Diyala Journal
for Human Research
Website:
djhr.uodiyala.edu.iq

مجلة ديالى
للبحوث الإنسانية

p ISSN: 2663-7405
e ISSN: 2789-6838

العدد (٩٧) المجلد (٢) ايلول ٢٠٢٣

مجلة ديالى للبحوث الانسانية

الامل التكيفي لدى طلبة جامعة ديالى

م.م.وفاء علاء حسين
جامعة ديالى - رئاسة الجامعة

م.م.فردوس كاظم عبد
جامعة ديالى - كلية التربية للعلوم الانسانية

Email:
wafaaalaahussain@gmail.com
152.ps.hum@uodiyala.edu.iq

Published: ٢٠٢٣/٩/١

Keywords:الامل التكيفي ، طلبة جامعة ديالى

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص
CC BY 4.0
(http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Abstract

The current research aims to identify adaptive hope among university students and the significance of statistical differences in adaptive hope among university students according to the variable gender (male-female), and to achieve the objectives of the research, the two researchers built an adaptive hope scale prepared according to the theory of (Snyder 2002) and the scale was applied to the research sample that consisted Of (400) male and female students from the University of Diyala, after they were selected by random stratified method in a proportional manner.

After processing the research data statistically using (the t-test for one sample, the t-test for two independent samples, the Pearson correlation coefficient, and the Cronbach equation), the research reached the following results: The individuals in the research sample have adaptive hope, and no statistically significant difference appeared depending on the gender variable in adaptive hope. In light of these results, the research came out with a set of recommendations and proposals.

الملخص:

يهدف البحث الحالي التعرف الى الامل التكيفي لدى طلبة الجامعة دلالة الفروق الاحصائية في الامل التكيفي لدى طلبة الجامعة تبعا المتغير الجنس (ذكور-أناث)،والتحقيق أهداف البحث بنت الباحثتان مقياس الامل التكيفي المعد وفق نظرية (سنايدر 2002) وطبق المقياس على عينة البحث التي تالفت من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى ، بعد أن تم أختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية بالاسلوب المتناسب.

وبعد معالجة بيانات البحث أحصائيا باستعمال (الاختبار التائي لعينة واحدة ،والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ،ومعامل أرتباط بيرسون ،ومعادلة الفاكرونباخ)،توصل البحث الى النتائج الاتية :أن أفراد عينة البحث لديهم امل تكيفي ولم يظهر فرق دال أحصائيا تبعا المتغير الجنس في الامل التكيفي ،وفي ضوء هذه النتائج خرج البحث بمجموعة من التوصيات والمقترحات .

مشكلة البحث:

يعد الامل التكيفي من أهم الاسس التي يعتمد عليه الطلبة في رسم مستقبلهم لكن تأثير العوامل الاقتصادية والاجتماعية والازمات الانسانية مما يؤثر سلبيا على مستقبلهم و شعورهم بضياع و بعد الثقة وفقدان الشعور بأمل يؤدي الى انخفاض مستوى ألامل التكيفي وعدم التوجه الى المستقبل لكون التوجه نحو المستقبل يكون مبنيا على الامل والتفاؤل الذي يساعد الطلبة في التفكير في مستقبلهم ليكونوا قادرين على تحقيق قيمهم ومبادئهم و يكونوا متميزين بالمجتمع لذلك طالب النجاح يكون مليئا بالعواطف والنجاح والاحساس بالأمل والتفوق ، أن الطلبة بحاجة لوجود الامل التكيفي في حياتهم لكي يستطيعون الاستمرار في حياتهم ويتمكنون من تخطي العقبات والازمات، فالامل له دور في تحسين مشاعرهم على التكيف مع البيئة والمجتمع، وتنمو قدراتهم لتحقيق احلامهم أن ضعف مستوى ألامل التكيفي في نفوس الطلبة يجعلهم في حالة فقدان الامل دون أن يعرفوا ماذا يريدون ،أن ضعف الامل يجعل الطلبة يستسلمون لاي عقبات تعترض انجاز أهدافهم وهذا يفقدهم حتى تفكيرهم مما يؤدي الى فقدان الثقة بالنفس (زهراء ، ٢٠٠٢) يؤكد سليجمان (Seligman ، ٢٠٠٥) أن الاحداث المزعجة والظروف الصعبة والمعقدة تواجه الطلبة المتفائلين في نفسهم الذي يوجهها الطلبة المتشائمين، الا ان الطلبة المتفائلين يقدرون على المقاومة بشكل اقوى وقد ينهضون من جديد حتى تكون الظروف صعبة ناتج لديهم الامل التكيفي في حياتهم (Seligman ،٢٠٠٥،٤١٢p).يعد الامل التكيفي من المفاهيم الاساسية في علم النفس الايجابي لان له اثار يجابية عديدة لتحقيق تكيف الفرد والصحة النفسية والجسمية وان نقص الامل يؤدي الى المعاناة من الاكتاب والسلوك الانتحاري وان فقدان الامل يسهم في الاحساس بانعدام الحياة والاتصال السلبي وضعف القدرة على التحمل والتقيم السلبي (دعاء٢٠١٢،ص،٢٧٥)

ويتفق الراي مع أ نموذج (fischer el al ١٩٨٣) الذي يشير الى أن أنماط التفكير تحفز الفرد الى سرعة التوجة الطلب المساعدة ،وأن ذلك ارتباطا قويا بوجود عامل نفسي يدفع الفرد الى طلب المساعدة وهو ارتفاع الامل لديه، وأن البحث في المسارات المؤدية الى الامل من المرجع ان تؤثر على تشكيل التوجه طلب المساعدة ، أن الامل سمة من سمات الشخصية يتلاءم مع البحث عن المساعدة باعتباره أحدى خصائص الشخصية .

