

# الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة

إعداد

د. فؤاد محمد الدواش  
مدرس علم النفس ومسئول الدعم  
النفسي للطلاب، جامعة هليوبوليس

د. محمد السعيد أبو حلاوة  
أستاذ الصحة النفسية المساعد، كلية  
التربية، جامعة دمنهور.

**DOI : 10.12816/0055724**

مجلة الدراسات التربوية والانسانية . كلية التربية . جامعة دمنهور

المجلد الحادي عشر - العدد الثالث - لسنة ٢٠١٩



## الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة

د. فؤاد محمد الدواش د. محمد السعيد أبو حلاوة

DOI : 10.12816/0055724

### الملخص:

استهدفت الدراسة الحالية الكشف عن العلاقات الارتباطية بين "سمة الأمل"، ومكونات اعتقاد التحكم الشخصي، والوعي العمدي الآني، فضلاً عن تقصي الفروق في مكونات اعتقاد التحكم الشخصي ومهارات الوعي العمدي الآني بين مرتفعي ومنخفضي سمة الأمل من طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة فيما يتعلق بالتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة من (١٥٠) طالب من الطلاب الذكور بقسم علم النفس، كلية الآداب جامعة الزقازيق، والطلاب الذكور بالشعب العلمية بكلية التربية جامعة دمنهور تتراوح أعمارهم بين (١٩,٣) سنة إلى (٢١,١) سنة بمتوسط عمره قدره (٢٠,٢) وانحراف معياري قدره (٢,١)، في حين تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٠٠) طالباً من الطلاب الذكور من قسم علم النفس الفرقة الرابعة بكلية الآداب جامعة الزقازيق، وطلاب الشعب العلمية من الفرقة الرابعة، بكلية التربية جامعة دمنهور تراوحت أعمارهم بين (٢٠,٤) إلى (٢١,١)، بمتوسط عمري قدره (٢٠,٥) وانحراف معياري قدره (١,٩) طبقت عليهم الأدوات التالية "مقياس سمة الأمل للمراهقين والراشدين، مقياس اعتقاد التحكم الشخصي، وقائمة كنتاكي لمهارات الوعي العمدي الآني"، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

(١) وجود علاقات ارتباطية (موجبة، وسالبة) دالة إحصائياً بين سمة الأمل ومكونات اعتقاد التحكم الشخصي.

(٢) وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين سمة الأمل ومهارات الوعي العمدي الآني (الدرجة الكلية والأبعاد).

**(٣) فيما يخص العلاقة بين "سمة الأمل"، و "مكونات اعتقادات التحكم**

**الشخصي":**

(أ) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً في بعد "اعتقاد التحكم العام" بين ذوي المستوى المنخفض من سمة الأمل وذوي المستوى المرتفع من سمة الأمل لصالح ذوي المستوى المرتفع.

(ب) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً في بعد "اعتقاد التحكم المبالغ فيه" بين ذوي المستوى المنخفض من سمة الأمل وذوي المستوى المرتفع من سمة الأمل لصالح ذوي المستوى المرتفع.

(ج) عدم وجود فروق جوهرية دالة في بعد "التوسط الإلهي" بين ذوي المستوى المنخفض الأمل المستوى المرتفع من سمة الأمل.

**(٤) فيما يخص العلاقة بين "سمة الأمل"، و "الوعي العمدي الآني":**

(أ) عدم وجود علاقة جوهرية دالة إحصائياً بين ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض في سمة الأمل في: الملاحظة، والفعل بوعي، والدرجة الكلية لمقياس مهارات الوعي العمدي الآني.

(ب) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض من سمة الأمل في بعدي: الوصف، والتقبل على قائمة مهارات الوعي العمدي الآني لصالح ذوي المستوى المرتفع.

الكلمات المفتاحية:

سمة الأمل، مكونات اعتقاد التحكم الشخصي، والوعي العمدي الآني.

## **Hope and Its relationships with Personal control belief Components and Mindfulness among University students.**

Fouad,M. Aldawash,Ph,D Mohammed AlSaiaad Abu Halawa Ass.Prof.

The current study aimed to reveal the differences in Personal control beliefs Components and Mindfulness between high and low of hope Trait among college of arts students. The study sample related to verification of Psychometric characteristics of The study tools consisted of (150) University students from Psychological department, Faculty of Arts, Zagazig University, and College of Education, Damanhur University ranging between (19.5 years to 21.3) A with an average age of (20.2) and a standard deviation of (5.2), While the basic study sample consisted of (100) male students from the Department of Psychology, the fourth year at the Faculty of Arts, Zagazig University, and the scientific divisions students of the fourth year, at the Faculty of Education, Damanhur University, their ages ranged between (21,4) to (22,1) , With an average age of (21.10) and a standard deviation of (4.7); the following tools were applied to them, "Hope trait scale for Adolescents and Adults", The Personal Control Belief Scale" , and "Mindfulness Skills Checklist".

The results of the study revealed:

- (1)There were statistically significant (positive, negative) Correlation between hope Trait and the components of the belief in personal control.
- (2)There were statistically significant correlations between the trait of hope and the skills of Mindfulness (total score and dimensions)
- (3)Regarding the relationship between hope trait and personal control beliefs Regarding the relationship between the trait of hope and the components of personal control beliefs:
  - (A)There are statistically significant differences in the "public control belief" dimension between those with a low level of hope Trait and those with a high level of hope trait in behalf of those with a high level.
  - (B)There are statistically significant differences in the "Exaggerated control belief" dimension between those with a low level of hope Trait and those with a high level of hope trait in behalf of those with a high level.
  - (C)There are no significant differences in the dimension of "divine mediation" among those with a low level of hope trait and those with a high level of hope trait.

(4)Regarding the relationship between the "hope trait" and "Mindfulness":

(A) There are no statistically significant relationship between high-level and low-level students Hope trait for: observation, conscious action, and the overall score for Mindfulness skills Checklist.

(B)There are statistically significant differences between high and low level students Hope trait for : description, and acceptance on Mindfulness skills Checklist on behalf of those with high level.

**Key Words:**

-Hope trait, belief in Personal Control components, and Mindfulness.

## الأمل وعلاقته بمكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة

د. فؤاد محمد الدواش د. محمد السعيد أبو حلاوة

### مشكلة الدراسة وخلفيتها النظرية:

يتوزع تاريخ العلوم النفسية وصفًا وتحليلًا وتفسيرًا للطبيعة البشرية والشخصية الإنسانية على داخلٍ "تكوينات افتراضية داخلية Internal Hypothetical Psychological Constructs" وخارجٍ "سلوك وأداء مُلاحظ Observable behavior & performance" وجدل بينهما وتنويعات وتباينات تفرز مدارس ومسميات مختلفة، وموضوع الدراسة الحالية يتمركز حول تكوينات افتراضية داخلية يمكن الاستدلال عليها من السلوك الملاحظ للشخص، وهذه التكوينات فيما يخص الدراسة الحالة تتمثل في الأمل ومكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني تتمركز في مساحات وسط بين التنظير والتطبيق في مساحات إرشادية وإكلينيكية، وتعد محكات هامة للحكم على مدى نجاح التدخل في الإرشاد والعلاج النفسي.

ونشأ الاهتمام بمشكلة الدراسة الحالية من خلال ما لوحظ مؤخرًا من تزايد في توجهات أنصار حركة علم النفس الإيجابي التطبيقي applied Positive Psychology movement أو ما يصح تسميته "سيكولوجية دراسة الإيجابية في الطبيعة البشرية والوجود الإنساني" نحو تطبيقات نظرية الأمل Hope Theory والعلاج القائم على الأمل أو الموجه بالأمل Hope therapy داخل عيادات الإرشاد والعلاج النفسي، وبخاصة لدى المراهقين الذين تتغير أحوالهم تمامًا في العملية الإرشادية بمجرد غرس الأمل في تكوينهم النفسي وتنشيطه لديهم.

وعلى ذلك فإن تصور محددات الأمل وعلاقاته بالمتغيرات المعرفية وغير المعرفية الأخرى وتفهم ديناميات تنميته لا ينبئ بإمكانية خفض مظاهر الاعتلالات النفسية لدى المراهقين فقط، بل ربما دفعهم كذلك باتجاه الشعور

بطيب الحياة وحسن الحال والهناء في الحياة Well-being، بما يصح معه التوجه نحو مزيدٍ من الدراسات البحثية في هذا المجال.

وانطلاقاً من هذا التوجه تزايدت في الآونة الأخيرة الدراسات البحثية التي تستهدف الكشف عن العلاقات الارتباطية بين متغير الأمل والمتغيرات المعرفية وغير المعرفية التي يمكن بموجبها التمييز بين ذوي سمة الأمل المرتفع وذوي سمة الأمل المنخفض من طلاب الجامعة؛ كونهم يمثلون من المنظور النمائي نهاية مرحلة المراهقة بما تتضمنه من تكوين للهوية بشكلها المقترّب من الاكتمال. ويجدر الإشارة إلى أنّ المرحلة الجامعية "نهاية المراهقة" هي مرحلة الامتلاء بالأمل، فطلاب الجامعة على أبواب الولوع للحياة بما يطمحون إلى مستقبل مملوء بالأهداف والغايات، فإذا كانت المراهقة طبقاً لصلاح مخيمر (1986) بزوغ للكيان الجديد إلى الحياة، فإن نهايات المراهقة، أي ختام المرحلة الجامعية طبقاً لتركيز الدراسة الحالية، هي توق للأمل في الميدان العملي الحياتي، حيث يتوجه التفكير لدى المراهق لهدف ما، ويوجه الهدف بحث عن المصادر أو المسارات المحققة لهذا الهدف، فيكتمل تكوين الأمل معرفياً ووجدانياً وسلوكياً طبقاً لتصورات تشارلز ريتشارد سنايدر (Snyder, 2000).

و"يرتبط الأمل عبر المراهقة بمجموعتين من الموضوعات:

- **المجموعة الأولى:** تتعلق ببدايات المراهقة وترتبط باكتساب المراهق فهماً عميقاً حول ماهية العلاقات الاجتماعية ذات الطابع الرومانسي والتعبير الجنسي المرتبط بالتفكير في تأسيس حياة أسرية مستقلة عبر العلاقات الحميمية المشروعة.

- **المجموعة الثانية:** وترتبط بأواخر المراهقة وتتعلق بتوجهه نحو تأسيس هوية شخصية **Personal Identity** وفقاً لتصورات إريك إريكسون وجيمس مارشيا، والتي يفترض من خلالها أنّ يسعى إلى قبول التناقضات وحلها ويخطط لوضع الأهداف ويتوجه نحوها من خلال وضع مسارات التحقيق وامتلاء



تكوينه النفسي بالشعور بالجدارة والاقترار والدافعية والتحمس لتحقيقها بما يمثل ماهية مصطلح "الأمل ودلالاته" في ضوء النموذج ثلاثي الأبعاد لبنية الأمل طبقاً لتصورات سنايدر (Snyder, 2000, 2002, 2004).

وبموجب ذلك يمكن التنويه إلى أنّ فهم العلاقات والنجاح فيها وفهم التعبير الجنسي وتأسيس هوية شخصية أهدافاً جوهرية ومؤشرات للسواء في النمو النفسي في هذه المرحلة، وهي المحددات المركزية التي يتأسس بها وعليها الأمل في المراهقة من بدايتها إلى نهايتها خاصة لدى طلاب المرحلة الجامعية؛ لكونهم الشريحة الأكثر انفتاحاً على تصور الحياة ورسم ملامحها المستقبلية، بما يقترن بذلك من تطلع للعمل والنجاح المهني وتحقيق المكانة الشخصية (snyder, 1998: ٤٢٧).

من جانب آخر ترتبط أهداف طلاب الجامعة التي هي جزء من آمالهم، بدرجة التحكم المُدرَكُ Perceived control، ويُلاحظ أن أغلب الدراسات في البيئة العربية والمصرية خاصة اهتمت بمركز الضبط Locus of Control في علاقته<sup>١</sup> بالأمل بصفة عامة، على الرُغم من أنّ التحكم المُدرَكُ Perceived control إطاراً مفاهيمياً أوسع من مركز الضبط Locus of Control، إلا أن مركز الضبط شاع في الكتابات النفسية باللغة العربية، مع أن دلالات مركز الضبط ربما لا تتناسب بدرجة كبيرة مع الثقافة القدرية Fatalistic Culture السائدة في المجتمع العربي والمصري.

وكما أشار(علاء كفاي، ١٩٨؛ فضل عبد الصمد، ٢٠٠٥؛ فائقة بدر، ٢٠٠٦؛ وأفنان درويزة، ٢٠٠٧؛ بحري نبيل، يزيد شويعل، ٢٠١٤؛ فيصل

---

<sup>١</sup> يترجم مصطلح Locus of Control إلى: وجهة الضبط، أو مركز الضبط، أو وجهة التحكم أو مركز التحكم أو محلة التبعية، وتمشياً مع طبيعة متغيرات الدراسة الحالية يؤخذ بترجمته إلى "مركز الضبط".

الربيع، ٢٠١٨) فإن مركز الضبط تهتم بالضبط الخارجي أو الداخلي، أي توجه الشخص ليدرك أن تحكمه في ذاته وعالمه يأتي من الداخل أو الخارج. إلا أن الطابع العام للثقافة العربية والمصرية خاصة يرتبط فيها مركز الضبط بما يعرف باليقين بما يصح تسميته "التوسط الإلهي" كما يتمثل في إدراك الشخص أن "الله" يتوسط بينه وبين تحكمه في نفسه ووصوله لأهدافه، ولا يتضمن متغير مركز الضبط في بنيته بعد "التوسط الإلهي"؛ الأمر الذي يستدعي وجود بناءً نظريًا أوسع وأشمل من مركز الضبط ليعبر عن الطبيعة الثقافية التي تحمل الطابع القدري، خاصة وأن للأمل في التكوين النفسي للشخصية العربية والمصرية ارتباطًا مباشرًا باليقين الإيماني المرتكز على أن الأمور كلها بيد الله سبحانه وتعالى.

وتبعًا لهذا التحليل ربما من الأوفق الاستناد إلى متغير اعتقاد التحكم الشخصي Belief Personal control لجوي بيرنبرج (١٩٨٧) Joy Berrenberg في إطار نموذج نظري كتوجه نظري يعطي دلالات مفاهيمية أوسع من مضامين وجهة الضبط؛ لاعتباره تكوينيًا نفسيًا متعدد الأبعاد يتضمن ثلاثة أبعاد أساسية لا يحتويها بناء متغير "وجهة الضبط"، وتتمثل هذه الأبعاد فيما يلي:

•التحكم الخارجي العام general External Control.

•التحكم الداخلي المبالغ فيه Exaggerated Internal Control.

•تحكم التوسط الإلهي God-Mediated Control.

وكأي شأن إنساني يتأثر الأمل بمحددات الثقافة السائدة، فنجد أن الثقافة الإسلامية والعربية لها محددات نوعية للأمل؛ إذ أورد محمد يوسف (١٩٩٥: ٥) في مقدمة تحقيقه لكتاب الإمام ابن أبي الدنيا (قصر الأمل)، أن الإمام أبي حامد الغزالي في كتابه (إحياء علوم الدين) تتبع ابن أبي الدنيا في كتاب (قصر الأمل) بأبواب كتبها لعلاج طول الأمل، كما أشار محمد يوسف (١٩٩٥: ٥) إلى استشهاد ابن أبي الدنيا بحديث النبي محمد صلى الله عليه وسلم (يا عبد الله بن

عمر، كن في الدنيا كأنك غريب، وكأنك عابر سبيل، وعُد نفسك من أهل القبور)، وإن سنايدر أشار إلى أن أصول الأمل في الثقافة (الهندوأوروبية) الغربية بأساطيرها وفلاسفتها تقوم على فكرة ذم الأمل (snyder, 1998).

ومن المتفق عليه أن الدين جزء رئيسي من الثقافة العربية بصفة عامة والمصرية بصفة خاصة، ويشكل طرائق التفكير وأنماط المشاعر التي تأتي من تمثل الأفراد للمبادئ الدينية المتحولة بعد ذلك إلى ثقافة يومية تنتظم في إطارها سلوكياتهم وتفضيلاتهم لأساليب حياتية معينة.

من جانب آخر أشار أحمد داؤد سليمان سفانة (٢٠٠٥: ١٠) إلى أن الإسلام كديانة رئيسية من حيث العدد في غالبية المجتمعات العربية ومصر يتحدد ضمن تعريفه فكرة "الاستسلام القدرى Fatal surrendering" كتأصيل لمفهوم "القدرية Fatalism" والتي غالبًا ما يتم تشربها ضمن ما يصح تسميته آليات التنشئة الدينية المستقرة في متن الثقافة العربية والمصرية.

وأفاد أبو الهدى الخالدي (١٩٨٥: ٤١) بأن الحديث عن ذم طول الأمل مَعْلَمٌ لا يمكن تجاهله من معالم الثقافة العربية والإسلامية، ويؤكد الاتجاه الصوفي بأفكاره عن الزهد والتخلي عن المتاع الدنيوي المؤقت حيث نجد أكبر أئمة التصوف يقول "روح وتعال، كلك خيال، انزل يا مسكين عن فرس عجبك، رُبّ عثرة أوصلت الحفرة".

إلا أن الثقافة الغربية الحديثة والمعاصرة بمعلماتها القائمة على الفردية Individualism تختلف كليًا في تناول الأمل لاختلاف المعايير التي تقوم عليها المجتمعات الغربية؛ وبالتالي حين تحدد الثقافة الغربية مصدر التحكم الشخصي في بعدي التحكم الداخلي والخارجي فإن ذلك يتوافق مع معاييرها المبنية على الفردية، فكلما اتجه الشخص لكون مصدر التحكم داخليًا كلما اتجه للسواء باعتباره محددًا لمصيره وما يريد.

وعلى ذلك تأتي نظرية الأمل في تصور سنايدر متسقة تمامًا مع هذا التصور كتكوين نفسي متعدد الأبعاد ويعرف بأنه "القدرة على رسم وتخطيط

مسارات *pathways* تحقيق الأهداف المرغوبة بالرغم من العقبات، فضلاً عن اقتران هذه القدرة بتحمس الشخص وامتلاء بنيته النفسية بدافعية للإبحار في هذه المسارات وإنفاذها سلوكياً بشعور بالجدارة والاعتقاد *agency* (Snyder, 2000) ويفهم من ذلك أن الأمل وفقاً له المنحى أكثر ارتباطاً بمركز الضبط الداخلي لتضمنه الدافعية الداخلية وامتلاء البناء النفسي للشخص بالشعور بالجدارة والاعتقاد الشخصي.

ويؤكد ذلك اعتبار سنايدر ولابونتي وكروسون، وإيرلي (1998) الأمل تكوين يعبر عنه بما سموه التفكير الموجه باليقين في الجدارة والاعتقاد *agency thinking* ويؤشر لما يعرف بتني الشخص لمركز الضبط الداخلي (Synder, Lapointe, Crowson, & Early, 1998).

وكما يشير دروي ويستن (1999) أن الوعي العمدي الآني *Mindfulness* يبدأ بالشعور *Consciousness*، وهو يشمل الوعي والانتباه معا *Awareness and Attention*، فالوعي *Awareness* نظام يكشف للشخص البيئة الداخلية العقلية والبيئة الخارجية، بينما الانتباه *Attention* يجعل الشعور مركزاً على مدى أصغر من الخبرة الحياتية الحالة هنا والآن (Westen, 1999).

وفيما يخص طبيعة الارتباط بين "الأمل" وفقاً لوضعيته في ذهنية الثقافات الجمعية ذات الطابع الديني بين جيم مكالهاني (2017) أن الأمل المرتبط بفكرة القدرية *Fatalism* قد لا يفضي إلى الإثمار الإيجابي في الحياة، فعندما نضع خطاً مستقبلياً لأنفسنا، ربما نشعر بالحيوية والنشاط والقوة، وتمتلى بنيتنا النفسية بأمل جارف لبعض الوقت، في ظل الاستبشار بأن الأمور ستكون على النحو الذي نريد، ووفقاً لتوقعاتنا وما خططنا له (McAlhane, 2017: 12-13).

إلا أن دائرة مثل هذا الأمر لا تكتمل إلا بتوافر عاملين أساسيين فيما أفاد جوناثان هايديت وأليكس روبين (Haidt & Rodin, 1995: 23-33)، وجيمس نيل (Neill, 2017):

**-الأول:** توافر قدر مرتفع من الوعي بالذات في السياق والوعي بالسياق في الذات كما يعبر عنه اصطلاحًا في الأدبيات المعاصرة بمصطلح "اليقظة الذهنية Mindfulness" أو وفقًا لما يؤخذ به في الدراسة الحالية ب "الوعي العمدي الآني" تأصيلًا لفكرة إدراك عطاء اللحظة الراهنة واستثمار إمكانات الحاضر والانطلاق منه في التمكين للسلوك الموجه بالهدف الذي هو بؤرة "الأمل" حسب تصورات ريك سنايدر وأنصار علم النفس الإيجابي المعاصر، إذ بموجب هذا التصور يُنظر إلى "الأمل" على أنه تكوين يتضمن "التفاؤل optimism" و "النظرة الإيجابية المشرقة للحياة والناس positive outlook"، وعبر مارتين إلياس بيتر سليجمان (١٩٩١) عن عديد من المضامين الكامنة في هذا التصور في إشارته إلى أن الخاصية الأساسية التي تميز ذوي المستوى المرتفع من الأمل تتمثل فيما يعرف "بالسلوك الموجه بالهدف goal-oriented behavior"، فضلًا عن قدرتهم على إبعاد أنفسهم عن النواتج السلبية، كما بين مارتين سليجمان (١٩٩١) أن الإبحار في الحياة بفلسفة السلوك الموجه بالهدف يمكن الشخص من إدراك وفهم معنى الحياة والوجود؛ وبالتالي زيادة احتمالات تحقيق أهدافه.

**-الثاني:** توافر قدر إيجابي من اعتقادات التحكم الشخصي The Belief in Personal Control لكونها تجسد "اعتقادات مركز الضبط والتمكن الشخصي"، التي تعكس تصورات الشخص فيما يخص إدراكه لمدى قدرته على التحكم أو السيطرة على النواتج".

وعلى ذلك يمكن الإشارة إلى أن افتقاد الشخص لاعتقادات التحكم الشخصي وابتعاده عن الوعي العمدي الآني يحيل الأمل إلى بنية أقرب إلى التمني غير المثمر، وما يدل على وجهة هذا الأمر التوقف عند تفهم دلالات نقطتين جوهريتين في هذا الصدد:

**-النقطة الأولى:** قد يؤدي الأمل غير المرتبط بالاعتقاد في التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني إلى القلق، فقد لا تأتي الأشياء التي نأملها ونخطط لها بالصورة التي تخيلناها، وإذا ما تمسك الإنسان بالصورة النمطية لأمله ورؤاه وبعقباته التي سبق تشكيلها عن المستقبل، فإن هذا التمسك قد يكون مصدرًا رئيسيًا من مصادر القلق والمعاناة بدلاً من السعادة. ويفسر ذلك بأنه عندما نخطط للمستقبل بثقة تامة في أنه سيكون على النحو الذي نأمله، ربما يوقعنا في التعاسة، والحزن والقلق إن لم يأتي ذلك المستقبل وفقًا لهذا التصور، وقد نفقد أملنا في الأمل ذاته .

**-النقطة الثانية:** الماضي والمستقبل مجرد تكوينات ذهنية، بما يعني أن كل ما هو متاح للإنسان اللحظة الراهنة التي يعيش فيها، وبالتسليم بهذا الأمر نجد أنه لزامًا علينا أن نتعلم أن نعيش الحاضر مع الأمل في مستقبل أفضل. وإذا أغرق الإنسان نفسه في صنع الخطط المستقبلية دون التفات للحاضر واشتباك إيجابي مع وقائعه وأحداثه، يفقد جانبًا مهمًا من سلامه النفسي وسعادته في هنا والآن، إذ أن الانشغال التام بالمستقبل يجرمه من كل عطاءات الحاضر الممتع حسب تصورات فيليب زيمباردو.

