

الامل وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة السادس الاعدادي

م.د. قبيله ابراهيم حسن
المديرية العامة لتربية ديالى

Abstract

The current research aims to identify:

- 1- the level of hope among sixth grade students*
- 2- the level of psychological hardiness among sixth grade students.*
- 3- the significance of the differences in the level of hope among sixth grade students according to the gender variable (male, female)*
- 4- the significance of the differences in the level of psychological hardiness among sixth grade students according to the gender variable (male, female).*
- 5- the difference between hope and psychological hardiness among sixth-grade middle school students.*

The researcher selected the research sample randomly. the research sample reached (100) male and female students from the sixth grade of middle school, with (50) male and female students from (4) schools in baqubah district. to achieve the research objectives, the researcher adopted the scale (synder 1991). in explaining and clarifying the nature of hope, as for the psychological hardiness scale, the researcher adopted the scale (Al-Saadi 2019), and followed scientific steps after verifying the validity using the apparent validity method and its reliability using the retest method, where the reliability coefficient reach (0.82)

The search results were the following:

- 1- the research sample has a high level of hope.*
- 2- sixth grade students have psychological hardiness.*
- 3- there are no statistically significant differences depending on the gender variable (male and female) for both variables.*
- 4- there is no relationship between the variables hope and psychological hardiness.*

Email:

qabila.ibrahim@gmail.com

Published: 1- 3-2025

Keywords: الامل * الصلاية
النفسية

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)



المخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- 1- التعرف على الامل لدى طلبة المرحلة السادس الاعدادي.
 - 2- التعرف على الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة السادس الاعدادي.
 - 3- دلالة الفروق في مستوى الامل لدى طلبة السادس الاعدادي وفق متغير النوع (ذكور، اناث).
 - 4- دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الصف السادس الإعدادي وفقاً لمتغير النوع (ذكور وإناث).
 - 5- العلاقة بين الامل والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة السادس الاعدادي.
- قامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وقد بلغت عينة البحث (100) طالب وطالبة من مرحلة السادس الاعدادي وبواقع (50) طالب (50) طالبة من (4) مدراس من مدارس قضاء بعقوبة، ولتحقيق اهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (سنايدر، 1991) في تفسير وتوضيح ماهية الامل. اما بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية فقد اعتمدت الباحثة مقياس (الساعدي، 2019)، واتباع الخطوات العلمية بعد التحقق من الصدق بطريقة الصدق الظاهري وثباته بطريقة اعادة الاختبار حيث بلغ معامل الثبات (0,82).

وكانت النتائج البحث ما يأتي:

- 1 – ان عينة البحث لديها مستوى عال من الامل.
- 2 – ان طلبة السادس الاعدادي لديهم الصلابة النفسية.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تبعاً لمتغير النوع (ذكور واناث) لكلا المتغيرين.
- 4 – لا توجد علاقة بين المتغيرين الامل والصلابة النفسية.

المقدمة

مشكلة البحث:

تتمثل أولى أركان مشكلة هذه الدراسة في عينة البحث، التي تتسم بطبيعة مركبة تعكس مرحلة المراهقة. وقد أشار التراث إلى أن هذه الفترة تتسم بالعواصف والأزمات، مما يجعلها مرحلة حاسمة في حياة الفرد. إذ تُعتبر السن التي تتحدد فيها ملامح المستقبل بشكل كبير، حيث يواجه المراهق العديد من الصعوبات والصراعات والقلق. كما أنها تمثل انتقالاً من مرحلة الطفولة إلى النضج، ومن الاعتماد على العائلة إلى تحمل المسؤولية الشخصية. بالإضافة إلى ذلك، تُعتبر هذه المرحلة حاسمة من مراحل التعليم، حيث تمتد من المرحلة الإعدادية حتى مقاعد الجامعة (حسن وآخرون، 2020، 9).

وراء كل سلوك إنساني دوافع وأسباب. لذا، إذا تمكنا من فهم هذه الدوافع والأسباب الكامنة وراء السلوك، سنكون قادرين على تقديم ما يلزم لتغيير أساليب التصرف عند الحاجة، مما يمنحنا الأمل في مواجهة مشكلات الضعف السلوكي وإيجاد سبل لحلها. (الاريزجاوي، 1991، 45).

وقد اشار لازاروس (Lazarus 1999) الى اننا بحاجة الى الامل في حياتنا لان من دون الامل سنكون محبطين ويائسين يصبح سلوكنا بلا معنى عندما يفتقر الأفراد إلى الأمل، الذي يُعتبر مصدرًا حيويًا للكفاح ووسيلة فعالة للتكيف مع الظروف المحيطة. أما ذوو الأمل المنخفض، فهم غالبًا ما يشعرون بعدم وجود سبل كافية لتحقيق طموحاتهم وأهدافهم، ويشككون في إمكانية الاستفادة من الفرص المتاحة لهم. كما أنهم يميلون إلى وضع أهداف سهلة جدًا أو صعبة للغاية، مما يجعلهم يرون فرصهم في الوصول إلى أهدافهم ضئيلة. هذا يؤدي إلى شعورهم بعدم اليقين والفشل فيما يتعلق بقدراتهم وطموحاتهم، ويجعلهم يواجهون انفعالات سلبية أثناء سعيهم لتحقيق غاياتهم. (الصالح، 2005، 9).

ففي كثير من الاحيان تخلق الازمات فرداً قادراً على التحمل والصمود وبالتالي يشب الافراد وهم أكثر صلابة واشد تماسكاً من نظرائهم اللذين لم يتعرضوا لمثل هذه الخبرات والضغوطات، ومن اهم متغيرات الوقاية او المقاومة النفسية وهي الصلابة النفسية، لقد تمت دراسة الصلابة النفسية بشكل معمق من قبل كوباز Kobasa بهدف معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الافراد بصحتهم النفسية، وقد انطلقت كوباز من تساؤل اساسي وهو لماذا يتعرض بعض الناس للازمات ولا يتمرضون؟ للإجابة على هذا التساؤل قامت كوباز بعدة دراسات، بينت نتائجها ان الصلابة النفسية تساعد الافراد على الاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسمية بالرغم من تعرضهم للأحداث والضغوط والمشكلات (فتحية، 2014، 10).