فالطلبة يختلفون في تفسيرهم لواقع الحياة اليومية انهم يختلفون في تؤاجهم في الحياة وقد يكون بعضهم متفائلا لتحقيق رغباتهم وهذا يساعد في رفع مستوى طموح لديهم بعض الاخر لديهم نظرة سلبية بسبب الصعوبات التي تعيق ما يسعى الية الطالب

تقف مشكلة البحث الحالي في الاجابة

- هل يمتلك الطلبة الامل التكيفي
- هل توجد فرق ذات دلالة احصائية في الامل التكيفي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس

أهمية البحث

يعد الامل التكيفي من المتغيرات لمعرفي لانه يهتم بدور علم النفس التربوي لتصدي للمشكلات النفسية والاجتماعية لكونها تناول الجانب الانساني مليئنا بالتغيرات والتقلب ما بين خير وشر وسعادة وحزن وان الحياة بدون امل لا تتحمل ولا تطاق فا لامل يبحث في نفوس الطلبة حب العلم لتحقيق النجاح والتفوق ،فا طلبة كلما كان مفعما باألامل اصبح قريب من تحقيق الاهدافه فاألامل له تاثيرات مفيدة لصحة الانسان النفسية وله اثرا نفسيا طيبا على خبراته لمواجهة الازمات والمشاكل النفسية التي يتعرض لها في حياته (Beth١٠,١٩٩٧),

والامل التكيفي يعد حالة ادراكية تخلق حالة مزاجية ايجابية يستمر مفعولها مدة طويلة لكي يتمكن الفرد من العيش بسلام وازدهار وقد طلعت الباحثتان على مجموعة من الدراسات التي تطرقت الى الامل التكيفي وتمكنت من الحصول على دراسات تشير كذلك الى العلاقة الارتباطية مع متغير اخرى زمنها دراسه العارضى (التعرف على مستوى الامل الذي يتمتع به طلبة الجامعة).الامل التكيفي يكون بمثابة سلوك منظم للنجاح والتحقيق الاهداف وهو الذي يدفع الفرد الى انجاز المهام هو الامل يمتلكون القدرة على كتشاف حلول لصنع افضل(الصالحي ،٢٠٠٥) الذي هدفت دراسة الذي تناولت الامل تحقيق الاهداف المرتبطة الطبيعة السايكولوجية لطلبة الجامعة وكانت النتائج تشير الى ان جميع الافراد يتمتعون بالامل ولاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث ويعد الامل عامل النجاح في مسيرة حياة الفرد تحقيق الاهداف باعطاء الثقة والتحكم بالنفس(الصالحي ،٢٠٠٥).وكذلك يعرف الامل هو الشعور الذي يدفع الفرد الى الامام وتحمل المخاطر في سبيل التطلع الى رؤية الغيب والمستقبل والبحث عن مكان في الحياة فهو ينتج لشعور

الفرد بالامن والامان والامل التكيفي يعتبر من اكثر العواطف شيوعا وهو الحب والغضب والامل الذي يصعب التحكم في الاحساس بها ولها الدور كبير في تحفيز السلوك الذي تؤثر على الطريقة الذي يفكر بها الفرد بتجاه او موقف معين من خلال تحقيق الاهداف التي تتطلب المثابره الذي يواجه الفرد العقبات والصعوبات .(عماد ٢٠٠٣، ٢٢٦)

اهداف البحث

- يهدف البحث الحالي الى تعرف

١- الامل التكيفي لدى طلبة الجامعة

٢- دلالة الفروق الاحصائية في مستوى الامل التكيفي لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس (ذكور –اناث)

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٢-٢٠٢٣) للدراسة الصباحية من كلا الجنسين (ذكور – اناث) والتخصص (العلمي – وانساني)

تحديد المصطلحات

عرفه كل من:

سنايدر (٢٠٠٢)

الامل التكيفي يعتبر من الخبرات الرئيسية الذي يبنى علية الفرد فكل يامل ان يحقق اهدافه وطموحاته ليحقق لنفسه

عبد الصمد (٢٠٠٥)

أدراك الفرد بانه من الممكن تحقيق أهدافه ورغباته وذلك يدفع الى المبادءه والمثابرة ومواصلة الاصرار الى تحقيق تلك الاهداف ،مستخدما في ذلك توليد الافكار والتخطيط واتباع سبل عملية الاهتمام لتحقيق الاهداف ويمتلك الفرد القدرة على تحريك الفرد قوة الارادة والشعور بالثقة (عبد الصمد ٢٠٠٥)

الرفاعي (٢٠١٠)

هو مجموعة ردود الفعل الذي يعدل بها الفرد بناءه النفسي او سلوكي ليستجيب لشروط محيطة محددة او خبرة جديدة.

- اما التعريف الاجرئيا

هو الدرجة الكلية الذي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الامل التكيفي الذي تم بناؤه في هذا البحث

الاطار النظري :الامل التكيفي

المقدمة:-

يعد الامل التكيفي من اقوى المؤشرات على الطالب لتكيف الطالب مع متطلبات الجامعة وشعوره بالرضا عن حياته الجامعية يمكن ان ينعكس على نتاجيه ومدى استعداده لتقبل الاتجاهات والقيم والعادات التي تعمل الجامعة على تطويرها لدى طلبتها ،وذلك يعد سلوك الطالب الجامعي مؤشرا على التكيف مع محيطه الذي يبدا بالاهتمام التفاعل الايجابي لزرع الامل عند طلبة الجامعة عن طريقة العلاقات الاجتماعية مع زملائة المدرسين الذي يجعل الطالب يشعر

بالتفاؤل والايجابية الذي يجعله قادرا على التفاعل والتكيف مع المحيط به فاألامل يضل حيا مع الانفتاح على جمال الحياة يندمج مع التفكير الايجابي (عبير ٢٠٢١،ص ١٩).

يعد سلوك الامل التكيفي من السلوكيات التي تم خلالها التكيف في المتطلبات البيئة، كما يتضمن المهارات المستخدمة في الحياة اليومية يستخدمها الطلبة في رعاية انفسهم.فا التكيف الجامعي يقوم على الموائمة بين الطالب متطلبات المؤسسة التربوية، هي عملية ديناميكية مستمرة لاتتوقف في مرحلة معينة، تكون العلاقة جيدة بين الطالب واساتذته وزملائه، كذلك تحقيق الصحة النفسية (Harrison and Boney,2008,p20).الامل هو الرغبة في حدوث شي معين ايجابي التي يتمكن من الحصول على ما نريد فهناك عنصر الثقة او الايمان فاألامل عنصر ضروري في حياة الفرد له جذور في العوامل النفسية والاجتماعية الذي يرتبط بالتفكير الايجابي والتفكير المنطقي لتحقيق الاهداف والطموح (منصور، ٢٠٠٨) ويرى سنايدر ان الامل مجموعة من القدرات المدركة لاكتشاف اكبر قدر من الاساليب المؤدية الى الاهداف من خلال الدافعية لاستخدام المسارات لتحقيق الاهداف هو المكون المعرفي اكثر رسوخا (سنايدر، ٢٠٠٢).الامل هو السلوك الموجه لنجاح وتحقيق الاهداف وهو الدافع لانجاز الاشياء والموضوعات والتوقع الايجابي الذي يعتمد على تقيم الحافز لنجاح عملية اكمال الهدف حيث الافراد الذين يتمتعون باألامل هم اصحاب القدرة على ايجاد الحلول لتصنع المستقبل افضل .(دعاء، ٢٠١٢)

النظريات التي فسرت الامل التكيفي:-

اولاً:- النظرية المعرفية:- البرت إليس.

