

أثر الإرشاد الواقعي في تنمية الامل لدى طلبة الجامعة في ظل الازمات (برنامج مقترح)

المدرس الدكتورة هناء صادق كريم

كلية التربية للعلوم الانسانية - جامعة البصرة (إرشاد نفسي وتوجيه تربوي)

المستخلص:

تأتي أهمية دراسة الأمل (Hope) بوصفه مفهوم يرتبط بالتفاؤل وحل المشكلات لدى الأشخاص وما له من تأثير في حياتهم ومستقبلهم وتتأكد الأهمية التطبيقية للبحث من خلال بناء برنامج إرشادي يعتمد الإرشاد الواقعي، الذي يعد من الأساليب الإرشادية المهمة التي تهتم بالجانب العقلي والتعليمي. واستهدف البحث تعرف تأثير الإرشاد الواقعي في تنمية الامل لدى افراد عينة البحث في ظل الازمات وجاءت نتائج البحث متطابقة مع الاهداف واوصت الباحثة بتوصيات للجهات المعنية وقدمت بعض المقترحات للباحثين .

الكلمات المفتاحية : الإرشاد الواقعي ، الأمل

**The effect of realistic counseling in developing hope
among university students
(Proposed program)**

Teacher Dr. Hanaa Sadek Karim

College of Education for Human Sciences-Basra University

(psychological guidance and educational guidance)

Abstract:

The importance of the study of Hope comes as a concept related to optimism and problem-solving for people and its impact on their lives and their future. The practical importance of research is confirmed by building a mentoring program that adopts realistic guidance, which is one of the important instructional methods that focus on the mental and educational aspect. The research aims to know the effect of realistic counseling on developing hope among the members of the research sample in light of crises. The results of the research were consistent with its specific objectives. The researcher recommended recommendations to the concerned authorities and made some proposals to researchers.

Keywords : realistic counseling, hope

التعريف بالبحث

اولاً: أهمية البحث والحاجة اليه :

يواجه كثير من الأشخاص تحديات متعددة في ظل التقلبات السياسية والفوضى التي عمت بعض المجتمعات وانتشار الاوبئة والبطالة، تجعلهم يشعرون بالقلق والخوف من المستقبل، ما يرفع من وتيرة التشاؤم واليأس لديهم ويفقدهم الامل بحياة افضل.

وفي ظل الأزمات والاضرابات وقلق الموت الذي يشغل بال الإنسان، فإنه من المهم الإشارة إلى أهمية أن يعيش الإنسان على الأمل، وذلك لما للأمل من مغزى كبير وأهمية في مجالات كثيرة، وقد بدأ تقديم المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية النفسية في خمسينات القرن الماضي، وقد ألقى تيار مبكر من البحوث الضوء على دور الأمل في تحقيق التكيف النفسي ، (عبد الخالق، 2004 :184).

فضلا عن الأمل في الرغبة في التعلم والشعور بالسعادة، كما تأكد أن الأمل يقوم بدور المعدل لتأثير الضغوط على الصحة النفسية والجسمية، وللأمل مزايا وفوائد لمن يواجهون المشكلات المرتبطة بالمرض، ويعيشون الأزمات، ويخافون المجهول، حيث أن الأمل عامل مهم في تقييم الأحداث السيئة تقيماً إيجابياً ، (عسليّة وحمدونة ،2015:732).

وتزداد حاجة الفرد للأمل كلما زادت معاناته في الحياة وساءت ظروفه المعيشية ، فعندما تسير حياة الفرد على ما يرام فان ما يرغب به او يأمل به يكون قليلا ، وبالتالي لا يحتاج الى الامل . فالأمل استجابة الفرد حينما يشعر بان وضعه مأساوي وان الفرد يكون لديه امل يعني ان الحياة التي يحياها تستحق ان يعيشها على الرغم مما يعاينه من اوضاع صعبة وخبرات سلبية وعن طريق الامل يستطيع الفرد مواجهة الصعوبات والتهديدات التي تواجهه، (Allen.2005:282).

ويعد الامل (Hope) من المفاهيم المهمة في علم النفس وقد بدأ تقديم المفاهيم المرتبطة بالأمل في الدراسات النفسية والطبية في خمسينات القرن العشرين ، وقد القت

البحوث والدراسات الضوء على دور الامل في التكيف الانساني فضلا عن اهمية الامل في البدء بالتغير نتيجة العلاج ، والرغبة بالتعلم والشعور بالسعادة)، (عبد الخالق ، 200: 184).

ويرى (Gilbertm1992)، ان من نظريات علم النفس المهمة تلك النظريات التي اهتمت بمفهوم الامل ومنها نظرية فقدان الامل ، التي تعد من نظريات الصحة النفسية لقدرتها على التنبؤ بالعلاقة بين التحكم والتغيير النفسي وتأثيرها على العديد من مجالات الصحة النفسية وكذلك تأثيرات فقدان الامل على السلوك الاستكشافي (Gilbertm1992:p.178).

وينظر الى الامل على إنه (سمة، Trait) في الشخصية وليس (حالة، State)، الله عند مختلف الأفراد درجات (فروق فردية)، وعلى الرغم من أن هذه السمة تتوجه عادة الى المستقبل ، فأنها تؤثر في سلوك الإنسان في الحاضر، كما يفترض أن سمة الأمل ترتبط بالجوانب الإيجابية في سلوك الإنسان ومختلف جوانب شخصيته ، كما انها يمكن أن تؤثر تأثيراً طيباً في الصحة النفسية والجسمة للفرد، (الانصاري ،1998: 292).

فقد أوضحت دراسة (Herth, K.A. 1990) يعزز الأمل من خلال أيمان الفرد بإمكانياته وقدراته وسعيه لتحقيق الهدف ومواجهة الصعوبات ومنها الاضطرابات النفسية التي يشعر بها، (Herth, K.A. 1990 p.110).

ويمثل الأمل عاملاً مهماً من عوامل الصحة النفسية التي يحتاجها الفرد كي يتمتع بشخصية ناضجة متزنة منتجة قادرة على التكيف النفسي ، اذ يرتبط الأمل بسعادة الإنسان ويسعى الى تحقيق التوافق النفسي. وقد أعطى علماء علم النفس من الأهمية الكبرى لموضوع الأمل بوصفه يسهم في بقاء الإنسان متحرراً من المخاطر، Scheir & (Carver ,1985:47)

وتأتي أهمية الأمل بوصفه يرتبط بالتفاؤل وحل المشكلات فأن ذوي الأمل المرتفع لديهم القابلية على حل مشكلاتهم بعدة طرق وأنهم أكثر ايجابية وواقعية في تحقيق

طموحاتهم، أما ذوي الأمل المنخفض ليس لديهم ثقة بأنفسهم في حل المشكلة وذلك بسبب الخوف والانكماش حول ذاتهم وأنهم غير متوافقين نفسياً مع أحداث الحياة الواقعية، (Wiklund, C.A, 1998, p.12)

وقد تحديد فقدان الامل بوصفه واحدا من الخصائص الاساسية للاكتئاب وفقدان الامل للفرد يعرف بانه نظام من التوقعات السلبية المتعلقة بالفرد نغسه وبحياته المستقبلية،(Beck, & et al, 1974, p. 861).

على الرغم من الانسان يميل نحو الامل والتفاؤل ، لكن ما مرّ على العراق من قبل سنة (2003) وبعدها من احداث وظروف قاسية وتقلبات سياسية واجتماعية واقتصادية صعبة كان اشدها الحروب والحصار والحرب على الارهاب وما رافقها من تداعيات اقساها فقدان للاحبة والاموال والاعمال ، زادت من مأساة الانسان العراقي عمقت مشاعر الياس لديه وضيق مساحة الامل لديه وكان للشباب عامة وطلبة الجامعة خاصة الحصة الكبرى من هذه المشاعر السلبية . اذ عمقت الضائقة المالية التي يمر به البلد من مأساة الشباب بعد ان زادت اعداد العاطلين عن العمل ووسعة مساحة البطالة وعدم تعيين الخريجين ، ما أدى الى فقدان الامل على الرغم من امتلاك هؤلاء الطلبة للكفاءة العقلية والمعرفية ، مما ينعكس سلبا على طموحهم واستعدادهم للأمل في العيش حياة افضل .

