



الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس

د. عبدالحميد سعيد حسن*

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الصلابة النفسية Psychological Hardiness، والشعور بالأمل Feeling of Hope، ومستوى الضغوط النفسية Stress، والجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٠٥ طلاب وطالبات (١٠٥ طلاب، ١٠٠ طالبة) من طلاب جامعة السلطان قابوس. قام كل واحد منهم بإكمال مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الشعور بالأمل، ومقياس الضغوط النفسية، التي أعدت من قبل الباحث. واستخدمت الأساليب الإحصائية الآتية: معامل الارتباط وتحليل الانحدار المتدرج، وتحليل المسار، وتوصلت الدراسة إلى بعض النتائج الأولية، منها:

– وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والمعدل التراكمي، وعلاقة سالبة ودالة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي.

– تعتبر الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية أهم متغيرات الدراسة التي تفسر أكبر قدر من التباين في التحصيل الدراسي.

– هناك تأثير مباشر وغير مباشر لكل من الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغوط النفسية، والجنس، والتخصص على المعدل التراكمي.

* دكتوراه في علم النفس التربوي، جامعة بغداد، العراق، عام ١٩٨٣م، أستاذ مشارك، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، سلطنة عمان.

مقدمة:

يعد التحصيل الدراسي من الظواهر التي شغلت التربويين عامة، والمتخصصين في علم النفس التربوي خاصة؛ وذلك لما له من قيمة كبرى في حياة الطلبة وآبائهم ومعلميهم؛ إذ يمثل التحصيل أحد الجوانب المهمة في النشاط العقلي الذي يقوم به الطالب، ويظهر فيه التفوق الدراسي، وارتباطه بمفهوم التعلم المدرسي؛ إلا أن التعلم المدرسي أكثر شمولاً واتساعاً، فهو يشير إلى جميع التغييرات في الأداء، من اكتساب للمعلومات والمهارات، وطرق التفكير. وقد ركز العلماء والمهتمون والباحثون منذ ما يقارب القرن على معرفة المنبئات الرئيسة للتحصيل الأكاديمي للأفراد (Chamorro-Permuzic & Furnham, 2003)، ومن خلال استعراض التراث السيكلوجي في هذا المضمار، تبين أن التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي كان يستند إلى استخدام اختبارات القدرة العقلية للطلاب، كالتفكير الابتكاري والذكاء (موسى، ١٩٩٦م؛ Tino, 1993؛ Anastasi, 1998)، ومن ثم اتجهت الجهود البحثية إلى تناول التحصيل الأكاديمي من حيث علاقته ببعض المتغيرات غير المعرفية، على الرغم من التحقق من دور اختبارات القدرات العقلية في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي (Gottfredson, 1997)؛ إذ أكدت الدراسات والجهود في السنوات العشرين الأخيرة أهمية هذه المتغيرات غير المعرفية ودورها؛ فقد تناولت بعضها علاقة التحصيل الأكاديمي بكل من دافع الإنجاز وسمات الشخصية والاتجاهات ومستوى الطموح، ومن هذه الدراسات، دراسة (موسى، ١٩٩٦م؛ Furnham, 1995; 1996; Ridgell & Lounsbury, 2004).

وتشير بعض الدراسات التي تناولت العلاقة بين التحصيل الأكاديمي وبعض المتغيرات غير المعرفية، مثل دراسة (Rothstein, Paunonen, Rush, & King, 1994)؛ Abouserie, 1995؛ موسى، ١٩٩٦م؛ Ackerman & Heggestad, 1997؛ Chamorro-Permuzic & Furnham, 2003؛ علاء الدين، ٢٠٠٥م) إلى أن بعض متغيرات الفروق الفردية كالشخصية يمكن استخدامها لتفسير التفاوت في

التحصيل الأكاديمي، وفي العمليات التي تجعل سمات الشخصية تؤثر في نتائج امتحانات الطلبة.

كما ظهرت جهود بحثية مستفيضة تربط بين سمات الشخصية والتحصيل سلباً وإيجاباً، مثلاً: وجهة الضبط (أبو ناهية، ١٩٩٤م؛ خلف الله، ١٩٩٣م؛ (Jones, P & Dixon, C., 1991; Kopera-Frye, K., Saltz, E.,) وعوامل الشخصية الكبرى (Ridgell, 2003 Diseth, Bromely, Dalley, 1997; Musgrave - Marquart, 2004 & Lounsbury, 2004؛ علاء الدين، ٢٠٠٥م).

في حين تناولت دراسات أخرى التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال العوامل المعرفية والوجدانية، مثل دراسة (Griffin & Franklin, 1996؛ الشمراني، ١٩٩٦م؛ النفهي، ١٩٩٩م).

وقد سعت بعض الدراسات لفحص العلاقة بين الأمراض النفسية والتحصيل الأكاديمي لطلبة الجامعة مقيساً بالمعدل التراكمي، مثل دراسة (Svaunm & Zody, 2001)؛ حيث توصلت إلى عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين المعدل التراكمي للطلبة واضطراب القلق؛ إذ إن الطلبة مرتفعي الاضطراب كانت درجاتهم الأكاديمية أعلى من أقرانهم الأسوياء. بينما توصلت دراسة العنزي (EL-Anzi, 2005) إلى وجود علاقة سلبية بين القلق العصابي والتحصيل الأكاديمي.

وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً ملحوظاً من قبل الباحثين لدراسة الضغوط الحياتية، وما يترتب عليها من مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض النفسية والجسمية، لذلك اتجهت الدراسات النفسية إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد النفسي للأفراد وأشكال المعاناة والصحة النفسية؛ إلا أنه لوحظ أن الكثير من الأفراد يحتفظون بصحتهم النفسية والجسمية ولا يصابون بالمرض على الرغم من تعرضهم لأحداث حياتية ضاغطة، ويبرر تايلر وآخرون (Taylor, Kemeng, Reed, Bower. & Gruenwald, 2000)؛ ذلك بأن أحداث الحياة الضاغطة لا تؤدي بالضرورة إلى الاكتئاب والعزلة، بل إن بعض هذه

الخبرات يمكن أن تحقق هدفاً ما، وتعيد بناء الذات وتؤدي لنتائج إيجابية فيظهر معنى الحياة، وتنمو مهارات جيدة من خلال التكيف المعرفي للضغوط. كما أرجعت بعض البحوث والدراسات احتفاظ الفرد بالصحة النفسية إلى إمكانية وجود المشاعر الإيجابية والسلبية معاً خلال فترة تعرض الفرد للضغوط (Folkman & Mosokowitz, 2000).

وفي إطار هذا التناقض في نتائج دراسة الضغوط الحياتية، من حيث تأثيرها من عدمه على شخصية الأفراد، اتجه الكثير من الباحثين، ومنهم (Taylor et al, 2000؛ Ries & Gable, 2003؛ Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) إلى تأكيد فهم عناصر القوة الإنسانية، وسمات الشخصية، والفضائل الإنسانية، والعوامل والمتغيرات النفسية والبيئية التي تساعد الأفراد على التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية وترفع من مستوى أدائهم، ومن بين تلك العوامل الإيجابية التي حظيت باهتمام كثير من الباحثين، ودرست على نحو واسع، بهدف معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية على الرغم من تعرضهم للضغوط، عاملاً الصلابة النفسية Psychological Hardiness والشعور بالأمل .Feeling of hope

فبالنسبة لعامل الصلابة النفسية، فقد وجهت كثير من الدراسات الحديثة الأنظار إلى دراسته لكونه مصدراً مهماً من مصادر مقاومة الضغوط، والمتغيرات المرتبطة به لمعرفة الخصائص النفسية للذين يتميزون بالصلابة النفسية، وكيفية تقييمهم ومواجهتهم للأحداث الضاغطة، ومن هذه الدراسات، دراسة (Kobasa, 1979; Williams, Weibe & Smith, 1992 Bernard, Hutchison, Lavin & Pennington, 1997; Thomas, 1998; Lockner, 1998;).

وتعد كوبازا Kobasa (1984) في مقدمة الذين درسوا الصلابة النفسية، وحددتها بمجموعة من الخصائص النفسية، شملت أربعة متغيرات، هي: التزام الهدف ووضوحه والتحكم والتحدي، وهي تعمل على تسهيل أنواع عمليات

الإدراك والتقويم والمواجهة التي يقوم بها الفرد، ومن ثم تقوده نحو الحل الناجح للموقف والناجم عن شعوره بالأحداث السلبية الضاغطة.

وقد أكد كثير من الباحثين دور الصلابة النفسية في مواجهة ضغوط الحياة التي يتعرض لها الأفراد، ومن هؤلاء الباحثين، وليامز وآخرون Williams, et al (1996) الذين أشاروا إلى العلاقة بين الصلابة النفسية وأسلوب المواجهة؛ إذ توصلوا إلى أن الأفراد الذين يمتلكون صلابة عالية يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقوم الأفراد بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغطاً إلى فرص للنمو، لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة إيجابية متفائلة وفعالة، وعلى العكس من ذلك الأفراد أصحاب الصلابة المنخفضة الذين يميلون إلى أسلوب المواجهة غير الفعال، وهو أسلوب تراجمي تجنبى يكون مؤقتاً لمواجهة المواقف الضاغطة؛ حيث تستمر المواقف الضاغطة دون نهاية، فيظل هؤلاء الأفراد يعانون الشعور بفقدان الأمل والهموم.

كما أكد مكنري McHenry (1993) هذه العلاقة، وربطها في تحسين الأداء الأكاديمي للطلبة، من نتائج دراسته التي توصلت إلى أن طلبة الجامعة الذين يتصفون بالصلابة النفسية لديهم طرق مختلفة لمواجهة المواقف الضاغطة، ولديهم مستويات أقل من التوتر، وأن أداءهم الأكاديمي أفضل من زملائهم.

أما لوكنر Lockner (1998) فقد يعتبر الصلابة النفسية عاملاً مهماً وحيوياً في الشخصية يجب تأكيده في البحوث المستقبلية؛ حيث يتضح أكثر ويتطور من مستوى الأشخاص إلى مستوى استخدامه في المؤسسات والمراكز العلاجية والإرشادية، لما له من تأثيرات إيجابية على تحمل الضغوط اليومية والدراسية والمهنية والعائلية ومواجهتها، كما يجب بحث تطور الصلابة النفسية عبر فترات الحياة وربطها بتحقيق الأهداف.

في حين يرى بيرنارد وآخرون Bernard, Hatchison, Lavin & Pennington (1996) أن الصلابة النفسية ترتبط ارتباطاً إيجابياً بالكفاءة الذاتية والشعور بالأمل، وأن

الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية أقل تعرضاً للإصابة بالأمراض النفسية والجسمية نتيجة للأحداث الضاغطة.

ويؤيد هذا الرأي كل من (Oullete, 1993؛ Maddi, 2004؛ Bananno, 2004) الذين يؤكدون أن الصلابة النفسية تعتبر بعداً مهماً من أبعاد القدرة على التكيف النفسي، وأنها تساعد الأفراد على مواجهة الأوضاع الصعبة، وفي الوقت نفسه تصونهم من الأمراض النفسية وتضمن الصحة النفسية.

وقد اهتم الباحثون في العقدين الأخيرين من القرن المنصرم 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 (Khanna & Khanna, 1990؛ Bolger, 1997) 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. في حين وجدت إيفليو ومونك وملنج ومحمود (Evellyu, Monk, Milling, & Mahmoud, 1999) أن الطلبة الجامعيين يعانون من الضغوط النفسية الشديدة بسبب الصعوبات المالية، وصعوبات المقررات الدراسية.

ويظهر تأثير الضغط من خلال شعور الأفراد بأنهم مهددون في أمنهم النفسي والجسدي والمادي والاجتماعي، وذلك من خلال المواقف الضاغطة التي 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 الرياضي، والبوح بالمعاناة الوجدانية إلى الزملاء، والالتزام والتحدي.

كما وجد دورم ومارك (Drum & Mark, 1999) أن الطلاب الجامعيين يعتمدون على الدعم الاجتماعي في مواجهة الضغوط الأكاديمية، وأن الطالبات أكثر استخداماً للدعم الاجتماعي من الطلاب، وأن الطالبات المتزوجات أكثر من الطالبات غير المتزوجات استخداماً للدعم. في حين توصل حبيبي، Habibi (1997) إلى أن ٤٨٪ من الطالبات يلجأن إلى الصلاة؛ للتغلب على مشاعر القلق والتوتر والإحباط في التحصيل الأكاديمي.

أما باتون وجولدنبرج (Patton & Goldenberg 1999) فقد توصلوا إلى أن النجاح الأكاديمي يتطلب مستويات عالية من الصلابة النفسية ونسبة منخفضة من القلق، وهذه النتيجة تؤكد دراسة بيرنارد وآخرين (Bernard, et al, 1996) التي توصلت إلى أن الصلابة النفسية 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 (Snyder, et al. 2005 ; Irving & Snyder, 1998).

ويرى كون (Kwon, 2002) أن الشعور العالي بالأمل يحقق أعلى درجات التكيف والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة، وهذا ما أكدته دراسة (Dirac & Cramer, 1998؛ Snyder, et al, 1997) التي توصلت إلى العلاقة الإيجابية والعالية بين درجات الطلبة على مقياس التكيف النفسي 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 إن طلبة الجامعة من ذوي الأمل العالي يميلون إلى زيادة مستوى النجاح في المجال الأكاديمي بغض النظر عن جنسهم (Change, 1998؛ Curry, et al, 1997, Snyder & Wiklund, & Cheavens, 1998) (Snyder, et al, 2002).

