



كلية التربية

مجلة شباب الباحثين



جامعة سوهاج

## العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى

إعداد

أ/ أماني بنت محمد بن سعد الدوسري

أستاذ الشخصية وعلم النفس الاجتماعي المساعد

بقسم علم النفس - جامعة أم القرى

تاريخ الاستلام: ١٩ يونيو ٢٠٢٢ - تاريخ القبول: ١٨ يوليو ٢٠٢٢

DOI :10.21608/JYSE. 2022.

## المُلخَص :

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على مستوى كلٍ من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات مرحلة البكالوريوس بجامعة أم القرى، وكذلك التعرف على الفروق في مستوى كلٍ من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي، فضلاً عن تحديد طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي. وطبق هذا البحث على عينة من طالبات جامعة أم القرى بلغ عددها (٣٥٦) طالبة. واستخدمت الباحثة في هذا البحث المنهج الوصفي الارتباطي، وتم تطبيق كلا من مقياس التفاؤل الأكاديمي ومقياس الصمود النفسي وكلاهما من إعداد الباحثة.

وتوصلت نتائج البحث إلى تمتع عينة البحث بمستوى عالٍ من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي الكلي وأبعاده الثلاثة (الصلابة النفسية - المثابرة والدافعية - المرونة النفسية)، وأيضاً كشفت نتائج البحث عن وجود علاقات ارتباطية موجبة متوسطة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي (وأبعاده)، كذلك أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كلا من التفاؤل الأكاديمي وفي الصمود النفسي (وأبعاده) لدى طالبات الجامعة تعزى لاختلاف التخصص.

## الكلمات المفتاحية:

التفاؤل الأكاديمي - الصمود النفسي - طالبات جامعة أم القرى.

## **The Relationship between Academic Optimism and Psychological Resilience among Female Students at Umm Al-Qura University**

### **ABSTRACT**

**This current study aimed to identify the level of academic optimism and psychological resilience among the female students of the bachelor's degree at Umm Al-Qura University. It aims also to study the differences in the level of academic optimism and psychological resilience in light of specialty variable. Moreover, it aims to investigate the relationship between variables**

**To achieve the aims of the study, the researcher has applied a psychological optimism scale and a psychological resilience scale. This study was conducted among a sample of (356) female students from Umm Al-Qura University. The researcher used the descriptive method. The researcher found that the study sample has shown a high level of academic optimism and psychological resilience (including psychological hardness, perseverance and motivation, and psychological flexibility), and There are statistically significant positive correlations between academic optimism and psychological resilience (including its dimensions). Additionally, there are no statistically significant differences in both academic optimism and psychological resilience (and its dimensions) attributed to specialization.**

### **Keywords:**

**Academic Optimism, Psychological Resilience, Female Students of Umm Al-Qura University.**

## مقدمة:

يتعرض بعض الأفراد في مسيرتهم الحياتية إلى عدد من المشكلات الناجمة عن المرحلة الارتقائية التي يمرون بها، ولا بد من التغلب عليها قبل أن تبدو عصية الحل؛ فتصبح معوقات للتوافق النفسي والاجتماعي. والطالبة الجامعية على وجه الخصوص تواجه العديد من المواقف الجديدة والمضاغطة والخبرات المرغوبة وغير المرغوبة، وقد تجد نفسها في بعض الأحيان خاضعة لعدد من مصادر القلق والتهديد التي تؤرقها، مما ينعكس بالتأكيد على حياتها الشخصية والاجتماعية ومدى توافقها، فهذه المرحلة بالرغم من كونها مرحلة بناء واعتماد على الذات ومحاولة للاكتفاء الذاتي في شتى المجالات؛ إلا أنها تنطوي على بعض مشكلات التوافق والتحديات، والتي من أهمها: سوء التوافق النفسي والأكاديمي.

لذا كان لا بد من البحث في أهم الاستراتيجيات التي تدعم جودة الحياة النفسية لدى الطالبة الجامعية، والتي تعيش في عالم زاهر بالتوتر والإحباطات والعقبات، وبما أن تطلعات الطالبة وطموحاتها وسماتها الشخصية لا يمكن فهمها بمعزل عن السياق الاجتماعي الذي يحتويها، ويزودها بالاستراتيجيات والاتجاهات والقيم والمعايير التي تستخدمها لتحديد طريقة مواجهتها للحياة؛ فقد ظهرت أهمية التعرف على السمات والعوامل الإيجابية التي تساعد الطالبة على مواجهة العالم الخارجي والوصول إلى الصحة النفسية كالتفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي وما يترتب عليهما من نتائج تسهم في اكتساب الطالبة الحصانة النفسية.

وترى كل من تولي وشميد (Tully & Schmied, 2009) أن العوامل الوقائية من مشاكل وصعوبات الحياة لدى الشباب يمكن تحديدها في عدد من العوامل منها: الارتباط بالبيئة المدرسية، والشعور بالارتباط الشديد بالأسرة ومؤسسات المجتمع المحلي، وكذلك تدعيم الكفاءة الأكاديمية والاجتماعية.

ولهذا يعد موضوع التفاؤل بشكل عام من المواضيع المهمة التي تسهم في تحسين حياة الأفراد، وذات الفاعلية الكبيرة في ديمومة حياتهم واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق نجاحها، فالتفاؤل عبارة عن نظرة إيجابية وإقبال على الحياة واعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل فضلاً عن الاعتقاد بإمكانية حدوث الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من حدوث الجانب السيء، فالشخص المتفائل يمتلك رؤية واضحة عن حياة مثيرة هادفة (طبييل، ٢٠١٠).

والتفاؤل الأكاديمي ليس هو المكون الوحيد للصحة النفسية التي يسعى لها علم النفس الإيجابي ويعمل على تنميتها لدى الطلبة بشكل خاص، بل أيضاً الصمود النفسي، حيث يحتل أهمية كبيرة في هذا الصدد، باعتباره يعمل كقوة داعمة للوصول إلى النجاح الأكاديمي وما يتبعه من توافق في الحياة العملية والأسرية والاجتماعية. ولقد أكدت دراسة (الغامدي، ٢٠٢٠) أنه يمكن التنبؤ بدرجات قلق المستقبل لدى طلبة الجامعة من خلال معرفة الدرجة الكلية للصمود النفسي وأبعادها.

وهذا ينسجم مع مفهوم الصمود النفسي الذي يعني القدرة على استعادة الفرد توازنه بعد التعرض للمحن والصعاب، بل قد يوظف هذه المحن والصعاب لتحقيق النمو والتكامل، فهو بالتالي مفهوم دينامي ويحمل في معناه الثبات كما يحمل الحركة (سليمون، ٢٠١٥). ومن هنا نجد أن كلاً من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي من أهم المؤثرات التي تلعب دوراً كبيراً في حياة الطالبات خلال فترة تأهيلهن في الجامعة لمواجهة المستقبل الجديد وتحقيق أهدافهن، وأهداف المجتمع من خلالهن.

وترى الباحثة أنه على الرغم من أن متغيرات الدراسة تعد مفاهيم محورية في علم النفس الإيجابي؛ إلا أنه لا توجد بحوث كافية في البيئة السعودية بصفة عامة عن علاقة التفاؤل الأكاديمي بالصمود النفسي لدى طالبات الجامعة سواء من حيث طبيعة العلاقة أو من حيث تأثير أحدهما على الآخر. وبهذا يسعى البحث الحالي إلى محاولة الوقوف على مستوى كلٍ من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي وعلاقتهم ببعض لدى طالبات جامعة أم القرى.

## مشكلة البحث:

يعتبر التعليم الجامعي ضرورة إنسانية تفرضها الثورة المعرفية والتغيرات الحادثة في المجتمعات في شتى المجالات، وعماماً بعد عام تتزايد أعداد الجامعات والتخصصات التي تقدمها، كما تزداد أعداد الطالبات الملتحقات بالجامعات، ومع هذه الزيادة الهائلة في أعداد المقبولات يتحتم علينا دراسة العوامل التي من المحتمل أن تؤثر على جودة المخرجات.

وبما أن الهدف من دراسة خصائص الطالبة النفسية هي الحصول على جودة حياة مناسبة ترتقي إلى معاييرها الذاتية، لتكون الظروف بعدها متاحة لها لتحقيق ذاتها والارتقاء بها، فإن التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي تندرج جميعها تحت مظلة جودة الحياة التي تسعى الطالبة للوصول إليها لتحقيق الصحة النفسية.

وللقيام بعملية التغير والتطور هذه علينا أن ننظر أيضاً للطالبة الجامعية كهدف لعملية التغير وأداته في وقت واحد، وذلك بإثارة وعيها بطبيعة السلوكيات المعوقة لتقدمها، وما يقف ورائها من عوامل، مما يؤدي إلى وضوح الصورة أمام ناظرها، ويحدد لها الطريق الصحيح التي يجب عليها أن تسلكه.

فقد تتعرض الطالبة الجامعية لعدد من المشاكل النفسية كضعف الثقة بالنفس وانخفاض تقدير الذات والتوتر، ومشكلات اجتماعية كصعوبة تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين، ومشكلات أكاديمية مثل تدني التحصيل العلمي وسوء تنظيم الوقت.

ولقد أشارت الدراسات التي تناولت متغير التفاؤل الأكاديمي إلى أن التفاؤل الأكاديمي الناتج عن الخبرات الأكاديمية الإيجابية التي تمر بها طالبات الجامعة خلال مشوار دراستهن وما تحتويه من علاقات إيجابية مع المجتمع الجامعي وأداء دراسي جيد قد يساهم إلى حد كبير في تحسين حياتهن بشكل عام.

وعلى الرغم من قلة عدد الدراسات التي تناولت متغير التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبة الجامعية، إلا أننا من جهة أخرى نجد أن هناك اتساع في مجال دراسة الصمود النفسي في العشرين سنة الأخيرة، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب منها: التقدم التكنولوجي وسرعة إيقاع العصر والذي أحدث تغيرات متلاحقة؛ مما ضاعف من حدة وقع الأزمات والمشكلات وبالتالي أصبح هناك مزيد من الشباب المعرضين للخطر (علام، ٢٠١٣).

وبما أنه لا توجد دراسات - على حد علم الباحثة - تناولت العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات الجامعة، إلا أن هنالك عدد من الدراسات التي

أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير الايجابي نحو المستقبل والصمود منها دراسة (العازمي، ٢٠١٧) ودراسة (قرني وأحمد، ٢٠١٧) ودراسة (عليوه، ٢٠٢١) ودراسة (عبد الحميد، ٢٠٢١)، في حين أشارت دراسة (جميل والسباب، ٢٠٢٠) إلى أن الصمود النفسي له أثر واضح ومؤكد على طبيعة الأداء الأكاديمي لدى طلبة الجامعة فكلما ارتفع مستوى الصمود النفسي لديهم كلما ارتفعت نسبة أدائهم الأكاديمي.

ولهذا فإن دراسة متغيري التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات الجامعة تعد مطلباً علمياً مهماً؛ وذلك كاستجابة لحاجة اجتماعية ملحة. ومن خلال ما تلمسه الباحثة من تفاوت طالبات جامعة أم القرى في متغيرات الدراسة، وأن هذا التباين قد يرتبط ببعض المتغيرات الديمغرافية كالتخصص الدراسي، فقد وجدت الباحثة أنه من المناسب البحث في موضوع التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى، في محاولة منها للتعرف على العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى، وبهذا يمكن تحديد مشكلة البحث في التساؤل الرئيس التالي: ما طبيعة العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى؟

ويتفرع من هذا التساؤل العام التساؤلات المحددة التالية:

- ما مستوى التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى؟
- ما مستوى الصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى؟
- ما طبيعة العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى؟
- ما الفرق في مستوى التفاؤل الأكاديمي تبعاً لاختلاف التخصص لدى طالبات جامعة أم القرى؟
- ما الفرق في مستوى الصمود النفسي تبعاً لاختلاف التخصص لدى طالبات جامعة أم القرى؟

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على مستوى كل من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى.
  - الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى.
  - التحقق من وجود فروق في كل من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي تعزى إلى اختلاف التخصص لدى طالبات جامعة أم القرى.
- أهمية البحث:
- تتضح أهمية البحث الحالي من خلال الموضوع الذي يتصدى لدراسته، كما تنطوي على أهمية نظرية وأخرى تطبيقية يمكن عرضها على النحو التالي:
- الأهمية النظرية:
- إلقاء الضوء على التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي باعتبارهم من تيارات علم النفس الإيجابي.
  - تناوله لأحد الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس، فهذا البحث يسعى للكشف عن العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى، وبالتالي فقد يفيد هذا البحث من الناحية النظرية في إثراء البحوث في هذا المجال ورفد المكتبات العربية بمزيد من المعرفة؛ وذلك من خلال ما يمكن أن تضيفه إلى الأدب النظري والدراسات السابقة حول متغيرات البحث.
- الأهمية التطبيقية:
- التمكن من إعداد مقاييس مناسبة للبيئة السعودية ولمجتمع البحث لكل من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي، حيث يمكن الاستفادة منها في دراسات لاحقة، أو استثمارها بتفعيل برامج الإرشاد والتوجيه التربوية والنفسية باستخدامها كأدوات تشخيص، مما يوفر الوقت والجهد المبذول لتحديد خدمات الدعم والرعاية التي قد يحتجن لها الطالبات في مسيرتهن الأكاديمية.
  - إن النتائج وما يتوصل إليه هذا البحث من مقترحات يمكن أن يثير بحوثاً نظرية وميدانية تعمق الموضوع وتعزز أسس المعرفة في هذا الميدان.

- قد تساعد نتائج هذا البحث كلاً من الأسرة وأعضاء هيئة التدريس في تهيئة مناخ نفسي اجتماعي يزيد من مستوى التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات الجامعة.
- في ضوء ما يسفر عنه البحث من نتائج يمكن أن تساهم في مساعدة إدارة جامعة أم القرى في الاطمئنان على الوضع النفسي للطالبات، والتعرف على مستوى كلٍ من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى عينة البحث بصورة مقننة؛ مما قد يفيد في اختيار الأنشطة الثقافية والاجتماعية المناسبة التي تساهم في رفع مستوى التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى الطالبات.

مصطلحات البحث:

التفاؤل الأكاديمي (Academic Optimism):

تعرف الباحثة التفاؤل الأكاديمي بأنه: نظرة استبشار نحو المستقبل الأكاديمي تجعل الطلبة يتوقعون الأفضل في مواقف التعلم والتحصيل، وينتظرون حدوث الخير ويتطلعون للنجاح ويستبعدون ما عدا ذلك، مما يؤثر إيجابياً على أداء الطلبة الأكاديمي. ويتحدد التعريف الإجرائي للتفاؤل الأكاديمي في هذا البحث بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على مقياس التفاؤل الأكاديمي المستخدم في هذا البحث.

الصمود النفسي (Psychological Resilience):

تعرف الباحثة الصمود النفسي وفقاً لما ورد في تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس (APA) بأنه: "العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد لدى الفرد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها، وينطوي على القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار" (2014, para. 1).

ويشتمل هذا المفهوم على الأبعاد التالية:

- بعد الصلابة النفسية (Psychological Hardiness):

يقصد به: مجموعة من خصائص الشخصية التي تعمل على مساعدة الفرد على المواجهة الفعالة للضغوط وتحمل الصعاب ومقاومة ما ينتج عنها من أضرار.

- بعد المثابرة والدافعية (Perseverance and Motivation):

يقصد به: قدرة الفرد على العمل بكفاءة على الرغم من تعرضه للشدائد، وتفعيل قدراته ومهاراته لإتمام أعماله على نحو متكامل.

## - بعد المرونة النفسية (Psychological Flexibility):

يقصد به: العملية الدينامية التي تمكن الفرد من إظهار تكيفاً سلوكياً عند مواجهته لموقف صعب، مما يحدث توافقاً إيجابياً يترتب عليه نواتج جيدة. ويتحدد التعريف الإجرائي للصدوم النفسي في هذا البحث بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة من خلال إجابتها على مقياس الصدوم النفسي وأبعاده المستخدم في هذا البحث. محددات البحث:

يتحدد البحث الحالي بموضوعه الذي يتمثل في الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصدوم النفسي، وبعينة البحث وهي عينة من الطالبات المنتظمات بمرحلة البكالوريوس في جامعة أم القرى، وبالأدوات المستخدمة في البحث، وكذلك بالزمان الذي تم فيه البحث وهو الفصل الأول من العام الدراسي ١٤٣٩ هـ - ١٤٤٠ هـ، وبالمكان وهو جامعة أم القرى للطالبات، ومن هذا المنطلق فإن صلاحية هذا البحث وإمكانية تعميمه ترتبط بالحدود سالفة الذكر.

