مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي
ISSN 1112-9255
المجلد8، العدد 03 – ديسمبر 2021
OEB Univ. Publish. Co.

مستوى الأمل لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

(دراسة في إطار نموذج علم النفس الايجابي)

The level of hope among a sample of secondary school students

(Study within the Positive Psychology Model)

فتحي وادة*، جامعة قسنطينة –2–، الجزائر.
f.ouada2012@gmail.com

تاريخ التسليم:(2020/10/21)، تاريخ المراجعة:(2021/07/08)،تاريخ القبول:(2021/09/10)

ملخص :

تهدف الدراسة الحالية إلى قياس مستوى الأمل لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وكذلك معرفة الفروق بينهم في درجات الأمل حسب متغيري النوع والسن، إذ تكونت عينة الدراسة من (357) تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من بعض ثانويات ولاية الوادي بالجزائر خلال السنة الدراسية 2018–2019. تراوحت أعمارهم بين (14–18) سنة. وبعد تطبيق مقياس الأمل لسنايدر (تعريب عبد الخالق، 2004) وباستخدام المنهج الوصفي، ومعالجة البيانات إحصائيا، أسفرت النتائج أن هناك مستوى قريب من المتوسط في الأمل لدى أفراد العينة، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الأمل تبعا لمتغير النوع، في حين كانت هناك فروق دالة إحصائيا حسب متغير السن .

الكلمات المفتاحية: الأمل، تلاميذ التعليم الثانوي، علم النفس الايجابي.

Abstract :

The current study aims to measure the level of hope of a sample of secondary education students, as well as to know the differences between them in the scores of hope according to the variables of gender and age. The study sample consisted of (357) male and female students who were chosen in a simple random way from some secondary schools in El Oued city, Algeria, during the academic year 2018-2019.Their ages ranged between (14-18) years. After using Snyder's Hope Scale (Arabization of Abd al-Khalek, 2004) following the descriptive method and treating the data statistically, the results revealed that there is a level close to the average in hope among the sample members, and that there are no statistically significant differences between the mean scores of hope according to the gender variable While there were statistically significant differences according to the age variable

Keywords: hope, secondary school pupils, positive psychology

* **المؤلف المراسل: فتحي وادة ، الإيميل: f.ouada2012@gmail.com**

مقدمة:

لقد أغفل علماء النفس الجوانب الايجابية لدى الإنسان لعقود طويلة، وكان معظم اهتمامهم بالجوانب السلبية في الشخصية،على الرغم من صحة الفرد النفسية تتأثر سلبا أو إيجابا بالمؤثرات الداخلية، والخارجية المحيطة به، حيث تنعطف هذه المؤثرات بالفرد وصحته النفسية نحو السواء و اللاسواء، وهو ما يرسم حدود وطبيعة حياته، ومستقبله، وهذه المؤثرات تجعل الفرد إما في موقف ضعف أو تجميع لقواه للاستمرار في معركة الحياة.

وعلى الرغم من كثرة الأساليب النفسية، والوقائية، وتعددها وتنوعها في حماية الذات الإنسانية من اللوم والتهديد النفسي، برز علم النفس الايجابي الذي يعتبر فرع من علم النفس، ويركز الباحثون في هذا المجال على دراسة وتحليل مكامن القوة والسمات والفضائل الإنسانية الايجابية لتعزيز السعادة الشخصية للفرد في ممارسة وأنشطته وشؤون حياته اليومية لتحسين صحته وإنتاجيته، وإلى دراسة القوى والقيم وتنمية القدرات التي تمكن الأفراد من التقدم والمحافظة على توازنهم النفسي.

ومن بين العوامل المهمة التي أُخذت بعين الاعتبار، لتكون جزءا من حركة علم النفس الايجابي والتي تخص هذه الدراسة عامل الأمل والذي يعتبر من المتغيرات المعدلة والوقائية، أو المخففة والتي تحمي الشخصية الإنسانية من الضغط النفسي والانهيار. كما يعتبر مفهوم الأمل محوري لما له من مكانة بارزة في تاريخ الفكر الإنساني، لذلك سعت جميع الحضارات والثقافات المختلفة إلى تحقيقه بوصفه هدف أسمى للحياة لارتباطها بالحالات المزاجية الإيجابية للفرد و الرضا عن الحياة وتحقيق الذات.

وجاءت الدراسة الحالية لتكشف عن مستوى الأمل لدى عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي باعتبارهم فئة من أهم فئات المجتمع تطمح للوصول إلى مستوى أحسن للأمل، مما يسهم في رفع مستوى الصحة النفسية.

1.1. الإشكالية:

تعد مرحلة التعليم الثانوي من المراحل المهمة في حياة الفرد، والتي تقابل مرحلة المراهقة، فهي مرحلة نمائية شديدة الخصوصية تتسم بطفرات من التغير السريع على جميع المستويات الجسمية والنفسية، والاجتماعية وغيرها للوصول إلى بلورة شخصية متكاملة الجوانب تتمتع بالأمل والصحة النفسية، وهي مرحلة الانفتاح والوعي بالذات واكتمال النضج العقلي والتفاعل مع متطلبات الحياة وأكثر تأثرا بالأزمات وضغوط الحياة اليومية، مثيرة للقلق سواء على الصعيد الدراسي أو الاجتماعي، مما تدفع التلميذ إلى القلق والخوف من المستقبل والعجز عن تحيق طموحاته وأماله.