وعليه رغبت الباحثة الحاجة الى هذا البحث للإجابة عن التساؤلات الآتية: ما مستوى الامل لدى طلبة السادس الإعدادي؟ وما مستوى الصلابة النفسية لديهم؟ وهل هناك علاقة بينهم؟
اهمية البحث:

الوجود الانساني كفاح مستمر يسلكه الانسان في محاولته التعامل مع مشاكل الحياة والتقدم وبتجاه امكانياته، والانسان قادر على تحقيق الامكانيات الكامنة فيه إذا توفرت الشروط البيئية الصحيحة، وانه يكافح بطبيعته من اجل الابداع والسعادة (صالح، 1987، 319).

واوضح (سنايدر 2000) يُعتبر الأمل الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى أهدافهم، حيث يمتلك الشخص العديد من الأفكار حول قدرته على تحديد أسلوب واحد أو أكثر من الأساليب القابلة للتنفيذ لتحقيق تلك الأهداف. ويتطلب ذلك الاستمرار في السعي والتحرك نحو تحقيق الطموحات. (الصالح، 2005، 7).

ومن وجهة نظر سيكولوجية يمنح الامل الانسان أكثر الأمل لا يقتصر على تقديم القليل من المواساة وسط الأحزان، بل يلعب دوراً فعالاً في الحياة بشكل مذهل. فهو يساهم في تحقيق نتائج دراسية جيدة ويساعد في تحمل المهام الشاقة. ومن الناحية النفسية، يعتبر الأمل أكثر من مجرد رؤية إيجابية تفيد بأن كل شيء سيتحسن. وقد عرّف سنايدر، عالم النفس في جامعة كانساس، الأمل بدقة، حيث قال إنه اعتقادك بأن لديك الإرادة والوسائل اللازمة لتحقيق أهدافك، بغض النظر عن طبيعتها. (دانيل، 1995، 129).

يعتبر مفهوم الامل من المفاهيم الاساسية في علم النفس الايجابي وذلك لان له اثار ايجابية عديدة في تحقيق التكيف الانساني والصحة النفسية والجسمية. وقد اضاف (Fred , 2003) يُعتبر الأمل نقطة إيجابية جديدة تُستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات العمل والتعلم والإنتاج. ومع ذلك، فإن نقص الأمل يمكن أن يؤدي إلى معاناة الشخص من الاكتئاب. كما يسهم فقدان الأمل في الشعور بالعجز والتشاؤم، ويؤثر سلبيًا على القدرة على التحمل والتقييم الإيجابي للأحداث. (عبد الصمد، 2005، 70). واكد (لازاروس 1999) ان الامل امر مهم وحيوي في حياة الفرد اليومية يزوده بأرضية قوية تمكنه من التواصل مع الحياة من خلال تحقيق الرغبات بل يعد استراتيجية التغلب على المشكلات، وأشار ايضا ان كل فرد بحاجة الى الامل لأنه من دونه يبقى الفرد محبطا كما انه يتضمن الكفاح والتصميم اذ ان الامل في هذه الحالة امرا او عاملا مساعداً لتوقع ظروف أحسن واستعداداً لتحقيق الاهداف والطموحات وحل المشكلات (الصالح، 2005، 6).

لذا قد يصعب على الفرد مواجهة تلك المشكلات والصعوبات واجتيازها دون توفر مجموعة من السمات والخصائص الشخصية وتعد الصلابة النفسية من السمات التي توفر للفرد على قدرته على التكيف والموائمة في مواجهة الضغوطات الحياتية المختلفة والتحلي بالثقة لمواجهة وحل المشكلات وقوة العزيمة والاصرار والصبر والتحمل. فقد طرحت كوباز (Kobasa) مفهوم الصلابة النفسية، فقد اشارت الى ان الافراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية بدرجة عالية اكثر نجاحاً وفاعلية واملأ في حل الازمات، ويتسمون بانهم اكثر املأ وصموداً وانجازاً وضبطاً داخلياً ونشاطاً وطموحاً، في حين ان

الأشخاص الأقل صلابة أكثر عجزاً واحباطاً (Gerson,1998,167) . وتعد الصلابة النفسية في انها قدرة الفرد على تكيفه وتوافقته لكل الضغوطات التي تواجهه في حياته ، حيث انها تقي الفرد في كل المواقف النفسية والجسمية المسببة للمشكلات والازمات التي يتعرض لها الفرد ،وان المشكلات والصعوبات هي اسلوب حياة ولا تمثل تهديد له، اذا ان تعرض الافراد للمشكلات وعوائق الحياة امر حتمي فواقع الحياة محفوف بالصعوبات والعقبات وانواع الفشل والنكسات وفقدان الامل والظروف غير المناسبة او الملائمة ، ذلك قد اشار اليه الريد وسميث (Allred & Smith) من ان الافراد الذين يتمتعون بصلابة عالية هم احسن في تحديهم للمشكلات الحياتية المختلفة والسبب يعود الى اسلوب تفكيرهم الفاعل ، وقد لا يستطيع الفرد تجنب الفشل او الاحباط او فقدان الامل ، وبالرغم من تعرض الافراد للمشكلات والضغوط الحياتية الا ان الملاحظ بعض الافراد يبقون محتفظين بصحتهم الجسمية وسلامة ادائهم النفسي والبعض الخر يتعرض للاضطرابات لضعف صلابتهم النفسية ، حيث تعتبر متغير الصلابة النفسية عاملا مهما وفعالاً في الوقاية من الاثار السلبية للمشكلات والاحباطات وفقدان الامل (Dumais,2009,86) .

وقد اشارت كوباز (Kobasa,1979) الى ان الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الاحداث والمشكلات على الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون. وان الأشخاص ذوي الصلابة النفسية يكونون أكثر قدرة للاستفادة من اساليب مواجهتهم للأحداث حيث تفيدهم في خفض تهديد الاحداث من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها ووضع الحلول المناسبة لها (Smitn,1993,98). وتتفق كوباز (Kobasa) وفولكمان (Volcman) ولازاروس (Lazours) في ان الخصائص النفسية كالصلابة تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر كذلك في تقييم الفرد لأساليب المواجهة وهي التي يواجه بها الفرد الحث (مواجهة مشكلات، التحكم الذاتي، فقدان الامل، البحث عن المساندة وتحمل المسؤولية (مخيمر ،1996، 278).

