



جامعة ابن خلدون تيارت

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د.

في علم النفس العيادي

الموسومة بعنوان:

تحقيق الأهداف وعلاقته بالأمل لدى الراشد

دراسة عيادية لحالة واحدة بالمؤسسة العمومية للنقل الحضري وشبه الحضري تيارت_

من إعداد الطالبتان :

- بن فريحة رشيدة

- بن عيسى حورية

إشراف الأستاذ:

- حامق محمد

لجنة المناقشة

الصفة	الرتبة	الأستاذ(ة)
رئيسا	أستاذ مساعد(ب)	بن سعدون فتيحة
مشرفا ومقررا	أستاذ مساعد (أ)	حامق محمد
مناقشا	أستاذ محاضر(ب)	قمر اوي ايمان

السنة الجامعية: 2021_2022

شكر وعرفان

الحمد لله حمدا ما تزايد من النعم، وأشكر على ما أولانا الفضل والكرم والصلاة والسلام على نبيه محمد سيد الخلق أجمعين عملا بالقول "من لم يشكر الناس يشكر الله."

نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ "حامق محمد" على تفضله بالأشراف على هذه المذكرة كما نشكره على الثقة التي وضعها فينا والى كل من ساهم في تعليمي وتكويني. نتقدم بتشكراتنا الخالصة إلى الأهل والأحبة والزملاء وكل من ساهم في إعداد هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد. والى كل من قدم لنا الدعم في انجازه. وأولا وليس آخرا نشكر الزميلة إيمان على دعمها وتوجيهها، وحتى لا ننسى أن نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل الطاقم في مؤسسة النقل الحضري والشبه الحضري. والى المدير العام للشركة "عطاب محمد" على الاستضافة والترحيب. وبارك الله لنا ولمن ساهم في تعليمنا. ونسأل الله العلي العظيم أن يجعل هذا العمل في ميزان حسناتنا جميعا، فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن أنفسنا، والله ولي التوفيق.

إهداء

الحمد لله رب العالمين على نعمته وفضله في إتمام هذا البحث المتواضع و الذي أهدي ثمرته إلى منبع العطف والرحمة ومسكن الطمأنينة والأمان أُمي الغالية إلى عائلتي الفاضلة وإخوتي: إيمان □ نادية وأمين وكل الذين دعموني في دراستي إلى كل الأساتذة والمعلمين الذين ساهموا في تكويني إلى من رافقتني في البحث حورية وزميلاتي: سعدية □ سعاد □ سليمة □ حنان □ مخاطرية □ لطيفة □ ليندة □ رقية □ وسهام خاصة وقسم علم النفس العيادي عامة. إلى كل من يعرفني من قريب أو بعيد ولم يسعهم بالذكر قلبي.

رشيده

إهداء

أهدي تخرجي وفرحتي إلى أعلى ما أمك في هذه الدنيا أُمي وأبي أدامكما الله

فخرالي

إلى ملاذي الأول والأخير إلى عائلتي الكريمة والى كل من كان له فضل في وصولي لما

أنا عليه

والى صديقتي وأنيسة دربي رشيدة والى جميع صديقاتي وأصدقائي وكل من يعرفني

من قريب أو من بعيد

حورية

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الخاصة بتحقيق الأهداف وعلاقته بالأمل لدى الراشد، إلى معرفة مستوى الأمل مع إبراز دوره في تحقيق الأهداف، ولهذا فموضوع دراستنا، يدور حول فرضية واحدة مفادها أن الأمل من بين العوامل الرئيسية المساهمة في تحقيق الأهداف للراشد مع وجود تعدد في اعتبارات هذا الأخير، لتتحدد ما بين الدافع (حافز داخلي) ، والتفكير الايجابي، والانفعال الايجابي

للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار فروضها استخدمنا المنهج العيادي] حيث قمنا بدراسة حالة واحدة من فئة الراشدين، وتمثلت في (شخصية هامة وناجحة) "مدير شركة النقل الحضري وشبه الحضري لولاية تيارت". تم اختيارها بطريقة قصدية، ولجمع المعلومات وتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مجموعة من التقنيات نذكر منها المقابلة العيادية "تصف الموجهة" ومقياس الأمل ل: سنايدر (Snyder) إذ أظهرت النتائج ارتباطا بين المتغيرين تحقيق الأهداف والأمل، وأن مستوى الأمل كان مرتفعا عند الحالة بارتفاع درجات كل من بعد (الطاقة الدافعة) لتبلغ (15) درجة أما البعد الثاني الخاص ب (مسار التفكير) فتم رصد الدرجة الكلية في هذا البعد، والمقدرة ب(16) وهذا حسب ما أشارت إليه نتائج مقياس الأمل لسنايدر (Snyder)

الكلمات المفتاحية: تحقيق الأهداف _ الأمل _ الراشد

Summary of The Study:

The Objective of the Study on the achievement of the goals and its relationship to the hope of the adult is to know the level of hope while highlighting its role in the achievement of the Goals, And that's why the Subject of our Study is about One hypothesis that hope is one of the contributing factors to achieving goals for the adult, with multitude of considerations, to be confined between motivation (internal stimulus), positive Thinking, and positive emotion

In order to answer the Study's questions and test its hypotheses We use the clinical curriculum, The case consisted He was (an important and successful figure) « The director of Urban and Semi-Urban Transport Corporation of Tiaret ». It was chosen intentionally To gather information and Achieve the Objectives of the Study, a series of techniques were used, including the « half-guided » clinical interview and the Snyder measure of hope. The results found that the level of hope was high in the case. The results showed a correlation between the two variables « Achievement of goals and Hope », and that the level of Hope in the case, with each dimension (Propulsion) rising to (15) degrees, The second dimension (Thinking Pathways) was monitored by the Total Grad in this dimension, estimated at (16) And that's what Snyder's measure of Hope results indicated

Key words: Goal Achievement _ Hope_ Adulte

Résumé de l'étude:

L'objectif de l'étude sur la réalisation des objectifs et sa relation avec l'espoir de l'adulte est de connaître le niveau d'espoir tout en soulignant son rôle dans la réalisation des objectifs. Par conséquent, le sujet de notre étude tourne autour d'une hypothèse que l'espoir est l'un des facteurs qui contribuent à la réalisation des objectifs des adultes, avec une multitude de considérations, il se limite à la motivation (stimulus interne), à la pensée positive, et à l'émotion positive.

Afin de répondre aux questions de l'étude et de choisir ses hypothèses, le curriculum clinique les a utilisées. Nous avons fait une étude de cas pour adultes, Elle a été (Une Figure Importante et Réussie) « Le Directeur de l'établissement des Transport Urbains et Semi-Urbains de Tiaret ». Sélectionné d'une certaine manière intentionnel, Pour recueillir de l'information et d'atteindre les Objectifs de l'étude, une série de techniques ont été utilisés, y compris l'entretien clinique « semi-guidée » et la mesure d'espoir Snyder. Les résultats ont montré corrélation entre les deux variables « Réalisation des Objectifs et L'espoir » et que le niveau d'espoir était élevé dans le cas, avec les deux dimension (Énergie Motrice) atteignant (15) degrés, La deuxième dimension (Voie de Réflexion) a été suivie par le degré global de cette dimension, estimé à (16) Et c'est ce que la mesure de Snyder des résultats d'espoir indiquait.

Les mots clés: Réalisation des Objectifs _ Espoir _ Adults

الصفحة	المحتوى
أ	شكر و عرفان
ب	إهداء
د	ملخص الدراسة باللغة العربية
هـ	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
و	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية
ط	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
ط	فهرس الملاحق
1	مقدمة
الجانب النظري للدراسة:	
الفصل الأول: تحقيق الأهداف من منظور علم النفس الايجابي.	
8	تمهيد
8	1. مفهوم تحقيق الأهداف
9	2. نظريات تحقيق الأهداف
18	3. أهمية تحديد الأهداف
19	4. كيفية تحقيق الأهداف
20	5. الشروط المرتبطة بتحقيق الأهداف
28	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: مفهوم الأمل من منظور علم النفس الايجابي.	
30	تمهيد
30	1. تعريف الأمل
32	2. المفاهيم المرتبطة بالأمل
34	3. النظريات المفسرة للأمل
38	4. مكونات الأمل
40	5. جوانب الأمل
42	6. أنواع الأمل
43	7. خصائص الأمل
43	8. سمات الأمل

44	9. الآثار الايجابية للأمل
44	خلاصة الفصل
إشكالية البحث وفرضياته	
46	1. إشكالية البحث
47	2. فرضيات البحث
48	3. المفاهيم الإجرائية لمصطلحات البحث
الجانب التطبيقي للدراسة:	
الفصل الثالث: الإطار المنهجي للدراسة	
51	1. منهج الدراسة
51	2. الحدود الزمانية والمكانية للدراسة
51	3. عينة الدراسة ومعايير اختيارها
52	4. تقنيات الدراسة
52	1.4 المقابلة
53	2.4 مقياس الأمل لسنايدر (Snyder)
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
57	1. عرض وتقديم الحالة
57	2. عرض محتوى المقابلة مع الحالة
59	3. تحليل محتوى المقابلة مع الحالة
60	4. عرض نتائج مقياس الأمل للحالة
61	5. تحليل نتائج مقياس الأمل للحالة
61	6. مناقشة الفرضيات في ضوء نتائج البحث
64	7. استنتاج عام
65	خاتمة
68	قائمة المصادر والمراجع
75	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
52	جدول يوضح خصائص الحالة	1
53	جدول أسئلة دليل المقابلة .	2
55	جدول توزيع بنود مقياس الأمل على الأبعاد.	3
57	جدول عرض محتوى المقابلة مع الحالة محمد.	4
60	جدول عرض نتائج مقياس الأمل عند الحالة محمد.	5

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
16	شكل1: يوضح السلم الهرمي للحاجات الإنسانية حسب أبراهام ماسلو.	1
35	شكل2: مخطط يوضح بناء الأمل والعلاقة بين الإرادة ومسارات التفكير الموجهة نحو الحدث.	2
40	شكل3: مخطط يوضح تصنيف جوانب الأمل حسب كوري.	3
42	شكل4: مخطط يوضح تصنيف جوانب الأمل حسب هبة حسين.	4

فهرس الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
76	إجابات الحالة لمقياس الاستعداد للأمل للراشدين (تحديد الأهداف)	الملحق 1
77	صور لأوضاع مؤسسة النقل الحضري وشبه الحضري قبل تولي الحالة لمنصب الإدارة	الملحق 2
80	صور لأوضاع مؤسسة النقل الحضري وشبه الحضري بعد تولي الحالة لمنصب الإدارة	الملحق 3
84	صور لإحدى أبرز إنجازات الحالة (بطاقة حافظتي)	الملحق 4

مقدمة

الجانب النظري

للدراسة

الفصل الأول

تحقيق الأهداف من منظور علم النفس الإيجابي

تمهيد

1. مفهوم تحقيق الأهداف
2. نظريات تحديد الأهداف
3. أهمية تحديد الأهداف
4. كيفية تحقيق الأهداف
5. الشروط المرتبطة بتحقيق الأهداف

خلاصة الفصل

تمهيد :

الحياة ماهي إلا مجموعة من الأهداف يسعى الإنسان إلى تحقيقها، فهي مرحلة يمر بها عامة الناس الذين يرون أن العيش بدون أهداف يجعل هذه الحياة مملة، فمن غير الممكن أن يعيش الإنسان بلا هدف، فأقل هدف هو أن ينجح الطالب في دراسته، وأن يجد العاطل وظيفة والشاب زوجة والتمتزوج على أبناء. وهكذا أهداف لا تنتهي فهي متنوعة ومتغيرة وتختلف من شخص لآخر تبعا لثقافته وقدرته ومدى إرادته وعزيمته، وقبل كل ذلك لابد من رسم معالم واضحة بدءا بطريقة التفكير. ويكون ذلك بالتفكير الإيجابي وصولا إلى سلوك الإنسان، يظهر ذلك في العلاقات التي تربطه بالآخرين. والهدف ليس نهاية المطاف فبمجرد أن يتحقق هذا الأخير حتى يبدأ آخر جديد وهكذا حتى نهاية الحياة .

1. مفهوم تحقيق الأهداف:

1.1 الهدف: هو ما يسعى الفرد إلى تحقيقه، وهو الغرض المنشود نتيجة قيام الفرد بعمل ما. فعندما يحدد الفرد لنفسه هدفا ما، فإنه ينشغل بالسلوك الذي يقود إلى تحقيق ذلك الهدف. (بن السايح، 2020: 38)

وفيما يخص تعريف الهدف في علم النفس فهو: النتيجة النهائية لأي فعل أو سلسلة من الأفعال، سواءا كان الهدف مقصودا من الكائن الحي القائم بالفعل أم لا.

وقد استعمل مصطلح الهدف في علم النفس بشكل واسع حيث قام علماء علم النفس بربط العناصر الثلاثة الهامة المفسرة للسلوك وهي: الحاجة _ النشاط _ الهدف. كما وأكدوا على تدرج الهدف، على اعتبار أنه أثر الاقتراب من الهدف في سلوك الكائن الحي، ويكون ذلك بالاقتراب من الأهداف الإيجابية، والابتعاد عن الأهداف السلبية.

(بن يحي، ومسعود، 2006: 20_21)

2.1 التوجهات الهدفية: وتعد عملية تحديد الأهداف ذات أهمية خاصة في حفز السلوك الانجازي وتحريكه وتوجيهه والحفاظ على شدته مع الإبقاء على استمراريته، مما يسهم في تحقيق جملة من المزايا كتوجيه الانتباه وزيادة الجهد والمثابرة وتطوير استراتيجيات عمل مبتكرة. (هاني، والزعول، 2018 : 192)

2. نظريات تحقيق الأهداف:

1.2 نظرية الأمل والمبادرة إلى العمل (Hope Theory: Snyder & Al, 2002) :

يعني الأمل إمكانية تحقيق الأهداف وهو وثيق الصلة بالتفاؤل ويعني الأمل في ثقافة القهر والهدر الرجاء بتغيير الأحوال، بتدخل من عوامل خارجة عن الشخص وانتظار الفرج من خلال فعلها. أو يعني الرجاء بالتوفيق في المساعي الحياتية والتطلع المتلقي لتحقيق الأهداف. يختلف هذا الموقف المنفعل الإستجابي الذي تحكمه مقولة " الحظوظ " كلياً عن نظرية الأمل الفاعل المبادر القائم على حسن التدبير وشحن الطاقات والمثابرة في بذل الجهد المنتظم وصولاً إلى تحقيق الأهداف، ذلك هو منطلق نظرية الأمل طورها عدد من علماء النفس الإيجابي، وفي مقدمتهم سنايدر (Snyder) وزميلاه راند وسامون (Rand & Simone).

