

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Humane Therapy in Developing Gratitude and Hope among Postgraduate Students

فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الإنساني في تنمية الامتنان والأمل لدى الطالبات في مرحلة الدراسات العليا

Dr. Mariam Nasal AlAnazy*

Associate Prof. Psychological and Educational Counseling, Department of Education and Psychology, Faculty of Science and Arts, Jouf University, Qurayyat, Saudi Arabia.

د. مريم بنت نزال العنزي*

أستاذ مشارك الإرشاد النفسي والتربوي، قسم التربية وعلم النفس، كلية العلوم والآداب، جامعة الجوف، القريات، المملكة العربية السعودية.

Received:17/5/2023 Accepted: 19/6/2023

تاريخ التقديم: 2023/5/17 تاريخ القبول: 2023/6/19

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية للتحقق من فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الإنساني في تنمية الامتنان والأمل لدى الطالبات في مرحلة الدراسات العليا والتعرف على مدى احتفاظ أعضاء المجموعة التجريبية بالتحسن في الامتنان والأمل على المدى البعيد، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسين هما الامتنان والشعور بالأمل والتحقق من خصائصهما السيكومترية من صدق وثبات، وتم تطبيق الدراسة على عينة تكونت من (18) طالبة من طالبات الدراسات العليا في جامعة الجوف، تم توزيعهن إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية وبلغ عدد أفرادها (9) طالبات تم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، ومجموعة ضابطة وبلغ عدد أفرادها (9) طالبات لم يتم تطبيق أي تدخل إرشادي عليهن، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي لمدة شهر ونصف، وقد أشارت النتائج إلى فعالية البرنامج في تنمية الامتنان والأمل لدى أعضاء المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة، كما أشارت إلى أن أعضاء المجموعة التجريبية احتفظوا بالأثر في الامتنان والأمل على المدى البعيد، وبناء على نتائج الدراسة فقد خرجت الباحثة ببعض التوصيات منها ضرورة استخدام البرنامج في الجانب النمائي لتطوير طالبات الدراسات العليا من أجل إعدادهن للحياة بشكل مناسب.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي، العلاج الإنساني، الامتنان، الأمل، طالبات الدراسات العليا.

Abstract:

The current study aimed to verify the effectiveness of a counseling program based on humane therapy in developing gratitude and hope among postgraduate students and to identify the extent to which members of the experimental group retained improvement in gratitude and hope in the long term. Psychometric validity and reliability were assessed, and the study was applied to a sample consisting of 18 female postgraduate students at Al-Jouf University. They were distributed into two groups: an experimental group, comprising 9 students on whom the counseling program was applied, and a control group, comprising 9 female students, who did not receive any counseling intervention. The counseling program was implemented for a month and a half. The results indicated the effectiveness of the program in developing gratitude and hope among the members of the experimental group compared to the control group. Furthermore, it was found that the members of the experimental group retained the effect of gratitude and hope in the long term. Based on the results of the study, the researcher formulated some recommendations, including the need to utilize the program for the developmental aspect to enhance postgraduate students' preparation for life appropriately.

Keywords: Counseling program, Humanistic therapy, Gratitude, Hope, Graduate students.

Doi: <https://doi.org/10.54940/ep74794159>

*معلومات التواصل : د. مريم بنت نزال العنزي
البريد الإلكتروني الرسمي : mmalenazi@ju.edu.sa

مقدمة

إن مرحلة الدراسات العليا هي من أعلى مراحل التعليم التي يمكن أن يصل إليها الفرد أثناء رحلة دراسته وتتطلب امتلاك كلاً من المهارات المعرفية والشخصية، ولا شك أن الجامعة تقدم الجانب المعرفي، بينما الحياة والخبرات تعطي الجانب الشخصي والذي يتمثل بامتلاك العديد من الخصال النفسية كالقدرة على الامتنان للآخرين والشعور بالأمل والطموح والتفاؤل نحو المستقبل.

ويعد الامتنان استجابة عاطفية إيجابية تظهر بوصفها رد فعل إيجابي وتقدير لما قام به الآخرون من عمل مفيد أو تقييم خدمة معينه من فرد ما (العبودي وصالح، 2018). الامتنان هو "سر الحياة"، وهو أعظم شيء في الحياة هو "تقديم الشكر من أجل كل شيء، والشكر على كل شيء، والفرد الذي عرف ذلك يعرف معنى الحياة

وعلى الرغم من توفر الكثير من العمل المنجز في علم النفس الإيجابي من أجل قياس الأمل والتعرف على أهميته لدى الشباب من أجل تطويرهم بطريقة إيجابية، ومن أجل ظهور نماذج مختلفة تركز على تنمية الأمل فقد كان من أهم تلك النماذج نموذج سنايدر وآخرون للأمل (Snyder et al., 1991)، ولقد قدم سنايدر وآخرون (Snyder et al., 1991) تعريفاً للأمل بأنه حالة إيجابية تحفيزية تقوم على أساس تبادلي مستمدة من الأحاسيس الناجحة وتعتمد على مكونين هما: المقدرة ويقصد به الطاقة الموجهة للهدف، والسبل وهو التخطيط لتلبية الأهداف، والأهداف تختلف في درجتها المحددة، ومع وجود أهداف غامضة فإنه من المرجح أن يحدث التفكير في الأمل فعلى سبيل المثال فمن الصعب أن نتخيل وجود سبيل أو الدوافع لتحقيق أهداف غامضة، والمقدرة يقصد بها القدرة على استخدام التصور أو السبل لتحقيق الأهداف المرجوة، وهو عنصر تحفيزي من مكونات الأمل وينطوي على الطاقة العقلية لبدء ومواصلة السعي للوصول إلى الهدف.

مشكلة الدراسة:

تعد طالبات الدراسات العليا فئة من الفئات التي تحتاج إلى دراسة واهتمام نظراً لكثرة المسؤوليات التي تلقى على عاتقهم من قبل المجتمع، ونتيجة الضغط الواقع عليهم لخضوعهم لمستوى متقدم من المعرفة في مجال التخصص، وقد يعاني البعض منهم من صعوبة في المجاملة وتقديم الامتنان للآخرين نتيجة انشغالهم، وفي هذا المجال يرى كل من فان دوسن وآخرون (Van dusen et al., 2015) وجود علاقة بين الامتنان وتقليل الاكتئاب لدى الأفراد المعرضين لاضطراب قلق ما بعد الصدمة. وبنفس الوقت قد يكتشف البعض حالياً في بعض التخصصات أن مستقبله الأكاديمي غير كافٍ له للوصول لما يريده وإيجاد فرصة عمل مناسبة خاصة مع ازدياد أعداد الطالبات اللواتي يلتحقن بالدراسات العليا، وتزاحم العديد منهن

على إيجاد فرصة عمل مناسبة، ولذلك قد يقل لديهن الشعور بالأمل نحو المستقبل. حيث إن تقوية الأمل لدى الشباب عموماً يحسن الكفاءة الذاتية، وتنمية التواصل مع الآخرين، ويوفر الفرص للمشاركة بالمجتمع (Callina et al., 2015). وتظهر الحاجة لدراسة الشعور بالامتنان والأمل في وقتنا الحاضر لدى الطالبات بشكل خاص نظراً لرغبتهم إلى البحث عن إكمال الدراسة بتفوق من جهة وإيجاد وظيفة من جهة أخرى مما يؤثر في مستوى حياتهن النفسية، وقد يرتبط ذلك مع وجود الطموح والانسجام في حياتهن. ومن خلال عمل الباحثة التقت بعدد من طالبات الدراسات العليا، وحاولت التعرف على طبيعة مشاعرهن نحو الامتنان وشعورهن بالأمل في الحياة، وقد لاحظت تذبذباً لديهن في مستوى امتنانهن سواء من أعضاء هيئة التدريس أو من الزملاء أو حتى من الأسرة، كما لاحظت أن مستوى الأمل متدن لدى معظمهن، وارتأت بناءً على ذلك تنمية الامتنان والشعور بالأمل لدى طالبات الدراسات العليا تحديداً لأنهن يتم الاعتماد عليهن في نجاح المجتمع وتطوره. وبناءً على ذلك وبشكل أكثر تحديداً جاءت الدراسة الحالية تعمل على لتفحص مدى فعالية برنامج إرشادي مستند إلى العلاج الإنساني في تنمية الامتنان والأمل لدى عينة من طالبات الدراسات العليا

أسئلة الدراسة:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أداء أفراد المجموعة (التجريبية والضابطة) على القياس البعدي في تنمية الشعور بالامتنان والأمل لدى عينة من الطالبات في مرحلة الدراسات العليا؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات أداء أفراد المجموعة (التجريبية) على القياس البعدي والمتابعة في تنمية الشعور بالامتنان والأمل لدى عينة من الطالبات في مرحلة الدراسات العليا؟

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الحالية في جانبين، الأول نظري، والثاني عملي تطبيقي: الأهمية النظرية: تساهم في إثراء المعرفة حيث يحاول البحث الحالي إبراز مفاهيم الامتنان والأمل ومكوناتها على أرض الواقع مما يعد إضافة علمية للمكتبة العربية حيث تتبع أهمية الدراسة الحالية من كونها تتناول موضوع الامتنان والأمل على مستوى الطالبات من خلال برنامج إرشادي إنساني، ولقمة من الطالبات اللواتي يقع على عاتقهن القيام بالعديد من الأدوار المهمة في المجتمع من أجل تطويره وتنميته خاصة أنهن في مرحلة الدراسات العليا. وتأتي في سياق تعزيز الاهتمام بهذه الفئة وإطلاق قدراتهن وتعزيز حياتهن النفسية وبناءهن النفسي. كما توفر مؤشرات وبيانات تساعد الجامعات في اتخاذ القرارات المناسبة نحو سعيها لتطبيق البرنامج المقترح على فئات أخرى من الطالبات لتنمية قدراتهن النفسية.