ومن المعايير التي يقاس بها رقي المجتمع وتطوره ، الاهتمام بالطلبة والشباب وتوفير العمل . فالعمل يؤدي دورا مهما واساسيا في حياتهم، اذ يعد وسيلة لإشباع حاجاتهم المادية من مأكّل وملبس ومسكن .. وحاجاتهم النفسية كالإحساس بالهوية وتقدير الذات والشعور بالطمأنينة والاستقرار. كما يتجسد الاهتمام في التخطيط العلمي لوضع المعالجات الصحيحة للمشكلات والصعوبات التي تعترض حياة الشباب عامة والطلبة خاصة واستعمال مختلف الطرق والأساليب الإرشادية بوصف ان هناك اعتقاد نظري مفاده ان جانبا ذاتيا من المشكلات التي يعانها الشخص ينبع من داخله بشكل كبير، لذا فإن الطريقة المثلى لتنمية السمة الايجابية هي جعل الذات تمر بخبرة تعليمية أو انفعالية تجعل

الفرد يزد من مهاراته أو يغير من استجاباته أو يقلل من مخاوفه أو يعدل من مدركاته،
(خضير ، 2020: 241).

وصار الاهتمام بالعملية الإرشادية من خلال جعلها عنصراً من عناصر العمل ،
سواء أكانت هذا اللقاءات التوجيهية أو البرامج الإرشادية الإنمائية أو الوقائية أو العلاجية
فإنها تسعى لمعالجة مشكلات الفرد وفقاً لأساليب علمية وتقنية تعمل على تنمية ميوله
واتجاهاته وتوافقه مع بيئته . وأصبحت العملية الإرشادية علماً له مناهجه وأساسه وخططه
وتعددت مناهجه وأساليبه تبعاً لتعدد النظريات الإرشادية وأساليبها (سفيان ، 2002 ،
ص110).

وللإرشاد النفسي دورا مهما في رعاية الافراد وحمايتهم من المشكلات والضغط
النفسية وتنمية قدراتهم الايجابية لتسهيل عيشهم في الحياة . ومن بين هذه انواع
التدخلات الارشادية، الإرشاد الواقعي . اذ وتُعد نظرية الارشاد الواقعي أحد الاتجاهات
المهمة في الإرشاد النفسي، وتُسهّم في خفض مستوى المشكلات الانفعالية و تنمية التوافق
النفسي ، وهي بذلك تعتمد على الإدراك والتفكير، وعليه فإن نظرية الارشاد الواقعي تهدف
إلى تعديل السلوك غير المتوافق لدى الاشخاص وتعليمهم طريقة أفضل للحياة ، بما في
ذلك مساعدتهم في تعلم مهارات أدائية ومعرفية ، بما يساعدهم في تطوير نسق أو طريقة
للحياة يكونون بموجبها ناجحين في سلوكهم الهادف إلى إشباع حاجاتهم ، وتتجلى
المفاهيم الأساسية في العلاج -الواقعي من خلال المسؤولية (Responsibility) والواقع
(Reality) والصواب (Right) ، (Loyed,2005:3).

وبعد العلاج بالواقع من الأساليب العلاجية التي انتشرت بصورة سريعة بين
المعالجين النفسيين في منتصف الستينات واستخدم في المؤسسات والمدارس ، وأحد
الاتجاهات الجديدة في العلاج النفسي، يعتمد على الإدراك والتفكير، ويربط بين
الاضطرابات العقلية والسلوك المسؤول، وقد طور العلاج بالواقع من قبل (William
Glasser) بناءً على نظرية الاختيار، ويتضمن عملية تعميم أكثر مما يتضمن عملية

علاج، ويميل إلى أن يكون طريقة وقائية، فهومن الاتجاهات العقلانية في العلاج النفسي، (السنباري ، 2007: 120).

وتتجلى الأهمية النظرية لهذا البحث من أهمية دراسة متغير الامل (Hope) بوصفه يمثل محور حركة الانسان لما له من تأثير في بقاء الانسان متعلقا بالحياة وعاملا بها من اجل اسعاد نفسه والآخرين . كما تتأكد الأهمية التطبيقية من خلال اقتراح برنامج إرشادي يستند الى الإرشاد الواقعي، الذي يعد من الأساليب الإرشادية المهمة في الارشاد النفسي . ويوصف الباحثة تدريسية تعمل في الجامعة كانت بتماس مع مشكلات الطلبة ومنها احساس كثير منهم بفقدان الامل بالمستقبل وتعد هذه المشكلة من المشكلات نتيجة انحسار وضيق فرص العمل بعد تخرجهم من الجامعة. وهذا الامر جعل الباحثة نوجه اهتمامها للتصدي لآثار هذه المشكلة بالدارسة والبحث العلمي سعيا منهم لأعداد برنامج إرشادي لتنمية الامل لدى طلبة الجامعة في ظل الازمات.

ثانيا: هدفا البحث:

يهدف هذا البحث التعرف الى :

1. الامل لدى افراد عينة البحث
2. اقتراح برنامج يستند الى الارشاد الواقعي في تنمية الامل لدى طلبة الجامعة في ظل الازمات

ثالثا: حدود البحث:

يتحدد هذا البحث في طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة للدراسة الصباحية ، من كلا الجنسين (ذكور ، اناث) وللعام الدراسي (2020 - 2021).

رابعا : تحديد المصطلحات :

1. الارشاد الواقعي: عرفه كل من :

- وليم جلاسر (William Glasser, 1965):

انه طريقة من طرائق الارشاد الحديثة التي تقترض ان الناس طبيعيون ولديهم تطور نفسي سليم الى الحد الذي يمكنهم من التعامل مع العالم الحقيقي ، (جلاسر ، 1969 ، 12).

- (علي، 2011):

عملية إرشادية تعليمية تمكّن الفرد من اكتشاف حاجاته غير المشبعة ، وتحديد ما ينتج عن ذلك من مشكلات على المستويين الشخصي والاجتماعي ، ثم مساعدته لتكوين مجموعة من الصور الذهنية الإيجابية لما يريده بطرق مشروعة ، وتقويم سلوكه لتحقيق تلك الصور وفق قدراته وحسب إمكانات البيئة حوله ، ومساندته ليضع خططا قابلة للتنفيذ ، تتيح له مجموعة من البدائل التي يمكن أن يأخذ منها ما هو أنسب لتحقيق تلك الصور الذهنية ، (علي، 2011: 25).

- محمد، (2018):

ارشاد قائم على الحوار العقلاني بين المعالج والعميل، يقوم المعالج من خلاله بتوجيه الأسئلة للعميل المتعمقة بحياته الحالية وميوله وسلوكه، حتى يكون العميل واعياً لسلوكه وقادراً على تقييم سلوكه ومن ثم وضع خطة لتطوير سلوكيات أكثر مسئولية، (محمد، 2018: 216)

2. الامل: عرفه كل من :

- (Snyder, et al. 1996): وجهة معرفية Cognitive set وحالة دافعية

تتضمن ايمان الفرد بقدرته وامتلاكه القدرة اللازمة للتخطيط والعمل المستمر لتحقيق اهدافه ، (Snyder, et al., 1996: 321).