يرى البرت إليس ان الافراد الذين يتصفون بالتكيف السوي هم يفكرون بطرقة عقلانية، غير معرضين للاضطرابات النفسية التكيف يعني العلاقة المنسجمة مع البيئة والتي يمثل القدرة في

اشباع اغلب الحاجات وتلبية المتطلبات عوامل الفسيولوجية ام اجتماعية فالتغيير ضروري في انماط السلوك لاشباع حجات لتلبية الحاجات فاذا اعجز الفرد على التكيف مع بيئته تصبح في هذه الحالة عدم التكيف ويؤدي الى تعرضه الى الاضطرابات النفسية.

اشار رانج (Zhang,2009) الى عنصرين رئيسيين من عناصر الامل التكيفي هما:-

الاول:- الفرد ينطوي عليه في بنائه النفسي من حاجات ودوافع وخبرات وعواطف والقيم جميعها تندرج تحت مسمى المحيط النفسي الداخل الفرد.

الثاني:- المحيط الخارجي، يتكون من البيئة الطبيعية المحيطة للفرد من ماء وهواء ورياح والبيئة الاجتماعية التي تشمل الاسرة والمدرسة والبيت والعيادة والشارع.

كما اشار لينت وزملاؤه (Lent,Tareira,Sheu,Singley,2009) الى مدى تكيف الفرد يتوقف على اشباع حاجات عن طريق اشباع الحاجات الاخرى الفسيولوجية منها والاجتماعية والادوار المختلفة تلعب دوراً كبيراً بالفرد في حياته اليومية اثناء تفاعله مع بيئته المادية والاجتماعية.

الاهداف والطرق في مجال حياة تساعد على اشباع هذه الحاجة تتوقف سعادة الفرد وتكيفه السليم على مدى كفاية الذات في اشباع الحاجات بما يتفق والواقع، وما يتوقعه الفرد من المجتمع ولايتخيل توازن تكيفه ويؤدي به الى التعاسه والشعور بالنقص.

نظرية سنايدر(Snyder ٢٠٠٢)

يشير ريك سنايدر عام (٢٠٠٢) ان الامل قائم على الاحساس مستمد من القوة الناجمة الذي يشعر الانسان بامتلاك القوة والطريق تحقيق هذا التغيير الذي يؤدي الى تحقيق الاهداف المحددة(marques&pais 2011>89)ان محاولة التخلص من الطاقة السلبية والتوجه للطاقة الايجابية من اكثر المحاولات في تاثير على العزيمة الانسان وطموحاته الامر ليس صعبا على الاطلاق لكن يحتاج الى ناس اكثر يجابية ولديهم روح الامل .يعد الامل التكيفي في علم النفس الايجابي من المتغيرات الرئيسية من الاثار السلبية من العوامل التي لها دور في المساعدة مواجهة العقبات والصعوبات التي تواجة الفرد ويعطي الثقة والتوقع غير محدود بالنجاح ودور المساعدة للوصول الى تحقيق الاهداف.(Schrank<at<2008<65)

ان مكون الالتزام الذي يساعد على التحرك نحو اتجاه الهدف الذي يعبر عن مجموعة معرفية يكون وجود كل الاهداف قدرة الفرد العثور على السبل اكثر فعالية وضع خطط بديله الوصول الى الطريق الايجابي وان سنايدر 2002 ينظر الى الامل القدرة على تصور العملي والتوجة الى الهدف وتعتبر القدرة هي السبيل الوصول في التنبوء الى الخارجي والقدرة الوصول الى تحقيق الهدف فاألامل اهمية كبيرة في حياة البشرية تجعلهم ينظرون الى العالم الخارجي ويصعب العيش

بدونه فالامل التكيفي لوجوده مهم في المواقف التي تؤدي الى الياس تعد النظرية ان الامل ليس عاطفة بل هو دينامية وانما تحفيز المعرفة ويشير الامل الى قوة الارادة ويكون لدى طلبة معنى في الحياة لكي يكون قادرين على تحقيق اهدافهم فالامل يكون يجابي في المستقبل الفرد بدون لا يمكن الوصل الى تحقيق اهدافهم والطموح الى المستقبل .والذي ليس لديهم الامل يكون يفتقرون الى الطموح وتحقيق الهداف عندم يكون الامل لديهم منخفض ستجد انت من زرعت الخوف من المستقبل في داخلك يجب على الفرد يتخلص من الياس والشعور بالامل التكيفي مع الواقع الحياة والشعور بالامل والتفائل وطموح لتحقيق الهدف المشرق فان مستوى الامل يختلف من فرد الى اخر حسب الرغبات الفرد فالطلبة في هذه المرحلة العمرية يكون له ناضج عقلي كاملا في التفكير وصنع الامل والاستمرار في الحياة تحقيق طموحه لسعي بذل الجهد لكي يتعلم ويكون ركن في المجتمع تعزير الدافعية له دور كبير في تحقيق الهدف ويشير سنايدر 2002الامل التكيفي يعتبر من الخبرات الشائعة لدى كل انسان بامل تحقيق اهدافه وطموحيه ليحقق لنفسه.(زهراء2020)

العوامل التي تساعد على تكوين الامل التكيفي لدى الفرد:-

١- السعي الجدي هو تخطي الفشل والاحباط ومنح فرصة جديدة مليئة بالامل.

٢- الاكثار من العبارات التي تحمل الامل التكيفي في معناها (انا استطيع،انا اقدر على ذلك، ليس صعباً).

٣- الابتعاد عن الاشخاص الفاشلين او الافراد الذين يحملون المشاعر السلبية بشكل مستمر.

٤- مخالطة الافراد الايجابين الذين دائماً يشجعون على الجانب الايجابي للاشياء.

٥- ممارسة الرياضية بشكل دائم، كون الرياضة تلعب دوراً فاعلاً في الحفاظ على صحة الفرد وعدم الشعور بالملل تبعث فيه روح التفائل والامل.(زهراء طالب كريم ،٢٠٢٠،ص ٢٠-٢١).

خصائص الامل التكيفي:-

هناك عدة خصائص التكيفي منها:-

١- الامل التكيفي عملية دينامية:- يقصد ان الامل التكيفي لايكون مرة واحدة بل يستمر ما استمرت الحياة فالحياة عبارة عن سلسلة من اشباع الحاجات والدوافع الفرد، والديناميكية هي المحطة تنتج عن صراع القوى المختلفة بعضها ذاتي وبعضها بيئي والتي تخص الذات بعضها بيولوجي وبعضها فطري مكتسب.