ويؤكد ذلك كل من (Snyder, et al, 2005; Margo & Simpson, 2005; Change, 1998; Affleck & Tennen, 1996) الذين يرون أن فقد الأمل يسهم في الإحساس بضعف القدرة على مقاومة الضغوط والتشاؤم، وضعف القدرة على التحمل - الصلابة النفسية - والشعور بالدونية، وانخفاض مستوى الإنجاز الدراسي.

مشكلة الدراسة وتسؤلاتها:

على الرغم من اتفاق الكثير من الباحثين على أهمية دور العوامل النفسية - كالصلابة النفسية والشعور بالأمل - كمصادر مقاومة للضغوط الحياتية، وكمنبئات للنجاح الأكاديمي، فإن الكثير من الجدل العلمي يثار حول كيفية قيام هذه العوامل بدورها في التخفيف من الأثر السلبي لهذه الضغوط؛ إذ يركز بعض المنظرين على معنى الحدث نفسه وكيفية تفسير الفرد له أو تقييمه للأفعال وأساليب مواجهة الحدث الضاغطة، في حين يرى منظرون آخرون موقفاً آخر مختلفاً في تفسير العلاقة بين الخصائص النفسية للفرد ومحصلة الأحداث الضاغطة؛ إذ يرون أن دور هذه الخصائص - كمعوامل واقية أو كمعوامل خطورة - يتوقف على مدى تكرار تعرض الفرد لمواقف ضاغطة لا يمكنه السيطرة عليها أو التحكم في نتائجها (سلامة، ١٩٩١م). بالإضافة إلى أن الكثير من الدراسات العربية ركزت على الجوانب غير السوية في الشخصية؛ أي على حالات سوء التوافق، الانحراف، العصاب، القلق، الاكتئاب... بيد أن المعلومات المتاحة عن الشخصية السوية قليلة جداً إلى حد يثير العجب (داود والطيب

والعبيدي، ١٩٩١م؛ جبر، ٢٠٠٥م؛ Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). وهذا يعتبر تقصيراً واضحاً من جانب الدراسات النفسية، التي تناولت الخصائص الشخصية السوية، ولذلك وجهت بعض الدراسات الحديثة الأنظار إلى دراسة دور ومساهمة العوامل الإيجابية على الشخصية السوية للأفراد، وهذا واضح من خلال قائمة الباحثين المشتركين في مؤتمرات علم النفس الإيجابي واجتماعاته، الذين يهتمون بدراسة الموضوعات المختلفة حتى تتم عملية التكامل بالبحث في علم النفس (Bacon, 2005; Gable & Haidt, 2005). وهذا ما دفع الباحث في الدراسة الحالية إلى دراسة العوامل الإيجابية، ومنها عاملاً (الصلابة النفسية والشعور بالأمل)، والعوامل السلبية، ومنها عامل (الضغط النفسية)، أكثر قدرة على التنبؤ بالتحصيل الدراسي، وتأثيرها المباشر وغير المباشر على التحصيل الدراسي.

وفي ضوء العرض والتحليل السابق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- ١ - ما مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟
- ٢ - ما علاقة كل من مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية بالمعدل التراكمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟
- ٣ - أي المتغيرات (مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية ومتغير جنس الطالب ونوع الكلية) أكثر قدرة على التنبؤ بالتحصيل الدراسي؟

أهمية الدراسة:

تبرز أهمية الدراسة الحالية من خلال العوامل التالية:

- ١ - تعد هذه الدراسة استجابة لما ينادي به المختصون والباحثون من ضرورة إجراء البحوث في مجال علم النفس الإيجابي الذي يركز على المستوى الفردي، من حيث السمات الشخصية الإيجابية مثل الشجاعة

والأمل والصلابة النفسية، وعلى المستوى الجمعي مثل الإيثار وتحمل المسؤولية (APA Dictionary of Psychology, 2007, 713)، حيث يذكر Seligman, 2002 أن الكثير من الباحثين درسوا الجوانب السلبية والاضطرابات النفسية للأفراد والجماعات، نتيجة لمعالجة الأوضاع الناتجة من الحرب العالمية الثانية، التي تعرض لها الأفراد والجماعات؛ إذ توجهت أغلب الطاقات في الولايات المتحدة الأمريكية إلى التركيز على الاضطرابات النفسية والأمراض البدنية التي أفرزتها الحرب، مقابل النقص الواضح في الجوانب الإيجابية ذات الصلة بالاضطرابات النفسية مثل التفاؤل والأمل والشعور بالسعادة، التي لها دور في إثراء حياة الأفراد والجماعات (الخنجي، 2006). ومن الأدبيات التي تحرت الجوانب الإيجابية للأفراد والجماعات والتي ترى ضرورة دراستها، لكونها من عوامل قوة الشخصية ولها تأثير في حياة الفرد والمجتمع، ولمعالجة الاضطرابات النفسية، دراسة (Picher, 2006; Michelle, 1999; Bacon, 2005; Gable & Haidt, 2005; Barton, 2006; Maddi, 2004).

٢ - تتضح أهمية هذه الدراسة من خلال تناولها لمفهوم الصلابة النفسية، الذي يعد من أهم مصادر مقاومة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة في أثناء حياتهم الدراسية؛ حيث تسهم الصلابة النفسية في احتفاظ الطلبة بصحتهم النفسية، ومقاومتهم للضغوط الأكاديمية، ومن ثم ارتفاع مستوى تحصيلهم الدراسي. (Bananno, 2004; Grant, 2003; McHenry, 1993).

٣ - كما تتضح أهميتها من خلال تناولها لمفهوم الشعور بالأمل؛ إذ يعد هذا المفهوم من المفاهيم المهمة التي تعبر عن جوانب القوة الإنسانية لدى الأفراد، وهو يسهم في زيادة قدرة الطلبة على التوافق مع الأحداث الضاغطة، وتحسن الأداء الأكاديمي لديهم. (Snyder, et al, 2002; Onwuegbuzie & Daley, 1999).

٤ - يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية كلاً من المرشدين النفسيين والمعالجين النفسيين داخل الجامعات، والمؤسسات التعليمية المختلفة وخارجها، في تشخيص الضغوط النفسية وطرق مقاومتها، وتعرف آثارها في التحصيل الدراسي للطلبة، من خلال المقاييس التي أعدت لهذا من أجل الإجابة عن أهداف الدراسة وفرضياتها.

٥ - الإضافة العلمية المتواضعة في مجال الدراسات التي يؤكد علم النفس الإيجابي بالنسبة للبيئة العمانية التي تفتقر لمثل هذه الدراسات، في ضوء علم الباحث.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن:

- ١ - طبيعة العلاقة بين كل من مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية والمعدل التراكمي لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.
- ٢ - إمكانية التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس.
- ٣ - تعرف أي من متغيرات الدراسة له تأثير مباشر أو غير مباشر على التحصيل الدراسي.

حدود الدراسة:

اقتصرت هذه الدراسة على عينة من طلبة جامعة السلطان قابوس، وتعميم نتائجها يعد صالحاً لطلبة هذه الجامعة دون سواها من الجامعات، وبالمتغيرات النفسية المستقلة (الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغط النفسية) كما تقاس بالمقاييس المعدة في هذه الدراسة، والمتغير التابع التحصيل الدراسي.

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية:

أولاً - الصلابة النفسية: Psychological Hardiness

هناك اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر

- النفسية والبيئية المتاحة كي يدرس ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة. وتشمل الصلابة النفسية ثلاثة أبعاد هي:
- الالتزام: **Commitment** وهو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيم الآخرين من حوله.
 - التحكم: **Control** ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد بأن يكون لديه تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له.
 - التحدي: **Challenge** وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له (Kobasa, 1979; Kobasa, et al, 1982; International, 1990; Navuluri, 1998; Proter, 1998, Michelle, 1999; Maddi, 2002 حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٣م).

وقد عرف بارون Baron (1998) الصلابة النفسية بأنها التحدي والالتزام والتحكم في حياة الفرد، وأن هذا التحكم في حياة الفرد يجب أن يهدف إلى التطور والنمو الإنساني.

أما التعريف الإجرائي في الدراسة الحالية، فهو مصدر من المصادر الشخصية الذاتية المتمثلة في: الالتزام والتحكم والتحدي لمقاومة الآثار السلبية للضغوط النفسية والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية، وتقاس بالدرجات التي يحصل عليها الطالب على المقياس المستخدم في البحث الحالي.

ثانياً – الشعور بالأمل: **Feeling of hope**

عرف "سنايدر" Snyder، الأمل بتعاريف عديدة؛ فقد عرفه (Snyder, et al, 1991: 287) بأنه حالة من الدافعية الموجبة تدفع الفرد إلى الشعور بالنجاح، و طاقة موجهة نحو الهدف، وتخطيط لتحقيق الهدف. ومن ثم عرفه سنايدر (Snyder, 1995, 355؛ Snyder, 1994: 533-542) بأنه عمليات التفكير التي تجعل الناس يمتلكون القوة للوصول إلى الأهداف أو تحقيقها.

أما التعريف الإجرائي للشعور بالأمل في الدراسة الحالية، فهو تفكير الفرد

وإدراكه بأن رغباته وأهدافه قد تتحقق، مع القدرة على المبادأة والكفاح لتحقيق هذه الأهداف، ومن ثم الرضا عن الحياة، ويقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مقياس الشعور بالأمل المستخدم في الدراسة الحالية والمعد من قبل الباحث.

ثالثاً - الضغوط النفسية: Stress

يتضمن التراث الأدبي لموضوع الضغوط النفسية ثلاث مقارنات تتناول كلها الموضوع نفسه، ولكن بوجهات نظر مختلفة؛ فمن حيث المقارنة الأولى وهي الهندسية، يشير كل من (Cox & Ferguson, 1991: 53) إلى أن المثير إذا كان غير مرغوب فيه، فإنه يسبب للفرد حالة من الإزعاج، والقلق، والتوتر، ويصبح مصدراً من مصادر الضغوط. أما من حيث المقارنة الثانية وهي الفيزيولوجية، فيرى (Selye, 1976) أن الضغوط استجابة عامة تمر بمراحل ثلاث، هي: مرحلة الإنذار بالخطر، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإنهاك. وأخيراً المقاربة الثالثة وهي النفسية، فيشير كل من (Lazarus & folkman, 1984) إلى أن الشعور بالضغوط لا يكون أوتوماتيكياً، ولكن يتوقف على تقويم الشخص لنفسه.

أما التعريف الإجرائي للضغوط النفسية في الدراسة الحالية، فهو: استجابات عامة يظهرها الطالب الجامعي من مثيرات البيئة التي يوجد فيها وترتبط بحياته العامة، مثل: الضغوط الأكاديمية، والضغوط المالية، والضغوط الصحية، على المقياس الذي أعده الباحث وزميله في الدراسة السابقة والمستخدم في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

يشمل الإطار النظري متغيرات الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية، وفيما يلي ملخص موجز لهذه المتغيرات:

الصلابة النفسية:

اعتمدت الدراسة الحالية على نظرية كوبازا Kobasa؛ إذ ترى أن الصلابة النفسية تتأصل في مرحلة الطفولة من خلال معايشة الخبرات المعززة التي

تثري الشخصية وتقوي دعائمها، كما تظهر من خلال المشاعر والسلوكيات التي تتصف بالالتزام والتحكم والتحدى، وهي الأبعاد الثلاثة التي افترضتها كوبازا، التي تعمل كمتغيرات سيكولوجية تخفف من واقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد؛ حيث إن الالتزام هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وينظر الفرد إلى المواقف الضاغطة على أن لها معنى وأنها تدعو إلى التنازل والمتعة. أما التحكم، فإنه يشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن له القدرة على التحكم فيما يواجهه من أحداث سلبية ضاغطة، وأنه مسؤول مسؤولية شخصية عما يحدث له، ورؤيته للضغوط تكون على أنها متغيرة وليست ثابتة. والتحدى، وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته أمر ضروري، أكثر مما هو تهديد له، وأنه أمر طبيعي للنمو في الحياة. وقد تحققت كوبازا من فروض نظريتها؛ حيث توصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً واقتداراً ونشاطاً وواقعية (Kobasa, 1984; Lease, 1999)؛ حمادة وعبد اللطيف، ٢٠٠٢م.

الشعور بالأمل:

يعد سنايدر Snyder من أكثر علماء النفس الإكلينيكيين إسهاماً في مجال دراسات الشعور بالأمل وعلم النفس الإيجابي، ولديه نظرية وأساليب قياس علاجية في مجال الأمل، بالإضافة إلى العديد من الكتب والمقالات والبحوث، مثل: علم نفس الأمل، والتكيف والأمل، ودليل التغير النفسي، ودليل الأمل، والأمل والتكيف مع الضغوط، ودليل علم النفس الإيجابي.... إلخ، ويعتبر الأمل أحد أكثر المفاهيم أهمية في نمو علم النفس الإيجابي في مقاومة الضغوط والمشكلات النفسية (Snyder, 2005; Range & Pention, 1994).