ويرى باحثون اخرون ان الافراد ذو الصلابة النفسية المنخفضة يؤدي الى اسلوب المواجهة التراجعي وفيه يقومون بتجنب او الابتعاد عن المواقف التي يمكن ان تولد احداث ومشكلات وضغوط (راضي ،2008، 53). لذا ان الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية التي تقي الانسان من اثار الضغوط الحياتية، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلاً وقابلية للتغلب على المصاعب. وذكرت شبلي تايلور ان الدراسة الاولى التي قامت (كوباز،1979) والتي اجريت العديد من الابحاث اظهرت ان الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية والصحة النفسية الجيدة .

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

- 1- التعرف على الامل لدى طلبة المرحلة السادس الاعدادي.
- 2- التعرف على الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة السادس الاعدادي.
- 3- دلالة الفروق في مستوى الامل لدى طلبة السادس الاعدادي وفق متغير النوع (ذكور، اناث).
- 4- دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة السادس الاعدادي وفق متغير النوع (ذكور، اناث).
- 5- العلاقة بين الامل والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة السادس الاعدادي.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة المرحلة السادس الاعدادي (العلمي) الحكومية في قضاء بعقوبة التابعة للمديرية العامة لتربية ديالى للعام الدراسي (2023-2024) ومن كلا النوعين (ذكور، اناث).

تحديد المصطلحات:

الامل

عرفها كل من:

- **الحنفي 1975**: هو اتجاه عاطفي او عاطفة مشتقة سمتها الغالبة هو الحصول على الرغبة مع وجود الفكرة وهذه الرغبة ستتحقق وتغلف التجربة بلون من المتعة (الحنفي ، 1975 ، 358).
 - **سنايدر 1996**: استعدادات او تهيؤ معرفي يكون موجها نحو تحقيق رغبات الفرد وطموحاته (Snyder, 1996, 2).
 - **عافل 2003**: اتجاه يتصف بتوقع الحداث التي ترضي الفرد (عافل ، 2003, 217).
 - **الصالحي 2005**: هو استعداد او تهيؤ معرفي يكون موجه نحو غاية او رغبة يطمح الفرد ان يصل لها ويتوقع النجاح فيه.
- التعريف النظري المعتمد لمقياس الامل هو تعريف سنايدر 1996
اما التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الامل الذي أعده سنايدر
الصلابة النفسية:
عرفها كل من:

- **الصلابة النفسية لغة**: هي صلب اي شديد صلب الشيء صلابة فهو صلب اي شديد (ابن منظور ، 1999 ، 297).
 - **كوباز (Kobasa, 1982)**: قدرة الفرد على استعمال امكاناته ومقاومته لكل الظروف وادراكه بشكل ايجابي وأنها مجموعة من السمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة المشكلات وتقليل من تأثيرها السيء على الصحة النفسية والجسدية للفرد (Kobasa, 1982, 39).
 - **جيرسون 1998**: هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهة مثل التحليل المنطقي والتجنب المعرفي والتفريغ الانفعالي والاستسلام (Gerson, 1998, 120).
 - **فك (Funk, 1992)**: سمة عامة في الشخصية تعمل على تكوينها وتنميتها بالخبرات البيئية المختلفة المعززة والتي تحيط بالفرد منذ الصغر ومهمة له في التصدي (Funk, 1992, 336).
- التعريف النظري المعتمد لمقياس الصلابة النفسية هو تعريف كوباز 1982
اما التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الصلابة النفسية الذي أعدها الساعدي.
اولاً: الامل

عرف مفهوم الامل اهتماما واسعا لدى الباحثين خصوصا بعد الحرب العالمية الثانية بعد ان اكتسحت الماسي بين البشر وفقدان معنى للحياة، حيث تطور مفهوم الامل بشكل سريع ليكون مجالاً خصباً للدراسات النفسية. ويعد مفهوم الامل من المفاهيم الاساسية في علم النفس الايجابي وذلك لان الامل له اثار ايجابية متعددة تعمل على تحقيق التكيف الانساني والصحة الجسمية والنفسية، والرغبة في التعلم. وان الامل نقطة ايجابية، وازداد فريد (Fred, 2003) يُعتبر الأمل نقطة إيجابية تُستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات التعلم والعمل والإنتاج. ومن جهة أخرى، فإن نقص الأمل قد يؤدي إلى معاناة الأفراد من الاكتئاب، ويساهم فقدانه في الشعور بالعجز، ويعزز المشاعر السلبية والتشاؤم، ويضعف القدرة على التحمل والتقييم الإيجابي للأحداث. (عبد الصمد ، 2005 ، 67).

النظريات التي فسرات الامل:

اولاً / نظرية ستوتلاندي (Stotlands):

ظهرت هذه النظرية في ستينيات القرن العشرين حيث اكدت على توقع ما هو أكثر من الصفر في تحقيق رغبات وطموحات الفرد، وان الامل المرتفع في هذا السياق يعكس الادراك لدى الفرد لاحتمالية



مرتفعة لتحقيق رغبة او هدفاً ما. ان ستوتلاند (Stotlands, 1994) يفترض وجود مستوى ولو الحد الأدنى من اهمية الطموح او الرغبة التي يريدها الفرد لكي يكون الامل ذات فاعلية مضافة بالقدر الذي يمكن معه تحقيق الاهداف المرجوة.

ويشير ستوتلاند الى ان الامل من الخبرات الشائعة لدى ابناء البشر فكل انسان يأمل ان تتحقق طموحاته واهدافه التي يصبو الى العلا ليحقق الفرد لنفسه المكانة التي يتمناها، ويتمنى كذلك ان ينجح في علاقاته مع اصدقائه وان تكون احلامه واقعية ومقبولة اجتماعياً. ويكون الانسان مع الامل أكثر فاعلية ومتحمساً في حياته والفرد الذي لديه طموحات واهداف يستطيع ان يكون سيد مصيره وان يكون فرد فاعلاً في السعي لتحقيق اهدافه مما يوصله الى المكانة الذي يطمح بالوصول الي (Shaw & Costanzo, 1985, 171)

وبما ان توقعات الافراد وتفضيلاتهم تتأثر بالنجاح والفشل لذلك يشير ستوتلاند الى ان ادائهم يتأثر بذلك، فاذا فشل مرة في اداء مهمة فانه يحاول ان لا يشعره ذلك بمكانه واطنة وانه غير قادر على تحقيق طموحاته، وانه قد يؤدي به الى القلق وبين كذلك ان القلق يؤدي الى ادراك عدم احتمال تحقيق النجاح والطموحات وعد تحقيق اهدافه ورغباته وهذا الافتراض يتسق مع (فرويد Freud وكولدشتاين Goldstein وماسلو Maslow) (رحيم وعبد الحافظ، 2015، 326).