الأهمية التطبيقية:

مستقبلياً لاستخدام تلك المسارات" (p. 5)، وتوصل إلى نوعين من المكونات التي تشكل الأمل: مسارات التفكير، والتفكير بواسطة التصورات والتوقعات المستقبلية. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها طالبات الدراسات العليا بالمقياس المطور في الدراسة الحالية.

الإطار النظري:

يساعد الاستعداد للامتنان في إقامة علاقات ذات صلة إيجابية، وأن الأفراد مرتفعو الامتنان يندمجون في سلوكيات مرغوبة اجتماعياً، والامتنان يتحدى التصنيف السهل، فقد تم تصوره على أنه (عاطفة، واتجاه، وقيمة أخلاقية، وعادة، وسمعة من سمات الشخصية، واستجابة للتعامل)، ومن الناحية التاريخية تم اعتبار الامتنان فضيلة قد تسهم في العيش بطريقة جيدة، وأن المجتمعات التي يسودها الامتنان كانت أكثر إيجابية، لأنها تقدم تصور انفعالي هام للرفي بالاستقرار الاجتماعي كما إن الامتنان خبرة نوعية سارة ونمذجية حية ترتبط بالسعادة والأمل والقناعة، كما أن الامتنان يعتبر قوة بشرية، بمعنى آخر أنه يحسن الهناء الشخصي والاجتماعي وأنه مفيد للمجتمع ككل (Emmons et al., 2003).

وحول مصادر الامتنان فيشير (Wood et al. 2010) إلى المصادر المتوقعة التي تؤدي إلى شعور الفرد بالامتنان، فتشمل المساعدة المباشرة والممتلكات الملموسة، والعلاقات الإيجابية في لحظة معينة، والمقارنة مع الآخرين في وضع جيد، ويشير ذلك إلى أن الامتنان ينشأ عن المساعدات المباشرة من الآخرين، والمزيد من التقدير العام من الجوانب الإيجابية في حياة الفرد.

يرى عبد الخالق (2004) حول الأمل على أنه حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقه موجهة نحو الهدف، والتخطيط لتحقيق هذا الهدف. ويمكن تعريف بعد السبل بأنه: قدرة الفرد المتصورة للعثور على واحد أو أكثر من السبل الأكثر فعالية للوصول إلى الأهداف، ومدى قدرة الفرد على وضع خطط بديلة عند العقبات بهدف الوصول إلى الطريق لبلوغ الهدف (Arnau et al., 2007)، كما يمكن تعريف بعد الإرادة بأنه: مدى قدرة الفرد على توليد الأفكار لتحقيق الأهداف التي يطمح لها (Irving et al., 1998).

وتتشكل المكونات الثلاثة لنموذج الأمل مما يلي: مهارة تنظيم الذات المتعمد، والتوقعات نحو المستقبل الإيجابي، والتواصل) وهي تعد دوراً هاماً وحجر الزاوية في برامج التنمية الإيجابية، ويؤكد (Chauveron 2016) et al. على ضرورة تطوير برامج للشباب تعمل على تعزيز مهارات تنظيم الذات المتعمد والتوقعات نحو المستقبل، والتواصل بطريقة إيجابية مع الأقران والذين يمكن لهم مساعدة أقرانهم في اختيار سلوكيات أكثر إيجابية، والبقاء على المسار المناسب والذي يؤهلهم لكي يحققوا الأهداف المستقبلية التي يطمحون إليها على المدى البعيد.

تشقت الدراسة الحالية أهميتها العملية في ضوء ما يمكن أن تسهم به على النحو التالي:

1. المرشدون الأكاديميون في الجامعات: إذا ما استطاع البرنامج تحقيق أهدافه فإن الدراسة ستقدم معلومات لمساعدة المرشدين في فهم هؤلاء الطالبات، وبالتالي المساعدة في التعامل معهن عن طريق تقديم البرامج الإرشادية لهن.
2. أعضاء هيئة التدريس: تساعد الدراسة أعضاء هيئة التدريس في الانتباه لهؤلاء الطالبات والعمل على توجيههن بالشكل المناسب عند تقديم المحاضرات.
3. مصممو البرامج الإرشادية: قد تساعد نتائج هذه الدراسة المخططين للبرامج الإرشادية في توفير برامج إرشادية تفيده في مساعدة الطالبات الدراسات العليا وفي التعرف عليهن.
4. الطالبات: إذا ما استطاع البرنامج تحقيق أهدافه فإن الدراسة ستفيد الطالبات أنفسهن في نموهن الشخصي مما يزيد من شعورهن بالامتنان والأمل في حياتهن عند تطبيق البرنامج الإرشادي عليهن.

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية للتحقق من فعالية البرنامج الإرشادي المستند إلى الإرشاد الإنساني ونظرياته الثلاث في تنمية الامتنان والشعور بالأمل لدى طالبات الدراسات العليا والتحقق من مدى احتفاظهن بالأثر على المدى البعيد بعد انتهاء البرنامج الإرشادي.

مصطلحات الدراسة:

البرنامج الإرشادي Counseling program: يعرفه زهران (1998) بأنه "برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً أو جماعياً لجميع من تضمهم المؤسسة والجامعة مثلاً) بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي الواعي المتعقل ولتحقيق التوافق النفسي داخل المدرسة وخارجها ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين. ويعرّف إجرائياً لغايات هذه الدراسة بأنه: عدد من الجلسات الإرشادية بواقع (16) جلسة إرشادية، وكل أسبوع جلستين التي تتضمن عدد من الأنشطة والإجراءات المتنوعة، المستند إلى الاتجاه الإنساني (ص. 499).

الامتنان: هو "الشعور اللطيف والمناسب الناتج عن السلوك الأخلاقي الموجه من طرف إلى آخر، وهو شعور لدى الفرد بالرضا والسعادة عما هو فيه أو ما يحقق" (Ka & Lam, 2020, p. 2). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها طالبات الدراسات العليا على المقياس المطور في الدراسة الحالية.

الأمل: يشير Snyder (2002) إلى أن الأمل هو "القدرة المتصورة على استخلاص المسارات للأهداف المرجوة وتحميز الذات عن طريق التفكير

2. نظرية الحاجات (أبراهام ماسلو): كغيرها من نظريات الاتجاه الإنساني والتي تؤمن بخيرية الإنسان وميله إلى الحب والانتماء، وان الإنسان نشط وفعال ويسعى لإشباع حاجاته للوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي وخفض التوتر، فالحاجات تلعب دوراً في إثارة دافعية الإنسان وحماية الذات، وقد رتب الحاجات بشكل هرمي قاعدته الحاجات الفسيولوجية والأساسية لبقاء الإنسان، وقيمتها تحقيق الذات، فاضطراب الفرد هو ناتج عن نقص في إشباع هذه الحاجات (أبو جادو، 2004).

3. النظرية الوجودية: يرى كل من فيكتور فرانكل Victor Frankle وروولوماي Rollo May أن الإنسان حر في اختيار طريقة الحياة التي تناسبه، وهو المسؤول عن مشكلاته فهو من يخلقها لنفسه، وبالتالي فهو القادر على تغيير حياته نحو الأفضل من خلال تحدي الفرد لنفسه، وغرس القناعة في ذاته بأنه قادر على تحمل المسؤولية، فالكسل في الحياة هو مصدر الاضطراب النفسي، فلا تنقيد بأسلوب علاجي محدد، فكل ما يجعل الإنسان أنساناً يعرف معنى حياته يستخدم وسيلة للإرشاد، فهدفها مساعدة الفرد على مواجهة مشكلات الحياة وأزمتها كقلق العزلة والشعور بالاعتزاز النفسي وفقدان المعنى (كوري، 2011). وقد اعتمدت الدراسة الحالية في بناء البرنامج الإرشادي على الاتجاه الإنساني والذي يعد من أكثر الاتجاهات النظرية الحديثة في الإرشاد النفسي من أجل العمل على تنمية كل من الامتنان والأمل لدى طالبات الدراسات العليا.

الدراسات السابقة:

سيتم عرض الدراسات السابقة في محورين هما:

أولاً: محور الدراسات المتعلقة بالامتنان:

أجرت داسيليفيا (2007) DaSilv دراسة هدفت إلى معرفة تأثير الامتنان على التسامح، وتكونت عينة الدراسة من (152) طالبا وطالبة في جامعة برتغالية في منطقة بورتو في البرتغال، واستخدمت الاستبانة أداة لجمع البيانات، وأظهرت الدراسة أن مستوى الامتنان كان مرتفعاً وعدم وجود فروقات إحصائية في التسامح والامتنان تبعاً للجنس.