- سنايدر وآخرون (Snyder, et al.): حالة ايجابية لحفز الهمم والتي تقوم على

التبادل المستمد من الاحساس بالنجاح ويشمل مكونين ، هما: مكون المقدرة، وهي

الطاقة الموجهة للهدف والسبيل ، هي الطرق التي يتم من خلال توجيه تلك الطاقة للوصول للهدف، (Heaven., & Clarrochi., 2008: 708).

الازمة عرفها كل من :

- كامل، (2001): صدمة شديدة لها جميع خصائص المشكلة ولكن ترتفع عنها درجة وشدة الصدمة والخلل الوظيفي الذي يصيب الفرد الى مستوى ما يعرف بالازمة ، يصيب النظام (فرد ، مجتمع ، مؤسسة) بالعجز والقصور الذاتي ، (كامل ، 2001 : 43).
- ناثان (2012) Nathan, M. : مصطلح يستعمل للإشارة الى موقف غير متوقع ، ويمثل خطورة او تحدي ويزداد تأثيرها السلبي عندما يساء ادارتها والتعامل معها ، فأنها تفجر سلسلة من ردود افعال الاخرين ويترتب عليها ازمات اخرى ، (Nathan, 2012,115).

الإطار النظري

اولا : نظرية الارشاد بالواقع :

ينظر جلاس (Glasser) الى السلوك البشري بوصفه سلوكا هادفا وينبع من داخل الفرد لا من قوى خارجية على الرغم من ان تأثير القوى الخارجية على قراراتنا كبير ولكنه ليس ناتجا من قبل هذه العوامل بل ان سلوكنا مدفوع بدوافع داخلية . وكل سلوكنا هو محاولة افضل للحصول على ما نريد وذلك لاكتساب سيطرة فاعلة على حياتنا . ثم ان سلوكنا موجه في الاساس لإشباع حاجاتنا . ويعتقد جلاس ان هناك حاجة نفسية واحدة يمتلكها كل الناس من كل الثقافات ومن المهد الى اللحد وهي الحاجة الى الهوية (من أنا) بمعنى اخر ان نشعر اننا بطريقة او باخرى متميزون منفصلون عن الكائنات الحية الاخرى ولتحقق هذه الهوية حدد جلاس اربع حاجات نفسية يساعدنا تحقيقها على تحقق

الهوية وحددها عام (1985 - 1989) بالانتماء ، القوة ، الحرية ، المرح ، والحاجة الى البقاء،(الخوaja، 2009: 307).

ويعتقد جلاسر ان كل شخص قادر على توجيه حياته ، بوسع الانسان ان يتخذ القرارات المهمة في حياته وان يكون مسؤولا عنها ، وبالتالي فان ما يفعله الناس او يقومون به من تصرفات تحدد سماتهم الشخصية ، وان بالإمكان تغيير حياة الفرد من خلال تغيير سلوكه،(عبد الله، 2012: 226).

1- المفاهيم الاساسية للنظرية:

أ- المسؤولية (Responsibility): هي جوهر الارشاد بالواقع فقد قال عنها (جلاسر): بأنها قدرة الفرد على تحقق حاجاته واهدافه بطريقة لا تحرم الآخرين من قدرتهم على تحقق أهدافهم وحاجاتهم، والشخص المسؤول هو الشخص المستقل فرديا ولديه الدعم النفسي الداخلي كافي لتحديد ماذا يريد من الحياة ويشبع حاجاته بطرق مسؤولة تلبي حاجاته وأهدافه، (العزة وعبد الهادي، 2015: 171).

ب- التحكم الذاتي او الاستقلالية (Autonomy): وتعني ان يصبح الفرد قادرا على ايجاد دعم نفسي من خلال التخلي عن الدعم البيئي وهذا يؤدي الى تحمل الفرد مسؤوليته وماذا يريد ويطور خططا مسؤولة تلبي حاجاته واهدافه .

ت- الالتزام (Commitment): يلتزم المرشد بتنفيذ الخطة المتفق عليها للعمل بعد ان يكون المسترشد قد اعطى حكما على سلوكه وخطط لتغييره .

ث- الهوية (Identity): تنتج من الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه كإنسان بالنسبة للآخرين وتتضمن الحاجة للشعور بالاستقلال والتميز ، وقد عرفها على انها الحاجة النفسية الاساسية المتفردة التي يمتلكها كل فرد ليسهل اندماجه مع الآخرين وقد ميز جلاسر بين نوعين من الهوية ، هما (الهوية الناجحة Identity Success) و (الهوية الفاشلة Identity Failure).

ج- الاندماج (Involvement): يقترب من مفهوم التعاطف (Empathy) لكنه يختلف عنه في انه يتضمن الاتصال مع الآخرين وليس مجرد عاطفة . وهذا الاندماج من وجهة نظر جلاسر يعد مهارة يجب ان تتوفر لدى المرشد ويعدده اساس نجاح العلاقات وتعد الحاجة للانندماج حاجة ملحة لطلب الارشاد . وهناك مفاهيم اخرى لا يسع المقام شرحها وهي : (الواقع ، الحب ، الصبح ، القيمة الذاتية ، الحاجات الاساسية ، التي تنقسم الى : الحاجة الى الانتماء والحاجة الى القوة والحاجة الى المتعة والحاجة الى الحرية الاختيار ، اشباع الحاجات ، السلوك الحاضر ، التعلم ، القوة النمائية، احترام الذات، الصواب، فردية الفرد ، الواقع ، البدائل) ، (الخواجا ، 2009: 308 - 213).

2- اسباب اضطرابات السلوك:

ويرى جلاسر (Glasser) ان الواقع يشمل الشخص والظروف التي تحيط به بعلاقة تفاعلية ، وان الذين يشعرون بمشكلات نفسية واجتماعية فانهم يعجزون عن اشباع حاجاتهم بطريقة واقعية وعليه فانهم يسلكون سلوكا غير واقعي وغير مسؤول في محاولاتهم لإشباع حاجاتهم ، (الرشيدي ، 2000 : 502).

وحدد(جلاسر) اسباب هذا الاضطراب بما يأتي :

- أ- نقص اشباع حاجات الفرد او فشله في اشباعها.
- ب- ارتفاع المعايير الأخلاقية للفرد بدرجة غير واقعية.
- ح- فشل الفرد في القيام بدوره الاجتماعي الموكل اليه.
- خ- اللامبالاة (ضعف او انعدام المسؤولية لدى الفرد).
- د- انكار الواقع ، او فقدان الاتصال به.

3- أهداف العملية الإرشادية أو العلاجية :

- أ- الهدف الرئيس هو تخفيض أو إزالة السلوكيات غير المسؤول واستبدالها بسلوكيات مسؤولة أو هادفة.
- ب- تزويد المسترشد في مهاراته تمكنه من التعايش والاندماج مع الآخرين ومواجهة الواقع الذي يعيشه.
- ت- خلق أشخاص لديهم القدرة على السيطرة على ظروفهم، ويمتلكون مهارات عملية تساعد على اتخاذ القرارات وحل المشكلة.
- ث - مساعدة الأشخاص على تقييم أهدافهم، وهل ما يريدونه واقعا أيضا في تقييم سلوكياته وقراراته.
- ج- استبدال السلوكيات غير المقبولة اجتماعيا بسلوكيات مقبولة اجتماعيا لدى المجتمع المحيط به.

4- الاستراتيجيات العلاجية المستعملة في الارشاد الواقعي :

هناك استراتيجيات خاصة بالعلاج الواقعي ، هي :

أ- التساؤل Questions :

يسأل المرشد اسئلة كثيرة مهمة ليستكشف السلوك الكلي ، ويقيم ما يفعله الناس ويعمل خططا محددة والاسئلة مفيدة في العلاج الواقعي لأسباب وهي لتدخل في العالم الداخلي للمسترشد لتجمع معلومات ، لتعطي معلومات ، لتساعد المسترشد ان تكون لديه سيطرة اكثر فعالية، (ابو اسعد وعرييات ، 2015: 311).