تبدأ نظرية الأمل مع افتراض أن الأنشطة البشرية والهدف الموجه وفقاً لذلك هي أهداف تسلسل العمل العقلي وأنها توفر المكون المعرفي الذي تستند عليه نظرية الأمل وقد تكون الأهداف قصيرة أو طويلة الأجل ولكن التي يحتاجونها لتكون ذات قيمة لاحتلال الفكر الواعي وبالمثل يجب أن تكون الأهداف قابلة للتحقيق، لكنها أيضاً تحتوي عادة على بعض درجة من عدم اليقين. (الهالي، 2013 : 46)

يرى سنايدر وزملاؤه (Snyder & Al , 2002) أن هناك مكونين رئيسيين للأمل

هما:

1. الطاقة Agency: تعني مستوى الطاقة والقوة الموجهة للهدف .
 2. المسارات Pathways : التخطيط للطرق المؤدية للهدف حيال الموقف.
- (معقل، 2017 : 317)

وقد أشار سنايدر وهاملتون (Snyder & Hamilton) أن نظرية الأمل تتضمن ثلاثة مقومات متفاعلة تشكل النموذج الكامل للأمل:

أ. الأهداف (Goals):

حسب سنايدر (Snyder, 2002) الأهداف هي: الموضوعات والخبرات أو النتائج التي نرغب بها أو نتصورها بأذهاننا. وتعتبر الأهداف مكون معرفي يمثل صور ذهنية (صور، كلمات، أفكار) مرتبطة بالزمن أي قريبة التحقق □ وقد تكون بعيدة المنال وتحتاج إلى الوقت والجهد وعندما يكون الهدف غير واضح □ فتكون الصور غير واضحة وتقييم التطور صعب ومنه نتائج النجاح غير واضحة أيضا. عندما يكون للهدف احتمالية نجاح قريبة من الصفر؛ فيتوجه الفرد تلقائيا نحو اختيار أهداف أخرى أكثر قابلية للتحقق، وبالعكس عندما يكون الهدف ذو نجاح محقق فإنه لا يحتاج إلى توفير الأمل. ومنه احتمالية النجاح يجب أن تكون كافية لخلق الأمل. فالأهداف لها علاقة بمستوى الأمل فالأفراد ذوي مستوى أمل عالي لهم أهداف كثيرة ومتنوعة وأكثر واقعية ولهم القدرة على تقسيم هدف عام نوعا ما غامض إلى مجموعة من الأهداف الجزئية والمتسلسلة .

ب. مسارات التفكير (Pathways Thinking):

تعكس فكرة مسار التفكير الإنتاج الفعلي لطرق أو مسارات بديلة عندما تعجز المسارات الأصلية عن تحقيق الهدف. كما تعكس أيضا حديث الذات الإيجابي عن إمكانية الوصول

بطرق متعددة إلى تحقيق الأهداف المرجوة. ومن أجل وصول الفرد إلى أهدافه يجب أن ينظر إلى إمكانياته بحيث يكون قادراً على توليد أساليب أو طرق عملية تؤدي إلى ذلك الهدف؛ هذا الإجراء يطلق عليه مسارات التفكير. وتعتبر المسارات البعد العملي في نموذج سنايدر (Snyder) وهي الإستراتيجيات المطبقة من طرف الفرد للوصول لأهدافه، الأمل الكبير يدفع إلى البحث الفعال على وسيلة ناجحة لتحقيق الأهداف.

كما قد يواجه بعض الأفراد صعوبات كبيرة في سبيل تحقيق أهدافهم وهذا مرتبط بسمات شخصية وقوة الإرادة. فدوي مستوى العالي من الأمل متأكدين من استراتيجياتهم لتحقيق أهدافهم حيث يمكنهم تطوير أفكار ايجابية للنجاح وبالعكس لذوي الأمل الضعيف فهم يواجهون صعوبات للحصول على وسائل لتحقيق أهدافهم، فامتلاك درجة عالية من الأمل تؤدي إلى إدراك وتكييف للوسائل بشكل أسرع من أجل تحقيق الأهداف.

(الإمام، ورويم، 2018 : 169)

ج. قوة التفكير (Agency Thinking):

يعتبر سنايدر (Snyder , 2002) أن قوة التفكير عبارة عن مكون تحفيزي أي الطاقة الدافعة في نمودجة للأمل. وهي مقدرة لتوقع المرء استخدام مسارات التفكير للوصول إلى الأهداف المرجوة كما يعكس تفكير المرء وإطاره المرجعي الفكري للبدء بالتحرك على طول المسار. ويصرح مثل هؤلاء الأفراد الذين لديهم درجة عالية من الأمل بحديث داخلي مثل (لن استسلم) أو (يمكنني أن أفعل هذا) أو (أنا لن أتوقف) وهذه الطاقة الكامنة تساعد الشخص على توظيف الدوافع المطلوبة للمسار الفكري من خلال وضع مسارات بديلة المناسبة لمواجهة الصعوبات وتحقيق الهدف المنشود. إذا هذا البعد يستعمل في كل الأهداف فهو يجد أهميته الأساسية عندما يواجه الشخص صعوبات كبيرة عليه تحديها، هذه الإرادة تسمح بتوجيه الطاقة والدافع المناسب نحو الإمكانية الأكثر ملائمة، وبناء على

ذلك فلأمل هو حالة تحفيزية ايجابية لتوقع النجاح (الطاقة الموجهة) المتمثل في الإرادة (المقدرة) وهي القوة الدافعة والموجهة لتصور الهدف المنشود. كالطاقة العقلية لأحدنا ويعتمد هذا الأمر على مدى فهمنا لهدفنا، بينما تعكس القوة الموجهة الخطط العقلية أو مخططات التفكير التي توجه التفكير لتحقيق الأهداف.(الإمام، ورويم ، 2018 : 170)

2.2 نظرية هرم الحاجات لماسلو: (Maslow's Needs Hierarchy, 1970):

أخذت هذه النظرية عدة تسميات "نظرية الدافعية الإنسانية، سلم الحاجات ونظرية التدرج الهرمي، حيث تعتبر من أقدم النظريات التي سعت لتفسير حاجات الفرد. افترض أننا جميعنا لدينا حاجات بيولوجية أساسية وحاجات اجتماعية توجه أفعالنا، ولكنه شعر أن هذه الحاجات تنمو من خلال هرم، يبدأ بالحاجات الأساسية كالغذاء والأمن والتقبل، وعندما تشبع يصل الفرد إلى حاجة تحقيق الذات، ويرى أن الكثير من نظريات الشخصية قد اشتقت من دراسة المرضى العصبيين وأنه بدلا من ذلك يتعين أن نصف الأشخاص الأصحاء محققين لذاتهم. فمن خلال ملاحظاته العلمية التي قام بها توصل إلى اعتقاده بوجود هرمية من الحاجات الإنسانية، وقد رتبها ترتيبا تسلسليا، لكي تصبح بعد ذلك أشهر نظرية لإشباع الحاجات سنة (1954)، حيث يرى أن الفرد يصبح راضيا عند أي نقطة معينة إذا ما تم الوفاء باحتياجاته، وقد بنى ماسلو نظريته انطلاقا من فرضيتين أساسيتين :

- تنشط الحاجات المختلفة في أوقات مختلفة، وتبقى الحاجات غير المشبعة هي التي تؤثر على سلوك الإنسان.
- ترتب الحاجات بشكل ثابت على شكل سلم وحسب أهميتها، فسلوك الفرد ينشط بوجود نقص، أو حاجة توجه الفرد لتخفيف التوتر الذي يسببه النقص، وبالتالي فالتوتر يقود الفرد إلى القيام بسلوك يتوقع أن يشبع الحاجة.(جنان، 2016 : 74- 75)

إذ قد قسم ماسلو (Maslow) هرمه إلى خمس حاجات صنفها في فئتين كالتالي :

أ. **حاجات النقص:** تتمثل في حاجات الضرورة والإلحاح أو ما تسمى بالحاجات الأساسية، تضمن بقاء الكائن الحي وإستمراريته وضمان طاقاته، كالطعام والشراب والنوم والحاجة للشعور بالأمن.

ب. **حاجات النمو:** تتضمن الحاجات النفسية والإجتماعية والإنتماء والصدقة والحاجة لتقدير الذات، ويؤكد ماسلو في هذا المجال، أنه من الضروري إشباع حاجات النقص قبل حاجات النمو، إعتباراً من أن هذه الأخيرة أكثر إلحاحاً ولها أولوية من الحاجة للصدقة والحب والتقدير. وقد صنف ماسلو الحاجات الخمس وفقاً للهرم التدرجي فيما يلي:

(1) الحاجات الفيزيولوجية : وتتمثل في الحاجات التي لا يستطيع الإنسان الإستغناء عن إشباعها للمحافظة على استمراره على قيد الحياة كالغذاء والهواء والمسكن، والراحة، وتشبع هذه الحاجات بدرجات متفاوتة لدى معظم الأشخاص، ويرى ماسلو أن الحصول على إشباعها يؤدي إلى تحرير الفرد من سيطرة حاجاته الفيزيولوجية، وإتاحة الفرصة الكافية لظهور الحاجات ذات المستوى الأعلى.(جنان، 2016: 76 – 77)

(2) حاجات الأمن والسلامة : تشير هذه الحاجات إلى رغبة الفرد في العيش بسلام وطمأنينة بعيداً عن أعراض القلق والاضطراب والخوف، ومع حاجته الدائمة للحماية من الأخطار الجسمية والصحية والبدنية، حيث يشعر الفرد بقدر من الاطمئنان، ولا يتوقف الأمن عند الحدود المادية فحسب بل حتى الأمن النفسي والعلائقي من خلال علاقات متزنة مع الأفراد وزملاء العمل .

(3) الحاجات الإجتماعية: هي حاجات يرضيها ويشبعها شعور الفرد بأن له قيمة إجتماعية، وهي حاجة تجعل الفرد أن يكون موضع القبول والتقدير والاحترام لدى الآخرين، وأن تكون له المكانة الإجتماعية المناسبة، ويكون في مأمن من استهزاء

المجتمع ونبذه وعدم قبوله. وقد عبر عنها بحاجات الحب والانتماء من خلال الارتباط بأفراد آخرين، والقبول من جانب الآخرين وإشباع هذه الحاجات يشعر الفرد بالامتنان، وعدم إشباعها يتسبب في ظهور أعراض سوء التكيف. (جنان، 2016: 78 - 79)

4) الحاجة إلى التقدير والاحترام : تظهر هذه الحاجة من خلال رغبة الفرد في الشعور بالأهمية والمكانة البارزة في السلم التنظيمي أو بين الأقران، وبقدرته على تحمل المسؤولية والتنفيذ والإنجاز، بالإضافة إلى العمل على تنمية الذات باكتساب مهارات وإضافة معلومات حيث يعزز ذلك لدى الفرد الشعور باحترام ذاته ومن طرف المحيطين به.

وقد اعتبرها ماسلو (Maslow) أن الحاجات الثلاث المذكورة أعلاه من الحاجات الضرورية لحياة الإنسان، بينما اعتبر الحاجة إلى الاحترام وتقدير الذات بالإضافة إلى تأكيدها من الحاجات المرتبطة بالنمو والتطور لدى الإنسان، وعليه فإن الحاجة إلى تقدير الذات واحترامها من الحاجات النفسية العليا عند الإنسان العادي، ويكون إشباع هذه الحاجة بالحصول على احترام الآخرين وتقديرهم لشخص معين، وذلك بفضل سمات جسمية أو أخلاق معينة أو أدوار ومراكز يتمتع بها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه.

5) الحاجة إلى تحقيق الذات : تعتبر أعلى مستوى في الهرم، وهي الحاجة إلى أن يحقق المرء ذاته، وذلك بالاستفادة القصوى من القدرات والمهارات للتطور واستخدام أساليب إبداعية لتحقيق الدور الاجتماعي للتقدم والنمو، ويرى ماسلو أن الحاجات العليا تتناسب مع حاجات تحقيق الذات التي تعني بالسعي نحو البحث عن الهوية والاستقلال والرغبة في التمييز لتطوير الطبيعة البشرية اتجاه الشخصية ومنه اكتساب شخصية إنسانية متوازنة ومتكاملة. فهي إذن حاجة الفرد إلى إثبات وجوده وسط الجماعة التي يعمل معها، أو بين أقرانه، أي يحقق الفرد وجوده في المجتمع الخارجي بالصورة التي يرى فيها ذاته وما تتميز به من خصائص معينة، وإشباع هذه الحاجة لدى الأفراد يأخذ

أساليب مختلفة الاهتمامات والميول لديهم لذلك تعتبر الحاجة لتحقيق الذات من الحاجات الرئيسية التي تقوم عليها الصحة النفسية للأفراد. (جنان، 2016: 80)

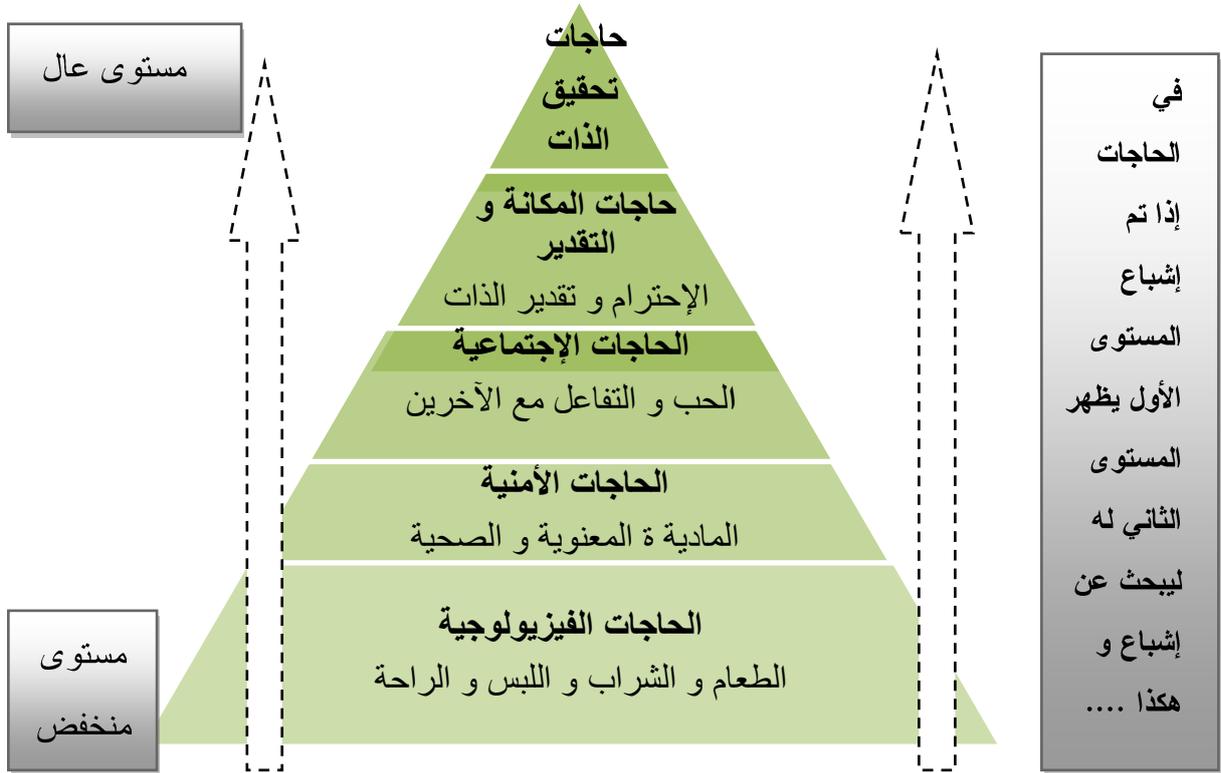
كما أضاف ماسلو (Maslow) حاجات أخرى لم يدرجها ضمن الهرم ولكنه أكد عليها وتمثل في :

(1) حاجات الفهم و المعرفة : تشير هذه الحاجات إلى الرغبة المستمرة في الفهم والمعرفة، وتظهر واضحة في النشاطات الاستطلاعية والاستكشافية، وفي البحث عن المزيد من المعرفة والحصول على أكبر قدرة من المعلومات، ويرى ماسلو أن هذه الحاجات أكثر وضوحا عند أفراد عن غيرهم.