**وفي إطار ذلك افتقاد الأمل لكل من اعتقادات التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني يحال إلى ما يكمن تسميته بالهوس بالأمل ويعكس التوجه الذهني غير الواقعي والانسحاب من الحاضر والغرق في تصورات المستقبل الافتراضي على المستوى التخيلي؛ وبالتالي إضعاف همة وفاعلية الحياة في الحاضر وتقويت فرص استثماره (Selvam, 2010: 273).**

وتأسيسًا التحليل النظري السابق على ذلك يشار إلى الأمل كحالة hope as a Trait تنبع منها "النظرة المشرقة" و "التوقعات الإيجابية" بأن الأمور ستكون على ما يرام حتى هنا والآن وليس في المستقبل فقط، وهنا يجسد الأمل سمة شخصية تعكس استنباط الشخص وتوقعه لنواتج إيجابية في الحياة بصفة عامة، مع

الاعتقاد في أن هذه النواتج الإيجابية لا تتحقق بمجرد التمني أو التفاؤل غير الواقعي أو الأوهام الإيجابية، بل من مقومات ذلك التحقيق: توجه الشخص إلى وضع أهداف حياتية مقدره، مع رسم لمسارات تحقيقها، وامتلاء بنيته النفسية بدافعية داخلية وشعور بالجدارة والاقترار (Snyder, Rand & Sigmon, 2005).

وإذا كان الأمل وفقاً لتصورات تشارلز ريتشار سنايدر (٢٠٠٢) يجسد ما يعرف بـ "القدرة المُدركَةُ على تخليق مسارات تحقيق الأهداف المرغوبة وتعبئة الذات بكل ما يزيد دافعية المرء للتحرك الإرادي والذاتي في هذه المسارات (Snyder, 2002)، رأى راند وتشيفينز (٢٠٠٩) أن العملية المعرفية للأمل تتضمن ثلاثة تكوينات جوهرية تتمثل في (Rand & Cheavens, 2009):

١- **الأهداف goals**: وترتبط بالمقاصد والغايات التي توجه السلوك الإنساني.

٢- **المسارات pathways**: وتعني السبل أو الطرق التي يتعين على المرء ارتيادها لتحقيق الأهداف المرغوبة.

٣- **الاقترار أو الجدارة والقوة agency**: كما تتمثل في إدراك المرء لقدرته على تحقيق الأهداف عبر المسارات أو السبل المتضمنة في خطته السلوكية.

وعلى ذلك وفيما رأى بيرناردو (٢٠١٤) وبيرناردو وإيسترلادو (٢٠١٥) أنه لكي يحقق الأشخاص أهدافهم يمكنهم أن يعولوا على مكان قوتهم وعتادهم الداخلي والخارجي، فضلاً عن تخليق أو تكوين المسارات أو السبل الداخلية والخارجية (Bernardo, 2014; Bernardo .& Estrellado, 2015).

ويدعم مثل هذا التصور ما ذهب إليه بيرناردو (٢٠١٠)، وديو وكينج (٢٠١٣) من تصنيف الأمل وفقاً لديناميات تخليقه وتوجيهه إلى ما يعرف: محل التبعة الداخلي للأمل *internal locus-of-hope* وهو صيغة يعتقد بموجبها الشخص أن "الذات" هي المحدد الأساسي لتحقيق الأهداف الشخصية، الأمر الذي يرتبط فيما هو متوقع باعتقاد التحكم الشخصي، ومحل التبعة الخارجي للأمل *external*

loci-of-hope والذي يتصور بموجبه الشخص أن أعضاء الأسرة والأصدقاء، أو القوى الروحية لها القدرة ويستلهم منها الدافعية بل ومسارات إكمال الهدف، ويرتبط هذا النوع من الأمل ببعد التوسط الإلهي كأحد أبعاد اعتقاد التحكم الشخصي (Bernardo, 2010; Du, H. & King, 2013).

وفي ضوء هذا التحليل فإن اعتقاد الشخص في قدرته على التحكم في ذاته وفي ظروفه الحياتية ونتائج أفعاله فيما يعرف اصطلاحياً بـ "اعتقاد التحكم الشخصي"، وامتلاء تكوينه النفسي بالتركيز والانتباه التلقائي المفعم بالوعي بالحاضر والوعي بالذات فيما يعرف اصطلاحياً بـ "الوعي العمدي الآني" من العوامل الجوهرية في تعزيز وتقوية الأمل، فضلاً عن ارتباطهما بصورة عامة بمكون مكونات الأمل كما تصوره ريك سنايدر.

وتبعاً لما تقدم تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل الرئيسي التالي:

ما طبيعة العلاقة بين الأمل وكل من مكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب كلية الجامعة؟ ويتفرع من هذا التساؤل الرئيسي الأسئلة التالية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين سمة الأمل ومكونات اعتقاد التحكم الشخصي لدى طلاب الجامعة؟.

٢- هل توجد علاقة ارتباطية بين سمة الأمل والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة؟

٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض من الأمل في درجات اعتقادات التحكم الشخصي؟

٤- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض من الأمل في درجاتهم على مقياس الوعي العمدي الآني؟



### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- ١-الكشف عن العلاقات الارتباطية بين سمة الأمل ومتغير اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني.
- ٢-الكشف عن الفروق بين ذوي المستوي المرتفع وذوي المستوي المنخفض من الأمل في كل من مكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني.

### أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة في الجانبين التاليين:

#### ١- الأهمية النظرية:

تتضح أهمية الدراسة من الناحية النظرية فيما يمكن أن تقدمه من إطار نظري لوصف وتفسير الأمل كسمة وحالة في علاقته بكل من مكونات اعتقاد الضبط الشخصي والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة.

كما تشتق الدراسة الحالية أهميتها النظرية من تناولها لعلاقات الأمل لدى المراهقين مع تكوينات نفسية يندر توصيفها في هذه المساحة البحثية، حيث تتناول اعتقاد التحكم الشخصي والذي يمثل بناء مفاهيمياً أوسع من وجهة الضبط الشائعة في البحوث المكتوبة باللغة العربية، فضلاً عن الوعي العمدي الآني وإسهاماته في الأمل.

#### ٢- الأهمية التطبيقية :

- قد تسهم الدراسة الحالية من الناحية التطبيقية في توفير أدوات سيكومترية مناسبة للبيئة العربية في قياس الأمل لدى الراشدين انطلاقاً من الأدوات القياسية المعيارية الشائعة في أدبيات المجال.

- قد تسهم الدراسة الحالية من الناحية التطبيقية في توفير أداة سيكومترية مناسبة للبيئة العربية في قياس مكونات اعتقاد التحكم الشخصي وقائمة كنتاجي للوعي العمدي الآني.

- يمكن أن تسهم الدراسة الحالية في توجيه اهتمام الآباء والمربين والعاملين في قطاعات الصحة والتوجيه والإرشاد النفسي نحو أهمية وصف وتفسير وتحليل طبيعة العلاقة بين متغير الأمل كسمة وكحالة وكل من مكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني.

- يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية المتخصصين في مجال التوجيه والإرشاد النفسي في إعداد برامج إرشادية مناسبة لتنمية الأمل وفقاً لتصور مثبت بالدليل يتضمن عاملي الوعي العمدي الآني واعتقاد التحكم الشخصي.

### المفاهيم الإجرائية للدراسة:

#### ١- الأمل Hope:

تتبنى الدراسة الحالية تعريف تشارلز ريتشارد سنايدر وآخرون (١٩٩١) ومفاده أن الأمل "حالة دافعية إيجابية تتكون من قدرة الأفراد على تخليق مسارات لتحقيق أهدافهم، وتقوية دافعيتهم لمتابعة هذه المسارات عبر التفكير القائم على الجدارة والاعتقاد". ويقصد بالتفكير المرتكز على الجدارة والاعتقاد الشخص في ذاته وثقته في قدرته على التحرك نحو أهدافه وتحقيقها" (Snyder, etal, 199١). ويُعرف الأمل إجرائياً في الدراسة الحالية بمجموع استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس "سمة الأمل للمراهقين والراشدين"، إعداد (Snyder, Harris, Anderson, Holeran, Irving, Sigmon, Yoshinobu, Gibb, Langelle & Harney, 1991)، تعريف جمال علي فايد وفؤاد محمد الدواش (٢٠١٤).

#### ٢- اعتقاد التحكم الشخصي Belief Personal Control:

تتبنى الدراسة الحالية تعريف (Berrenberg, 1987) ومفاده أن "اعتقاد التحكم الشخصي إدراك الفرد لمصدر تحكمه في ذاته ومدى مبالغته في هذا التحكم ودرجة التوسط الإلهي في تحكمه الذاتي". ويتضمن اعتقاد التحكم الشخصي وفقاً لتصور (Berrenberg, 1987) ثلاثة أبعاد أساسية تتمثل فيما يلي:

• **التحكم الخارجي العام** general External Control: ويقصد به "مدى اعتقاد الشخص يعتقد بأن إنجازاته الشخصية يتم إنتاجها بشكل ذاتي Self-Produced، مقابل إنتاجها بواسطة الحظ أو القدر أو قوة الآخرين".

• **التحكم الداخلي المبالغ فيه Exaggerated Internal Control**: ويقصد به "اعتقاد متطرف وغير واقعي للتحكم الشخصي، فهو يتعلق بمدى التطرف الداخلي لتقدير التحكم، ويرتبط بدرجة ما بالهوس".

• **التوسط الإلهي God-Mediated Control**: ويقصد به إدراك الشخص لقوة الإله الكفيلة بمساعدته في تحقيق الإنجاز ، ويتيح هذا البعد تمييزاً هاماً بين الأفراد الذين يعتقدون أنهم لا يملكون تحكما في حياتهم مقابل من يتحكمون في حياتهم بشكل غير مباشر عن طريق الإله.

ويعرف اعتقاد التحكم الشخصي إجرائياً في الدراسة الحالية بمجموع استجابات الطلاب عينة الدراسة على مقياس اعتقاد التحكم الشخصي إعداد (Berrenberg,1987)، تعريب: فؤاد محمد الدواش، محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٧).

### ٣-الوعي العمدي الآني Mindfulness:

تتبنى الدراسة الحالية تعريف باير وسميث وألان (٢٠٠٤) Ruth A. Baer, Smith G. T., & Allen, K. B وتعني تركيز الشخص انتباهه على خبرته الآنية وتقبلها بلا أحكام، ويتفق هذا التعريف أيضا مع تعريف جون كابات زين (٢٠٠٣) للوعي العمدي الآني بأنه "الوعي الذي ينشأ بالانتباه عن قصد وفي الوقت الراهن وبلا أحكام للانفتاح على الخبرة الشخصية" (Kabat-Zinn, 2003).

ويعرف الوعي العمدي الآني إجرائياً في الدراسة الحالية بدرجات الطلاب عينة الدراسة على قائمة كنتاكي لمهارات الوعي العمدي الآني إعداد باير وسميث وألان (٢٠٠٤)، تعريب: فؤاد محمد الدواش، محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٦).

## الإطار النظري للدراسة:

تتضمن الدراسة الحالية مجموعة من المتغيرات المستهدف الكشف عن علاقاتها الارتباطية فيما بينها، والمقارنة بين ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفض من الأمل في متغيري اعتقادات التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني، وتتطلب مقتضيات تحقيق الهدف المشار إليه مراجعة أدبيات المجال التي تناولت هذه المتغيرات، ويمكن تناول هذه المتغيرات على النحو التالي:

### أولاً- الأمل Hope:

تعددت التعريفات التي طرحت لمفهوم الأمل بشكل عام، ويعد (Menninger, ١٩٥٩) أول من درس مفهوم الأمل كتركيب نفسي قائم بذاته يعرف بأنه "توقع إيجابي بإمكانية تحقيق الأهداف"، وأشار إلى أنّ الأمل على الرغم من كونه خبرة نفسية حياتية يخبرها ويتعايش معها كثير من الناس على نحو يومي إلا أنه مفهوم غالباً ما يساء تعريفه، كما أن ضعف الأمل أو غيابه مؤشراً أساسياً في كثير من الاضطرابات النفسية؛ وبالتالي فإن العلاج لمثل هذه الاضطرابات يتضمن زراعة الأمل وإثراء وسعه وعمقه في البنية النفسية للمضطربين نفسياً. والأمل تركيب نفسي يرتبط بصورة عامة بمفهوم التفاؤل، على الرغم من أنهما ليسا متطابقين، وبدأت تعريفات الأمل باعتباره في بداية الأمر حالة دافعية، ثم نظر إليه كحالة انفعالية، وأخيراً تم تصويره كحالة معرفية كتوجه عام في الحياة يرتبط بانفعالات إيجابية قوامها الاستبشار وتوقع الخير مع الاندفاع باتجاهه إرادياً وبشكل مقصود.

وعرف سنايدر وإيرفينج وأندرسون (١٩٩١) الأمل بأنه "حالة دافعية إيجابية تركز على شعور تحفيزي على النجاح، وتعكس الجدارة والاقترار AGENCY الشخصية بنشاط موجه نحو الهدف goal-directed energy ، وتحديد وجهة ومسارات الأهداف الشخصية في المستقبل pathways كما يعكسه التخطيط لتحقيق هذه الأهداف (Snyder, Irving & Anderson, 1991).

ورأي سنايدر (٢٠٠٠) أن الأمل تجسيد لقدرة الشخص على تصور أهدافه المستقبلية وصياغتها بصورة بالغة الوضوح، وتحديد وجهة ومسار تحقيقها بالرغم من العقبات المتوقعة، مع التمتع بدرجة عالية من الدافعية والمثابرة والالتزام بالاندفاع الإيجابي في مسارات تحقيق هذه الأهداف (Snyder, 2000).

وينظر إلى الأمل أيضًا على أنه عامل دافعي يساعد على المبادرة بالفعل واستدامته باتجاه أهداف طويلة الأجل، بما يتضمنه من الإدارة الإيجابية للعقبات التي قد تعوق تحقيق الهدف، وتنبؤ نتائج عديد من الدراسات فوائده الأمل كتكوين نفسي متعدد الأبعاد في تمكين الشخص من التفاعل الإيجابي في الحياة باقتدار وجدارة؛ بما ينعكس على جودة حياته ومستوى الهناء الذاتي في الحياة (Ciarrochia, Parkera, Kashdanb & Heavenc, 2015).

وينظر إلى الأمل وفق رؤية كثير من الباحثين المعاصرين على أنه محددًا أساسيًا من محددات التمتع النفسي وطيب الوجود النفسي- psychological well-being، ويمثل الأمل الرابطة بين الأهداف التي يحلم الشخص بتحقيقها في الحياة والتحقيق الفعلي لهذه الأهداف في المستقبل، والأمل وفقًا لهذه الرؤية يعكس إدراك الشخص واعتقاده بقدرته على وضع مسارات وطرائق لتحقيق أهدافه pathways thinking، ومع المبادرة الذاتية والاجتهاد والاعتقادات بالقدرة على تحقيق هذه الأهداف عبر ارتياد مسارات تحقيق النجاح agency thinking (Snyder, 2002; Irving, & Anderson, 1991; Snyder, Rand, Sigmon, Snyder, & Lopez, 2002).

وتنوعت التصورات النظرية التي طرحت لوصف وتفسير الأمل بصفة عامة، ومع ذلك يوجد نوع من الاتفاق بين كثير من الباحثين على أن الأمل توقع يعكس اعتقاد الشخص بإمكانية تحقيق هدفًا مرغوبًا فيه في المستقبل (Averill, Catlin, & Chon, 1990; Bruininks & Malle, 2005).

من جانب آخر قدم سنايدر (١٩٩٥، ١٩٩٩) تصورًا مبدئيًا مفاده أن الأمل بنية نفسية تتضمن مكونين أساسيين يعتمدان على ما يعرف بالتقدير أو التقييم المعرفي، هما: إدراك الشخص لقدرته على تنفيذ الوسائل الكفيلة بتحقيق أهداف

مرغوبة، ويعرف ذلك المكون بالتفكير القائم على الجدارة والاقترار agency thinking، أما الثاني فيمثل إدراك الشخص لقدرته على توليد الوسائل المتنوعة لتحقيق مثل هذه الأهداف ويعرف ذلك المكون اصطلاحًا بالتفكير القائم على المسارات (Snyder, 1995, 1999) pathways thinking.

ورأى سنايدر (٢٠٠٢) أن خبرة التفكير القائم على الجدارة والاقترار مقترنة بالتفكير القائم على المسارات تمثل بنية الأمل ذاته، وبناء على ذلك ووفق وجهة نظره فإن الأشخاص الموجهون بالأمل يعتقدون أنهم قادرون على القيام بكل ما يمكنهم من تحقيق أهدافهم، ويمثل هذا التصور ما سماه (Snyder, 2000) الأمل كسمة Trait hope والذي يتضمن اعتقاد الشخص بقدرته على إنتاج مسارات تحقيق أهدافه المرغوبة، على ذلك فإن الأشخاص ذوو المستوى المرتفع من سمة الأمل على هذا النحو قادرون على البدء والاستمرار في الأفعال الموجهة نحو تحقيق أهدافهم ويعرف ذلك بالتفكير القائم على الاعتقاد بالجدارة والاقترار، ويعتقدون في نفس الوقت بقدرتهم على إنتاج المسارات التي يمكن بموجبها تحقيق مثل هذه الأهداف، ويشار إلى الاعتقاد بالقدرة على وضع الأهداف والتخطيط لتحقيقها "بتتالي أو تسلسل الفعل النفسي mental action sequences والتي يعتقد أنها قوة دافعية أساسية كامنة وراء الانفعالات الإيجابية وشعور الشخص بحسن الحال وطيب الوجود أو التمتع النفسي والرفاهة النفسية psychological well-being، مما يعطي سمة الأمل طابعًا متميزًا عن المفاهيم النفسية التي تتضمن دلالات قريبة منها مثل التفاؤل وفعالية الذات وتقدير الذات (Snyder, Shorey, Cheavens, Pulvers, Adams, , & Wiklund, 2002)

ويعرف الأمل بصفة عامة وفق نظرية الأمل لسنايدر بأنه "عملية تفكير الشخص في أهدافه من الحياة، مقترنة بدافعيته للتحرك نحو تحقيق هذه الأهداف، ووضع الاستراتيجيات المناسبة لضمان تحقيقها" (Snyder, Shorey, Cheavens, Pulvers, Adams & Wiklund, 2002)، وعلى ذلك تتحدد أبعاد مفهوم الأمل

الأكاديمي وفقاً لنظرية الأمل فيما يلي (Snyder, Rand. & Sigmon, 2005; Rand, & Cheavens, 2009):

١-الأهداف Goals : وتمثل نقطة الارتكاز في نظرية الأمل، وتعد بمثابة المحدد الرئيسي للسلوك الموجه نحو الهدف goal – directed behavior القائم على التفكير المفعم بالأمل hopeful thinking .

٢-التفكير القائم على رسم المسارات Pathway based thinking : ويشير إلى الطرق أو المسارات التي يمكن للمتعلم بموجبها تحقيق أهدافه التعليمية، وتعكس إدراك الشخص لقدرته الذاتية على إنتاج ورسم وصياغة هذه المسارات. ويمثل التفكير القائم على رسم المسارات إدراك المتعلم لقدرته على إنتاج طرق تحقيق أهدافه، وتتضمن في نفس الوقت وضعه لاستراتيجيات تحقيق هذه الأهداف.

٣-التفكير القائم على الاعتقاد بالجدارة والافتقار Agency based thinking : ويشير إلى دافعية المتعلم وتعبئة طاقاته وإمكانياته للتوجه نحو الإنفاذ السلوكي لمقتضيات الإبحار في مسارات تحقيق أهدافه. ويمثل الاعتقاد بالجدارة والافتقار ما يعرف بالزخم المعرفي Cognitive momentum المعبر عنه في عبارة "أنا أستطيع" التي تعكس ثقة المتعلم في قدراته على تحقيق أهداف ذات قيمة واعتبار، كما تمثل في نفس الوقت البعد الدافعي الذي يعبر عنه عادة بمصطلح "قوة الإرادة will power".

٤-العقبات Barriers : وتشير إلى العقبات والمصاعب على قد تحول دون تحقيق المتعلم لأهدافه، بما يترافق معها من توجه المتعلم نحو إما: الإقلاع والكف السلوكي عن بذل الجهد، أو إعادة التفكير في مسارات بديلة جديدة والمثابرة والاجتهاد في اتجاه تحقيق أهدافه.

وتأسيساً على ذلك ميز سنايدر ورائد وكنج وودوارد (٢٠٠٢) بين ماهية الأمل الحقيقي Real Hope والأمل الزائف False hope والذي يعكس توجه دفاعي



قائم على توقعات مرتكزة على أوهام وتصورات ذهنية لا علاقة لها بالواقع، وتبنى الشخص لأهداف غير مناسبة، وميله لتوظيف استراتيجيات خاطئة لتحقيق أهداف مرغوبة، ويتناقض ذلك مع الأمل بمعناه الحقيقي في نظرية الأمل والمرتكز على تفكير الشخص واجتهاده في إيجاد طرق ومسارات تحقيق أهدافه وامتلاكه لدافعية وإرادة قوية لاستثمار هذه الطرق، وعلى ذلك لا يعكس الأمل الحقيقي البعدين المشار إليهما فقط بل يتضمن في بنيته باعتباره حالة دافعية معرفية إيجابية توجه الشخص إلى و/أو قدرته في نفس الوقت على تعديل أهدافه وإعادة توجيهه وتعبئة طاقاته في مسار اجتهاده لتحقيق أهدافه (Snyder, Rand, King & Woodward, 2002).

وتبعاً لهذا التصور رأى سنايدر ورائد وكنج وودوارد (٢٠٠٢) أن الأمل الحقيقي يجمع بين الاستبشار والتفاؤل والنظرة المشرقة للحياة والمستقبل مع التقييم الدقيق للواقع ومعرفة إمكاناته وقدراته، ويعد هذا الالتئام جوهر الالتزام الذاتي في الحياة، فكل شخص منا يقترب من المشكلات والمهام والتحديات والفرص الجديدة وفقاً لتوجه أو نظرة معينة تختلف من شخص إلى شخص، وتتراوح هذه النظرة ما بين النظرة الإيجابية والقائمة على روح التفاؤل التام، إلى النظرة السلبية القائمة على روح اليأس أو التشاؤم.

وترتكز نظرية الأمل على افتراض أساسي مفاده أن أفعال البشر موجهة بصفة عامة نحو الهدف goal directed behavior وأن الهدف مكون معرفي في بنية هذه النظرية (Snyder, 2002: 250) كما رأى أن الأمل ليس انفعالاً بل نظاماً معرفياً دافعياً دينامياً، وأن الانفعالات عادة ما تصاحب أو تقترن بعملية المثابرة والاجتهاد والسعي نحو تحقيق الهدف (Snyder, Shorey, Cheavens, Pulvers Adams, & Wiklund, 2002).

وجدير بالإشارة أن سنايدر (Snyder, 2004) تبني في نظريته عن الأمل المدخل المعرفي أكثر من التركيز على الجوانب الانفعالية، زاعماً أن الانفعالات الإيجابية تنتج من اجتهاد الإنسان ومثابرته وإصراره على النجاح في تحقيق

أهدافه، ويعني ذلك أن الأمل عبارة عن تفكير مرتكز على الهدف ومدعم للمثابرة والإصرار على تحقيقه *goal-pursuit thinking* ينتج عنه انفعالات إيجابية؛ وبالتالي تأتي وجاهة التركيز في الدراسة الحالية على متغير "التفكير المفعم بالأمل" كدالة على هذه الحالة على الرغم من إصرار باحثون آخرون في مجال علم النفس الإيجابي على التعامل مع الأمل كأنفعال أو كحالة دافعية (Snyder, 2004).

