

فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي في تنمية  
الأمل لدى طلاب الجامعة

إعداد

أ.د.م . عاطف مسعد الحسيني الشربيني

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية - جامعة قطر

Doi: 10.12816/0045076

مجلة الدراسات التربوية والانسانية .كلية التربية . جامعة دمنهور

المجلد الثامن - العدد الثاني - لسنة 2016

( PRINT )" ISSN 2090-7885"



## فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة

أ.د.م . عاطف مسعد الحسيني الشربيني

Doi: 10.12816/0045076

### الملخص

هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة في العام الجامعي 2016/2015 م. وقد تم استخدام مقياس الأمل لسنايدر تعريب وتقنين أحمد عبد الخالق 2004، وبرنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي في تنمية الأمل إعداد الباحث. وقد توصلت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في كل من القياسين القبلي والبعدي لتنمية الأمل لصالح التطبيق البعدي (تنمية الأمل لدى الأفراد عينة الدراسة). كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في كل من القياسين البعدي والتتابعي لتنمية الأمل، مما يؤكد فاعلية البرنامج وتأثيره الإيجابي.

## **Effectiveness of cognitive-based counseling program to develop hope among university students**

This study aimed at identifying the effectiveness of a cognitive-based counseling program to develop hope among university students. The sample of the study consists of 100 male and female university students in the academic year 2015-2016. Snyder Hope scale (Arabized and standardized by Ahmed Abdel Khalik 2004) and the cognitive-based counseling program to develop hope among university students

(designed by the researcher) were administrated. Results of the study reveal statistically significant differences among the mean scores in the pre-post test for the post test. In addition, there were no statistically significant differences among the mean scores of the students in the post-follow up test to develop hope, that reflects the effectiveness of the program and its positive effects.

## فعالية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة

### مقدمة:

أشارت جهود الباحثين في علم النفس الإيجابي لأهمية الدور الذي يلعبه الأمل في حياة كل من الشباب والمراهقين وذلك بسبب علاقته بكثير من خصائص السلوك الإيجابي، كالرفاهية والتوافق النفسي والصحة الجسمية والعقلية والإنجاز الأكاديمي والرياضي، والصلابة النفسية، والقدرة على تخفيف المعاناة، والهناء النفسي والتعلق، والمساندة الاجتماعية، واستراتيجيات مواجهة الضغوط، تقدير الذات والثقة بالنفس، مركز الضبط، الإنجاز، وتنظيم والتحكم في الذات، التقبل الاجتماعي والتفاؤل الأكاديمي، والرضا عن الحياة مثل دراسة مارس وآخرين (Marc, et.al., 2016)، ودراسة هند رحيم وثناء عبد الحافظ (2015)، ودراسة كريستين Kristen (2015)، ودراسة محمد عسلية وأسامة حمدونة (2015) ودراسة خيرية البكوش (2014) ، ودراسة هيام شاهين (2013).

الأمل مرتبط بعدد من الخصائص النفسية الإيجابية؛ فالأفراد المرتفعون على الأمل لديهم قدرة على التوافق النفسي، كما لديهم مهارات حل المشكلات، وإنجازهم على المستوى الأكاديمي والرياضي، والصحة النفسية والجسدية أكثر من غيرهم (سنايدر، سيمبسون، مايكل، شيفينز، 2001، كريستين Kristen، 2015، ومارس وآخرين (Marc, et.al., 2016) ؛ فنظرية الأمل يرجع الفضل الأول في تطويرها إلى (سنايدر وزملائه) خلال العشرين عام الماضية وحيث حظيت هذه النظرية بمزيد من الاهتمام والأهمية من قبل علماء النفس .

-المدخل المعرفي للأمل "الأمل كنموذج للتفكير الموجه للهدف": ذكرت أغلب النظريات أن للأمل أسسا معرفية، كما وضع كثير من الباحثين نماذج للأمل على أسس وجدانية، لم تخل من مكونات معرفية، كنظرية "أفريل، وكاتلين، كون" (Snyder & Pedrotti, 2002)، وافترض سنايدر أن للأمل مكونين هما: طاقة

التفكير، ومسارات التفكير الموجه للهدف ( Tennen, Affleck, & Tennen, ) ;  
(Bruininks & Malle, 2005 2002)، وأسهمت عناصر معرفية في ظهور الأمل؛  
كالأهداف، ومسارات التفكير، وطاقة التفكير ( Snyder, Ilardi, Michael & Cheavens, 2000). كما يعكس حالة معرفية لنمطين مختلفين للتفكير حول  
الأهداف؛ هما: مسارات، وطاقة التفكير. تتطوي مسارات التفكير على اعتقاد  
الفرد بقدرته على التخطيط للأهداف، بينما طاقة التفكير هي اعتقاده بقوة إرادته،  
وإصرار لتحقيق هدفه (Julia, David, Richard & Stephen, 2000). واعتبره"  
توماس أكويناس" عقلا نيا معرفيا أكثر منه وجداني، ويراه (داي) عادة عقلية  
تتجسد في قوة الإرادة، كما يكشف الأمل النقاب عن الجوانب المعرفية،  
والوجدانية للمشاعر الإيجابية (Juntunen & Wettersten, 2006; Youssef, & Luthans, 2009). ويمكن تصنيفه كنموذج للذكاء العاطفي يساعد الأفراد للتغلب  
على العوائق، والضغط (Dill & Henley, 1998; Gillham, 2000)، كما يتفاعل  
كل من المكونين بشكل تبادلي أثناء السعي للهدف بصورة متواصلة، وأنهما  
ضروريان لبناء الأمل؛ فالأهداف القابلة للتحقق بنسبة 100% لا تمثل تحديا  
للفرد (Moon, & Snyder, 2000; Snyder, 2000b)، ومن الإضافات الحديثة  
لنظرية الأمل لسنايدر الأحداث غير المتوقعة حسب ما تثيره من مشاعر إيجابية،  
أو سلبية (Michael, 2004, p.18).

وصرح (الوبيز وزملاءه 2000) أن استراتيجيات تعزيز الأمل " صممت لكي  
تساعد العملاء على تصور أكثر وضوحا للأهداف ومنتجة للعديد من المسارات  
القابلة للتحقيق واستدعاء الطاقة العقلية للحفاظ على هذا الهدف وإعادة صياغة  
العقبات كتحديات لتخطيها".

كل الأفراد يملكون الأمل بطبيعتهم (Snyder, Harris et al, 1991, snyder et al 1997) ومع ذلك، هناك تفاوت من حيث مستوى الأمل الذي قد يمتلكه أحد  
الأفراد بالمقارنة مع قرناه، وقد تبين من خلال الأبحاث السابقة أن الأطفال

والمراهقين وغيرهما لديهم مستويات أعلى من الأمل كما أن أداءهم أفضل في المدرسة، والعباب القوى، ويتمتعون بصحة أفضل، ومهارات حل مشكلات أفضل، وأكثر انضباطا من الناحية النفسية . (Snyder, 2002, snyder, cheavens &Michael, 1999)

واحدة من أوائل التدخلات التي تهدف إلى زيادة الأمل في الأطفال تم تطويره من قبل (mcdermott, gariglitti,Hastings, gingerich &Callahan ,1996) واشتمل البرنامج على 8 جلسات أسبوعية طبقت في البداية من خلال طلاب الصف السادس في مدرسة متعددة الجنسيات. وفي أثناء كل أسبوع من هذا البرنامج قدم للطلاب معلومات حول الأمل وتحديد الأهداف؛ فضلا عن قصص الأطفال عالية الأمل ومن خلال استماع ومناقشة هذه القصص في كل أسبوع لمدة 30 دقيقة، كان للأطفال فرصة لتحديد الأهداف في حياة الأبطال وذلك لتطبيق مفاهيم الأمل في حياتهم الخاصة وأجري تقييم للبرنامج من خلال المقارنة بين درجات ما قبل وما بعد اختبار الأمل للمجموعة التجريبية والضابطة من الطلاب، أوضحت النتائج أن هناك ارتفاعات معتدلة علاوة على ذلك، تقييم المدرسين للطلاب (مستويات الأمل كانت أعلى بكثير بعد الاختبار) مما يوحي بأنهم لاحظوا زيادة في مستوى التفكير بالأمل لدى الطلاب، وقد توصلوا إلى أن الدورة التي مدتها 8 أسابيع لم تكن وقتا كافيا لترسخ الأمل بنسبة عالية ولكنهم اعتبروا نتائجها مبشرة (McDermott & Hastings,2000).

وضع بيدروتي وآخرون (Pedrotti, et. al.,2000) برنامج لطلاب الصف السابع يهدف إلى تعزيز الأمل خلال خمس جلسات أسبوعية لمدة 45 دقيقة، المساعدة المقدمة من معلمي الصفوف سمحت لبرنامج الأمل أن يكون مندمجا في المدارس العادية اليوم كجزء من دورة العلوم الأسرية المستهلكة. تم تشكيل مجموعات تتألف من 8-12 طالبا، وكل المجموعات كانت تدير قيادتها من قبل 2 من طلاب الدراسات العليا، وقد صمم البرنامج لتعزيز الأمل الكامن في هؤلاء الشباب من خلال تعليمهم نموذج عن الأمل.

ولقد نفذ شيفنز **Shivens** برنامجه مع مجموعة من البالغين المتعثرين في مستوى الأمل ثمانى دورات على المجموعة التجريبية التي أظهرت نجاحا في الحد من أعراض الاكتئاب والقلق مع زيادة الأمل، كذلك فإنه من الممكن استخدام الأمل للتدخل في تعزيز العلاقات بين البالغين (Worthington et al., 1997) هذا النوع من التدخل يركز على الهدف المشترك المحدد من قبل الزوجين المشاركين وتعزيز نمو العلاقة والاتصال ومستوى الالتزام المتبادل.

وتتضمن نتائج هذا البرنامج أيضا زيادة رضا شريك الحياة وتكيفه مع زيادة مهارات الزوجين، ولقد أظهرت الدراسة التتبعية التي تم إجرائها بعد ثلاثة أسابيع إلى استمرار الرضا، وكذلك أشارت دراسة تتبعية أخرى (Ripley & Worthington, 2002) إلى أن التدخل المركز على الأمل كان فعالا بشكل خاص على زيادة الرسائل الإيجابية عن السلبية بين الأزواج .