## الإطار النظري للبحث:

## أولاً: التفاؤل الأكاديمي:

يعد مفهوم التفاؤل من المفاهيم التي يكثر تداولها بين الباحثين المشتغلين بعلم النفس الإيجابي، ولقد استحوذت دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين نظراً لارتباط مفهوم التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والانجاز والنظرة الإيجابية للحياة والنجاح في مواجهة الضغوط بل والعمل تحت الضغوط، على حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة (مخيمر، ٢٠٠٩).

فالتفاؤل يحدد للناس الطريق لتحقيق أهدافهم بدلاً من فقدان الأمل في تحقيقها، ويعد التفاؤل سمة من سمات الشخصية، فهو يتسم بالثبات النسبي عبر المواقف والأوقات المختلفة ولا يقتصر على بعض المواقف (جوبفل، ٢٠١٦).

وإن استخدام كلمة التفاؤل في حديث عامة الناس يضرب جذوره في التاريخ، وهنا يمكن تمييز ثلاثة معان على الأقل لهذا الاستخدام، فقد يعد التفاؤل توجهها في الحياة بشكل عام، أو صفة يوصف بها مختلف الأفراد، أو حالة نفسية تتأثر بظروف داخل الفرد أو خارجه (سليمان، ٢٠١٤).

ويشير كل من لوبيز وسنايدر (٢٠١٣، ١١١) إلى أن "التعريفات القاموسية للتفاؤل تشمل مفهومي مرتبطين، أولهما: هو نزعة أو ميل مفعم بالأمل إلى أن الخير ينتصر بالنهاية، أما المفهوم الثاني للتفاؤل؛ فيعزو إلى الاعتقاد أو الميل إلى الاعتقاد أن العالم هو أفضل العوالم الممكنة، وفي بحوث علم النفس يشير التفاؤل إلى توقع مشحون بالأمل في موقف محدد، وحديثاً يشير إلى التوقعات العامة الإيجابية".

ويعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل من المرحلة الفمية، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة الناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة، والتي ترجع إلى التدليل والإفراط في الإشباع أو الإحباط والعدوان (الكريديس والعمرى، ٢٠١٦).

فالتفاؤل هو القاعدة العامة للحياة عند فرويد، والتشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقد نفسية، والعقد النفسية هي ارتباط وجداني سلبي شديد التعقيد والتماسك تجاه موضوع من الموضوعات الخارجية أو الداخلية فيكون الفرد متفانلاً إذا لم يقع في حياته حادث يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً ممكناً (مرعى، ٢٠١٠).

ويتفق أريكسون مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدم الثقة، والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من التفاؤل والأمل أو التشاؤم واليأس خلال بقية الحياة (الكريديس والعمرى، ٢٠١٦).

ويرى السلوكيون أن التفاؤل كغيره من أنواع السلوك يمكن تعلمه من خلال الاقتران، أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن اعتبار التفاؤل من الاستجابات المكتسبة الشرطية، فتكرار ظهور مثير ما بحادث سيء لشخص ما، وتكرار حدوث هذا المثير قد يؤدي إلى التشاؤم، في حين أن ارتباط مثير ما بحادث سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عند الشخص. في حين يرى باندورا صاحب نظرية التعلم الاجتماعي أن التفاؤل يمكن أن يكتسبه الفرد من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين (الكريديس والعمرى، ٢٠١٦).

ومن بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات، والأهداف، والطموحات، وفعالية الذات؛ حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم، ولذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف، وحين يفشل بعض الأفراد في النجاح في أداء بعض المهمات، تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه الأمور والمواقف. وكثيراً ما

يغلب عليهم التشاؤم، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية (مرعي، ٢٠١٠).

أما أصحاب الاتجاه المعرفي فيعتبرون أن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أكبر من الكلمات الدالة على الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر، فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية (الكريديس والعمرى، ٢٠١٦).

ومن جهة أخرى تنظر نظرية العجز المتعلم للتفاؤل من خلال أسلوبنا التلقائي في تفسير أحداث حياتنا حيث أنه يمكن أن يقوي من دافعيتنا، ويخفف أو يرفع من مثابرتنا ويجعلنا معرضين للاكتئاب أو يحمينا منه، وإن التفسيرات التفاؤلية للأحداث السلبية تكون ذات وجهه خارجية، غير ثابتة ومحددة، ذلك أن المشكلات تدرك على أنها حدثت بواسطة أفراد آخرين، أو عوامل موقفيه، كما ينظر للأسباب باعتبارها سريعة الزوال بطبيعتها، وتتموضع في موقف واحد أو عدد قليل من المواقف في حياة الفرد، فعند تفسير الأحداث الإيجابية يختلف النمط المتشائم عن النمط المتفائل، وإن التفسيرات المتفائلة للأحداث الإيجابية تكون داخلية، ثابتة، وشاملة، ذلك أن مصدر النجاح والحظ السعيد يدرك على أن الذات هي المصدر، ويميل إلى التأثير على أبعاد متعددة في حياة الفرد (لوبيز وسنايدر، ٢٠١٣).

وبهذا فالتفاؤل في نظرية سيلجمان عبارة عن أسلوب تفسيري وتحليلي أكثر منه سمة شخصية، والأشخاص المتفائلون - تبعاً لهذه النظرية - يصفون الأحداث السلبية على أنها عابرة وزائلة، وحدثت من خلال مواقف نادرة وغير متكررة، في مقابل المتشائمين، فهم يصفون الأحداث والخبرات السلبية على أنها ثابتة ولا تتغير (مخير، ٢٠٠٩).

وفي الحياة ترتبط كلمة النجاح والتفاؤل غالباً بالمجال الأكاديمي، كما أشارت العديد من الدراسات إلى أن التفاؤل يرتبط إيجاباً بالأداء الأكاديمي الملائم، ومن هنا ظهر الاهتمام بدراسة التفاؤل الأكاديمي كأحد أبعاد التفاؤل التي تساعد الطلبة على تحقيق النجاح وتحسين مستواهم العلمي.

وبالرغم من أهمية التفاؤل الأكاديمي لجميع الطلبة؛ إلا أننا نلاحظ غياب الاهتمام بدراسة التفاؤل للمراحل الدراسية التي تلي المرحلة الثانوية، مما جعل من دراسة التفاؤل

الأكاديمي وما يحتويه من آثار تعمل على تعزيز المعايير الأكاديمية العالية لدى الطلبة الجامعيين محل اهتمام بعض الباحثين (Nichols, 2016).

وترى الباحثة أن التفاؤل الأكاديمي يتأثر بالتكوين الدينامي للشخصية، أي: بالتفاعل بين جوانب الشخصية المعرفية والوجدانية والنزوعية؛ كما يتأثر بالبيئة الاجتماعية، فهو في الأساس يحتوي على مكون معرفي وانفعالي وسلوكي تجتمع معاً لتبدو لنا في محصلتها سمات يمكننا ملاحظتها والاستدلال من خلالها على مستوى التفاؤل الأكاديمي. ولقد أوضح كل من الزويني وحמיד والتيمي (٢٠١٥) عدداً من هذه السلوكيات التي اعتبروها في مقدمة المظاهر السلوكية التي تميز الأشخاص المتفانين، إلا أن الباحثة تعدها أيضاً من المظاهر السلوكية التي تميز الطلبة المتفانين أكاديمياً على وجه التحديد، وهذه السلوكيات هي: التعامل مع المواقف والأحداث السلبية بإيجابية ونجاح أكبر من المتشائمين، ومعالجة المواقف والمعلومات بمرونة أكبر، وتطوير المعلومات والمهارات لمواجهة المواقف وحل المشكلات التي تواجههم.

ومن السمات التي يتميز بها الطالب المتفان والتي ذكرها طيبيل (٢٠١٠) في دراسته التي تحمل عنوان "بناء مقياس التفاؤل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وعلاقته بالتحصيل الدراسي"، هي أنه يمتلك رؤية واضحة عن حياة مثيرة وهادفة، ويعمل على تحقيق الأهداف التي من شأنها أن تساعد على الوصول إلى رؤيته المثيرة، كما يحظى بتوجه واثق يتسم بالقدرة على فعل أي شيء، ويمارس قدراً كبيراً من السيطرة الشخصية على حياته، وأيضاً هو شخص منبسط يميل إلى إقامة علاقات مع الناس ويعيش حياة مزدهرة.

وأشار نيكولاس (Nichols, 2016) إلى وجود عدد من العوامل التي تساهم في تأسيس التفاؤل الأكاديمي لدى الطلبة، وهي: وجود علاقة آمنة بين الطالب وأستاذه، واعتقاد الطالب بأن المدرسة أو الجامعة تقدر قيمة جهوده الأكاديمية التي يبذلها من خلال توفير بيئة موجهة ذات أهداف عالية وتكون داعمة له، وأخيراً وجود انتماء متبادل بين الطالب ومدرسته أو جامعته.

ثانياً: الصمود النفسي:

في عام ١٩٧٠ لاحظ عدد من الباحثين في علم النفس أن هناك مجموعة من الأطفال تكون نتائجهم إيجابية على الرغم من تعرضهم للخطر، وهذه الملاحظة حفزت الباحثين على البحث عن المحددات لهذه الاختلافات بين الأطفال والتي تجعل بعضهم يزدهرون في مواجهة الأخطار، ومن هنا تولد مفهوم الصمود النفسي، وانتقل الباحثون من التركيز على المرض النفسي إلى عوامل الصحة النفسية، وهذا التغيير خلق زيادة في البحوث التي تتناول عوامل الحماية من الأخطار والتي تعزز الصحة العقلية والتنمية الإيجابية لجوانب الشخصية التي تساعد على مواجهة المخاطر (Shean, 2015).

ولهذا تم تسليط الضوء من قبل الباحثين خلال العقود الأربعة الماضية على مفهوم الصمود النفسي الذي يُعنى بالتكيف الإنساني، والقدرة على تحقيق النتائج الإيجابية عند التعامل مع الشدائد، حيث ينظر إلى الشدائد على أنها مؤقتة ومحدودة في نطاقها، وعلى هذا النحو تتطور النظرة الإيجابية إلى الحياة (أبو غالي، ٢٠١٧).

ويعتبر الصمود النفسي أحد عوامل الوقاية التي تؤدي دوراً مهماً في تخفيف التبعات السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية، وغالباً ما تكون مرتبطة بالرفاهية الشخصية والاجتماعية لدى الطلبة، والتي تجتمع معاً لدعم الصحة العقلية والتكيف مع الحياة الجامعية (McGillivray & Pidgeon, 2015).

ويشير عبد الرزاق (٢٠١٢، ٥٠٤) إلى الصمود النفسي بأنه: "العمليات التي تغير من التفاعل المتبادل بين البيئة بما تحمله من أزمات ومحن وتهديدات ومخاطر، واستجابات الفرد السلوكية لها، بهدف استعادة التوازن والتأقلم والتوافق وإدارة هذه الأزمات، ويدعمها خبرات وتجارب الفرد وإدراكه للمساندة، وهي قابلة للإثراء وتختلف درجتها من وقت لآخر". ويعرف الصمود النفسي أيضاً بأنه: "قدرة الفرد على تجاوز المحن والشدائد في المواقف شديدة الصعوبة المستدامة ومواجهتها بفاعلية وقدرته على استعادة توازنه وتماسك الشخصية" (عبد الجواد وعبد الفتاح، ٢٠١٣، ٢١٦).

كما تم تعريف الصمود النفسي أيضاً بأنه: "قدرة الفرد على التكيف بشكل مناسب مع الضغوطات والشدائد، كما يمكن أن تكون الضغوطات على شكل مشاكل في الأسرة أو العلاقات، أو مشاكل صحية، أو ضغوطات في مكان العمل، أو ضغوطات مالية" (Shilpa &

Srimathi, 2015, 143)

ومن خلال العرض السابق لتعريفات الصمود النفسي؛ نجد اختلاف الباحثين في تناولهم لهذا المفهوم كل حسب وجهة نظره، ويعود ذلك إلى ثراء المفهوم وتعدد أبعاده، وبالرغم من تعدد التعريفات إلا أننا نجد أنها أجمعت على أن الصمود النفسي يشتمل في معناه على مفهوم الصلابة النفسية والمثابرة والدافعية وكذلك المرونة، والتي يحتاجها الفرد جميعاً لتخطي الظروف الصعبة والمحن التي تواجهه في حياته.

كما نصل إلى أن الصمود النفسي لا يعني كف الضغوط والحصول على حياة هائلة؛ بل يعني القدرة على التغلب على الظروف الصعبة والتعافي بسرعة من آثار المحن، والاستمرار بنفس الدافعية على الرغم من صعوبة المواقف.

ولقد قام عدد من الباحثين بتمييز ثلاثة جوانب أساسية للصمود النفسي تتمثل في "القدرة على تحقيق نتائج إيجابية في المواقف الصعبة، القدرة على العمل بكفاءة على الرغم من المعاناة والإجهاد، وأخيراً القدرة على التعافي من الصدمات" (Truffino, 2010, 146).

وبذلك يكون الصمود النفسي تكويناً نفسياً يتجاوز قدرة الأفراد على المواجهة، أو التوافق الإيجابي مع المصاعب والأحداث الصادمة، فالصمود النفسي فرصة وقدرة للأفراد للإبحار بطريقة إيجابية في مسار توظيف المصادر النفسية والاجتماعية والبدنية والثقافية للمواجهة والتوافق الإيجابي الفعال مع الضغوط وأحداث الحياة الصادمة، مع المحافظة على الهدوء والالتزان النفسي وسرعة البرء من التأثيرات السلبية لهذه الضغوط والأحداث الصادمة والعودة سريعاً إلى الإحساس بجودة الوجود الذاتي أو ما يصح تسميته بالتنعم الذاتي (سليمون، ٢٠١٥).

ويتسم الفرد الذي لديه درجة عالية من الصمود النفسي بالمرونة في التعامل مع الأزمات أو الشدائد أو النكبات أو الأحداث الضاغطة، ويتوافق مع التغيرات والتحديات التي تفرضها عليه هذه الضغوط؛ أي أن الصمود النفسي يركز على مواطن القوة لدى الفرد، ويعتبر أحد مصادر المقاومة لديه، ويكسبه القدرة على التفاعل مع عوامل الخطر ومواجهة أحداث الحياة، ويعدل من إدراكه للأحداث ويجعلها أقل وطأة، أو يستبعدا بصورة مباشرة ونهائية، ويجعله يستعيد حيويته ويحفز أداءه الفعال برغم الظروف الضاغطة، الأمر الذي

يساعده على التوافق والمضي قدماً نحو المستقبل بتفاؤل وتوقعات إيجابية مرتفعة (عبد السميع، ٢٠١٤).

بينما الشخص الأقل صموداً يجد نفسه والبيئة من حوله بدون معنى، ويشعر بالتهديد المستمر والضعف في مواجهة أحداثها، ويلعب الصمود النفسي دوراً مهماً في إحداث التوازن الداخلي والخارجي للفرد، ويرتبط ارتباطاً موجباً بالتفاؤل والأمل وإدراك المساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة (البحيري، محمد، ومحمود، ٢٠١٤).

كما يذكر المغازي (٢٠١٧) سبع سمات شخصية مميزة للأشخاص ذوي الصمود النفسي وهي: الاستبصار، والاستقلال، والإبداع، وروح الدعابة، والمبادأة، وتكوين علاقات، والقيم والأخلاق.

والأهم من بين جميع هذه السمات أن الصمود النفسي يساعد على تحسين الحالة النفسية بشكل كبير، وكذلك النتائج التعليمية والاجتماعية والعاطفية لدى الشباب، مما يؤدي إلى تغيير إيجابي في صحتهم، وهذا التغيير يؤثر على عملهم المستقبلي كبالغين (Shean, 2015).

وذكر كل من براوننج وجونسون (Browning & Johnson 2010) أن الباحثين وصفوا الصمود النفسي على أنه يتضمن ثلاثة مكونات رئيسة أولية هي: كفاءة وجودة الصمود، وعملية الصمود، والصمود الفطري، حيث تقيس كفاءة الصمود السمات النفسية لصمود الأفراد، أما عملية الصمود فتصف كيف يتكيف الفرد مع الأحداث الصادمة، بينما يصف الصمود الفطري هوية العوامل الدافعة التي ربما تؤثر على استجابات الفرد تجاه المواقف والتحديات (صالح وأبو هروس، ٢٠١٤).