ويرى سنايدر Snyder (1995) أن الأمل إحدى عمليات التفكير **Thinking** التي بواسطتها يمتلك الأفراد إحساساً بقوة الأهداف والسبل المؤدية إلى تحقيقها؛ أي أنه مفهوم معرفي في طبيعته بشكل واضح

(Lopez, Floyd, Ulven & Snyder, 2000). ويقف هذا المفهوم على الطرف المناقض للنموذج الآخر الذي يعتمد في نظرتة للأمل على البعد الانفعالي، مثل (Erickson, 1975; Gottsc & Halk, 1974) اللذين لم يؤكدوا دور العمليات المعرفية التي ترتبط بالتفكير في تحديد الهدف والسعي نحو تحقيقه. ومن أجل تحقيق الأمل حدد سنايدر (Snyder, 2005; Snyder & et al, 1991, 571) ثلاثة أبعاد أساسية للأمل، هي:

- ١ - أفكار موجهة نحو الهدف: وتعني أن يكون للفرد أهداف حياتية، ويجب أن تكون هذه الأهداف ذات قيمة مهمة ومتوازنة لكي تشغل فكره ووعيه، وقابلة للتحقيق، حتى وإن كانت تتسم بصفة التحدي.
- ٢ - طرق أو مسالك عملية الإنجاز من أجل تحقيق الأهداف: وتعني أن يحدد الفرد طرقاً أو مسالك معقولة ومتعددة وبديلة للوصول إلى تحقيق الأهداف.
- ٣ - التصميم على تحقيق الهدف (الإرادة): ويتمثل في دافعية الفرد المتحركة نحو تحقيق أهدافه كما يدركها هو، وهذا النوع من الأفكار يبدأ من مرحلة الطفولة عندما يفهم العلاقات بين السبب والآخر، وعندما يدرك أن لديه القدرة على التأثير في بيئته.

الضغط النفسية :

يعد الطبيب الكندي هانز سيللي Hand Selye (١٩٠٧ - ١٩٨٢م) رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغط إلى الحياة العلمية؛ فقد أشار إلى كثير من العوامل البيئية التي تؤدي إلى عدم توازن الجسم؛ مما يؤدي إلى ردود فعل جسمية لإعادة التوازن، وهذه العوامل تسمى الضواغط أو مثيرات الضغط. وأن الاستجابة لهذه الضغوط تتكون من مجموعة من ردود الفعل أطلق عليها " أعراض التكيف العام " GAS General Adaptation Syndromes التي تسير في ثلاث مراحل، هي:

- ١ - الإنذار (التنبيه) lam A: ويتحرك الإنسان فيها لمواجهة التهديد.

- ٢ - المقاومة Resistance: يحاول فيها الكائن الحي أن يقاوم ويواجه التهديد غير أنه إذا كان الضاغط ملحاً فإنه يقهر الوسائل الجسمية.
- ٣ - الاستنزاف (الإنهاك) Exhaustion: تستنزف طاقة الجسم ويصبح عرضة للإعياء والتعب، وأخيراً الإصابة بالأمراض. (Selye, 1976).
- وعلى الرغم من تأكيدات الدراسات السابقة الأثر الواضح لضغوط أحداث الحياة، فقد وجدت بعض البحوث مصادر لمقاومة الضغوط، ومن هذه المصادر (خصائص الشخصية، مثل: الصلابة النفسية، الشعور بالأمل، الاستعداد البنائي، المساندة الاجتماعية،). وقد حددت كوباسا وآخرون (Kobasa, et al., 1981) خصائص الشخصية شديدة القدرة على الاحتمال في ثلاثة مكونات أساسية نفسية هي: الالتزام، التحدي، التحكم (الضبط).

الدراسات السابقة:

- دراسات تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط والتحصيل الدراسي:
- تشير الدراسات السابقة التي أجريت لفحص العلاقة بين الصلابة النفسية، كسمة من سمات الشخصية والتحصيل الأكاديمي، إلى وجود نتائج إيجابية ودالة؛ فقد توصلت دراسة (Michelle, 1999) التي أجريت على عينة من ٦٣ طالباً جامعياً تراوح أعمارهم بين (١٦ - ٢١) عاماً يعانون صعوبات أكاديمية واجتماعية وعاطفية، إلى أن الصلابة النفسية تظهر متنبئاً أكثر قوة في علاج الأمراض العقلية والنفسية والجسمية، وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي.
- وفي دراسة (Lease, 1999) التي هدفت إلى معرفة دور كل من الدعم الاجتماعي والصلابة النفسية والضغوط المهنية في التنبؤ في الإجهاد النفسي لدى مجموعة من طلبة الجامعة، بلغت (١٣٤) طالباً وطالبة، طبق عليهم مقياس Osipow & Spokane, 1992 لقياس الضغوط المهنية ومقياس Kobasa, 1985 لقياس الصلابة النفسية، أتضح من النتائج أن الصلابة النفسية تسهم في تحمل الضغط المهني، وأن الذكور أكثر صلابة وتحملاً للضغوط من الإناث.

وتوصلت دراسة أحمد (١٩٩٧م) التي أجريت على ١٧١ طالباً وطالبة من طلاب الجامعة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الصلابة النفسية وبين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب.

أما في دراسة (Patton & Goldenberg, 1999) التي أجريت على عينة بلغت ٤١ طالباً جامعياً لمعرفة دور الصلابة النفسية والقلق كمنبئات للنجاح الأكاديمي، فقد توصلت إلى أن الإنجاز الأكاديمي يتطلب مستويات عالية جداً من الصلابة ونسبة منخفضة من القلق.

في حين توصلت دراسة (Tisdall & Lynn, 2001) التي استهدفت معرفة كل من الصلابة النفسية والتكيف الجامعي والإنجاز الأكاديمي لدى عينة بلغت ١٨٥ طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، إلى أن أفراد عينة الدراسة قد حصلوا على درجات متوسطة في بعدي الالتزام والتحدي وفوق المتوسط في بعد التحكم أو السيطرة على اختبار الصلابة النفسية، ودرجة متوسطة على مقياس التكيف الجامعي، وأن الإناث أكثر تكيفاً وتحصيلاً في المواد الدراسية.

وتوصلت دراسة حمادة وعبد اللطيف (٢٠٠٢م) التي استهدفت معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم عند عينة من طلبة الجامعة بلغت (٢٨٢) طالباً وطالبة واستخدمت مقياسين جاهزين، إلى وجود ارتباط إيجابي بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على المقياسين لصالح الذكور.

كما توصلت دراسة عبدالصمد (٢٠٠٢م) التي أجريت على عينة بلغت ٢٤٨ طالباً وطالبة يدرسون الدبلوم العام في التربية، إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الصلابة النفسية والوعي الديني الجوهري ومعنى الحياة، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الالتزام والتحكم لصالح الذكور.

في حين توصلت دراسة (Simon- Boyd & Bieschke, 2003) التي أجريت على عينة من ١٢٢ طالباً و٢٠ طالبة من طلبة الجامعة، لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والتكيف الأكاديمي والاجتماعي والشخصي

واضطراب الأكل، إلى أن الطلبة الذين حصلوا على درجات عالية على مقياس التكيف الاجتماعي والأكاديمي والشخصي لا يعانون اضطراب الأكل، وترتفع لديهم الصلابة النفسية.

وفي دراسة (Amat Salley, 2006) التي أجريت على عينة من ١٠٩ من الطلبة الدوليين يدرسون في السنة الأولى في جامعتين أمريكيتين، لمعرفة العلاقة بين بعض خصائص الشخصية والصلابة النفسية والتكيف الاجتماعي؛ فقد توصلت إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغيرات الثلاثة، وليست هناك فروق دالة في ضوء متغير الجنس.

وفي دراسة (Lockwood, 2006) التي أجريت على عينة من ٥١ مراهقاً يعانون مشكلات نفسية، أعطيت لهم محاضرات في علم النفس لمدة ٨ أسابيع، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة أصبحوا يتمتعون بصلابة نفسية وتقدير ذات عالٍ، واقترحوا تخصيص بعض المحاضرات عن الصلابة النفسية في المناهج الدراسية.

– دراسات تناولت الشعور بالأمل وعلاقتها بالضغوط والتحصيل الدراسي :

توصلت دراسة جرين وجرانت ورينسارت (Green, Grant & Rynsaardt, 2007) التي أجريت على ٥٦ طالبة، واستهدفت معرفة دور التدريب الميداني الرياضي على الصلابة النفسية والشعور بالأمل لدى أفراد العينة، والتي استخدمت مقياس (Snyder, et al, 1991) لقياس الشعور بالأمل، ومقياس (Nowack, 1990) لقياس الصلابة النفسية، إلى أن التدريب الميداني يؤدي لزيادة في الشعور بالأمل والصلابة النفسية ويقلل من مستوى الاكتئاب.

كما كشفت نتائج دراسة سنايدر وآخرون (Snyder, et al. 2005) التي أجريت على عينة من (٦٠ طالباً و ٥٦ طالبة) يدرسون في الجامعة، طبق عليهم مقياس سنايدر وآخرين (Snyder, et al, 1991)، الذي أعد عام ١٩٩٦ عن وجود علاقة إيجابية دالة بين الشعور بالأمل وكل من التفاؤل والكفاية الذاتية، والتأثيرات السلبية والإيجابية لتحمل الألم، والطرق الناجحة في حل المشكلات.

وفي دراسة سنايدر وشوري Snyder & Shorey (2002) التي استهدفت العلاقة بين الأمل والنجاح الأكاديمي على عينة من طلبة الجامعة، فقد توصلت، إلى أن هناك علاقة موجبة ودالة بين الأمل والنجاح الأكاديمي في الكليات الجامعية.

وتوصلت دراسة سنايدر وآخرين Snyder, Lapointe, Crowson, & Early. (1998) التي أجريت على عينة من طلبة الجامعة، إلى أن طلبة الجامعة من ذوي الأمل العالي يميلون إلى زيادة مستوى النجاح في الحقل الأكاديمي، وليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً لمتغير الجنس.

وقد وجد سنايدر وآخرون Snyder, et al., (1997) في الدراسة التي أجريت على عينة من طلبة الجامعة، أن هناك علاقة موجبة ودالة بين الشعور بالأمل والتنافس الدراسي، وتحمل الضغوط.

ومن الدراسات العربية التي بحثت الشعور بالأمل لدى طلبة الجامعة، دراسة عبد الصمد (٢٠٠٥م) التي استهدفت معرفة العلاقة بين الشعور بالأمل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلبة جامعة المنيا، بلغت ٢٤٠ طالباً وطالبة من طلبة الدراسات العليا، ومن بين النتائج التي توصلت إليها الدراسة، إسهام أبعاد الشعور بالأمل إسهاماً دالاً إحصائياً في الرغبة بالتحكم لدى الطلبة.

كما توصلت دراسة بهنام (٢٠٠٥م) التي استهدفت معرفة مستوى الأمل لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة الموصل، بلغت ٦٤ طالباً وطالبة، إلى أن مستوى الأمل لدى أفراد العينة كان عالياً، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بمتغير التخصص.

– الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات:

توصلت دراسة حسن والمحرزى وإبراهيم (٢٠٠٧م)، التي كان من أهدافها معرفة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وأجريت على عينة بلغت (١٨٣) طالباً وطالبة، إلى أن مستويات الجوانب الثلاثة للضغوط النفسية (الضغوط الصحية، الضغوط الأكاديمية، الضغوط المالية) كانت

متوسطة ومتقاربة، وليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في متغير الجنس، ووجودها من حيث متغير التخصص، ولصالح التخصصات الأدبية. وقد وجد إيفيلين وآخرون (Evellyn, et al (1999) الذين درسوا الصحة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعات البريطانية، أن الطلاب يعانون الضغوط النفسية الشديدة بسبب الصعوبات المالية، وصعوبة المقررات الدراسية، وأدت الضغوط إلى كثير من المشكلات النفسية.

وفي دراسة أخرى أجراها بولجر Bolger (1997م) لمعرفة مصادر الإجهاد لدى الطلبة، توصل إلى أن الطلبة يشكون من مصادر متعددة للإجهاد مثل العلاقات الاجتماعية، والمسؤوليات، غير أن الضغط الأكاديمي كان مصدر إجهاد شديد للطلبة الجامعيين.

تعقيب على نتائج الدراسات السابقة:

يتضح مما تقدم أن هناك جدلاً من حيث العلاقة بين الصلابة النفسية والتحصيل الأكاديمي؛ إلا أن كثيراً من الدراسات تؤيد قدرة سمة الصلابة النفسية في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي. فقد توصلت، مثلاً، دراسة (Michelle, 1999) إلى أن الصلابة النفسية تظهر متنبئاً أكثر قوة في علاج الأمراض العقلية والنفسية والجسمية، وانخفاض مستوى التحصيل الأكاديمي، وأن الإنجاز الأكاديمي يتطلب مستويات عالية جداً من الصلابة ونسبة منخفضة من القلق. (Patton & Goldenberg (1999).

ومن العوامل المساهمة أيضاً بالتنبؤ بالتحصيل الأكاديمي متغير الشعور بالأمل؛ فقد كشفت نتائج الدراسات، مثلاً، أن هناك علاقة موجبة ودالة بين الأمل والنجاح الأكاديمي في الكليات الجامعية (Snyder & Shorey, 2002).

وأن طلاب الجامعات يعانون الضغوط النفسية المتوسطة أو الشديدة بسبب الصعوبات المالية، وصعوبة المقررات الدراسية، وأدت الضغوط إلى كثير من المشكلات النفسية. غير أن الضغط الأكاديمي كان مصدر إجهاد شديد للطلبة

الجامعيين. (Bolger, 1997; Evvellyn, et al, 1999). كما تبين أن هناك اختلافاً في وجود الفروق من عدمها في متغير الجنس والتخصص لدى أفراد عينات الدراسة التي راوحت أحجامها بين القليلة والمقبولة في كل من الصلابة النفسية والشعور والأمل.

