



التفكير القائم على الامل وعلاقته بقوة الانا لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. علياء جاسم محمد

قسم العلوم التربوية والنفسية / كلية التربية / الجامعة المستنصرية

المستخلص

استهدف البحث الحالي الى تعرف :1- التفكير القائم على الامل لدى طلبة الجامعة . 2- قوة الانا لدى طلبة الجامعة 3- العلاقة بين التفكير القائم على الامل وقوة الانا لدى طلبة الجامعة. ولتحقيق اهداف البحث تبنت الباحثة مقياس (سنايدر Snyder : 1999) للتفكير القائم على الامل والمعرب من قبل (حمودة : 2021) وتبنت الباحثة مقياس قوة الانا (بارون: 1969) والمترجم من قبل (كفافي: 1986)، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية للمقياسين والتحقق من صدقهما وثباتهما ، تم تطبيقهما على عينة البحث والبالغة (200) من طلبة الجامعة ، وبعد معالجة البيانات احصائيا تم التوصل الى ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير القائم على الامل و بقوة الانا . توجد علاقة ارتباطية موجبة بين التفكير القائم على الامل وقوة الانا. وفي ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى مجموعة من التوصيات كما اقترحت عدد من الدراسات .

كلمات مفتاحية : التفكير ، القائم على الامل ، قوة الانا

Hope-based thinking and its relationship with the strength of ego among university students

Assist. Prof. Dr. Aliaa Jassim Mohammed

Department of Educational and Psychological Sciences/College of Education/Al-Mustansiriya University

Abstract

The current research aimed to know: 1- Hope-based thinking among university students. 2- Ego strength among university students 3- The relationship between hope-based thinking and ego-strength among university students. To achieve the objectives of the research, the researcher adopted a scale (Snyder: 1999) for thinking based on hope and expressed by (Hamouda: 2021), and the researcher adopted a measure of ego strength (Baron: (1969) translated by (Kafafi: 1986), and after extracting the psychometric properties of the two scales and verifying their validity and reliability were applied to the research sample of (200) university students, and after processing the data statistically, it was concluded that university students enjoy thinking based on hope and the power of the ego. There is a positive correlation between thinking based on hope and the strength



of the ego. Research The researcher reached a set of recommendations as suggested by a number of studies.

Keywords: thinking, hope-based, ego power

الفصل الاول :التعريف بالبحث

اولا: مشكلة البحث:

يعد التفكير القائم على الامل جانب معرفي يساهم في توافق الفرد مع بيئته واحداث الحياة المختلفة وهذه تتمثل في وظيفة الأمل. (Snyder et.al,1991, p:293).

وقد اظهرت الادبيات عندما يكون تفكير الفرد سلبيا فإنه يؤدي إلى التعامل مع المشكلات بأساليب سطحية وخاطئة سواء كان ذلك بتضخيم هذه المشكلات والمبالغة في التعامل معها، ومن ثم لا يتم الوصول إلى حل مناسب لها، أذ أن التفكير السلبي يرتبط بتدهور المستوى الصحي وازدياد الحالات المرضية كالاكتئاب والاضطراب النفسي وغير ذلك، كما اشارت الدراسات النفسية والتربوية إلى ان المشكلات النفسية ليس ناشئة من المواقف الصعبة التي تحيط بالفرد بقدر ما هي تتجم عن حاله اليأس الذي تنتابه اتجاه تلك المواقف والذي يوحي اليه بالعجز والفشل اتجاهها، وهذا ما يعبر عنه بالتفكير السلبي للحياة، الذي يجعل الفرد ينظر إلى حياته وإلى الحياة من حوله بمنظار مظلم قائم، يجعله اكثر تعاسه وتشاؤما في نهج تفكيره (Maurizio, 2003: p459-467). ومن المشكلات التي اثارته اهتمام الباحثين افتقار بعض الطلبة للتفكير الايجابي في تعاملاتهم والذي يؤدي إلى ارتفاع في مستويات القلق لديهم وصعوبة مواجهة المشكلات الضاغطة في المواقف الصعبة مما يخفض لديهم تنظيم الذات وضعف في إدراك جوانب المشكلة والنقطة في حلها (Belciug ,1992: p8).

وفي هذ الصدد فقد اظهرت الدراسات ان انخفاض تقدير الفرد لذاته يولد لديه القلق ويكون سريع التأثر بالأحداث والضغوط ومفرط الحساسية عندما يواجه باللوم او النقد ، كما أن انجازه للمهام التي يكلفون بها يكون ضعيفا (Smith,1967: p171) .

لذا تتلخص مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الاتي : (هل هناك علاقة بين التفكير القائم على الامل وقوة الانا لدى طلبة الجامعة؟)

ثانيا: اهمية البحث:

يشير سنايدر ان التفكير القائم على الأمل (Snyder, et. al ,1991) يتكون لدى الافراد منذ الطفولة اذ ان لكل طفل هدف يسعى للحصول عليه وكذلك لديه خطة حتى لو كانت صغيرة لتحقيق هذا الهدف ، وهذا التفكير يتطور لدى الطفل بتطور قدراته المعرفية ونموها (Snyder, et.al ,1991:)



p288)، اذ يتكون التفكير القائم على الأمل من خبرات الفرد الاولى وهو نتيجة لها كما انه يتأثر بمعتقدات الفرد وافكاره (Puyser,1987:p120).