وبما أن أحد المكونات الهامة في الصمود هو وجود محنة تقع على الفرد بصورة عشوائية وغير متوقعة، ووجود تهديد لظروف الحياة مما ينجم عنه القلق والتوتر لدى الفرد، فقد تم احتساب الصمود النفسي لدى الفرد في أي لحظة من خلال احتساب النسبة بين وجود عوامل الحماية ووجود عوامل الخطر، ولقد تم استخلاص أربعة أنماط للصمود النفسي (عاشور، ٢٠١٧):

- النمط التنظيمي: وهو ينتمي لتلك الجوانب الفردية التي ترتقي بتنظيم الصمود في مواجهة ضغوط الحياة، ويمكن أن تتضمن الإحساس بالسيطرة أو الارتكاز على الذات،

الإحساس بالقيمة الذاتية الأساسية، الصحة الجسمية الجيدة، والمظهر الجسدي الجيد.

- النمط الارتباطي: وهو المتعلق بأدوار الفرد في المجتمع وعلاقته بالآخرين، هذه الأدوار والعلاقات يمكن أن تتراوح من علاقات وثيقة إلى حميمة، إلى تلك التي تشمل نظام المجتمع الأوسع.

- النمط الموقفي: وهو يحدد تلك الجوانب المشاركة في الربط بين الفرد والموقف الضاغط، وهذه يمكن أن تتضمن قدرة الفرد على حل المشكلات، والقدرة على تقييم المواقف والاستجابات، والاستعداد لاتخاذ الأفعال والتدابير في مواجهة الموقف.

- النمط الفلسفي: وهو يشير إلى نظرة الفرد لنموذج الحياة، وهذه تتضمن معتقدات متنوعة يمكن أن ترتقي بالصمود، مثل: الإيمان بأن المعنى الإيجابي يمكن أن نجده في كل الخبرات التي نمر بها، والإيمان بأن النمو الذاتي مهم، والإيمان بأن الحياة هادفة، وعلى ذلك فإن الشكل الذي يتخذه الصمود يتنوع طبقاً للتنوع البيئي والثقافي للأفراد، إضافة إلى التنوع في المعطيات الشخصية للأفراد الصامدين من خصائص جسمانية أو شخصية أو معرفية.

وعند البحث عن تفسيرات لعملية الصمود النفسي تواجهنا عدد من النظريات التي حاولت تقديم تفسير لهذه العملية؛ حيث تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين حولها كغيرها من المفاهيم، فاعتبرها بعضهم مثيراً بينما تناولها الآخرون كاستجابة، أما الفريق الثالث فاعتبروها عملية تفاعل بين الشخص والبيئة، وتتبنى الباحثة نظريات عوامل الوقاية وعوامل الخطر في تفسيرها للصمود النفسي، حيث نجد أنها تحتوي على فكرة أساسية هي: وجود مخاطر يختبرها الشخص في حياته في حين يتصرف بإيجابية معها باستخدام عوامل الحماية، ومن هذه النظريات نظرية ايمي ورنر (Emmy Werner, 1982)، ونظرية نورمان جارمزي (Norman Garmezy, 1991)، ونظرية مايكل روتر (Michael Rutter, 2006).

وتتظر جميع هذه النظريات إلى أن عوامل الحماية وعوامل الخطر ليست سمات ثنائية القطب، فكل عامل من العوامل قد يشكل خطراً أو عامل حماية بناء على السياق الذي يحدث فيه والمخاطر السابقة والظروف الراهنة التي يعيشها الفرد. فتتفرغ جميع النظريات المشار إليها

مسبقاً إلى أهمية تقييم الاحتياجات الفردية وعلاقة الفرد مع بيئته، بدلاً من افتراض أن جميع عوامل الخطر والحماية لها نفس التأثير على جميع الأفراد.

وإنَّ أهمية تمتع الفرد بقدر من الصمود النفسي والمتمثل في قدرة الفرد على المواجهة الإيجابية للظروف الضابطة أو الأحداث الصعبة، والتوافق الجيد معها بالوعي والعلاقات الاجتماعية الناجحة والثقة بالنفس ما هي إلا حاجة ملحة لجميع الأفراد، وإن هذه السمة تعد من أهم السمات التي تعد من مقومات الصحة النفسية والتي تندرج تحتها عدة أبعاد، فمفهوم الصمود النفسي هو أحد المفاهيم متعددة الأبعاد، وينطوي تحت كل بعد من هذه الأبعاد مهارات خاصة تمكن الفرد من مواجهة التحديات والاستمرار بفاعلية في سبيل تحقيق الأهداف، وفيما يلي عرض لهذه الأبعاد:

٢. ١. الصلابة النفسية:

يعد مفهوم الصلابة النفسية أحد مرتكزات علم النفس الإيجابي الذي يحفز السلوك لمقاومة الآثار السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة، والتخفيف من آثارها، ونشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا "Suzanne Kobasa" أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه بجامعة شيكاغو (الطاع، ٢٠١٦).

وتذكر كوبازا في استعراضها لمفهوم الصلابة النفسية بأنها تأثرت بعلماء النفس الانسانيين مثل: "ماسلو" و"روجرز" الذين اهتموا بدراسة الأشخاص الأسوياء وهم يسعون في حياتهم لتحقيق الذات رغم تعرضهم للضغوط والاحباطات، كما تأثرت بأعمال "فرنكل" الذي يتحسس لوجود معنى أو هدف في حياة كل فرد، وهو ما يجعل الفرد يتحمل الضغوط، وأن المعاناة جزء من حياة البشر، وأن المهم هو إيجاد معنى وهدف للتخلص أو لتخفيف أو للتأقلم مع معاناتنا في الحياة (شليبي، ٢٠١١).

ويمراجعة التعريفات الخاصة بالصلابة النفسية وغيرها؛ نجد أنها تركز على الاعتماد على الذات والكفاءة الذاتية، ولهذا تعرفها الباحثة بأنها: مجموعة من خصائص الشخصية التي تعمل على مساعدة الفرد على المواجهة الفعالة للضغوط وتحمل الصعاب ومقاومة ما ينتج عنها من أضرار.

## ٢.٢. المثابرة والدافعية:

تعد كل من المثابرة والدافعية من أول وأهم خصائص السلوك الذكي والتفكير الفعال، وتتميز الشخصية التي تتمتع بالمثابرة والدافعية بالاستمرار في أداء عمل معين حتى يكتمل، وعدم الاستسلام بسهولة عند ظهور العقبات والمشكلات، والتفكير حول الموضوع أو المشكلة باستمرار، وترك المشكلة فترة ما عندما لا يتوصل إلى حل لها، والقدرة على تحليل المشكلات، واستخدام استراتيجيات مختلفة عند حل المشكلات، وجمع الأدلة للتأكد من نجاح الاستراتيجية المستخدمة، والتوقف عن استخدام الاستراتيجية الغير ناجحة، واستخدام استراتيجية جديدة، ومعرفة كل تفاصيل العمل وما يحمله من صعوبات ومشكلات، ومعرفة ما الذي ينبغي عمله، وعدم التوقف حتى يتحقق الهدف المطلوب، وقوة الإرادة، وعدم التأثر بسرعة بآراء الآخرين، وعدم اليأس عند الفشل في إنجاز عمل ما، ويمكن الاعتماد عليها لإنهاء أي عمل يبدأ فيه، وعدم الخروج عن الخطة التي رسمها لنفسه والتمسك بأهدافه وآراءه (زمزي، ٢٠١٢).

## ٢.٣. المرونة النفسية:

تعرف ربيعة الحمداني (٢٠١٧، ٤٢) المرونة النفسية بأنها: "الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول لإعادة بناء الشخصية مع بقاء الأمل والثقة بالنفس، والقدرة على التحكم بالمشاعر والانفعالات، وفهم مشاعر الآخرين والتماسك والتعاطف معهم، والقدرة على الالتزام والاحتفاظ بالقيم والمبادئ".

وتقف خلف المرونة النفسية مجموعة من العوامل التي تسهم في تكوينها، وتظهر نتائج العديد من الدراسات أن العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة، والمساندة داخل الأسرة وخارجها هي العامل الرئيس في تكوين أو تنمية المرونة النفسية، فالعلاقات الاجتماعية التي يتوافر فيها: الحب والثقة، ونماذج الدور الإيجابي، والتشجيع والمساندة تفضي إلى تنمية وتعزيز المرونة النفسية. وإن من أهم العوامل المرتبطة بالمرونة النفسية (الحمداني، ٢٠١٧؛ أبو حماد، ٢٠١٧):

- القدرة على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل على القدرة على التواصل البين - شخصي، علاوة على معرفة كيفية تكيف سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة، مما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.
- القدرة على تكوين علاقات اجتماعية واقعية، والتواصل الإيجابي مع الآخرين.

- القدرة على ترويض الانفعالات القوية والاندفاعات.  
- النظرة الإيجابية للذات والثقة في القدرات من خلال الإدراك الحقيقي لها وللأحداث من حولنا.

- القدرة على الاحتفاظ بالقيم الروحية والخلفية.  
- القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ القرارات وتنفيذ الإجراءات اللازمة لحل المشكلات ومواجهة ضغوط الحياة.

- القدرة على المحافظة على روح الدعابة، حيث تعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن.

- القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء.  
ثانياً: دراسات سابقة

١. دراسات تناولت التفاؤل الأكاديمي وعلاقته ببعض المتغيرات:

قام طيبيل (٢٠١٠) بإجراء دراسة كان الهدف منها هو بناء مقياس للتفاؤل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل، وتقييم مستوى التفاؤل الدراسي لديهم، والتعرف على العلاقة بين مستوى التفاؤل الدراسي ومعدل التحصيل الدراسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي الارتباطي، واشتمل مجتمع البحث على طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل والبالغ عددهم (٧٧٣) طالب وطالبة، أما عينة البحث فاشتملت على (٣٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، وقسمت عينة البحث إلى قسمين، عينة بناء بلغ عددها (١٨٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث الأساسية، ويمثلون نسبة (٦٠%)، أما القسم الثاني كعينة تطبيق بلغ عددها (١٢٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من عينة البحث الأساسية، ويمثلون نسبة (٤٠%)، وفي هذه الدراسة تم استخدام مقياس التفاؤل الدراسي من إعداد الباحث ومعدل التحصيل الدراسي. وقد توصلت الدراسة في نتائجها إلى فاعلية مقياس التفاؤل الدراسي لقياس مستوى التفاؤل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل، كما أسفرت النتائج عن تمتع عينة الدراسة بمستوى تفاؤل دراسي جيد مما يؤثر إيجاباً على توافقهم وتحصيلهم الدراسي من حيث الدافعية للدراسة والتقدم في الحياة الدراسية داخل الجامعة، كما كشفت النتائج أيضاً عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين مستوى التفاؤل الدراسي ومعدل التحصيل الدراسي.

أما الدراسة التي قام بها كلٌّ من إكا ونجوكو (Ekeh & Njoku, 2014) فقد هدفت إلى التعرف على مستوى التفاؤل الأكاديمي والدافع الأكاديمي والكفاءة العاطفية لدى طلاب مدرسة بورت هار كورت في نيجيريا، وشملت عينة الدراسة على (٦١) طالباً من طلاب المرحلة الابتدائية والثانوية، وتم اختيار العينة بطريقة قصدية حيث تنقسم العينة إلى (٣٥) طالباً عادياً و(٢٦) طالباً من ذوي الاحتياجات الخاصة، وتم استخدام ثلاثة أدوات لجمع البيانات، وهي: مقياس التفاؤل الأكاديمي الذي تم تطويره على يد. Hoy et al. (2005)، ومقياس الدافع الأكاديمي الذي طور بواسطة كلٍّ من Vallerand, Pelletier, Blais, Brière, Senécal & Vallières (1992)، ومقياس الكفاءة العاطفية الذي طور بواسطة Bharadwaj & Sharma (1995). وتوصلت النتائج إلى حصول أفراد العينة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة على السواء على درجات عالية في التفاؤل الأكاديمي والدافع الأكاديمي والكفاءة العاطفية، ووجود فروق دالة إحصائية في كلٍّ من التفاؤل الأكاديمي والدافع الأكاديمي والكفاءة العاطفية بين الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة لصالح الطلبة العاديين.

وبخصوص دور كلٍّ من التفاؤل الأكاديمي والرفاهية والانفعالات الأكاديمية على أداء الطلبة في مادة الرياضيات؛ قامت دراسة (Cheraghikhah, Arabzadeh & Kadivar, 2015) بالكشف عن هذه العلاقة وذلك بإجراء دراسة على عينة تكونت من (٤٤٠) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية عنقودية، واعتمد الباحثون في دراستهم على المنهج الوصفي الارتباطي، وللوصول إلى النتائج تم استخدام مقياس التفاؤل الأكاديمي لـ Tschannen-Moran, Bankole, Mitchell & Moore، ومقياس الانفعالات الأكاديمية لـ Pekrun, Goetz & Frenzel، ومقياس الرفاهية النفسية لـ Alanen, Lintonen, & Rimpela، كما تم استخدام الاختبارات التحصيلية لتقييم نتائج الطلبة في مقرر الرياضيات، وظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين كلٍّ من التفاؤل الأكاديمي والانفعالات الأكاديمية والرفاهية مع أداء الطلبة في مادة الرياضيات، كما بينت النتائج أن التفاؤل الأكاديمي والرفاهية الأكاديمية يفسران (١٧%) من أداء الطلبة الذكور في مقرر الرياضيات، في حين لم تكن لهذه المتغيرات قوة تفسيرية لأداء الطالبات في مقرر الرياضيات، وأن الانفعالات الأكاديمية والرفاهية الأكاديمية يفسران (١٦%) من أداء

الطلبة الإناث في مقرر الرياضيات، في حين لم تكن لهذه المتغيرات قوة تفسيرية لأداء الطلبة الذكور في مقرر الرياضيات.

وحول العلاقة بين القيادة الإيجابية للمعلم وكلٍ من الرفاهية النفسية للطلبة في المدارس الابتدائية والتفاؤل الأكاديمي، قامت دراسة (Hsieh & Hsieh, 2016) بالبحث عن هذه العلاقة، وتم استخدام استبيانات من إعداد الباحثين، وتكونت عينة الدراسة من (٨٢٢) طالباً وطالبة بنسبة (٤٩,٦%) من الطلاب و(٥٠,٤%) من الطالبات، وأوضحت نتائج الدراسة أن الطلبة يعتقدون بامتلاك المعلمين مستوى عالٍ في القيادة الإيجابية وارتفاع درجة كلٍ من الرفاهية النفسية والتفاؤل الأكاديمي لديهم، كما توجد علاقة إيجابية دالة بين متغيرات الدراسة الثلاثة، وأن إدراك الطلبة للقيادة الإيجابية للمعلم له تأثير مباشر على الرفاهية النفسية للطلاب، وهذا التأثير يتم تعزيزه عندما يتوسطه التفاؤل الأكاديمي.

وللتحقق من الدور الوسيط الذي يقوم به التفاؤل الأكاديمي لدى الطلبة في العلاقة القائمة بين التفاؤل الأكاديمي للمدرسة وفعالية الذات لدى الطلبة، تم إجراء دراسة ارتباطية قام بها كلٌ من بورسافي وأصغري وحميدناساب (Pourshafei, Asgari & Hamedinasab, 2017)، واستخدموا فيها المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت الدراسة على (٢٩٦) طالباً، وتم استخدام مقياس التفاؤل الأكاديمي لـ Tschannen-Moran، ومقياس التفاؤل الأكاديمي للمدرسة، وتوصلت النتائج إلى وجود تأثير إيجابي ودال ومباشر للتفاؤل الأكاديمي للمدرسة على مستوى التفاؤل الأكاديمي للطلبة، كما يوجد تأثير إيجابي ومباشر ودال للتفاؤل الأكاديمي للطلبة على مستوى فعالية الذات، كما كشفت الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر للتفاؤل الأكاديمي للمدرسة على مستوى فعالية الذات وذلك من خلال التفاؤل الأكاديمي للطلبة، كما أشارت نتائج تحليل المسار إلى أن النموذج المفاهيمي الذي تبنته هذه الدراسة مناسب جداً للمتغيرات، لذا يمكن تحسين الكفاءة الذاتية للطلبة عن طريق زيادة كلٍ من التفاؤل الأكاديمي للمدرسة والتفاؤل الأكاديمي للطلبة.