٢- الامل التكيفي عملية اقتصادية:- ينظر الى الناحية الاقتصادية حيث كمية الطاقة المستخدمة في الصراع بين القوى المختلفة ماهي الطاقة المستعملة لصالح القوى المستخدمة الى الداخل والخارج.

٣-االامل لتكيفي عملية كلية:- النظر للانسان انه شخصية متكاملة وليست متجزئة، وتشمل التوافق المجالات المختلفة لهذه الشخصية التكيف مع المظاهر والمسالك الحياة الداخلية من حيث الرضا عن نفسه وعن العالم الخارجي من الناحية، الدراسية والعمل والعلاقات الانسانية.(نصرالدين٢٥,٢٤،٢٠١٤)

منهجية البحث وإجراءاته:

وتحقيقا لاهداف البحث اعتمدت الباحثتان منهج البحث الوصفي ، الذي يقصد أحد اشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة المعلومات والبيانات عن تلك المشكلة،

(الجابري وصبري، ٢٠١٣:٦٧).

اجرات البحث

يقصد التصميم الذي تراه الباحثتان مناسبه للمشكلة ،فان اجرات البحث من الامور الاساسية لجمع البيانات (ابو علام،١٥٨,٢٠١١) لتوضيح الاجرات التي تتبعها الباحثتان من تحديد المجتمع البحث عينة والادوات الازم قياسها والتحليل الاحصائي للفقرات.

أَوّلًا: مجتمع البحث:

هو مصطلح علمي يراد به جميع العناصر، أو كُلّ من يمكن أَنْ تعمم عليه نتائج البحث سواء كان كتب، أو مباني مدرسية، أو مجموعة أفراد وغيرها، وذلك طبقًا للمجال الموضوعي لمشكلة البحث (العساف، ٢٠٠٦:٩١).

يتكون مجتمع البحث الحالي من طلبة جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور، إناث) والتخصص (علمي، إنساني) من طلبة الدراسات الأولية الصباحية فقط للعام الدراسي (٢٠٢٢ - ٢٠٢٣)؛ إذ يتكون المجتمع الإحصائي من (٢٠٣١٦) طالبًا وطالبةً موزعين بحسب التخصص والجنس؛ إذ بلغ عدد الطلبة الذكور للتخصص العلمي (٤١٥٤) طالبًا، وعدد الطلبة من الإناث لتخصص العلمي (٤٨٧١) طالبة، أَمَّا التخصص الإنساني للذكور فقد بلغ (٤٠٤٢) طالبًا في حين أَنَّ الإناث في التخصص الإنساني فقد بلغ عددهن (٧١٥٩) طالبة والجدول (١) يوضح ذلك.

ت	الكُلّيّة	التخصص	الذكور	الإناث	المجموع
١	كُلّيّة التربية الأساسية	إنساني	١٥٦١	٢٦٦٨	٤٢٢٩
٢	كُلّيّة التربية للعلوم الإنسانية	انساني	١٣٨٧	٢٧٣٦	٤١٢٣
٣	كُلّيّة العلوم الإسلامية	إنساني	٣٨٢	٩٨١	١٣٦٣
٤	كُلّيّة القانون	إنساني	٥٠٧	٤٧٤	٩٨١
٥	كُلّيّة التربية المقداد	إنساني	٢٠٥	٣٠٠	٥٠٥
	مجموع الإنساني		٤٠٤٢	٧١٥٩	١١٢٩١
١	كلية العلوم	علمي	٥٥٧	١١١٦	١٦٧٣
٢	كلية الهندسة	علمي	١١٣٣	٥٢٧	١٦٦٠
٣	ككليةالطب	علمي	٣٢٢	٨١٦	١١٣٨
٤	كلية الطب البيطري	علمي	١٣٥	١٤١	٢٧٦
٥	كلية التربية للعلوم الصرفة	علمي	٣٦٤	٨٨٧	١٢٥١
٦	كلية الإدارة والاقتصاد	علمي	٤٩٠	٥٠١	٩٩١
٧	كلية الزراعة	علمي	١٨٧	٢٤٩	٤٣٦
٨	كلية الفنون الجميلة	علمي	١٦٨	٤٠٨	٥٧٦
٩	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علمي	٧٩٨	٢٢٦	١٠٢٤
	مجموع العلمي		٤١٥٤	٤٨٧١	٩٠٢٥
	المجموع الكُلّي		٨١٩٦	١٢٠٣٠	٢٠٣١٦

ثانيًا: عينة البحث

يقصد بعينة البحث: هي جزء من المجتمع، الذي تجري عليه الدراسة على وفق قواعد خاصة يختارها الباحث لإجراء دراسته عليها؛ لكي تمثل المجتمع تمثيلًا صحيحًا، ويكون هذا الاختيار بسبب صعوبة إجرائه على أفراد المجتمع جميعهم؛ لأَنَّ هذا الإجراء يتطلب كثير من الجهد، والمال، والوقت، وكذلك بسبب صعوبات عملية و اقتصادية وغيرها (داؤود وعبدالرحمن، ١٩٩٠:٦٧).

جرى اختيار العينة من المجتمع الأصلي للبحث بالأسلوب الطبقي العشوائي ذات التوزيع المتناسب، وقد بلغت عينة البحث (٢٠٠) طالب وطالبة، بواقع (٧٤) طالبًا و(١٢٦) طالبةً، وبلغ عدد الطلبة في التخصص العلمي (٧١) طالبًا وطالبة، في حين التخصص الإنساني بلغ (١٢٩) طالبًا وطالبة والجدول (٢) يوضح ذلك.

الجدول (٢)

عينة البحث موزعة بحسب التخصص والكلية والجنس

التخصص	الكلية	عدد		الطلبة	المجموع
		ذكور		اناث	
إنساني	التربية للعلوم الإنسانية	٢٩		٥٧	٨٦
	العلوم الإسلامية	١٢		٣١	٤٣
	المجموع	٤١		٨٨	١٢٩
علمي	العلوم	١٢		٢٤	٣٦
	الهندسة	٢١		١٤	٣٥
	المجموع	٣٣		٣٨	٧١
	المجموع الكُلّي	٧٤		١٢٦	٢٠٠

ثالثًا: أداتا البحث:

عرف (Anastasi،١٩٧٦)ادادة لقياس بانها عبارة عن طريقة مقننة وموضوعية لقياس عينة محدة من السلوك (ابو جادوا ،٢٠٠٣: ٣٩٨) لغرض استكمال البحث الحالي ،ومن اجل قياس متغير الامل التكيفي لزم على الباحثتان توفير أداتان تتناسبان مع طبيعة البحث ابتداء من اهداف البحث وعينتها وتحقيقها لذلك قامت الباحثتان ببناء الاداةوسوف يتم عرض الاداة وبشكل مفصل وعلى نحو الاتي .