(2) الحاجات الجمالية : وتدل على الرغبة في القيم الجمالية، وتتجلى لدى البعض في إقبالهم أو تفضيلهم لترتيب أو النظام والاتساق والكمال والسواء في الموضوعات أو الأوضاع أو النشاطات، وكذلك في نزعتهم إلى تجنب الأوضاع القبيحة التي تسود فيها الفوضى وعدم التناسق.

ويتضح من هرم ماسلو (Maslow) أن له أهمية كبيرة في تكوين مفاهيم الشخصية الإنسانية، مؤكدا على ضرورة إشباعها وتجنب إحباطها من طرف الفرد، إعتبارا من أن إحباط الحاجة هو العامل الرئيسي في النمو غير المتكامل للشخصية. (جنان، 2016: 81)

والشكل التالي يوضح تصنيف ماسلو لهرم الحاجات :



شكل 1: يوضح السلم الهرمي للحاجات الإنسانية حسب أبراهام ماسلو. (الشمرى، وطار، 2019: 1180)

3.2 نظرية فيكتور "إميل فرانكل" في العلاج بالمعنى: (1905 _ 1997)

لقد استند فرانكل إلى فلسفة أصبحت مدخلا علاجيا يستهدف مساعدة الأفراد على أن يجدوا معنى لحياتهم، وذلك من خلال الإيمان والاسترشاد بمبادئ هذه الفلسفة، وبخاصة الاعتقاد بأنه لا بأس من أن يشعر الإنسان أحيانا بالمعاناة والتعاسة والألم، أو يعيش السعادة والهناء، فمع الوصول إلى المعنى يكون الوصول إلى ذروة الوجود، ويبلور فرانكل فلسفة العلاج بالمعنى، مشيرا إلى أن العلاج بالمعنى يحاول مساعدة الفرد المصاب بالعصاب على أن يصبح واعيا بمهام حياته، وأن يوقظ فيه الوعي الأكمل بوجوده ومعنى هذا الوجود، على نحو يسهم في تعضيد قدرته على التغلب على عصابه. ولأن المعنى قوة أولية في حياة الإنسان فهو نوعي و فريد و ذلك من حيث أنه يتحقق بواسطة الفرد وحده، و يشبع عنده إرادة المعنى. (معمرية، 2012: 89)

1.3.2 الخصائص الأساسية لنظرية العلاج بالمعنى :

لقد آمن فيكتور فرانكل (Victor Frankl) بثلاث خصائص أساسية، استندت إليها نظريته وعلاجه وهم كالتالي:

- كل شخص لديه جوهر صحي.
- ينصب تركيز المرء الأساسي على تنوير الآخرين بمواردهم الداخلية، وتزويدهم بالأدوات اللازمة لاستخدام نواتهم الداخلية .
- تقدم الحياة عروضاً ومعاني، لكنها لا تعد بتحقيقها أو تعد بالسعادة .

(<https://www.almrsal.com>)

2.3.2 أهداف العلاج بالمعنى :

ليس من بين أهداف العلاج بالمعنى أن يأخذ مكان العلاج النفسي، وإنما يحاول استكماله، إذ يتناول الإنسان في صورة كاملة تتضمن البعد الروحي وتركز صراحة على القيم والمعاني، وذلك لأن الأعصاب النفسية تكون ذات مظاهر وجودية، وهذا هو ما يفعله العلاج بالمعنى.

- هدفه أن يفهم الإنسان ذاته، ويفسر وجوده ويعبر فرانكل (Frankl) عن ذلك قائلاً: "إن المتعمق في أهداف العلاج بالمعنى يجد أنه يستهدف إعادة توجيه موقف العميل حيال مرضه وألمه ومعاناته وأزماته".
- يساعد مرضاه على مواجهة رغباتهم الممنوعة، وأن تكون لديهم أنا علياً أكثر سماحة وأقل صرامة، فالتعامل في العلاج بالمعنى يكون مع المبادئ والقيم والمعايير، وكيفية اكتشاف الجديد والمناسب منها، والذي يكون أقل عقابية وتزمتاً وإيلاماً.

- الاهتمام الخاص بالمستقبل، فالتطلع إلى مهمة يجب إنجازها ومشكلة يمكن تخطيها، ومعاناة ينبغي مواجهتها، هو الذي يساعد الإنسان على البقاء على قيد الحياة، والحرص على التمتع بالسعادة والصحة النفسية.

- الاهتمام بالنضالات الروحانية في سبيل المعنى والحياة، الكامنة خلف ستار المرض النفسي.

- تعميق فهم الإنسان لحقيقة وجوده وطموحاته الإنسانية وتوسيع مجال رؤيته فيما يتعلق بإمكاناته وقدراته.

- لعلاج بالمعنى لا يستهدف مجرد الشفاء من المرض، أو التخلص من الأعراض، وإنما بلوغ معانٍ أكثر عمقا، حتى وإن اقتضى ذلك إلى تحمل الفرد لمزيد من القلق والألم والمعاناة. (محمد العزيز عبد، 2016: 406_407)

3 أهمية تحديد الأهداف:

من أهم مفاتيح النجاح هو تحديد الهدف ووضع الزمن المناسب لتحقيقه ولكي يكون الهدف قابلا للتحقيق لا بد أن يكون واقعا متناسبا مع قدرات الفرد، يقول الدكتور الأمريكي روبرت شولر (Robert Choller) في كتابه القوة الإيجابية " الأهداف ليست فقط ضرورية لتحفيزنا ولكنها أيضا شيء أساسي ببقينا أحياء"، إن تحديدك لأهدافك وسعيك إلى تحقيقها، سوف يعطيك الشعور بأنك تسيطر على اتجاه حياتك بإذن الله، وتحقيق الهدف يساعدك على تحديد ما هو المهم بالنسبة لك لتجزه في حياتك، ويفصل المهم عن الأشياء التي لا علاقة لها بنجاحك وما تريد أن تحققه، وتحفزك على الاجتهاد وبناء ثقتك بنفسك على أساس نجاحك في تحقيق الأهداف.

(<http://www.tolab48.net>)

4 كيفية تحقيق الأهداف:

هناك أربع حقائق علمية تساعدنا على بلوغ أهدافنا :

أ- هناك فرق بين الشغف المتناغم والشغف الهوسي : بعد أن نشر الطبيب النفسي الكندي روبرت فاليراند وزملائه (Robert Valirand & al, 2003) ورقة بحثية تميز هذان النوعان من الشغف تأكد لنا بأن الشغف إذا زاد عن حده وجعل من الشخص يقيم نفسه من خلال هدفه فقط، وإذا فشل في أي خطوة يرى إتباعا أنه إنسان فاشل ولا يستحق النجاح. يصبح هذا الشغف "هوسا" وعائقا أمام تحقيق الأهداف وقد تنجر عنه نتائج سلبية كالقلق والخيبة في المقابل إذا كان شغفك تحت السيطرة ويعكس صفاتك الجيدة التي تحبها في نفسك، فإنه شغف متناغم وسيؤدي حقا إلى نتائج إيجابية.

ب- امتلاك هدف لم يتحقق بعد أفضل من عدم امتلاك هدف على الإطلاق: حسب بضعة بحوث أجرتها جامعة فلوريدا على مئات الأشخاص تبين أن الأشخاص الذين يملكون أهدافا ولا يفعلون شيئا لتحقيقها هم من حققوا أسوأ النتائج عند معايير الانخراط في العمل والالتزام الوظيفي والرضا عن أنفسهم مما دعا الباحثين إلى الوصول إلى الخلاصة التالية "وجود هدف لا يعد فائدة إلا في حال تحقيقه، إذ يمكن أن يكون ضارا عندما لا يتحقق كما هو الحال عند عدم وجود هدف على الإطلاق".

ت- بدون وجود الشغف حتى العزيمة تصبح بلا فائدة: هي فكرة أهمية "العزيمة" في النجاح المهني. حيث جادلت بأن الأشخاص "العازمين" الناجحين للغاية يتمتعون بمتابرة مثيرة للإعجاب، تذكر داكورث (Dacorth, 2016) في كتابها "العزيمة قوة الشغف والمثابرة" يمكن وصف شخص بأنه يتمتع بالعزيمة عندما يقف على قدميه مهما سقط، ويستمر بالتقدم وهذه المثابرة وعدم الاستسلام وإعادة المحاولات مرارا وتكرارا هي من روح الشغف لا العزيمة.

ث- الشغف لا ينبع من عمل ممتع: يعتقد سيحقق حتما عند الوصول إلى العمل الذي نريده غير أن هذه معادلة غير صحيحة في كل الأحوال. إذ تشير داكورث إلى خطأ الاعتقاد أنه في لحظة سينزل عليك الإلهام أو ستجد هدفك وشغفك فجأة وأنت في حالة من الهدوء التام، بدلا من ذلك ستحتاج إلى استكشاف أنشطة مختلفة، وتعريض نفسك للتحديات والمخاطر التي ستواجه بها نفسك، زملاؤك في العمل والمجتمع وهكذا يولد الشغف بعد بذل الجهد واجتياز المصاعب وتذوق طعم النجاح، حينها فقط ستصبح رائدا في مجالك ومحبا حقيقيا لعملك.

(<https://youthmagazine.tn>)

5 الشروط المرتبطة بتحقيق الأهداف:

- 1) بناء الاقتدار: يتمثل في التمكن من الإمساك بزمام المصير وصناعته يحصل على مختلف أصعدة الوجود الإنساني :
 - الاقتدار النفسي المتمثل في الحالات المتقدمة من الصحة النفسية ومثانة الشخصية.
 - الاقتدار المعرفي المتمثل في القدرات الذهنية القادرة على التعامل مع قضايا الحياة بايجابية وفاعلية حيث يمثل التفكير الإيجابي احد أبرز مظاهرها.
 - الاقتدار المهني في مجال الاختصاص وامتلاك وسائل الفاعلية المهنية.
 - الاقتدار الاجتماعي المتمثل في المهارات الإجتماعية والقيادة والمشاركة والإنتماء،
 - المناعة الخلقية بإزاء إغراءات الانحراف والفساد.
- فهو التفتح الإنساني الفاعل والكيان الناشط على جميع أصعدة الحياة.

(حجازي، 2012: 40)

- 2) التفكير الإيجابي: هو موقف متفائل تجاه الحياة بحيث يساعد الفرد على تحقيق الأهداف التي حددها لنفسه والمضي قدما في حياته، فالتفكير الإيجابي يساعد على المثابرة في استنباط الحلول الفعالة كما ويضمن النجاح في العمل. (السيد، ومحمد، 2016: 286)

1.2 سمات الأفراد ذو التفكير الإيجابي :

- المرونة الفكرية فإنه يذعن للحق ويتوق إلى معرفة الجديد من المعلومات سواء كان موافقا أو مخالفا لها.
- لغة ومفردات صاحب التفكير الإيجابي تتمتع بالمرونة قابلة للأخذ والعطاء، قادر على الحوار والمناقشة العلمية.
- مدخلات وطروحات صاحب التفكير الإيجابي تمتاز بالسمو والراقي حيث مفاهيمه ومقولاته منطقية وقابلة للتعديل والتغيير إذا اقتضت الحاجة لذلك .
- القدرة الفائقة على اختيار كلامه بحيث لا يجرح الآخرين ولا يستهزئ بهم، ويقدم نقده وملاحظاته للآخرين على شكل نقد بناء ومفيد.
- يتسم بفكر مستنير وقادر على إبداء الرأي مع احترام الرأي الآخر، ويستعمل ما يناسب من المفاهيم ومصطلحات للموقف أو موضوع النقاش دون زيادة أو نقصان، وبالتالي يكون حديثه مناسب للموقف ومقنع للطرف الآخر.
- محاولة إعطاء تصور طبيعي وواقعي عن ذاته أمام الآخرين ويقدم نفسه للآخرين بشفافية وبشكل متواضع .
- امتلاك أساليب مبتكرة وجديدة تناسب التطور الحاصل، لاعتباره من الأشخاص المبدعين القادرين على إعطاء حلول ناجعة وفاعلة للمشكلات المحيطة به وبغيره.
- القدرة على الإنجاز والعمل.
- معالجة ضغوط الحياة بمهارة، والقدرة على التعايش مع الآخرين والتفاعل معهم بإيجابية.
- تقدير الحياة ورفض الهزيمة.
- البحث عن التغيير من حالة التفكير السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة التفكير الإيجابي ولديهم رغبة جادة في التغيير.

- التركيز على نجاحاتهم واستعمال جملا لفظية تدعم هذا النجاح في أبسط صورة، كأن يذكر الفرد لنفسه " إنني أتحسن الآن "، " لن أجعل عقلي يخونني "، "لن أجعل الضغط يغلبني".

- لديهم الميل والقوة الدافعة لتحقيق ذواتهم وتحسين صورهم.

- لديهم استعمال لإستراتيجية التحدث الذاتي التي تمكن أصحابها من زيادة مراقبة وتقويم الأفكار الداخلية والقناعات الموجهة لتوقعات الفرد للنجاح في حل المشكلات، وزيادة قدرة الفرد على الإدارة الذاتية للتفكير في وجهات إيجابية، ليصبح أكثر تحكما بطريقة إرادية في عمليات التفكير واتجاهاتها.

- الانشغال بحوارات داخلية التي تساعدهم في توجيه مشاعرهم واتجاهاتهم، ودائما

ما يكون مضمونها إيجابيا ودافعيًا نحو المحاولة والنجاح.(الهالي، 2013: 21)

3) **الهدف من الحياة:** إن القدرة على إيجاد معنى واتجاه في خبرات الفرد، وكذلك القدرة على الفعل وبذل الجهد لتحقيق الأهداف في الحياة، هي قدرة متجذرة بعمق في المواجهات مع المشاق والصعوبات.(معمرية، 2012: 128)

4) **جودة الحياة :** تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلاليتّه في تحديد وجهة ومسار حياته.(بوعيشة، 2014: 76)

1.4 **مقومات جودة الحياة:** حسب منظمة الصحة العالمية تتمثل في عدة عناصر وهي:

• **الصحة الجسدية:** تتمثل في القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة الجسم مثل اللياقة البدنية.

• **الصحة النفسية:** وهذا من خلال القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، والشعور بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

• **الصحة الروحية:** تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للوصول إلى الرضا مع النفس.

- **الصحة العقلية:** القدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية.
- **الصحة الإجتماعية:** القدرة على إقامة العلاقة مع الآخرين، كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة. (عبيد، 2017 :356)

(5) **التوجه نحو الحياة :** عرفه كل من شيفر وكارف (scheier & carve, 1985) على أنه النزعة أو الميل للتفاؤل، كأن يتوقع الفرد حدوث أشياء أو أحداث حسنة بدرجة أكبر من أن حدوث أشياء أو أحداث سيئة وهي سمة مرتبطة ارتباطا عاليا بالصحة النفسية الجيدة. (صادق، والدوري، 2010: 246)

(6) **مستوى الطموح:** طاقة إيجابية دافعة وموجهة نحو تحقيق هدف مرغوب فيه، ولتحقيق هذا الهدف لابد من توافر عدة شروط وهي:

- التوازن بين طموح الفرد واستعداداته، لعدم إصابته بالإحباط في حال لم يتحقق هذا الطموح.