فقد اظهرت الادبيات أن الفرد المتفائل بصورة واقعية يكون إيجابيا في طريقة تفكيره فهو لا يجمع بين مايتمناه وما هو حقيقي لانه شخص يسير وفق الواقع فهو يعمل من خلال وأساس ذلك الواقع لأجل تطوير ذاته، وتكون لديه الرغبة الكاملة في تطوير ذاته وتكوين صورة إيجابية عنها بحيث يقوم بتشكيل الصورة التي يرغب فيها فهو يسعى دائما للظهور بصورة مشرقة وجميلة بدلاً من أن يهتم بتغطية عيوبه. (سليجمان، 2005 : ص35- 36)

ويتصف الافراد من ذوي التفكير القائم على الأمل بانهم يتمتعون بشخصية قوية واكثر سعادة مقارنة بالافراد الذي يتصفون بانخفاض في التفكير القائم على الامل اذ تكون شخصيتهم ضعيفة عند يواجهون مشكلات او صعوبات (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000: p5-14) كما أن الافراد من ذوي المستوى المرتفع من الأمل يتسمون بالقدرة على ايجاد وتحديد الاهداف مقارنة من ذوي المستوى المنخفض من الامل (Gilman & Furlong, 2009 :p39).

فقد اظهرت الدراسات أن التفكير القائم على الامل هو اتجاه انفعالي يتمثل بتوقع حدوث حدث ملائم للواقع وهو حالة مزاجية تخص موقف معين ويرتبط بقدرات الفرد ومهاراته منها دراسة تايلور. (Taylor,1991:p148)

ففي دراسة حمودة (2021) التي استهدفت (التفكير القائم على الامل وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة الجامعة) وتالفت عينة الدراسة من (400) طاب وطالبة من طلبة الجامعة فقد توصلت نتائج الدراسة ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من التفكير القائم على الامل كما توصلت الدراسة الى وجود علاقة ارتباطية بين التفكير القائم على الامل وتقدير الذات لدى طلبة الجامعة (حمودة ،2021،المستخلص). ويؤكد سنايدر (Snyder,2002) إلى أن تقدير الفرد لذاته يلعب دورا مهما في تعزيز ثقته بنفسه وإيمانه بقدراته وإمكاناته وبالتالي يكون فردا ذو تفكير مفعم بالأمل (Snyder,2002: p263).

وفي هذا الصدد اظهرت الادبيات ان الأنا هي من نواحي الشخصية المتصلة بالتفكير والادراك الحسي والمعرفة والشعور والإرادة وتأكيد الذات وهي المشرفة على أفعالنا الإدراكية ومن أهم وظائفها الدفاع عن الشخصية وتوافقها مع البيئة، وتنظيم السلوك وضبط الدوافع. (البورت،71،1963)

وتعتبر قوة الأنا هي الركيزة الأساسية في الصحة النفسية وتشير قوة الأنا إلى التوافق مع الذات ومع المجتمع الثبات الإنفعالي كذلك تشير الى الخلو من الأعراض العصابية والإحساس الإيجابي بالكفاية والرضا. (كفافي، ١٩٨٢ م، ص4)



وتشير الدراسات ان الانا هي بناء نفسي متعلم يعتمد على خبرات الفرد وعلاقاته المتبادلة مع الآخرين اذ تتكون لدى الفرد عن طريق تفاعله مع الآخرين ، اذ تؤدي به إلى اكتساب الخبرات التي تساعد في تكوين قوة انا ايجابية عن نفسه وعن الآخرين (Mouly,1973;p.186) ، فقد اظهرت دراسة النعيمي (2012) التي استهدفت (قوة الانا وعلاقته بحل المشكلات لدى طلبة الجامعة) والتي طبقت على عينة بلغت (400) من طلبة الجامعة توصلت الدراسة ان طلبة الجامعة يتمتعون بدرجة مرتفعة من قوة الانا كما اظهرت الدراسة ان هنالك علاقة بين قوة الانا وحل المشكلات .(النعيمي، 2012، المستخلص)

ثالثا: اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى تعرف:

- 1- التفكير القائم على الامل لدى طلبة الجامعة.
- 2- قوة الانا لدى طلبة الجامعة.
- 3- العلاقة بين التفكير القائم على الامل وقوة الانا لدى طلبة الجامعة.

رابعا: حدود البحث .

خامسا: تحديد المصطلحات:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستتصية ومن كلا الجنسين للدراسة الصباحية وللعام الدراسي(2021-2022).

اولا: التفكير القائم على الأمل : Hopeful Thinking

تعريف سنايدر (Snyder,1991) (بأنه عملية التفكير الموجهة نحو الهدف حيث يؤمن الأفراد بقدراتهم على تقديم الأسس والسبل للأهداف المرغوبة مع وجود الدافعية والإرادة لاستخدام تلك الأسس، وهو حالة معرفية تعتمد على الشعور بالنجاح المستمد من التفاعل بين القدرة على الأداء الفعل(الإرادة)، والطرق أو الوسائل(التخطيط للسبل اللازمة لمقابل الأهداف). (Snyder,et.al, 1991; p53)

التعريف النظري : تتبنى الباحثة تعريف سنايدر (Snyder,1991) لأنها تبنت نظريته كأطار نظري في البحث الحالي .

التعريف الاجرائي : هو الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس التفكير القائم على الامل المعتمد في البحث الحالي.

ثانيا: قوة الأنا Ego Strength :



- تعريف بارون (Barron,1963): (هو القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بكفاءة وعدم فقدان الثقة بالنفس وعدم فقدان الاتزان الانفعالي والاستغراق بالتفكير). (Barron,1963.p.120).

- **التعريف النظري:** اعتمدت الباحثة تعريف بارون تعريفا نظريا لانها اعتمدت مقياسه في البحث الحالي.

التعريف الإجرائي: هو الدرجة التي يحصل عليه المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس قوة الانا المعتمد في البحث الحالي.