#### مشكلة الدراسة:

يواجه طلاب الجامعة في عصر العولمة في القرن الحادي والعشرين عديد من التحديات على كافة المستويات الاجتماعية والسياسية والاقتصادية، وخصوصا في مجتمعاتنا العربية بدءا من انتشار البطالة وانتهاء بالإرهاب، وهذه التحديات تتطلب سمات شخصية تتسم بالإيجابية كالتفاؤل والسعادة والمرونة والصلابة النفسية والتفكير لمفعم بالأمل التي تمكن طلاب الجامعة من مواجهة هذه التحديات. ولم يهتم بتنمية الأمل إلا قليل من الباحثين مثل: دراسة (هبة إسماعيل، 2008) حيث أشارت نتائج دراسته فاعلية الإرشاد النفسي متعدد الوسائل في تنمية الأمل لدى عينة من المراهقين، وكذلك دراسة رولو (Rolo 2004) التي هدفت الكشف عن فاعلية برنامج تدخل لتنمية الأمل والأداء الأكاديمي والرياضي لدى عينة تتكون من 44 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، وأشارت النتائج عن فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية حالة الأمل، وذكرت دراسة بيرسون (Pearson 2008) فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في تحسين



الأمل وزيادي التوافق الدراسي لدى الأطفال في عمر ما قبل المدرسة؛ فضلا عن ذلك ارتبط متغير الأمل بعدد من المتغيرات النفسية الإيجابية مثل: دراسة كريستين Kristen (2015) للتغلب على المعاناة النفسية، دراسة ( Sezgin & Erdogan, 2015)، ودراسة آمال جودة وحمدى أبو جراد (2011)، ودراسة آمال عبد القادر جودة (2010)، دراسة كار فيجال وآخرين (Carvijal , S.C., 1998) (Clair,S.G .& Evans ,R.1., 2011) وعلاقته بالتفاؤل ، ودراسة موسى محمد القاسم (2011) ، ودراسة حسن الفنجري (2007) وعلاقته بالسعادة، ودراسة أمنية بدوي، وماجدة محمود، ومصطفى الديب (2011) وعلاقته بالذكاء الوجداني، ودراسة سعيد عبد الحميد(2010)، ودراسة عويد المشعان (2010) وعلاقته بالصلابة النفسية، ودراسة محمد سلامة (2008) وعلاقته بالأفكار اللاعقلانية، ودراسة عبد المحسن إبراهيم ديغم (2008) وعلاقته بالفاعلية الذاتية، ودراسة جيلمان وآخرين (Gilman, et al. 2006)، ودراسة كوين Kwon,P. (2000) وعلاقته بالتوافق، ودراسة تود وآخرين Jackson, Todd et al. (2003) وعلاقته بالدافعية.

ويرى سيلجمان أن الأمل ينتمي إلى الانفعالات الإيجابية التي لها علاقة بمستقبل الفرد (سليجمان، 2005، 87)، وبالتالي فإن الأمل يؤثر في السلوك الإنساني من عدة نواح؛ فتوقع الفرد للأفضل، وانتظاره لحدوث الخير وإيمانه بقدراته على التخطيط والعمل المستمر لتحقيق أهدافه ينعكس إيجابا على صحته الجسمية من ناحية، ومن ناحية أخرى يؤثر بصورة إيجابية على حالته النفسية. وبالتالي تظهر تساؤلات الدراسة في الأسئلة التالية:

1. هل توجد فروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في تنمية الأمل؟
2. هل توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية) في كل من القياسين القبلي والبعدي للأمل؟
3. هل توجد فروق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية) في كل من القياسين البعدي والتتبعي للأمل؟

### ■ أهمية الدراسة:

- تتضح أهمية الدراسة الحالية فيما يلي:
1. تتصدى الدراسة لإحدى المفاهيم الإيجابية في علم النفس وهو تنمية الأمل والذي يحتل مسرح الحياة اليومية ويؤثر على النواحي المعرفية والانفعالية والسلوكية للفرد.
  2. إبراز الدور الفعال للإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية الأمل.
  3. التأكيد على أهمية التدريب وتنمية المهارات والكفاءات والقدرات التي يتضمنها الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية النواحي الإيجابية في الشخصية وخاصة تنمية الأمل.
  4. لفت أنظار هيئة التدريس والمعلمين والمربين إلى ضرورة تنمية الأمل حتى يتسنى تحسين المناخ الجامعي والتغلب على المشكلات النفسية والتي قد تؤثر سلباً على الأداء المهني داخل الجامعة.
  5. تستمد الدراسة أهميتها من أهمية العينة التي تجرى عليها وهي طلاب الجامعة؛ وهم من الشرائح المهمة داخل المجتمع وركيزة أساسية في نهضته والارتقاء به، وحاملين لواء التطور والتغيير والارتقاء به.

### ■ أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة الحالية إلى:
1. إعداد برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الأمل لدى طلاب الجامعة.
  2. التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي تم إعداده في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة.
  3. التعرف على مدى انتقال أثر التدريب وبقاء أثر التعلم بعد تطبيق البرنامج بفترة زمنية في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة.

## ■ مصطلحات الدراسة:

### 1- الإرشاد المعرفي السلوكي **Cognitive Behavior Counseling**:

هو عملية مساعدة الفرد على فهم ذاته ومعرفة قدراته وإمكاناته والتبصر بمشكلاته ومواجهتها وتنمية سلوكه الإيجابي وتحقيق توافقه الذاتي والبيئي للوصول إلى درجة مناسبة من الصحة النفسية (فاطمة نوفل، 2016: 22).

### 2- الأمل:

وينظر سنايدر وزملاؤه إلى أن الأمل وجهة معرفية موجهة نحو تحقيق هدف، ويعرفون الأمل بأنه: حالة دافعية موجبة تعتمد على شعور بالنجاح، وطاقة موجهة نحو الهدف، وتخطيط لتحقيق هذا الهدف، وتبني أحمد عبد الخالق (193:2004) تعريف سنايدر وزملاؤه 1991 أن الأمل حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقة موجهة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيق هذا الهدف.

ويعرف الأمل إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على المقياس المستخدم في هذه الدراسة وتتنوع درجات المقياس على بعدين وهما السبل ويشمل على أربع فقرات وهي 1-4-6-8 والبعد الثاني هو الإرادة ويشمل على أربع فقرات وهي 2-9-10-12. ويمكن تعريف بعد السبل بأنه: يشير إلى قدرة الفرد المتصورة للعثور على واحد أو أكثر من السبل الأكثر فاعلية للوصول إلى الأهداف، ومدى قدرة الفرد على وضع خطط بديلة عند العقبات بهدف الوصول إلى الطريق لبلوغ الهدف (Arnan, et al., 2007:45)، ويمكن تعريف بعد الإرادة بأنه: مدى القدرة على توليد الأفكار التي تمكن الفرد من تحقيق أهدافه (Irving, et al., 1998:196)، وتبنى الباحث هذا التعريف نظراً لأن النموذج الذي سيتم في ضوءه تنمية الأمل في الدراسة الحالية هو نموذج (Snyder et al., 1991).

### ■ فروض الدراسة:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية) في كل من القياسين القبلي والبعدي للأمل.
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة (المجموعة التجريبية) في كل من القياسين البعدي والتتبعي للأمل.
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث (المجموعة التجريبية) في كل من القياسين البعدي والتتبعي للأمل.

### الإطار النظري:

#### تعريف الأمل:

الأمل في اللغة هو الرجاء وأكثر استعماله فيما يستبعد حصوله (مجمع اللغة العربية، 1985:27)، وفي اللغة الإنجليزية ورد في معجم وبستر (Cayne et al. 1991:466) أن الأمل توقع موثوق به من أن رغبة ما سوف تتحقق.

#### الآثار الإيجابية للأمل:

يؤكد سنايدر وزملاؤه (Snyder et al. 2002) ارتباط الأمل بالتوافق النفسي بطرق عدة، فقد استخرجت البحوث ارتباطا إيجابيا بين الأمل وكل من: اعتقاد الفرد بقدراته، وبجدارته الشخصية، وإدراكه لقدراته الدراسية، والقبول الاجتماعي، والقدرة البدنية، والمظهر الجسمي، وتقدير الذات، والتفكير الإيجابي، كما توجد علاقة عكسية بين الأمل وكل من التشاؤم والاكتئاب والوجدان السلبي، وتعد الدرجات المرتفع من الأمل مهمة بوجه خاص لمن مروا بخبرة فقد شخص عزيز، أو فقد الوظيفة، كما ترتبط الدرجة المرتفعة من الأمل بالتحصيل المرتفع لدى الأطفال وطلاب الجامعة والرياضيين.

## الأمل والعلاج النفسي:

الأمل هو الأساس المشترك بين الطرق العلاجية النفسية المختلفة واعتبر فرانك أن الأمل هو محور عملية العلاج النفسي، وقد برهن سنايدر وتايلور ( Snyder & Taylor, 2000 ) على صدق هذا الاستنتاج من خلال عرضهما نظرية الأمل مطبقة على العلاج النفسي، وقدا ما سمي العلاج بالأمل.

## نمو وتنمية الأمل:

يفيد سنايدر (2000) أن الأمل ينمو بطريقة واضحة التعريف خلال مسار النمو النفسي من المهد، الطفولة، والمراهقة. فمع نهاية السنة الأولى من عمر الفرد، تمكن ظاهرة دوام أو استبقاء الموضوع أو الشيء، ومخططات السبب والنتيجة الأطفال من امتلاك أفكار متعلقة بتوقع السبل المؤدية إلى الأهداف. كما أن مهارات الإشارة التي تنمو لدى صغار الأطفال مع نهاية السنة الأولى من حياتهم تمكنهم من التعبير عن أهدافهم.

وفي العام الثاني، يتعلم الأطفال أن بإمكانهم إثارة أنشطة موجهة للهدف لإتباع سبل تحقيق الأهداف المرغوبة. وتنشأ فكرة الذات كوسيلة. وخلال السنة الثانية، يتعلم الطفل مهارة من أهم المهارات ذات العلاقة المباشرة بالأمل ألا وهي فكرة إمكانية التخطيط لسبل التغلب على المعوقات التي قد تحول دون تحقيق الأهداف بل وإتباع هذه السبل بنشاط. وعملية مواجهة العقبات، وتخطيط طرق التغلب عليها، ثم التنفيذ النشط لهذه الخطط عملية مركزية لنشوء الأمل. ومن أهم محددات تطور الأمل لدى الأطفال طبيعة سياق العلاقات الاجتماعية المتبادلة الذي يتوافق في إطاره الأطفال مع الشدائد؛ فالأطفال الذين يخبرون الأمن النفسي في روابط التعلق مع آبائهم وغيرهم من مقدمي الرعاية لهم والذين يزودون بالمساندة الاجتماعية الكافية التي تمكنهم من مواجهة أو التأقلم مع الشدائد ينمو لديهم الأمل والمرونة الشخصية.

أما خلال مرحلة ما بين سن الثالثة إلى سن السادسة من العمر، يسمح النمو اللغوي السريع، نمو التفكير الحدسي في مرحلة ما قبل العمليات، الاهتمام

بالاستماع إلى القصص وحكي القصص، والقدرة على التنبؤ بروتين الحياة اليومية، بالمزيد من نمو القدرة على التخطيط بأمل لحل أو للتغلب على العقبات. إضافة إلى أن النمو البدني في هذه المرحلة يمكن الأطفال من تطور مهارات تحويل الخطط إلى أفعال أو أعمال حقيقية. ومع بداية ظهور القدرة على التعاطف مع الآخرين في نهاية سنوات ما قبل المدرسة، يصبح الأطفال مدركون أو واعون بأن خطط وسبل التوجه نحو الأهداف المقدرّة أو ذات القيمة ربما تمكن البعض في بعض الأحيان من تحقيق أهدافهم وربما تعوق آخرين في أحيان أخرى من متابعة التوجه نحو أهدافهم. كما يسمح نمو ما يعرف باتخاذ منظور الآخر أو مراعاة وجهات نظر، أفكار، ومشاعر الآخرين للأطفال بتضمين رغبات الآخرين في خططهم.