وأشار (Snyder, 1995) إلى أن الأمل يختلف في بعض مضامينه عن التفاؤل، فالشخص المتفائل يعتقد أن الأمور ستؤول إلى الأفضل في المستقبل وستكون على النحو الذي يريد 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 (Merriam-Webster Dictionary, 2012)

**ومع ذلك،** فإن نظرية الأمل لريك سنايدر قد يتعذر معها تفسير لماذا يظل بعض الناس موجهون في حياتهم بالأمل على الرغم من شعورهم بأنهم غير قادرين على القيام بأي فعل للحصول على ما يرغبون فيه (Bruininks & Malle, 2005)

**وفي نفس السياق** شكك عديد من الباحثين في التمايز بين ما يعرف بالتفكير القائم على الجدارة والاعتدال والتفكير القائم على المسارات كبناءات أساسية للأمل على الرغم من أنهما أقرب إلى التقديرات المعرفية المرتبطة بالأمل أو التي تمثل سوابق للأمل، لكنهما لا يمثلان بالضرورة مرتكزات لوصف خبرة الأمل ذاتها (Tennen, Affleck, & Tennen, 2002)، كما أن تصور آسنيينوال وليف (2002) للأمل كمكون معرفي يتضمن عمليات معرفية، يختلف عن تصور غالبية الباحثين للأمل كأنفعال، إن لم يكن حالة ذات مكون وجداني (Aspinwall & Leaf, 2002)

من جانب آخر طرح (Averill, Catlin, & Chon, 1990) تصورًا نظريًا يمكن بموجبه تصنيف الأشخاص وفقًا لسمة الأمل بغض النظر عن المجال الذي تتمظهر فيه الدلالات السلوكية لهذه السمة، يركز فيه هذا التصنيف على معايير أربعة تمثل في إطارها الكلي بيئة الأمل بصورة مغايرة لتصورات نظرية الأمل لسنايدر عن مكونات أو أبعاد الأمل وهذه المعايير هي:

• **التعقل والتدبر Rationalizing & Reasoning**: وتعني التوقعات المناسبة للفرد

والتخمين الواقعي للأهداف.

• **الأخلاقية Morality**: وتشير إلى مناسبة الأهداف للسياق الاجتماعي والأخلاقي.

• **الأولوية Priorities**: وتشير إلى تحديد الأسبقية للأهداف وأسلوب التعامل المناسب للوصول إلى الهدف.

• **الفعل Action**: وتشير إلى الاستعداد لإنجاز الأهداف بطرق مناسبة ولاتئة.

(عبد المحسن دغيم، ٢٠٠٨)

ووفقًا لنموذج (Dufault & Martocchio, 1985) يعد الأمل "قوة حياتية دينامية متعددة الأبعاد تتميز بتوقع الشخص بثقته في قدرته على تحقيق كل ما هو جيد وصواب وخير بواقعية وتوجه إرادي مقترن بالاستبشار".

وانطلاقًا من هذا التعريف صاغ (Herth, 1990 a, b, 1991, 1992) مقياسًا للأمل

يركز وفقًا لتصور أن الأمل تكوين نفسي متعدد الأبعاد يتضمن الأبعاد التالية:

- **الجانب المعرفي cognitive temporal aspect of hope**: ويعكس إدراك أن نواتج

إيجابية ومرغوبة متوقع حدوثها فعليًا في المستقبل القريب أو البعيد.

- **الجانب الوجداني السلوكي affective behavioral aspect**: ويعكس شعور بالثقة

مع المبادرة بخطط للتأثير في الناتج المرغوب.

- **الجانب الودي السياقي affiliative contextual aspect**: ويعطس تقدير الاعتماد

التفاعلي والارتباط الدينامي بين الذات والآخرين، وبين الذات وكل ما

هو روحي.

ويتضح من ذلك أن نموذج (Dufault & Martocchio, 1985) وما تبعه من صياغة (Herth, 1991, 1992) لمقياس الأمل يعكس رؤية فريدة ومتكاملة للأمل المرتكز على الخبرة الذاتية والخبرة الحياتية المعاشة للأمل.

وتعددت محاولات قياس مفهوم الأمل، ويلاحظ أن غالبية المقاييس في المجال تركز على مضامين نظرية الأمل لسنايدر، ولعل أهم هذه المقاييس مقياس الأمل الأكاديمي إعداد (Snyder & Shorey, 2004) والذي يتكون من تسع مفردات تعكس بعد قوة الإرادة، والاعتقاد في امتلاك القدرة على تحقيق الأهداف في الحياة".

وعلى ذلك يمكن تعريف الأمل بأنه "اعتقاد الشخص في قدرته على تحقيق أهدافه المستقبلية من خلال وضع استراتيجيات للوصول إلى هذه الأهداف (السبل أو المسارات)، وشحن الطاقة والإمكانيات والحفاظ على الدافع للاستمرار في استخدام هذه السبل أو المسارات لتحقيق هذه الأهداف (قوة الإرادة)، مع النظرة الإيجابية للمستقبل وتوقع نتائج إيجابية فيه".

وتأسيساً على التحليل النظري السابق أمكن الكشف عن بعض الخصائص الأساسية التي تميز ذوي المستوى المرتفع من الأمل وتتمثل فيما يلي (Snyder, LaPointe, Crowson, & Early, 1998):

- القدرة على وضع أهدافهم الشخصية في الحياة وفي بيئات التعلم، والمرونة في التخطيط لتحقيق هذه، واتخاذ خطوات ومبادرات إجرائية سلوكية للتوجه نحو تحقيق هذه الأهداف.

- النظرية الإيجابية للذات وارتفاع معامل تقدير الذاتي، والتوجه نحو وضع أهداف إنجاز مرتفعة في الحياة.

- الاعتقاد القوي بزيادة احتمالات تحقيق أهدافهم، والاعتقاد في نفس الوقت بامتلاكهم القدرة على تحقيق هذه الأهداف.

- التوجه العام في الحياة بالتركيز على النجاح وليس تجنب الإخفاق.

-القدرة على التحمل والصمود في مواجهة شدائد الحياة وظروفها العصبية، بتبني اعتقادات تعكس الشعور بالجدارة والاقترار الذي تلخصه عبارة "أنا أستطيع".

-الثقة في قدرتهم على تعديل الذات والتوافق مع المتاعب والمشاكل المحتملة أو المتوقعة.

على الجانب الآخر يعتقد ذوو المستوى المنخفض من الأمل أن طرق ومسارات تحقيق أهدافهم ليست متاحة، ويميلون إلى وضع أهداف تعلم منخفضة جداً، مع الشعور بانخفاض معامل التأكد والثقة في الذات، مع التركيز على الفشل وتلمس مؤشرات، كما يزداد لديهم الشعور بالانفعالات السلبية عند عملهم باتجاه أهدافهم (Snyder, 1994).

وعلى ذلك أشار سنايدر (٢٠٠) إلى أن الأمل عملية تفكير توظف لدى الشخص التفكير المتوجه بالهدف Agency والتفكير المتوجه بالتخطيط Pathways، فالأمل بمصطلحات محددة إحساساً تبادلياً مشتق من محددات التوجه بالهدف goal - Directed Determinations وطرق التخطيط لإشباع تلك الأهداف planning of ways to meet Goals (Snyder, 2000) .

وبناء على التحليل النظري السابق لمفهوم الأمل وأبعاد وتصورات النظرية، يمكن الإشارة إلى أنّ معظم التصورات والنماذج العلمية التي صيغت في محاولة وصفه وتفسيره، تتعامل مع الأمل على محورين:

-الأمل كسمة hope as Trait : يُنظرُ إلى الأمل كسمة تتضمن اعتقاد الشخص

بقدرته على تحديد مسارات ومتطلبات إنجاز أهدافه (Snyder, 2000)؛ ويعتقد

الأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الأمل بأنهم قادرون على البدء

والاستمرار في تحركاتهم صوب أهدافهم، ويعرف هذا التوجه باسم "التفكير

المرتكز على الاعتقاد بالجدارة والاقترار agency thinking"، ويعتقدون كذلك

بقدرتهم على إنتاج مسارات معقولة لتحقيق أهدافهم، ويعرف هذا التوجه باسم

"التفكير المستند إلى المسارات pathways thinking"، ويطلق على القدرة

الإجمالية الخاصة بالتخطيط للأهداف وتحديد مسارات ومتطلبات تحقيقها "التتالي النفسي للفعل *mental action sequences*" والتي تعد بدورها قوى حافزة رئيسية تعزز الانفعالات الإيجابية والتنعم النفسي للشخص، وتميز في نفس الوقت مفهوم الأمل عن المتغيرات المتشابهة مثل التفاؤل، وفعالية الذات، وتقدير الذات (Snyder, et al., 2002).

- الأمل كحالة *Hope as a state*: رأى فوس وشميتشيل (٢٠٠٣) اتفاقاً مع تصورات سنايدر للأمل أن الإنسان لا تسيطر على مشاعر الأمل في كل الأحوال وفي كل المواقف، بل هو خبرة موقفية بالأساس، وطرح سؤالاً عاماً مفاده ما الذي يجعل الإنسان يشعر بالأمل في بعض الظروف والسياقات؟ ورأى أن العامل الأساسي في توليد هذه الخبرة هو التفكير المفعم بالأمل والذي يعتمد في جزء كبير منه على نحو ما ذهب سنايدر على التنظيم المناسب للذات *appropriate self-regulation* والذي يتضمن سعى الإنسان النشط للتغذية الراجعة الصادقة والأمنية، وتغيير سلوكياته تبعاً لها؛ وبالتالي تغيير أو التوقف عن مواصلة الاندفاع باتجاه الهدف إذ قر في يقين الشخص استحالة تحقيقه أو إذا فقد الهدف قيمته وأهميته (Vohs & Schmeichel, 2003). وأفاد سنايدر وآخرون (١٩٩٦)، وإريفين وسنايدر وكرواسون (١٩٩٨) بأن أهم ما يميز مرتفعو الأمل عن منخفضيه، أن مرتفعي الأمل لا يعانون الوهن في السعي لأهدافهم، فهم يواجهون العوائق المختلفة التي تقابلهم، وهم أيضاً يطورون مسارات وبدائل لتلك المسارات حينما تحتوي تلك المسارات على انسدادات مختلفة، على عكس منخفضي الأمل نجدهم يعانون سريعاً من الوهن حين يسعون لأهدافهم، وليس لديهم القدرة على مواجهة العوائق المختلفة وفي العادة يلتزمون بمسار واحد ولا ينمون بدائل لذلك المسار (Snyder, CR., Sympson, SC., Florence C. Ybasco, FC. & Tyrone F. Borders, TF. Babyak. & Higgins, 1998). ١٩٩٨; ١٩٩٦; Irving, Snyder & Crowson, 1998).

ويتسم مرتفعو الأمل بكونهم مرتفعي الطاقة الجسدية والنفسية ، إضافة إلى كونهم يرفضون الانحباس في مسار معين يضيق عليهم فرص الحياة ، على العكس من منخفضي الأمل فهم يفقدون الطاقة سريعاً ومن الصعب عليهم إعادة شحن ذواتهم بالطاقة النفسية والجسدية ، وغالباً ما يضعون مساراً واحداً يبنون عليه ما يريدونه ، مما يعني أنهم يختارون تضيق الاختيارات الحياتية سواء كان ذلك بكيفية شعورية أو لاشعورية (Snyder, 2000) .

ورأت كيلي كوليهان (٢٠٠٨) إلى أن ذوي المستويات المرتفعة من الأمل لديهم أهدافاً واضحة يسعون لتحقيقها، ولديهم شغف وطموح ودافعية وتحمس للمثابرة في مسارات تحقيق هذه الأهداف، ويمتلكون في نفس الوقت المهارات التي تمكنهم من تحقيقها. وبينت جنيفر شيفنز أن الأمل بهذا المعنى يختلف عن التفاؤل، فإذا شعرت أنك تعرف ما تريده في الحياة وتمتلك تحملاً وشغفاً تاماً به وتعرف كيف تحققه هنا يتحقق لديك مضامين مفهوم "الأمل". وتأسيساً على ذلك أوضحت جنيفر شيفنز أن الأمل تكويناً نفسياً يتضمن ما يلي (Colihan, 2008) :

(١)الأهداف: Goals بمعنى أن ذوي المستوى المرتفع من الأمل لديهم أهداف حياتية طويلة وقصيرة الأجل تجعل حياتهم هادفة وذات معنى .  
(٢)طرائق تحقيق هذه الأهداف: Ways to reach those goals بمعنى أنهم يضعون خططاً لمسارات تحقيق هذه الأهداف ولديهم القدرة على تعيين مسارات بديلة عند الضرورة .

(٣)التحدث الإيجابي مع الذات: Positive self-talk إذ لا يتوقفون عن تحفيز الذات وتنشيط الهمة بالتحدث الإيجابي مع الذات بجمل تعبيرية سوية مثل "أنا أستطيع".

ويستطيع الآملون والمتفائلون أن يتطابقوا أو يستثمروا المزايا والفرص التي تظهر لهم في مسارات الحياة، ويدعمهم في ذلك قدرة وكفاءة جيدة في التعامل مع المشكلات ، بينما منخفضو الأمل المتشائمون لديهم ضعف واضح في القدرة

على حل ومواجهة المشكلات وبالتالي لا يستطيعون استثمار الفرص المختلفة لانشغالهم بالمزاج السلبي النابع من التشاؤم (Snyder, 1996) .

من جانب آخر أشار إرفينج وسناير وكرواسون (1998) إلى أنّ ذوي المستويات المرتفعة من الأمل لديهم قدرة على توقع المشكلات والصعوبات وفقاً لما يتميزون به من ما يعرف بالتفكير الاستبصاري الاستباقي، فضلاً عن أنهم يعتبرون المشكلات والمصاعب جزءاً طبيعياً في متن الحياة الإنسانية وفرصة للتعلم وتصويب الذات على الدوام ومن هنا يستنهضون همة مواجهة هذه المصاعب والمشكلات مع توقع نجاحهم في تقويضها بجدارة واقتدار، بينما يرى منخفضو الأمل أنّ العوائق والأزمات نهايات سيئة لن يقومون بعدها أبداً، وأنهم سيئو الحظ وأن الصعوبات مخصصة لهم والإيجابيات مخصصة لغيرهم؛ وبالتالي تنخفض قدراتهم على المواجهة، الأمر الذي يهيئهم للمعاناة من نطاق واسع من الاضطرابات النفسية ذات الطابع الوجداني، وربما يعوق قدراتهم على اكتشاف إمكانيات الواقع (Irving, Snyder & Crowson, 1998).

ويقتني مرتفعو الأمل أهدافاً بديلة، ففي حال فقدوا الهدف بعدم القدرة على الوصول إليه أو بصعوبة الظروف المحيطة بالوصول إليه فإنهم يمتلكون موضوعات لأهداف بديلة يمكن أن تصل بهم لما يريدون من أهداف ، على العكس من منخفضي الأمل الذين يفتقرون إلى موضوعات تمثل مصدرًا لأهداف بديلة (Lopez, Ciarlelli, Coffman, Stone, & Wyatt, 2000).

وإنّ الأملين ليسوا هم الأشخاص في حالة حزن وحداد وإنما دائماً متحمسون لإنتاج موضوعات حب جديدة ، فتلك الموضوعات تمثل وقود الأمل، فمرتفعو الأمل بالرغم من تقديرهم للأهداف المحبوبة لديهم إلا يؤمنون بالفقد ويوقنون به ويواجهون أنفسهم بحقيقته وضرورته، ولكن ما يعينهم على تجاوز الفقد هو أنهم ينمون ويطورون موضوعات حب جديدة ، في تضاد واضح مع منخفضي الأمل



نجد أن قدرتهم ضعيفة جدًا على تنمية موضوعات الحب ، فموضوعات لديهم تتكون ببطء شديد لارتباط انخفاض الأمل بالتشاؤم (Snyder,2000).

ويبحث مرتفعو الأمل عن مساحات حياتية مختلفة، ولديهم القدرة على الاستبدال لما يفقدونه من مساحات حياتية وأشخاص بمساحات حياتية وأشخاص آخرين ، بينما منخفضو الأمل يشعرون بالتجمد في مساحة واحدة وأشخاص معينين، وبالتالي فقدرتهم ضعيفة على الانتقال والاستبدال (Snyder ,etal., 1997).  
ويقدر مرتفعو الأمل العلاقات الشخصية، فالعلاقات الشخصية تمثل امتدادات للإشباع والتبادلية النافعة، بينما منخفضو الأمل تقديريهم للعلاقات الشخصية منخفض جدًا، والتبادلية لديهم لا تسير بانتظام، فهم يتقطعون في علاقاتهم (Vance, 1996).

ويتصف مرتفعو الأمل بكونهم مفكرين جيدين في إطار "هنا والآن"، فهم في إدراكهم للزمن مرتبطين بالوقت الراهن ، وبالتالي فهم لا يثبتون إدراكهم على الماضي أو المستقبل ، بينما منخفضي الأمل يثبتون إدراكهم على نقطة زمنية معينة مما يفقدون مرونة التفكير في الهدف أو مسار التفكير في الهدف (Cheavens. & Gum, 2000; Chang. & Banks, 2007).

وما يميز تفكير مرتفعي الأمل بكونه تفكيرًا منظمًا، فهم يضعون أهدافًا كبيرة ويقسمونها لأهداف صغيرة، وهناك مرحلة فيما بين الأهداف الكبيرة والصغيرة ، أما منخفضي الأمل فلا يتمتعون بنفس درجة التنظيم العقلي الموجودة لدى مرتفعي الأمل (snyder, 1994).

ويوجد لدى مرتفعو الأمل أصوات عقلية (Voices in the Mind) تخبرهم دائمًا "أستطيع" و " سأفعلها" و "لن أياس"، وتشير تلك الأصوات إلى أن أحاديثهم أحاديث منشطة دافعة لهم، بينما منخفضي الأمل لديهم أصوات عقلية محبطة ، تخبرهم بعدم القدرة والاستطاعة والترك والتخلي (Snyder, Sympson, Michael, & Cheavens, 2001)

ثانيًا - اعتقاد التحكم الشخصي:

يمثل متغير اعتقاد التحكم الشخصي صيغة مفاهيمية متطورة من مفاهيم نفسية أخرى تشي دلالاتها باعتقاد مدى قدرته أو عدم قدرته على ضبط مسار ووجهة ومحتوى حياته الشخصية، إلا أن هذه المفاهيم كانت في غالبيتها تركز على مظاهر العجز والشعور بالقصور وعدم الجدارة أو فقدان الاقتدار الشخصية. ويمكن تلمس الإشارات الأولى لمفهوم "العجز المُدْرَكُ" *perceived powerlessness*، في مقابل "الضبط المُدْرَكُ" *perceived control* في أطروحة ملفن سيمان (١٩٥٩) لمفهوم "الاغتراب الذاتي" *subjective alienation* حيث عرف سيمان (١٩٥٩) الاغتراب بأنه "أي صيغة من صيغ عدم التعلق أو انفصال الشخص عن ذاته أو عن الآخرين".

وحدد سيمان (١٩٥٩) صيغاً نوعية للاغتراب تمثل فيما بينها بنيته الإجمالية العام كتكوين نفسي متعدد الأبعاد، ورأى سيمان تبعاً لذلك أن "الشعور بالعجز *powerlessness*" الصيغة أو الملمح الأولي والأساسي للاغتراب؛ إذ أنّ الشعور بالعجز *Powerlessness* من بين الملامح الأخرى للاغتراب بما فيها: الغربة عن الذات، العزلة، فقدان المعنى، واللامعيارية تجسيد للانفصال عن النواتج المهمة في حياة الشخص واعتقاده بعدم القدرة على تحقيق الغايات المرغوبة، ويعد "الاغتراب المدرك تمثيل لوعي الشخص معرفياً بهذا الواقع أي واقع افتقاده القدرة على التأثير في مجريات الحياة من حوله؛ وبالتالي تمتلئ بنيته النفسية بأنه تحت رحمة الآخرين والظروف ولا سبيل أمامه إلا الانصياع والمسايرة بكل ما يقترن بذلك من كرب ومشقة قوامها الاستياء والنفور من الذات.

ولاحظ كل من جوليان روتر (١٩٦٦)، وملفن سيمان (١٩٥٩) أنّ "العجز المُدْرَكُ" الصيغة الأساسية "للاغتراب الذاتي"، وأن "وجهة الضبط الخارجي *External locus of control*" يرتبط بهما.

وقائع الأمر أن جوليان روتر صاغ مصطلح "وجهة الضبط" من مفهوم "الاعتراب"، فقد أشار إلى أن "الشخص المغترب يشعر بعجزه عن ضبط مصيره الذاتي في الحياة" (Rotter, 1966).

ورأت حنان محمد إسماعيل (٢٠١٥). انطلاقاً من نظرية جوليان روتر في وجهة الضبط أو محل التبعية أو مركز التحكم أن الفرد الذي يدرك وجود علاقة سببية بين الفعل والنتيجة، وأن الأحداث والنواتج الإيجابية والسلبية، هي نتيجة منطقية للأفعال الخاصة به، وترجع إلى تحكمه الشخصي، فإنه ينشأ لديه اعتقاد بمركز الضبط الداخلي Internal Locus of Control، وعلى النقيض من ذلك، فإن الذي لا يدرك وجود هذه العلاقة السببية بين الفعل والنتيجة، أي أن الأحداث الإيجابية والسلبية غير مرتبطة بالأنماط السلوكية الخاصة به، ولا ترجع بالتالي لتحكمه الشخصي، وإنما يدركه إما الحظ أو الصدفة أو تحكم الآخرين، أو أن الحياة معقدة جداً بحيث لا يمكن التنبؤ بها وبأحداثها، ينشأ لديه اعتقاد بمركز الضبط الخارجي External Locus of Control.

ولوحظ أن علماء الاجتماع يستخدمون عدد من المفاهيم المتنوعة التي ترتبط بمفهوم "التحكم الشخصي"، فالإضافة إلى مفهوم العجز، يأتي مفهوم "التوجيه الذات self-directedness" (Kohn & Schooler, 1982)، التمكن والافتقار الشخصي Personal Mastery (Pearlin, Menaghan, Lieberman, & Mullan, 1981)، الاستقلالية الشخصية personal autonomy (Seeman & Seman, 1983)، الشعور بالفاعلية الشخصية sense of personal efficacy (Downey & Moen, 1987; Gecas, ١٩٨٩)، وأخيراً الذرائعية أو الوسيلية في مقابل القدرية instrumentalism vs. fatalism (Wheaton, 1980).

ويميل بعض الأفراد إلى عزو الأحداث والظروف الخاصة بحياتهم الذاتية إلى أفعالهم، بينما يعتقد آخرون أن حياتهم تتشكل ملامحها ومسارها ومحتواها بقوى خارج تكوينهم الذاتي مثل: الحظ، الفرص، القدر، أو قوة الآخرين، ويعبر

عن هذا التصور الثنائي في أدبيات المجال بمصطلح "وجهة الضبط Locus of Control".

على الجانب الآخر يعكس "الشعور بالتحكم الشخصي The sense of personal control"، اعتقاد الشخص بأنه يستطيع ويمتلك القدرة على السيطرة على مجريات حياته الذاتية بل ويمتلك مكونات تشكيها بالصورة التي يريدها، الأمر الذي يجعل "الشعور بالضبط الشخصي" النقيض النفسي لدلالات مصطلح "العجز الشخصي personal powerlessness".

ووفقاً لهذا التصور فإن "الضبط الشخصي المُدرك Perceived Personal Control"، و "العجز الشخصي personal powerlessness" يمثلان النهايتين الحديتين على نفس المتصل، يعكس الطرف الأول اعتقاد الشخص بأنه قادر على تعبير بيئته وظروف حياته، بينما يجسد الطرف الآخر اعتقاد الشخص بأن أفعاله ليس لها أي تأثيرات على أحداث الحياة وظروفها.

ويجدر الإشارة إلى أن الشعور بالضبط الشخصي يتضمن أسباباً اجتماعياً وتدايعات انفعالية (Mirowsky & Ross, 1989)، من جانب آخر فإن "العجز الشخصي" كمتغير اجتماعي. نفسي يختلف عن الظروف الموضوعية التي ربما تنتجها وعن المشقة التي ربما يشعر بها الشخص كنتاج له.

وكما لاحظ ملفن سيمان Seeman (1959)، وفصله ميوفسكي وروس Mirowsky & Ross (1989) أن "الضبط الشخصي المُدرك" يحتل مكانة مركزية في النموذج ثلاثي الأجزاء للظروف الاجتماعية التي تشكل إدراكات الضبط "perceptions of Control"، ومن ثم تأثير ذلك على "الهناء الانفعالي في الحياة emotional well-being".

فعلى عكس اعتقاد الشخص بأن نواتج حياته محكومة بقوى خارجية، فإن الاعتقاد في التحكم الشخصي يرتبك بمستويات منخفضة من الكرب أو المشقة أو

الضيق النفسي *psychological distress*، لكونه يعكس ثقة الشخص في ذاته وشعوره بالجدارة والافتقار (Benassi, Sweeney, & Dufour, 1988).

