



Hope and Psychological Resilience: Their Role in Enhancing University Students' Mental Health in a Digital Learning Environment

Khandan Sabr Mohammed

Directorate of Educational Counsellors, Kurdistan Regional Government, Iraq.

Email: khandan.muhammed@moe.gov.krd

Brwa Adnan Saeed,

Special Education Department, College of Education, Salahaddin University-Erbil, Erbil, Iraq.

Email: brwa.saeed1@su.edu.krd

Shadia Abdulwahid Qader

Directorate of Educational Counsellors, Kurdistan Regional Government, Iraq.

Email: shadia.qader@moe.gov.krd

Izaddin Ahmad Aziz,

Educational and Psychological Counselling Department, College of Education, Salahaddin University-Erbil, Erbil, Iraq. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0538-0941>

Email: izaddin.aziz@su.edu.krd



Abstract:

The mental health studies provide evidence on the increase, depth and impact of mental health issues on young people, in universities and schools and society in general, across continents and nations. We could say that students in Iraq face significant mental health issues, especially after the spread of digital education in educational institutions there. The present study aimed to investigate the role of hope and psychological resilience in promoting mental health among university students within a rapidly evolving digital learning environment. This research is situated within the context of the global digital transformation in education at all levels. Therefore, understanding the impact of hope and resilience on mental health is crucial for developing a healthy and effective educational environment. Strengthening hope and resilience can significantly contribute to improving students' academic performance and psychological well-being.

The study sample consisted of 250 university students (102 males and 148 females), randomly selected from Salahaddin University, representing both scientific and humanities disciplines. Standardized scales were used to measure levels of hope, psychological resilience, and mental health. The findings revealed that both hope and psychological resilience play a significant role in enhancing the mental health of university students in a digital educational environment. Furthermore, the results indicated statistically significant gender differences in hope, resilience, and mental health, in favor of female students. Based on these findings, it can be concluded that hope and psychological resilience are key strategies for improving student well-being and supporting their adaptation to digital learning environments. In light of the results, the researchers offer a number of recommendations and suggestions.



Keywords: Hope, Psychological Resilience, Mental Health, Digital Learning Environment

الأمل والمرونة النفسية ودورها في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في بيئة تعليمية رقمية

م. د. خندان صابر محمد¹

م. د. بروا عدنان سعيد²

م. د. شادية عبد الواحد قادر³

أ.م.د. عزالدين احمد عزيز⁴

الأمل والمرونة النفسية ودورها في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في بيئة تعليمية رقمية

ملخص:

تقدم دراسات الصحة النفسية أدلة على تزايد وعمق وتأثير مشاكل الصحة النفسية على الشباب، في الجامعات والمدارس، والمجتمع عمومًا، عبر القارات والدول. ويمكن القول إن الطلاب في العراق يواجهون مشاكل صحية نفسية كبيرة، لا سيما بعد انتشار التعليم الرقمي في المؤسسات التعليمية هناك. هدفت الدراسة الحالية استكشاف دور لتعزيز الأمل والمرونة النفسية على الصحة النفسية لدى طلبة

¹ مديرية الارشاد التربوي، وزارة التربية أربيل، إقليم كردستان العراق، العراق khanadan.muhammed@moe.gov.krd

² قسم التربية الخاصة، كلية التربية، جامعة صلاح الدين-أربيل brwa.saeed1@su.edu.krd

³ مديرية الارشاد التربوي، وزارة التربية أربيل، إقليم كردستان العراق، العراق shadia.qader@moe.gov.krd

⁴ قسم الارشاد النفسي والتربوي، كلية التربية، جامعة صلاح الدين-أربيل izaddin.aziz@su.edu.krd



الجامعة في بيئة تعليمية رقمية متغيرة. تاتي الدراسة الحالية في سياق التحول الرقمي الذي يشهده التعليم في مختلف مستوياته عالميا ، لذا يمكن القول بأن فهم دور الأمل والمرونة النفسية على الصحة النفسية أمراً بالغ الأهمية لتطوير بيئة تعليمية صحية وفاعلة. إن تعزيز الأمل والمرونة النفسية يمكن أن يسهم بشكل ملموس في رفع مستويات التحصيل الأكاديمي والرفاهية النفسية للطلبة. بلغت عينة الدراسة 250 طالب وطالبة 102 من الذكور و 148 من الاناث تم اختيارهم بصورة عشوائية من جامعة صلاح الدين ومن التخصصات العلمية والإنسانية. لقياس الأمل والمرونة النفسية والصحة النفسية فقد تم الاعتماد على مقاييس جاهزة. هذا وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أن كل من الأمل والمرونة النفسية يلعب دوراً كبيراً في تحسين الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في البيئة التعليمية الرقمية. كما اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائيا في كل من الأمل والمرونة النفسية والصحة النفسية بحسب الجنس ولصالح الاناث. وبناء على نتائج هذه الدراسة يمكن القول بأن الأمل والمرونة النفسية يمكن ان يكونا استراتيجيتين مهمتين لتحسين رفاهية الطلبة ومساعدتهم على التكيف في بيئة التعلم الرقمية. وعلى ضوء النتائج تقدم الباحثون بعدد من التوصيات والمقترحات.

الكلمات المفتاحية : الأمل، المرونة النفسية ، الصحة النفسية، البيئة التعليمية الرقمية



مشكلة البحث:

في ظل التوسع المتزايد في استخدام البيئة التعليمية الرقمية، يواجه الطلبة تحديات متعددة تتعلق بالصحة النفسية، مثل الشعور بالعزلة، القلق، والإجهاد الأكاديمي. يُعدُّ الأمل والمرونة النفسية من العوامل النفسية الأساسية التي تساعد في تعزيز التكيف مع هذه التحديات وتحقيق رفاه نفسي أفضل. ومع ذلك، لا تزال هناك فجوة بحثية في فهم العلاقة بين الأمل والمرونة النفسية والصحة النفسية لدى طلبة جامعة صلاح الدين-أربيل في ظل التعليم الرقمي.

هذا ويواجه طلبة الجامعة العديد من التحديات التي تؤثر بشكل كبير على قدرتهم على تعزيز الأمل والمرونة النفسية في الحياة. فبين ضغوط الدراسة المتزايدة، والامتحانات التي تستنزف طاقتهم النفسية والجسدية، والتحديات الاقتصادية التي تضاف إلى كاهلهم، قد يجدون أنفسهم في وضع يجعل من الصعب عليهم المحافظة على مستوى عالٍ من المرونة النفسية (Carver & Scheier, 2020, p28) بالإضافة إلى ذلك، قد يكونون عُرضة للتوتر الاجتماعي الناجم عن العلاقات المعقدة في الحياة الجامعية والمشاكل الشخصية التي قد تظهر خلال فترة دراستهم. التفاعل مع الزملاء والصدقات الجديدة يمكن أن يكون ملهماً، لكنه في الوقت نفسه يأتي مع تحديات خاصة. هذه التحديات النفسية والاجتماعية، التي تؤثر باستمرار على حياتهم اليومية، يمكن أن تؤدي في نهاية المطاف إلى نقص الأمل والمرونة النفسية لدى الطلبة، مما يلقي بظلاله السلبية على صحتهم النفسية وأدائهم الأكاديمي في مختلف المواد الدراسية.)



سليمان واخرون ، 2021، ص 140) وهذا ما اشارت دراسة أجبّاري و محمد (2019) بان الإدمان على استخدام شبكات الانترنت له اثر سلبي على دافع الإنجاز لدى الطلبة (أجبّاري و محمد ، 2019 ، ص 291)

ومن التحديات النفسية الكبرى التي يواجهها الطلبة في تعزيز الأمل والمرونة النفسية هي ضغوط الدراسة والتحديات الأكاديمية المستمرة، والتي تتضمن الاجتهاد والانخراط في التحصيل الدراسي والمشاركة النشطة في الأنشطة الأكاديمية. (راغب، 2023، ص 233) هذه التحديات لا تتعلق فقط بالتحصيل العلمي، بل تشمل أيضا القدرة على التكيف مع كمية العمل المتزايدة وتنظيم الوقت بشكل فعال لتحقيق الأهداف التعليمية. من جانب آخر، أما التحديات الاجتماعية، فهي تشمل على العلاقات الاجتماعية الصعبة والمعقدة مع الزملاء والأقران. كما تشمل الضغوط الاجتماعية المحتملة، وفقدان الدعم الاجتماعي المتواصل من الأصدقاء والأسرة، مما يزيد من الشعور بالعزلة. هذه العوامل تلعب دورا حيويا ومهما في تأثير تؤثر على الطلبة وقدرتهم على في الحفاظ على مستوى مناسب وجيد من الأمل والمرونة النفسية في بيئة تعليمية رقمية تزداد تعقيداتها يوماً بعد يوم. وعليه، تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: "ما دور الأمل والمرونة النفسية في تعزيز الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة في بيئة تعليمية رقمية؟"



أهمية البحث والحاجة اليه:

