



مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين

مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين

أ.م.د. فاطمة كريم التميمي

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

البريد الإلكتروني Email : [Dr.fatima@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:Dr.fatima@uomustansiriyah.edu.iq)

الكلمات المفتاحية: مهارة بناء الأمل، المرشد التربوي ، المؤسسات التعليمية.

كيفية اقتباس البحث

التميمي ، فاطمة كريم ، مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، أيلول ٢٠٢٥، المجلد: ١٥، العدد: ٥ .

هذا البحث من نوع الوصول المفتوح مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي لحقوق التأليف والنشر ( Creative Commons Attribution ) تتيح فقط للآخرين تحميل البحث ومشاركته مع الآخرين بشرط نسب العمل الأصلي للمؤلف، ودون القيام بأي تعديل أو استخدامه لأغراض تجارية.

Registered مسجلة في

ROAD

Indexed فهرسة في

IASJ

Journal Of Babylon Center For Humanities Studies 2025 Volume :15 Issue : 5  
(ISSN): 2227-2895 (Print) (E-ISSN):2313-0059 (Online)

## The skill of building hope among educational counselors

**Ass.Pro.Dr.Fatima Kareem Al-Timimy**

Al-Mustansiriyah University/ College of Basic Education  
Department of Psychological Counseling and Educational Guidance

**Keywords** : The skill of building hope, Educational guide, educational institutions.

### How To Cite This Article

Al-Timimy, Fatima Kareem , The skill of building hope among educational counselors, Journal Of Babylon Center For Humanities Studies, September 2025, Volume:15, Issue 5.

This is an open access article under the CC BY-NC-ND license  
(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

[This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)

### Research Abstract

The current research aimed to identify the skill of building hope among educational counselors and whether there are statistically significant differences at a significance level of (0.05) for the skill of building hope according to the gender variable (males and females) and according to the variable of years of service (5-20) years. The research sample consisted of (100) male and female counselors in the Baghdad/ Rusafa Directorate. After reviewing the literature and theoretical foundations, a scale of the skill of building hope was built and then applied to the sample. The results showed that the sample possesses the skill of building hope, in favor of females and those with twenty years of service. Therefore, the research reached a number of recommendations and proposals.

Conducting ongoing training courses for educational counselors to develop counseling skills such as communication, listening, empathy, and instilling hope, among others, to benefit their counseling work. Activating



psychological counseling within schools and providing counseling units with all the necessary equipment that contributes to and supports its development and sustainability. Addressing the problems faced by educational counselors within educational institutions, and attempting to overcome the difficulties they face to enable them to perform their counseling work in the best possible manner.

### مستخلص البحث

استهدف البحث الحالي التعرف الى مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين وهل هناك الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لمهارة بناء الامل تبعاً لمتغير الجنس (ذكور واناث) وتبعاً لمتغير سنوات الخدمة (٥ - ٢٠) سنة ، وقد تكونت عينة البحث من (١٠٠) مرشد ومرشدة في مديرية بغداد/ الرصافة ، وبعد الاطلاع على الادبيات والاسس النظرية تم بناء مقياس مهارة بناء الأمل ومن ثم تطبيقه على العينة ، وقد اظهرت النتائج أن العينة يمتلكون مهارة بناء الأمل ولصالح الأناث واصحاب سنوات الخدمة العشرين سنة ، وبالتالي فقد توصل البحث الى عدد من التوصيات والمقترحات.

اقامة دورات تدريبية مستمرة للمرشدين التربويين لتنمية المهارات الارشادية كمهارة الاتصال والانصات والتعاطف وزرع الأمل وغيرها للاستفادة منها في عملهم الارشادي. تفعيل الارشاد النفسي داخل المدارس وتزويد الوحدات الارشادية بجميع المستلزمات التي تساهم وتدعم تطويره وادامته. الاهتمام بمشكلات المرشدين التربويين داخل المؤسسات التعليمية ، ومحاولة تذليل الصعوبات التي تواجههم ليتسنى لهم القيام بعملهم الارشادي على افضل صورة.

### الفصل الاول

#### مشكلة البحث

اتسمت المفاهيم التي يركز عليها الارشاد النفسي في بداية نشأته على الجوانب السلبية لدى الاشخاص مثل ، اليأس والقلق والخوف والاكتئاب ، حتى جاء علم النفس الايجابي بمفاهيمه الايجابية في ثمانينات القرن الماضي مثل ، تقدير الذات والتفاؤل والامل وغيرها من المفاهيم الايجابية الاخرى ، حيث لاحظ الباحثين أن الافراد الذين يشعرون بنقص الامل يعد عامل خطورة إذ يمهد للوقوع بالمشكلات ومن ثم الاصابة بالاضطرابات العقلية ومنها الاصابة بالاكتئاب والامراض السيكوباتية وقد يؤدي الى الانتحار (عبد الخالق ، ٢٠٠٠ ، ١٨٤).

وقد يعاني الفرد من استجابات انفعالية سلبية بسبب الضغوط الحياتية اليومية التي يمر بها مما يولد لديه مشاعر سلبية نحو حياته وذاته ، وبالتالي تنعكس على سلوكياته فيقوم بالتعدي على ذاته ، ويتسم تفكيره بالعشوائية والسلبية والاحساس بالحزن العميق والانغماس في مظاهر فقدان



## مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين

الامل في حدوث ما هو جديد أو تفسير ما هو موجود ، ولذلك ينعكس عليه في الشعور بعدم المسؤولية والتقصير في الانجاز والعمل ومن ثم الاستسلام لليأس وعدم الشعور بالامل (الامارة ، ٢٠١٣ ، ٢١٤).

ويعد اليأس وعدم الشعور بالامل من المتغيرات النفسية التي يتسم بها الافراد ذوي الشخصية السلبية والمضطربة ، وهو من العوامل التي تؤدي الى تحطيم الاتزان النفسي ، وكما يراه سيلجمان هو حالة من عدم الرغبة في التفوق وانجاز المهمات الصعبة وانعدام روح المنافسة ، إذن اليأس هو عاطفة تتكون من اتجاهات تغلب عليها عدم الرغبة في الحصول على شيء وعدم القدرة على تحقيق الاهداف مما يجعل الفرد يشعر بالعجز والتوتر (ابو الديار ، ٢٠١٢ ، ٥٣).