كما أجرى كل من سنغ و جيه (2008) Singh and Jhe دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مفاهيم السعادة والرضا عن الحياة والامتنان، وتكونت عينة الدراسة من (254) طالبا وطالبة من الطلبة في المدرسة، وتم تطبيق الدراسة في أمريكا، واستخدمت الاستبانة لجمع البيانات، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا والامتنان.

هدفت دراسة الأشول وآخرون (2015) إلى معرفة أثر البرنامج المقترح مستخدماً بعض فنيات العلاج النفسي الإيجابي والمتمثلة في (استراتيجيات السردي-أنشطة التدفق-تنمية الأمل-ممارسة الامتنان)، في خفض حدة الأعراض الاكتئابية لدى عينة من المراهقات. وطبقت الدراسة على عينة من الطالبات ذوي الأعراض الاكتئابية قوامها (20) من طالبات المدارس

كما أوضحت البكوش (2011) أن الأمل يتكون من ثلاثة مكونات عقلية أساسية تتمثل في: الأهداف Goals هي أي موضوع أو خبرة أو نتائج نتخيلها في أذهاننا، ونصبو للوصول إليها وقد يكون أحد هذه الأهداف هو رغبة نريد الوصول إليها، وقد تكون هذه الرغبة مجرد إشباع معنوي أو نفسي، مثل البحث عن السعادة، أو معنى الحياة أو الرغبة في إنجاز بعض الأعمال. وقوة الأمل Will Power ونعني بها الطاقة التي تدفعنا إلى التفكير الإيجابي الذي يتسم بالأمل، أو هي الطاقة الموصلة للتفكير بالأمل حيث تمثل إحساس الفرد بالطاقة العقلية التي تساعد في تحقيق أهدافه، وقوة التوجه Way Power التي تتمثل قوة التوجه في الخطط المعرفية أو خريطة الطريق التي ترشدنا إلى كيفية تحقيق أهدافنا، فهي تمثل طاقة ذهنية يستدعيها الفرد لتمده بالخطوات والإجراءات التي عليه اتباعها للوصول لهدفه.

وقد أفادت دراسة كامل (2017) أن الأمل يزيد من ثقة الفرد بنفسه وتقديره لذاته، وكذلك حل المشكلات كما يتعلق المستوى المرتفع من الشعور بالأمل بأفضل النتائج في التحصيل. كما يذكر البهنساوي وآخرون (2012) أن الأمل له آثار إيجابية عدة على تحقيق التكيف الإنساني والصحة النفسية والجسمية والرغبة في التعلم.

والإتجاه الإنساني يعد من أكثر الإتجاهات الإرشادية تركيزاً على مفاهيم شعورية شفافة تلامس الروح كالوعي بالذات والاستبصار بها، وتقبلها، والتكامل مع الذات والبيئة المحيطة والحرية والمسؤولية وإيجاد معنى للحياة الإنسان، وتجارب وخبرات الإنسان والمشكلات التي تواجهه في حياته اليومية وأن السلوك الإنساني ذو هدف ويصدر عن عقل واع (Helminiak, 2001). ويركز العلاج الإنساني يكون على الإمكانيات التي يتمتع بها طرفي العملية الإرشادية، من أجل تطوير الفهم والاستبصار بالذات بما تحويها من إمكانيات وقدرات لتحقيق التوافق النفسي (Capuzzi & Gross, 2007).

يضم الإتجاه الإنساني مجموعة من النظريات وهي:

1. نظريات الذات (كارل روجرز): ويطلق عليها نظرية العلاج المتمركز حول المسترشد، وتركز هذه النظرية على القيم الإنسانية، وتحاول مساعدة الفرد على تجاوز مشكلاته من خلال الفهم والاهتمام والتقبل، والذات في هذه النظرية كل ما يمتلكه الإنسان من ممتلكات مادية ومعنوية، والذات عند روجرز لها شقين، موضوع وتضم المشاعر والانفعالات والاتجاهات والميول والذات كعملية وتشمل العمليات العقلية النشطة كالتفكير والتذكر، وأكد نظريات الإتجاه الإنساني فهي تلتقي مع النظرية الوجودية بان الإنسان إيجابي ونشط وفعال وقادر على تغيير حياته لأنه هو من يقرر مصيره وقادر على إعادة حياته إلى مسارها الطبيعي دون تدخل الآخرين ولذا سميت بنظرية العلاج المتمركز حول العميل وكان المسؤول عن العلاج هو العميل نفسه، (كوري، 2011)

السوريين. وهناك فروق ذات دلالة إحصائية لأثر الجنس في مستوى الامتنان ولصالح الإناث، وكذلك أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ودالة إحصائية بين نوعية الحياة والامتنان.

وهدفت دراسة ميري (2022) للتعرف على دور الامتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية استخدم الباحث مقياس الامتنان، ومقياس الثقة بالنفس ومقياس التوافق مع الحياة الجامعية. تكونت العينة من (319) منهم (186) طالباً و(133) طالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس والتوافق مع الحياة الجامعية، كما كشفت الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي والامتنان والتوافق مع الحياة الجامعية، كما أظهرت قدرة الثقة بالنفس والامتنان في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية.

ثانياً: محور الدراسات المتعلقة بالأمل:

هدفت دراسة الشريبي (2016) للتعرف على فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) طالباً وطالبة من طلبة جامعة دمنهور، 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 وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة على كل من القياسين القبلي والبعدي لتنمية الأمل لصالح التطبيق البعدي (تنمية الأمل لدي الأفراد عينة الدراسة). كما توصلت نتائج الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلبة الجامعة في كل من القياسين البعدي والتساوي لتنمية الأمل، مما يؤكد فاعلية البرنامج وتأثيره الإيجابي.

وهدفت دراسة عامر (2018) إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج تدريبي في ضوء تعزيز مكونات نموذج الأمل في التوجهات الحديثة (تنظيم الذات المتعمد، التوقعات المستقبلية الإيجابية، التواصل الإيجابي مع الأقران). تكونت عينة الدراسة من (44) طالبة من طالبات المستوى الأول التابعات لقسم علم النفس بكلية التربية جامعة القصيم وتم توزيع العينة على مجموعتين تجريبية وضابطة. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي وذلك على مقياس الأمل لصالح القياس البعدي.

كما هدفت دراسة الشاذلي (2020) إلى التعرف على فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية، وتكونت العينة من (14) طالباً، تم توزيعهم إلى مجموعتين تجريبية (سبعة طلاب)، ومجموعة ضابطة (سبعة طلاب)، وتم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد:

الثانوية ببورسعيد ممن تتراوح أعمارهن ما بين (16-18) سنة. وتكونت الأسس التي يقوم عليها البرنامج من الأسس النفسية للبرنامج، وأهمية البرنامج، والحاجة للبرنامج، والأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج، والحدود الإجرائية للبرنامج. كما قدمت الدراسة نماذج لبعض الجلسات المقترحة للبرنامج موضحة أهداف الجلسة، والأساليب والفنيات المستخدمة، ومحتواها، والواجب المنزلي، ومنها جلسة "التفكير والكتابة"، والامتنان، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج المقترح في تنمية الجوانب الإيجابية وخفض حدة الأعراض الاكتئابية.

وأجرى باي وآخرون (2016) Pi et al. دراسة في الصين حول الكشف عن العلاقة بين الامتنان والرفاه ونوعية الحياة لدى عينة من المراهقين، تكونت عينة الدراسة من (881) طالباً وطالبة أجابوا عن استبانة الدراسة، وقد أسفرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من الامتنان لدى الطلبة، وكان لدى الذكور أعلى منه لدى الإناث، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين الامتنان والرفاه ونوعية الحياة، وهذا انعكس على التحصيل العلمي والسعادة الإيجابية لدى الطلبة.

وقام دياز وميكسوبرو (2016) Diaz and Meixueiro بدراسة في المكسيك والتي هدفت إلى الكشف عن أثر الامتنان على الرضا عن نوعية الحياة، وتكونت عينة الدراسة (1200) بالغاً وبالغة من أعمار (18-89) سنة، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط دالة بين الامتنان والرضا عن نوعية الحياة، وبينت النتائج أن الرضا يرتبط بقوة مع العطاء ومساعدة الآخرين لتحسين حياتهم، كما بينت النتائج أيضاً أن السيدات أكثر امتناناً من الرجال، وأن الأكبر سناً أكثر امتناناً من الأقل سناً.

وهدفت دراسة (2018) Freire et al. إلى التحقق من فاعلية برنامج بعنوان "التحدي" يهدف إلى تعزيز التطور الإيجابي للمراهقين، مع التركيز على المشاعر الإيجابية، ونقاط القوة، والخبرات المثلى. وأثرها على الأبعاد الإيجابية (احترام الذات، ومفهوم الذات، والصحة النفسية والرضا عن الحياة). شارك (99) شاباً وشابة (55) إناث و(44) ذكور من الصف التاسع مقسمين إلى مجموعتين الأولى تجريبية وتكونت من (74) والأخرى ضابطة وتكونت من (25). أظهرت النتائج فاعلية البرنامج وأثره على احترام الذات والرضا عن الحياة.