- تمتع الفرد برعاية صحية ونفسية وظروف اجتماعية واقتصادية.

- الاتزان الانفعالي للفرد وتوافقه مع ذاته والآخرين.

- الثقة بالذات والقدرات وتقدير واهتمام الآخرين. (شبير، وتوفيق 2005: 26)

(7) **الأمن النفسي:** يعد الإحساس بالأمن النفسي من الحاجات الأساسية لكل فرد ولا يستطيع أن يمارس حياته بصورة طبيعية ولا بشعوره بالاطمئنان، فهو مرادف لمعنى الصحة النفسية، وأما فقدانه فيؤدي إلى العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية، وله أهمية كبيرة في اكتمال شخصية الفرد واستقراره وثباته والبعد عن اليأس والإحباط ومواجهة المشكلات بصلاية والشعور بالنجاح والإنجاز. (الشمري، وطرار، 2019:

(1182

1.7 خصائص الأمن النفسي:

- يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الإجتماعية وحسن أساليبها من تسامح وديمقراطية وتقبل وحب ويرتبط بالتفاعل الاجتماعي الناجح والخبرات والمواقف الإجتماعية والبيئية المتوافقة.
- يؤثر الأمن النفسي تأثيرا كبيرا على التحصيل الدراسي وفي الإنجاز والابتكار لدى الشخص.
- نقص الأمن النفسي يرتبط ارتباطا موجبا بالإصرار والتشبث والجمود العقائدي.
- نقص الأمن النفسي يرتبط بالتوتر وبالتالي التعرض للاضطرابات النفسية.

(محيسن 2013: 16)

8) **دافعية الإنجاز:** ميل مستمر نوعا ما للنجاح، حيث أن شدة دافع الإنجاز لا تتعلق بالفرد فقط بل إن مستوى صعوبة المهمة وأهميتها بالنسبة للمتعلم من أهم المتغيرات التي تحدد هذه الدوافع (التخاينة، 2009: 6) وهو الميل الدافعي الذي يثير استجابات توقع الهدف الإيجابية أو السلبية، التي تستثار في المواقف التي تتضمن سعيا وفق مستوى معين من الامتياز والتفوق حيث يقيم الأداء على أنه نجاح أو فشل. فهو ليس من الشروط الضرورية لبدء التعلم فحسب، بل أنه ضروري للاحتفاظ باهتمام المتعلم وزيادة جهده. بحيث يؤدي إلى التركيز والانتباه وتأخير الشعور بالتعب فيزيد الإنتاج.

(معقل، 2017: 452)

1.8 مكونات دافعية الإنجاز:

- أ- **الحافز المعرفي:** يشير إلى محاولة إشباع الفرد لحاجاته كأن يعرف ويفهم، بحيث أن المعرفة الجديدة تعين الأفراد على أداء مهامهم بكفاءة أكبر.
- ب- **توجيه الذات:** يتمثل في رغبة الفرد في الحصول على المكانة والسمعة التي يحرزها عن طريق أدائه المتميز والملتزم في الوقت نفسه بالتقاليد الأكاديمية المعترف بها، مما يؤدي إلى شعوره بكفايته والاحترام لذاته.

ت-دافع الإنتماء: وذلك من خلال الرغبة في الحصول على تقبل الآخرين، فيتحقق إشباع الفرد من هذا التقبل. (شحادة، 2012: 17)

2.8 الخصائص المميزة للأفراد ذوي دافعية الإنجاز:

- يتميز ذو الدافعية العالية بدرجة كبيرة من المثابرة، حيث الاستمرار في العمل لفترات طويلة، ومحاولة التغلب على العقبات التي تواجه الفرد. وذلك بهدف السعي لتحقيق الأداء بدرجة عالية من الكفاءة.

- المستوى المتوازن لطموح الفرد وما يرتبط بدافعية الإنجاز لديه يحقق مستوى أمثل للنجاح والتفوق.

- ارتفاع الحاجة للإنجاز تظهر الرغبة في تجاوز المخاطر وإنجاز الأعمال الصعبة والميل إلى إظهار مستويات مرتفعة من الطموح. (السيد، ومحمد 2016: 284)

- تفضيل المهن المتغيرة التي فيها تحديات مستمرة والنفور من المهن الروتينية.
- الميل إلى الوضعيات والمواقف التي يتمكنون فيها من تحمل المسؤولية الشخصية في تحليل المشاكل وحلها.

- يتميزون بالثقة العالية بالنفس من حيث التزامهم بآرائهم والشك بآراء الآخرين حتى وإن كانوا لا يملكون معرفة معمقة بالموضوع الذين يريدون اتخاذ القرار فيه.

(قوراري، 2014:

(79

3.8 خصائص الشخص المنجز حسب آراء بعض الباحثين:

- يميل الشخص المنجز إلى بذل محاولات جادة للحصول على قدر كبير من النجاح في كثير من المواقف المختلفة، واحتلال مراكز مرموقة في المجتمع وأن دافع الإنجاز يرتبط إيجابيا بالاستقلال والثقة بالنفس ويمكن تنميته تجريبيا.

- الذي يتميز بدافع مرتفع من الإنجاز يعتمد على جهده الشخصي وقدرته في إنجاز المهام الموكلة إليه، فيزيد من شعوره بالكفاءة الذاتية والمقدرة والثقة بالنفس مما يؤدي إلى تراكم خبرات النجاح لديه إلى مفهوم إيجابي عن ذاته يرفع من تقديره لها.

- الشعور بالمسؤولية، والسعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع، والمثابرة، والشعور بأهمية الزمن والتخطيط لأهميته.

- الطموح والواقعية، والقدرة على تحمل المسؤولية، والإتقان و المثابرة والاستقلالية والاعتماد على الذات، وأهمية الزمن والتخطيط للمستقبل.

- إن الأفراد ذوي الدافعية المرتفعة للإنجاز يختلفون عن الأفراد ذوي الدافعية المنخفضة للإنجاز بسلوكيات كثيرة ولهم أساليبهم الخاصة في تحقيق هذا الإنجاز، ومن هذه الأساليب أن الفرد ذا الدافعية المرتفعة للإنجاز لديه مستوى داخلي من التفوق يسعى لتحقيقه دائماً، وهذا المستوى يعمل على توجيه سلوك الفرد إلى تحديد أهدافه بحرص، وتحقيق أعلى درجة من التميز والنجاح في تحقيق هذه الأهداف. (معقل، 2017: 450)

9) المرونة النفسية : تشير المرونة (Résilience) في علم النفس إلى فكرة ميل الفرد إلى الثبات والحفاظ على هدوئه واتزانته الذاتي عند التعرض لضغوط أو مواقف عصيبة، فضلاً عن قدرته على التوافق الفعال والمواجهة الإيجابية لهذه الضغوط وتلك المواقف الصادمة. (أبو حلاوة، 2013: 4)

1.9 السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي المرونة النفسية:

يلخص فان جالين وآخرون (van jaline. & al) السمات التي يتصف بها الأفراد ذوي المرونة النفسية من خلال تجميعه للعديد من الآراء والنظريات المتعددة والمفسرة للمرونة النفسية على النحو التالي:

- علاقات جيدة مع الآخرين.
- مهارات تواصلية ومعرفية جيدة.

- تقدير الفرد لمواهبه وإنجازاته وتقديرها بالنسبة للآخرين.
- معرفة الهدف من الحياة.
- الروحية والشعور بالانتماء.
- المساهمة في الحياة الإجتماعية.
- تعزيز الذات.
- أساليب متوافقة ومناسبة مع المواقف.
- الإيمان بأن الضغوط تزيدنا قوة.
- القدرة على التكيف مع التغيير أي المرونة.
- رؤية الضغوط على أنها تحديات.
- محاولة استخدام العمليات الوقائية.(بخاري، 2014 : 477)

كما يستخلص الخطيب سبع سمات مميزة للأفراد ذوي المرونة النفسية العالية وهي:

1. الاستقلال: يشمل عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به والمقدرة على التخيل والقدرة على المواجهة للأحداث.
2. الإبداع: وهب القدرة على إيجاد بدائل وخيارات متنوعة للتكيف مع أحداث الحياة الضاغطة والقدرة على صياغة واتخاذ القرار.
3. روح الدعابة: تعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخصية المرنة، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، إيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به.
4. المبادأة: وتتمثل في قدرة الشخص على البدء في تحدي ومواجهة الأحداث، بعد دراسة سريعة وصحيحة تعبر عن قدرة الفرد على الحدس وإدراك العواقب الإيجابية والسلبية.

5. **تكوين العلاقات:** وتشمل قدرة الفرد المرنة على تكوين علاقات ايجابية واضحة وقوية من خلال قدرته على التواصل النفسي والإيجابي والعقلي البين شخصي مع المحيطين به وقدرته على التواصل معهم.

6. **القيم والأخلاق:** وتشمل النسق الخلقي والديني أو الروحاني، وتتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع المجتمع المحيط به ومع خالقه ليكون شخصا متمتعا بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة.

(بخاري، 2014: 478)

خلاصة الفصل:

يعتبر تحديد الأهداف من العوامل الأساسية لتحقيق النجاح في مختلف المجالات خاصة تحقيق ذات الفرد، ومما لا شك فيه أن فقدان الهدف يعني فقدان محور الحياة، ومن دونه يكون وضع الإنسان مضطربا سواء في ذاته أو في علاقاته مع الآخرين. فبتحديد الهدف يتحدد مسار حياة الفرد وبذلك يكون دافعا للنجاح.

الفصل الثاني

مفهوم الأمل من منظور علم النفس الايجابي

تمهيد

1. تعريف الأمل
 2. المفاهيم المرتبطة بالأمل
 3. النظريات المفسرة للأمل
 4. مكونات الأمل
 5. جوانب الأمل
 6. أنواع الأمل
 7. خصائص الأمل
 8. سمات الأمل
 9. الآثار الايجابية للأمل
- خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر مفهوم الأمل إحدى أهم المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي [1] لما له من آثار ايجابية على حياة الفرد عامة وصحته النفسية خاصة. وهو رمز ودافع قوي للتغيير النفسي الإيجابي لبلوغ الهدف [2] الذي يرتبط أساسا بالصحة النفسية الجيدة .

1. تعريف الأمل:• **تعريف الأمل في اللغة العربية :**

بأنه الرجاء وأكثر استعمالا فيما يستبعد الحصول عليه، وتأمل الشيء أي تدبره وأعاد النظر فيه، وأمله بمعنى رجاء وهو مفرد آمال. ومن الناحية النفسية يمكن أن يستوعب الأمل أو الرجاء ما يمكن وقوعه وما يستبعد الحصول عليه. (معمرية [3] 2011 : 73)

ويعرف الأمل أيضا : أمل مفرد جمعيا آمال وهو توقع ورجاء عكسه اليأس "خيب أمل الناس فيه" أعلل النفس بالآمال أرقبها [4] ما أضيق العيش لولا فسحة الأمل، والأمل هو الرجاء القوي والتفاؤل الشديد. (عمر المختار، 2008 : 120)

يشير "جوتشوك" (Gottschalk) أن الأمل قوة حياتية دينامية متعددة الأبعاد، تتميز بوجود الثقة ومن ثم التوقع غير المحدد بإنجاز أو تحقيق مستقبل جيد لدى الشخص الأمل، وهو في الحقيقة ذو دلالة شخصية (أبو طالب، 2012 : 277)

تدور تعريفات الأمل من (1950_1960) حول التوقع الإيجابي لتحقيق الأهداف [5] والتعريفات من (1970_1980) تدور حول الخبرات الماضية للفرد وطموحه ومعارفه.

عرفه "إريك إريكسون" (Erikson) في بداية الستينات من القرن الماضي بعده الفضيلة الموروثة الأكثر حيوية [6] وشيئا لا غنى عنه في حياة الفرد. (أبوالديار [7] 2012

(19:

ويعرفه "البهنساوي" بأنه : الأمل يعد بمثابة سمة خاصة وجديرة بالاهتمام والتي يمكن أن تكون بمثابة العوامل المحفزة للمساعدة في بدء ومواصلة العمل نحو تحقيق الأهداف وهي مرتبطة بالسعادة والمثابرة والإنجاز والصحة.(ساري العقاد □ 2015: 28)

وعرفه "عبد الحميد سعيد" بأنه تفكير الفرد وإدراكه أن رغباته وأهدافه يمكن تحقيقها من خلال القدرة والكفاح في طرق تحقيق هذه الأهداف.(عثمان جمال الدين □ 2021: 71)

وفي خطاب "لمنينجر" (Menninger) أمام الجمعية الأمريكية للطب النفسي أشار إلى قوة الأمل والتي كانت مصدرا غير مستغل لشفاء المرضى على المستوى النفسي وفي هذا الصدد أشار هؤلاء العلماء في وقت مبكر عن هذا الموضوع لمعرفة الأمل باعتباره التوقع الايجابي لتحقيق الهدف وصف عدد من العلماء الأمل بأنه بناء متعدد الأبعاد يتضمن الإدراك العام حول توقع تحقيق الأهداف.(الإمام ورويم □ 2018: 168)

يعرفه كل من "عبد الحميد وكفافي" سنة(1989) في معجم علم النفس والطب النفسي بأنه "عاطفة معرفية مشتقة من اتجاهات يغلب عليها الرغبة في الحصول على الشيء أو الوصول إلى هدف معين، مع فكرة أن هذا الهدف سيتحقق مما يبعث على الشعور بالرضا والارتياح، وتظل فكرة تحقيق الهدف رغم وجود العوائق والمشكلات التي يمكن أن تحول دون تحقيقه".(عبد الحميد وكفافي، 1989: 631)

وهو اتجاه أو ميل نفسي يتضاد مع اليأس أو الضغوط، وهو ما يعده البعض عاطفة شاقة تقوم على الرغبة في تحقيق هدف بعينه، مع وجود درجة من اليقين بأن هذه الرغبة ستجد سبيلها إلى التحقيق مما يضفي على الواقع نوعاً من المتعة

(عثمان جمال الدين □ 2021: 71)

ويعرف "دريفر" (Drever) الأمل بأنه اتجاه انفعالي [صفته الغالبة هي الرغبة في إحراز بعض الموضوعات وبعض الأفكار التي تجعل هذه الرغبة محققة للرضا. بينما يعرفه "راند و تشفين" (cheavens & Rand) المشار إليه في بأنه "القدرة التي يدركها الفرد لكي تساعده وتزوده بالدافعية لإيجاد الوسائل والطرق التي تمكنه من تحقيق أهدافه التي يرغب بها" .