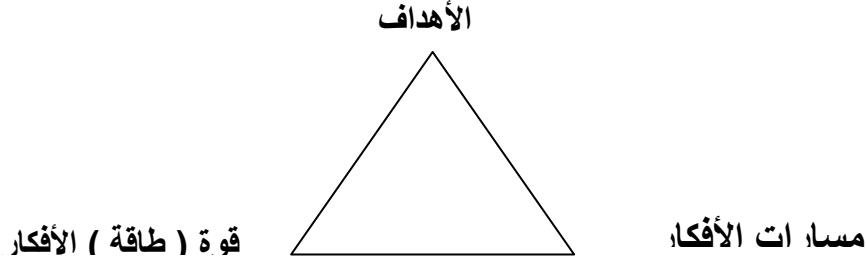
وفي مرحلة الطفولة المتوسطة يحدث للأطفال نمو سريع في مهارات التفكير المنطقي أكثر من التفكير الحدسي، نمو سريع في مهارات الذاكرة، نمو سريع في مهارات القراءة، ويقترن هذا النمو السريع في هذه المهارات بتطور واضح في مهارات مراعاة وتقدير وجهات نظر، وانفعالات ومشاعر الآخرين. مما يسمح بزيادة في التخطيط المنطلق من قاعدة الأمل لسبل متابعة وتحقيق الأهداف المقدرّة وإنجاز مثل هذه الأهداف في سياق الانفتاح على المراعاة لرغبات الآخرين خاصة الآباء، الأشقاء، الأقران، والمعلمين، أما في مرحلة المراهقة، فتتمو لدى الصغار مهارات الاستدلال أو التعقل المجرد. وتيسر هذه المهارات التعامل مع وإدارة القضايا المعقدة بما فيها: زيادة التوجه نحو الاستقلال عن الآباء؛ تكوين علاقات تواد حميمة خاصة؛ ووضع خطط للمستقبل المهني (عاطف الشربيني، ومحمد أبوحلاوة، 115: 2017).

## مكونات بناء الأمل:

حيث يتكون الأمل من:

أولاً: الأهداف: دائماً ما يحاول الأفراد البحث عن شيء ما ليفعلوه، حيث إنهم دائماً يسعون إلى تحقيق هدف ما، حيث إن الأمل لا يعيش بدون هدف أو شيء ما يسعى الأفراد لتحقيقه.

ثانياً: مسارات الأفكار: مضخات مسارات الأفكار هي تلك القدرة المدركة لاكتشاف الطرق المناسبة لتحقيق الأهداف، وثالثاً: قوة أو طاقة الأفكار: قوة الأفكار عبارة عن المكون التحفيزي الذي يدفع الأفراد لمواصلة السعي في المسارات أو الطرق الموصلة للأهداف المراد تحقيقها، حيث تعكس قوة الأفكار إدراك الفرد لقدرته على مواصلة السعي في هذه المسارات لتحقيق الأهداف المرجوة، كما يمكن أن تعكس أيضاً تقدير الفرد لقدرته على المثابرة في رحلة الوصول للهدف المرجو، وتمثل قوة الأفكار مكون الإرادة العقلية (محمد منصور، عاطف الشربيني، 2016: 17)، فالمعادلة البسيطة التالية توضح مكونات الأمل: الأمل = القوة + المسارات، التدفق العقلي للأفكار المفعمة بالأمل والموجه نحو تحقيق الأهداف مثل شرارات القوة ومسارات التفكير، ولكن هذا هو واحد فقط مثل التكرار في ذلك قوة ومسارات الأفكار تستمر في التكرار طوال رحلة الفرد لتحقيق الأهداف المرغوبة؛ لذلك فإن كلا من المكونين القوة والمسارات يعزز أو يقوي كل منهما الآخر، فإنهما باستمرار يؤثران ويتأثران ببعضهما إلى أن تتم عملية تحقيق الأهداف، والشكل التالي يوضح مكونات بناء الأمل:



شكل ( 1 ) مكونات بناء

### قياس الأمل:

وقد طورت جماعة سنايدر سلسلة من المقاييس التي تقيس مختلف أبعاد الأمل وقد طورت جماعة سنايدر سلسلة من المقاييس التي تقيس مختلف أبعاد الأمل (Lpoez,et al.,2000). مثل مقياس ميل أو نزعة الراشد للأمل The Adult Dispositional Hope Scale، ومقياس حالة الأمل State Hope Scale مقياسان مختصران يعتمدان على صيغة التقرير الذاتي لسمة وحالة الأمل لدى الراشدين. وصيغ كذلك مقياس الأمل لدى الأطفال The Children Hope Scale وهو مقياس يصلح للتطبيق على أطفال مرحلة المدرسة. وقد طورت كذلك نسخ أو بطاقات ملاحظة لمقياس ميل أو نزوع الراشد للأمل، مقياس الأمل لدى الأطفال، ومقياس الأمل لصغار الأطفال ليجيب عنها الباحثون القائمون بالتقدير، أو الآباء، أو المعلمين. وينتج عن كل مقاييس التقرير الذاتي والتقدير عن طريق الملاحظة درجات كلية عن الأمل، بالإضافة إلى درجات فرعية خاصة بالأمل بناء على بعد القوة أو الجدارة والدافعية الشخصية أو الإرادة، والأمل بناء على بعد أو محور السبل أو الطرق أو المسارات. كما يوجد بالإضافة إلى المقاييس المشار إليها مقاييس نوعية أو مجالية للأمل لدى الراشدين صممت لقياس الأمل لدى الراشدين في المجالات النوعية التالية: العلاقات الاجتماعية، الدراسية، الأسرية، والعاطفية، والأنشطة المهنية والترفيهية. ويتوافر بيانات خاصة بصدق وثبات كل هذه المقاييس.



## ■ الدراسات السابقة:

وتشمل ما يلي:

### أولاً: الدراسات التي تناولت الأمل:

كما فحص الباحث الأدبيات النفسية والتربوية ذات الصلة بالأمل، ولاحظ اهتماماً بدراسة الأمل في الأدبيات الأجنبية والعربية على حد سواء، كما لاحظ تنوعاً موضوعياً في هذه الأدبيات؛ فبعض الدراسات ركزت على تنمية الأمل من خلال البرامج الإرشادية، والبعض الآخر على بناء مقاييس للأمل، وأخيراً دراسات اهتمت بعلاقة الأمل بالمتغيرات النفسية المختلفة مثل: الالتزام الديني، والشعور بالألم، والسعادة، والذكاء الوجداني، والتفاؤل، والصلابة، والمؤشرات الأكاديمية، والآثار المترتبة على الأمل، والتوافق؛ فبالنسبة للدراسات التي ركزت تنمية الأمل من خلال البرامج الإرشادية، دراسة مارس وآخرين **Marc, et.al (2016)** بعنوان: فعالية العلاج السلوكي المعرفي بالإضافة إلى العلاج كالمعتاد لعلاج الاكتئاب في السرطان، وهدفت الدراسة معرفة فعالية العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المعتاد لعلاج حالات الاكتئاب لدى مرضي السرطان، واشتملت عينة الدراسة على عينة 240 تتراوح أعمارهم من 18 سنة فما فوق، سيجري اختيار المرشحين المؤهلين عشوائياً إلى تجربة واحدة عشوائية، بالإضافة إلى العلاج كالمعتاد لمدة تصل إلى 12 جلسة أسبوعية مدتها ساعة واحدة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس بيك الاكتئاب، واستبيان صحة المريض، ومقياس جودة الحياة، وأشارت النتائج إلى فعالية بعض فنيات العلاج المعرفي السلوكي بالإضافة إلى العلاج المعتاد لعلاج الاكتئاب وتخفيف اليأس لدى مرضي السرطان، ودراسة كريستين **Kristen (2015)** بعنوان: تنمية الأمل للتغلب على المعاناة النفسية، وهدفت الدراسة استعراض عديد من الدراسات التي تعمل على تنمية الأمل لدى الأفراد، وتحديد العوامل التي تسهم في تنمية الأمل لدى البالغين، وأشارت النتائج إلى أن الدعم الاجتماعي وخصوصاً من الأسرة عنصراً مهماً في تعزيز وتنمية الأمل في نفوس الأفراد، حيث تساعدهم في تعزيز الفعالية

الذاتية وصنع المعني، ونقاط القوة، وتشجيع العلاقات الإيجابية مع أقرانهم، والتركيز على تحديد الهدف، مما يجعل الفرد لديه الأمل والإرادة للتغلب على المعاناة النفسية التي يعيشها، ودراسة هيام شاهين (2013) بعنوان: الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، وهدفت الدراسة الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث من المراهقين ضعاف في الصمود النفسي، وتنمية الصمود النفسي لديهم من خلال تنمية كل من الأمل والتفاؤل، وتكونت عينة الدراسة من 60 فردا، 30 ذكور ، و 30 إناث من المراهقين ضعاف السمع، واشتملت أدوات الدراسة على البرنامج الإنمائي لتنمية الأمل والتفاؤل والصمود النفسي، ومقياس الأمل إعداد الباحثة، ومقياس التفاؤل إعداد هبة إسماعيل (2008)، والصمود النفسي للمراهقين إعداد ( Oshio, et al., 2003) تعريب الباحثة، وأشارت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث على مقياس الصمود النفسي، كما أشارت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياس الأمل، والتفاؤل، والصمود النفسي لصالح القياس البعدي، وأخيرا أشارت النتائج لعدم وجود فروق بين القياسين البعدي والتتبعي للعينة التجريبية على مقياس الدراسة، ودراسة جرين وجرانت ورينسارت Green; Grant & Rynsaardt (2007) بعنوان: دليل التدريب لطلاب الثانوي المبني على الصلابة والأمل، وهدفت الكشف عن دور التدريب الرياضي في زيادة الصلابة والأمل لدى طلاب المرحلة الثانوية، وتكونت عينة الدراسة على 56 طالبة في الثانوية بالتعرف على دور التدريب الميداني الرياضي على الصلابة والشعور بالأمل لدى أفراد العينة، وأشارت النتائج أن التدريب الميداني ساعد في زيادة الشعور بالأمل والصلابة المعرفية وقلل من مستوى الاكتئاب. ودراسة هيوستن وآخرين (et al., 2005) ،Huston) وهدفت دراسة الآثار المترتبة على وجود أمل جديد، وتطبيق برنامج للأمل جديد يكون له آثار إيجابية على الأطفال في المدارس من خلال الإنجاز،

والتحفيز، والسلوك الاجتماعي. وطبق على ذكور، في المرحلة العمرية 6-16. مع مقارنة البرنامج في قياس تأثيره بعد عامين من بدء البرنامج. وتوصلت النتائج إلى وجود أثر إيجابي على الإنجاز، والسلوك الاجتماعي، مما يشير إلى تأثير البرنامج بشكل إيجابي في سلوك الطفل.

