بينته دراسة نورمان (Norman, 2001) حيث تمخضت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى الصمود ، وفى دراسة (Lund Man, 2007) التى أكدت عدم وجود علاقة بين النوع والصمود وهو ما توصلت إليه أيضاً دراسة ويلز (Wells, 2007) .

ب – **التفاؤل والمتغيرات الديموجرافية** :نجد دراسة (Puskar,et al,1999) والتي أظهرت نتائجها أن الإناث أقل تفاؤلاً من الذكور ، وهو ما أكدت دراسة (Boman&Yates,2001) ، وفى أتجاه آخر أشارت دراسة (Huan,et al ,2006) إلى عدم وجود فروق دالة فى التفاؤل تعزى لمتغير النوع ،وأكدت على عدم وجود فروق فى النوع دراسة (Ho,et al ,2010) ، وأكدت دراسة احمد رمضان (2014) على إختلاف التفاؤل بأختلاف التخصص لصالح العلمى ، فى حين أوضحت دراسة محمد جواد محمد الخطيب (2007) بأنه لا توجد فروق مرتبطة بالصمود النفسى تعزى لمتغير التخصص (علمى ، أدبى) وكذلك دراسة (زياد امين،2008) .

ج – **الأمل والمتغيرات الديموجرافية** : كشفت دراسة (Constance et al,2000) على المراهقين الأمريكيين عن وجود فروق فى الأمل تعزى لمتغير النوع وكانت الفروق لصالح الإناث ، ودراسة (Heaven& Ciarrochi,2008) التى تناولت الأمل وأساليب المعاملة الوالدية ، وكشفت نتائج الدراسة عن تناقص مستوى الأمل مع تزايد العمر للطلاب وكان مستوى الأمل لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث ، وفى نفس السياق كانت دراسة (Venning,et al,2009) والتي توصلت الى ان مستوى الأمل أعلى لدى عينة الذكور ، كما قام)

Wong&Lim,2009) بدراسة العلاقة بين الأمل والتفاؤل وكشفت نتائج الدراسة عن وجود فروق فى مستوى الأمل يعزى لمتغير النوع حيث كانت الفروق لصالح الذكور .

وفى ضوء ما تقدم نطرح السؤال التالى :

2- ما مدى تباين كل من الصمود والأمل والتفاؤل بتباين المتغيرات الديموجرافية ؟

أهداف الدراسة : فى ضوء ما سبق من أسئلة نصوغ الأهداف بصورة إجرائية على النحو التالى :

- 1 - تحديد إسهام كل من الأمل والتفاؤل فى التنبؤ بالصمود النفسى لطلبة الجامعة .
 - 2- الكشف عن تباين كل من المتغيرات الدينامية (الصمود النفسى ، الأمل ، التفاؤل) بإختلاف المتغيرات الديموجرافية (النوع ، التخصص الدراسى) .
- محددات الدراسة : تتحدد نتائج الدراسة فى ضوء المتغيرات التالية :

عينة الدراسة : تتحدد نتائج الدراسة فى ضوء عيناتها ، وقد أجريت هذه الدراسة على طلبة الجامعة (ذكور/ أناث) وتخصصات (علمية / أدبية) ، وسنوضح ذلك لاحقاً حيث إبراز خصائص العينة ومبررات اختيارها .

أدوات الدراسة : تتحدد نتائج الدراسة فى ضوء مكونات المقاييس المستخدمة من إعداد الباحثين. **الأطار الزمانى :** كما تتحدد نتائجها فى ضوء الفترة الزمنية التى طبقت فيها الأدوات ، ويلاحظ أن الأدوات طبقت فى الفترة التى تتراوح فى النصف الأول من شهر مارس من العام الدراسى 2018/2017 .

الأطار المكاني : أختيرت عينة الدراسة من كلية البنات للأداب والعلوم والتربية (كلية الآداب قسم تاريخ) وجامعة عين شمس كلية العلوم (قسم كيمياء) بمحافظة القاهرة .

الأساليب الإحصائية : تتحدد فى ضوء أهداف الدراسة وحجم العينة ونوعية الأدوات المستخدمة ، وكذلك الفروض المطروحة ، وبناء على ذلك تم الاستعانة بالأساليب الإحصائية .

منهج الدراسة : تتحدد نتائج أى دراسة فى ضوء نوعية المناهج المستخدمة حيث إعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفى وسنوضح ذلك لاحقاً .

أهمية الدراسة : تنبثق أهمية الدراسة من عدة مقومات ، نستعرض أهمها فيما يلى :

أ – يمثل الصمود النفسى أحد أهم مفاهيم علم النفس الإيجابى والذى ينبغى الأهتمام به فى ظل عالم ملئ بالضغوط والتوترات. وتتناول هذه الدراسة المتغيرات الايجابية كالصمود النفسى والأمل والتفاؤل ، وهى متغيرات تجعل الطلبة أكثر قدرة وفعالية فى مواجهة ضغوط الحياة.

ب – الحداثة النسبية لمتغيرات الدراسة المتمثلة فى الصمود النفسى والأمل والتفاؤل ، وندرة تناولها فى البحوث العربية مقارنة بالبحوث الأجنبية ، خاصة لدى طلبة الجامعة .

ج – تعد مرحلة الشباب من أهم مراحل النمو؛ إذ يواجه الفرد ضغوطا متزايدة وصراعات شديدة ، مما يستوجب دراسة الصمود النفسى لديهم فى مواجهة كل هذه التحديات والضغوط .

د – التأسيس النظرى لمفهوم الصمود النفسى وتوضيح تعريفاته، ونظرياتة ، وكيفية قياسه ؛ إذ يعد هذا المفهوم حديث التناول فى البحوث العربية بشكل عام ، ومن ثم نزع أن هذه الدراسة قد تسهم فى إثراء المكتبة العربية على المستويين النظرى والعملى .

هـ - الإسهام فى إثراء المكتبة العربية للأختبارات والمقاييس النفسية من خلال إعداد الباحثين لمقاييس الصمود النفسى والأمل والتفاؤل ؛ حيث تفتقر إلى مثل هذا النوع من المقاييس

و - كما تتبع أهمية الدراسة من بعدين الأول نظرى ، إذ سيتم مراجعة الأطار النظرى الخاص بمشكلة الدراسة ، والذى يتناول المفاهيم الأساسية للدراسة ، وهى الصمود النفسى والأمل والتفاؤل ، ومن جهة أخرى ، تمثل نتائج الدراسة وصفاً تحليلياً لمتغيرات مشكلة الدراسة ، وهذا يثرى المكتبة العربية ، ويفتح المجال أمام دراسات أخرى مستقبلية .

التعريفات الإجرائية للمفاهيم الأساسية :

أولاً: الصمود النفسى Psychological resilience: فى ضوء دراسة التعريف الإجرائى لكل من (Wicks, (Haynes,2010)، (APA, 2000)، (Mrazek & Mrazzek, 1987)، (Rutter, 1993)، (2005)) (Snap&Miller, 2002) ، (Benettie& kambour) ، (Dander,2007) (populous,2006) ، (Doreek et al,2008) ، (حمدي ياسين، إيمان مختار، ٢٠١٢) فضلاً عن تحليل مكونات المقاييس السابقة المعنية بالصمود النفسى لكل من

(conner , 1993)، (Block,J& kremen,A.M,1996) ، (Noam& Goldstein , (1998) ، (Block & Kremen,1996) ، (Vestal ,1997) ، (Hurtres & (2001) ، (Alten,2001) ، (Oshio et al 2003) ، (Unger et al,2008) ، (محمد سعد حامد،2010) ، (Lim & Brokman,2011) ، (ايمان سيرمينى ، 2015) يمكن استخلاص التعريف الإجرائى : إستجابة الفرد لمثيرات " الكفاءة الشخصية ، الكفاءة الاجتماعيه ، التوجه الايجابي نحو المستقبل ، المرونه ، الايمان " وينعكس ذلك فى الدرجة التى يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك .

ثانياً: الأمل Hope: فى ضوء دراسة التعريف الإجرائى لكل من (Snyder,et al , 2002) ، (Gottschalk,1985) ، (Snyder et al ,2000) ، (Heaven &Clarrochi,2008) ، (Michael, et al ,2005) فضلاً عن تحليل مكونات المقاييس السابقة المعنية بدراسة الأمل لكل من (Ong,et al,2006) ، (الدسوقى ، 1988) ، (وئام الشربيني ،2007) ، (عبد الصمد ، 2005) يمكن استخلاص التعريف الإجرائى : إستجابة الفرد لمثيرات " قوة الإرادة ، النظرة الإيجابية للمستقبل ، تحقيق الأهداف " وينعكس ذلك فى الدرجة التى يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك .

ثالثاً: التفاؤل Optimism: فى ضوء دراسة التعريف الإجرائى لكل من (Carr,2004)، ((أنيس، وآخرون،1972)، (البستاني، 1998) ، (shaer&carver,2002) ، (Webster,1998) ، فضلاً عن تحليل مكونات المقاييس السابقة المعنية بدراسة التفاؤل لكل من (حمدان، 1999) ، (Carver , et al .,2009) ، (Dember et al, 1989) ، (Aspinwall& Trdeschi , 2010) (عسكر،2000) يمكن استخلاص التعريف الإجرائى : إستجابة الفرد لمثيرات " التوجه نحو المستقبل ، القدرة على الأنجاز ، الرضا عن الحياة " وينعكس ذلك فى الدرجة التى يحصل عليها المفحوص على المقياس المعد لذلك .

الأطار النظرى والدراسات السابقة : يتضمن الأطار النظرى متغيرات الدراسة على النحو التالى :

1- الصمود النفسى Psychological resilience:

بالاطلاع على الدراسات والادبيات النفسيه التى تناولت مفهوم الصمود النفسى نجدها متنوعه وعديده ، رغم ندره انتشارها على الصعيدين المحلى والاقليمى فى العالم العربى .