ب- اعداد الخطة الفعالة Effective planning :

عند اعداد الخطة الارشادية يجب ان تكون بسيطة وسهلة الفهم ومنظمة بشكل يتضمن التغذية الراجعة والتعزيز ، واقعية يمكن تطبيقها لتلبي حاجة المسترشدين من الارشاد، (Bruno, 1977: 207).

ح- الدعابة والمرح (humor):

وهو أسلوب غير مباشر يمكن إيصاله شفويًا أو غير شفوي عن طريق إعطاء أمثلة عن تصرفات بعض الأفراد ليساعد على التكيف الاجتماعي وتقليل المسافة الاجتماعية بين أفراد المجموعة لتكون الجلسات الإرشادية أكثر مرونة، (Pasquali, 1985: 244)

وقد وجد أن النكات هي أفضل وسيلة مناسبة لأشكال المرح في المعالجة النفسية عن طريق صياغتها بطريقة فنية مقبولة . (Chapman, 1976: 336)

خ- المواجهة أو المواجهة (Confrontation):

تكون المواجهة حتمية لأن المرشد لا يوافق على الأعذار ولا يستسلم بسهولة في عمله . وفي المواجهة فإن المرشد ما زال إيجابيًا في التعامل مع أعذار المسترشد ، ولا يوافق على تلك الأعذار ، المرشد لا ينتقد أو يجادل لكنه يستمر بالعمل باستكشاف السلوك الكلي وعمل خطط مؤثرة والمواجهة يمكن أن تحدث في أي مظهر من العلاج الواقعي.

د- تقنيات التناقض (Paradoxical techniques):

إعطاء تعليمات متعارضة للمسترشدين ، وتكون تقنيات التناقض غير متوقعة وصعبة للاستعمال ولابد من التدريب والالفة قبل استعمالها والارتباط والأمان هي مفاهيم مفتاحية في استعمال التدخلات التناقضية ، وهذه التدخلات يجب أن لا تستعمل مع الأفراد مثل الانتحاريين، (أبو اسعد وعريبات ، 2015: 313).

5- الأمل :

أ- مفهومه : لكل فرد مطامح وآمال في حياته، قد تساعده الظروف فيحقق بعضها منها أو جميعها وكذلك قد يعيش بعض الأفراد حياة قاسية ويعيش آخرون

حياة أقل قسوة أو حياة مترفة ومع إن لكل حالة أسبابها فنلاحظ إن كثير من الأفراد يعانون من فقدان الآمل والقلق باستمرار.

وقد أشار لازوروس (Lazarus, 1999) إلى إننا بحاجة إلى الآمل في حياتنا لأنه من دون الآمل سنكون محبطين وبائسين ويصبح سلوكنا غير ذي معنى . وإن امتلاك الأشخاص للآمل يعد لهم مصدرا حيويا للكفاح ووسيلة ناجحة للتوافق مع ما حصل في بيئة الفرد، (Lazarus, 1999, p.3)

ويختلف استعمال مفهوم الامل من الناحية النفسية عن الاستعمال الشائع للمصطلح ، اذ يرى كثير من الناس على انه عبارة عن "ظاهرة الانفعالي العاطفي" وعندما يكون لديهم الخبرة فانه يستنفذ جميع الوسائل العملية لتحقيق الغاية المرجوة، ويتجلى ذلك في عبارة : (نامل في الافضل او على الاقل لازال لدينا امل)، التي غالبا ما تلفظ وخاصة عندما يكون المرء عاجزا عن تحقيق الاهداف المهمة من خلال الجهود الذاتية الي يؤديها، (Peterson & Byron, 2008, p.785).

اذ يشير مفهوم الامل الى حالة من الدافعية الايجابية التي تؤدي إلى نشاط داخلي و تدعم الإحساس بالنجاح وقد أسس هذا التعريف على مفهومين هما الطاقة (Agency) و تعني مستوى الطاقة والقوة الموجهة للهدف والمسارات (Pathway) وتعني القدرة على التخطيط لبلوغ الهدف، (الامام ورويم ، 2018: 169).

ب- نظرية سنايدر في الآمل: اقترح سنايدر عام (1991) أنموذجا معرفيا للآمل والذي يركز على بلوغ الهدف خلافا لنظريات سابقة. ومع ذلك فان انموذج (سنايدر) لم يركز فقط على ما هو مأمول ولكن يركز على التحفيز والتخطيط

والتي هي ضرورية لتحقيق الاهداف على وجه التحديد،(القاسم ، 2011: 72).

تركز نظرية الأمل لدى سنايدر على مفهومي الطاقة والمسارات ، اذ تشير الطاقة إلى القوة ومستوى الدافعية في التوجه نحو الأهداف .أما المسارات فتعني التخطيط للطرق المؤدية إلى الهدف .وهذان المفهومان هما اللذان يشكلان النظرية الأساسية للأمل .وتبعا لهذه النظرية فإن الأمل يوصف على أنه القدرة الدافعة للوصول إلى النتائج الإيجابية أو الأهداف .وقد اعتمدت هذه النظرية على التقارير الذاتية حول أساليب التفكير للأهداف الشخصية والأساليب التي يتبعها الشخص لبلوغ هذه الأهداف .لذا فإن الأمل يعتبر أسلوب ووجهة لتخطيط الأهداف .والأشخاص مرتفعو الأمل دائمو التفكير في أهدافهم المستقبلية، ودائمو السعي نحو بلوغ هذه الأهداف،(معمرية ، 2011: 186).

ويرى سنايدر ان عدم مقدرة الاشخاص على تحقيق اهدافهم يعود الى انخفاض مستويات الامل لديهم ، فهم يعانون من صعوبات في واحد او اكثر من مكونات الامل ، مثل وضع الاهداف والتفكير المتعلق بإيجاد الطرق والمسالك العملية للوصول الى الاهداف والقدرة على الفعل، ولذا فان نظرية الامل تهدف الى مساعدة الاشخاص على صياغة اهدافهم بصورة واضحة وتطور استراتيجيات ووسائل خاصة تعمل على تحقيق الاهداف، (جودة وعسلية ، 2010: 71).

وأشار سنايدر إلى أن هناك بعض السمات الشخصية ترتبط بالأمل . فعلى سبيل المثال توجد علاقة بين الأمل وفاعلية الذات (Self-Efficiency) للعالم باندورا ، اذ تشير فاعلية الذات إلى أن دافعية الفرد ترتبط

بالعديد من الميكانيزمات من أهمها اعتقاد الفرد في كفاءته الشخصية وتوقعاته لسلوكه . ووجهة النظر هذه

قريبة من مفهوم الأمل .اذ يرى باندورا أن العمليات المعرفية التي تنظم فاعلية الذات ترتكز على الأهداف الخاصة بالمواقف، وهذه هي ذاتها فكرة الطاقة والمساواة التي يتضمنها مفهوم الأمل .ويعتقد سنايدر كذلك أن الأمل يرتبط بتقدير الذات . كما يشير سنايدر الى وجود ارتباط بين الأمل ونمط السلوك (أ) والعدائية .اذ يشير إلى أن ذوي نمط السلوك (أ) لديهم العديد من الأهداف يسعون باستمرار لتحقيقها كما أنهم يبحثون عن أهداف لتحقيقها . هذا إلى أدائهم السريع وأسلوبهم العدائي تجاه الآخرين وتتفق هذه السمات مع مفهومي الطاقة والمسارات في مفهوم الأمل،(دغيم ، 2008: 96).

ح- مكونات الأمل: يفرز العالم سنايدر وآخرون، (1991) تصنيفا لمكونات الأمل التي تشمل: (الإدراك المعرفي تجاه هدف الفرد ، ويسمى هذا مكون الطاقة . وإدراك القدرة اللازمة لتوليد الطرائق (المسالك) لبلوغ الهدف .