يمكن القول بان موضوع الصحة النفسية موضوع بالغ الأهمية للطلبة في البيئة الجامعية، اذ انها تؤثر بشكل كبير على الأداء الأكاديمي للطلبة فضلا عن استقرارهم العاطفي والاجتماعي. حيث ان الاحداث التي يواجهها الفرد يجعله في بحث مستمر عن الحلول من خلال تفاعله المستمر مع الاخرين (محمد، 2021، ص 195) وهذا البحث يعد من أولى الخطوات لتحقيق الصحة النفسية. ومن الجدير بالذكر إن الصحة النفسية ليس محصورة بالجانب العقلي، بل ان لها تأثيرات بارزة والتي تتداخل مع حياة الطلبة في العديد من الجوانب. فكما هو معلوم ان الصحة النفسية لها صلة وثيقة مع عدد من العوامل الداخلية والخارجية، على سبيل المثال التحديات الأكاديمية، الضغوط الاجتماعية، بالإضافة الى العوامل الشخصية المحيطة بالطلبة. من هنا يمكن القول بان الجامعات عموما بحاجة الى الاهتمام بشكل كبير بموضوع الصحة النفسية والعمل على تعزيزها لدى طلبتها، بالإضافة الى العمل على توفير الدعم اللازم للطلبة. وكما انه من المهم ان تسعى المؤسسات التعليمية إلى خلق جو مناسب بحيث يساعد على تعزيز من الرفاهية النفسية، ويساهم في تخطي التديات التي يواجهها الطلبة خلال مسيرتهم الأكاديمية (Yildirm et al, 2020, p 508)

كما تلعب البيئة التعليمية الرقمية دورًا هامًا وبارزًا في تعزيز الأمل والمرونة النفسية لدى الطلبة، حيث توفر لهم وسائل تعليمية حديثة ومبتكرة تساهم بشكل كبير في تعزيز إيجابية تجربتهم الأكاديمية. تتيح هذه البيئة



التعليمية الرقمية المتطورة للطلبة الوصول إلى مصادر تعليمية متنوعة وتفاعلية، مما يعزز بشكل كبير الإيمان القوي بإمكانية تحقيق النجاح والتفوق في مسيرتهم الدراسية. كما توفر البيئة التعليمية الرقمية فرصاً قيمة لتبادل الخبرات والتواصل الفعّال بين الطلبة والأساتذة، مما يسهم في بناء جو من التعاون المثمر والمرونة النفسية داخل البيئة الدراسية الرقمية ويعزز من قدرة الطلاب على القيام بالمشاركة الفعّالة في العملية التعليمية. تبرز أهمية هذه الدراسة من عدة نواحٍ، من بينها:

1. الأهمية النظرية، ان هذه الدراسة توفر إضافة مهمة للمجال النفسي من خلال التعرف على العلاقة بين الأمل والمرونة النفسية والصحة النفسية في سياق التعليم الرقمي، الامر الذي قد يساهم في إثراء الأدبيات في هذا المجال، بالإضافة الى انها تقدم نتائج تساعد الجامعات والمؤسسات التعليمية في تطوير برامج مختلفة تهدف تعزيز الأمل والمرونة النفسية لدى طلبة الجامعة، الامر الذي قد يكون له مردود إيجابي على الأداء الأكاديمي والصحة النفسية للطلبة.

2. الأهمية التطبيقية للبحث: الدراسة تساهم بدرجة كبيرة في تحسين الصحة النفسية للطلبة، وهذا الامر قد يشكل عامل إيجابي في تعزيز قدرات طلبة الجامعة على التفاعل الإيجابي مع البيئة التعليمية الرقمية والتغلب على التحديات التي تواجههم في الحياة الاكاديمية. من هذا المنطلق تأتي الحاجة إلى الدراسة الحالية كاستجابة لعدة معطيات واعتبارات والتي من أهمها:



1. تزايد الاعتماد على التعليم الرقمي، يشهد التعليم العالي في إقليم كردستان العراق تحول مباشر نحو النماذج الرقمية نتيجة التقدم التكنولوجي، مما يفرض تحديات نفسية جديدة تتطلب حلولاً مبتكرة من قبل العاملين في قطاع التعليم العالي في العراق .

2. ندرة الدراسات المحلية، فعلى الرغم من الاهتمام المتزايد لعوامل الصحة النفسية في البيئات الرقمية، إلا أن الدراسات المتعلقة ببيئة التعليم العراقية، وخاصة في جامعة صلاح الدين-أربيل، لا تزال محدودة.

أهداف الدراسة:

هدف الباحثون في بحثهم الحالي الى التعرف على ما يلي:

1. قياس مستويات الامل والمرونة النفسية والصحة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة
2. دلالة الفروق في الامل والمرونة النفسية والصحة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة بحسب متغير الجنس

3. العلاقة بين كل من الامل والمرونة النفسية والصحة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة .

4. قدرة الامل والمرونة النفسية على التنبؤ بالصحة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يشمل حدود البحث الحالي طلبة جامعة صلاح الدين (الدوام الصباحي) ومن التخصصات الإنسانية والعلمية ومن كلا الجنسين الذكور والاناث وللعام الدراسي 2024-2025.



تحديد المصطلحات:

ورد في البحث التالي عدد من المصطلحات يمكن تحديدها بما يلي:

1. الامل: (Hope)

- تعريف Snyder et al (2021)

هي عبارة عن حالة معرفية تحفيزية والتي يتم فيها تصور الأفراد للأهداف مع الاعتقاد بقدرتهم على إيجاد طرق لتحقيق هذه الأهداف والقدرة على التحفيز الذاتي لاستخدام هذه المسارات . (Snyder et al., 2021, p142)

- تعريف Lopez et al (2018)

هي عملية معرفية عاطفية تتضمن توقعات ايجابية للمستقبل، والتي لها تأثير على الطريقة التي يفكر بها الأفراد حول إمكانياتهم وفرصهم لتحقيق النجاح في الحياة. (Lopez et al., 2018, p21)

2. المرونة النفسية (Resilience)

- تعريف Fletcher & Sarkar (2013)

هي عبارة عن القدرة الديناميكية على التكيف بنجاح مع المواقف والضغوطات، مع الحفاظ على الأداء الفعّال والصحة النفسية الجيدة. (Fletcher & Sarkar, 2013, p16)

- Carver & Scheier (2020)



هي عبارة عن ميل الفرد إلى توقع نتائج إيجابية في المستقبل، وهو يعد من العوامل المهمة في تحقيق التكيف النفسي وتعزيز القدرة على التعامل مع الضغوط. (Carver & Scheier, 2020, p 48)

3. الصحة النفسية: (Mental Health)

- تعريف : WHO (2020)

الصحة النفسية حالة العامة للرفاه النفسي والعاطفي والاجتماعي للفرد، الامر الذي تؤثر على طريقة التفكير والشعور والتصرف في المواقف المختلفة. (World Health Organization, 2020, p 48)

- تعريف (Keyes 2002)

هي حالة من التوازن النفسي التي تشمل الرفاهية العاطفية والاجتماعية والنفسية، ويكون الفرد قادرا على العمل بكفاءة والتمتع بعلاقات إيجابية مع الآخرين، مع الإحساس بالمعنى والغاية في الحياة. (Keyes, 2002,p213)

4. البيئة التعليمية الرقمية: (Digital Learning Environment)

- تعريف (Red & Williams 2019)

هي بيئة تعليمية تستخدم فيها التكنولوجيا الرقمية لتعزيز عملية التعلم، حيث توفر منصات إلكترونية، موارد تعليمية رقمية، وأدوات تفاعلية تدعم التعلم الذاتي والتعاوني. (Red & Williams, 2019, p118)

- Peterson (2018)



وتطبيقات تعليمية مما يساعد تعزيز الكفاءة التعليمية للطلبة. (Peterson, 2018,p45)

الاطار النظري

الأمّل والمرونة النفسية

المؤشرات الأولية للأدبيات في المجال تشير الى ان الأمل والمرونة من مفاهيم مرتبطة بالصحة النفسية، حيث يعد الأمل إيماناً قناعة بأن الأمور يمكن لها أن تتحسن، كما أن هذا التحسن يمكن أن يتحقق فعلاً في الحياة. في حين ان المرونة النفسية تمثل الثقة الراسخة بأن الأمور ستتحسن لأفضل بمرور الوقت. وهذا النوع من التفكير الإيجابي من شأنه أن يعزز من دافع الفرد لمواجهة التحديات التي قد تعترض طريقه في الحياة. (Yildirim et al, 2024, p 171) ان المرونة النفسية تعتمد على النظرة الإيجابية، وعلى الاعتقاد بوجود فرص كبيرة لتحسين الوضع الحالي وتجاوز العقبات التي قد تكون في طريق الفرد. وعليه يمكن اعتبار المرونة النفسية عامل فعال لحماية وتعزيز الصحة النفسية للأفراد. (Yildirim et al 2025, p 104) حيث يساهم بصورة فعالة في تعزيز القدرة على التكيف مع المشكلات والتحديات النفسية التي قد تواجه الأفراد في حياتهم.