وبالنسبة للدراسات التي ركزت على بناء مقاييس للأمل، وجد الباحث ثلاث دراسات، الدراسة الأولى دراسة هند رحيم وثناء عبد الحافظ (2015) بعنوان: بناء وتطبيق مقياس الأمل لدى طلبة الجامعة، وهدفت بناء وتطبيق مقياس الأمل لدى طلبة جامعة بغداد، وتكونت عينة الدراسة من 200 طالب وطالبة، منهم 106 طالبا و 94 طالبة، واشتمل مقياس الأمل على ثلاثين فقرة، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية من خلال الصدق الظاهري وصدق البناء، والثبات من خلال طريقة إعادة الاختبار، وكانت نسبة الثبات 79%. والدراسة الثانية دراسة شوقي بهنام (2005). هدفت قياس مستوى الأمل لدى عينة من طلبة كلية التربية جامعة الموصل، وتكونت عينة الدراسة من 64 طالبا (32) ذكور (32) إناث من كلية التربية جامعة الموصل ومن الأقسام العلمية (الفيزياء/ الكيمياء) والأقسام الإنسانية (اللغة العربية/ التاريخ) مستخدم مقياس الأمل لسنايدر، وأشارت النتائج بأن مستوى الأمل لدى أفراد العينة كان عاليا، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الأمل لصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصص (علمي/ إنساني). وأخيرا الدراسة الثالثة التي اهتمت ببناء مقاييس الأمل دراسة أحمد عبد الخالق (2004) بعنوان: مقياس الأمل لسنايدر وزملاؤه 1991. وهدفت الدراسة ترجمة وتعريب مقياس الأمل وتقنيته في البيئة العربية. وتكونت عينة الدراسة من 223 من طلاب جامعة الكويت. وأشارت النتائج إلى استخراج عاملين هما الإرادة والسبل الذين تم استخراجهما في الدراسة الأصلية، وظهر أن للمقياس ثبات اتساق داخلي يساوي 68.، وقد ارتبط مقياس الأمل إيجابيا بمقياس التفاؤل وتقدير الذات والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والانبساط، في حين ارتبط الأمل سلبيا بكل من

التشاؤم والوجدان السلبي والقلق فضلا عن الارتباط الإيجابي مع التقدير الذاتي لكل من السعادة والصحة النفسية والصحة الجسمية والتدين.

وبالنسبة للدراسات السابقة التي ركزت على تناول الأمل وعلاقته ببعض المتغيرات مثل: والتفاؤل الأكاديمي، والالتزام الديني، والشعور بالألم، والسعادة، والذكاء الوجداني، والتغلب على الألم، والأفكار اللاعقلانية، والفاعلية الذاتية، والهنا النفسية والسعادة النفسية، والإنجاز الأكاديمي، والصلابة، والمؤشرات الأكاديمية، والدافعية، والتوافق، وتقدير الذات، وجد الباحث عدة دراسات منها دراسة (Sezgin & Erdogan, 2015) التي استهدفت التأثير التنبؤي للتفاؤل الأكاديمي لمعلمي المدارس الابتدائية والأمل والحماس للعمل (كمتغير يجمع بين المشاعر الإيجابية مثل السعادة والطاقة الموجهة للعمل والإنجاز) على تصوراتهم أو مدركاتهم عن نجاحهم وفعالية الذات لديهم من خلال عينة طبقية من 27 مدرسة في أحياء وسط أنقرة، واستخدمت الدراسة تحليل المسار Path Analysis لفحص القدرة التنبؤية المباشرة وغير المباشرة للمتغيرات المستقلة على الفعالية الذاتية ونجاحه المدرك. وكشفت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين المتغيرات المستقلة والتابعة بالدراسة، كما أظهرت النتائج أيضاً القدرة التنبؤية لكل من التفاؤل الأكاديمي والأمل والحماس للعمل ككل بالفعالية الذاتية والنجاح المدرك للمعلمين، إضافة إلى ذلك تمكنت المتغيرات المستقلة من التنبؤ غير المباشر بفعالية الذات من خلال النجاح المدرك للمعلمين كمتغير وسيط. و محمد عسليّة وأسامة حمدونة (2015) بعنوان: الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة، هدفت معرفة علاقة الالتزام الديني بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة، وتكونت عينة الدراسة من 394 مفحوصاً، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس قلق الموت إعداد محمد عسليّة 2005، ومقياس الأمل إعداد الباحثين، ومقياس الالتزام الديني إعداد الباحثين، وأشارت

النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائية بين الالتزام الديني وقلق الموت، ووجود علاقة ارتباطية موجبة بين الالتزام الديني وخبرة الأمل لدى الطلبة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الالتزام الديني، ووجدت فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في خبرة الأمل لصالح الذكور، وأخيرا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا للتخصص. ودراسة خيرية البكوش (2014) بعنوان: العلاقة بين الأمل والشعور بالألم لدى عينة من مرضى السرطان، وهدفت الكشف عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الألم والشعور بالألم لدى مرضى السرطان، وتكونت عينة الدراسة من 36 مريضا من مرضى السرطان. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الأمل إعداد الباحثة، ومقياس الألم إعداد الباحثة، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين متوسطات درجات الأمل والشعور بالألم لدى مرضى السرطان؛ بمعنى كلما ارتفع الأمل لدى مرضى السرطان انخفض الشعور بالألم، ودراسة دانا سكوفيل Dana (2013) بعنوان: استراتيجيات الأمل والتكيف بين الأفراد الذين يعانون من آلام الأعصاب المزمنة، وهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين الأمل واستراتيجيات التكيف بين الأفراد الذين يعانون من آلام الأعصاب المزمنة، وتكونت عينة الدراسة من 92 شخصا بالغا يعني من آلام الأعصاب المزمنة، تم قياس الأمل مع مقياس الأمل (سنايدر وآخرين، 1991) وتم قياس استراتيجيات التكيف مع استبيان استراتيجيات التكيف (روزنستيل & كفي، 1983). وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية كبيرة بين درجات الأمل واستراتيجيات التكيف، وتحويل الانتباه، وتجاهل احساسيس الألم، وزيادة النشاط. ووجد أيضا وجود علاقة سلبية كبيرة بين درجات الأمل واستراتيجية التأقلم غير الفعال، مما يشير أن تعزيز الأمل لدى المرضى يعمل على زيادة قدرة المرضى على تخفيف آلامهم المزمنة، ودراسة (Alarcon, et al., 2013)، والتي استهدفت العلاقة بين السعادة والهناء النفسي وسمات الشخصية وكل من الأمل والتفاؤل، واعتمدت على تحليل الدراسات السابقة التي تناولت تلك المتغيرات. وخلصت

الدراسة إلى مجموعة من النتائج منها أن مفهوم الأمل والتفاؤل متغيران مختلفان عن بعضهما البعض، وقد بلغ معامل الارتباط بين التفاؤل والسعادة (0.36)، وكانت العلاقة الارتباطية بشكل عام موجبة بين التفاؤل وكل من الهناء النفسي والرضا عن الحياة والسعادة والصحة الجسدية، وسالبة في علاقته بالقلق. كما أشارت النتائج إلى احتمالية التأثيرات السالبة لكل من التفاؤل والأمل على السلوك وخاصة تأثيرات المستويات المتطرفة في كل منهما، ودعت إلى المزيد من الدراسة والبحث في "الجوانب المظلمة" لتلك المتغيرات الإيجابية، ودراسة موزي محمد القاسم (2011) بعنوان: الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، هدفت الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والأمل في ضوء بعض المتغيرات (التخصص الدراسي والمستوى الدراسي) والتعرف كذلك على الفروق بين مرتفعات ومنخفضات الذكاء الانفعالي في السعادة والأمل وأبعاده الفرعية، وتكونت عينة الدراسة من 400 طالبة من طالبات جامعة أم القرى بواقع 200 علمي، و200 أدبي، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الذكاء الانفعالي إعداد عثمان ورزق 2001، وقائمة أكسفورد للسعادة إعداد أحمد عبد الخالق 2003، ومقياس الأمل لسنايدر ترجمة أحمد عبد الخالق 2004، وأشارت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي بأبعاده الفرعية وكل من السعادة ومقياس الأمل وبعديه (السبل والإرادة)، كما أشارت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الأمل الدرجة الكلية بين التخصص العلمي والأدبي لصالح التخصص الأدبي. ودراسة أمنية بدوي، وماجدة محمود، ومصطفى الديب (2011) بعنوان: الأمل والذكاء الوجداني لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية، وهدفت الدراسة الكشف عن مستوى الذكاء الوجداني كسمة من السمات الشخصية ومستوى الأمل لدى الشباب، وتكونت عينة الدراسة من 517 طالبا وطالبة، منهم 246 طالبا، و271 طالبة، واشتملت أدوات الدراسة على

مقياس الأمل إعداد أحمد عبد الخالق 2004، ومقياس الذكاء الوجداني إعداد **Petrides & Furnham 2006** تعريب الباحثين، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط بين موجب دال بين الذكاء الوجداني والأمل، كما أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الأمل ارتفاعا دالا لدى مرتفعي الذكاء الوجداني مقارنة بمنخفضيه. ودراسة آمال جودة وحمدى أبو جراد (2011) بعنوان: التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوح، وهدفت الدراسة معرفة العلاقة بين السعادة والأمل والتفاؤل، إضافة إلى تحديد الأهمية النسبية لكل من هذه المتغيرات في تفسير السعادة. وتكونت عينة الدراسة من 187 طالبا وطالبة، منهم 107 طالبا، و84 طالبة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس التفاؤل والتشاؤم إعداد أحمد عبد الخالق (1996)، ومقياس الأمل لسنايدر وزملاؤه (1991) ترجمة أحمد عبد الخالق (2004)، ومقياس السعادة لكل من أرجايل ومارتن ولو (Argyle, Martin & Lu: 1995) تعريب أحمد عبد الخالق، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغير السعادة وبقيّة المتغيرات الأخرى، كما أشارت النتائج إلى أن متغيري الأمل والتفاؤل أسهما في تفسير تباين درجات أفراد العينة على مقياس السعادة. ودراسة آمال عبد القادر جودة (2010) بعنوان: التفاؤل والأمل وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة، وهدفت الدراسة الكشف عن مستويات التفاؤل والأمل والسعادة، والتعرف على نوع العلاقة التي قد ترتبط التفاؤل والأمل بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة، ومعرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في التفاؤل والأمل والسعادة، وتكونت عينة الدراسة من 363 تلميذا منهم 172 تلميذا، و191 تلميذة، واشتملت الدراسة على ثلاثة مقاييس الأول لقياس التفاؤل، والثاني لقياس الأمل، والثالث لقياس السعادة، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة ودالة تربط التفاؤل والأمل بالسعادة، وكذلك توصلت الدراسة إلى أن الطالبات أكثر تفاؤلا وسعادة مقارنة بالطلاب، وبالنسبة للأمل لم تكشف النتائج عن فروق تعزى إلى متغير النوع، ودراسة سعيد عبد الحميد (2010) كانت

بعنوان: الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي في جامعة السلطان قابوس، وهدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من 205 طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الصلابة النفسية ، ومقياس الضغوط النفسية، وأشارت النتائج عن وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل والمعدل التراكمي، كما أشارت النتائج إلى علاقة سالبة ودالة بين مستوى الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي والصلابة النفسية.