ولكي يجتاز التلميذ هذه المرحلة بنجاح عليه أن يبذل جهدا ومثابرة وأن يتحمل الأعباء الدراسية ومواجهة جميع أنواع الضغوط اليومية الأخرى، ولا يتأتى له ذلك إلا من خلال امتلاكه لطاقة وإرادة قوية لتحقيق أماله وأهدافه المرجوة، لأن امتلاك الأمل يعد مصدرا حيويا ووسيلة ناجحة للصحة النفسية.و لكل

فرد مطامح وأمال في حياته، وقد تساعد الظروف فيحقق بعضا منها،أو جميعها وكذلك قد يعيش بعض الأفراد حياة قاسية ويعيش آخرون حياة أقل قسوة، ومع إن لكل حالة أسبابها فنلاحظ أن كثير من الأفراد يعانون من فقدان الأمل باستمرار. ويعتبر الأمل من المفاهيم الأساسية في علم النفس الايجابي،لأن الأمل له آثار ايجابية عديدة على تحقيق التكيف والصحة الجسمية والنفسية والرغبة في التعلم.

وقد ذكر سيلجمان أن الأمل يعد مكونا رئيسيا من مكونات الحياة السوية للفرد، حيث يرى أن الأمل ينتمي إلى الانفعالات الموجبة التي لها علاقة بمستقبل الفرد، وأشار إلى أن هذه الانفعالات هي إحدى المكونات الأساسية للسعادة (أبو طالب،2013، ص275). وأن نقص الأمل يؤدي إلى المعاناة من الاكتئاب والسلوك الانتحاري، وكما أن فقد الأمل يساهم في التشاؤم والوجدان السلبي وضعف التحصيل والتقييم السلبي للأحداث، ويُعرف سنايدر الأمل بأنه حالة ايجابية لحفز الهمم والتي تقوم على التبادل المستمد من الإحساس بالنجاح ويشمل مكونين وهما المقدرة وهي الطاقة الموجهة للهدف والسبل،وهي الطرق التي يتميز من خلالها توجيه تلك الطاقة للوصول إلى الهدف(جودة، 2010، ص645).

(1999)، أن الأمل أمر حيوي في حياة الفرد اليومية يزوده بأرضيةLazarus وأكد لازاروس صلبة تمكنه من التواصل مع الحياة من خلال تحقيق الرغبات.بل يعد إستراتيجية من خلالها يتغلب الفرد على الصعوبات والمشكلات التي تواجهه(الصالحي،2015، ص07). ويقول سانت بول Saint Paul أن مستوى الأمل يعبر عن الشعور بجمال الحياة ومنه يقوم بدور المعدل Moderator لتأثير الضغوط على الصحة الجسمية، واتضح أيضا تأثير الأمل على التطور النفسي والروحي (إبراهيم ديغم ،2008، ص 96).

وتبرز أهمية الأمل في ارتباطه بالعديد من المتغيرات كما أشارت بعض الدراسات مثل دراسة Snyder et al(2001) بالأداء الأكاديمي، ودراسة عبد الخالق (2004) بكل من السعادة والصحة النفسية، ودراسة القاسم وأبو جراد (2011) بالسعادة، ودراسة Wang et al(2006) بالرعاية الذاتية. وأظهرت دراسة عبد الخالق (2004)، ودراسة هريدي وشوقي (2002) على عدم وجود فروق بين الجنسين في مقياس الأمل لشنايدر، وتختلف مع نتائج دراسة Rand (2009) ومنصور(2011) على وجود فروق لصالح الذكور في الأمل، وتشير دراسة Snyder et al (2001). إلى أن الأمل يكون أقل في الفئة العمرية الأكبر سنا، وأن الأفراد مرتفعو الأمل أكثر قدرة على إنتاج أفضل الطرق البديلة لتحقيق الأهداف.

ومنه فإن الأمل يعتبر مصدرا من مصادر القوة والذي يمكنه من مواجهة حياته، ويهيئ له فرصا ليكون أكثر ايجابية وتطلعا إلى أفضل عناصر ممكنة في المستقبل. ولحاضر يكرسه بإرادته واختياره من أجل ذلك، وعبر منظور للماضي لا يتضمن الأسى أو الحسرة أو الندم أو لا يستدعي منه ما يعوق الطوق للمستقبل. وعلى ضوء ما تقدم يمكن أن تحدد إشكالية الدراسة في الإجابة على التساؤلات التالية:

– ما مستوى الأمل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأمل تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ؟

– هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأمل تعزى لمتغير السن لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي ؟

2.1. فروض الدراسة :

انطلاقا من تساؤلات إشكالية الدراسة، وبناء على ما تم الاطلاع عليه من الدراسات السابقة والتراث النظري، والسيكولوجي لمتغير الدراسة تم طرح الفرضيات التالية:

– وجود مستوى متوسط من الأمل لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأمل تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأمل تعزى لمتغير السن لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

3.1 .أهمية الدراسة:

تستمد أي دراسة أهميتها من خلال ارتكازها على محورين، هما مدى حيوية الموضوع أو الظاهرة التي يتعامل معها، والعينة التي تجرى عليها الدراسة. وتكمن أهمية الدراسة من الناحيتين النظرية والتطبيقية فيما يلي:

من الناحية النظرية: فإن هذه الدراسة تسلط الضوء على مفهوم الأمل وهو أحد مكونات علم النفس الايجابي، وتستمد الدراسة أهميتها من أهمية المتغير التي تتناوله، وهو الأمل باعتباره من المتغيرات المعدلة، والوقائية والتي تحمي الشخصية الإنسانية من الضغوط النفسية والانهيار. وأيضا فإن الدراسة الحالية تركز على مجال من مجالات علم النفس، وهو علم النفس الايجابي الذي يهدف إلى تنمية الشخصية الإنسانية من خلال تطوير الخصال والسمات الايجابية لها، مما يسهم في رفع مستوى الصحة النفسية.

أما من الناحية التطبيقية: تعتبر إضافة عملية في مجال البحث النفسي اعتمادا على النتائج المتحصل عليها يساعد كل من العاملين في مجال التنظير السيكولوجي، وفي مجال التطبيق النفسي في إعداد برامج إرشادية أو دورات تدريبية تهدف إلى تحسين الأمل، وتصل بهم إلى صحة نفسية جيدة. كما تطرح تصور مبدئي عما يحدثه الأمل على المساقات التعليمية لدى أفراد عينة الدراسة في هذه المرحلة.

