



## Hope and its relation with self-esteem among a sample of Lebanese university students

## الأمل وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين

Dr. Helga Omar Alaeddine

Assistant Professor Psychology Department – Faculty of Human Sciences  
Beirut Arab University - Lebanon

د. هلكا عمر علاء الدين

أستاذ علم النفس المساعد – قسم علم النفس – كلية العلوم الإنسانية  
جامعة بيروت العربية – لبنان

Received 22/08/2021

Accepted 18/01/2022

القبول ٢٠٢٢/٠١/١٨م

الاستقبال ٢٠٢١/٠٨/٢٢م

### الملخص

تحتّم هذه الدراسة بفحص الأمل وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين، وهي تندرج تحت مظلة علم النفس الإيجابي. يعدّ الأمل أحد المتغيرات الإيجابية الهامة، إذ يقوم بدورٍ أساسيٍّ في تحقيق التكيف الإنساني، والصحة، والتعلم، والشعور بالسعادة. ويمكن تعريفه بأنه ميزة معرفية إيجابية، تؤدي إلى الدافعية وتحقيق الأهداف. أما تقدير الذات، فهو معيار للتقييم الذاتي، يتضمّن تقييمات معرفية حول القيمة الذاتية والتجارب العاطفية المرتبطة بهذه التقييمات. ولتحقيق هدف الدراسة، تمّ تطبيق مقياس الأمل من وضع «سنايدر» (١٩٩١) وتعريب «عبد الخالق» (٢٠٠٤)، ومقياس تقدير الذات من وضع «روزنبرغ» (١٩٨٩) وتعريب «عبد الخالق» (٢٠٠٧)، على عينة بلغ قوامها (٣٨٢) من الطلاب الجامعيين اللبنانيين، من عدّة جامعات ومن تخصصات مختلفة، بواقع (٨٦) من الذكور و(٢٩٦) من الإناث تراوحت أعمارهم بين ١٨-٢٥ عاماً. وللتأكد من صحة فروض الدراسة، استُخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، واختبار «ت» لدلالة الفروق بين متوسطين، ومعاملات الارتباط ل«بيرسون». وقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط جوهري إيجابي بين الأمل وتقدير الذات، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في متغيّري الأمل وتقدير الذات. وقد فسّرت نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة والظروف الاجتماعية المحيطة بعينة الدراسة في لبنان. الكلمات المفتاحية: الأمل – تقدير الذات – الطلاب الجامعيين اللبنانيين.

### Abstract

This study examines the relation between hope and self-esteem among a sample of Lebanese university students. Hope is one of the important positive variables, and it plays a key role in achieving human adaptation, health, learning and happiness. It can be defined as a positive cognitive feature that leads to motivation, activity, and achievement of goals. As for self-esteem, it is a self-assessment criterion that includes cognitive assessments of self-worth and the emotional experiences associated with these assessments. To achieve the objectives of the study, the Adult Hope Scale, developed by Snyder (1991) and the Self-esteem scale, developed by Rosenberg (1989), both translated into Arabic by Abdel-Khalek (2004) and (2007) respectively, were administered to a sample that consisted of 382 Lebanese university students, of which there were 86 males and 296 females, of age ranging from 18 to 25. Means and SD, t-test to calculate the differences between means, as well Pearson Correlation Coefficients were used in the interpretation of the results. The findings of the study showed that there is a positive significant correlation between hope and self-esteem, and there are no significant differences in hope and self-esteem between male and female university students. The findings were interpreted in the light of previous studies and the social circumstances of the sample in Lebanon.

Keywords: Hope – Self-esteem – Lebanese university students.

### مقدمة:

دراسة الخصائص الإيجابية في شخصية الإنسان مثل طيب الحياة، والتفاؤل، والأمل، والسعادة، والصلابة، والطموح... ويعدّ الأمل من المفاهيم الهامة التي تندرج تحت لواء علم النفس الإيجابي. فقد أظهرت الدراسات النفسية المعاصرة أنّ الأمل يقوم بدور أساسي في إدراك العالم الخارجي، وفي تحسين نوعية الحياة. وركز علم النفس مؤخراً على أهمية تحديد الخصائص النفسية للأفراد التي تشير إلى الصحة النفسية الإيجابية والازدهار، وتمّ اقتراح الأمل على أنه إحدى هذه الخصائص (Otis, ٢٠١٥). وقد أصبح علم نفس الأمل فرعاً ديناميكياً للأبحاث التي يقوم العديد من العلماء بتطويرها في جميع أنحاء العالم. ويتضمّن الأمل عدّة أوجه،

تتسم طبيعة الحياة بأنها مليئة بالتحديات والصعوبات، وهي تتضمن الكثير من المواقف الضاغطة والأحداث المجهدة والخبرات غير السارة، التي تتطلب من الأفراد مواجهتها، والتعامل معها. لذا، يتوجب على الباحثين في مجال العلوم السلوكية والنفسية البحث عن امكانات القوة لدى الأفراد، وتعزيز الإنفعالات الإيجابية وأنماط التفكير البتاء لديهم، ممّا يساعدهم على مقاومة الضغوطات والأزمات، وعدم الإستسلام لها وحتى التغلب عليها. وهذا ما يتفق مع أهداف علم النفس الإيجابي، الذي يقوم على

How to cite this paper

لاستشهاد من البحث

علاء الدين، هلكا عمر (٢٠٢٢) الأمل وعلاقته بتقدير الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، المجلد (١٤)، العدد (١)

Alaeddine, H (2022). Hope and its relation with self-esteem among a sample of Lebanese university students,

Journal of Umm Al-Qura University for Educational and Psychological Sciences, Vol (14), No (1)

بيانات التواصل: د. هلكا عمر علاء الدين

[helga.alaeddine@gmail.com](mailto:helga.alaeddine@gmail.com)

جميع الحقوق محفوظة لجامعة أم القرى ٢٠٢٢ ٨١٧٧-١٦٥٨-٤٦٥١-١٦٥٨

إرشادية نفسية لتطوير هذه المتغيرات لدى الأفراد وفي المجتمعات. وهذا ما يحتاجه المجتمع اللبناني بشدة في هذه المرحلة الحرجة، خاصة في ظل ندرة الدراسات والأبحاث النفسية المحلية في مجال علم النفس الإيجابي - وذلك بحدود علم الباحثة.

وبناءً عليه، يمكن صياغة مشكلة هذه الدراسة في التساؤلين التاليين:

١- ما طبيعة العلاقة بين الأمل وتقدير الذات لدى عينة الدراسة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين؟

٢- ما دلالة الفروق في الأمل وتقدير الذات بحسب عامل النوع لدى أفراد عينة الدراسة؟

### أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

١. التعرف على طبيعة العلاقة بين الأمل وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين.
٢. فحص الفروق في الأمل وتقدير الذات بين عيّنتي الذكور والإناث من الطلاب الجامعيين اللبنانيين.

### أهمية الدراسة:

عانى المجتمع اللبناني على مدى عقود طويلة، من الحروب والأزمات والأحداث الضاغطة. وهو يتعرّض في الفترة الحالية لأقصى أزمة في تاريخه، أفقدته عوامل الإزدهار والاستقرار، وأدخلته مرحلة الإفلاس والإختيار. ويشكل هذا الوضع الحرج خطراً على الصحة النفسية للمواطنين اللبنانيين، ويزيد من شعورهم بالتهديد والخوف على حياتهم، وفقدان أمنهم. لذلك، تبرز الحاجة إلى التركيز على العوامل والخصائص الإيجابية التي تعزز مصادر القوة والمقاومة النفسية لديهم. إذ أنه من المهم ضرورة تعزيز الجوانب الإيجابية لديهم، بما تتضمنه من انفعالات سارة، وأساليب تفكير سوية، وسلوكيات صحية، مما ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية والجسدية، وعلى توافقهم.

وتتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة بما تضيفه من أطر نظرية في متغيري الدراسة، وهما الأمل وتقدير الذات، وأهمية موضوع الدراسة من حيث أنه يندرج تحت مظلة علم النفس الإيجابي، وقلة الدراسات العربية والمحلية التي تناولت الموضوع محل الدراسة - وذلك في حدود علم الباحثة. كذلك تبرز الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة من حيث أهمية العينة المستهدفة، والمتمثلة بفئة الطلاب الجامعيين، بما تتميّز به من خصائص فردية ومجتمعية، وما تواجهه من عوامل سلبية وضغوط قاسية، نتيجة ما يتعرّض له المجتمع اللبناني في الوقت الحالي، ممّا قد يؤثر في كلّ من الأمل وتقدير الذات لدى أفراد العينة.

### مصطلحات الدراسة:

- الأمل: هو حالة من التحفيز الإيجابي القائم على عملية تفاعلية مبنية على الإحساس بالنجاح، ويشتمل على مكونين هما: المقدرة أو الإرادة وهي الطاقة الموجهة للهدف، والسبل وهي الطرق أو الأساليب التي يتم من خلالها توجيه تلك الطاقة للوصول لهذا الهدف

إذ يمكن تفسيره على أنه تفكير متفائل، أو انفعال إيجابي، أو سمة من سمات الشخصية. وبما أنّ الدور الذي يلعبه الأمل على مدار الحياة قد يتغير، فقد تمّ إيلاء اهتمام خاص لدراسة الأمل والتحقق منه لدى الأطفال، والمراهقين، والراشدين، وكبار السن في سياقات مختلفة. وهناك أدلة على أنّ الأمل ليس له تأثير مهم على الرفاهية الذاتية في الحياة اليومية فحسب، بل إنه يعمل أيضاً كعامل وقائي مهم أثناء أزمات الحياة (Slezackova, 2017, p.10).

إلى جانب الأمل، يمكن تحديد وفحص العديد من الخصائص الإيجابية الهامة التي تميّز شخصية الأفراد، ومنها تقدير الذات. وهو بناء مركزي في العديد من فروع علم النفس، أبرزها علم النفس الإكلينيكي، وعلم نفس النمو، وعلم نفس الشخصية، وعلم النفس الإجتماعي. وقد تمت دراسة دوره في الأداء النفسي - ما يقارب قرن - وهناك بناء متكامل من الأبحاث والدراسات في هذا المجال. إنّ تقدير الذات هو سمة شخصية مرتبطة بمفاهيم الصورة الذاتية والضمير الذاتي. ويمكن النظر إلى جميع سمات الشخصية، بما في ذلك تقدير الذات، على أنّها بُعد متصل أو ثنائي القطب بحيث تشمل الفروق الفردية عدّة درجات ومستويات. ويعدّ مفهوم الذات المرتفع عاملاً حاسماً من أجل الوصول إلى الشعور بالسعادة. (Abdel-Khalek, 2016, p.2-6)

وهكذا، يعدّ الأمل وتقدير الذات من المتغيرات النفسية الإيجابية المهمة التي تؤدي دراستها، وتفسيرها، وقياسها - وخاصة في المجتمع اللبناني وفي ظلّ ما يمرّ به من أزمات ضاغطة - إلى الإهتمام بالجوانب الإيجابية لدى أفرادها، وتنمية مصادر القوة لديهم ممّا يساعدهم على الصمود النفسي. ويشكّل كلّ من الأمل وتقدير الذات موضوع الدراسة الحالية.

### مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

يعدّ الأمل أحد المتغيرات النفسية الإيجابية، التي يمكن أن تساعد الأفراد على مواجهة الضغوط النفسية، والأحداث السلبية، والأزمات الحياتية، التي تؤثر بشكل سلبي على صحتهم النفسية وتوافقهم. ويشهد المجتمع اللبناني حالياً أزمة وجودية خطيرة تتمثل باختيار إقتصادي واجتماعي وسياسي، إلى جانب المعاناة من جائحة كورونا وصدمة انفجار مرفأ بيروت. ونتيجة لذلك، تعرّض اللبنانيون للإضطراب في كثير من مجالات حياتهم، ولتهديد في أمنهم ومستقبلهم، وللتغيرات المفاجئة والجذرية في أنماط العيش التي اعتادوا عليها. وهنا يبرز سؤال هام: من الممكن أن تؤثر هذه المحنة سلباً على توازنهم النفسي وعلى مكانم القوة في شخصيتهم؟ أم يمكن أن تعزز الجوانب الإيجابية لديهم، وتدفعهم إلى مواجهة هذه الشدائد بنجاح؟

تتعمد الدراسة الحالية بفحص الأمل وعلاقته بتقدير الذات لدى الطلاب الجامعيين اللبنانيين، وتعدّ هذه الفئة الأكثر معاناة في ظلّ ما يمرّ به المجتمع من أزمات تهدّد وجودهم وأمنهم. لذلك، فإنه من الضروري دراسة ما يمكن أن يساعد في تعزيز مكانم القوة لديهم بهدف تنمية قدراتهم على التعامل بفعالية مع هذه الأزمات، ومواجهتها وتحطيتها. وهنا تظهر الحاجة إلى توجيه الإهتمام بدراسة المتغيرات الإيجابية لدى الأفراد، وإجراء المزيد من الأبحاث والدراسات النفسية في هذا المجال، وتصميم برامج

Snyder, Hardi, Cheavens, Michael, Yamhure, & Symp-  
(son, 2000).

- تقدير الذات: هو سمة شخصية مستقرة نسبياً، ويمكن اعتباره مقياساً عالمياً للتقييم الذاتي، يتضمّن تقييمات معرفية حول تقدير الذات العام، والعاطفة، وتجارب الذات المرتبطة بهذه التقييمات العالمية (Murphy, Stosny and Morrel, 2005).

## الإطار النظري:

ستعرض الباحثة فيما يلي لمتغيّري الدراسة، وهما: الأمل وتقدير الذات.