وهذان المكونان للأمل (الطاقة وطرائق المسار) توجد بينهما علاقة موجبة الا انها غير مترادفين رغم الاهتمام بالجانب المعرفي في تفسير الأمل الا انه له دورا في التقييم المعرفي للأنشطة المرتبطة بالأهداف ويعتمد نوع الانفعال المرتبط بالهدف المدرك للفرد،(ابو الديار ، 2012: 29).

خ- الجوانب الايجابية للأمل : يرتبط الأمل بالتوافق النفسي بطرائق عدة، فقد كشفت البحوث ارتباطا موجبا بين الأمل وكل من : اعتقاد الفرد بقدراته، ويجدارته الشخصية، وإدراكه لكفاءته ، والتقبل الاجتماعي، والقدرة البدنية، والمظهر الجسمي، وتقدير الذات، والتفكير الإيجابي، كما توجد علاقة تضاد بين الأمل وكل من التشاؤم والاكتئاب والوجدان السلبي ، (عبد الخالق ، 2014: 184).

وبينت نتائج دراسات اجراها سنايدر وآخرون (Snyder.et al.2002) ان الدرجات المرتفعة من الامل ترتبط بالطرق الناجحة لحل المشكلات كما بينت ان للأمل دور في رفع معنويات من يعانون من المشكلات النفسية المرتبطة بالأمراض بوصف الامل يرتبط بالصحة النفسية الجيدة ، كما يعد عامل مهم في التقييم الايجابي للأحداث السلبية ، (Snyder.et al.2002,p.820).

د- الآثار السلبية لفقدان الامل :

تشير احصاءات الامم المتحدة للعام (2002) ان اكثر من (90%) من حالات الانتحار جاءت نتيجة للاضطرابات النفسية والعصبية وتحديدا الكآبة اي بسبب فقدان الامل الذي كان موجودا لديهم. فهو احساس يكون فيه الفرد نهبا للشعور الداخلي السلبي والفشل وخيبة الامل واختفاء الابتسامة وعدم الابتهاج، (الطريا وقلندر، 2009: 374).

وعلى وفق الافتراضات المعرفية (cognitive assumptions) ، فان السلوك الانتحاري يتصور انه مخرج من فقدان الامل/ الياس (hopelessness/ despair). وينظر الى فقدان الامل بوصفه واحدا من الخصائص الاساسية للاكتئاب ، كما انه يمثل نظاما من التوقعات السلبية المتعلقة بالفرد نفسه وبحياته المستقبلية، (ابو الحسن، 2019 : 3-4).

منهج البحث واجراءاته

اولا: منهج البحث :

استعملت الباحثة المنهج الوصفي ، اذا غالبا ما يستعمل هذا المنهج في دراسات العلوم الاجتماعية والانسانية. ويعتمد هذا المنهج على دراسة الواقع او الظاهرة كما هي في الميدان ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كمياً او كيفياً، (درويش ،2018: 118).

اولا: مجتمع البحث: اشتمل مجتمع البحث جميع طلبة الاقسام العلمية في كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة البصرة، البالغ عددهم (3284) طالب وطالبة. (694) ذكرا و(2590) انثى. الجدول (1).

الجدول (1)

توزيع افراد مجتمع البحث

ت	القسم	المرحلة الاولى			المرحلة الثانية			المرحلة الثالثة			المرحلة الرابعة			المجموع	
		الذكور	الانثى	المجموع	الذكور	الانثى	المجموع	الذكور	الانثى	المجموع	الذكور	الانثى	المجموع	الذكور	الانثى
1	اللغة العربية	27	11	13	15	12	13	34	12	15	24	14	16	10	49
		1	8	6	1	1	6	1	5	5	2	6	0	5	5
2	اللغة الانجليزية	27	18	21	20	18	20	24	21	23	14	19	20	77	86
		9	6	4	4	4	4	3	7	7	0	4	85	6	1
3	التاريخ	21	69	90	21	69	90	18	59	77	15	34	49	23	30
		1	69	1	1	69	1	1	59	1	15	34	75	1	6
4	الجغرافية	32	75	10	23	65	88	15	70	85	33	10	13	31	41
		7	75	7	23	65	88	15	70	85	33	10	13	4	7
5	الار	23	88	11	46	71	11	47	80	12	47	10	15	34	50
		23	88	11	46	71	11	47	80	12	47	10	15	34	50

ت	القسم	المرحلة الاولى			المرحلة الثانية			المرحلة الثالثة			المرحلة الرابعة			المجموع		
		تفصيلي	نقطة	تفصيلي	تفصيلي	نقطة	تفصيلي	تفصيلي	نقطة	تفصيلي	تفصيلي	نقطة	تفصيلي	تفصيلي	نقطة	تفصيلي
	شاد النفسي ي والتوج يه التزيو ي			1			7			7			4	1	3	6
6	العلوم النفسي ة والتو بوية	19	62	81	17	41	58	14	45	59	23	23	46	73	17	24
7	علوم القران والتو بية الاس لامية	41	10	14	17	73	90	37	83	12	0	0	0	95	26	35
	المجموع	19	69	88	15	62	78	18	67	86	15	59	75	69	25	32
		0	8	8	9	4	3	9	1	0	6	7	3	4	90	84

ثانيا: عينة البحث :

لإتمام اجراءات البحث اختارت الباحثة عينة عشوائية بلغ عددها (300) طالب وطالبة ما نسبته (9,13%) من مجتمع البحث البالغ عدده (3284) . وتم اختيار الطلبة

اختيارا عشوائيا من الاقسام العلمي على وفق الجنس (ذكور، اناث)، فقد اختير (63) طالبا و (237) طالبة الجدول (2).

الجدول (2)

توزيع افراد عينة البحث على وفق القسم والمرحلة والجنس (ذكور ، اناث)

ت	القسم	الذكور		الاناث		المجموع
		الثانية	الرابعة	الثانية	الرابعة	
1	اللغة العربية	4	4	22	17	47
2	اللغة الانجليزية	4	4	38	34	80
3	التاريخ	5	4	20	7	36
4	الجغرافية	6	5	18	6	35
5	الارشاد النفسي والتوجيه التربوي	9	6	20	21	56
6	العلوم النفسية والتربوية	4	5	9	7	25
7	علوم القرآن والتربية الاسلامية	3	0	18	0	21
	المجموع	35	28	145	92	300

ثالثا: أدوات البحث:

1- مقياس الامل: تبنت الباحثة مقياس الامل إعداد (Snyder et al, 1991)

وتعريب وتقنين معمرية، (2011)، الذي يتكون من (12) فقرة (الملحق ، 1).

2- مقترح برنامج يستند الى الارشاد الواقعي في تنمية الامل لدى طلبة الجامعة في

ظل الازمات

• صدق الأدوات:

1- صلاحية فقرات المقياس وصدق مخطط البرنامج الارشادي :

عرضت الباحثة أداتا البحث على عدد من الخبراء المختصين في القياس النفسي والارشاد النفسي لتعرف صلاحية فقرات المقياس ومدى امكانيتها لقياس ظاهرة البحث وصلاحية خطوات بناء وفعالية الفنيات والجلسات الإرشادية المقترحة في تنمية الامل لدى طلبة الجامعة في ظل الازمات. وفي ضوء ملاحظاتهم تم تعديل صياغة الفقرات (3، 5، 7، 11) من الصياغة السلبية الى الصياغة الايجابية وتعديل بدائل المقياس من الصيغة (لا، قليلا، متوسطا، كثيرا)، الى وضع خمس بدائل تناسب أفراد العينة وموضع البحث وتم الاتفاق على صلاحية فقرات المقياس ونسبة اتفاق أعلى من (80%) وبينت كذلك صلاحية عنوانات وجلسات البرنامج المقترح.