ثانياً / نظرية سنايدر (Snyder):

اقترح سنايدر (Snyder, 1991) نموذجاً معرفياً للأمل يركز على التحفيز والتخطيط والتي هي ضرورية لتحقيق الاهداف وعرف سنايدر وزملاؤه الامل بانه حالة ايجابية لحفز الهمم والتي تقوم على اساس تبادلي للإحساس بالنجاح، وتشمل مكوني المقدر والسبل:-

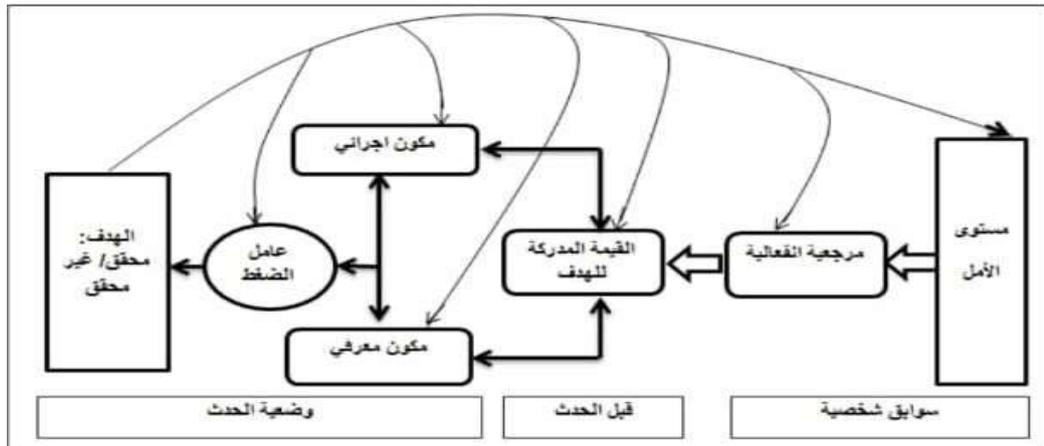
1- مكون المقدر (القوة المعرفية) ويشير الى التحديد والالتزام والتي تساعد على التحريك خطوة واحدة في اتجاه الهدف. وتعتبر القوة الدافعة للأمل، لذا يمكن القول بانه الشروع في تنفيذ خطوات عملية ما من شأنها بلوغ الهدف الذي يبتغيه الفرد.

2- مكون السبل ويشير الى قدرة الفرد المتصورة للعثور على طريقه واحدة او أكثر من التي يراها اكثر فعالية للوصول الى الاهداف، وتعني ايضاً مدى قدرة الفرد على وضع الخطط واستراتيجيات بديله العقبات او الضغوط بهدف الوصول الى الطريق لبلوغ الهدف.

واستناداً الى نظرية الامل فان التحرك الناجح الذي يقوم به المرء نحو رغباته يتطلب القوة والتفكير بالمسارات (Snyder, 2002, 196).

وتشير نظرية الامل الى انه يرتبط بالاستراتيجيات المتقدمة لحل المشكلات (المسارات) اضافة الى الدافعية لتنفيذ تلك المسارات (القوة) وهناك كثير من البحوث ما يعزز هذا الافتراض سواء لدى الراشدين او الاطفال فعلى سبيل المثال فانه بين افراد المجتمع يكون الامل مرتبطاً بوجود عدد من الطموحات والرغبات وثقه اكبر في امكانية تحقيقها (العارضي والموسوي، 2013، 163).

وقد وضع سنايدر في مطلع التسعينيات نموذجاً يوضح فيه نظرية الامل وارتباطها بالمشاعر وادراك الاهداف.



مخطط مفاهيمي لنظرية الامل عند سنايدر

وحسب نظرية سنايدر فان المشاعر تنجم عن أثر ادراك النجاح المقاس من خلال الفارق بين الهدف المحدد والنتائج المحققة، وكلما كان الفارق كبيراً كلما ضعف ادراك النجاح والعكس صحيح. وتلعب المشاعر دوراً ايجابياً باعتبارها محفزاً ودافعاً للقيمة المدركة للأهداف. (احمد، 2016، 424).

وتمكن سنايدر وآخرون (Snyder & al, 2002) من القيام بعدة دراسات حول علاقة الامل بمتغيرات نفسية عديدة فتوصلوا الى كثير من النتائج. حيث يرتبط الامل يرتبط ايجابياً بالتوافق النفسي بطرق متعددة، حيث يتصل بكل من اعتقادات الفرد وقدراته الشخصية، وإدراكه لكفاءته الدراسية، والقبول الاجتماعي، والقدرة البدنية، وتقدير الذات، والتفكير الإيجابي. وقد أظهرت الدراسات وجود علاقة سلبية بين الأمل وبين كل من التشاؤم، والاكتئاب، والمشاعر السلبية. (عبد الخالق، 2004، 185).

ثالثاً / نظرية لازاروس Lazarus

اعطى لازاروس (Lazarus, 1999) في نظريته المعنى النفسي للأمل على انه شيء ايجابي، وان الامل لا يتوفر حالياً في حياة الفرد بل انه سيتواجد او سيكون في حياته حال شعور الفرد بالحرمان او الضرر او التهديد، فالفرد يهتم بما سيحدث من تغيير في ظروف حياته ويأمل انه سيكون هناك تغيير فيها نحو الافضل، والفرد بحاجة الى هذا التغيير حتى في اسوأ الظروف وهنا يكون الامل مصدراً نفسياً مهماً وحيوياً في حياة الفرد ومن دونه لن يكون هناك ما يرضيه عنها (Lazarus, 1999, 7).

وايضاً اعتقد لازاروس بدور التقبل والانفعالية في حياة الفرد ووضح ان الفرد لا يمكن له ان يقبل قدراً محتوماً من دون ان يتوفر لديه بعض من الامل، لذا فوجود الامل في حياة الفرد عادة ما يخلق لديه بإمكانية التوصل لنتائج ايجابية في نهاية المواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته بصوره عامة (Lazarus, 2002, 5).

وقد اعتمدت الباحثة على نظرية سنايدر وتبنت مقياس سنايدر في الامل.