وأفاد (Mirowsky & Ross, 1989: 95) أن "الاعتقاد في التحكم الشخصي" كما يتجسد في اعتقاد الشخص في قدرته على السيطرة على حياته العامل الأكثر تأثيراً على مستوى السعادة والهناء النفسي في الحياة سواء على مستوى ذاته أو على مستوى علاقاته في المجتمع.

وفصلت أهمية متغير "الضبط المدرك" في عددٍ من العلوم الاجتماعية والسلوكية، وتم التعبير عنه بصيغ وتسميات متنوعة، فقد أشار سيمان (١٩٥٩) إلى أنّ "الشعور بالعجز *sense of powerlessness*"، و "نقص الضبط المُدرك *perceived Lack of control*"، يأتي على رأس قائمة أنماط "الاغتراب الذاتي *subjective alienation*"، كما يعرف بأنه "تقوع الشخص أن سلوكه الذاتي لا يمكن أن يقرر حدوث النواتج أو التعزيزات التي يسعى إليها" (Seeman, 1959: 784).

كما يلاحظ أن "الضبط المُدرك" كما يعبر عنه في الأدبيات المعاصرة بمصطلح "اعتقاد التحكم الشخصي" يرتبط بصورة عامة بعدد من المفاهيم مثل: وجهة الضبط الداخلي *internal locus of control*، و "فعالية الذات *self efficacy*"، و "التمكن أو السيادة الشخصية *Personal Mastery*"، و "الذرائعية *instrumentalism*"، و "التوجيه الذاتي *self-directedness*"، و "الذاتية أو الاستقلالية الشخصية *autonomy*"، على طرف متصل، ويأتي على الطرف الآخر لنفس المتصل "العجز والقدرية *helplessness & fatalism*".

وعلى ذلك تأتي أهمية التمييز بين دلالات مصطلح "وجهة الضبط"، ومصطلح "التحكم الشخصي"، فعادة ما يعبر عن "الضبط المدرك" في أدبيات علم النفس المعرفي بمصطلح "وجهة الضبط *Locus of Control*" وفقاً لطرح جوليان روتر (Rotter (١٩٦٦)، وتتخذ وجهة الضبط تبعاً لهذا الطرح بعدين أساسيين، الأول "وجهة الضبط الخارجي *an external locus of control*"، ويعبر عنها بكونها "توقع عام ومتعلم يعتقد فيه الشخص أن نواتج المواقف تقرر بفعل

عوامل بيئية خارجية لا علاقة له بها ولا قدرة له بالسيطرة عليها مثل: قوة الأشخاص الآخرين، الحظ، القدرة، أو الصدفة، ويعتقد من يتبنى هذه الواجهة أنه عاجز ولا حيلة له وأنه تحت رحمة البيئة والظروف والقدر، في المقابل تمثل "وجهة الضبط الداخلي internal locus of control" النقيض النفسي للوجهة الأولى وتجسد توقع متعلم ومعمم بأن النواتج دالة لاختيار المرء وأفعاله وقدراته ومجهوداته.

وتتسق دلالات مصطلح "الشعور بالتحكم الشخصي The sense of personal control" مع مكون "الضبط الشخصي" في مقياس جوليان روتر "الوجهة الضبط Rotter's locus of control scale" والذي يتضمن مفردات مثل "عندما أضع خطط، أستطيع تنفيذها والالتزام بها"، أو "ليس لدى إلا تأثيرات ضئيلة على ما يحدث لي في حياتي".

وأشار بيرلين وسكولير (1978) إلى أن اعتقاد التحكم الشخصي يعكس تصور ويقين الشخص أن فرص الحياة تحت إمرته وليست خاضعة بصورة من الصور إلى الصدفة أو القواعد القدرية (Pearlin & Schooler, 1978).  
وأوضح شابيرو وأستين (1998) أن اعتقادات التحكم الشخصي متعلمة؛ وبالتالي يمكن أن تتغير بسهولة كدالة لأحداث الحياة، أو على الأقل يمكن تعديلها عبر استخدام صيغ العلاج النفسي المختلفة مثل العلاج المعرفي السلوكي، وأشارا إلى أن اعتقاد التحكم الشخصي في الحياة قوة دافعية شديدة الأهمية بالنسبة للسواء النفسي وتمكين الشخص من تحقيق أهدافه (Shapiro & Astin, 1998: 20).

في حين تصور سيميور إيشتاين (1998) أن "اعتقاد التحكم الشخصي" يعبر عن "قدرة الشخص على الإنفاذ السلوكي لمقاصده ونواياه وأهدافه" وفقاً لتواجد مجموعة من الاعتقادات المعرفية التي تمثل بؤرة المخطط المعرفي الذي ينطلق منه في الحياة (Epstein, 1998: 5-7).

وأفاد إساك آجزين (٢٠٠٢) أن اعتقادات التحكم الشخصي عوامل أساسية يدرك بموجبها الأفراد أن وجودها يبسر أو يعوق أدائهم لسلوكهم، وتشير إلى اعتقاد الأشخاص في قدرتهم على التأثير فيما يحدث الآن وفيما يمكن أن يحدث مستقبلاً (Ajzen, 2002).

وقدمت كاترين روس وجايا ساستري (٢٠١٣) تعريفًا عامًا لاعتقاد التحكم الشخصي وفقًا لمفهوم "الشعور بالتحكم الشخصي The sense of personal control" بوصفه اعتقاد الشخص بأن قادر على ضبط مسار ووجهة ومحتوى حياته وتشكيلها بالنحو الذي يريد مع ارتباط هذا الاعتقاد بالشعور بالجدارة والاقترار أو ما يعرف بالتمكن والسيادة الشخصية على ظروف الحياة وأحداثها ووقائعها" (Ross & Sastry, 2013: ٣٦٩- ٣٧٠).

ويعكس "اعتقاد التحكم الشخصي" في تمايزه عن وجهة الضبط وفي ارتباطه بما يعرف اصطلاحًا في أدبيات المجال "باعقادات الكفاءة والتمكن الشخصي personal mastery beliefs" اعتقادات الشخص فيما يتعلق بمدى قدرته على السيطرة على نواتج الأحداث والوقائع والخبرات الحياتية الخاصة به. وأكد عديد من الباحثين في هذا الإطار على أن اعتقاد الشخص في قدرته على التحكم كما تتبدى في رغبته في ضبط إيقاع الحياة من حوله أي الرغبة في حدوث الأحداث السلوكية أو السيطرة الشخصية هي سمة أساسية للبشر (Haidt & Rodin, 1995).

وتأسيسًا على التحليل النظري السابق يتضح أن مفهوم "اعتقاد التحكم الشخصي" يشير إلى الذات وليس الآخرين ولا إلى السياق أو البيئة أو إلى مواقف نوعية خاصة (Mirowsky & Ross, 1989)، على ذلك وخلافًا للأسس النظرية التي أسس عليها مقياس جهة الضبط لجوليان روتر، فإن "اعتقاد التحكم الشخصي" يستبعد اعتقادات الشخص في سيطرة الآخرين على حياته، أو سيطرة الظروف الموقفية النوعية الخاصة.

وعلى الرغم من التداخل بين دلالات مفهومي "وجهة الضبط"، و "اعتقاد التحكم الشخصي"، طرحت جوي بيرنبرج (1987) تصورًا مغايرًا للبعدين المركزيين في بنية مفهوم وجهة الضبط، برؤية أكثر عمومية إذ اقترحت امكانية وجود وسيط غير مباشر للسيطرة مثل إيمان الأشخاص بقوى خارقة أو القوة الاجتماعية، وبناء على ذلك لقد أعدت مقياس اعتقاد التحكم الشخصي (BPCS) الذي يركز فيه بالإضافة إلى قياس وجهة الضبط الداخلية في مقابل وجهة الضبط الخارجية، التمييز بين ما يتحقق وفقًا لهذا التحكم من نتائج متوقعة على قدرات الشخص وإمكانياته أو نتائج متوقعة على عوامل خارج الشخص مضيئة بعد "التحكم بوساطة الله"، أو فيما يعرف "بالتوسط الإلهي" (Berrenberg, 1987).

ويمكن يمكن التعرف على اعتقاد التحكم الشخصي من مكونات ثلاثة:

١- **التحكم الخارجي العام:** ويهتم بالمدى الذي يعتقد فيه الشخص بأن مخرجاته الشخصية يتم إنتاجها بشكل ذاتي Self-Produced، مقابل إنتاجها بواسطة الحظ أو القدر أو قوة الآخرين، ويعكس هذا البعد ثنائية وجهة الضبط وفقًا لطرح جوليان روتر "وجهة الضبط الداخلي في مقابل وجهة الضبط الخارجي".

٢- **التحكم المبالغ فيه:** ويتعلق باعتقاد متطرف وغير واقعي للتحكم الشخصي، فهو يتعلق بمدى التطرف الداخلي لتقدير التحكم، ويرتبط بدرجة ما بالهوس، ويجسد هذا العامل نوعًا من الاعتقاد المتطرف وغير المسوغ وفقًا لقدرات الشخص.

٣- **التوسط الإلهي:** ويهتم بإدراك الشخص لقوة الإله الكفيلة بمساعدته في تحقيق الإنجاز، ويتيح هذا البعد تمييزًا هامًا بين الأفراد الذين يعتقدون أنهم لا يملكون تحكمًا في حياتهم مقابل من يتحكمون في حياتهم بشكل غير مباشر عن طريق الإله (Berrenberg, 1987).

ثالثًا - الوعي العمدي الآني Mindfulness:



بين عبد الرقيب أحمد البحيري، وآخرون (٢٠١٤) أنه بالرجوع إلى المعاجم اللغوية المتخصصة، عثر الباحثون على نصوص قديمة تشير إلى أن كلمة Mindfulness ترجمة إنجليزية لكلمة Sati في لغة بالي وهي لغة هندية قديمة، وتعني: الوعي Awareness، والانتباه Attention، والتذكر Remembering، وظهرت أول ترجمة قاموسية لكلمة Sati إلى كلمة Mindfulness عام ١٩٢١.

وقد تستخدم في اللغة الإنجليزية كلمة Alertness أو كلمة Vigilance وتعنى اليقظة وهي حالة من الانتباه مع وعي وإدراك عال، فضلاً عن التأمل والروية، كأن يكون الشخص مستعداً لحالات الخطر أو الطوارئ؛ وبالتالي أخذ الحذر بتنبه وفطنه.

وتقال كلمة يقظ الشخص في اللغة العربية بمعنى فطن وانتبه وأخذ حذره وتأهب أو استعد للمواجهة، وظل مترقباً لكل حركة، والشخص اليقظ الشخص الذكي الفطن المنتبه (المعنى، المعجم الوسيط، مادة يقظ)، وينظر إلى كلمة يقظ في (معجم اللغة العربية المعاصر، مادة يقظ) كاسم تفضيل من يقظ: أكثر انتباهاً: ما رأيت أيقظ منه: ما رأيت أكثر تنبهاً منه للأمر.

بينما يميل رياض نايل العاسمي، (٢٠١٢) إلى ترجمة كلمة Mindfulness إلى اليقظة الذهنية، في حين تمت ترجم المصطلح للغة العربية في دراسة (فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب، ٢٠١٣) إلى اليقظة العقلية والنظر إليها باعتبارها مفهوماً نفسياً خالصاً يشير إلى التركيز على الخبرة في اللحظة الراهنة.

وإذا كان العقل ضد الحمق أو هو الإمساك عن القبيح وقصر النفس وحبسها على الحسن، ومنه عاقلٌ تمييزاً له عن غير العاقل من الحيوانات، قد يكون من الأوفق ترجمة كلمة Mindfulness إلى اليقظة العقلية أي امتلاء العقل بكل ما هو إيجابي بوعي وتنبه لعطاء الخبرة الراهنة والاستعداد للتعاطي الإيجابي معها دون تقييم نقدي بل بتوجه نحو كل ما هو مفيد وحسن، أم الذهن فهو نقيض سوء الفهم، وهو وجود الحفظ لما يتعلمه الإنسان، وقيل الذهن العقل والجمع أذهان، وقيل الذهن الحفظ.

وقد يترجم مصطلح *Mindfulness* إلى "التمعن"، لكونه يتضمن دلالات حالات التركيز القصدي أو العمدي المفعممة بالتوجه نحو التدبر والتفكير التأملي الذي يعصم الشخص من التصرف وفقاً لما يعرف بفلسفة رد الفعل، وبالرغم من ذلك فإن الترجمة الأقرب إلى وصف ماهية مصطلح *Mindfulness* ربما تتمثل في "الوعي العمدي أو القصدي الآني"، إذ أن الغاية النهائية لهذه الحالة هي تحقيق حالة الوعي بالذات في الوجود والوعي بالوجود في الذات، وهذا أمر يتعذر تحقيقه بدون الدخول الطوعي التلقائي الإرادي في مجاهدة الذات ودفعها باتجاه التنبه والتهيؤ وتركيز الانتباه في الحاضر بكل عطائه ووقائعه وأحداثه وخبراته بتدبر وتأمل مع توجه لتعليق الأحكام التقييمية أو النقدية.

ويتضمن الوعي العمدي الآني تركيز انتباه الشخص لكل حدث يخبره أو يتعايش معه في اللحظة الحاضرة دون توجه تقييمي، ولكي يكون الشخص يقظاً عقلياً لا بد أن يبدأ في مواجهة العديد من المعاناة اليومية مثل الضغوط والقلق والاكْتئاب بسبب أننا نتعلم الخبرة بالأحداث بصورة غير شخصية وبفصل الذات عنها.

ويقترن الوعي العمدي الآني بتعبير هندي قديم هو *Vipassana* منذ ٢٥٠٠ سنة ويعنى الاستبصار والبصيرة *insight* أو رؤية الأشياء كما هي دون تحريف أو تشويه بل بوعي ويقظة وتركيز العقل على اللحظة الراهنة وعطاءاتها دون توجه نحو التقييم النقدي أو إسقاط أحكاماً سلبية عليها.

ويعد الوعي العمدي الآني عملية نفسية تمكن الشخص من التعلق الإيجابي بعطاء اللحظة الراهنة بانتباه قائم على الوعي والتقبل لخبرات ووقائع الحياة وأحداثها كما تتم هنا والآن مقترناً بالتزام ذاتي وإرادي للتفاعل معها.

ويجدر التنويه إلى أن الوعي العمدي الآني ليس حالة متأصلة بيولوجياً في البنية النفسية للإنسان أو توهب له هكذا بالوراثة وفقاً لتكوينه الجيني، ربما يوجد الاستعداد والقابلية أو الإمكانية *Potentiality, capability & aptitudes*، إنما ما هو

محل اتفاق أنها حالة وجودية يمكن تنميتها وإنهاض فعاليتها من خلال التدريب المرتكز على فعل التأمل والتدبر أو ما يعرف اصطلاحاً "التأمل أو التدبر meditation" وإن كنت أميل إلى ترجمته وفقاً لنسقتنا القيمي "فعل التفكير القائم على التأمل Reasoning based meditative action".

ويرتبط مصطلح "الوعي العمدي الآني" بالمصطلح اللغوي المستخدم في اللغة البالية Pali "ساتي sati وتعني "التنبه اليقظ لما يحدث في اللحظة الحاضرة"، وتعد هذه الحالة عنصراً دالاً ومركزياً فيما يعرف "بالتقاليد الثقافية لثقافات جنوب شرق آسيا"، حيث يتم استثمار حالة اليقظة الذهنية في تنمية المعرفة بالذات والحكمة self-knowledge and wisdom التي تفضي تدريجياً إلى ما يمكن وصفه بمسمى "التنوير والتنوير enlightenment" أو التحرر التام من المعاناة .complete freedom from suffering

وهذا ما أكده الآباء المؤسسون لنموذج العلاج النفسي القائم على الوعي العمدي الآني، إذ رأى جون كابات . زين (Kabat-Zinn, 1990, 2003: 145) في كتابه «حياة مأساوية» أن الوعي العمدي الآني تبنيه الشخص الواعي لعطاء اللحظة الحاضرة دون تقييم أو أحكام نقدية، وبين أن الوعي العمدي الآني حالة تنبيه ويقظة إرادية تلقائية مقترنة بالانفتاح العقلي وتعددية الرؤية تنتج من تركيز الشخص لانتباهه بصورة هادفة في اللحظة الحاضرة دون تقييم لأحداث الحاضر ومتابعة ما يحدث فيه لحظة بلحظة.

وعلى ذلك يعرف جون كابات . زين الوعي العمدي الآني بأنه توجه الشخص نحو تركيز انتباهه عن قصد في الحاضر، بدون تبني موقفاً تقييمياً أو نقدياً يرتكز على اسقاط الأحكام، فضلاً عن التعايش مع عطاء الخبرة لحظة بلحظة.

وتحدد أبعاد الوعي العمدي الآني وفقاً لهذا التعريف فيما يلي:

١- تركيز الانتباه عن قصد: ويعبر عنه بالانتباه الانتقائي الذي يقي الإنسان من ما يمكن تسميته الانتباه السائل أو العام للإطار الكلي للخبرات والوقائع

والأحداث، فالانتباه لكل التفاصيل أمرًا مريبًا ومشوشًا ويحمل العقل الواعي بعبء معلوماتي لا قبل له بالتعامل معه، وبالتالي يأتي الانتباه الانتقائي مجسد لإرادة اختيار ما هو جدير بالانتباه لقيمته وأهميته الوظيفية للشخص.

٢- **في الحاضر:** يمكن الوعي العمدي الآن الشخص من الاستثمار الهادف لما يحدث أمامه هنا في هذه اللحظة بوصف ما يحدث هو الكائن والحاضر والمائل وهو ما يمكن ضبطه وإدارته. ويعنى بأنك في الحاضر أنك تحررت من سجن الذات في كهف الماضي وفي نفس الوقت تحريرها من الهيام والغرق التألمي في المستقبل التصوري، ويتم مثل هذا التحرير باستخدام فنية التحدث مع الذات وإشغالها إيجابيًا بما يحدث في اللحظة الحاضرة، وبقي الوعي العمدي الآن بهذا المعنى الشخص من التشوهات والارتباك والحيرة والتشتت بأفكار أو تصورات لا علاقة لها باللحظة الراهنة.

### ٣- بدون توجه للتقييم الموجه نحو إسقاط الأحكام:

يوجد ميل طبيعي لدى البشر للتقييم القائم على إسقاط الأحكام، فنحن نميل للحكم على أنفسنا عبر الانتباه، والحكم على الآخرين وفقًا لأفعالهم. ونحن نحكم على أفكارنا التي تدور في أذهاننا، ونخمن أفكارنا الآخرين في حواراتنا الداخلية مع ذاتنا التي تدور بالتوازي مع الحوار الفعلي الذي نجريه معهم. وعندما نتوجه للحكم على الذات وعلى الآخرين، نركز في أنفسنا وربما يؤدي ذلك التركيز إلى زيادة الشعور بالذات *increased self-consciousness*، بل والحساسية الزائد تجاه الذات وتجاه الآخرين، وتوليد مشاعر القلق *anxiety* والمشقة *stress*. وعادة ما تتحول الأحكام إلى تعليقات وإلى انتقادات مع اقتران ذلك بتثبط أو إيقاف الثناء والامتداح الأمر الذي ربما يعمي الإنسان عن رؤية نفسه بدقة. وتتجى حالة اليقظة الذهنية بمعناها المشار إليه الإنسان من ذلك التوجه التقييمي النقدي، والتوجه للتعامل الفعال مع عطاء اللحظة الحاضرة كما هو، والتعامل مع الأشياء كما هي بلا تهويل أو تهوين، بل بدقة وواقعية قدر الإمكان.

#### ٤ - اكتشاف الخبرة ومعاينتها لحظة بلحظة:

تتغير رؤيتنا للوقت والزمن مع تقدمنا في العمر، فالسنة بالنسبة للطفل مدة زمنية طويلة، لأن ما يتمسك به الطفل هو كل شيء في الحياة الآن هنا. وإذا حاولت ملاحظة طفل وهي خبرة مدهشة في واقع الأمر وركزت على كيفية تعامله مع شيء ما يواجهه للمرة الأولى، ستجد نطاق واسع من الاندهاش والتعجب والذهول wonder and amazement، ولكن مع تقدمنا في العمر تقل لدى الإنسان هذا الأمر، فخبرتنا النفسية والسلوكية تميل مع التقدم في العمر نحو المألوفية والروتين إثارة للراحة وربما تخليًا عن خبرة الدهشة والتعجب والذهول وتتخلق على أرضية هذا التناقص ما يصح تسميته بالركونية والاستكانة والجمود النفسي Psychological Stagnation والارتباط بالدنيا والأرضي بالغرق في الروتين ونسخ الذات يوم بعد يوم.

وأشار تيش نات هان أن اليقظة العقلية تمثل القدرة على أن نكون واعين لما هو موجود وما يجري هنا في هذه اللحظة بالذات، وتحرير وعينا من الغرق في الماضي أو التحسر عليه، أو التعلق بالمستقبل تعلقًا قائمًا على التمني والتصورات الذهنية غير الواقعية (Thich Nhat Hanh, 1991).

وأكد (Germer, 2005) على عنصر التقبل في تعريف الوعي العمدي الآني إذ أشار إلى أن الوعي العمدي الآني يتضمن حالة تركيز الانتباه التلقائي عن قصد في عطاء اللحظة الراهنة هنا والآن مع تقبلها ودون توجه للحكم عليها. ورأي (Thera, 1986) أن اليقظة العقلية تجسيد لوعي الشخص بما يحدث حوله وما يترتب على ذلك من تغيرات في نمط تفكيره ومشاعره مع تنالي مراحل هذا الوعي بالخبرة الراهنة لحظة بلحظة.

واليقظة العقلية مصطلح مرتبط بالحالة المعرفية للشخص في اللحظة الراهنة كتسجيد لتوجهه نحو التنبه العام للمواقف بفضول وتقبل والنظر إليها من زوايا متعددة ( Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, et al., 2004) ويعرف (Kabat-Zinn, 2005) اليقظة العقلية كحالة من الوعي المعرفي غير المرتكز على

إصدار الأحكام ويتضمن سبعة خصائص أساسية عرفها (Schmidt , 2004): الملاحظة غير المرتكزة على الاندفاع في التقييم أو الحكم، عدم التعلق بالموقف أو الحدث، العقل المبتدئ غير المرتكز على الأحكام والقناعات المسبقة، عدم الاستغراق التام في جزء محدد من الحدث أو الواقعة، التلطف والود، التقبل، والتعاطف.

ويقصد بالوعي العمدي الآني فيما رأى جون كابات . زين (٢٠٠٣) أن يجتهد الشخص للحفاظ على وعيه بأفكاره ومشاعره وإحساساته البدنية وبالبيئة التي تحيط به من لحظة إلى لحظة من منظور قائم على الرقة والشعف والتقبل والانفتاح، وتتضمن اليقظة الذهنية بعد التقبل acceptance ويعني انتباه الشخص لأفكاره ومشاعره بدون حكم على الذات أو تقييم لها بمنطق صواب أو خطأ بل التعايش معها وصفًا وتحليلًا وفهمًا وتفسيرًا واستثمارًا، وعندما نمارس اليقظة الذهنية تتناغم أفكارنا مع ما نشعر به ونحسه من لحظة إلى أخرى بدلاً من إعادة اجترار الماضي، أو الغرق في تصوير الحاضر (Kabat-Zinn, 2003).

وعلى ذلك تتضمن حالة الوعي العمدي الآني كتعبير عن حالة اليقظة العقلية أو الذهنية العناصر الرئيسية التالية (فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب، ٢٠١٣):

١. القصد: الطريق لما هو ممكن، كما أنه يذكر الشخص لحظة بلحظة لماذا يمارسها في المقام الأول، وتكمن أهمية هذه المرحلة في تحويل مقاصد الشخص إلى سلسلة من التنظيم الذاتي إلى استكشاف الذات، وأخيرًا التحرر الذاتي.

٢. الانتباه: يشير إلى الاحتفاظ بالانتباه الذي يتضمن العمليات التي تحدث للشخص من لحظة إلى أخرى، وفي الخبرات الداخلية والخارجية، كما أن التنظيم الذاتي للانتباه سيكون منبئًا قويًا بالنتائج في تنمية المهارات الثلاثة معًا.

٣. الاتجاه أو التوجه نحو الانفتاح العقلي: يشير إلى نوعية اليقظة العقلية، ويعكس توجيه الخبرة التي تتضمن الفضول والتقبل.