2- إيجاد القوة التمييزية للفقرات مقياس الامل:

يعد التحليل الإحصائي للفقرات من خلال الدرجات التي يتم الحصول عليها من استجابات عينة من الأفراد أكثر أهمية من تحليلها منطقيا لأنه يكشف عن دقة الفقرات في قياس ما وضعت لقياسه، إذ أن التحليل المنطقي يعتمد على الفحص الظاهري لها فقط، أي مثلما يبدو ظاهرياً للخبير، (Ebel & Frisbie, 2009, P:277).

ولحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس (الامل) اعتمدت الباحثة اسلوب المجموعتين المتطرفتين بتطبيق فقرات المقياسين على عينة التحليل الإحصائي البالغ عددها (120) طالب وطالبة، وبعد تصحيح الإجابات رتبت الباحثة درجات استجابات المستجيبين على المقياس تنازليا من أعلى درجة إلى أدنى درجة. وحددت المجموعتان الطرفيتان في الدرجة الكلية بنسبة (27%) للمجموعة العليا ونسبة (27%) للمجموعة الدنيا من الاستمارات إذ ان هذه النسبة تعط مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز، وقد

بلغ عدد الأفراد في المجموعة العليا (32) فردا و (32) في المجموعة الدنيا أي بمجموع (64) طالب وطالبة في المجموعتين .

واستعمل الاختبار التائي لمجموعتين مستقلتين متساويتين لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات درجات افراد المجموعتين الدنيا والعليا من خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة من فقرات مقياس البحث بالقيمة الجدولية وتبين أن الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0,05) لجميع فقرات المقياس بوصف أن القيمة التائية المحسوبة جاءت اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,97) وبدرجة حرية (62). وظهرت النتائج أن الفقرات تتمتع بقدرة على التمييز بين استجابات الافراد في المجموعتين العليا والدنيا من عينة التحليل الاحصائي الجدول،(3)

الجدول(3)

القوة التمييزية لفقرات مقياس المناخ الاخلاقي

الفقرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
1	المجموعة العليا	4.0278	0.97116	6.572
	المجموعة الدنيا	3.0926	1.11521	
2	المجموعة العليا	4.1480	1.1740	8.301
	المجموعة الدنيا	2.8701	1.0910	
3	المجموعة العليا	4.1481	1.18254	8.350
	المجموعة الدنيا	2.8611	1.08048	
4	المجموعة العليا	4.6759	0.66738	16.308
	المجموعة الدنيا	2.9259	0.89342	
5	المجموعة العليا	4.0278	0.97116	6.572
	المجموعة الدنيا	3.0926	1.11521	

6.206	1.00823	3.9537	المجموعة العليا	6
	1.07394	3.0741	المجموعة الدنيا	
2.087	1.08691	3.5741	المجموعة العليا	7
	1.19285	3.2500	المجموعة الدنيا	
8.301	1.1740	4,1480	المجموعة العليا	8
	1.0910	2.8701	المجموعة الدنيا	
3.572	1.13669	3.7500	المجموعة العليا	9
	0.99161	3.2315	المجموعة الدنيا	
2.493	1.14760	3.6389	المجموعة العليا	10
	1.19868	3.2407	المجموعة الدنيا	
8.301	1.1740	4,1480	المجموعة العليا	11
	1.0910	2.8701	المجموعة الدنيا	
2.087	1.08691	3.5741	المجموعة العليا	12
	1.19285	3.2500	المجموعة الدنيا	

القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (62) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (1.970)

• ثبات مقياس البحث :

لحساب الثبات اختارت الباحثة وبالطريقة العشوائية (30) طالب وطالبة من قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي الباحثة وطبقت عليهم مقياس الامل وأعادت تطبيق المقياس على ذات العينة بعد مرور أسبوعين وأوجت معامل الثبات باستعمال معامل ارتباط بيرسون (Person)، إذ بلغت قيمة معامل ارتباط التطبيقين الأول والثاني (0.79). وهو مؤشر جيد لاستقرار المقياس عبر الزمن (Anastasi,1988,p116).

• وصف المقياس : بعد اتمام الإجراءات السيكومترية (الصدق ، الثبات) أصبح المقياس يتكون من (12) فقرة جاءت بالصياغة الايجابية لكل فقرة خمسة بدائل،

هي : (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) يقابلها الدرجات (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) . وتكون بذلك أعلى درجة يحصل عليها المستجيب ، هي : (60) وأقل درجة (12) وبمتوسط فرضي بلغ (36) . وبعد هذه الإجراءات أصبح المقياس جاهز للتطبيق.

• التطبيق النهائي للأداة:

بعد استكمال إجراءات صدق وثبات المقياس طبق مقياس الامل بصورته النهائية على عينة التطبيق النهائية للبحث البالغ عددها (150) طالب وطالبة، وجمعت البيانات لتحليلها.

• الوسائل الإحصائية : استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:

معامل ارتباط بيرسون لحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة تطبيق الاختبار والاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الفرق بين المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس البحث والمتوسط الفرضي لها، والاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد التمييز بين الفقرات، (البياتي واثناسيوس، 1977: 183) .

عرض النتائج ومناقشتها

فيما يأتي عرضا لنتائج البحث على وفق تسلسل أهداف البحث وكما يأتي :

1. تعرف درجة الامل لدى افراد عينة البحث:

لتحقق هذا الهدف طبقت الباحثة مقياس الامل على عينة البحث البالغ عددها (150) طالب وطالبة ، وبينت النتائج أن جميع أفراد عينة التطبيق النهائي جاءت درجات استجابتهم اقل من المتوسط الفرضي لمقياس الامل البالغ (36)، إذ امتدت درجاتهم بين (19- 34) . وبعد جمع البيانات ، أوجدت الباحثة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد عينة التطبيق النهائي إذ بلغ

الوسط الحسابي (35,72) والانحراف المعياري بلغ (2,61) وباستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة بلغت (1,314) وهي اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.970) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (149). يعني وهذا لا وجود فرق دال احصائيا بين العينة ووسط المجتمع اي أن أفراد عينة البحث لديهم مستويات متدنية من الامل . الجدول (4).

الجدول (4)

القيمة التائية للفرق بين المتوسطين الحسابي والفرضي

على مقياس الامل لدى طلبة الجامعة

القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة
150	35,72	2,61	36	149	1,314	1.970	0.05

2. اقتراح برنامج يستند الى الارشاد الواقعي في تنمية الامل لدى طلبة الجامعة في

ظل الازمات:

لتحقق هذا الهدف، تطلب وضع تصميم لبرنامج يستند الى الارشاد

الواقعي على وفق الخطوات الاتية :

اعتمدت الباحثة الخطوات العامة في التخطيط للبرامج الارشادية النفسية من

خلال اعتمادها الاسس العامة لبناء البرامج النفسية ، هي :

1- تحديد النظرية التي يستند اليها البرنامج الإرشادي :

اعتماد اسس وافتراسات نظرية جلاسر في الارشاد بالواقع. الاخذ

بنظر الاعتبار الامكانات التي تجعل البرنامج الارشادي النفسي يحقق ما

وضع من اجله على وفق خصائص عينة التجربة.

2- **تحديد الحاجات:** بافتراض ان فقرات المقياس تمثل مشكلات افراد عينة التجربة، التي تمثل الحاجات النفسية لهم والمطلوب تقديم الخدمات الإرشادية لهم ولمعرفة حاجات المسترشدين من خلال تطبيق مقياس البحث.

3- **تحديد أهداف البرنامج :**

أ- الهدف العام للبرنامج: يمكن تحديد البرنامج الإرشادي من خلال البحث وفرضياته التي وضعت للتحقق منه وهو (تنمية الامل لدى طلبة الجامعة في ظل الازمات).

ب- الأهداف الخاصة للبرنامج : ستحدد الباحثة الأهداف الفرعية للبرنامج على وفق المكونات النفسية لمتغير الامل.