ودراسة عويد المشعان (2010) بعنوان: الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالشكاوى البدنية والعصائية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت، هدفت الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والشكاوى البدنية والأمل والعصائية، وتكونت عينة الدراسة من 373 طالبا وطالبة من الجامعة بواقع 150 من الذكور و233 من الإناث، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الصلابة النفسية إعداد يونكن وبتز (Younkin & Betz1996)، ومقياس الأمل إعداد سنايدر وزملاؤه (Snyder, et al.1991)، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكور والإناث في العصائية والشكاوى البدنية، كما أشارت النتائج إلى عن علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والأمل، وكذلك هناك علاقة موجبة بين العصائية والشكاوى البدني، ودراسة جيلمان وآخرين Gilman, et al. (2006) بعنوان: العلاقة بين المستويات النسبية للأمل والمؤشرات والنفسية للتوافق الدراسي، وهدفت الدراسة الكشف عن العلاقة بين المستويات النسبية للأمل والمؤشرات الأكاديمية والنفسية للتوافق الدراسي. واستخدمت الدراسة مقياس الأمل للأطفال (سنايدر، 1997) لتحديد مستويات الأمل، وكشفت نتائج الدراسة أن أفراد العينة من المراهقين الذين يرتفع لديهم الأمل يختلفون عن



المراهقين منخفضي الأمل في التوافق الدراسي، والرضا عن الحياة، والمستوى الصفي وفقا للتقارير الذاتية.

### ثانيا: دراسات تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي:

- دراسة أيوب شويح (2016) بعنوان: فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأيتام بمعهد الأمل غزة، هدفت معرفة مدى فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأيتام بمعهد الأمل غزة، وتكونت العينة من 30 يتيما من نزلاء معهد الأمل للأيتام بغزة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المسؤولية الاجتماعية لدى الأيتام إعداد الباحث، وبرنامج معرفي سلوكي إعداد الباحث، وأشارت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده لصالح التطبيق البعدي مما يدل على فاعلية البرنامج، ودراسة محمد العمرات (2016) بعنوان: فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة السلوك الانسحابي لدى أطفال الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، وهدفت الكشف عن فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض حدة السلوك الانسحابي لدى أطفال الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، وتكونت عينة الدراسة من 20 طفلا من مركز المنار للتنمية الفكرية، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس السلوك الانسحابي، وبرنامج معرفي سلوكي من إعداد الباحث، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض حدة السلوك الانسحابي لدى المجموعة التجريبية واستمرار تأثير البرنامج إلى وقت إجراء اختبار المتابعة.

- ودراسة علي فرج (2015) بعنوان: فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في تحسين الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحلية الخرطوم، وهدفت الدراسة تحسن الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الثانوية، وتكونت عينة الدراسة من 30 طالبا من مدرسة أم المؤمنين الثانوية بالخرطوم، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الذكاء الوجداني

إعداد حباب عبد الحي وصالح الدين عبد الرحمن 2010، والبرنامج السلوكي المعرفي إعداد الباحث، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في تحسين الذكاء الوجداني لدى الطلاب، ودراسة ليلي أمين (2015) بعنوان: برنامج إرشادي معرفي سلوكي للحد من الاضطرابات السلوكية لدى عينة من الشباب، وهدفت الدراسة خفض السلوكيات المضطربة لدى عينة من الشباب من سن 17-20 سنة من رواد نادي حدائق حلوان، وتكونت العينة من 130 من الشباب المترددين على النادي الاجتماعي بحدائق حلوان، واشتملت أدوات الدراسة على استبيان عن الاضطرابات السلوكية إعداد الباحثة، وبرنامج إرشادي معرفي سلوكي إعداد الباحثة، ومقياس الاضطرابات السلوكية إعداد الباحثة، وأشارت النتائج فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في الحد من الاضطرابات السلوكية وتحسن ملحوظ في تنمية المهارات الاجتماعية، ودراسة آمال حمد (2014) بعنوان: فاعلية برنامج معرفي سلوكي لدعم قيم الانتماء الوطني لدى طالبات الجامعات غزة فلسطين، وهدفت الدراسة تدعيم وتعزيز قيم الانتماء الوطني لدى طالبات الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من 150 طالبة، واشتملت أدوات الدراسة مقياس قيم الانتماء الوطني إعداد الباحثة، والبرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي إعداد الباحثة، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين وتنمية وتعزيز قيم الانتماء الوطني لدى الطالبات.

- دراسة محمود صباح (2012) بعنوان: برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي، وهدفت الدراسة التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من 20 طالبا وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة عين شمس، واشتملت الدراسة على مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية

إعداد عبد العزيز الشخص (2006)، ومقياس توكيد الذات إعداد الباحث، برنامج إرشادي معرفي سلوكي إعداد الباحث، وأشارت النتائج إلى تحسن مستوى توكيد الذات لدى المجموعة التجريبية مما يوضح فاعلية تأثير البرنامج الإرشادي وفتياته.

- دراسة فادية عمران (2012) بعنوان: برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض بعض اضطرابات الشخصية لدى طلبة الجامعة-دراسة سيكو مترية كLINيكية. هدفت الدراسة التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض بعض اضطرابات الشخصية لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من 40 طالبا وطالبة انقسمت إلى تجريبية وضابطة. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس اضطراب الشخصية الاعتمادية (التابعة) إعداد الباحثة، اضطراب الشخصية الحدية (البينية) إعداد الباحثة، برنامج إرشادي معرفي سلوكي إعداد الباحثة، تاريخ الحالة إعداد الباحثة، توصلت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي ودوره في خفض اضطراب الشخصية الاعتمادية واضطراب الشخصية الحدية، كما أشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج المستخدم مع الحالتين الكLINيكتين واستمرت بعد انتهاء البرنامج من خلال القياس التتبعي.

### إجراءات الدراسة

#### أولاً: عينة الدراسة:

تم اختيار الأفراد عينة الدراسة الحالية الأساسية من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور، وقد تم إخضاع أفراد العينة لمقياس الأمل، وبالتالي فأفراد عينة الدراسة الحالية منخفضي الأمل (أقل من 16 على مقياس الأمل) ، وقد بلغ عدد أفراد العينة في صورتها النهائية (100) طالباً، ومتوسط أعمارهم 20.7 سنة، بانحراف معياري 2.3 سنة في العام الجامعي 2016 / 2017م، وهم يمثلون مرحلة الشباب حيث يذكر (محمد عسليّة وأسامة حمدونة، 2015، 732) أن على الشباب التمسك بخبرة الأمل دائماً باعتباره طاقة موجهة نحو الهدف وله

آثاره الإيجابية العديدة التي تساعد على التوافق النفسية والصحة النفسية الإيجابية.

ولقد تم التأكد من التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في درجات الأمل قبل تطبيق البرنامج، ويوضح

### جدول (1) : نتائج دلالة الفروق باستخدام اختبار " ت " جدول(1)

المتغيرات	الضابطة			التجريبية			قيمة ت	الدلالة
	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري		
الأمل	50	12.26	2.73	50	12.38	2.93	0.212	غير دالة

كما تم التحقق من التكافؤ بين الذكور والإناث داخل كل مجموعة وبشكل عام قبل البدء في تطبيق البرنامج ويوضح

### جدول (2) : نتائج دلالة الفروق باستخدام اختبار " ت " جدول(2)

المجموعة	ذكور			إناث			قيمة ت	الدلالة
	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري		
الضابطة	25	12.08	2.64	25	12.44	2.86	0.462	غير دالة
التجريبية	25	12.40	2.93	25	12.36	2.99	0.048	غير دالة
بشكل عام	50	12.24	2.77	50	12.40	2.89	0.282	غير دالة

يتضح من جدول (2) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الأمل، وهذا يتفق مع دراسة كريستين (2015) Kristen، ودراسة هيام شاهين (2013)، ودراسة آمال جودة (2010)، وكذلك دراسة جرين وجرانت ورينسارت (2007) Green; Grant & Rynsaardt، وهذه الدراسات جميعها تؤكد على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الأمل.

## ثانياً: أدوات الدراسة:

أ- مقياس الأمل للراشدين "AHS" The Adult Hope:

لقد طور سنايدر وآخرون المقياس بما يتناسب مع المراهقين البالغين، ويتكون المقياس من 12 بندا موزعة كالتالي: أربعة بنود لعامل المقدره وهي: 2-9-10-12، وأربعة بنود لعامل السبل وهي: 1-4-6-8 وأربعة بنود لا تصح ضمن درجة الاختبار تم وضعها في الاختبار لتشتيت ذهن المفحوص وعدم معرفة هدف المقياس وهي: 3-5-7-11 وفي الصورة الأجنبية تم صياغة جميع بنود المقياس بصورة إيجابية ويتم الإجابة من قبل المفحوص وفقا لثمانية بدائل متدرجة، وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس ككل بين (8-32) درجة، والدرجة على كل بعد فرعي تتراوح بين (4-16 درجة)، والصيغة العربية لمقياس الأمل التي أعدها أحمد عبد الخالق (2004) تتكون من ثمانية بنود بعد حذف البنود الإضافية، وهي كذلك تتمتع بخصائص سيكو مترية مرتفعة من حيث الصدق والثبات، حيث بلغ معامل الثبات 86، وأمكن استخراج عاملي "الإرادة والسبل"، كما تمتع مقياس الأمل بصدق المحك حيث ارتبط إيجابيا بكل من التفاؤل وتقدير الذات والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والانبساط والسعادة والصحة النفسية والتدين، وسلبيا مع كل من التشاؤم والوجدان السلبي والقلق، والمقياس في البيئة العربية يتم الإجابة عليه من قبل المفحوص من بين أربعة بدائل وهي: صحيح تماما-صحيح غالبا- خطأ غالبا- خطأ تماما، ويتم تصحيحها كالتالي (4-3-2-1) وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (8-32).

أجري المقياس في ثقافات متعددة وأشارت عديد من الدراسات على أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع بطريقتي الاتساق الداخلي وإعادة التطبيق، وكما أن المقياس يتمتع بصدق البناء العاملي والصدق التلازمي، وكما أن المقياس لديه القدرة على التنبؤ بالأنشطة ذات الصلة، واستراتيجيات المواجهة وتحديد الأهداف والسلوكيات المختلفة، حيث إنه في الثقافة الأجنبية كانت قيم المقياس تتراوح القدرة على الفعل أو الإرادة بين 70،، 84، . وبعد السبل بين 63،، 86، .

وكما تراوحت قيم ثبات إعادة التطبيق بين 73,73 : 85,85 ، وكما أشارت نتائج الصدق العاملي عن وجود عاملين لمقياس الأمل مستقلين و بينهما علاقة ارتباطية إيجابية وهما " الإرادة والسبل " وقد تراوح هذا الارتباط بين 38,38 : 60,60 . وكما كشفت نتائج صدق المحك عن وجود ارتباط إيجابي بين الأمل وكل من التوجه نحو الحياة، ومقياس التوقعات العامة للنجاح، وقائمة حل المشكلات، وتقدير الذات، وتحقيق الذات، ومقياس الجاذبية الاجتماعية، كما ارتبط مقياس الأمل سلبيا مع كل من الوجدان السلبي، ومقياس بيك للاكتئاب ( Snyder, et al.1997).