١. مقياس الامل التكيفي

قامت الباحثتان ببناء مقياس الامل التكيفي لدى طلبة الجامعة وفق الخطوات الآتية:

تحديد نظرية الامل التكيفي

اعتمدت الباحثتان في بناء المقياس على نظرية وتعريف (سنايدر وآخرون، ٢٠٠٢).

تحديد مفهوم المراد قياسه (الامل التكيفي)

لقد تم تحديد مفهوم الامل التكيفي في ضوء النظرية المتبناه نظرية (ريك سنايدر ٢٠٠٢) وقد عرفة الامل التكيفي بانه :يعتبر من الخبرات الشائعة لدى الفرد فكل انسان يأمل ان يحقق أهدافة وطموحاته ليحقق المستقبل.

. صياغة فقرات المقياس:

بعد أَنْ جرى وضع النظرية وتحديدها، قامت الباحثتان بصياغة فقرات المقياس وإعدادها، مع الأخذ بالحسبان خصائص المجتمع الذي سيطبق عليه، والظروف المتاحة وطبيعة الإمكانيات وحدود الوقت؛ لذا قامت الباحثتان على بناء (٢٤) فقرة بناءا على الاطار النظري، الملحق (٢) يوضح ذلك، مع مراعاة ما يأتي:

١. أَنْ تكون الفقرة تحمل الملائمة لعينة البحث
٢. أَنْ يكون مضمون الفقرة مباشر وواضح وصريح، ويتناسب مع عمر العينة.
٣. تجنب أدوات النفي قدر المستطاع؛ لأَنَّها تؤدي إلى الإرباك في الإجابة.

و. عينة وضوح الفقرات والتعليمات:

لغرض التحقق من مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس بصورته الأولية، والكشف عن الفقرات غير الواضحة، وفهم المستجيبين لها، وحساب الوقت المستغرق للإجابة عنها، وتعرّف الصعوبات التي يمكن أَنْ تحدث في أثناء تطبيق المقياس وملاحظة الصياغة اللغوية للفقرات؛ لذلك قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة عشوائية مكونة من (٦٠) طالبًا وطالبةً من مجتمع البحث والجدول (٣) يوضح ذلك:

الجدول (٣)

عينة وضوح التعليمات بحسب الكلية والجنس

الكُليّة	الجنس		المجموع
	ذكور	إناث	
كُليّة التربية للعلوم الإنسانية	١٢	٢٢	٣٤
كُليّة العلوم الصرفة	١٠	١٦	٢٦
المجموع	٢٢	٣٨	٦٠

وقد قامت الباحثتان بتعرف الطلبة بأَنَّ الهدف الأساس من تطبيق المقياس هو البحث العلمي وأوضحت لهم كيفية الإجابة عنها، وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس قامت الباحثتان بتسجيل الزمن المستغرق للإجابة لكُلّ فرد، وتسجيل الملاحظات، والاجابة عن استفسارات الطلبة كافة وتوضيحه ، وقد كان متوسط الوقت المستغرق للإجابة (١٥) دقيقة.

ي. التحليل الإحصائي لفقرات المقياس:

يُعَدُّ التحليل الإحصائي من الخطوات الضرورية والأساسية لبناء المقياس وان الاعتماد على الفقرات التي تتميز بخصائص سيكومترية جيدة تؤدي إلى أَنْ يكون المقياس أكثر صدقًا وثباتًا (Anastasi, 2010: 192).

يهدف التحليل الإحصائي أكثر أهمية من التحليل المنطقي لان التحليل الإحصائي يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضع لأجل قياسه أَمَّا التحليل المنطقي قد لا يكشف أحيانًا عن صلاحية الفقرات، أو صدقها (Ebel, 1972: 406).

عينة التحليل الإحصائي:

أشارت انستازي إلى أَنَّ حجم عينة التحليل الإحصائي يجب أَنْ لا تقل عن (٤٠٠) فرد (Anastasi, 1976: 209).

وعلى وفق ذلك اختارت الباحثتان عينة تكونت من (٤٠٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى (كُليّة التربية للعلوم الإنسانية، وكُليّة العلوم الإسلامية، وكُليّة العلوم، وكُليّة الصرفة) وبالطريقة الطبقية العشوائية ذات التوزيع المتناسب، وبواقع (١٤٨) طالبًا و(٢٥٢) طالبة، و(٢٥٢) طالبًا وطالبة من التخصص الإنساني و(١٤٨) طالب وطالبة من التخصص العلمي. والجدول (٤) يوضح ذلك.

الجدول (٤)

عينة التحليل الإحصائي

التخصص	الجنس		المجموع
	ذكور	إناث	
إنساني	٨٠	١٧٢	٢٥٢
علمي	٦٨	٨٠	١٤٨
المجموع	١٤٨	٢٥٢	٤٠٠

القوّة التمييزية للفقرات:

أ. أسلوب المجموعتين المتطرفتين:

تُعدُّ القوّة التمييزية للفقرات أحد أهم الخصائص السايكومترية التي يمكن الاعتماد عليها في تقويم كفاءة فقرات المقياس في قياس السمة المراد قياسها؛ لأَنَّها تؤدي إلى تميز الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة، والذين يحصلون على درجات منخفضة والهدف الأساس من هذه الخطوة إبقاء الفقرات ذات التميز العالي والجيد فقط (أحمد، ١٩٨١: ٢٥٨).

إذ قامت الباحثتان بتطبيق المقياس على عينة التحليل الإحصائي البالغة عددهم (٤٠٠) طالب وطالبة كما هو موضح في الجدول (٦)، وبعد ما أكملت الباحثتان تصحيح الإجابات، استخرجت القوّة التمييزية لفقرات المقياس كُلّها، وذلك بإتباع الخطوات الآتية:

١. ترتب الدرجات تنازليًا من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

٢. ثمَّ قامت بتحديد المجموعتين المتطرفتين وقد تم الاعتماد على نسبة (٢٧ %) من الاستمارات، إذ بلغت (١٠٨) فردًا من المجموعات العليا و(١٠٨) فردًا من المجموعة الدنيا؛ أي بمجموع (٢١٦) فردًا.

٣. ثمَّ استعملت الاختبار التائي لعينتين مستقلتين؛ من أجل اختبار دلالة الفرق بين متوسطات المجموعتين العليا والدنيا.