أ - الصمود النفسى وبعض المفاهيم المتداخلة :

تستخدم مصطلحات مثل الكفاءة competence والمرونة flexibility والإيجابية positiveness ما يعرف بالمرونة الايجابية Resilience والصلابه Hardiness ومرونة الذات Ego-Resilience وقوه الذات Ego - strength وفاعليه الذات self-efficacy والشجاعه courage والتماسك coherence كمرادفات لوصف الافراد الذين يمتلكون تلك الصفة الغامضة التى تجعلهم يقاومون الصدمات بدون أن يلحق بهم أذى دائم ، ونشير فيما يلى لبعض هذه المفاهيم .

1- الكفاءة (competence) : الكفاءة هى ذلك المصطلح الذى يعبر عن أنواع متباينه من التكيف والتوافق بشكل عام ، أما الصمود النفسى فهو قدرات تظهر فى مواجهه ضغوط وصددمات داله يعانى منها الفرد ، وعلى هذا فمن غير الممكن ان نتحدث عن الصمود النفسى دون ان نتحدث عن الضغوط والصدمات .
(Rolf & Glantz, 1999:7)

2- المرونة الايجابية (Resilience) : تبعا (لفايلانت valliant) فإن المرونة الايجابية تنطوى على معان متعدده كالقدره على الانحاء بدون كسر the capacity to be without breaking والقدره على الانحاء من أجل العوده للثبات once bent ,to spring back للصمود النفسى .
(انس سليم الأحمدي ، 2006: 2)

3 -الصلابه النفسىه (Hardiness) : يعيد مفهوم الصلابه النفسىه من المفاهيم شديده الصله بالصمود النفسى وقد عرفت " سوزان كوبازا " kobasa الصلابه النفسىه بأنها مجموعه من السمات الايجابيه فى الشخصيه والتى تعمل على التصدى والمواجهه للاحداث الحياتيه الصعبه وانها تمثل اعتقادا عاما لدى الفرد فى قدرته على إستخدام مصادره الذاتيه والبيئيه لمقاومه أحداث الحياه الضاغطة وظروفها الصعبه وتفسيرها بموضوعيه وواقعيه وانها تتضمن ثلاث أبعاد اساسيه (الالتزام ، والتحكم ، والتحدى).

4- الالتزام commitment: يعرف بأنه قدره الفرد على الالتزام بمبادئه وقيمه واولوياته فى الحياه وأنه الميل إلى رؤيه العالم وكأنه شيق وذو معنى هادف .
(Barton ,p.t,2008,p10-11)

5- التحكم (control) : ويعنى الاعتقاد بتوقع المواقف الضاغطة ورؤيتها كمواقف يمكن التغلب عليها والتحكم فيها .
(wiebe , D.j,1991,p89)

6-التحدى (challenge) : ويعنى نوع من المثابره والمقاومه للمواقف الصعبه فى الحياه ، وان الأفراد الأكثر تحدياً يرون الأحداث المتغيره والخبرات الجديده وكأنها فرصه من أجل تحقيق النمو والتعلم والتطور .
(Barton,p.t,2008,p10)

7- فاعليه الذات self-efficacy : هو مفهوم يحمل معنى الثقه بالنفس ، وإدراك قدره الفرد على التحكم والسيطره على الضغوط والاحداث الحياتيه الضاغطة . ويختص مفهوم فاعليه الذات بتزويد الفرد ببعض المهارات الخاصه مثل مهاره المبادأه والمثابره فى سلوك حل المشكلات ، والتفائل ، والتوقعات المنطقيه ، والثقه فى الذات ، والضبط الداخلى .

(أحمد على ابراهيم ، عزت على سليمان ، 2003 : 153)

8- الشجاعة courage: هى القوه العقلية الاخلاقيه التى تساعد على القيام بالمغامره والمقاومه والمثابره والصمود أمام الأشياء الخطيره والصعبه . والشجاعه لا بد أن يسبقها الشعور بالخوف ، ثم إدراك موقف التهديد ثم العمل على السلوكيات التى تتسم بالمعنى التام والشهامه ، والقوه العقلية والأخلاقية

(عبدالله محمد عبد النبى ، 2012: 18)

9- التماسك : الإحساس بالتماسك هو المصدر الداخلى الذى يساعد الأفراد على التعامل مع المواقف الضاغطة وهو يتكون من ثلاث مكونات هى :
*القدره التصوريه * القدره على إعطاء المعنى * القدره على التعايش

(Antonovsky,1979,49)

ب - مكونات الصمود النفسى : تتعدد الآراء فى هذا المقام ومنها :

تناول بروكش وجولدشتين (Goldstien, Brooks,2004) مكونات الصمود النفسى:

1- التعاطف : ويمثل قدره الفرد على التعامل مع مشاعر وإتجاهات وأفكار الآخرين ، مما يسهل التواصل والتعاون والأحترام بين الأفراد .

2- التواصل : تعبير الفرد بوضوح عن أفكاره ومشاعره وأن يحدد أهدافه وقيمه الأساسية ويحل المشكلات التى تواجهه .

3- التقبل : ويتمثل فى تقبل الفرد لذاته وللآخرين ، وذلك عن طريق أفتراضات وأهداف واقعيه وفهم الفرد لمشاعره وتحديد له جوانب القوه والفعاليه فى شخصيته ، مما يساعده على استخدامها الأستخدام الأمثل .
(Goldstien, Brooks,2004,p97)

ج – سبل تنمية الصمود النفسى سلوك ، وكل سلوك يمكن قياسه ، وما يمكن قياسه يمكن تنميتها وفى هذا الصدد تعددت مداخل تنمية الصمود نشير لبعضها فيما يلى :

تحدد جمعيه علم النفس الامريكى (APA) عشره طرق لبناء الصمود النفسى :

١- إقامه روابط مكثفه مع الآخرين : تتمثل فى إقامه علاقات اجتماعيه مع أعضاء الأسره والأصدقاء المقربين ، وتقبل المساعده والدعم من الاشخاص الذين نحبهم ، الإستماع اليهم، والمشاركه الفعاله مع مؤسسات المجتمع المدنى والمؤسسات الدينيه ومساعدته الآخرين فى الاوقات التى يحتاجون فيها الى المساعده وذلك يكون مصدر دعم للراحه النفسيه .

٢- تجنب رؤيه الازمات على أنها مشكلات : فانه لا يمكن تغيير حقيقه الاحداث الضاغطة والازمات والظروف لانها جزء من الواقع ولكن بالامكان تغيير طريقه الادراك لتلك الامور ، ومحاولة تجاوز هذه الظروف والتطلع الى مستقبل افضل من الحاضر (رؤيه ايجابية للمستقبل) .

٣- تقبل التغيير وإعتباره جزءا من الحياه : من الممكن أن لا يتمكن الفرد من تحقيق اهدافه او إنجازاته نتيجة للظروف والاحداث الضاغطة التى يتعرض لها ، ولكن تقبل الظروف التى لا يمكن تغييرها تساعده على التركيز على الظروف الاخرى القابله للتغيير .

- ٤- التحرك تجاه أهدافك : ضع أهدافك واقعيه قابله للتحقيق فى ضوء إمكانياتك وقدراتك والواقع المحيط بك حتى لو بدت بسيطه ، وتاكّد من انك ستحققها بالتدريج فان ذلك يقربك من تحقيق اهدافك الكبيره .
- ٥- إتخاذ قرارات حاسمه : تعامل مع الموقف الصعبه بأقصى ما تملكه من قوه ، واتخذ قرارات تدفعك للمواجهه والتصدى والتوافق الايجابى .
- ٦- إبحث عن الفرص التى تدفعك لاكتشاف ذاتك : يتعلم الأفراد بان هناك جوانب نفسيه نمت لديهم نتيجة تكيفهم الايجابى مع الخساره او الاحداث الضاغطة ، بل ان مجرد الشعور بالقابليه للتعرض لهذه الشدائد يزيد الاحساس بقيمه الذات .
- ٧- ضع الامور فى حجمها الطبيعى : عندما تواجهك احداث ضاغطة حاول وضع الموقف الضاغط فى حجمه الطبيعى والنظر الى المدى البعيد ، وتجنب خروج الحدث عن التوازن النسبى له .
- ٨- تبنى وجهه نظر ايجابيه لذاتك : ثق فى قدرتك على حل المشكلات ، وثق فى ذاتك تجد نفسك فى بدايه طريق الصمود النفسى .
- ٩- الحفاظ على مستقبل مفعم بالامل : فالنظره التفاؤليه وتوقع الاشياء الايجابيه الجيده التى سوف تحدث لك فى المستقبل افضل من ان تعيش فى قلق .

10 - إعتنى بنفسك : إهتم وقدر حاجتك ومشاعرك واندمج فى الانشطه والهوايات التى تستمتع بها وتزيد من راحتك واسترخائك ، مارس الالعاب الرياضيه التى تساعدك فى المحافظه على الجسم والعقل التى تعدك للتعامل مع المواقف التى تتطلب الصمود .
(APA,2006,4)

د - الصمود النفسى والامل والتفاؤل (دراسات ميدانيه) : وفى هذا الصدد نشير إلى بعض الدراسات فيما يلى :

توصل (kim, 2005) من دراسة التى أجراها على عينة من الطلبة إلى أن الأمل ومعنى الحياة والتفاؤل ومساندة الآخرين كلها متغيرات ميزت بشكل دال بين الطلبة الذين يتسمون بالصمود النفسى وأولئك الذين يفتقدونه .

أما دراسة (Collins, 2010) فقد هدفت دراسة بحث تأثير الأمل فى العلاقة بين الخبرات الحياتية والصمود وذلك على عينة من طلبة جامعة تكساس وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط إيجابى بين الصمود والامل .

كما هدفت دراسة جون (John, 2002) بحث الصمود لدى عينة من السيدات الكوريات بالإضافة إلى (147) سيدة من بناتهن، من خلال دراسة استجابات هؤلاء السيدات للمحن والصعاب المختلفة، وأسفرت النتائج عن أن الصمود لدى كلتا العينتين ارتبط بكل من التفاؤل وتقدير الذات.