(الإمام ورويم [2018: 168

(

2. المفاهيم المرتبطة بالأمل:

1.2 الأمل والتفاؤل :

أشار "سنايدر" (Snyder) إلى أن الأمل يختلف في بعض مضامينه عن التفاؤل، فالشخص المتفائل يعتقد أن الأمور ستؤول إلى الأفضل في المستقبل وستكون على النحو الذي يري دون امتلاكه للمسارات الضرورية للسعي نحو تحقيق الأهداف، ويعرف الأمل في إطار هذا التوصيف من المنظور اللغوي بأنه "توجه ذهني تفاؤلي" (optimistic state of mind) يرتبط بتوقع نواتج إيجابية في ضوء اعتبار للأحداث والظروف الخاصة بحياة الشخص والعالم من حوله، وليس رغبات وهمية ذاتية قائمة على التمني، بل توقع موثوق به لإنجاز رغبة مقترنة بتوقع إيجابي. (أبو حلاوة والدواش

[2019: 34

2.2 السعادة:

السعادة هي حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور التي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة، حيث إن السعادة حالة انفعالية ذات طابع إيجابي وهي تنتج من التقدم المعقول تجاه تحقيق هدف ما.

(جودة، وأبو جراد، 2011:

(137

3.2 الأمل وتطور التفكير:

يعرف التفكير بأنه مجموعة من العمليات العقلية الراقية التي لا يستطيع الحيوان القيام بها كالحكم والتجريد والاستقراء والتعميم والاستنتاج. إن حجر الزاوية للأمل هو التفكير. فلا بد وأن يكون الأمل مرتبطاً بقدرة الفرد المدركة على حل المشكلات، وهذا ما أكدت عليه نتائج بعض الدراسات، ورغم أن حل المشكلات يرتبط بالأمل بصفة عامة لدى الفرد، فإنه يرتبط بصفة خاصة بالتفكير الخاص بطريقة التفكير في حل المشكلات لدى الأشخاص من ذوى المستويات المرتفعة من الأمل، وتصبح محققة ولاسيما في الأوقات التي يواجهون فيها الصعوبات لتتحقيق أهدافهم، ووفقاً لمثل هذه الظروف فإن الأشخاص من مرتفعي مستوى الأمل يصبحون أكثر توجهاً لأداء المهام بشكل كبير، ويتجهون إلى الطرق البديلة للحصول على ما يريدون فقد كشفت المقابلات الشخصية لعينة من الأفراد أن مرتفعي مستوى الأمل يتوقعون المشكلات، بينما منخفضي مستوى الأمل لا يتوقعون حدوث ذلك.

(Domino, 1990:578)

وأشار "سنايدر" (Snyder) إلى ما يسمى بالتفكير المفعم بالأمل، وأكدوا أن مفهومي التفكير المفعم بالأمل وطريقة التفكير الاستدلالي تطورت لدى الأطفال. فلدى كل طفل

هدف يسعى للحصول عليه، ولديه خطة صغيرة لتنفيذ هذا الهدف، فالطفل الجائع على سبيل المثال لا يتوقف عن البكاء إلا إذا قدم له الطعام، ولذلك فإن البكاء يتوقف بمجرد توفر الطعام له، وتتطور الأفكار وطرق التعبير عنها لدى الطفل بتطور نموه وقدراته المعرفية.

(Snyder,1991:572)

3. النظريات المفسرة للأمل:

1.3 نظرية تحديد الأهداف أونظرية التفكير القائم على الأمل: (theory Thinking

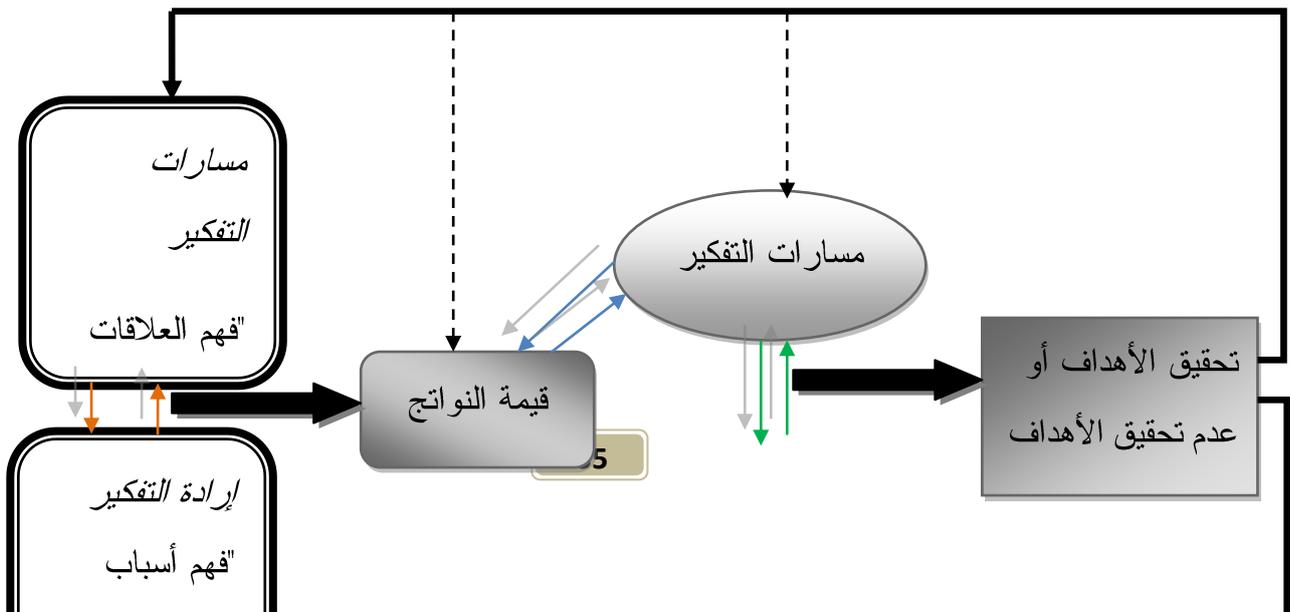
(based-Hope

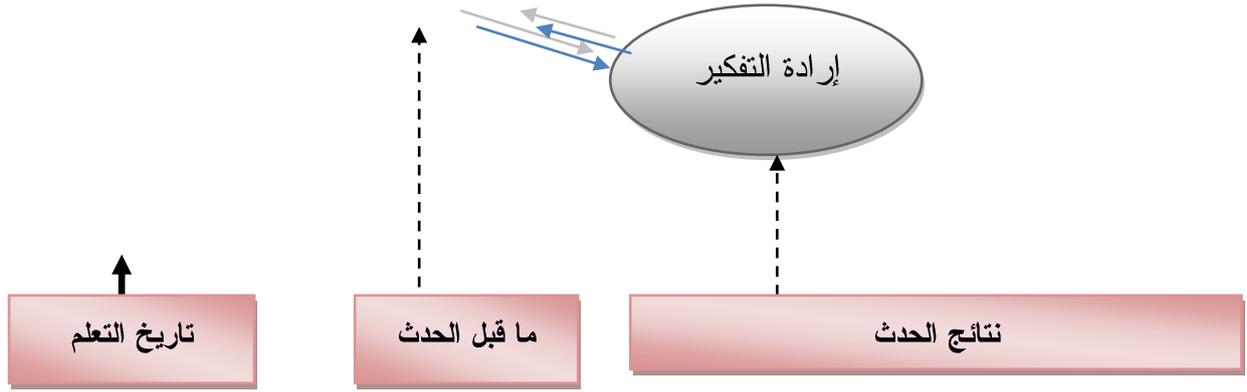
وفقا لهذه النظرية لا يتواجد الأمل إلا عندما يكون لدى المرء دافع للبقاء متعلق بنتيجة مستقبلية ويمكنه استنباط طريقة لتحقيق هذه النتيجة. حيث تركز هذه النظرية على الأمل كنزعة إدراكية وليس كإنفعال. وينظر إلى الانفعالات المرتبطة بالأمل على أنها انفعالات ناتجة عن التفكير القائم على الأهداف، مع انفعالات إيجابية تعكس نجاحاً ملحوظاً في تعقب الأهداف، وانفعالات سلبية تعكس إخفاقاً ملحوظاً ومن ثم نجد أن الأمل رغم وجود سمات مؤثرة فيه، إلا أن هذه السمات لا تعد أساسية في بقاء المرء متعلقاً بنتيجة مستقبلية. (أبوالديار 2012: 25)

وضعها "سنايدر" (Snyder) كنموذج جديد يحدد الأمل كمزيج من المسارات الفكرية وطرق تحقيق الهدف والإرادة اللازمة للسير في هذه المسارات، وحاول في هذا النموذج إجراء مقارنات لأوجه التشابه والاختلاف بين هذه النظرية والنظريات الموجودة الأخرى؛

فاختلف مع النظريات الأخرى في تحديد أساس الأمل البنائي واعتبره ذا طبيعة معرفية. وفي إطار ذلك انتقد "سنايدر" (Snyder) النظريات السابقة التي تنظر إلى الأمل كمكون انفعالي وعاطفي فقط واعتبرها نظرة في اتجاه واحد لا تعبر عن حقيقة الأمل، حيث نظرت للأمل على أنه توقع النجاح في تحقيق الأهداف أو التوقع الإيجابي للمستقبل وغفلت عن الجانب المعرفي الذي يمثل أساس الأمل، وأشار إلى أن الأمل مكون معرفي وليس انفعاليا ولكنه يؤثر على السلوكيات الانفعالية للفرد وأنه يتكون من مكونين معرفيين مهمين ومتراپطين وهذا الترابط بين المكونين يدفع الفرد إلى الرغبة والسعي الدؤوب لتحقيق الأهداف ومواجهة العقبات التي تواجهه في طريق تحقيق الأهداف. وبالرغم من نظرة "سنايدر" (Snyder) للأمل على أنه بناء معرفي إلا أنه لم يغفل عن دور الانفعالات والعواطف في هذه النظرية؛ حيث اعتبر الانفعالات تابعة للمعارف، أو تعد بمثابة التغذية الراجعة للعمليات المعرفية المتمثلة في التقييم المستقبلي لطريق تحقيق الأهداف؛ فالأمل لا يتوقف عند كونه عاطفة أو انفعالا، بل يتعدى ذلك لكونه عملية معرفية تتبعها العواطف والانفعالات.

ووفقا لهذه النظرية يرتبط الأمل بالتحرك الهادف نحو هدف معين وتصورات واقعية ومدركة لكل من الطرق العملية (مسارات التفكير) والطاقة الموجهة نحو الهدف (إرادة التفكير) والعلاقة بينهما علاقة طردية، فالزيادة في أحدهما تعني الزيادة في الآخر والعكس و يمكن توضيح هذه العلاقة من اليسار إلى اليمين في الشكل الموالي:





شكل 2: مخطط يوضح بناء الأمل والعلاقة بين الإرادة ومسارات التفكير الموجهة نحو الحدث

المرحلة الأولى هي تاريخ التعلم ويبدأ فيها التفكير في المسارات عند الولادة؛ حيث يتعلم المولود الجديد العلاقات السببية للأحداث والأشياء، وتتكون إرادة الطفل بما يتناسب مع متطلباته وأهدافه، و تتكرر مسارات الأفكار والإرادة طوال فترة الطفولة والبلوغ؛ حيث يلعبان دوراً رئيسياً في تحديد قيمة النواتج والأهداف وهي المرحلة الثانية (ما قبل الحدث) التي تبدأ فيها المعالجة المعرفية وتحتاج للانتباه العقلي فلو كانت هذه النواتج مهمة ولها قيمة تستمر المعالجة المعرفية من خلال الأفكار المرتبطة بمسارات التفكير والإرادة واللذان تدفعان معاً إلى تحقيق الهدف أو عدم تحقيقه ثم تنتج عن ذلك ردود فعل عاطفية وهي المرحلة الثالثة (نتائج الحدث). (وائل أحمد، 2020: 718_719)

2.3 نظرية تحديد النظم الاجتماعية والسلوكيات الفردية:

يركز الخط البحثي الثاني من الأبحاث الذي يتزعمه "أفيريل" على المعايير الاجتماعية التي ينطلق منها الشعور؛ حيث تم فحص الأمل في حدود النظام الاجتماعي الذي يحكم سلوك الفرد، من خلال عمل مسح هدفه التعرف على خبرات الأفراد عن الأمل وأسباب وجوده لديهم.

وضع "أفريل" (avril) وآخرون (1990) أربع قواعد لنظرية الأمل يعتقد أنها معايير مهمة في تصنيف الأشخاص حسب سمة الأمل وهي:

- **القاعدة الأولى** : قاعدة التعقل والتدبر: وتشير إلى التوقعات المناسبة لمفرد والتخمين الواقعي للأهداف.

- **القاعدة الثانية** : قاعدة الأخلاقية: وتشير إلى مناسبة الأهداف للسياق الاجتماعي والأخلاقي.

- **القاعدة الثالثة** : قاعدة الأولوية: وتشير إلى القدرة على تحديد الأسبقية للأهداف وأسلوب التعامل المناسب للوصول إلى الهدف.

- **القاعدة الرابعة** : قاعدة الفعل: وتشير إلى الاستعداد لإنجاز الأهداف بطرق مناسبة ولائقة. (معمرية □ 2011 : 74)

3.3 نظرية ستوتلاند (stotland):

ظهرت هذه النظرية في عام (1969) وهي تعتمد على أطر معرفية □ حيث عرف "ستوتالند" الأمل بأنه: التوقع باحتمالية تحقيق الهدف بدرجة كبيرة □ وبذلك فإن هذا التعريف يعكس مدى إدراك الفرد باحتمالية الحصول على الهدف أو انجازه.

(عثمان جمال الدين □ 2021 : 81

(

4.3 نظرية سيلجمان (sligman) :

تناول العلماء مصطلح الأمل بالبحث والدراسة من أجل تحليله وفي كيفية عمله ويرى "سيلجمان" أن نقيض الأمل هو اليأس، وأن هناك عاملين يؤخذان معاً لتفسير وجود الأمل أو اليأس لدى الفرد وهما:

العامل الأول: وهو في حالة الأمل يكون الاعتقاد في الأسباب دائمة وشاملة للأحداث السعيدة مع أسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السيئة.

العامل الثاني: وهو في حالة اليأس يكون الاعتقاد في الأسباب دائمة وشاملة للأحداث السيئة مع أسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السعيدة. (عسييلة، وحمدونة □ 2015 : 737)

5.3 نظرية لازاروس (Lazaros):

وضح "لازاروس" (Lazaros) في نظريته (2002) حول المعنى النفسي للأمل بأنه شيء إيجابي لا يتوافر دائماً في حياة الفرد، وتعد الدافعية والرغبة في الاستمرار خاصية أساسية فيه، ويتطلب الاعتقاد بإمكانية وصول الفرد إلى نتيجة مرغوب فيها، والشرط الأساسي لدى "لازاروس" في الأمل هو أن تكون ظروف حياة الفرد غير ملائمة كالحرمان أو الضرر أو المرض، وهنا يهتم الفرد بما سيحدث من تغيرات في ظروف حياته، ويأمل أن يكون هناك تغيرات نحو الأفضل وهناك يكون الأمل مصدراً نفسياً وحيوياً مهماً في حياة الفرد، وبدونه لا يستطيع الاستمرار ويصبح يائساً. كما أوضح أيضاً دور التقبل في حياة الفرد، حيث لا يمكن لمفرد أن يتقبل قدراً محتوماً بدون أن يكون لديه أمل في الوصول إلى ما هو أفضل في الحياة، ويعد الأمل القوة الدافعة التي تساعد الفرد في مواجهة الضغوطات والعقبات التي تعترضه، ويرى "لازاروس" أن الأمل يعتمد على فهمنا لما يحدث من أحداث في الحياة ومحاولة التأقلم معها، وكما يعد إستراتيجية للتغلب على الصعوبات والمشكلات التي تواجهه لأنه بدون الأمل يبقى الفرد محبطاً ويائساً وهنا في هذه الحالة يعد الأمل عاملاً مساعداً وضرورياً لتوقع ظروف أفضل لتحقيق الطموحات والرغبات.