الفصل الثاني: اطار نظري

اولا : اطار نظري لتفسير التفكير القائم على الامل

-نظرية الامل : يرى سنايدر أن الأمل يتمثل في الاستعداد المعرفي الذي يكون لدى الفرد لبلوغ الاهداف وتحقيق ما يطمح له، اذ يؤكد ان التفكير الذي يكون مفعما بالأمل مع وجود الارادة لدى الفرد لتحقيق الاهداف والسبل او الطرق التي تساعد على تحقيقها. (Snyder,2002:p132). يؤكد سنايدر على العلاقة بين عمليات التفكير وقدرة الفرد على تحديد اهدافه وأن يختار المسارات والسبل التي يمكن أن تسهم في تحقيق هذا الاهداف ، ويستند التفكير القائم على الأمل على ايمان الفرد بنفسه وبقدراته وأنه يمكن ان ينجح في تحقيق الاهداف التي يصبو لها.(Demir, et.al, 2011:p570)، كما ان التفكير القائم على الامل يكون قويا لدى الفرد عندما يضع الفرد اهداف محددة وذات معنى ولها قيمة لديه(Snyder,2000:p18).

ويشير سنايدر أن الأمل يتكون من عمليتا تقييم تحدثان في نفس الوقت وهما : قوة التفكير والتي تتمثل بقدرة الفرد على تحقيق اهداف التي يصبو تحقيقها ، ومسارات التفكير والتي تتمثل بقدرة الفرد على توليد وتوفير الوسائل التي تساعد على تحقيق اهدافه ، وعليه فان الأمل يمثل مجموع كل من قوة التفكير ومسارات التفكير (Snyder ,et.al , 1991:p287) .

وتعتبر الاهداف والمسارات هما مكونين رئيسيين للتفكير القائم على الامل انهما يعدان وظيفتان غير منفصلتين له ويؤثر احدهما بالآخر بشكل متبادل ، أذ أن أي تغيير في احدهما يقابله تغيير في الاخر ، فاذا ما توفرت الاهداف والسبل لتحقيقها سوف يتمكن الفرد من الوصول لها ، اما اذا كان الفرد لديه اهداف يسعى لتحقيقها لكنه لا يستطيع ايجاد السبل لتحقيقها بسبب الركود الذي اصابها ، وبالمقابل فان الفرد الذي يتمكن من ايجاد عدد من السبل والمسارات للأهداف لكنه غير قادر على أن تكون لديه قوة الارادة والتحفيز فانه سوف يقوم بالنظر اليها على أنها غير قابلة للتحقق وبالتالي يتخلى عنها ، وهذا دليل على أن التفكير القائم على الأمل يمثل عملية معرفية تتكون من الاهداف والمسارات واللذان تعملان معا على تحقيق اهداف الفرد (Snyder,1991: p52).



وهذا ما توصل اليه سنايدر وآخرون في دراستهم (Snyder et.al,2002) والتي اكدوا فيها على ان الأمل يمثل حافز ايجابي قائم على عملية تفاعلية ومبني على الاحساس بالنجاح ما بين الطاقة الموجهة للهدف والسبل والمسارات التي يضعها الفرد للوصول الى تحقيق اهدافه ، وعليه فالأمل ليس عاطفيا وانما نظام دينامي تحفيزي معرفي (Snyder et.al,2002: p820) .

كما اشار سنايدر (Snyder,2000) الى أنه يجب ان يمتلك الفرد الدافع للتحرك وباستمرار باتجاه تحقيق اهدافه أي نحو الهدف الموجه والذي يكون السبب في هذه الحركة نابع من شعور الفرد بان لديه القدرة على التحرك باتجاه تحقيق اهدافه والمحافظة على استمرارية هذه الحركة واتباع السبل المختلفة لتحقيقها ، وهذا ما يتمثل بالمقدرة لدى سنايدر والتي تعمل على حفز الافكار وتظهر على شكل تأكيد الذات (Snyder,2000: 321). ويرى سنايدر (Snyder,2000) ان الامل ينشأ من خلال متغيرات عديدة اهمها :

التعلق بالامن: اذ ان التعلق بالامن يجعل لدى الفرد تصورات ايجابية عن ذاته وانه شخص كفء ومتفائل بالمستقبل ، فالطفل الامن عند غياب امه عنه يكون لديه الأمل في عودتها ، وهذا التعلق بالامن يكون لدى الفرد توقع للنجاح والتفوق ، وعندما يواجه مشكلة فان لديه الثقة العالية بقدرته على التغلب عليها ، وهذه الثقة تجعل الفرد متكيفا وقادرا على التخطيط للأهداف ومتابعتها وتحقيقها .

الضوابط الواقعية والمتسقة : ان تربية الابناء على الاستقلالية في اتخاذ القرارات واحترام الاباء لآراء ابنائهم فانهم سيكون لديهم الامل في النجاح في أي عمل وسيكون لديهم ضبط اخلي ذاتي دون الحاجة الى الضبط الخارجي.

توفر النموذج الأمل: ان الوالدين يمثلون النموذج والمثل الاعلى الذي يقتدي به الابناء ويقلدونه، فاذا كان الاباء من ذوي التفكير الايجابي المشبع بالأمل وابتعدون عن التحدث عن خبرات الفشل امام ابنائهم والاحباطات التي مروا بها والظروف السيئة التي واجهتهم سابقا ، وعدم القدرة على تغيير الظروف سينشأ الابناء وهم مشبعون بالتفكير المفعم بالأمل وابتعدون عن اليأس والتشاؤم - Snyder, 1994 :p205 (209).

فالتفكير القائم على الأمل هو تفكير الافراد في انفسهم ورغبتهم في ايجاد طرق لتحقيق اهدافهم وان تكون لديهم القدرة على استخدام هذه الطرق والمسارات لتحقيق الاهداف ، فالتفكير القائم على الأمل هو بنية معرفية تقوم على الشعور بالنجاح نتيجة اتخاذ القرار للوصول الى الهدف وتخطيط المسار لتحقيقه ، فالأفراد الذين يتسمون بالتفكير القائم على الأمل يكونوا اكثر عنادا واصرارا في طريقهم لتحقيق اهدافهم



ويمكنهم استعادة طاقتهم عندما تواجههم مشكلة ، كما انهم يتمكنون من انشاء مسارات بديلة واستخدامها بطريقة فعالة ، اذ انهم اكثر مرونة في الادراك ويمكن ان يوجهون تفكيرهم وبسرعة للتغلب على العقبات ويركزون على النجاح بدلا من الفشل ، ولا يتعبون من مواجهة العقبات والمشكلات التي تعترض السبيل لتحقيق اهدافهم ، ويتسمون بانهم يهتمون بصحتهم ، ولديه قدرة تنافسية، ويكونوا اكثر نجاحا في الدراسة (Snyder, 2002: p264).