### ١- مفهوم الأمل

تشتق كلمة «أمل» من الكلمة الإنجليزية القديمة "Hopa"، والتي تعني الثقة في المستقبل. إنّ الأمل هو الرغبة في توقع حدوث أمر جيد، وهو ينطوي على الثقة في إمكانية حدوث ما نرغب به. يؤثر الأمل في تفكير الشخص، والطريقة التي يدرك فيها الأحداث، وهو لا يشكل سلوك الشخص فحسب بل يحقّزه أيضاً، ويزيد من ثباته، ويمكّنه من الاستمرار، والمحاولة دوماً، وعدم الاستسلام. ويفتح الأمل الباب أمام إمكانيات إبداعية جديدة، ويملأ الفرد بمشاعر إيجابية مثل السعادة والشجاعة. ويربط علماء النفس الأمل بتحقيق الأهداف، وبالنسبة إلى الأطباء يعني الأمل التعامل الفعّال مع الحالة الصحية، بينما يشكل الأمل بالنسبة إلى الفلاسفة فضيلة روحية (Safri, 2016).

يتم اكتساب الأمل في الطفولة المبكرة كجزء من عملية التعلم الاجتماعي، ويرتبط برابطة تعلق الطفل مع أسرته الأقرب إليه. وفي حال ضعفت هذه الرابطة بسبب انعدام الثقة، فإنّ ذلك قد يؤدي إلى تدمير الأمل كما يقول «سنايدر» (2000). وتؤكد الدراسات دور التعلم بالملاحظة في تنمية التفكير المفعم بالأمل (ملاحظة الأهل، المعلمين، الرفاق، والأفراد الذين يوفرون مصدر إلهام للطفل من حيث الأمل)، وكذلك التنشئة التي يقدمها الآباء والمعلمون، إضافة إلى تجارب الطفل الخاصة (Slezackova, 2017, p.14).

يمنح الأمل الكثير من المزايا للأفراد والمجتمعات، فالأفراد ذوي الأمل المرتفع هم أفضل في حلّ المشكلات، وإدارة الأزمات، ومواجهة الأمراض. وغالباً ما يرتبط الأمل بوضع هدف مستقبلي، في الفترة الزمنية بين الحاضر والمستقبل الملمس بالترقب. ويتبع الأمل رحلة تصاعديّة، إذ يشكل خطأ فاصلاً بين الظروف الحالية والإتجاه نحو ظروف أفضل. يميل الفرد إلى الشعور بالأمل عندما يكون الهدف واضحاً والمسار معروفاً، ويفقد الأمل عندما يكون الطريق مقفلاً والهدف غامضاً. أما فقدان الأمل أو اليأس، فتتسبب به القناعة بأنّ ما يريده الفرد بعيد عن متناول يده، سواءً أكان ذلك في الحب أو الأمن أو الصحة (Weingarten, 2010, p.9-5).

### ١- أ- تعريف الأمل

يعدّ الأمل من المفاهيم البارزة والتي تحمل معنى هام في مجالات كثيرة تشمل الدين، والفلسفة، والطب، وعلم النفس وغيرها. وهناك العديد من التعريفات الخاصة بالأمل، أبرزها ل «سنايدر» ووزملاؤه (1991) الذين يرون أنّ الأمل ميزة معرفية موجّهة نحو

تحقيق هدف. ويعتبرون أنّ الأمل «حالة دافعية إيجابية قائمة على شعور مشتق تفاعليّ من قوة (طاقة موجّهة للأهداف) ومسارات (سبل موجّهة لتحقيق هذه الأهداف)» (Snyder, Rand & Sigmon, 2018, p.258).

والواقع أنّ «سنايدر» قدّم تعريفين للأمل؛ ويشير التعريف الأول إلى أنّ الأمل هو «حالة من الدافعية الإيجابية تؤدي إلى النشاط الداخلي وتدعم الشعور بالنجاح»؛ أما التعريف الثاني فقد وصف الأمل على أنه «التوجه المعرفي الإيجابي الذي يعطي الشعور بالدافع القوي للنجاح» (معمرية، 2011، ص185). بالمقابل، يعرف كلّ من «فيلدمان وكوبوتا» (2015) الأمل على أنه «العملية المعرفية التي تسمح للأفراد بالتخطيط للأهداف والسعي لتنفيذها» (Feldman & Kubota, 2015, p.2010).

وتعرّف الباحثة الأمل بأنه «حالة إيجابية من التفكير المبني على توقع نتائج إيجابية مرتبطة بأحداث ومواقف وأهداف خاصة بحياة الفرد أو العالم».

### ١- ب- نظريات الأمل

تندرج نظريات الأمل ضمن مجال علم النفس الإيجابي، وقد بدأ تقديم الأمل في الدراسات النفسية والطبية في خمسينيات القرن الماضي. وقد بيّنت البحوث دور الأمل في تحقيق التكيف الإنساني، والصحة، فضلاً عن أهميته في العلاج النفسي، والتعلم، والشعور بالسعادة. كما تؤكد أنّ الأمل يقوم بدور المعدّل لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية، واتضح أيضاً تأثير الأمل على التطور النفسي والروحي. ولقيت الدراسات حول الأمل إهتماماً متزايداً من علماء النفس والعاملين في مجال الصحة في السنين الأخيرة (عبد الخالق، 2004، ص 184).

وتتوافر العديد من النظريات المفسّرة للأمل، سنعرض أبرزها فيما يلي:

### - نظرية «سنايدر»:

واضع هذه النظرية هو «سنايدر» Snyder (1991)، وهو عالم نفس في جامعة كانساس ورائد في مجال الأبحاث والدراسات عن الأمل، ومعه كانت البداية العلمية الحقيقية لدراسة الأمل. إتبع «سنايدر» وزملاؤه نموذج «هايدر» "Heider"، إعتبر فيه أنّ الأمل هو «التصوّر بإمكانية الفرد بلوغ الأهداف المرجوة». وفيما بعد، بيّنت دور الأمل في تحفيز الإنفعالات وطيب الحياة، كما أوضحوا دور عمليات التفكير في الأمل، وأنّ المشاعر الإيجابية تتدفق من تصوّرات السعي وراء الهدف الناجح (Snyder, Rand & Sigmon, 2018, pp.257-258).

يفسّر «سنايدر» الأمل بأنه حالة تحفيزية إيجابية تقوم على شعور مشتق من تفاعل أربعة مكونات، هي:

١. الأهداف: وهي القيمة التي تعدّ ركيزة لنظرية الأمل، إذ أنّها توفر بداية التوجّه ونقطة النهاية لتفكير واعد.
٢. مسارات التفكير: التي تعود إلى السبل التي تتبعها لتحقيق أهدافنا المرغوبة، وقدرة الفرد على إنتاج هذه السبل وإدراكها.
٣. قوة التفكير: التي تعود إلى الدافعية التي نملكها لأخذ واختيار المسارات التي توصل إلى أهدافنا.
٤. العوائق: التي تعيق بلوغ أهدافنا، وفي حال وجود عائق

وتضمّ التوقعات المناسبة للفرد والتخمين الواقعي للأهداف. والقاعدة الثانية هي القاعدة الأخلاقية وتشير إلى مناسبة الأهداف للسياق الاجتماعي والأخلاقي والمعايير الثقافية. أما القاعدة الثالثة فهي قاعدة الأولوية وتشير إلى قدرة الفرد على تحديد الأسبقية للأهداف وأسلوب التعامل المناسب للوصول إلى الهدف. بينما تعدّ القاعدة الرابعة قاعدة الفعل وتشير إلى الاستعداد لإنجاز الأهداف بطريقة مناسبة ولائقة (ديغم، ٢٠٠٨، ص.ص. ٩٤-٩٥).

- نظرية «سيلجمان»:

يعتقد «سيلجمان» Seligman (٢٠٠٢) أنّ نقيض الأمل هو اليأس، وأنّ هناك عاملين لتفسير وجود الأمل أو اليأس لدى فرد ما. ففي حالة الأمل، يكون الاعتقاد في أسباب دائمة وشاملة للأحداث السعيدة، مع أسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السيئة. أما في حالة اليأس، يكون الاعتقاد في أسباب دائمة وشاملة للأحداث السيئة، وأسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السعيدة. والأحداث السيئة يمكن وصفها إما بطريقة يائسة أو مفعمة بالأمل (معمرية، ٢٠١١، ص ١٨٧).

إنّ الأشخاص الذين يفسرون الأحداث السعيدة على أنها دائمة وشاملة، ويفسرون الأحداث السيئة تفسيراً مؤقتاً ومحدداً، يستردون عافيتهم سريعاً ويتغلبون على المشكلات، ويندفعون إلى العمل بسهولة عندما ينجحون مرة. أما الأشخاص الذين يقدمون تفسيرات مؤقتة ومحددة للنجاح، وتفسيرات دائمة وشاملة للفشل، فإنهم يميلون إلى الإختيار تحت الضغوط، سواء لوقت طويل أم خلال المواقف، ونادراً ما يعودون للعمل (سيلجمان، ٢٠٠٢، ص.ص. ٩٢-٩٣).

- النظرية الإنفعالية للأمل:

ترتكز هذه النظرية على مبدأ أنّ الأمل هو حالة انفعالية، إذ يرى «فريدريكسون» Frederickson (٢٠٠٩) أنّ الأمل هو خبرة إنفعالية إيجابية. ويؤكد أصحاب هذه النظرية أنّ نظرة الأفراد لأنفسهم ونظرتهم للآخرين وللعالم بشكل عام تؤثر على حالتهم الإنفعالية، والعكس صحيح إذ تتأثر العمليات المعرفية بالإنفعالات. وفي هذا الإطار، تؤدي الأفكار التفاؤلية إلى انفعالات إيجابية، وهناك أدلة على أنّ الأمل يرتبط بشكل إيجابي بالإنفعالات الإيجابية، ويرتبط سلباً بالإنفعالات السلبية. وينظر «ماورر» Mowrer (١٩٦٦) إلى الأمل على أنه حالة انفعالية (عاطفة) مرتبطة بتوقع المنيرات الممتعة، وهي تدفع الحركة نحو أهداف الفرد. كذلك، تصوّر «لازاروس» Lazarus (١٩٩٩) الأمل على أنه عاطفة ناشئة عن توقع تحقيق الأهداف المرجوة. وبينما تتبع الإنفعالات (المشاعر) السلبية من التأخير أو عدم تحقيق الأهداف، تنجم المشاعر الإيجابية عن الظروف التي تسهّل تحقيق الهدف. ويمكن للأمل أن يثير جهوداً للسعي إلى تحسين وضع غير مرض، وبالتالي يُعتبر مورداً حيويّاً لمواجهة اليأس (Slezackova, ٢٠١٧, p. ١٨).

- النظرية البيولوجية للأمل:

يفسّر علماء النفس البيولوجي والفيزيولوجي أنّ الأمل يرتبط بعمل موارد قشرة الدماغ، التي تُضعفها الصدمات والضغوط. وتلعب اللوزة - وهي جزء أساسي من الجهاز العصبي اللمبي - دوراً

يمكننا إما الاستسلام أو استخدام أفكار المسارات لخلق سبل جديدة (Hanson, ٢٠٠٩).

يرى «سنايدر» أنّ الأمل يشكل مجموع القدرات المدركة لإنتاج سبل الوصول إلى الأهداف المرغوبة، بالإضافة إلى الدافعية المدركة لاستخدام هذه السبل. يسمّي «سنايدر» هذه الدافعية مصطلح «القوة»، وتلعب القيمة التي نعطيها للنتيجة المرجوة دوراً في هذا الصدد. وفي الواقع، لا يكون لدينا أمل في أمور لا نعلق عليها أهمية كبرى بل في أمور نرغب بها بشدّة. ويختلف الأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية أو منخفضة من الأمل في ردود فعلهم تجاه الفشل، أو ما يسمّيها «سنايدر» (الضغوطات). إذ يرى أنّ الأفراد الذين يتمتعون بدرجات عالية من الأمل غالباً ما يُدركون الفشل على أنه عائق في طريق بلوغ الهدف و/أو فرصة للتعلّم من الخطأ. أما الذين يتمتعون بدرجات منخفضة من الأمل فيرون الفشل على أنه تأكيد لتقييماتهم السلبية لتاريخهم السابق، ولنقص فاعليتهم الذاتية، مما ينتج عنه خفض لتقدير الذات لديهم (Bock, ٢٠١٦).

تمثل قوة التفكير المكوّن التحفيزي لنظرية الأمل ل«سنايدر»، وتتضمّن هذه الأفكار المرجعية الذاتية، الطاقة العقلية لبدء ومواصلة الجهد باستخدام مسار معيّن خلال مراحل السعي وراء الهدف المرغوب به. ويحتضن الأفراد ذوي الأمل المرتفع عبارات الحديث الذاتي مثل: «يمكنني القيام بذلك» أو «لن أتوقف». إنّ قوة التفكير مهمة في التفكير الموجّه نحو الهدف، ولكنها تكسب أهمية خاصة عندما يواجه الناس عوائق ما. وأثناء انسداد الأفق، تساعد هذه القوة الأفراد على توجيه الدافع المطلوب لأفضل مسار بديل. وتعكس مسارات التفكير وسائل الوصول إلى أهداف الفرد، وتستلزم أفكاراً لإنشاء طرق قابلة للاستخدام من أجل تحقيق الأهداف المرغوبة. وتصبح مسارات التفكير أكثر دقة وتحديداً مع تقدّم عملية السعي وراء الهدف نحو تحقيق الغاية المنشودة. وتتفاعل مسارات التفكير وقوة التفكير باستمرار، بينما تلعب الإنفعالات دوراً وظيفياً في هذه العملية. ويرى «سنايدر» أنه مع تقدم السعي إلى تحقيق الهدف، قد يواجه الفرد ضغطاً ما، وهذا ما يمثل عائقاً كافياً لتهديد تفكيره المفعم بالأمل. ويضيف أنّ الأشخاص ذوي الأمل المنخفض، معرّضون للاستسلام للضغوط ويخرجون عن مسارهم في السعي نحو أهدافهم؛ أما الأفراد الذين لديهم أمل مرتفع، فينظرون إلى الضغط على أنه تحدٍ مما قد يتطلب تحويل قوة التفكير إلى مسارات جديدة (Yotsidi et al., ٢٠١٨, p. ٣٨٦).