كما هدفت دراسة أبو ذويب (2022) إلى معرفة العلاقة بين نوعية الحياة والامتنان لدى اللاجئتين السوريتين في مخيم الزعتري بالمملكة الأردنية الهاشمية. تكونت عينة الدراسة من (2500) من اللاجئتين السوريتين منهم (1050) لاجئ و(1450) لاجئة. ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس نوعية الحياة المختصر لمنظمة الصحة العالمية (Quality of Life- BREF (WHOQOL)، ومقياس (عبابنة، 2015) للامتنان، أظهرت نتائج الدراسة أن نوعية الحياة والامتنان كان مرتفعاً لدى اللاجئتين

أو ذوي الاحتياجات الخاصة كدراسة حنور وآخرون (2022)، وكان بعضها تتجه للجانب الوصفي الارتباطي كدراسة باي وآخرون (Pi et al., 2016)، بينما تتجه دراسات أخرى للجانب التجريبي كدراسة الشريبي (2016)، دراسة عامر (2018)، ودراسة الشاذلي (2020)، وتبين أيضاً أن الدراسات السابقة ركزت على الاهتمام بفئات مختلفة من الطلبة والأفراد عند إجراء البرامج الإرشادية، ويظهر من نتائج تلك الدراسات فعالية البرامج الإرشادية في مساعدة الفئات المختلفة في تنمية الامتنان والأمل، وما يميز هذه الدراسة أن الدراسات السابقة لم تعمل على ربط المتغيرين معاً، ولم تعمل على إجراء برامج إرشادية مستندة إلى الإرشاد الإنساني لطالبات الدراسات العليا، وهو ما تتجه له الدراسة الحالية التي تضيف على تلك الدراسات السابقة الربط بين المتغيرين معاً كونهما من متغيرات علم النفس الإيجابي، وبنفس الوقت تستفيد من تلك الدراسات في تصميم الدراسة وعند تطوير الأدوات، وعند بناء البرنامج الإرشادي، وعند مناقشة النتائج التي يتم التوصل إليها.

منهج الدراسة:

من أجل تحقيق أهداف الدراسة؛ استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي.

المشاركون:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طالبات جامعة الجوف في مرحلة الدراسات العليا. مل مجتمع الطلاب والطالبات البالغ عددهم (84) طالبة من قسمة المناهج وطرق التدريس وقسم الفقه وأصوله. تم اختيار عينة قصدية ممثلة من طالبات الدراسات العليا الذين يرغبون في الالتحاق بالبرنامج النمائي حيث تم عرض فكرة البرنامج على الطالبات، واستجاب له (18) طالبة، تم تقسيمهن عشوائياً إلى مجموعتين، المجموعة الأولى تجريبية وبلغ عدد أفرادها (9) طالبات خضعن للبرنامج الإرشادي، والمجموعة الثانية هي مجموعة ضابطة وبلغ عدد أفرادها (9) طالبات لم يخضعن لأي تدخل إرشادي.

أدوات الدراسة:

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة؛ قامت الباحثة بتطوير مقاييس البحث التالية:
أولاً: مقياس الامتنان: يهدف المقياس الحالي للكشف عن طبيعة الامتنان لدى طالبات الدراسات العليا، وقد تم تطوير المقياس من خلال الاطلاع على بعض الدراسات ومنها: (علي وآخرون، 2020؛ مصباح، 2020) وقد تكون المقياس من ثلاثين فقرة بصورة أولية. وللمقياس ثلاثة أبعاد هي: أولاً: الامتنان لما وهبني الله إياه من صحة ومال وعلم لغاية الآن وتقديره الفقرات من (1-10).

ثانياً: الامتنان لأسرتي أو عائلتي وأقاربي وأصدقائي وتقديره الفقرات من (11-20).

(الباحث)، مقياس الأمل ل Snyder، ترجمة عبد الخالق (2004)، وبرنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية (إعداد: الباحث). وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في تنمية الأمل وأدى ذلك إلى زيادة استخدام أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية والتقليل من استخدام أساليب مواجهة الضغوط السلبية لدى عينة من طلاب كلية التربية

وهدفت دراسة عليوة وآخرون (2021) إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي بالمعنى لتحسين الأمل لدى المراهقين المعاقين حركياً، وتكونت عينة الدراسة من (16) مراهقون معاقون حركياً، تم توزيعهم إلى مجموعتين (تجريبية 8 مراهقين ذكور - ضابطة 8 مراهقين ذكور)، واستخدمت الدراسة مقياس الأمل وبرنامج إرشادي بالمعنى (إعداد الباحث)، وتوصلت الدراسة إلى فعالية برنامج الإرشاد بالمعنى المستخدم في الدراسة في تحسين الأمل لدى المراهقين المعاقين حركياً.

كما هدفت دراسة عبد الرحيم (2022) إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي لخفض الإحساس بفقدان الأمل بالشفاء لزيادة التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من المصابين بفيروس سي، واقتصرت عينة الدراسة على مرضى فيروس سي بكل من (المستشفى الجامعي سوهاج-المستشفى العام سوهاج-مستشفى الهلال الأحمر بقنا-المستشفى العام بالأقصر). وطبقت الباحثة مقياس: الأمل للراشدين "AHS" إعداد: سنابدر (1997) Snyder et al.، تعريف عبد الخالق (2004) ومقياس التوافق النفسي إعداد الديدب (1988). توصلت الدراسة إلى وجود فروق في التطبيق البعدي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في متغيري خفض الإحساس بفقدان الأمل وزيادة التوافق النفسي والاجتماعي، ووجود فروق بين التطبيق القبلي والتطبيق البعدي للمجموعة التجريبية في متغيري خفض الإحساس بفقدان الأمل وزيادة التوافق النفسي والاجتماعي.

وهدفت دراسة حنور وآخرون (2022) إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي نفسي إيجابي لتحسين الرضا عن الحياة وبناء الأمل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً، تكونت عينة الدراسة من (20) أما من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً القابلين للتعلم المقيدين بمدسة التربية الفكرية بمدينة دسوق. وتمثلت الأدوات، بمقياس الرضا عن الحياة، ومقياس الأمل. واختتمت الدراسة بالنتائج والتي من أهمها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة، في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس الرضا عن الحياة والأمل.

التعليق على الدراسات السابقة:

يتبين من نتائج الدراسات السابقة أن الدراسات التي تناولت متغيري الامتنان والأمل شملت فئات عديدة، وركزت معظمها على الطلبة العاديين

ويتبين من نتائج الجدول 1 أن جميع الفقرات دالة إحصائياً، وقد اعتمدت نسبة (0.025) كمعيار لقبول الارتباط حسب عودة (2005)، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية بين (-0.35-0.65)، كما تراوحت بين البعد والدرجة الكلية (0.45-0.71)، وللأبعاد الثلاثة كانت (0.54، 0.49، 0.58) مما يدل على صدق الارتباط بين درجة البعد والفقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس.

ثالثاً: الصديق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

حسبت معاملات الصديق من خلال الصديق التمييزي، للتأكد من أن المقياس معد لما خصص له حيث تم المقارنة بين الدرجات الدنيا والدرجات العليا لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالباً من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وبعد جمع علامات لعينة الاستطلاعية تم ترتيب القيم من الأعلى إلى الأدنى، وتم اخذ نسبة (33%) من الحد الأعلى والأدنى، حيث تم أخذ أعلى عشرة وأدنى عشرة من الطالبات، ومن ثم قورن الأفراد في المجموعتين من خلال استخدام اختبارات (t-Test) للفروق بين المجموعات المستقلة، وقد تبين أن قيمة ت بلغت (10.50) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) مما يشير أن المقياس يميز بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأعلى.

ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات مقياس الامتحان بطريقتين وهما الإعادة والاتساق الداخلي:

حيث تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من طالبات الدراسات العليا من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وتم حساب معامل الثبات بطريقة الإعادة بفواصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقاً لمعادلة كرونباخ ألفا، وقد تبين أن معامل جميع معاملات الثبات سواء بطريقة الثبات بطريقة الإعادة (0.91) للدرجة الكلية وللأبعاد الثلاثة (0.84، 0.89، 0.86)، وللاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ ألفا بدرجة كلية (0.89) وللأبعاد الثلاثة على التوالي (0.79، 0.87، 0.84) حيث كان الثبات مناسباً بالطريقتين مما يظهر ثبات المقياس.

الصورة النهائية من المقياس:

يتكون المقياس من (30) فقرة، وتقدر الدرجة على تدرج خماسي يحدث دائماً (5) ويحدث غالباً (4) ويحدث أحياناً (3) ويحدث نادراً (2) ولا يحدث إطلاقاً (1) ويشير ارتفاع الدرجة إلى الامتحان، وجميع الفقرات ذات اتجاه إيجابي. ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا على النحو التالي: تم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب من حيث المدى (5/1-5) وبالتالي المدى هو 0.80، حيث أن الدرجة من (1-1.80) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض جداً من امتلاك الطالب للامتحان، والدرجة من (1.81-2.60) للفقرة الواحدة

ثالثاً: الامتحان لمن أسدى لي خدمة أو معروفاً أو قدم لي مساعدة أو دعم أو وقف بجانبني ولأعضاء هيئة التدريس ولمن درسي أو اهتم بي وهو لا يعرفني وتقيسه الفقرات من (21-30).

وللتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس بالصورة الحالية تم إجراء

ما يلي:

1. صدق المحكمين:

تم التحقق من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من أساتذة الجامعات من المختصين في الإرشاد النفسي، وعلم النفس، والبالغ عددهم (10) محكماً من الجامعات السعودية، وطلب منهم بيان مدى صلاحية المفردات ومناسبتها اللغوية، وقد اعتمد على معيار اتفاق (80%) محكمين للحكم على تعديل الفقرة أو حذفها أو الإضافة، وبناء على آراء المحكمين فقد تم تعديل صياغة (6) فقرات، ولم يتم حذف أو إضافة أية فقرة.

ثانياً: صدق البناء الداخلي لمقياس الامتحان:

حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وبين الدرجة الكلية، على عينة استطلاعية بلغت (30) طالباً من داخل المجتمع وخارج العينة، والجدول (1) يبين معاملات الارتباط من خلال صدق البناء الداخلي لمقياس الامتحان.

جدول 1: معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية وبين البعد والدرجة الكلية

لمقياس الامتحان

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع البعد	ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية
1	0.55**	0.40*
2	0.50**	0.49*
3	0.49*	0.58**
4	0.45*	0.35*
5	0.64**	0.61**
6	0.70**	0.64**
7	0.66**	0.64**
8	0.62**	0.58**
9	0.58**	0.44*
10	0.57**	0.40*
11	0.61**	0.48*
12	0.67**	0.52**
13	0.53**	0.55**
14	0.58**	0.59**
15	0.69**	0.60**
16	0.51**	0.54**
17	0.49*	0.53**
18	0.48*	0.61**
19	0.61**	0.52**
20	0.63**	0.44*
21	0.68**	0.48*
22	0.71**	0.65**
23	0.67**	0.49*
24	0.60**	0.57**
25	0.70**	0.61**
26	0.62**	0.63**
27	0.58**	0.54**
28	0.57**	0.50**
29	0.53**	0.58**
30	0.58**	0.59**

*دالة عند مستوى 0.05. **دالة عند مستوى 0.01.

جدول 2: معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية وبين البعد والدرجة الكلية لمقياس الأمل

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة مع البعد	ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية
1	0.61**	0.44*
2	0.69**	0.51**
3	0.74**	0.62**
4	0.80**	0.74**
5	0.51**	0.49*
6	0.55**	0.51**
7	0.63**	0.60**
8	0.54**	0.41*
9	0.82**	0.79**
10	0.74**	0.69**
11	0.77**	0.70**
12	0.73**	0.69**
13	0.69**	0.66**
14	0.66**	0.60**
15	0.64**	0.61**
16	0.55**	0.51**
17	0.53**	0.50**
18	0.64**	0.60**
19	0.69**	0.63**
20	0.74**	0.70**
21	0.77**	0.72**
22	0.81**	0.73**
23	0.69**	0.63**
24	0.63**	0.60**
25	0.68**	0.62**
26	0.71**	0.64**
27	0.83**	0.76**
28	0.84**	0.77**
29	0.64**	0.60**
30	0.62**	0.58**

*دالة عند مستوى 0.05. **دالة عند مستوى 0.01.

ويتبين من نتائج الجدول (2) أن جميع الفقرات دالة إحصائياً، وقد اعتمدت نسبة (0.025) كمعيار لقبول الارتباط حسب عودة (2005)، وقد تراوحت معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية بين (-0.41-0.77)، كما تراوحت بين البعد والدرجة الكلية (0.54-0.84)، وللأبعاد الثلاثة كانت (0.69، 0.75، 0.59) مما يدل على صدق الارتباط بين درجة البعد والفقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس.

ثالثاً: الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية):

حسبت معاملات الصدق من خلال الصدق التمييزي، للتأكد من أن المقياس معد لما خصص له حيث تم المقارنة بين الدرجات الدنيا والدرجات العليا لدى أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (30) طالباً من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وبعد جمع علامات للعينة الاستطلاعية تم ترتيب القيم من الأعلى إلى الأدنى، وتم اخذ نسبة (33%) من الحد الأعلى والأدنى، حيث تم أخذ أعلى عشرة وأدنى عشرة من الطالبات، ومن ثم قورن الأفراد في المجموعتين من خلال استخدام اختبار ت (t-Test) للفروق بين المجموعات المستقلة، وقد تبين أن قيمة ت بلغت (16.50) وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) مما يشير أن المقياس يميز بين المجموعتين ولصالح المجموعة الأعلى.

تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالب للامتنان، والدرجة من (2.61-3.40) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالب للامتنان، والدرجة من (3.41-4.20) للفقرة الواحدة تدل على مستوى مرتفع من امتلاك الطالب للامتنان، والدرجة من (4.21-5) للفقرة الواحدة تدل على امتلاك الطالب لمستوى مرتفع جداً من الامتنان.

ثانياً: مقياس الأمل لطالبات الدراسات العليا: يهدف المقياس الحالي للكشف عن طبيعة الشعور بالأمل لدى طالبات الدراسات العليا، وقد تم تطوير المقياس من خلال الاطلاع على بعض الدراسات ومنها: (أبو طالب، 2013؛ مصطفى، 2019؛ حسين وعبد الله، 2016؛ الياس وكزربان، 2017؛ المومني وعريبات، 2021)، وقد تكون المقياس من ثلاثين فقرة بصورة أولية. وللمقياس ثلاثة أبعاد هي:

أولاً: معنى الحياة ويعرف بأنه نوع معقد من الإنجاز للروح الإنسانية وهو قوة غير ملموسة تتحكم في درجة الوعي ودرجة التفكير العقلي والطاقة النفسية الداخلية والمشاعر والتفاعل مع الآخرين، وتقيسه الفقرات من (1-10).

ثانياً: النظرة الإيجابية للمستقبل وهو الإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل والاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلاً من توقع حدوث الشر، وتقيسه الفقرات من (11-20).

ثالثاً: قوة الإرادة والسبيل لتحقيقها وهو قدرة الفرد على البدء بالحركة تجاه تحقق أهدافه والوصول للسبيل الذي يطمح إليه، وتقيسه الفقرات من (21-30).

وللتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الأمل بالصورة الحالية تم إجراء ما يلي:

1. صدق المحكمين:

تم التحقق من صدق مقياس الأمل من خلال عرضه على مجموعة من أساتذة الجامعات من المختصين في الإرشاد النفسي، وعلم النفس، والبالغ عددهم (10) محكما من الجامعات السعودية، وطلب منهم بيان مدى صلاحية المفردات ومناسبتها اللغوية، وقد اعتمد على معيار اتفاق (80%) محكمين للحكم على تعديل الفقرة أو حذفها أو الإضافة، وبناء على آراء المحكمين فقد تم تعديل صياغة (11) فقرة ولم يتم حذف أو إضافة أية فقرة.

ثانياً: صدق البناء الداخلي لمقياس الأمل

حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وبين الدرجة الكلية، وقد تبين أن جميع الفقرات دالة والجدول (2) يبين معاملات الارتباط من خلال صدق البناء الداخلي لمقياس الأمل.

ثبات مقياس الأمل:

تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتين وهي طريقة الإعادة للاختبار والاتساق الداخلي:

حيث تم التحقق من ثبات الأداة من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالبة من طالبات الدراسات العليا من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة، وتم حساب معامل الثبات بطريقة الإعادة بفواصل زمني مقداره ثلاثة أسابيع، كما تم التحقق من ثبات الأداة وفقاً لمعادلة كرونباخ ألفا، وقد تبين أن معامل جميع معاملات الثبات سواء بطريقة الثبات بطريقة الإعادة (0.85) وللأبعاد الكلية وللأبعاد الثلاثة (0.80)، (0.82، 0.86)، وللاتساق الداخلي بطريقة كرونباخ ألفا للدرجة الكلية (0.83) وللأبعاد الثلاثة على التوالي (0.85، 0.82، 0.80) حيث يظهر أن المستوى كان مناسباً مما يظهر ثبات المقياس.

الصورة النهائية من المقياس:

يتكون المقياس من (30) فقرة، وتقدر الدرجة على تدرج خماسي يحدث أوافق بشدة (5) أوافق (4) محايد (3) لا أوافق (2) ولا أوافق بشدة (1) ويشير ارتفاع الدرجة إلى الأمل، وجميع الفقرات ذات اتجاه إيجابي. ولتفسير الإجابات التي يحصل عليها طالب الدراسات العليا على النحو التالي: تم استخدام المدى لتفسير الدرجة التي يحصل عليها الطالب من حيث المدى (5-1) وبالتالي المدى هو 0.80، حيث أن الدرجة من (1-1.80) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض جداً من امتلاك الطالب للأمل، والدرجة من (1.81-2.60) للفقرة الواحدة تدل على مستوى منخفض من امتلاك الطالب للشعور بالأمل، والدرجة من (2.61-3.40) للفقرة الواحدة تدل على مستوى متوسط من امتلاك الطالب للشعور بالأمل، والدرجة من (3.41-4.20) للفقرة الواحدة تدل على مستوى مرتفع من امتلاك الطالب للشعور بالأمل، والدرجة من (4.21-5) للفقرة الواحدة تدل على امتلاك الطالب لمستوى مرتفع جداً من الشعور بالأمل.