4.1. أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

– التعرف على مستوى الأمل لدى عينة الدراسة.

– الكشف عن الفروق في درجات الأمل لدى عينة الدراسة حسب متغيري الجنس والسن.

5.1. حدود الدراسة:

يتحدد موضوع الدراسة الحالية ببحث متغير الأمل في ظل عاملي الجنس، والسن لدى عينة من التلاميذ المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي بأربع ثانويات بولاية الوادي، الجزائر، ومن مختلف المستويات والشعب والتخصصات للسنة الدراسية 2018-2019.

6.1. تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا:

أولا: الأمل:

الأمل حالة من الحافز الايجابي القائم على عملية تفاعلية مبنية على الإحساس بالنجاح، ويشمل مكونين هما المقدرة (الطاقة)، الموجهة للهدف والسبل (المسارات)، لتحقيق هذه الأهداف.

وقد تبنى الباحث هذا التعريف كونه التعريف النظري للأمل في الدراسة الحالية. (Snayder,2001).

ويعرف الأمل **إجرائيا:** بالدرجة الكلية التي يحصل عليها التلميذ عند إجابته على فقرات المقياس المعد لهذه الدراسة، وهو مقياس سنايدر للأمل (1991)، تعريب عبد الخالق وتقنينه على البيئة العربية (2004)، وتقنينه على البيئة الجزائرية معمرية(2011).

ثانيا: تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي:

والمقصود بتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي **إجرائيا** في هذه الدراسة: هم التلاميذ المتمدرسين بمرحلة التعليم الثانوي، والذين تتراوح أعمارهم الزمنية بين 14 و22 سنة وينتمون إلى مستويات دراسية مختلفة، تم اختيارهم من بعض ثانويات ولاية الوادي، الجزائر.

2.الإطار النظري والدراسات السابقة:

1.2.الإطار النظري:

أولا: علم النفس الايجابي:

علم النفس الايجابي هو تيار حديث في علم النفس يهتم بدراسة كل ما هو إيجابي، كما يهتم بدراسة الفضائل الإنسانية، ومكامن القوة عند الإنسان لمواجهة الضغوط الحياتية وتحصين الفرد ضد الأمراض. وعلى مستوى الجماعة يدور هذا العلم حول المؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، والمسؤولية، والتواد مع الآخرين وخلق بيئة عمل جيدة

ويعرف علم النفس الايجابي بأنه: "الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات الايجابية ولخصال الشخصية الايجابية، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تسيير تنمية هذه الخبرات والخصال، والارتقاء بها لخلق إنسان ذي شخصية ايجابية، فعالة، ومؤثرة، بالإضافة ما هو كائن بالفعل بما ينبغي أن يكون (الصبوة،2010).

يرى Sligman، أن علم النفس الايجابي يدور حول الخبرة الذاتية الايجابية مثل الرفاهية، والبهجة والسعادة والأمل، والمتع الحسية والتفاؤل، والولاء والإيمان، وأيضا يدور اهتمام هذا العلم حول السمات

الشخصية الايجابية مثل القدرة على الحب والعمل،والشجاعة والذكاء الاجتماعي، والتسامح والانفتاح العقلي على المستقبل والموهبة، والحكمة، وغير ذلك من السمات الشخصية الايجابية.

ثلاثة مجالات Sligman & Csikszentmihalyi ويحدد سيلجمان، وتشكزينتميهالي للبحث في علم النفس الايجابي وهي كالتالي:

وتتمثل في البحث عن السعادة والاستمتاع الذاتي :Positive Experience **الخبرة الايجابية** بالحياة والمقصود بالخبرة الايجابية أن كل ما يجعل اللحظة التي يعيشها الفرد أفضل من اللحظة السابقة. حيث يركز علم النفس الايجابي على دراسة :Positive Personnality **الشخصية الايجابية** الجوانب الايجابية من الشخصية وسمات الفرد الايجابية التي تسهم في تحسين جودة الحياة، ومن ثم الشعور بالسعادة والإقبال على الحياة.

السياق الاجتماعي Social Contexte: يهتم علم النفس الايجابي بدور السياق الاجتماعي والعلاقات السليمة حيث يعد الأفراد جزأ لا يتجزأ من السياق الاجتماعي (مرعي،2011، ص 22).

ثانيا: الأمـل:

بدأ الاهتمام بالأمل منذ بداية الخمسينات من القرن العشرين وخاصة في الدراسات التي اهتمت French(1959) و Menninger (1952) بمستوى التوافق والصحة العامة والمرض، فقد لاحظ وجود علاقة بين الأمل، وكل من الصحة العامة والسرعة في الشفاء، والشعور بالهناء الشخصي والقدرة على التعلم. وفي الستينات من القرن العشرين بدأت الأبحاث في فحص الأمل بشكل إجرائي وقد اهتم الأطباء النفسانيون والسيكولوجيون بتنظيم الأفكار حول الأمل ووضع تعريف محدد له حيث انتهت غالبية الدراسات بتعريف الأمل على أنه التوقعات الايجابية لبلوغ الهدف (إبراهيم ديغم،2008، ص 92).

ويعتبر عام (1991) تاريخ البداية الحقيقية لدراسة الأمل من خلال دراسات" سنايدر" الذي وضع تعريفين للأمل. التعريف الأول فيشير إلى أن الأمل عبارة عن حالة من الدافعية الايجابية تؤدي إلى النشاط الداخلي وتدعم الشعور بالنجاح، وقد تأسس هذا التعريف على مفهومين فرعيين هما:

– الطاقة أو القوة، وتعني مستوى الطاقة و القوة الموجهة للهدف.