اظهرت دراسة (Marai, 2004) أن الافراد الذين يمتازون بعدم الشعور بالامل لديهم شعوراً بالقلق (Marai, 2004, 723) ، ويرتبط كذلك بنمط التفكير السلبي كما اظهرتها دراسة (Oconnor et al, 2002, 155) فضلاً عن نتائج دراسة (Mazza & Reynolds, 1998) التي اظهرت ارتباط عدم الشعور بالامل واليأس بالافكار الانتحارية ولكل من الذكور والاناث على حد سواء (Mazza & Reynolds, 1998, 358).

من هنا يظهر الدور المهم للمرشد التربوي لمساعدة الطالب الى معرفة بدائل الحلول للمشكلات التي يعاني منها ، ومعرفة قدراته وميوله وامكاناته واتجاهاته لتحقيق ذاته وتقبلها وفهمها ، من خلال تدريب المرشد على المهارات الارشادية التي تساعد في تحقيق اهداف العلاج ومنها مهارة زرع الامل لدى المسترشد ، ومن هنا يمكن أن تتحدد مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي:

-هل يمتلك المرشدين التربويين مهارة بناء الامل ؟

### اهمية البحث

تأتي المهارة بعد فترة من التدريب المنظم لاحراز هدف معين وفي وقت قصير ، وهي ترمز للسلوك المتعلم أو المكتسب يتم تطويره خلال ممارسة نشاط ما تدعمه التغذية الراجعة ، وكل مهارة من المهارات تتكون من مهارات فرعية اخرى ، والقصور في أي من المهارات الفرعية يؤثر على جودة الاداء الكلي (ابو اسعد ، ٢٠١١ ، ٣٣).

من الممكن فهم الارشاد النفسي والتربوي على انه عملية ديناميكية ترتبط بمهنة منظمة ، فهو يتكون من مرشد نفسي مدرباً تدريباً مهنيّاً لمساعدة الافراد الذين يعانون من مشكلات معينة ويحتاجون الى حلولاً لها ، من خلال استخدام العديد من الاستراتيجيات والاساليب الارشادية





## مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين

للوصول الى نتائج جيدة مثل، تعزيز مهارات المواجهة ، مهارة الاصغاء ، مهارات حل المشكلات ، مهارة زرع الامل ، والعديد من المهارات الاخرى (نايستل ، ٢٠١٥ ، ٢٥). إذ اشارت دراسة (Snyder, 2000) الى اسهام الامل في تحقيق التكيف السليم مع المشكلات النفسية لدى الفرد (Snyder, 2000, 4) ، ويرتبط ارتباطاً ايجابياً بالاداء الاكاديمي والرغبة في التعلم والتنبؤ بالتحصيل الاكاديمي والمهني كما اظهرتها نتائج دراسة (Curry et al, 1997, 1257) ، كما يسهم في ارتفاع فاعلية الذات والتفاؤل والشعور بالسعادة مثلما ذكرت دراسة (Magaletta & Oliver, 1999, 540).

ويستخدم الامل في العلاج النفسي وفق نظرية العلاج بالامل المشتقة من نظرية شنايدر في الامل والمشتقة من العلاج المعرفي السلوكي ، والعلاج بفنية غرس الامل أو سرد القصص أو العلاج الروائي (Snyder & Shorey, 2002, 2) ، وهو يهدف الى مساعدة المسترشد الى تحديد هدفه الواضح ووضع العديد من البدائل لتحقيق تلك الاهداف وإثارة دافعيته وقدرته وتبني استراتيجيات مشتقة من الامل لحل المشكلات وزيادة الثقة بالنفس والارتقاء بالذات والواقع (أبو الديار ، ٢٠١٢ ، ٦٥).

يعتبر الامل من المتغيرات النفسية الحديثة وهو احد مصطلحات علم النفس الايجابي الذي يقدم اساليب واستراتيجيات ايجابية في العملية الارشادية ، إذ اثبتت الدراسات له آثار ايجابية عديدة على الفرد مثل مواجهة المشكلات واعطاء معنى للحياة وتحسينها وتحمل ضغوطات الحياة وتحقيق الذات (علي وآخرون ، ٢٠٢٠ ، ٦٩).

كما اظهرت نتائج دراسة (القاسم ، ٢٠١١) هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والامل (القاسم ، ٢٠١١ ، ٣).

وتعد الخدمات التي يقدمها المرشد التربوي في المؤسسات التعليمية من اهم الخدمات التي تقدم للطلبة لما لها من التركيز في مساعدتهم على حل مشكلاتهم التحصيلية والاكاديمية والاجتماعية والاسرية والشخصية وتعديل سلوكهم وتوجيهه نحو الطريق الصحيح ، ومساعدتهم على التكيف النفسي والاجتماعي ، ولكي يصبح هذا الدور مهم وضروري على المرشد أن يمتلك مجموعة من القدرات والمهارات والفنيات التي تؤهله للقيام بمهمته على اكمل صورة ، ومن هنا تكمن الهمية النظرية والتطبيقية للبحث الحالي بما يلي:

-تزويد المكتبات بجانب نظري عن متغير البحث في مجال علم النفس الايجابي وهو مهارة بناء الامل.

-لفت انظار الباحثين باهمية معرفة مهارة بناء الامل واهميته في العمل الارشادي.

-حاجة المرشدين التربويين للتدريب على المهارات الارشادية ومنها مهارة بناء الامل لتسهيل عملهم في العلاج النفسي.



## مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين

- يحاول البحث معرفة مدى استفادة المرشدين من مهارة بناء الامل في عملهم الارشادي.

-

### اهداف البحث

يستهدف البحث الحالي التعرف الى:

- مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين.

- الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لمهارة بناء الامل تبعاً لمتغير الجنس (ذكور واناث).

- الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لمهارة بناء الامل تبعاً لمتغير سنوات الخدمة (٥ - ٢٠) سنة.

### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي في قياس مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين في مديرية تربية بغداد/ الرصافة للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥.

### تحديد المصطلحات

• **المهارة: تعريف** (ابو اسعد ، ٢٠١١):

"الاداء السهل الدقيق القائم على الفهم لما يتعلمه الانسان حركياً وعقلياً ، مع توفير الوقت والجهد والتكاليف" (ابو اسعد ، ٢٠١١ ، ٣٣)

• **بناء الامل: تعريف** (Snyder, 2000):

"مساعدة الفرد على تحديد اهداف واضحة ونتاج العديد من طرائق تحديد تلك الاهداف وإثارة دافعيته وقدرته وإعادة هيكلة المعوقات حتى يمكنه أن يتغلب عليها وعلى تبني استراتيجيات مشتقة من الأمل لحل المشكلات" (Snyder, 2000, 3).

وقد تبنت الباحثة تعريف سنايدر وفق نظرية العلاج بالامل كتعريف نظري.

• **التعريف الاجرائي:**

"الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب على مقياس مهارة بناء الامل"

• **المرشدين التربويين: تعريف** وزارة التربية العراقية

"أعضاء الهيئة التدريسية المؤهلين لدراسة مشكلات الطلاب التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية من خلال جمع المعلومات التي تتصل بهذه المشكلات سواء أكانت هذه المعلومات متصلة بالطالب أو البيئة المحيطة به لغرض تبصيره بمشكلاته ومساعدته على إن يفكر في الحلول المناسبة لهذه المشكلة أو المشكلات التي يعاني منها لاختيار الحل المناسب الذي يرتضيه لنفسه (وزارة التربية ، ١٩٨٨ ، ١٠).



## الفصل الثاني الاطار النظري

### نظرية سنايدر للعلاج بالامل

#### -اهمية العلاج بالامل

الامل هو تفكير موجه للهدف (Snyder, 1994, 164) وعرفه (Lazarus, 2006) أنه حالة عقلية يمر بها الفرد في المواقف الضاغطة والتي لا تكون فيه المخرجات الايجابية التي يرغب بها قد حدثت بالفعل ولكن يتوقع حدوثها بالمستقبل (Lazarus, 2006, 241).

العلاج بالامل احد العوامل المؤثرة في تحقيق التوافق النفسي والاكاديمي والاجتماعي للوصول الى الرضا والسعادة ، ويرجع الفضل الى سنايدر في تأصيل مفهوم العلاج بالامل وتحديد معالمه ، إذ قدم (سنايدر وآخرون ، ١٩٩١) تعريفاً للامل بانه حالة ايجابية تحفيزية تقوم على اساس تبادلي من الاحاسيس الناجحة وتستند على عنصرين هما المقدرة وهي الطاقة الموجهة للهدف ، والسبل وهو التخطيط لتلبية الاهداف (Snyder, 1991, 571).

يرتبط الامل ارتباطاً ايجابياً بالاداء الاكاديمي والرغبة في التعلم والاداء الرياضي ، ويسهم في التنبؤ بالتحصيل الاكاديمي والرياضي ، وله علاقة ايجابية بفاعلية الذات والتفاؤل والشعور بالرضا والسعادة ، وللامل آثاراً ايجابية على التوافق النفسي وحل المشكلات ، وله دور مهم في العلاج النفسي فهو محورها والاساس المشترك بين الطرائق العلاجية المختلفة وهذا ما برهنه سنايدر على صدق هذا الاستنتاج من خلال عرضه لنظرية الأمل وهو ما يسمى العلاج بالأمل. يستخدم الامل في العلاج النفسي الارشادي وفق نظرية العلاج بالأمل والافكار المشتقة من العلاج المعرفي السلوكي ، والعلاج بفنية غرس الأمل حيث تزداد الحاجة الى هذه الفنية كلما تفاقمت المشكلات واصبح الفرد يشعر بالضعف والعجز ، فالأمل يبعث الثقة ويساعد على الإثراء النفسي والارتقاء ، فتزداد الثقة بالنفس والواقع (Snyder, 2000, 749).

#### اهداف العلاج بالأمل

تتكون نظرية العلاج بالامل من مجموعة من الاهداف منها:

-اكتساب مهارات بخبرات ايجابية.

-البحث والاستفادة من جوانب القوة في الشخصية.

-النظرة للحياة بايجابية.

-تعزيز الثقة بالنفس.

-ادراك معايير الامل في حياتنا.



كما يشير (Snyder, 2002) الى دور الامل في تكوين الافكار الايجابية من خلال تعزيزها ومكافحة الافكار السلبية ، وتنمية مهارات المسترشد وقدراته في التحدث الايجابي مع ذاته ، كما أن طريقة تفكير المسترشد نحو المعنى الحقيقي للفشل والنجاح هي التي تحدد درجة الامل لديه ودفاعيته وانفعالاته اتجاه ذاته والآخرين ، فالمرشدون يمكنهم مساعدة المسترشدين على أن يتكلموا عما جرى في حياتهم من احداث ، ومن خلالها يستطيع المرشدون معرفة درجة الامل لديهم ، هل يمتلكون الامل بدرجة كبيرة أم ليس لديهم امل في الحياة (4, Snyder, 2002).

