



جامعة المنصورة
كلية التربية



فعالية برنامج معرفى سلوكى فى تنمية الأمل لدى المتشبهين من طلاب الجامعة

إعداد

د / دينا صلاح الدين إبراهيم معوض
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة
العدد ١٢٩ – يناير ٢٠٢٥

فعالية برنامج معرفى سلوكى فى تنمية الأمل لدى المتشبعين من طلاب الجامعة

د / دينا صلاح الدين إبراهيم معوض

أستاذ الصحة النفسية المساعد

كلية التربية – جامعة المنصورة

المستخلص

هدفت الدراسة وضع برنامج إرشادى معرفى سلوكى لتنمية الأمل لدى المتشبعين من طلاب الجامعة، والكشف عن مدى تأثير البرنامج فى تحسين الأمل لدى الطلاب . وقد اتبعت الباحثة المنهج التجريبي الذى يقوم على تصميم مجموعتين إحداهما تجريبية ، والأخرى ضابطة ، وتكونت العينة الاستطلاعية من (١٠٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة، فى حين تكونت العينة الأساسية من (٢٠) طالبة وطالبة شملت (١٠) للمجموعة التجريبية ، و(١٠) للمجموعة الضابطة . الأدوات المستخدمة فى الدراسة عبارة عن مقياس التشبع (إعداد الباحثة) ومقياس الأمل لسنايدر ، والبرنامج الإرشادى (إعداد الباحثة) ، تم تطبيقها على المجموعة التجريبية والضابطة ، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس الأمل لصالح المجموعة التجريبية .
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياس القبلى والبعدى على مقياس الأمل لصالح القياس البعدى .
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتنبعى على مقياس الأمل .
 - بلغ حجم تأثير البرنامج الإرشادى فى قيمة الأمل (٠,٧٧٦) مما يشير إلى أن (٧٧,٦ %) من التباين فى الأمل يرج إلى تأثير البرنامج الإرشادى المستخدم فى الدراسة الحالية ، وأن النسبة المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى ، وهذا يدل على حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادى فى تنمية الأمل لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .
- الكلمات المفتاحية:** الأمل – التشبع – البرنامج المعرفى السلوكى .

Abstract

The study aimed to develop a cognitive-behavioral counseling program to develop hope among attractive university students, and to reveal the extent of the program's impact on improving hope among students.

The researcher followed the experimental approach, which is based on designing two groups, one of which is an experimental and the other is a control. The survey sample consisted of (100) male and female university students, while the basic sample consisted of (20) female and male students, which included (10) for the experimental group, and (10) for the control group.

The tools used in the study were the bogey scale (prepared by the researcher), the Snyder hope scale, and the counseling program (prepared by the

researcher). They were applied to the experimental and control group, and the study reached the following results:

There are statistically significant differences between the mean score ranks of the experimental and control groups in the dimensional measurement on the Hope Scale in favor of the experimental group.

There are significant differences between the mean ranks of the experimental group's scores in the pre and post scale on the Hope Scale in favor of the post scale.

There are no significant differences between the mean score ranks of the experimental group in the dimensional and tracer measurements on the Hope Scale.

The size of the effect of the counseling program on the value of hope was (0.776), which indicates that (77.6%) of the variance in hope is due to the effect of the counseling program used in the current study, and that the remaining percentage is due to other factors, and this indicates the size of the significant effect of the counseling program. In developing hope in the experimental group compared to the control group.

Keywords: hope – ghost – cognitive behavioral program.

مقدمة:

تعتبر المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الطالب ، فهي بداية لحياة دراسية جديدة مليئة بالكثير من الشغف والعلاقات ، ومرحلة مختلفة على الطالب الذي كان معتادا على حياة المدرسة النمطية التي لا تخلو من الملل أحيانا ، فالحياة الجامعية بمثابة حياة مليئة بالمغامرات والمسئولية التي تضع الطالب على المحك.

فالحياة الجامعية من المراحل المناسبة لتأهيل الطالب ومساعدته على الاعتماد على نفسه وتحقيق أهدافه المختلفة من خلال القدرة على مواجهة الضغوط ، لاسيما أنه سيجد نفسه أمام العديد من العلاقات سواء مع زملائه أو أساتذته وما يترتب على تعدد علاقات الطالب في الجامعة وتعرضه للعديد من الضغوط النفسية التي تؤثر على نظراته إلى الحياة وإلى مستقبله.

وتتنوع قدرات الطلاب الجامعيين في مواجهة الأحداث الضاغطة في تكوين علاقات مع المجتمع المحيط ، فمنهم من لديه القدرة على مواجهة العلاقات الغير جيدة ولديه نظرة إيجابية للأحداث المحيطة ومنهم لا يستطيع مواجهة العلاقات الغير جيدة فيتعرض فريسة لفقدان الأمل في الحياة وتحول نظراته الإيجابية للحياة إلى نظرة سلبية.

ويشير ليو وآخرون (Lew , et al . 2019) أن للأمل في حياة الطالب الجامعي دورا مهما ، وذلك بسبب علاقته بكثير من خصائص السلوك الإيجابي كالرفاهية والتوافق النفسي والصحة الجسمية والعقلية والإنجاز الأكاديمي والصلابة النفسية ، وإحساس الطالب الجامعي بالأمل له تأثير إيجابي على تكوين علاقات سوية وفعالة مع زملائه ، وذلك من خلال التصميم الإيجابي لقدرة الفرد على تحقيق أهدافه والنظرة الإيجابية لظروف الحياة الضاغطة.

ويرى بينجو وآخرون (Bengu, et al., 2019) أن الأمل وسيلة مهمة لمساعدة الفرد على اتخاذ قرارات مناسبة والتحكم في الظروف المحيطة ومحاولة التكيف بينها ، والتحلّي بالمهارات التي تمكنه من تكوين علاقات جيدة مع الآخرين ويكسبه مهارات إدارة العلاقات بشكل فعال مناسب وبالتالي تحقيق أهدافه والاستغلال الأمثل للقدرات ، وحل المشكلات التي يواجهها في تكوين علاقات مع الآخرين بطريقة تتوافق مع أهدافه وقيمه.

وترى الباحثة أن أهمية الأمل في حياة الفرد نابعة من العلاقة بين التفكير والسلوك ، فيفكر الفرد بطريقة فعالة إيجابية نحو المستقبل تساعده على تحقيق توازن في علاقاته بالآخرين وبالتالي الشعور بالاستقرار النفسى في توجيه سلوكياته في اتجاه إيجابى.

ويعد التشبّح من المصطلحات الحديثة في مجال علم النفس والصحة النفسية ، حيث أنه يشير على إنهاء الفرد للعلاقات وفقدان القدرة على التواصل وقطع كل سبل التواصل مع الفرد الآخر عند وجود بعض المشكلات حتى وإن كانت بسيطة ، ومن ثم يصبح الفرد ضحية للتشبّح ووقع في صراع صامت مع نظيره دون تقديم أي تفسيرات لسلوكه ، وفجأة ينقطع الاتصال دون أي تفسير.

ويعتبر الإرشاد المعرفى السلوكى من الأساليب الإرشادية المستخدمة في السنوات الأخيرة لما يتضمنه من أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه الواعى ، وبمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات المناسبة بشأنها ، هذا إلى جانب سعيه نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته لمواجهة المشكلات ، فالإرشاد المعرفى السلوكى يركز على معتقدات الفرد ومشاعره وسلوكياته ، فهى طريقة تساعد على تنظيم الأفكار المرتبطة بمحيط الفرد.

مشكلة الدراسة:

تعد الجامعة هي الانطلاقة الأولى في حياة الطالب للعالم الخارجى لتكوين علاقات جديدة ومختلفة، وعلى الطالب أن يكون واعيا عند الخوض في علاقات المرحلة الجامعية ، فقد يتعرض للخداع وينتابه الشعور باليأس وأنه أصبح ضحية لعلاقات غير سوية ، ونظرا لطبيعة المرحلة العمرية وقلة الخبرة في الحياة قد لا يستطيع الطالب مواجهة هذه العلاقات السلبية ومواجهتها بشكل إيجابى ، مما ينعكس على سلوك الطالب ومشاعره وينتج عنه إنهاء هذه العلاقات الشعور باليأس والقلق والتوتر.

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التدريس الجامعى لاحظت تعرض بعض الطلاب الجامعيين لليأس في تكوين علاقات إيجابية مع زملائهم وأساتذتهم وانسحابهم من العلاقة بشكل كلى، مما يؤثر على حياتهم الأكاديمية والأسرية والصحية والاجتماعية وكل هذا يشكل دافعا لدى الباحثة في إجراء هذه الدراسة خاصة - في حدود علم الباحثة - أن هذه الدراسة من الدراسات القليلة التي تناولت ظاهرة التشبّح والتي تؤثر بالسلب على حياة الطالب الجامعى ، ومن ثم فإن مشكلة الدراسة تتبلور في الكشف عن فعالية برنامج معرفى سلوكى في تنمية الأمل لدى المتشبهين من طلاب الجامعة.

وتتلخص مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيسى التالى:

ما فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى في تنمية الأمل لدى المتشبهين من طلاب الجامعة؟

ويتفرع من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية :

١- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقياس الأمل؟

٢- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الأمل؟

٣- هل توجد فروق بين المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الأمل؟

٤- ما حجم تأثير برنامج معرفى سلوكى في تحسين الأمل لدى المجموعة التجريبية ؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الآتى :

١- الكشف عن فعالية برنامج معرفى سلوكى في تنمية الأمل لدى المتشبهين من طلاب الجامعة.

- ٢- التحقق من استمرارية أثر برنامج معرفى سلوكى في تنمية الأمل لدى المتشبهين من طلاب الجامعة بعد انتهاء البرنامج.
- ٣- التعرف على حجم تأثير برنامج معرفى سلوكى في تنمية الأمل لدى المتشبهين من طلاب الجامعة.

أهمية الدراسة :

أولاً: الأهمية النظرية

تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من خلال أهمية المتغيرات التي تتناولها وهى الأمل الذى يعد أحد المتغيرات المهمة والأساسية في علم النفس الإيجابى والذى يمكن الفرد من التوافق مع المجتمع وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين مما ينعكس على صحته النفسية ، ويمكنه من التعامل مع المشكلات الاجتماعية بشكل فعال.

ثانياً : الأهمية التطبيقية

تبرز أهمية الدراسة التطبيقية في توفير برنامج معرفى سلوكى يمكن الاستفادة منه في تدريس تنمية الأمل لدى الأفراد المتشبهين من طلاب الجامعة ، وتقديم مقياس للتشبه يخدم التراث السيكولوجى.

محددات الدراسة :

تتمثل محددات الدراسة الحالية فيما يلى :

- ١- المحدد الزماني والمكاني : تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الدراسى الأول للعام الجامعى ٢٠٢٣ بكلية التربية جامعة المنصورة .
- ٢- المحددات المنهجية :
 - أ- منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (تجريبية – ضابطة) وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة .
 - ب- عينة الدراسة : اقتصر تطبيق أدوات الدراسة في صورتها النهائية على عينة قوامها ٢٠ طالب وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنصورة .
 - ج- أدوات الدراسة :
 - مقياس الأمل (إعداد الباحثة) .
 - مقياس التشبه (إعداد الباحثة) .
 - برنامج معرفى سلوكى (إعداد الباحثة) .
 - د- الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية : اختبار مان وتينى (Mann – Whitney U) واختبار ويلكوسون للإشارات الرتب (Wilcoxon Signed – rank test)، ومعادلة حجم التأثير.

مصطلحات الدراسة :

١ - التشبه (Ghosting) :

تعرف الباحثة التشبه بأنه طريقة لإنهاء علاقة ما سواء كانت علاقة صداقة أو علاقة عمل أو علاقة دراسية بشكل مفاجئ مما يمنع الطرف الآخر من القدرة على التواصل بعد أن كان هناك تواصل دائم ومنتظم .

ويتضمن التشبّح في هذه الدراسة البعدين التاليين :

البعد الأول : الانطواء Introversion

وتعرفه الباحثة على أنه رغبة الفرد في العزلة رغم وجود الآخرين والتركيز على الأفكار الداخلية بدلا من التركيز على الأحداث الخارجية تجعله يرغب في الابتعاد عن الاختلاط بالآخرين .