ورأت تشايلدز (٢٠٠٧) أن الوعي العمدي الآني تجسيد لحالة ادراك ووعي المرء بأفكاره ومشاعره مع قدرة خاصة على الانفصال عنها، واليقظة العقلية خاصة تجعل المرء قادرًا على الدخول في خبرات حياتية مبهجة ومثيية (Childs, ٢٠٠٧).

في حين أشار براون وريان (٢٠٠٣) إلى أن الوعي العمدي الآني " صفة للوعي المنفتح، وحالة تعكس إدراك الإنسان لحالاته النفسية الداخلية وللوقائع والأحداث الخارجية" (Brown & Ryan, 2003).

ويتضمن الوعي العمدي الآني على نحو ما أفاد جروسمان ونيمان وشميدت ووالتش (٢٠٠٤) (Crossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004: 36) الوعي الفوري بالإحساسات البدنية، والإدراكات العقلية، والحالات الوجدانية، وصيغ التفكير والتصوير الشخصي بموقف الشخص في الحاضر (Crossman, Niemann, Schmidt & Walach, 2004: 36).

كما ذهب براون وريان وكريسويل (٢٠٠٧ أ) تبعًا لذلك إلى أنّ الوعي العمدي الآني حالة من حالات الانتباه الفعال والوعي التام بالأحداث والخبرات الحياتية في اللحظة الحاضرة (Brown, Ryan & Creswell, 2007a, :212).

وتُعرف كرسيتين نيف (٢٠٠٣ ج) الوعي العمدي الآني بأنها حالة من الوعي المتوازن الذي يُجنب الفرد النقيضين من الإفراط الكلي في الهوية الذاتية، وعدم الارتباط بالخبرة، حيث يتبع الفرد رؤية واضحة لقبول الظاهرة النفسية والانفعالية كما تظهر. كما تعني أيضاً الانفتاح على عالم الأفكار والمشاعر والأحاسيس المؤلمة والخبرات غير السارة لدى الفرد، والذي يتضمن معايشة الخبرة في اللحظة الحاضرة بشكل متوازن (Neff, 2003 c: 312-318).

كما أكدت كرسيتين نيف (Neff, 2003b, 85.101) على أنّ الوعي العمدي الآني يتطلب من الشخص الرحيم بنفسه مراقبة أفكاره ومشاعره السلبية والانفتاح عليها

ومعايشتها بدلاً احتجازها في الوعي، إضافة إلى عدم إطلاق أحكام سلبية تدين الذات أو التوحد المفرط مع الذات **Over-Identification**.

بينما أشارت آلان لانجر (1989) (Langer, 1989) إلى أنّ الوعي العمدي الآني مجال مرّن للقدرة العقلية يكون غير مرتبط بوجهة نظرة خاصة، يسمح للفرد برؤية جيدة لخبراته، وانفتاحها على كل الخبرات العقلية والحسية، ومن دون إصدار أحكام سلبية تحط من قيمة الفرد وخبراته.

من ناحية أخرى أشار هاكير (2020) أن الوعي العمدي الآني يعني التنظيم الذاتي للانتباه في اللحظة الحالية، والانفتاح والاستعداد والوعي بالتجارب في اللحظة الحالية (Haker, 2010).

بينما رأي دانس وهاميس (2011) أنّ الوعي العمدي الآني " الوعي بالخبرات لحظة بلحظة دون إصدار حكم، وبهذا المعنى يُنظر إليها على أنها حالة وليست سمة، ويمكن تمييزها من خلال الممارسات والأنشطة المختلفة ومنها التأمل" (Danis & Hayes, 2011).

ويعكس الوعي العمدي الآني جانباً محدداً من جوانب اليقظة النفسية العامة **Psychological mindfulness** كصفة أشبه بالسمة والتي يحافظ بموجبها الشخص على يقظته وتنبهه وانفتاحه وتقبله لما يحدث في الخبرة اليومية لحظة بلحظة دون أحكام نقدية مسبقة تحول دون التفاعل الإيجابي مع عطاءات الحاضر وأحداثه. وتبعاً لهذا التصور وجد هولتزل وآخرون (2011) أنّ اليقظة النفسية تبعاً لذلك أوسع مدى من الوعي العمدي الآني؛ ذلك لأن مكونات اليقظة النفسية تتضمن: تنظيم الانتباه، الوعي البدني، تنظيم الانفعال، وتغيير النظرة إلى الذات (Holzel, et al., 2011).

ويرتكز مفهوم الوعي العمدي الآني على فكرة التعمق في ادراك الواقع من خلال تعمد التركيز على الانفعالات والأفكار والمشاعر مع تقبل هذه الأمور.



ويقول أنصار مفهوم اليقظة إن هذا التفهم يساعد الناس على الاستجابة على نحو هادف وله مغزى بدلاً من التجاوب مثل "الطيار الآلي".

في حين أفاد (Segal, William, & Teadale, 2002) أن الوعي العمدي الآني يتطلب أيضاً اتخاذ أسلوب متوازن في التعامل مع الانفعالات السلبية للشخص، لأن تلك المشاعر قد تكون مكبوتة أو مبالغ فيها وتدفع الشخص باتجاه تأنيب ذاته أو تجاهل هذه المشاعر وتجنبها.

وأفاد وبیشوب وآخرون (٢٠٠٤)، ونيمتش (٢٠١٤) بأنّ الوعي العمدي الآني يتضمن خاصيتين أساسيتين تتمثلان فيما يلي (Niemiec, 2014):

١- ضبط وتنظيم الشخص لانتباهه للتركيز في الخبرة الحياتية الحالية أو الماثلة أو الحاضرة هنا والآن.

٢- توجه في الحياة مفعم بالشغف والانفتاح والتقبل.

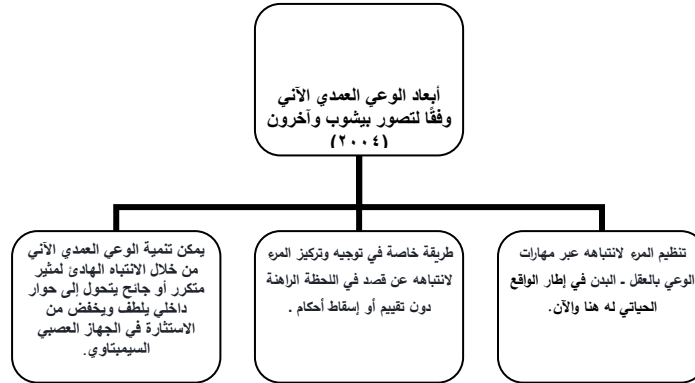
ويعني ذلك أن حالة الوعي العمدي الآني تفيد بأن الشخص قادر على السيطرة على ما يجب التركيز عليه والوعي به وإدراكه، ومع انتباهه للحظة الحاضرة سواء كان الانتباه لانفعال، أو فكرة، أو اعتقاد، أو اندفاع، أو إحساس، أو أي شيء يحدث في البيئة من حوله، لا بد وأن يتفاعل معه أو يقترب ويقبل عليه بشغف وتفتح وتقبل.

كما عرف الوعي العمدي الآني Mindfulness في إطار استراتيجيات تنظيم الانفعال Emotion - regulation strategies بأنها "توجه الشخص إرادياً وتلقائياً نحو تركيز انتباهه فيما يعتره من أفكار ومشاعر في اللحظة الحالية وفي الموقف الحالي "هنا والآن"، الأمر الذي يمكن أن :

١- يزيده وعياً بمشاعره وانفعالاته من حيث طبيعتها وعوامل تخليقها ومظاهرها وتأثيراتها على تفكيره وسلوكه.

٢- يعصمه من الغرق أو الانغماس فيها؛ وبالتالي فإن الوعي العمدي الآن عامل وقاية من التأثير السلبي أو ردود الأفعال الانفعالية في مواقف وتفاعلات الحياة .

٣- يجعله أكثر قدرة على حسن إدارتها والتعامل الإيجابي معها ضبطاً وتنظيماً واستجابة وتعبيراً.



شكل (١) أبعاد الوعي العمدي الآني (BISHOP, ETAL., 2004).

وصيغ مصطلح "الوعي العمدي الآني" في إطار أدبيات علم النفس الاجتماعي منذ عدة عقود وبذلت جهودات لتعريف على نحو اصطلاحى وإجرائي بما يمكن من ملاحظة وقياس مؤشرات، إلا أن غالبية التعريفات أكدت على تضمن الوعي العمدي الآني لأربعة مكونات أساسية تتمثل فيما يلي (Bishop et al., 2004; Cardaciotto, et al., 2008; Feldman et al., 2007):

- ١- قدرة الشخص على ضبط وتنظيم الانتباه بما يتطلبه من استدامة الانتباه والتركيز واليقظة، ومهارات استعادة تركيز الانتباه في الخبرة في حالة الشرود الذهني أو التجول العقلي.
- ٢- التوجه التلقائي والإرادي نحو الخبرة الحاضرة أو الراهنة هنا والآن.
- ٣- الوعي المفعم بإدراك الخبرة الحاضرة أو الراهنة هنا والآن.
- ٤- الاتجاه القائم على تقبل الخبرة في ضوء تعليق الأحكام والتقييمات، بما يعني مقارنة الشخص وإقدامه على خبراته بتوجه مفعم بالشغف والتقبل بغض النظر عن طبيعية الخبرة.

من جانب آخر تفهم خاصية "التقبل المفعم بالوعي Mindful acceptance" اختيار وإيثار الفرد التركيز في اللحظة الراهنة بما يتضمنه من تحمل الانفعالات المتعلقة بالمشيرات والمواقف غير المريحة.

من جانب آخر تعدد الأطروحات النظرية التي صيغت لوصف وتفسير "الإيجابية في الحياة" Positivity In Life ومنها تلك الأطروحة التي تستهدف توصيف الإيجابية في ضوء ما يعرف بدمج "الوعي العمدي الآني" كحالة من حالات تركيز الوعي والتعقل المفعم بالوعي بالذات في السياق، وبالسياق في الذات تفاعلاً تلقائياً مع وقائع الحياة وخبراتها وأحداثها في اللحظة الحاضرة بتقبل وبدون توجه لإسقاط أحكام واستثمار عطاءاتها لترقية الذات والآخرين والحياة بشكل عام (١٢-١٣: ٢٠١٢، Tharaldsen)

وربما تمثل الأطروحات النظرية لجون كابات . زين تأكيداً لهذا التصور؛ إذ أشار جون كابات . زين (٢٠٠٥) إلى أن الوعي العمدي الآني يعني حالة من استدامة وعي الشخص لحظة عبر لحظة بأفكاره ومشاعره وإحساساته الجسدية والبيئة المحيطة به، والتعامل معها من منظور ودي مفعم بالتقبل"، وبين جون كابات . زين أن اليقظة الذهنية تتضمن في بنيتها الدلالية مفهوم "التقبل" "acceptance"، وتعني توجه الشخص تلقائياً وإرادياً نحو تركيز انتباهه في أفكاره ومشاعره الحالة دون حكم عليها أو تقييم لها، أي بدون الاعتقاد مثلاً أنه يوجد طريقة "صحيحة"، وأخرى "خاطئة" مثلاً للتفكير أو الشعور في لحظة حاضرة معينة.

وإذا كان تعبير "الوعي العمدي الآني" يشير من المنظور اللغوي إلى:

- ١- صفة أو وحالة الشعور أو الوعي بشيء ما.
- ٢- حالة ذهنية تتحقق لدى الشخص عندما يكون على درجة عالية من الوعي والاتصال المباشر باللحظة الحاضرة، مع اعترافه وتقبله بهدوء لمشاعره وأفكاره وإحساساته البدنية، وتستخدم اليقظة الذهنية كفنية من فنيات العلاج النفسي.

فإنه يمكن فهم الوعي العمدي الآني تبعاً لهذا التصور فُهمت في ضوء ما يمكن تسمته معادلة الوعي العمدي الآني أو "الامتلاء العقلي" والتي تتمثل في أن الوعي العمدي الآني دالة للتفاعل بين: الانتباه والتركيز في اللحظة الراهنة × عن قصد وغرض وإرادة وتلقائية × بدون تقييم أو أحكام مسبقة.

ويلاحظ من مراجعة أدبيات المجال أن "الوعي العمدي الآني" حالة أو سمة أو ناتجاً تدور وجوداً وعدمًا مع "الوقوف الإرادي بوعي تام وتركيز شديد للانتباه في هنا والآن، أي في اللحظة الحاضرة تقبلاً بدون أحكام نقدية أو تقييمات معيارية؛ الأمر الذي يحقق للشخص اتصالاً فورياً مباشراً وتلقائياً بالحاضر".

ومع ذلك وبالرغم من إيجابية هذا التصور، إلا أنه ربما من الأوفق التحدث عن "اليقظة الإجمالية العامة في الحياة" بدوائرها الثلاث كتجسيد لوعي الشخص بالوجود في ذاته، وبذاته في الوجود، ومن هنا يأتي تصور مغاير للوعي العمدي الآني يمكن وضعه تحت عنوان "الوعي العمدي الآني بين دوائر الزمن الثلاث".

فالوعي العمدي الآني في دلالاته الاصطلاحية ليس هروباً من الماضي بتفاصيله وأحداثه ووقائعه، وليست إدارة للظهور للمستقبل باحتمالاته وسيناريوهات المتوقعة، إنما هي ببساطة شديدة ذلك الوعي الآني بهنا والآن فهماً ووصفاً وتحليلاً واستثماراً يُمْكِن من تحرير الذات من الغرق تحسراً على الماضي والذوبان خوفاً من المستقبل وترقباً قلقاً له، إنها ببساطة تماوجك وانصهارك في الحاضر انتباهاً واعياً لعطائه وتوظيفاً مثمراً لممكناته لتحقيق ثلاثة أهداف دفعة واحدة :

١- **الهدف الأول:** تصويب الذات وتحريرها من أسر اجترار الماضي والتحسر عليه، وهو اجترار لا يجدي وتحسر يفضي حال استمراره إلى إهانة الإنسان في التكوين .

٢- **الهدف الثاني:** معانقة الوجود الحال هنا والآن بوعي وتفهم وتحليل وتفسير وانفعال وفعل بإدراك لوضعية الذات في الوجود الحاضر، واستيعاب

للوجود الحاضر في الذات بما يمكن من رسم صورة إيجابية للذات كطاقة  
إثمار وإنجاز .

٣-الهدف الثالث: القفز الآمن والتحليق الواصل في المستقبل من نقطة انطلاق  
راسخة بقدم ثابتة تقف على دروس وعبر الماضي، وقدم فاعلية تقف على  
ممكنات الحاضر وثبًا إلى تحقيق صورة الذات الإيجابية في مستقبل تعرب  
فيه عن أصالة ذاتك وتمايزها نوعيًا.

٤-وعلى ذلك فالوعي العمدي الآني ليس حيلة دفاع نفسي هروبية يخاصم بها  
الشخص ماضيه ومستقبله بالاندماج في عطاء اللحظة، بل هي انتباه  
مفعم بالوعي بالذات في الوجود إلا أنه وعيًا محررًا من الحكم والتقييم  
النقدي للذات لا إنكارًا للأخطاء والإخفاقات ولا إدارة للظهر لها بل اعترافًا  
وديًا بها وتصميمًا على تجاوزها وتصويبها، فضلاً عن أن الوعي العمدي  
الآني بهذا المعنى ليس إرجاءً للوجود في المستقبل بقدر ما هي استعداد  
حقيقي له من خلال الوعي بالحاضر، ومن هنا تتضح علاقته بمفهوم  
الأمل بوصف الأمل توجه معرفي دافعي نحو المستقبل بروح مفعمة  
بالنفاؤل والاستبشار في ضوء قراءة الذات والواقع وتحديد الأهداف ورسم  
السبل أو المسارات واليقين بالاعتقاد.

من جانب آخر يمكن فهم طبيعة العلاقة بين الأمل من جهة واعتقاد التحكم  
الشخصي من جهة من خلال تأكيد سنايدر في نظريته عن الأمل بمكوناتها  
الأربعة "الهدف، السبل، الاقتدار، والتغلب على العقبات" وهي مكونات تتطلب  
جميعها أن يتصف الشخص بمستوى مرتفع من الاعتقاد في قدرته على ضبط  
وجهة ومحتوى ومسار حياته واعتقاده بالقدرة في التأثير على أحداث الحياة  
ووقائعها وخبراتها بل وتحديد نواتجها الشخصية بالنسبة له.

وهذا ما أكده فيلدمان وسنايدر (٢٠٠٥) من خلال تناولهما لمتغير "المعنى  
والمغزى في الحياة" كعامل وسيط في العلاقة بين الأمل واعتقاد التحكم  
الشخصي، فوفقاً لمضامين نظرية الأمل فإن الأمل دالة في جزء منه لاعتقاد

الشخص في قدرته على ضبط الذات وضبط أحداث وخبرات الحياة والتأثير فيها، الأمر الذي يفضي إلى ارتفاع معامل تقديره لذاته. فمع تناغم المرء مع المعايير المجتمعية للحياة يتمرس على ضبط ذاته وعبر تمكنه من ضبط الذات يرتفع معامل تقديره لذاته.

ويجد الإنسان المعنى عندما يدرك الشخص أنه يمتلك مقومات وعتاد إدارة ذاته وتحقيق أهدافه من خلال الإدارة الناجحة للذات. ويفهم مصطلح "الضبط" تبعاً لنظرية المعنى على أنه "نموذج معرفي" *cognitive model* يثابر الناس بموجبه لفهم العلاقة بين أفعالهم واجتهاداتهم وما يترتب عليها من نواتج مرغوبة وتجب للنواتج غير المرغوبة (Feldman. & Snyder, 2005).

وتبعاً لهذا التصور فإن "شعور الشخص بقدرته على ضبط وإدارة حياته وظروفه المعيشية فيما يعرف باسم اعتقاد التحكم الشخصي" يفضي به إلى اليقين بأنه حياته هادفة موجهة بالمعنى ومنظمة في إطاره؛ وبالتالي تزداد احتمالات تحقيقه لأهداف الشخصية فيها.

وإذا كان الوعي العمدي الآني *Mindfulness* يشمل أولاً الملاحظة *Observing* وتتضمن استيعاب المثيرات المختلفة للظواهر المتضمنة بداخلنا سواء كانت إدراكات أو أفكار، أو أحاسيس جسمية، فضلاً عن التنبه اليقظ المفعم بالتركيز للمثيرات والخبرات والأحداث البيئية الخارجية، وثانياً الوصف *Describing* بما يتضمنه من شرح الظاهرة الملاحظة بطريقة دون تقييم أو إسقاط أحكام عليها، وثالثاً الفعل بوعي *Acting with awareness* ويعني أن تكون منتبهاً ومندمجاً بشكل كامل في نشاط أي بما يستلزمه من المشاركة الواعية، ورابعاً التقبل *Accepting* ويعني أن يسمح الشخص للواقع أو ما يجري بداخله أن يحدث كما هو، بلا حكم أو تجنب أو تغيير أو هروب منه.

وإذا كان الأمل تنشيط للتفكير المتوجه بالهدف والتفكير المتوجه بالتخطيط لتحديد المسارات، لذا فهو تكوين قد يؤثر ارتفاعه على التكوينات النفسية الأخرى

في الشخصية، وفي ضوء هذا المبدأ فإن هناك عديد من الدراسات والمتغيرات التي يمكن اختبارها، والدراسة الحالية تركز في حدودها المنهجية على وصف وتفسير طبيعة العلاقات الارتباطية بين الأمل وكل من اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني، فضلاً عن المقارنة بين ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض من الأمل في متغيري اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني.

وما يقدم مسوغات علمية للدراسة الحالية ما أشارت إلى تيتلي Tetley (٢٠١٠) وسنايدر Snyder (١٩٩٤، ١٩٩٦) من إمكانية وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي سمة القلق في اعتقاد التحكم الشخصي، ذلك لأن مرتفعو سمة الأمل يتميزون بكل من الفردية والاستقلالية وقد لا يتعزز هذا التوجه في الحياة بدون توافر مستوى مرتفع من الاعتقاد في القدرة الذاتية على التحكم في ذواتهم وفي ظروفهم الحياتية، الأمر الذي يصح معه افتراض أن ذوي المستوى المرتفع من الأمل أكثر تنبهاً وأكثر يقظة وأكثر وعياً بالذات؛ وبالتالي لديهم مستوى مرتفع من الوعي العمدي الآني تتبدى مؤشرات عليهم في حالة النشاط والفاعلية الحياتية العامة التي عادة ما يكونون عليها.

وما توصل إليه سنايدر وآخرون (Snyder, et al., 2000) من أن مرتفعي الأمل لديهم طاقة نفسية وجسدية ومقاومة للإحباط ولديهم قبول للعوائق التي يمرون بها باعتبارها جزءاً طبيعياً من الحياة، الأمر الذي يفترض على المستوى النظري أن يكون دالاً في جزء منه لارتفاع مستوى الوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة.

ويتسق هذا التصور المفترض مع ما أشارت إليه حنان محمد إسماعيل (٢٠١٥) من أنه عندما يكون اعتقادنا بأن نجاحنا يرجع إلى جهودنا، فإننا نعتز بإنجازاتنا ونميل إلى العمل بجد أكبر، لتحقيق مرامينا وأهدافنا، أما إذا كنا نعزي أداتنا إلى عوامل خارجية، فإننا لا نحقق فيها إشباعاً ولا يزداد احتمال بذلنا جهد

كبير لتحقيق أهدافنا، ولو كنا نعتقد أننا مسئولون عن أخطائنا وأدائنا، غير السليم، فإننا على استعداد أكبر للعمل لتنظيم أنفسنا وتصويب ذاتنا.

دراسات ذات صلة:

#### أولاً- دراسات تناولت متغير الأمل في مرحلة المراهقة:

توصل داون سينوت (2008) Sinnott بالتحليل العاملي التوكيدي على عينة قوامها (١٨٢) طالب إلى أن الأمل طبقاً لنظرية سنايدر يركز على عاملين رئيسيين هما : التفكير المتوجه بالهدف Goal agency ، والتفكير المتوجه بالتخطيط Pathways agency، وقد توصلت النتائج لارتباط مرتفع بين تحقيق المصير الشخصي والتفكير المتوجه بالهدف، ولم يوجد ارتباط بين التفكير المتوجه بالتخطيط والذكاء السائل.

وتوصلت إليزابيث ألكسندر (2008) Alexander إلى أن الأفراد مرتفعي الأمل كانوا أكثر انفتاحاً لتوجه إيجابي نحو الحياة إلى جانب تنشيطهم للامل كعملية ، إلى جانب كون الأمل داعم بشكل رئيسي كتوجه وعملية للتعامل مع مناخ اللاتأكد لدى عينة الدراسة التي بلغت (٧٦) أمريكي تراوحت أعمارهم من (١٨) إلى (٢٢).

وقامت جولي تيتلي (2010) Tetley بدراسة الأمل واستكشاف الذات ومعنى الحياة بعد التحاق طلاب السنة الجامعية الأولى ببرنامج إرشادي، فوجدت أن الفروق لصالح المجموعة التجريبية (٣٤) طالب عن المجموعة الضابطة (٢٥٦) طالب، فقد اتضح أن برنامج النصح والإرشاد الذي أدى لزيادة خبرة الطلاب أدى لزيادة معدل الأمل واكتشاف الذات ومعنى الحياة ، فتقدم العمر يزيد من الخبرة وبالتالي يزيد من الأمل ويوضح للشخص معنى الحياة، إلا أن برامج النصح والإرشاد تعجل لدى المراهقين من نمو معنى الحياة وتزيد معدل الأمل.



وأكدت دراسة جوانا أوميغا ماشونكاشي-شادلو (٢٠٠٧) بدراسة الأمل تتبعياً على عينة من (٤٧) مراهقاً على مدار (٣) سنوات، وقد توصلت الدراسة إلى زيادة الأمل مع التقدم في السنوات الدراسية (Shadlow, 2007).

وتوصلت ديانا جوثري (٢٠١١) في دراستها على (٤٨) من المراهقين (٦٠%) من الفتيات، من خلال التحليل الكيفي أن التعاطف والتشجيع من الآخرين يؤدي إلى تنمية واستدامة الأمل، وأن الإيمان يرتبط بالأمل، والبقاء بتركيز وإصرار على الهدف يرتبط بالأمل، تحدث استدامة للأمل بتفكير إيجابي، وأسفر التحليل الكمي عن علاقة إيجابية بين الأمل والشفقة الإنسانية بالغرباء والنزوع للإنسانية (Guthrie, 2011).