٤. ومن ثمَّ قامت بمقارنة قيمة الاختبار التائي المحسوبة مع القيمة الجدولية؛ إذ استنتجت أَنَّ الفقرات جميعها كانت مميزة (دالّة)؛ لأنَّ القيمة التائية المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

معامل تمييز فقرات مقياس الامل التكيفي

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدُنيا		القيمة التائية المحسوبة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٢,٩٩٠	١,٣٠٧	١,٧٧٧	٠,٩٥٠	٧,٧٩٧
٢	٤,١٩٤	١,٠٥٤	٣,٣٠٥	١,٣٢١	٥,٤٦٤
٣	٤,٢٣١	١,٠٩٨	٣,٣٧٠	١,٣٨٤	٥,٠٦٢
٤	٣,٦٠١	١,١٣٥	٢,٨٧٠	١,١٥٢	٤,٦٩٩
٥	٤,٠٧٤	٠,٨١٦	٣,٢٦٨	١,١٧٢	٥,٨٥٧
٦	٣,٦٤٨	١,٣٣٤	١,٩٨١	١,١٥٩	٩,٧٩٥
٧	٣,١٤٨	١,٣٩٣	١,٤٩٠	٠,٨٩١	١٠,٤١٦
٨	٤,٤٨١	٠,٨٨٠	٣,٩٥٣	١,٢٤٠	٣,٦٠٥
٩	٢,٩٩٠	١,٣٨٤	١,٥١٨	٠,٩٠١	٩,٢٦٢
١٠	٣,٢٤٠	١,٤١٣	١,٦٩٤	١,١٣١	٨,٨٧٧
١١	٤,٣٦١	٠,٩٣١	٣,٧٨٧	١,٣٥٣	٣,٦٣٠
١٢	٣,٨٠٥	١,١٥٥	٢,٠٠٩	٠,٩٩٠	١٢,٢٦٤
١٣	٣,٥٣٧	١,١٧١	١,٩٤٤	١,٠٢١	١٠,٦٤٨
١٤	٤,٣٦١	٠,٩٤١	٣,٢٦٨	١,٣٠١	٧,٠٦٨
١٥	٣,٦٣٨	١,٠٨٩	١,٩٨١	١,٠٢٢	١١,٥٢٨
١٦	٣,٣٧٠	١,٣٤٣	١,٥٦٤	٠,٨٨٨	١١,٦٤٧
١٧	٣,٣٨٨	١,٢٨٨	٢,١٦٦	١,١٨٧	٧,٢٤٧
١٨	٣,٥١٨	١,١٥٥	١,٧٤٠	١,٠٦٢	١١,٧٦٩
١٩	٣,٧٣١	١,١١٥	١,٩٧٢	٠,٩٤١	١٢,٥٢١
٢٠	٤,٠٠٩	١,٠٨٠	٢,٨٩٨	١,٢٧٤	٦,٩٠٩

٢١	٣,٥٠٠	١,٣٥٦	١,٦٠١	١,٠٢٢	١١,٦١٠
٢٢	٣,١٦٦	١,٣٥٦	١,٧٦٨	١,٠٥٥	٨,٤٥٢
٢٣	٤,١٦٦	١,١٣٩	٣,١٦٦	١,٥٦٧	٥,٣٦٢
٢٤	٣,٨٩٨	١,١٧٥	٢,٥٣٧	١,٢٣٣	٨,٣٠١

الجدول (٦)

معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكُليّة لمقياس الامل التكيفي

رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكُليّة	رقم الفقرة	معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكُليّة
١	٠,٤٥٣	١٤	٠,٣٦٤
٢	٠,٣٠٧	١٥	٠,٥١٢
٣	٠,٣١١	١٦	٠,٥٣٧
٤	٠,٢٥٩	١٧	٠,٣٧٢
٥	٠,٣٠٣	١٨	٠,٥٣٢
٦	٠,٤٥٠	١٩	٠,٥١٨
٧	٠,٥٣٥	٢٠	٠,٣٣٤
٨	٠,٢٣٦	٢١	٠,٥٤٦
٩	٠,٤٣٢	٢٢	٠,٤٢٠
١٠	٠,٤٧٠	٢٣	٠,٢٩٧
١١	٠,٢٣٧	٢٤	٠,٤٧٩
١٢	٠,٥٣٦		
١٣	٠,٥١٧		

ج. علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال:

إنَّ ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال الكُلّي يعني ذلك أَنَّ فقرات المقياس تنطلق بالاتجاه نفسه الذي ينطلق فيه المجال الكُلّي؛ إذ قامت الباحثتان بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بالدرجة الكلية للمقياس، لأنَّ قيمة معامل الارتباط اكبر من القيمة الحرجة البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية (٣٩٨) والجدول (٧) يوضح ذلك.

الجدول (٧)

علاقة لفقرة بالدرجة الكُليّة لمجالات الامل التكيفي

اسم المجال	رقم الفقرة	قيمة معامل الارتباط
معنى الحياة	١	٠,٥٧٠
	٤	٠,٣٣٥
	٧	٠,٦٢٦
	١٠	٠,٦١٣
	١٣	٠,٥٨٦
	١٦	٠,٦٠٥
الامل الايجابي	١٩	٠,٥٨٦
	٢٢	٠,٥٨٦
	٢	٠,٥٣٥
	٥	٠,٤٤٧
	٨	٠,٦١٤
	١١	٠,٥٩٦
قوة الارادة	١٤	٠,٦١٦
	١٧	٠,٤٧٥
	٢٠	٠,٥١٣
	٢٣	٠,٥١٣

	٣	٠,٣١١
	٦	٠,٥٠٧
الاهداف الحياتية	٩	٠,٥٠٢
	١٢	٠,٦١٠
	١٥	٠,٥٤٦
	١٨	٠,٥٦٩
	٢١	٠,٦٣٣
	٢٤	٠,٤٥٤

ث. علاقة المجالات مع بعضها ومع الامل التكيفي(مصفوفة الارتباطات مع بعضها):

استعمل معامل ارتباط بيرسون؛ لمعرفة علاقة المجال الواحد مع المجال الكُلّي وعلاقة المجالات مع بعضها، وقد استنتجت الباحثتان أَنَّ فقرات المقياس جميعها دالة؛ لأنَّ قيمة معامل الارتباط اكبر من القيمة الحرجة البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨)؛

الجدول (٨)

مصفوفة معاملات الارتباط

	الامل التكيفي	مجال الاول	مجال الثاني	مجال الثالث	مجال الرابع
الامل التكيفي	--------	٠,٨٢٣	٠,٩٠٦	٠,٩٠٦	٠,٦١٣
المجال الاول	٠,٨٢٣	------	٠,٧١١	٠,٧١١	٠,١٥٢
المجال الثاني	٠,٥٧٤	٠,١٦٦	------	٠,٣١٨	٠,١٤٢
المجال الثالث	٠,٩٠٦	٠,٧١١	٠,٣١٨	------	٠,٢٦٣
المجال الرابع	،٠٦١٣	٠,١٥٢	٠,٢٦٢	٠,٢٦٢	------

الخصائص السيكومترية لمقياس الامل التكيفي

أوّلًا: الصدق:

يُعَدُّ الصدق من الخصائص المهمة للاختبارات النفسية والتربوية الجيدة؛ بل يرى بعضهم أنَّ الصدق هو من أهم شروط الاختبار الجيد. (غنيم، ٢٠٠٤: ٨٨).