وعن دراسة (Young, 2010) فقد هدفت بحث العلاقة بين الصمود النفسى والامل والتفاؤل على عينة من طلبة الجامعة لأشخاص عايشو أزمات صادمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الأشخاص الذين يمتلكون مشاعر وإتجاهات إيجابية وعقلاً متفتحاً وقت الأزمات الصادمة يتمتعون أيضاً بمعدلات مرتفعة من الصمود النفسى .

وعن دراسة (Egger, 1998) عن التفاؤل كأحد عوامل الشخصية التى تسهم فى تحقيق التوافق الإيجابى لدى عينة من الطلبة والذين يتعرضون لمستوى عالى من العنف ، وأشارت النتائج إلى أن التفاؤل يؤثر فى التوافق الإيجابى .

ثانياً: الأمل: Hope:

أ - مفهوم الأمل والمفاهيم المتداخلة :

يعتبر مفهوم الأمل من أهم المفاهيم الأساسية فى علم النفس الإيجابى ، لما له من أثار إيجابية عديدة على تحقيق التكيف الأنسانى والصحة النفسية والجسمية ، وأضاف (فريد 2003، Fred) أن الأمل نقطة ايجابية جديدة تستخدم فى تنمية الموارد البشرية فى مجالات العمل والتعلم والأنتاج ، وأن نقص الأمل يؤدى الى المعاناة من الأكتئاب والسلوك الأنتحارى ، وكما أن فقد الأمل يساهم فى الأحساس بأنعدام الحيلة ، والتشاؤم ، والوجدان السلبى ، وضعف القدرة على التحمل ، والتقييم السلبى للأحداث. (الصد ، 2005)

وقدم (سنايدر وزملاؤه 1991. Snyder et al) تعريفاً للأمل على أنه "حالة إيجابية تحفيزية تقوم على أساس تبادلى مستمدة من الأحاسيس الناجحة وتعتمد على مكونين هما " المقدره " وهو الطاقة الموجة للهدف ، و"السبل " وهو التخطيط لتلبية الأهداف ، والأهداف تختلف فى درجتها المحددة ، ومع وجود أهداف غامضة فإنه من المرجح أن يحدث التفكير فى الأمل فعلى سبيل المثال فمن الصعب أن نتخيل الأهداف المرجوة ، وهو تحفيزى مكون من مكونات الأمل النظرية وهو الذات المرجعية له أفكار تنطوى على الطاقة العقلية لبدء ومواصلة باستخدام الطرق من خلال جميع المراحل للسعى للوصول الى الهدف ، وتتعلق هذه النقطة فقد وجدنا أن الأفراد مرتفعى الأمل والمقدرة لديهم القدرة على المساعدة للبحث عن قنوات للدوافع المطلوبة إلى طريق أفضل بديل. (Snyder,et al , 2002)

ب - مكونات الأمل : يرى سنايدر وزملاؤه (Snyder et al,2002) أن هناك مكونين رئيسيين للأمل هما :

- الطاقة Agency وتعنى مستوى الطاقة والقوة الموجهة للهدف
- المسارات Pathways والتخطيط للطرق المؤدية للهدف حيال الموقف .

ج - النظريات النفسية المفسرة للأمل :

أهتم منظرو علم النفس بمفهوم الأمل حيث أشار فرويد إلى أنه يتعلق بقوة الأنا وعدم أستنزافها فى الصراعات واحتفاظها بطاقتها النفسية لتحقيق الأنجازات ، كما يرتبط الأمل بالقدرة على تجاوز الموقف الأوديبى وسلامة الأنا العليا ، وقيامها بوظائفها بشكل جيد مما يزيد من قدرة الفرد على الأنجاز والأبداع ومواجهة الضغوط والمشكلات والمخاوف .

وينظر أريكسون (Erikson) إلى الأمل على أنه قوة أساسية فى حياة البشرية ، فهو من أقدم وأكثر الفضائل أهمية فى حياة الأنسان ، التى تجعله ينظر إلى العالم على أنه مكان يستحق العيش فيه . (أمال جودة ، 2010 : 645)

كذلك وضع أيفريل وآخرون (Averill et al ,1990) أربع قواعد أساسية فى نظرية الأمل يعتقد أنها معايير ذات أهمية فى تصنيف الأشخاص حسب سمة الأمل :

القاعدة الأولى : قاعدة العقل والتدبر وتشير هذه القاعدة الى التوقعات المناسبة للفرد والتخمين الواقعى للأهداف .

القاعدة الثانية : القاعدة الأخلاقية وتشير إلى مناسبة الأهداف للسياق الإجتماعى والأخلاقى والمعايير الثقافية .

القاعدة الثالثة : قاعدة الأولوية وتشير إلى القدرة على تحديد الأسبقية للأهداف وأسلوب العامل المناسب للوصول للهدف .

القاعدة الرابعة : قاعدة العمل وتشير إلى الأستعداد لأنجاز الأهداف بطرق مناسبة ولائقة.

(عبد المحسن دغيم ، 2008:95)

ثالثاً: التفاؤل:

أ – مفهوم التفاؤل و بعض المفاهيم المتداخلة :

على الرغم من أهمية التفاؤل فى الحياة الإنسانية بشكل عام ، وفى الدراسات النفسية بشكل خاص إلا أن تاريخ الأهتمام بهذا المفهوم حديث نسبياً ، وهذا ما يؤكد كار (Carr,2004,77) الذى يرى أن الأهتمام بدراسة التفاؤل تتزايد بشكل لافت فى أواخر السبعينيات من القرن العشرين ، وذلك بظهور كتاب لتايجر Tiger بعنوان : التفاؤل " بيولوجية الأمل " ، ونظر تايجر الى التفاؤل على أنه خاصية يتميز بها بنى البشر لها أساس بيولوجى ، وتعد عاملاً يساعد الإنسان على البقاء ، ويمكنه من التغلب على الصعوبات والمحن التى قد تواجهه فى الحياة من خلال اعتقاده بأن الأشياء ستصبح أفضل فى المستقبل .

(عواطف إبراهيم أحمد شوكت ، 2002، 203)

ب - النظريات النفسية المفسره للتفاؤل:

- **نظرية السمات :** التى تفسر الشخصية على أنها مجموعة من السمات ، وهذه السمات تعد صفات ثابتة نسبياً ، وهى تؤثر على سلوك الفرد مما يتميز عن غيره من الأفراد ، لذا فهى تدل ضمناً على ثبات وعمومية السلوك ، ومن أشهر رواد هذه النظرية جوردن ألبرت ، كاتل ، أيزنك .
- **نظرية الأنماط :** وهى تتشابه الى حد بعيد مع نظرية السمات، إذ إن رواد هذه النظرية يصنفون الناس الى أنماط معينة على أساس صفاتهم المزاجية أو الجسمية أو النفسية ، فالنمط يطلق على مجموعة من الناس يشتركون فى سمات معينة مع إختلاف بسيط فى درجة أنسامهم بهذه السمات .

ج - أنواع التفاؤل :

١- **التفاؤل غير الواقعى :** ويعرف بمدى توقع الفرد غالباً لحدوث أحداث إيجابية متنوعة أكثر مما يحدث فى الواقع ، وتوقع أن حدوث الأحداث السلبية أكثر مما يقع فى الواقع ، التى قد تعرضه بدورها لمخاطر عدة ، أهمها المخاطر الصحية والنفسية .

(الأنصارى ، 1999)

٢- **التفاؤل الواقعى (الديناميكي) :** وهو يعكس اتجاة عقلاى نحو أمكانياتنا الفردية والجماعية ، كما أنه يهيىء الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص ويفسر هذا النوع من التفاؤل الخبرات بشكل إيجابى كما يؤثر على النتائج بصورة إيجابية)

(الرشود ، 2006)

فروض الدراسة : ويتم صياغتها فى ضوء أسئلة الدراسة وأهدافها ونتيجة تحليل الدراسات السابقة كما يلى :

- ١- التفاؤل والأمل منبئان أساسيان للصمود النفسى لدى طلبة الجامعة .
- ٢- يتباين كل من الصمود والأمل والتفاؤل بتباين المتغيرات الديموجرافية .

منهج الدراسة وإجراءاتها:

أولاً : منهج الدراسة : إتمدت هذه الدراسة على "المنهج الوصفى الارتباطى " ؛ لكونه أكثر موائمة لتحقيق أهداف الدراسة والأجابة على أسئلتها والتحقق من فروضها من خلال الفنيات السيكومترية التى تم تفصيلها بما يتناسب مع العينة فى ضوء المتغيرات المختارة . كتحديد مستوى الصمود النفسى والأمل والتفاؤل لدى طلبة الجامعة . وللكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة فى متغيرات الدراسة (الصمود النفسى والأمل والتفاؤل) ، وتحديد مدى إسهام هذه المتغيرات فى التنبؤ بالصمود النفسى لدى عينة الدراسة .

ثانياً: خصائص العينة ومنطق اختيارها : تتكون عينة الدراسة (ن = 200) من طلبة الجامعة من الفرقة الثالثة بواقع (100 من الكليات الأدبية ، 100 من الكليات العلمية)

التخصص/النوع	ذكور	إناث	المجموع
العلمى	50	50	100
الأدبى	50	50	100
المجموع	100	100	200

مبررات إنتقاء العينة فى ضوء الخصائص السابقة : للأسباب التالية :

أ – يقدر عدد العينة (200) لجمع البيانات الديموجرافية والتحقق من الكفاءة السيكومترية لأدوات الدراسة ، والأجابة على الأسئلة ، والتحقق من الفروض .

ب- تضمنت العينة ذكور وإناث ، وتخصص علمى وأدبى لحسم الجدول بين نتائج الدراسات السابقة ، فثمة دراسات أكدت على أنه لا توجد فروق بين التخصصات العلمية والأدبية كدراسة (محمد الخطيب ، 2007) التى أوضحت بأنه لا توجد فروق مرتبطة بالصمود النفسى تعزى لمتغير التخصص (علمى ، أدبى) ، فى حين نجد دراسات أكدت تفوق طلاب التخصص العلمى كدراسة (AL- Naser & Sandman 2000) . أما عن متغير النوع فنجد بعض الدراسات أكدت على تفوق الذكور على الإناث فى الصمود النفسى كدراسة (Copeland, 2006) وأسفرت النتائج عن ارتباط النوع بالصمود بشكل دال. فى حين أشارت دراسة كلا من " صن و ستيوارت" (Sun & Stewart, 2007) إلى أن هناك فروقا دالة احصائيا بين متوسطى درجات الذكور و الإناث على مقياس الصمود النفسى لصالح الإناث .