(القماطي ، 2015 : 26 _ 31)

6.3 نظرية اريكسون (Ericson) :

تعتبر هذه النظرية الأمل عملية نمائية تبدأ منذ الطفولة حتى يبدأ الشعور بالأمل في المرحلة الأولى من مراحل الطفولة والتي يطلق عليها مرحلة "الحساسية مقابل عدم الثقة" ثم يأخذ هذا الشعور في التنامي إلى أن يكتمل في مرحلة المراهقة] وتم تدعيمه من خلال النمو المعرفي للفرد والتفاعل الاجتماعي مع الآخرين] وبذلك يعتبر الأمل بناء بيولوجي نشوئي نمائي فهو عبارة عن عاطفة مميزة للجنس البشري للحفاظ على بقاء النوع والتوافق مع البيئة المحيطة. (عثمان جمال الدين] 2021: 82)

4. مكونات الأمل:

حسب "سنايدر" وآخرون (Snyder & al) فإن للأمل ثلاثة مكونات] الأول هو أن الأمل يرتبط بأهداف معينة] والثاني هو طرائق التفكير أو قوته والتي تخصص لقدرة أحد الأشخاص الإدراكية في توليد الطرق للوصول إلى الهدف] أما المكون الثالث للأمل فهو قوة الإرادة التي تنصب على قدرة إدراك الفرد في بدء الحركة باتجاه تحقيق الهدف. كما يبرز سنايدر وآخرون (Snyder, & al, 1991) تصنيفا آخر لمكونات الأمل تشمل: (الإدراك المعرفي تجاه هدف الفرد] ويسمى ذلك مكون الطاقة] وإدراك القدرة اللازمة لتوليد الطرائق (المسالك) لبلوغ الهدف). (أبوالديار] 2012: 29)

يمكن الإشارة إلى ثلاثة مكونات عقلية أساسية منبثقة من نظرية الأمل هي:

1.4 الأهداف (Goals):

هي أي موضوع أو خبرة أو نتائج نتخيلها في أذهاننا ونصبو إلى الوصول إليها] وتكون هذه الأهداف عبارة عن رغبة نريد الوصول إليها] وقد تكون هذه الرغبة مجرد إشباع معنوي أو نفسي] مثل: البحث عن السعادة] أو معنى الحياة] أو الرغبة في انجاز بعض الأعمال] أو الوصول إلى بعض الأهداف على المدى البعيد.

2.4 قوة الإرادة (Willpower):

هي الدافع الذي يحرك الأهداف والأفكار التي يأمل الإنسان الوصول إليها وهي عبارة عن الطاقة الذهنية (Mental Energy) التي يملكها الإنسان في بلوغ هدفه ومخزون القرارات والاستعدادات التي تساعدنا في التحرك تجاه الهدف الذي نريد الوصول إليه.

1.4 خلق المسارات (Way Power):

عبارة عن السعة الذهنية (Mental Capacity) التي نستدعيها لإيجاد طريق أو أكثر للوصول إلى أهدافها وتعني أيضا القدرة على إيجاد خطط بديلة للوصول إلى الهدف.

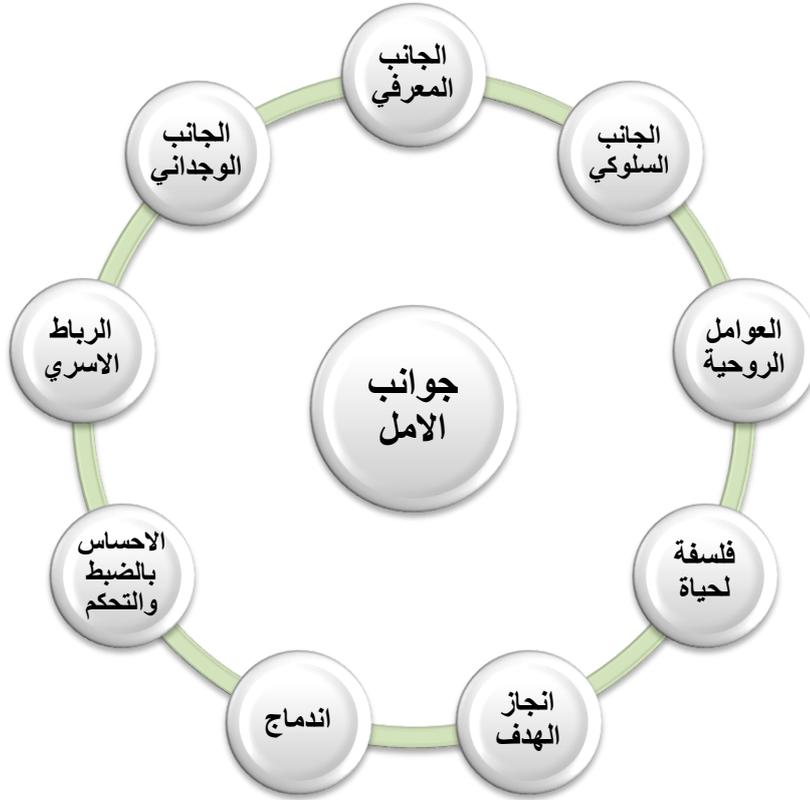
(ديغم) 2006:

(5)

5. جوانب الأمل:

1.5 تصنيف هبة حسين: صنف هبة حسين إلى عدة جوانب للأمل

يوضحها الشكل الآتي:



شكل 3: جوانب الأمل (تصنيف هبة حسين)

وفيما يلي شرح لهذه الجوانب:

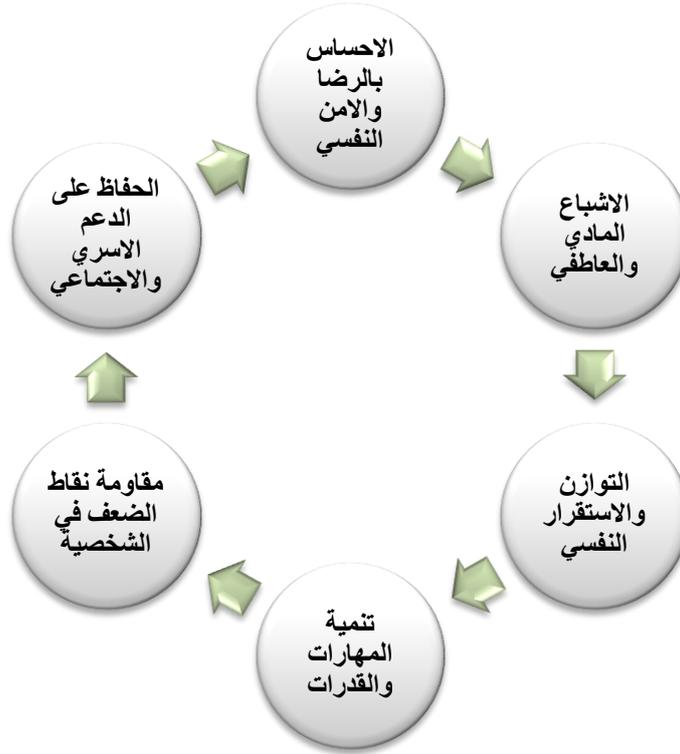
- الجانب الوجداني: يتمثل في المشاعر والانفعالات التي تشكل جزءاً من عملية الأمل.
- الجانب المعرفي: فيه تركيز على العمليات المعرفية الايجابية التي من خلالها يتمنى الفرد ويتخيل ويدرك ويفكر ويتذكر ويتعلم ويفسر ويحكم على أشياء لها علاقة بالأمل وكذلك التقليل من الشعور بالتهديد والنقص.
- الجانب السلوكي: وهنا يأتي التركيز على التصرف الفعلي للشخص المتمسك بالأمل.

- **الاندماج:** يتمثل في إحساس الشخص الداخلي بالأمل الذي يتصل أو يتأثر بذات الشخص [] وهو ما يجعله يتصرف بناء على هذا الإحساس.
 - **فلسفة الحياة:** الشعور بأن الحياة لها معنى [] واستخلاص النتائج من الأزمات [] والشعور بالتفاؤل.
 - **العوامل الروحية:** أن تكون لدى الفرد المريض معتقدات وممارسات تمكنه من تجاوز المعاناة.
 - **الرباط الأسري:** امتداد العلاقات مع الأشخاص المحبوبين.
 - **الإحساس بالتحكم والضبط :** الشعور بأن معلومات الفرد وأفعاله يمكن أن يكون لها عائد ونتيجة.
 - **انجاز الهدف:** أن يكون هناك نشاطات مرغوب فيها [] وأهداف للتحقيق.
- (أبو الديار [] 2012: 30_31)

2.5 تصنيف كوري (Corey) وزملائه:

وانفق التصنيف السابق إلى حد كبير مع تصنيف "كوري" (Corey) وزملائه

ويوضحه الشكل الآتي:



شكل 4: تصنيف كوري لجوانب الأمل (أبوالديار □ 2012 : 31)

6. أنواع الأمل:

ذكر "عماد مخيمر" أن هناك نوعين من الأمل هما:

1. الأمل العام: هو الذي يمثل شعورا عاما لدى الفرد بالقدرة على النجاح والانجاز.
2. الأمل المحدد أو الخاص: هو المتعلق بالنجاح في موضوع معين: (الامتحان □ والحصول على عمل... الخ). (عثمان جمال الدين □ 2021 : 75)

كما ذكر "جيمي أولد" (Auld Jamie) أن هناك نوعين من الأمل وهما :

1. الأمل بالتمني: وهو الهدف الموجه بدون شعور خاص بالمسؤولية .
 2. الأمل بالتعمد: وهو الهدف المعتمد على شعور قوي بالمسؤولية نحو تحقيق الهدف المنشود.(أبو طالب □ 2012: 279)
 7. خصائص الأمل:
- يعتبر "أفريل" (Avril) أن الأمل واحد من أكثر العواطف شيوعاً وهي الحب والغضب، والأمل بني افتراضه على هذه العواطف وتتشرك في وجود خمس سمات وهي :

- يصعب السيطرة أو التحكم في الإحساس بها.
 - تؤثر على الطريقة التي يفكر بها الفرد في تصور الأحداث.
 - تؤثر على الطريقة التي يتصرف بها الشخص اتجاه المواقف.
 - لها دور كبير في تحفيز السلوك وزيادة المثابرة وتمكن الشخص من الاستمرار حتى في مواجهة المحن.
 - لها خبرات عالمية مشتركة وشائعة بين الأفراد.
- ويعد الأمل حالة مؤقتة تتعلق بموقف ما، وترتبط بمهارات وقدرات الفرد، وكما يتضمن تفاعلاً بين الأفكار والأفعال والأحاسيس التي يمكن توجيهها لتحقيق الأهداف وغالباً ما تكون ذات قيمة .(أبو طالب □ 2012: 278)

8. سمات الأمل:

تطرق "فاران" وآخرون (Farran, & Al) إلى عدة سمات للأمل وهي :

- الأمل عملية عقلانية تنبع من العقل.
- الأمل عملية خبراتية تجريبية.
- الأمل عملية روحية.

- الأمل عملية علائقية.(فهد اليحيى □ 2018 :192)

9. الآثار الايجابية للأمل:

"يرتبط الأمل بالتوافق النفسي بطرق عدة، فقد كشفت البحوث ارتباطا موجبا بين الأمل وكل من: اعتقاد الفرد بقدرته وبجدارته الشخصية، وإدراكه لكفاءته الدراسية، والقبول الاجتماعي، والقدرة البدنية، والمظهر الجسمي □ وتقدير الذات والتفكير الإيجابي، كما توجد علاقة عكسية بين الأمل وكل من التفاؤل والتشاؤم والاكتئاب والوجدان السلبي".

(عبد الخالق □ 2004 :185)

خلاصة الفصل:

الأمل طاقة ايجابية تنعكس إيجابا على حياة الفرد □ فبذلك يتضح لنا أن ذوي الأمل المرتفع يميلون إلى تحديد المزيد من الأهداف الصعبة □ بل وإنهم أكثر ترجيحا لتحقيق أهدافهم وربما في جزء منه □ لأنهم أكثر عرضة للتخلي عن بعض تلك الأهداف وتحقيق المزيد من الأهداف الفرعية من تلك الأهداف الصعبة.

إشكالية البحث وفرضياته

الجانبة التطبيقية

للدراسة

الفصل الثالث:

الإطار المنهجي للدراسة

1. منهج الدراسة
2. الحدود الزمانية والمكانية للدراسة
3. عينة الدراسة ومعايير اختيارها
4. تقنيات الدراسة

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض وتقديم الحالة
2. عرض محتوى المقابلة مع الحالة
3. تحليل محتوى المقابلة مع الحالة
4. عرض نتائج مقياس الأمل للحالة
5. تحليل نتائج مقياس الأمل للحالة
6. مناقشة الفرضيات في ضوء نتائج البحث
7. استنتاج عام

1. عرض وتقديم الحالة:

الحالة "ع محمد": المدير الثامن (8) الذي تقلد إدارة مؤسسة النقل الحضري والشبه الحضري لولاية تيارت، ينحدر من أسرة متوسطة الحالة الاجتماعية، متزوج وأب لـ3 أولاد، متحصل على شهادة ليسانس في الحقوق، مقيم بتيارت (المدينة التي زاول بها دراسته الثانوية والجامعية). رفع مستوى التحدي لديه، للنهوض بهذه المؤسسة من جديد، وبناءها مرة أخرى لتبلغ أوج ازدهارها وتطورها خلال الفترة الممتدة ما بين (جوان 2018 إلى ما هي عليه في الفترة الحالية) وذلك حسب قوله: «أنا خدمت على الريادة والتميز، وعلابالي التضحية بالوقت ولا المال راح يرجعولي» ليتبين من كلامه أنه لديه طموحاً عالياً لبلوغ النجاح وتحقيق أهدافه.

2. عرض محتوى المقابلة مع الحالة:

جدول 4: يعرض محتوى المقابلة مع الحالة

1_ نظرة عامة عن مسار حياته حتى وصوله للمنصب:

دراسته:

كان مستواه الدراسي جيد، حتى مرحلة الثانوي انخفض نسبياً، وتحصل على شهادة البكالوريا (2000) بمعدل 11,59 وتحصل على شهادة ليسانس في الحقوق بجامعة تيارت.

ظروفه:

عاش في عائلة متوسطة الحال، وانتقل لعدة مدن نذكر منها "سيدي بلعباس مسقط رأسه، تلمسان، تندوف، ليستقر أخيراً بتيارت.

المهام والأعمال التي قام بها قبل الوصول لهذا المنصب:

لم يستقر على عمل واحد، وجرب عدة مهن منها:

- عمل في البناء.
- حمال .
- بائع (في محل لحوم، الزلابية، الخردوات، ملابس أطفال... الخ).
- عامل في خلية الإعلام والاتصال (بالولاية).