وقد استعملت الباحثتان أكثر من طريقة للتحقق من الصدق منها:

أوّلًا: الصدق الظاهري:

يقصد بالصدق الظاهري الحكم على مدى تلاؤم مفرداته كعينة ممثلة للنطاق المراد قياسه (علّام، ٢٠١٤:١٠٧).

تحققت الباحثتان من هذا النوع من الصدق بعرض فقراته على مجموعة من المختصين والمحكمين في علم النفس والقياس والتقويم، وقد اعتمدت الباحثتان نسبة اتفاق (٨٠ %) لبقاء الفقرة أو حذفها؛ وحصلت الفقرات جميعها على نسبة اتفاق أكثر من (٨٠ %)؛ صادقًا ظاهريًا.

ثانيًا: صدق البناء:

يتسم المقياس بصدق البناء إذا كان يقيس السمة التي صمم لقياسها؛ أي يكون المقياس صادقًا من جهة البناء إذا تطابقت الدرجات مع الافتراضات النظرية، ويسمى أحيانًا بصدق المفهوم، أو صدق التكوين الفرضي (سارانتاكوس، ٢٠١٧:١٩٢).

وقد جرى التحقق من هذا الصدق من خلال المؤشرات الآتية:

- استخراج القوّة التمييزية للفقرات بواسطة أسلوب المجموعتين المتطرفتين كما هو مبين في الجدول (٥)، وإنَّ الفقرات جميعها مميزة؛
- كذلك تحقق هذا الصدق أيضًا عن طريق إيجاد العلاقة بين درجة كُلّ فقرة بالدرجة الكُليّة للمقياس باستعمال معامل ارتباط بيرسون؛ إذ تراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٢٣٦-٠,٥٦٣) وكانت الفقرات جميعها دالّة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٨) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية لمعامل الارتباط (٠,٠٩٨)، وبذلك بلغ عدد فقرات المقياس بالصورة النهائية (٢٦) كما هو موضح في الجدول (٧)
- وتم ايجاد ثبات الامل التكيفي بعده طرائق وهي على النحو الاتي :

ثانيًا: ثبات المقياس:

يُعَدُّ الثبات من المفاهيم الجوهرية في القياس النفسي، ويشير إلى الدرجة الحقيقية التي تعبر عن أداء الفرد على اختبار ما، ومعنى ذلك إنَّ المفحوص يحصل على الدرجة نفسها في كُلّ مرّة يختبر فيها سواء بالاختبار نفسه، أو في اختبار آخر وسواء في الظروف نفسها، أو في ظروف أُخرى (فرج، ٢٠٠٧:٢٩٥).

ويؤكد جليفورد وفر وختر (١٩٧٨) أَنَّ معامل الثبات المقبول يصل إلى (٠,٧٠)، أو أقل أحيانًا، وإنَّ الثبات المرتفع هو الأفضل؛ لكن أَنْ تعذر الحصول عليه يمكن استعمال القيمة المتوافرة (الطريري، ١٩٩٧:١٨٥).

وتم إيجاد ثبات الامل التكيفي بعدّة طرائق وهي على النحو الآتي:

أ. طريقة إعادة الاختبار:

تُعدُّ هذه الطريقة واحدة من أفضل الطرائق؛ إذ تم تطبيق إجراءها على مجموعة من الأفراد، ثمَّ إعادة إجراءها على المجموعة نفسها؛ لكن بعد مُدّة زمنية محددة (السيد، ١٩٧٩: ٥١٩-٥٢٠).

طبقت الباحثتان مقياس عينة مكونة من (٦٠) طالبا وطالبة من كلية العلوم وكُليّة التربية العلوم الإنسانية، وبعد مرور أربعة عشر يوم أعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها، وبعد اكتمال التطبيق صححت إجاباتهم باستعمال معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين؛ إذ بلغ معامل الارتباط (٠,٧٦) وهو مؤشر ثبات جيد ويمكن الاعتماد عليه، والجدول (٧) يوضح ذلك.

-طريقة للاتساق الداخلي باستعمال معامل الفا كرونباخ

تم استعمال معادلة الفاكربناخ للتحقق من ثبات المقياس بطريقة تحليل التباين أذ أشار كل من ثورندايك وهيجين (Thorndike&Hegen ١٩٧٧)الى أن استخرج الثبات على وفق هذه الطريقة يتوقف على الاتساق في استجابة الفرد على كل فقرة من فقرات المقياس:(Hegen&Thorndike،٨٢,١٩٧٧)

ولاستخراج الثبات بهذه الطريقة طبقت معادلة الفاكرونباخ على درجات أفراد العينة البالغ عددهم (٥٠) طالب وطالبة ،فكانت قيمة معامل ثبات المقياس (٠,٨٨)وهو مؤشر على أن معامل الثبات للمقياس جيد استنادا ما أشارت الية ادبيات القياس والتقويم .

أَوّلًا: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الأوّل: التعرف الى الامل التكيفي عند طلبة الجامعة

أظهرت نتائج البحث جرى تطبيق مقياس على عينة البحث الحالي الامل التكيفي ؛ ان متوسط حسابي قدره (٨٣,٠٩٥٠) وبانحراف معياري قدره (١٤,٤٧٩)، في حين مقارنة المتوسط الفرضي)٧٨ ومعرفة دلالة الفروق الإحصائية جرى استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة؛ إذ أظهرت نتائج الاختبار التائي أَنَّ القيمة التائية المحسوبة (٤,٩٧٦) وهي درجة من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٩).

الجدول (٩)

الاختبار التائي لعينة واحدة لمقياس الامل التكيفي عند طلبة الجامعة.