ثالثاً: البرنامج الإرشادي المستند للإرشاد الإنساني:

يعد الاتجاه الإنساني هو أحد الاتجاهات النظرية في الإرشاد والعلاج النفسي والذي ينطلق من افتراضات أن الطبيعة الإنسانية خيرة، وقادر على فهم نفسه وحل مشكلاته بدون تدخل مباشر، وأن الفرد قادر على ضبط حياته، والتكيف مع بيئته ومواجهتها، وهو حر الإرادة، ويملك حق وحده حق تقرير مصيره، وإن سلوكه ليس نتاج للنزعة الجنسية والعدوانية اللاشعورية (الريماوي، 2004).

وقد تم بناء البرنامج الإرشادي الحالي من خلال العودة للنظريات الإنسانية الثلاثة، كما تم العودة لبعض المراجع التي عملت على تقديم تصور للبرنامج ومنها (كوري، 2011؛ ميري، 2022؛ عبد الرحيم، 2022؛ عامر، 2018) حيث تكون البرنامج الإرشادي من (16) جلسة إرشادية مدة كل جلسة ساعة واحدة.

صدق البرنامج:

تم التحقق من صدق البرنامج ومناسبته لأهداف الدراسة، من خلال عرض البرنامج على (5) من أعضاء هيئة التدريس حيث أبدوا رأيهم في البرنامج الحالي، كما قدموا ملاحظات مهمة تسقيمية وترتيب للجلسات وتم الأخذ بها. وتمثلت ملاحظات المحكمين في اختصار بعض الجلسات وفي إضافة بعض الأنشطة على الجلسات، وفي وضع الزمن للإجراءات المستخدمة في البرنامج. وفيما يلي جدول (3) يبين ملخصاً للجلسات الإرشادية

جدول 3: مختصر للبرنامج الإرشادي لتنمية الامتنان والأمل لدى طالبات الدراسات

العليا

ر	العنوان	المهدف	الأساليب والعمليات
1	البنائية والتعارف	خصصت للتعارف بين المشاركات وتطوير العلاقة بينهن، وتقديم فكرة عن البرنامج والتعريف بالباحثة	التعاطف، والاهتمام وأنشطة كسر الجليد، ومهارات افتتاح البرنامج الإرشادي
2	مفهوم الإرشاد الإنساني	توضيح منطلقات الإرشاد الإنساني وأهميته	التعاطف، بناء الثقة، التواد بين الأعضاء
3	مفهوم الامتنان للآخرين	أهمية الامتنان ومفهومه وضرورة تنميته	المناقشة والحوار والمعلومات والتقصص للآخرين ولعب الدور
4	مفهوم الامتنان لله	أهمية الامتنان للآخرين ومفهومه وضرورة تنميته	المناقشة والحوار والمعلومات والتقصص للآخرين ولعب الدور
5	مفهوم الامتنان للأسرة	أهمية الامتنان للأسرة والعائلة والأقارب والأصدقاء ومفهومه وضرورة تنميته	المناقشة والحوار والمعلومات والتقصص للآخرين ولعب الدور
6	مفهوم الامتنان للناس	أهمية الامتنان للناس عموماً ولأن قدم لنا معروفًا حالياً أو بالماضي ولأعضاء هيئة التدريس ومفهومه وضرورة تنميته	المناقشة والحوار والمعلومات والتقصص للآخرين ولعب الدور
7	مفهوم معنى الحياة	توضيح معنى الحياة وأهميته ودوره في تحسين ورفع الطاقة النفسية الداخلية والمشاعر والتفاعل مع الآخرين	التواصل، ومهارات الإصغاء ومهارات الفعل، ومهارات التعاطف، والسلوك الحضوري من قبل الباحثة
8	أهمية النظرة الإيجابية للمستقبل	تنمية الإقبال على الحياة وامتلاك جوانب خير في المستقبل رغم وجود بعض الصعوبات والية تجاوز الصعوبات الحياتية	التواصل، ومهارات الإصغاء ومهارات الفعل، ومهارات التعاطف، والسلوك الحضوري من قبل الباحثة
9	تنمية الإرادة والمثابرة	العمل على تنمية الإرادة لدى المشاركات وزيادة المثابرة والاستمرار بالحياة والنجاح المستمر	التواصل، ومهارات الإصغاء ومهارات الفعل، ومهارات التعاطف، والسلوك الحضوري من قبل الباحثة، والتغذية الراجعة
10	وضع خطة للحياة	أهمية وضع خطة للحياة وضرورة أن تكون الخطة مستندة إلى أهداف	التواصل، ومهارات الإصغاء ومهارات الفعل، ومهارات التعاطف، والسلوك الحضوري

وبشكل عام فإن الباحثة تفسر فعالية البرنامج الإرشادي المتبع في ضوء الأثر الإيجابي للبرنامج والذي ركز على الاهتمام بالامتنان بأبعاده الثلاثة والدرجة الكلية حيث خصص لكل بعد جلسة واحدة لتعليم آلية الوصول إليه، كما تم تخصيص ثلاث جلسات للحديث حول أبعاد الأمل والتعزيز على كيفية الوصول للأمل، كما كان هناك تفاعل وتبادل للآراء بين الطالبات، وجرت الجلسات الإرشادية بجو من التعاطف والتوضيح والصراحة والشفافية، حيث عبرت كل طالبة عن رأيها بجرية وتحدثت عن نفسها دون تصنع أو ارتداء أقنعة، وشعرت الطالبات أنه أثناء الجلسات الإرشادية كان هناك نوع من الهدوء والتعاون والرغبة في مساعدة البعض، والرغبة في تقديم الامتنان لبعض أيضا على ما قدمت الطالبات الأخريات، كذلك يعزى التحسن في تنمية الانتماء والأمل لتنوع الفنيات المستخدمة ومنها فنيات عكس المشاعر والإصغاء والفعل، وترتيبات البرنامج واستخدام المنطق في عرض الجلسات بطريقة متسلسلة في الجلسات حتى تصل إلى تدريب شامل للطالبة وتدريبها على مهارات متنوعة كالتعاطف والتعامل بإيجابية مع الآخرين.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (Freire et al., 2018) التي أظهرت النتائج فاعلية البرنامج وأثره على احترام الذات والرضا عن الحياة. المتعلقة بالانتماء كما تتفق مع نتيجة دراسة الشربيني (2016)، دراسة عامر (2018)، دراسة الشاذلي (2020)، دراسة عليوة وآخرون (2021)، دراسة عبد الرحيم (2022)، ودراسة حنور وآخرون (2022) والتي وجدت أثر للبرنامج الإرشادي في تنمية الأمل لدى الأفراد عينة الدراسة.

وتعزو الباحثة النتيجة الحالية نظرا لكون طالبات الدراسات العليا لديهن مرونة نتيجة انخراطهم بالجانب المعرفي ويستطيعون عند الخضوع لأي تدريب أن يستفيدوا من البرنامج المقدم لهم بطريقة إيجابية، وقد كان هذا البرنامج هو برنامج انمائي تطوري، هدفة زيادة تحسن هؤلاء الطالبات والعمل على وصولهن لمستوى متقدم من الجانب النفسي الذي ينعكس على حياتهن الشخصية، ولذلك لوحظ خلال تطبيق البرنامج الحالي أن الطالبات كن مستمتعَات ومتفاعلات وإيجابيات أثناء جلسات البرنامج، وقد انعكس ذلك على كل من هدوئهن وتسامحهن وقدرتهن على التعامل بإيجابية مع أنفسهن ومع الآخرين، مما يدل على دور البرنامج الإرشادي الإنساني والتعاطف تحديدا به في تنمية هؤلاء الطالبات. كما يعزى التحسن لطبيعة الجلسات الإرشادية وما تضمنته تلك الجلسات من واجبات متنوعة ولطبيعة التفاعل بين أعضاء المجموعة، ولطبيعة الدافعية المرتفعة التي توفرت لدى الطالبات أعضاء المجموعة التجريبية فقد كن يحضرن البرنامج الإرشادي قبل الوقت المحدد، ويحافظن على الالتزام بالحضور وحل الواجبات، كما لوحظ أنهن يتفاعلن بطريقة إيجابية وبناءة معا خارج نطاق الجلسات الإرشادية.

			59	6.56	9	الضابطة	
0.61	0	3.36-	123.5	13.72	9	التجريبية	الامتنان لمن أسدى لك معروفا
			47.5	5.25	9	الضابطة	
0.71	0	3.40-	124	13.78	9	التجريبية	الدرجة الكلية
			47	5.22	9	الضابطة	
مقياس الشعور بالأمل							
0.51	0.01	2.74-	116	12.94	9	التجريبية	معنى الحياة
			54.5	6.06	9	الضابطة	
0.61	0	3.32-	123	13.67	9	التجريبية	النظرة الإيجابية للمستقبل
			48	5.33	9	الضابطة	
0.77	0	3.555	125.5	13.94	9	التجريبية	الإرادة والسيبل
			45	5.06	9	الضابطة	لتحقيقها
0.87	0	3.58-	126	14	9	التجريبية	الدرجة الكلية
			45	5	9	الضابطة	

*دالة عند مستوى 0.05. **دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول 5 بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية، وبين متوسطات درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي في مقياس الشعور بالامتنان والأمل وذلك لصالح المجموعة التجريبية.

ويمكن أن يعود ذلك إلى فعالية البرنامج الإرشادي المستند إلى العلاج الإنساني في الدراسة الحالية والتي اشتملت التركيز على استراتيجيات تفاعلية متنوعة منها التركيز على التعاطف والشعور بالمعنى والتعزيز على الحاجات النفسية والمساعدة في الوصول لتفهم الآخرين والأصالة معهم.