ودعمت نتائج دراسة كاثلين دامين (2010) Dumain على (٤) مراهقين تعودوا الهروب وكثيري المشاكل السلوكية من مؤسساتهم ثلاثة نتائج هامة : أن هؤلاء المراهقين الأمل لديهم من ضعيف لمتوسط، ولديهم اندفاعية وضعف في مهارات حل المشكلات ، ويميلون لمستويات تشاؤم مرتفعة.

وانطلقت دراسة سيفي شومان (2006) Shuman من أن التوقعات ترتبط بالأمل مما يحسن من جودة الأداءات المختلفة المطلوب من الفرد القيام بها ، إلا أن شومان توصلت إلى عدم توسط التوقعات بين الأمل والأداء ، إلا أن ارتفاع الأمل يحسن الأداء بدون توسط التوقعات ، حيث اتضح فروق بين مرتفعي ومنخفضي الأمل في أداء المهمات.

وتوصل أحمد أبو الحسن (٢٠١٩) على عينة من طلاب كلية التربية جامعة الزقازيق وطلاب الدراسات العليا بلغت (١٤٥) طالبا إلى أن البناء العامي للتفكير التكالمي يمد بدلالة إحصائية حول فقدان الأمل أوبقائه.

**ثانيا دراسات تناولت العلاقة بين الأمل والتحكم الشخصي :**

وتوصلت كارولين وودبري (1997) Woodbury في دراستها على (٢٤٤) طالب جامعي، إلى أن التحكم الشخصي المدرك كلما زاد فإنه يقلل من القلق والحيرة في اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الجامعة، وبالمثل كلما زادت مسارات

الأمل قلت الحيرة والقلق في اتخاذ القرار المهني، ويدعم ذلك ما توصلت إليه كيلي جونسون (٢٠٠٥) Johnson حيث توصلت إلى أن زيادة التحكم الشخصي المدرك يؤدي لانخفاض القلق.

وخلصت نتائج دراسة ماجدا ريفيرو (2001) Rivero عن الصحة النفسية من منظور وجودي من خلال التركيز على كيفية تحديد طلاب الجامعة لهدفهم في الحياة ومدى شعورهم بالغاية من وجودهم في العالم، والتي تكونت عينتها من (١٨٨) طالبًا جامعيًا إلى أن اعتقاد التحكم الشخصي بما يشمله من تحكم مبالغ فيه وتوسط إلهي ينبئان بالأمل وبإمكانية تكون رؤية وجودية لدى طلاب الجامعة.

وقامت جليندا لاجاس (2002) Lagasse بدراسة للمقارنة بين عينة مرضية لا تمتلك وظائف من (٣٤) مريضا تتلقى علاجا طبيا نفسيا وعينة أخرى غير مرضية لا تمتلك وظائف أيضا من (٢٥) مشاركا، وأظهر التقرير الذاتي أن العينة غير المرضية لديها اعتقادات أكثر حول المعنى الشخصي والأمل ومصدر التحكم الخارجي واتجاه البحث عن وظيفة أكثر من العينة المرضية، وأظهرت نتائج مقارنات معاملات الارتباط أن العينة غير المرضية أظهرت اتجاها أكثر إيجابية من العينة المرضية في اعتقادها حول مصدر التحكم الداخلي والأمل والمعنى الشخصي واتجاها أكثر إيجابية للبحث عن وظيفة.

وفي دراسة أليستر ويبستر (2003) Webster على (٧٥) طالب جامعي أراد أن يكشف مدى مساهمة الأمل ومصدر التحكم في السلوك الأخلاقي، فأتضح مساهمة الأمل ومصدر التحكم في السلوك الأخلاقي، واتضح بواسطة تحليل المسار توسط الأمل بين مصدر الضبط والسلوك الأخلاقي.

وتوصل مايكل هاند (2003) Hand من خلال دراسته على (٣٢٨) طالبة جامعية إلى أن الارتباطات بين مركز التحكم الشخصي المدرك والأمل تتأثر بتوسط أحداث الحياة (مرتفعة/منخفضة) بحيث تجعل ارتباط الأمل بالتحكم

الشخصي ضعيفا ، بينما حينما تكون أحداث الحياة (في المستوى المتوسط ) فإن توسطها بين الأمل والتحكم الشخصي ينتج عنه ارتباطا مرتفعا .

وقام تشارلز يوركوفيتش ( 2008 ) Yurkewicz بدراسة السعادة لدى ( ١٤٩ ) مرافقا من خلال النمذجة الافتراضية البنائية، وقد توصل إلى أن الأمل لدى المراهقين ينبئ بالصحة النفسية وتقدير الذات والتوافق الأكاديمي، وينبئ التحكم الشخصي بمزيد من الإيجابية في المراهقة ومزيد من ارتفاع مستوى الإنجاز الأكاديمي .

وفي دراسة يوي شنج شان ( 2009 ) Chan على ( ١١١ ) طالب جامعي مرضى إصابات الحبل الشوكي، أراد أن يعرف إمكانية أن ينبئ التحكم الشخصي المدرك بالأمل لدى هؤلاء المرضى، وباستخدام الانحدار المتعدد توصل إلى أن مكونات التحكم الشخصي تنبئ بالأمل لدى مرضى إصابات الحبل الشوكي .

بينما هدفت دراسة ماثيو شوتس ( 2013 ) Shotts الكشف عن الدور التوسطي لمتغير التحكم في الذات في العلاقة بين الأمل والتفاؤل لدى ( ٥٧ ) طالبا من طلاب الموارد البشرية، وكانت النتيجة ارتباط التفاؤل بالتحكم في الذات ولم يرتبط الأمل بالتحكم في الذات، ولم يتوسط التحكم في الذات في العلاقة بين الأمل والتفاؤل .

واستهدفت دراسة ميشيل هاكبردت ( 2016 ) Hackbardt الكشف عن تأثيرات سمة الأمل وأنماط المواجهة في التحكم الشخصي المدرك بعد تلقي ساعة من الإرشاد الجيني المبدئي (ترتيبات العلاج والوقاية من السرطان وما قبل الولادة وتأسيسات الوراثة العامة) لعينة ( ٥٩ ) شخص، واتضح أن التحكم الشخصي المدرك قد زاد بعد ساعة الإرشاد الجيني ، واتضح أن مرتفعي الأمل قد زاد لديهم التحكم الشخصي بعد ساعة التدخل بالإرشاد الجيني بعكس منخفضي الأمل .  
ثالثًا- دراسات تناولت العلاقة بين الأمل والوعي العمدي الآني:

قامت آمي كولينز (2009) Collins بدراسة العلاقات لتوسط الأمل والوعي العمدي الآني فيما بين خبرات الحياة والمرونة لدى (٥٣٧) طالبا جامعياً، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين الأمل والوعي العمدي الآني، فضلاً عن توسط الأمل والوعي العمدي الآني فيما بين خبرات الحياة والمرونة.

وأجرت كاتي ماركس (2013) Marks دراسة استهدفت الكشف عن العلاقات بين الأمل الروحي والأمل المتمركز على الهدف والوعي العمدي الآني والتدفق والهناء الذاتي، وخلصت نتائجها إلى أن الأمل الروحي لم يرتبط بأي من متغيرات الدراسة، وتوسط الوعي العمدي الآني بين الأمل المتمركز على الهدف والتدفق، وأوضحت نتائج الدراسة وجود ارتباط إيجابي بين الأمل والهناء الذاتي.

وفي دراسة جيلان كادوالد (2018) Cadwallade، على عينة من طلاب الجامعة بلغت (٦٣) طالباً اتضح أن هناك تأثير للأمل والوعي العمدي الآني وفعالية الذات على خفض الضغوط، إذ اتضح وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي على مقاييس الأمل والوعي العمدي الآني وفعالية الذات لدى المجموعة التي أجريت الدراسة عليها.

وقام موناز وهوبس وهيلمان وبرنك وبراج وكامنز Munoz, Hoppes, Hellman, Brunk, Bragg, and Cummins (2018) بدراسة الوعي العمدي الآني في تأثيره على الأمل والضغط لدى عينة (٤٦) طالباً، مجموعة تجريبية (٢٣)، ومجموعة ضابطة (٢٣)، وأظهرت النتائج أن الوعي العمدي الآني يزيد الأمل.

#### تعقيب على الدراسات السابقة

انتقدت دراسات داون سينوت وإليزابيث ألكسندر وجولي تيتلي وديانا جوثري في كون الأمل لدى المراهقين يساهم في زيادة الوعي بالمصير الشخصي والتوجه الإيجابي نحو الحياة وزيادة ووفرة المعاني التي تدعم الحياة الشخصية واكتشاف

الذات ومزيد من التركيز والإيمان ، كما أكدت دراسة جوان شادلو زيادة الأمل بتقدم السنوات الدراسية .

واتفقت دراسات كاثلين دامين ويوركوفيتش وسيفي شومان وأحمد أبو الحسن من أن انخفاض الأمل يزيد المشكلات السلوكية والاندفاعية ويجعل أداء المهمات منخفضا ، وأن زيادة الأمل تزيد الصحة النفسية والتوافق الأكاديمي ، وأن غياب التكاملية في التفكير يسبب ضعف أوفقدان الأمل .

واتفقت دراسة ماجدا ريفيرو مع دراسة جليندا لاجاس في أن الأمل واعتقاد التحكم الشخصي ينبئان برؤية وجودية للذات ووفرة في المعنى الشخصي وإيجابية أكثر إثمارا وتنشيطا في البحث عن الوظيفة والمكانة.

وفيما يتعلق بالأمل والأمراض النفسية والجسدية اتفقت دراسات يوي شنج وكارولين وودبري و ميشيل هاكبردت و كيلى جونسون على أن مكونات التحكم الشخصي تنبئ بالأمل لدى مرضى إصابات الحبل الشوكي ، وانخفاض القلق والحيرة بارتفاع الأمل والتحكم الشخصي ، وزيادة الأمل والتحكم الشخصي بعد تلقي إرشاد جيني لترتيبات الوقاية من السرطان وما قبل الولادة ، وتقاربت دراسة مايكل هاند مع دراسة أمي كولينز ودراسة كاتي ماركس من توسط الأمل فيما بين التحكم الشخصي وخبرات الحياة ، والأمل الوعي العمدي الآني وخبرات الحياة ، وقد توسط الوعي العمدي الآني بين الأمل والتدفق.

واتفقت دراسات جيلان كادوالد مع كاتي ماركس مع مونا وهوبس وهيلمان وبراج وكامنز حول التأثير الإيجابي للأمل والوعي العمدي الآني على زيادة المعافاة الشخصية وخفض الضغوط.

وتأسيسًا على التحليل النظري لأدبيات المجال والدراسات ذات الصلة تستهدف الدراسة الحالية التحقق من الفروض التالية:

١- "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الأمل واعتقاد التحكم الشخصي لدى طلاب الجامعة".

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الأمل والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض من الأمل في درجات اعتقادات التحكم الشخصي؟

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض من الأمل في درجاتهم على مقياس الوعي العمدي الآني؟

## منهج الدراسة وإجراءاتها: أولاً- منهج الدراسة:

تدرس البحوث الوصفية الارتباطية العلاقة بين المتغيرات، أو تتنبأ بحدوث متغيرات من متغيرات أخرى مستخدمة في ذلك أساليب إحصائية متقدمة مثل تحليل الانحدار المتعدد، وتحليل المسار وتحليل التباين وغيرها. وحيث أن هدف الدراسة الحالية الوصول للكشف عن العلاقات بين الأمل ومكونات اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني، فضلاً عن التنبؤ بالأمل من خلال مكونات اعتقاد التحكم الشخصي، والكشف عن الفروق بين ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة من الأمل في كل من مكونات اعتقادات التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني فإن المنهج الوصفي الارتباطي هو الأكثر ملائمة لأهداف الدراسة الحالية.

### ثانياً- مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من طلاب قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة الزقازيق بالفرقة الرابعة، وطلاب الأقسام العلمية بكلية التربية جامعة دمنهور بالفرقة الرابعة.

### ثالثاً- عينة الدراسة:

#### ١-العينة الاستطلاعية:

تكونت العينة الاستطلاعية للدراسة الحالية من (١٥٠) طالباً وطالبة اختيروا عشوائياً من طلاب شعبة علم النفس بكلية الآداب (٧٥)، والطلاب والطالبات من كلية التربية جامعة دمنهور (٧٥) كما هو موضح بالجدول (١)

**جدول (١): عينة الدراسة الاستطلاعية للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.**

عينة كلية التربية بدمنهور			عينة كلية الآداب بالزقازيق				
الانحراف المعياري	المتوسط	النوع		الانحراف المعياري	المتوسط	النوع	
		طالبات	طلاب			طالبات	طلاب
٢,٢	٢٠,٣	١٤	٦١	٢,١	٢٠	٢٥	٥٠
		٧٥				٧٥	

**٢- عينة الدراسة الأساسية:**

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (١٠٠) طالباً من الطلاب الذكور اختيروا عشوائياً من الطلاب الذكور من طلاب شعبة علم النفس بكلية الآداب (٦٠)، والطلاب الذكور من كلية التربية جامعة دمنهور (٤٠) طالباً كما هو موضح بالجدول (٢)، وجاء الاختصار على الطلاب الذكور لما لاحظته الباحثان من أنه وبالرغم من التغيرات الثقافي الاجتماعي الحال فيما يتعلق بما يعرف بالتنميط الاجتماعي وفقاً للنوع مازال الطابع الثقافي الاجتماعي العام في المجتمعات العربية يميل إلى الإقرار بالثقافة الذكورية، الأمر الذي ربما ينعكس على تباين الموقف من اعتقادات التحكم الشخصي على وجه التحديد.

**جدول (٢) : عينة الدراسة الأساسية**

عينة كلية التربية بدمنهور			عينة كلية الآداب بالزقازيق		
الانحراف المعياري	المتوسط	الطلاب	الانحراف المعياري	المتوسط	الطلاب
١,٩	٢٠,١	٤٠	١,٧	٢٠,٥	٦٠

**رابعاً- أدوات الدراسة:**

لتحقيق هدف الدراسة والذي يتمثل في الكشف عن العلاقات الارتباطية بين متغيرات الأمل ومكونات اعتقادات التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني وتحديد الإسهام النسبي لمتغيري اعتقاد التحكم الشخصي والوعي العمدي الآني في التنبؤ بالأمل، فضلاً عن الكشف عن الفروق بين ذوي المستويات المرتفعة



وذوي المستويات المنخفضة من الأمل في كل من اعتقاد التحكم الشخصي  
والوعي العمدي الآني، استخدمت الدراسة أدوات القياس التالية:

مقياس سمة الأمل للشباب والراشدين Hope Trait Scale:

أعد هذا المقياس سنايدر وهاريس وأندرسون وهوليران وارفنج وسيجمون ويوشينبو  
وجيب ولانجيل وهارني (١٩٩١) Snyder, Harris, Anderson, Holeran, Irving,  
Sigmon, Yoshinobu, Langelle & Harney، تعريب جمال على فايد، وفؤاد محمد  
الدواش (٢٠١٥).

**وصف المقياس:** يتكون المقياس من (٨) عبارات، هذه العبارات موزعة

بالتساوي على بعدين رئيسيين

**البعد الأول-** التفكير المتوجه بالأهداف: ويعرف بأنه "تفكير وفهم الشخص لأهدافه  
وتوقه للوصول لها " ويقاس بأربعة مفردات.

**البعد الثاني** التفكير المتوجه بالمسارات: ويعرف بأنه " تفكير الشخص في التخطيط  
لإنجاز تلك الأهداف والمصادر الداعمة للوصول لها" ويقاس بأربعة مفردات.

ويجاب عن مفردات المقياس وفقاً لطريقة ليكرت خماسية التدرج على متصل  
يبدأ ب "موافق بشدة، موافق، لا أعرف، غير موافق، وغير موافق بشدة". وقام

معدا النسخة العربية بتقنيته على (٢٥٠) من المراهقين والراشدين من طلاب

كليتي الآداب بالزقازيق والتربية بالمنصورة والعاملين بالكليتين. بمتوسط عمري

(٢٧) عام وانحراف معياري (٤,٧). وللتحقق من الملائمة السيكمترية للمقياس

سمة الأمل في صيغته المعربة طبق معدا الدراسة الحالية مقياس سمة الأمل

على (١٥٠) طالباً من الطلاب الذكور والاناث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من

طلاب الفرقة الرابعة من قسم علم النفس كلية الآداب جامعة الزقازيق، وطلاب

الشعب العلمية من الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمنهور.

(أ) صدق المقياس:

قام الباحثان بحساب الارتباطات الداخلية بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه، والارتباط بين المفردة والدرجة الكلية للمقياس، بما يعكس الصدق البنائي أو الصدق التكويني كما يؤخذ به في عديد من أدبيات القياس النفسي تبعاً لاعتبار أن "الاتساق الداخلي" صيغة من صيغ الصدق، وكانت الارتباطات كلها دالة مما جعل معدا المقياس يبقون على عبارات المقياس كما هي، وكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٣).

جدول (٣) : الارتباطات الداخلية لعبارات مقياس سمة الأمل للمراهقين والراشدين.

م	العبرة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
١	أتابع السعي لأهدافي بشكل نشيط	**٠,٣٥٠	*٠,٢٥٠
٢	أستطيع أن أفكر بطرق عديدة لأخرج من عنق الزجاجة "الأزمات والمصاعب"	**٠,٤٢٠	**٠,٣٧٠
٣	لقد هياتني خبراتي السابقة جيداً لمستقبلي	**٠,٣٦٠	*٠,٢٧٠
٤	هناك الكثير من الطرق حول أي مشكلة	**٠,٤٠٢	**٠,٤١٥
٥	لقد كنت ناجحاً جداً في حياتي	**٠,٣١١	*٠,٢٩٨
٦	يمكنني أن أفكر بطرق عديدة للحصول على الأشياء الأكثر أهمية بالنسبة لي في الحياة	**٠,٤٣٠	**٠,٣٧٦
٧	أستطيع فعل ما يلزم لتحقيق أهدافي.	*٠,٢٧٦	*٠,٢١٠
٨	حتى إذا رأيت الآخرين لا يشجعونني أعلم أنني أستطيع أن أجد طريقاً لحل المشكلة	**٠,٣٤١	**٠,٣١٦

\*دالة عند ٠,٠٥ ، \*\*دالة عند ٠,٠١

(ب) ثبات المقياس:

قام الباحثان بحساب ثباته من خلال معامل ثبات ألفا لكرونباخ ، وكانت نتيجة الثبات كما هو موضح بالشكل (٤).

جدول (٤) : ثبات مقياس سمة الأمل للمراهقين والراشدين باستخدام معامل ألفا لكرونباخ.

قيمة ألفا كرونباخ			المقياس
التفكير المتوجه بالهدف	التفكير المتوجه بالمسار	درجة الأمل الكلية	
٠,٧٤	٠,٧٧	٠,٨٨	سمة الأمل

١- مقياس اعتقاد التحكم الشخصي Belief Personal Control Scale :

أعد هذا المقياس جوي بيرنبرج (1987) Berrenberg، تعريب: الباحثان. (أ) وصف المقياس:

يتكون المقياس من (٤٥) عبارة، على متصل تقدير خماسي يبدأ من الموافقة الشديدة إلى الرفض الشديد ونقطة الوسط هي الحياد ، و يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد رئيسية " ليس لها درجة كلية" تنتظم فيها العبارات حول الأبعاد التالية: **بُعد التحكم الخارجي العام** General external control. ويقيس هذا البعد مدى إدراك الأفراد أن مخرجات ونتائج حياتهم يتم إنجازها داخليًا أو خارجيًا ويشمل (٢٠) صيغة بطريقة موجبة.

**بُعد السيطرة المبالغ فيها** Exaggerated control dimension : ويقيس هذا البعد الاعتقاد المبالغ فيه وغير الواقعي للتحكم الشخصي، ويشمل (١٧) عبارة صيغت بطريقة سالبة.

**بُعد التوسط الإلهي** The God-mediated dimension: ويقيس هذا البعد مدى إدراك الأفراد لله كوسيط يتدخل لإنجاز الأحداث وهو يفرق بين الأفراد الذين يرون لأنفسهم السيطرة على حياتهم ومقدراتهم وبين من لا يدركون ذلك، ويشمل (٨) عبارات إيجابية.

وقد تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥٠) من الطلاب والطالبات الفرقة الرابعة شعبة علم النفس كلية الآداب جامعة الزقازيق والأقسام العلمية الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة دمنهور .

(أ)صدق المقياس

قام معدا النسخة العربية لمقياس اعتقاد التحكم الشخصي بحساب الارتباطات الداخلية بين كل مفردة والبعد الذي تنتمي إليه ، وكانت الارتباطات بمعامل الارتباط التتابعي لبيرسون كلها دالة مما جعل معدا المقياس يبقون على عبارات المقياس ، وكانت النتائج كما بجدول (٥)

جدول (٥) : صدق الاتساق الداخلي لمفردات مقياس اعتقاد التحكم الشخصي.

م	العبرة	الارتباط مع البعد	م	العبرة	الارتباط مع البعد
١	أستطيع أن أجعل الأمور تحدث بشكل أسهل.	*٠,٣٤٠	٢٤	أكافح بنشاط لجعل لإنجاز أموري.	*٠,٢٧١
٢	لكي تحصل على ما تريد فهي مسألة معرفة الأشخاص ذوي النفوذ.	*٠,٢٧٠	٢٥	يُعيق الآخرون قدرتي على توجيه حياتي.	*٠,٣٥٥
٣	إن سلوكي مُحدد بواسطة ما يطلبه المجتمع.	**٠,٤٢٠	٢٦	الذي يحدث لي مسألة حظ سيء أو جيد.	*٠,٣١١
٤	لو اظلل أحاول فإني أستطيع التغلب على أي عقبة.	*٠,٣٠٣	٢٧	حينما يقف شيئا ما بوجهي أقوم بالتجهيز للتغلب عليه.	*٠,٣١٤
٥	أستطيع النجاح بمساعدة من الله.	*٠,٢٩٠	٢٨	يمكنني أن أكون الذي أريده.	**٠,٤٣١
٦	في حياتي وجدت أن الحظ يلعب دورا أكبر من قدراتي.	**٠,٤٠١	٢٩	أعرف كيف أحصل على الذي أريد من الآخرين.	*٠,٢٦٠
٧	لو أن شيئا ما لا ينجز سأواصل لكي أجعله يحدث.	*٠,٣٩٠	٣٠	من الممكن أن الوم القدر على فشلي.	*٠,٢٤٢
٨	في حياتي أنا وحدي المسئول عن النتائج التي تتحقق لي.	*٠,٢٨٠	٣١	بمساعدة من الله يمكنني أن أكون ما أريده.	*٠,٢٥١
٩	أعتمد على الله ليساعدني في السيطرة على حياتي.	**٠,٤١٠	٣٢	أنا ضحية الظروف التي تفوق سيطرتي.	*٠,٢٨١
١٠	بغض النظر عن العقبات أرفض أن أتوقف عن المحاولة.	*٠,٣١١	٣٣	يمكنني السيطرة على أفكاري الخاصة.	**٠,٤١٢
١١	إن نجاحي مسألة حظ.	*٠,٢٨٥	٣٤	كل شيء مما يحدث لي أسيطر عليه.	**٠,٤٢١
١٢	لكي تحصل على ما تريد يمثل مسألة أن توجد في الوقت والمكان الصحيحين .	*٠,٣٣٠	٣٥	حينما أشحذ عزمي تجاه العقبات فإني أكافح حتى ضد أصعبها للتغلب عليها والوصول لهدفي.	*٠,٢١٣
١٣	أنا قادر على السيطرة بفعالية على سلوك الآخرين.	**٠,٤٠٢	٣٦	حينما أضع مصبري في يد الله فإني أستطيع إنجاز أي شيء.	*٠,٢١١

١٤	لو أتى أحتاج مساعدة فإني أعلم أن الله سيكون في قضاء حاجتي.	**٠,٤٥١	٣٧	أنا تحت رحمة اندفاعاتي الطبيعية.	*٠,٣٢١
١٥	أشعر بأن الآخرين لهم سيطرة على حياتي أكثر مني.	*٠,٣٢٩	٣٨	الذي يحدث لي في هذه الحياة يحدده قدري.	*٠,٣١١
١٦	هناك القليل الذي يمكن أن أفعله لتغيير ما هو مقدر لي.	**٠,٤١١	٣٩	إن أعمالي نتيجة هداية الله لي.	*٠,٢١١
١٧	أحس أن سيطرتي على حياتي كإنسان ممكنة بعيدا عن أي قوى أخرى منظورة أو غير منظورة.	*٠,٢٥٠	٤٠	أنا ضحية مجتمعي.	*٠,٢٥٠
١٨	إن الله سيكافئني لو أتى اتبعت تعاليمه وأوامره.	*٠,٢٨٠	٤١	إن سيطرتي على حياتي تتضمن غلبة عقلي على الأحداث.	*٠,٣١٤
١٩	لست سيدي على مصريي الخاص.	*٠,٣١١	٤٢	حينما أريد شيئا ما أعتمد وأركز على ذاتي للوصول إليه.	*٠,٣١١
٢٠	أستمر في الكفاح للوصل لهدف لفترة طويلة من استسلام الآخرين عجزا عن الوصول إليه.	*٠,٢٨٠	٤٣	التفكير غير العقلاني هو الذي يتحكم فيما ليس لي سيطرة عليه.	*٠,٢٩٠
٢١	لا أترك حتى أعظم الاشياء في حياتي تسيطر علي.	*٠,٣٤٦	٤٤	لو أتى أريد فعليا شيئا ما فإني أصلي لله ليحققه لي.	*٠,٢٦١
٢٢	إن الله يساعدي للسيطرة على حياتي.	**٠,٤١١	٤٥	أنا فعليا لست مسيطرًا على النتائج التي تحدث لي بحياتي.	**٠,٤١١
٢٣	أمتلك سيطرة على حياتي أكثر مما يمتلكها الآخرون على حياتهم.	*٠,٣١٢			

\*دالة عند ٠,٠٥ ، \*\*دالة عند ٠,٠١

### (ج) ثبات المقياس:

قام معدا النسخة العربية بحساب ثبات مقياس اعتقاد التحكم الشخصي من خلال تطبيق المقياس على عينة التقنين وإعادة تطبيقه بعد (١٥) يومًا ، وكانت النتائج كما بجدول (٦) مطمئنة إلى ثبات المقياس.