المبديء الاساسية للنظرية:

- يركز العلاج بالامل على المبديء النظرية لنظرية العلاج بالامل حول مفهوم الأمل.
- النظرة الايجابية لفعالية العلاج بالامل والثقة والثبات هي التي تسهل مشاركة المسترشد.
- يستخدم العلاج بالامل الاساليب والاستراتيجيات المستخدمة في العلاج المعرفي ، إذ يقوم المرشد بغرس الافكار الايجابية والمرتبطة بالامل وتعديل الافكار السلبية وتغييرها.
- يقوم العلاج بالامل بمساعدة المسترشد لنفسه في جميع المواقف الحياتية ، وهو يعتبر نوع من التعليمات المباشرة وغير المباشرة التي تساعد المسترشد لينمي بنية جديدة.
- العلاج بالامل هو عملية تعليمية تهدف الى تعلم المسترشد كيفية التعامل مع ضغوطات الحياة اليومية.
- يستند العلاج بالامل على المعتقدات المرجعية الذاتية للمسترشد ، ويكون التركيز اثناء الجلسات العلاجية على الانجازات التي حققها المسترشد والاهداف التي وصل اليها اكثر من الفشل والاحباطات والمشكلات.
- يكون التركيز في العلاج بالامل على المرجعية الذاتية للمسترشد ومسارات التفكير المباشر وأن التغيير يكون على المستوى المعرفي.
- وقد حاول (ميللر، ١٩٨٩) اكتشاف طرقاً يستعين بها المسترشد سواءً كان سوياً أو غير سوي لتنمية الأمل من اجل زيادة مستواه لديه ليستطيع مواجهة الاحداث المريرة والتغلب عليها ومنها:
  - الطرائق المعرفية: وتتمثل في استخدام عملية التفكير من اجل مواجهة المدركات التي تحمل التهديد.
  - فلسفة الحياة: وهي ان الشعور بان الحياة لها معنى ، والشعور بالتفاؤل.
  - الطرائق الروحية: وتعني أن يكون لدى المسترشد معتقدات وممارسات تمكنه من تجاوز المعاناة.
  - العلاقات الاسرية: حينما تكون العلاقات الاسرية متناغمة ومعززة بالامل وتعمل على تنميته.
  - انجاز الهدف: وتعني ان يكون لدى المسترشد نشاطات مرغوب فيها واهداف للتحقيق.
  - الاتجاه العقلي للتصميم: ويعني أن يكون هناك اقتناع بالنتائج الايجابية.

## مهارات زيادة الأمل

- ١- يضع المرشد قائمة للمشكلات الحياتية التي يعاني منها المسترشد في الوقت الحاضر ومساعدته في معرفة هذه المشكلات واستبصاره بها.
- ٢- مساعدة المسترشد في أن يبدأ من جديد من خلال وضع اهداف واضحة يمكن انجازها.
- ٣- التركيز على الخبرات الحياتية الايجابية ويجاد ما يسمى بالسحابة الفضية ، ولا يتطلب من المسترشد ايجاد الموقف كاملاً ولكن ايجاد مظهر ايجابي واحد داخل هذا الموقف.
- ٤- تدريب المسترشد على التأمل الذهني ، من خلال تدريبه على التفكير تفكيراً درامياً في الخطوات التي ينبغي أن يؤديها للوصول نحو هدفه.
- ٥- استخدام نموذج اليس ، وفيه يتم سؤال المرشد المسترشد عن المواقف أو الاحداث التي تؤثر على انجاز هدفه ، ثم يطلب منه تدوين معتقداته ، وبعد ذلك يناقش المسترشد في النتائج أن كانت ايجابية أم سلبية (ابو الديار ، ٢٠١٢ ، ٦٩).

## الدراسات السابقة

-دراسة (Ogston et al, 2011)

استهدفت الدراسة التعرف الى العلاقة بين الأمل وكل من القلق والضغط لدى امهات الاطفال ذوي اضطراب التوحد وذوي متلازمة داون ، تكونت عينة الدراسة من (١٩) أما لأطفال التوحد و (٦٠) أما لأطفال ذوي متلازمة داون ، وقد اظهرت نتائج الدراسة أن الامهات اللاتي لديهن مستوى امل مرتفع أقل مستوى في الشعور بالضغط النفسية والقلق ، كما كانت الامهات اللاتي لديهن مستوى تعليمي اعلى واطفالهن اكبر عمراً لديهن مستوى أقل في مستوى الضغط والقلق ، أما ذوي متلازمة داون فقد اشارت النتائج أن الامهات اللواتي لديهن مستوى اقل للقلق عن المستقبل واعلى في مستوى الأمل من امهات اطفال ذوي اضطراب التوحد حيث لديهن نسبة اقل في مستوى الأمل (Ogston et al, 2011, 1378-1384).

-دراسة (Mirzaei, 2016)

استهدفت الدراسة التعرف الى فاعلية العلاج بالأمل في تحسين المرونة النفسية لمرضى السرطان ، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مريضاً تم تقسيمهم (١٥) للمجموعة التجريبية و(١٥) للمجموعة الضابطة ، وقد استخدم المنهج التجريبي ، وقد اظهرت نتائج الدراسة أن العلاج بالأمل يعد مؤشراً مناسباً لزيادة المرونة النفسية ، والعلاج بالأمل يمكن أن يؤثر بنسبة (٩٩%) على المرونة وابعادها لدى النساء لمصابات بالسرطان (Mirzaei, 2016, 261-268).

-دراسة (عبد الحميد ، ٢٠٢٠)

استهدفت الدراسة التعرف الى فاعلية استخدام فنية العلاج بالأمل في خفض حدة قلق المستقبل لدى امهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية ، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) أم من امهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية تم تقسيمهم (١٠) للمجموعة التجريبية و(١٠) للمجموعة الضابطة ، واستخدم المنهج التجريبي للدراسة ، وقد اظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في القياسيين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي (عبد الحميد ، ٢٠٢٠ ، ٩٣ - ١٥٧).

### الفصل الثالث

#### اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل شرحاً لمجتمع البحث وعينته واعداد المقاييس ، والتعرف على مؤشرات صدقه وثباته والتحقق من تمييزه ومن ثم تحديد الاساليب الاحصائية الملائمة لتحليل البيانات.

#### منهج البحث

استخدم البحث الحالي المنهج الوصفي ، من خلال معرفة العلاقة الارتباطية بين متغيرين أو اكثر والتعبير عنها كمياً من خلال معاملات الارتباط بين المتغيرات أو بين مستويات المتغير الواحد (عباس واخرون ، ٢٠٠٧ ، ٧٧).

#### مجتمع البحث

مجتمع البحث هو جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها (ملحم ، ٢٠١٥ ، ٢٦٩) ، ويتكون مجتمع البحث الحالي من (٣٩٣) مرشداً ومرشدة في مديرية تربية بغداد/الرصافة الاولى موزعين بواقع (١٣٠) مرشداً و (٢٦٣) مرشدة.