بالجانب النفسي، وأكثر استعدادا للتعامل بإيجابية مع ضغوطات الحياة المختلفة.

الاستنتاجات والتوصيات:

تمتلك الطالبات بعض الخصائص النفسية والاجتماعية الخاصة بهم والتي تسهم في تطويرهم ومساعدتهم في النجاح إذا ما امتلكوا جوانب إيجابية في شخصياتهم ومن تلك الجوانب الإيجابية التي تلعب دورا لديهم امتلاك الامتنان والأمل بأنواعها المختلفة، ونظرا لأن طالبات الدراسات العليا هما الفئة الأكثر مسؤولية في المجتمع، ويقع على عاتقهم دور كبير في تطوير المجتمع ونموه وازدهاره، وتلعب البرامج الإرشادية دورا مهما في مساعدتهم وخاصة البرامج القائمة على الرعاية الإنسانية، وبالتالي تساهم هذه البرامج في تقديم نقلة نوعية في حياة الطالبات لأنها تتيح لهن التفاعل والتواصل الإيجابي وتساعدن في التركيز على الجوانب الإيجابية وإعدادهن للحياة بطريقة تناسب مع ظروفهن الدراسية والشخصية والاجتماعية والنفسية، وقد كان لهذا البرنامج الدور الأكبر في مساعدة هؤلاء الطالبات وبالتالي ينصح باستخدامه لمساعدة هذه الفئة من الطالبات.

توصيات الدراسة:

بناء على نتائج الدراسة يمكن تقديم التوصيات التالية:

- استخدام البرنامج في الجانب النمائي لتطوير طالبات الدراسات العليا من أجل إعدادهم للحياة بشكل مناسب.
- ضرورة العمل من خلال ورش التدريب لتطوير الجوانب الإيجابية لدى طالبات الدراسات العليا.
- الاستفادة من المقاييس المطورة في الدراسة الحالية في التعرف على طالبات الدراسات العليا
- توصي الدراسة بأهمية الانتباه لطالبات الدراسات العليا وتوفير خدمات إرشادية لهن لما تعانين من ضغوط نفسية وتوقعات مجتمعية لدورهن المهم في المجتمع.

الإفصاح و التصريحات

تضارب المصالح: ليس لدى المؤلفون أي مصالح مالية أو غير مالية ذات صلة للكشف عنها. المؤلفون يعلنون عن عدم وجود أي تضارب في المصالح.

الوصول المفتوح: هذه المقالة مرخصة بموجب ترخيص اسناد الابداع التشاركي غير تجاري 4.0 الدولي (CC BY- NC 4.0)، الذي يسمح باستخدام والمشاركة والتعديل والتوزيع وإعادة الإنتاج بأي وسيلة أو تنسيق، طالما أنك تمنح الاعتماد المناسب للمؤلف (المؤلفين) الأصليين. والمصدر، قم بتوفير رابط لترخيص المشاع الإبداعي، ووضح ما إذا تم إجراء تغييرات. يتم تضمين الصور أو المواد الأخرى التابعة لجهات خارجية في هذه المقالة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقالة، إلا إذا تمت

السؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية، بين متوسطات أداء أفراد المجموعة (التجريبية) على القياس البعدي والمتابعة في تنمية مستوى الشعور بالامتنان والأمل لدى عينة من الطالبات في مرحلة الدراسات العليا؟

وللإجابة عن السؤال تم استخدام اختبار ولكوكسون (Wilcoxon) وذلك لتوضيح دلالة واتجاه الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الشعور بالامتنان والأمل، ويوضح الجدول (6) نتائج هذا السؤال: جدول 6: الفروق بين متوسطات ودرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي

والتبعية لمقاييس الشعور بالامتنان والأمل

المقياس	العدد	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
الامتنان	الرتب الموجبة	5	3.7	18.5	0.48-	0.64
	الرتب السالبة	4	6.63	26.5		
	التساوي	0				
	الإجمالي	9				
الشعور بالأمل	الرتب الموجبة	5	4.6	23	0.70-	0.48
	الرتب السالبة	3	4.33	13		
	التساوي	1				
	الإجمالي	9				

يتضح من الجدول 6 بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha=0.05)$ بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعية، في مقاييس الشعور بالامتنان والشعور بالأمل. لقد اتضحت استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج والمتابعة بعد شهر من خلال احتفاظ أفراد المجموعة التجريبية في الأثر سواء في الامتنان أو الأمل، ويمكن أن يعود ذلك إلى فعالية البرنامج الإرشادي وما تضمنه من مجموعة متنوعة من الأنشطة ولطبيعة التفاعل بين الطالبات، ولكون البرنامج اشتمل على العديد من المهارات التي تعمل على الاستمرار بالأثر على المدى البعيد، ومن تلك المهارات العمل على مهارة التعاطف ومهارة الحديث الإيجابي مع الآخرين لتقديم الامتنان لهم، ومهارة التخطيط لوضع أهداف قصيرة وبعيدة المدى، ومهارة البحث عن الجانب الإيجابي في الأمور والمواقف والأحداث. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الشربيني (2016) التي وجدت فعالية للبرنامج الإرشادي في الحفاظ على الأثر في الأمل لدى أفراد عينة الدراسة بين القياسين البعدي والتبعية. وتعزو الباحثة النتيجة الحالية نظرا لكون الطالبات في المجموعة التجريبية المحرطن في جلسات تفاعلية ومع دافعية مرتفعة وشاركن بالعديد من الفنيات وتعلمن مهارات عدة ساعدتهن في الحياة النفسية سواء في الامتنان والأمل، وبالتالي أصبحن أكثر نجاحا

عبد الرحيم، هبة. (2022). فاعلية برنامج إرشادي لخفض الإحساس بفقدان الأمل بالشفاء لزيادة التوافق النفسي الاجتماعي لدى عينة من المصابين بفيروس سي. *مجلة كلية الآداب بقنا*، 55، 883-904.

العبودي، طارق، وصالح، علي. (2018). *علم النفس الإيجابي*، دار المنهجية للنشر والتوزيع.

مصباح، نزمين. (2019). الكفاءة السيكومترية لمقياس الامتنان لدى عينة من طلبة الجامعة. *مجلة كلية التربية*، 43(2)، 155-190.

علي، جمال، محمد، عبد العظيم، وهيب، علي. (2020). البنية العاملية والخصائص السيكومترية لمقياس الامتنان لدى طلاب الجامعة. *مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية*، 125، 77-55.

علوية، سهام، الحناوي، سامي، وحسن، عبد الرحمن. (2021). فاعلية برنامج إرشادي للمعنى لتحسين الأمل لدى المراهقين المعاقين حركياً. *مجلة كلية التربية*، 102، 23-46.

كامل، غادة. (2017). فاعلية برنامج تدريبي قائم على الأمل في تنمية القدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بطيء التعلم [أطروحة دكتوراه]. جامعة بني سويف.

كوري، جيرالد. (2011). النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي (سامح وديع خفش، مترجمون). دار الفكر للنشر والتوزيع.

مصطفى، منال. (2019). النموذج البنائي للعلاقات السببية بين الشعور بالتماسك والأمل المسهمة في الإرهاق الأكاديمي لدى طلبة كلية الطب. *المجلة المصرية للدراسات النفسية*، 29(105)، 337-400.

ميري، الوليد. (2022). دور الامتنان والثقة بالنفس في التنبؤ بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. *مجلة الإرشاد النفسي*، 71، 1-53.

المومني، نور، وعربيات، احمد. (2021). الإسهام النسبي لأبعاد الأمل في الرضا الحياتي لدى منتسبي المراكز الشبابية في محافظة عجلون. *مجلة التربية*، 191(2)، 296-327.

الياس، ريم، وكزريان، شاهين. (2017). دراسة تحقيقية للصورة العربية الجديدة لمقياس الأمل الطبيعي عن البالغين في عينة من الطلبة الجامعيين اللبنانيين، *المجلة العربية لطب النفسي*، 28(1)، 83-91.

References

- Abdel, A. (2004). The Arabic version of the Snyder Scale of Hope. *Journal of Psychological Studies*, 14 (2), 183-192.
- Abdul, H. (2022). The effectiveness of a counseling program to reduce the sense of loss of hope for recovery to increase psychosocial adjustment in a sample of people infected with hepatitis. *Journal of the Faculty of Arts in Qena*, 55, 883-904.
- Abu, A. (2022). The relationship between quality of life and gratitude among Syrian refugees in Zaatari camp in the Hashemite Kingdom of Jordan in the light of some variables. *Journal of the Islamic University for Educational and Psychological Studies*, 30 (1), 80-100.
- Abu, S. (2004). *Evolutionary Psychology*. Dar Al Masirah for Publishing Distribution and Printing.
- Abu, D. (2013). Hope Scale. *Reading and Knowledge Journal*, 135, 224-295.
- Al-Aboudi, T., & Saleh, A. (2018). *Positive Psychology*, Methodology House for Publishing and Distribution.