وهكذا، تركز نظرية الأمل لدى «سنايدر» على مفهومي الطاقة والمسارات (السبل)، حيث تشير الطاقة إلى القوة ومستوى الدافعية في التوجه نحو الأهداف، أما المسارات فتعني التخطيط للطرق المؤدية إلى الهدف. لذلك، فهو حدّد معنى الأمل بقوله إنه اعتقاد الفرد بأنه يملك الإرادة والوسيلة لتحقيق أهدافه مهما كانت هذه الأهداف.

- نظرية «أفريل»:

قدّم «أفريل» وزملاؤه Avril et al. (١٩٩٠) نظرية عن الأمل، تتضمّن أربعة قواعد أساسية يمكن اعتبارها معايير هامة لتصنيف الأفراد وفق سمة الأمل. القاعدة الأولى هي قاعدة التعقل والتدبير

ويمكنهم النظر إلى مثابرتهم وانطلاقاتهم المتكررة مع الشعور بالفخر في قدرتهم على تمسكهم بالمشكلة لحين حلها. ويؤكد أن درجة الأمل المرتفعة ترتبط بنتائج أفضل على صعيد الدراسة الأكاديمية، والإنجاز الرياضي، والصحة الجسمية، والتوافق النفسي، والعلاج النفسي (Slezackova, 2017, pp. 12-13).

يرتبط الأمل بالتوافق النفسي بطرق عدة، فقد استخرجت البحوث ارتباطاً موجباً بين الأمل وكلّ من إعتقاد الفرد بقدراته، وبجدارته الشخصية، وإدراكه لكفاءته الدراسية، والقبول الاجتماعي، والقدرة البدنية، والمظهر الجسمي، وتقدير الذات، والتفكير الإيجابي؛ وقد أظهرت الدراسات التي قام بها «عبد الخالق» علاقة عكسية بين الأمل وكلّ من التشاؤم والإكتئاب والوجدان السلبي. وتعدّ الدرجات المرتفعة من الأمل مهمّة بشكل خاص لمن مرّوا بخبرة فقد شخص عزيز، أو فقد الوظيفة. كما ترتبط الدرجة المرتفعة من الأمل بالصحة الجيدة وسرعة الشفاء من المرض، وبالتحصيل الأكاديمي المرتفع، وبالطرق الناجحة في حلّ المشكلات، وبالتقييم الإيجابي للأحداث السيئة. إضافة إلى أن الأمل هو الأساس المشترك في الطرق العلاجية النفسية، فقد اعتبر «فرانك» أن الأمل هو محور عملية العلاج النفسي، وفي هذا المجال قدّم «سنايدر وتايلور» عام (2000) طريقة العلاج بالأمل (عبد الخالق، 2004، ص.ص. 185-186).

إضافة إلى ذلك، يمكن اعتبار الأمل عاملاً من عوامل الصمود، إذ قد يشكل تشجيع الأمل لدى الأفراد سبيلاً واعداً للوقاية من الإنتحار. وقد بُنيت هذه الفكرة على نتائج تجريبية علمية، أظهرت أن الأمل يحصّن الأفراد ضدّ الأمراض النفسية، ويُسهّم في إحداث تأثيرات أفضل في المواقف السلبية. لذلك يتمّ التركيز على فوائد امتلاك درجة مرتفعة من الأمل، والنتائج المتصلة بقدرة الأمل على حماية الأفراد من المرض النفسي والإنتحار (Huen, Ip, Ho & Yip, 2015, pp. 2-3).

ومن الجدير بالذكر، أن جميع الأفراد يستفيدون من تمتعهم بالأمل، ذلك أن كلّ فرد يمكنه أن يتعلم كيف يكون أكثر أملاً. كما تبين أنه يمكن زيادة مستوى الأمل عند الأفراد عبر التدخل العلاجي، وبذلك يمكن للأشخاص الذين لديهم القليل من الأمل الخضوع إلى تدريب لتعلم كيف يكونون أكثر أملاً (Bock, 2016).

وبعد أن تمّ عرض متغيّر الدراسة الأول وهو الأمل، سيتمّ فيما يلي عرض متغيّر الدراسة الثاني وهو تقدير الذات.

## ٢- تقدير الذات

في عام 2004، ذكر «هاين وليمان» أن أكثر من 18000 دراسة بحثت في تقدير الذات، تمّ نشرها على مدار الخمسة والثلاثين عاماً الماضية. في غضون ذلك، نما اهتمام علماء النفس بدراسة تقدير الذات بشكل مضاعف على مرّ السنين. وعلى نفس المنوال، ذكر «هيويت» (2002) أن النهج المألوف لتقدير الذات قد أنتج مؤلفات بحثية متميّزة يمثل هذا الحجم والثراء الذي يستحيل تلخيصه. وقد تميّز البحث العلمي عن تقدير الذات بأن له تاريخاً غزيراً في علم النفس (Abdel-Khalek, 2016, p. 2).

حاسماً في تجربة الخوف. ويمكن أن يؤدي التعرض المزمّن للضغط والتوتر إلى إثارة هذا الجهاز بشكل سريع ومستدام، ما يؤدي إلى خلق شعور الخوف وفرط الإستثارة. أما الأداء الذي يهدىء النظام الحوائي، فهو أمر مُلزم للوصول إلى الأمل. وقد توصّل «دافيدسون» وزملاؤه (Davidson et.al) من خلال أبحاثهم في جامعة «ويسكنسون» الأميركية، إلى أن المشاعر الإيجابية التي تنشأ في القشرة الدماغية، تتسبب في إطلاق السيالات الكيميائية المتدفقة باتجاه الجهاز الحوائي ونشرها (Weingarten, 2010, p. 13).

## تعقيب على نظريات الأمل:

يرى علماء النفس أن الأمل يشكل عملية ديناميكية، وإدراكية، وتحفيزية. إذ يشير «سنايدر» إلى أن الإنفعالات تلي المعرفة في عملية التفكير الموجه نحو هدف، ويصرّح علماء آخرون بأن الأمل هو الإنفعال الأهم على الإطلاق، بينما يعتبر آخرون أن الأمل هو نظام من المعتقدات الثابتة نسبياً. ويتفقون على أن الأمل مرتبط بالتوقعات الإيجابية للأهداف المستقبلية، ويمكن النظر إليه إما كحالة عاطفية إنفعالية، أو كحالة معرفية تحثّ الفرد الذي يتمتع بالأمل للوصول إلى هدف محدد. وفي هذا المجال، تبني الباحثة وجهة نظر تكاملية، إذ ترى أن الأمل هو سمة إنفعالية ومعرفية إيجابية، موجّهة نحو هدف يرغب به الفرد بشدّة، ويعمل على تحقيقه.

## ١- ج - خصائص الأمل

تشمل خصائص الأمل الفهم الواقعي للظروف، والقدرة على إيجاد البدائل، وتحديد الأهداف (Perveen, 2019, p. 73). وتظهر هذه الخصائص لدى الأفراد الذين يتسمون بأنهم ذوي أمل مرتفع. وكما في أيّ سمة إنسانية، يتمتع بعض الأفراد بالأمل أكثر من أفراد آخرين. ويميل الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من القبول والانبساط إلى أن يكونوا أكثر أملاً، كما أن الأفراد الذين يتسمون بالأمل قادرون على تحديد أهدافهم بشكل أفضل. وقد وجد «أرنو» Arnau أن الأفراد الذي يتمتعون بنسبة عالية من الأمل يسعون أن يكون لديهم المزيد من الأهداف، وهم أسرع في التركيز على أهدافٍ أخرى في حال الفشل، كما أن الأفراد ذوي الأمل المرتفع يكون لهم حسناً «مرتفعاً» بأنّ الحياة لها معنى (Weir, 2013).

إنّ الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الأمل في العواقب، هناك تحدّيات عليهم مواجهتها والتغلب عليها من خلال استخدام أفكارهم للتخطيط لطريق بديل من أجل تحقيق أهدافهم. وبشكل الأمل مكوّناً ضرورياً للتغلب على الأوقات الصعبة وبلوغ الأهداف اليومية. إلى جانب ذلك، يرتبط الأمل بنتائج إيجابية متعددة بما في ذلك التمتع بقدرة أكبر من السعادة، والهناء الشخصي، وتحقيق إنجازات أكاديمية، وزيادة الإنتاجية في العمل، والتمسك بأهدافٍ مرتفعة، ومستويات متدنية من الإكتئاب، ونسبة أقلّ من الأضرار والإصابات، وحتى معدّلات متدنية من الوفاة (Bock, 2016).

ويرى «سنايدر» أنّ طبيعة التفكير للأفراد ذوي المستويات العالية من الأمل تحمل مشاعر الفرح واليقين، في حين تتميّز طريقة تفكير الأفراد ضعيفي الأمل بالجمود والإنفعالات السلبية. كما أنهم يستخدمون فشلهم كتعزيز لتقدير ذواتهم عند بلوغهم لأهدافهم،

استخدام مصطلح «تقدير الذات»: أ- سمة تقدير الذات للإشارة إلى الطريقة التي يشعر بها الناس بشكل مميز تجاه أنفسهم؛ ب- التقسيم الذاتي للإشارة إلى الطريقة التي يقيّم بها الناس قدراتهم وصفاتهم المتنوعة؛ ج- مشاعر تقدير الذات للإشارة إلى الحالات العاطفية المؤقتة (Brown, Dutton, and Cook, 2001).

## ٢- ج- تشكيل تقدير الذات

ينطوي تشكيل تقدير الذات على عملية طويلة، وهو يرتبط بتكوين كلٍّ من الصورة الذاتية والضمير الذاتي. ويتطور تقدير الذات بمرور الوقت، خاصة خلال الفترات الانتقالية من مرحلة إلى أخرى، ومن حالة إلى أخرى، على سبيل المثال، مرحلة المراهقة (بسبب التغيرات النفسية والجسدية)، أو كبر السن نتيجة للتغيير في المكانة، والتقاعد والتغيير في المهام والمسؤوليات والأدوار الحياتية (Orth, Trzesniewski and Robins, 2010).

تعدّ فترة المراهقة مهمّة لعملية تشكيل تقدير الذات، والتي يمكن تحفيزها وتشجيعها من قبل الآباء والمعلمين. وينعكس مستوى تقدير الذات في سلوك المراهق واتجاهاته، سواء في المنزل أو في المدرسة (Mogonea and Mogonea, 2014). وتقوم البيئة الأسرية بدور أساسي في تكوين الشخصية وخاصة في مرحلة الطفولة المبكرة. وأظهرت الدراسات المبكرة التي أجراها «روزنبرغ» Rosenberg و«كوبر سميث» Coopersmith أنّ مشاركة الوالدين ورغبتهم في منح المراهقين الإستقلالية والحرية يرتبطان بشكل إيجابي بتقدير الذات المرتفع لديهم. لذلك، فإنّ فترة المراهقة مهمة وحيوية لعملية تشكيل تقدير الذات، والتي يمكن تحفيزها عبر تشجيع كلٍّ من الآباء والمعلمين. وينعكس مستوى تقدير الذات في سلوك وتصرفات المراهق سواء في المنزل أو في المدرسة. لذلك، فإنّ المراهقة هي الفترة الحرجة لتنمية تقدير الذات والهوية الذاتية، وقد يعرّض تدني تقدير الذات التنظيم الإنفعالي للمراهق للخطر (Moksnes and Espnes, 2012).

## ٢- د- الآثار الإيجابية لتقدير الذات المرتفع

أوضحت العديد من الدراسات أنّ الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع يكونون أكثر ثباتاً في مواجهة الفشل من الأفراد الذين يعانون من تقدير ذات منخفض. كما يظهر الأفراد ذوو تقدير الذات المرتفع أكثر فاعلية في التنظيم الذاتي للسلوك الموجه نحو الهدف. إنّ تقدير الذات مهم للتنظيم الذاتي ونوعية الحياة، وأهمية تقدير الذات لعلم النفس الإيجابي. إلى جانب ذلك، يوفر تقدير الذات الطاقة لتحريك السلوك البشري والمساهمة في توجيهه (Mackinnon, 2010, p. 18).

يُعدّ تقدير الذات المرتفع عاملاً ضرورياً لتحقيق الشعور بالسعادة، وقد حدّدت الدراسات تقدير الذات كعامل مهم للرفاهية الإنفعالية (Baumeister, Campbell, Krueger and Vohs, 2003). كذلك يقوم تقدير الذات المرتفع بدور هام في الصمود أو التوافق الإيجابي (Moksnes and Espnes, 2012). وقد بيّن «ويليام جيمس» James - وهو أحد الآباء المؤسسين لعلم النفس - في وقت مبكر من عام 1890 بأنّ تقدير الذات هو جانب مهم من جوانب الصحة النفسية والعقلية. إذ يشعر الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع بسعادة، وتفاؤل، وتحفيز أكثر من

يشير علماء النفس إلى أنّ تقدير الذات هو مفهوم ذو تركيبة معقدة، لذلك لا يوجد إجماع على تعريف موحد له. وهم يرون أنّ هذا المفهوم يعكس تقييم الفرد الإنفعالي أو الوجداني لقيّمته الخاصة، وهو بمثابة الحكم على الذات ويتضمن اعتقادات مثل «أنا ناجح»، «أنا محترم»، وعواطف مثل الإنتصار والكبرياء (Parvan Tabrizi, Rahmani, Ghojzadeh, Azadi & Golchin, 2010, p. 218).