– المسارات أو السبل، وتعني القدرة على التخطيط لبلوغ الهدف.

أما التعريف الثاني فقد وصف الأمل على أنه التوجه المعرفي الايجابي الذي يعطي الشعور بالدافع القوي للنجاح. وقد ركز هذا التعريف على الإطار المرجعي للإنسان المتمثل في قدرته على تحديد الهدف والسير في مسارات وسبل لبلوغ الهدف (عبد الخالق، 2004، ص184). الأمل على أنه حالة ايجابية من التفكير لمواجهة أحداث ،Lazarus (1999) وعرف لازاروس الحياة السلبية الضاغطة، وهو توصل الفرد إلى نتيجة مرغوب فيها مما يعطيه جانبا معرفيا(عبد الصمد، 2005، ص36).

ومنه فالأمل هو إدراك الفرد بأن رغباته وأهدافه يمكن تحقيقها وذلك يدفعه إلى الرغبة والمبادأة والإصرار لتحقيق هذه الأهداف مستخدما في ذلك التخطيط وتوليد الأفكار وإتباع طرق ومسالك عملية للإنجاز من أجل تحقيق الأهداف، وتكون لدى الفرد قوة الإرادة والشعور بالمتعة.

النظريات المفسرة للأمل:

أ. نموذج ستوتلاند:

نموذج يكون فيه مستوى الأمل لدى الفرد، أي إحساسه (1969)،Stotland اقترح ستوتلاند المفعم بالأمل، يعكس احتمالية الوصول إلى النتيجة المستقبلية المرغوب فيها،أي "توقع أكبر من الصفر لتحقيق الهدف". وبالمثل فقد أشار واضعو نظريات الأمل إلى أن الأمل سمة من سمات الشخصية. أي أن بعض الأفراد يفتقرون إلى الأمل بينما يكون لدى أفراد آخرين درجة أعلى من الأمل عبر المواقف المختلفة.ووفقا لهذا النموذج، فإن الفرد الذي يُقَوِّم ويتناول النتائج المستقبلية باستخدام الموارد النفسية واستراتيجيات التكيف، ومنها مواجهة الضغوط. والفرد المفعم بالأمل يصل إليه عند تقييم الأهداف المستقبلية المرجوة على أنها واقعية

ب. نظرية شنايدر:

(1991)،أن للأمل بعدين، وهما القوة والسبل، فالقوة (الطاقة Snyder كما اقترح شنايدر الموجهة نحو الهدف) وهي القدرة على البدء ومواصلة التحرك نحو الهدف على طول اختيار الطرق، ونحن نسمي هذا بالمقدرة عل التفكير، والذي يعد بمثابة الشرارة التي توفر للإنسان القدرة على الاستمرار لمتابعة الهدف. أما السبل (التخطيط من أجل تحقيق الأهداف) ويقصد بها مدى قدرة الفرد على العثور على طرق للوصول إلى الأهداف المطلوبة وعلى هذا النحو، فسبل التفكير تعكس مدى القدرة المتصورة على إنتاج السبل الناجحة لتحقيق الأهداف المرجوة وتشير الدراسات أن الأفراد مرتفعو الأمل أكثر قدرة على إنتاج أفضل الطرق البديلة لتحقيق الأهداف(ديغم ، 2008، ص 102).

ج- نظرية سيلجمان:

(2002)، يسكن الأمل في عقول كثير من الناس، على مختلفSligman يقول سيلجمان أعمارهم وجنسهم وجنسياتهم ووظائفهم. وقد تناوله علماء النفس بالبحث من أجل تحليله وفهم كيفية عمله، ويعتقد مارتن سيلجمان بما أن نقيض الأمل هو اليأس فإن هناك عاملين يؤخذان بعين الاعتبار معا لتفسير وجود الأمل أو اليأس لدى فرد ما. في حالة الأمل، يكون الاعتقاد في أسباب دائمة وشاملة للأحداث السعيدة مع أسباب مؤقتة ومحددة للأسباب السيئة.أما في حالة اليأس يكون الاعتقاد في أسباب دائمة وشاملة للأحداث السيئة مع أسباب مؤقتة ومحددة للأسباب السعيدة.

ومنه فالأفراد الذين يتميزون بمستويات عالية من الأمل يستردون عافيتهم سريعا ويتغلبون على المشكلات عكس الأفراد الذين يتميزون باليأس فإنهم يميلون إلى الانهيار تحت الضغوط سواء لوقت طويل أم خلال المواقف ونادرا ما يعودون للعمل (العارضي، والموسوي،2011، ص103).

2.2.الدراسات السابقة:

أجريت العديد من الدراسات التي تناولت متغير الدراسة مع متغيرات أخرى في البيئات العربية والأجنبية، وفيما يلي عرض لأهم هذه الدراسات السابقة.

هدفت دراسة **حسين (2012)**، إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الأمل وقلق المستقبل، حيث تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من التخصصين الأدبي والعلمي، وقام الباحث ببناء مقياس قلق المستقبل، وتبني مقياس الأمل لسنايدر، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق في مستوى الأمل بين الذكور والإناث، ولا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الأمل لدى طلبة التخصص العلمي.

قام **العارضي والموسوي (2011)**، بدراسة هدفت إلى قياس مستوى الأمل لدى طالبات الجامعة والكشف عن الفروق في مستوى الأمل لدى الطالبات وفق مجموعة من المتغيرات (المرحلة الدراسية، التخصص، العمر)، وتحقيقا لهذه الأهداف طبقت الدراسة على عينة قوامها (392) طالبة منها (165) طالبة في المرحلة الثانية و(227) طالبة في المرحلة الرابعة، واستخدم الباحثان مقياس الأمل الصالحي (2005) المقنن والمعد على طلبة جامعة بغداد، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في مستوى الأمل وفق النوع والمرحلة الدراسية، وإلى وجود فروق في مستوى الأمل وفق متغير السن والتخصص.