- متصرف إداري بمديرية النقل لولاية تيارت.
- المدير العام لمؤسسة النقل الحضري والشبه الحضري لولاية تيارت.

2_الإنجازات المحققة منذ بلوغه لهذا المنصب:

- إعادة هيكلة الشركة وترميم مرافقها بطريقة حضارية.
- التخلص من الديون.
- خلق مناصب جديدة.
- أول من أدخل الرقمنة في مجال النقل والمواصلات في الجزائر.
- تحسين الخدمات، وجودة العمل.
- العمل على التميز والريادة.

تم ذلك:

- عن طريق فتح ورشات جديدة وعديدة للتخلص من الراكود و لتغطية انشغالات الموظفين وتحفيز العمال، وصيانة الأجهزة، وخلق مناصب شغل وضبط نظام سير الشركة... الخ.

- إنشاء بطاقة الكترونية "حافلتي" واستخدام نظام GPS في مراقبة وتتبع الحافلات، والاستعانة بكاميرات المراقبة داخل الشركة لمراقبة العمال والحفاظ على ممتلكات الشركة، مع إنشاء

موقع مميز خاص بالمؤسسة: Web.etus_tialet.dz

3_ المنصب الحالي لا يمثل أقصى الأهداف، حيث هناك طموحات أخرى لازالت لم تتحقق.

- نذكر منها: (التتبع عن طريق طائرة Drone ، واستحداث نظام المصاعد الهوائية Téléférique في تيارت، كبعض الغايات والخطط المستقبلية).

4_ الإيمان التام بدور الأمل في بلوغ الهدف وتحقيق الغاية، ودوره في التحفيز على خلق وابتكار طرق ومسارات جديدة.

5_ يستمد الأمل من:

- محيط العمل التفاعلي المشترك.
 - النتائج المحققة.
- ما ساعده على: المواصلة والاستمرار لبلوغ أهدافه، ودفعه للتخطيط لأهداف أكبر كل مرة.

6_ الإشادة بنجاحه، رغم عدم بلوغه لجل مبتغياته، وضرورة مواصلة مسيرته نحو التميز والتألق واستثمار وقته وجهده والتضحية في إطار العمل على أمل تحقيق المزيد من الأهداف.

3. تحليل محتوى المقابلة مع الحالة:

من خلال معطيات المقابلة مع الحالة (محمد.ع) تبين أنها عاشت طفولتها في أسرة ميسورة الحال [] انتقل عبر عدة ولايات [] كما عمل في عدة مجالات بدافع التجربة واكتساب الخبرة [] ليتجلى ذلك في قوله: «أنا ما خدمت على جال الدراهم [] بغيت نجرب ونتعلم برك» [] وبعد وصوله إلى ادارة الشركة والتي كانت في وضع كارثي تطلب جهدا كبيرا للنهوض بها من جديد كما في قوله: «التضحية بالوقت و المال راح يرجعولي» ومن هذا يتضح أن الحالة ذات طموحات عالية وتمتلك آمال كبيرة وانفعالات ايجابية تخص مستقبل المؤسسة [] والتي يستمدّها من محيط عمله و النتائج المحققة كما قالت الحالة: «كي نشوف العمال يخدمو مليح [] والخدمة بدات تجيب نتيجة نزيد نمد قاع واش عندي» [] وهو ما لوحظ من خلال الانجازات المحققة في الوقت الراهن [] ومثال ذلك إدخال الرقمنة في مجال النقل والمواصلات. وقوله «مزال عندي أهداف أخرى [] لو نحوس نخدم بطائرة (Drone) [] أو (Téléférique) في تيارت» يظهر أن الحالة ذات آفاق واسعة ومفتوحة ونظرة مستقبلية تفاؤلية. كما أشاد بدور الأمل في بلوغ الأهداف ويتضح ذلك من خلال قوله: «كاين أمل [] وكون مشي الأمل ما نوصل لهاذ المرحلة» [] وقد اعتبرت الحالة نفسها شخصية ناجحة من خلال الانجازات المحققة حيث قال في هذا الصدد: «اعتبر نفسي شخصية ناجحة [] لأنني تعبت باش نلت».

وهذا يظهر أن الحالة قد حققت انجازات ونجاحات بفضل امتلاكها لطموح عالي و ارادة قوية، كما تتمتع بحداقة وتميز في التفكير وجملة المشاعر والانفعالات الايجابية ؛ وهذا ما ظهر عند استلامه منصب إدارة المؤسسة والتي كانت منهاره وتمر بأوضاع مزرية وديون ومشاكل في مختلف المصالح، أقدم على فتح ورشات أخرى جديدة. وهي من مظاهر الأمل. وهذا ما تبين من خلال دراسة "نيكوي" وزملاؤه (Nekoie, & al, 2000)

(حيث أشارت نتائجها أن المشاعر الايجابية تعد أحد المحفزات الداخلية للتقدم وتحقيق الأهداف والرضا الذاتي وتحقيق مستويات عالية من الانجاز. كما تؤكد نتائج دراسة "سوليمانيفار" وزملاؤه (Solimanifar, & al, 2015) أن الانفعالات الايجابية تزيد من قدرات الموهوب لتحقيق معايير عالية من الأداء وتجعلهم أكثر قدرة على تنظيم أهدافهم ووضع خطط لكيفية تحقيق التميز فيها.

كما وقد قدمت الحالة عدة خدمات جديدة وطورت بعض الاستراتيجيات الخاصة كاستحداث الرقمنة في مجال النقل والمواصلات وهو من أهم الانجازات على المستوى الوطني، مع حسن التصرف والتعامل الجيد مع العقبات والمشاكل في محاولة للتكيف مع بيئته في ظل المسؤولية الملقاة على عاتقه والضغوطات المستمرة، ما يبرز دور الكفاءة والنظرة الايجابية التي ينجر عنها المستقبل المشرق نتيجة حل صراعاته الداخلية، وتحقيق درجة من التكامل في شخصيته، والقدرة على التنظيم والتخطيط واستخدام الوقت بنجاح، والنظرة الايجابية للوقت، ما يجعلها وليدة تفكير قائم على الأمل مرتبط بأعلى درجات السعادة.

4. عرض نتائج مقياس الأمل للحالة:

جدول 4: يعرض نتائج مقياس الأمل للحالة

المجموع					
16	8	6	4	1	مسار التفكير
15	12	10	9	2	الطاقة الدافعة
الدرجة الكلية للأمل: 31					

5. تحليل نتائج مقياس الأمل للحالة:

من خلال تطبيق مقياس الأمل (مقياس الأهداف) على الحالة تحصلنا على النتائج التالية:

- مجموع درجة البعد الأول "مسار التفكير" هو (16) فان هذا يعني أن مستوى مسارات التفكير مرتفع، حيث تمثل الدرجة 16 الدرجة الكلية لهذا البعد.
- مجموع درجة البعد الثاني "الطاقة الدافعة" هو (15) فان هذا يعني أن مستوى الطاقة الدافعة مرتفع، حيث تمثل الدرجة 16 الدرجة الكلية لهذا البعد و 8 هي قيمته المتوسطة مع (6<15).

من خلال هذه النتائج بينا لنا أن نتائج الدرجة الكلية للأمل ببعديه (مسارات التفكير و الطاقة الدافعة) ومن خلال مفاتيح المقياس سيظهر مستوى الأمل إن كان مرتفع أو منخفض وعليه:

- درجة الأمل الكلية عند الحالة (محمد.ع) هي (31) وهذا يعني أن الحالة لديها مستوى مرتفع من الأمل.

6. مناقشة الفرضيات في ضوء نتائج البحث:

مما سبق تم عرض النتائج التي توصلنا إليها ومن خلالها يتم مناقشة وتحليل هذه النتائج وتفسيرها بالاعتماد على بعض الدراسات التي تلاءم فرضية البحث المقترحة، والتي تنص على:

- الأمل من بين العوامل (الشروط) الرئيسية المساهمة في تحقيق الأهداف لدى الراشد، فضلا عن تباين واختلاف اعتباراته.

1. أولاً: في اعتبار الأمل ك: دافع (حافز داخلي).

الدافع أو الطاقة الدافعة؛ هو إحدى أبعاد مقياس الأمل المطبق على الحالة، والذي تمكنا من خلاله برصد درجة عالية لهذا البعد (15) بحيث تقارب الدرجة الكلية (16) وتفوق الدرجة المتوسطة له والمتمثلة في (8). وهو ما يثبت صحة الفرضية. وبالتالي فإن ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية يتسق مع تصورات "ريتشارد سنايدر" (2002 Ritchard Snyder) جسد ما يعرف بـ "القدرة المُدرَكَة على تخليق مسارات تحقيق الأهداف المرغوبة وتعبئة الذات بكل ما يزيد دفعي المرء للتحرك الإرادي والذاتي في هذه المسارات إضافة لما خلصت إليه نتائج دراسات "ريك سنايدر" في تميزه بين ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض من الأمل باستخدام مقياس سمة الأمل، والتي تفيد بأن الأفراد ذوي المستوى المرتفع من الأمل يختلفون في استجاباتهم للعقبات والعثرات عن استجابات ذوي المستوى المنخفض من الأمل، إذ يعتبرون العقبات والعثرات بمثابة تحديات تستهض (ندفع) همة مواجهاتها والتغلب علىها باستخدام التفكير المتوجه بالمسارات لوضع خطة بديلة لمسارات أخرى لتحقيق أهدافهم، فضلاً عن أن العامل الأساسي في دفعهم باتجاه هذا الفعل يتمثل في قوة الإرادة، والكفاءة، وجملة المشاعر والانفعالات الايجابية.

كما وتتفق مع ما توصل إليه "سامرلين" (Sumerlin, 1997) أن الأمل هو السلوك الموجه (Directed Behavior) لنجاح وتحقيق الأهداف، وهو الدافع وراء إنجاز الأشياء والموضوعات، والتوقع الايجابي لها. فالأمل يعتمد في تقييم الحافز لنجاح عملية إكمال الهدف، بحيث أن الأفراد الذين يتمتعون بالأمل هم أصحاب القدرة على إيجاد

حلول لصنع مستقبل أفضل. وكذلك دراسات سنايدر إذ يعتبر الأمل حالة إيجابية لحفز الهمم والتي تقوم على التبادل المستمد من الإحساس بالنجاح.

2. ثانياً: باعتبار الأمل ك: تفكير ايجابي.

تتفق هذه النظرية مع نتائج المقياس المتوصل إليها، ويتضح ذلك من خلال بعد مسار التفكير المتضمن في مقياس الأمل المطبق على الحالة، نجد أن الحالة تحصلت على الدرجة الكلية لهذا البعد المقدر ب(16) ، والذي يدل على التفكير المتزن والجيد للحالة. كما ويفسر ذلك بكون مرتفعي الأمل "عاشوا في بيئة قاسية ذات ضغط متزايد وعقبات متعددة " تتطلب من الفرد إرادة وأمل قويان تمكنان الفرد من التوافق معها وهذا ما يؤيده "عبد الخالق"(2004) حيث يرى أن للأمل آثار إيجابية عديدة على التوافق والصحة، حيث يرتبط الأمل بالتوافق النفسي بطرق عدة، فقد كشفت البحوث ارتباطاً موجباً بين الأمل وكل من : اعتقاد الفرد بقدراته، وبجدارته الشخصية، وإدراكه لكفاءته الدراسية، والقبول الاجتماعي، والقدرة البدنية، والمظهر الجسمي، وتقدير الذات، والتفكير الإيجابي، كما توجد علاقة عكسية بين الأمل وكل من التشاؤم والاكتئاب والوجدان السلبي (عبد الخالق، 2004: 185). و دراسة "سنايدر" (Snyder, 1991) التي تعتبر الأمل طاقة معرفية تعمل على توليد طرق مختلفة للوصول إلى الأهداف وأن المسارات هي التي تتيح التفكير في استراتيجيات "الطرق". حيث نلتزم ارتباطاً وثيقاً بين المسارات والطاقة إذ توفر هذه الأخيرة الدافعية على توظيف تلك المسارات في بلوغ الهدف. أما "راند وتشيفن" (Rand, Cheavens, 2009) فيعتبران الأمل طاقة أو قدرة يدركها الفرد والتي تدفعه لإيجاد الطرق والسبل التي تمكنه من الانجاز وتحقيق الهدف.

3. ثالثاً: باعتبار الأمل ك: انفعال ايجابي.

تبين من خلال الحالة وتطبيق المقياس الخاص بالأمل لسنايدر عليها أن الأمل انفعال إيجابي، لتثبت صحة الفرضية وأنها قد تحققت والتي تتوافق مع دراسة "سليجمان" (Sligman, 2005) أن الأمل ينتمي إلى الانفعالات الموجبة التي لها علاقة بمستقبل الفرد، وهذه الأخيرة هي إحدى مكونات السعادة، وفي هذا الصدد يذكر "سيلولي" و "بيلر" (Biller & Sciloli 2009) أن الأمل والسعادة مفهومان يؤثر كل منهما في الآخر، حيث يعد الأمل مكوناً رئيسياً من مكونات الحياة السوية للفرد، فالفرد الذي يتمتع بمستوى عالٍ من الأمل يمتلك انفعالات موجبة وهو ما يؤكد كل من "سنايدر" (Snyder 2002) و "شان" (Chan: 2009) والشخص ذو الانفعالات الموجبة من وجهة نظر "خوسلا" (Khosla: 2006) هو الذي يستطيع أن ينظر إلى المواقف الضاغطة على أنها مواقف تحدد بالأمل، وينظر إليها على أنها قد تكون مفيدة بطريقة أو بأخرى.

7. استنتاج عام :

من خلال ما تم التوصل إليه من تحديد لمستوى الأمل الذي كان مرتفعاً حيث بلغت نسبته (31) نستنتج ووفقاً لنظرية "سنايدر" وزملائه في الأمل (Snyder Et AL 2002) التي تنص على "صياغة أهداف واضحة"، وتطوير إستراتيجيات خاصة للوصول إليها (التفكير الوسائلي)، وإطلاق الدافعية لإستعمال تلك الوسائل، والمثابرة عليها (التفكير التدبيري)، ويضاف إليها إعادة تأطير العوائق التي يصعب التغلب عليها، باعتبارها تحديات يتعين مصارعتها والتغلب عليها، وبذلك يتم الحفاظ على زخم الأمل، وزخم الوصول إلى الهدف" (حجازي، 2012: 136). أن الناجح يمتلك أهداف واضحة، يرافقها تفكير وسائلي وتفكير تدبيري، مع توفر البدائل في حالة الاصطدام بالصعوبات والعراقيل ويعتبر ذلك تكيّفاً مع قساوة البيئة التي يعيش فيها والضغوطات في ظل المسؤولية الملقاة على عاتقه.