ثانياً / الصلابة النفسية

يُعتبر مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وقد حظي باهتمام الباحثين كأحد العوامل النفسية المهمة التي تعين الأفراد على التكيف مع المواقف المختلفة التي يواجهونها في حياتهم. تُعتبر الصلابة النفسية عاملاً أساسياً من عوامل الشخصية، ولها دور حاسم في تعزيز الأداء النفسي والصحة النفسية. كما تُعتبر سمة من سمات الشخصية التي تمنحنا الشجاعة لمواجهة التحديات والشدائد، مما يجعلها ميزة مهمة بدلاً من الشعور بالعجز. (البهاص، 2003، 47).

النظريات التي فسرت الصلابة النفسية:

اولاً / نموذج لازاروس (Lazarus)

اعتمدت هذه النظرية على مجموعة من الأسس النظرية، مستندة إلى آراء بعض العلماء مثل فرانكلر، ماسلو، وروجرز، الذين أشاروا إلى أن وجود هدف أو معنى لحياة الفرد الصعبة يعتمد بشكل رئيسي على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بشكل جيد. يُعتبر نموذج لازاروس من أهم النماذج التي استندت إليها نظرية كوباز، حيث نُوقشت من خلاله العلاقة مع عدد من العوامل الرئيسية، والتي حُدِّت في ثلاثة عوامل هي:

1- البنية الداخلية للفرد.

2- السلوك الإدراكي المعرفي.

3- الشعور بالتهديد والاحباط.

أشار لازاروس إلى أن تجربة الضغوط تعتمد بالدرجة الأولى على طريقة إدراك الفرد للمواقف، واعتباره هذه المواقف كخط قابلة للتعايش. ويتضمن ذلك الإدراك الثانوي، حيث يُقدّم الفرد تقييماً لقدراته الخاصة ويحدد مدى كفاءتها في التعامل مع المواقف الصعبة. إذا كان تقييم الفرد لقدراته سلبياً، مما يجعله يشعر بعدم ملاءمتها لمواجهة التحديات، فإن ذلك يثير لديه شعوراً بالتهديد. وهذا يعني، وفقاً للازاروس، أنه من المحتمل توقع حدوث أزمات سواء كانت جسدية أو نفسية، مما يؤدي إلى شعور الفرد بالضرر الذي قد يقع عليه بالفعل. (ابو الندى، 2006، 26).

ثانياً / نظرية فينك (Venk)

ظهرت هذه النظرية حديثاً في مجال الوقاية من الضغوط النفسية، حيث قدمها فينك من خلال دراسته التي استهدفت البحث في العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي والتعايش الفعال من جهة، والصحة العقلية من جهة أخرى. كانت عينة الدراسة تتكون من 167 جندياً، وركزت على المواقف الشاقة الواقعية لتحديد دور الصلابة النفسية. تم قياس الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الصعبة قبل بدء فترة تدريبية استمرت ستة أشهر بعد انتهاء الفترة التدريبية، توصل الباحث إلى نتائج مهمة، حيث أظهر ارتباط مكثف بين الصلابة النفسية والتحكم بالصحة العقلية للأفراد. وارتبط الالتزام بشكل جوهري بالصحة العقلية من خلال تقليل شعور التهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعالة، خاصة استراتيجيات ضبط الانفعالات. كما أظهر التحكم ارتباطاً إيجابياً بالصحة العقلية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجيات حل المشكلات في التعامل مع التحديات. (Funk, 1992, 77).

ثم أجرى فينك دراسة أخرى عام 1995 تحمل نفس أهداف الدراسة الأولى، حيث استخدم عينة من الجنود أيضاً، ولكنه اعتمد على فترة تدريبية مكثفة لمدة أربعة أشهر. خلال هذه الفترة، تم إجبار المشاركين على تنفيذ الأوامر المطلوبة حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية، وذلك بشكل مستمر. تم قياس الصلابة النفسية، وكيفية الإدراك المعرفي للأحداث الصعبة، وطرق التعايش قبل بدء التدريب وبعد انتهائه. وتوصل الباحث إلى نفس النتائج التي أظهرتها الدراسة الأولى، مما يعزز فهم العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة العقلية في سياقات مختلفة. (مخير، 1996، 132).

ثالثاً / نظرية كوباز (Kobasa)

قدمت الباحثة الأمريكية مصطلح الصلابة النفسية عام 1979، حيث ترى أن تعرض الأفراد للضغوط هو أمر حتمي لا مفر منه. فالحياة مليئة بالصعوبات والعقبات والظروف القاسية، ولا يستطيع الأفراد تجنب الفشل أو الإحباط أو الشعور بالاعتراب. كما أنه لا يمكنهم الهروب من متطلبات التغيير والنمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل الحياة المعاصرة. (Kobasa, 1982, 707). حيث اعتمدت على الاطر للنظريات الارتباطية والتجريبية لكثير من العلماء ويعد العالم لازاروس هو اول من قدم لنا الاسس النظرية والعملية التي اعتمدت عليها نظرية كوباز وهي مفاهيم البيئة الداخلية للفرد والاساليب الادراكية المعرفية والشعور بالتهديد والاحباط فاذا كان لازاروس قد ذكر ان ادراك الشخص للمواقف الضاغطة والاستراتيجيات التي يرسمها وينفذها الافراد لمقاومة الضغوط من خلال الادراك والاعتماد



على السمات الذاتية الكفيلة بالتعايش مع الظروف والضغط حيث قدمت لنا كوباز عامل الصلابة النفسية وقد تضمن ثلاثة ابعاد وهي :

1- الالتزام **Commitment**: ويشير الى اعتقاد الفرد بقيمه واهدافه وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته او للآخرين اما وايب (Wiebe) فانه يؤكد على ضرورة تحمل المسؤولية تجاه هذه القيم والمبادئ والاهداف وهو الالتزام بأهمية العمل الذي يقوم به الشخص لذاته وللآخرين واهمية التفاعل الاجتماعي في مكان العمل والقدرة على انجاز الاعمال والتي تمكن تمل المسؤولية.

2- التحكم **Control**: وهو قدرة الشخص على ان يكون متحكماً في امكانياته ومعالجة مشكلاته وتأدية الواجبات والتحكم السلوكي والاعمال الملقاة على ذاته وتحكمه وقدرته في اتخاذ القرارات في كافة جوانب حياته اليومية وقد اشارت كوباز بانه قدرة الفرد على معرفة التوقعات ومواجهتها واليات التعامل معها في شتى المجالات وانتقاء البدائل والتحكم المعرفي المعلوماتي والتحكم السلوكي.