وفي دراسة (عوض، ٢٠٢١) والتي تهدف إلى البحث في العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والسعادة والرضا عن الدراسة لدى طلبة المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من ٢٠٠ طالب وطالبة وتم اختيارهم بطريقة عشوائية، وتم استخدام مقياس التفاؤل الأكاديمي من إعداد

الباحثة، ومقياس السعادة النفسية لمجدي الدسوقي، ومقياس الرضا عن الدراسة من إعداد الباحثة. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة داله إحصائياً بين التفاؤل الأكاديمي والرضا عن الدراسة والسعادة.

٢. دراسات تناولت الصمود النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات:

قامت دراسة (Keye & Pidgeon, 2013) بالكشف عن دور اليقظة والكفاءة الأكاديمية الذاتية في التنبؤ بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٤١) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، بواقع (١٠٢) طالبة و (٣٩) طالباً، واستخدم الباحثان مقياس اليقظة الاجتماعية من إعداد Walach et al. (2006) واختبار المعتقدات التربوية الناجحة من إعداد Majer (2006)، ومقياس كونور - دافيدسون (CD-RISC) للصمود النفسي. وتوصلت النتائج إلى أن اليقظة والكفاءة الأكاديمية الذاتية لهما تأثير كبير على الصمود النفسي، وأنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال اليقظة والكفاءة الأكاديمية الذاتية.

في حين سعت دراسة (Ness, 2013) إلى الكشف عن العلاقة بين السعادة والضغط اليومية والصمود النفسي لدى المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (١١٨٣) فرداً، بواقع (٦٠٦) من المراهقات و(٥٧١) مراهقاً، تتراوح أعمارهم بين (١٣ - ١٨) سنة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، كما تم استخدام مقياس السعادة من إعداد Fordyce (1988)، ومقياس الضغوط النفسية للمراهقين من إعداد Moksnes et al. (2010)، ومقياس الصمود النفسي للمراهقين من إعداد Hjerdal et al. (2006)، وأشارت النتائج إلى تمتع أفراد العينة بمستويات عالية من الصمود النفسي والسعادة ومستوى متوسط من الضغوط، كما تمتع الذكور بمستوى أعلى من الإناث في الصمود النفسي والسعادة، بينما تفوقن الإناث على الذكور في مستويات الضغوط اليومية. كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسي والسعادة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسي والضغط اليومية، كما توجد فروق دالة إحصائياً في الصمود النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، ومن جهة أخرى أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في الصمود النفسي تعزى لمتغير العمر لصالح المراهقين الأقل عمراً.

كما تناولت دراسة (Mansour et al., 2014) العلاقة بين الصمود النفسي والأعراض الاكتئابيه وإدراك الدعم الاجتماعي المقدم لطلبة الجامعة في الأردن، وأجريت

الدراسة على عينة تكونت من (٤٨٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية، واستخدم الباحثون مقياس كونور - دافيدسون (CD-RISC) للصدود النفسي، ومقياس إدراك الدعم الاجتماعي من إعداد (Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988)، وقائمة بيك الثانية للاكتئاب، كما تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للوصول إلى أهداف الدراسة. وأسفرت نتائج الدراسة عن تمتع طلبة الجامعات الأردنية بمستوى متوسط إلى مرتفع من الصدود النفسي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الصدود النفسي وإدراك الدعم الاجتماعي، وعلاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصدود النفسي والأعراض الاكتئابية، كما لم تصل الدراسة إلى وجود فروق في مستوى الصدود النفسي تعزى لمتغير السن أو الجنس أو عدد أكواب الشاي المستهلكة يومياً أو عدد السجائر المدخنة خلال اليوم، كما كشفت النتائج أيضاً أن إدراك الدعم الاجتماعي المقدم ينبئ بمستوى الصدود النفسي لدى الطلبة.

أما دراسة (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar & Lo, 2014) والتي كان عنوانها "الخصائص المميزة للصدود النفسي لدى طلبة الجامعة، دراسة دولية"، فقد هدفت إلى زيادة فهم الخصائص المميزة للصدود النفسي من خلال مقارنة الطلاب ذوي الصدود النفسي المرتفع مع الطلبة ذوي الصدود النفسي المنخفض فيما يتعلق بدور الدعم الاجتماعي والترابط داخل الحرم الجامعي والكره النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٤) طالباً وطالبة بواقع (١٦٦) طالبة و (٤٨) طالباً من جامعات عدة في استراليا والولايات المتحدة وهونج كونج، وبمتوسط عمري (٢٢,٠٣) سنة، واستخدم الباحثون في هذه الدراسة المنهج الوصفي، وتم استخدام مقياس الصدود النفسي لـ Wagnild & Youg، ومقياس الدعم الاجتماعي المدرك متعدد الأبعاد (MSPSS)، ومقياس القلق والضغط النفسي والاكتئاب (DASS-21) من إعداد Lovibond & Lovibond (1995). وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين الصدود النفسي وكل من الدعم الاجتماعي والترابط داخل الحرم الجامعي، كما أسفرت النتائج أيضاً عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الصدود النفسي والكره النفسي، وخلصت الدراسة إلى أن الدعم الاجتماعي والترابط يسهمان بشكل كبير في الصدود النفسي، حيث أشارت الدراسة إلى أن الطلبة ذوي

المستوى المنخفض من الصمود النفسي كان مستوى الدعم الاجتماعي والترابط لديهم منخفضاً، مع مستويات مرتفعة من الكدر النفسي.

وجاءت دراسة البحيري ومحمد ومحمود (٢٠١٤) بغرض الكشف عن العلاقة بين التوكيدية والصمود النفسي لدى عينة من الأحداث الجانحين تتراوح أعمارهم بين (٩ - ١٢)، وبيان الفروق بين الأحداث الجانحين والأطفال العاديين على مقياس الصمود النفسي ومقياس التوكيدية. وتكونت عينة الدراسة من (٨٠) طفلاً مقسمين إلى مجموعتين هما (٤٠) طفلاً من الأحداث الجانحين و(٤٠) طفلاً من العاديين، وقد تحقق الباحثون من تجانس العينتين في العمر ومعامل الذكاء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، كما تم استخدام مقياس توكيد الذات من إعداد محمود (٢٠١٠)، ومقياس الصمود النفسي لمحمود، واختبار الذكاء المصور من إعداد جامعة أسيوط (٢٠٠٠)، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي من إعداد البحيري (٢٠١١). وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط موجب ودال بين الصمود النفسي والتوكيدية لدى الأحداث الجانحين، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات الأحداث الجانحين والأطفال العاديين في كل من الصمود النفسي والتوكيدية لصالح الأطفال العاديين.

وأجريت دراسة (Foumany & Salehi, 2015) على طلبة الجامعة أيضاً، حيث كانت تحمل عنوان "العلاقة بين الذكاء العاطفي والرضا عن الحياة والدور الوسيط لكل من الصمود النفسي والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة زانجان"، وهدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الذكاء العاطفي والرضا عن الحياة، والدور الوسيط لكل من الصمود النفسي والاتزان الانفعالي. وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، كما استخدم الباحثان مقياس كونور - دافيدسون (CD-RISC) للصمود النفسي (٢٠٠٣)، ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد Diener et al. (1999)، ومقياس Shearing للذكاء العاطفي، ومقياس PANAS للتوازن الانفعالي. وظهرت النتائج وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والصمود النفسي، ووجود علاقة إيجابية دالة بين الصمود النفسي والرضا عن الحياة، وخلصت الدراسة أيضاً إلى إمكانية دعم الصمود النفسي من خلال التدخلات التربوية والتعليمية، الأمر الذي يسهم في تعزيز الرضا عن الحياة.

وتمحور اهتمام دراسة (Shilpa & Srimathi, 2015) حول معرفة مستوى كلٍ من الإجهاد المدرك والصمود النفسي، وكذلك الكشف عن العلاقة بينهم لدى طلبة المرحلة قبل الجامعية والطلبة قيد التخرج. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب، بواقع (٥٠) طالباً من طلبة المرحلة قبل الجامعية، و(٥٠) طالباً من الطلبة قيد التخرج من الجامعة، واستخدم الباحثان مقياس إدراك الضغوط النفسية من إعداد Cohen Sheldon، ومقياس الصمود النفسي من إعداد Wagnild & Young. وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الصمود النفسي والإجهاد المدرك، كما كشفت الدراسة أيضاً عن وجود فروق دالة إحصائياً بين طلبة المرحلة قبل الجامعية والطلبة قيد التخرج في مستوى الصمود النفسي لصالح الطلبة الذين هم قيد التخرج.

أما دراسة (الغامدي، ٢٠٢٠) فقد هدفت الدراسة إلى التعرف على درجة الصمود النفسي ومظاهر قلق المستقبل، والكشف عن العلاقة بين الصمود النفسي وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة، وأيضاً الكشف عن إمكانية التنبؤ في قلق المستقبل من خلال درجات الصمود النفسي. ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم تطبيق قلق المستقبل من إعداد المشيخي (٢٠٠٩) ومقياس الصمود النفسي من إعداد الطلاع (٢٠١٦)، وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. وأسفرت نتائج الدراسة أن درجة المتوسط الكلي لكلا من قلق المستقبل والصمود النفسي هي درجة متوسطة، وتبين وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين قلق المستقبل ومتغير الصمود النفسي، ويمكن التنبؤ بدرجات قلق المستقبل من خلال معرفة الدرجة الكلية للصمود النفسي وأبعادها.

في حين هدفت دراسة (بسيوني، ٢٠٢١) إلى التنبؤ بالصمود النفسي من خلال النضج الانفعالي والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة البحث من (٣٥٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة دمياط، وتم استخدام مقياس من إعداد الباحثة، وكشفت الدراسة أنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال أبعاد النضج الانفعالي (الضبط والاستقرار النفسي، التكيف الاجتماعي، الاستقلالية)، كما أن الأمن النفسي يسهم في التنبؤ بالصمود النفسي.

## التعليق على الدراسات السابقة:

أظهرت الدراسات السابقة التي تم عرضها أهمية كلا من متغير التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي كمتغيرات في الشخصية، حيث كانا موضع اهتمام عدد كبير من الدراسات، ومن خلال هذه الدراسات التي قامت الباحثة باستعراضها خرجت الباحثة بالملاحظات التالية: من خلال الاطلاع على الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة نجد أن أغلبها اعتمدت على بناء مقياس خاص بها لتكون مناسبة لعينات دراستهم، ماعدا بعض الدراسات التي اعتمدت على بعض المقاييس الأجنبية بعد ترجمتها وتقنينها، كما توجد بعض الدراسات التي استخدمت بعض المقاييس العربية المتوفرة.

كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين مستوى التفاؤل الأكاديمي وكل من: معدل التحصيل الدراسي، والرفاهية النفسية، والقيادة الإيجابية للمعلم، والسعادة والرضا عن الدراسة.

وأوضحت دراسة (Ekeh & Njoku, 2014) وجود فروق دالة إحصائياً في التفاؤل الأكاديمي بين الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة لصالح الطلبة العاديين.

وكشفت دراسة (Pourshafei, Asgari & Hamedinasab, 2017) عن وجود تأثير إيجابي ودال ومباشر للتفاؤل الأكاديمي للمدرسة على مستوى التفاؤل الأكاديمي للطلبة، كما يوجد تأثير إيجابي ومباشر ودال للتفاؤل الأكاديمي للطلبة على مستوى فعالية الذات، كما كشفت الدراسة عن وجود تأثير غير مباشر للتفاؤل الأكاديمي للمدرسة على مستوى فعالية الذات وذلك من خلال التفاؤل الأكاديمي للطلبة.

وتوصلت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصمود النفسي وعدد من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والنفسية والتي تتمثل في: السعادة (Ness, 2013)، إدراك الدعم الاجتماعي (Mansour et al., 2014)، الدعم الاجتماعي والترابط داخل الحرم الجامعي (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar & Lo, 2014)، التوكيدية لدى الأحداث الجانحين (البحيري، محمد، ومحمود، ٢٠١٤)، الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة (Foumany & Salehi, 2015).

في حين توصلت الدراسات السابقة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الصمود النفسي وعدد من المتغيرات الشخصية والاجتماعية والنفسية والتي تتمثل في: الضغوط اليومية (Ness, 2013)، الأعراض الاكتئابية (Mansour et al., 2014)،

الكدر النفسي (Pidgeon, Rowe, Stapleton, Magyar & Lo, 2014))، الإجهاد المدرك (Shilpa & Srimathi, 2015)، قلق المستقبل (الغامدي، ٢٠٢٠).

كما تبينت نتائج الدراسات السابقة فيما يتعلق بتأثير متغير الجنس على الصمود النفسي، فقد أظهرت دراسة (Mansour et al., 2014) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الصمود النفسي، أما نتائج دراسة (Ness, 2013) فأظهرت فروقاً دالة إحصائياً لصالح الذكور.

وأثبتت دراسة (Keye & Pidgeon, 2013) أن اليقظة والكفاءة الأكاديمية الذاتية لهما تأثير كبير على الصمود النفسي، وأنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال اليقظة والكفاءة الأكاديمية الذاتية. ومن جهة أخرى أكدت دراسة (Mansour et al., 2014) أن إدراك الدعم الاجتماعي المقدم ينبئ بمستوى الصمود النفسي لدى الطلبة. كما أثبتت دراسة (بسوني، ٢٠٢١) أنه يمكن التنبؤ بالصمود النفسي من خلال النضج الانفعالي والأمن النفسي لدى طلبة الجامعة.

فروض البحث:

تمكنت الباحثة من صياغة فروضها على النحو التالي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات جامعة أم القرى في مستوى التفاؤل الأكاديمي تعزى لاختلاف التخصص.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات طالبات جامعة أم القرى في مستوى الصمود النفسي تعزى لاختلاف التخصص.

منهجية وإجراءات البحث:  
منهج البحث:

بما أن هدف هذا البحث هو التعرف على العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، والتعرف على الفروق في متغيرات البحث في ضوء متغير التخصص الدراسي، فقد تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي لمناسبته لأهداف البحث الحالي، والذي يهدف إلى التعرف على الحقائق عن طريق الظروف القائمة ليستنبط منها علاقات مهمة بين الظواهر الجارية، عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتفسيرها، والوصول إلى النتائج العلمية.  
مجتمع البحث:

ضم مجتمع البحث كافة الطالبات المنتظمات بمرحلة البكالوريوس بجامعة أم القرى بفرع الزاهر للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي ١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ، والبالغ عددهن (٩٨٥٤) طالبة وفق الإحصائية التي تم تزويد الباحثة بها من عمادة القبول والتسجيل بجامعة أم القرى، وهن يتوزعن على (٩) كليات في (٢٩) تخصصاً، ويتوزعن في التخصصات النظرية وينسبة (٧٦,١ %) وينسبة (٢٣,٩ %) في التخصصات العلمية.  
عينة البحث:

بعد تحديد مجتمع البحث تم سحب عينة البحث بطريقة طبقية عشوائية، حيث تم اختيارهن وفق نسبة تواجدهن في المجتمع، وهذه الطريقة تزيد من احتمالية أن تكون عينة البحث ممثلة لخصائص المجتمع، وبلغ حجم عينة البحث (٣٥٦) طالبة، وفيما يلي جدول يوضح نسبة توزيع عينة البحث حسب التخصص الدراسي:

جدول (١) التوزيع التكراري لعينة البحث حسب التخصص الدراسي

المجموع الكلي		التخصص
%	ت	
٧٦.١	٢٧١	نظري
٢٣.٩	٨٥	علمي
١٠٠.٠	٣٥٦	المجموع

أدوات البحث:

أولاً: مقياس التفاؤل الأكاديمي:

قامت الباحثة ببناء أداة تتصف بالصدق والثبات والموضوعية لقياس التفاؤل الأكاديمي، والذي تم تعريفه على أنه "نظرة استبشار نحو المستقبل الأكاديمي تجعل الطلبة يتوقعون الأفضل في مواقف التعلم والتحصيل، وينتظرون حدوث الخير ويتطلعون للنجاح ويستبعدون ماعدا ذلك، مما يؤثر إيجابياً على أداء الطلبة الأكاديمي". ويهدف هذا المقياس إلى قياس توقع الطلبة للنواتج الإيجابية المرغوبة في مستقبلهم الأكاديمي أكثر من توقعهم للنواتج السلبية غير المرغوبة.

واعتمدت الباحثة في حصولها على عبارات هذا المقياس على الأدبيات والدراسات السابقة والمحاولات التي أجريت لدراسة التفاؤل الأكاديمي، وكذلك المقاييس والأدوات ذات الصلة كالقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق (١٩٩٦)، ومقياس التفاؤل - التشاؤم لهيلة السليم (٢٠٠٦)، ومقياس التفاؤل والتشاؤم لعفراء خليل (٢٠٠٩)، ومقياس التفاؤل الدراسي لطبيل (٢٠١٠).