### جدول (٦) : معامل ثبات مكونات مقياس اعتقاد التحكم الشخصي

معامل الثبات	البعد
٠,٧٧	التحكم الخارجي العام
٠,٨١	التحكم المبالغ فيه
٠,٧٩	التوسط الإلهي

١- قائمة كنتاكي لمهارات الوعي العمدي الآتي Kentucky Inventory of

:Mindfulness Skills

أعدت هذه القائمة روث باير وسميث وألان (٢٠٠٤) Ruth A. Baer, Smith

G. T., & Allen, K. B ، تعريب الباحثان.

(أ) وصف القائمة:

تتكون القائمة من (٣٩) عبارة مصاغة بشكل إيجابي، وموزعة على (٤)

أبعاد تتمثل فيما يلي:

-الملاحظة Observing: وتتعلق بملاحظة ومشاهدة أو استيعاب المثيرات

المختلفة للظواهر المتضمنة بداخلنا " سواء كان ذلك: إدراكات أو أفكار،

أو أحاسيس جسمية" والظواهر الآتية من خارجنا" الأصوات والروائح "

ويتكون هذا البعد من ١٢ عبارة.

-الوصف Describing: ويتضمن وصف أو شرح الظاهرة الملاحظة بطريقة لا

تخضع لحكم، ويقاس من خلال (٨) مفردات.

-الفعل بوعي Acting with awareness: ويعني أن تكون منتبهاً ومندمجاً بشكل

كامل في نشاط أي، ويقاس من خلال (١٠) مفردات.

-التقبل (السماح) (Accepting (or allowing) : أن يسمح الشخص للواقع أو ما

يجري بداخله أن يحدث كما هو، بلا حكم أو تجنب أو تغيير أو هروب

منه، ويقاس من خلال (٩) مفردات.

وقد تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٥٠) من الطلاب الذكور الفرقة

الرابعة شعبة علم النفس كلية الآداب جامعة الزقازيق والأقسام العلمية الفرقة

الرابعة بكلية التربية جامعة دمنهور.

(ب) صدق القائمة:

قام معداً النسخة العربية للقائمة بحساب الارتباطات الداخلية للقائمة فيما

يعرف بصدق الاتساق الداخلي، حيث تم حساب الارتباط بمعامل الارتباط

النتائبي لبيرسون وكانت النتائج كما هو مبين في جدول (٧).

جدول (٧) صدق الاتساق الداخلي لقائمة كتناكي لمهارات الوعي العمدي الآتي

م	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية	م	العبارة	الارتباط مع البعد	الارتباط مع الدرجة الكلية
١	ألاحظ التغيرات في جسمي سواء كان تنفسي سريعاً أو بطيئاً	**٠,٤١١	**٠,٣١٠	٢١	انتبه جيداً لأحاسيس مثل الشمس على وجهي أو مرور الهواء على شعري	**٠,٤٧١	**٠,٣١٦
٢	أنا جيد في إيجاد الكلمات التي تصف أحاسيسي	**٠,٣٢٦	*٠,٢٦٠	٢٢	حينما أحس إحساساً في جسدي من الصعب على وصفه لأنني لا أجد الكلمات المناسبة	**٠,٣٩٨	**٠,٤٧٧
٣	حينما أقوم بعمل أشياء معينة يتشتت وينصرف ذهني عنه بسهولة	**٠,٣٧٦	**٠,٣٢١	٢٣	لا أركز انتباهي فيما أقوم به لأنني أشعر بقلق وتشتت وأحلام يقظة	**٠,٣٠٧	**٠,٣٤٦
٤	أنتقد نفسي حينما تكون مشاعري غير مناسبة ولا عقلانية	**٠,٢٩٩	**٠,٣١٣	٢٤	تستند احكامي لما له قيمة أو ليس له قيمة بالنسبة لخبرتي	**٠,٣٧٩	*٠,٢٤٤
٥	أنتبه حين تكون عضلاتي مسترخية أو منهكة	**٠,٤٠١	**٠,٣٣١	٢٥	أنتبه للأصوات مثل دقة الساعات وزقزقة العصافير وعبور السيارات	**٠,٤٩٥	**٠,٣٣١
٦	بسهولة أستطيع صياغة اعتقاداتي وأرائي وتوقعاتي في كلماتي	**٠,٣٨٨	**٠,٣١٥	٢٦	حتى حينما أزعج جداً أستطيع أن أعبر عن ذلك بالكلمات	**٠,٣٠٧	**٠,٣٦٠
٧	حينما أقوم بعمل شيء ما أركز فقط فيما أعمله وليس شيئاً آخر.	*٠,٢١٦	*٠,٢٤٤	٢٧	حينما أقوم بالأعمال الرتبية مثل الغسيل والتنظيف أفكر بأشياء أخرى أو ألتجأ لأحلام اليقظة	**٠,٤٧٦	**٠,٣١٨
٨	أميل إلى تقييم إدراكي من حيث الصحة أو الخطأ	**٠,٣٥٥	**٠,٤٢٣	٢٨	أخبر نفسي بأنني لا يجب أن أفكر بالطريقة التي أفكر بها	**٠,٤٥٣	**٠,٢٨٩
٩	حينما أكون ماشياً ألاحظ بتأمل أحاسيس الحركة بجسمي	**٠,٤٢٠	**٠,٣٢٢	٢٩	ألاحظ الروائح و عطور الأشياء	**٠,٣١٢	**٠,٣٨٨
١٠	أنا جيد في التفكير في كلماتي لأعبر عن إدراكي حول مذاق ورائحة وصوت الأشياء	*٠,٢١٧	*٠,٢٧٦	٣٠	أتعهد أن أكون واعياً بأحاسيسي	**٠,٤٦٢	**٠,٣٥٧
١١	أقوم "أو أقوم بالأشياء" بطريقة الطيار الآلي دون انتباه لما أقوم به	**٠,٤٢٤	**٠,٣٩٨	٣١	أميل لعمل عدة أشياء سوياً بدلاً من عمل شيء واحد كل مرة	*٠,٣١٦	**٠,٣٥٦
١٢	أحدث مع نفسي بأنني لا يجب أن أحس بالطريقة التي أحس بها	**٠,٣٤٧	**٠,٣٤٥	٣٢	أعتقد أن بعضاً من مشاعري سببية أو غير مناسبة ولا يجب أن أحس بها	**٠,٣٩٨	*٠,٢١٠
١٣	حينما آخذ "دُشاً" أظل منتبهاً لأحاسيس المياه على جسدي	**٠,٣٨٩	**٠,٤٥٣	٣٣	ألاحظ عناصر بصرية في الفن والطبيعة مثل الألوان والأشكال والقوام وأنماط الضوء والظل.	*٠,٢٢٢	**٠,٣١٤

١٤	من الصعب على أن أجد الكلمات التي تصف تفكيري	**٠,٣٢١	**٠,٣٦٧	٣٤	أميل بطبيعتي إلى التعبير عن خبرتي بالكلمات	**٠,٣٢٧	*٠,٢٨٠
١٥	حين أقرأ أركز كل انتباهي فيما أقرأه	**٠,٣٤٥	**٠,٤١١	٤٥	حين أعمل على شيء ما فإن هناك جزءاً من عقلي يكون مشغولاً بموضوعات أخرى، أو أشياء أفضل فعلها.	*٠,٢٢٠	**٠,٣٧٦
١٦	أعتقد أن بعض أفكارى شاذة أو سينية ولا يجب أن أفكر بتلك الطريقة	**٠,٤١١	**٠,٣٥٥	٣٦	لا أسمح أن أضع بعقلي أفكاراً لعقلانية	**٠,٣٨٧	*٠,٢٠١
١٧	ألاحظ كيف أن بعض الأطعمة والأشربة تؤثر على أفكارى وأحاسيسي الجسدية ومشاعري	*٠,٢١٥	**٠,٣٥٣	٣٧	أنتبه لتأثير مشاعري في أفكارى وسلوكي	**٠,٤١٢	*٠,٢١٠
١٨	لدي مشاكل تفكير مرتبطة بالكلمات التي يجب أن أستعملها لأعبر بها عن إحساسي بالأشياء	*٠,٣٦٧	**٠,٤١٥	٣٨	أصبح منهما تماماً بما أعمله لذا أركز كل انتباهي عليه	**٠,٣١٠	**٠,٣٨٨
١٩	عندما أقوم بمهمة أنهمك كليا فيها ولا أفكر في أي شيء آخر	**٠,٤١١	**٠,٣٩٧	٣٩	ألاحظ انفعالاتي حينما تتغير	**٠,٤٣٤	*٠,٢١٧
٢٠	أقوم بالحكم على نفسي لو ان أفكارى جيدة أو سينية	*٠,٢٣٤	**٠,٣١٧				

\*دالة عند ٠,٠٥ ، \*\*دالة عند ٠,٠١

(ج) ثبات قائمة كنتاكي لمهارات الوعي العمدي الآني:

قام معدا النسخة العربية للقائمة بحساب ثبات القائمة من خلال تطبيق المقياس على عينة التقنين وإعادة تطبيقه بعد (١٥) يوماً ، وكانت النتائج كما بجدول (٨) مطمئنة إلى ثبات القائمة .

جدول (٨) : ثبات قائمة كنتاكي لمهارات الوعي العمدي الآني بطريقة إعادة التطبيق.

معامل الثبات	البعد
٠,٨٢	الملاحظة
٠,٨٦	الوصف
٠,٧١	الوعي بفعل
٠,٨٩	التقبل
٠,٨٧	الدرجة الكلية للقائمة



### نتائج الدراسة وتفسيرها:

بعد الانتهاء من التحليل الإحصائي وعرض البيانات في القسم السابق يمكن تناول النتائج التي أسفرت عنها الدراسة على النحو التالي:  
نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الأمل واعتقاد التحكم الشخصي لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلاب على مقياس الأمل واعتقاد التحكم الشخصي، وكانت النتائج على النحو التالي:

**جدول (٩) : جدول (٩) العلاقات الارتباطية بين الأمل ومكونات اعتقاد التحكم الشخصي.**

أبعاد اعتقاد التحكم الشخصي.						الأمل
التحكم بالتوسط الإلهي		التحكم المبالغ فيه		التحكم العام		
التحكم بالتوسط الإلهي	التحكم غير المبالغ فيه	التحكم المبالغ فيه	التحكم الداخلي	التحكم الخارجي		
٠,٤٥	** ٠,٨٩	** ٠,٨٦	٠,٦٤	** ٠,٨١	** ٠,٧٦-	

اتضح من جدول (٦) فيما يتعلق بالعلاقات الارتباطية بين سمة الأمل وأبعاد اعتقاد التحكم الشخصي ما يلي:

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين سمة الأمل وبعد التحكم العام بصفة عامة إلا أن اتجاه العلاقة كان فيما يخص التحكم العام الخارجي سالبة إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (-٠,٧٦) وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠١، وبلغت قيمة معامل الارتباط فيما يخص التحكم العام الداخلي (٠,٨١) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١.

-توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين سمة الأمل التحكم غير المبالغ فيه إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٦)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، بينما كانت العلاقة الارتباطية بين سمة

الأمل والتحكم المبالغ فيه غير دالة إحصائيًا حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٦٤).

-توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين سمة الأمل وصيغة التحكم بالتوسط الإلهي إذ بلغت قيمة معامل الارتباط (٠,٨٩) وهي قيمة دالة إحصائيًا، بينما كانت قيمة معامل الارتباط بين سمة الأمل واعتقاد التحكم بغير التوسط الإلهي (٠,٤٥) وهي قيمة غير دالة إحصائيًا.

وتتسق نتائج الدراسة الحالية مع ما هو مستقر عليه في أدبيات المجال ونتائج الدراسات السابقة.

وفيما يتعلق بطبيعة العلاقة بين الأمل ارتفاعًا وانخفاضًا باعتقاد التحكم الشخصي، فإن ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية يتسق مع ما خلصت إليه نتائج دراسات ريك سنايدر في تمييزه 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 تستنهض همة مواجهاتها والتغلب عليها باستخدام التفكير المتوجه بالمسارات لوضع خطة بديلة لمسارات أخرى لتحقيق أهدافهم، فضلاً عن أن العامل الأساسي في دفعهم باتجاه هذا الفعل يتمثل في يقينهم واعتقادهم بقدرتهم على التحكم في ظروف حياتهم وتطويرها بما يزيد من إمكانية تحقيق أهدافهم الحياتية، ومع يقينهم بأن النواتج المرتقبة تتوقف على مجهوداتهم الشخصية ولا ترجع لعوامل خارجية أو قدرية (Snyder, 1994; Snyder, 2000:10).

واقترض سنايدر في نظريته عن الأمل Hope Theory أن الناس لديهم ميل إلى التفكير بمصطلحات أو بلغة الأهداف، حتى بدون تحفيز أو حث، ولا يتوقعون عن التفكير في المسارات التي يمكن بموجبها تحقيق هذه الأهداف، فإذا اقترن

هذا التفكير بالاعتقاد في القدرة والجدارة والاعتقاد على تحقيق هذه الأهداف اكتملت مقومات الأمل في أوضح صورة.

وبناء على هذا التصور عرف سنايدر وآخرون (٢٠٠٢) الأمل "حالة دافعية إيجابية تتكون من قدرة الأفراد على تخليق مسارات لتحقيق أهدافهم، وتقوية دافعتهم لمتابعة هذه المسارات عبر التفكير القائم على الجدارة والاعتقاد". ويقصد بالتفكير المرتكز على الجدارة والاعتقاد اعتقاد الشخص في ذاته وفي قدرته على التحكم في ظروف حياته، وثقته في قدرته على التحرك نحو أهدافه وتحقيقها، وفقاً لمقولة "أستطيع فعلها" "لن أتوقف أبداً مهما كانت العقبات أو التحديات" "لن أعول إلا على نفسي في تحقيق أهدافي" (Snyder, et al, 2002).

من جانب آخر عرف سنايدر (٢٠٠٢) الأمل بأنه "نمط تفكير متعلم، ويعكس مجموعة من الاعتقادات والأفكار، ويتضمن طريقتين متميزتين ومرابطتين من التفكير في الأهداف:

١- التفكير القائم على الجدارة والاعتقاد *Agency thinking* ويتضمن التفكير المتعلق بتصميم الشخص على تحقيق أهدافه (مثل: أستطيع تحقيق الأهداف التي أضعها لنفسي).

٢- التفكير الموجه نحو تخليق المسارات *pathways thinking* : ويعكس قدرة الشخص على استخدام كافة الوسائل التي تحقق له أهدافه عبر رسم الطرق والمسارات المؤدية إلى تحقيق هذه الأهداف (أستطيع التفكير في عديد من الطرق للحصول على ما أريد).

وعلى ذلك أكد شوري وآخرون (٢٠٠٢) الأمل أيضاً إلى اعتقاد الشخص بقدرته التحكم في ذاته وتوجيه وإدارة ظروف حياته على المستوى الشخصي والمهني والاجتماعي، الأمر الذي يدفعه باتجاه المثابرة والاجتهاد والسعي لتحقيق أهدافه مهما كانت العقبات والإخفاقات والعثرات، ويفترض أن هذا الاعتقاد يدفع الشخص ويوجهه نحو الإتيان بالسلوكيات المفعمة بالأمل أو القائمة على الأمل

hopeful behaviors التي تقوي بدورها التفكير المفعم بالأمل hopeful thought (Shorey, et al, 2002).

وأكد شين لوبيز (٢٠٠٣) على أهمية ثقة الشخص في ذاته وفي قدراته على ضبط مسار ومحتوى حياته وتنظيم ذاته في الوجود تبعاً لدلالات مصطلح "اعتقاد التحكم الشخصي" (Lopez, 2013).

إلا أن الملمح الخاص بنتائج الدراسة الحالية ما يتصل بالعلاقة الارتباطية بين سمة الأمل وبعد اعتقاد التحكم الشخصي بالتوسط الإلهي، إذ توضح النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين سمة الأمل وتعويل عينة الدراسة على التحكم بالتوسط الإلهي في مقابل التحكم بغير التوسط الإلهي ويعكس ذلك خصوصية المجتمع المصري من حيث التأكيد على أن اليقين ما تمثله العقيدة والإيمان الديني من تأثير فاعل في خلق حالة الاعتماد والتوكل على الله جل شأنه واستمداد العون والتوفيق منه سبحانه وتعالى.

وعلى ذلك ربما تمثل فكرة اليقين الإيماني الأساس الذي يستمد منه الأمل للدرجة التي تجعله سمة فارقة بين ذوي الاعتقاد الديني الثابت ذوي الاعتقاد الديني المزعزع؛ وبالتالي يجسد تمثل فكرة اليقين الإيماني الإطار المرجعي الأساسي الذي تنطلق منه وتسير معه وتؤول إليه فكرة الإيجابية في الإسلام باعتباره المكون المركزي في تشكيل الرؤية التي ينطلق منها مجتمع الدراسة الحالية في الحياة حتى وإن كان معامل الالتزام الديني لدى البعض منخفضاً.

ذلك اليقين الإيماني الذي يُوقف مسيرة الانسحاب التدريجي للإيمان الديني من الخبرة الإنسانية، والتي بدأت ونمت في موازاة نمو العقلانية الوضعية الحديثة، حتى أفقدت الإنسان ذلك الشعور الجميل والعميق ب"العناية الإلهية"، والتي تتمثل فيها دلالات قول الحق تبارك وتعالى ﴿وَهُوَ مَعَكُمْ أَيْنَ مَا كُنْتُمْ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ﴾ (سورة الحديد، الآية: ٤) بما يترتب عليها من طمأنينة وسكينة تستقر في البنية النفسية للإنسان وتجسد أعلى مؤشرات الصحة النفسية الإيجابية.

ويُتَّصَد باليقين الإيماني كوحدة تفسير للعلاقة الارتباطية الموجبة بين سمة الأمل واعتقاد التحكم الشخصي بالتوسط الإلهي عمل من أعمال القلوب كحالة تسليم مطلق بدلالات لا إله إلا الله كمعرفه يقينية تخرج الإنسان إذا اعتقدها اعتقاداً جازماً عن الشك وعن الريب كتأصيل لشهادة الحق كما في قوله تعالى ﴿إِلَّا مَنْ شَهِدَ بِالْحَقِّ وَهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ (سورة الزخرف، الآية: ٨٦)، وقوله عز من قال ﴿إِنَّ رَبَّكُمْ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ ثُمَّ اسْتَوَىٰ عَلَى الْعَرْشِ يُغْشِي اللَّيْلَ النَّهَارَ يَطْلُبُهُ حَثِيثًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنُّجُومَ مُسَخَّرَاتٍ بِأَمْرِهِ ۗ أَلَا لَهُ الْخَلْقُ وَالْأَمْرُ ۗ تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ﴾ (سورة الأعراف، الآية: ٥٨).

الأمر الذي يجعل الإنسان في حالة دائمة من الإنابة إلى الله وتسليم زمام أمره إليه جل شأنه، يقول الرحمن جل في علاه ﴿وَأَنبِئُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلُمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ﴾ (سورة الزمر، الآية: ٥٤)، وقول الحق سبحانه وتعالى ﴿أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَلَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ﴾ (سورة آل عمران، الآية: ٨٣).

كما يجسد اليقين الإيماني أعلى مراتب الإيمان يقر به الشعور بمعية الله جل شأنه وتتحقق به الهداية بأسمى تجلياتها والفلاح في أنقى صورته، قال الله عز وجل في كتابه الكريم ﴿الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ \* وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ \* أُولَٰئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾ (سورة البقرة، الآيات: ٣-٤-٥) الأمر الذي يجعل الشخص في حالة مفعمة بالتفاؤل والاستبشار مهما كان شدائد الحياة وعثراتها.

ويقترن اليقين الإيماني كحالة لا تتحقق إلا لمن اصطفاهم الله بهدايته كإيمان وتسليم تام لله وإفراده جل شأنه بالعبودية بالصبر، ويدفع الإنسان بكل همة واقتدار نحو إنفاذ مراد الله فيه بفعل الهداية وتحمل مشاقه ومتاعبه وتداعياته مهما كانت، مصداقاً لقول المولى جل في علاه ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أُمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ﴾ (سورة السجدة، الآية: ٢٠)، من جانب آخر يأتي

التأكيد على علاقة الإيمان باليقين فيما قاله عبد الله بن مسعود رضي الله عنه مرفوعاً . نكره الألباني في سلسلة الأحاديث الضعيفة . فيما علقه البخاري ﴿الصبر شطر الإيمان، واليقين الإيمان كله﴾ على اعتبار أن الصبر ثمرة اليقين (سفر عبد الرحمن الحوالي، ٢٠١٣).

كما يؤكد على دور اليقين الإيماني في نجاة الإنسان من الكروب والمحن والابتلاءات، فيما ورد عن رسول الله صلى الله عليه وسلم في الحديث الذي رواه ابن أبي الدنيا وحسنه الألباني في قوله سلوات ربي وتسليماته عليه ﴿نجا أول هذه الأمة باليقين والزهد، ويهلك آخرها بالبخل والأمل﴾ (صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم) ويقصد بالأمل هنا التمسك بالدنيا والتعلق الشديد بها\_ (أحمد بن حسن الحارثي ، ٢٠٠٩ ؛ أزاد على إسماعيل (٢٠١٤).

ذلك لأن اليقين الإيماني يعكس الإيمان بالقدر قال تعالى (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ) (سورة التوبة، الآية: ٥١). وهنا ينبغي أن يفسر هذا القول دوماً بصفة إيجابية كحث على قبول المصائب بصدق دون الالتجاء إلى مظاهر اليأس والوهن والانهيال أو دون الالتجاء إلى السلوك العدواني المعاكس أو التهجمات المفرطة التي لا يحمد عقباها، ولا يعني ذلك الاستسلام بل العمل على أن نتعدى أمرنا ونقفز بعد ذلك إلى الأمام لنتغلب على الشدائد والمصائب (سليم عمار، ٢٠١٥، فتحي حسن ملكاوي، ٢٠١٣).