وقد ذكر «موريس روزنبرغ» Rosenberg (1965) أنّ تقدير الذات يشير إلى تقييم إيجابي شامل للذات، وأوضح أنّ تقدير الذات المرتفع يتكوّن من احترام الفرد لنفسه، واعتبار نفسه جديراً بهذا الإحترام. في سياق مماثل، ذكر كلٌّ من «سيديكيس وغريس» (2003) أنّ تقدير الذات يشير إلى إدراك الفرد أو التقييم الشخصي لقيّمته الذاتية، ومشاعر التقدير الذاتي، والثقة بالنفس، ومدى شعور الفرد بوجهات النظر الإيجابية أو السلبية عن الذات (Sedikides & Gress, 2003).

وأشار عبد الخالق إلى إسهامات عدد من علماء النفس في هذا المجال، فقد عرّف «سميث - لوفين» Smith - Lovin (1995) تقدير الذات باعتباره حالة إنفعالية إنعكاسية، تطورت بمرور الوقت، من العمليات الإجتماعية المتقدّمة التي يتعلم الأفراد تجربتها والتحدث عنها، ويخضع ذلك للضبط الإجتماعي. واستند «هيويت» Hewitt (2002) إلى التعريف السابق، وسعى إلى تحويل النظرة إلى تقدير الذات من سمة نفسية وقوة محفزة، إلى عاطفة مبنية إجتماعياً ترتكز على الحالة المزاجية للفرد (Abdel-Khalek, 2016, p. 2-3).

ويمكن تعريف تقدير الذات - بحسب الباحثة - بأنه معيار للتقييم الذاتي، يتضمّن تقييمات معرفية حول القيمة الذاتية العامة والتجارب العاطفية المرتبطة بهذه التقييمات.

## ٢- ب- أبعاد تقدير الذات ومكوّناته

يشير تقدير الذات إلى «الذات الشاملة» أو إلى جوانب محدّدة منها، مثل كيف يشعر الناس تجاه مكانتهم الإجتماعية، أو مجموعتهم العرقية أو الإثنية، أو السمات البدنية، أو المهارات الرياضية، أو الوظيفة أو الأداء المدرسي. ويرتبط تقدير الذات بالإعتقادات الشخصية حول المهارات الرياضية، والأداء المدرسي أو المهني (Heatherton and Wyland, 2003).

وقد أوضح «براندن» Branden (1969) أنّ تقدير الذات يتكوّن من عنصرين: (أ) اعتبار أنّ الذات فعالة، والثقة في قدرة الفرد على التفكير، والتعلم، والاختيار، واتخاذ القرارات الصحيحة، والتغلب على التحديات وإحداث التغييرات، و(ب) احترام الذات، والثقة في حق الفرد في أن يكون سعيداً، والثقة بحق الناس بالإحترام، والحب وتحقيق الذات (Abdel-Khalek, 2016, p. 4). ويرى «ريزونر» Reasoner (2005) أنّ تقدير الذات يتكوّن من بُعدين متميزين، هما: الكفاءة والقيمة. وعلى أساس هذين العنصرين، يعرف تقدير الذات على أنه «خبرة القدرة على مواجهة تحديات الحياة وإستحقاق السعادة» (Reasoner, 2005).

وميّز «براون وداتون وكوك» (2001) ثلاث طرق يتّم من خلالها

وفي هذا الإطار، يمكن للعلاقة بين تدني تقدير الذات والتكيف الاجتماعي أن تخلق حلقة مفرغة تؤثر سلباً على جودة الحياة بشكل عام. بالإضافة إلى ذلك، فإنّ تقدير الذات هو عامل حاسم في الرفاهية الشخصية لأنّ تقدير الفرد لذاته له علاقة إيجابية بصحته النفسية، والتكيف الاجتماعي، ونوعية الحياة. (Boyd, Otilingam, and Deforge, 2014)

### دراسات سابقة

تعرض الباحثة فيما يلي لعدد من الدراسات والأبحاث السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية.

#### ١- دراسات تناولت الأمل وبعض المتغيرات النفسية

قام «عبد الخالق» (٢٠٠٤) بدراسة بعنوان «الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل»، بهدف تعريب مقياس الأمل للبيئة العربية والتعرف على علاقته ببعض المتغيرات الأخرى. أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها ٢٢٣ من طلاب جامعة الكويت. وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية لمقياس الأمل. كذلك ظهر ارتباط الأمل إيجابياً بكلّ من التفاؤل وتقدير الذات والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والسعادة والصحة النفسية والصحة الجسمية والتدين، بينما ارتبط الأمل سلبياً بالتشاؤم والوجدان السلبي والقلق. كما كشفت النتائج أنه يمكن التنبؤ بالأمل على التوالي من خلال متغيرات التفاؤل والوجدان الإيجابي وتقدير الذات والاستماع للموسيقى.

هدفت دراسة «راند» (Rand, 2009) بعنوان «الأمل والتفاؤل: التراكيب والتأثيرات على توقع الدرجات والأداء الأكاديمي»، إلى التعرف على مدى قدرة كلّ من الأمل والتفاؤل على التنبؤ بالأداء الأكاديمي. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٣٤٥) من طلاب علم النفس في جامعة «ميدويسترن» الأميركية، موزعة (١٤٠) من الذكور و ٢٠٥ (من الإناث)، بمتوسط عمري قدره ١٩،٧٧ عاماً وانحراف معياري قدره ٢،٢٩ عاماً. وكان معظم أفراد العينة من القوقاز وبلغت نسبتهم ٧٨،٦٪؛ ٧،٢٪ أميركي من أصل إفريقي، و ٤،٦٪ إسباني أميركي، ٣،٢٪ أميركي آسيوي، و ١،٢٪ لاتيني. إستخدمت الدراسة مقياس الأداء الأكاديمي، والتحصيل الأكاديمي السابق، ومقياس سمة الأمل، ومقياس سمة التفاؤل. وكشفت النتائج عن وجود ارتباط بين الأمل والتفاؤل والإنجاز الأكاديمي الحالي والسابق والأهداف المتوقعة، ولم تظهر فروق دالة بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.

هدفت دراسة «داي، وهانسون، ومالتي، وبروكتور، و وود» (Day, Hanson, Maltby, Proctor & Wood, 2010) بعنوان «تنبؤ الأمل بشكل فريد بالإنجاز الأكاديمي الهادف بما يفوق الذكاء والشخصية والإنجاز الأكاديمي السابق» إلى البحث عما إذا كان الأمل يتنبأ بالدرجات الدراسية، بعد فحص كلّ من الذكاء والشخصية والتحصيل الأكاديمي السابق. وقد طبقت عينة من ١٢٩ مفعوصاً (٥٢ ذكراً و ٧٧ أنثى) مقياس الأمل، والذكاء العام، ونموذج العوامل الخمسة للشخصية، والتفكير المتباين، والمقاييس الموضوعية للأداء الأكاديمي قبل الجامعي، والدرجات النهائية. وقد أظهرت النتائج أنّ الأمل يؤدي إلى أداء أكاديمي موضوعي يفوق دور الذكاء والشخصية والأداء الأكاديمي السابق.

أولئك الذين يعانون من تدني تقدير الذات، فضلاً عن انخفاض كلّ من الإكتئاب، والقلق والمزاج السلبي. (Abdel-Khalek, 2016, p. ٧-٨)

إنّ الأفراد الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع هم أكثر مرونة في مواجهة تقلبات الحياة. ويمنح مستوى تقدير الذات المرتفع للأفراد القدرة على قبول اللحظات السعيدة، والتعامل مع المواقف غير السارة، والتعامل بفعالية مع التحديات، والإنخراط في علاقات وثيقة وتحسين نقاط قوتهم. كما يخفف ارتفاع تقدير الذات بشكل إيجابي من التعبير عن المخططات المضطربة وأعراض الإكتئاب عند التعرّض لأحداث الحياة السلبية (Stavropoulos, Lazaratou, Marini and Dikeos, 2015).

وباستخدام البحث على العديد من المشاركين العرب في دراسة مقارنة على عيّنات من طلاب الجامعات من أربعة دول عربية هي مصر، والكويت، ولبنان، وعمان، إتضح أنّ تقدير الذات يرتبط ارتباطاً وثيقاً وإيجابياً بحب الحياة، والصحة النفسية، والرضا عن الحياة، والسعادة، والأمل. ويستمر الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع في مواجهة المهام الصعبة أكثر من الأشخاص الذين يعانون من تدني تقدير الذات. وقد أظهرت الأبحاث النفسية أنّ تقدير الذات يرتفع عندما ينجح الشخص، أو يُمدح، أو يُختبر حبّ شخص آخر، مما يجعل تقدير الذات لا يعتمد فقط على نظرة الفرد لنفسه ولكن أيضاً على نظرة الآخرين عنه. إنّ تقدير الذات هو مفتاح رئيس للنجاح في الحياة، كما أنّ تنمية تقدير الذات بشكل صحي أمر مهم للغاية لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي الجيد. (Abdel-Khalek, 2016, p. ٨)

#### ٣- د- الآثار السلبية لتقدير الذات المنخفض

يعاني الأشخاص الذين يتسمون بانخفاض تقدير الذات من الشعور بانعدام القيمة، والدونية، وعدم الاستقرار العاطفي، مما يؤدي إلى عدم الرضا عن الحياة. علاوة على ذلك، يميل الأفراد الذين لديهم تقدير منخفض للذات لأن يكون لديهم موقف سلبي عام تجاه العديد من الأشياء، بما في ذلك الأشخاص الآخرين والظروف الشخصية (Mackinnon, 2015, p. ١٥).

وقد اتضح ارتباط تدني تقدير الذات بالإكتئاب، والعدوانية، ونقص القدرة على تحطّي الصعوبات، إلى جانب انخفاض مستوى الهناء الشخصي لدى المراهقين بشكل خاص. ويرتبط تقدير الذات بشكل سالب مع إدمان الأنترنت. وتبيّن الأبحاث شيوع تقدير الذات المنخفض في حالات الأمراض النفسية، وأبرزها الإكتئاب، واضطرابات الأكل، وإدمان المخدرات. (Abdel-Khalek, 2016, p. ٩)

ويشير تقدير الذات المرتفع إلى مستوى عالٍ من التكيف الاجتماعي، إذ يميل الأشخاص الذين يعانون من تدني تقدير الذات إلى إظهار ردود فعل سلبية، بينما يميل الأشخاص الذين يتمتعون بتقدير ذات مرتفع إلى أن يكونوا أقل تأثراً، حيث يميلون إلى رفض أو تقييد نطاق التعليقات السلبية. ولأنّ تقدير الذات يؤثر على نجاح الفرد في التكيف الاجتماعي، فإنّ انخفاض تقدير الذات يمكن أن يؤدي في النهاية إلى سوء التكيف الاجتماعي. (Konrad, Moore, Doherty, Ng, and Breward, 2012)

كان الأمل يتوسط العلاقة بين اليأس والتفكير بالانتحار. وقد تمّ قياس كلٍّ من الأمل، واليأس، والتفكير بالانتحار لدى عيّنة من (٢١٠٦) مشاركاً عبر مسح منزلي. واستخدم التحليل العاملي التوكيدي كأداة إحصائية، وأظهرت النتائج أنّ الأمل واليأس مفهومان متمايزان لكنهما مترابطين. كذلك أوضحت النتائج أنّ الأمل واليأس يتفاعلا من حيث أنّ تأثير اليأس على التفكير بالانتحار كان أقلّ لدى الأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الأمل مما لدى الأفراد ذوي الأمل المنخفض.

واستهدفت دراسة «ميسلينكا، وسليواك، وبارتيكا» (٢٠١٦) (Myślińska, Śliwak & Partyka) بعنوان «أنواع الأمل وأساليب التصرف لدى المراهقين»، فحص العلاقة بين الأمل وأساليب التصرف لدى المراهقين (أسلوب التصرف هو الطريقة التي يتصور فيها الإنسان العالم الخارجي ويستجيب له، ويهدف إلى تأمين نفسه أو التفاعل مع محيطه). تمثل الهدف الأساسي للدراسة في معرفة ما إذا كان مستوى الأمل مرتبطاً بأساليب التصرف. وقد شارك ١٤٩ فرداً في هذه الدراسة، تراوحت أعمارهم بين ١٧ و ١٨ عاماً. طبّقوا قائمة الأمل الأساسية BHI-١٢، التي أعدّها كلٌّ من «Trzebiński & Zięba»، واستبيان الأمل في النجاح KNS، والاستبيان المعدّل ل«سنايدر Snyder المعدّل من قبل «Trzebiński & Zięba»، واستبيان أنماط التصرف من وضع «Uchnaśt». أوضحت النتائج أنّ الأمل يساعد الأفراد على العمل والتصرف بشكل أفضل، بحيث يتم ترجمة الطريقة التي ينظر فيها الفرد إلى العالم وإلى قدراته الخاصة، في أسلوب التصرف الذي يختاره.