كما استطلعت الباحثة آراء بعض الأفراد حول المظاهر المختلفة والسلوكيات الدالة على التفاؤل الأكاديمي، ومن ثم صاغت الباحثة فقرات المقياس في صورتها الأولية؛ حيث تضمن مجموعة من المواقف التي تمس الطلبة، مما يجعل المفحوصين أكثر تفاعلاً وجدية مع عبارات المقياس المختلفة، كما روعي في صياغة العبارات البساطة والوضوح والترابط وبساطة اللغة وسلامتها وسهولة فهمها، كما تمت إضافة بعض العبارات السالبة لتحاكي آثار التأثير النفسي التي قد ترد في حالة التطبيق، ووصل عدد عبارات المقياس إلى (٢٢) عبارة، ومن ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة، وعددها (٣٠) طالبة في جامعة أم القرى؛ للتحقق من فهم الألفاظ وسهولتها ووضوحها.

ولقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس التفاؤل الأكاديمي - بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (١١٠) طالبة - وذلك باتباع الخطوات التالية:

١. صدق المقياس:

١.١. الصدق الظاهري:

بعد أن تمت صياغة الفقرات بشكل أولي وفقاً للتعريف الإجرائي الذي تبنته الباحثة، وتحديد بدائل الإجابة وطريقة التصحيح؛ تم عرض المقياس على (١٠) من المحكمين وذلك لتقييم مفرداته، والحكم بصلاحياتها، ومدى ملائمة البدائل وطريقة التصحيح التي حددتها الباحثة للمقياس، وفي ضوء نتائج التحكيم والتي أسفرت عن تحقيق نسبة اتفاق ١٠٠% بين المحكمين لأغلب عبارات المقياس باستثناء بعض العبارات، والتي تم إجراء التعديلات اللازمة عليها، وتمثلت خلاصة ملاحظات ومقترحات المحكمين في تعديل صياغة بعض العبارات وإيجاز العبارات الطويلة، أو إضافة مفردات لبعض العبارات لتكون أكثر تحديداً للمعنى.

١.٢. صدق المحتوى (البناء والتكوين):

لتحقيق هذا النوع من الصدق فقد تمت صياغة بنود المقياس وعباراته في ضوء ما سبق من مقاييس أعدت لتشخيص التفاؤل الأكاديمي والمفاهيم المتداخلة معه، وكذلك في ضوء توصيف الأطر النظرية والأدبيات ذات العلاقة بمظاهر التفاؤل الأكاديمي لدى الطلبة.

١.٣. الاتساق الداخلي:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بالنسبة لمقياس التفاؤل الأكاديمي لدى أفراد عينة التقنيين عن طريق حساب قيم معاملات ارتباط كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، ولقد كانت جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

## جدول (٢) نتائج قيم صدق الاتساق الداخلي لعبارات مقياس التفاؤل الأكاديمي لعينة الدراسة الاستطلاعية

رقم العبارة	القيمة الارتباطية	رقم العبارة	القيمة الارتباطية
١	**٠.٥١٩	١٢	**٠.٥٨٤
٢	**٠.٥٧٧	١٣	**٠.٥٤٤
٣	**٠.٥٠٨	١٤	**٠.٣٤٥
٤	**٠.٦٧٨	١٥	**٠.٧٣٣
٥	**٠.٥٨٩	١٦	**٠.٣٦٩
٦	**٠.٤٤٧	١٧	**٠.٣٣٧
٧	**٠.٤٧٦	١٨	**٠.٤٢٦
٨	**٠.٤٢٠	١٩	**٠.٦٠٣
٩	**٠.٦٢٦	٢٠	**٠.٤٠٢
١٠	**٠.٦٧٤	٢١	**٠.٦٣٥
١١	**٠.٥٥٤	٢٢	**٠.٦٢٢

\*\* القيم دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

٢. ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح القيم التي تم الحصول عليها من خلال معالجة البيانات المدخلة الخاصة بعينة الدراسة الاستطلاعية:

## جدول (٣) قيم ثبات مقياس التفاؤل الأكاديمي لعينة الدراسة الاستطلاعية

طريقة حساب الثبات					عدد البنود			المقياس	
الثبات بالتجزئة النصفية					ألفا كرونباخ	٢	١		٢٢
آلفا كرونباخ		جتمان	سبيرمان بروان	ارتباط الجزأين					
للجزء ٢	للجزء ١							٠.٨٦٤	١١
٠.٧٣٠	٠.٧٨٧	٠.٨٧٢	٠.٨٧٢	٠.٧٧٣				التفاؤل الأكاديمي	

من الجدول السابق يتضح لنا أن جميع قيم معاملات الثبات لمقياس التفاؤل الأكاديمي هي قيم عالية ومقبولة، وتشير إلى تمتع المقياس بالثبات. ثانياً: مقياس الصمود النفسي:

قامت الباحثة باستقراء الأدب التربوي والسيكولوجي المعني بتعريف الصمود النفسي، وتحديده ومكوناته، والاطلاع على عدد من المقاييس المعنية بقياس الصمود النفسي كمقياس الصمود النفسي لـ Wagnild & Youg، ومقياس إيمان سرميني (٢٠١٥)، ومقياس كونور - دافيدسون (CD-RISC) للصمود النفسي ترجمة الطلاع (٢٠١٦)، ومقياس عاشور (٢٠١٧) للصمود النفسي. وفي ضوء ذلك أعدت الباحثة مقياساً للصمود النفسي يتناسب مع مجتمع الدراسة، ويتوافق مع التعريف الذي تبنته الباحثة للصمود النفسي، والذي ينص على أن الصمود النفسي يقصد به "العملية الدينامية التي تؤدي إلى التوافق الجيد لدى الفرد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهها، وينطوي على القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار"، وفي ضوء ذلك تم تحديد مكونات المقياس حيث جاءت في ثلاثة أبعاد هي:

- بعد الصلابة النفسية، ويقصد به: مجموعة من خصائص الشخصية التي تعمل على مساعدة الفرد على المواجهة الفعالة للضغوط وتحمل الصعاب ومقاومة ما ينتج عنها من أضرار.
- بعد المثابرة والدافعية، ويقصد به: قدرة الفرد على العمل بكفاءة على الرغم من تعرضه للشدائد، وتفعيل قدراته ومهاراته لإتمام أعماله على نحو متكامل.
- بعد المرونة النفسية، ويقصد به: العملية الدينامية التي تمكن الفرد من إظهار تكيفاً سلوكياً عند مواجهته لموقف صعب، مما يحدث توافقاً إيجابياً يترتب عليه نواتج جيدة. وتم إعداد الصورة الأولية للمقياس، حيث شمل المقياس على (٤٠) عبارة موزعة بين الأبعاد الثلاثة، ولغرض معرفة وضوح العبارات والتعليمات، تم تطبيق المقياس على عينة عددها (٣٠) طالبة في جامعة أم القرى، واتضح أن جميع العبارات سهلة الفهم وواضحة. ولقد تم التحقق من الخصائص السيكمترية لمقياس الصمود النفسي - بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (١١٠) طالبة - وذلك باتباع الخطوات التالية:

١. صدق المقياس:

١.١. الصدق الظاهري:

تم عرض المقياس على عدد من المحكمين للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس، وطلب منهم الحكم على مدى ملائمة العبارات لقياس الصمود النفسي، ومدى ارتباط الفقرات بأبعاد المقياس، ومدى ملائمة البدائل وطريقة التصحيح التي حددتها الباحثة للمقياس، وإجراء ما يروونه مناسباً من إعادة صياغة أو دمج أو إضافة أو حذف لبعض العبارات، وفي ضوء آراء المحكمين وملاحظاتهم تم إجراء التعديلات اللازمة، حيث تم الإبقاء على جميع الفقرات التي اتفق عليها (٨٠ %) فأكثر من المحكمين على أنها صالحة لقياس الصمود النفسي وأبعاده.

١.٢. صدق المحتوى (البناء والتكوين):

ويقصد به مدى تمثيل المقياس للمفهوم الذي يضطلع بقياسه وتشخيصه، ولتحقيق هذا النوع من الصدق فقد تمت صياغة بنود المقياس وعباراته في ضوء ما سبق من مقاييس أعدت لتشخيص الصمود النفسي والمفاهيم المتداخلة معه، وكذلك في ضوء توصيف الأطر النظرية والأدبيات ذات العلاقة بمظاهر الصمود النفسي.

١.٣. الاتساق الداخلي:

يهتم صدق الاتساق الداخلي بمعرفة فيما إذا كانت كل عبارة من عبارات المقياس تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس كله وأبعاده، ولذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس والبعد الذي تنتمي له، وكذلك تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، والجدول التالي يوضح قيم صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي:

## جدول (٤) نتائج قيم صدق الاتساق الداخلي لمقياس الصمود النفسي لعينة الدراسة الاستطلاعية

الصدود الكلي	البعد ٣	عبارات البعد ٣	البعد ٢	عبارات البعد ٢	البعد ١	عبارات البعد ١
-	**٠.٥٤٧	٢٩	**٠.٥٥٧	١٩	**٠.٦٥٤	١
-	**٠.٥٥٦	٣٠	**٠.٣٧١	٢٠	**٠.٥٩٦	٢
-	**٠.٥٢٦	٣١	**٠.٦٥٥	٢١	**٠.٥٨٢	٣
-	**٠.٥٩٤	٣٢	**٠.٦٤١	٢٢	**٠.٤٦٧	٤
-	**٠.٥٦٢	٣٣	**٠.٣٤٢	٢٣	**٠.٤١٣	٥
-	**٠.٥١٩	٣٤	**٠.٦٦٩	٢٤	**٠.٦٥٧	٦
-	**٠.٦٠٢	٣٥	**٠.٦١٠	٢٥	**٠.٤٨٩	٧
-	**٠.٤٩٩	٣٦	**٠.٧٨٥	٢٦	**٠.٤٤٠	٨
-	**٠.٦٦٢	٣٧	**٠.٦٦٦	٢٧	**٠.٤٥٠	٩
-	**٠.٥٧٧	٣٨	**٠.٥٠٧	٢٨	**٠.٥٢٧	١٠
-	-		-		**٠.٣٦٩	١١
-	-		-		**٠.٤٤٦	١٢
-	-		-		**٠.٤٥٠	١٣
-	-		-		**٠.٤٦٥	١٤
-	-		-		**٠.٥٠٥	١٥
-	-		-		**٠.٦٤٠	١٦
-	-		-		**٠.٥٦٥	١٧
-	-		-		**٠.٦٦١	١٨
**٠.٩١٦	**٠.٦٤٩		**٠.٦٠٤		-	البعد ١
**٠.٨٢٤	**٠.٥٦٨		-		-	البعد ٢
**٠.٨٢٤	-		-		-	البعد ٣

\*\* القيم دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

ومن الجدول السابق يتضح لنا أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)، مما يبرهن على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق.  
٢. ثبات المقياس:

للتحقق من ثبات المقياس تم استخدام معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، والجدول التالي يوضح القيم التي تم الحصول عليها من خلال معالجة البيانات:  
جدول (٥) قيم ثبات مقياس الصمود النفسي لعينة الدراسة الاستطلاعية

طريقة حساب الثبات					عدد البنود			أبعاد المقياس	
الثبات بالتجزئة النصفية					ألفا كرونباخ	١٨	١٠		١٠
ألفا كرونباخ	جتمان	سبيرمان برون	ارتباط الجزأين	١٨					
للجزء ١	للجزء ٢								
٠.٧٢٤	٠.٧٤٤	٠.٧٨٤	٠.٧٨٥	٠.٦٤٦	٠.٨٣٥	٩	٩	١٨	
٠.٧٤٥	٠.٥٢٤	٠.٧٦٣	٠.٧٧٥	٠.٦٣٣	٠.٧٨٦	٥	٥	١٠	
٠.٦٥٣	٠.٥٦٠	٠.٧٦١	٠.٧٦٢	٠.٦١٥	٠.٧٥٦	٥	٥	١٠	
٠.٨٥٠	٠.٨٣٠	٠.٨٣٣	٠.٨٣٣	٠.٧١٤	٠.٩٠٥	١٩	١٩	٣٨	

من الجدول السابق يتضح لنا أن جميع قيم معاملات الثبات لمقياس الصمود النفسي هي قيم عالية ومقبولة، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة ثبات عالية.  
نتائج البحث وتفسيرها:

للإجابة على كل من التساؤل الأول والثاني تمت عملية تصنيف لدرجات المقياس (التفاؤل الأكاديمي، الصمود النفسي وأبعاده) لعينة الدراسة الكلية من طالبات جامعة أم القرى، بناء على قيم المتوسط الحسابي ونسبته المئوية والحدود الحقيقية له في ضوء قانون المدى والمسافة بين فئات المقياس، وحددت الباحثة المحك التالي لتفسير النتائج المتعلقة بتحديد المستوى:

- عالٍ جداً: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي أعلى من أو يساوي (٤.٢٠) أو بنسبة مئوية أعلى من أو يساوي (٨٤.٠%).
- عالٍ: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي تتراوح فيما بين (أقل من ٤.٢٠ - ٣.٤٠)، أو بنسبة مئوية تتراوح فيما بين (أقل من ٨٤.٠% - ٦٨.٠%).
- متوسط: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي تتراوح فيما بين (أقل من ٣.٤٠ - ٢.٦٠)، أو بنسبة مئوية تتراوح فيما بين (أقل من ٦٨.٠% - ٥٢.٠%).

- منخفض: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي تتراوح فيما بين (أقل من ٢.٦٠ - ١.٨٠)، أو بنسبة مئوية تتراوح فيما بين (أقل من ٥٢.٠% - ٣٦.٠%).
- منخفض جداً: إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي أقل من (١.٨٠)، أو بنسبة مئوية أقل من (٣٦.٠%).

التساؤل الأول: ما مستوى التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى؟

للإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب المتوسط الحسابي ونسبته المئوية المتحققة وانحرافه المعياري لدرجة مستوى مقياس التفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث الكلية، وبالنظر إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي يتضح لنا أن أفراد عينة البحث يتمتعون بمستوى عالٍ من التفاؤل الأكاديمي، وذلك اعتماداً على المحك المعتمد لتفسير النتائج، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (٤.٠٩٢)، وهذه القيمة للمتوسط الحسابي تقع ضمن الفئة الثانية (أقل من ٤.٢٠ - ٣.٤٠)، وهي الفئة التي تشير إلى خيار (غالباً)، والتي تدل على تمتع العينة بمستوى عالٍ من السمة أو الخاصية.