البعد الثاني : السلبية في التفكير Negativity in thinking

وتعرفه الباحثة بأنه إحياء ذاتي يُشعر الفرد بأنه عاجز وغير محبوب في ظل أفكار سلبية. ويعبر عن التشبّح إجرائيا بأنه الدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس التشبّح المستخدم في الدراسة الحالية.

٢ - الأمل Hope :

تعرفه الباحثة بأنه حالة إيجابية تحفيزية تساعد الفرد على النجاح وتكوين علاقات إيجابية، كما أنه طاقة موجهة نحو الهدف ويتضمن البعدين التاليين :

البعد الأول : النظرة الإيجابية للمستقبل

وهو درجة دافعية الفرد لتحقيق أهدافه بفعالية ، وطرق تحقيق الأهداف والسبل ، وهو قدرة الفرد على إيجاد طرقا عملية لتحقيق أهدافه في ظل ظروف معوقة .

البعد الثاني : قوة الإرادة

يعبر عن الأمل إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب على مقياس الأمل المستخدم في الدراسة الحالية .

٣- الإرشاد المعرفي السلوكي :

تعرفه الباحثة بأنه الخطة التي تتضمن عدة أنشطة تهدف إلى مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه الواعي بمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها.

الإطار النظري للدراسة:

أولا: التشبّح

١- مفهوم التشبّح Ghosting

عُرف مصطلح التشبّح لأول مرة في القاموس عام ٢٠٠٦ ومن بعدها لاقى اهتماما كبيرا (Hansen – Bunsy , 2016) .

ويذكر سافرونوفال (Sarfranov , 2015) أن التشبّح لا يرتبط بعمر العلاقة فقد حدث في جميع مراحل العلاقات بعد سنوات من عمر العلاقة ، كما أن التشبّح متوقع الحدوث في العلاقات القائمة على التواصل عن بعد مثل التواصل عن طريق مواقع التواصل الاجتماعي وفي هذه الحالة يكون التشبّح وسيلة للانفصال عن الشخص لتحقيق الثقة في النفس والشعور بالراحة النفسية وقد يكون الأفراد المتشبهين قد تعرضوا للتشبه من قبل ووقعوا ضحية للمتشبهين.

ويشير هانسن وباندي (Hansen & Bundy , 2016) أن المتشبهين يميل إلى إنهاء العلاقة بينه وبين الطرف الآخر بشكل مفاجئ دون تقديم تبرير أو الشعور ناحية الطرف الآخر بالعطفة والسبب في ذلك هو فقدان الفرد للأمل في مواجهة الصعوبات في تلك العلاقة مع الطرف الآخر.

ويعرف فريدمان وآخرون (Freedman , et al ., 2019) التشبّح بأنه وسيلة للتخلص من العلاقات سواء كانت علاقات صداقة أو علاقات عمل أو علاقات عاطفية أو حتى العلاقات الدراسية ، فالكثير من العلاقات قد ينتهي بالاختفاء المفاجئ والخروج من العلاقة دون تقديم أسباب واضحة لإنهاء العلاقة .

ويرى كوسلر وآخرون (Kossler , et al ., 2019) أن للتشبه العديد من الأعباء التي يتحملها الفرد ، وتختلف النهايات باختفاء الأشخاص ، فبعض الأفراد يواجهون العلاقات السلبية غير

السوية بشكل إيجابي ، يأخذون بعين الاعتبار أن هذه العلاقات تمثل تحديات ومشكلات يملك التغلب عليها ، فيتعاملون معها بطريقة هادئة تمكنهم من تحقيق التوافق النفسي والشعور بالأمل ، والبعض الآخر يواجهون هذه العلاقات بشكل سلبي وينظرون إليها بتشاؤم مما يؤثر على صحتهم النفسية وتوافقهم الدراسي والاجتماعي والنفسي .

ومن ناحية أخرى يرى أنجل (Engle , 2019) أن عملية التشجيع توفر الوقت والجهد العقلي والمعرفي لإنهاء العلاقة مع الطرف الآخر ، وقد يكون التشجيع دون تخطيط مسبق ، وأحيانا يرى الفرد أن إنهاء العلاقة هو رسالة صريحة بالرفض ونوع من حفظ المشاعر .

وبشير ماكويلين (Mcquillen , 2020) أن التشجيع طريقة لإنهاء الاتصال مع بعض الأشخاص سواء عن طريق المراسلة النصية أو عن طريق البريد الإلكتروني أو عن طريق العلاقات المباشرة ، وبذلك يكون الفرد قد وقع ضحية للتشجيع وبالتالي يفقد الرغبة في الحياة دون تقديم تفسيراً منطقياً لسلوكه .

ويذكر هاردويك (Hardwick , 2020) أن التشجيع قد يكون نتيجة الإهمال من الطرف الآخر وعدم الانتظام في التواصل ، وغالبا ما يرفض الفرد المتشجع المواجهة المباشرة وتوضيح الأسباب لإنهاء العلاقة بل ينسحب انسحابا كلياً مما يؤدي إلى شعوره بالبلادة الانفعالية واليأس من الحياة لإثبات الخروج من هذه العلاقة، وأن المتشبعين يستخدموا التشجيع لبدء الانفصال باللجوء لأساليب غير مباشرة ومن ناحية أخرى فهناك أشخاص يرون أن العلاقات تحتاج إلى صبر والعمل على إنجازها واستمراريتها حتى مع وجود بعض المشكلات ولديهم القدرة على التبرير للطرف الآخر وهؤلاء الأفراد يتصفون بالتفاؤل وتقدير الذات والإقبال على الحياة .

وقد يرجع التشجيع إلى احتلال أنواع الشخصيات كالشخصيات التي تتردد في تكوين علاقات جيدة أو يتجنب الارتباط بالآخرين قطعياً ، أو يتجنب في الاقتراب والتفاعل مع أي شخص سواء كان صديق أو زميل عمل ، وينبع التشجيع من فقدان الثقة في الطرف الآخر وبالتالي فقدان الأمل في إنجاح العلاقة واستمراريتها مع الطرف الآخر ، وهناك شخصيات تميل إلى التعلق بالشئ وشخصيات تميل إلى تجنب الارتباط بالشئ .

وللمتشبعين خصائص تميزهم عن غيرهم من الأفراد في المعتقدات والأفكار والتواصل الاجتماعي ، حيث أن الأفراد الذين ليس لديهم معتقدات تتعلق بمصيرهم ولديهم استراتيجية انفصال مقبولة اجتماعياً ، بينما الأفراد الذين لديهم مرونة في العلاقة وإقبال على الحياة ويشعرون بالتفاؤل أقل عرضة للتشجيع (Engle , 2020) .

وتشير نافارو وآخرون (Navarro , et al ., 2020) أن المتشبع هو فرد لا يهتم بمصالح الآخرين ويتصف بالأنانية ، ويجد لنفسه المبررات السلوكية الكافية لإنهاء العلاقة ، فالمتشبع لديه نظرة ساخرة للعالم وقد يكون بسبب تنشئة خاطئة أو فشل في استخدام العواطف والانفعالات ، ولا يميل المتشبع إلى بذل جهد إضافي لتحقيق الأهداف لعدم شعوره بالأمل .

وترى الباحثة أن التشجيع أمر شائع الحدوث ، فقد يكون بسبب مشكلات أسرية يعاني منها المتشبع وضعف القدرة على الإحساس بالمسؤولية وتحمل الصعاب التي يواجهها في إقامة علاقات مع الآخرين ، وبالتالي فقدان الأمل في تكوين علاقات ناجحة ، والفرد المتشبع يواجه ردود أفعال سلبية من الآخرين بسبب عدم الثقة في الذات والقلق وعدم القدرة على التسامح ، ومن أبرز خصائص المتشبع عدم القدرة على مقاومة تأثير الآخرين لعدم شعوره بالأمل وأنه غير مهتم بتوطيد العلاقات الشخصية .

٢- أنواع التشبيح :

أ - العلاقات الشخصية :

يرى كوهين (Cohen , 2004) أن التشبيح يمكن أن يكون في العلاقات الشخصية ، فقد يشعر الفرد بصعوبة في التواصل الاجتماعي الفعال ، فيعزل نفسه عن المجتمع ويفقد الأمل والطموح ، وقد يؤدي التشبيح إلى صعوبة إقامة علاقات اجتماعية فعالة .

ب - بيئة العمل :

ويشير هاكانين (Hakanen , et al ., 2006) أن التشبيح في بيئة العمل ، حيث يشعر الفرد بعدم الرغبة في العمل وعدم الرضا وتجعله غير قادر على مواجهة التحديات المهنية وبالتالي انخفاض دافع الإنتاجية ، ويشعر بفقدان الثقة في الذات .

ج - العملية التعليمية :

ويوضح باركر (Parker , et al ., 2012) أن التشبيح في العملية التعليمية يؤدي إلى شعور الطالب بانخفاض الرغبة في الدراسة وبواجه صعوبة في التركيز مما يؤثر على التحصيل الدراسي ويزيد من مستويات القلق ويقال من الثقة بالنفس مما يؤثر على التفاعل مع البيئة التعليمية بشكل فعال .

٣- أعراض التشبيح :

يوضح كيركباتريك وإيليس (Kirkpatrick & Elis , 2012) أن للتشبيح أعراضا تشمل مجموعة من العلامات النفسية والجسدية ، ومن أبرز هذه الأعراض الشعور بعدم وجود هدف أو غاية في الحياة ، ويمكن أن يظهر التشبيح في صورة تعب دائم وافتقار للطاقة وصعوبة في اتخاذ القرارات بسبب فقدان الأمل والدافع الداخلي .

ويرى بيك (Peck , 2011) أن العلاج النفسي المعرفي السلوكي أحد الأساليب الفعالة للحد من ظاهرة التشبيح وتسهم في تغيير أنماط التفكير السلبية وتحسين مهارات التقبل الاجتماعي بشكل أفضل، فتحفيز الأمل لدى الأفراد يساعد بشكل فعال في الحد من ظاهرة التشبيح ، ومشاركة الأفراد في الأنشطة الاجتماعية يقلل من الشعور بالعزلة الاجتماعية ويعزز من دور الأمل وبالتالي تقليل الشعور بالرغبة في إنهاء العلاقات .

ويرى سونج (Song , 2010) أن للتشبيح تأثيرات جسدية ، فعندما يعاني الفرد من التشبيح لفترات طويلة يشعر بالتوتر ويصاب بالإرهاق الجسدي والشعور بالتعب الجسدي المستمر وغياب الحيوية الدونية ، فالأشخاص الذين يعانون من مشاعر التشبيح لديهم مستويات عالية من التعب المزمن .

ويرى موس (Moss , 2014) أن الأفراد الذين يعانون من التشبيح لديهم اضطرابات في النوم مثل الأرق والاستيقاظ المتكرر خلال الليل ، مما يؤثر سلبا على طاقة الإنسان البدنية خلال اليوم .

ويوضح بانديلو وآخرون (Bandelow , et al ., 2015) أن الأفراد المصابون بالتشبيح لديهم ارتفاع في مستويات القلق والإحساس بالتوتر المستمر مما يؤدي إلى زيادة التوتر العضلي وارتفاع ضغط الدم والتأثير على الصحة الجسدية بشكل عام .

٤- أسباب ظاهرة التشبيح :

يشير تولين (Tolin , 2008) إلى أن الصدمات النفسية والعزلة الاجتماعية والضغط النفسي المستمرة من أسباب التشبيح في العلاقات ، ففقدان الأحباء والفشل في تحقيق الأهداف يشعر الفرد بالتشبيح نتيجة الشعور بالإرهاق النفسي .

ويوضح كاتشيبوبو وباتريك (Cacioppo & Patrick , 2008) قلة الدعم الاجتماعي تلعب دورا كبيرا في الشعور بالتشبيح في العلاقات ، فالفرد يشعر بالوحدة ، عندما يمر بتجارب صادمة تفقده استعادة الأمل والتوجه نحو المستقبل بشكل إيجابي .

ويذكر كارهانا وزاهانج (Karahanna & Zhang , 2021) أن الاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والقلق يمكن أن تكون من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى التشبيح ، فالشخص المصاب بالقلق أو الاكتئاب يعاني من فقدان الأمل في ممارسة النشاطات اليومية مما يساهم في شعوره بالتشبيح .