كما بحثت دراسة **معمرية (2011)**، إلى تقنين مقياس الأمل لسنايدر على البيئة الجزائرية حيث قام الباحث باستعمال مقياس الأمل المترجم والمعد إلى البيئة العربية من طرف عبد الخالق (2004)، ويشمل المقياس (12) بندا تقريريا، أربعة منها تقيس المسارات، وأربعة تقيس الطاقة وأربعة بنود هي مشتتات، ووضع الباحث في هذه الدراسة أربعة بدائل هي(لا، قليلا، متوسط، كثيرا) ، وتجمع درجات البنود الثمانية لتمثل الدرجة الكلية للمقياس ويقدم للمفحوصين باسم استبيان الأهداف، وتكونت عينة الدراسة من (629) فردا، ذكورا وإناثا من مختلف الأعمار والفئات (تلاميذ، طلبة، موظفين، أساتذة، وأطباء)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى قدرة تمييزية كبيرة بين مرتفعي ومنخفضي الأمل لدى عينة الذكور والاناث،أي مستوى عالي من الصدق، أما معامل الثبات فكانت نسبة ألفا كرونباخ (0،76)، وأن الأمل له ارتباط قوي بمتغيرات معنى الحياة، الثقة بالنفس، المثابرة، فعالية الذات، التفاؤل، السعادة الحقيقية، الرضا عن الحياة، وارتباطا عكسيا باليأس والتشاؤم والاكتئاب والقلق.

(2010)، بدراسة تناولت الأمل كمنبئ لرفاهية الفرد والرضا عن حياته**Proctor & al** وقامت لدى عينة الدراسة مكونة من (135) طالب جامعي، وكشفت نتائج الدراسة عن قدرة الأمل على التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة.

إلى التعرف على مدى قدرة نموذج الأمل والتفاؤل على التنبؤ **(2009)،Rand** هدفت دراسة بالأداء الأكاديمي، وأجريت الدراسة على (345) طالبا وطالبة من الأفارقة والإسبان، والأسيويين واللاتينيين،

والذين يحملون الجنسية الأمريكية، وتوصلت نتائج الدراسة ،إلى أن هناك ارتباط بين الأمل والتفاؤل والانجاز الأكاديمي والأهداف المتوقعة (في: جودة و أبوجراد، 2011).

(2007)، إلى التعرف على العلاقة بين الأمل والرضا **Bailey & Snyder** وبحثت دراسة عن الحياة ومدى تأثير السن، والحالة الاجتماعية، وأجريت الدراسة على عينة من (215) من طلاب الجامعة، وكبار السن، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأمل والرضا عن الحياة، وبينت أن الأمل كان أقل بالنسبة للفئة العمرية الأكبر سننا للفئة (45–55 سنة) ولم تظهر فروق في الأمل تبعا لمتغير الجنس.

*إن الدراسة الحالية تتسق مع الدراسات السابقة باهتمامها بموضوع الأمل، ويلاحظ من الدراسات السابقة أنها اعتمدت على مناهج وأساليب مختلفة، ومقاييس كوسيلة لقياس مستوى الأمل، وهذا تبعا للتعريف الإجرائي المعتمد من دراسة لأخرى، وإلى الأهداف المرجوة، حيث ركزت بعض الدراسات على أهمية متغير الأمل من منظور علم النفس الايجابي كأحد المتغيرات الواقية والمعدلة من الضغوط النفسية، وارتباطها بمتغيرات ايجابية، في حين ارتبطت دراسات أخرى على قياس الاستجابات الناتجة على الأمل، الأمر الذي فسر تفاوت مستويات الأمل من دراسة لأخرى.

أما من حيث العينات فقد طبقت الدراسات في مجملها على طلاب الجامعة، وهو ما يختلف مع الدراسة الحالية، التي طبقت على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي والتي تقابل مرحلة المراهقة، حيث تجتاز مرحلة نمائية شديدة الخصوصية تتسم بطفرات من التغير السريع على جميع المستويات الجسمية والنفسية، والاجتماعية وغيرها للوصول إلى بلورة شخصية متكاملة الجوانب تتمتع بالأمل والصحة النفسية.

وتباينت نتائج الدراسات السابقة فيما بينها نتيجة لارتباطها بمتغيرات نفسية أخرى، إلا أن بعضها اتفقت على عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس، وأن ذوي الأمل المنخفض هم أكثر قلقا على ذواتهم ومستقبلهم، وهو ما يتفق مع الدراسة الحالية، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة من الناحية النظرية والاستعانة بها في التحليل والمناقشة.

3. الطريقة والأدوات :

1.3. منهج الدراسة:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة الحالية.حيث يعتمد هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، ويهتم بوصفها وصفا دقيقا كميا و كيفيا.و يُوضح مقدار هذه الظاهرة، و درجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى.

2.3. مجتمع وعينة الدراسة:

يتألف مجتمع الدراسة الحالية من تلاميذ التعليم الثانوي بولاية الوادي من مختلف المستويات للسنة الدراسية 2019/2018. تم إجراء الدراسة على عينة قوامها (357)، تلميذا من الجنسين، حيث تم اختيارها بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة من أربع ثانويات بدائرتي الدبيلة، والرباح ولاية الوادي.

تراوحت أعمارهم الزمنية بين 14 و18 سنة بمتوسط حسابي بلغ (16.85) وانحرافا معياريا قدره (1.5). والجداول التالية توضح توزيع أفراد العينة حسب الثانويات ومتغيري الجنس والسن.