وقام كلٌّ من «يوتسيدي، وباغولاتو، وكيريازوس، وستاليكاس» (Yotsidi, Pagoulatou, Kyriazos & Stalikas, ٢٠١٨) بدراسة بحثية بعنوان «دور الأمل في البيئات الأكاديمية والمهنية: مراجعة متكاملة»، بهدف تقديم الأدلة على تفاعل الأمل مع المتغيرات الأكاديمية والمهنية، باعتباره مورداً نفسياً مهماً لتحقيق التحصيل العلمي الأكاديمي والتطور الوظيفي والأداء العملي. تضمنت البحث مراجعة لأبحاث أعدتها مجموعة من الباحثين خلال السنوات الخمس الماضية، والتي تم تحديدها من خلال البحث في قواعد بيانات Healink، Scopus، و Google Scholar. وقد اعتمد الباحثون عدة مجموعات من مصطلحات البحث (الأمل، والأكاديميون، والجامعة، والعمل، والطلاب، والموظفون). وتم اختيار الدراسات الواردة باللغة الإنكليزية فقط، وتطابق ثلاثة وعشرون بحثاً مع البحث الحالي. وقد توصلت هذه المراجعة إلى أنّ الأمل يقوم بدور تنبؤي في الأداء الأكاديمي والمهني، ويرتبط بشكل إيجابي مع العديد من المتغيرات المتعلقة بإنجاز المهام وطيب الحياة.

وأجريت دراسة «بيرفين» (Perveen, ٢٠١٩) بعنوان «الأمل ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة لدى مرضى التلاسيميا»، بهدف استكشاف العلاقة بين الأمل ونوعية الحياة المتعلقة بالصحة لدى مرضى التلاسيميا، مع التركيز على مرضى التلاسيميا إما في المرحلة الأولية أو في المرحلة المتقدمة. وتم اعتماد تصميم الدراسة المستعرضة، على عيّنة قوامها (٦٠) من المرضى المصابين بالتلاسيميا من الإناث والذكور. أما الأدوات المستخدمة فهي: نسخة Urdu من مؤشر «هيرث» Herth للأمل، ومقياس sf-٣٦ لنوعية الحياة. أظهرت النتائج وجود علاقة قوية بين الأمل ونوعية

أجريت كلٌّ من «رحمن، ورحمن، ووزاق، وشاه والي» (Rehman, ٢٠١٤) بدراسة بعنوان «العلاقة بين الأمل والقلق لدى الطلاب الجامعيين»، بهدف استكشاف العلاقة بين القلق والأمل لدى الطلاب الجامعيين، ودراسة الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة. تكوّنت عيّنة الدراسة من ٢٥٠ طالباً (١٢٥ أنثى و١٢٥ ذكراً)، تم اختيارهم من الأقسام المختلفة في جامعة سارغودا في باكستان، وتم تطبيق مقياس القلق DASS ومقياس سمة الأمل THS. وقد كشفت النتائج الإحصائية بأنه لا يوجد ارتباط بين القلق والأمل، كما أظهرت نتائج اختبار «ت» فروقاً غير دالة بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

قام كلٌّ من «فيلدمان وكوبوتا» (Feldman and Kubota, ٢٠١٤) بدراسة بعنوان «الأمل والفعالية الذاتية والتفاؤل والتحصيل الأكاديمي: التمييز بين نظريات ومستويات الخصوصية في توقع المعدل الجامعي»، وذلك في إطار ما يشير إليه البحث العلمي بأنّ نظرية «سنايدر» عن الأمل، قادرة على أن تتوقع المعدل الجامعي للطلاب. وتناولت الدراسة عيّنة مستعرضة من ٨٩ طالباً جامعياً، حيث تمّ تطبيق مقياس الأمل ومقياس الأمل (الفرعي الأكاديمي)، ومقياس الفاعلية الذاتية العامة، ومقياس الفاعلية الذاتية الأكاديمية، واختبار التفاؤل. وقد تم استخدام التحليل الإحصائي المتعدد التراجعي، وأظهرت النتائج ملاءمة جيدة في هذا الإطار، إذ تنبأ الأمل العام بكلٍّ من الأمل الأكاديمي المتخصص والفاعلية الذاتية الأكاديمية. بينما لم تنبأ كلٌّ من التفاؤل والفاعلية الذاتية بتوقعات أكاديمية محددة وبالمعدل التراكمي على حدٍ سواء.

فحص «أوتيس» (٢٠١٥) (Otis) في دراسته بعنوان «سابقاات الأمل لدى المراهقين: الشخصية والتعلق بالأهل وأحداث الحياة المجهدة»، العلاقة بين التعلق بالأهل وكلٍّ من أحداث الحياة المجهدة ومتغيرات الشخصية والأمل لدى عيّنة مؤلفة من ٦٤٧ طالباً من مدرسة متوسطة في ولاية جنوب شرق الولايات المتحدة، طبّقوا مقياس الأمل للأطفال CHS، ومقياس أحداث الحياة الشاقة SLES، ومقياس التعلق بالأهل والأقران IPPA. وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطات دالة إحصائية بين الأمل وكلٍّ من المتغيرات الأربعة، ومستويات درجات الطلاب والحالة الاجتماعية الاقتصادية. وكشفت نتائج تحليل الانحدار المتعدد الهرمي، أنه بعد مراقبة مستوى العلامات والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، اختلف متغير العصبية بشكل دالّ إحصائياً في معدلات الأمل لدى الطلاب. كذلك، أظهرت مستويات تعلق الأهل اختلافاً دالّ إحصائياً في معدلات الأمل بما يتخطى المتغيرات الديموغرافية للعلامة والمستوى الاجتماعي الاقتصادي، إضافة إلى معدلات الانبساط. بالمقابل، لم تُضعف مستويات العصبية لدى الطلاب العلاقة بين أحداث الحياة المجهدة والأمل. كما ارتبطت أحداث الحياة المجهدة عكسياً بالأمل لدى الطلاب بغض النظر عن مستويات العصبية.

وهدف دراسة «هوين، وإيب، وهو، وويب» (Huen, Ip, Ho, & Yip, ٢٠١٥) بعنوان «الأمل واليأس: دور الأمل في صدّ تأثير اليأس على التفكير في الانتحار»، إلى التحقق ممّا إذا كان من الممكن اعتبار كلٍّ من الأمل واليأس مركباً واحداً للطيف التنائي القطب أو أنّهما مركبان منفصلان، كما هدفت إلى فحص ما إذا

بالتحكم، والانضباط الذاتي، وارتبط تقدير الذات بمسارات الأمل بشكل خاص.

وقام كلٌّ من «هوتز، وميدجت، وباسيسو، وباستيانيللو، وزانون» (Hutz, Midgett, Pacico, Bastianello & Zanon, 2014) بدراسة عبر ثقافية، بعنوان «العلاقة بين الأمل والتفاؤل وتقدير الذات والرفاهية الشخصية والشخصية لدى البرازيليين والأميركيين»، ومقارنة مجموعة من المتغيرات الإيجابية لدى عينة أميركية وأخرى برازيلية. شملت متغيرات الدراسة الأمل، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والوجدان، وتقدير الذات، والشخصية. تألفت العينة من (179) أميركياً تتراوح أعمارهم بين 18 و 61 عاماً، و(499) برازيلياً تتراوح أعمارهم بين 17 و 53 عاماً. طبّقوا جميعاً مقياس الأمل لدى الراشدين، واختبار توجه الحياة والرضا عن الحياة، ومقياس التأثير الإيجابي والسلبي، ومقياس «روزنبرغ» Rosenberg لتقدير الذات، ومقياس الشخصية NEO-PI-R و Bateria Factorial de Personalidade. وقد أظهرت النتائج فروقاً بين عيّنتي الدراسة في الارتباط بين متغيرات الشخصية والمتغيرات النفسية الإيجابية. كما تبين وجود فروق في الارتباطات بين المتغيرات النفسية الإيجابية بين البرازيليين والأميركيين، إذ اتضح بأنّ الأميركيين لديهم درجات أعلى في الأمل، والوجدان الإيجابي، والرضا في الحياة، بينما سجّل البرازيليون معدلات أعلى في التفاؤل والوجدان السالب. ويمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الاختلافات الثقافية والظروف الاجتماعية بين العيّنتين.

وهدفت دراسة «بارفان، وتبريزي، ورحماني، وغوجازاده، وأزادي، وجولشين» (Parvan, Tabrizi, Rahmani, Ghojzadeh, Azadi & Golchin, 2015) بعنوان «العلاقة بين الأمل وتقدير الذات لدى المرضى الذين يعانون من اللوكيميا»، إلى تحديد العلاقة بين الأمل وتقدير الذات لدى عيّنة من مرضى سرطان الدم الإيرانيين. شملت هذه الدراسة الوصفية الارتباطية (85) مريضاً يعانون من سرطان الدم في مستشفى الشهيد غازي في مقاطعة أذربيجان الشرقية في إيران، تمّ اختيارهم باستخدام طريقة العيّنة المتتالية. استخدم الباحثون مقياس الأمل Persian Hope Index، وقائمة تقدير الذات لـ «كوبيرسميث» Coppersmith. وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الأمل وتقدير الذات لدى أفراد هذه العيّنة، كما أكدت أنه على الرغم من أنّ الثقافة تحدد الطرق المختلفة لفهم مرضى سرطان الدم لمرضهم، إلا أنّ علاقة الأمل بتقدير الذات يمكن أن تكون متشابهة في الثقافات المختلفة.

و أجرى كلٌّ من «تايلور» و«ليانوف» (Taylor and Ivanoff, 2020) دراسة بعنوان «الأمل: شرح الرابط بين تأكيد الذات وتقدير الذات»، هدفت للبحث عن طبيعة العلاقة بين أكلٍ من تأكيد الذات والأمل وتقدير الذات. تأكيد الذات هو عملية تتضمن التعويض عن المجالات المهذد للقيمة الذاتية للفرد (على سبيل المثال، الشعور بعدم الذكاء بعد الفشل في اختبار ما)، وذلك من خلال تذكير الفرد لنفسه بالجوانب الإيجابية لهويته غير المهذدة (على سبيل المثال، الشعور بالإيجابية بشأن كون أختاً محبّة)؛ وقد تمّ ربط الميل إلى تأكيد الذات بانخفاض تصوّرات التهديد، وبالتالي قد يزيد ذلك من الثقة في قدرة الفرد على تحقيق نتائج إيجابية (أي الأمل)، وبالتالي تعزيز تقدير الذات.

الحياة، كما بيّنت النتائج وجود تباين كبير من ناحية الجنس، والشدة وحالة المرض، إذ أظهر مرضى التلاسيميا الذكور معدلاً أعلى من الأمل نسبة إلى الإناث. إضافةً إلى ذلك، إتضح أنّ مرضى التلاسيميا في المراحل الأولية من المرض يخبرون مستوى أعلى من الأمل نسبة إلى المرضى في مراحل متقدمة من المرض. من ناحيةٍ أخرى، يعيش مرضى التلاسيميا الإناث مستوى نوعية حياة أعلى من المرضى الذكور.

وهدفت دراسة «كاراتاس، وأوزون وتاغاي» (Karatas, Z., Uzun, K and Tagay, 2021) بعنوان «العلاقات بين الرضا عن الحياة، والمعنى في الحياة، والأمل والخوف من كوفيد-19 خلال تفشي كوفيد-19» إلى التحقق من وجود علاقات ذات دلالة إحصائية بين كلٍّ من الرضا عن الحياة، والمعنى في الحياة، والأمل، والخوف من كوفيد-19 ومدى توقع الرضا عن الحياة من خلال هذه المتغيرات. تكوّنت مجموعة الدراسة من (1186) راشداً بمتوسط عمر بلغ 41.04 سنة، من مدن مختلفة من مناطق مختلفة من تركيا. كأدوات لجمع البيانات، تمّ استخدام مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس المعنى في الحياة، ومقياس الأمل الترتيبي، ومقياس الخوف من كوفيد-19. كشفت نتائج التحليلات أن المعنى في الحياة والأمل (التفكير المحفز وطرق التفكير البديلة)، هي عوامل تنبئ بالرضا عن الحياة بشكل إيجابي. إلى جانب ذلك، فإنّ كلاً من الخوف من فيروس كورونا، والعمر، والجنس، ووجود أشخاص مصابين بكورونا حولهم ليست متنبئات كافية للرضا عن الحياة لدى الراشدين.

## ٢- دراسات تناولت الأمل وعلاقته بتقدير الذات

هدفت دراسة «سيملر، وناهوم، وكلارك» (Semmler, Nahum & Clark, 2010) بعنوان «فحص الأمل، وتقدير الذات، والخبرات السلبية والإيجابية لدى طلاب سنة أولى علم نفس»، إلى التحقق من العلاقة بين الأمل، وتقدير الذات، والخبرات السلبية والإيجابية لدى طلاب سنة أولى علم النفس في جامعة «أديلايد» Adelaide بأستراليا. استخدم الباحثون منهجاً متعدد الأساليب من خلال جمع إجابات الطلاب على مقياس مقننة لكلٍّ من الأمل، وتقدير الذات بأسلوب الأسئلة المفتوحة. وقد بيّنت النتائج أنّ الطلاب يواجهون عوائق محددة تحول دون تحقيق الأفضل لهم، وأنّ تقديرهم لذاتهم قد يكون بمثابة حاجز ضدّ الآثار النفسية السلبية مثل الإكتئاب والعزلة والإرتباك. وأوضحت الدراسة أهمية الإهتمام بالجوانب الإيجابية المرتبطة بالصحة النفسية لهؤلاء الطلاب - مثل الأمل - مما يسمح بتحقيق فوائد إيجابية لهم.