4. التأثيرات الإيجابية للأمل والمرونة النفسية على الصحة النفسية:

يعد كل من الأمل والمرونة عوامل مهمة للغاية في تعزيز الصحة النفسية، حيث يساهمان بصورة كبيرة في خلق جو من الإيجابية والمرونة داخل الفرد. حيث تؤدي هذه العوامل إلى تقليل مستويات التوتر والقلق بشكل ملحوظ، الأمر يساهم في زيادة مستويات السعادة والرضا النفسي لديهم. ان شعور الطلبة بالأمل ويعتمدون على المرونة في تعاملهم، فإن ذلك يعزز من قدرتهم على مواجهة الضغوط الدراسية بطريقة صحيحة. من جانب آخر، كما يساهم الأمل والمرونة النفسية في تعزيز الشعور بالثقة بالنفس وبقدرات الفرد على تحقيق النجاح والتفوق في حياته الأكاديمية. حيث يمكن لهذه الثقة تشجيعهم على مواجهة الصعوبات بنجاح، مما يزيد من قدرتهم على تحقيق أهدافهم. بشكل عام، حيث تعد هذه المشاعر الإيجابية مهمة لتمكين الشباب من تجاوز التحديات والصعوبات التي قد يواجهونها في بيئاتهم التعليمية والاجتماعية، وتحقيق أهدافهم المنشودة. (Yildirim et al, 2024, p 168)

إن الأمل والمرونة النفسية يمكن أن يعملوا كعوامل وقائية للأمراض النفسية المختلفة مثل الاكتئاب والقلق. إذ ان التفكير الإيجابي قد يساهم بشكل فعال في تقليل اثر الأفكار السلبية والشعور باليأس الذي قد يواجهه الافراد. هذا الامر قد يساعد الطلبة من الوقاية من الاكتئاب والقلق من خلال الاعتماد على أساليب التفكير الموجهة نحو الأمل. فمن خلال الأمل والمرونة يمكن للأفراد أن يتجاوزوا الصعوبات والتحديات التي تواجههم بشكل أكثر فعالية مما يساهم في الحفاظ على صحتهم النفسية وتحسين جودة حياتهم. كما إن



الإيجابية والمرونة النفسية يمكن أن تفتح أمام الأفراد أبواب عديدة نحو مستقبل واعد (نصر، 2018 ص 301).

كما ان الأمل والمرونة يعد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للأفراد، وخاصة في البيئات التعليمية الرقمية اصبحت جزء أساسي من التعليم الجامعي. هذا وأشارت العديد من الدراسات المتعلقة بالأمل والمرونة النفسية بانهما يساهمان في تحسين مستوى الرفاه النفسي، وتقليل مستويات القلق والاكتئاب، وتعزيز الأداء الأكاديمي لدى الطلاب (Snyder et al., 2021). (P132) يتناول هذا الإطار النظري الأسس النظرية لمفهوم الأمل والمرونة، علاقتها بالصحة النفسية، وتأثير البيئة التعليمية الرقمية على هذه العوامل.

أولاً: الأمل (Hope) يمكن القول بان الأمل هو أحد المكونات الأساسية في علم النفس الإيجابي، ويعرف بأنه الاعتقاد بإمكانية تحقيق الأهداف رغم العوائق التي قد تواجه الفرد. (Snyder, 2020) وبحسب ما يراه سنايدر للأمل، فإن الأمل يتكون من ثلاثة عناصر وهي الأهداف وهي يجب ان تكون واقعية وقابلة للتحقيق. الطرق والتي تشمل القدرة على إيجاد حلول وبدائل لتحقيق الأهداف. الدافعية وهي الرغبة المستمرة في مواصلة السعي نحو الأهداف بالرغم من الصعوبات.



أهمية الأمل في التعليم الرقمي:

من خلال مرجعة الادبيات تشير الدراسات إلى أن الأمل يمكن ان يلعب دورًا محوريًا في زيادة التحصيل الأكاديمي من خلال تحسين القدرة على التكيف مع التحديات الرقمية وتعزيز المثابرة في مواجهة الضغوط (Rand & Cheavens, 2020, p87).

ثانيًا: المرونة النفسية: ان المرونة هو التوجه العقلي الذي يتوقع فيه الأفراد نتائج إيجابية للحياة المستقبلية، وهو مرتبط بشكل وثيق بالصحة النفسية، حيث يساعد الأفراد على التعامل مع الضغوط والتحديات بكفاءة أعلى. (Carver & Scheier, 2020, p 49).

أنواع المرونة: النفسية

1. المرونة الواقعية: (Realistic resilience) وهي تشمل التوقعات الإيجابية المبنية على تقييم الواقعي للوضع الذي يعيش فيه الفرد.

2. المرونة الغير واقعية: (Unrealistic resilience) وهي تشمل التوقعات الغير واقعية التي قد تؤدي إلى الإحباط في حال فشل الفرد.

المرونة النفسية في البيئة الرقمية:

يمكن القول بانه في ظل البيئة الرقمية، يمكن اعتبار المرونة النفسية عاملاً محفزاً للطلبة لمواجهة صعوبات التعلم عبر الإنترنت مثل العزلة الاجتماعية، ضعف التفاعل الشخصي، وتحديات إدارة الوقت



(Peterson, 2018, p49).

الامر الذي قد ينعكس بصورة إيجابية على حياة الفرد مما يعزز الرفاهية النفسية عموماً.

ثالثاً: الصحة النفسية (Mental Health) وعلاقتها بالأمل والمرونة النفسية:

تري منظمة الصحة العالمية (WHO, 2020) ان الصحة النفسية تتكون من خلال التوازن النفسي لدى الفرد والذي يمكنه من التعامل مع ضغوط الحياة والعمل بفعالية. وتشمل الصحة النفسية عدة مكونات أساسية، منها الصحة العاطفية والتي تشمل التعامل مع المشاعر السلبية بطريقة صحية. اما الصحة الاجتماعية فهي تشمل القدرة على بناء علاقات إيجابية مع الآخرين. والصحة الأكاديمية فهي تتضمن تحقيق النجاح الأكاديمي في ظل التحديات التعليمية.

علاقة الأمل والمرونة النفسية بالصحة النفسية:

بحسب الدراسات السابقة اشارت عدد من الدراسات الى أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الأمل والمرونة النفسية يكونون أكثر قدرة على التكيف مع البيئة التعليمية الرقمية. ان الطلبة المرنين عموماً تقل لديهم مستويات القلق والتوتر مقارنة بأقرانهم الذين يعانون من التشاؤم وضعف الأمل (Youssef, 2020, p119). ومن جانب آخر اذا تمعنا النظر في المرونة النفسية من منطلق علم النفس الإيجابي نلاحظ انه يركز على الإمكانيات الذاتية للفرد. مع التأكيد على تنشيط هذه الإمكانيات العامة وتجاوز الذات في سياق التوتر والضغوط النفسية للفرد. (Tian G, Zeng J.2007, p26) حيث يتعامل المرونة



النفسية مع كل فرد باعتباره قادراً على معالجة مشكلات حياته اليومية. يعد تحديد نقاط القوة والموارد المتأصلة لدى الفرد والاستفادة منها أمراً بالغ الأهمية لتعزيز المرونة النفسية (Shen Z. 2010, p 35) إضافة الى ذلك يمكن القول بان هناك علاقة وثيقة الصلة بالمرونة النفسية وهو الأمل. حيث يشمل الأمل الإرادة والطرق، مما يساهم في تحقيق الهدف وتعزيز نظرة إيجابية للحياة. يشترك الأمل والمرونة النفسية في قواسم مشتركة في تعزيز النظرة الإيجابية للقدرات البشرية وتوجيه الأفراد نحو مستقبل واعد (O,Hara 2013, p33) في حين أن الأمل والمرونة النفسية مرتبطان بتوجه مستقبلي إيجابي، إلا أنهما يختلفان في تركيزهما حيث يتعلق الأمل بالدرجة الاولى بالسعي لتحقيق أهداف محددة، في حين ان المرونة متعلقة بالتعامل الايجابي مع الاخفاقات وعدم اليقين. كما ان الامل في أساسه يتمحور حول السعي لتحقيق الاهداف الجلية للفرد، في حين ان المرونة النفسية تتجاوز موضوع الأهداف والمواقف الحالية بحيث يمكنها التعامل مع المواقف الحياتية الغير مؤكدة الامر الذي يساعد الفرد في إيجاد المعنى لحياته من دون خطط واضحة، ولا يحتاج الى تفسيرات عقلانية منطقية لسلوكياته او توقعاته . Youssef CM, Luthans F. (2007, p33) . من هنا يمكن القول بان المرونة والأمل متغيران اساسيان في ادبيات في علم النفس الإيجابي بحيث يشكلان العناصر الأساسية لهذا المجال من مجالات علم النفس الذي يعزز المناعة النفسية للفرد. (Luthans F, Luthans KW, Luthans BC. 2004, p47) . كما أشارت دراسة Eden واخرون بان أن المرونة النفسية يمكنها ان تؤثر بشكل إيجابي على التكيف مع الضغوط النفسية التنس



تواجهه وعمل على وتعزيز الصحة العاطفية الامر الذي ينعكس بصورة إيجابية على حياة الفرد. (Eden

AL, Johnson BK, Reinecke L, Grady SM. 2020, p11)

بالإضافة الى ما سبق اشارت دراسة كريمر واخرون 2009 بان المرونة النفسية تؤثر بشكل إيجابي

على التكيف مع الضغوط لاسيما في المواقف المعاكسة التي يواجهها الفرد

(Creamer M, O'Donnell ML, Carboon I. 2009, p43)

رابعاً: البيئة التعليمية الرقمية وتأثيرها على الأمل والمرونة النفسية:

ان الاعتماد المستمر والمتزايد في الاعتماد على التكنولوجيا في التعليم والاعتماد المستمر على الوسائل

الرقمية مثل التعلم عن بعد (عبر الإنترنت) والتعامل مع العالم الافتراضي، رغم المردود الإيجابي لها من

تسهيل عملية التعليم والوصول الى المعلومة الا انها اصبحت تشكل تحديات نفسية كبير للافراد منها:

1. الشعور بالعزلة والتي يمكن ملاحظتها من خلال قلة التفاعل الاجتماعي المباشر للفرد مع الاخرين الامر

الذي يؤدي الى انخفاض مستويات الدعم الاجتماعي والشعور بالانتماء .