#### عينة البحث

بما أن من الصعب جمع البيانات عن مجتمع كامل ، لذا يلجأ الباحث الى اختيار عينة ممثلة لهذا المجتمع ومن خلاله يتم تعميم النتائج المستخلصة منه (ابو حويج ، ٢٠٠٢ ، ٤٥) ، لذا سيتحدد البحث الحالي على (١٠٠) مرشداً ومرشدة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة ، موزعين وفق متغيري الجنس وسنوات الخدمة.

#### اداة البحث

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة ، لم تجد الباحثة مقياس يقيس مهارة بناء الأمل ، لذا فقد قامت الباحثة ببنائه ، فقد استفادت الباحثة من تحديد مفهوم مهارة بناء الأمل ل(Snyder, 2000) ، وبعد الاطلاع على عدد من الادبيات والدراسات السابقة فقد صيغت (٣٠) فقرة بصيغته الاولى ، وببدائل اجابة خمسة هي (تتطبق علي دائماً ، تتطبق علي غالباً ، تتطبق علي احياناً ، لا تتطبق علي غالباً ، لا تتطبق علي ابدأ) ، وتعطى درجات التصحيح (٥ ، ٤ ، ٣ ، ٢ ، ١) لل فقرات الايجابية وبالعكس لل فقرات السلبية.





## صدق المقياس

### الصدق الظاهري

يعد الصدق من الخصائص الاساسية في بناء المقياس التربوي ، وهو المقياس الصالح لقياس السمة التي وضع لاجلها (فرج ، ١٩٨٠ ، ٣٦٠) ، وافضل طريقة لاستخراج الصدق عن طريق الصدق الظاهري وهي بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين للحكم على صلاحيتها في قياس ما يراد قياسه (Ebel, 1972, 55)، وقد تحقق هذا النوع من المقياس عندما تم عرضه على مجموعة من المحكمين والمختصين في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي وعلم النفس ، وفي ضوء ملاحظات المحكمين نالت جميع فقرات المقياس نسبة اتفاق (٠,٨٥).

### الثبات

### طريقة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي

تعمل هذه الطريقة في احتساب الارتباط بين درجات عينة البحث على جميع فقرات المقياس ، ويوضح معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة اتساق اداء الفرد من فقرة لآخرى الى التجانس الداخلي بين فقرات المقياس (Cronbach, 1951, 298) ، وبهذا فقد بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٧٨).

### وضوح فقرات المقياس

للتعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس ومدى ملائمة البدائل ، قامت الباحثة باجراء تجربة استطلاعية من خلال عرض فقرات المقياس على عينة مكونة من (٣٠) مرشداً ومرشدة ، وقد اظهرت النتائج أن تعليمات المقياس كانت واضحة ومفهومة وبوقت مقداره (١٥-٢٠) دقيقة.

### التحليل الاحصائي للفقرات

ان الغرض من تحليل فقرات المقياس هو الكشف عن مدى دقتها في قياس ما تستهدف الى قياسه بمعنى آخر هو مدى قدرتها على التمييز بين الافراد في الصفة التي يقيسها المقياس (الزوبعي والغنام ، ١٩٨١ ، ٧٩).

وللحصول على التحليل الاحصائي لفقرات المقياس من خلال اسلوبين هما:

### -طريقة المجموعتين المتطرفتين:

لغرض اجراء التحليل الاحصائي في ضوء هذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددها (٢٠٠) مرشداً ومرشدة ، وبعد تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة تم ترتيبها من اعلى درجة الى اوطأ درجة للمتغير ، وتم تعيين (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على

## مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين

الدرجات العليا في المقياس والبالغ عددها (٥٤) استمارة ، و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا في المقياس والبالغ عددها (٥٤) استمارة وبذلك يكون مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل (١٠٨) استمارة ، ثم طبق الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وعدت القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٠٦) كما موضح بالجدول (١).

### جدول (١)

#### القوة التمييزية لفقرات مقياس مهارة بناء الامل

مستوى الدلالة	القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الفقرات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	7.976	1.051	2.913	0.924	4.436	١
دالة	6.734	1.144	2.222	1.388	3.876	٢
دالة	5.922	1.099	2.334	1.298	3.707	٣
دالة	3.328	1.306	3.267	1.115	4.048	٤
دالة	7.573	1.075	2.316	1.236	4.021	٥
دالة	5.913	0.928	1.695	1.400	3.056	٦
دالة	2.355	1.269	3.441	1.182	4.005	٧
دالة	5.884	0.904	1.654	1.528	3.077	٨
دالة	6.558	1.069	1.911	1.216	3.359	٩
دالة	6.427	0.976	1.822	1.339	3.230	١٠
دالة	4.344	1.244	3.348	1.051	4.301	١١
دالة	4.377	1.309	3.201	1.148	4.248	١٢
دالة	2.273	1.170	2.396	1.590	3.001	١٣
دالة	2.619	1.049	4.005	0.775	4.469	١٤
دالة	7.401	1.023	2.508	1.132	4.081	١٥
دالة	2.668	1.004	3.573	1.090	4.118	١٦
دالة	7.627	1.076	2.118	1.191	3.788	١٧
دالة	2.742	1.201	3.311	1.172	3.943	١٨





دالة	4.591	1.378	2.946	1.123	4.063	.١٩
دالة	6.279	0.917	2.096	1.346	3.480	.٢٠
دالة	5.558	1.010	1.874	1.504	3.244	.٢١
دالة	4.087	1.140	3.063	1.123	3.948	.٢٢
دالة	5.915	1.108	2.597	1.106	3.850	.٢٣
دالة	6.401	1.025	2.155	1.142	4.566	.٢٤
دالة	2.574	1.844	3.572	1.234	4.265	.٢٥
دالة	6.767	1.096	3.578	1.431	3.190	.٢٦
دالة	3.842	1.803	2.931	1.592	4.943	.٢٧
دالة	4.113	1.918	2.536	1.672	3.183	.٢٨
دالة	2.897	0.921	2.822	1.633	4.467	.٢٩
دالة	3.283	1.011	1.726	1.493	4.681	.٣٠

طريقة علاقة الفقرة بالدرجة الكلية:

لقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له وذلك بالاعتماد على عينة مكونة من (٢٠٠) مرشداً ومرشدة ، وقد تبين انها جميعاً دالة احصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٩٨) كما موضح بالجدول (٢) .