٥- الآثار النفسية والاجتماعية للتشبيح :

يشير ليفيفر والين (Lefebvre & Allen , 2019) أن للتشبيح آثارا نفسية تؤثر على الفرد ، فالتشبيح يؤدي إلى الشعور بالحزن والاكتئاب ، وكلما طالت فترة الاكتئاب أدت إلى تدهور الحالة النفسية والصحية للفرد مما يؤثر على جودة حياته النفسية ويزيد من شعوره بالوحدة والعزلة . ويوضح كودوتو وسميث (Coduto & Smith , 2021) أن التشبيح يزيد من القلق الاجتماعي ويجعل الفرد يتجنب الدخول في علاقات جديدة أو التواصل مع الآخرين خوفا من التعرض لتجربة مماثلة ، مما يؤثر على وجهة نظره إلى الحياة والتعامل مع التحديات التي تواجهه بشكل فعال .

ويذكر فريدمان وآخرون (Freedman , et al . , 2018) أن الأفراد الذين تعرضوا للتشبيح يجدون صعوبة في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين ، ويصبح الشك هو السمة المميزة في سلوكهم مع الآخرين .

وترى الباحثة أن سلوك التشبيح يؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية للأفراد الذين يتعرضون له ، ومن أبرز التأثيرات النفسية على الأفراد بعد التعرض للتشبيح هو الشعور بالفشل في إقامة العلاقات والشعور بعدم تقدير الذات ، بالإضافة إلى ذلك تجنب العلاقات الاجتماعية في المستقبل مما يزيد من مشاعر الضيق النفسي ، فسلوك التشبيح يؤثر على الهوية الفردية للفرد ويزيد من مستوى القلق الاجتماعي لدى الفرد .

٦- نظريات التشبيح :

أ – نظرية التعلق لباولبي (Bowlby , 1969)

تعد نظرية التعلق لباولبي من أهم النظريات التي تفسر سلوك التشبيح وتأثيره على الأفراد في ضوء العلاقات العاطفية ، فالخبرات التي يمر بها الطفل في الطفولة تؤثر في طريقة تعاملاته مع الآخرين عندما يكون في سن الرشد ، ويضيف باولبي إلى أنماط التعلق الآمن والذي يساعد الفرد على الشعور بالأمان في إقامة علاقات والتعلق بالقلق والتعلق التجنبي والذي يجعل الفرد يتجنب التعلق العاطفي ، وتؤكد نظرية باولبي أن الأفراد الذين يعانون من التعلق القلق هم الأكثر عرضة للتأثير عند التعرض للتشبيح حيث يعانون مشاعر الحزن والقلق دون تفسير .

ب – نظرية العواطف لفريجدا (Frijda , 1986)

تعد نظرية العواطف لفريجدا من النظريات التي تفسر الانفعالات ، ويرى فريجدا أن العواطف هي حالات من الاستعداد لفعل تصرفات معينة ، وتوضح النظرية أن المشاعر تلعب دورا في مدى استجابة الفرد للتشبيح ، فالتشبيح عبارة عن مجموعة من العواطف السلبية مثل القلق والحزن والغضب ، فالعاطفة تنشأ عندما يدرك الفرد أن الموقف ذو أهمية لديه ، وتدفع العواطف الفرد إلى سلوك معين فعلى سبيل المثال ، يعد الخوف دافعا للهروب والغضب دافعا للمواجهة ، وتكون هذه الاستجابات تلقائية وتحقق أهدافه في كثير من الأحيان ، ويرى فريجدا أن العواطف والمشاعر تتغير بتغير الموقف ، كما أنها توجه الانتباه وتنظم السلوك الإنساني .

ثانيا : الأمل Hope

١- مفهوم الأمل :

يعتبر الأمل من المفاهيم المهمة في علم النفس الإيجابي ، وللأمل دورا فعالا في تحقيق التوافق النفسى لدى الفرد ويقلل من الضغوط النفسية للفرد ، فالأمل اتجاه انفعالى يساعد الفرد لبلوغ هدف ما ، وقد بدأ استخدام المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية في خمسينيات القرن العشرين .

وللأمل آثارا إيجابية عديدة على النفس البشرية ويعادل تأثير الضغوط على الفرد ، ويتضح تأثيره على النمو الروحي والنفسى للأفراد ، فقد ركز علم النفس كثيرا على الجوانب السلبية لدى الإنسان مثل الخوف والقلق والاكتئاب والعدوان ، وأغفل عن التركيز على الجوانب الإيجابية للنفس البشرية مثل السعادة والرضا والأمل والتفاؤل والثقة .

ويرى مليكة لويس (١٩٩٠) أن الأمل مجموعة من المشاعر الإيجابية والتي تتكون من ربط الاحتياجات العملية للحياة مع الاحتياجات الأسرية وبالتالي يظل احتمال الإصابة بالاضطرابات النفسية .

وتتناول منظمة الصحة العالمية للصحة والعلاج (٢٠٠٦) الأمل على أنه مجموعة من المشاعر الإيجابية مثل التفاؤل والسعادة والشعور بالرضا والاستقرار .

ويعرف أدلابو (٢٠٠٨) الأمل على أنه عاطفة ورغبة في تحقيق الأهداف مما يساعد الفرد على التوافق النفسى مع الآخرين رغم وجود بعض العوائق .

ويرى فيلدمان وكوبوتو (٢٠١٥) أن الأمل هو اعتقاد الفرد بأن لديه من القدرات والإمكانيات ما يساعده على تحقيق أهداف رغم وجود بعض الصعوبات ، فالأمل حالة تحفيزية إيجابية تساعد الفرد في التفاعل الناجح مع المجتمع الذى نعيشه ، ومن ثم شعوره بالنجاح ، ولكى يحقق الفرد آماله وطموحاته عليه أولا تحديد الهدف المنشود والتخطيط الجيد ليحقق الهدف وبالتالي ترتفع الإرادة وهى الطاقة الموجهة نحو الهدف .

ويشير منصور وآخرون (٢٠١٧) أن الأمل حالة انفعالية تكون ضمن مكون معرفى حيث أنه عامل وجدانى يؤثر على الأفكار والسلوك الظاهر للفرد ، كما أنه حالة مزاجية خاصة لموقف معين مرتبط بمهارات الشخص وقدراته ، فالأمل قوة حياتية دينامية متعددة الأبعاد تساعد الفرد على إنجاز أهدافه في ضوء الواقعية والإمكانيات المتاحة للفرد مما يسهل على الفرد التكيف مع الآخرين والتعامل معهم بصورة فعالة .

٢- أهمية الأمل :

يمكن توضيح أهمية الأمل من خلال ما يلى :

- أن استخدام الأمل في العلاج النفسى ومعه نظرية العلاج بالأمل طريقة فعالة لتقليل المشكلات الاجتماعية والانفعالية التي يعانى منها الفرد عند التعامل مع الآخرين ، والعلاج بالأمل يهدف إلى مساعدة الفرد على تحديد الأهداف وإيجاد طرقا متنوعة لتحقيق الأهداف وإعادة هيكلة العوائق التي تواجه الفرد للتغلب عليها (Snyder , 2005).
- يلعب الأمل دورا في تحقيق التكيف الاجتماعى مع المشكلات النفسية والاجتماعية التي يواجهها ويسهم الأمل في التنبؤ بالشعور بالسعادة وفاعلية الذات والتوافق الاجتماعى (هوفمان، ٢٠١٢).
- الأمل هو المحرك الرئيسى للأشخاص لوضع الأهداف والخطط الموزونة للتعامل الفعال مع الآخرين ، كما يؤدي الأمل دورا كبيرا في المثابرة حتى مع وجود حواجز التغلب على العوائق للوصول إلى الهدف (النادر وآخرون، ٢٠١٤).

- للأمل دورا أساسيا في مساعدة طلاب الجامعة على التكيف مع متطلبات الحياة الجامعية وضغوطها ، كما أن الطلاب الأكثر إحساسا بالأمل لديهم قدرة أكثر على مواجهة التحديات الدراسية مما يعزز من تحصيلهم الأكاديمي وصحتهم النفسية ، كما أظهرت النتائج وجود اختلافات بين الذكور والإناث في كيفية تأثير الأمل على التكيف النفسي ، حيث إن الإناث أعلى إحساسا بالأمل مقارنة بالذكور (مصطفى الشريف، ٢٠١٩).
 - يمثل الأمل محورا رئيسيا في تعزيز قدرة الأفراد على التكيف مع التحديات النفسية والاجتماعية ، فالأفراد الذين يمتلكون مستويات أعلى من الأمل يتمتعون بقدرة أكبر على التعامل مع الضغوط اليومية ، مثل الصعوبات الاقتصادية والاجتماعية ، فالأمل يساعد على تقليل الشعور باليأس ، والأمل معزز رئيسي للصحة النفسية للفرد (فهد العبدلي، ٢٠٢٠).
 - يلعب الأمل دورا أساسيا في مساعدة الأفراد على مواجهة التحديات المجتمعية ، وكلما ارتفع الأمل لدى الأفراد زادت قدرتهم على التكيف مع الضغوط الاجتماعية وبالتالي يزيد استقرارهم النفسي ، فالأمل هو الدرع الواقي الذي يحمي الأفراد من الانزلاق إلى حالات الاكتئاب والقلق ، فالأمل يساعد الأفراد على الشعور بالتوافق وعلى تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها (سارة العبيدي، ٢٠٢٠).
 - يعد الأمل من أهم العوامل النفسية التي تساعد الأفراد على تعزيز صفتهم النفسية ، فالأمل هو الدافع الفعال الذي يساعد الأفراد على التكيف مع الضغوط التي يواجهونها ، فالأمل يرتبط ارتباطا وثيقا بتحسين مستويات التفاؤل والقدرة على مواجهة الأزمات ، فالأمل يكسب الأفراد المرونة النفسية التي تساعد على التفاعل مع البيئة الاجتماعية وتوجيه الأهداف المستقبلية وتقليل مستويات القلق وبالتالي تحسين جودة الحياة (عبد الله الزهراني، ٢٠٢١).
 - أن للأمل تأثيرا كبيرا على الأداء الأكاديمي لدى الطلاب ، فالطلاب الذين يمتلكون مستويات أعلى من الأمل لديهم مستويات أعلى من الدافعية والالتزام الدراسي ، فالأمل يعزز من قدرتهم على التخطيط لتحقيق أهدافهم الدراسية ، وتحسين أدائهم العام في الحياة (مريم الهاجرسي، ٢٠٢٢).
 - وترى الباحثة أن الأمل بناء معرفي أو حالة معرفية تساعد الفرد على النشاط والرغبة في تحقيق الأهداف عن طريق بعض المسارات والطرق التي يضعها الفرد لنفسه لتحقيقها بقوة وإرادة وعزيمة ، وبالتالي فالأمل توقع إيجابي للمستقبل مبني على قدرة حقيقية لتحقيق الأهداف المنشودة ، وبالتالي يتشابه الأمل مع التفاؤل بدرجة كبيرة والاختلاف بينهما يكمن في أن الأمل توقع الوصول للهدف مع وجود رغبة قوية وإرادة لتحقيق الهدف ، بينما التفاؤل لديه حدود في التوقع الإيجابي للوصول للهدف المنشود .
- ٣- مكونات الأمل:**
- تشير هند حسين (٢٠٠٨) أن للأمل ثلاثة مكونات هي:
- المكون الوجداني والذي يمثل المشاعر والانفعالات.
 - المكون السلوكي ، والذي يركز على التعرف الفعلي للفرد.
 - المكون المعرفي ويركز على العمليات المعرفية الإيجابية والتي تساعد الفرد على الإدراك والتفكير والتذكر والتفسير.

وترى الباحثة أن الأمل يشمل ثلاثة مكونات عقلية تتمثل في الأهداف وهي الرغبة في الوصول إلى نتيجة مرجوة لتحقيق الإشباع النفسي والمعنوي وقوة الإرادة وهي الدافع الذي تحرك الأهداف والأفكار التي يسعى الفرد إلى الوصول إليها وخلق المسارات وهي عبارة عن السعة الذهنية التي تستدعيها للوصول إلى الهدف المطلوب.

٤- نظريات تفسير الأمل:

اهتم علماء النفس بمفهوم الأمل لتحقيق الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها ، وهناك بعض النظريات التي وضعت لتفسير طبيعة الأمل ، ويمكن توضيح هذه النظريات فيما يلي:

أ - نظرية التفكير القائم على الأمل لسنايدر Snyder:

يرى سنايدر أن مكونات الأمل تتمثل في الإدراك المعرفي تجاه هدف الفرد ويسمى ذلك مكون الطاقة وإدراك القدرة اللازمة لتوليد الطرق لتحقيق الأهداف المنشودة ويحدد الأمل كمزيج من المسارات الفكرية وطرق تحقيق الأهداف ، واختلف سنايدر مع النظريات الأخرى للأمل واعتبر الأمل كبناء معرفي وليس كبناء انفعالي.