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة المحسوبة	التائية الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
الامل	٢٠٠	٨٣,٠٩٥٠	١٤,٤٧٩	٧٨	٤,٩٧٦	١,٩٦	دالة إحصائيًا

وتؤشر هذه النتيجة إلى وجود الامل التكيفي عند طلبة الجامعة؛ وذلك لأنَّ القيمة التائية المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية، وتفسر الباحثتان النتيجة في ضوء ما جاءت به نظرية (سنايدر) أنَّ الإنسان عندما يفشل في تحقيق أهدافه فانه يفكر سلبي وتكون له نظرة سلبية عن الحياة والآخرين ويرى نفسه غير قادر على تحقيق أهدافه حتّى وإنْ كان قادرًا على ذلك نتيجة الخوف من الفشل، و نتيجة لذلك تعرّض طلبتنا إلى انتحار و انتكاسات تطور الأمر إلى ان أصبح تفكيرهم سلبيًا,.

التوصيات

- يجب المدرسين التركيز بشكل الاساسي على زرع الامل التكيفي لدى طلبة الجامعة وتنمية لهم روح التفاؤل وحب الحياة وتوجيهم على تحقيق اهدافهم والوصول الى طموحهم.
- استخدام المدرسين الوسائل الارشادية التعليمية وانشطة التي تعزز الامل التكيفي في نفوس الطلبة مما تقوي قوة الارادة نحو اهدافهم.

المقترحات

- دراسة متغير الامل التكيفي بمتغير اخر التفكير الايجابي
- أجراء دورات توعية وارشادية لتنمي الامل التكيفي لدى طلبة الجامعة لانهم جيل المستقبل وتوجيهم نحو الافضل.

المصادر العربية:

١.-الرفاعي نعيم (٢٠١٠)الصحة النفسية دراسة سيكلوجية التكيف ط،١٠ الناشر المؤلف نفسة ،دمشق سوريا .
٢.زهراء طالب كريم (٢٠٠٢)رسالة ماجستير الامل التكيفي وعلاقته بالتوجية نحو المستقبل جامعة القادسية،كلية الاداب قسم علم النفس .
٣.دعاء مسموع احمد ابو طالب (٢٠١٢) رسالة ماجستير الشعور بالامل جامعة عين شمس كلية التربية قسم الصحة النفسية .
٤.عبدالصمد .فضل ابراهيم (٢٠٠٥)الشعور بالامل التكيفي والرغبة في التحكم عينة من طلاب العليا جامعة مينا دراسة في علم النفس الايجابي مجلة البحث في التربية وعلم النفس المجلد ١٨ –العدد٤-ص-٤٥.
٥.-عبير ريحان محمد شاهين (٢٠٢١) رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والتربوي جامعة القدس المفتوحة .
٦.-عماد محمد مخيمر (٢٠٠٨) الارتقاء الانسان في ضوء علم النفس الايجابي القاهرة ،دار الكتاب .
٧.الصالحي ،ميادة عبد الحسن (٢٠٠٥)الامل وتحقيق الاهداف وعلاقة بالمكانه النفسية والاجتماعية كلية الاداب .جامعة بغداد .-
٨.-مسعود أبو الديار (٢٠١٣) سيكولوجية الامل الحديث .الناشر دار الكتاب القاهرة .
٩.-محمد منصور ، وعاطف الشربني (٢٠١٨) سكولوجية الامل الناشر رف الكتاب القاهرة .
١٠.نصر الدين ،جابر (٢٠١٤) أبعاد عملية التكيف النفسي الاجتماعي ،ابحاث نفسية وتربوية .
١١.أبو جادو، صالح محمد (٢٠١٤): علم النفس التربوي، ط١١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمّان.
١٢.أحمد، محمود عبدالسلام (١٩٨١): القياس النفسي والتربوي، ط١، مكتبة النهضة المصرية للنشر، القاهرة، مصر.
١٣.داؤود، عزيز حنا وعبدالرحمن، انور حسين (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
١٤.سارانتاكوس، سوتيريوس (٢٠١٧): البحث الاجتماعي، ترجمة شحدة فارع، ط١، المركز العربي للأبحاث دراسة السياسات للنشر والتوزيع، بيروت.
١٥.السيد، فؤاد البهي (١٩٧٩): علم النفس الاجتماعي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة.
١٦.السيد، فؤاد البهي (١٩٧٩): علم النفس الاجتماعي وقياس العقل البشري، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة.
١٧.الطريري، عبدالرحمن بن سليمان (١٩٩٧): القياس النفسي والتربوي، نظريته، أسسه، تطبيقاته، ط١، مكتبة الرشيد، الرياض.
١٨.العساف، صالح بن حمد (٢٠٠٦): المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط٤، مكتبة العبيكان، الرياض.
١٩.علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠): القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.
٢٠.غنيم، محمد عبدالسلام (٢٠٠٤): مبادى القياس والتقويم النفسي والتربوي، دار القاهرة للنشر والتوزيع، القاهرة.
٢١.- هناء والرشيد، ملك جاسم والحمدان، نادية عبدالله، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.

المصادر الاجنبية :

1. Andersen, Perpintrup & Sandoe, Peter (2007): Ethics Hunger And Globalization In Search Of Appropriate Policies , U.S.A.
2. Eebel, R.L (1972): Essentials Of Educational Measurement, New Jersey , Englewood Cliffs
3. Harrison ,p,raineri, g 2008 best practices in the assessment of adaptive behavior, in Thomas, grimes. J(EDS) best practices in school psychology (5thed) (pp,605-616) Bethesda md-nasp press.
4. Thrumurthy, Sir (2019): Handbook For Medical School, Oxford University Press.
5. lent ,r,tareiya ,m, sheu, h, singley. D.(2009) social cognitire predictors of academic adjustment and life satisfaction in Portuguese. College stadents along it udinal analysis vcal-behave 74, 190-198, http://dx,doi.ovg/10.1016/i.jrb.2008.12.006.
6. -Ribeiro j 200 building hope for the future aprogram to foster streng ths in middle school students journa of happinees studies 12 ,139-152.
7. -sngder.c.r(2002) hope theory roinbows of the mind psychological inguiry,13,p,249-275
8. -snyder c.r.(gheavens,Michael 2000 the role of hope in cognitive behavior theraqies gognitive therapy and research,24,p,747-762.
9. -snyder g.r 2002 hand book of positives psychology new york ox ford university perss.
10. -schrank beate stanghellini g slade m 2008hope in psychiatry aveviw of the literature acta psychiatric a scandinaria medical uuiversity Vienna Austria vol 118,p,18-20.
11. -seligman m,steen t,n Peterson 2005 positive psvchology progress American psychologist 60,p,410-421.
12. -marques , s , c , lopez s.j, pais
13. zhang w.2009 academic adaptation experiences of chinese graduate students at j.f. Oberlin university (unpubished master dissertion) olso university novway.nt