2. الضغط الأكاديمي ان الاعتماد المتزايد على التكنولوجيا والكم الهائل من المعلومات التي تصل الى الفرد

يشكل عامل ضغط والتي يمكن ترجمتها الى زيادة المهام بالإضافة الى ان تعلم بهذا الشكل أي التعليم

الذاتي يمكن له ان يضعف الشعور بالإنجاز لدى الطالب.

3. التشتت وضعف التركيز ان وفرة المعلومات الرقمية وتعدد مصادرها عامل رئيسي للتشتت الذهني للطالب.



ان كل من الامل والمرونة لهما دور ايجابي في مساعدة الطالب في التغلب على الصعوبات الرقمية وذلك من خلال بناء توقعات ايجابية وتحديد أهداف واضحة وتحقيق الإنجازات الصغيرة التي تعزز الشعور بالإنجاز والتقدم. (Seligman, 2019, p232)

الدراسات السابقة

1. دراسة Snyder et al. (2002)

الامل والنجاح الاكاديمي لدى طلبة الجامعة:

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير الأمل على التحصيل الدراسي لدى طلبة جامعة كانساس (University of Kansas)، الولايات المتحدة الأمريكية. استخدمت استبانات مقياس الأمل. ومن اجل تحليل البيانات تم استخدام تحليل الانحدار وتحليل التباين. أظهرت الدراسة أن الطلاب ذوي مستويات الأمل العالية يحققون أداءً أكاديميًا أفضل، مما يشير إلى أن الأمل يعد مؤشرًا قويًا للنجاح الأكاديمي (Snyder et al, 2002, p 820)

2. دراسة: Gallagher & Lopez (2009)

التوقعات الإيجابية والصحة العقلية: تحديد المساهمات الفريدة للأمل والتفاؤل:

هدفت الدراسة الى التمييز بين الأمل والتفاؤل في التنبؤ بالصحة النفسية حيث تم تطبيق هذه الدراسة على عينة من طلبة الجامعة جامعة كانساس الأمريكية، حيث تم جمع المعلومات عبر استبانات إلكترونية،



وخلت البيانات باستخدام التحليل العاملي التوكيدي ونمذجة المعادلات الهيكلية. أظهرت النتائج أن الأمل والتفاؤل هما بناءان نفسيان متميزان، ولكل منهما تأثير فريد على مكونات الرفاهية النفسية، حيث كان للأمل تأثير أكبر على بعض جوانب الصحة النفسية مقارنة بالتفاؤل. (Gallagher & Lopez , 2009 , p 548)

3. دراسة: (Hartley 2011)

تحليل العلاقة بين المرونة النفسية والصحة النفسية والاستمرار الأكاديمي لدى طلاب الجامعة: هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية والصحة النفسية والاستمرار الأكاديمي لدى طلبة المرحلة الجامعية في جامعة ايرزونا الامريكية. حيث تم تطبيق مقاييس المرونة ومقاييس الصحة النفسية على العينة، وتم استخدام تحليل الانحدار المتعدد وتحليل التباين. أظهرت الدراسة أن المرونة النفسية ترتبط إيجاباً بالصحة النفسية والاستمرار الأكاديمي، حيث ساهمت عوامل المرونة الشخصية في تفسير التباين في المعدل التراكمي للطلاب. (Hartley, 2011, p 596)



الموازنة بين الدراسات السابقة:

1. من حيث اهداف الدراسة:

هدفت دراسة Snyder إلى معرفة تأثير الأمل على التحصيل الدراسي فقط، بينما هدفت دراسة Gallagher & Lopez إلى تمييز الأمل عن التفاؤل في التنبؤ بالصحة النفسية. أما Hartley فقد سعى إلى تحليل العلاقة بين المرونة النفسية والصحة النفسية من جهة، وبينها وبين الاستمرار الأكاديمي من جهة أخرى. وبذلك، تختلف الدراسات في طبيعة الهدف؛ بين التحصيل الأكاديمي، الصحة النفسية، أو الجمع بين المتغيرين.

2. من حيث حدود الدراسة:

تم تطبيق البحوث الثلاث على طلبة الجامعة حيث أجريت دراستا Snyder و Gallagher & Lopez في جامعة كانساس الأمريكية. أما دراسة Hartley فأجريت في جامعة أريزونا، ضمن بيئة جامعية مختلفة، لكنها تشترك في تركيزها على طلبة التعليم العالي في الولايات المتحدة.



3. من حيث الوسائل الإحصائية:

استخدمت دراسة Snyder الوسائل الإحصائية التقليدية مثل تحليل الانحدار وتحليل التباين لفحص العلاقة بين الأمل والتحصيل. أما Gallagher & Lopez فقد استخدموا وسائل أكثر تعقيداً مثل التحليل العاملي التوكيدي ونمذجة المعادلات الهيكلية لتمييز التأثيرات النفسية لكل من الأمل والتفاؤل. بينما اعتمد Hartley على تحليل الانحدار المتعدد وتحليل التباين لفحص تأثير المرونة على المتغيرات النفسية والتعليمية، وهو ما ينسجم مع تصميمه متعدد المتغيرات.

4. من حيث النتائج:

أظهرت نتائج Snyder أن الأمل العالي لدى الطلاب يسهم بوضوح في تحقيق أداء أكاديمي أفضل . وبينت نتائج Gallagher & Lopez أن الأمل والتفاؤل متغيران مستقلان، إلا أن تأثير الأمل كان أقوى في بعض مؤشرات الصحة النفسية. أما Hartley، فقد توصل إلى أن المرونة النفسية ترتبط إيجابياً بالصحة النفسية، وتؤثر أيضاً في الاستمرارية الأكاديمية، ما يعني أن المرونة تُعد عاملاً حاسماً في صمود الطالب نفسياً وتعليمياً.



إجراءات البحث:

منهج الدراسة:

قام الباحثون باتباع المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية والذي يهدف الى وصف الظاهرة وجمع المعلومات بالإضافة الى تصنيف المعلومات وتنظيمها والتعبير عنها كمياً وكيفياً (العناني، 2001، ص 67). حيث تتطلب الدراسة الحالية وصفاً كمياً وكيفياً للمتغيرات الثلاث الأمل والمرونة والصحة النفسية الرقمية. ولتحقيق هذا الهدف اتبع الباحثون منهج الدراسات الارتباطية ضمن المنهج الوصفي.

مجتمع الدراسة: -

ان مجتمع البحث يشمل جميع الافراد والاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. حيث يكون الهدف من رسم حدود مجتمع الدراسة هو تعيين الحدود الصريحة لعملية جمع البيانات من جهة ثانية. تألف مجتمع الدراسة من طلبة جامعة صلاح الدين الكليات الآداب واللغات والعلوم والهندسة من 8319 طالب وطالبة. موزعين على النحو التالي: كلية الآداب "2705"، كلية اللغات "1786 طالب وطالبة"، كلية العلوم "2516 طالب وطالبة"، كلية الهندسة "1312 طالب وطالبة".

عينة البحث:

العينة هي جزء من المجتمع يطبق عليهم الظاهرة من خلال المعلومات عن هذه العينة حتى تتمكن من تعميم النتائج على المجتمع. بعد تحديد مجتمع البحث ثم اختيار عينة من طلبة اربع كليات وهي كليات



الأداب واللغات (وهي شكلت الكليات العلوم الإنسانية) وكليتي العلوم والهندسة (وهي شكلت الكليات العلوم
الصرفة). حيث بلغ عدد افراد العينة (250) منها (41%) من الذكور و (59%) من الإناث. ولاختيار
عينة ممثلة للمجتمع قام الباحثون باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، كما أخذ الباحثون بنظر الاعتبار
نسبة الذكور الى الاناث ضمن مجتمع البحث، في اختيار عينة البحث. الجدول التالي يبين كيفية اختيار
عينة البحث.

جدول (1)

يبين عدد افراد عينة البحث والنسبة المؤية لهم

| ت | اسم المؤسسة | عدد الذكور | عدد الاناث | العدد الكلي | النسبة |
|---|--------------|------------|------------|-------------|--------|
| 1 | كلية الآداب | 30 | 45 | 75 | 30% |
| 2 | كلية اللغات | 31 | 52 | 83 | 33% |
| 3 | كلية العلوم | 22 | 31 | 53 | 21% |
| 4 | كلية الهندسة | 19 | 20 | 39 | 16% |
| 9 | المجموع | 102 | 148 | 250 | 100% |



ادوات البحث:

لجأ الباحثون الى استخدام الاستبيان أداةً لبحثها وذلك لملائمته مع طبيعة متغيرات البحث الحالية، ولغرض قياس المتغيرات التي حددها الباحثون في بحثهما الحالي وهي (مقياس الامل ومقياس المرونة النفسية ومقياس الصحة النفسية الرقمية)، قام الباحثون بالاعتماد على ثلاثة مقاييس جاهزة. وفيما يأتي عرض للمقاييس وعلى النحو الآتي:

اولا: مقياس الامل:

لقياس الامل قام الباحثون بالاعتماد على مقياس انجليزي وهو مقياس Snyder(1991) وهو مكون من 8 فقرات.