ت- الأهداف السلوكية للبرنامج : تمثل درجة التأثير الاجرائي في سلوك المستجيب وتصاغ هذه الاهداف في ضوء ما جاء بالحاجات التي استمدت من فقرات المقياس ، التي تستهدف بالعموم الى تنمية الامل.

4- **اختيار الفنيات الإرشادية :**

بعد اطلاع الباحثة على الأنشطة والأساليب التي يُعتمد في تنفيذها للبرنامج الإرشادية وعلى وفق حاجة كل جلسة من الجلسات، ستقترح تبني أسلوب الإرشاد الجماعي بالاعتماد على استراتيجيات والفنيات الإرشادية نظرية جلاسر (Glasser) ، وهي : (التساؤل ،المجابهة او المواجهة ، الدعابة والمرح ، التنفيس) .

وتقترح الباحثة تصميم (12) جلسة ارشادية (10) جلسات فعلية وجلستين احدهما الافتتاح والآخرى ختامية ، بواقع جلستين في الاسبوع وتقترح الباحثة أن يكون وقت كل جلسة (45) دقيقة عدا الجلسة الأولى

والأخيرة تكون مدتها (60) دقيقة . وتقتصر الباحثة ان تكون بالتوزيع الاتي ،
الجدول ، (5).

الجدول (5).

مقترح جلسات البرنامج الإرشادي

تسلسل الجلسة وعنوانها	اهداف الجلسة	محتوى الجلسة
(الجلسة الاولى) افتتاحية (التمهيدية)	افتتاح البرنامج والبدء بالتمهيد لجلساته	التعارف والاتفاق على مكان وزمان الجلسات وبيان اهداف البرنامج الارشادي
(الجلسة الثانية) ايجاد عدة بدائل لحل المشكلات	- ان يتدرب المسترشد على ان يجد بدائل متعددة لحل المشكلات التي تعترضه - ان يكون واثقا بنفسه لتجاوز الاحباط والياس .	يستعمل المرشد / ة فنية التساؤل، للتعرف عن مشكلات المسترشد وتدعوه من خلال فنية المجابة او المواجهة لتحذ المشكلات وايجاد بدائل لها.
(الجلسة الثالثة) الثقة بالنفس في تحقق الاهداف	- ان يتمكن من رؤية الجزء الممتلئ من القدح. - ان يؤمن بانه قادر على تحقيق اهدافه	يستعمل المرشد / ة فنية التساؤل، للتعرف عن اهداف المسترشد المستقبلية. واستعمال فنية والمرح ، التنفيس لخفض حالات التوتر.
(الجلسة الرابعة) الاصرار على النجاح	- ان يتعلم المسترشد على الاستمرار بالعمل رغم حالات الاخفاق. - ان يتمكن المسترشد من الاصرار على النجاح واستثمار حالات الاخفاق .	يستعمل المرشد / ة فنية التساؤل، للتعرف عن مشكلات المسترشد وتدعوه من خلال فنية المجابة او المواجهة لتحذ المشكلات وايجاد بدائل لها.
(الجلسة الخامسة) مواجهة المصاعب	- ان يتعلم المسترشد كيفية تحد الصعاب التي تواجهه في سعيه لتحقيق اهدافه	يستعمل المرشد / ة فنية التساؤل، للتعرف عن مشكلات المسترشد

تسلسل الجلسة وعنوانها	اهداف الجلسة	محتوى الجلسة
	- ان يشعر بانه قوي مهما تعرض للصعاب.	وتدعوه من خلال فنية المجابة او المواجهة لتحد مصاعب الحياة ومواجهتها.
(الجلسة السادسة) تجاوز حالات القلق من المستقبل	- ان يتمكن المسترشد من تجاوز المواقف التي تثير لديه القلق. - ان ينشغل المسترشد بكل ما هو واقعي ومفيد .	يستعمل المرشد / ة فنية التساؤل، للتعرف عن المواقف والاحداث التي تثير قلق المسترشد . واستعمال فنية والمرح ، التنفيس لخفض حالات التوتر الناجمة عن القلق .
(الجلسة السابعة) التخطيط المسبق للأهداف	- ان يضع المسترشد خطة عمل قبل الشروع باي عمل مستقبلي - ان يعتمد التنظيم وترتيب الاولويات في تنفيذ الاعمال لديه.	يستعمل المرشد/ ة فنية التساؤل، للتعرف عن اهداف المسترشد المستقبلية . وتشجيعه على التخطيط المسبق لكل اعماله . واستعمال فنية المرح والتنفيس لخفض مستويات الضغط النفسي.
(الجلسة الثامنة) تجنب الفشل	- ان يؤمن المسترشد بانه ناجح - ان يتمكن من النجاح في اداء مهام عمله.	يستعمل المرشد/ ة فنية التساؤل، للتعرف عن اسباب اعتقاد المسترشد بالفشل بالمستقبل . وتنمية مشاعر النجاح والقوة . استعمال فنياتي المرح والدعة والتنفيس لخفض مستويات التوتر والضغط النفسي واعادة الامل لديه
(الجلسة التاسعة) التفاؤل بالمستقبل	- ان يتمكن من التعبير عن الفرح والبهجة. - ان يتدرب المسترشد على النظر الى	يستعمل المرشد/ ة فنية التساؤل، للتعرف عن سبب شعوره بالتشاؤم والخوف من المستقبل. واستعمال

تسلسل الجلسة وعنوانها	اهداف الجلسة	محتوى الجلسة
	المستقبل بالتفاؤل .	فنية المجابة او المواجهة للتدريب على كيفية الابتعاد عن التشاؤم من خلال استعمال المرح والتنفيس .
(الجلسة العاشرة) الايمان بالقدرات والقابليات	- ان يؤمن المسترشد بقدراته واهمية امكاناته الشخصية في حياته والآخرين - ان يتعلم كيف يصبح سراً لنجاح الآخرين .	ان يستطيع المسترشد من خلال التدريب على فنية المواجهة من ازالة المواقف السلبية وإعادة صياغة هذا الموقف ومعالجتها بأفكار أكثر ايجابية والايمان بقدراته وامكاناته . واستعمال فنية التنفيس لخفض مستويات الضغط النفسي والتوتر .
(الجلسة الحادية عشر) تقدير الذات	- ان يكون قادراً على تحقق ذاته من خلال تحقق اهدافه وان تعرض لإخفاقات متعددة	لغرض تأكيد تقدير الذات الايجابي عند المسترشد. يستعمل فنية التساؤل لترتيب المعلومات الجديدة وتنظيم الاساليب التي تمكنه من الاحتفاظ بتقديره لذاته من خلال التوازن بين قدراته الذاتية وثقته بأنفسه ليحامي ذاته من كل التهديدات التي تواجهه ، وهذا يزيد من تحقيق هدفه وتقدير نواته من قبل الآخرين
(الجلسة الثانية عشر) الختامية	انهاء الجلسات الارشادية	تبليغ المجموعة الارشادية بأنها البرنامج الارشادي - اجراء مناقشة عن موضوع جلسات السابقة ومدى الاستفادة منها ..

5- **التنفيذ:** يقوم المرشد/ة بإعطاء خطوات عملية للمسترشدين من أجل تنفيذها ويقرر المسترشد/ة أي من هذه الخطوات سيقوم/ة بها مراعيًا في ذلك الزمن وقدراته المهنية .

6- **تقييم البرنامج:**

يطلب من المسترشدين تلخيص ما تدربوا عليه في جلسات البرنامج . والتعرف على مستوى اداءهم في الواجبات البيتية التي يكلف بها ويراجع المرشدة/ والمسترشد/ة مدى تحقق الأهداف على وفق حاجات المسترشد ، (العزة وعبد الهادي ، 2014: 306).