يرى سنايدر أن الأمل حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح وطاقة موجهة نحو الهدف مع وجود التخطيط السليم لتحقيق الأهداف حيث يوجه استجابات الفرد نحو احتمالية النجاح والإنجاز ، فالأمل سمة راسخة من سن ثلاث سنوات ، ويمكن أن يتغير مستوى الأمل تدريجياً مع الوقت عندما يتعرض الفرد لبيئات جديدة ومتغيرة ، وقد حدد سنايدر بعض المعايير عند تحديد الأهداف وهي أن تكون واضحة ومحددة ، ومن الأفضل تجزئة الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة للوصول إلى الهدف المنشود ، وقد تنتبه إرادة الفرد لتحقيق الهدف برحلة سماها " رحلة الأمل " Hope trip ، واهتم سنايدر بمفهوم القيمة بمعنى أن يكون الأهداف ذات قيمة .

ب - نظرية الأمل لستوتلاندر (Stotland , 1969) :

وتعتمد هذه النظرية على أطر معرفية ، وتركز على أهمية الهدف في حياة الفرد للشعور بالأمل ، فعند سؤال الفرد عن توقعاته لإمكانية تحقيق هدفه ، يمكن استدلال الفرد على إدراكه لاحتمالية إنجاز الهدف ومتابعة تصرفات الفرد في المواقف المختلفة بالإضافة إلى تعبيراته ، ويكون الفرد في هذه الحالة نواتج سلوكية متوقعة بالنسبة لتحقيق الهدف (Snyder , 1995 , P. 355).

ج - نظرية الأمل لأريكسون (Ericson , 1963) :

ترى أريكسون أن الأمل غاية منذ الطفولة ، حيث يشعر الطفل بالأمل في المراحل الأولى من عمره ويظل هذا الشعور ينمو لدى الطفل للوصول إلى مرحلة المراهقة ، ويتفاعل المراهق مع البيئة ومع الآخرين ، فالأمل عاطفة من وجهة نظر أريكسون تساعد الفرد للتوافق مع البيئة ، وتوضح أريكسون أنه من دون الأمل لا يستطيع الفرد العيش ولا التكيف مع الحياة ، حيث ترى أن الأمل هو القوة الإنسانية التي يكتسبها الإنسان إذا كانت خبراته المبكرة سليمة (Snyder , 1995).

د - نظرية الأمل لأفريل (Averill , 1990):

تبنت هذه النظرية التعرف على الأمل من خلال تفاعل الفرد مع المجتمع الذي يعيش فيه من خلال عمل مسح يهدف للكشف عن كيفية تعريف أفراد المجتمع لمفهوم الأمل ، وذلك بسؤالهم مباشرة عن الأمل وهذا عكس نظرية ستوتلاندر التي اهتمت بسؤال الأفراد عن أهدافهم ، وتوصلت إلى أن الأمل عاطفة (Bruuininks & Macce , 2005 , 329).

هـ - نظرية الأمل الاجتماعي لفوكمان وموسكونيز (Folkman & Moskowitz , 2000) :

توضح النظرية أن الأمل ليس فقط عملية فردية نفسية بل يتأثر من خلال التفاعلات الاجتماعية والدعم الاجتماعي ، وطبقاً لهذه النظرية فالأمل سمة اجتماعية تتشكل من خلال العلاقات

الاجتماعية بين الأفراد ، وللدعم الاجتماعي دورا بارزا في تعزيز مشاعر التفاؤل لدى الأفراد ، ووفقا لهذه النظرية، فالأمل لا يبني فقط على المعتقدات الشخصية بل من البيئة الاجتماعية المحيطة، بما في ذلك الأسرة والأصدقاء والزملاء في العمل.

ثالثا : الإرشاد المعرفي السلوكي

يعرفه كورى (Cory,2009) على أنه خطة منظمة لبحث أي موضوع يخص الفرد ، وتقوم على مجموعة من المبادئ والإجراءات التي يتم اتخاذها لتحقيق هدف معين لحل مشكلة معينة ، وتؤثر على سلوك الفرد ، وهذه الإجراءات تتغير من خلال الفنيات المعرفية السلوكية. فالهدف الرئيسي للعلاج المعرفي السلوكي هو مساعدة الفرد على الاستبصار بسلوكه الواعي بمشكلاته وتدريبه على حلها وعلى اتخاذ القرارات اللازمة بشأنها ، هذا إلى جانب سعيه نحو توظيف طاقات الفرد وتنمية قدراته ومهاراته (نبيل عبدالفتاح ، ٢٠١١ ، ٥٨).

ويساعد العلاج المعرفي السلوكي الفرد على تحقيق الصحة النفسية عن طريق معالجة الاضطرابات النفسية الناتجة عند مواجهة الضغوط ، وللأمل دورا فعالا في التحسن والتقدم في العلاج ، فهو يؤثر بطريقة إيجابية على خطة العلاج .

وتتميز برامج الإرشاد المعرفي سلوكي بالتنظيم وهو من أهم خصائص البرنامج الإرشادي، حيث يعد المرشد خطة عمل متكاملة قبل البدء في جلسات البرنامج ، وهذه الخطة تهدف إلى التعرف على كافة جوانب المشكلة ، كما يتميز البرنامج الإرشاد المعرفي السلوكي بالمرونة والتي تمكن المرشد من تطويع البرنامج للوصول إلى الهدف المنشود (Beck & Haigh, 2014).

ويرى أبوزعز (٢٠٠٩) أن الإرشاد المعرفي السلوكي يستند على النظريات المعرفية السلوكية ، ومجموعة من المفاهيم الأساسية ، ويمكن توضيح تلك المفاهيم كالتالي:

- أن الأفراد لا يضطربون بسبب الأحداث ولكن بسبب ما يرتبط بهذه الأحداث من الأفكار .
- يعمل الناس بشكل دائم ومستمر للتنبؤ بالأحداث وضبطها ، فمنظور الفرد يوجه سلوكه نحو اتجاه معين .
- يفسر الإرشاد المعرفي السلوكي الاضطرابات الانفعالية والسلوكية ويعالجها مستخدما نفس قواعد التشريط الإجرائي .
- تؤثر التشوهات المعرفية على استنتاج الفرد للأحداث وتؤدي إلى اتخاذ قرارات خاطئة.
- يلعب تفكير الفرد في أفكاره ذاتها دورا مهما في توجيه انفعالاته وسلوكه نحو موقف معين. ويستند الإرشاد المعرفي السلوكي على مجموعة من الفنيات والاستراتيجيات يمكن تقسيمها إلى ثلاث فئات:

- فنيات معرفية مثل إعادة البيئة المعرفية والتحكم الذاتي والتعبير عن الذات بطريقة لفظية.
- فنيات سلوكية مثل الواجبات المنزلية والتعزيز والاسترخاء والقصص.
- فنيات انفعالية مثل النمذجة ولعب الأدوار والحوار والمناقشة والوعظ العاطفي (العناني، ٢٠٠٥).

الدراسات السابقة :

على جانب الاستفادة من التراث الأدبي الذي يتناول متغيرات الدراسة تعرض الباحثة لبعض هذه الدراسات على محورين كالتالي:

المحور الأول : دراسات تناولت العلاقة بين الأمل وبعض المتغيرات

- ١ - دراسة: مايكل وسنايدر (Michael & Snyder, 2004) والتي هدفت للكشف عن مفهوم الأمل عبر الثقافات المختلفة وعلاقته بالتنبؤ بالنظرة الإيجابية نحو المستقبل ، وتكونت عينة الدراسة من (٣٢) طالبا جامعيًا من المكسيك، (١٨٥) طالبا جامعيًا من أوروبا ، وتم استخدام مقياس الأمل لسنايدر ، وقد ساعدت الدراسة في توسيع النطاق التجريبي لعلم النفس الإيجابي إلى سباق البحث بين مفهوم الأمل في الثقافات المختلفة ، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة قوية بين الأمل والنظرة إلى المستقبل رغم اختلاف الثقافات المختلفة.
- ٢ - دراسة راجيل (Rajeel, 2016) والتي هدفت للكشف عن العلاقة بين الأمل وأساليب مواجهة الضغوط على عينة قوامها (١١٥) رجلا ، (١١٥) امرأة وتم استخدام مقياس الحالات النفسية الإيجابية مثل الأمل والتفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط ، وفعالية الأمل تكون واضحة مع الاستراتيجيات التي تركز على المشكلات ، مما يبرز أهمية الأمل في حياة الفرد .
- ٣ - دراسة سين وآخرون (Sen, et al., 2017) والتي هدفت إلى التعرف على تأثير الأمل على الرضا الوظيفي وأساليب مواجهة الضغوط التي تواجه الفرد ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٩٨) شابا من تركيا ، وتم تطبيق مقياس الأمل إعداد الباحث ومقياس الرضا الوظيفي ومقياس مواجهة الضغوط ، وأسفرت النتائج أن زيادة الأمل عند الشباب يعمل على زيادة قدرتهم على حل المشكلات المعقدة .
- ٤ - دراسة الشرييني (٢٠١٧) والتي هدفت إلى التعرف على فعالية برنامج إرشادي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة ، وقد استخدم الباحث مقياس الأمل لسنايدر ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية من متوسطى درجات طلاب الجامعة في القياسين القبلي والبعدي لتنمية الأمل لصالح القياس البعدي ، مما يدل على فعالية البرنامج الإرشادي .
- ٥ - دراسة عبد الستار (٢٠١٨) والتي سعت للتعرف على مدى فعالية برنامج تدريبي لتنمية الأمل لدى طلاب الثانوية العامة لخفض حدة الضغوط النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبا (٣٠) مجموعة ضابطة) و (٣٠) مجموعة تجريبية) وتم استخدام مقياس الأمل إعداد الباحثة ومقياس الضغوط النفسية ، وتوصلت الدراسة إلى فعالية البرنامج التدريبي القائم على الأمل في تحقيق حدة الضغوط النفسية .
- ٦ - دراسة بليجنج وآخرون (Pleeging, et al., 2021) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الأمل والرفاهية الذاتية للفرد وبلغ عدد المشاركين في الدراسة (٣٣٨) من المراهقين من الولايات المتحدة الأمريكية ، وتوصلت الدراسة أن هناك علاقة إيجابية بين الأمل والرفاهية الذاتية ، واستخدمت الدراسة مقياس الأمل لسنايدر ومقياس الرفاهية الذاتية (إعداد الباحث) وتم تحليل البيانات التي تم جمعها من تطبيق المقاييس والتوصل لمجموعة من النتائج التي أظهرت أن زيادة الأمل والتفاؤل لدى المراهقين يعمل على زيادة رغبتهم في الحياة وشعورهم بالسعادة والرغبة في العمل .
- ٧ - دراسة ديلاماك وكوكامان (Delemac & Kocaman, 2019) والتي كشفت عن العلاقة بين الأمل والرفاهية النفسية ، وتألفت مجموعة الدراسة من (٤٤٨) فردا تتراوح أعمارهم بين ٢٠ و ٥٠ عاما في إسطنبول بتركيا ، وتم تصنيف الأفراد إلى مجموعات حسب الجنس والعمل والحالة الاجتماعية والعمر ، ولجمع البيانات اتم استخدام نموذج المعلومات الشخصية الذى طوره الباحث لجمع البيانات عن العينة محل الدراسة ، وتم استخدام مقياس الأمل الذى طوره Schrank وآخرون (٢٠١١) وترجمته إلى اللغة التركية ،

- ومقياس الرفاهية النفسية لدينر (٢٠١٠) وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية وفعالة بين الأمل والرفاهية النفسية، فكلما زاد الأمل لدى الفرد كلما زادت الرفاهية النفسية لديه.
- ٨ - دراسة فؤاد الدواش ومحمد أبو حلاوة (٢٠١٩) والتي استهدفت دراسة العلاقة الارتباطية بين الأمل ومكونات الاعتقاد والتحكم الشخصي والوعي العمري ، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالبا من الطلاب الذكور بقسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الزقازيق ومن طلاب الشعب العلمية بجامعة دمنهور تتراوح أعمارهم من (١٩ إلى ٢١) سنة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين سمة الأمل ومكونات اعتقاد التحكم الشخصي ومهارات الوعي العمري ، فكلما زاد الأمل لدى الفرد كلما زاد تحكمه في ذاته واستطاع التحكم في تصرفاته .
- ٩ - دراسة تيتوس سميث (Titus , 2024) والتي تهدف إلى التعرف على المتغيرات التي تؤثر على الأمل لدى مجموعة من المراهقين في بعض القرى في أوكلاهاما ، وتكونت عينة الدراسة من (٦٧٠) طالبا ، وتناولت الدراسة متغير رغبة الطالب في الاختيار الأكاديمي بعد الانتهاء من مرحلته التعليمية وتوصلت إلى أن الأمل مطلوب عند المراهقين رغم اختلاف رغباتهم .