ثانيا: الإطار نظري لتفسير قوة الانا:

يرى اصحاب هذه النظرية السلوكية ان تمتع قوة الانا يتم من خلال القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وما تتطلبه هذه البيئة ، ذلك ان اكتساب عادات مناسبة وفاعلة من شأنه ان يساعد على التعاون مع الاخرين في مواجهة المواقف التي تحتاج الى اتخاذ قرارات. فاذا اكتسب الفرد عادات تلائم ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة وذا فشل في اكتساب عادات لا تتناسب مع ما هو متعارف عليه في المجتمع ضعف توافقه النفسي، فالمحك الاجتماعي هو المستخدم هنا للحكم على التوافق النفسي للفرد .(عبد الغفار، 1976، ص4).

ويقول (روجرز) ان الانا مائعة الا انها مثاليا نموا ثابتا ووحدة منتظمة، وعلى ذلك فان كل الجوانب المحتملة للذات تسعى جاهدة نحو الثبات فالشخص الذي يعد نفسه بان ليس لديه اي مشاعر عدائية على الاطلاق نحو الاخرين لايجرأ على الافصاح عن اي حاجة للاعتداء على الاقل ليس باي صفة واضحة ومباشرة، ويقول (روجرز) ان كل السلوك يجب ان يكون متساويا بشكل مماثل مع مفهوم الفرد لذاته وعندما تتنبق الانا ينمو لديه الحاجة الى الاحترام الايجابي وهذه الحاجة جاءت نتيجة التعلم وليس موضوع اخر وسواء اكانت هذه الحاجة فطرية ام متعلمة فهي عامة ودائمة مستمرة وموجودة لدى كل البشر.(دافيدوف، 1983، ص597).

كما يؤكد (روجرز) ان الافراد حسنوا التوافق او (الذين ينشطون نشاطا كاملا) فان لديهم مفاهيم واقعية عن الانا التي تشمل كل خصائصهم الهامة وانهم واعون بدقة لاعمالهم متفتحون على كل الخبرات ولديهم درجة عالية من اعتبار (الانا) ولديهم القدرة على الاعتماد على خبراتهم الخاصة للوصول الى القرارات، وكذلك يشعرون بالحرية لاعتقادهم بان اختياراتهم نابعة من الانا .وفقا لروجرز فان الأفراد الذين ينشطون نشاطا كاملا يعيشون تماما في كل لحظة ويتغيرون باستمرار لزيادة استخدامهم لامكانياتهم المختلفة، وعلى الرغم من ان (روجرز) يعترف ان الوراثة والبيئة تحددان الشخصية على نحو ما فانه يركز على الحدود التي تضعها الانا والتي يمكن ان تمتد عادة لدفع عملية النمو والتقبل من قبل الاخرين في البيئة بكل جوانب الفرد وقيمونه ويعتبرونه بدرجة عالية، وفي هذه الظروف يبدأ الأفراد في تقبل انفسهم ويصبحوا مفتوحين على خبراتهم الخاصة ويتحركوا في اتجاه تحقيق الانا .(البديري، 2001، ص44).



الفصل الثالث: إجراءات البحث:

منهجية البحث وإجراءاته:

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي اعتمدتها الباحثة لتحقيق أهداف البحث، وتتمثل الإجراءات بتحديد مجتمع البحث، واختيار العينة، والأدوات وتطبيقها، والوسائل الإحصائية التي تم استخدامها في معالجة البيانات.

أولاً : منهجية البحث: -اعتمدت الباحثة أسلوب البحث الوصفي- الدراسات الارتباطية- في البحث الحالي.

ثانياً : مجتمع البحث :- يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية اذ يبلغ عدد كليات الجامعة (13) كلية من التخصصات العلمية والانسانية، بواقع (5) كليات علمية، و(8) كليات انسانية، والبالغ عددهم (35935) طالباً وطالبة من الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2021-2022) بواقع (11984) طالباً وطالبة للاختصاصات العلمية و (19781) طالب وطالبة للاختصاصات الانسانية ومن كلا الجنسين بواقع (17482) طالباً من الذكور و(18453) طالبة من الاناث ومن كلا التخصصين العلمي والانساني.

ثالثاً: عينة البحث:

يقصد بالعينة (Sample) جزء من المجتمع الذي تجري عليه الدراسة، تكون ممثلة لعناصر المجتمع لتعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله تختارها الباحثة لتجري عليه دراسته (داود وعبد الرحمن، 1990، ص67).

وقد اختارت الباحثة العينة بالطريقة العشوائية الطبقية، وبأسلوب التوزيع المتساوي، والغرض من هذه العينة هو الحصول على بيانات لأجراء عمليات التحليل الاحصائي لجميع فقرات المقاييس، والتي تعد من الخطوات الأساسية لبناء كل مقياس، وتألقت عينة التحليل الاحصائي الممثلة للمجتمع من (200) طالب وطالبة، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) عدد افراد عينة البحث موزعين وفق الجنس والتخصص عينة البحث موزعة على وفق الجنس والتخصص

التخصص	الكلية	أعداد الطلبة		المجموع الكلي
		الذكور	الأناث	
العلمي	العلوم	25	25	50



50	25	25	الهندسة	
50	25	25	التربية	الأنساني
50	25	25	الاداب	
200	100	100		المجموع الكلي

أداتا البحث:

أولاً: مقياس التفكير القائم على الامل :

وصف المقياس: تبنت الباحثة مقياس سنايدر للتفكير القائم على الامل (Snyder, 1999) والذي تم ترجمته والتحقق من صدقه وثباته من قبل (حمودة: 2021) اذ يتكون المقياس من (12) فقرة من نوع الفقرات التقريرية ثمانية منها لقياس التفكير القائم على الأمل وأربعة منها فقرات مشتتة لا علاقة لها بقياس المتغير ولا يتم تصحيحها في المقياس ، وتتنوع فقرات المقياس الثمانية على مجالين هما :

الاول: مجال الطاقة او الإرادة او القدرة على الفعل: ويتكون من اربع فقرات تقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو اهدافه كما يدركها هو، وتأخذ التسلسل (2، 10، 9، 12) .