التوصيات :

توصي الباحثة الجهات والمؤسسات المعنية بالتوصيات الاتية :

1. على الجامعات وعمادات الكليات تسهيل مهام العاملين بالخدمات الارشادية النفسية واعتمادها على انها خط دفاع اول امام كل ما يهدد الصحة النفسية للطلاب الجامعي.
2. تحفيز مراكز الخدمات النفسية التابعة للجامعات على اقامة الدورات والندوات وإصدار بعض التوجيهات والإرشادات بخصوص المشكلات النفسية وبالأخص (فقدان الأمل) التي يمر بها طلاب الجامعات وإمكانية وضع الحلول المناسبة لتلك المشكلات .

المقترحات :

تقترح الباحثة الاتي :

1. إجراء دراسة لتعرف اثر الارشاد الانتقائي التكاملي في تنمية الامل عند طلبة الجامعة
2. اجراء دراسة تجريبية لمعرفة تأثير الارشاد المعرفي في تعديل المعتقدات الخاطئة لدى طلبة الجامعات حول المستقبل وتنمية الامل بحياة افضل لديهم .

المصادر العربية

- أبو اسعد ، احمد عبد اللطيف وعربيات ، احمد عبد الحليم، (2015): نظريات الارشاد النفسي والتربوي، ط3، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .
- أبو الحسن ، أحمد سمير مجاهد،(2019): فقدان الامل لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من نسق التفكير التكاملي والتوافق الجامعي : دراسة عاملية تنبؤية، دراسات تربوية ونفسية، مجلة كلية التربية بالزقازيق، ع (103)، الجزء الاول ، 2019، مصر.
- أبو الديار ، مسعد،(2012): سيكولوجية الأمل (من منظور نفسي - تربوي - إسلامي) ، ط(1) مكتبة الكويت الوطنية ، الكويت .
- الإمام، سعيدة ورويم ، فائزة، (2018): الأمل بين المفهوم و العلاج ، مجلة العلوم الاجتماعية ، م(70)، ع(92)جامعة الأغواط ، الجزائر.
- الأنصاري ، بدر محمد، (1998)، مقاييس الشخصية _ مطبعة الكويت ، الكويت.
- البياتي ، عبد الجبار توفيق ، وزكريا اثناسيوس (1977): الاحصاء التربوي والاستدلالي في التربية وعلم النفس ، مطبعة الثقافة العمالية ، بغداد.
- جلاس، وليم (1969) مدارس بلا فشل، ترجمة محمد فيروسي، عالم الكتب، القاهرة.
- جودة، امال وعسلي، محمد،(2010): علم النفس الإيجابي، مكتبة الطالب، جامعة ، الأقصى.
- خضير ، عبد المحسن عبد الحسين ،(2020): تأثير الإرشاد العقلاني الانفعالي في خفض قلق البطالة، مجلة العلوم النفسية، م(31)، ع(3)، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، مركز البحوث النفسية ، بغداد ، العراق .
- الخواجا، عبد الفتاح محمد ،(2009): الارشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق (مسؤوليات وواجبات - دليل الاباء والمرشدين)، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن.
- درويش، محمود احمد ،(2018): مناهج البحث في العلوم الانسانية ، مؤسسة الامة العربية للنشر والتوزيع ، مصر .

- دغيم ، عبد المحسن ابراهيم،(2008): الفعالية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل، دراسات عربية في علم النفس، م(7) ، ع (1) القاهرة، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية.
- سفيان، نبيل ،(2002)، المختصر في الشخصية والارشاد النفسي، كلية التربية جامعة تعز.
- السنباري ، نور الدين طو يوسف (2007): العلاج بالواقع كأسلوب إرشادي لتخفيض الضغوط الناتجة عن الإعاقة لدى أمهات ذوى الاحتياجات الخاصة، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- الطريا، احمد وعد الله و قلندر، سهلة حسين،(2009): فقدان الأمل وعلاقته بتحمل الغموض لدى طلبة جامعة الموصل، مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، م(16)، ع (1) .
- عبد الخالق، أحمد (2004) الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل، مجلة دراسات نفسية، المجلد (14)، العدد(2)، رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، مصر
- عبدالهادي، جودت عزت، العزة، سعيد حسني،(2014)، التوجيه المهني ونظرياته ، ط3، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع .
- عسلي، محمد ابراهيم وحمدونة، أسامة سعيد،(2015): الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة ، دراسات، العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (42) ، العدد(3).
- علي، حسام محمود زكي،(2011): فعالية الإرشاد بالواقع لتنمية فعالية الذات الاجتماعية لدى عينة من الطلبة المتأخرين دراسيا بكلية التربية جامعة المنيا، اطروحة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية ، جامعة المنيا ، مصر.
- القاسم، موزي ،(2011): الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والامل لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى ، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية.

- كامل ، عبد الوهاب ،(2001): مبادئ علم النفس بين النظرية والتطبيق (سايكولوجية مواجهة الازمات والكوارث)، مكتبة الانكلو مصرية ، القاهرة، مصر .
- محمد، علياء محمود سيد،(2018): فعالية العلاج بالواقع في تنمية الصلابة النفسية لدى ذوى الاحتياجات الخاصة البصرية المدمجين بمدارس العاديين بمحافظة أسيوط ، مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي، مركز الارشاد النفسي والتربوي، كلية التربية ، جامعة اسيوط ،
- معمريّة، بشير،(2011): تقنين استبيان لقياس الأمل (قياس الأهداف) على البيئة الجزائرية، مجلة التنمية البشرية، ع(3) فبراير 2011، الجزائر .

المصادر الاجنبية:

- Allen, J. (2005). Coping with trauma: Hope through understanding, **American Psychiatric Pub.**
- Anastasi, A (1988), **psychological testing Macmillan**, New York.
- Beck, A. T., Weiss man, A., Lester, D., & Trexler, L. (1974). **The measurement of pessimism: the hopelessness scale. Journal of consulting and clinical psychology**, 42(6), 861-865 .
- Bruno, F. (1977) **Human adjustment & personal growth, seven bath ways**, John willey & sons, inc, Canada.
- Chapman, A. (1976) **Humor & Laughter theory**, Research application, John Wiley & sons, Ltd.
- Distinguishing Optimism from Neuroticism and trait anxiety , self-mystery , and Self-esteem **journal personality and Social Psychology**
- Gilbert, p. (1992). Depression: **The evolution of powerlessness**. Hove = Lawrence Erlbaum Associates.

- Heaven, P., & Clarrochi, J., (2008). **Parental styles gender and The development of hope and self.**
- Herth, K.A, (1990), **You gotta have hope.** Unpublished paper presented via teleconference for the Alberta Hospital Association, Edmonton, Alberta.
- Loyed, B.(2005).**The effects of choice theory /reality therapy principles on high school students perception of needs satisfaction and behavior** change, Ph.D, thesis, Walden University.
- Nathan, M. (2012): The Crisis Management Classroom. **Global Education Journal**, Vol.Issue 4, p115-135.21p.
- Pasquali, E. & Others (1985) **Mental health nursing, A holistic approach**, 2nded. The C.V. Mosby Company.
- Peterson, S.J & Byron, K., (2008). Exploring the role of hope in job performance: Results from four studies. **Journal of Organizational Behavior**, Vol 29, PP 785_803.
- Snyder, C., Hoza, B., Pelham, W., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M.,. .. & Stahl, K. (1997). The evelopment and validation of the Children's Hope Scale. **Journal of pediatric psychology**, 22(3), 399-421.
- Snyder, C., Shorey, H., Cheavens, J., Pulvers, K., Adams III, V., & Wiklund, C. (2002). Hope And Academic Success In College. **Journal Of Educational Psychology**, 94(4).
- Wiklund, C.A, (1998),**Dispositional and trained hope and the academic progress of first-semester college students.** Honors thesis, University of Kansas Lawrence.