المحور الثاني : دراسات تناولت التشبيح مع بعض المتغيرات

- ١- دراسة فريدمان وآخرون (Freedman , et al ., 2018) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين التشبيح والقدرة على تحديد المتغير ، وتناولت الدراسة تحليلا لبعض النظريات التي تناولت العلاقات بين الأفراد ، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٤) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة من المجتمع التركي الذين على علاقات رومانسية وعلاقات صداقة مع زملائهم المتشبهين ، وتم إجراء الدراسة باستخدام استبيانات عبر الإنترنت وزعت على المشاركين ، وأظهرت الدراسة أن الطلاب المتشبهين لديهم إمكانيات ضعيفة لتعزيز المصير والنظرة إلى المستقبل مقارنة بزملائهم العاديين .
- ٢- دراسة فاجاس وميسكو (Vagas & Misko , 2018) والتي هدفت إلى الكشف عن المتغيرات التي تنتج بالتشبيح ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٢) بالغا منهم (٩٢) من الذكور ، (١١٠) من الإناث تتراوح أعمارهم من (١٨ - ٦١ عام) ، وتوصلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التشبيح تعزى للجنس لصالح الذكور .
- ٣- دراسة كوسلير وآخرون (Koessler , et al ., 2019) والتي استهدفت التعرف على التشبيح كظاهرة مستخدمة في إنهاء العلاقات مع الآخرين عن طريق قطع الاتصال بجميع الوسائل ، والكشف عن علاقتها ببعض المتغيرات ، واستخدم الباحث استبيان لجمع وجهات النظر المختلفة للمتشبهين والأفراد الذين وقعوا ضحية للتشبيح ، على عينة قوامها (٣٣٢) مراهقا وشابا منهم (١٤٩) ذكرا ، (١٨١) أنثى ، وتراوحت أعمارهم من (١٨ - ٣٥ سنة) وأسفرت النتائج أن الأفراد المتشبهين لديهم ضغوطا نفسية ونظرة سلبية للحياة أكثر من الأفراد الذين تمت ممارسة التشبيح عليهم ، وتناولت الدراسة عدة سمات للمتشبهين مثل الانسحابية ، وعدم القدرة على مواجهة المشاكل ، كما أسفرت النتائج أنه يمكن إنهاء العلاقات عن طريق المشاكل ، كما أسفرت النتائج على أن إنهاء العلاقات عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي أسهل من المواجهة المباشرة .
- ٤- دراسة ليفيف وآلين راتسر وآخرون (Lefebve & Alien , 2019) والتي هدفت التعرف على إمكانية استخدام المتشبهين لبعض الاستراتيجيات الأخرى بجانب التشبيح لإنهاء العلاقات على عينة قوامها (٩٩) بالغا تتراوح أعمارهم من (١٨ - ٣٠ عاما) وتضمنت

- عينة الدراسة مستويات تعليمية متعددة ، وتوصلت النتائج إلى أن التشبيح كوسيلة أو استراتيجية هي الوسيلة الأقوى في إنهاء العلاقات بين البالغين، وأظهرت الدراسة أن الشباب الذين يؤمنون " بالخطر في العلاقات " كانوا أكثر تقبلا لسلوك التشبيح كوسيلة لإنهاء العلاقات ، بينما الشباب الذين يعتقدون بضرورة بذل جهد لتقبل العلاقات هم أقل تقبلا لسلوك التشبيح .
- ٥- دراسة كولين وجيلاث (Collin & Gillath , 2020) هدفت هذه الدراسة التعرف على التأثيرات النفسية للتشبيح وكيفية التعامل مع المتشبحين ، وتكونت عينة الدراسة من (٢١٤) شابا ممن تعرضوا للتشبيح وأظهرت النتائج أن للتشبيح تأثيرات سلبية على الأفراد من بينها الشعور بالحزن والغضب ، وتم جمع البيانات عبر استبيانات تفصيلية تم توزيعها على منصات رقمية مثل منصة فيس بوك .
- ٦- دراسة لابريكوي وويشمان (Labrecque & Whisman , 2020) والتي استهدفت التعرف على العوامل التي تزيد من سلوك التشبيح لدى الأفراد من فئة الشباب ، وتكونت عينة الدراسة من (٥١٢) شابا تراوحت أعمارهم بين (١٨ - ٢٩) عاما، وتم جمع البيانات باستخدام استبيانات إلكترونية تم توزيعها على شباب في جامعات بالولايات المتحدة الأمريكية وكندا ، وأظهرت نتائج الدراسة أن الأشخاص ذوي نمط التعلق التجنبي أكثر ميلا للتشبيح .
- ٧- دراسة كودوتو وسميث (Coduto & Smith , 2021) والتي استهدفت التعرف على دور التكنولوجيا في تسهيل التشبيح ، تكونت عينة الدراسة من (٣٢٦) مشاركا ، وتوصلت الدراسة أن وسائل التواصل الاجتماعي جعلت التشبيح أكثر سهولة ، وعدم وجود القدرة على المواجهة كانت من أبرز العوامل التي سهلت من حدوث التشبيح .
- ٨- دراسة بأول وآخرون (Powell , et al ., 2022) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التشبيح والقلق ، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٥) طالبا جامعيًا من جامعات الغرب ، وأسفرت النتائج على أن الأفراد الذين تعرضوا للتشبيح قلقين وغير قادرين على اتخاذ قرارات صائبة في بعض المواقف .
- ٩- دراسة آلي وجيا (Alley & Jia , 2023) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين التشبيح والسلوكيات غير المرغوبة وأن الذين عانوا من ممارسة سلوكيات غير مرغوبة هم أكثر الأفراد عرضة للتشبيح على عينة قوامها (٢٥٠) مرافقا عمرهم (١٨ عام) في الولايات المتحدة الأمريكية وتم استبعاد ٢٨ مرافقا لم يستجيبوا للمقياس وبالتالي أصبحت العينة (٢٢٢) مرافقا وأسفرت النتائج أن الأفراد الذين مارسوا سلوكيات غير مرغوب فيها أكثر عرضة لاستخدام التشبيح كوسيلة للدفاع عن الذات .

تعقيب على الدراسات السابقة :

أكدت نتائج دراسات المحور الأول على العلاقة الإيجابية بين الأمل وبعض المتغيرات والتنبؤ كدراسة مايكل ارنديت (Michael , 2004) والتي أثبتت وجود علاقة إيجابية بين الأمل والتنبؤ بالمستقبل ، ودراسة راجيل (Rajeel , 2016) التي أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين الأمل وأساليب مواجهة الضغوط ، ودراسة سين وآخرون (Sen , et al ., 2017) التي توصلت إلى العلاقة الإيجابية بين الأمل والرضا الوظيفي ، ودراسة عبد الستار (٢٠١٨) التي توصلت إلى فعالية برنامج قائم على الأمل لخفض الضغوط ، ودراسة الشريبي التي أسفرت نتائجها على فعالية برنامج قائم على الأمل ، ودراسة كلا من إيما وآخرون (Emma, et al ., 2019) ودراسة ديلاماك وآخرون (Delemac , et al ., 2019) التي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الأمل والرفاهية النفسية .

وتوصلت دراسة فؤاد الدواش ومحمد أبو حلاوة (٢٠١٩) إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بي الأمل ومكونات اعتقاد التحكم والوعي العمرى ودراسة تيتوس (Titus , 2024) والتي توصلت إلى وجود علاقة إيجابية بين الأمل وقدرة الطالب على الاختيار الصائب للالتحاق بالمجال الأكاديمى المناسب لرغباته وقدرته .

مما سبق تستنتج الباحثة أن للأمل أهمية وفعالية ويتسم بها الشخصيات الإيجابية في الحياة وأن الأمل يؤدي إلى تحقيق الاتزان الانفعالي حيث إنه مجموعة من العمليات العقلية الراقية التي ميز بها الله سبحانه وتعالى الإنسان عن الحيوان ، وأن حجر الزاوية للأمل هو التفكير ، وأن الأمل يرتبط بالقدرة على حل المشكلات ، وأن الأمل انفعال محاط بالثقة والواقعية، ومن خلال الدراسات السابقة فإن الأمل يعتبر أسلوبا فعالا للتكيف مع المجتمع ومع الأفراد سواء في إطار التعليم أو العمل أو الأسرة ، فالفرد الذي لديه أمل في الحياة قادر على استخدام أسلوب مناسب للتعامل مع بعض المشكلات التي يواجهها في علاقاته بالآخرين .

وأشارت بعض البرامج الإرشادية أن تنمية الأمل تعمل على تحقيق الوعي بالهوية الذاتية. وأكدت نتائج دراسات المحور الثاني أن التشجيع ظاهرة مستخدمة لإنهاء علاقات الأفراد مع الآخرين لعدم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات التي يواجهها في علاقته بالمحيطين ، فيلجأ إلى استخدام التشجيع لنظرة السلبية على المستقبل وشعوره بالفشل.

واستفادت الباحثة من نتائج دراسات المحور الأول والمحور الثاني في تصميم برنامج معرفى سلوكى لتنمية الأمل باعتباره متغير مهم في تغيير النظرة السلبية للفرد للحياة لدى المتشجين من طلاب الجامعة واستفادت الباحثة من بعض المقاييس المستخدمة في دراسات المحور الأول والمحور الثاني في بناء الأدوات الخاصة بالدراسة والتي تتمثل في مقياس التشجيع لطلاب الجامعة (إعداد الباحثة ، ومقياس الأمل لسنايدر) والبرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى (إعداد الباحثة) .

فروض الدراسة :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى على مقياس الأمل لصالح المجموعة التجريبية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الأمل لصالح المقياس البعدى .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الأمل .
- ٤- يوجد تأثير دال إحصائيا للبرنامج المعرفى السلوكى في تنمية الأمل لدى المجموعة التجريبية .

إجراءات الدراسة :

أولا : منهج الدراسة

اتبعت الدراسة الحالية المنهج التجريبي الذى يقوم على تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة للتعرف على أثر المتغير المستقل (البرنامج المعرفى السلوكى) على المتغير التابع (الأمل) لدى المتشجين من طلاب الجامعة .

ثانيا : عينة الدراسة

- ١ - عينة استطلاعية : تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من (١٠٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة .
- ٢ - عينة أساسية : تكونت من (٢٠) طالبا وطالبة من طلاب الجامعة تراوحت أعمارهم الزمنية بين (١٩ - ٢٠) عاما بمتوسط (١٩,٣٤) وانحراف معيارى (٠,٨٥١) ،

ممن ينتمون إلى الإرباعي الأدنى الحاصلين على أدنى الدرجات على مقياس الأمل والحاصلين على أعلى الدرجات على مقياس التشنج وتم تقسيمهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة عدد كل مجموعة (١٠) طلاب وللتحقق من التكافؤ بين المجموعتين في العمر الزمني والأمل ، استخدمت الباحثة اختبار " مان وتينى (Mann - Whitney) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلى ويوضح جدول (١) قيم (ى) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني .

جدول (١)

قيم (ى) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلى في العمر الزمني

المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ى)	مستوى الدلالة
تجريبية	١٠	١٠٤,٠٠	١٠,٤	٤٨,٠٠	غير دالة
ضابطة	١٠	١٠٨,٠٠	١٠,٨		

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلى في العمر الزمني ، حيث جاءت قيم (ى) غير دالة إحصائية ، وهذا دليل على التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني . وللتحقق من تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في الأمل استخدمت الباحثة اختبار مان – وتينى (Mann - Whitney) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الأمل .