بعد استعراض الدراسات السابقة تم استخلاص الفروض والتساؤلات الآتية:

١ - توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس (الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغط النفسية) ودرجات الطلبة في التحصيل الدراسي.

٢ - أي المتغيرات (الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغط النفسية، ومتغير جنس الطالب، ونوع الكلية) أكثر قدرة على التنبؤ بالتحصيل الدراسي للطلبة؟.

٣ - أي المتغيرات (الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغط النفسية، ومتغير جنس الطالب، ونوع الكلية) ذو تأثير على التحصيل الدراسي للطلبة؟.

الطريقة والإجراءات:

أولاً - مجتمع الدراسة وعينتها : يتكون مجتمع الدراسة من طلبة السنة الثانية بجامعة السلطان قابوس البالغ عددهم (٢٠٩٦) طالباً وطالبة؛ بواقع (١٠٥٥) طالباً وطالبة من الكليات الإنسانية، ١٠٤١ من الكليات العلمية؛ يتوزعون بحسب النوع بواقع (١٠٥٩ طالباً، ١٠٤٦ طالبة) خلال العام الدراسي ٢٠٠٦/٢٠٠٧م، وقد تم اختيار عينة بلغت (٢٠٥) طلاب وطالبات، بنسبة ١٠٪ تقريباً بالطريقة العشوائية الطبقية من التخصصات العلمية والأدبية، والنوع (الذكور/الإناث) والجدول رقم (١) يوضح توزيع أفراد العينة على حسب النوع (الذكور / الإناث) والتخصص الدراسي (العلمي / الأدبي).

الجدول رقم (١)
توزيع أفراد العينة على حسب النوع (الذكور / الإناث)
والتخصص الدراسي (العلمي / الأدبي)

النوع / التخصص	ذكور	إناث	المجموع
العلمي	٥٢	٥٠	١٠٢
الأدبي	٥٣	٥٠	١٠٣
المجموع	١٠٥	١٠٠	٢٠٥

ثانياً - أدوات الدراسة:

تتضمن الدراسة الحالية ثلاث أدوات، هي:

١ - مقياس الصلابة النفسية (Hardiness Scale):

نظراً لعدم توفر مقياس للصلابة النفسية في البيئة العمانية للطلبة الجامعيين من تخصصات مختلفة، قام الباحث بإعداد مقياس الصلابة النفسية، وفيما يلي خطوات إعداد المقياس:

- مراجعة محتوى الدراسات العربية والأجنبية والتراث العربي والأجنبي لمعرفة الآراء والنظريات التي تناولت الصلابة النفسية، ومن هذه الدراسات، دراسة (Kobasa, 1982؛ أحمد، ١٩٩٧؛ عبادة وعبد الوهاب، ٢٠٠٥) أما الإطار النظري فقد استفاد الباحث من الأدبيات التي ذكرها (Lease, ١٩٩٩).
- قام الباحث بإجراء مقابلات شخصية بلغت (٢٠) طالباً وطالبة لتعرف الاستراتيجيات التي يستخدمونها لمواجهة الضغوط التي تعترضهم في أثناء دراستهم.
- وبناء على ماسبق تم تحديد ثلاثة أبعاد أساسية مقترحة للصلابة النفسية في ضوء نظرية (Kobasa, 1979, 1982, 1983) للصلابة النفسية، وهي: الالتزام، التحكم، التحدي.

- وفي ضوء الأبعاد الثلاثة السابقة، تم إعداد الصورة الأولية للمقياس؛ إذ شمل كل بعد (١٥) عبارة، ووضع للمقياس أربع استجابات هي: (موافق بشدة، موافق، موافق إلى حد ما، غير موافق) هذا بالنسبة للعبارة الموجبة، أما العبارات السالبة فتأخذ عكس هذه الدرجات.

صدق المقياس:

- آراء المحكمين: تم عرض المقياس الذي يشمل (٤٥) عبارة على سبعة محكمين من المختصين في علم النفس والصحة النفسية، وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم حول ملائمة العبارات، وتحديد انتماء كل عبارة للبعد الذي تندرج تحته، وقد تم الإبقاء على العبارات التي حصلت على نسبة أكثر من ٨٠٪، وتعديل صياغة بعض العبارات، وبذلك أصبح المقياس مكوناً من (٤٠) عبارة، موزعة على الأبعاد الثلاثة؛ بواقع (١٣) عبارة لبعد الالتزام، و(١٤) عبارة لبعد التحكم، و (١٣) عبارة لبعد التحدي؛ وحذفت (٥) عبارات نتيجة لآراء المحكمين.

- الاتساق الداخلي: من خلال البيانات المستمدة من تطبيق الأداة على أفراد العينة تم التأكد من وضوح تعليمات المقياس وعباراته للطلاب، كما تم حساب معاملات الارتباط بين درجات طلاب العينة في أبعاد المقياس والدرجة الكلية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (٢)

قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية
لمقياس الصلابة النفسية

البعد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الالتزام	٠,٧٢٠**	٠,٠١
التحكم	٠,٦١٠**	٠,٠١
التحدي	٠,٦٤١**	٠,٠١

من الجدول السابق يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق الأبعاد للمقياس.

ثبات المقياس: لقد قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيم ألفا مساوية (٠,٩٤)، ويتضح من هذه القيمة أن معامل الثبات مرتفع، مما يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام.

٢ - مقياس الشعور بالأمل (Feeling of hope):

خطوات إعداد المقياس:

أ - قام الباحث بمراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت سمة الأمل، وخاصة كتابات ودراسات سنايدر (٢٠٠٥م، ٢٠٠٢م، ١٩٩٨م) (Snyder, 1989) وسيلجمان (2002, Seligman) وباكسون (2005, Bacon) وفريد (2003, Fred)، وقد تبين من هذه الأطر النظرية والدراسات أن المقاييس المعدة لسمة الأمل راوحت أبعادها من (٢ - ٥) أبعاد، وهي (التدين، قوة الإرادة، الرضا عن الحياة، القدرة على إيجاد طرق عملية للوصول إلى الأهداف، أفكار موجهة نحو الهدف).

ب - قام الباحث بحصر الدراسات العربية التي تناولت سمة الأمل، وقد حصل على دراستين؛ هما دراسة (بهنام، ٢٠٠٥م؛ عبد الصمد، ٢٠٠٥م)، وقد اعتمدت الدراسة الأولى على مقياس سمة الأمل لدى الراشدين، الذي أعده سنايدر وآخرون (2002, Snyder, et al.)، وترجمه وقننه على البيئة العراقية، ويغطي مجالين فقط، كل مجال يحتوي على أربع فقرات، وهما مجال (قوة الأهداف Agency of Goals؛ تحديد سبل تحقيق الأهداف Pathway) أما الفقرات الأربع المتبقية فهي فقرات للتزييف ولا تحسب ضمن الدرجة الكلية للمقياس، وقد حصل الباحث في الدراسة الحالية على

نسخة منه. أما الدراسة الثانية التي أعدها عبد الصمد، ٢٠٠٥م، فقد أعدت مقياساً اعتماداً على الدراسات السابقة، وتوصلت إلى أربعة مجالات، وهي (التدين، قوة الإرادة، الرضا عن الحياة، القدرة على إيجاد طرق عملية للوصول إلى الأهداف)، ولم يحصل الباحث في الدراسة الحالية على نسخة منه.

ج - حصل الباحث على النسخة الأجنبية من مقياس (Snyder, et al. 2002) وتأكد من ترجمة (بهنام، ٢٠٠٥م)، ويتكون المقياس من ١٢ عبارة (٤ عبارات لبعء قوة الأهداف، ٤ عبارات لبعء تحديد سبل تحقيق الأهداف، ٤ عبارات لمعرفة دقة المستجيب)، ثم أضاف الباحث عليه (١٠ فقرات، شملت مجال الرضا عن الحياة، أعده الباحث في دراسة سابقة مع زميل آخر (الضامن وحسن، ٢٠٠٧م)؛ وبذلك أصبح المقياس يضم بصورته النهائية ثلاثة أبعاد، تشمل (٢٢) عبارة. ووضع للمقياس أربع استجابات هي: (لا تنطبق علي، تنطبق إلى حد ما، تنطبق، تنطبق كثيراً).

صدق المقياس: لقد تم التأكد من صدق المقياس من خلال أنواع الصدق التالية: آراء المحكمين: تم عرض المقياس على مجموعة من أساتذة اللغة الانجليزية للتأكد من صحة الترجمة، كما تم عرضه على (٣) من اختصاصيي علم النفس للتأكد من صلاحيته للبيئة العمانية. وقد أكد المحكمون سلامة الترجمة وملاءمة المقياس للبيئة العمانية.

الاتساق الداخلي للمقياس: من خلال البيانات المستمدة من تطبيق الأداة على أفراد العينة تم التأكد من وضوح تعليمات المقياس وعباراته للطلاب، كما تم حساب اتساق العبارات من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعء الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة ذاتها، وكل فقرة والأبعاد الأخرى، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك.

الجدول رقم (٣)

قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
والأبعاد الأخرى بعد حذف درجة العبارة لمقياس الشعور بالأمل

رقم العبارة	الأبعاد		
	الأول	الثاني	الثالث
١	*.٠,٧٣١	*.٠,١٧١	*.٠,١٥٨
٢	*.٠,٦٥٨	*.٠,١٦٢	.٠,٠٨٥
٣	*.٠,٧٩٢	*.٠,١٥٩	.٠,١١٤
٤	*.٠,٦٨٩	*.٠,١٧٤	*.٠,١٩٠
٥	*.٠,١٧٤	*.٠,٥٤٥	.٠,٠٥٩
٦	*.٠,١٥٩	*.٠,٧٣٠	.٠,١٠١
٧	*.٠,١٥٥	*.٠,٨٩١	.٠,٠٤٦
٨	*.٠,١٧٩١	*.٠,٧٥٢	*.٠,١٦٢
٩	*.٠,١٦٤	*.٠,١٨٢	.٠,٠٩٩
١٠	*.٠,١٦٧	*.٠,١٦٨	.٠,١٠٢
١١	*.٠,١٨٠	*.٠,١٥٩	*.٠,١٥٠
١٢	*.٠,١٦١	*.٠,١٨٨	.٠,١١٢
١٣	.٠,١٠٢	.٠,١٠٨	*.٠,٧٧٤
١٤	*.٠,١٥١	.٠,١٢٥	*.٠,٨٦٩
١٥	.٠,٠٨٧	.٠,١٠٥	*.٠,٧٤٣
١٦	.٠,١٢١	.٠,٠٧١	*.٠,٨٦٠
١٧	*.٠,١٥٨	.٠,١٠٦	*.٠,٦٥٥
١٨	.٠,٠١٢	*.٠,١٦٣	*.٠,٧١٨
١٩	.٠,١٠٣	.٠,٠٣٤	*.٠,٥٥٩
٢٠	*.٠,١٧٥	*.٠,١٤٥	*.٠,٦٣١
٢١	.٠,٠٨٥	.٠,٠٣٨	*.٠,٦٨١
٢٢	.٠,٠٣٢	.٠,١٠١	*.٠,٧٤٢

من خلال بيانات الجدول رقم (٣) يمكن ملاحظة أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بكل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه أقوى من انتمائها للأبعاد الأخرى، فقد ارتبطت الفقرات (١-٤) ببعد قوة الأهداف، والفقرات (٥-٨) بالبعد الثاني وهو تحديد سبل تحقيق الهدف، والفقرات (١٣-٢٢)، ببعد الرضا عن الحياة وبمستوى دلالة (٠,٠١)، أما الفقرات (٩-١٢) وهي فقرات دقة المستجيب فقد ارتبطت بكل من بعدي قوة الأهداف وتحديد سبل تحقيق الأهداف بمستوى دلالة (٠,٠٥)، وهذا يدل على تمايز العبارات في ارتباطها بالأبعاد التي تنتمي إليها، وبذلك يكون المقياس في صورته النهائية مكوناً من ٢٢ عبارة (٤ فقرات لبعد قوة الأهداف، ٤ فقرات لبعد تحديد سبل تحقيق الأهداف، ٤ فقرات لبعد دقة المستجيب، ١٠ فقرات لبعد الرضا عن الحياة).

اتساق الأبعاد: للتأكد من مدى اتساق الأبعاد الثلاثة بعضها مع بعض وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد الثلاثة مع الدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي رقم (٤) يوضح هذه النتائج.

الجدول رقم (٤)
قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية
لمقياس الشعور بالأمل

البعد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
قوة الأهداف	*,٨٥١**	٠,٠١
تحديد سبل تحقيق الأهداف	*,٧٩٨**	٠,٠١
الرضا عن الحياة	*,٧٥٩**	٠,٠١

من الجدول رقم (٤) السابق يتضح أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق الأبعاد للمقياس.

ثبات مقياس الشعور بالأمل: لقد قام الباحث بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيم ألفا (٠,٨٩٢)، ويتضح من هذه القيمة أن معامل الثبات مرتفع؛ مما يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام.

٣ - مقياس مصادر الضغوط النفسية :

وصف المقياس: تم استخدام المقياس الذي كيفه الباحث للبيئة العمانية مع زميلين في بحث سابق (حسن وإبراهيم والمحرضي، ٢٠٠٧م) والذي أعده (محمد مقداد، ومحمد المطوع) للبيئة البحرينية، ويتكون هذا المقياس من ٣٠ عبارة تعبر عن مصادر الضغوط النفسية التي يمكن أن يعانيها الطالب الجامعي، وكانت هذه العبارات موزعة على ثلاثة أبعاد هي: المصادر الأكاديمية للإجهاد، المصادر المالية للإجهاد، والمصادر الصحية.