3- التحدي **Challenge**: هو ادراك الشخص الى ان ما يتعرض له من ضغوطات حياتية مختلفة تعد امراً مثيراً وليس ضرراً له ويسعى الى اكتشاف ما حوله لأدراك الاسس النفسية والبيئية التي يسعى من خلالها الى مقاومة مشكلات الحياة بفاعلية وايجابية (الساعدي ، 2019 ، 575).

قدمت كوباز مفهوم التحدي على أنه قدرة الشخص على إدراك المتغيرات في المواقف الحياتية بشكل طبيعي، بحيث لا تُعتبر تهديداً بل تُعتبر فرصة للتكيف والتأقلم مع ما يواجهه من مواقف وأزمات. وهناك العديد من السمات التي تم تناولها في دراسات وبحوث علمية حول الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية، ومن بين هذه السمات الصبر والإيمان بالقضاء والقدر. (kobasa, 1985, 245). وقد اعتمدت الباحثة على نظرية كوباز في تفسير النتائج.

اولا : مجتمع البحث

يتطلب تحقيق أهداف هذا البحث اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وهو من أكثر مناهج البحث استخداماً وانتشاراً. ولا يمكن الاستغناء عنه، حيث إنه يساعد في دراسة أي ظاهرة من خلال توفير أوصاف وقيم دقيقة لها، مما يعزز فهم الباحث للظاهرة التي يسعى لدراستها. (داود، وعبد الرحمن ، 1990، 159). ويتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة مرحلة السادس الاعدادي (العلمي) والبالغ عددهم * (750 و 13) الف طالب وطالبة من مدارس قضاء بعقوبة بواقع اربع مدارس للعام الدراسي (2023 – 2024).

ثانيا: عينة البحث

العينة هي مجموعة جزئية تمثل المجتمع الذي اختاره الباحث لدراسته (Santrock, 2005 ، 45). وتعتبر العينات المختارة بالطريقة العشوائية من أفضل أنواع العينات، حيث توفر دقة عالية في تمثيل المجتمع المستهدف. (المشهداني وهرمز ، 1989 ، 33). تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وقد بلغت عينة البحث (100) طالب وطالبة من مرحلة السادس الاعدادية وبواقع (50) طالب (50) طالبة من (4) مدارس من مدارس قضاء بعقوبة والجدول (1) يوضح ذلك

جدول قم (1)

العينة المختارة					
ت	اسم المدرسة	الذكور	الاناث	المجموع	
1-	ثانوية الخنساء للبنات		25	25	
2-	ثانوية الحرية للبنات		25	25	
3-	ثانوية الجواهري للبنين	25		25	
4-	ثانوية الشريف الرضي للبنين	25		25	
		50	50	100	

* تم الحصول على البيانات من المديرية العامة لتربية ديالى



ثالثاً / اداة البحث

ولغرض اعتماد مقياس مناسب لتحقيق اهداف البحث، اطلعت الباحثة على عدد من الادبيات والمقاييس ذات العلاقة لذا اعتمدت الباحثة على نظرية و مقياس (سنايدر 1991) في تفسير وتوضيح ماهية الامل.

اما بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية فقد اعتمدت الباحثة على مقياس الساعدي ونظرية (كوباز 1982) في تفسير الصلابة النفسية.

الادبيات والدراسات السابقة

اطلعت الباحثة على عدد من الدراسات والادبيات السابقة التي تناولت مفهوم الامل لذا استخدمت الباحثة مقياس (سنايدر 1991) يتضمن (12) فقرة، ثمانية منها لقياس الامل واربعة فقرات اضافية عبارة عن مشتتات لا علاقة لها بقياس الامل وبالتالي لا تصحح موزعة على مجالين هما:

- المجال الاول / الارادة او القدرة وفقراتها (2، 9، 10 ، 12)

- المجال الثاني / السبل او المسارات وفقراتها (1، 4، 6، 8)

يتكون المقياس من 12 فقرة، مع أربعة بدائل للاختيار هي: (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً). وقد تم تخصيص الدرجات التالية لكل بديل: (1، 2، 3، 4) على التوالي. لحساب الدرجة النهائية لكل مجيب، يتم جمع الدرجات المخصصة لجميع فقرات المقياس..

اما بالنسبة لمقياس الصلابة النفسية فقد اعتمدت الباحثة مقياس (الساعدي 2019) والذي يتكون من (20) فقرة وضعت امام كل فقرة خمسة بدائل وهي (تنطبق على تماما ، تنطبق على غالبا ، تنطبق على احيانا ، تنطبق على نادرا ، تنطبق على ابداء) اعطيت الدرجات (1,2,3,4,5) على التوالي للفقرات الايجابية وبالعكس بالنسبة للفقرات السلبية والتي هي (2 ، 6 ، 17 ، 18 ، 19).

الصدق

يعد الصدق من الخصائص القياسية المهمة في الاختبارات والمقاييس النفسية فالاختبار الصادق هو ذلك الاختبار القادر على قياس السمة التي وضع من اجلها (الشيخلي، 2001، 70) يعني الصدق قدرة الأداة على قياس الظاهرة التي وُضعت لقياسها (الزوبعي، 1981، 39). وقد تم حساب الصدق الظاهري من خلال عرض الأداة على مجموعة من المختصين في التربية والعلوم النفسية لتقييمها.

الثبات

يُعتبر الثبات من سمات الاختبار الجيد، حيث تعتمد صحة المقاييس على مدى ثبات نتائجها. فالمقياس الثابت هو الذي يُعطي النتائج نفسها عند قياس الشيء مرات متتالية. ويعني ذلك درجة الاتساق أو التجانس بين نتائج المقياس في تقدير صفة أو سلوك معين (النبهان ، 2004 ، 229)، وللتحقق من ثبات الاداة اعتمدت الباحثة طريقة اعادة الاختبار.

الاختبار واعادة الاختبار

هو تطبيق المقياس نفسه مرتين على العينة نفسها، اذ يتم تطبيقه على مجموعة من الافراد ثم بعد فترة زمنية محددة يعاد تطبيقه عليهم مرة اخرى تحت الظروف نفسها التي طبق المقياس في المرة الاولى (عيسوي ، 1989 ، 109) لذا تم تطبيق المقياس على عينه عشوائية تبلغ (30) طالب وطالبة، بواقع (15) طالب و(15) طالبة من مجتمع البحث، وطبق المقياس ثم تم تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول. وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.82)، وهو ما يُعتبر معامل ارتباط جيد يمكن الاعتماد عليه.

الوسائل الاحصائية

1 – معامل ارتباط بيرسون لإيجاد استخراج الثبات واعادة الاختبار



2- الاختبار التائي T- test لعينة واحدة.