ويوضح جدول (٢) قيم (ى) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلى في الشعور بالأمل .

جدول (٢)

قيم (ى) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلى في الأمل

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ى)	مستوى الدلالة
التفكير المفعم بالأمل	تجريبية	١٠	١٠٤,٠٠	١٠,٤	٤٨,٠٠	غير دالة
	ضابطة	١٠	١٠٨,٠٠	١٠,٨		
التفكير المتوجه نحو المسارات	تجريبية	١٠	١٠٠,٠٠	١٠	٤٤,٠٠	غير دالة
	ضابطة	١٠	١١٢,٠٠	١١,٢		
الدرجة الكلية	تجريبية	١٠	١٠٤,٠٠	١٠,٤	٤٨,٠٠	غير دالة
	ضابطة	١٠	١٠٨,٠٠	١٠,٨		

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الأمل في القياس القبلى ، وهذا دليل عن التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

ثالثا : أدوات الدراسة

١ - مقياس التشبيح :

أعدت الباحثة مقياس التشبيح ملحق (١) لقياس التشبيح لدى طلاب الجامعة بما يتناسب مع البيئة العربية والمصرية من ناحية وبما يتناسب مع عينة الدراسة الحالية وخصائصها السيكلوجية من ناحية أخرى ، وقد اتبعت الباحثة الخطوات التالية في تصميم المقياس :

أ- الاطلاع على عدد من المقاييس العربية والأجنبية التي تناولت قياس التشبّح ومنها مقياس فاجاس وميسكو (Vagas & Misko, 2018) .
 ب- إعداد الصورة الأولية لمقياس التشبّح لطلاب الجامعة وقد تضمن (٣٠) مفردة تكشف عن التشبّح .

وتم توزيع العبارات على بعدين هما : البعد الأول / الانطواء ، والبعد الثاني / السلبية .
 وتم عرض المقياس على (٨) من المحكمين في مجال الصحة النفسية وعلم النفس للحكم على مناسبة المقياس ، وفي ضوء ملاحظات السادة المحكمين تم تعديل بعض المفردات .
 ج - الخصائص السيكومترية لمقياس التشبّح :

تم حساب الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية من خلال ما يلي:

♣ الانساق الداخلي للمقياس :

(١) ارتباط درجة المفردة بالدرجة الكلية للبعد

تم حساب الأنساق الداخلي للمقياس وذلك من خلال حساب معاملات ارتباط درجة كل مفردة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك بتطبيق مقياس التشبّح على (١٠٠) من طلاب الجامعة من خارج عينة الدراسة .

ويوضح جدول (٣) قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجات أبعاد مقياس التشبّح لطلاب الجامعة .

جدول (٣)

قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة أبعاد مقياس التشبّح لطلاب الجامعة

معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد	معامل الارتباط	رقم المفردة	البعد
**٠,٥٥٠	١	السلبية	**٠,٥٢٢	١	الانطواء
**٠,٦٧٤	٢		**٠,٦٨٤	٢	
**٠,٧٩٤	٣		**٠,٧٤٥	٣	
**٠,٨٤٠	٤		**٠,٧٥٠	٤	
**٠,٨١٠	٥		**٠,٦٣٠	٥	
**٠,٨٣٢	٦		**٠,٨١٠	٦	
**٠,٧٤٠	٧		**٠,٧٥١	٧	
**٠,٧٣٢	٨		**٠,٦٨٤	٨	
**٠,٦٤٤	٩		**٠,٨١٠	٩	
**٠,٥٦٠	١٠		**٠,٧٦٤	١٠	
**٠,٧٩٠	١١		**٠,٦٩٥	١١	
**٠,٨٢٠	١٢		**٠,٧٤٠	١٢	
**٠,٧٨٤	١٣		**٠,٨٣٠	١٣	
**٠,٧٦٤	١٤		**٠,٨١٠	١٤	
**٠,٨٢٠	١٥		**٠,٧٥١	١٥	

** دالة عند مستوى ٠,٠١ .

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الارتباط موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط درجة المفردات بالدرجة الكلية للأبعاد التي تنتمي إليها بين (٠,٥٢٢ - ٠,٨٣٠) لبعد الأنطواء ، وتراوحت بين (٠,٥٥٠ - ٠,٨٣٢) لبعد السلبية .

(٢) ارتباط درجة البعد بالدرجة الكلية للمقياس :

تم حساب معاملات ارتباط درجة كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ، وذلك بتطبيق مقياس التشبيح على (١٠٠) من طلاب الجامعة من خارج عينة الدراسة ، ويوضح جدول (٤) قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكلية لمقياس التشبيح لطلاب الجامعة .

جدول (٤)

قيم معاملات الارتباط بين درجة البعد
والدرجة الكلية لمقياس التشبيح لطلاب الجامعة

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	البعد
٠,٠١	٠,٨٧٤	الانطواء
٠,٠١	٠,٨٦٠	السلبية

يتضح من جدول (٤) أن قيم معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية لمقياس التشبيح موجبة ودالة عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لمقياس التشبيح.

(٣) ثبات المقياس :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach Alpha) وذلك بتطبيق مقياس التشبيح على (١٠٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة من خارج عينة الدراسة ويوضح جدول (٥) معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس التشبيح والدرجة الكلية.

جدول (٥)

معاملات ثبات ألفا لأبعاد مقياس التشبيح والدرجة الكلية

معامل ثبات ألفا	أبعاد المقياس
**٠,٨٧٤	الانطواء
**٠,٧٨٧	السلبية
**٠,٨١٥	المقياس ككل

** دالة عند مستوى ٠,٠١ .

يتضح من جدول (٥) أن أبعاد مقياس التشبيح تتمتع بمعاملات ثبات مقبولة حيث يعد معامل الثبات مقبولاً عندما يساوي أو يزيد عن (٠,٣٠) (Field , 2017) .

٢ - مقياس الأمل لسنايدر :

تم استخدام مقياس الأمل لسنايدر وآخرون (١٩٩١) وقد نقله للبيئة العربية عبد الخالق (٢٠٠٤) وقام بحساب الثبات باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ وتراوحت القيم بين (٠,٦٣ - ٠,٠٨٨) وقد قام كلا من جمال على فايد وفؤاد محمد الدراش (٢٠١٥) بتعريبه واشتمل المقياس على ٨ مفردات موزعة بالتساوي على بعدين رئيسيين .

البعد الأول : القدرة على الفعل

ويعرف بأنه فهم وإدراك الفرد لأهدافه ومحاولاته للوصول للأهداف ويقاس بأربع مفردات .

البعد الثاني : التفكير المتوجه بالمسارات

ويعرف بأنه قدرة الفرد على إيجاد طرق عملية للوصول إلى أهدافه كما يدركها في ظل ظروف معوقة أو غير معوقة للسعي نحو الهدف ، عن مفردات المقياس وفقاً لطريقة ليكرت خماسية التدرج على متصل يبدأ بموافق بشدة ، موافق ، لا أعرف ، غير موافق ، وغير موافق بشدة ، وقام معدا النسخة العربية بتطبيقه على (٢٥٠) من المراهقين والراشدين من طلاب كليتي الآداب بالزقازيق والتربية بالمنصورة والعاملين بالكليتين بمتوسط عمري (٢٧) عام وانحراف معياري (٤,٧) وللتحقق من الملاءمة السيكمترية للمقياس طبقت الباحثة مقياس الأمل (١٠٠) طالباً من

الطلاب الذكور والإناث ، تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وتم حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الأمل في الدراسة الحالية من خلال ما يلي :

أ – الاتساق الداخلي للمقياس :

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب العلاقة بين المفردة والدرجة الكلية للبعد المنتمية له وحساب العلاقة بين الأبعاد مع بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس ، بما يعكس الصدق البنائي أو الصدق التكويني ، كما يؤخذ به في عدد من أدبيات القياس النفسى تبعاً لاعتبار أن الأنساق الداخلى صيغة من صيغ الصدق ، وكانت الارتباطات كلها دالة ، ويوضح ذلك جدول (٦) التالى.

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد ودرجة المقياس ككل

الارتباط مع الدرجة الكلية	الارتباط مع البعد	رقم المفردة
**٠,٦٨٠	٠,٤٦٠	١
**٠,٥٦٠	٠,٥٣٤	٢
**٠,٥٣٠	٠,٤٥٠	٣
**٠,٦٥٤	٠,٥٦٠	٤
**٠,٦٧٠	٠,٥١٢	٥
**٠,٥٣٠	٠,٥٣٧	٦
**٠,٤٩٠	٠,٦٠٧	٧
**٠,٥٨٠	٠,٥٩٧	٨

** دالة عند مستوى ٠,٠١ .

ب – ثبات المقياس :

تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق معامل ثبات ألفا كرونباخ و جدول (٧) يوضح قيم الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ .

جدول (٧) معامل ثبات ألفا كرونباخ

قيم ثبات معامل ألفا كرونباخ	مقياس الأمل
٠,٩٣	القدرة على الفعل
٠,٨٧	التفكير المتوجه نحو المسارات
٠,٩٠	الدرجة الكلية

ويتضح من جدولى (٦ ، ٧) أن قيم الصدق والثبات لمقياس الأمل مرتفعة مما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق وثبات عال في البيئة العربية وفي مجتمع الدراسة مما يجعله مناسباً للدراسة الحالية .

رابعا : البرنامج الإرشادى (إعداد الباحثة) :

أ – الهدف العام للبرنامج : تنمية الأمل لدى عينة من طلاب الجامعة المتشبهين .

ب – الأهداف الخاصة للبرنامج :

- تنمية التفكير القائم على الأمل لدى المجموعة التجريبية .
- إكساب طلاب الجامعة المتشبهين القدرة على تحديد الأهداف .
- إكساب الطلاب المتشبهين القدرة على التخطيط الفعال للمستقبل .
- تنمية مفهوم التخطيط الفعال في حياة الطالب لتحقيق الأهداف .

- إكساب الطلاب القدرة على التخطيط الفعال للمستقبل .
- تنمية تقدير الذات لدى الطلاب من خلال وضع أهداف واقعية .
- ج - خطوات إعداد البرنامج :
اعتمدت الباحثة في إعداد البرنامج على مراجعة النظريات والاتجاهات النظرية في علم النفس الإرشادي ، وما يستند إلى الاتجاه المعرفى السلوكى ، حيث تم الرجوع إلى (محمد زكى ، ٢٠١٩ ؛ مريم نوام ، ٢٠١٩ ؛ عبد المعطى جمعه ، بسلام الخطيب ، ٢٠١٧ ؛ عماد الدين أبو ضاحى ، ٢٠١٦) .
وتم تحديد العينات المستخدمة والأساليب والإجراءات والأنشطة بكل جلسة حسب ما تقتضيه الحاجة لتحقيق الأهداف المحددة للجلسة ، حيث تم استخدام الأساليب التالية:
- المناقشة - المحاضرة - النمذجة - حل المشكلات - الحديث الذاتي والواجبات المنزلية .
وعلى ضوء ما سبق تم إعداد البرنامج من خلال الخطوات الآتية :
- قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع والأطر النظرية والدراسات السابقة التي تناولت العلاج المعرفى السلوكى .
- تم الاطلاع على بعض المراجع التي تناولت نظريات العلاج المعرفى السلوكى وتقنياتها .
- تحديد الطريقة المستخدمة لتنفيذ إجراءات كل نشاط والأدوات اللازمة لكل نشاط .
- تحديد المدة المناسبة لكل جلسة ، حيث استغرقت كل جلسة من الجلسات فترة زمنية بواقع (٤٥) دقيقة للجلسة .
- ٤ - محتوى ومكونات البرنامج : يتكون البرنامج من (١٧) جلسة بواقع جلستين أسبوعيا ، زمن الجلسة (٤٥) دقيقة ، والمخطط التالى يوضح جلسات البرنامج .