الجدول (01): توزيع العينة حسب الثانوية

الثانوية	العدد	النسبة المئوية
ديدي صالح– الزقم	89	%24.9
شعباني عباس – الدبيلة	88	%24.6
لقرع محمد – الرباح	90	%25.2
كركوبية خليفة – الرباح	90	%25.2
المجموع	375	% 100

يتضح من الجدول رقم (01)،أن أفراد العينة تم سحبهم من (04) ثانويات بأعداد متقاربة جدا،إذ استحوذت كل من ثانويتي لقرع محمد وكركوبية خليفة على(90) تلميذا، بنسبة (25.2%) لكل واحدة، ثم تليها ثانوية ديدي صالح بعدد(89) بنسبة (24.9%)،وأخيرا ثانوية شعباني عباس بعدد (88) بنسبة (24.6%)، من إجمالي العينة لكل الثانويات، وفي مايلي توزيع أفراد العينة حسب الجنس.

الجدول (02): توزيع العينة حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكور	194	%54.3
إناث	163	%45.7
المجموع	375	% 100

من خلال البيانات الجدول أعلاه نلاحظ تقارب عدد الذكور من عدد الإناث، حيث مثلت نسبة العدد الإجمالي للعينة، أما الإناث مثلن بنسبة(% 45.7)، من الذكور(54.3%، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب الفئة العمرية.

الجدول(3): توزيع العينة حسب السن

الفئة العمرية	العدد	النسبة المئوية
14 -16	266	%74.5
17- 18	91	%25.5
المجموع	375	% 100

نلاحظ من خلال الجدول (03) تفوق الفئة العمرية 14-16سنة بعدد (266) وبنسبة (74.5%) على الفئة العمرية17- 18 سنة حيث بلغ عددها (91) وبنسبة(25.5%).

3.3.أداة الدراسة :

The Adult Hope Scale مقياس الأمل للراشدين:

المقياس بما يتناسب مع المراهقين البالغينSnyder et al وضع "سنايدر وزملائه" (1991) ويتكون من 12 بندا موزعة كالتالي: أربعة بنود لعامل المقدرة و هي (2-9-10-12)، وأربعة بنود لعامل السبل وهي (1-4-6-8)، و أربعة بنود لا تُصحح ضمن الدرجة الكلية، تم وضعها لتشتيت ذهن المفحوص وعدم معرفة هدف المقياس وهي (3-5-7-11).وتم صياغة البنود بصورة إيجابية. والصيغة العربية لمقياس الأمل الذي أعده عبد الخالق (2004) يتكون من ثمانية بنود بعد حذف البنود الإضافية. و يتم اختيار الإجابة على البنود من بين أربعة بدائل (صحيح تماما- صحيح غالبا- خطأ غالبا- خطأ تماما). يكون تصحيحها كالتالي (4-3-2-1) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (8-32) (عبد الخالق، 2004).

تتمتع الصيغة العربية لمقياس الأمل التي أعدها عبد الخالق (2004) بخصائص سيكومترية جيدة، من حيث الثبات والصدق. حيث بلغ معامل ثبات ألفا كرونباخ (0.86)، ويتمتع المقياس بصدق المحك حيث ارتبط ايجابيا بكل من التفاؤل وتقدير الذات والوجدان الايجابي والرضا عن الحياة والانبساط، والسعادة، والصحة النفسية والصحة الجسمية والتدين. كما ارتبط سلبيا بكل من التشاؤم، والوجدان السلبي، والقلق.

الصدق والثبات في البيئة الجزائرية:

في البيئة الجزائرية قام بتقنين المقياس معمرية (2011)، وذلك بتطبيقه على عينة من 629 فردا. ذكورا وإناثا (324) ذكور و(305) إناث، ومن مختلف الأعمار والفئات (تلاميذ، طلبة موظفين، أساتذة، وأطباء، ومن مراكز التكوين المهني والتكوين الشبه الطبي) من ولاية باتنة ووضع الباحث في هذه الدراسة أربعة بدائل هي(لا، قليلا، متوسطا، كثيرا)، وتجمع درجات البنود الثمانية لتمثل الدرجة الكلية للمقياس ويقدم للمفحوصين باسم استبيان الأهداف، وأظهر المقياس مؤشرات صدق وثبات مرتفعة.حيث تم حساب الصدق بثلاث طرق: الصدق التمييزي لعينة الذكور ولعينة الإناث وبينت النتائج القدرة التميزية الكبيرة للمقياس.وفي الصدق الاتفاقي ارتبط مقياس الأمل ايجابيا مع مقاييس كل من: معنى الحياة والثقة بالنفس و المثابرة و فعالية الذات و التفاؤل و السعادة الحقيقة والرضا عن الحياة. وفي الصدق التعارضي ارتبط سلبيا مع المقاييس التالية: مقياس اليأس لبيك، ومقياس اليأس لمعمرية والتشاؤم وقائمة بيك الثانية للاكتئاب، ومقياس القلق لعبد الخالق.أما الثبات فتم قياسه بطريقتين: طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وتراوح معامل الثبات بين (0.77-0.78)، وطريقة ألفا كرونباخ وتراوحت بين (0.66-0.73) (معمرية،2011).

مما سبق، يتبين تمتع مقياس الأمل بخصائص سيكومترية جيدة في البيئة العربية، والجزائرية مما يخوله للتطبيق في الدراسة الحالية بكل ثقة واطمئنان.

4.3.الأساليب الإحصائية:

قام الباحث بتفريغ، وتحليل مقاييس الدراسة الحالية عن طريق استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: (SPSS,24)

- النسب المئوية لعرض خصائص أفراد العينة.
- المتوسط الحسابي لحساب متوسط درجات أفراد العينة.
- الانحراف المعياري لحساب تشتت درجات أفراد العينة.
- اختبار "ت" لحساب الفروق في متغير الدراسة.