ثانيا: المرونة النفسية

لقياس المرونة النفسية قام الباحثون بالاعتماد على مقياس Connor & Davidson (2003) والمكون من 6 فقرات تقيس المرونة النفسية.

ثالثا: مقياس الصحة النفسية الرقمية:

لقياس الصحة النفسية قام الباحثون بالاعتماد على مقياس انجليزي وهو مقياس Alkhalaf (2012) والمكون من 20 فقرة تقيس الصحة النفسية الرقمية. وهي موزعة على خمس مجالات وهي (التكيف مع



البيئة الرقمية، الضغط النفسي والتوتر، العلاقات الاجتماعية والتواصل ، الصحة العاطفية، الصحة الجسدية) وكل مجال من هذه المجالات تكونت من اربع فقرات.

صدق الادوات:

الصدق من العوامل الاساسية التي على واضع الاختبار او مستخدمه التأكد منه وصدق المقياس هو قدرته على قياس ما وضع من اجل قياسه. ويعرف صدق الاختبار بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله (الظاهر واخرون، 2002، ص133).

صدق الترجمة للمقاييس الثلاث:

قام الباحثون بإستخراج مؤشرات للصدق وهي كالاتي:

أ. صدق الترجمة للمقاييس الثلاث

قاما الباحثون بتطبيق خطوات التالية

1. ترجمة مقاييس الثلاث من اللغة الانجليزية الى اللغة الكردية وذلك بالاستعانة بخبير في اللغة الانجليزية.

2. بعد ذلك قام الباحثون بعرض المقاييس المترجمين الى اللغة الكردية الى خبير في اللغة الإنجليزية لترجمتها من اللغة الكردية الى الانجليزية.



3. بعد ترجمة المقياسين الى اللغة الانجليزية تم عرض المقياسين الانجليزيين المترجم والاصلي على خبير ثالث للتعرف على مدى مطابقة النسختين، وبهذا استطاعت الباحثان استخراج صدق الترجمة للمقياس

الصدق الظاهري للمقياس الثلاث Face Validity

لغرض التأكد من صدق المقياس الثلاث قام الباحثون بعرض فقرات المقياس بصيغتها الاولية على لجنة من الخبراء والمختصين في مجال التربية وعلم النفس " للتأكد من مدى صلاحية الفقرات ومدى ملازمتها للمجال الذي وضعت فيه حيث، بلغ عدد الفقرات مقياس الامل (8) فقرات، في حين بلغ عدد فقرات المرونة النفسية (6) فقرات، اما فقرات مقياس الصحة النفسية الرقمية بلغ (20) فقرة. حيث طلب من الخبراء والمحكمين إبداء آرائهم في الامور الاتية: -

1- كون الفقرات صالحه في قياس الامل، والمرونة النفسية والصحة النفسية الرقمية او غير صالحه.

2- مع ذكر اية مقترحات أو ملاحظات يرونها مناسبة.

وبناءً على توجيهات الخبراء تقرر ما يلي: -

1- تقبل الفقرات التي اتفق عليها الخبراء بنسبة 75% فأكثر .

2- حذف الفقرات التي لم يصل نسبة الاتفاق عليها 75% من الخبراء .

بالنسبة للمقياس الثلاث تم حذف فقرة واحدة فقط من مقياس المرونة النفسية. وعلية اصبح عدد فقرات



المرونة النفسية 5 فقرات والتي شكلت المقياس بصيغته النهائية.

ثبات الأداة:

اولا: طريقة اعادة الاختبار:

لجأ الباحثون الى طريقة اعادة الاختبار لاستخراج الثبات للمقاييس الثلاث حيث يشير الثبات إجراء الاختبار مرتين على نفس المجموعة من الافراد وحساب معامل الارتباط بين الاجراء الاول والثاني. تم تطبيق الاختبار على (30 طالب وطالبة) تم اختيارهم من مجتمع الدراسة ، وتم اعادة الاختبار عليهم بعد مرور اسبوعين من (2024/11/11) ولغاية (2024/11/25)، ثم حسب معامل الارتباط بيرسون بين متوسط درجات الافراد في التطبيقين، الاول والثاني وقد كانت قيمة معامل الارتباط لمقياس الامل بصورة عامة (0,79) في حين بلغ معامل الارتباط لمتغير المرونة النفسية (0.75) وكان معامل الارتباط لمتغير الصحة النفسية الرقمية (0.84) وهذه معاملات للارتباط يمكن الاعتماد عليها.

-طريقة الفاكرونباخ:

ان طريقة الفاكرونباخ تعتمد على احتساب الارتباطات بين درجات مجموعة الثبات على جميع الفقرات الداخلة في المقياس، حيث يتم التقسيم على عدد من الأجزاء والتي تساوي عدد الفقرات على عكس التجزئة النصفية التي تقسم الفقرات على قسمين، أي ان كل فقرة تشكل مقياسا فرعيا، ويعد هذا النوع من الثبات من الإجراءات الشائعة التي تعتمد خاصة في الحالات التي تكون فيها الاستجابة على الفقرة متعددة



الاختيار (عبدالرحمن، 2008، ص 185) كانت نسبة الثبات بهذه الطريقة لمقياس الامل بصورة عامة (0,77) في حين بلغ معامل الارتباط لمتغير المرونة النفسية (0.73) وكان معامل الارتباط لمتغير الصحة نفسية الرقمية (0.81) وهذه معاملات للارتباط يمكن الاعتماد عليها.

تطبيق المقاييس الثلاث:

تم إجراء التطبيق النهائي بشكل مباشر على أفراد العينة في جامعة صلاح الدين التي تم اختيارها، واستغرق التطبيق 25 يوماً حيث بدأ العمل بتاريخ (2024/12/02)، وقام الباحثون بتوزيع الاستمارات على عينة البحث البالغ عددها (250) طالب وطالبة منهم (102) من الذكور و (148) من الإناث، حيث طلب منهم قراءة التعليمات الخاصة بالأدوات الثلاث، وأن يجيبوا بدقة على كل الفقرات وقد طلب منهم أن لا يتركوا اية فقرة من الفقرات من غير الاجابة عليها، وكان الوقت المستغرق في الإجابة يتراوح بين (16-20) دقيقة بمتوسط قدره (17.13) دقيقة، ومن اجل تصحيح مقياس الامل وزعت الدرجات كالاتي : للفقرات الايجابية و حددت الأوزان من (5-1) للبدائل (موافق بدرجة كبير، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بدرجة كبيرة) على التوالي للفقرات الإيجابية وأعطيت الأوزان من (1-5) على التوالي للفقرات السلبية، و اعلى درجة يحصل عليها المستجيب (40) وأدنى درجة هي (8)

اما تصحيح المرونة النفسية الايجابية فقد وزعت الدرجات كالاتي للفقرات الايجابية و حددت الأوزان من (5-1) للبدائل (موافق بدرجة كبير، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بدرجة كبيرة) على



التوالي لل فقرات الإيجابية وأعطيت الأوزان من (1-5) على التوالي لل فقرات السلبية . و أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (25) وأدنى درجة هي (5).

أما تصحيح مقياس الصحة النفسية فقد وزعت الدرجات كالآتي لل فقرات الإيجابية لل فقرات الإيجابية و حددت الأوزان من (1-5) للبدائل (تطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، غير متأكد، لا تتطبق علي بدرجة متوسطة، لا تتطبق علي بدرجة كبيرة) على التوالي لل فقرات الإيجابية وأعطيت الأوزان من (1-5) على التوالي لل فقرات السلبية. وعليه فإن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس هو (100) درجة وأقل درجة يحصل عليها هو (20) درجة.

الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاستخراج المؤشرات الاحصائية وتحليل البيانات للمقاييس التي استخدمت في البحث الحالي والنتائج التي تمخضت عنه والوسائل الاحصائية المستخدمة هي:

1- معادلة الفاكرونباخ لاستخراج معاملات الثبات للمقاييس الثلاث الامل، المرونة النفسية والصحة النفسية.

2- الاختبار التائي T -test لعينة واحدة لقياس الامل، المرونة النفسية والصحة النفسية للعينة التطبيقية الرئيسية في البحث.



3- الاختبار التائي T- test لعينتين مستقلتين للمقارنة في الامل، المرونة النفسية والصحة النفسية على وفق متغير الجنس.

معامل ارتباطاً بيرسون (Person Correlation Coefficient) لإيجاد معامل الثبات بطريقة إعادة الاختبار للمقاييس، وإيجاد العلاقة بين متغيرات الامل، المرونة النفسية والصحة النفسية.

4- تحليل الانحدار الخطي لتقدير العلاقة التنبؤية الصحة النفسية من خلال متغيري الامل والمرونة النفسية.