الجلسة	عنوان الجلسة	الفنيات المستخدمة
١	التعارف والتمهيد	
٢	ماهية الأمل	المحاضرة - الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - الواجب المنزلى - تعديل الموقف والانتباه والواجب المنزلى
٣	نظرية الأمل لسنايدر	المحاضرة - الحوار والمناقشة - النمذجة - لعب الأدوار - تعديل الموقف - الواجب المنزلى .
٤	تحديد الأهداف	المحاضرة - المناقشة - لعب الأدوار - النمذجة - الواجب المنزلى
٥		
٦		
٧	حل المشكلات بالأمل	المحاضرة - المناقشة والحوار - لعب الأدوار - النمذجة - الواجب المنزلى
٨		
٩	التحدث الإيجابى مع الذات	الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - النمذجة - الواجب المنزلى
١٠		
١١	التفكير المرتبط بالمسارات والطرق	المحاضرة - الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - النمذجة - الواجب المنزلى
١٢	استراتيجيات التخطيط الفعال	المحاضرة - الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - النمذجة - الواجب المنزلى
١٣	الأمل والتخطيط الفعال	المحاضرة - الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - النمذجة - الواجب المنزلى
١٤		
١٥	التفكير المفعم بالأمل	المحاضرة - الحوار والمناقشة - النمذجة - لعب الأدوار - الواجب المنزلى
١٦	تقوية الإرادة	المحاضرة - الحوار والمناقشة - لعب الأدوار - الواجب المنزلى
١٧	الجلسة الختامية	الحوار والمناقشة - التغذية الراجعة

تقويم البرنامج :

- ١- تم تقويم البرنامج من خلال :
التطبيق القبلي والبعدي لمقياس (الأمل) للتحقق من مدى نجاح البرنامج في تنمية الأمل لدى المتشبعين من طلاب الجامعة .
- ٢- المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج .
- ٣- تم التحقق من فاعلية البرنامج بعد شهرين من تطبيق التطبيق .
- ٤- رأى الطلاب أفراد المجموعة التجريبية ، حتى تتأكد الباحثة من تحقق البرنامج لأهدافه .

نتائج الدراسة وتفسيرها :

أولا : نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمل لصالح المجموعة التجريبية".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتنى (Mann – Witney test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مستقلتين) التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمل ، ويوضح جدول (٧) قيم (ي) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمل .

جدول (٧)

قيم (ي) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الأمل

أبعاد المقياس	المجموعة	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ي)	مستوى الدلالة
التفكير المفعم بالأمل	تجريبية	١٠	١٣٢,٥٠	١٣,٢٥	١٨,٥٠	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٧٧,٥٠	٧,٧٥		
التفكير المتوجه نحو المسارات	تجريبية	١٠	١٣٨,٥٠	١٣,٨٥	٢٢,٠٠	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٧٢,٠٠	٧,٢		
المقياس ككل	تجريبية	١٠	١٥٤,٢٥	١٥,٤٢٥	٧,٠٠	٠,٠١
	ضابطة	١٠	٦٥,٠٠	٦,٥		

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات التفكير المفعم بالأمل في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية (متوسط رتب الأعلى = ١٣,٢٥) ، حيث جاءت قيمة (ي) دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) .
- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارات التفكير المتوجه نحو المسارات في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية (متوسط الرتب الأعلى = ١٣,٥٠) حيث جاءت قيمة (ي) دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١) .

تفسير نتائج الفرض الأول :

يمكن تفسير نتائج الفرض الأول على أساس أن الأمل يلعب دورا فعالا و متميزا في تكوين شخصية الطلاب المتشبعين ، فالأمل يساعدهم في التفكير بطريقة أكثر إيجابية ويجعلهم أقرب إلى

أنفسهم ، فالتقنيات المستخدمة في البرنامج ساعدت الطلاب على زيادة دافعيتهم على تحقيق الأهداف حيث تنمو لدى المراهقين في هذه المرحلة بعض المهارات العقلية والمعرفية التي تساعدهم على التفكير نحو تحقيق الأهداف بصورة مقبولة وأكثر فاعلية.

ويمكن تفسير نتيجة هذا الفرض أيضا في ضوء أن الإرشاد المعرفي السلوكي مناسب لطبيعة الأمل ، وذلك لكونه يهتم بالنواحي المعرفية السلوكية دون إهمال النواحي الانفعالية ، ومن المفترض أن تغيير الأفكار يوجه الانفعالات بشكل مناسب ومن ثم تعديل السلوك ، وهذا يتناسب مع طبيعة الأمل المعرفية التي تؤثر في انفعالات الفرد ومن ثم تحقيق الأهداف المنشودة.

كما تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء مشاركة المجموعة التجريبية بفعالية في البرنامج واتباعهم التعليمات والإرشادات وأداء الواجبات التي يتضمنها البرنامج لما له أثر واضح في تنمية الأمل لدى الطلاب المتشبعين ، حيث ساعد البرنامج الطلاب على فهم ذواتهم واستغلال ما لديهم من إمكانيات في توجيه تفكيرهم نحو الأفكار الإيجابية والوصول إلى أفضل مستوى من التحكم الذاتي في التفكير قبل اتخاذ القرار ، وأيضا تحويل الأفكار السلبية لأفكار إيجابية ومساعدة الذات على ضبط الانفعالات . وتتفق نتيجة الفرض الأول مع نتائج دراسة راجيل (Rajeel , 2016) ودراسة عبد الستار (٢٠١٨) .

ثانيا : نتائج الفرض الثاني

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأمل لصالح القياس البعدي " للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون للترتب (Wilcoxon Signed Rank test -) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) التجريبية قبلي وبعدي على مقياس الأمل ، ويوضح ذلك جدول (٨) التالي :

جدول (٨)

قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الأمل

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
التفكير المفعم بالأمل	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٥	٠,٠١
	موجبة	١٠	٥٣,٠٠	٥,٣٠		
	متعادلة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
التفكير المتوجه نحو المسارات	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١
	موجبة	١٠	٥٣,٠٠	٥,٣٠		
	متعادلة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
المقياس ككل	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٢,٨٠٧	٠,٠١
	موجبة	١٠	٥٣,٠٠	٥,٣٠		
	متعادلة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

- عدم وجود أي حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل ١٠ حالات موجبة ، (صفر) حالات متعادلة في مهارة التفكير المفعم بالأمل وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي في مهارة

التفكير المفعم بالأمل ، وذلك لصالح القياس البعدى (حيث كان متوسط رتب الحالات الموجبة (٥,٣٠) ، بينما كان متوسط رتب الحالات السالبة = صفر ، حيث جاءت قيمة (ز) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) ، مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادى المستخدم في الدراسة الحالية في تنمية التفكير المفعم بالأمل لدى المجموعة التجريبية .

- عدم وجود حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (١٠) حالات موجبة و(صفر) حالات متعادلة في مهارة التفكير المتوجه نحو المسارات ، وهذا بدوره يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى في مهارات التفكير المتوجه نحو المسارات ، وذلك لصالح القياس البعدى (حيث كان متوسط رتب الحالات الموجبة (٥,٣٠) ، بينما كان متوسط رتب الحالات السالبة = صفر) حيث جاءت قيمة (ز) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١) مما يشير للتأثير الإيجابي للبرنامج الإرشادى المستخدم في الدراسة الحالية في تنمية التفكير المتوجه نحو المسارات لدى المجموعة التجريبية .

تفسير نتائج الفرض الثانى :

يشير نتائج الفرض الثانى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على مقياس الأمل لصالح القياس البعدى عند مستوى دلالة (٠,٠١) ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء فعالية برنامج إرشادى في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة المتشبهين (المجموعة التجريبية) .

ويتضح من نتائج الفرض الثانى أن الطلاب المتشبهين أظهروا تحسناً ملحوظاً بعد تطبيق البرنامج الإرشادى مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تظهر أي تحسن ملحوظ ، كما يتضح وجود فروق جوهرية في درجات تلاميذ المجموعة التجريبية في القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلى ، حيث ارتفع لديهم الأمل .

وتعزو الباحثة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الأمل ، وكذلك الفروق في القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية إلى التحاق الطلاب بالبرنامج الإرشادى لتنمية الأمل والتزامهم بالواجبات والتدريبات المطلوبة منهم .

وتتفق نتيجة الفرض الثانى مع نتائج دراسة منصور وآخرون (٢٠١٧) ، ودراسة سين وآخرون (Sen , et al ., 2017) ، ودراسة الشربيني (٢٠١٧) ، ودراسة إيما (Emma , et al ., 2019) ، ودراسة بوليت ديلاماك (Delemac , et al ., 2019) .

وتعزو الباحثة تنمية الأمل لدى الطلاب المتشبهين إلى مجموعة الخبرات التي تعرضوا لها خلال فترة التدريب على البرنامج الإرشادى خلال جلسات البرنامج المختلفة ، مما أدى إلى إكساب الطلاب مجموعة من المهارات الإيجابية القائمة على المشاركة والتفاعل الجيد ، وترتب على ذلك زيادة فى قدرتهم على مواجهة المشكلات ، ومن ثم قل شعورهم باليأس والقلق ، وزادت ثقتهم بأنفسهم ، وزادت قدرتهم على التعبير عن ذواتهم وأدى أيضا إلى انخفاض انسحابهم من المواقف والتفاعلات الاجتماعية المختلفة .

نتائج الفرض الثالث :

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على مقياس الأمل "

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون للرتب (Wilcoxon Signed Rank test -) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطى رتب درجات أزواج المجموعات

(مجموعتين مرتبطتين) التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمل، ويوضح جدول (٩) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمل .

جدول (٩)

قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمل

أبعاد المقياس	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
التفكير المفعم بالأمل	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٥١٦	غير دالة
	موجبة	٣	٤,٠٠	١,٣٣		
	متعادلة	٧	٠,٠٠	٠,٠٠		
التفكير المتوجه نحو المسارات	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٧٥٤	غير دالة
	موجبة	٢	٥	٢,٥		
	متعادلة	٨	٠,٠٠	٠,٠٠		
المقياس ككل	سالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	١,٣٤٣	غير دالة
	موجبة	٢	٥	٢,٥		
	متعادلة	٨	٠,٠٠	٠,٠٠		

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

- لا توجد حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٣) حالات موجبة ، (٧) حالات متعادلة في مهارة التفكير المفعم بالأمل ، ويشير ذلك على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مهارة التفكير المفعم بالأمل ، حيث جاءت قيمة $z = 1,516$ وهى قيمة غير دالة إحصائياً .
- لا توجد حالات سالبة بعد الترتيب في مقابل (٢) حالة موجبة ، (٨) حالات متعادلة في مهارة التفكير المتوجه نحو المسارات ، وهذا يشير إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في مهارة التفكير المتوجه نحو الذات حيث جاءت قيمة $z = 1,754$ وهى قيمة غير دالة إحصائياً .

تفسير نتائج الفرض الثالث :

تشير نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمل ، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء فعالية البرنامج الحالي ، حيث قامت الباحثة بتطبيق مقياس الأمل بعد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادى على الطلاب المتشبعين في المجموعة التجريبية (القياس البعدي) ، ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى على نفس المجموعة (القياس التتبعي) بعد شهر من تطبيق القياس البعدي ، وتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الأمل للطلاب المتشبعين ، وهذا يدل على استمرارية فعالية البرنامج في تنمية الأمل بعد شهر من تطبيق جلساته .

وتؤكد هذه النتيجة على فاعلية برنامج تنمية الأمل في استمرار الخبرة التي تلقاها أفراد المجموعة التجريبية في الجلسات ، ونقلها إلى المواقف التي يتعرضون لها ، كما أن الفنيات المستخدمة في البرنامج سهلت على أفراد المجموعة التجريبية التعامل مع الآخرين بطريقة أكثر فعالية ونظرة تعادل إلى الحياء .

كما أسهمت فنية الواجبات المنزلية على تدريب الطلاب على السلوكيات التي تساعدهم على تقبل الآخر ومواجهة المشكلات التي يواجهونها في علاقتهم بالآخرين ، كما ساعدت فنية لعب الأدوار على التفاعل مع الآخرين بشكل فعال ، وحسن تقبل الآخر ووضع أهداف سليمة ، فالبرنامج ساعد الطلاب على تطبيق ما تعلموه من ممارسة السلوك الإيجابي والأفكار التي تحمل الأمل ، فقد كانت حساب البرنامج تجربة عملية لأفراد المجموعة التجريبية ، فالمهارات التي اكتسبها الطلاب خلال مشاركتهم في البرنامج أدت إلى تنمية الأمل لديهم .

وتفسر الباحثة نتيجة الفرض الثالث إلى وجود جو من الألفة والثقة بين الباحثة والطلاب المشاركين في البرنامج ، حيث ساعدهم البرنامج على التفريغ الانفعالي للمشكلات التي يواجهونها في علاقتهم مع الآخرين وعدم قدرتهم على مواجهة المشكلات التي يواجهونها ، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة تيتوس (Titus , 2024) ودراسة (فؤاد الدواش وأبو حلاوة ، ٢٠١٩).