وهدفت دراسة «فيراري، وستيفنز، وليغلر، وجايسون» (Ferrari, Stevens, Legler & Jason, 2012) بعنوان «الأمل وتقدير الذات وتنظيم الذات: خصائص إيجابية لدى الرجال والنساء المتماثلين للشفاء»، إلى كشف العلاقة بين الأمل (القوة والمسارات)، وتقدير الذات (الإعجاب بالذات، والكفاءة الذاتية، والثقة بالنفس) وتنظيم الذات (التحكم، والانضباط الذاتي)، وذلك باعتماد نموذج لدى عيّنة من الراشدين بلغت (601) ممّن يقيمون في بيئة مجتمعية مخصّصة للأفراد المتعافين من تعاطي المخدرات. وقد أظهرت النتائج بأنّ هذه المفاهيم ذات دلالة بوصفها متنبئات فردية. وقد ارتبطت قوة الأمل ومسارات الأمل بشكلٍ دالّ

### ٣- عينة الدراسة

إشتملت عينة الدراسة على (٣٨٢) من الطلاب الجامعيين اللبنانيين بواقع (٨٦) طالباً و(٢٩٦) طالبة، تم اختيارهم بشكل عشوائي. وتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٢٥ عاماً، وبلغ المتوسط الحسابي لأعمار أفراد العينة ٢٢,٧٤ عاماً بانحراف معياري قدره ١,٦٨ عاماً.

### ٤- أدوات الدراسة

إستخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياسين، هما:

#### ١- مقياس الأمل للراشدين (Adult Hope Scale (AHS)

وضعه «سنايدر» عام (١٩٩١) وتم تطويره عام (١٩٩٦)، ويتألف من عناصر خاصة بالطاقة وعناصر مرتبطة بالمسارات. وقد دعمت العديد من الدراسات الثبات الداخلي والتركيب العاملي، وكذلك الصدق المتقارب والصدق التمييزي لهذا المقياس. كما تم توثيق ثبات إعادة الإختبار والثبات الداخلي للمقياس، بما لديه من تركيبة ذات عاملين (Snyder, Rand & Sigmon, ٢٠١٨, p. ٢٦٠).

يتألف المقياس من إثني عشر بنداً، ثمانية منها تقيس الأمل وأربعة بنود إضافية أو مشتتات. وينقسم إلى بُعدين فرعيين هما:

(١)- القدرة على الفعل أو الإرادة (الطاقة الموجهة للهدف)، ويتكوّن من أربعة بنود تقيس قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسالك عملية الوصول إلى أهدافه كما يدركها هو، في ظلّ ظروف معوّقة أو غير معوّقة للسعي نحو الهدف.

(٢)- المسارات (السبل لتحقيق الأهداف)، ويتكوّن من أربعة بنود تقيس قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسالك عملية الوصول إلى أهدافه كما يدركها هو، في ظلّ ظروف معوّقة أو غير معوّقة للسعي نحو الهدف.

يمكن ضمّ البعدين الفرعيين فينتج عنهما الدرجة العاملة للأمل. ويُجاب عن البنود ضمن بدائل رباعية تتدرّج من خطأ تماماً، خطأ غالباً، صحيح غالباً إلى صحيح تماماً. وقد صُمّم المقياس كي يتمّ استخدامه مع الراشدين، واستُخدم مع عينات متنوعة من الأسوياء والمرضى والطلاب (عبد الخالق، ٢٠٠٤، ص ١٨٦: Snyder et al, ١٩٩١).

في عام ٢٠٠٤، أعدّ «أحمد عبد الخالق» الصيغة العربية من هذا المقياس، وبدأ عملية إعداده بترجمته من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية، ثمّ تمّت مراجعة الترجمة من ثلاثة أساتذة بقسم علم النفس في جامعة الكويت. وقد طُلب منهم تحديد مدى تكافؤ المعنى في اللغتين، وذلك بمراجعة كل بند معرّب ومقارنته بالبند المقابل له في المقياس الأصلي باللغة الإنجليزية، ونُفذت التعديلات اللازمة التي قال بها الأساتذة المراجعون للترجمة. ثم روجعت الترجمة العربية للمقياس من قبل ثلاثة من أعضاء هيئة التدريس في قسم اللغة الإنجليزية في جامعة الكويت، وهم ممّن يُتقنون اللغتين العربية والإنجليزية. بعد ذلك تُرجمت الصيغة العربية ترجمة عكسية إلى اللغة الإنجليزية من قبل مترجم مستقل ليست له دراية بالمقياس. وأخيراً تمّ فحص الترجمة العكسية الإنجليزية للمقياس من قبل مؤلفه الأصلي «سنايدر» وقرر أنّ الترجمة دقيقة. وظهر أنّ للمقياس ثبات اتساق داخلي يساوي ٠,٨٦، وأمکن استخراج العاملين:

وباعتبار أنّ الأمل مرتبط بتحقيق الأهداف كما اعتبر (Snyder, ٢٠٠٥) وتقدير الذات كما رأى (Frieson & ١٩٩٧, Frieson)، فإنه من الممكن أن يكون الأمل محددًا حاسماً للحفاظ على تقدير الذات. وقد فحصت الدراسة الحالية ما إذا كانت الصلة بين تأكيد الذات وتقدير الذات ترجع إلى ارتباطات بمستوى أكبر من الأمل. على وجه التحديد، يتوقع الباحثان في هذه الدراسة تأثير الوساطة حيث من شأن تأكيد الذات أن يتنبأ بأمل أكبر، والذي بدوره سيتنبأ بقدر أكبر من تقدير الذات.

ومن خلال عرض عدد من الدراسات السابقة ذات صلة بموضوع هذه الدراسة، تبين أنّ الأمل هو من الموضوعات المهمة التي نالت اهتمام الباحثين، حيث تمت دراسته من خلال علاقته بمتغيّرات متباينة وعلى عينات متنوعة. ومن خلال عرض تلك الدراسات والإطلاع على نتائجها، تبين وجود علاقة جوهرية بين الأمل والعديد من المتغيّرات النفسية، ومنها تقدير الذات. كما أجمعت الدراسات على أهمية الأمل في تحقيق الصحة النفسية والجسمية، والتوافق النفسي والإجتماعي، والأداء المرتفع، والرضا عن الحياة، والتفاؤل وطيب الحياة. ولم تجد الباحثة أيّ دراسة تناولت متغيّري دراستها وهما الأمل وتقدير الذات على عينة من الطلاب الجامعيين.

وهكذا، وبعد الإطلاع على التراث العلمي وعلى عدد من الدراسات السابقة، يمكن صياغة فروض هذه الدراسة على الشكل التالي:

١. يوجد ارتباط جوهرى إيجابي بين الأمل وتقدير الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة اللبنانيين.
٢. توجد فروق دالة إحصائية في كلّ من الأمل وتقدير الذات بين عيني الذكور والإناث من طلاب الجامعة اللبنانيين.

### منهج الدراسة والإجراءات:

#### ١- المنهج المستخدم

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي (الارتباطي/السببي المقارن)، حيث تهدف إلى معرفة طبيعة العلاقة بين متغير الأمل ومتغير تقدير الذات، والكشف عن مدى وجود العلاقة أو عدمها، وهل هي طردية أم عكسية، سالبة أم موجبة. كما تهدف الدراسة إلى الكشف عن الفروق بين الطلاب والطالبات، وهذا ما يسعى إليه المنهج الوصفي ذو الأسلوب السببي المقارن إلى محاولة معرفة الأسباب المحتملة، من خلال إجراء مقارنات بين المجموعات المختلفة؛ بغية التعرف على العوامل المسؤولة التي تصاحب حدثاً معيناً، وفيها يحاول الباحث تحديد العامل أو السبب الرئيس وراء الفروق بين جماعات مختلفة في متغير أو ظاهرة ما، وبالتالي فإنه ينطلق من وجود الأثر أو النتيجة (الفرق بين المجموعات) ويسعى إلى تحديد السبب، ولا يسعى بنفسه إلى إحداث هذا الفرق.

#### ٢- مجتمع الدراسة

تكوّن مجتمع الدراسة من عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين، الذين توزّعوا على عدد من الجامعات في لبنان (الجامعة اللبنانية، جامعة بيروت العربية، الجامعة اللبنانية الدولية، الجامعة الأنطونية، والجامعة الأميركية)، ويدرسون تخصصات مختلفة (علم نفس، إدارة أعمال، تمريض، طب أسنان، وعمارة).

٦	هناك أكثر من طريقة لدي للحصول على الأشياء المهمة لي في الحياة	٠,٠٦٩
٧	أشعر بالقلق على صحتي	٠,٠٨٧
٨	أعرف أنه بإمكانني أن أجد وسيلة لحلّ المشاكل حتى عندما تثبط عزيمته الآخرين	٠,٠٨٩
٩	لقد أحسنت تجاربي السابقة إعدادي للمستقبل	٠,٠٩١
١٠	أنا ناجح جداً في حياتي	٠,٠٨٥
١١	عادة يصيبني القلق حول شيء أو آخر	٠,٠٩١
١٢	عادة أحقق الأهداف التي وضعتها	٠,٠٨٧

### ب- المقياس الثاني: مقياس تقدير الذات للراشدين Self-Esteem Scale (SES)

من إعداد «روزنبرغ» Rozenberg (١٩٨٩)، وهو يتألف من عشرة بنود، ويُجاب عن كل بند على أساس مقياس «ليكيرت» خماسي البدائل كما يلي: ١ = لا، ٢ = قليلاً، ٣ = متوسط، ٤ = كثيراً، ٥ = كثيراً جداً. تتراوح الدرجات من ١٠-٥٠، حيث تشير الدرجات الأعلى إلى ارتفاع تقدير الذات. في عام (٢٠٠٧)، قام «أحمد عبد الخالق» بترجمة المقياس إلى العربية. بعد ذلك، تم تقييم الترجمة الأولية بعناية من قبل ثلاثة علماء نفس عرب للتحقق من قابلية المقارنة من حيث المعنى. وتم إجراء المراجعات والتصحيحات المناسبة وفقاً لذلك. وظهر أنّ معاملات الإتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) كانت مقبولة لدى الرجال العرب (٠,٨٨) ولدى النساء (٠,٨٧). كما تمّ دعم الصدق المتعلق بالمعيار للصيغة العربية من المقياس من خلال ارتباطات (٠,٥٤)، (٠,٦١) و (٠,٤٢) بمقياس حب الحياة، ومقياس التقييم الذاتي للرضا ومقياس الأمل على التوالي. وبسبب المشاكل في النسخ المترجمة من هذا المقياس، ومشاكل في فهم البنود السلبية المزدوجة، تمّ تغيير البنود الخمسة ذات الصياغة السلبية إلى إيجابية.

(Abdel-Khalek, Korayem and El Nayal, 2012, p. 299)

### \* الخصائص السيكومترية لمقياس «تقدير الذات» على مستوى البيئة اللبنانية:

حُسب معامل ثبات مقياس تقدير الذات في الدراسة الحالية على عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين (ن=١٠٠) من الطلبة والطالبات، وحُسبت معاملات ألفا كرونباخ للمقياس التي بلغت ٠,٨٧ (ن=١٠٠)، كما هو مبين في الجدول رقم (٣).

جدول رقم (٣): قيمة ألفا كرونباخ على مستوى مقياس تقدير الذات (ن=١٠٠)

عدد بنود المقياس	قيمة ألفا كرونباخ وفق البنود المقننة
١٠	٠,٨٧٩

كما تمّ احتساب معاملات الارتباط بين بنود المقياس والدرجة الكلية باتباع أسلوب «بيرسون»، حيث تراوحت معامل الارتباط بين القيمة ٠,٧٧ والقيمة ٠,٩٠، أي بين الدلالة المرتفعة والشديدة. واستناداً إلى النتائج الإحصائية لتحليل العلاقة الارتباطية بين كل بند من مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية له، إتضح أنّ المقياس

الإرادة والسبل، اللذين تمّ استخراجهما في الدراسة الأصلية. وتشير البيانات المعيارية إلى أنّ مقياس الأمل له خصائص سيكومترية جيدة، ومعاملات صدق وثبات مرتفعة في العديد من المجتمعات مثل أميركا والكويت والجزائر. وقد وُضع عنوان للصيغة العربية - كما هو الحال في الإنجليزية - «مقياس الأهداف». ويُجاب عن المقياس باختيار أحد البدائل الرباعية، ويمكن أن تتراوح الدرجة بين ٨ و ٣٢، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الأمل المرتفع، مع التوضيح أنّ أربعة بنود (٣-٥-٧-١١) هي مشتتات أو «حشو» ولا تُصحح. ويُصحح المقياس بالجمع الجبري للدرجات التي اختارها المبحوث، وتُجمع درجتا السبل والإرادة لتمثل الدرجة الكلية للأمل. ومن المهم أن نشير إلى أنّ مؤلف المقياس قد وافق على نشر الصيغة العربية لمقياس الأمل حتى تكون مُتاحة للباحثين العرب، كما قرّر أن لا حاجة إلى الحصول على موافقته عند استخدام المقياس في أيّ دراسة عربية (عبد الخالق، ٢٠٠٤، ص.ص. ١٨٧-١٨٩).

### \* الخصائص السيكومترية لمقياس «الأمل» على مستوى البيئة اللبنانية:

حُسب معامل ثبات مقياس الأمل في الدراسة الحالية على عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين (ن=١٠٠) من الطلبة والطالبات، وحُسبت معاملات ألفا كرونباخ للمقياس التي بلغت ٠,٧٢ (ن=١٠٠)، وهي جيّدة ومناسبة للإستخدام في البيئة اللبنانية. ويتضح ذلك في الجدول أدناه رقم (١).

جدول رقم (١): قيمة ألفا كرونباخ على مستوى مقياس الأمل (ن=١٠٠)

عدد بنود المقياس	قيمة ألفا كرونباخ وفق البنود المقننة
١٢	٠,٧٢٩

كما تمّ احتساب معاملات الارتباط بين بنود مقياس الأمل والدرجة الكلية باتباع أسلوب «بيرسون»، حيث تراوحت معامل الارتباط بين القيمة ٠,٦٠ والقيمة ٠,٩٠، أي بين الدلالة القوية والشديدة. واستناداً إلى النتائج الإحصائية لتحليل العلاقة الارتباطية بين كل بند من مقياس الأمل والدرجة الكلية له، إتضح أنّ المقياس يتمتّع بدرجة مرتفعة من الصدق (صدق المحتوى وصدق المضمون معاً)، ويُعتبر مستوفياً للخصائص السيكومترية التي تسمح باستخدامه على البيئة اللبنانية. ويبين الجدول التالي قيم معاملات الارتباط.