البعد الأول: المصادر الأكاديمية للضغوط: ويتضمن هذا البعد ٢٢ عبارة، هي: (١، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٣، ٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠).

البعد الثاني: المصادر المالية للضغوط: ويتضمن هذا البعد ٥ عبارات، هي: (٢، ٣، ٤، ٥، ١٦).

البعد الثالث: المصادر الصحية للضغوط: ويتضمن هذا البعد ثلاث عبارات، هي: (١٠، ١١، ٢٢).

تقدير الدرجة: تتم الإجابة عن هذا المقياس وفق مدرج خماسي يعبر عن مصادر الضغوط كما يشعر بها الطالب، ويعبر عنها كما يلي: (غير مجهد=١، قليل الشدة=٢، متوسط الشدة=٣، شديد إلى حد ما=٤، شديد جداً=٥). وتراوح درجات الأفراد على المقياس من ٣٠ إلى ١٥٠ درجة.

الخصائص السيكومترية للمقياس وطريقة التصحيح:

فيما يلي عرض للخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية، التي قام الباحثون في الدراسة السابقة بحسابها:

١ - الصدق: لقد تم التأكد من صدق المقياس من خلال أنواع الصدق التالية:

أ - آراء المحكمين: قام معدو المقياس بالتأكد من صدق الاستبانة من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين في قسم علم النفس في جامعة السلطان قابوس، وتم إجراء بعض التعديلات والصيغات التي لم تتفق مع البيئة العُمانية. والفقرات تم تعديلها هي: الفقرة ٩ من بعد المصادر الأكاديمية للإجهاد، والفقرة ١٦ لبعد المصادر المالية، والفقرة ١١ للمصادر الصحية للإجهاد، وقد بلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين أكثر من ٩٠٪.

ب - الاتساق الداخلي: من خلال البيانات المستمدة من تطبيق الأداة على أفراد العينة تم التأكد من وضوح تعليمات المقياس وعباراته للطلاب، كما تم تعرف مدى اتساق العبارات من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه بعد حذف درجة العبارة ذاتها، وقد تبين أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بكل عبارة بالبعد الذي تنتمي إليه أقوى من انتمائها للأبعاد الأخرى، وهذا يدل على تمايز العبارات في ارتباطها بالأبعاد التي تنتمي إليها، وبذلك يكون المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٣٠) عبارة. كما هو موضح في الجدول رقم (٥).

الجدول رقم (٥)

قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الإجهاد النفسي

رقم العبارة	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
١	***٠,٥٠٨	***٠,٢٢٨	*٠,١٧٢
٢	***٠,٣٠٥	***٠,٧٨٧	٠,٠٠٩
٣	***٠,٤٦٥	***٠,٦٦١	***٠,٢١٤
٤	***٠,٢٧٠	***٠,٨١٨	٠,٠١٥
٥	***٠,٢٥٧	***٠,٨١١	٠,١٠١
٦	***٠,٥٣٤	***٠,٢٩١	***٠,٢٣٤

تابع / الجدول رقم (٥)
قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه
في مقياس الإجهاد النفسي

رقم العبارة	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث
٧	**٠,٤٧٧	**٠,٣٦٣	**٠,٣٠٤
٨	**٠,٦٢٨	٠,٢٧١	**٠,٣٠١
٩	**٠,٦٠٠	**٠,٣٧٦	**٠,٣٣٥
٠	**٠,٣٩٥	*٠,١٧٨	**٠,٨١٨
١	**٠,٤٤٤	٠,١٢٥	**٠,٨٢٣
١٢	**٠,٤٩٠	**٠,٢٨٣	*٠,١٥٩
١٣	**٠,٦٣٦	**٠,٢٨٠	**٠,٢٢٠
١٤	**٠,٥٢٤	*٠,١٨٨	**٠,٣٥٤
١٥	**٠,٥٢٤	*٠,١٨٨	*٠,١٧٩
١٦	**٠,٤٥٢	**٠,٧٣١	٠,١٤٠
١٧	**٠,٥٠٣	**٠,٢٨٦	*٠,١٧٨
١٨	**٠,٤٤٢	*٠,٢٠٨	*٠,١٥٨
١٩	*٠,١٦٨	٠,١٣٥	٠,٠٤٩
٢٠	*٠,٢٠٣	*٠,١٩٤	٠,١٠٤
٢١	**٠,٥١٦	**٠,٢٢٣	**٠,٢٩٧
٢٢	**٠,٢٩٠	٠,٠٩٥	**٠,٦٧٥
٢٣	**٠,٤٥٥	٠,١١٥	**٠,٤١٤
٢٤	**٠,٥٤٧	**٠,٣٠٨	**٠,٢٠٢
٢٥	**٠,٤٥٢	**٠,٢٥٩	*٠,١٥٠
٢٦	**٠,٥٤٦	**٠,٢٤٤	**٠,٢٥٢
٢٧	**٠,٥٦٧	*٠,١٩٩	*٠,١٨٦
٢٨	**٠,٥٩٩	٠,١٦٢	**٠,٣٤٠
٢٩	**٠,٥٥٩	*٠,١٦٩	**٠,٢٩٩
٣٠	**٠,٣٤٧	**٠,٢٢١	**٠,٢٧٧

ج - **اتساق الأبعاد:** للتأكد من صدق اتساق الأبعاد الثلاثة بعضها مع بعض وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد الثلاثة مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد أوضحت النتائج أن جميع قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية كانت دالة إحصائياً عند مستوى دلالة ٠,٠١؛ مما يشير إلى صدق الأبعاد للمقياس.

٢ - **ثبات مقياس الضغوط النفسية:** لقد قام حسن والمحززي وإبراهيم (٢٠٠٧م) بحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيم ألفا مساوية لـ (٠,٨٨)، ويتضح من هذه القيمة أن معامل الثبات مرتفع، مما يؤكد صلاحية المقياس للاستخدام، كما كانت قيم معاملات الثبات للأبعاد على التوالي هي: (٠,٨٥، ٠,٩١، ٠,٨٧)، وكانت هذه القيم أيضاً مرتفعة؛ مما يؤكد صلاحية استخدام المقياس في البيئة العُمانية. كما قام الباحث في الدراسة الحالية بالتأكد من ثبات المقياس وأبعاده باستخدام معامل ألفا كرونباخ، وكانت قيم ألفا مساوية (٠,٩١) للمقياس ككل، و(٠,٨٩، ٠,٨٩، ٠,٩١) على الأبعاد على التوالي.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

أولاً - **عرض نتائج الدراسة:** قبل الإجابة عن فرضية الدراسة وتساؤلاتها تم إجراء عدد من التحليلات الإحصائية، مثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة. والجدول رقم (٦) يوضح ذلك.

الجدول رقم (٦)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة ومجالاتها

المتغير	عدد الفقرات	التدريج	المتوسط	الانحراف المعياري
الصلابة النفسية (التحدي)	١٣	٤ - ١	٢,٧٢٧	٠,٣٣٧
الصلابة النفسية (التحكم)	١٤	٤ - ١	٢,٤١٤	٠,٥٢٢
الصلابة النفسية (الالتزام)	١٣	٤ - ١	٢,٨٩٢	٠,٣٥١

تابع / الجدول رقم (٦)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة ومجالاتها

الانحراف المعياري	المتوسط	التدريج	عدد الفقرات	المتغير
٠,٢٩٢	٢,٧٥٥	٤ - ١	٤٠	الصلابة النفسية (الكلي)
٠,٤٨٢	٢,٩٠٢	٤ - ١	٤	الشعور بالأمل (قوة الأهداف)
٠,٣٨٦	٢,٦٧٦	٤ - ١	٤	الشعور بالأمل (سبل تحقيق الأهداف)
٠,٤٩٩	٢,٨٠٢	٤ - ١	١٠	الشعور بالأمل (الرضا عن الحياة)
٠,٣٠٩	٢,٨٣١	٤ - ١	١٨	الشعور بالأمل (الكلي)
٠,٥٥٤	٣,٣٤٤	٥ - ١	٢٢	الضغوط الأكاديمية
٠,٩٢٠	٢,٦٥٣	٥ - ١	٥	الضغوط الصحية
١,٠٦١	٢,٧٧٢	٥ - ١	٣	الضغوط المالية
٠,٦٦٦	٢,٩٢٣	٥ - ١	٣٠	الضغوط (الكلي)
٠,٤٠٧	٢,٨٩٢			التحصيل الدراسي (المعدل الراكمي)

يلاحظ من الجدول رقم (٦) أن متوسط الصلابة النفسية وأبعاده الثلاثة أعلى من المتوسط النظري البالغ (٢) لدى عينة الدراسة؛ إذ بلغ متوسط إجابات الطلبة على جميع فقرات المقياس (٢,٧٥٥)، وكان متوسط إجابات الطلبة عن بعد الالتزام أكبر من متوسطي التحكم والتحدى. كما يشير الجدول إلى وجود مستويات أعلى من المتوسط النظري البالغ (٢) على مقياس الشعور بالأمل وأبعاده الثلاثة لدى طلبة الجامعة؛ إذ بلغت قيمة المتوسط (٢,٨٣١)، وكان متوسط إجابات الطلبة على بعد قوة الأهداف أكبر من البعدين الآخرين (سبل تحقيق الأهداف والرضا عن الحياة). أما بالنسبة لمتوسط إجابات الطلبة عن الضغوط النفسية، فكان مقارنة للمتوسط النظري البالغ (٣)؛ إذ بلغت قيمة المتوسط (٢,٩٢٣)، وكانت الضغوط المرتبطة بالمصادر الأكاديمية هي الوحيدة التي تمثل الضغوط لدى الطلبة، أما مصادر الضغوط المالية والصحية فقد كانت أقل من المتوسط النظري.

ولكي تتم الإجابة عن فرضية الدراسة وتساؤلاتها تم إجراء عدد من التحليلات الإحصائية؛ حيث تم حساب قيم معامل الارتباط، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج، وتحليل المسار، كما هو موضح فيما يلي:

١ - الإجابة عن فرضية الدراسة (توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة على مقياس (الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية) ودرجات الطلبة في التحصيل الدراسي. ومن أجل التحقق من فرضية الدراسة، تم استخراج معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة، والجدول رقم (٧) يبين ذلك.

الجدول رقم (٧)
مصفوفة الارتباطات بين متغيرات الدراسة

المتغير	الصلابة النفسية	الشعور بالأمل	الضغط النفسية	التحصيل الدراسي
الصلابة النفسية	١,٠٠			
الشعور بالأمل	**٠,٤٧٥	١,٠٠		
الضغط النفسية	- **٠,١٤٨	- **٠,٢٦٨	١,٠٠	
التحصيل الدراسي	**٠,٣١٥	**٠,٢٦٣	- **٠,٢٥٥	١,٠٠
* مستوى الدلالة أقل من ٠,٠٥ ** مستوى الدلالة أقل من ٠,٠١				

يتضح من الجدول رقم (٧) وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بمستوى (٠,٠١) بين كل من درجات الطلبة على مقياسي الصلابة النفسية والشعور بالأمل وتحصيلهم الدراسي؛ وقد بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٣١٥، ٠,٤٧٥) على التوالي.

وبناءً على ما تقدم يمكن قبول الفرضية التي تؤكد وجود علاقة دالة بين كل من (الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغط النفسية) مع التحصيل الدراسي.

٢ - الإجابة عن التساؤل الأول: أي المتغيرات (الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغط النفسية، متغير جنس الطالب، ونوع الكلية) أكثر قدرة على التنبؤ بالتحصيل الدراسي للطلبة؟.

لتحديد المتغيرات التي تفسر أكبر قدر من التباين في التحصيل الدراسي، تم حساب إحصائيات معامل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج Stepwise Mult - Reg (SMR) على اعتبار التحصيل الدراسي متغيراً تابعاً وبقية المتغيرات (الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغط النفسية، والجنس، والتخصص) مستقلة، والنتائج موضحة في الجدول رقم (٨).

الجدول رقم (٨)

معامل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي لتحديد أهم المتغيرات المستقلة التي يمكن أن يعتمد عليها في التنبؤ بالتحصيل الدراسي

رقم الخطوة	المتغير المستقل	معامل الارتباط المتعدد	معامل التحديد	التغير في معامل التحديد	معامل الانحدار B	معامل الانحدار Beta	قيمة "ف"
١	الصلابة النفسية	٠,٣١٥	٠,٠٩٩	٠,٠٩٥	٠,٣٤٩	٠,٢٥٠	**٢٢,٣٣٨
٢	الضغط النفسية	٠,٣٥٠ -	٠,١٢٣	٠,١١٤ -	٠,١١٩ -	٠,١٩٥ -	**١٤,١١٨
٣	الشعور بالأمل	٠,٣٨٩	٠,١٥١	٠,١٣٨	٠,٢٥٩	٠,١٩٦	**١١,٩١٧

** مستوى دلالة أقل من ٠,٠١

يتبين من الجدول رقم (٨) أن متغير الشعور بالأمل هو أفضل متغيرات الدراسة الإيجابية من حيث القدرة على تفسير أكبر قدر من التباين في التحصيل الدراسي، ثم تأتي الصلابة النفسية في المرتبة الثانية من حيث تفسير التباين بناء على الانحدار المعياري (بيتا)، وتأتي الضغوط النفسية في المرتبة الثالثة، ولكن معامل تحديدها (بيتا) قد جاء سالباً، فهذا يعني أن العلاقة عكسية بين الضغوط النفسية والمتغير التابع للتحصيل الدراسي، فكلما زادت الضغوط النفسية انخفض مستوى التحصيل الدراسي.