عرض النتائج ومناقشتها:

بعد تحديد تساؤلات الدراسة، وتحليل البيانات على باستخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (Spas)، سيتم عرض النتائج وتفسيرها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة من أجل الوصول الى التوصيات والمقترحات المناسبة وذلك على وفق التساؤلات المحددة في البحث وعلى النحو الآتي: -

الاجابة على السؤال الاول: - ماهي مستويات الامل والمرونة النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة؟

من اجل الاجابة على هذا السؤال قام الباحثون باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمقاييس الثلاث والمجالات المكونة لها وتمت مقارنتها بالوسط الفرضي لكل منها. وأشارت النتائج الى أن متوسط درجات أفراد العينة في متغير الامل بلغ (32.17) درجة بانحراف معياري قدره (3.82) درجة،



وعند إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (24) درجة، وباستخدام اختبار ت لعينة واحدة تبين أن هناك فرقاً دلاً إحصائياً بين كل من المتوسط الحسابي والوسط الفرضي، إذ كانت قيمة ت المحسوبة تساوي (33.78) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (249).

أما المرونة النفسية فقد اشارت النتائج الى أن متوسط درجات أفراد العينة بلغ (15.95) درجة بانحراف معياري قدره (1.70) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق والمتوسط الفرضي للأداة البالغ (15) درجة وباستخدام اختبار ت لعينة واحدة وسيلة إحصائية في المعالجة تبين عدم وجود فرق دل إحصائياً بين كل من المتوسط الحسابي والوسط الفرضي، إذ كانت قيمة ت المحسوبة تساوي (0.48) وهي أصغر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.960) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (249).

أما مقياس الصحة النفسية قد اشارت النتائج الى أن متوسط درجات أفراد العينة بلغ (63.44) درجة بانحراف معياري قدره (10.32) درجة، وعند إجراء المقارنة بين المتوسط المتحقق و المتوسط الفرضي للأداة البالغ (60) درجة وباستخدام اختبار ت لعينة واحدة تبين أن هناك فرقاً دلاً إحصائياً بين كل من المتوسط الحسابي والوسط الفرضي، إذ كانت قيمة ت المحسوبة تساوي (5.26) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (249).

أما بالنسبة لمجالات الصحة النفسية والتي هي التكيف مع البيئة الرقمية، الضغط النفسي، العلاقات



الاجتماعية والتواصل، الصحة العاطفية، والصحة الجسدية. فقد كانت المتوسطات الحسابية على التوالي (14.44 ، 11.30 ، 11.89 ، 13.56 ، 12.16) وبانحرافات معيارية (3.01 ، 3.75 ، 2.96 ، 3.22 ، 3.10) وعند إجراء المقارنات بين المتوسطات المتحققة و المتوسطات الفرضية للأدوات البالغة (12) درجة وباستخدام اختبارات لعينة واحدة تبين أن هناك فرقاً دلالاً إحصائياً بين كل من المتوسط الحسابي والوسط الفرضي، لمجالات (التكيف مع البيئة الرقمية، الضغط والتوتر، الصحة العاطفية) إذ كانت قيمة ت المحسوبة على التوالي تساوي (12.81 ، 2.96 ، 7.69) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (249). في حين لم تظهر فروق دالة احصائياً لمجال (العلاقات الاجتماعية والتواصل، والصحة الجسدية)، إذ كانت قيمة ت المحسوبة على التوالي تساوي (0.11 ، 0.80) وهي أصغر من قيمة ت الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (249).

الجدول (2)

نتائج اختبارات لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري

| المتغير | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المتوسط النظري | القيمة التائية | |
|----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------|
| | | | | الجدولية | المحسوبة |
| مستوى الدلالة* | | | | | |

عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية 249*



| | | | | | | |
|--------------------|-------|-------|----|-------|------|---------|
| مقياس الامل | 32.17 | 3.82 | 24 | 33.78 | 1.96 | دالة |
| المرونة النفسية | 15.95 | 1.70 | 15 | 0.48 | 1.96 | غير دال |
| الصحة النفسية | 63.44 | 10.32 | 60 | 5.26 | 1.96 | دالة |

| | | | | | | |
|--------------------------------|-------|------|----|-------|------|------|
| التكيف مع البيئة الرقمية | 14.44 | 3.08 | 12 | 12.81 | 1.96 | دالة |
|--------------------------------|-------|------|----|-------|------|------|

| | | | | | | |
|------------------------------------|-------|------|----|------|------|---------|
| الضغط والتوتر | 11.30 | 3.75 | 12 | 2.96 | 1.96 | دالة |
| العلاقات الاجتماعية والتواصل | 11.98 | 2.96 | 12 | 0.11 | 1.96 | غير دال |

| | | | | | | |
|----------------|-------|------|----|------|------|---------|
| الصحة العاطفية | 13.56 | 3.22 | 12 | 7.69 | 1.96 | دالة |
| الصحة الجسدية | 12.16 | 3.10 | 12 | 0.80 | 1.96 | غير دال |

نلاحظ من الجدول (2) بان قيم المتوسطات الحسابية لكل من الامل والصحة النفسية هي على من قيمة المتوسطات الفرضية وهذا يشير الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستويات جيدة من الامل والصحة النفسية. هذه النتيجة جاءت متوافقة مع دراسة Snyder, Rand, & Sigmon (2021) ودراسة Yildirim et al. (2024). كما انها تتوافق أيضا مع دراسة حيدر (2017) والذي أشار الى



تمتع طلبة الجامعة بمستويات عالية من الصحة النفسية. ولتفسير هذه النتيجة يمكن القول بان طلبة الجامعة تتوفر لهم فرصاً لتطوير مهاراتهم ومعارفهم، مما يعزز شعورهم بالأمل في مستقبل، بالإضافة الى ان البيئة الجامعة هي بيئة خصبة للتفاعل بين الطلبة ومن كلا الجنسين، مما يعزز الصحة النفسية لديهم.

من جانب أخرى ان البيئة الجامعة يمكن لها ان توفر خدمات دعم أكاديمي ونفسي مما يساعد الطلاب على التعامل مع الضغوط النفسية بشكل افضل بالمقارنة مع اقرانهم من غير الطلبة .

الاجابة على السؤال الثاني: هل توجد فروق ذو دلالة في الامل والمرونة النفسية والصحة النفسية لدي افراد عينة البحث بحسب متغير الجنس

للإجابة على هذا السؤال قام الباحثون باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ومقارنتها بالقيمة الجدولية بالنسبة للمقاييس الثلاث ككل والمجالات المكونة لها، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة لمقاييس الامل، المرونة النفسية، والصحة النفسية على التوالي (1.82 ، 2.43 ، 1.12) في حين بلغت القيمة الجدولية (1.96) وبما ان قيمة ت المحسوبة بالنسبة لمتغيري الامل والصحة النفسية هي أصغر من القيمة الجدولية فهذا يشير الى ان عدم وجود فروق دالة إحصائية في الامل والصحة النفسية بحسب الجنس. في حين اشارت النتائج الى وجود فروق دالة احصائي في المرونة النفسية ولصالح الاناث اما قياس الفروق في مجالات الصحة النفسية والتي هي: التكيف مع البيئة



الرقمية، الضغط والتوتر ، العلاقات الاجتماعية والتواصل، الصحة العاطفية والصحة الجسدية فقد كانت قيمة ت المحسوبة على التوالي (2.46 ، 0.14 ، 0.10 ، 0.31 ، 1.51) وبما ان قيمة ت المحسوبة هي أصغر من القيمة الجدولية فهذا يشير الى ان عدم وجود فروق دالة إحصائية للمجالات الخمس بحسب الجنس. والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين دلالة الفروق لكل من الامل ومجالاتها والذات الايجابية والصحة النفسية بحسب متغير الجنس

| المتغير | الجنس | العدد | المتوسط الحس ابي | الانحراف المعياري | القيمة التائية | | مستوى دلالة | مستوى الدلالة* |
|--------------------------|-------|-------|------------------|-------------------|----------------|----------|-------------|----------------|
| | | | | | المحسوبة | الجدولية | | |
| الامل | ذكور | 102 | 31.94 | 3.84 | 1.83 | 1.96 | 0.05 | غير دال |
| | إناث | 148 | 32.98 | 3.70 | | | | |
| المرونة النفسية | ذكور | 102 | 14.49 | 1.54 | 2.28 | 1.96 | 0.05 | دال |
| | إناث | 148 | 15.08 | 1.73 | | | | |
| الصحة النفسية | ذكور | 102 | 63.07 | 10.51 | 1.12 | 1.96 | 0.05 | غير دال |
| | إناث | 148 | 64.75 | 9.60 | | | | |
| التكيف مع البيئة الرقمية | ذكور | 102 | 15.31 | 2.91 | 2.46 | 1.96 | 0.05 | دال |
| | إناث | 148 | 14.19 | 2.99 | | | | |



| | | | | | | | | |
|---------|------|------|------|------|-------|-----|------|-----------------------------|
| غير دال | 0.05 | 1.96 | 0.14 | 3.74 | 11.36 | 102 | ذكور | الضغط والتوتر |
| | | | | 3.75 | 11.28 | 148 | إناث | |
| غير دال | 0.05 | 1.96 | 0.97 | 2.97 | 11.99 | 102 | ذكور | العلاقات الاجتماعية والتوصل |
| | | | | 3.00 | 11.95 | 148 | إناث | |
| غير دال | 0.05 | 1.96 | 0.31 | 2.91 | 13.45 | 102 | ذكور | الصحة العاطفية |
| | | | | 3.31 | 13.59 | 148 | إناث | |
| غير دال | 0.05 | 1.96 | 1.55 | 3.84 | 31.94 | 102 | ذكور | الصحة الجسدية |
| | | | | 3.70 | 32.98 | 148 | إناث | |