جدول رقم (٢): قيم معاملات الارتباط بين كل بند من بنود مقياس الأمل والدرجة الكلية للمقياس

م	البنود	قيمة معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
١	أستطيع أن أفكر في عدّة طرق للتخلص من مأزق	٠,٠٦١
٢	أسعى بكلّ همة لتحقيق أهدافي	٠,٠٧٢
٣	أشعر بالتعب في معظم الوقت	٠,٠٦٥
٤	لكلّ مشكلة أكثر من طريقة لحلّها	٠,٠٨٧
٥	أنهزم بسهولة في أيّ جدال	٠,٠٩٢

## ٧-١- اختبار فرض الدراسة الأول ومناقشته

ينصّ الفرض الأول على ما يلي: «يوجد ارتباط جوهري إيجابي بين الأمل وتقدير الذات لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة اللبنانيين».

وللتحقق من صحة هذا الفرض تمّ حساب معاملات ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين متغيّري الدراسة لدى عيّنتي الدراسة من الذكور (ن=٨٦) والإناث (ن=٢٩٦). ويتضح ذلك في الجدول (٥).

الجدول (٥): معاملات الارتباط لبيرسون بين متغيّري الدراسة لدى عينة الذكور (ن=٨٦) وعينة الإناث (ن=٢٩٦)

المتغيرات	(١) الأمل	(٢) تقدير الذات
(١) الأمل	-	
(٢) تقدير الذات	٠,٦١٩**	-

\*\* دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول رقم (٥) وجود ارتباط موجب بين متغيّري الأمل ومتغيّري تقدير الذات، وهي علاقة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١). والتفسير المقترح لذلك هو أنّ كلاً من متغيّري الأمل وتقدير الذات هما من الخصائص الإيجابية لدى الأفراد، إذ يعزز وجود أحدهما من احتمال وجود الآخر. وتتفق هذه النتيجة مع التراث العلمي في هذا المجال، إذ يؤكد علماء النفس أنّ الأمل وتقدير الذات مترابطان، فقد أشار «سنايدر» في نظريته الرائدة عن الأمل أنّ الأفراد ذوي الأمل المرتفع يتمتعون بتقدير ذات مرتفع بينما يرى الأفراد الذين يتمتعون بدرجات منخفضة من الأمل أنّ الفشل هو تأكيد لتقييمهم السلبي لخبراتهم السابقة، ولنقص فاعليتهم الذاتية، مما ينتج عنه خفض لتقدير الذات لديهم (Bock, ٢٠١٦).

وقد بيّنت نتائج الأبحاث والدراسات النفسية أنّ الأمل مرتبط بشكل موجب مع تقدير الذات، إذ يتفاعل بشكل وثيق في عملية تحقيق التوافق النفسي. وهما يشتركان في العديد من الخصائص أبرزها الإدراك الإيجابي للقيمة الذاتية وقيمة الهدف، ويتضمنان تقييمات معرفية وجوانب إنفعالية إيجابية، إلى جانب القدرة على مواجهة التحديات والتعامل بفعالية مع المواقف غير السارة. كما أنّهما يُسهمان في توجيه السلوك السوي وفي تحقيق الصحة النفسية والعقلية والجسمية. كذلك فإنّ كلاهما يعدّان من العمليات الاجتماعية المتقدّمة ومن التجارب التي تخضع للضبط الاجتماعي، كما أنّهما يتشكّلان خلال مراحل نمو الفرد، وخاصة مرحلتَي الطفولة والمراهقة، إذ يقوم الأهل من خلال أساليب التربية السوية بدور أساسي في تشكيلهما.

إلى جانب ذلك، تتشابه نتيجة الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة التي تناولت الأمل وتقدير الذات. فهي تتفق مع ما توصل إليه «أحمد عبد الخالق» (٢٠٠٤) في دراساته التي أجراها على عيّنت عربية متنوعة، والتي أظهرت ارتباطاً وثيقاً بين الأمل وتقدير الذات، كما تتفق مع نتيجة دراسة (Semmler, Nahum & Clark, ٢٠١٠) التي شملت عينة من طلاب علم النفس في جامعة «أديلايد» الأسترالية، وتتفق أيضاً مع نتيجة

يتمتّع بدرجة مرتفعة من الصدق (صدق المحتوى وصدق المضمون معاً)، ويُعتبر مستوفياً للخصائص السيكمومترية التي تسمح باستخدامه على البيئة اللبنانية.

جدول رقم (٤): قيم معاملات الارتباط بين كلّ بند من بنود مقياس تقدير الذات والدرجة الكلية للمقياس

م	البنود	قيمة معامل الارتباط مع الدرجة الكلية
١	أشعر أنني شخص له قدره وأهميته، وأني على أقلّ تقدير أتساوى مع الآخرين	٠,٠٨٩
٢	أشعر أنّ عندي عدداً من الصفات الحميدة	٠,٠٩٥
٣	بصفة عامة، أميل إلى أن أشعر بأنني شخص ناجح	٠,٠٨٧
٤	أستطيع القيام بالمهام بطريقة جيّدة مثلما يقوم بها معظم الناس الآخرين	٠,٠٨٤
٥	أشعر أنّ لديّ الكثير ممّا أفتخر به.	٠,٠٩٨
٦	لديّ اتجاه إيجابي نحو نفسي	٠,٠٩٤
٧	أنا راضي عن نفسي بشكل عام	٠,٠٨٢
٨	إحترامي لنفسي كبير	٠,٠٧٩
٩	أشعر في كثير من الأحيان أنني شخص مفيد	٠,٠٨٧
١٠	في كثير من الأحيان، أرى أنني إنسان طيب وجيد	٠,٠٩١

## ٥- إجراءات الدراسة

تمّ تطبيق مقياس الدراسة إلكترونياً عبر تطبيق Google Drive، وذلك في صيف العام ٢٠٢٠/٢٠٢١، بعد أن تعدّرت التطبيق داخل الجامعات لأسباب تتعلق بجائحة كورونا والإقفال العام، إلى جانب عدم الاستقرار الأمني بسبب الأزمة الاقتصادية والسياسية التي يمرّ بها لبنان. وقد تأجل الجانب التطبيقي لهذه الدراسة سنة كاملة بسبب ذلك.

## ٦- الأساليب الإحصائية

للتأكد من صحة فروض الدراسة، استُخدمت المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية.

- اختبار «ت» لدلالة الفروق بين متوسطين t-test.

- معاملات الارتباط ل «بيرسون» Pearson.

## عرض النتائج ومناقشتها

فيما يلي عرض للنتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة من خلال حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لاختبار صحة فروض الدراسة.

عينة من مرضى اللوكيميا في باكستان، والتي أظهرت فروقاً كبيرة في مستوى الأمل لصالح المرضى الذكور.

جدول رقم (٧) المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) واختبار «ت» لمتغير تقدير الذات بحسب النوع

المتغير	عينة الذكور (٨٦=ن)		عينة الإناث (٢٩٦=ن)		مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع	
تقدير الذات	٣٧,٦٦	٧,٦٢	٣٨,١٩	٦,٠٩	٠,٠٠١

يتضح من الجدول رقم (٧) أن متوسط عينة الذكور متقارب مع متوسط عينة الإناث في متغير تقدير الذات، فقد حصل الذكور على (٣٧,٦٦) وحصلت الإناث على (٣٨,١٩). ولم تكن قيمة «ت» دالة إحصائياً بين عيّنتي الدراسة من الذكور والإناث في متغير تقدير الذات، مما يشير إلى أن الذكور والإناث يتشابهون في تقدير الذات.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بالإستناد إلى ارتباط تقدير الذات بالعديد من العوامل أبرزها العوامل الاجتماعية والثقافية، إذ تقوم عملية التنشئة الاجتماعية بدور كبير في تشكيل تقدير الذات، وفي هذا المجال يمكن القول أن المجتمع اللبناني يتميز بالانفتاح وعدم التمييز بين الذكور والإناث في جوانب التربية والضبط الاجتماعي، والميل إلى تشجيع أفراد - من الجنسين على حدّ سواء - على تقييم ذواتهم بشكل إيجابي، والثقة بأنفسهم، وتنمية مهاراتهم الشخصية، وعلاقتهم الاجتماعية، وتحمل المسؤولية. ولا شك أن فئة الشباب الجامعي اللبناني، تتميز بالعديد من الخصائص الإيجابية المشتركة مثل احترام النفس، والدافعية للتعلم، وتحقيق الذات، والطموح، والقدرة على مواجهة تحديات الحياة. وتصدر الإشارة إلى تأثير الأوضاع الحالية السائدة في لبنان على طلاب الجامعات، فهم يجتربون تجارب مجتمعية واجتماعية ومعيشية مشتركة، وبالتالي فإنّ الحالة النفسية التي يعيشها الطلاب الجامعيين من أفراد عينة الدراسة الحالية متشابهة. وقد يكون لهذا الأمر دور هام في تفسير عدم ظهور فروق جوهرية في متغيري الأمل وتقدير الذات بين الذكور والإناث من أفراد هذه العينة، خاصة في هذه المرحلة الحرجة التي يمرّ بها وطنهم لبنان. وتتفق نتائج الدراسة الحالية جزئياً مع ما توصلت إليه دراسة Abdel-Khalek, Korayem, & El Nayal (٢٠١٢)، التي أظهرت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في تقدير الذات لدى عينة الدراسة اللبنانية وعينة الدراسة المصرية وعينة الدراسة العُمانية، بينما ظهر ارتفاع تقدير الذات لصالح الذكور لدى عينة الدراسة الكويتية.

وبهذا، فإنّ فرض الدراسة الثاني لم يتحقق.

### تعقيب عام وتوصيات:

إهتمت الدراسة الحالية بفحص متغيرين إيجابيين هما الأمل وتقدير الذات لدى عينة من الطلاب الجامعيين اللبنانيين. وتتميز بأنها قامت بفحص متغيرات مهمّة في علم النفس الإيجابي على عينة من المواطنين اللبنانيين الذين يمرّون بأوقات عصيبة، إضافة إلى استخدام مقياسيين يتسمان بخصائص سيكومترية جيّدة، إلى جانب ملائمة عينة الدراسة لهدف الدراسة وظروف التطبيق.

دراسة (Ferrari, Stevens, Legler & Jason, ٢٠١٢) التي أجريت على عينة من الراشدين المتعافين من تعاطي المخدرات، كذلك تتفق مع نتيجة دراسة (Hutz, Midgett, Pacico, Bastianello & Zanon, ٢٠١٤) وهي دراسة عبر ثقافية أجريت على عينة أميركية وعينة برازيلية لمقارنة مجموعة من المتغيرات الإيجابية، كما تتفق أيضاً مع ما توصل إليه كلٌّ من (Parvan, Tabrizi, Rahmani, Ghojazadeh, Azadi & Golchin, ٢٠١٥) في دراستهم التي شملت ٨٥ مريضاً إيرانياً مصابين باللوكميميا.

وبهذا يكون فرض الدراسة الأول قد تحقّق بشكل تام.

### ٧-٢- اختبار فرض الدراسة الثاني ومناقشته

ينصّ الفرض الثاني على ما يلي: «توجد فروق دالة إحصائياً في كلٍّ من الأمل وتقدير الذات بين عيّنتي الذكور والإناث من طلاب الجامعة اللبنانية».

وللتحقّق من صحة هذا الفرض، حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكلٍّ من مقياسي الدراسة على عيّنتي الدراسة من الذكور والإناث من طلاب الجامعة، كما استُخدم اختبار «ت» لدلالة الفروق بين متوسطين. ويظهر ذلك في الجدولين رقم (٥) و(٦) أدناه.

جدول رقم (٦) المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع) واختبار «ت» لمتغير الأمل بحسب النوع

المتغير	عينة الذكور (٨٦=ن)		عينة الإناث (٢٩٦=ن)		مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع	
الأمل	٢٥,٤٧	٤,١٩	٢٥,٥٨	٣,١٥	٠,٠٠٥

يتضح من الجدول رقم (٦) أن متوسط عينة الذكور في متغير الأمل يتشابه مع متوسط عينة الإناث، إذ حصل الذكور على (٢٥,٤٧) وحصلت الإناث على (٢٥,٥٨). ولم تكن قيمة «ت» دالة إحصائياً بين عيّنتي الدراسة من الذكور والإناث في متغير الأمل، مما يشير إلى أن الذكور والإناث يتمتعون بمستوى متشابه من الأمل.

ويمكن تفسير ذلك بأنّ أفراد العينة من الذكور والإناث يضعون أهدافهم الخاصة ويسعون إلى تحقيقها، وهذا ما تعكسه عمليات التنشئة الاجتماعية السائدة في المجتمع اللبناني، إذ يعمل الأهل على تنمية التفكير الإيجابي وجوانب القوة لدى أطفالهم من الجنسين على حدّ سواء، وتشجيعهم على الإنجاز الدراسي والمهني من دون تمييز على أساس النوع. كذلك، يعدّ الإقبال على الدراسة من أبرز خصائص المجتمع اللبناني، الذي يتميز بنسبة مرتفعة جداً من التعليم بين أبنائه من مختلف المستويات الاجتماعية والاقتصادية.