3 - الاختبار التائي T- test لعينتين مستقلتين.

عرض النتائج وتفسيرها

اولا: الهدف الاول

مستوى الامل لدى طلبة المرحلة السادس الاعدادي

لتحقيق هذا الهدف، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الأمل، حيث بلغ المتوسط الحسابي (27.360) مع انحراف معياري قدره (3.131). وللتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والمتوسط المفترض للمقياس الذي بلغ (20)، تم استخدام اختبار تائي (T-test) لعينة واحدة.

أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (23.500)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.65) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (99)، مما يدل على أن الفرق ذو دلالة إحصائية. يوضح الجدول (2) ذلك..

الجدول (2)

مستوى الدلالة	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	1,65	23.500	20	3.131	27.360	100

تشير النتيجة الى ان القيمة التائية المحسوبة كانت اعلى من القيمة التائية الجدولية ، مما يدل على ان الطلبة بشكل عام يتمتعون بمستوى عالي من الامل وهذه النتيجة تؤكد ما تورده الدراسات النظرية من ان مرحلة الشباب هي مرحلة الطموح وبناء الاهداف الشخصية والتوجه الايجابي نحو المستقبل ، لان في هذه الفترة تبرز قوة الذات المحتملة او الذات المستقبلية لدى المراهق ، وفي مرحلة الثانوية يبحث المراهق عن الذات المتمركزة حول تحقيق النجاح والحصول على المراتب العليا ، ويعول كثيراً على الآمال والطموحات التي تسمح له التفكير نحو المستقبل بصورة اوسع واوضح .

ثانياً: الهدف الثاني

مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة السادس الاعدادي

لتحقيق هذا الهدف، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الصلابة النفسية، حيث بلغ المتوسط الحسابي (73.890) مع انحراف معياري قدره (8.260). وللتعرف على دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة والمتوسط المفترض للمقياس الذي بلغ (40)، تم استخدام اختبار تائي (T-test) لعينة واحدة.

أظهرت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (16.814)، وهي أكبر من القيمة الجدولية (1.65) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (99)، مما يدل على أن الفرق ذو دلالة إحصائية. يوضح الجدول (3) ذلك.



الجدول (3)

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عينة البحث
	الجدولية	المحسوبة				
دال	1,65	16,814	40	8,260	73,890	100

تشير النتيجة الى ان القيمة التائية المحسوبة كانت اعلى من القيمة التائية الجدولية ، مما يشير الى ان عينة البحث تتصف بالصلابة النفسية ، بما ان الصلابة النفسية تركيبة مندمجة من العمليات المعرفية والفسولوجية والسلوكية ، وهي تولد نمطا فعالاً من اساليب التعامل مع الضغوط والمشكلات مما يؤدي الى جعل هذه الاحداث اقل ايذاء للأفراد ، هذا ما يفسر بان الافراد ذات الصلابة النفسية القوية يستجيبون للأحداث بكثير من التفاعل والمحاولات المستمرة لإيجاد الحلول وايجاد تفسير او معنى لما يجري حولهم بطريقة ايجابية ومنطقية من اجل تحويل هذه الاحداث الى فرص للنمو والتعلم (Hystad,2012,69).

ثالثاً: الهدف الثالث

دلالة الفروق في مستوى الامل لدى طلبة السادس الاعداي وفق متغير النوع (ذكور، اناث). ولمعرفة دلالة الفرق في مستوى الامل تبعاً لمتغير النوع (ذكور، اناث) استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والجدول (4) يوضح ذلك

مستوى الدلالة 0,05	القيمة التائية		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العدد	النوع
	الجدولية	المحسوبة				
غير دال	1,98	0,001	3,342	27,360	50	ذكور
			2,939	27,360	50	اناث

حيث اظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الامل إذ بلغت القيمة المحسوبة (0,001) وهي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (98).

من الجدول اعلاه يدل على عدم وجود فروق في مستوى الامل تبعاً لمتغير النوع لدى طلبة السادس الاعداي حيث ترى الباحثة ان الطلبة لديهم نفس المستوى من الامل وفق هذا المقياس ويرجع السبب استناداً الى رأي سنايدر الى ان الامل استعداد او تهيؤ معرفي يكون موجها نحو تحقيق طموحات الطلبة ورغباتها بغض النظر عن النوع او الظروف او الاحداث او المشكلات التي يمر بها الطلبة.

رابعاً: الهدف الرابع

دلالة الفروق في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة السادس الاعداي وفق متغير النوع (ذكور، اناث).

لمعرفة دلالة الفرق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع (ذكور، اناث) استعملت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين والجدول (5) يوضح ذلك



النوع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة 0,05
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	50	73,540	8,713	0,422	1,98	غير دال
اناث	50	74,240	7,854			

حيث اظهرت النتائج بأنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مستوى الصلابة النفسية إذ بلغت القيمة المحسوبة (0,422) وهي اقل من القيمة الجدولية والبالغة (1,98) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (98).

من الجدول اعلاه يدل على عدم وجود فروق في مستوى الصلابة النفسية تبعاً لمتغير النوع لدى طلبة السادس الاعدادي حيث يمكن تفسيرها كما بين فريدمان (Freedman) الى ان افراد المجتمع عامة والشباب خاصة عندما يتعرضون الى ظروف وضغوط نفسية شديدة على صعيد الكمية والنوعية فإن هذه الضغوط تمنع وتحجب تأثير المتغيرات الديموغرافية ومنها النوع (Freedman,1978,208).

خامساً: الهدف الخامس

العلاقة بين الامل والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة السادس الاعدادي للتعرف على هذا الهدف، استعملت الباحثة معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) لدرجات أفراد العينة على مقياس الامل ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية، فكانت النتائج كما في الجدول (6).

معامل الارتباط والقيمة التائية بين الامل والصلابة النفسية

مستوى الدلالة عند 0,05	القيمة التائية		معامل الارتباط بين الامل والصلابة النفسية	العدد 100
	الجدولية	المحسوبة		
دالة	1,96	- 0,68	-0,068	

يتبين من الجدول اعلاه أن قيمة معامل الارتباط بين الأمل والصلابة النفسية بلغت (-0.68)، مما يشير إلى وجود علاقة عكسية. وللتعرف على دلالة هذه العلاقة، استخدمت الباحثة الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (-0.68)، وهي أقل من القيمة الجدولية (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (98). وهذا يعني أن العلاقة بين الأمل والصلابة النفسية هي علاقة عكسية؛ كلما زاد الأمل لدى الفرد، تقل الصلابة النفسية..