4.تحليل النتائج:

4. 1.عرض و مناقشة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى للدراسة على " وجود مستوى متوسط من الأمل لدى تلاميذ التعليم الثانوي" للتأكد من هذه الفرضية، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات الأمل لدى تلاميذ التعليم الثانوي.كما تم تطبيق اختبار "ت" لعينة واحدة للتحقق من دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي.والجدول (05) يعرض النتائج :

الجدول (04): نتائج اختبار "ت" للفرق بين متوسط درجات العينة و المتوسط الفرضي لمقياس الأمل

المتغير	العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأمل	357	24.05	30	04.50	356	24.94-	0.01

تشير نتائج الجدول أعلاه إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة الدراسة (24.05) هو أدنى بقليل من المتوسط الفرضي للمقياس (30).و بمقارنة المتوسط الحسابي للعينة بالمتوسط الفرضي للمقياس باستخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بلغت (-24.94)، وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01).هذا يعني أن أفراد عينة الدراسة لديهم الأمل بمستوى قريب من المتوسط.

يمكن تفسير وجود الأمل لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ولو كان بنسبة أقل من المتوسط بقليل إلى أهمية الأمل في البدء بالتغير، والرغبة في التعلم (عبد الخالق، 2004).و يرى الباحثان أن التلاميذ الذين لديهم أمل يرغبون في تحسين ظروف حياتهم، ويحاولون التغلب على الصعوبات التي تواجههم والصمود في وجه ضغوطات الحياة المختلفة ويتوقعون تحقيق النجاح، والتحصيل الأكاديمي، وتجهون نحو تحسين ظروفهم المعيشية، وتحقيق أهدافهم.ولقد أثبتت الدراسات وجود الأمل بنسب متفاوتة لدى الطلبة منها دراسة (العارضي والموسوي، 2013)، ودراسة (رحيم وعبد الحافظ، 2015) ودراسة (جبر ومنشد، 2015

2.4. عرض ومناقشة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأمل تعزى لمتغير الجنس لدى تلاميذ التعليم الثانوي." من أجل التأكد من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.والنتائج حسب الجدول التالي:

الجدول (05): نتائج اختبار "ت" للفروق في الأمل حسب متغير الجنس

المتغير	الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأمل	الذكور ن= 194	23.87	04.41	355	0.82 -	غير دالة
	الإناث ن= 163	24.26	04.61			

بمعاينة نتائج الجدول أعلاه، نلاحظ أن قيمة "ت" المقدرة ب **(- 0.82)** غير دالة إحصائيا.و هذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الأمل حسب متغير الجنس. يعني عدم تحقق الفرضية الثانية.

يمكن اعتبار هذه النتيجة مقبولة، لأن الشعور بالأمل هدف ينشده جميع الأشخاص بغض النظر على جنسهم.و يرى الباحثان أن عدم دلالة الفروق بين الجنسين أمر متوقع لأن كليهما يعيش نفس الظروف الاجتماعية، والأسرية، والثقافية، والأكاديمية تقريبا ولهما الدافعية، والحافز لتحقيق أهدافهما، لذلك كان مستوى الأمل متقارب بينهما، كما أن انتفاء الفروق بين الجنسين قد يُعزى إلى التقارب في الخصائص النفسية،والعقلية، والاجتماعية،والاقتصادية بحكم اجتيازهم لنفس مرحلة النمو (المراهقة)،وانتمائهم لمجتمع واحد. أيدت هذه النتيجة دراسة رحيم وعبد الحافظ (2015) ودراسة حمدونة (2015) ودراسة حسين (2012)، وأضافت دراسة بيلي وسنايدر(2007)،أن الأمل لا يتأثر بعامل الجنس، في حين اختلفت مع نتائج دراسة الصالحي(2005)، ودراسة بوك (2011)،التي لم تجد أي فروق في الأمل حسب الجنس.

3.4. عرض ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الأمل تعزى لمتغير السن لدى تلاميذ التعليم الثانوي." من أجل التأكد من صحة هذه الفرضية تم تطبيق اختبار "ت" لدلالة الفروق

بين مجموعتين مستقلتين. وهنا قُسِّم متغير السن إلى فئتين عمريتين، (14–17) سنة و(18– 22) سنة. والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (06): نتائج اختبار "ت" للفروق في الأمل حسب متغير السن

المتغير	السن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الأمل	(14–16) ن= 266	24.47	04.73	355	3.03	0.00 دالة
	(17– 18) ن= 91	22.83	03.50			

يتضح من نتائج هذا الجدول، وجود فروق دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01) في متوسط درجات الأمل تعزى لمتغير السن لصالح الفئة العمرية (14–16) سنة. وهذا يدل على أنه يوجد أثر لهذا المتغير على الأمل.

ويعد الأمل مكونا رئيسيا من مكونات الحياة السوية للفرد، وينتمي إلى الانفعالات الموجبة التي لها علاقة بمستقبل الفرد، والانفعالات الموجبة هي إحدى المكونات الأساسية الثلاثة للسعادة.

إن الفرد الذي يتمتع بمستوى مرتفع من الأمل ،(Snyder, 2002& Chan, 2009) وحسب يستطيع أن ينظر إلى المواقف الضاغطة على أنها مواقف تحدو بالأمل ويمتلك انفعالات موجبة وينظر إليها على أنها قد تكون مفيدة بطريقة أو بأخرى (في: جودة وأبوجراد،2011).

وتتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات مثل دراسة(القاسم، 2011) ، ودراسة (عبد الخالق وسنايدر2007). ولكن مستوى الأمل كان منخفض بالنسبة للفئة العمرية الأكبر سنا، لأنهم لم يكونوا قادرين على تحديد كيف يحققون أهدافهم، وكلما تقدم العمر قلت الدافعية وبدأ الاستسلام و التشاؤم لأن قدرات الفرد تبدأ في التدهور. وقد أكدت دراسات أخرى. ويرى Benzein & Berg (2005) ودراسة Westburg(2001) على ذلك، مثل دراسة الباحثان أن الأمل يكون مرتفعا لصالح الفئة الأقل سنا ،لأن هذه المرحلة تنسجم مع النشاط والحيوية حث تزداد الدافعية،و الرغبة في تحقيق المزيد من الأهداف.