الثاني : مجال السبل او المسارات: ويتكون من اربع فقرات تقيس قدرة الفرد على ايجاد طرق او مسالك عملية للوصول الى اهدافه كما يدركها في ظل ظروف معوقة او غير معوقة للسعي نحو الهدف ، وتأخذ التسلسلات (1، 4، 6، 8) .

اما الفقرات التي تأخذ التسلسلات (3، 5، 7، 11) فهي الفقرات المشتتة ، وبدائل الاجابة فهي (خطأ تماماً ، خطأ غالباً ، صحيح غالباً ، صحيح تماماً) عند التصحيح تأخذ الاوزان (1، 2، 3، 4) وقد استخدم هذا المقياس في العديد من الدراسات الاجنبية والعربية وقد حصل على معاملات صدق وثبات عالية .

صلاحية الفقرات: لتقدير مدى صلاحية الفقرات من حيث كونها صالحة أم غير صالحة لقياس ما وضعت لأجله ومدى ملائمة الفقرات للتطبيق، مع اقتراح التعديلات الملائمة في صياغة الفقرات والتعرف على صلاحية بدائل الاستجابة قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء مؤلفة من (5) خبراء من المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية*، وقد تم الاعتماد الفقرات التي على التي وافق عليها (80%) من الخبراء فأكثر، وبذلك تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس والمكون من (12) فقرة .



تصحيح المقياس: من أجل الحصول على الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس التفكير القائم على الامل، حددت أمام كل فقرة اربعة بدائل (خطأ تماماً ، خطأ غالباً ، صحيح غالباً ، صحيح تماماً) ، وقد تم تصحيح إجابات المستجيب على فقرات المقياس بالأوزان (1،2،3،4) ، إذ أن أعلى درجة يحصل عليها المستجيب (32) درجة وأقل درجة يحصل عليها المستجيب (8) درجة، علماً ان الفقرات المعتمدة للمقياس عددها (8) اما المشتتة والبلغ عددها اربعة توضع ولا يتم حسابها.

مؤشرات الصدق هما :-

أ-الصدق الظاهري (face validity) : لقد أشار أيبيل (Eble) إلى إن أفضل طريقة للتأكد من صدق الاختبار أو المقياس هو عرض فقراته على مجموعة من الخبراء للحكم على صلاحيته في قياس الخاصية التي وضع لأجلها (Eble, 1972, P.555) ، ولقد تم استخراج الصدق الظاهري لمقياس التفكير القائم على الامل من خلال عرضه على مجموعة من الخبراء والمحكمين في التربية وعلم النفس والأخذ بأرائهم حول صلاحية فقرات المقياس ومدى ملائمتها لعينة البحث ، وقد وافق الخبراء على تعليمات المقياس و فقراته وطريقة تصحيحه.

ب-الثبات (Reliability) : يعد الثبات من المفاهيم المهمة التي يتطلب أي مقياس التمتع بها لكي يكون صالحاً للاستعمال ويعني أيضاً أن الاختبار يعطي النتائج نفسها إذا ما أعيد على نفس الأفراد وبنفس الظروف ويعني أيضاً الاستقرار أي أنه لو كررت قياس الفرد الواحد لأظهرت النتائج شيئاً من الاستقرار ويعني أيضاً الموضوعية، بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة أياً كان المصحح، أو المطبق (الإمام و آخرون ، 1990، ص142-147).

تم إيجاد ثبات مقياس بطريقتين هما :-

1-إعادة الاختبار (Test-Re-Test): - يتم احتساب معامل الثبات بهذه الطريقة من خلال الارتباط بين درجات مجموعة من الطلبة على المقياس فيعاد تطبيقه مرتين وبفاصل زمني بين التطبيق الأول والثاني. (عودة، 2005، ص42)

لمعرفة الثبات في الدراسة الحالية قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفكير القائم على الامل على عينة بلغت (100) طالب وطالبة تم اختيارهم عشوائياً، وبعد مرور (14) يوم تم إعادة الاختبار على العينة نفسها، ثم أوجدت العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل ارتباط بيرسون بلغ معامل الثبات (0,88) و يعد هذا معامل ثبات جيد يمكن الركون إليه وفقاً للمعيار المطلق.

2- معامل ألفا كرونباخ (Alpha cronbach) :- تعتمد هذه الطريقة على اتساق أداء المفحوصين من فقرة لأخرى وتشير إلى الدرجة التي تشترك بها جميع الفقرات في المقياس في قياس خاصية معينة



عند الفرد. (ثورندايك وهيجن، 1989، ص79)، ولأجل استخراج معامل الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من الطلبة بلغت (100) طالب وطالبة وبعد تحليل البيانات ظهر ان معامل ثبات ألفا كرونباخ بلغ (0.82)