وتبين نتائج التحليل أن قيمة معامل الارتباط المتعدد لمتغيرات الدراسة (الصلابة والأمل والضغوط) قد بلغت (٠,٣٨٩)، وكان دالاً إحصائياً عند مستوى أقل من (٠,٠١)؛ حيث بلغت القيمة الفائية (١١,٩١٧)، ويعني ذلك أن

(١٥,١٪) من التباين في التحصيل الدراسي يمكن تفسيره بمعرفة هذه المتغيرات الثلاثة.

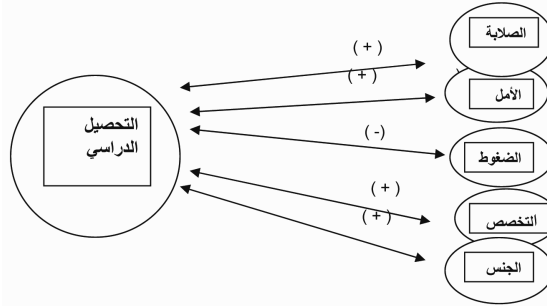
أما بالنسبة لبقية المتغيرات (الجنس، التخصص) فقد أكدت نتائج التحليل أن هذين المتغيرين لا يفسران أية نسبة من التباين في التحصيل الدراسي.

وبناءً على ما تقدم تمت الإجابة عن التساؤل الذي ينص على ما يأتي: أي من المتغيرات المستقلة أكثر قدرة على التنبؤ بالتحصيل الدراسي؟

٣ - الإجابة عن التساؤل الثاني: أي المتغيرات (الصلابة النفسية، الشعور بالأمل، والضغط النفسية، متغير جنس الطالب، ونوع الكلية) ذو تأثير على التحصيل الدراسي للطلبة؟

للإجابة عن هذا التساؤل تم تطبيق أسلوب تحليل المسار (Path Analysis) من الخطوات الآتية:

أولاً - تحديد النموذج السببي الذي من خلاله يتم التحليل؛ وقد افترض الباحث نموذجاً سببياً بناءً على نتائج الدراسات السابقة لتفسير العلاقة الارتباطية بين المتغيرات موضع الدراسة (الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغط النفسية، متغير جنس الطالب، ونوع الكلية). وفيما يلي النموذج المقترح موضحاً عليه الإشارات المفترضة بين المتغيرات:



الشكل رقم (١) - النموذج المقترح

ويعتبر الباحث أن متغير التحصيل الدراسي هو المتغير التابع، و(الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، ومتغير جنس الطالب، ونوع الكلية) هي المتغيرات

التي ترتبط إيجابياً بالتحصيل الدراسي، أما متغير الضغوط النفسية فيرتبط ارتباطاً سلبياً بالتحصيل الدراسي.

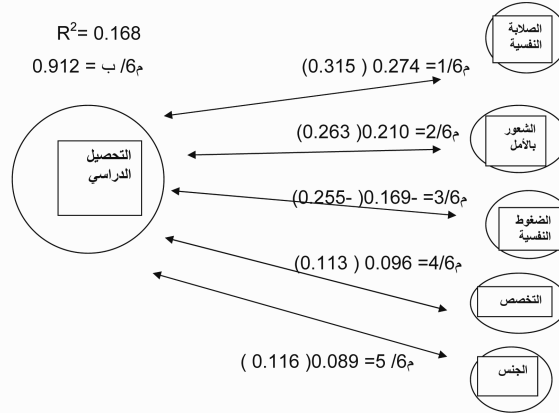
ب - إيجاد المصفوفة الارتباطية بين متغيرات الدراسة:

وقد تم استخراجها سابقاً في الجدول رقم (٨)؛ حيث رآوح معامل الارتباطات بين (٠,١٣٥ - ٠,٤٧٥).

ج - إن معامل تحليل المسار يشير إلى التأثير المباشر للمتغير المستقل على المتغير التابع؛ ولأن معاملات المسار مساوية لأوزان الانحدار المعيارية فإن الخطوة التالية من تحليل المسار هي إجراء تحليل الانحدار للمتغيرات المستقلة على المتغير التابع، وهو التحصيل الدراسي كمتغير تابع (وقد تم استخراج معامل الانحدار بالحاسب الآلي عن طريق برنامج SPSS) للإجابة عن التساؤل السابق.

النموذج السببي :

بالتعويض عن قيم معاملات المسار في النموذج السببي الذي يفترضه الباحث لتفسير العلاقات بين المتغيرات، وكذلك عن المصفوفة الارتباطية بقيم معاملات الارتباط في النموذج أيضاً، نجد النموذج السببي الأساسي الموضح في الشكل رقم (٢).



الشكل رقم (٢) - النموذج السببي الأساسي

* (القيمة الموجودة خارج الأقواس هي قيمة بيتا & والقيمة الموجودة بين القوسين هي قيمة معامل الارتباط)

وبفحص قيم المسار في النموذج السببي الأساسي، وجد الباحث أنه بالنسبة لعينة الدراسة الحالية لا يمكن حذف أي من مساراتها؛ لأن جميع المسارات قيم معاملاتها أكبر من (٠,٠٥).

د - حساب مسارات البواقى في النموذج : يشير النفيهي (١٩٩٩م) أن بدهوزر Pedhozur (1982م) بيم كيفية حساب معامل مسار البواقى بالنسبة للمتغير التابع من معرفة قيمة مربع معامل الارتباط المتعدد الدال على التباين المشترك للمتغير التابع الناتج عن المتغيرات المستقلة المؤثرة عليه؛ وذلك من المعادلة الآتية:

$$\text{معامل مسار البواقى (م ب)} = ١ - ٢ \text{ ومن ثم فإن م ب} = ١ - ٠,١٦٨ = ٠,٩١٢$$

هـ - اختبار صحة النموذج: أشار (النفيهي، ١٩٩٩م) إلى أن Lee, 1977 يرى أن اختبار كا^٢ لحسن المطابقة يقارن بين قيمة التباين المشترك (R²) الموضح بالنموذج السببي الأساسي وقيمة التباين المشترك (R²) الموضحة في النموذج السببي بعد الحذف، فكلما كانت الفروق طفيفة بينهما، فإن هذا يعني سلامة النموذج المفترض للتعبير عن العلاقات السببية بين المتغيرات وصحته. وبما أن النموذج السببي الأساسي لم تحذف منه أي من المسارات، فإن النموذج السببي الأساسي هو نفسه السببي المعدل، ومن ثم فهما متطابقان تمام التطابق؛ مما يؤكد تناسق النموذج الموضوع وصحة قيم معاملات المسار المحسوبة.

و - مناقشة النموذج النهائي:

من أجل التأكد من التباين الكلي للمتغير التابع (التحصيل الدراسي) الذي يجب أن يساوي (واحد صحيح) ومن أجل أن يعبر عن التحديد الكلي للمتغير سواء كان من المتغيرات المستقلة أو البواقى (حسين، ١٩٨٨م؛ النفيهي، ١٩٩٩م)، تم حساب التباين الكلي للمتغير التابع من خلال المتغيرات المستقلة (الصلابة النفسية، والشعور بالأمل، والضغط النفسية، والجنس، والتخصص)، والبواقى (المتغيرات الأخرى التي تدخل في الدراسة)، وقد كانت على النحو الآتي:

$$\begin{aligned} \text{التباين الكلي للمتغير التابع (التحصيل الدراسي)} &= (\text{م ب}) + ٢ + ١ \\ &= (٠,٩١٢) + ٢ + ٠,١٦٨ = ٠,٨٣٢ + ٠,١٦٨ = ١ \end{aligned}$$

وبما أن التباين الكلي للمتغير التابع يساوي (١) فإن هذا يعني صحة النموذج، حيث أمكن تفسير تباين المتغير التابع من خلال المتغيرات المستقلة التي ساهمت بنسبة ١٦,٨٪ من التباين الكلي للتحصيل الدراسي، بينما ساهمت متغيرات البواقي التي لم تدرس بنسبة ٨٢٪ من تباين التحصيل الدراسي لدى عينة الدراسة.

ثانياً - تحديد الأثر المباشر وغير المباشر لارتباط كل متغير في النموذج:

يشير كل من Kerlenger & Pedhazur (1973) إلى أن الأثر المباشر لمتغير مستقل على متغير تابع يتمثل في معامل المسار من المتغير المستقل إلى المتغير التابع، وللحصول على قيمة مجموع التأثيرات الكمية غير المباشرة لمتغير مستقل على متغير تابع يجب أن تطرح قيمة التأثير المباشر المتمثلة في معامل المسار بينهما من قيمة معامل الارتباط (م - ر) (النفيهي، ١٩٩٩م). أما في حالة تساوي قيمة (م) مع قيمة (ر) فيشير Lee 1977 إلى أن ذلك يدل على التأثير المباشر فقط، وعندما لا يتساويان، فإن ذلك يدل على تأثير مباشر وغير مباشر (حسين، ١٩٨٨م). والجدول رقم (٩) يوضح ذلك.

الجدول رقم (٩)

الآثار المباشرة وغير المباشرة وغير السببية لمتغيرات الدراسة على التحصيل الدراسي

المتغير	معامل ارتباطها بالتحصيل	الآثار المباشرة	الآثار غير المباشرة
الصلابة النفسية	٠,٣١٥	٠,٢٥٠	٠,٠٦٥
الشعور بالأمل	٠,٢٦٣	٠,١٩٦	٠,٠٦٧
الضغوط النفسية	٠,٢٥٥-	٠,١٩٦-	٠,٠٥٩
التخصص	٠,١١٣	٠,٠٩٦	٠,٠١٧
الجنس	٠,١١٦	٠,٠٨٩	٠,٠٢٧

إن الصلابة النفسية لها تأثير إيجابي مباشر وغير مباشر على التحصيل الدراسي، ويرجع تأثير هذا الفرق بين معامل المسار ومعامل الارتباط، وهو (٠,٠٦٥)، ويرجع التأثير أيضاً غير المباشر إلى ارتباط الصلابة النفسية بالمتغيرات المستقلة الأخرى، حيث يرتبط بالشعور بالأمل ارتباطاً دالاً وجيداً (٠,٤٧٥)، ويرتبط بالضغط النفسية ارتباطاً دالاً وسالباً، في حين يرتبط بمتغير الجنس والتخصص، ارتباطاً ضعيفاً.

أما متغير الشعور بالأمل فله أيضاً تأثير إيجابي مباشر وغير مباشر على التحصيل الدراسي، ويرجع هذا التأثير إلى الفرق بين معامل المسار ومعامل الارتباط وهو (٠,٠٦٧)، كما يرجع التأثير غير المباشر إلى ارتباطه بالعوامل المستقلة الأخرى؛ حيث ترتبط بالصلابة النفسية ارتباطاً دالاً وجيداً، ويرتبط بالضغط النفسية ارتباطاً دالاً وسالباً، في حين يرتبط مع الجنس والتخصص ارتباطاً ضعيفاً.

أما الضغوط النفسية فلها تأثير سالب مباشر وغير مباشر على التحصيل الدراسي، ويرجع هذا التأثير إلى الفرق بين معامل المسار ومعامل الارتباط وهو (٠,٠٥٩) ويرجع أيضاً التأثير غير المباشر إلى ارتباط الضغوط النفسية بالمتغيرات المستقلة الأخرى.

كما أن متغير الجنس والتخصص لهما تأثير مباشر وغير مباشر على التحصيل الدراسي، ويرجع هذا التأثير إلى الفرق بين معامل مسارهما ومعامل ارتباطهما، وهو (٠,٠١٧؛ ٠,٠٢٧) كما يرجع تأثيرهما غير المباشر إلى ارتباطهما بالعوامل المستقلة الأخرى.

وبناءً على ماتقدم أمكن الإجابة عن التساؤل الثاني الذي ينص على ما يأتي: أي من المتغيرات المستقلة ذو تأثير على التحصيل الدراسي؟

ثانياً - مناقشة النتائج:

لقد أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة ذات دلالة إحصائية موجبة بين كل من الصلابة النفسية والشعور بالأمل والتحصيل الدراسي، وهذا يعني أنه

كلما كان الطالب أكثر صلابة وشعوراً بالأمل كان تحصيله الدراسي مرتفعاً على الرغم من الضغوط النفسية التي يعانيتها؛ لأن العلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي كانت دالة وسالبة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Michelle, 1999؛ Lease, 1999؛ Patton & Goldenberg, 1999) التي وجدت علاقة بين درجات الطلبة على مقياس الصلابة النفسية وتحصيلهم الدراسي. ومع دراسة (Snyder & Shorey, 2002؛ Snyder, et al, 1997:1998: 2005). ويتضح أيضاً أن هناك علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين إجابات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي، وقد يعود السبب في ذلك إلى أن الطلبة لم يشتكوا من الضغوط الصحية والمالية بسبب توفير إدارة الجامعة للعلاج الصحي المجاني من خلال مستشفى الجامعة وعيادة الطلبة، بالإضافة إلى المخصصات المالية للطلاب والأقسام الداخلية والتغذية المجانية للطلقات، ولكنهم اشتكوا من الضغوط الأكاديمية التي بلغ متوسطها الحسابي (٣,٣٤٤). علماً أن المتوسط الحسابي للضغوط النفسية للطلبة قريب من المتوسط النظري؛ إذ بلغ (٢,٩٢٣)، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (حسن والمحرزي وإبراهيم، ٢٠٠٧م؛ Bolger, 1999). ويتضح كذلك أن هناك علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين درجات الطلبة على مقياس الصلابة النفسية والشعور بالأمل وإجاباتهم على مقياس الضغوط النفسية، وهذا يعني أنه كلما ارتفعت درجات الطلبة في الصلابة النفسية والشعور بالأمل قلت معاناتهم من الضغوط النفسية، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من (Lease, 1999, 1997؛ أحمد ١٩٩٧م؛ Snyder, et al, 1997).