جدول (٦) المتوسط الحسابي ونسبته المئوية وانحرافه المعياري لدرجة مستوى مقياس التفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث الكلية

معدل عام لعينة الدراسة الكلية لمستوى	المتوسط الحسابي	نسبة المتوسط	الانحراف المعياري	تصنيف درجة المتوسط
التفاؤل الأكاديمي	٤.٠٩٢	٨١.٨	٠.٤٨٥	عالية

ولمزيد من التأكد من هذه النتيجة قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية ونسبها المئوية المتحققة وانحرافات المعيارية لدرجة مستوى كل عبارة من عبارات مقياس التفاؤل الأكاديمي، والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

جدول (٧) المتوسطات الحسابية ونسبها المئوية وانحرافاتها المعيارية لدرجة مستوى عبارات مقياس التفاؤل الأكاديمي لدى عينة البحث مرتبة حسب قيم المتوسطات الحسابية ونسبها المئوية تنازلياً

عبارات مقياس التفاؤل الأكاديمي	المتوسط الحسابي	نسبة المتوسط	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	درجة التفاؤل للعبارة
٢١ - أعتقد أنه بالإصرار والإرادة أستطيع تحقيق التفوق الأكاديمي.	٤.٦٤	٩٢.٨	٠.٧٣٦	٠.١	عالية جداً
١١ - أعتقد أن آمالي الأكاديمية التي لم تتحقق اليوم ستتحقق مستقبلاً.	٤.٦٣	٩٢.٦	٠.٦٩٠	٠.٢	عالية جداً
١٠ - أعتقد أن أدائي الأكاديمي سوف يتحسن.	٤.٥٨	٩١.٦	٠.٦٧٣	٠.٣	عالية جداً
٠٢ - أعتقد أن دراستي ستساعدني على تحقيق ذاتي.	٤.٥٨	٩١.٦	٠.٧١٠	٠.٤	عالية جداً
٠٥ - أثق بقدراتي التعليمية.	٤.٥٢	٩٠.٤	٠.٧٣٧	٠.٥	عالية جداً
٢٢ - أتوقع التفوق في بداية دراستي لأي مقرر دراسي.	٤.٤٧	٨٩.٤	٠.٨١٣	٠.٦	عالية جداً
١٥ - أشعر أن أمامي فرصة كبيرة للتفوق الأكاديمي.	٤.٤٥	٨٩.٠	٠.٨١٦	٠.٧	عالية جداً
٠٤ - أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي الأكاديمي.	٤.٤٣	٨٨.٦	٠.٨٤١	٠.٨	عالية جداً
١٣ - أمتلك المهارات المطلوبة لإحراز نتائج دراسية جيدة.	٤.٢٨	٨٥.٦	٠.٨١٩	٠.٩	عالية جداً
١٢ - أقبل على دراستي بإيجابية وحب.	٤.١٥	٨٣.٠	٠.٩٢٩	١.٠	عالية
١٧ - أتوقع الأفضل حتى عندما أكون غير متأكد من نتاجي.	٤.١٢	٨٢.٤	٠.٩٢٠	١.١	عالية
٠٩ - استمتع بأدائي الأكاديمي في الجامعة.	٤.٠١	٨٠.٢	٠.٩١٣	١.٢	عالية
١٩ - أشعر أن سوء الحظ يلازمي في دراستي.	٤.٠٠	٨٠.٠	١.١١٢	١.٣	عالية
٠١ - أستطيع مواجهة ما يعيق تحقيق طموحاتي الأكاديمية.	٣.٩٩	٧٩.٨	٠.٨٠٨	١.٤	عالية
١٦ - أعتقد أن حظي في الدراسة أفضل من معظم الذين أعرفهم.	٣.٩٧	٧٩.٤	١.٠٥٥	١.٥	عالية
٠٣ - أتعامل مع الضغوط الدراسية بحكمة وتعقل.	٣.٨٤	٧٦.٨	٠.٨٨٤	١.٦	عالية
٢٠ - أشعر باليأس من رفع معدلي.	٣.٨١	٧٦.٢	١.٣١٣	١.٧	عالية
١٤ - أتوقع حدوث أمور سيئة في دراستي.	٣.٦٩	٧٣.٨	١.١٨٧	١.٨	عالية
٠٧ - أشعر بالفشل نتيجة صعوبة المقررات الدراسية.	٣.٦٥	٧٣.٠	١.٠٥٠	١.٩	عالية
٠٦ - أستطيع اغتنام الفرص التي توفرها البيئة الجامعية.	٣.٤٧	٦٩.٤	١.٠٦٢	٢.٠	عالية
١٨ - أستطيع تنظيم وقتي بسهولة بين الاستذكار والاسترخاء.	٣.٤٦	٦٩.٢	١.٠٦٧	٢.١	عالية
٠٨ - أعتقد أن الجامعة تضع معايير تعجيزية للتفوق الأكاديمي.	٣.٢٨	٦٥.٦	١.٢٤١	٢.٢	متوسطة

وبالنظر إلى نتائج الجدول السابق يتضح لنا أن غالبية مستويات استجابات أفراد العينة على عبارات المقياس تنحصر بين (عالية جداً - عالية)، وهذا يعكس صحة ما تم التوصل إليه من تمتع عينة الدراسة بمستوى عالٍ من التفاؤل الأكاديمي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (طويل، ٢٠١٠) ودراسة (بني مصطفى ومقالده، ٢٠١٤)، حيث كشفتنا عن تمتع طلاب الجامعة بدرجة تفاؤل أكاديمي جيدة.

وقد تدعم هذه النتيجة أيضاً ما توصلت إليه دراسة (زمزي، ٢٠١٢) من ارتفاع نسبة انتشار التفاؤل بشكل عام لدى طالبات الجامعة، وما كشفت عنه دراسة (محيسن، ٢٠١٢) من أن شيوع درجة التفاؤل أكبر من التشاؤم لدى طلبة الجامعة، كما توصلت دراسة (قدومي، ٢٠١٨) إلى ارتفاع مستوى التفاؤل بشكل عام لدى طلبة جامعة الاستقلال بفلسطين.

وتستند الباحثة في تفسيرها لهذه النتيجة بما أشار إليه فرويد باعتباره التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة، وأن خلاف ذلك لا يحصل إلا بسبب تعرض الفرد للعقد النفسية، فالفرد يبقى متفائلاً ما لم تقع في حياته مشكلة تكون السبب في نشوء العقد النفسية.

كما يمكننا تفسير هذه النتيجة بالنظر إلى خصائص أفراد عينة الدراسة، فالشخصية المتعلمة وذات المستوى التعليمي الجيد يرحب امتلاكها لتفاؤل أكاديمي مرتفع، ويرجع السبب في ذلك لأن امتلاك المعرفة والإمكانيات بالإضافة إلى النظرة الإيجابية للمستقبل الأكاديمي تمكنها من تحديد أهدافها وتصورها والتخطيط لها والسعي بمختلف الأدوات للوصول إليها.

وأصبح ملحوظاً في المجتمع الأكاديمي ارتفاع معدل التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات، حيث نلاحظ تزايد رغبة الطالبات في إكمال مسيرتهن الأكاديمية، رغبةً منهن في الحصول على مؤهل أعلى يؤهلهن ويساعدهن على تحقيق أهدافهن، فالدراسة الجامعية هي المجال لتحقيق الأهداف الشخصية والأكاديمية، كما أن التفاؤل الأكاديمي يزيد الطالبة شعوراً بالرضا عن الذات نتيجة احساسها بقربها من تحقيق حلمها.

ومن جهة أخرى؛ فقد يكون السبب خلف هذه النتيجة هو توفر جميع التسهيلات اللازمة للطالبة الجامعية، وتوفر البيئة الأكاديمية المناسبة والداعمة لها، وكذلك البرامج الأكاديمية المحفزة والأنشطة المنهجية واللامنهجية، فجميع هذه العوامل تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر في رفع مستوى التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات الجامعة.

التساؤل الثاني: ما مستوى الصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى؟

للإجابة على هذا التساؤل قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية ونسبها المئوية المتحققة وانحرافات المعيارية لدرجة مستوى مقياس الصمود النفسي وأبعاده لدى عينة الدراسة الكلية، وبالنظر إلى النتائج الموضحة في الجدول التالي؛ يتضح لنا أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى عالٍ في كل من الصمود النفسي الكلي وفي كل بعد من أبعاده، وذلك اعتماداً على المحك المعتمد لتفسير النتائج، حيث بلغ المتوسط الحسابي للصمود النفسي الكلي (٣.٨٢٣) والمتوسط الحسابي لبعد المرونة النفسية (٤.١٥٣)، والمتوسط الحسابي لبعد المثابرة والدافعية (٣.٧٧٦)، والمتوسط الحسابي لبعد الصلابة النفسية (٣.٦٦٦)، وهذه القيم للمتوسطات الحسابية تقع ضمن الفئة الثانية (أقل من ٤.٢٠ - ٣.٤٠)، وهي الفئة التي تشير إلى خيار (غالباً)، والتي تدل على تمتع العينة بمستوى عالٍ من السمة أو الخاصية.

جدول (٨) المتوسطات الحسابية ونسبها المئوية وانحرافات المعيارية لدرجة مستوى مقياس الصمود النفسي وأبعاده لدى عينة البحث الكلية

معدل عام للمستوى الكلي لعينة الدراسة الكلية لأبعاد مقياس الصمود النفسي	المتوسط الحسابي	نسبة المتوسط	الانحراف المعياري	ترتيب البعد بين الأبعاد	تصنيف درجة المتوسط
بعد المرونة النفسية	٤.١٥٣	٨٣.١	٠.٤٨٣	١	عالية
بعد المثابرة والدافعية	٣.٧٧٦	٧٥.٥	٠.٦١٧	٢	عالية
بعد الصلابة النفسية	٣.٦٦٦	٧٣.٣	٠.٤٩٣	٣	عالية
الصمود النفسي الكلي	٣.٨٢٣	٧٦.٥	٠.٤٤٥	-	عالية

وللتأكد من هذه النتيجة قامت الباحثة بحساب المتوسطات الحسابية ونسبها المئوية المتحققة وانحرافات المعيارية لدرجة مستوى كل عبارة من عبارات أبعاد مقياس الصمود النفسي، والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

جدول (٩) المتوسطات الحسابية ونسبها المنوية وانحرافاتها المعيارية لدرجة مستوى عبارات أبعاد مقياس الصمود النفسي لدى عينة البحث مرتبة حسب قيم المتوسطات الحسابية ونسبها المنوية تنازلياً لعبارات كل بعد أولاً ثم المقياس ثانياً

الدرجة الصمود النفسي	ترتيب العبارة		الانحراف المعياري	نسبة المتوسط	المتوسط الحسابي	عبارات أبعاد مقياس الصمود النفسي	البعد
	للعبء	للمقياس					
عالية جداً	٠٢	٠١	٠.٧٨٥	٨٩.٨	٤.٤٩	٠٨- أتحمّل مسؤولية أفعالي.	١- الصلابة النفسية
عالية جداً	٠٦	٠٢	٠.٧٦٣	٨٧.٤	٤.٣٧	٠٧- ثق باختياري وطريقة تفكيري.	
عالية جداً	٠٨	٠٣	٠.٨٢٥	٨٦.٢	٤.٣١	٠٥- أعالج أموري الحياتية بنفسي.	
عالية جداً	٠٩	٠٤	٠.٨٣٨	٨٥.٨	٤.٢٩	٠٦- أتق بقدرتي على تخطي المصاعب.	
عالية	١٤	٠٥	٠.٩٥٦	٨٢.٠	٤.١٠	١٥- أرى المشكلات التي تواجهني بمثابة تحديات أتعلم منها.	
عالية	١٨	٠٦	١.٠٢٩	٧٩.٠	٣.٩٥	١٨- أتقبل مشاعري السلبية واتخطأها.	
عالية	٢٠	٠٧	١.٠٩٨	٧٦.٤	٣.٨٢	٠٢- أحب التحديات.	
عالية	٢١	٠٨	٠.٨٤٤	٧٥.٨	٣.٧٩	٠١- أكون متماسكة في المواقف الصعبة.	
عالية	٢٣	٠٩	١.٠٥٠	٧٣.٠	٣.٦٥	١٧- أفكر بوضوح في المواقف الصعبة.	
عالية	٢٤	١٠	١.٠٨٢	٧٢.٨	٣.٦٤	٠٣- أستطيع التحكم في مشاعري.	
عالية	٢٦	١١	١.٠٦١	٧١.٨	٣.٥٩	١٣- يعتمد علي الآخرون في المواقف الصعبة.	
عالية	٢٧	١٢	١.١١٧	٧١.٤	٣.٥٧	٠٤- أستطيع التعبير عن مشاعري.	
عالية	٢٨	١٣	١.٠٤٠	٧١.٢	٣.٥٦	١٠- أستطيع تنظيم وقتي.	
عالية	٣٠	١٤	٠.٩٤٨	٧٠.٦	٣.٥٣	١٦- أتصرف بحكمة في المواقف المفاجئة.	
عالية	٣٤	١٥	١.٢٦٦	٦٨.٤	٣.٤٢	١٢- أصاب بالقلق عند وجود أشخاص لا يحبوني.	
متوسطة	٣٦	١٦	١.٢٢٥	٥٩.٢	٢.٩٦	٠٩- أنزعج من نقد الآخرين لي.	
متوسطة	٣٧	١٧	١.٠٣٧	٥٢.٠	٢.٦٠	١٤- أصاب بالارتباك عند حدوث المشكلات.	
منخفضة	٣٨	١٨	١.٠٨٧	٤٧.٢	٢.٣٦	١١- أفقد التركيز تحت الضغط.	
عالية جداً	١١	٠١	٠.٨٥٧	٨٥.٦	٤.٢٨	٢٣- أقوم بالعمل الذي يجب علي عمله سواء كنت أحبه أو لا.	٢- المثابرة والقدرة
عالية	١٣	٠٢	٠.٩٤٥	٨٢.٠	٤.١٠	٢٨- أشعر بأن لدي الطاقة الكافية لعمل ما يجب علي عمله.	
عالية	١٥	٠٣	٠.٩٢١	٨١.٤	٤.٠٧	٢٥- أحرص على تحقيق أهدافي مهما كانت العقبات.	
عالية	١٦	٠٤	٠.٨٧٦	٧٩.٤	٣.٩٧	٢٢- أسعى لأن أحقق أهدافي في الحياة.	
عالية	١٩	٠٥	١.٢٢٣	٧٦.٦	٣.٨٣	٢٦- أستسلم بسهولة.	
عالية	٢٢	٠٦	١.١٤٧	٧٤.٢	٣.٧١	٢٧- أعجز عن مواجهة مشاكلي.	
عالية	٢٥	٠٧	١.٠٢٤	٧١.٨	٣.٥٩	٢٠- أنفذ الخطط التي أضعتها.	
عالية	٣١	٠٨	١.١٩٥	٧٠.٤	٣.٥٢	٢١- أتهرب من مواجهة مشاكلي.	
عالية	٣٣	٠٩	١.٢٠٢	٦٨.٦	٣.٤٣	١٩- أعجز عن ممارسة أنشطة حياتي اليومية بسبب المشكلات التي تواجهني.	
متوسطة	٣٥	١٠	١.١٩٢	٦٥.٢	٣.٢٦	٢٤- أتراجع سريعاً حين أفشل في مواجهة أمر صعب.	
عالية جداً	٠١	٠١	٠.٧٢٢	٩١.٤	٤.٥٧	٣٨- أتعلم من خبراتي السابقة.	
عالية جداً	٠٣	٠٢	٠.٧٤٤	٨٩.٢	٤.٤٦	٣٤- أتقبل الأفكار الجيدة من الآخرين.	
عالية جداً	٠٤	٠٣	٠.٨١٨	٨٨.٠	٤.٤٠	٣٢- أتعلم من أخطائي.	
عالية جداً	٠٥	٠٤	٠.٨٩٩	٨٧.٨	٤.٣٩	٣٦- أقبل تغيير وجهة نظري طالما يؤدي ذلك لنتائج إيجابية.	
عالية جداً	٠٧	٠٥	٠.٧٦٦	٨٦.٨	٤.٣٤	٢٩- أتقن أي عمل أتدرب عليه.	
عالية جداً	١٠	٠٦	٠.٨٦٠	٨٥.٨	٤.٢٩	٣٧- أعمل على تنمية قدراتي بشتى الطرق.	
عالية	١٢	٠٧	١.٠٢٤	٨٢.٨	٤.١٤	٣٥- أتقبل النقاش مع من يخالفني الرأي.	٣- المرونة النفسية
عالية	١٧	٠٨	٠.٩٣٨	٧٩.٠	٣.٩٥	٣٠- أتعامل مع المواقف الجديدة بمرونة.	
عالية	٢٩	٠٩	٠.٩١٦	٧١.٢	٣.٥٦	٣٣- أستطيع التعامل مع المفاجآت بهدوء.	
عالية	٣٢	١٠	١.٠٧٦	٦٨.٦	٣.٤٣	٣١- أستطيع التعامل مع عدد من المهام في وقت واحد.	

وبالنظر إلى نتائج الجدول السابق يتضح لنا أن غالبية مستويات استجابات أفراد العينة على عبارات المقياس تنحصر بين (عالية جداً - عالية)، وهذا يعكس صحة ما تم التوصل إليه من تمتع عينة الدراسة بمستوى عالٍ في كل من الصمود النفسي الكلي وبعد الصلابة النفسية وبعد المثابرة والدافعية وبعد المرونة النفسية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل من دراسة (Mansour et al., 2014) ودراسة (الطلاع، ٢٠١٦)، حيث كشفتنا عن تمتع طلبة الجامعة بمستوى متوسط إلى مرتفع من الصمود النفسي، أما دراسة (Ness, 2013) فقد أشارت نتائجها إلى تمتع المراهقين بمستويات عالية من الصمود النفسي، كما أكدت دراسة (زمزمي، ٢٠١٢) على وجود مستويات عالية من المثابرة لدى طالبات الجامعة في مختلف التخصصات، في حين أظهرت دراسة (يونس، ٢٠١٨) تمتع الطالبات بمستوى عالٍ من المرونة النفسية، وتوصل أحمد (٢٠١٨) في دراسته إلى ارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة.

وتأتي هذه النتيجة استناداً على نوع عينة الدراسة، فالعينة طالبات جامعات وصلن إلى مرحلة يدركن فيها أهمية الصمود أمام العقبات وتخطي الصعوبات، وهن قادرات على اتخاذ كافة السبل للنجاح في حياتهن والعمل على استمرارها، فهن على أعتاب أبواب الحياة العملية التي تتطلب منهن التمتع بالحصانة ضد الصعوبات، وهذه المرحلة تتطلب منهن التفكير والتأني والتحمل والمرونة والتخطيط للمستقبل ورسم تصور إيجابي يساعدهن على الوصول لآمالهن.