أدوات الدراسة : وتتضمن ما يلى :

1 – مقياس الصمود النفسى : تم إعادة بهدف توفير مقياس يلائم طلبة الجامعة وخصائصهم المختلفة ، بالإضافة إلى إثراء مكتبة القياس النفسى بمقاييس جديدة مستمدة من البيئة والثقافة العربية وتم إعادة وفق المراحل التالية :

المرحلة الأولى : استقراء التراث النظرى المعنى بالصمود النفسى وتعريفاته وسمات الأشخاص الصامدين نفسياً للوقوف على تعريف إجرائى للمفهوم ومعرفة محتواه، وملاحظة بشكل عام ، ولدى طلبة الجامعة بشكل خاص.

المرحلة الثانية : والتى تضمنت تحديد مكونات المقياس ، وتم ذلك عن طريق عدة مصادر تمثلت فى : أولاً : تطبيق أستبانة مفتوحة على عدد من أساتذة علم النفس الذين طلب منهم تحديد مضمون ومكونات مفهوم الصمود النفسى والسمات والسلوكيات التى تميز الصامدين نفسياً ، فضلاً عن مراجعة مقاييس الصمود النفسى على المستويين العربى والأجنبى لدراسة على مكوناتها والأستفادة منها فى أعداد المقياس .

المرحلة الثالثة : فى ضوء تحليل نتائج المرحتين السابقتين تم تحديد مكونات المقياس حيث جاءت فى خمسة مكونات (الكفاءة الشخصية ، الكفاءة الاجتماعية ، التوجه الإيجابى نحو المستقبل ، المرونة ، الايمان) . كما تم صياغة كل مكون مع مراعاة شروط صياغة البنود ؛ فقد تمت الصياغة بلغة عربية واضحة وسهلة بعيدة عن النفى والإيحاء ، وتضمن المقياس (43 بنداً)

المرحلة الرابعة : تحديد بدائل الاستجابة من خلال مراجعة المقاييس السابقة المعنية بتقدير الصمود النفسى تم اختيار بدائل الاستجابة الثلاثية (دائماً، أحياناً، نادراً) بوصفها الأنسب لعينة الدراسة ؛ لأن الاختيارين (نعم - لا) يجعل المفحوص مقيد بإختيار واحدة منهما وذلك على غير رغبة وكذلك الأمر فى الاختيار من البدائل الخمسة .

المرحلة الخامسة : تحكيم المقياس : تم عرض المقياس على ثلاثة من أساتذة علم النفس لإبداء الرأى بشأن عبارات المقياس ومدى مناسبتها لقياس المكون الذى تنتمى إليه علاوة على وضوحها وكان من نتائج التحكيم تعديل بعض العبارات ، وإضافة بعض العبارات ، وقد تم تفعيل ملاحظاتهم.

المرحلة السادسة : التحقق من الكفاءة السيكمترية للمقياس وقد تم إجراء الأتى :

أ - الثبات : تم حسابة عن طريق معامل ألفا كرونباخ وذلك (للتحقق من الثبات) وبلغ معامل الثبات (806 .) ، وكذلك عن طريق التجزئة النصفية وذلك (للتحقق من الثبات عبر خلايا المقياس) وبلغ معامل الثبات (670 .) .

جدول (1) معاملات الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الصمود النفسى

مكونات المقياس/ معامل الثبات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الكفاءة الشخصية	.635	.883
الكفاءة الاجتماعية	.710	.693
التوجه الإيجابى نحو المستقبل	.740	.813
المرونة	.666	.704
الايمان	.682	.635
الصمود النفسى	.806	.670

ب - الصدق : تم التحقق منة عن طريق صدق المحكمين ، وسبقت الإشارة الية فى المرحلة الخامسة من مراحل بناء المقياس ، كما تم حساب صدق البناء والتكوين: ويقصد به مدى تمثيل المقياس للظاهرة التى يضطلع لقياسها ، ولتحقيق هذا النوع من الصدق فقد تمت صياغة بنود المقياس وعباراتة فى ضوء تحليل ودراسة المقاييس التى أعدت لقياس الصمود النفسى ، وكذلك فى ضوء توصيف الأطر النظرية والكتابات السيكولوجية المتعلقة بالمتغير موضوع الدراسة . والتى سبق الإشارة الية .

2- مقياس التفاؤل : وقد تم أعداده من قبل الباحثين بهدف توفير مقياس يلائم عينة الدراسة وهم طلبة الجامعة بكل ما تنطوى عليه من خصائص معرفية وسلوكية ووجدانية تميزها عن غيرها من عينات ، بالإضافة إلى أترء مكتبة القياس النفسى بمقاييس جديدة مستمدة من البيئة والثقافة

العربية ، ويتكون المقياس من 32 عبارة وزعت على ثلاثة مكونات فرعية نشير لها متبوعة بتعريفاتها الإجرائية .

- التوجة نحو المستقبل : استجابة الفرد لمثيرات (التفاؤل بالمستقبل ، المرح ، روح الدعابة ، ادراك هدف للحياة ، حل المشكلات ، الثقة بالنفس ، التفاؤل بالخير).
- القدرة على الإنجاز : استجابة الفرد لمثيرات (أنجاز الأعمال بكفاءة ، تحدى الظروف الصعبة ، الشعور بالمسئولية ، القدرة على التحصيل الدراسى ، الطموح ، تحديد الأهداف).
- الرضا عن الحياة : استجابة الفرد لمثيرات (الأقبال على الحياة ، الصبر، الرضا ، حب الآخرين ، تكوين علاقات طيبة مع الآخرين).

وقد تم تحديد بدائل الاستجابة من خلال مراجعة المقاييس السابقة المعنية بتقدير التفاؤل وتم اختيار بدائل الاستجابة الثلاثية (دائماً، أحياناً، نادراً) بوصفها الأنسب لعينة الدراسة ، وقد تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال حساب الثبات عن طريق الأتى :

أولاً : ثبات المقياس : تم حسابة عن طريق معامل ألفا وذلك (للتحقق من الثبات) وبلغ معامل الثبات (.832) ، وكذلك عن طريق التجزئة النصفية وذلك (للتحقق من الثبات عبر خلايا المقياس) وبلغ معامل الثبات (.881). للدرجة الكلية ؛ مما يعنى أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات جيد . ونوضح ذلك فى الجدول التالى :

جدول (2) معاملات الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس التفاؤل

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	مكونات المقياس/ معامل الثبات
.835	.744	التوجة نحو المستقبل
.883	.788	القدرة على الإنجاز
.821	.722	الرضا عن الحياة
. 881	. 832	التفاؤل

ثانياً : صدق المقياس : تم التحقق منة عن طريق صدق المحكمين ، وكذلك الصدق التكويني والمحتوى : ويقصد به مدى تمثيل المقياس للظاهرة التى يضطلع لقياسها وتشخيصها ، ولتحقيق هذا النوع من الصدق فقد تمت صياغة بنود المقياس وعباراته فى ضوء تحليل ودراسة المقاييس التى أعدت لقياس التفاؤل ، وكذلك فى ضوء توصيف الأطر النظرية والكتابات السيكولوجية المتعلقة بالمتغير موضوع الدراسة . والتى سبق الإشارة اليه.

3 – مقياس الأمل : تم أعداده من قبل الباحثين بهدف توفير مقياس يلائم عينة الدراسة وهم طلبة الجامعة بكل ما تنطوى عليه من خصائص معرفية وسلوكية ووجدانية تميزها دون غيرها من عينات ، بالإضافة إلى أترء مكتبة القياس النفسى بمقاييس جديدة مستمدة من البيئة والثقافة العربية ، ويتكون المقياس من 30 عبارة وزعت على ثلاثة مكونات فرعية ، نوضحها فيما يلى متبوعة بتعريفاتها الإجرائية :

- **قوة الإرادة :** استجابة الفرد لمثيرات (الأنجاز، تحقيق النجاح ، الرضا ، حل المشكلات ، مواجهة المخاطر ، المثابرة ، التغلب على الصعوبات) .

- النظرة الإيجابية للمستقبل : استجابة الفرد لمثيرات (التخطيط للمستقبل ، الصلابة ، التفاؤل والأمل بالمستقبل)
- تحقيق الأهداف : استجابة الفرد لمثيرات (العزم ، الإرادة ، القدرة على التطوير ، الثقة بالنفس ، تحقيق النجاح) .

وقد تم تحديد بدائل الاستجابة من خلال مراجعة المقاييس السابقة المعنية بتقدير الأمل وتم اختيار بدائل الاستجابة الثلاثية (دائماً، أحياناً، نادراً) بوصفها الأنسب لعينة الدراسة ، وقد تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس على النحو التالى :

أولاً : ثبات المقياس : تم حسابة عن طريق معامل ألفا وذلك (للتحقق من الثبات) وبلغ معامل الثبات (.848) ، وكذلك عن طريق التجزئة النصفية وذلك (للتحقق من الثبات عبر خلايا المقياس) وبلغ معامل الثبات (.842) . ونوضح ذلك فى الجدول التالى .

جدول (3) معاملات الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الأمل

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	مكونات المقياس/ معامل الثبات
.633	.833	قوة الإرادة
.822	.688	النظرة الإيجابية للمستقبل
.725	.735	تحقيق الأهداف
.842	.848	الأمل

ثانياً : صدق المقياس : تم التحقق منة بعدة طرق منها : صدق المحكمين ، وقد سبق الإشارة إليه وكذلك الصدق التكويني والمحتوى : ويقصد به مدى تمثيل المقياس للظاهرة التى يضطلع لقياسها وتشخيصها ، ولتحقيق هذا النوع فقد تمت صياغة بنود المقياس وعباراتة فى ضوء تحليل ودراسة المقاييس التى أعدت لقياس الأمل ، وكذلك فى ضوء توصيف الأطر النظرية والكتابات السيكولوجية المتعلقة بالمتغير موضوع الدراسة . وقد سبق الإشارة إليه.