التوصيات

1 - تفعيل دور اللجان الارشادية في المدارس على الاهتمام بالطلبة وبعث الامل في نفوسهم ومواجهة الصعاب.

2- من الضروري أن يعمل كل من الآباء والمجتمع بشكل عام على توفير الأجواء المناسبة لأبنائهم، لتمكينهم من إشباع حاجاتهم النفسية بشكل سليم.

3- يجب الاهتمام الجدي بالنشاطات المختلفة داخل الصف وخارجه، خلال أوقات الدوام، لإتاحة الفرص للطلبة للتعبير عن أنفسهم. فهذا يساهم في تخفيف الأزمات النفسية ويزيد من صلابتهم، بغض النظر عن مستويات الأزمات ومصادرها.

المقترحات

- 1 - إجراء مسح ميداني على عينة أكبر من الطلاب داخل المحافظة، مع مقارنة بين مدارس الذكور ومدارس الإناث، بهدف الحصول على نتائج أكثر دقة وشمولية..
- 2 - إجراء دراسة تربط الأمل بمستوى الصحة النفسية.
- 3 - إجراء دراسة على عينات أخرى غير عينة طلبة الإعدادية.

المصادر

- 1 - ابن منظور (1999): لسان العرب، مجموعة الثالثة، بيروت.
- 2 - ابو الندى عبد الرحمن (2007): الصلابة النفسية وعلاقتها بضغط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، كلية التربية.
- 3 - احمد زقاوة (2016): دراسة العلاقة بين التوجه نحو الهدف (الامل) والتوافق الدراسي لدى المراهقين في التعليم الثانوي، جامعة وهران، الجزائر.
- 4 - الاريزجاوي، فاضل محسن (1991): اسس علم النفس التربوي، دار الكتب، الموصل، العراق.
- 5 - البهاص، سيد احمد (2003): الانهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، المجلد الاول، العدد 31.
- 6 - حسن، عماد احمد ونور الهدى عمر وجمال عثمان جمال (2020): اثر برنامج ارشادي قائم على نظرية سنايدر للأمل في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين، مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي - كلية التربية - جامعة اسيوط، المجلد 8، العدد 9، 2020.
- 7 - الحنفي، عبد المنعم (1975): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الجزء 1، مكتبة مدبولي، القاهرة.
- 8 - داود، عزيز حنا وعبد الرحمن، انور حسين (1990): مناهج البحث التربوي، جامعة بغداد، بغداد.
- 9 - دانييل جولمان (1995): الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، العدد 262، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- 10 - رحيم، هند صبيح و ثناء عبد الودود عبد الحافظ (2015): بناء وتطبيق مقياس الأمل لدى طلبة الجامعة مجلة الأستاذ - العراق، العدد 2.
- 11 - الزوبعي، عبد الجليل واخرون (1981): الاختبارات والمقاييس، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، العراق.
- 12 - الساعدي، حنان شهاب (2019): قياس الصلابة النفسية لدى طلبة المدارس الإعدادية، مجلة آداب المستنصرية، العدد 88.
- 13 - الشخيلي، هالة ابراهيم (2001): بناء اختبار التفكير المتشعب عند تلاميذ الصفوف الابتدائية، (رسالة ماجستير غير منشورة) كلية التربية ابن رشد / جامعة بغداد.
- 14 - الصالحي، ميادة عبد الحسن (2005): الأمل وتحقيق الأهداف وعلاقتها بالمكانة النفسية والاجتماعية، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية الاداب جامعة بغداد.
- 15 - العارضي، احسان عبد علي، عباس نوح الموسوي (2013): مستوى الأمل لدى طالبات الجامعة، مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية، العدد 12، السنة السابعة.
- 16 - عاقل فاخر (2003): معجم العلوم النفسية، الطبعة الاولى، شماع للنشر، حلب، سوريا.
- 17 - عبد الخالق، احمد محمد (2004): الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل، مجلة دراسات نفسية (رابطه الاخصائيين النفسيين)، مصر العدد 14.
- 18 - عيسوي، عبد الرحمن (1989): الاحصاء السيكولوجي التطبيقي، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 19 - فتحية، العربي القسبي (2014): مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة، المجلة الجامعة، العدد 16، المجلد الرابع.

- 20 – فضل، ابراهيم عبد الصمد (2005): الشعور بالأمل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا، دراسة في ضوء علم النفس الايجابي، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، المجلد 12، العدد 4.
- 21 – مخيمر عماد (1996): إدراك القبول / الرفض الوالدي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، العدد 20.
- 22 – المشهداني، محمود حسن، وامير حنا هرمز (1989): الاحصاء، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد.
- 23 – النبهان، موسى (2004، 9: اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق ، عمان- الاردن .

- 24 – Dumais, (2009): Psychological Hardiness in Learning and Quality of live.
- 25 – Freedman, J & Sears, S (1978): social psychology Englewood, gliffs, h, prentice hall.
- 26 - Funk, S. C. (1992): Hardiness , A Review of Theory a Research, Health Psychology.
- 27 - Gerson, M. (1998): The relationship between hardiness, coping skills and stress in gradnatic student's UMI published Doctoral dissertation, Adler school of professional psychology.
- 28 – Hystad, S (2012): Exploring Gender Equivalence and Bias in a measure of psychology Hardiness, International Journal of psychology Studies.
- 29 – Kobasa, S.Maddi, S. Kahn ,S. (1982): Hardiness and health A prospective study , Journal of Personality and Social psychology.
- 30 – Lazarus, R. (1999): Hope, Despair, Sadness, Grief Emotions. Academic search elite.
- 31 – Lazarus, R. (2002): Hope, An Emotions and vital coping Resource against Despair, U.S.A. Research Acadmic.
- 32 – Shaw, M. W, & Costanzo, P.R. (1985): Theories of social psychology. New York. McGraw- Hill.
- 33 - Smith, J, (1993): Understanding stress and coping, New York, macmillan, inc.
- 34 – Snyder, C. R, Sympson, S.C., Ybasco, F.C., Babyak, M. A., & Higgins, R.L. (1996): Development and validation of the State Hope Scal. Journal of Personality and Social Psychology, 70(2).
- 35 – Snyder, C. R. (2002): Hope and hopelessness, University of Kansas Lawrence, U.S.A. |