ثانياً: مقياس قوة الانا: تبنت الباحثة مقياس بارون (لقوة الانا) وهو احد المقاييس المشتقة من اختبار (مينسوتا) المتعدد الأوجه للشخصية ولهذا المقياس مهمتان الأولى: قياس قوة الانا عند المفحوصين وبناء على ذلك يمكن للمقياس ان يميز بين الأسوياء و المصابين وهذا يعني ان المقياس يقيس قوة الانا عند الأسوياء كمتغير سايكولوجي كما يميز الأسوياء و العصابين أي ان له وظيفة تشخيصية و الثانية: هي التنبؤ بنجاح العلاج النفسي بناء على قياس قوة الانا الكامنة في الشخصية على أساس ان أصحاب الانا القوي يكون شفاهم اسرع وضمن من أصحاب الانا الضعيفة اي ان للمقياس وظيفة تنبؤية. (النعيمي، 2012)، وعليه يتألف مقياس قوة الانا من (63) فقرة تغطي عددا من وظائف الانا الحيوية ويتصف صاحب الدرجة العالية في مقياس قوة الانا بالقدرة على تحقيق درجة طيبة من التكيف في الوسط الذي يعيش فيه. كما يتصف بدرجة عالية من التحكم بالذات، اما صاحب الدرجة المنخفضة في المقياس نفسه يتميز بنقص القدرة على ضبط الذات وعدم الكفاءة في التعامل مع البيئة الاجتماعية وضعف الاستفادة من قدراتهم و امكاناتهم و تتنابهم مشاعر الذنب و الاثم و التقدير المنخفض للذات. وكذلك يستعمل مفهوم (قوة الانا) في كثير من الأحيان كمؤشر على الثبات الانفعالي (كفاي، 1987، ص 114_115). وقد تم تعريب مقياس (بارون) لقوة الانا من قبل الباحث علاء الدين كفاي (1986) وتطبيقه على عينة من طلبة الجامعات المصرية، واهتم بالتحقق من صلاحية المقياس الى مجموعة من الفئات بحسب التجانس السايكولوجي مثل الوظائف الجسمية والثبات الفسيولوجي والوضع الخلقي والإحساس بالواقع والكفاية الشخصية والقدرة على التصرف والاتجاه نحو الدين. (كفاي، 1987، ص115).

ب . تعليمات المقياس وبدائل الاجابة والتصحيح :

ان تعليمات المقياس هي بمثابة دليل الاجابة على فقراته ، مع وضع تعليمات المقياس بطريقة مع مثال يوضح كيفية الاجابة عليه ، كذلك وضعت بدائل الاجابة وكانت عبارة عن بدلين لغرض التصحيح وهما (نعم) ويعطي الدرجة (1) و(لا) ويعطي الدرجة (0) في حالة اتجاه الفقرة الايجابية وتعكس الدرجة في حالة الفقرة السلبية. والملحق (1) يوضح ذلك.

صلاحية الفقرات: من أجل تقدير مدى صلاحية الفقرات من حيث كونها صالحة أم غير صالحة لقياس ما وضعت لأجله ومدى ملائمة الفقرات للتطبيق مع اقتراح التعديلات الملائمة في صياغة الفقرات والتعرف على صلاحية بدائل الاستجابة قامت الباحثة بعرض المقياس المؤلف من (63) فقرة على



مجموعة من الخبراء والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية، وقد أسفرت ملاحظات الخبراء عن الموافقة وبذلك تم الاعتماد على الفقرات التي وافق عليها (80%) من الخبراء فأكثر، وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية مؤلف من (63) فقرة.

تحليل الفقرات إحصائياً: تعد عملية تحليل الفقرات خطوة أساسية في بناء المقاييس النفسية ، وفي هذا الصدد يشير ايبيل (Ebel) إلى أن الهدف من هذا الإجراء هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في أي مقياس أو أداة علمية (Ebel, 1972, P.392). وقد أكد ننلي (Nunnally) أن نسبة عدد أفراد العينة إلى عدد الفقرات يجب أن لا يقل عن نسبة (5:1) لعلاقة ذلك بتقليل فرص الصدفة في عملية التحليل (Nunnally, 1978, P.262).

ولتحقيق ذلك تم إجراء الآتي :

أ-أسلوب المجموعتين المتطرفتين: لغرض إجراء التحليل بهذا الأسلوب اتبعت الخطوات الآتية

1- تحديد الدرجة للمقياس.

2- ترتيب كل استمارة من أعلى درجة إلى أدنى درجة .

3- تحديد (نسبة 27%) من كل استمارة حاصل على أعلى الدرجات والبالغ عددها (56) (نسبة 27%) من كل استمارة حاصل على أدنى الدرجات على المقياس نفسه والبالغ عددها (56) وبذلك تم فرز مجموعتين بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن (Mehrens&lehman,1984, P.192). ثم طبق الاختبار التائي (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين المجموعتين ، للفقرات المستمرة الاستجابة وتعد القيمة التائية مؤشراً لتمييز كل فقرة بمقارنتها بالقيمة التائية وقد كانت الفقرات جميعها مميزة عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (198) والجدول (3) يوضح ذلك .

الجدول (3) معاملات تمييز فقرات مقياس قوة الانا

الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز	الفقرة	معامل التمييز
1	.49	22	.51	43	.95
2	.40	23	.58	44	.83
3	.50	24	.77	45	.91
4	.43	25	.79	46	.66
5	.46	26	.78	47	.94



6	.44	27	.66	48	.62
7	.71	28	.59	49	.50
8	.78	29	.43	50	.79
9	.81	30	.49	51	.45
10	.53	31	.46	52	.50
11	.64	32	.62	53	.45
12	.56	33	.66	54	.75
13	.54	34	.71	55	.46
14	.44	35	.57	56	.36
15	.56	36	.53	57	.54
16	.77	37	.47	58	.66
17	.65	38	.68	59	.76
18	.76	39	.75	60	.74
19	.56	40	.62	61	.65
20	.73	41	.70	62	.46
21	.66	42	.54	63	.55