نتائج الدراسة ومناقشتها : على النحو التالى :

الفرض العام الأول : والذى ينص على " التفاؤل والأمل منبئان أساسيان للصمود النفسى لدى طلبة الجامعة " .

وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل الأنداد الخطى المتعدد **linear regression** باستخدام برنامج **SPSS** .

ويستخدم الأنداد الخطى المتعدد للتنبؤ بدرجات المتغير التابع (الصمود النفسى) من درجات المتغيرات المستقلة (الأمل والتفاؤل) . ويكشف الجدول (4) عن نتائج تحليل الأنداد الخطى المتعدد للمتغيرات المنبئة بالصمود النفسى .

جدول (4)

نتائج تحليل الأنداد للمتغيرات

الأمل والتفاؤل المنبئة بالصمود النفسى

المتغير المنبئ به	معامل الأنحدار) (B	معامل الأنحدار القياسى Beta	قيمة ت" قيمة	الدلالة	معامل الأرتباط (R)	معامل التحديد R- square	قيمة F	مستوى الدلالة sig
الأمل	0.240	0.199	2.787	0.0001				
التفاؤل	0.239	0.256	3.586	0.001	0.276	0.76	57.209	0.0001
(ثابت الأنحدار)	97.653		13.000	0.0001				

ويخلص الجدول السابق نموذج الأنحدار المتعدد بطريقة **Enter** ، ويتضح من هذا الجدول أن مربع معامل الأرتباط (معامل التحديد **R-square**) يساوى (0.76) ، وهو يمثل نسبة التباين المفسر فى درجات المتغيرات المستقلة بواسطة المتغير التابع ، وهذا يعنى أن (الأمل والتفاؤل) يفسران (76%) من التباين الكلى فى درجات المتغير التابع (الصمود النفسى) وهى كمية (مرتفعة) من التباين المفسر بواسطة المتغيرات المستقلة .

كما يتضح أن تحليل الأنحدار ، لأنحدار الأمل والتفاؤل على درجات الصمود النفسى ، ويظهر أن قيمة (F) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.0001) مما يشير إلى وجود تأثير دال إحصائياً للمتغيرات المستقلة (الأمل والتفاؤل) على المتغير التابع (الصمود النفسى) .

كما يعرض هذا الجدول معادلة الأنحدار ، والتي تتمثل فى قيمة معامل الأنحدار أو المعامل البنائى (B) ، وقيمة معامل الأنحدار القياسى بيتا (Beta) ثم قيمة (ت) **T-Test** ، ودلاليتها الإحصائية ، وذلك لكل من الثابت والمتغيرات المستقلة ، حيث يتضح أن الثابت دال إحصائياً عند مستوى (0.0001) ، كما أن تأثير المتغيرات المستقلة (الأمل والتفاؤل) على المتغير التابع (الصمود النفسى) كان تأثير موجب دال إحصائياً عند مستوى أقل من (0.0001) .

وبالتالى يمكن صياغة معادلة الأنحدار التى تساعد فى التنبؤ بالصمود النفسى من خلال بيانات الجدول السابق فى الصورة التالية :

$$\text{القيمة المتوقعة للأمل} + \text{التفاؤل} = 0.497 - (\text{الصمود النفسى}) 97.653$$

أى أن درجات المتغيرات المستقلة (الأمل والتفاؤل) منبئان بشكل دال بالمتغير التابع (الصمود النفسى) .

أى كلما أرتفعت درجة (الأمل والتفاؤل) أرتفعت طبقاً لها درجة (الصمود النفسى) ، ويرى الباحثين قدرة الأمل والتفاؤل كمحددان للصمود النفسى تأتي متسقة مع نتائج الدراسات ، فقد أكدت دراسة إيجر (Eger,1998) على وجود علاقة موجبة بين الصمود النفسى والأمل والتفاؤل . ودراسة مفورد (Tusaie -Mumford,2001) التى خلصت أن الأمل والتفاؤل منبئاً قوياً بالصمود النفسى ، ودراسة (Kathleen,Puskar&Sereika,2007) التى أسفرت عن أنه يمكن التنبؤ بمستوى الصمود النفسى عن طريق التفاؤل ، وأن التفاؤل بإمكانه تغيير مستوى الصمود النفسى ، يضاف إلى ما سبق دراسة جاكوب (Jacobs,2008) ودراسة (Siemens,2008) فقد أوضحت كلاتهما أن الصمود يمكن بناءة وتدعيمه عن طريق التفاؤل وتتفق هذه الدراسة مع دراسة (Parvizian,2004) وكيم (Kim,2005) بأن الأمل يرتبط بالصمود النفسى ويسهم فى نمو ، وهو ما أكده لينج (laing,2005) من أن الأمل والتفاؤل

مفاتيح تسهم فى نمو الصمود النفسى ، ودراسة (Collins, 2010) التى أكدت على وجود ارتباط دال إحصائياً بين الأمل والصمود .

وتعزيز لما سبق نأتى دراسة (Pearson, 2008) لتؤكد على أن الأمل يساعد الأشخاص على الأستجابة بشكل فعال ، وأن هناك تشابهاً كبيراً بين كون الفرد يستجيب للموقف الضاغط بأمل وتفاؤل وكونه يستجيب بصمود ، وبذلك يمكننا القول أن الأشخاص الأكثر أملاً أكثر قابلية لأن يصمدوا للأحداث الضاغطة كما ذكر كولين (Collins, 2010) أن هناك مجموعة من العوامل الوقائية التى تعمل على تدعيم الصمود وقد حدد الأمل عاملاً من بينهم ، وقام (Abdel – Khalek & Snyder, 2007) بدراسة تناولت المتغيرات المنبئة للأمل لدى عينة من طلبة جامعة الكويت قوامها (323) طالبا وطالبة وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الأمل، وكل من التفاؤل وتقدير الذات والانفعال الايجابي والسعادة والرضا عن الحياة والصحة الجسمية والنفسية والتدين والانبساطية، وعلاقة سالبة مع القلق والتشاؤم، وكان أفضل منبئ للأمل والتفاؤل، يليه الانفعال الايجابي وتقدير الذات.

وأجرى راند (Rand, 2009) دراسة تناولت الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (312) طالبا، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الأمل والتفاؤل كما كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين تحصيل الأكاديمي للطلبة وكل من الأمل والتفاؤل، وفي دراسة قام بها فيسر (Visser, 2009) تناولت الأمل والتفاؤل لدى عينة مكونة من (386) طالبا وطالبة يدرسون في إحدى الجامعات الأمريكية، كشفت نتائجها عن وجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين الاكتئاب وكل من الأمل والتفاؤل، كما كشفت قدرة الأمل والتفاؤل على التقليل من الآثار السلبية لأحداث الحياة الصعبة.

حيث اكد على ذلك بيرنارد وآخرون (Bernard, Hatchison, Lavin & Pennington 1996) أن الأمل والتفاؤل يرتبطان ارتباطاً إيجابياً بالصمود النفسى والكفاءة الذاتية ، وأن الفرد الذى يتمتع بالأمل والتفاؤل والصمود النفسى أقل تعرضاً للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية نتيجة للأحداث الضاغطة ، ويؤيد هذا الرأي كل من (Bananno, 2004; Maddi, 1993; Oulette, 2004) فالصمود النفسى يعتبر بعداً مهماً من أبعاد القدرة على التكيف النفسى، وأنه يساعد الأفراد على مواجهة الأوضاع الصعبة، وفي الوقت نفسه تصونهم من الأمراض النفسية ، فى حين أكدت دراسات عديدة بمخاطر الضغوط النفسية للطلاب الجامعيين كغيرهم من شرائح المجتمع الأخرى، ومن هؤلاء الباحثين أوستراو وزملاؤه (Ostrow, Paul, Dark & Behrman, 1986) الذين يعتقدون أن الطلاب الجامعيين عموماً يفتقرون إلى الصحة النفسية؛ إذ إنهم يعيشون نوبات الضغوط النفسية المتكررة ، وقد وجد خانا وخانا، وبولجر (Bolger, 1997; Khanna & Khanna, 1990) أن من أكثر مصادر الضغوط لدى الطلبة الجامعيين، الضغوط الأكاديمية، ومن أهمها قلة وقت الدراسة، وكثرة ما يطلب من الطلاب قراءته، والعلاقات بين الطالب والأستاذ، تليها تغيرات الحياة، ومشكلاتها اليومية، وترك الأسرة والوجود في السكن الجامعي، والمشكلات المالية، وكانت الطالبات أكثر عرضة للضغوط من الطلاب وخاصة المتزوجات. فى حين وجدت إيفليو ومونك ومللنج ومحمود (Evelyu, Monk, Milling & Mahmour, 1999) أن الطلبة الجامعيين يعانون من الضغوط النفسية الشديدة بسبب الصعوبات المالية، وصعوبات المقررات الدراسية ، ويظهر تأثير الضغط من خلال شعور الأفراد بأنهم مهددون فى أمنهم النفسى والجسدى والمادى والاجتماعى، وذلك من خلال المواقف الضاغطة التى يتعسر عليهم تحقيق حاجاتهم الضرورية، لذلك يلجأ البعض إلى تبني بعض الاستراتيجيات للتقليل من آثار الضغوط؛ فقد وجد خانا وخانا (Khanna & Khanna, 1990) أن الطلاب الجامعيين استخدموا عدداً من الاستراتيجيات للتقليل من آثار الضغوط الأكاديمية، كان من أهمها النشاط الرياضى، والبوح بالمعاناة الوجدانية إلى

الزملاء، والالتزام والتحدى والصمود النفسى ، أما باتون وجولدنبيرج (**Patton & Goldenberg 1999**) فقد توصلوا إلى أن النجاح الأكاديمي يتطلب مستويات عالية من الصمود النفسى ونسبة منخفضة من القلق، وهذه النتيجة تؤكدها دراسة بيرنارد وآخرين (**Bernard et al., 1996**) التي توصلت إلى أن الصمود النفسى لدى طلبة الجامعة ارتبطت ارتباطاً عالياً بالإنجاز الأكاديمي وتقدير الذات والكفاءة الذاتية والشعور بالأمل والتفاؤل.