#### - صدق الاختبار:

تم استخدام التحليل العاملي للتحقق من صدق المقياس (المكونات الأساسية) بالتدوير المتعامد وكانت نتيجة التحليل كما هو موضح بالجدول (3)

الفقرات	البعد الأول (المقدرة)	البعد الثاني (السبل)
2	0.730	
9	0.813	
10	0.875	
12	0.781	
1		0.884
4		0.877
6		0.719
8		0.553
التباين المفسر بكل بعد	%38.34	%33.29
التباين الكلي	%71.66	

يوضح نتائج التحليل العاملي الصدق العاملي لمقياس الأمل، حيث أسفر التحليل على وجود عاملين واضحين تتشعب عليهما مفردات المقياس وهما بعد المقدرة وتشعبت عليه المفردات (2، 9، 10، 12) وبعد السبل وتشعبت عليه المفردات (1، 4، 6، 8)، كما فسر كل من البعدين تبايناً كلياً مقداره %71.66

حيث فسر الأول تباين مقداره 38.34% وفسر الثاني ما مقداره 33.29% من التباين. وبالتالي فقد أكدت نتائج التحليل العاملي لمقياس الأمل على الصدق العاملي لهذا المقياس.

#### - ثبات الاختبار:

الاتساق الداخلي لمفردات المقياس وثبات ألفا كما هو موضح بجدول (4)

البعد الأول (المقدرة)		البعد الثاني (السبل)	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط بالدرجة على البعد
2	**0.841	1	**0.862
9	**0.807	4	**0.825
10	**0.875	6	**0.834
12	**0.849	8	**0.783
معامل ثبات ألفا	0.864	معامل ثبات ألفا	0.844

توضح نتائج الاتساق الداخلي لمقياس الأمل وجود اتساق داخلي جيد، حيث ارتبطت مفردات كل بعد بالدرجة الكلية على هذا البعد ارتباطاً دالاً إحصائياً، وتراوحت معاملات الارتباط في البعد الأول بين (0.807 - 0.875) كما تراوحت معاملات الارتباط في البعد الثاني بين (0.783 - 0.862)، كما شاركت معامل ثبات ألفا على ثبات بعدي مقياس الأمل.

#### المعالجة الإحصائية:

تم في الدراسة الحالية استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

• المتوسطات والانحرافات المعيارية.

• معاملات الارتباط.

• اختبار " ت " .

ب- البرنامج المقترح لتنمية الأمل إعداد الباحث

صم هذا البرنامج لتنمية الأمل لدى طلاب الجامعة، [وعرض على مجموعة من المختصين في علم النفس للاستفادة من الملحوظات وتعديل البرنامج في ضوءها، وفيما يلي عرض للخطوات التي اتبعها الباحث في تصميم البرنامج:

### الأهداف العامة للبرنامج:

يهدف البرنامج إلى تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة، وذلك من خلال تنمية مهارة تحديد الأهداف، وتنمية مهارة الأساليب المحققة لهذه الأهداف، وطرق التخطيط للوصول لهذا الهدف.

### الأهداف الخاصة بالبرنامج:

- 1- التعرف على مفهوم الأمل.
- 2- توضيح أهمية الأمل للفرد والمجتمع.
- 3- أن يقتدي الطالب بمن هزم اليأس.
- 4- أن يعرف الطالب هدفه في الحياة.
- 5- أن يتعلم الطالب طريقه للوصول لهدفه.
- 6- أن يعرف الطالب كيف يخطط لمستقبله.
- 7- أن يدرك الطالب قيمة التخطيط في حياته.
- 8- أن يقوم الطالب بالتحدث الإيجابي مع الذات.
- 9- أن يتميز الطالب بالإيجابية في مواقف الحياة المختلفة.

---

<sup>1</sup>د. فتحي عبد الحميد عبد القادر (قسم علم النفس كلية التربية جامعة الزقازيق)، أ.م.د. عصام علي الطيب (قسم علم النفس كلية التربية جامعة جنوب الوادي)، أ.م.د. فتحي أحمد (قسم العلوم النفسية كلية التربية جامعة قطر)، أ.م.د. حسن سعد محمود عابدين (قسم علم النفس كلية التربية جامعة اسكندرية)، أ.م.د. محمد غازي الدسوقي (المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية)، د. صلاح الدين فضل (قسم العلوم التربوية كلية التربية جامعة قطر)، د. إبراهيم سيد أحمد عبد الواحد (قسم علم النفس التعليمي كلية التربية جامعة الأزهر)، د. إيهاب عمارة (قسم علم النفس تربية عين شمس)، د. محمد السعيد أبو حلاوة (قسم علم النفس كلية التربية جامعة دمنهور)، د. محمد سعد (قسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة عين شمس)، د. طه ربيع (قسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة عين شمس) .



### **خطوات إعداد البرنامج:**

اعتمد الباحث في إعداد البرنامج على مجموعة من البرامج النفسية والإرشادية والدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية.

### **الإطار النظري للبرنامج:**

تم الاستفادة من نموذج الأمل لدى سنايدر:

(1) تقنيات الهدف.

(2) تقنيات الطاقة.

(3) تقنيات المسارات.

وقد صمم الباحث البرنامج في ضوء تصور سنايدر.

### **الفئة المستهدفة للبرنامج:**

تم تطبيق البرنامج على مجموعة من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور.

### **الاستراتيجيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:**

(التدريبات، الحوار الذاتي، المحاضرات، النشاط المنزلي، المناقشة، توجيه الأسئلة، التحليل، العصف الذهني، لعب الأدوار، مشاركة المعلومات مع المتدربين).

### **الوسائل المستخدمة في تنفيذ البرنامج:**

استعان الباحث بعدد من الأدوات في تنفيذ البرنامج مثل: الأوراق المطبوعة والصور وبعض التدريبات واللوحات، وبعض الأنشطة.

### **الحدود الزمنية للبرنامج:**

استغرق تطبيق البرنامج فترة زمنية شهرين ونصف، بواقع جلستين كل أسبوع من كل وحدة، ويقوم الباحث بتطبيق مقياس التفكير المفعم الأمل بعد انقضاء شهرين من تطبيق البرنامج، وإجراء مقارنة بين القياس البعدي والقياس التبعي.

### **الحدود المكانية:**

تم تطبيق البرنامج على مجموعة من طلاب كلية التربية جامعة دمنهور.

## محتوى البرنامج:

- تم تحديد محتوى البرنامج في صورة (خمس وحدات) كالآتي:
1. وحده تمهيدية: تتضمن القياسات القبلية وتطبيق مقياس الأمل وإقامة علاقات طيبة مع الطلاب، وتعريفهم بأهمية البرنامج والهدف منه ومحتوياته والفترة الزمنية للتطبيق.
  2. الوحدة الأولى: (التعرف على مفهوم الأمل وأبعاده وكيفية التغلب على اليأس).
  3. الوحدة الثانية: تتضمن أنشطة مختلفة تسهم في تحديد الأهداف.
  4. الوحدة الثالثة: تتضمن أنشطة مختلفة تسهم في تنمية القدرة على التخطيط والقدرة على حل المشكلات.
  5. الوحدة الرابعة: تتضمن أنشطة مختلفة تسهم في التحدث الإيجابي للذات، وتنمية الإيجابية، وزيادة مستوى الدافعية.
  6. الوحدة الخامسة: تتضمن تطبيق المقاييس البعدية وتقييم البرنامج وذكر أهم نقاطه وأهميته.
- وكل وحدة تشمل عدداً من الجلسات، وتحدد كل منها في صورة مجموعة من الأنشطة والممارسات اللازمة للوصول للقدرة المطلوبة، بحيث يتحدد البرنامج في ضوء الأهداف العامة والخاصة للبرنامج، وكذلك في ضوء طبيعة وخصائص عينة الدراسة الحالية، ويعتمد الباحث في إكساب هذه القدرات على استخدام عديد من الاستراتيجيات المناسبة لطبيعة هذه القدرات، وكذلك استعان الباحث ببعض الأدوات التي تفيد في إكساب هذه القدرات. وجدول (5) يوضح وحدات برنامج تنمية الأمل ومحتوى كل وحدة على حده وعدد الجلسات ورقمها وعدد الفنيات المستخدمة:

### جدول (5): وحدات برنامج تنمية الأمل

عدد الجلسات	الفنيات المستخدمة	المحتوى والموضوعات	الوحدات
2		تطبيق المقياس القبلي وأشاعة مناخ من الود والألفة بين الباحثين والطلاب والاتفاق على قواعد العمل وأهمية البرنامج	الوحدة التمهيدية
3	المحاضرة - الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - إيقاف التفكير - الواجب المنزلي	غرس الأمل - هزيمة اليأس	الوحدة الأولى
3	المحاضرة - المناقشة - لعب الدور - النمذجة - الواجب المنزلي	فن تحديد الأهداف	الوحدة الثانية
3	المحاضرة - الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - العصف الذهني - الواجب المنزلي	التخطيط (حل المشكلات)	الوحدة الثالثة
3	المحاضرة - الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - العصف الذهني - الحوار الذاتي - حل المشكلات - الواجب المنزلي	التحدث الإيجابي للذات (الإيجابية - رفع مستوى الدافعية)	الوحدة الرابعة
3		بيان مدى الاستفادة من مهارات التفكير المفعم بالأمل - الختام - والتقويم	الوحدة الخامسة

#### تقويم البرنامج:

تم تقويم البرنامج من خلال:

1. التطبيق القبلي والبعدي لمقياس (الأمل) للتحقق من مدى نجاح البرنامج في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة.
2. تطبيق مقياس الأمل بعد انتهاء البرنامج بشهرين للتحقق من استمرارية تأثير البرنامج على تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة.

3. رأى الطلاب أفراد المجموعة التجريبية: حتى يتأكد الباحث من تحقيق البرنامج لأهدافه، حيث طلب من الطلاب التعبير في نهاية البرنامج عن آرائهم ومقترحاتهم، وأوجه الاستفادة، ومزايا البرنامج وعيوبه. وكان رأى الطلاب إيجابيا عن هذه الأسئلة، وطالب بعضهم بضرورة عقد مثل هذا البرنامج لكل طلاب الكلية، والكليات الأخرى لتعميم الفائدة وذلك من خلال استمارة تقييم البرنامج.

### نتائج الدراسة وتفسيرها:

#### أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيرها:

ينص الفرض الأول على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في كل من القياسين القبلي والبعدي للأمل. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الطلاب عينة الدراسة على مقياس الأمل قبل تطبيق البرنامج المعد في الدراسة الحالية لتنمية الأمل وكذلك بعد تطبيق البرنامج، وباستخدام اختبار " ت " تم التوصل إلى النتائج الموضحة بجدول (6).