ثانيا: العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس: يعد ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس مؤشرا لصدق الفقرة ومؤشرا لاتساق الفقرات في قياس الظاهرة السلوكية (Allen&Arour, 1979, p.124). فمن المعروف في بناء المقاييس النفسية انه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية يزيد من احتمال الحصول على مقياس أكثر تجانساً (Allen&Yen, 1979, p.125). وقامت الباحثة بالاعتماد على (200) استمارة وهي نفسها استمارات التحليل الاحصائي ولغرض استخراج العلاقة الارتباطية بين درجات افراد العينة على كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس تم استخدام معامل الارتباط الثنائي (بايسيريال) وظهرت النتائج ان معاملات الارتباط جميعها كانت دالة معنويا لدى مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.098) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (398) والجدول (6) يوضح ذلك:



الجدول (6) معاملات ارتباط فقرات مقياس قوة الانا بالدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0.451	43	0.269	22	0.395	1
0.381	44	0.276	23	0.533	2
0.284	45	0.225	24	0.231	3
0.335	46	0.326	25	0.485	4
0.394	47	0.351	26	0.545	5
0.425	48	0.403	27	0.398	6
0.407	49	0.231	28	0.544	7
0.426	50	0.334	29	0.351	8
0.389	51	0.377	30	0.361	9
0.432	52	0.365	31	0.502	10
0.345	53	0.452	32	0.423	11
0.422	54	0.422	33	0.335	12
0.331	55	0.354	34	0.464	13
0.362	56	0.425	35	0.326	14
0.381	57	0.866	36	0.351	15
0.184	58	0.465	37	0.403	16
0.465	59	0.488	38	0.431	17
0.393	60	0.544	39	0.334	18
0.225	61	0.398	40	0.369	19
0.532	62	0.244	41	0.353	20
0.427	63	0.427	42	0.452	21



مؤشرات الصدق والثبات لمقياس قوة الانا :

الصدق (Validity) : يعد الصدق من الخصائص الأساسية في بناء المقاييس التربوية والنفسية والمقياس الصادق هو المقياس الصالح لقياس السمة التي وضع من أجلها المقياس (الكناني وجابر، 1995، ص172) ويشير أوبنهايم (Oppenheim) إلى أن الصدق يدل على قياس الفقرات لما يفترض أن تقيسه (Openheim, 1973 , P.69).

- **الصدق الظاهري (Face validity):** إن أفضل وسيلة للتعرف على الصدق الظاهري للمقياس هو عرض فقراته على مجموعة من الخبراء (المحكمين) للحكم على مدى صلاحيتها، ويشير (إيبل Ebel) أن أفضل وسيلة للتأكد من صلاحيتها لقياس الصفة التي وضعت من أجلها عرضها على مجموعة من المحكمين (Ebel , 1972 , P.555).

وقد تم التحقق من هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات مقياس قوة الانا على مجموعة من الخبراء في مجال التربية وعلم النفس لإبداء آرائهم حول صلاحية الفقرات.

الثبات Reliability : ان الثبات يعني أن يكون المقياس موثقاً به ويعتمد عليه وان الاختبار لا تتغير نتائجه لو أعيد تطبيقه مرة أخرى (الظاهر، 1999، ص140). ولقد استخرج الثبات للمقياس الحالي بطريقتين هما:

- **طريقة إعادة الاختبار:** تم حساب معامل الثبات بهذه الطريقة من خلال حساب الارتباط بين درجات مجموعة من الطلبة على المقياس من بعد تطبيقه مرتين وبفاصل زمني بين التطبيقين الأول والثاني (عودة، 2005، ص43)، وقد طبقت الباحثة مقياس قوة الانا على عينة بلغت (100) طالباً وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وأعيد تطبيق المقياس على العينة نفسها بعد مرور أسبوعين ثم حسبت العلاقة بين التطبيقين الأول والثاني لاستعمال معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل الارتباط (0.79).

- **معادلة الفاكرونباخ:** يعتمد هذا الأسلوب الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى ويشير إلى الدرجة التي تشترك بها جميع درجات الاختبار في قياس خاصية معينة عند الفرد (ثورندايك وهيجن، 1989، ص79)، ولأجل استخراج الثبات لمقياس الدافعية العقلية بهذه الطريقة طبق المقياس على عينة بلغت (100) طالباً وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبعد تحليل أجابات الطلبة فقد ظهر أن معامل ثبات ألفاكرونباخ للمقياس الحالي (0.72) .

التطبيق النهائي : بعد الانتهاء من إعداد المقياسين بصورتهم النهائية حيث أصبح المقياسين جاهزين للتطبيق، وزعت الباحثة المقياسين على أفراد عينة البحث المؤلفة من (200) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية، وقد أجرت الباحثة التطبيق بشكل مباشر على أفراد العينة في صفوفهم الدراسية.



الوسائل الإحصائية: استعانت الباحثتان بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تحليل البيانات وقد استخدمت الوسائل الإحصائية الآتية:

1. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين : استخدم لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس قوة الانا بأسلوب المجموعتين المتطرفتين.
2. معامل ارتباط بيرسون: استخدم لحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس قوة الانا، كذلك استخدم لحساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار لكل من مقياس والتفكير القائم على الامل قوة الانا .
3. معادلة الفا للاتساق الداخلي : استخدم لحساب ثبات لكل من مقياسي التفكير القائم على الامل وقوة الانا.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الاول: (التعرف على التفكير القائم على الامل لدى طلبة الجامعة) : لغرض التحقق من هذا الهدف تم تطبيق مقياس التفكير القائم على الامل ، على عينة البحث، بلغت (200) طالب وطالبة، وعند تحليل درجات افراد العينة ظهر ان متوسط درجاتهم على المقياس قد بلغ (30,21) درجة، وبانحراف معياري مقداره (5,46) درجة ، وهو اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (24) درجة، ولاختبار دلالة الفرق بين المتوسطين ، استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة ، فظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (16.21) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (199) وكما هو موضح في الجدول (5).