وبالنسبة لمفهوم الشعور بالأمل، فإنه يعد من أهم المفاهيم النفسية في علم النفس الإيجابي، وآثاره الإيجابية عديدة على الصحة النفسية والجسمية، ومقاومة الضغوط الحياتية والإنجاز الأكاديمي. (**Irving & Snyder, 1998; Snyder et al., 2005**) ، ويرى كون (**Kwon, 2002**) أن الشعور العالي بالأمل يحقق أعلى درجات التكيف والتوافق النفسى لدى طلاب الجامعة، وهذا ما أكدته دراسة (**Snyder, et al., 1997; Dirac & Cramer, 1998**) التي توصلت إلى العلاقة الإيجابية بين درجات الطلبة على مقياس التكيف النفسى ومقياس الشعور بالأمل، وأن الإحساس بالأمل يقلل من حالات الشعور باليأس والاكتئاب، كما أن مشاعر الأمل تعتمد على استخدام الأساليب الدفاعية، وأن الأفراد ذوي الأمل المنخفض يميلون إلى استخدام الأساليب الدفاعية غير الناضجة، بعكس ذوي الأمل العالي فإنهم يميلون إلى استعمال الأساليب الدفاعية الناضجة. (**Kwon, 2000**)

كما يرتبط الأمل إيجابياً بالأداء الأكاديمي والرغبة في التعلم والأداء أو الإنجاز الرياضي؛ حيث أكدت نتائج الدراسات أن الأمل يسهم في التنبؤ بالتحصيل الدراسي المرتفع داخل الحجرات الدراسية لدى الجنسين؛ أي ليس هناك فروق تبعاً لمتغير الجنس؛ إذ أن طلبة الجامعة من ذوي الأمل العالي يميلون إلى زيادة مستوى النجاح في المجال الأكاديمي بغض النظر عن جنسهم (**Snyder & Wiklund & Cheavens, 1998**؛ **Curry et al., 1997**؛ **Change, Snyder, et al., 2002**) (1998)

ويؤكد ذلك كل من: (**Snyder, et al., 2005; Margo & Simpson, 2005; Change, Affleck & Tennen, 1996**) الذين يرون أن فقد الأمل يسهم في الإحساس بضعف القدرة على مقاومة الضغوط والتشاؤم، وضعف القدرة على التحمل- الصمود النفسى- والشعور بالدونية، وانخفاض مستوى الإنجاز الدراسي.

وتشير العديد من الدراسات إلى أن الأشخاص ذوي الأمل المنخفض هم أقل صموداً بشكل دال مقارنة بالأشخاص ذوي الأمل المرتفع وهذا يدعم الاعتقاد الذى مفاده أنه نتيجة لأن الأشخاص ذوي الأمل المنخفض أقل قابلية للتعلم والنمو من خلال التغلب على التحديات فإنهم يصبحون أقل بدلاً من أن يكونوا أكثر صموداً مع كل محنة يواجهونها أما الأشخاص ذوي الأمل المرتفع ف لديهم مشاعر قوية من أحقية الذات والرضا عن الحياة ، كما أنهم أكثر ثقة ودافعية وتحذ من أجل إنجاز أهدافهم وأكثر ميلاً وفوائد ومكاسب فى محاولاتهم للتكيف مع الضغوط (**Rolo, 2004**) . أما بالنسبة للتفاؤل فيرى سليجمان (**Seligman, 1995**) أن النظرة التفاولية تزود الشخص بالدافعية التى تساعد على تحقيق أهدافه وأن التفاؤل يمثل هدفاً مهماً لتعزيز الصمود النفسى .

وفيما يتعلق بالتفاؤل قام تشانج وآخرون (**Chang, et al., 1997**) بدراسة تناولت التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (425) طالباً وطالبة يدرسون في نيويورك، كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين التفاؤل والرضا عن الحياة، كذلك كشفت عن قدرة التفاؤل على التنبؤ برفاهة الفرد **Subjective well – being** ، وفي دراسة قام بها كل من عبد الخالق، ومراد (2001) حول السعادة والشخصية، أجريت على عينة من طلاب وطالبات جامعة الكويت قوامها (201)، تبين وجود علاقة ارتباط دالة بين السعادة وكل من الصحة النفسية، والتفاؤل، والتدين، والصحة الجسمية، وتبين أيضاً أن الصحة النفسية كانت أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ

بالسعادة ، وقام بن زار (Ben – Zur, 2003) بدراسة تناولت التفاؤل لدى عينة من طلبة الجامعة اليهود مكونة من (97) طالبا وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين التفاؤل والانفعال الايجابي وعلاقة ارتباط سالبة بين التفاؤل والانفعال السلبي، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين التفاؤل ورفاهية الوالدين

فى حين قدم سكوت وسنايدر (Scott & Snyder, 2005) دراسة تناولت دور الأمل فى التوافق لدى عينة من طلبة الجامعة مكونة (158) طالبا وأظهرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين الأمل والتوافق، كما أظهرت أن للمستوى المرتفع من الأمل القدرة على التنبؤ برفاهية الفرد ، وقامت شابلن (Chaplin, 2006) بدراسة تناولت السعادة لدى عينة من الطلبة فى إحدى الجامعات الأمريكية مكونة من (100) طالب وطالبة كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين السعادة وكل من الاكتئاب والحزن، كما كشفت عن وجود فروق فى السعادة تعزى لمتغير النوع، حيث كانت الطالبات أكثر سعادة من الطلاب ، وفى دراسة قامت بها سناتس وآخرون (Staats, et al., 2007) حول السعادة لدى عينة طلبة الجامعة قوامها (٢٥٨) طالبا وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين السعادة والأمل، وعلاقة سالبة ودالة بين السعادة وأحداث الحياة الضاغطة كما كشفت الدراسة عن قدرة الأمل على التنبؤ بالسعادة لدى عينة الدراسة ، وكذلك دراسة (Shorey, et al., 2007) التى تناولت الأمل لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها (٣٧٨) طالبا، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباط موجبة بين الأمل وكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل، وقام باريز وآخرون (Burris, et al., 2009) بدراسة تناولت بعض المتغيرات الايجابية كالتفاؤل والتدين والروحانيات من حيث علاقتها برفاهية الفرد لدى عينة من طلبة إحدى الجامعات الأمريكية قوامها (353) طالبا وطالبة، وكشفت نتائج الدراسة عن أن التفاؤل كان الأكثر قدرة على التنبؤ برفاهية الفرد والمستوى المنخفض من الضغوط النفسية ، وقامت بروكتور وآخرون (Proctor, et al., 2010) بدراسة تناولت الأمل كمنبئ لرفاهية الفرد ورضاه عن حياته لدى عينة مكونة من (135) طالبا جامعيًا وكشفت نتائج الدراسة عن قدرة الأمل على التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة. وأكد (Taylor, 1991) أن التفاؤل يعمل على تقليل الضغط الأنفعالي عند التعرض للمحن وهذا يؤثر فى درجة الصمود النفسى كما أن التفاؤل لا بد أن يكون هدفاً للتدخل سعياً لتحسين التوافق الأنفعالي والسلوكى والتعليمى .

والخلاصة فإن وجهة النظر التى تتسم بالأمل والتفاؤل تتنبأ بالتعافى بعد التعرض للصدمات النفسية والإصابات الجسدية ، وأن أولئك الذين لديهم معدل مرتفع من الأمل يستطيعون التغلب على المحن والصعوبات كما يستطيعون تصور مستقبل مشرق وفى المواقف الإجتماعية . وهنا الأمل والتفاؤل يكون بأماكنهما مساعدة الأشخاص فى حماية أنفسهم من الشعور بالأكتئاب وخلق بيئة سليمة يعيشون فيها (Parizian, 2004) . إن كل ما سبق يفسر بعمق ما ألت إليه هذه الدراسة من نتائج تؤكد أن الأمل والتفاؤل منبئان للصمود النفسى ، وايضا وجود علاقة بين كل من الأمل والتفاؤل والصمود النفسى .

الفرض العام الثانى : والذى ينص على " تتباين متغيرات الدراسة (الصمود والأمل والتفاؤل) بتباين المتغيرات الديموجرافية (النوع (ذكور / إناث) ، (التخصص الدراسى (علمى / أدبى))، ومن هذا الفرض تتفرع الفروض الفرعية التالية :

أ – تتباين كل من (الصمود والأمل والتفاؤل) ومكوناتهما بتباين النوع (ذكور - إناث)، لدى طلبة الجامعة .

وللتحقق من هذا الفرض يمكن صياغته بأسلوب إحصائى صفرى كالتالى : لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات (الذكور - الإناث) على مقاييس كلا من (الصمود والأمل والتفاؤل) ومكوناتهم .