والجدير بالذكر أن نشير إلى أن قيم معامل الارتباط كانت متوسطة بين الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي من جهة، والشعور بالأمل من جهة أخرى، على الرغم من أنها تؤكد أن طبيعة العلاقة إيجابية، وأن هناك مؤشرات على أن التحصيل الدراسي للطلاب يزداد بازدياد درجته في الصلابة النفسية والشعور بالأمل، وأنهما يقدمان مؤشرات على دلالاتهما العملية، حيث إن قيمة ما تفسرهما من تباين في التحصيل الدراسي بلغ (١٥٪). وهذه النسبة تعتبر

مقبولة إذا نظرنا إلى نتائج الدراسات السابقة، التي توصلت إلى عوامل كثيرة ذات تأثير على التحصيل الدراسي وخاصة العوامل الذاتية، مثل تحديد التخصص (Lewallen, 1993؛ المزروعى، ١٩٩٦م؛ حسن، ٢٠٠٣م)، والعبء الدراسي (البيلالوي وآخرون، ١٩٩٢م، حسن، ٢٠٠٣م)، والسكن الجامعي (المزروعى، ١٩٩٦م؛ حسن، ٢٠٠٣م) ونسبة الثانوية (الثبتي، ١٩٩٥م؛ الخضر، ١٩٩٦م؛ المقوشي، ٢٠٠١م، حسن، ٢٠٠٣م). والقدرات العقلية، مثل، دراسة حسن وعبد الوارث، ١٩٩٥م (موسى، ١٩٩١م)؛ والعوامل غير المعرفية - الاتجاهات، دافع الإنجاز، مستوى الطموح - مثل، دراسة أبو هلال وإتكينسون، ١٩٩٠م؛ عارف، ١٩٩٢م (موسى، ١٩٩٦م). والعوامل الأسرية، مثل، دراسة عبد الرحيم، ١٩٩١م (موسى، ١٩٩٦م). والعوامل المعرفية الوجدانية (Linder, et al, 1991؛ الشمراني، ١٩٩٦م؛ Griffin & Franklin, 1996).

أما بالنسبة لمتغيري الجنس والتخصص فإنهما لم يفسرا أي نسبة من التباين في التحصيل الدراسي، وربما يعود ذلك إلى توافر فرص مماثلة تقدمها الجامعة لكل من الطلاب والطالبات، بالإضافة إلى أن جامعة السلطان قابوس تشترط في قبول طلابها في التخصصات الإنسانية والعلمية الحصول على درجات مرتفعة في المرحلة الثانوية؛ إذ لا تقل نسبهم في المرحلة الثانوية عن تقدير جيد جداً. علماً أن الطلبة في كلا التخصصين يعانون الضغوط الأكاديمية فقط. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (النفهي، ١٩٩٩م) واختلفت مع نتائج دراسة (Lease, 1999) بالنسبة لمتغير الجنس في الصلابة النفسية.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Snyder & et a, 1998) واختلفت مع نتائج دراسة (عبدالصمد، ٢٠٠٥م) بالنسبة لعلاقة الجنس بمتغير الشعور بالأمل، بينما اتفقت مع نتائج دراسة (عبدالصمد، ٢٠٠٥م) من حيث علاقة متغير التخصص بالشعور بالأمل.

وأوضحت نتائج الدراسة أن هناك تأثيراً مباشراً وغير مباشر للصلابة النفسية والشعور بالأمل، والضغط النفسية، والجنس، والتخصص، كما هو موضح في الجدول رقم (٨).

توصيات الدراسة ومقترحاتها:

- ١ - تصميم برامج تربوية وإرشادية لتدريب الطلبة في الجامعات على تطبيقات نظريتي الصلابة النفسية والأمل وكيفية تحقيق الأهداف، لأنهما يرتبطان بالتحصيل الدراسي المتميز داخل الحجرات الدراسية.
- ٢ - تطوير مقررات علم النفس والصحة النفسية لطلبة الجامعات تتضمن موضوعات علم النفس الإيجابي، ومنها الصلابة النفسية والشعور بالأمل، لما لهما من دور فعال في التقليل من الضغوط الأكاديمية للطلبة.
- ٣ - إجراء دراسة تشمل متغيرات متعددة ومتنوعة لعلها تفسر لنا تبايناً أعلى؛ لأن متغيرات الدراسة الحالية لا تفسر إلا (١٥٪) من التباين في التحصيل الدراسي.

المراجع

أولاً - المراجع العربية:

- أبو ناهية، صلاح الدين، (١٩٩٤م)، إدراك موضوع الضبط وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الأساسي بقطاع غزة، مجلة علم النفس، ٣٠، ص ص ١٤٠-١٤٨.
- أحمد، عماد محمد، (١٩٩٧م)، الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات وسطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ١٧(٧)، ص ص ٢٢-٥١.
- بهنام، شوقي يوسف، (٢٠٠٥م)، قياس مستوى الأمل لدى عينة من طلبة كلية التربية، مجلة شؤون اجتماعية، ٨٧ (٢٢)، ص ٨٠.
- البيلاوي، حسين حسين وآخرون، (١٩٩٢)، الإرشاد الأكاديمي في جامعة قطر واقعه ومشكلاته، مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، ص ص ٦١-٨٤.
- الثبتي، ضيف الله، (١٩٩٥م)، عوامل التنبؤ بدرجات طلاب أم القرى في مادة التربية العملية، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة الكويت، ٩ (٣٤)، ص ص ٧٥-١٣٥.
- جبر، جبر محمد، (٢٠٠٥م)، علم النفس الإيجابي، المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق، كلية التربية، قسم الصحة النفسية، ١٥-١٦ مارس، ص ص ٨٧ - ٩٤.
- حسن، عبدالحميد سعيد، (٢٠٠٣م)، العوامل المؤثرة في المعدل التراكمي لطلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، ١(٣)، ص ص ١١-٤٢.
- حسن، عبدالحميد سعيد، والمحززي، راشد، وإبراهيم، محمود محمد، (٢٠٠٧م)، جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية واستراتيجيات

- مقاومتها، **مجلة العلوم التربوية**، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة، بحث مقبول للنشر.
- حسين، فاطمة، (١٩٨٩م)، دراسة لموضوع الضبط والمخاطرة والاعتماد والاستقلال عن المجال في إسهامها في اتخاذ القرار لدى طلاب المرحلتين الثانوية والجامعية بمدينة المنيا، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنيا.
 - حمادة، لولوة وعبدالطيف حسن، (٢٠٠٣م)، الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية، ١٢ (٢)، ص ص ٢٢٩-٢٧٢.
 - الخضر، عثمان حمود، (١٩٩٦م)، العوامل المؤثرة في الأداء الأكاديمي لطلبة علم النفس بجامعة الكويت، **المجلة التربوية**: ١٠ (٤٠)، ص ص ١٤١-١٦٩.
 - خلف الله، زينب، (١٩٩٣م)، مركز الضبط وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة دراسات نفسية، ٣، ص ص ٣٩٧-٤١١.
 - الخنجي، خالد محمد فرج، (٢٠٠٦م)، علم النفس الإيجابي وتجويد الحياة، بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة، قسم علم النفس، كلية التربية- جامعة السلطان قابوس، مسقط ١٧-١٩ ديسمبر، ٢٠٠٦م.
 - داود، عزيز حنا، والطيب محمد عبدالظاهر؛ والعبيدي ناظم هاشم، (١٩٩١م)، الشخصية بين السواء والمرض، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
 - سلامة، ممدوحة محمد، (١٩٩١م)، المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسية، ١ (٣)، ص ص ٤٧٥-٤٩٦.
 - الشمراني، منصور، (١٩٩٦م)، العلاقة بين الأسلوب المعرفي ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب الصف الثالث

- المتوسط بمدينة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- الضامن، منذر عبد الحميد وحسن؛ عبد الحميد سعيد، (٢٠٠٨م)، قيم العمل ودورها في جودة الحياة لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، ٥ (عدد خاص التربية وعلم النفس)، ص ص ٢٥ - ٤٧.
- عبادة، نهال صلاح سليمان، وعبد الوهاب، هدى عبد الحميد، (٢٠٠٥م)، العلاقة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وإدراك النجاح للاعبين الأنشطة الرياضية ذوي الاحتياجات الخاصة، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية، جامعة المنوفية، ٣ (٢٠)، ص ص ٢٠٥-٢٤٩.
- عبدالصمد، فضل إبراهيم، (٢٠٠٥م)، الشعور بالأمل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا " دراسة في ضوء علم النفس الإيجابي"، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ٥ (١٨)، ص ص ٣٢-٨٠.
- عبدالصمد، فضل إبراهيم، (٢٠٠٢م)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا "دراسة سيكومترية إكلينيكية" مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ٢ (١٧)، ص ص ٢٢٩ - ٢٨٤.
- علاء الدين، جهاد محمود، (٢٠٠٥م)، التحصيل الأكاديمي والعصابية لدى عينة من طلبة الجامعة الهاشمية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، ٦ (٤)، ص ص ٦١ - ٩٧.
- المزروعى، حفيظ حمد حافظ، (١٩٩٦م)، علاقة بعض العوامل المستقلة بالمعدل التراكمي لطلاب وطالبات والمعلمات بكلية العلوم

- التطبيقية بجامعة أم القرى، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ١٠(١)، ص ص ١٩٢-٢٣٩.
- المقوشي، عبدالله بن عبدالرحمن، (٢٠٠١م)، القيمة التنبئية للمعدل العام ومستوى التحصيل في مادة الرياضيات في المرحلة الثانوية لأداء الطالب أو الطالبة في الكليات العلمية بجامعة الملك سعود، رسالة الخليج العربي، ١١ (٧٨)، ص ص ٥١-٧٢.
- موسى، نجات زكي، (١٩٩٦م)، التحصيل الدراسي كنتاج لتغيرات معرفية وواقعية وانفعالية واجتماعية لدى طلاب شعبة اللغة العربية بكلية التربية- جامعة المنيا. مجلة البحث في التربية وعلم النفس، ٣(٩)، ص ص ١٩٠-٢٣٠.
- النفهه، عابد عبدالله، (١٩٩٩م)، التنبؤ بالتحصيل الدراسي من خلال الأسلوب المعرفي (الاعتماد والاستقلال) ووجهة الضبط وبعض المتغيرات الأخرى لدى طلاب جامعة أم القرى وطالباتها، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، كلية التربية، جامعة المنيا، ٢(١٢)، ص ص ٥٠-٩٥.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Abouserie, R. (1995), Self-Esteem and achievement motivation as determinants of student's approaches to studying. *Studies in Higher Education*. 20(19-26).
- Ackerman, P. & Heggestad, L. (1997), Intelligence as process and knowledge an integration for adult development and application. In W. Rogers, & A. Fisk, et al. (eds) *Aging and Skilled Performance: Advances Theory and Application*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. (139-156).
- Affleck, G., & Tennen, H. (1996), Construing benefits from adversity; Adaptation significance and dispositional underpinnings. *Journal of Personality*, 64, 899-922.
- Amat, Salley. (2006), The relationship of assertiveness and hardiness to college adjustment among international students. *Databases Selected: Dissertation & Theses. University of Wyoming*.

- <http://proquest.umi.com.pqdweb?index=20&did=1216741311&Srchmode=1&sid=1>.
- American Psychology Association.(2007), APA dictionary of psychology. Washington, DC: Author.
- Anastasi, A. (1998), *Psychological testing*. New York. Mcmillan.
- Bacon, S.F. (2005), Positive psychology's two cultures. *Review of Gene-ral Psychology*. 9,181-192.
- Barnum, B.D.; Snyder, C.R. ; Rapoff, M.A.; Mani, M.M. & Thomson, R. (1998), Hope and social support in the psychological adjustment of pediatric burn survivors and matched controls. *Children's Health Care*. 27,15-30.
- Bartone,P, T. (1999), Hardiness protects against war- related stress in army reserve forces. *Consulting Psychology Journal*, 51,72-82.
- Bartone, P, T. (2006), Resilience under military operational stress: can leaders influence hardiness, *Psychology*,18(Suppl.), S131-S148.
- Bernard, L.C.,Hatchison, S., Lavin,A.,& Pennington. (1996), Ego Strength, hardiness, self-esteem, self- efficacy optimism, and mal-adjustment: health related personality constructs and the " Big Five" health of personality. *Assessment*. 3(2),115-131.
- Bolger, M.A. (1997), *An exploration of college student stress*. Ed. D. dissertation. college of education. The Pennsylvania State University, USA.
- Bonanno, G.A. (2004), Loss trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*. 59(1), 20-21.
- Brooks, Mirella V. (2005), Health related hardiness and psychological adaptation in individuals with inherited bleeding disorders and other chronic illness. *Databases Selected: Dissertation & Theses*. University of Hawaii at Manoa. <http://proquest.umi.com.pqdweb?index=20&did=1042535151&Srchmode=1&sid=1&F>.
- Chamorro -Premuzic,T. & Furnham, A. (2003), Personality predicts aced performance: evidence from two longitudinal university samples. *Journal of Research in Personality*, 37, 319-336.