#### جدول (6): دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المجموعة

#### التجريبية (ن = 50)

الدلالة	قيمة ت	البعدي			القبلي			المجموعة
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
0.01	19.69	4.36	23.48	25	2.93	12.40	25	الذكور
0.01	38.72	4.06	23.60	25	2.99	12.36	25	الإناث
0.01	35.60	4.17	23.54	50	2.93	12.38	50	بشكل عام

ويتضح من جدول (6) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطلاب في كل من القياسين القبلي والبعدي للأمل لصالح التطبيق البعدي

( الدرجة الأعلى تدل على ارتفاع مستوى الأمل)، وقد يرجع ذلك إلى أن تنمية مهارات وكفاءات مستوى تنمية الأمل مما أدى إلى تحسين مستوى الصحة النفسية والتغلب على الاضطرابات النفسية، ولعل هذا يتفق مع دراسة مارس وأخرين (2016) Marc, et.al، دراسة كريستين Kristen (2015)، دراسة أيوب شويديح (2016)، دراسة محمد العمرات (2016)، دراسة علي فرج (2015)، دراسة ليلي أمين (2015)، دراسة آمال حمد (2014)، دراسة دانا سكوفيل Dana (2013)، دراسة محمود صباح (2012)، ودراسة فادية عمران (2012)، وكذلك دراسة جرين وجرانت ورينسارت Green; Grant& Rynsaardt (2007)، (Worthington et al., 1997) ومن خلال استخدام عديد من استراتيجيات تنمية الأمل وتحديد الهدف لدى المجموعة التجريبية، ومناقشة الكثير من الأفكار والمعتقدات الخاطئة التي تدعو لليأس والقنوط واستبدالها بأفكار وأهداف محددة وواضحة، وقابلة للتحقيق ارتفع مستوى تنمية الأمل لدى أفراد العينة موضوع البحث.

كما تتفق النتائج مع تأثير برامج الإرشاد المعرفي السلوكي في تنمية المفاهيم الإيجابية المختلفة كما يظهر في دراسة أيوب شويديح (2016)، ودراسة علي فرج (2015)، ودراسة ليلي أمين (2015)، ودراسة آمال حمد (2014)، ودراسة محمود صباح (2012)، ودراسة فادية عمران (2012).

ومن نتائج هذا الفرض نجد أن هناك حاجة ماسة لتنمية مهارات وكفاءات مستوى تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة وذلك لمواجهة التحديات والتغلب على التحديات التي تواجههم في المستقبل الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الكفاءة لديهم وحل المشكلات الصفية بفاعلية وثقة.

### ثانياً: نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

وينص الفرض الثاني على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في كل من القياسين البعدي والتتبعي للأمل ". وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الطلاب عينة الدراسة في مقياس الأمل بعد تطبيق برنامج تنمية الأمل لديهم (التطبيق البعدي) وكذلك تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الطلاب في مقياس الأمل بعد مرور شهرين من التطبيق البعدي، وهذا هو التطبيق التتبعي. وباستخدام اختبار " ت " تم التوصل إلى النتائج الموضحة بجدول (7).

**جدول (7): دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الأمل في المجموعة التجريبية (ن = 50)**

الدلالة	قيمة ت	التتبعي			البعدي			المجموعة
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
غير دالة	1.789	3.99	23.08	25	4.36	23.48	25	الذكور
غير دالة	0.371	3.54	23.52	25	4.06	23.60	25	الإناث
غير دالة	1.545	3.74	23.30	50	4.17	23.54	50	بشكل عام

ويتضح من جدول (7) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة في كل من القياسين البعدي والتتبعي للأمل، وهذا يؤكد فاعلية البرنامج وتأثيره الإيجابي ويدل على أن ارتفاع مستوى الأمل التي هدف البرنامج إلى تمتيتها وهي (تقنيات الهدف، وتقنيات الطاقة، وتقنيات المسارات) تم تحقيقها من خلال جلسات البرنامج التي تتسم بالوضوح واليسر والجاذبية ولعل هذا يتفق مع نتائج دراسة مارس وآخرين Marc, et.al (2016)، دراسة كريستين

Kristen (2015)، دراسة أيوب شويح (2016)، دراسة محمد العمرات (2016)، دراسة علي فرج (2015)، دراسة ليلي أمين (2015)، وتنفق هذه النتيجة مع (محمد منصور، وعاطف الشربيني، 2016:15) حيث يرى كل منهما أن الأمل يمكن أن يعتبر عاملا وقائيا قويا في الحفاظ على الصحة الجسمية والعقلية والنفسية. وتتضح من نتيجة الفرض الثاني استمرار تأثير أثر البرنامج على المجموعة التجريبية نتيجة التنوع في استخدام الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي، وقدرته على تغيير عديد من المفاهيم والأفكار لدى المجموعة التجريبية من تحديد الأهداف، والتخطيط المنظم، والقدرة على حل المشكلات، ورفع مستوى الدافعية، والتحدث الإيجابي للذات؛ مما ساهم في تعزيز وتنمية الأمل لديهم والقدرة على استشراق المستقبل.

ونتائج هذا الفرض تؤكد على بقاء أثر التعلم أو التدريب وفاعلية البرنامج في زيادة وتنمية الأمل لدى الأفراد عينة الدراسة.

#### ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

وينص الفرض الثاني على أنه: " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث (المجموعة التجريبية) في كل من القياسين البعدي والتتبعي للأمل.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الطلاب العينة التجريبية ذكور وإناث في مقياس الأمل بعد تطبيق برنامج تنمية الأمل لديهم (التطبيق البعدي) وكذلك تم حساب المتوسط والانحراف المعياري لدرجات الطلاب في مقياس الأمل بعد مرور شهرين من التطبيق البعدي، وهذا هو التطبيق التتبعي. وباستخدام اختبار " ت " تم التوصل إلى النتائج الموضحة بجدول (8).

**جدول (8): دلالة الفروق بين القياسين البعدي والتتبعي (ذكور وإناث)  
لمقياس الأمل في المجموعة التجريبية (ن = 50)**

الدلالة	قيمة ت	الإناث			الذكور			المجموعة
		الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	
غير دالة	0.101	4.06	23.60	25	4.36	23.48	25	القياس البعدي
غير دالة	0.412	3.54	23.52	25	3.99	23.08	25	القياس التتبعي

يتضح من جدول (8) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث المجموعة التجريبية في مقياس الأمل، بعد تطبيق البرنامج وفترة التتبع؛ بالرغم من قدرة البرنامج التأثير وتنمية الأمل وتعزيز الأهداف الإيجابية في نفوس الشباب من الجنسين، ولعل ذلك راجع إلى تأثير وسائل الإعلام المختلفة في الدفاع عن حقوق المرأة، والدفاع عن حقوقها مما جعل الإناث أكثر قدرة على الثقة بأنفسهن، وهذا يتفق مع دراسة كريستين Kristen (2015)، ودراسة هيام شاهين (2013)، ودراسة أمال جودة (2010)، وكذلك دراسة جرين وجرانت ورينسارت Green; Grant& Rynsaardt (2007)، وهذه الدراسات جميعها تؤكد على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الأمل.

ونتائج هذا الفرض تؤكد على بقاء أثر التعلم وفاعلية البرنامج في زيادة وتنمية الأمل لدى الأفراد (ذكور-إناث) في الدراسة الحالية.

توصيات الدراسة:

1. تدريب الأخصائيين النفسيين على استراتيجيات تنمية الأمل.
2. تدريب المعلمين والعاملين في البيئة المدرسية على معرفة وتعزيز مهارات الإرشاد المعرفي السلوكي.



3. إعداد وتقديم برامج تنمية الأمل للطلاب في المدارس بصورة فعالة.

4. تدريب المعلمين على فنيات تنمية الأمل المتنوعة.

5. العمل على تضمين استراتيجيات تنمية الأمل في المناهج الدراسية المختلفة وخصوصا مرحلة التعليم الأساسي.

6. العمل على تضمين استراتيجيات تنمية الأمل في المناهج الدراسية وخصوصا مناهج التربية الخاصة.

7. مقترحات الدراسة:

هناك عدة دراسات وبحوث مقترحة يمكن إجراؤها:

- دراسة أثر تنمية الأمل على الأداء الإداري والصحة النفسية لمديري المدارس.
- فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الأمل لدى المكفوفين.
- تنمية الأمل لدى التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة والعاديين.
- أثر أساليب المعاملة الوالدية على تنمية الأمل لدى الأطفال.
- أثر تنمية الأمل على النواحي المعرفية والوجدانية والسلوكية للمعلمين.



## قائمة المراجع

### أولاً : المراجع العربية

1. أحمد عبد الخالق (2004): الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل. مجلة دراسات نفسية، تصدرها رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم). مج 14، ع2، ص ص 183-192.
2. آمال توفيق حمد (2014): فاعلية برنامج معرفي سلوكي لدعم قيم الانتماء الوطني لدى طالبات الجامعات غزة فلسطين، مجلة البحث العلمي في التربية، ع15، ص ص 513-537.
3. آمال جودة وحمدى أبو جراد (2011): التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوح. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، ع24، مج 2.
4. آمال عبد القادر جودة (2010): التفاؤل والأمل وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس 2010/21/1-11/29، ص ص 639-671.
5. أمنية عبد الله بدوي، وماجدة حسين محمود، ومصطفى محمود الديب (2011): الأمل والذكاء الوجداني لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة دراسات عربية في علم النفس، مج10، ع2، إبريل 2011، ص ص 359-390.
6. أيوب ذياب أحمد شويح (2016): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الأيتام بمعهد الأمل غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية (غزة).
7. حسن عبد الفتاح حسن الفنجري (2007): الأمل وعلاقته بالسعادة الذاتية والإنجاز الأكاديمي. بحوث المؤتمر العلمي الثامن للتربية (جودة

- واعتماد مؤسسات التعليم العام في الوطن العربي) - مصر (2007)،  
مج2، ص ص 1405 - 1428.
8. خيرية عبد الله البكوش (2014): العلاقة بين الأمل والشعور بالألم لدى  
عينة من مرضى السرطان. *المجلة الجامعة*، مج2، ع16، أبريل ص  
ص133-152.
9. سعيد عبد الحميد (2010): الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغط  
النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي في جامعة السلطان قابوس. *مجلة*  
*دراسات الخليج والجزيرة العربية*، 137، ص ص 51-104.
10. شوقي يوسف بهنام (2005): قياس مستوى الأمل لدى عينة من طلبة  
كلية التربية \_ جامعة الموصل، شئون اجتماعية ، 22، (87) 59 \_  
81.
11. عاطف الشرييني، ومحمد أبو حلاوة (2016) : سيكولوجية الشخصية  
الإيجابية، القاهرة: دار العين.
12. عبد المحسن إبراهيم ديغم (2008): الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة  
الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل. *دراسات عربية*  
في علم النفس، مج7، ع1، يناير 2008، ص ص 85-150.
13. علي فرح فرج (2015): فاعلية برنامج إرشادي جمعي سلوكي معرفي في  
تحسين الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمحلية  
الخرطوم، *مجلة العلوم التربوية*، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا،  
ع2، ص ص 48-31.
14. عويد سلطان المشعان (2010): الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها  
بالشكاوى البدنية والعصابية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت.  
*المجلة المصرية للدراسات النفسية*، مج20، ع4، ص ص 665-  
689.