ولأختبار صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل إحصائى لدرجات أفراد عينة الدراسة (ن = 200) من طلبة الجامعة ، باستخدام برنامج (Spss) ، لحساب قيمة أختبار " ت " للعينات المستقلة . ونوضح ذلك فى الجدول التالى :

جدول (5) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين (ذكور- إناث) على مقاييس

(الأمل ، التفاؤل ، الصمود النفسى) لدى طلبة الجامعة (ن = 200)

المتغيرات القيم الإحصائية	المكونات	النوع	العدد ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
التفاؤل	التوجه نحو المستقبل	ذكور	100	23.95	1.886	2.130	.000
		إناث	100	25.83	2.130		
	القدرة على الانجاز	ذكور	100	27.00	2.500	0.277	.001
		إناث	100	28.15	2.745		
	الرضا عن الحياة	ذكور	100	22.56	1.646	1.22	.001
		إناث	100	23.27	2.226		
	الدرجة الكلية للاختبار	ذكور	100	73.51	6.032	1.332	.005
		إناث	100	77.25	7.101		
الأمل	قوة الإرادة	ذكور	100	22.95	1.130	2.500	.000
		إناث	100	23.95	2.150		
	النظرة الإيجابية للمستقبل	ذكور	100	20.05	2.100	1.000	.001
		إناث	100	22.99	2.199		
	تحقيق الأهداف	ذكور	100	21.75	1.100	2.900	.001
		إناث	100	23.15	2.180		

.005	2.000	4.33	64.75	100	ذكور	الدرجة الكلية للأختبار	الاصمود
		6.529	70.09	100	إناث		
.001	0.500	1.100	20.05	100	ذكور	الكفاءة الشخصية	
		2.180	25.95	100	إناث		
.001	2.820	1.230	21.95	100	ذكور	الكفاءة الإجتماعية	
		2.233	23.55	100	إناث		
.001	2.580	1.030	22.25	100	ذكور	التوجه الإيجابى نحو المستقبل	
		2.030	24.05	100	إناث		
.005	1.050	1.190	21.25	100	ذكور	المرونة	
		2.130	23.95	100	إناث		
.005	2.200	1.180	20.85	100	ذكور	الإيمان	
		2.150	21.95	100	إناث		
005	2.050	5.73	106.35	100	ذكور	الدرجة الكلية للأختبار	
		10.723	119.45	100	إناث		

يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات أداء كل من (الذكور – الأنث) على الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل بلغت (1.332) كما بلغت (2.000) الدرجة الكلية لمقياس الأمل ، وبلغت (2.050) للدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسى ، وجاءت كل القيم دالة إحصائيا للدرجات الكلية ومكونات كل منهما .

مما يعنى أن متغيرات الدراسة ومكوناتها تختلف باختلاف النوع ، وهذا يعنى رفض الفرض الصفري " لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات (الذكور -الإناث) على مقاييس كلا من (الصمود والأمل والتفاؤل) ومكوناتهم " ، وقبول الفرض البديل الموجة توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات (الذكور -الإناث) على مقاييس كلا من (الصمود والأمل والتفاؤل) ومكوناتهم فى إتجاه الإناث . وجاءت متنسقة مع الدراسات كدراسة "أشرف محمد محمد عطية" (2011) والتي هدفت إلى استكشاف طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصمود الأكاديمى و تقدير الذات لدى عينة من طلاب التعليم المفتوح. و أسفرت نتائج الدراسة عن أن هناك علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين درجات الطلاب على مقياس الصمود الأكاديمى و

درجاتهم على مقياس تقدير الذات. كما أشارت النتائج أن هناك فروقا دالة احصائيا بين متوسط درجات الطلاب و الطالبات على مقياس الصمود الأكاديمي فى اتجاه الطالبات ، ونجد دراسة دايننج (Daining, 2004) والتي أجريت على عينة قوامها (186) شاباً، وأشارت نتائجها إلى ارتباط النوع بالصمود؛ حيث حصلت الإناث على درجات أعلى فى الصمود .

فى حين كانت هناك دراسات أظهرت تفوق الذكور على الإناث فى مستوى الصمود والأمل والتفاؤل كما فى دراسة " مومفورد و روز " (Mumford & Rose, 2002) التي هدفت إلى بحث العلاقة بين الصمود النفسى وكل من الشعور بالوحدة النفسية والتفاؤل والمساندة الاجتماعية. وقد قام الباحثان ببحث الفروق بين النوعين فى الصمود النفسى وتوصلا إلى أن هناك فروقا دالة احصائيا بين متوسطى درجات الذكور و الإناث على مقياس الصمود النفسى. وأن إرتفاع الصمود النفسى عند الذكور أعلى عن الإناث ، وفى نفس السياق نجد دراسة كوبلاند (Copeland, 2006) التي اعتمدت على عينة قوامها (3218) مراهقاً من طلبة المدارس الوسطى والعليا فى الصفوف من 6:12 وكذلك (894) راشداً من مدرسي المدارس الوسطى والعليا، وأسفرت النتائج عن ارتباط النوع بالصمود بشكلٍ دال حيث كان الذكور أكثر صموداً مقارنةً بالإناث ، وايضاً نجد دراسة " كوبلاند " (Copeland, 2007) والتي اهتمت ببحث الفروق بين الجنسين والعمر فى الصمود النفسى . كما تم استخدام عينة أخرى من الراشدين تراوحت أعمارهم ما بين (45-55) عاماً . أوضحت النتائج أن هناك فروقا دالة احصائيا بين متوسطى درجات الذكور و الإناث على مقياس الصمود النفسى لصالح الذكور ، بالإضافة إلى أنه تم التوصل إلى ارتفاع الصمود النفسى عند الراشدين عن المراهقين ، وفى اتجاه آخر دراسات أشارت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث كما فى دراسة "ميسترى و آخرون" (Mistry et al. , 2009) بدراسة تهدف التعرف على العلاقة الارتباطية بين سلوكيات الخطر عند المراهقين و الصمود النفسى لديهم. و قد أظهرت النتائج عدم وجود فرق دال احصائيا بين متوسطى درجات الذكور و الإناث فى أبعاد الصمود النفسى ومكوناته .

وفى نفس السياق نجد دراسة ماندليكو (Mandleco, 1991) وأشارت نتائجها إلى عدم وجود أية فروق فى الصمود تُعزى إلى النوع، وهو ما بينته دراسة نورمان (Norman, 2001) التي أجريت على عينة قوامها (90) مشاركاً من الأمريكيين حيث تمخضت عن عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الذكور والإناث فى الصمود.

ب – تتباين كل من (الصمود والأمل والتفاؤل) ومكوناتهما بتباين التخصص (علمى - إدى) ، لدى طلبة الجامعة .

وللتحقق من هذا الفرض يمكن صياغته بأسلوب إحصائى صفرى كالتالى : لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات التخصص (علمى – أدبى) على مقاييس (الصمود والأمل والتفاؤل) لدى طلبة الجامعة .

ولأختبار صحة هذا الفرض تم إجراء تحليل إحصائى لدرجات أفراد عينة الدراسة (ن=200) طالب وطالبة ، باستخدام برنامج Spss ، لحساب قيمة اختبار " ت " للعينات المستقلة . ونوضح ذلك فى الجدول التالى.

جدول (6) قيمة (ت) لدلالة الفروق بين (علمى-إدى) على مقاييس

(الأمل ، التفاؤل ، الصمود النفسى) لدى طلبة الجامعة (ن = 200)

المتغيرات القيم الإحصائية	المكونات	النوع	العدد ن	المتوسط	الانحراف المعيارى	قيمة ت"	مستوى الدلالة
---------------------------------	----------	-------	------------	---------	----------------------	------------	------------------

دالة	1.030	2.886	22.95	100	أدبى	التوجه نحو المستقبل	التفاؤل
		2.930	25.83	100	علمى		
دالة	1.077	2.506	22.00	100	أدبى	القدرة على الإنجاز	
		2.745	25.15	100	علمى		
دالة	0.220	2.646	22.66	100	أدبى	الرضا عن الحياة	
		2.928	23.28	100	علمى		
دالة	1.032	5.111	67.61	100	أدبى	الدرجة الكلية للاختبار	
		5.999	74.26	100	علمى		
دالة	0.000	2.180	20.99	100	أدبى	قوة الإرادة	الأمل
		2.350	23.85	100	علمى		
دالة	1.050	2.255	20.55	100	أدبى	النظرة الإيجابية للمستقبل	
		2.899	23.99	100	علمى		
دالة	0.700	2.000	21.74	100	أدبى	تحقيق الأهداف	
		2.180	23.05	100	علمى		
دالة	2.280	4.332	63.28	100	أدبى	الدرجة الكلية للاختبار	
		4.529	70.89	100	علمى		
دالة	2.588	2.220	22.05	100	أدبى	الكفاءة الشخصية	
		2.580	24.95	100	علمى		
دالة	0.020	2.150	22.95	100	أدبى	الكفاءة الإجتماعية	الصمود
		2.293	23.55	100	علمى		
دالة	1.080	2.230	22.24	100	أدبى	التوجه الإيجابى نحو	
		2.730	23.05	100	علمى		

المستقبل					
المرونة	أدبى	100	21.28	2.090	1.850
		100	24.95	2.530	
الايمان	أدبى	100	20.95	2.080	2.050
		100	21.85	2.450	
الدرجة الكلية للأختبار	أدبى	100	109.47	5.703	2.900
		100	118.35	5.423	
	علمى				

يتضح من الجدول السابق أن قيمة " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات أداء كل من (أدبى - علمى) على الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل بلغت (1.032) كما بلغت (2.280) الدرجة الكلية لمقياس الأمل ، وبلغت (2.900) للدرجة الكلية لمقياس الصمود النفسى ، وجاءت كل القيم دالة إحصائيا للدرجات الكلية ومكونات كل منهما .