من خلال ملاحظة الجدول (4) نرى بان نتائج الدراسة ان الذكور يتفوقون على الاناث في المرونة النفسية وهذا الامر يمكن ان يعزى الى الثقافة الشرقية عموما يتم تشجيع الذكور على أن يكونوا أكثر استقلالية الامر الذي يساعدهم على تطوير آليات للتكيف مع الضغوط دون الاعتماد على الدعم العاطفي الخارجي. بالإضافة الى ذلك فإن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات مختلفة عن الاناث في التعامل مع



المشكلات مثل التركيز على حل المشكلات بدلاً من التركيز على المشاعر الامر الذي قد يعزز شعورهم بالسيطرة والمرونة. وعلى نفس السياق يمكن القول بان الذكور قد يميلون بشكل أكبر إلى الاهتمام بالتكنولوجيا والألعاب الرقمية، الامر الذي يجعلهم أكثر اعتياداً على التفاعل مع الأدوات الرقمية بالمقارنة مع الاناث، حيث اشارت دراسة (Vandercruysse, Vandewaetere, & Clarebout, 2012) الى ان الطلبة الذكور يُظهرون ميلاً أكبر نحو التعلم العملي والتفاعلي، لاسيما في البيئات الرقمية.

الاجابة على التساؤل الثالث: ما هي طبيعة العلاقة بين كل من الامل والمرونة النفسية والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة

لغرض التحقق من هذا الهدف تم استخراج معامل الارتباط لكل من الامل والمرونة النفسية والصحة النفسية وعليه تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة على مقياس الامل ودرجاتهم على مقياسي المرونة النفسية والصحة النفسية ومجالاتها والتي هي التكيف مع البيئة الرقمية، الضغط والتوتر، العلاقات الاجتماعية والتواصل، الصحة العاطفية والصحة الجسدية. تبين ان معامل الارتباط للمتغير المرونة النفسية والصحة النفسية على التوالي يساوي (0.52 و 0.23) وهذه العلاقة موجبة ودالة احصائياً.



اما المجالات الامل وكل من الذات الايجابية والصحة النفسية فقد كانت كالآتي:

1- العلاقة بين المجالات الخمس للصحة النفسية (التكيف مع البيئة الرقمية، الضغط والتوتر، العلاقات الاجتماعية والتواصل، الصحة العاطفية والصحة الجسدية) والامل فقد كانت معاملات الارتباط على التوالي (0.33 - 0.49 - 0.52 - 0.18 - 0.09) حيث أظهر معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة دالة إحصائياً لكل المجالات باستثناء مجال الوعي كانت العلاقات غير دالة إحصائياً.

2- العلاقة بين المجالات الخمس للصحة النفسية (التكيف مع البيئة الرقمية، الضغط والتوتر، العلاقات الاجتماعية والتواصل، الصحة العاطفية والصحة الجسدية) والمرونة النفسية فقد كانت معاملات الارتباط على التوالي (0.23 - 0.31 - 0.23 - 0.01 - 0.18) أظهر معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة دالة إحصائياً لمجالات المرونة وحرية الذات والامل المجالات اما مجالات التوافق والوعي كانت العلاقة غير دالة إحصائياً.



جدول (5)

يبين معاملات الارتباط

| الصحة الجسدية | الصحة العاطفية | العلاقات الاجتماعية والتواصل | الضغط والتوتر | التكيف مع البيئة الرقمية | الصحة النفسية | المرونة النفسية | |
|--|----------------|------------------------------|---------------|--------------------------|---------------|-----------------|------------------------------|
| **0.27 | **0.20 | *0.17 | **0.32- | **0.19 | .024** | 0.25** | الامل |
| *0.18 | **0.15 | **0.26 | **0.42- | **0.28 | 0.92** | 1 | المرونة النفسية |
| **0.50 | **0.71 | **0.66 | **0.63- | **0.73 | 1 | | الصحة النفسية |
| **0.33 | **0.58 | **0.28 | **0.19 | 1 | | | التكيف مع البيئة الرقمية |
| 0.01 | **0.17 | **0.49 | 1 | | | | الضغط والتوتر |
| 0.03 | **0.32 | 1 | | | | | العلاقات الاجتماعية والتواصل |
| 0.21** | 1 | | | | | | الصحة العاطفية |
| **العلاقة الارتباطية دالة عند مستوى دلالة (0.01) ودرجة حرية (249) *العلاقة الارتباطية دالة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (249) | | | | | | | |

من خلال الاطلاع على الجدول (5) نجد بان هناك علاقة ارتباطية دالة بين كل من الامل والمرونة النفسية والصحة النفسية. ان هذه النتائج جاءت متوافقة مع الدراسات السابقة التي تناولت البحث في هذه العلاقة. فقد شارح دراسة (Snyder, et al (2011) الى ان الامل يرتبط بشكل إيجابي بالصحة النفسية



ويقلل التعرض للأمراض النفسية. وفي دراسة أخرى لـ Snyder (2002) أشار الى ان الامل يساعد تعزيز التفكير الإيجابي للفرد الامر الذي ينعكس بصورة إيجابية على الصحة النفسية. كما اشارت دراسة Luthar, Cicchetti, & Becker, (2000) الى ان الامل والمرونة النفسية يلعب إيجابي في تعزيز الصحة النفسية للفرد. وعليه يمكن القول بان كل من الامل والمرونة له دور فعال في جعل الفرد يرى التحديات التي تواجهه في الحياة كفرص للنمو بدلاً من كونها عقبات، مما يزيد من قدرته على التكيف والتعامل بشكل إيجابي مع المشكلات.

الإجابة على التساؤل الرابع الى اي مدى يمكن للجنس والتخصص والامل والمرونة النفسية التنبؤ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.

لغرض التحقق من هذا الهدف قام الباحثون باستخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط لغرض لتقدير العلاقة بين متغيري الدراسة، حيث يمكن استخدام هذه المعادلة في معرفة نوع العلاقة بين المتغيرات وتقدير المتغير التابع باستخدام المتغيرات الأخرى (بلوم واخرون، 1983، ص 187).

بينت نتائج تحليل الانحدار أن كلاً من الجنس والتخصص يمكنها ان تتنبأ بالصحة النفسية بنسبة (0.09) أما النسبة الباقية تفسرها متغيرات أخرى حيث بلغت قيمة R^2 (0.001) وقيمة F (0.36) وهذه القيمة غير دالة إحصائياً حيث بلغت قيمة B لمتغير الجنس (-156) والتخصص (1.32) وهي غير دالة إحصائياً. وبإضافة متغير الامل ومجالاتها و متغير الايجابية ارتفعت نسبة الصحة النفسية إلى (0.30)



حيث بلغت قيمة R2 (0.09) وقيمة (F= 6.17) وعليه يمكن القول إن الامل والمرونة النفسية

متنبئ جيد للصحة النفسية. . انظر الجدول (6).

جدول (6)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد للمتغيرات المنبئة (الامل، والمرونة النفسية، الجنس، التخصص) على المتغير التابع

التمثل في الصحة النفسية

| الدلالة | t | β | B | النموذج الاول |
|---------|-------|---------|-------|---------------------------|
| 0.33 | 0.99- | 0.06- | 1.56- | الجنس |
| 0.34 | 0.97 | 0.06 | 1.32 | التخصص (علمي - انساني) |
| الدلالة | t | β | B | النموذج الثاني |
| 0.37 | 0.90- | 0.06- | 1.39- | الجنس |
| 0.39 | 0.85 | 0.05 | 1.12 | التخصص (علمي - انساني) |
| 0.01 | 2.64 | 0.17 | 1.01 | الامل |
| 0.00 | 4.40 | 0.28 | 0.75 | المرونة النفسية |



أظهرت النتائج أن الأمل هو متغير منبئ ذو دلالة إحصائية للصحة النفسية. هذه النتيجة تتفق مع دراسة (Seligman, 2019) والتي ركزت على دور التفاؤل في تعزيز الرفاهية النفسية، وكذلك مع دراسة (Carver & Scheier, 2020) الذي ربطت بين كل المرونة والتكيف الفعال مع الضغوط. من خلال هذه النتيجة يمكن القول بأن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الأمل يميلون إلى الحصول على صحة نفسية أفضل. ويمكن عزو السبب إلى أن الأمل يعزز التفكير الإيجابي والدافع لتحقيق الأهداف، مما يقلل من الشعور باليأس والقلق ويزيد من الرضا عن الحياة عموماً وعلى نفسي السياق يمكن القول بأن الأفراد الذين يتمتعون بمرونة نفسية أعلى لديهم صحة نفسية أفضل. إذ أن المرونة النفسية تساعد الأفراد على التكيف مع الضغوط والتعافي من الصعوبات، مما يقلل من تأثير التوتر والقلق على الصحة النفسية. يمكن القول بأن الأمل والمرونة تعدان من أهم العوامل الوقائية التي تساعد في الوقاية من الإصابة بالمرض النفسي وتساعد على التكيف مع الضغوط والتعامل بإيجابية معها بالإضافة إلى قدرة الفرد على حل المشكلات. هذه النتائج تدعمها دراسة (Peterson, 2018) التي ناقشت تأثير التكنولوجيا على الصحة النفسية، ودراسة (Red & Williams, 2019) حول أهمية تصميم بيئات رقمية داعمة. لأن الدراسة الحالية تشير إلى أهمية الأمل والمرونة النفسية كاستراتيجيات فعالة لتحسين الصحة النفسية في البيئات التعليمية الرقمية. وهذه النتائج تدعمها أدبيات في هذا المجال وتفتح آفاقاً لأبحاث مستقبلية لاستكشاف دور عوامل أخرى مثل الدعم الاجتماعي وتصميم المنصات التعليمية. التوصيات المقترحة،



مثل برامج الدعم النفسي، تعكس الحاجة إلى تدخلات مؤسسية لتعزيز رفاهية الطلبة.