15. فادية فتحي رمضان عمران (2012): برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض بعض اضطرابات الشخصية لدى طلبة الجامعة-دراسة سيكو مترية كLINيكية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
16. ليلي صبحي أمين (2015): برنامج إرشادي معرفي سلوكي للحد من الاضطرابات السلوكية لدى عينة من الشباب، مجلة الإرشاد النفسي، ع42، ص ص 871-909.
17. مارتن سيلجمان (2005): السعادة الحقيقية، ترجمة: صفاء الأعسر وآخرون، القاهرة: دار العين للنشر.
18. المجلة العلمية بكلية الآداب جامعة قنا، ص ص 66-98.
19. مجمع اللغة العربية (1985): المعجم الوسيط. القاهرة: المجمع، ط3.
20. محمد إبراهيم عسليية وأسامة سعيد حمدونة (2015): الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة. الجامعة الأردنية، مجلة دراسات للعلوم الإنسانية والاجتماعية، مج 42، ع3، ص ص 731-750.
21. محمد سعيد سلامة (2008): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بزملة المزمن والأمل، المجلة العلمية بكلية الآداب جامعة قنا، ص ص 66-98.
22. محمد غازي العمرات (2016) بعنوان: فاعلية برنامج معرفي سلوكي في خفض حدة السلوك الانسحابي لدى أطفال الإعاقة العقلية القابلين للتعلم، مجلة القراءة والمعرفة، ع 173، ص ص 165-203.
23. محمد منصور، وعاطف الشربيني (2016): سيكولوجية الأمل. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
24. محمود صابر أحمد على صباح (2012): برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية توكيد الذات لدى عينة من الشباب الجامعي. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.

25. موزي محمد حمد القاسم (2011) الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى. كلية التربية، جامعة أم القرى.
26. هبة إسماعيل حسين (2008).: تنمية التفاؤل والأمل مدخل لخفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من ضعاف السمع. رسالة دكتوراه، كلية البنات، جامعة عين شمس.
27. هند صبيح رحيم وثناء عبد الودود عبد الحافظ (2015): بناء وتطبيق مقياس الأمل لدى طلبة الجامعة. بغداد، مجلة الأستاذ، ع212، مج2، ص ص 321-350.
28. هيام صابر شاهين (2013): الأمل والتفاؤل مدخل لتنمية الصمود النفسي لدى عينة من المراهقين ضعاف السمع، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مج 14، ع4، ص ص 613-653.

### ثانياً : المراجع الأجنبية

- 29.-Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great expectations: A meta-analytic examination of optimism and hope. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 821-827. doi:10.1016/j.paid.2012.12.004
- 30.-Arnau,R., Rosen, D, Finch, J., Rhudy, J. & Fortunato, V. (2007). Longitudinal effects of hope on depression and anxiety: A latent variable analysis. *Journal of Personality*, vol75.No1.pp.43-63.
- 31.-Carvijal , S,C., Clair,S.G .& Evans ,R.,(1998). Relating optimism hope and self .steem to social in fluences in deterring substance use adolescents, *journal of social and clinical psychology*, (16). 443-465.
- 32.-Cayne, B. S. et al.(1991). *New Webster's dictionary and thesaurus of the English Language*. New York: Lexicon Publications.
- 33.-Cheavens, Jen (2000).Hope and Depression: Light through the Shadows. In C.R. Snyder (Ed.), *Handbook of hope:*

- Theory, measures, and applications (pp.320-340). San Diego, CA: Academic Press.
- 34.-Dill, P.L., & Henley, T.B. (1998). Stressors of college: A comparison of traditional and nontraditional students. *The Journal of Psychology*, 132, 125-132.
- 35.-Edwards, Lisa M. (2009). Hope. In S.J. Lopez (Ed.), the *Encyclopedia of Positive Psychology*, v.1 A-M, pp487-491. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- 36.-Frey, Bruce B.; Pedrotti, Jennifer, T.; Edwards, Lisa M. & McDermott, Diane (2004). Cognitive spirituality and hope in catholic high Scholl students. *Catholic Education: A Journal of Inquiry and Practice*, Vol. 7, No. 4, 479-491.
- 37.-Gillham, J. (2000). *The science of optimism and hope* . Radnor, PA: Templeton Foundation Press.
- 38.-Gilman, Rich; Dooley, Jamaica& Floral, Dan (2006). Relative levels of hope and their relationship with academic and psychological indicators among adolescents, *Journal of Social& Clinical Psychology*, Vol.25,Issue2,P.P.166-178.
- 39.-Green,L.S.;Grant,A.M.& Rynsaardt,J.(2007). Evidence-based life coaching for senior high school student: Building hardiness and hope. *International coaching Psychology Review*,2(1),PP24-32.
- 40.-Huston, Aletha C.- Duncan, Greg J.; McLoyd, Vonnie C.; Crosby, Danielle A.; Ripke, Marika N.; Weisner, Thomas S. & Eldred, Carolyn A. (2005) . Impacts on Children of a Policy to Promote Employment and Reduce Poverty for Low-Income Parents: New Hope After 5 Years, *Developmental Psychology*, (41) ,6 ,902-918.
- 41.-Irving, L; Snyder, C.& JR, j(1998). Hope and coping with cancer by college woman. *Journal of PERSONALITY*, VOL66,NO2.PP.195-214.
- 42.-[Izbicki, Kristen A.](#)(2015). Cultivating hope in those with severe mental illness: A literature review. Biola University, ProQuest Dissertations, P.P.1-73, Publishing, 2015. 3688170.

- 43.-Jackson, Todd; Weiss, Karen; Lundquist, Jesse& Hooper, Den(2003). The impact of hope, Procrastination, and social activity on academic performance of Midwestern college students, Education, Winter2003,Vol. 124, Issue2, P.P.310-320.
- 44.-Juntunen, C. L., & Wettersten, K. B. (2006). Work hope: Development and initial validation of a measure. Journal of Counseling Psychology, 53(1), 94-106.
- 45.-Kwon. P. (2000). Hope and dysphasia: the moderating role defense mechanisms. Journal of Personality, 68,p.p199-223.
- 46.-Lopez, S. J., Bouwkamp, J., Edwards, L. E., & Teramoto Pedrotti, J. (2000, October). Making hope happen via brief interventions. Presented at the Second Positive Psychology Summit, Washington, DC.
- 47.-Lopez, S. J., Floyd, R. K., Ulven, J. C. & Snyder, C. R. (2000). Hope Therapy: Helping Clients Build a House of Hope. In C.R. Snyder (Ed.), Handbook of hope: Theory, measures, and applications (pp.123-150). San Diego, CA: Academic Press.
- 48.-Lopez, S.J & Ackerman, C.A. (2009). Snyder, C. R. In S. J. Lopez (ed.), The Encyclopedia of Positive Psychology (pp.906-907). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- 49.-Lopez, S.J., Ciarlelli, R., Coffman, L., Stone, M., & Wyatt, L. (2000). Diagnosing for Strengths: On Measuring Hope Building Blocks. In C.R. Snyder (Eds.). Handbook of Hope Theory, Measures and Applications (pp.57-85) San Diego: Academic Press.
- 50.-Lopez, S.J., Snyder, C. R. & Pedrotti, J.T. (2002). Hope: Many Definitions, Many Measures. In: S. J, Lopez & C. R., Snyder (Eds). Positive psychological assessment: A handbook of models and measures. Washington: A P A publisher.
- 51.-Lopez,S.J.; Floyd,K., Uiven,J.C.; Snyder,C.R.(2000). Hope therapy: helping clients build house of, in C.R. Snyder (Ed.) Hand Book of Hope Theory, measures, and applications(pp123-150). San Diego: Academic press.



- 52.-Michael, A. Arndt (2004).positive psychology and hope: Across-cultural test and broadening of Snyder's hope theory in U.S and Mexico. A dissertation president for PhD, Washington state university, College of Education.
- 53.-Pearson, B. (2008). Effects of a cognitive behavioral play intervention on children's hope & school adjustment. Unpublished Ph.D. Case western reserved University: United States.
- 54.-Rolo, C. (2004). An intervention for fostering hope athletic & academic performance in university student- athletes. Unpublished Ph. D. University of North Carolina at Greensboro: United States.
- 55.-Scoville, Dana M..(2013). Hope and coping strategies among individuals with chronic neuropathic pain. Capella University,p.p.1-93, ProQuest Dissertations Publishing, 2012. 3518448.
- 56.-Serfaty, Marcp; King, Michael; Nazareth, Irwin; Tookman, Adrian; Wood, John; Gola, Anna; Aspden, Trefor; Mannix, Kathryn; Davis, Sarah; Moorey, Stirling; Jones, Louise(2016). The clinical and cost effectiveness of cognitive behavioural therapy plus treatment as usual for the treatment of depression in advanced cancer (Can Talk): study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*. 2/29/2016, Vol. 17, p1-13. 13p. 3 Charts.
- 57.-Sezgin, F., & Erdogan, O. (2015). Academic Optimism, Hope and Zest for Work as Predictors of Teacher Self-efficacy and Perceived Success. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7-1doi:10.12738/estp.2015.1.2338.
- 58.-Snyder, C. R., Sympson, S. C., Michael, S. T., & Cheavens, J. (2001). The optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In E. Chang (Ed.), *Optimism*. Washington, DC: American Psychological Association.
- 59.-Snyder, C.R., Cheavens, J. & Sympson, C. C. (1997). Hope: an individual motine for social commerce. *Journal of Practice*, Vol1, No2,p.p107-118.
- 60.-Snyder, C.R., Ilardi, S., Michael, S.T., & Cheavens, J. (2000). Hope theory: Updating a common process for

- psychological change. In Snyder, C.R., & Ingram. R.E. (Eds.), Handbook of psychological change: Psychotherapy processes and practices for the 21st century (pp.128-153). New York: John Wiley & Sons, Inc
- 61.-Snyder, C.R., Shorey, H.S., Cheavens, J., Pulvers, K.M., Adams III, V.H., & Wiklund, C. (2002). Hope and Academic Success in College. *Journal of Educational Psychology* 4, 820-826.
- 62.-Snyder,C.R; Harris,C; Anderson,J.R.; Holleran,S.A.; Irving, L. M.; Sigmon, S. T.; Yoshinobu, L; Gibb, J.; Langelle, C. & Harney, P. (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.
- 63.-Snyder,C.R; Harris,C; Anderson,J.R.; Holleran,S.A.; Irving, L.M.; Sigmon, S. T.; Yoshinobu, L.; Gibb, J.; Langelle, C. & Harney, P. (2002). The trait hope scale. In J. Maltby,C.A. Lewis and A. Hill (Eds.),Commissioned review of 250 psychological tests (Vol. 1, pp. 48 -258). Lewiston, New York: The Edwin Mellen press.
- 64.-Snyder,C.R; Taylor, J. D. (2000). Hope as a common factor across psychotherapy approaches: A lesson from the Dodo's verdict. In C.R. Snyder (Ed.) ,Handbook of hope: Theory, measures, and applications (pp. 89- 108). San Diego: Academic press.
- 65.-Tennen, H., Affleck, G., & Tennen, R. (2002). Clipped feathers: The theory and measurement of hope. *Psychological Inquiry*, 13, 311\_317.
- 66.-Youssef, Carolyn M. & Luthans, Fred (2009). Positive Organizational Behavior: Positive Psychological Resource Capacities, In S.J. Lopez (Ed.), the Encyclopedia of Positive Psychology, V. 1 A-M, pp. 733- 734. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.