وتشابهت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج عدد من الدراسات السابقة، فهي تتفق مع ما توصل إليه «عبد الخالق» (٢٠٠٤) في دراسته على عينة من طلاب جامعة الكويت، ومع دراسة (Rand, ٢٠٠٩) على عينة من طلاب جامعة «ميدويسترن» الأميركية، وكذلك مع دراسة (Rehman, Rehman, Razzaq & Shah Wali, ٢٠١٤) على عينة من الطلاب الجامعيين في باكستان. بينما تتعارض نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (Perveen, ٢٠١٩) على

- Bock, Ch. (2016). What is hope? A psychological perspective. Retrieved December 23, 2019 from <https://chericebock.com/2016/02/08/what-is-hope-a-psychological-perspective/>
- Boyd, J. E., Otilingam, P. G., and Deforge, B. R. (2014). Brief version of the Internalized Stigma of Mental Illness (ISMI) scale: psychometric properties and relationship to depression, self-esteem, recovery orientation, empowerment, and perceived devaluation and discrimination. *Psychiatr. Rehabil. J.* 37, 17-23. doi: 10.1037/prj0000035
- Brown, J. D., Dutton, K. A. and Cook, K. E. (2001). From the top down: Self esteem and self-evaluation. *Cognition and Emotion*, 15, 615-631.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. and Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41 (6), 1161-1178.
- Day, L., Hanson, K., Maltby, J., Proctor, C. and Wood, A. (2010). Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement. *Journal of Research in Personality* 44, 550-553.
- Digham, A.I. (2008). Self-efficacy and methods of coping with stress as variables that speak of the distinction between hope and optimism. *Journal of Arab Studies in Psychology*, 17, 85 - 150.
- Feldman, D.B. and Kubota, M. (2014). Hope, self-efficacy, optimism, and academic achievement: Distinguishing constructs and levels of specificity in predicting college grade-point average. *Learning and Individual Differences*, 37, 210-216.
- Ferrari, J. R., Stevens, E. B., Legler, R., and Jason, L. A. (2012). Hope, self-esteem, and self-regulation: Positive characteristics among men and women in recovery. *Journal of Community Psychology*, 40(3), 292-300.
- Hanson, K. (2009). What exactly is Hope and How Can You Measure it? Published: 2009-10-24

تأمل الباحثة أن تسهم نتائج دراستها في تعزيز مكامن القوة لدى الطلاب الجامعيين اللبنانيين بشكل خاص، مما ينعكس بصورة إيجابية على أنفسهم وعلى مجتمعهم. لذلك، فإن الباحثة تؤكد على ضرورة وضع وتنفيذ برامج دعم وإرشاد نفسي متخصصة للمواطنين اللبنانيين، كما توصي بإجراء المزيد من الأبحاث في مجال علم النفس الإيجابي على عينات متنوعة من المجتمع اللبناني. وتفتتح الباحثة بعض البحوث المستقبلية التي تهتم بدراسة العديد من المتغيرات الإيجابية، مثل: التفاؤل وعلاقته بالتحمل النفسي - الصمود النفسي وعلاقته بالأمل - الأمل وعلاقته بالسلوك الصحي - طيب الحياة وعلاقته بالتحمل الضيق - السعادة وعلاقتها بالدافعية للإنجاز - الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات.

### قائمة المراجع

- ديغم، عبد المحسن (٢٠٠٨). الفعالية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل. دراسات عربية في علم النفس، ٧ (١)، ٨٥-١٥٠. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رام).
- سيلجمان، مارتن (٢٠٠٢). السعادة الحقيقية، استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الإشباع الدائم. الرياض، مكتبة جرير.
- عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٤). الصيغة العربية لمقياس «سنايدر» للأمل. دراسات نفسية، ٤ (١٢)، ١٨٣-١٩٢. القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رام).
- معمرية، بشير. (٢٠١١). تقنين استبيان لقياس الأمل (قياس الأهداف) على البيئة الجزائرية. مجلة التنمية البشرية (٣)، ١٨١-٢٠٤.
- Abdel-Khalek, A. M. (2016). Introduction to the Psychology of self-esteem. *Journal Nova Science Publishers*, 1-23. Inc. ISBN: 978-1-53610-294-9.
- Abdel-Khalek, A., Korayem, A. and El Nayal, M. (2012). Self-esteem among college students from four Arab countries. *Psychological Reports*, 110, 1, 297-303.
- Abdel-Khalek, A.M. (2004). The Arabic translation of the Snyder Hope Scale. *Psychological Studies*, 4(12), 183-192.
- Arnau, R., Rosen, D., Finch, J., Rhudy, J., and Fortunato, V. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: a latent variable analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43-64.
- Baumeister, R. R., Campbell, J. D., Krueger, J. I. and Vohs, K. E. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.

- sion during treatment for partner violent men. *Journal of Family Violence*, 20, 201-210.
- Myślińska, A., Śliwak, J. and Partyka, J. (2016). Types of hope and action styles of adolescents. *The Person and the Challenges*. 6 (1), 179–206. DOI: <http://dx.doi.org/10.15633/pch.1664>
- Orth, U., Trzesniewski, K. H. and Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: A cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 645-658.
- Otis, K. L. (2015). Antecedents of Adolescents' Hope: Personality, Parental Attachment, and Stressful Life Events. (Master's thesis). Retrieved from <https://scholarcommons.sc.edu/etd/3118>
- Parvan, K., Tabrizi, F. J., Rahmani, A., Ghojzadeh, M., Azadi and A., Golchin, M. (2015). The Relationship between Hope and Self-Esteem in Patients with Leukemia. *Journal of Caring Sciences*, 4(3), 217-223.
- Perveen, Sh. (2019). Hope and health related life quality among thalassemic patients. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 10(2), 73–76.
- Rand, K.L. (2009). Hope and optimism: latent structures and influences on grade expectancy and academic performance. *Journal of Personality*, 77(10), 231-260.
- Reasoner, R. (2005). *The true meaning of self-esteem*. From: The International Council for self-esteem. Retrieved 5th May, 2005.
- Rehman, A., Rehman, S., Razzaq, S. & Shah Wali, A. (2014). Relationship between hope and anxiety among university students. *European Journal of Psychological Research*. 1(2), 21-25.
- Safri, T. (2016). Hope: A Psychological Perspective. Indian Journal of Positive Psychology, 7 (1), March 2016 \_ Online Research Library\_ Questia.html**
- Sedikides, C. and Gress, A. P. (2003). Portraits of the self. In M. A. Hogg and J. Cooper** Retrieved from <http://positivepsychology.org.uk/hope-theory-snyder-adult-scale/>
- Heatherton, T.F. and Wyland, C.L. (2003). Assessing self-esteem. In S.J. Lopez and C.R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 219-233). Washington, DC: American Psychological Association.
- Huen, J.M.Y., Ip, B.Y.T., Ho, S.M.Y., Yip, P.S.F. (2015) Hope and Hopelessness: The Role of Hope in Buffering the Impact of Hopelessness on Suicidal Ideation. *PLoS ONE* 10(6): e0130073. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0130073>
- Hutz, C.S., Midgett, A., Pacico, J. C., Bastianello, M. R. and Zanon, C. (2014). The Relationship of Hope, Optimism, Self-Esteem, Subjective Well-Being, and Personality in Brazilians and Americans. *Psychology*, 2014, 5, 514-522. <http://www.scirp.org/journal/psych>
- Karatas, Z., Uzun, K and Tagay, Ö. (2021) Relationships Between the Life Satisfaction, Meaning in Life, Hope and COVID-19 Fear for Turkish Adults During the COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology*. ١٢:٦٣٣٣٨٤. doi: 10.3389/fpsyg.2021.633384
- Konrad, A. M., Moore, M. E., Doherty, A. J., Ng, E. S., and Breward, K. (2012). Vocational status and perceived well-being of workers with disabilities. *Equal. Divers. Incl.* 31, 100–123. doi: 10.1108/02610151211202772
- Maamaria, B. (2011). Legalization of a questionnaire to measure hope (measurement of goals) on the Algerian environment. *Human Development Journal*, 1(3), 181-204.
- Mackinnon, N. J. (2015). *Self-esteem and beyond*. New York: Palgrave Macmillan.
- Mogonea, F- R. and Mogonea, F. (2014). The role of the family in building adolescent's self-esteem. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 127,189-193.
- Moksnes, U. K. and Espnes, G. A. (2012). Self-esteem and emotional health in adolescents-gender and age as potential moderators. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53, 483-489.
- Murphy, C. M., Stosny, S. and Morrel, T. M. (2005). Change in self-esteem and physical aggres-

44 (9). Print version: page 42.

Taylor, U. and Ivanoff, S. (2020) "Hopefulness: Explaining the Link between Self-affirmation and Self-esteem". *Psychology*. 3. <https://ir.library.illinoisstate.edu/urspsych/3>

Yotsidi, V., Pagoulatou, A., Kyriazos, T. and Stalikas, A. (2018). The Role of Hope in Academic and Work Environments: An Integrative Literature Review. *Psychology*, 9, 385-402. Retrieved from <https://doi.org/10.4236/psych.2018.93024>

(Eds.), *Sage handbook of social psychology* (pp. 110-138). London: Sage.

**Seligman, M. I.B. (2002). Modern positive psychology to achieve maximum lasting satisfaction. Al Riyadh: Jarir Bookstore.**

Semmler, C., Nahum, T. and Clark. Y. (2010). An examination of hope, self-esteem and positive and negative experiences among first psychology students. The Education Research Group of Adelaide (ERGA) conference (5<sup>th</sup>: 2010): The Changing Face of Education, 24-25 September 2010. The University of Adelaide.

Slezackova, A. (2017). Hope and Well-being: Psychosocial Correlates and Benefits. Fourth Monograph in Resilience and Health, Centre for Resilience and Socio-Emotional Health, University of Malta.

Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L.M., and Sigmon, S. T. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.

Snyder, C.R., Hardi, S.S., Cheavens, J., Michael, S.T., Yamhure, L., and Sympson, S., (2000). The Role of Hope in Cognitive Behavior Therapies. *Cognitive Therapy and Research*, 24, (6), 747-762.

Snyder, C.R., Rand, K.L. and Sigmon, D.R. (2018). Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family. The Oxford Handbook of Hope. Edited by Gallagher, M.W. and Lopez, Sh. J. Print Publication Date: Feb 2018. Online Publication Date: Nov 2017. DOI:10.1093/oxfordhb/9780199399314.013.3

Stavropoulos, V., Lazaratou, H., Marini, E. and Dikeos, D. (2015). Low family satisfaction and depression in adolescence: The role of self-esteem. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 5, 109-118.

Weir, K. (2013). Mission impossible. Being hopeful is good for you - and psychologists' research is pinpointing ways to foster the feeling. *American Psychological Association*. October 2013,

ملحق رقم (١)

مقياس الأمل: إعداد «سنيدر» (١٩٩١) - تعريب أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٤)

تعليمات: اقرأ كل عبارة بعناية، ثم ضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لكل عبارة، والتي تصفك بشكل أفضل.

	صحيح تماماً	صحيح غالباً	خطأ غالباً	خطأ تماماً	العبارات
١	٤	٣	٢	١	أستطيع أن أفكر في عدة طرق للتخلص من مازق.
٢	٤	٣	٢	١	أسعى بكل همة لتحقيق أهدافي.
٣	٤	٣	٢	١	أشعر بالتعب في معظم الوقت.
٤	٤	٣	٢	١	لكل مشكلة أكثر من طريقة لحلها.
٥	٤	٣	٢	١	أنهزم بسهولة في أي جدال.
٦	٤	٣	٢	١	هناك أكثر من طريقة لدي للحصول على الأشياء المهمة لي في الحياة.
٧	٤	٣	٢	١	أشعر بالقلق على صحي.
٨	٤	٣	٢	١	أعرف أنه بإمكانني أن أجد وسيلة لحل المشاكل حتى عندما تثبط عزيمتي الآخرين.
٩	٤	٣	٢	١	لقد أحسنت تجاربي السابقة إعدادي للمستقبل.
١٠	٤	٣	٢	١	أنا ناجح جداً في حياتي.
١١	٤	٣	٢	١	عادة يصيبني القلق حول شيء أو آخر.
١٢	٤	٣	٢	١	عادة أحقق الأهداف التي وضعتها لنفسي.

ملحق رقم (٢)

مقياس تقدير الذات: إعداد «روزنبرغ» (١٩٨٩) - تعريب أحمد محمد عبد الخالق (٢٠٠٧)

تعليمات: فيما يلي مجموعة من العبارات التي يمكن أن تصف شعور الإنسان نحو نفسه. اقرأ كل عبارة وقرر إلى أي حد تعد كل منها وصفاً لشعورك نحو نفسك، وذلك بوضع دائرة حول رقم من الأرقام التالية لكل عبارة.

م	لا	قليلاً	متوسط	كثيراً	كثيراً جداً	العبارات
١	١	٢	٣	٤	٥	أشعر أنني شخص له قدره وأهميته، وأني على أقل تقدير أتساوى مع الآخرين.
٢	١	٢	٣	٤	٥	أشعر أن عندي عدداً من الصفات الحميدة.
٣	١	٢	٣	٤	٥	بصفة عامة، أميل إلى أن أشعر بأنني شخص ناجح.
٤	١	٢	٣	٤	٥	أستطيع القيام بالمهام بطريقة جيدة مثلما يقوم بها معظم الناس الآخرين.
٥	١	٢	٣	٤	٥	أشعر أن لدي الكثير مما أفخر به.
٦	١	٢	٣	٤	٥	لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي.
٧	١	٢	٣	٤	٥	أنا راضي عن نفسي بشكل عام.
٨	١	٢	٣	٤	٥	إحترامي لنفسي كبير.
٩	١	٢	٣	٤	٥	أشعر في كثير من الأحيان أنني شخص مفيد.
١٠	١	٢	٣	٤	٥	في كثير من الأحيان، أرى أنني إنسان طيب وجيد.