- Chang, E. C. (1998), Hope, problem-solving ability, and coping in a college student population: some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*. 54,953-962.
- Cox, T., & Ferguson, E. (1991), Individual differences, stress and coping. In Coper, C., & Payne, R. (Eds.). *Essays in personality, and stress: Individual differences in the stress process*. Chic ester: John Wiley and Sons.
- Cramer, K. M. & Dyrkacz, L. (1998), Differential prediction of maladjustment scores with Snyder hope subscales. *Psychological Reports*. 83,1035-1041.
- Curry, L.A.; Snyder, C.R.; Cook, D.L.; Ruby, B.C. & Rehm, M. (1997), The role of hope in academic and sport achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*. 73,1257-1267.
- Diseth, A.(2003), Personality and approaches to Learning as predictors of academic achievement. *European Journal of Personality*, 17,143- 155.
- Drum. & Mark, W.(1999), Marriage and stress coping among female college students. *Psychological Reports*, 85(2), 438-447.
- El-Anzi, F. O. (2005), Academic achievement and its relationship with anxiety, self- esteem, optimism, and pessimism in Kuwait students. *Social Behavior and Personality*, 23,95-104.
- Evelyn, D., Monk, L., Milling, A., & Mahmood, A. (1999), Student mental health. *International Journal of Stress Management*, 6(3),215-219.
- Folkman,S. & Mosokowitz, J,T. (2000), Positive Affect and the Other Side of Coping. *American Psychologist*, 55,647-657.
- Fred, L. (2003), Hope: A new positive strength for human resource development. *Human Resource Development Review*. 1,97-114.
- Furnham, A. (1995), The relationship of personality and intelligence to cognitive learning style and achievement. In D. H. Saklofske, & M. Zeidner (eds.) *International Handbook of Personality and Intelligence*. New York Plenum. (397-416).
- Gable, S.L. & Haidt, J. (2005), What (and Why) if positive psychology? *Review of General Psychology*. 9:103-110.

- Gebhardt, W.A. Brosschot, J.F. (2002), Desirability of control: psychometric properties and relationship with locus of control, personality, coping, and mental and somatic complaints in three dutch Samples. *European Journal of Personality*. 16(6),423-438.
- Giora, K. (2002), The effects of stress and desire for control on superstitious behavior. *Personality and Social Psychology*. 28(1),102-108.
- Gordon, R. M.(2001), MMPI/ MMPI-2 Changes in long term psychoanalytic sychotherapy. *Issue in Psychoanalytic Psychology*. 23(1&2),59-79. Retrieve June 26, 2004. <<http://www.mmmpiinfo.com/mmipioutcome.html>> .
- Gottferson, L., (1997), Why g matters: The complexity of everyday life. *Intelligence*, 24, 79-132.
- Gottschalk, L.A. (1974), A hope scale applicable to verbal samples. *Achieves of General Psychiatry*. 30,383-395.
- Grant, A. (2003), The impact of life coaching in goal attainment, met cognition and mental health. *Social Behavior & Personality*. 31(3), 253-264.
- Gray, J.A.(1982), *Neuropsychological Theory of Anxiety: An investigation of the Septalhippocampal System*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Griffin, R. & Franklin, G. (1996), Can college academic performance be predicted using a measure of cognitive style? *Journal of Educational Technology-System's*. 24
- Habibi, Z.(1997), *The relation of Islamic beliefs and practices to mental health of university students. paper presented at the international seminar on counseling and psychotherapy: An Islamic Perspective. August 15-17-1997. Department of Psychology. International Islamic University Malaysia.*
- International, I. S. M.SF. (1990), *Hand book*. Weigh, TLL Bting - England,
- Irving,L.M., Snyder,C. R., & Crowson,J. J., (1998), Hope and the negotiation of cancer fats by college women. *Journal of Personal-ity*,66,195-214.

- Khanna. J.L., & Khanna, P.(1990), Stress as an experienced by medical student. *College Student Journal*, 1, 20-26.
- Kerlinger, F. N., & Pedhazur, E. L., (1991), *Multiple Regression in behavioral Research*, N.Y: Holt, Rinehart and Winston.INC.
- Kobasa, S.C. (1979), Stressful Life Events, Personality and Health: An Injury into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 37(1),1-11.
- Kobasa S.C. (1984), How much stress can you survive? *American Health*. 3:64-67.
- Kobasa, S.C. & Maddi, S.R. & Kohn, S. (1982), Hardiness an health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42(1),168-177. Khon, P. (2000), *Hope and dysphoria: The moderating role of defense mechanisms*. *Journal of Personality*. 68,511-525.
- Kobasa, S.C. & Maddi, S.R. & Connngton, S. (1981), Personality and constitution as mediators in the stress - illness relationship, *Journal of health and social behavior*, 22,368.
- Kopera, Frye, K..F., Saltz, E., Jones, P & Dixon, C. (1991), Factors determining adolescent locus of control contemporary, *Educational Psychology*, 5,90 -99.
- Kwon, P. (2000), Hope and Dysphoria: The moderating role of defense Mechanisms. *Journal of Personality*. 68,511-525.
- Kwon, P. (2002), Hope, defense mechanisms, and adjustment: Implications for false hope and defensive hopelessness. *Journal of Personality*. 70,207-231.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984), *Stress appraisal, and coping*. New York: Springes Publishing.
- Lease, S.H. (1999), Occupational role stressors, coping support. and hardiness as predictors of strain in academic faculty: An emphasis on new and female faculty. *Research in Higher Education*. 40(3),285-307.
- Linder, F. & et al. (1991), The relationship of cognitive style to academic performance among dental students. *Paper presented at*

the Annual Meeting of the Eastern Educational Research Association, Boston. M.A.

- Lockner, J. A. (1998), Social support, Personal hardiness and psychosocial development associated with successful aging. *Dissertation Abstract International*, 59(7),3700.
- Lockwood, Lea Beth. (2006), Enhancing hardiness in Urban adolescent males: A hardiness,curriculum. Databases Selected: Dissertation & Theses. University of Rhode Island.
- Lopez, S.J.; Floyd, R.K.; Ulven, J.C. & Snyder, C.R. (2000), Hope Therapy: Helping clients build a house of hope. *In C.R. Snyder (Ed.), Handbook of Hope: Theory; Measures and Applications. 123-166: San Diego, C.A: Academic Press.*
- Lyn, E.; Charlotte, N.; Alex, R. & Simpson, S. (2002), The Effect of 'Desire for Control' on Intention to Engage In corporate Offending. < *Http://www > . Asc451.com/www/2002/Absr145.Htm.*
- Maddi, S.R. (2002), The story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 54(3), 175-185.
- Maddi, S. R. (2004), The Role of Hardiness and Religiosity in Depression and Anger, *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 1(1),38-49.
- Margo, C. & Simpson, C. (2005), Hope, Disclosure, and Control In The Neo Natal Intensive Care Unit. *Health Communication*. 17(2),191-203.
- McHenry, S.D. (1993), *Hardiness and Student Status as a No cognitive Predictor of Academic Success and Achievement for Generic Baccalaureate Nursing Students. Unpublished Dissertation, Widener U School of Nursing, P.A, US.*
- Michille, M.L. (1999), Hardiness and College Adjustment Identifying Students In Need of Services. *Journal of college Students Development*. 40(3),305-309.
- Musgrave-Marquart, D.; Bromley, S. P. & Dalley, M. B. (1997), Personality, academic Attribution, and Substance use as Predictors

- of Academic Achievement in College Students. *Journal of Social Behavior & Personality*. 12,501-511.
- Navuluri, R.B. (1998), The Relationship between Health-Related Hardiness. Attitude and Self-care Behavior among Adults with Diabetes. *Dissertation Abstract International*. 37(2),592.
 - Onwuegbuzie, A.J. & Daley, C.E. (1999), Relation of Hope too Self-Perception. Perceptual and Motor Skill. 88, 535-540.
 - Osipow, S. H., & Spokane, a. R. (1992), *A Manual for the Occupation stress Inventory*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
 - Ostrow, E., Paul, S.C., Dark, V.J., & Behram, J.A. (1986), Adjustment of Women on campus: Effects of stressful life events, social support, Personal competencies. In Hobfoll, S.E. (Ed.) *Stress Social Support, And Women*. New York: Hemisphere.
 - Oullete, S.C. (1993), Inquiries into Hardiness. In L. Goldberger & S. Bresnity (eds.),. *Handbook of Stress. Theoretical and Clinical aspects (2nd ed)* New York Free Press. 77-100.
 - Patton, T. & Goldenberg, D. (1999), Hardiness and Anxiety as Predictors of Academic Success in First-Year, Full-Time and Part Time RN Students, *Journal of Continuing Education Nursing*. 30(4),158-167.
 - Picher, F. (2006), Subjective Quality of life of young Europeans. Feeling Happy but who knows why?. *Social Indictors Research*, 15(3), 419-444.
 - Porter, L. L. (1998), Hardiness: It's Relationship to Stress In Graduate Nursing Students. *Dissertation Abstract International*. 36-60, 1590.
 - Range, L.M., & Penton, S.R. (1994), Hope, Hopelessness, and Suicidality in College Students. *Psychological Report*, 75, 456-458.
 - Ridgell, S.D.I., & lounsbury, J. W. I. (2004), Predicting Academic Success: General Intelligence, "Big Five " Personality Traits, and Work Drive College Students *Journal*. 38,607-618.
 - Ries, H.T.& Gable, S.L. (2003), *Toward A positive psychology of Relationships*. In C.L. Keyes & J. Haidt (EDS). *Flourishing: The Positive Person and The Good Life*. (pp: 129-159). Washington D.C: American Psychological Association.

- Rothstien, M.G.; Paunonen, S.V.; Rush, J.C. & King, G.A. (1994), Personality and Cognitive Ability Predictors of Performance in Graduate Business School. *Journal of Educational Psychology*, 86, 516-530.
- Seligman & Csikszentmihalyi. (2000), Positive Psychology: An Introduction Rich, *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 8-1.
- Seligman M.E. (2002), Positive psychology, positive prevention, and positive therapy, In. C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.) *Handbook of positive Psychology*. (pp:3-9). New York; Oxford University Press.
- Selye, H. (1976), The stress of life. (Revised Edition). New York: McGraw Hill. Co.
- Simon-Boyd, Gail, D. & Bieschle, Kathleen J. (2003), Hardiness and College Adjustment. *Poster Presented at the Annual Convention of the American Psychological Association, Toronto Canada*.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Hollern, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harry, P. (1991), The will and the ways : Development and validation of an individual- difference measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
- Snyder, C.R. (1989), Reality negotiation : From excuses to hope and beyond. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8, 130-157.
- Snyder, C. R. (1994), The Psychology of Hope. *New York: Free Press*. 535-542.
- Snyder, C.R. (1995), Conceptualizing, Measuring and nurturing Hope. *Journal of Counseling and Development*. 73, 355-360.
- Snyder, C.R. (1996), To Hope, To Lose, and To Hope Again. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*. 1, 1-16.
- Snyder, C.R.; Hoza, B.; Pelham, W.E.; Rapoff, M.; Ware, L.; Danovsky, M.; Hieghberger, L.; Rubistien and Stahl, K.T. (1997), The Development and Validation of the Children's Hope Scale. *Journal of Pediatric Psychology*. 22, 399-421.
- Snyder, C.R., Lapointed, A.B., Crowson, J.J., Jr., & Early, S. (1998), Preferences of High - and low - hope people for self - referential input. *Cognition & Emotion*, 12, 807-823.

- Snyder, C.R., Wiklund, & Cheavens, J. (1999, August). Hope and Success in college. *Paper presented at the American psychological Association*, Boston.
- Snyder, C.R. (2002), -Hope Theory: Rainbows of the Mind, *Psychological Inquiry*. 13,249-275.
- Snyder, C.R. & Shorey, H. (2002), Hope in the Classroom: The Role of Positive in Academic Achievement and Psychology Curriculum. *Psychology Teacher Network*. 2,1-9.
- Snyder, C.R.; Cheavens, J.; Shorey, H. Pulvers, K.M.; Adams, V.H. & Wiklund, C. (2002), Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology*. 94,820-826.
- Snyder, C.R. (2005), Teaching: The Lesson of Hope. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 24,72-83.
- Snyder, C.R.; Carla, B.; Woodward, T.; Amber, G.; Kevin, L.; Kristin, K.; Jill, B. & Ashley, H. (2005), Hope Against The Cold: Individual Differences in Trait Hope and Acute Pain Tolerance on The Cold Presser Task. *Journal of Personality*. 73(2),287-312.
- Svanum, S. & Zody, Z. N. (2001), Psychopathology and College Grade Journal of Counciling Psychology. 48(72-76).
- Taylor, S.E.; Kemeng, M. E.; Reed, G.M.; Bower, J.E. & Gruenwald, T.L. (2000), Psychological Resources, Positive illusions, and Health. *American Pscylogist*,55,99-109.
- Taylor, S. (2003), *Health Psychology*. Mc Grow. Hill. London.
- Thomas, S. J. (1998), Disaster Workers: Coping and Hardiness, *Dissertation Abstracts International*, 59- 11B.6108.
- Tinto, V. (1993), *Leaving College, rethinking the causes and cures of student attrition*, 2 nd ed., The university of Chicago Press, Chicago.
- Tisdall- Kafka, Judy Lynn. (2002), The relation Between Hardiness, College Adjustment, and Academic Performance. *Dissertation Abstracts International*. 62,2958.
- Williams, P.G.,Weibe,D.J. & Smith, T.W. (1992), Coping processes as Mediators of the relationship between hardiness and health, *Journal of Behavioral Medicine*, 15(13), 237-255.