ويمكننا تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء نظرية العوامل الوقائية وعوامل الخطر، حيث أن طالبات الجامعة معرضات خلال مسيرتهن الأكاديمية لعدد من الضغوط وعوامل الخطر؛ إلا أنهن قادرات على توظيف العوامل الوقائية للتخفيف من أثر هذه الضغوط والقدرة على مجابتهها، فارتفاع درجة الصمود النفسي لا تعني أن حياة الطالبات خالية من المخاطر والصعوبات، ولكنه يعني جودة استثمار الموارد المتاحة لتحقيق الوقاية والتوافق والتكيف، حيث قد تلعب البيئة الجامعية دوراً وقائياً لدى الطالبات، حيث أنها تساهم في اكسابهن المهارات الحياتية التي تستلزمها مواجهة الصعوبات وحل المشكلات، فدخل الطلبة إلى الجامعة كفيل بإكسابها عدداً من العادات والمهارات التي تزيد من قدرتها على التعامل مع الظروف التي تصادفها، حيث أنه كلما ارتفع المستوى التعليمي لدى الطلبة ساعد ذلك على

إكسابها مهارات ومعارف تؤثر على شعورها بالكفاءة للقيام بمسؤولياتها وأدوارها في محيط المجتمع والمحافظة على اتزانها، وبهذا تكون الطالبة في هذه المرحلة قد وصلت إلى مرحلة أكثر إدراكاً وتكيفاً مع الظروف وقدرة على مواجهة الضغوط، كما قد تواجه الطالبة خلال دراستها مواقف تعليمية متنوعة وتحديات تفرضها عليها المرحلة التعليمية والعمرية التي تعيشها، وكذلك الصراعات التي تزخر بها أحياناً بينتها الأسرية والتعليمية. مما تتطلب منها استجابات مختلفة وأساليب متباينة، وهذا يحتم عليها التمتع ولو بحد أدنى من الصمود النفسي، وأيضاً فإن الطالبة في هذه المرحلة تشعر بالثقة النابعة من قوة الأنا لديها، فهي تعتمد على ذاتها لتحقيق أهدافها.

ومما سبق نصل إلى أنه يمكننا تفسير هذه النتيجة اعتماداً على ارتفاع المستوى التعليمي والمرحلة العمرية التي تتمتع بها عينة الدراسة، ونضج شخصيات أفرادها، مما يحتم عليهن امتلاك درجة عالية من الوعي والنضج والالتزام الأخلاقي، والقدرة على مسابرة الأوضاع المختلفة، حيث أنهن معرضات في هذه المرحلة لضغوط اجتماعية وأسرية ونفسية وعاطفية وتعليمية مختلفة، كما نجدهن يجتهدن في محاولة منهن للقيام بالدور الأكاديمي على أكمل وجه مع الاستعداد والتجهيز لدورهن الوظيفي مستقبلاً، وجميع هذه الأمور تتطلب تمتعهن بمستوى عالٍ من المرونة النفسية والمثابرة والدافعية والصلابة النفسية، مما يعزز ويرفع من مستوى الصمود النفسي لديهن.

التساؤل الثالث: ما طبيعة العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات جامعة أم القرى؟

للإجابة على هذا التساؤل تم إيجاد مصفوفة قيم معاملات الارتباط لبيرسون لدراسة العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي (وأبعاده)، كما تم تصنيف قيم معاملات الارتباط إلى فئات وترجمتها لفظياً إلى مستويات من القوة والضعف، بحيث إذا بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٣٠ فأقل) فهي ضعيفة، أما إذا تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (أكثر من ٠.٣٠ - أقل من ٠.٧٠) فهي متوسطة، وفي حال بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٠ فأكثر) فهي قوية، والنتائج المتعلقة بهذا التساؤل موضحة في الجدول التالي:

جدول (١٠) قيم العلاقة الارتباطية البنينة بين المعدلات الكلية لدرجة مستويات مختلف أبعاد مقاييس البحث لدى عينة البحث الكلية

التفاؤل الأكاديمي			الأبعاد	المقاييس
التباين المفسر	قوة الارتباط	قيمة الارتباط		
٠.٣٨	متوسطة	**٠.٦١٣	الصلابة النفسية	الصمود النفسي
٠.٣٦	متوسطة	**٠.٥٩٦	المثابرة والدافعية	
٠.٢٣	متوسطة	**٠.٤٨٣	المرونة النفسية	
٠.٤٦	متوسطة	**٠.٦٧٧	الصمود النفسي الكلي	

تشير النتائج الموضحة في الجدول السابق إلى وجود علاقات ارتباطية موجبة متوسطة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي (وأبعاده).

وخلصت النتائج أيضاً إلى أن التباين الموجود في التفاؤل الأكاديمي يفسر ما مقداره (٣٨%) من التباين الحاصل في بعد الصلابة النفسية، و(٣٦%) من التباين الحاصل في بعد المثابرة والدافعية، و(٢٣%) من التباين الحاصل في بعد المرونة النفسية، و(٤٦%) من التباين الحاصل في الدرجة الكلية للصمود النفسي لدى أفراد العينة.

ولعل السبب الرئيس الذي يقف خلف هذه النتائج هو أن متغيرات البحث ينتمون إلى علم النفس الإيجابي، فيرتبط كلٌّ من مفهوم التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي بصورة كبيرة بالشخصية الإيجابية، ومن هنا تأتي هذه العلاقات الارتباطية الموجبة بين المتغيرات، وتأتي هذه النتائج أيضاً متفقة مع عدد من الدراسات التي تثبت وجود علاقة إيجابية بين الجوانب الإيجابية في الشخصية.

ومن الدراسات السابقة التي قد تدعم هذه النتائج ما توصلت إليه دراسة (المنشاوي، ٢٠٠٧) من وجود علاقة إيجابية دالة بين التفاؤل والصلابة النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة، وكذلك ما توصلت إليه دراسة (أنور وعبد الصادق، ٢٠١٠) من وجود ارتباط دال إحصائياً بين التفاؤل بشكل عام والمستويات المرتفعة من الدافعية، كما توصلت دراسة (جوهر، ٢٠١٤) إلى وجود علاقة إيجابية دالة بين الصمود النفسي وإعادة التفسير الإيجابي للمشكلة.

ولقد أكدت أيضاً عددٌ من الأبحاث وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين التفاؤل والصمود النفسي، وذلك من خلال التأكيد على العلاقة بين التفاؤل والقدرة على مواجهة الضغوط، حيث يرتبط التفاؤل إيجابياً باستخدام المواجهة الفعالة، وإعادة التفسير الإيجابي

للموقف، كما ظهر أن التفاؤل يرتبط بكل من: التغلب على الضغوط بنجاح، وحل المشكلات، والبحث عن الدعم الاجتماعي، والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة، ولقد أشارت النتائج التي تم التوصل لها في دراسة (Morton, Mergler & Boman, 2014) إلى وجود تأثير مرتفع للتفاؤل على مواجهة الضغوط والقدرة على تخطيها.

وإن وجود هذه العلاقة الإيجابية الدالة إحصائياً بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي قد يكون ناتج أيضاً عن أن التفاؤل الأكاديمي يعمل على زيادة جهد الطالبة المعرفي والسلوكي داخل الجامعة، مما يساعد الطالبة على الوصول إلى التوقعات المرغوب تحقيقها، فتقوم الطالبة بتسهيل العقبات ومواجهتها والبحث عن حلول ممكنة لها تسمح لها بتخطيها والوصول إلى الهدف المنشود، كما أن الخبرات الجيدة التي تمر بها الطالبة، وتمتعها بالصمود النفسي يجعلها تستمتع بالدراسة وأنشطتها مما يزيد من درجة التفاؤل الأكاديمي لديها.

ومما سبق نجد أن التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي يعملان كآليات دفاع عند الطالبة في أوقات المحن والصعاب، فهما يعملان على تخفيف أثر المواقف الضاغطة وتيسير التعامل مع المواقف الراهنة، فالطالبة تستند عليهما للوصول إلى أهدافها وتحقيق مستوى جيد من الصحة النفسية.

التساؤل الرابع: ما الفرق في مستوى التفاؤل الأكاديمي تبعاً لاختلاف التخصص لدى طالبات جامعة أم القرى؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفرق بين متوسط درجة التفاؤل الأكاديمي لعينة من طالبات التخصصات العلمية ومتوسط درجة التفاؤل الأكاديمي لعينة من طالبات التخصصات النظرية، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين في متغير التفاؤل الأكاديمي:

جدول (١١) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للفروق بين متوسطات درجات التفاؤل الأكاديمي لعينة البحث حسب التخصص

التخصص	ن	المتوسط الحسابي	نسبة المتوسط	تصنيف درجة المتوسط	الانحراف المعياري	اختبار Levene's		قيمة اختبار (ت)	متوسط الاختلاف ونسبته
						لتجانس التباين	قيمة الاختبار		
نظري	٢٧١	٤٠.١٠٣	٨٢.١	عالية	٠.٤٩٩	٠.١٠٩	٠.٧٢٦	٠.٤٦٨	
علمي	٨٥	٤٠.٥٥٩	٨١.٢	عالية	٠.٤٤١	٢.٥٨٨	٠.٧٢٦	٠.٤٦٨	

\* قيمة اختبار (ت) الواردة في الجدول أعلاه بدرجة حرية (٣٥٤)

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) لمتغير التفاؤل الأكاديمي غير دالة إحصائياً، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل الأكاديمي بين عينة من طالبات الأقسام العلمية وعينة من طالبات الأقسام النظرية.

ولم تجد الباحثة - على حد علمها - أي دراسة تؤكد أو تنفي هذه النتيجة، إلا أنه يمكننا تفسير هذه النتيجة بالاعتماد على ما كشفت عنه كل من دراسة (الزهراني، ٢٠٠٥)، ودراسة (الجاسر، ٢٠٠٨)، ودراسة (مرعي، ٢٠١٠)، ودراسة (ززمي، ٢٠١٢)، ودراسة (حمادي، خلاف، وبوزيدي، ٢٠١٨) عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفاؤل بشكل عام تبعاً لاختلاف التخصص الدراسي.

وإن النتيجة التي توصلت لها الباحثة في هذا التساؤل تعني أن التخصص الدراسي ليس محدداً لمستوى التفاؤل الأكاديمي لدى طالبات جامعة أم القرى، وهذا يشير إلى أن التفاؤل الأكاديمي هو محصلة لعوامل أكثر أهمية مثل: التنشئة الأسرية والخبرات الأكاديمية وطبيعة الشخصية واتجاهاتها نحو التعليم ومعنى الحياة الأكاديمية بالنسبة للطالبات، وهذا ما سيتم توضيحه في الأسطر التالية.

والباحثة تعزو هذه النتيجة إلى وحدة الإطار الثقافي والاجتماعي وتقارب الخبرات التعليمية التي قد تلقينها أغلب الطالبات في كلا التخصصين، كما أن الظروف العامة التي تمر بها الطالبات في الكليات العلمية هي نفسها التي تمر بها الطالبات في الكليات النظرية، وإن اختلفت بعض القضايا البسيطة المتعلقة بالمواد والخطط الدراسية لكل كلية، حيث إن بيئة الدراسة واحدة، كما أن الأنظمة والقوانين العامة في الكليات العلمية هي نفسها في الكليات النظرية، وأن الطالبات يواجهن ظروفاً متشابهة إلى حد كبير ويتعرضن لمثيرات بيئية متشابهة

مما أدى إلى تقليص الفجوة بينهن في متغير التفاؤل الأكاديمي، والأعمار متقاربة مما يؤدي الى تقارب اتجاهاتهن نحو مستقبلهن الاكاديمي، وبالإضافة إلى ذلك فإن الطالبات يشتركن مهما كانت تخصصاتهن في رؤيتهن للمرحلة الجامعة بأنها مرحلة تأهيل للمستقبل، مما يثير لديهن جميعاً التفاؤل الأكاديمي، فالتفاؤل الأكاديمي يتعلق بالثقافة العامة أكثر من التخصص.

وبما أن التفاؤل يعتبر استعداداً عقلياً ونزعة فطرية تتأثر بالنمو الاجتماعي، فإنه يمكن دعم التفسير السابق بالنظر إلى التفاؤل الأكاديمي باعتباره سمة من سمات الشخصية العقلية، فهو بذلك لا يتأثر بنوع التخصص، وإنما بطريقة تناول الفرد للقضايا الحياتية، ولقد قام حامد (٢٠٠٣) بإرجاع عدم وجود فروق بين التخصصات في سمات الشخصية العقلية إلى ما يلي:

- إن سمات الشخصية العقلية يمكن أن تكون مرتبطة بالشخص نفسه، وبالتربية التي قد تعزز هذه السمات.

- إن معظم الأفراد لا يختارون تخصصاتهم حسب ميولهم واتجاهاتهم، إنما يخضع اختيارهم إلى عدة عوامل منها: المعدل في الثانوية، أو الحالة المادية، أو رغبة الأهل، أو حاجة المجتمع والوظائف الرسمية لتخصصات بعينها.

- إن هذه السمات تتطلب ثقافة ومعرفة يكتسبها الفرد عبر مراحل حياته، فهي تعود إلى الفرد نفسه.

ومن هنا يتضح أن تأثير البيئة الاجتماعية والسمات الشخصية على مستوى التفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات أقوى من تأثير اختلاف التخصصات.

التساؤل الخامس: ما للفروق في مستوى الصمود النفسي تبعاً لاختلاف التخصص لدى طالبات جامعة أم القرى؟

للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق بين متوسط درجة الصمود النفسي (وأبعاده) لعينة من طالبات الأقسام العلمية ومتوسط درجة الصمود النفسي (وأبعاده) لعينة من طالبات الأقسام النظرية، والجدول التالي يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين في متغير الصمود النفسي (وأبعاده):

جدول (١٢) نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة للفروق بين متوسطات درجات الصمود النفسي (وأبعاده) لعينة البحث حسب التخصص

متوسط الاختلاف ونسبته	مستوى الدلالة	قيمة اختبار (ت)	اختبار Levene's لتجانس التباين		الانحراف المعياري	تصنيف درجة المتوسط	نسبة المتوسط	المتوسط الحسابي	ن	التخصص	أبعاد المقياس
			قيمة الاختبار	مستوى دلالاته							
٠.٠٦٠ - % ١.٢	٠.٣٣١ غ.د	٠.٩٧٤ -	٠.٠٧٠ غ.د	٣.٢٩٢	٠.٥١٢	عالية	٧٣.٠	٣.٦٥٢	٢٧١	نظري	بعد الصلابة النفسية
					٠.٤٢٥	عالية	٧٤.٢	٣.٧١٢	٨٥	علمي	
٠.٠٧٥ - % ١.٥	٠.٣٢٧ غ.د	٠.٩٨٢ -	٠.٦٢٦ غ.د	٠.٢٣٧	٠.٦٢٤	عالية	٧٥.٢	٣.٧٥٨	٢٧١	نظري	بعد المثابرة والدافعية
					٠.٥٩٧	عالية	٧٦.٧	٣.٨٣٣	٨٥	علمي	
٠.٠٠٩ - % ٠.٢	٠.٨٨٥ غ.د	٠.١٤٥ -	٠.٧٢٧ غ.د	٠.١٢٢	٠.٤٨٨	عالية	٨٣.٠	٤.١٥١	٢٧١	نظري	بعد المرونة النفسية
					٠.٤٧٢	عالية	٨٣.٢	٤.١٦٠	٨٥	علمي	
٠.٠٥١ - % ١.٠	٠.٣٦٣ غ.د	٠.٩١٠ -	٠.٢٧٦ غ.د	١.١٩٣	٠.٤٥٨	عالية	٧٦.٢	٣.٨١١	٢٧١	نظري	الصمود النفسي الكلي
					٠.٤٠٣	عالية	٧٧.٢	٣.٨٦٢	٨٥	علمي	

\* قيمة اختبار (ت) الواردة في الجدول أعلاه بدرجة حرية (٣٥٤)

يتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) لكل من متغير الصمود النفسي وأبعاده (الصلابة النفسية - المثابرة والدافعية - المرونة النفسية) هي قيم غير دالة إحصائياً؛ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات كل من الصمود النفسي وأبعاده بين عينة من طالبات الأقسام العلمية وعينة من طالبات الأقسام النظرية. ومن الدراسات التي تدعم هذه النتيجة دراسة (الطلاع، ٢٠١٦)، حيث أشارت نتائجها إلى أن التخصص الدراسي ليس له تأثير على درجة الصمود النفسي لدى طلبة الجامعة، في حين تخالف بعض الدراسات هذه النتيجة، ومن هذه الدراسات دراسة (الوكيل، ٢٠١٥)، حيث وجدت فروقاً دالة إحصائية في الصمود النفسي تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة الجامعة ذوي التخصص العلمي، في حين أشارت دراسة (الحمداي ومنوخ، ٢٠١٣) إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المرونة النفسية بين طلبة التخصصات المختلفة لصالح طلبة التخصص النظري.