خاتمة

خاتمة:

من خلال ما تم عرضه والتوصل إليه من نتائج حول مستوى الأمل لدى الراشد وعلاقته بتحقيق الأهداف [] فأنا نخلص إلى أن أهم ما تبني عليه حياة الناجح الحافلة بالإنجازات [] تكون وليدة انفعالات وأفكار ايجابية محرّكة [] تساهم في رفع مستويات الطموح والابتكار والإنجاز [] دورها تحفيز الفكر الايجابي وتسهيل سبل النجاح كما يعمل الأمل كدافع قوي وراء سعي الفرد لتطوير قدراته وإمكاناته الذاتية ومواجهة الضغوطات والعقبات من أجل الوصول إلى الأهداف مما يتطلب القدرة على إنتاج طرق عملية أي مسارات التفكير. ويظهر أن الأشخاص ذوي الأمل المرتفع تعمل لديهم أجهزة المناعة بشكل أفضل من غيرهم، كما أنهم أكثر تعايشاً مع الضغوط الراجع لاستخدامهم استراتيجيات المواجهة ذات فعالية كبرى، كإعادة التقييم وحل المشكلات متحاشين بذلك أحداث الحياة الضاغطة، ومشكلين شبكات مساندة اجتماعية حول أنفسهم، وبعبارة أخرى إنه من الضروري أن يشعر الإنسان الأمل بامتلاك القوة (القدرة على تحقيق التغيير) وكذا الطريق لتحقيقه، وسيقود الدافع المرء إلى تحقيق الأهداف المحددة إذا توفر هذين الشرطين، وسيحافظ الأمل على نهج يركز على الهدف وسط تقلبات الحياة.

فمن منطلق نظرية الأمل التي طورها سنايدر يصبح الأمل هو الاقتناع بالقدرة على تحديد أهداف ذات قيمة، والعمل على شحذ الطاقات والإمكانات وتصعيد الدافعية للسير على الطريق المؤدي للهدف، كما يعتبر الانفعال الايجابي نتاج التفكير بإمكانية صنع النجاح من خلال المثابرة، وبالتالي فهو المولد للانفعال. إذ ينتج إدراك النجاح عن التقدم على درب تحقيق الأهداف وعدم الاصطدام بموانع معطلة.

وبناء على ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسة الحالية نظريا وميدانيا، فإننا نورد بعضا المقترحات التالية:

- إجراء دراسة مماثلة لشرائح أخرى من المجتمع (الموهوبين المعاقين، موظفين أساتذة الجامعة مدرسين...الخ).
- إجراء دراسة حول الأمل وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية (ريف_حضر) (متعلم_غير متعلم).
- إجراء دراسة للتعرف على علاقة تحقيق الأهداف بكل من المهارات الاجتماعية الآتية (سعادة الرضا عن الحياة التوافق الزوجي الرضا الوظيفي).

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

المراجع العربية:

1. أبو الديار، مسعد(2012). سيكولوجية الأمل"من منظور نفسي_تربوي_إسلامي". ط1. الكويت. فهرسة مكتبة الكويت الوطنية.
2. أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد (2013). المرونة النفسية. شبكة العلوم النفسية العربية. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية: جامعة دمنهور. المجلد:1(4)
3. أبو حلاوة، محمد السعيد و الدواش، محمد فؤاد(2019). الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة. مجلة الدراسات التربوية والإنسانية: جامعة دمنهور. المجلد 11(3): (34)
4. أبو طالب، دعاء مسموع أحمد وصبحي، سيد وأشرف، عبد الحليم (2013). مقالة:مقياس الشعور بالأمل. مجلة القراءة والمعرفة: كلية علوم التربية. قسم الصحة النفسية. مصر. (135). 279_278_277
5. أحمد همان، سمية(2017). العلاقة بين الوحدة النفسية وديناميات الأمل لدى عينة من المراهقات الأيتام وغير الأيتام بمدينة مصراته. رسالة ماجستير: الأكاديمية الليبية. فرع مصراته.
6. الإمام، سعيدة و رويم، فائزة(2018). الأمل بين المفهوم والعلاج. مجلة العلوم الاجتماعية: جامعة الاغواط. المجلد 7 (29): (170_169_168)
7. الدسوقي، كمال(1988). ذخيرة تعريفات مصطلحات أعلام النفس. الجزء 2 [القاهرة] الدار الدولية للنشر والتوزيع.
8. بخاري أكرم، نبيلة(2014) مقالة: الفروق في المرونة النفسية وبعض سمات الشخصية في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلاب جامعة الطائف. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، المجلد2 (83). 478_477

9. بن سايح، سمير (2020) . التوجهات الهدافية الدافعة للدراسة لطلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة سوق أهراس الجزائر. *مجلة البلقاء*: "مجلة علمية محكمة" جامعة عمان الأهلية. المجلد 23 (1)
10. بن يحيى، زكرياء محمد ومسعود، عباس (2006) . التدريس عن طريق المقاربة:
1_ المقاربة بالأهداف و المقاربة بالكفاءات، 2 _ المشاريع و حل المشكلات. الجزائر: شارع أولاد سيدي الشيخ.
11. بوعيشة ، آمال (2014) . جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر(دراسة ميدانية ببلدية براقى _ دائرة الحراش _ الجزائر العاصمة) . أطروحة دكتوراه:جامعة محمد خيضر . بسكرة .
12. التخابنة، ميرفت أمين(2009) . التوجهات الهدافية وعلاقتها بالاكنتاب لدى طلبة جامعة مؤتة. رسالة ماجستير: جامعة مؤتة.
13. جابر، عبد الحميد وآخرون(1984). *مناهج البحث في التربية و علم النفس*. القاهرة . دار النهضة للطباعة والنشر .
14. جنان ، شريفة (2016) . *عقود العمل ودورها في إشباع حاجات خريجي الجامعة حسب هرم ماسلو _ دراسة ميدانية ببعض المؤسسات الخدماتية والتربوية بمدينة بسكرة* . أطروحة دكتوراه:جامعة محمد خيضر . بسكرة .
15. جودة، آمال وأبو جراد، حمدي(2011). *التنبؤ بالسعادة في ضوء التفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة*. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات*. المجلد 24 (2).137
16. حجازي ، مصطفى (2012) . *إطلاق طاقات الحياة (قراءات في علم النفس الإيجابي)* . لبنان. التنوير.
17. ديعم، عبد المحسن(2008). *العلاج بالأمل"منحى جيد من العلاج المعرفي"*. المؤتمر السنوي لكلية الآداب: كلية الآداب. جامعة بني سويف.

18. الريموي، عمر وشاهين، محمد أحمد وأبو نعمة، ريماء (2015). الحاجات النفسية والاجتماعية للمسنين في مراكز الإيواء في محافظة بيت لحم. مجلة مركز دراسات الكوفة. (36). 271.
19. ساري العقاد، أحمد طاهر (2015). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمل والرضا عن الحياة لدى مرضى الفشل الكلوي في محافظات غزة. رسالة ماجستير: جامعة الأقصى. فلسطين.
20. سنايدر، ريك ولوبيز، شين (2013). القياس في علم النفس الإيجابي: نماذج ومقاييس. ترجمة: صفاء يوسف الأعرس وزملاؤها ط1. القاهرة. المركز القومي للترجمة.
21. سيد أحمد علي، شيماء (2018). الأمل والتفاؤل محددان للصدود النفسي لعينة من طلبة الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية. (19). 317.
22. السيد، محمد بدر ومحمد كمال، شيماء (2016). التفكير الإيجابي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية الفنية التجارية. مجلة كلية التربية: جامعة بور سعيد.
23. سيلجمان، مارتين (2005). السعادة الحقيقية: استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازاً. ترجمة: صفاء الأعرس وعلاء الدين كفاقي وعزيزة السيد وفيصل يونس وفاديه علوان وسمير غباشي. القاهرة. دار العين للنشر.
24. شحادة محمد، أسماء (2012). الاغتراب النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى المعاقين بصريا في محافظات غزة. الجامعة الإسلامية غزة.
25. شقير، زينب (1995). دراسة مقارنة لكل من مستوى الطموح والاتجاه نحو الحياة لدى بعض الحالات من مرضى السرطان ومرضى الفشل الكلوي مقارنة بالأصحاء. مجلة دراسات تربوية. عالم الكتب. (79).
26. الشمري كاظم سلمان، بشرى وطرار ياسين، غند (2019). التفكير القائم على الأمل وعلاقته بالأمن النفسي للطلبة الأيتام لدور الرعاية و غير الأيتام في المرحلة الثانوية دراسة مقارنة. مجلة كلية التربية. المؤتمر الدولي الحادي عشر. الجامعة المستنصرية. جامعة واسط. 1180_1182
27. شبير، توفيق توفيق، محمد (2005). دراسة لمستوى الطموح و علاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. رسالة ماجستير: الجامعة الإسلامية. كلية التربية. قسم علم النفس. غزة.

28. صادق عبد الكريم، إيمان والدوري، ربا(2010). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات مجلة البحوث التربوية النفسية. (26) _ (27). 246
29. عبد الحميد، جابر و كفاقي، علاء الدين(1989).معجم علم النفس والطب النفسي.الجزء4.القاهرة. دار النهضة العربية.
30. عبد الخالق، أحمد(2000). التفاؤل والتشاؤم] عرض نظري لدراسات عربية. مجلة علم النفس: القاهرة.(36). 19.
31. عبد الخالق، أحمد(2004).الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل. مجلة الدراسات النفسية. المجلد 14 (2) 185.
32. عبد العزيز محمد، عبد الرحمن محمد (2016) . فاعلية برنامج قائم على العلاج بالمعنى لتحسين الهدف من الحياة لدى مجموعة من المراهقين الصم . مجلة كلية التربية : جامعة الأزهر. الجزء 4 المجلد 35 (168) . 406_407
33. عبيد، عائشة بية (2017).جودة الحياة وسبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي مجلة تاريخ العلوم. جامعة عنابة.(6).356
34. عثمان جمال الدين، محمد(2021). فاعلية برنامج إرشادي قائم على نظرية سنايدر للأمل في تحسين تقدير الذات وأثره في جودة الحياة لدى المراهقين من ذوي الإعاقة البصرية. أطروحة دكتوراه: جامعة أسيوط. مصر.
35. عسيلة، محمد إبراهيم و حمدونة، أسامة سعيد(2015). الالتزام الديني وعلاقته بكل من قلق الموت وخبرة الأمل لدى طلبة كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة. مجلة دراسات العلوم الإنسانية والاجتماعية: فلسطين. المجلد 42 (3) 737.
36. عطوي، عزت جودت(2007).أساليب البحث العلمي. عمان. دار الثقافة للنشر والتوزيع.
37. عمر المختار، أحمد(2008).معجم اللغة العربية المعاصرة. المجلد3. القاهرة.عالم الكتب.
38. فهد اليحيا، عائشة(2018). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى نزيلات دار الرعاية الاجتماعية بمدينة الرياض. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية: جامعة الأميرة لورة بنت عبد الرحمان. السعودية. المجلد2 (26) 192.
39. القماطي، نورية عبد السلام رجب(2015). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمل في الشفاء لدى عينة من مرضى السرطان. رسالة ماجستير: الأكاديمية الليبية. فرع مصراته.

40. قوراري ، حنان (2014) .الضغط المهني وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى أطباء الصحة العمومية(دراسة ميدانية على أطباء الصحة العمومية الدوسن).رسالة ماجستير:جامعة محمد خيضر.تخصص علم النفس الاجتماعي. بسكرة .
41. محيسن محمد سليمان ، عواطف (2013) .الأمن النفسي وعلاقته بالحضور_ الغياب النفسي للأب لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحافظة غزة .
42. مرسي، كمال(2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. الجزء 1 . القاهرة. دار النشر للجامعات.
43. مزيان، محمد(1999). مبادئ في البحث النفسي و التربوي. ط1 . وهران . دار الغرب للنشر والتوزيع.
44. معمريه ، بشير (2012) . معنى الحياة : مفهوم أساسي في علم النفس الإيجابي .المجلة العربية للعلوم النفسية: جامعة الحاج لخضر.باتنة.(34)_ (35). 128_89
45. معمريه، بشير(2011).تقنين استبيان لقياس الأمل(توجه الأهداف)على البيئة الجزائرية. مجلة شبكة العلوم النفسية العربية: جامعة الحاج لخضر. الجزائر.(7).74_73.
46. معيقل أحمد علي ، نجوى (2017) . الدافع للإنجاز لدى الأبناء . المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال: جامعة المنصورة.كلية الآداب. مجلد 4(1).317_450_452
47. هاني، عبد السلام والزرغول، عقيل(2018). نموذج سببي للعلاقة بين الحاجات النفسية والتوجهات الهدافية والانهماك في التعلم. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. المجلد 8 (24).192_183.
48. الهاللي ، حسام محمد منشد (2013) . التفكير الإيجابي و علاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى المعلمين.رسالة ماجستير:جامعة كربلاء . قسم العلوم التربوية والنفسية.
49. وائل أحمد سليمان الشاذلي(2020). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية. المجلة التربوية بجامعة سوهاج،كلية التربية: (77). 719_718

- المواقع الالكترونية:

50https://youthmagazine.tn.24_02_2022 / 20 :45

51 <https://www.tolab48.net>. 22_03_2022 .10:24

52 <https://www.almrsal.com> .24/03/2020 . 10 :27

المراجع الأجنبية:

53 Domino,G(1990). **Apesonality measur of erikson's life stages, the inventory of psychological balance.** *Journal of personality.* assessment. ,57 vol(54).578

54 Snyder,C.R(1991). **The willand way"development and validation of an indiviial, differences measur of hope.** *Journal of personality and social psychology.* vol(66). 572

الملاحق

الملحق 1: إجابات الحالة لمقياس الاستعداد للأمل للراشدين: (مقياس الأهداف)

الاسم :. عتاب محمد

السن: 40 سنة الوظيفة: مدير عام

الجنس: ذكر الحالة الاجتماعية: متزوج وأب ل 03 أولاد

تعليمات:

اقرأ كل عبارة بدقة استخدم البدائل الموجودة أمامك للإجابة. برجاء اختيار الرقم الذي يصفك بدقة، وكتب الرقم أمام العبارة.

1= بالتأكيد خاطئة. 2= غالباً خاطئة. 3= غالباً صحيحة. 4= بالتأكيد صحيحة.

م	العبارة	1	2	3	4
1	أستطيع أن أفكر في أكثر من طريقة للخروج من المأزق.				4
2	أنا أسعى لتحقيق أهدافي بنشاط وحماس.				4
3	أشعر بالتعب معظم الوقت.			3	
4	هناك طرق عديدة لحل كل مشكلة.				4
5	من السهل أن أهزم أي مناقشة أو حوار			3	
6	أستطيع التفكير في أكثر من طريقة لأحصل على الأشياء ذات الأهمية بالنسبة إلي.				4
7	أنا قلق بخصوص صحتي.	1			
8	حتى لو شعر الآخرون باليأس، فإنني أعرف أنني أستطيع أن أجد طرقاً لحل المشكلة.				4
9	إن خبرتي السابقة ساعدتني على إعداد نفسي للمستقبل.				4
10	كنت ناجحاً إلى حد ما في حياتي.			3	
11	دائماً ما أجد نفسي قلقاً بخصوص بعض الأشياء.			3	
12	أحقق الأهداف التي وضعتها لنفسي.				4

الملحق 2: صور لأوضاع مؤسسة النقل الحضري وشبه الحضري قبل تولي الحالة لمنصب إدارة المؤسسة:







الملحق 3: صور لتغيير أوضاع مؤسسة النقل الحضري وشبه الحضري بعد تولي الحالة لمنصب إدارتها :









الملحق 4: صورة لإحدى أبرز انجازات الحالة (بطاقة حافلتي):