مما يعنى أن متغيرات الدراسة ومكوناتها تختلف باختلاف التخصص ، وهذا يعنى رفض الفرض الصفري " لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات (أدبى - علمى) على مقياس كلا من (الصمود والأمل والتفاؤل) ومكوناتهم " ، وقبول الفرض البديل الموجة توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات (أدبى - علمى) على مقياس كلا من (الصمود والأمل والتفاؤل) ومكوناتهم فى إتجاه التخصص العلمى . وأتفقت هذه النتيجة مع دراسة تنهيد البيرقدار(2014) هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستوى الضغط النفسى ومصادرها لدى طلبة كلية التربية فى جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصمود النفسى لديهم . فضلا عن علاقته بعض المتغيرات الديموغرافية على الضغط النفسى لدى طلبة كلية التربية والصلابة النفسية لديهم وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (843) طالبا وطالبة. وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج أهمها : بينت الدراسة وجود فروق ذي دلالة احصائية بين الطلبة فى مستوى الضغط النفسى والصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور . أي ان مستوى الضغط النفسى والصلابة النفسية لدى الطلاب اعلى منه لدى الطالبات ، بينت وجود فروق ذي دلالة احصائية فى مستوى الضغط النفسى والصلابة النفسية ولصالح التخصص العلمى ، ودراسة AL- Naser & Sandman (2000) أكدت على أن أصحاب التخصصات العلمية متفوقين عن أصحاب التخصصات الأدبية حيث أنهم حصلوا على درجات مرتفعة فى مقياس الصمود النفسى ، ودراسة هبة الوكيل (2015) والتي هدفت الى معرفة طبيعة العلاقة بين الصمود النفسى وبعض المتغيرات النفسى المتمثلة فى تقدير الذات والمساندة الاجتماعية ومدى تأثير التخصص الاكاديمى (علمى / ادبى) على تلك المتغيرات وتوصلت نتائج الدراسة وجود فروق بين التخصص العلمى والادبى فى الصمود النفسى لصالح التخصص العلمى ، كما أكدت دراسة احمد رمضان (2014) والتي هدفت الى معرفة طبيعة العلاقة بين التفاؤل والضغوط الأكاديمية تبعاً للنوع والتخصص الاكاديمى (علمى / ادبى) على تلك المتغيرات وتكونت عينة الدراسة من (400) طالب وطالبة وتوصلت نتائج الدراسة وجود فروق بين التخصص العلمى والادبى فى التفاؤل لصالح التخصص العلمى .

فى حين جاءت دراسة محمد جواد محمد الخطيب (2007) التى أوضحت بأنة لا توجد فروق مرتبطة بالصمود النفسى تعزى لمتغير التخصص (علمى ، أدبى) ، وجاءت دراسة زياد امين بركات مختلفة مع الدراسة الحالية حيث هدفت الى معرفة طبيعة العلاقة بين التناول وبعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعى وتكونت عينة الدراسة من (254) طالب وطالبة وتوصلت نتائج الدراسة الى عدم وجود فروق بين التخصص العلمى والادبى فى التناول.

وفى نفس السياق جاءت دراسة عفراء ابراهيم مختلفة مع الدراسة الحالية حيث هدفت الى معرفة طبيعة العلاقة بين التناول والذكاء العاطفى وتكونت عينة الدراسة من (212) طالبة من كليتى التربية والعلوم للبنات وتوصلت نتائج الدراسة وجود فروق بين التخصص العلمى والادبى فى التناول لصالح التخصص الادبى .

بحوث مقترحة : نشير فيما يلى لبعض هذه الدراسات على النحو التالى :

- ١- مدى أسهام كل من العمر والنوع فى التنبؤ بالصمود النفسى لدى طلبة الجامعة .
- ٢- فاعلية الذات مدخل لتنمية الصمود النفسى لدى طلبة الجامعة .
- ٣- المساندة الاجتماعية مدخل لتنمية الصمود النفسى لدى طلبة الجامعة .
- ٤- تنمية الصمود النفسى لخفض الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة .
- ٥- تنمية الصمود النفسى مدخل لخفض الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة .

التوصيات : فى ضوء نتائج هذه الدراسة ومعايشة الباحثين للواقع الميدانى يمكن طرح بعض التوصيات على النحو التالى :

- ١- عقد ندوات علمية لأثراء مقومات الصمود النفسى لطلبة الجامعة .
- ٢- عقد ورش عمل لتبصير الطلبة بعوامل تعزيز الصمود النفسى .
- ٣- عقد ندوات علمية لأثراء مقومات الأمل لطلبة الجامعة .
- ٤- عقد ورش عمل لتبصير الطلبة بعوامل تعزيز الأمل .
- ٥- عقد ندوات علمية لأثراء مقومات التناول لطلبة الجامعة .
- ٦- عقد ورش عمل لتبصير الطلبة بعوامل تعزيز التناول .

المراجع

- أحمد عبد الخالق (1998) . التناول وصحة الجسم : دراسة علمية . مجلة العلوم الاجتماعية ، 26 (2) ، 45-62 .
- أحمد محمد عبد الخالق (1999) . التناول والتشاؤم : عرض لدراسات عربية ، مؤتمر الخدمة النفسية والتنمية ، جامعة الكويت : كلية الآداب ، قسم علم النفس ، 131- 152 .
- أحمد محمد عبد الخالق (2004) . الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل ، دراسات نفسية ، 14 (2) ، 183-192 .
- أحمد محمد عبد الخالق (2005) . المقياس العربى للتناول والتشاؤم : نتائج مصرية . دراسات نفسية ، 15 (2) ، 307- 318 .
- أمال جودة (2006) . العلاقة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المسنين . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات ، 7 ، 65 – 108 .
- ايمان مصطفى سيرمينى (2011) . تنمية المهارات الاجتماعية لخفض الوحدة النفسية لدى مدمنى الأترنت . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- بدر محمد الأنصارى (2003) . التناول والتشاؤم . قياسهما وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت .

- جولد ستين ، وبروكس (2010) . الصمود لدى الأطفال . (ترجمة صفاء الأعسر ، وإمام عبد الفتاح) . القاهرة ، المركز القومى للترجمة .
- زيات بركات (1998) . سيكولوجية التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات المرتبطة بالطالب الجامعى ، مجلة التقويم والقياس النفسى والتربوى ، غزة ، العدد 11 .
- شوقى يوسف بهنام (2005) . قياس مستوى الأمل لدى عينة من طلبة كلية التربية ، مجلة شئون إجتماعية ، 87 (22) ، ص 80 .
- عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفافى (1990) . معجم علم النفس والطب النفسى ، (ج3) . القاهرة : دار النهضة العربية .
- عبد الستار إبراهيم ، عبدالله عسكر (2005) . علم النفس الإكلينيكى فى ميدان الطب النفسى ، (ط 3) . القاهرة : الأنجلو المصرية .
- عبد اللطيف شرارة (1996) . تغلب على التشاؤم ، دار المؤلف ، بيروت .
- فضل إبراهيم (2005) . الشعور بالأمل والرغبة فى التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا " دراسة فى ضوء علم النفس الإيجابى " ، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، 5 (18) ، ص ص 32-80 .
- لولوة ، عبد اللطيف حسن (2003) . الصلابة النفسية والرغبة فى التحكم لدى طلاب الجامعة ، دراسات نفسية ، 12 (2) ، ص ص 229-272 .
- مايكل أرجايل (1993) . سيكولوجية السعادة ، ترجمة : فيصل يوسف . سلسلة عالم المعرفة (175) الكويت : المجلس الوطنى للثقافة والفنون والآداب .
- محمد سعد حامد (2009) . فاعلية برنامج إرشادى لتنمية المرونة الإيجابية فى مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الشباب . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- محمود عطية (2010) . ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها . القاهرة : الأنجلو المصرية .
- مجمع اللغة العربية (1972) . المعجم الوسيط ، (ط 3) . الجزء الأول .
- مجدى محمد الدسوقى (2001) : التفاؤل والتشاؤم من حيث علاقتهما ببعد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد 25 ، الجزء الثانى ، مكتبة زهراء الشرق .
- هبة حسين إسماعيل (2008) . تنمية التفاؤل والأمل مدخل لخفض الأعراض الأكتئابية لدى عينة من ضعاف السمع . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- هبة سامى إبراهيم (2009) . المرونة الإيجابية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الشباب الجامعى . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- هبة حسين إسماعيل (2008) . تنمية التفاؤل والأمل مدخل لخفض الأعراض الأكتئابية لدى عينة من ضعاف السمع . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- هبة حسين إسماعيل (2008) . تنمية التفاؤل والأمل مدخل لخفض الأعراض الأكتئابية لدى عينة من ضعاف السمع . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
- هيلة السليم (2006) . التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود .
- ونام على الشربيني (2007) . ديناميات الأمل لدى عينة من مريضات سرطان الثدي " دراسة نفسية تحليلية " . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .

Anthony, D., Edwards, L. & Bargeman, C. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality & Individual Differences*, 41(7), 1263 - 1273.

- Bailey, T., Eng, W., & Frisch, M. (2007). Hope and optimism as related to life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2(3), 168 – 175.
- Brooks, J. (2006). Strengthening resilience in children & youths: maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools*, 28(2), 69 - 76.
- Carver, C. , Sheier, C. , Miller, M. & Fulford, D. (2009). Optimism. In Snyder, C. & Lopez, S. *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford University Press, 303- 312.
- Carver, C. , Scheier, M. & Segerstrom, S. (2010). Optimism. *Clinical Psychology Review*. doi: 10. 1016/j. cpr.
- Chang, E. , Olivares, A. & D’Zurilla, T. (1997). Optimism and pessimism as partially independent and negative affectivity and psychological well- being. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 433- 440.
- Collins, A. (2010). Life experiences & resilience in college students: A relationship influenced by hope & mindfulness. Unpublished Ph. D. Texas A & M University, United States.
- Copeland, P. (2006). Factors related to resilience in teachers & adolescents exposed to the Oklahoma city bombing. Unpublished Ph. D. Pepperdine University, United States.
- Crawford, K. (2006). Risk & protective factors related to resilience in adolescents in an alternative education program, Unpublished Ph. D. University of South Florida, United States.
- Daining, C. (2004). Resilience of African American youth in transition from out – of-home care to adulthood. Unpublished Ph. D. University of Maryland, Baltimore.
- Danet, J. & Sean Cameron, J. (2003). Developing resilience in children who are in public care: The educational psychology perspective. *Educational Psychology in Practice*, 19(1), 3-19.
- Egger, S. (1998). Optimism as a factor that promotes resilience in inner- city middle – school students exposed to high levels of community violence. Unpublished Ph. D. University of California, Los Angeles, United States.
- Gottschalk, L. (1985). Hope and other deterrents to illness. *American Journal of Psychotherapy*, 39(2), 779-780.
- Jacobs, J. (2008). Resilience in emerging adulthood: academic success of post-secondary students raised in foster care. M. Ed. University of Alberta, (Canada).
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction *The American Psychologist*, 55(1), 5- 14.
- Snyder, C.R., (2002), Hope theory: Rainbow of the mind , *Psychological Inquiry* . 13, 249-275.