ومن هنا يمكن القول: أن اختلاف نتائج الدراسات حول تأثير التخصص على الصمود النفسي قد يرجع إلى اختلاف الدراسات في كل من العينة والبيئة والأدوات المستخدمة، كما قد يكون السبب خلف هذا الاختلاف هو عدم الاتفاق على مفهوم واحد للصمود النفسي وأبعاده التي تندرج تحته.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً بالرجوع إلى أفراد عينة الدراسة الحالية؛ حيث إن جميع الطالبات ينتمين لفئة عمرية واحدة، وكذلك ينتمين لمستوى تعليمي وثقافي ومجتمعي متقارب مما يجعل الخبرات المكتسبة متشابهة إلى حد كبير بين طالبات التخصصات العلمية وطالبات التخصصات النظرية، فضلاً عن اشتراك العينة في النوع ومتغيرات أخرى من شأنها إذابة الفروق في الصمود النفسي.

فالصمود النفسي ينمو ويتزايد نتيجة تفاعل عوامل شخصية وعقلية وتربوية أكثر مما يتأثر بعامل التخصص الأكاديمي، فهو من السمات التي يسعى الجميع إلى التحلي بها بغض النظر عن تخصصه الدراسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً اعتماداً على أفراد عينة الدراسة ووصولهن إلى مستوى من التعليم العالي ونضج معظم جوانب الشخصية لديهن بحكم التجارب والخبرات الشخصية مما يحتم عليهن التمتع بدرجة من الوعي والالتزام، فالصمود النفسي يعد متغير وسيط يقع بين الضغوط النفسية والسلوك، فهو ميكانيزم تنظيم داخلي يساعد على تخطي الصعاب.

توصيات البحث:

بناء على ما انتهى إليه البحث الحالي من نتائج، خرجت الباحثة بعدد من التوصيات التي قد تعزز ما تتمتع به عينة البحث من ارتفاع مستوى كلٍ من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي، وهي كالتالي:

- إدخال مفهوم كلٍ من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي في المقررات الدراسية مما ينعكس على زيادة وعي الطالبات، وكذلك قد يسهم إيجاباً على تنمية هذه الجوانب في شخصية الطالبات.

- أن تقوم الجامعة بتصميم ونشر المنشورات وعقد الندوات والمؤتمرات التي تعزز كلاً من التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طالبات الجامعة.

- نشر ثقافة التفاؤل الأكاديمي، بتنظيم لقاءات مع الطالبات وعضوات هيئة التدريس لتوضيح مفهوم التفاؤل الأكاديمي ومدى تأثيره على حياة الطالبة الأكاديمية والشخصية والاجتماعية، وأهمية تبني هذه الثقافة.

- تصميم البرامج التي تساهم في تنمية الصمود النفسي والتفاؤل الأكاديمي لدى الطالبات وبخاصة من يعانين من مواقف ضاغطة تؤثر على مستقبلهن، وتبني المؤسسات التربوية لهذه البرامج الإرشادية والتثقيفية التي تهتم بمتغيرات علم النفس الإيجابي بشكل عام مما يسهم في تحقيق حياة ذات جودة أفضل لدى الطالبات.

- تزويد عمادة شؤون الطالبات بنتائج هذه الدراسة والدراسات التي تتناول طالبات الجامعة للاستفادة منها في وضع البرامج الإرشادية والأنشطة الطلابية التي تعمل على تنمية الجوانب الإيجابية في شخصيات الطالبات.

- استخدام المقاييس المعدة في هذه الدراسة لتقييم البرامج الإرشادية التربوية والنفسية والتي تقدم للطالبات.

### البحوث المقترحة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يمكن اقتراح بعض الموضوعات البحثية مثل:

- العلاقة بين التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى الطلبة من ذوي الفئات الخاصة بجامعة أم القرى.
- دراسة تحليلية للعوامل المساعدة والمعيقة لنمو التفاؤل الأكاديمي والصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.
- تصميم برنامج تدريبي لتنمية جودة الحياة الأكاديمية لدى طالبات الجامعة.
- جودة الحياة النفسية والأكاديمية وعلاقتها بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة.

## المراجع

## أولاً: المراجع العربية:

- أبو حماد، ناصر (٢٠١٧). المهارات الحياتية الشخصية الاجتماعية المعرفية (ط١). عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو غالي، عفاف (٢٠١٧). فاعلية برنامج ارشادي في تنمية الصمود النفسي لمواجهة الضغوط لدى المراهقات المتصدعات أسريا. مجلة العلوم التربوية والنفسية، البحرين، ١٨ (١)، ٤٠٧ - ٤٤٤.
- أحمد، أحمد (٢٠١٨). الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لطلاب كلية التربية بجامعة أمدرمان الإسلامية. رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة النيلين، الخرطوم.
- أنور، عبير ؛ وعبد الصادق، فاتن (٢٠١٠). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، مصر، ٩ (٣)، ٤٩١ - ٥٧١.
- البحيري، محمد ؛ محمد، محمد ؛ ومحمود، هانم (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بالتوكيدية لدى عينة من الاحداث الجانحين. مجلة دراسات الطفولة، مصر، ١٧ (٦٤)، ١١٥ - ١٢٠.
- بني مصطفى، منار ؛ ومقالده، تامر (٢٠١٤). الحكم الأخلاقي وعلاقته بمستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة اليرموك. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ١٠ (٤)، ٤٣١ - ٤٤٤.
- الjasر، شعاع (٢٠٠٨). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات واحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طالبات كلية التربية للبنات بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير، قسم التربية وعلم النفس، كلية التربية للبنات، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- جوهر، إيناس (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من أمهات الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. مجلة كلية التربية بجامعة بنها، مصر، ٢٥ (٩٧)، ٢٩٣ - ٣٣٣.
- جويفل، عبير (٢٠١٦). درجة ممارسة القيادة الإبداعية لمديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة عمان وعلاقتها بدرجة التفاؤل الأكاديمي للمعلمين من وجهة نظرهم. رسالة ماجستير، كلية العلوم التربوية، جامعة الشرق الأوسط، الأردن.
- حامد، سامر (٢٠٠٣). السمات الشخصية العقلية لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. رسالة ماجستير، قسم الإدارة التربوية، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

حمایدية، علي ؛ خلاف، أسماء ؛ وبيزدي، دنيا (٢٠١٨). جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، جامعة سطيف ٢، الجزائر، ٩ (٢)، الجزء ١، ١٩٤ - ٢١٧.

الحمادني، ربيعة (٢٠١٧). المرونة النفسية والجفاف العاطفي رؤية تربوية نفسية ومعاصرة. عمان، الأردن: مؤسسة الورق للنشر والتوزيع.

الحمادني، ربيعة ؛ ومنوخ، صباح (٢٠١٣). مستوى المرونة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقتها بالجنس والتخصص. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، ٢٠، ٣٧٧ - ٤٠٤.

خليل، غفراء (٢٠٠٩). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل - التشاؤم لدى عينة من طالبات كليتي التربية والعلوم للبنات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة بغداد، ٢٠، ١١٥ - ١٤٧.

زمزمي، عواطف (٢٠١٢). المثابرة كأحد مكونات السلوك الذكي وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء متغيري العمر والتخصص الأكاديمي العلمي - الأدبي لدى الطالبة الجامعية. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المملكة العربية السعودية، ٤ (٢)، ١١ - ٧٦.

الزهراني، سعيد (٢٠٠٥). التفاؤل والصحة النفسية لدى الطلاب الدارسين بكليتي المعلمين والتقنية بالباحة، رسالة ماجستير، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

الزويني، ابتسام ؛ حميد، رائدة ؛ والتيمي، عبد الرضا (٢٠١٥). علم النفس الإيجابي (ط١). عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.

سرميني، إيمان (٢٠١٥). مقياس الصمود النفسي. القاهرة، مصر: مكتبة الانجلو المصرية. السليم، هيلة (٢٠٠٦). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

سليمان، سناء (٢٠١٤). التفاؤل والأمل من أجل حياة مشرقة ومستقبل أفضل (ط١). القاهرة، مصر: دار عالم الكتب.

سليمون، ريم (٢٠١٥). الصمود النفسي ومعنى الحياة والتدفق من وجهة نظر علم النفس الإيجابي دراسة تحليلية لصمود الجيش العربي السوري. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية، سوريا، ٣٧ (٤)، ٨٩ - ١٠٥.

شليبي، محمد (٢٠١١). علم الشخصية المعاصر (ط١). الرياض: دار الزهراء للنشر والتوزيع.

صالح، عائدة ؛ وأبو هديوس، ياسرة (٢٠١٤). الصمود النفسي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة تحديات الحياة المعاصرة لدى النساء الأرامل بقطاع غزة. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، الجزء ٢، ٣٤٧ - ٣٨٦.

- طويل، علي (٢٠١٠). بناء مقياس التفاؤل الدراسي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل وعلاقته بالتحصيل الدراسي. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، العراق، ١٦ (٥٣)، ١٦٨ - ١٨٦.
- الطلاع، محمد (٢٠١٦). الذكاء الروحي وعلاقته بالصمود النفسي لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية المجتمعية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عاشور، باسل (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى مرضي العناية الفائقة في المستشفيات الحكومية بغزة. رسالة ماجستير، قسم الصحة النفسية المجتمعية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- عبد الخالق، أحمد (١٩٩٦). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم. الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الرزاق، محمد مصطفى (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقليا. مجلة الارشاد النفسي، مصر، ٣٢، ٤٩٩ - ٥٧٩.
- عبد السميع، ورد (٢٠١٤). الصمود النفسي لدى الطالبة الجامعية وعلاقته بالرضا عن الحياة والتحصيل الدراسي. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ١٥، الجزء ٢، ٢٧ - ٥٧.
- علام، سحر (٢٠١٣). الصمود النفسي وعلاقته بالتماسك الأسري لدى عينة من طالبات كلية البنات جامعة عين شمس. مجلة الإرشاد النفسي، مصر، ٣٦، ١٠٩ - ١٥٤.
- قدومي، عبد الناصر (٢٠١٨). التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية الأمنية. المجلة العربية للدراسات الأمنية، الرياض، ٣٣ (٧١)، ١٩١ - ٢٢٤.
- الكريديس، ريم ؛ والعمرى، نادية (٢٠١٦). التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من طالبات جامعة الاميرة نورة بنت عبد الرحمن في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية للعلوم الإنسانية والاجتماعية، المملكة العربية السعودية، ٤٠، ٩١ - ١٤١.
- لوبيز، شين ؛ وسنايدر، ك. ر. (٢٠١٣). القياس في علم النفس الإيجابي نماذج ومقاييس. ترجمة صفاء الأعسر ونادية شريف وعزيزة السيد وأسامة أبو سريع وميرفت شوقي وعزة خليل وهبة سري ومنى الصواف، القاهرة، مصر: المركز القومي للترجمة.
- محيسن، عون (٢٠١٢). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠ (٢)، ٥٣ - ٩٣.
- مخيمر، عماد (٢٠٠٩). الارتقاء الإنساني في ضوء علم النفس الإيجابي (ط١). القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث.

مرعي، عمر (٢٠١٠). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالسلوك العدواني لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمدارس التعليم العام بمدينة القنفذة. رسالة ماجستير، قسم العلوم الاجتماعية، جامعة نايف للعلوم الأمنية، المملكة العربية السعودية.

المغازي، عبد المحسن (٢٠١٧). الصمود النفسي وعلاقته وبالتوافق المهني لدى الطالب المعلم بكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر. المؤتمر الدولي الثالث لكلية التربية جامعة ٦ أكتوبر بالتعاون مع رابطة التربويين العرب بعنوان: مستقبل إعداد المعلم وتنميته في الوطن العربي - مصر، الجيزة، ٤، ٩٢٩ - ٩٤٦.

المغربي، جيهان (٢٠١٦). العلاقة بين الصمود النفسي واضطراب الاكتئاب العصابي لدى مرضى مستشفى الأمراض النفسية بليبيا. مجلة البحث العلمي في التربية، مصر، ١٧، الجزء ٤، ٢٦٩ - ٢٩٠.

المنشاوي، عادل (٢٠٠٧). التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات النفسية والديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية. مجلة التربية المعاصرة، ٧٤، ١ - ٦١.

الوكيل، هبة (٢٠١٥). بعض العوامل النفسية المنبئة بالصمود النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، قسم علم النفس التربوي، كلية التربية، جامعة المنوفية، مصر.

يونس، ياسمينا (٢٠١٨). الكفاءة الذاتية المدركة وعلاقتها بالمرونة النفسية لدى عينة من طالبات معلمات رياض الأطفال. مجلة التربية لجامعة سوهاج، ٥٢، الجزء ٢، ٥٥٧ - ٦٣٠.

المراجع الانجليزي :

- American Psychological Association [APA] (2014). *The Road to Resilience*. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.
- Cheraghikhah, Z.; Arabzadeh, M.; & Kadivar, P. (2015). The Role of Academic Optimism, Academic Emotions and School Well-Being in Mathematical Performance of Students. *Positive Psychological Research*, University of Isfahan, 1 (3), 11-20.
- Ekeh, P.; & Njoku, C. (2014). Academic optimism, students' academic Motivation and emotional competence in an inclusive school setting. *The European Scientific Journal*, 10 (19), 127- 141.
- Foumany, G. H. E.; & Salehi, J. (2015). The Relationship between Emotional Intelligence and Life Satisfaction and the Mediatory Role of Resiliency and Emotional Balance among the Students of Zanjan University. *Acta Medica Mediterranea*, 31 (7), 1351-1357.
- Hsieh, Chuan-Chung; & Hsieh, Yi-Chun (2016). A Study on the Relationship between Teacher Positive Leadership and Student Well-being in Elementary Schools: Student Academic Optimism Mediator. *Teacher Education Growth and Teacher Collaboration and Development Conference*, Japan, 9th period, 3rd term, 29-56.
- Keye, M. D.; & Pidgeon, A. M. (2013). Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1 (6), 1-4.
- Mansour, A. M.; Azzeghaiby, S. N.; Alzoghaybi, I. N.; Al Badawi, T. H.; Nassar, O. S.; & Shaheen, A. M. (2014). Correlates of resilience among university students. *American Journal of Nursing Research*, 2 (4), 74-79.
- McGillivray, C. J.; & Pidgeon, A. M. (2015). Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, 11(5), 33-48.
- Ness, M. (2013). *Happiness, Daily Stress and Resilience in Adolescents*. Thesis for the Master's degree in Health Science, Department of Social Work and Health Science, Norwegian University of Science and Technology, Norway.
- Nichols, Cristal (2016). *An Exploration of Academic Optimism in the Schooling Experiences of Low-Income African American Female Students and Their Perceptions of Their Academic Lives*. Thesis for the Degree Doctor of Philosophy, the College of Education, Eastern Michigan University.
- Pidgeon, A. M.; Rowe, N. F.; Stapleton, P.; Magyar, H. B.; & Lo, B. C (2014). Examining characteristics of resilience among university students: An international study. *Open Journal of Social Sciences*, 2 (11), 14-22.

- Pourshafei, Hadi; Asgari, Ali; & Hamedinasab, Sadegh (2017). Investigating the mediating Role of Students Academic Optimism on the Relationship between School Academic Optimism and Students Self-Efficacy. *Positive Psychology Research*, 3 (3), 47-60.
- Shean, M, VicHealth (2015). *Current theories relating to resilience and young people: a literature review*. Melbourne: Victorian Health Promotion Foundation.
- Shilpa, S.; & Srimathi, N. (2015). Role of Resilience on Perceived Stress among Pre University and Under Graduate Students. *The International Journal of Indian Psychology*, 2 (2), 141- 149.
- Truffino, J. C. (2010). Resilience: an approach to the concept. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental (English Edition)*, 3(4), 145-151.
- Tully, Lucy; & Schmied, Virginian (2009). Effective strategies and interventions for adolescents in a child protection context. *Centre for parenting & Research, service system Development division*, NSW Department of community services