الإشارة الى خلاف ذلك في جزء المواد. إذا لم يتم تضمين المادة في ترخيص المشاع الإبداعي الخاص بالمقال وكان الاستخدام المقصود غير مسموح به بموجب اللوائح القانونية أو يتجاوز الاستخدام المسموح به، فسوف تحتاج إلى الحصول على إذن مباشر من صاحب حقوق الطبع والنشر. لعرض نسخة من هذا الترخيص، قم بزيارة:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

قائمة المراجع:

- أبو جادو، صالح. (2004). *علم النفس التطوري*. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- أبو ذويب، احمد. (2022). العلاقة بين نوعية الحياة والامتنان لدى اللاجئين السوريين في مخيم الزعتري بالملكة الأردنية الهاشمية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 30(1)، 80-100.
- أبو طالب، دعاء. (2013). مقياس الشعور بالأمل، *مجلة القراءة والمعرفة*، 135، 224-295.
- الأشول، عادل، عباس، الزهراء، وشند، سميرة. (2015). برنامج مقترح باستخدام بعض فنيات العلاج النفسي الإيجابي لخفض الأعراض الاكتئابية لدى عينة من المراهقات. *مجلة الإرشاد النفسي*، 41، 493-527.
- البكوش، خيرية. (2011). العلاقة بين الأمل والشعور بالألم لدى عينة من مريضات سرطان الثدي، *مجلة البحث العلمي في الآداب*، 12(1)، 405-430.
- البهنساوي، أحمد. (2012). الذكاء الانفعالي والسعادة والأمل لدى طالبات الجامعة في مصر وعمان واليمن وفلسطين والسعودية: دراسة ثقافية مقارنة. *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، 11(1)، 1-43.
- جنور، قطب، الدمرداش، فاطمة، وسعيد، سميحة. (2022). فاعلية برنامج إرشادي نفسي إيجابي لتحسين الرضا عن الحياة وبناء الأمل لدى أمهات الأطفال المعاقين عقلياً. *مجلة كلية التربية*، 106، 111-139.
- حسين، إخلاص، وعبد الله، محمد. (2016). بناء مقياس الأمل لدى طلاب المرحلة المتوسطة. *مجلة الفت*، 65(12)، 80-98.
- الربماوي، محمد. (2004). *ما هو علم النفس في علم النفس العام*. المسيرة للنشر والتوزيع: عمان.
- زهران، حامد. (1998). التوجيه والإرشاد النفسي، عالم الكتب.
- الشاذلي، وائل. (2020). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية. *المجلة التربوية*، 77، 707-759.
- الشريبي، عاطف. (2016). فاعلية برنامج إرشادي قائم على الإرشاد المعرفي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة. *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، 8(2)، 115-164.
- عامر، ابتسام. (2018). فاعلية برنامج تدريبي لتنمية إيجابية الشباب في ضوء تعزيز مكونات الأمل في التوجهات الحديثة: دراسة شبه تجريبية. *مجلة كلية التربية*، 34(12)، 1-54.
- عبد الخالق، أحمد. (2004). الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل، *مجلة دراسات نفسية*، 14 (2)، 183-192.

- El-Sherbiny, A. (2016). The effectiveness of a counseling program based on cognitive counseling in developing hope among university students. *Journal of Educational and Human Studies*, 8 (2), 115-164.
- Emmons, R., & McCullough, M. (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. (2003). The assessment of gratitude. In S. Lopez & C. Snyder (Eds.). *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (PP. 327-341). American Psychological Association.
- Freire, T., Lima, I., Ana, T., Raquel, M., & Machado, A. (2018). Challenge: To Be+. A group intervention program to promote the positive development of adolescents. *Children and Youth Services Review*, 87, 173-185.
- Helminiak, D. (2001). Treating spiritual issues in secular psychotherapy. *Journal of Counseling and Values*, 45(3), 163-181
- Hussein, I., & Abdullah, M. (2016). Constructing a measure of hope among middle school students. *Conquest Journal*, 65(12), 80-98.
- Irving, L., Snyder, C., & Crowson, J. (1998). Hope and coping with Cancer by College Woman. *Journal of Personality*, 66(2), 195_214.
- Janour, Q., Demirdash, F., & Saeed, S. (2022). The effectiveness of a positive psychological counseling program to improve life satisfaction and build hope among mothers of mentally handicapped children. *Journal of the Faculty of Education*, 106, 111-139.
- Ka, K., & Lam, L. (2020). The mediating effect of gratitude in the relationship between zest for life and depression. *personality and individual differences*, 1(1), 1-6.
- Kamel, G. (2017). *The effectiveness of a training program based on hope in developing the ability to solve problems for slow-learning primary school students* [doctoral dissertation]. Beni Suef University.
- McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R., & Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266.
- Merry, A. (2022). The role of gratitude and self-confidence in predicting compatibility with university life among students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University. *Journal of Psychological Counseling*, 71, 1-53.
- Mustafa, M. (2019). Structural model of the causal relationships between a sense of cohesion and hope that contribute to academic burnout among students of the Faculty of Medicine - Cairo University. *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 29 (105), 337-400.
- Tian, L., Pi, L., Huebner, E., Du, M. (2016). Gratitude and Adolescents subjective well-being in school. *Front psychology*, 7(1), 4-9.
- Singh, K., & Jha, S. (2008). Positive and Negative Affect, and Grit as predictors of Happiness and Life Satisfaction. *Journal of the Indian Academy of Psychology*, 34, 40-45.
- Snyder, C. (2002). Hope theory: *Rainbows in the mind*. *Psychological Inquiry*, 13 (4), 249–275.
- Snyder, C., Anderson, J., Holleran, S., Irving, L., Sigmon, S., 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(4), 570_585.
- Van D., Tihamiyu, M., Kashdan, T., & Elhai, J. (2015). Gratitude, depression and PTSD: Assessment of structural relationships. *Psychiatry research*, 230(3), 967-870.
- Wood, A., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: a review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 1-16.
- Zahran, H. (1998). *Guidance and Psychological Counseling*. World of Books.
- Al-Ashwal, A. (2015). A proposed program using some techniques of positive psychotherapy to reduce depressive symptoms in a sample of adolescent girls. *Journal of Psychological Counseling*, 41, 493-527.
- Al-Bahnsawy, A. (2012). Emotional intelligence, happiness and hope among female university students in Egypt, Oman, Yemen, Palestine and Saudi Arabia: a comparative cultural study. *Journal of Arab Studies in Psychology - Egypt*, 11 (1), 1 - 43.
- Al-Bakoush, K. (2011). The Relationship between Hope and Feeling of Pain in a Sample of Breast Cancer Patients. *Journal of Scientific Research in the Arts*, 12(1), 405-430.
- Ali, J., Muhammad, A., & Wahiba, A. (2020). The global environment and the psychometric properties of the gratitude scale among university students. *Journal of the Educational Association for Social Studies*, 125, 77-55.
- Aliwa, S., Al-Hinnawi, S., & Hassan, A. (2021). The effectiveness of a counseling program with meaning to improve hope among adolescents with motor disabilities. *Journal of the Faculty of Education*, 102, 23-46.
- Al-Moumani, N., & Arabiyat, A. (2021). The relative contribution of the dimensions of hope in the life satisfaction of the employees of youth centers in Ajloun Governorate. *Education District*, 191 (2), 296-327.
- Al-Rimawi, M. (2004). *What is psychology in general psychology*. Al Masirah House for Publishing and Distribution.
- Amer, I. (2018). The effectiveness of a training program to develop youth positivity in the light of enhancing the components of hope in modern trends: a semi-experimental study. *Journal of the Faculty of Education*, 34 (12), 1-54.
- Arnau, R. (2007). Longitudinal Effects of hope on Depression and Anxiety: A latent variable Analysis. *Journal of Personality*, 75(1), 43_63.
- Azab, H. (2019). Psychometric efficiency of the gratitude scale among a sample of university students. *Journal of the Faculty of Education*, 43 (2), 155-190.
- Callina, K., Mueller, M., Buckingham, M., & Gutierrez, A. (2015). Building hope for positive youth development: Research, practice, and policy. In P. Bowers ·G. Geldhof · K. Johnson ·J. Hilliard ·M. Hershberg ·V. Lerner ·Richard M. Lerner (Eds.), *Promoting Positive Youth Development* (pp. 71-94). Springer.
- Capuzzi, D., & Gross, D. (2007). *Counseling and psychotherapy: Theories and interventions*. Pearson, Merrill Prentice Hall.
- Chauveron, L. (2016). Intentional Self-Regulation and Positive Youth Development: Implications for Youth Development Programs. *Journal of Youth Development*, 10(3), 89-101.
- Corey, G. (2011). *Theory and practice in counseling and psychotherapy*. (S. Wadih, Trans.). Dar Al-Fikr for publication and distribution.
- Da, M. (2007). Forgiveness personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, 43, 2313-2323.
- Diaz, G., & Meixueriro, G. (2016). An exploration of the relationships between gratitude, life satisfaction, and importance of helping others among a representative sample of the adult population of Mexico. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-7.
- Elias, R., & Kazarian, S. (2017). An investigative study of the new Arab version of the measure of normal hope for adults in a sample of Lebanese university students. *Arab Journal of Psychiatry*, 28 (1), (91-83).
- El-Shazly, W. (2020). The effectiveness of a cognitive-behavioral program for developing hope and its impact on methods of coping with stress among a sample of students in the College of Education. *Educational Journal*, 77, 707-759.