جدول (٢)

معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس مهارة بناء الأمل

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
١	0.428	دالة	١٦	0.683	دالة
٢	0.556	دالة	١٧	0.630	دالة
٣	0.279	دالة	١٨	0.571	دالة
٤	0.447	دالة	١٩	0.545	دالة
٥	0.607	دالة	٢٠	0.299	دالة
٦	0.552	دالة	٢١	0.516	دالة
٧	0.665	دالة	٢٢	0.710	دالة
٨	0.643	دالة	٢٣	0.589	دالة
٩	0.520	دالة	٢٤	0.637	دالة

## مهارة بناء الأمل لدى المرشدين التربويين

دالة	0.600	٢٥	دالة	0.620	١٠
دالة	0.655	٢٦	دالة	0.709	١١
دالة	0.538	٢٧	دالة	0.593	١٢
دالة	0.493	٢٨	دالة	0.636	١٣
دالة	0.556	٢٩	دالة	0.720	١٤
دالة	0.663	٣٠	دالة	0.717	١٥

### التطبيق النهائي

بعد التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس قامت الباحثة بتطبيق مقياس مهارة بناء الأمل على عينة بلغت (١٠٠) مرشداً ومرشدة للعام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٢٥ ، إذ بلغ مدى الإجابة عن المقياس (٧- ١٠) دقيقة.

### الوسائل الإحصائية

استعملت الباحثة في استخراج نتائج البحث الحالي، نظام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية ( Spss ) والذي استعملت من خلاله الوسائل الآتية :

١-الاختبار التائي لعينة واحدة ، لقياس مهارة بناء الأمل ، وكذلك إيجاد الفروق بين الوسط الحسابي للمقياس والمتوسط الفرضي له .

٢-الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، لإيجاد الفروق بين الذكور والاناث ، وكذلك لإيجاد الفرق بين سنوات الخدمة.

٣-معادلة الفا كرونباخ: لاستخراج الثبات.

## الفصل الرابع

### عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ومناقشتها.

الهدف الاول: التعرف الى مهارة بناء الأمل لدى المرشدين التربويين.

من اجل تحقيق هذا الهدف ، تم تطبيق مقياس مهارة بناء الأمل على افراد عينة البحث ، إذ بلغ المتوسط الحسابي للعينة (١١٥,١٢٢) وانحراف معياري قدره (٢٠,١٣٠) ، بينما بلغ المتوسط الفرضي للمقياس (٩٠) ، ولغرض التعرف على مهارة بناء الأمل تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٩,١٢٠) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) وفق مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٩) ومن خلال المقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ظهر أن عينة البحث تمتلك مهارة بناء الأمل كما موضح في



الجدول (٣) ، ويمكن تفسير ذلك أن المرشدين التربويين لديهم قدرات وامكانيات تدريبية على خلق الأمل لدى المرشدين وهذا يتفق مع نتائج دراستي (Mirzaei, 2016) و (عبد الحميد ، ٢٠٢٠) اللتان اظهرتا أن البرنامج العلاجي المستخدم لبناء الأمل لدى شرائح مجتمعية مختلفة له أثر فعال في تغيير افكارهم السلبية والتوجه نحو غرس الأمل لديهم. كما اشار (Snyder et al, 1991) أن الافراد الذين يتعرضون للضغوط يلجأون الى طلب المساعدة لزيادة الأمل لديهم ، فعند مواجهة مشكلة كالضغط النفسي فإن لدى الاشخاص الذين يملكون معدلاً عالياً من الأمل قدرة كبيرة على تكوين الاستراتيجيات المتعلقة بتخفيف الضغط النفسي مثل البحث عن طلب المساعدة النفسية.

### جدول (٣)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة للتعرف على مهارة بناء الأمل

حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٠٠	١١٥,١٢٢	٢٠,١٣٠	٩٠	٩٩	١٩,١٢٠	١,٩٦	٠,٠٥

الهدف الثاني: التعرف الى الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لمهارة بناء الأمل تبعاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

من اجل تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس مهارة بناء الأمل على افراد عينة البحث ، إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (٨٢,٥٨٤٠) بانحراف معياري قدره (٨,٠٣٤٧٠) بينما بلغ المتوسط الحسابي للأناث (٨٦,٢٦٣٦) بانحراف معياري قدره (٩,٥٧٥٨٨) ، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢,٨٤٤) وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) ، فقد أظهرت النتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والأناث في مهارة بناء الأمل لصالح الأناث كما موضح في الجدول (٤) ، ويمكن تفسير ذلك أن شخصية المرشدة لديها القدرة على غرس الأمل والتخفيف من ضغوطات الحياة والتكيف مع البيئة المحيطة به مما يساعدها على تطوير العملية الارشادية.

### جدول (٤)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف الى الفرق في مهارة بناء الأمل وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

## مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
ذكور	٨٢,٥٨٤٠	٨,٠٣٤٧٠	٩٨	٢,٨٤٤٤	١,٩٦	٠,٠٥
اناث	٨٦,٢٦٣٦	٩,٥٧٥٨٨				

الهدف الثالث: التعرف الى الفروق ذات الدلالة الاحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) لمهارة بناء الامل تبعاً لمتغير سنوات الخدمة (٥ - ٢٠) سنة.