خاتمة:

يعتبر الأمل من المتغيرات المعدلة والوقائية، والتي تحمي الشخصية الإنسانية من الضغط النفسي والانهيار في علم النفس الايجابي. ولأنه متغير نفسي يظهر عند جميع الأفراد بغض النظر عن الجنس والفئة العمرية الذي ينتمي إليها كل فرد، لأن المصادر المتنوعة النفسية منها والاجتماعية والواقعة على عاتق التلميذ قد تكون واضحة في ملامح أزمة واحدة مشتركة لذلك نجد الأمل بدرجات متقاربة، ويبقى

الأمل خاضع بالضرورة إلى سياق اجتماعي واقتصادي، وثقافي للفرد، دورا فاعلا في معتقداته وتصوره لأحداث الحياة بنظرة آملة ومستقبل مشرق بشكل ايجابي.

وعليه توصلت هذه الدراسة إلى نتائج يمكن تلخيصها فيما يلي:

- وجود مستوى قريب من المتوسط من الأمل لدى مرحلة تلاميذ التعليم الثانوي.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأمل تعزى لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأمل تعزى لمتغير السن لصالح الفئة العمرية (14-17 سنة).

وفي ضوء ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج يمكن للباحث أن يستخلص بعض **التوصيات والاقتراحات**، التي قد تفيد في استكمال الجهود التي تمثلها هذه الدراسة.

- تعزيز بيداغوجية مرافقة تلميذ مرحلة التعليم الثانوي، من أجل مساعدته في تنمية سمة الأمل.
- وضع برامج تدريبية وإرشادية تشجع على التفكير الايجابي، وتحسن من سمة الأمل.
- خلق جو بين التلاميذ يزرع الأمل للوصول إلى النجاح الدراسي والاجتماعي والمهني.
- إجراء العديد من الدراسات في موضوع الأمل، مع ربطه بمتغيرات نفسية واجتماعية أخرى وفي بيئات مختلفة.

قائمة المراجع

أولا - المراجع باللغة العربية:

- أبو طالب، دعاء مسموح.(2013). مقياس الشعور بالأمل،.مجلة القراءة والمعرفة، 135، 274 - 295.
- جبر، عدنان ماردو منشد، حسام محمد.(2015). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، (2) 214، 123- 156.
- جودة، أمال عبد القادر.(2010).التفاؤل والأمل وعلاقتهما بالسعادة لدى عينة من المراهقين بمحافظة غزة.المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، 636- 672.
- جودة، آمال وأبوجراد، حمدي.(2011).التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات،2(24)، 129- 162.
- حسين، إخلاص علي.(2012).الأمل وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة ديالي 56، 01-33.
- ديغم، عبد المحسن إبراهيم.(2008). الفعالية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل. مجلة دراسات عربية في علم النفس، 7(1)، 85-150.
- رحيم، هند صبيح و عبد الحافظ، ثناء عبد الودود .(2015). بناء و تطبيق مقياس الأمل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ، (2) 212، 321- 350.

– الصالحي، ميادة عبد المحسن.(2005). الأمل وتحقيق الأهداف وعلاقتهما بالمكانة النفسية والاجتماعية،(رسالة دكتوراه غير منشورة): بغداد.

– عبد الصمد، فضل إبراهيم.(2005).الشعور بالأمل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا، دراسة في علم النفس الايجابي، مجلة الباحث في التربية وعلم النفس 18 (4)، 322– 366.

–عبد العارضي، إحسان عبد علي.(2013). مستوى الأمل لدى طالبات الجامعة. مجلة كلية التربية للبنات للعلوم الإنسانية، 12، 163– 192.

– العتري، فريح عويد.(2001). الشعور بالسعادة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية، دراسة ارتباطية مقارنة بين الذكور والإناث، مجلة دراسات نفسية، 11(3)، 300 – 306 .

– عسلية، محمد إبراهيم و حمدونة، أسامة سعيد.(2015).الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة..دراسات،العلوم الإنسانية والاجتماعية، 42(3)، 731– 750.

–القاسم، موضي.(2011). الذكاء الوجداني و علاقته بكل من السعادة و الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى،(رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى: المملكة العربية السعودية.

– محمد نجيب، أحمد الصبوة.(2008). علم النفس الايجابي، تعريفه وتاريخه وموضوعاته والنموذج المقترح له. مجلة علم النفس، 76– 79 ، 15–55.

– معمرية، بشير.(2011). تقنين استبيان لقياس الأمل (قياس الأهداف) على البيئة الجزائرية. مجلة التنمية البشرية، 3، 181–204.

– يونس، مرعي.(2011). علم النفس الايجابي للجميع. مقدمة، مفاهيم وتطبيقات في العمر المدرسي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

ثانيا – المراجع باللغة الأجنبية:

-Abdel- Khalek, A. & Snyder, C. (2007). Correlates and predictors of an Arabic translation of the Snyder Hope Scale. The Journal of Positive Psychology, 2(4), 228–235.

-Bailey, T., & Snyder, C.R. (2007) Satisfaction with life and hope: a look adage and marital status. The Psychological Record, 57, 233-240.

-Benzein, E. G., &Berg , A. C. (2005). The level of and relationship between hope, hopelessness and fatigue in patients and family members in palliative care. Palliative Medicine, 19, 234-240.

- Snyder، C. R., Harris، C., Anderson، J. R., Holleran، S. A., Irving، L. M.،Sigmon، S. T.Harney، P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. Journal of Personality and Social Psychology60،570-5.

-Westburg , N. G. (2001). Hope in older women: The importance of past and current relationships. Journal of Social and Clinical Psychology, 20(3), 354-365.