الجدول (5) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس التفكير القائم على الامل

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
200	30.21	24	5,46	16.21	1.96	0.05

ان النتيجة اعلاه تعطينا تعطينا تصور ان طلبة الجامعة يتمتعون بالتفكير القائم على الامل وتفسر الباحثة هذه النتيجة وفقا سنايدر (Snyder) الى ان عينة البحث تمتلك الدافع للتحرك وباستمرار باتجاه



تحقيق اهدافهم وهذا يكون نابع من شعورهم بان لديهم القدرة على تحقيق اهدافهم والمحافظة على استمرارية هذه الدافع واتباع السبل المختلفة لتحقيقها ، وهذا ما اشار اليه سنايدر والذي يتمثل بالمقدرة والتي تعمل على حفز الافكار وتظهر على شكل تأكيد الذات (Snyder,2000: 321).

الهدف الثاني: (التعرف على قوة الانا لدى طلبة الجامعة) : لغرض التحقق من هذا الهدف تم تطبيق مقياس قوة الانا على عينة البحث، بلغت (200) طالب وطالبة ، وعند تحليل درجات افراد العينة ظهر ان متوسط درجاتهم على المقياس قد بلغ (33,12) درجة ، وبانحراف معياري مقداره (8.04) درجة، وهو اكبر من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (31,5) درجة، واختبار دلالة الفرق بين المتوسطين، استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة، فظهر ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (12.38) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05)، وبدرجة حرية (199) وكما هو موضح في الجدول (6).

الجدول(6) نتائج الاختبار التائي لدلالة الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي لمقياس قوة الانا

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
200	33,12	33,5	180.4	12,38	1.96	0.05

ان النتيجة اعلاه تعطينا تصور ان طلبة الجامعة يمتلكون قوة الانا تفوق الوسط الحسابي مما يشير الى مقدرتهم على في التعامل مع الخبرات المختلفة والمشكلات وفي توسيع خبراتهم للتغلب على الصعوبات التي يواجهونها ، وان هذه النتيجة تتفق مع (دراسة عليوي 2011).

الهدف الثالث:(التعرف على العلاقة الارتباطية بين التفكير القائم على الامل وقوة الانا لدى طلبة الجامعة) :ولإيجاد العلاقة الارتباطية بين التفكير القائم على الامل وقوة الانا، تم تطبيق معامل ارتباط بيرسون بين درجات المقياسين، وقد بلغت (0.176) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (0.139) يظهر انها دالة عند مستوى دلالة (0.05) وكما هو موضح في جدول(7).

الجدول (7) معامل الارتباط بين التفكير القائم على الامل وقوة الانا

القيمة المحسوبة لمعامل الارتباط	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
0.176	0.139	0.05	دالة



من هذه النتيجة يتضح لنا ان العلاقة طردية بين التفكير القائم على الامل وقوة الانا مما يشير انه كلما ازدادت قوة الانا كلما ارتفع التفكير القائم على الامل والذي يدفع بالفرد الى تحقيق اهدافه التي وضعها والسبل التي تساعده على تحقيقها والمقدرة على تحقيق الذات .

التوصيات :

1- اهتمام المراكز التدريبية في الجامعات باستراتيجيات التفكير القائم على الامل والتدريب الى الطلبة لتعزيزه عند الطلبة.

2- إقامة ورش في الجامعة تتناول موضوعات مختلفة حول تعزيز قوة الانا عند الطلبة .

المقترحات:

- 1- إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على عينات أخرى مثل (طلبة المرحلة الثانوية – مدرسين).
- 2- إجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي تتضمن العلاقة بين تتضمن العلاقة بين التفكير القائم على الامل والدافعية العقلية .
- 3- إجراء دراسة تجريبية عن تأثير قوة الانا في تعزيز التفكير الايجابي لدى طلبة الجامعة

المصادر:

- دافيدوف، لندال (1983) : مدخل علم النفس ، ترجمة سيد طواب وآخرون ، ط4 ، المكتبة الأكاديمية ، القاهرة .
- كفاي (1987) : مدى قدرة مقياس بارون لقوة الأنا على التنبؤ بنجاح العلاج النفسي ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، ع(17) ، الكويت .
- كفاي ، علاء الدين (1989) تقدير الذات في علاقتها بالتنشئة الوالدية والامن النفسي، دراسة في عملية تقدير الذات، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد(9) العدد (35) .

Sources:

- Snyder .C.R (1991) The will and the ways :development and validation of an individual differences measure of hope , **Journal of Personality and social Psychology**, v 66 .
- Smith, cooper, S (1967) **Antecedents of Self- Esteem**, San Francisco, freeman .



- Smith, Jane(2002) **Complicating Achievement and self – Esteem considering the joint effects of child characteristics and parent – child interactions**, contemporary educational psychology
- Snyder .C.R , Rand ,K.L , King E.A, Feldman D.B & Wood Word , J.T (2002) “**fales**” **hope**, Journal of Clinical Psychology . 58(9) .
- Snyder, C.R (2000) **Hypothesis : There is hope** , In Snuder C.R. (Ed) Handbook of hope : Theory , measures, and applications , San Diego, Academic Press.
- Snyder, C.R, Michael .S.T & Cheavens .J.S. (1999): **Hope as psychotherapeutic foundation of common factors**. placebo, and expectancies ,In M.A. Hubble , B.L .Duncan & S.D. Miller (Eds), **The heart and soul of change : what work in therapy**, Washington, De, American Psychological Association .
- Snyder, C.R, Rand, K.L & Sigmon .D.R (2002) Hope theory: **Amember of the positive Psychology family** . In .C.R. Snyder and Lopez (EDS) **Handbook of positive psychology**, New York, Oxford .
- Snyder, C.R. (2002) Hope theory: Rainbows in mind, **Psychological Inquiry** , 13 (4) .
- Snyder, C.R. (2000). **Handbook of Hope: Theory, Measures & Applications**. America: Academic Press.
- Snyder.C. R, Irving . L. M f& Anderson , J (1991) Hope and health, in C . R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds) **Handbook of Social and Clinical Psychology** (p. 285- 305) Elmsford , NY . Pergamon Press.