نتائج الفرض الرابع

ينص الفرض الرابع على أنه " يوجد تأثير دال إحصائيا للبرنامج المعرفي السلوكي في تنمية الأمل لدى المجموعة التجريبية "

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب حجم التأثير ، ويوضح جدول (١٠) حجم تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية الأمل لدى المجموعة التجريبية .

جدول (١٠)

حجم تأثير (η^2) البرنامج الإرشادي في تنمية الأمل لدى المجموعة التجريبية

حجم التأثير η^2	الأبعاد
٠,٦٧٢	التفكير المفعم بالأمل
٠,٧٨٦	التفكير المتوجه نحو المسارات
٠,٧٧٦	المقياس كاملا

يتضح من جدول (١٠) أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية الأمل لدى المجموعة التجريبية قد بلغ (٠,٦٧٢ ، ٠,٧٨٦) لمهارات التفكير المفعم بالأمل ، التفكير المتوجه نحو المسارات على التوالي ، وبلغ حجم الأثر الكلي (٠,٧٧٦) مما يشير إلى أن ٧٧,٦% من التباين في الأمل يرجع إلى تأثير البرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة الحالية ، وأن النسبة المبتقية ترجع إلى عوامل أخرى ، وهذا يدل على حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشاد في تنمية الأمل لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

مناقشة وتفسير نتائج الفرض الرابع :

تشير نتائج الفرض الرابع إلى أنه يوجد تأثير دال إحصائيا للبرنامج الإرشادي في تنمية الأمل للطلاب المتشبعين (المجموعة التجريبية) ، وتعزو الباحثة وجود تأثير دال للبرنامج الإرشادي في تنمية الأمل لدى طلاب الجامعة المتشبعين إلى أن البرنامج الإرشادي ساعد الطلاب على التفاعل وتقبل الآخر وبالتالي ارتفعت الثقة بالنفس ، وتقدير الذات ، ولاحظت الباحثة شعور الطلاب بالأمل والتفاؤل نحو الحياة ورغبتهم في إقامة علاقات فعالة مع الآخرين.

توصيات الدراسة :

- ١- ضرورة الاهتمام بقدرات طلاب الجامعة والعمل على تنميتها بشكل فعال من خلال وضع برامج إرشادية تدريبية تساعدهم على التخطيط للمستقبل .
- ٢- استخدام العلاج المعرفي السلوكي كإرشاد وقائي وتضمينه الخطط الإرشادية لدى الأخصائيين النفسيين لمواجهة المشكلات التي يواجهونها.
- ٣- عقد ندوات ودورات تدريبية مختلفة لتدريب طلاب الجامعة على الأساليب الإيجابية الفعالة في مواجهة علاقاتهم مع الآخرين.

المراجع

- ١- الزهراني، عبد الله (٢٠٢١) : الأمل ودوره في تعزيز الصحة النفسية لدى الشباب ، دراسة ميدانية ، مجلة الدراسات النفسية ، ج (١٠) ، ٤٥ – ٦٧ .
- ٢- النادر ، محمد سعيد وآخرون (٢٠٠٤) : دور الأمل في تحسين الصحة النفسية لدى الشباب ، مجلة علم النفس العصبي ، ١٨ (٢) ، ٨٨ – ١٠١ .
- ٣- حسين ، هند صبيح & عبد الحافظ ، ثناء عبد الودود (٢٠٠٤) : بناء وتطبيق مقياس الأمل لدى طلبة الجامعة ، مجلة الدراسات النفسية ، ١٢ (٣) ، ٤٥ – ٥٨ .
- ٤- العبيدي ، سارة (٢٠٢٠) : الأمل كمؤشر للصحة النفسية في ظل التحديات الاجتماعية ، دراسة تحليلية ، المجلة العربية للعلوم النفسية ، ٢٢ (٣) ، ١٢٠ – ١٣٥ .
- ٥- العبدلي ، فهد : التكيف النفسي والأمل : دراسة استكشافية في المجتمع العربي ، مجلة علم النفس الاجتماعي ، ٣٤ (١) ٧٨ – ٩٢ .
- ٦- الهاجري ، مريم (٢٠٢٢) : دور الأمل في تحسين الأداء الأكاديمي لدى الطلاب : دراسة ميدانية في الجامعات العربية ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ١٨ (٤) ، ٢٢٣ – ٢٤٠ .
- ٧- الشريف ، مصطفى (٢٠١٩) : الأمل وعلاقته بالتكيف النفسي لدى الطلاب الجامعيين ، دراسة مقارنة بين الذكور والإناث ، المجلة التربوية ، ٤٥ (١) ، ٩٠ – ١٠٨ .
- ٨- مليكة ، لويس كامل (١٩٩٠) : العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، دار القلم .
- ٩- منصور أحمد على (٢٠٠٤) : دور الأمل في تعزيز استراتيجيات التكيف والتعامل مع الضغوط النفسية ، مجلة علم النفس الاجتماعي ، ١٥ (٣) ، ٤٥ – ٥٩ .
- 10- Adelabu . D.H (2008) : Future time perspective , hope and ethnicidentity among African American adolescents , Urban Education , 43 (3) , 347 – 360 .
- 11- Averill , J . R . , Catlin , G. & Chon . K.K (1990) : Rules of hope . New York : Springer – Veriag .
- 12- Bandelow, B., et al.(2015). Pharmacological treatment of anxiety disorders. Journal of Clinical Psychiatry,76(5), e616-e623.
- 13- Beck , A . t (2011) : Cohnitive therapy : Basic and Veyond . Guilford press .
- 14- Beck , A . T . & Haigh , E . A .P (2014) : Advances in cognitive theory and the rapy : The generic cognitive model , Annual Review if clinical psychology , 10 , 1 – 24 .
- 15- Beeg , C . J . , Snyder . C . R . , & Hamilton . N (2008) : The effectiveness of a hope intervention in coping with old pressor pain . Journal of health psychology , 13 (6) ,804 – 809 .
- 16- Bengu , Y . , Vahap , Q . , Oz.Kayar , N., Kotan , Z., yuskel , R., Bayram , S., (2019) : The association between hope , onxiety , depression , coping strategies and perceived social support in patients with chronic kidney disease . Journal of psychology & Neurological science , 32 (1) , 43 – 51 .

-
- 17- Bowlby , J (1969) : Attachment and loss : Volunel " Attachment .
New York : Basic Books .
 - 18- Cacioppo , J . T . , & Patrick , W (2008) : Loneliness : Human nature
and the need for social connection . w.w.norton&gm[any .
 - 19- Coduto , K . D . , & Smith , B (2021) : Digital dissolution :
Understanding the role of technology in ghosting behaviors .
Computers in Human Begavior , 122 , Article 106851 .
 - 20- Coduto, K. D., & Smith, B. (2021). Digital dissolution: Understanding
the role of technology in ghosting behaviors.Computers in Human
Behavior, 122, Article 106851.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106851>
 - 21- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American
Psychologist*,59(8),676-684.
 - 22- Collin , T . , & Gillath , O (2020) : The aftermath of ghosting
psychological effects and coping strategies . cyberpsychology :
Journal of psychological Research oncyberspace , 14 (4) , Artiicle 2.
 - 23- Dilamc , B . & Kocaman , A (2019) : Invesigation of the
relationships between Hope and psychological well – being in a group
of adults . Journal of social studies Education Research , 6(1) , 6 – 29 .
 - 24- Eldman , D . B., & Kubota , M (2015) : Hope , self – efficacy
optimism and academic achievement : Distinguihing constructs and
levels of specificity in predicting college grade – point overage .
learning and individual Differences , 37 , 210-216.
 - 25- Engle , gigi (2020) : What is ghosting ? Inside the commen dating
problem – and what you can do about it . Retrieved december 16 ,
2020 from <http://www.menshealth.com/whatisghosting?>
 - 26- Engle , J (2019) : Have you ever been ghosted ? the New York times
[.http://www.nytimes.com/2019/01/25/learningHave-youever-been-ghosted.html](http://www.nytimes.com/2019/01/25/learningHave-youever-been-ghosted.html).
 - 27- Erikson , E . H (1963) : Childhood and society (2nd.ed) . New York
: Norton .
 - 28- Folkman , S & Moskowitz , J . T (2000) : Stress , Coping and health
: A snapshot of the literature . Hand book of Health Psychology.
 - 29- Freedman , G., Powell , D. N . , Le . , B., & William , K . D (2019) :
Ghosting and desting : Implicit theories of relationships predict beliefs
about ghosting , Journal of social and personal Relationship , 36 (3) ,
905 – 924 .
-

-
- 30- Hakanen, J.J., et al. (2006). The relationship between burnout and engagement: The role of work motivation. *Journal of Applied Psychology*, 91(1), 107-119.
- 31- Hansen – Bundy , B., (2016) : Ghosting : Agentelman guide to a questionable practice . GQ . Retrived Augusting , 2020 from : <http://www.gq.com/story/ghosting-guide> .
- 32- Hardwick , C (2020) : Is it ever okay to ghost someone gtnes it makes sense to ice him out , retrieved JUL . 29 , 2020 from <http://www.bdde.com.isiteverokay-to-ghost-smeone> .
- 33- Karahanna , E. Xu , S.X ., & Zhang , N (2021) : Ghosting interpersonal relationships : A psychological perspective on a voiding conflict . *Journal of social psychology* , 161 (4) , 521 – 528 .
- 34- Kossler , R . B ., Kohut , T ., & Campbell , L (2019) : When your boo become a ghost : The association between breakup strategy and break up role in experinces of relationships dissolution Collabra : psychology , 5(1) , 29 .
- 35- Labrecque, L. M., & Whisman, M. A. (2020). Ghosting in emerging adults' romantic relationships: Predictors and associations with attachment and breakup distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(2), 335-352, <https://doi.org/10.1177/0265407519872745>
- 36- Lefebvre , L . E & Allen , M (2019) : Disappearing acts : Exploring the phenomenon of ghosting in modern dating . *Journal of social and personal Relationships* , 36 (12) , 3583 – 3603 .
- 37- Lew , B ., Huen , J., Yu , P ., L , Wang . D ., Ping , F ., (2019) : Associations between depression anxiety , stress hopelessness , Subjective well – being coping styles and suicide in Chinese university students , 14(7) , 1 – 10 .
- 38- McQuillan , S (2020) : Ghosting : What it is , Why it Hurts and what you can do about it retrived august 18 , 2020 from : <http://www.psycom.net/what:is-ghosting> .
- 39- Michael , S . R . & Snyder , C . R (2004) : Hope and psychological adjustment : The role of cognitive Appraisal . *Journal of Applied psychology* , 89 (3) , 421 – 431 .
- 40- Moss, M. (2014). The effects of stress on sleep and health. *Sleep Medicine Clinics*, 9(1), 1-8.
- 41- Navarro , R., Larranaga , E ., Yubero , S. & Villo , B (2020) : Psychological correlates of ghosting and breadcrumbing exoerience :
-

-
- A preliminary study among adults . International journal of environmental research and public health , 17 (3) , 1116 – 1134 .
- 42- Parker, P. D., et al. (2012). Academic achievement in middle school: The role of social support and school engagement. *Journal of Educational Psychology*, 104(3), 681-697.
- 43- Pleeging . E , Burger , M ., & Van Exel , J (2021) : The relations between hope and subjective well – being : A literature overview and empirical analysis . *Applied research in Quality of life* , 16 (4) , 1019 – 1041 .
- 44- Safronov , V (2015) : Exes explain ghosting , the ultimate silent treatment. *The New York times* , Retrived from <http://www.nytimes.com/2015/26/explain-ghosting-the-ultimate-silent-treatment.html> .
- 45- Stotland , E (1969) : The psychology of hope in C.D. Mc clelland (Ed) , *Human motives* (pp.447 – 463) , New York : Holt , Rinehart & Winston .
- 46- Tolin , D . F (2008) : Anxiety disorders : A review of the evidence for psycho therapeutic and pharmacologic treatments . *The journal of clinical psychiatry* , 69 (5) , 844 – 854 .
- 47- Vagas , M . & Misko , D (2018) : Understanding of ghosting in re-education of human resources in an organization , *AD Alta : Journal of interdisciplinary Research* , 8(2) , 465- 470.