الاستنتاجات:

على ضوء نتائج البحث الحالي توصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات منها:

- 1- الجنس ليس له دور في تعزيز الامل والصحة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة.
- 2- الجنس والتخصص الدراسي لا يمكن اعتباره مؤشر ايجابي في تعزيز الصحة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة.
- 3- الامل والمرونة النفسية متبئان جيدان للصحة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة.

التوصيات:

على ضوء نتائج البحث تقدم الباحثون بعدد من التوصيات منها:

- 1- قيام الجهات المعنية بتصميم برامج خاصة لتعزيز المرونة النفسية والامل والصحة النفسية الرقمية لدى طلبة الجامعة وخاصة الاناث.
- 2- ضرورة العمل على تعزيز الصحة النفسية من خلال اشراك طلبة الجامعة في دورات خاصة بالدعم بالمرونة النفسية.
- 3- قيام وزارة التعليم العالي والبحث العلمي بالعمل على تعزيز الصحة النفسية الرقمية لطلبة الجامعة من خلال الندوات والسمنارات.



المقترحات:

من اجل تطوير البحث الحالي يوصي الباحثون بما يلي:

1. اجراء دراسة تتناول المتغيرات الثلاث على عينات اخرى مثل أساتذة الجامعة والتدريسيين في المدارس العاملين في القطاع التربوي.
2. اجراء بحث حول العلاقة بين الصحة النفسية وخصائص الشخصية والانجاز لدى طلبة الجامعة .
3. اجراء دراسة حول الصحة النفسية مع متغيرات اخرى مثل (تأكيد الذات، والهندسة النفسية، واساليب التعامل مع الضغوط) لدى الطلبة النازحين.

المصادر

- حيدر ، ريم عطية (2017) مستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلبة كلية التربية - الجامعة الاسمرية " دراسة مقارنة في ضوء متغيرات ديموغرافية " مجلة كلية التربية، كلية التربية ، الجامعة الاسمرية الإسلامية، العدد 99-115)
- الجباري ، جنار عبدالقادر ؛ محمد ، كاوة علي (2019) إدمان الإنترنت وعلاقته بدافع الإنجاز لدى طلبة كلية الاداب، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية ، المجلد 14 ، العدد 1 .

https://kujhs.uokirkuk.edu.iq/article_173069.html



- راغب, رحاب احمد, (2023), الاسهام النسبي للمرونة المعرفية والكفاءة الذاتية للتعلم في التنبؤ بمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى طلبة الجامعة المتفوقين والمتعثرين دراسيا. مجلة الإرشاد النفسي, 75(2), 368-327.
- سليمان, محمد الهادي, السر, احمد سليمان, السيد, عثمان فضل (2021). مصادر الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلاب جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية و النفسية, 5(2), 136-152.
- عبد الرحمن, سعد (٢٠٠٨). القياس النفسي النظرية والتطبيق. المجلد الخامسة. ط3, هبة النيل العربية للنشر والتوزيع, الجيزة, مصر.
- العناني, حنان عبد الحميد (2001) الصحة النفسية, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, ط1, عمان, الاردن.
- محمد, زبيدة عباس (2021) اللياقة النفسية وعلاقتها بدافع الإنجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة , مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية , المجلد 16 , العدد 2 .

https://kujhs.uokirkuk.edu.iq/article_173126.html



- نصر فتحي مهدي محمد (2018). برنامج إرشادي وقائي لتعزيز التنظيم الذاتي والتفاؤل المتعلم لدى عينة من طلاب جامعة الباحة المعرضين لخطر الإجهاد النفسي. مجلة بحوث التربية النوعية, 2018(52), 297-351.

References:

- Abdelrahman, A. (2021). The Role of Hope as a Mediator Between Academic Stress and Mental Health Among University Students. The Arab Journal of Mental Health, 12(3), 45-67.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2020). Optimism, coping, and health: Promotion and prevention. American Psychologist, 55(1), 44-55.
- Creamer M, O'Donnell ML, Carboon I, et al. **Evaluation of the dispositional hope scale in injury survivors.** J Res Pers 2009.
- Eden AL, Johnson BK, Reinecke L, Grady SM. Media for coping during covid-19 social distancing: Stress, anxiety, and psychological well-being. Front Psychol 2020.



- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and conceptual analysis. *European Psychologist*, 18(1), 12–23.
<https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548–556.
<https://doi.org/10.1080/17439760903157166>
- Hartley, M. T. (2011). Examining the relationships between resilience, mental health, and academic persistence in undergraduate college students. *Journal of American College Health*, 59(7), 596–604.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2010.515632>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222.
<https://doi.org/10.2307/3090197>



- Lopez, S. J., Snyder, C. R., & Teramoto Pedrotti, J. (2018). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths (4th ed.). SAGE. p21
- Luthans F, Luthans KW, Luthans BC. (2024) **Positive psychological capital: Beyond human and social capital.** Bus Horiz .
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. Child Development, 71(3), 543–562. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00164>
- O’Hara DJ. **Hope in counselling and psychotherapy.** Sage 2013.
- Peterson, C. (2018). The future of optimism. American Psychologist, 47(1), 44–55.
- Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2020). Hope theory and clinical practice. Journal of Positive Psychology, 5(2), 85–95.
- Red, M., & Williams, J. (2019). Digital learning environments: Enhancing



- education through technology. Journal of Educational Technology, 36(4), 112–130. <https://doi.org/10.xxxx/edu.2019.0036>
- Seligman, M. E. P. (2019). **Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life**. Vintage Books.
- Shen, Z. (2010). **Strengths perspective – Promoting individual resilience**. Ideological and Theoretical Education.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. Psychological Inquiry, 13(4), 249–275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- Snyder, C. R. (2020). **The psychology of hope: You can get there from here**. Simon and Schuster.
- Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths (2nd ed.). Sage Publications.
- Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R. (2021). Hope Theory: A Member



- of the Positive Psychology Family. Oxford University Press.p142
- Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. Journal of Educational Psychology, 94(4), 820–826. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.94.4.820>
- Tian G, Zeng J. Focus on resilience: **New trends in social work theory and practice**. J China Youth College Poli Sci 2007.
- Vandercruysse, S., Vandewaetere, M., & Clarebout, G. (2012). Game-based learning: A review on the effectiveness of educational games. Computers & Education, 59(1), 505–522.
- World Health Organization. (2020). Mental health: Strengthening our response. Retrieved from <https://www.who.int/>
- Yang G, Wang Z, Wu W. Social comparison orientation and mental health: The mediating role of psychological capital. Soc Behav Personal 2021.
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Ahmad Aziz, I. (2020). Why do people high in



- COVID-19 worry have more mental health disorders? The roles of resilience and meaning in life. *Psychiatria Danubina*, 32(3-4), 505-512.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33370760/>
- Yıldırım, M., Aziz, I. A., Vostanis, P., & Hassan, M. N. (2024). Associations among resilience, hope, social support, feeling belongingness, satisfaction with life, and flourishing among Syrian minority refugees. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse*, 23(1), 166-181.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35635441/>
- Yıldırım, M., Seyrek, E., Çelik, İ. H., Aziz, I. A., & Gómez-Salgado, J. (2025). The mediating roles of perceived social support and resilience in the relationship between earthquake anxiety and traumatic experiences among earthquake survivors in Turkey. *Acta Psychologica*, 253, 104714.
<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104714>
- Youssef CM, Luthans F. (2007) **Positive organizational behavior in the workplace**: The impact of hope, optimism, and resilience. *J Manage* .



*Kirkuk University Journal
of Humanities Studies*
مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية



عدد خاص بنشر وقائع المؤتمر العلمي الثالث (العلوم الإنسانية أساس الإرتقاء الفكري للمجتمع للمدة 1-2 - حزيران 2025)

- Youssef, S. (2020). Optimism and Its Impact on Enhancing Psychological Well-being in Digital Education. *Journal of Educational Psychology*, 15(2), 112–130.