من اجل تحقيق هذا الهدف تم تطبيق مقياس مهارة بناء الأمل على افراد عينة البحث ، إذ بلغ المتوسط الحسابي للسنوات الخمسة من الخدمة (٧٦,٦٣٣٢) بانحراف معياري قدره (٧,٧٩٥٣١) بينما بلغ المتوسط الحسابي للعشرين سنة من الخدمة (٧١,٨٤٢٩) بانحراف معياري قدره (٨,٢٢١٥٤) ، ولغرض معرفة دلالة الفرق بينهما تم استعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٢,٥٦٧) وعند مقارنتها مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨) ، فقد أظهرت النتائج توجد فروق ذات دلالة احصائية في سنوات الخدمة (٥ - ٢٠) سنة في مهارة بناء الأمل لصالح عشرين سنة خدمة كما موضح في الجدول (٥) ، ويمكن تفسير ذلك أن لسنوات الخدمة أثر مهم في مهارة بناء الأمل لدى المرشدين التربويين ، إذ أن الخبرة المهنية التي يمتلكها المرشد خلال هذه السنوات تساعد على ايجاد طرق عديدة واستراتيجيات تساهم في غرس الأمل لدى المسترشدين الذين يعانون من المشكلات وايجاد الحلول المناسبة لها.

### جدول (٥)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف الى الفرق في مهارة بناء الأمل وفقاً لمتغير سنوات الخدمة

سنوات الخدمة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٥ سنوات	٧٦,٦٣٣٢	٧,٧٩٥٣١	٩٨	٢,٥٦٧	١,٩٦	٠,٠٥
٢٠ سنة	٧١,٨٤٢٩	٨,٢٢١٥٤				

### الاستنتاجات

بناء على نتائج البحث فقد استنتجت الباحثة ما يلي:

أن المرشدين التربويين يمتلكون قدرا من مهارة بناء الأمل لتقديمها الى الطلبة لمساعدتهم على ايجاد الحلول الملائمة لمشكلاتهم وتحسين انماط تفكيرهم في سرعة التوجه نحو طلب المساعدة من المرشد داخل المؤسسة التعليمية.

ووفقاً للإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة فإن من المناسب أن زيادة الاحساس بالأمل لدى المرشدين يرتبط بالتوجه نحو طلب المساعدة ، كذلك يرتبط الأمل بطلب المساعدة بحالة المرشد النفسية وما يشعر به من توتر واكتئاب ، مثلما اشار (Snyder et al, 2002) الى أن البحث عن المساعدة النفسية يكون من رغبة المرشد في تحسين أدائه العاطفي أو تخفيف الضغط وبالتالي يزيد لديه الأمل والتفاؤل.

حينما يواجه المرشد مشكلة ما تسبب له ضغوطاً نفسية فإن الافراد الذين يملكون معدلاً عالياً من الأمل يمتلكون قدرة عالية في تكوين استراتيجيات متعلقة بتخفيف الضغط النفسي مثل البحث عن المساعدة النفسية ، ولديهم القدرة على استعمال الحوار الداخلي الايجابي يذكرهم ببعض العبارات مثل "أنا قادر على حل مشكلة المرشد" و "لن اتوقف عن المحاولة" وهكذا ، الى أن تقل الخبرات السلبية التي تواجههم عند محاولة تحقيق الهدف وقد يكون هذا الأمر مصدراً للإبداع وايجاد طرائق بديلة لتحقيقه عند مواجهة مثل تلك المعوقات.

### التوصيات

توصي الباحثة بما يلي:

- 1- الاهتمام باقامة دورات تدريبية مستمرة للمرشدين التربويين لتنمية المهارات الارشادية كمهارة الاتصال والانصات والتعاطف وزرع الأمل وغيرها للاستفادة منها في عملهم الارشادي.
- 2- تفعيل الارشاد النفسي داخل المدارس وتزويد الوحدات الارشادية بجميع المستلزمات التي تساهم وتدعم تطويره وادامته.
- 3- الاهتمام بمشكلات المرشدين التربويين داخل المؤسسات التعليمية ، ومحاولة تذليل الصعوبات التي تواجههم ليتسنى لهم القيام بعملهم الارشادي على افضل صورة.

### المقترحات

تقترح الباحثة ما يلي:

- 1- القيام بدراسة مماثلة لمعرفة مدى امتلاك المرشدين التربويين لمهارات ارشادية اخرى.
- 2- بناء برنامج ارشادي لتنمية الامل لدى ابناء ذوي الاحتياجات الخاصة.
- 3- اجراء دراسة تتناول مهارة بناء الأمل وعلاقته بالضغوط الاجتماعية.

### المصادر

- الامارة ، اسعد شريف (٢٠١٣): الشعور باليأس وعلاقته بمركز السيطرة ، جامعة واسط/ كلية التربية ، مجلة واسط للعلوم الانسانية ، العدد (٢).



## مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين

- ابو اسعد ، احمد عبد اللطيف (٢٠١١): المهارات الارشادية ، ط٢ ، دار المسيرة ، الاردن .
- ابو الديار ، مسعد نجاح (٢٠١٢): سيكولوجية الامل ، مكتبة الكويت ، الكويت .
- الزويعي ، عبد الجليل ، الغنام ، محمد احمد (١٩٨٠): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ ، مطبعة جامعة بغداد .
- عباس ، محمد خليل وآخرون (٢٠٠٧): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط١ ، دار المسيرة ، الاردن .
- عبد الحميد ، هناء ابراهيم (٢٠٢٠): فعالية استخدام فنية العلاج بالامل لتخفيف حدة قلق المستقبل لدى امهات الاطفال ذوي الاعاقة العقلية ، مجلة الطفولة والتربية ، كلية التربية للطفولة المبكرة ، جامعة الاسكندرية ، ٣١(١) .
- عبد الخالق ، احمد (٢٠٠٠): التفاؤل والتشاؤم ، مجلة علم النفس ، العدد (٤٦) ، القاهرة .
- علي ، عماد احمد وآخرون (٢٠٢٠): اثر برنامج ارشادي قائم على نظرية سنايدر للامل في تحسين تقدير الذات لدى المراهقين ، مجلة دراسات في مجال الارشاد النفسي والتربوي/كلية التربية/جامعة اسبوت ، المجلد ٨ ، العدد ٩ .
- فرج ، صفوت (١٩٨٠): القياس النفسي ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- القاسم ، موزي بنت محمد بن حمد (٢٠١١): الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والامل لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى ، كلية التربية جامعة ام القرى .
- ملحم ، سامي محمد (٢٠١٥): الارشاد النفسي مراحل العمر ، ط١ ، دار الاصدار للنشر والتوزيع ، الاردن .
- تايسنل ، ميشيل (٢٠١٥): المدخل الى الارشاد النفسي ، ترجمة (مراد علي سعد واحمد عبد الله الشريفين) ، ط١ ، دار الفكر ، عمان .

### Sources:

- Cronbach, L. & Glasser, E. (1970): Essentials of psychological testing (3<sup>rd</sup> ed New York , Harper and Row Publisher.
- Curry, L.A. et al. (1997): Role of hope in academic and sport achievement. Journal of Personality and Social psychology, 73.
- Ebel, R. L. (1972): Essentials of educational measurement, new jersey, Englewood cliffs prentice-all.
- Lazarus, R. (2006): Stress and emotion, New York: Springer publishing company Inc.
- Magaletta, P.R. & Oliver, J.M. (1999): The Hope Construct, Will and Wages: Their Relations with self-efficacy, Optimism and General Well-Being, Journal of Clinical psychology, 55.
- Marai, L. (2004): Anxiety and hopelessness in two South pacific countries: exploratory studies social behavior and personality: An International Journal, Vo1.32 issue (8), p.723.





## مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين

- Mazza, JJ. & Reynolds, WM. (1998): A Longitudinal Investigation of depression, hopelessness, social support and major and minor life events and their relation to suicidal ideation in Adolescents. Suicide life threat behavior, 28 (4).
- Mirzaei, H. (2016): The effectiveness of Hope therapy on Increasing the resilience of woman with cancer, Academic journal of psychological studies, 5 (3).
- Oconnor, R. C. & Connery, WM. (2002): Psychology. Health & Medicine, volume 5, issue 2.
- Ogston, P. et al, (2011): Hope and worry in mother of children with an autism spectrum disorder or down syndrome, research in autism spectrum disorder, 5.
- Snyder, C.R. & et al (1991): The will and the ways: Development and Validation of an individual-differences measure of hope. Journal of personality and social psychology, V.60, No.4.
- Snyder, C.R. (1994): The psychology of Hope: you can get there from here, New York, free press.
- Snyder, C.R. (2000): Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), Handbook of hope: Theory, measures, and applications, San Diego: Academic Press.
- Snyder, C.R. & Shorey, H. (2002): Hope in the Classroom: The Role of positive in academic achievement and psychology curriculum, Psychology teacher network, 12.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي

### مقياس مهارة بناء الأمل

عزيزتي المرشدة:

عزيزي المرشد:

بين يديكم مجموعة من الفقرات ، ارجو الإجابة عليها بالبديل الذي ينطبق عليك وذلك بوضع علامة (√) أمام البديل الذي يعبر عن وجهة نظرك ، علماً ان اجابتك لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

كما ارجو الاجابة على جميع الفقرات بكل صدق وصراحة ولا تترك واحدة دون اجابة.

مع فائق الشكر



ذكر:

أنثى:

  


سنوات الخدمة (٥ سنوات):

سنوات الخدمة (٢٠ سنة):

الباحثة

ت	الفقرة	تنطبق علي دائماً	تنطبق علي غالباً	تنطبق علي احياناً	لا تنطبق علي غالباً	لا تنطبق علي ابدأ
١	اعتقد انني مسؤول ومتحمل للموقف الذي اعيش فيه.					
٢	لدي القدرة على بناء اهداف مستقبلية للمسترشد.					
٣	خبرتي المهنية اعدتني على نحو جيد لجعل المسترشد يفكر بالمستقبل.					
٤	لدي بدائل عدة لحل اي مشكلة تواجه المسترشد.					
٥	اتعامل مع الصعوبات التي تواجه المسترشد بهدوء.					
٦	عادة ما ينتابني القلق حول شي ما في عملي.					
٧	استطيع أن اجعل المسترشد يواجه مشكلاته ويحلها.					
٨	اعتقد انني استطيع تنمية التفاعل الاجتماعي لدى المسترشد.					



## مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين



					٩	لدي المقدرة على تعليم المسترشد اسلوب التخطيط لمواجهة المواقف الضاغطة.
					١٠	استطيع التنبؤ بنجاح أو فشل المسترشد في حياته المستقبلية.
					١١	اشعر بالخوف والقلق عندما افشل في حل مشكلة ما.
					١٢	ارى أن الحياة هي الأمل المنبعث من العمل.
					١٣	أؤمن بالمقولة (لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس)
					١٤	احاول زرع الأمل والتفاؤل لدى المسترشد.
					١٥	اشعر ان الحظ لا يحالفني في الحياة.
					١٦	امالي في الحياة مصدر رضا اكثر من كونها مصدر احباط .
					١٧	اشعر انني انفذ خططي من دون جدوى.
					١٨	استطيع التخلص من المشاعر السلبية كالحزن والقلق.
					١٩	استيقظ في الصباح بابتسامة ملؤها الرضا.
					٢٠	اشعر ان حياتي عملية مستمرة من التعلم والتغير والنمو
					٢١	اشجع المسترشد على مخالطة الناس الايجابيين.
					٢٢	اشعر ان جهودي المخلصة لادور لها في اسعاد الاخرين.

مهارة بناء الامل لدى المرشدين التربويين



					٢٣ اشرك الاهل في عملي الارشادي.
					٢٤ اجعل المسترشد يترقب النجاح ليعيش المستقبل برؤية مضيئة.
					٢٥ استفيد من الخبرات الناجحة للتخفيف من المواقف الضاغطة لدى المسترشد.
					٢٦ لدي شعور ايجابي عن نفسي وما املكه من افكار.
					٢٧ اشعر ان خبراتي تزداد اكثر بمرور الوقت.
					٢٨ احافظ على الثقة بيني وبين المسترشد.
					٢٩ اشعر ان قدراتي المهنية اقل من قدرات الاخرين.
					٣٠ استمتع بالتخطيط للمستقبل والعمل على جعله حقيقة.