ويتسق ما تقدم مع ما أكدت عليه كتابات أندرو بيوبيرج ومارك روبرت والدمان (٢٠١٦) من أن الإيمان بالله تصميم داخلي داخل المخ built-in Design ، وبهذا لا يمكن لأحد التخلص منه إلا تعامياً عن الفطرة السوية التي جعلت الإنسان ينزع للتدين على طول التاريخ وتعطياً لقدرات هائلة وإمكانات بالغة التعقيد والتطور تمكنه من إدراك قدرة الله تعالى بالتفكير والاستقراء للخلق والتحليل

والاستنتاج، ويمكن وصف الإنسان وفق عبارات نفسه بأنه موجه بقوة نحو الدين  
 .(Newberg & Waldman, ٢٠١٦) hard-wired for Religion.

### نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً  
 بين سمة الأمل والوعي العمدي الآني لدى طلاب الجامعة".

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين  
 درجات الطلاب على مقياس سمة الأمل ومقياس الوعي العمدي الآني، وكانت  
 النتائج على النحو التالي:

جدول (١٠) : العلاقات الارتباطية بين مقياس سمة الأمل، وقائمة كتناكي لمهارات  
 الوعي العمدي الآني.

أبعاد الوعي العمدي الآني				
التقبل (السماح).	الفعل بوعي	الوصف	الملاحظة	
**٠,٨١	**٠,٧٥	**٠,٨٧	**٠,٧٣	سمة الأمل

يتضح من جدول (١٠) وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين  
 سمة الأمل وأبعاد الوعي العمدي الآني، إذ بلغت قيمة معاملات الارتباط بين  
 سمة الأمل وبعد الملاحظة (٠,٧٣)، وه، وبعد الوصف (٠,٨٧)، وبعد الفعل  
 بوعي (٠,٧٥)، وبعد التقبل أو السماح (٠,٨١)، وهي قيم دالة إحصائياً عند  
 مستوى (٠,٠١).

ويمكن تفسير ذلك في ضوء الإشارة إلى أنّ الوعي العمدي الآني بما يتطلبه  
 من الشخص تركيز لانتباهه لكل حدث يخبره أو يتعايش معه في اللحظة  
 الحاضرة دون توجه تقييمي، ولكي تتحقق هذه الحالة خاصة في إطار ما يواجهه  
 من متاعب في حياته يفترض أن يتحلّى بمستوى مرتفع من الأمل لكون الأمل  
 عاملاً دافعياً مفعم بالانفعال الإيجابي الذي يصبح معه في حالة من الفاعلية  
 العقلية واليقظة الذهنية والتقبل لكل ما يحدث حتى وإن كان سلبياً مع اليقين  
 بإمكانية تجاوزه.

ويتسق هذا الأمر ما ذهب إليه (Carmody, et al., 2008) أن الوعي العمدي الآني يتضمن بعدين أساسيين صاغ في ضوءهما مقياس فلادليفيا العمدي الآني وهما:

- **بعد الوعي awareness**: ويعكس المراقبة المستمرة للخبرات، مع التركيز على الخبرات الحاضرة أكثر من الخبرات الماضية أو الأحداث المستقبلية.

- **بعد التقبل Acceptance** ويتضمن قبول الخبرات والتسامح نحوها، ومواجهة الأحداث بالكامل كما هي.

وتأكيداً على أن هذين البعدين لا يتحققان بصورتها الإيجابية إلا بتوسط عامل سمة الأمل، خاصة وأن الأمل يدفع الشخص باتجاه تقبل خبرات الحياة وأحداثها الاعتيادية وغير العادية أي خبرات الحياة السلبية مع اليقين بأنها ستؤول إلى الأفضل خاصة وأن سمة الأمل تتضمن التفكير الموجه بالهدف والتفكير المرتكز على الجدارة والافتقار.

وتأكيداً لهذا المعنى أشار سعيد مضية (٢٠٠٩) أن ما يعرف باليقظة العقلية أو الوعي العمدي الآني كما تترجم في الدراسة الحالية حالة تدفع الشخص إلى الانفتاح على الجديد وتنبهه لما فيه من إمكانيات نمائية قابلة للتطوير والارتقاء، فضلاً عن إدراك أن التغيير وأن سنة الحياة التحول في الأشياء ويفضي مثل هذا الإدراك يزيد من قدرته على المبادرة ومقاومة الشدائد والتغلب على الخوف من التغيير، كما تفتح أمام الشخص آفاق الرؤية والوعي بالتحويلات والتغييرات والاحتمالات بما يتيح التعامل الإيجابي مع الوضعيات المضادة للثبات والقطعية؛ الأمر الذي يجعل الوعي العمدي الآني مقومًا أساسيًا من مقومات التفكير الإيجابي فيما يعرف بالتفكير المفعم بالأمل.



### نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

ينص الفرض الثالث على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض من سمة الأمل في درجات اعتقاد التحكم الشخصي".

وللتحقق من صحة الفرض الثالث استخدم الباحثان اختبار (ت) T-Test لدلالة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الأمل في الاستجابة على مكونات معتقد التحكم الشخصي.

جدول (١١) الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الأمل في الاستجابة على مكونات اعتقاد التحكم الشخصي.

المتغير التصنيفي	ن	م	ع	قيمة (ت)	الدلالة
التحكم الخارجي العام	٢١	٦٣	٩,٧	١,٩٩	٠,٠٥
	٢٧	٥٨	٧,٧		
التحكم المبالغ فيه	٢٤	٤٣	٩,٣	٢	٠,٠٥
	٢٥	٤٧	٦,٣		
التوسط الإلهي	٣٠	١٢	٦,٥	١,٧٢	غير دالة
	٢٩	١٤	٨,٣		

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية لدى طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي الأمل في الاستجابة على مقياس التحكم العام لصالح مرتفعي الأمل.
- توجد فروق دالة إحصائية لدى طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي الأمل في الاستجابة على التحكم المبالغ فيه لصالح منخفضي الأمل.
- لا توجد فروق دالة إحصائية لدى طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي الأمل في الاستجابة على بعد التوسط الإلهي.

ويمكن تفسير ذلك من أنّ ارتفاع الأمل يزيد من زيادة شعور طلاب الجامعة بالتحكم بينما انخفاضه يقلل من الشعور بالتحكم، فزيادة الأمل تجعل الشخص مدركاً أن مخرجاته الشخصية يتم إنتاجها ذاتياً وليست قادمة من الخارج واعدة عليه، وانتفتت تلك النتيجة مع دراستي ماجدا ريفيرو ودراسة جليندا لاجاس

في أن الأمل واعتقاد التحكم الشخصي ينبئان برؤية وجودية للذات ووفرة في المعنى الشخصي وإيجابية أكثر إثماراً وتنشيطاً، وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع الخصائص التي حددتها نظرية وبحوث سنايدر وزملائه حول الأمل، فمرتفعي الأمل يضعون الأهداف ويبحثون عن مسارات إنجازها، وبالتالي فهم يشعرون بالإنتاجية الشخصية وأنهم من يصلون لثمار ما يفعلونه ولا تأتيم مخرجاتهم إلا من داخلهم، واتفقت هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة دراسة ديانا جوثري التي توصلت إلى أن ارتفاع الأمل يساهم في زيادة الدافعية والاستمرار على الهدف مما يعني أن التوجيه يأتي ذاتياً بحيث يحفز الشخص ذاته باستمرار ليصل إلى ما يريده من مخرجات.

وأما عن النتيجة الثانية فقد اتضح أن التحكم المبالغ فيه كان لصالح منخفضي الأمل، فمرتفعي الأمل أكثر تنظيمًا وترتيبًا، فمرتفعي الأمل يحددون أهداف ومسارات لإنجاز تلك الأهداف، وأما السيطرة المبالغ فيها فهي ترتبط بالهوس طبقاً لما أوضحه جوي بيرينبرج (١٩٨٧)، وإن التحكم المبالغ فيه لصالح منخفضي الأمل يثبت أن ارتفاع الأمل يسبب حالة من الصحة النفسية وخفض للقلق كما أشارت دراسات يوي شنج وكارولين وودبري و ميشيل هاكبردت و كيلي جونسون وكاتي ماركس.

ولم توجد فروق دالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الأمل على بعد التوسط الإلهي، وقد كان معدا الدراسة يتوقعان أن ثقافة التواكل لدى بعض المصريين ربما تدعم أن يميل منخفضي الأمل لتوسيط الله فيما يريدون، إلا أن الواضح أن الأمل المنخفض أو المرتفع هو أمل يستدعي أهدافاً ومسارات لإنجازها حتى لو كان التحفز لإنجازها ضعيفاً؛ وبالتالي فإن مسألة التوسط الإلهي لم تميل لمرتفعي أو منخفضي الأمل من طلاب الجامعة، بل إن هذه الدراسة اختلفت مع ما توصلت له دراسة ديانا جوثري من أن الإيمان يزيد الأمل، فالمفترض أن مرتفعي الأمل يميلون إلى زيادة التوسط الإلهي كدالة على الإيمان

إلا أنه قد يرتبط بطبيعة مرحلة المراهقة التي هي كما يشير صلاح مخيمر "بزوغ الكيان الجديد للحياة"، وهذا البزوغ للكيان الجديد يقتضي التجريب أكثر من اقتضائه التصديق والإيمان.

من جانب آخر اختلفت نتائج الدراسة الحالية ما توصلت إليه نتائج دراسة نيل كراوس (٢٠٠٥) بالرغم من أن عينتها تناولت اعتقادات التحكم القائم على التوسط الإلهي لدى كبار السن في علاقته بالهناء النفسي psychological well-being، إذ خلصت نتائجها إلى أن كبار السن ذوي ارتفاع معامل التحكم القائم على التوسط الإلهي كانوا أكثر رضا عن الحياة وأكثر تفاؤلاً، وأقل في مستويات قلق الموت مقارنة بصغار السن.

من جانب آخر دعمت نتائج دراسة نيل كراوس وديفيد هايوارد (٢٠١٤) ما كشفت عنه نتائج دراسة نيل كراوس (٢٠٠٥)، إلا أنها ركزت على الكشف عن العلاقة بين السيطرة بوساطة الله والتفاؤل في التباين المذهبي Denominational Affiliation وربما يمكن تفسيرها اختلاف نتائجها عن نتائج الدراسة الحالية في أنها أخذت بتعريفٍ للتحكم أو السيطرة بوساطة الله أو اعتقاد التحكم القائم على التوسط الإلهي مفاده أن "السيطرة بوساطة الله" تجسيد لاعتقاد الشخص بأن المشكلات في الحياة يمكن التغلب عليها وأن الأهداف يمكن الوصول إليها بالعمل مع الله *working together with God* وبتطبيق ذلك في سياق الكشف عن العلاقة بين "السيطرة بوساطة الله"، والتفاؤل لدى كبار السن وجد أن البروتستانت المحافظون كانوا أكثر تفاؤلاً مقارنة بذوي الانتماءات المذهبية الأخرى (Krause & Hayward, 2014).

ومع ذلك فإنه على المستوى المثالي المعياري في الثقافة العربية عامة وربما المصرية منها على وجه الخصوص والتي تقارب مفهوم "السيطرة بوساطة الله" أو فيما اصطلح على تسميته في الدراسة الحالية بمكون "التحكم القائم على التوسط الإلهي" أو "التحكم الموجه بالتوسط الإلهي" في ضوء مفهوم "التوكل على الله" ويترجم في اللغة الإنجليزية عادة إلى تعبير "الثقة في الله *Trust in Allah*" من

المنظور الإيماني فيما يعرف بالأخذ بالأسباب والعمل الجاد مع حسن التوكل على الله وتفويض الأمر إليه، إلا أن ما يتبدى على طلاب الجامعة من خلال ملاحظات الباحثان فيما يخص ما يصح تسميته مفارقة التباين النوعي بين الاعتقاد والسلوك أمرًا يتطلب مزيدًا من الدراسات لتقصي محددات تكوينه وصفًا وتحليلًا وتفسيرًا على نطاق واسع فيما يتجاوز عينة الدراسة الحالية بالغة المحدودية.

#### نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

ينص الفرض الرابع على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي المستوى المرتفع وذوي المستوى المنخفض من سمة الأمل في درجات الوعي العمدي الآني".

وللتحقق من صحة الفرض الرابع استخدم الباحثان اختبار (ت) للمقارنة بين ذوي المستويات المرتفعة وذوي المستويات المنخفضة من سمة الأمل في الوعي العمدي الآني.

#### جدول (١٢) اختبار (ت) لذوي المستوى المرتفع والمستوى المنخفض من سمة الأمل على قائمة الوعي العمدي الآني.

المتغير التصنيفي	ن	م	ع	درجات الحرية	قيمة (ت)	الدلالة
الملاحظة	مرتفعي الأمل	٣٦	٤٠	٩,٥	٦١	١,٨٣
	منخفضي الأمل	٢٧	٣٦	٥,١	٥٦	
الوصف	مرتفعي الأمل	٣٦	٢٤	٤,٠٦	٦٨	٣,١٥
	منخفضي الأمل	٣٤	٢٢	٣,٧	٦٧	
الفعل بوعي	مرتفعي الأمل	٣٠	٣٠	٤,٩	٦٠	١,٨٣
	منخفضي الأمل	٣٢	٢٨	٣,٤	٥١	
التقبل	مرتفعي الأمل	٣٢	٢٩	٦,٣	٦٦	٢,٠٠١
	منخفضي الأمل	٣٦	٢٧	٣,٥	٤٧	
الدرجة الكلية لمهارات الوعي العمدي الآني	مرتفعي الأمل	٢٣	١٢٢	١٩,٧	٤٤	١,٨٢
	منخفضي الأمل	٢٣	١١٣	١١,٦	٣٥	

يتضح من جدول (١١) ما يلي:

- لا توجد فروق دالة إحصائية لدى طلاب الجامعة مرتفعي ومنخفضي الأمل في الاستجابة على أبعاد الملاحظة والفعل بوعي والدرجة الكلية لمهارات الوعي العمدي الآني.

- توجد فروق دالة إحصائية لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي الأمل في الاستجابة على الوصف لصالح مرتفعي الأمل.

- توجد فروق دالة إحصائية لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي الأمل في الاستجابة على التقبل لصالح مرتفعي الأمل.

توقع معدا الدراسة الحالية أن يؤدي ارتفاع الأمل إلى زيادة مهارات الوعي العمدي الآني " الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية"، إلا أنه يبدو أن الأمل كتكوين مستقر داخل الذات يصل تأثيره للوقاية من الأمراض النفسية والجسدية وتحسين المزاج كما في دراسات ميشيل هاكبردت وماثيو شوتس ، فإنه يتجاوز الملاحظة والفعل بوعي والدرجة الكلية للوعي العمدي الآني. فالأمل تكوين نفسي يتكون في التاريخ الشخصي عبر رغبات ودوافع يتم جمع شتاتها في أهداف، وهذه الأهداف تسلك بالشخص مسارات.

فالأمل المرتفع برغم قربه الشديد من الوعي العمدي الآني " في درجته الكلية" إلا أن كون هذا الوعي أنيا قد لا يعني ارتباطه بالأمل كتكوين يتم بناءه على مدى ليس هينا في التاريخ الشخصي.

وأما عن النتيجة الثانية فهي توضح وجود فروق دالة بين مرتفعي ومنخفضي الأمل في الاستجابة على الوصف لصالح مرتفعي الأمل ، والوصف طبقا لتعريفه في قائمة الوعي العمدي الآني شرح الظاهرة الملاحظة بطريقة لا تخضع لحكم، أي أن الشخص بعد أن يلاحظ ما يمر بداخله من ظواهر يكون لديه القدرة على التفصيل لما يمر به، وهذا التفصيل في شرح ما يمر به يتفق مع ما توصلت له دراسات آمي كولينز وكاتي ماركس، من أن الأمل يزيد التدفق والحيوية في أداء

المهام المختلفة ، وبالتالي فالأملون يتدفقون ولديهم حيوية في شرح وتبيين ما يحلمون به ويسعون لإنجازه.

وتوضح النتيجة الثالثة أنه توجد فروق دالة إحصائيا لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي الأمل في الاستجابة على التقبل لصالح مرتفعي الأمل ، ويتضح من تعريف التقبل أن يسمح الشخص للواقع أو ما يجري بداخله أن يحدث كما هو ، بلا حكم او تجنب أو تغيير أو هروب منه ، ويتوافق ذلك مع طبيعة الأمل التي تجعل من الشخص هادفا ومجاها للواقع والمصاعب ، واتفقت هذه النتيجة مع دراسات جيلان كادوالد و كاتي ماركس و مونا و هوبس وهيلمان وبراج وكامنز حول التأثير الإيجابي للأمل والوعي العمدي الآني على زيادة المعافاة الشخصية وخفض الضغوط ، فالمعافاة الشخصية في التقبل تعني ترك الوعي جاريا داخل الشخص بلا جزع أو فزع ، وخفض الضغوط يأتي في التقبل من القدرة على المجابهة .

واتفقت النتيجة الحالية الخاصة بانحياز التقبل تجاه مرتفعي الأمل مع دراسات داون سينوت وإليزابيث ألكسندر وجولي تيتلي وديانا جوثري في أن الأمل يساهم في زيادة الوعي بالمصير الشخصي والتوجه الإيجابي نحو الحياة وزيادة ووفرة المعاني التي تدعم الحياة الشخصية واكتشاف الذات ومزيد من التركيز والإيمان ، وكل هذه النتائج المتفق عليها تتفق مع معنى التقبل كجزء من الوعي العمدي الآني ، حيث يدل على القوة الشخصية وثناء المعنى الوجودي وعدم الفزع من أحداث الحياة وخبراتها وهي تمر بداخلنا.

### توصيات الدراسة:

- بناء على نتائج الدراسة الحالية يمكن وضع عدد من التوصيات:
- ضرورة تضمين كثير من المقررات التعليمية لطلاب الجامعة لدليل عملي  
لكيفية بناء الهداف والتخطيط للمسارات المختلفة.
  - يفضل أن يكون هناك مقررات موازية لطلاب الجامعة تعلمهم التواصل مع  
الذات والعالم الخارجي.
  - يوصي الباحثان الحاليان بأن يستفيد المتخصصون في الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي والإكلينيكون من نتائج الدراسة الحالية في التعامل  
والتوجيه والعلاج لطلاب الجامعة

### الدراسات المقترحة:

- أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن إمكانية إجراء بحوث مختلفة مرتبطة بمتغيراتها:
- فعالية برنامج إرشادي لتحسين الوعي العمدي الأنى لدى عينة من الطلاب  
مرتفعي القلق.
  - فعالية برنامج إرشادي لتحسين الأمل ( سمة وحالة) لدى طلاب الجامعة  
المتغيرات النفسية المنبئة بالأمل لدى طلاب الجامعة.
  - اعتقاد التحكم الشخصي وعلاقته بمكونات الانبساط والعصابية لدى طلاب  
الجامعة.

## مراجع الدراسة:

أولاً- المراجع العربية:

- ١- أبو الهدى أفندي الرفاعي الخالدي (١٨٨٥). شرح الحكم الرفاعية. بيروت: مطابع المعارف.
- ٢- أحمد أبو الحسن (٢٠١٩). فقدان الأمل لدى طلاب الجامعة وعلاقته بكل من نسق التفكير التكاملي والتوافق الجامعي: دراسة عاملية تنبؤية . دراسات تربوية ونفسية، ١٠٣، ١: ٣٦.
- ٣- أحمد بن حسن الحارثي (٢٠٠٩). اليقين يطرد الشك.. بدون شك. متاح على موقع مجلة المعرفة على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي [http://www.almarefh.net/show\\_content\\_sub.php...](http://www.almarefh.net/show_content_sub.php...)
- ٤- أحمد داؤد سليمان سفانة (٢٠٠٥). الضبط الاجتماعي في الإسلام: دراسة ميدانية اجتماعية في مدينة الموصل. رسالة ماجستير، كلية الآداب، قسم علم الاجتماع، جامعة الموصل.
- ٥- أفنان درويزة (٢٠٠٧). العلاقة بين مركز الضبط ومتغيرات أخرى ذات علاقة لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية في جامعة الوطني. مجلة الجامعة الإسلامية، ١٥(١): ٤٤٣ - ٤٦٤.
- ٦- جمال علي فايد، فؤاد محمد الدواش (٢٠١٤). مقياس سمة الأمل للمراهقين والراشدين. القاهرة: تحت الطبع بالأنجلو المصرية.
- ٧- حنان محمد سيد إسماعيل (٢٠١٥). وجهه الضبط والطموح لدى الزوجات وعلاقتها بالتوافق الزواجي. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٦(١٠١): ٤١ - ٨٠.
- ٨- رياض نايل العاسمي (٢٠١٤). الشفقة بالذات وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى عينة من طلاب جامعة الملك خالد. مجلة جامعة دمشق، المجلد (٣٠)، ص ص: ١٧ - ٥٦.



٩- سعيد مضية (٢٠٠٩). علم النفس الإيجابي وبناء الإقتدار بوجه الهدر. موقع الحوار المتمدن على شبكة المعلومات العالمية، الرابط

الإلكتروني التالي: <http://www.m.ahewar.org/s.asp?aid=166496&r=0>

١٠- سفر عبد الرحمن الحوالي (٢٠١٣). اليقين: أعمال القلوب. متاح على موقع صيد الفوائد على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني

التالي: <http://www.islamdoor.com/k4/vakeen.htm>

١١- أزداد على إسماعيل (٢٠١٤). الدين والصحة النفسية. فيرجينا، هردن، المعهد العالمي للفكر الإسلامي، مكتب التوزيع في العالم العربي، بيروت، لبنان.

١٢- سليم عمار (٢٠١٥). العلاج النفسي في الإسلام

<http://www.khayma.com/madina/m3-files/isalm-m.htm>

١٣- صلاح الدين مخيمر (١٩٨٦). تناول جديد للمراهقة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٤- عبد الرقيب أحمد البحيري، فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد على طلب محمود، عائدة أحمد عبد العزيز العوامل (٢٠١٤). الصورة العربية لمقياس العوامل الخمسة لليقظة الذهنية: دراسة ميدانية على عينة من طلاب الجامعة في ضوء اثر متغيري الجنس والثقافة. مجلة الإرشاد النفسي، العدد (٣٩)، ص ص: ١٦٦-١١٩.

١٥- علاء أحمد كفاي (١٩٨٢). مقياس وجهة الضبط. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

١٦- فؤاد محمد الدواش، محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٦). قائمة كنتاكي لمهارات الوعي العمدي الآني. القاهرة: تحت الطبع مكتبة الأنجلو المصرية.

١٧- فؤاد محمد الدواش، محمد السعيد أبو حلاوة (٢٠١٧). مقياس اعتقاد التحكم الشخصي. القاهرة: تحت الطبع مكتبة الأنجلو المصرية.

١٨-فائقة محمد بدر (٢٠٠٦). وجهة الضبط وتوكيد الذات دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة العربية السعودية وخارجها. *مجلة دراسات عربية*, ٥(١١): ٤٣: ١١١.

١٩-فتحي حسن ملكاوي (٢٠١٣). *منظومة القيم العليا: التوحيد والتزكية والعمران*. عمان: المعهد العالمي للفكر الإسلامي.

٢٠-فتحي عبد الرحمن الضبع، أحمد علي طلب (٢٠١٣). فاعلية اليقظة العقلية في خفض أعراض الاكتئاب النفسي لدى عينة من طلاب الجامعة، *مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي جامعة عين شمس*، العدد (٣٤)، ص ص: ١-٧٥.

٢١-فضل عبد الصمد (٢٠٠٥). الشعور بالأمل والرغبة في التحكم لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة المنيا : دراسة في ضوء علم النفس الإيجابي. *مجلة البحث في التربية وعلم النفس*، ١٨(٤): ٣٢-٨٠.

٢٢-فيصل الربيع (٢٠١٨). القدرة التنبؤية لمركز الضبط بالتعب العقلي لدى المعلمين في لواء الرمثا. *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، ١٤(٤): ٣٧٩-٣٩٠.

٢٣-محمد يوسف (١٩٩٥). *مقدمة تحقيق كتاب (قصر الأمل) للإمام بن أبي الدنيا*. بيروت: دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع.

٢٤-يزيد شويعل، نبيل بحري (٢٠١٤). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمركز الضبط وأساليب التعامل مع الضغط النفسي. *مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٢، ١٤٥.

#### ثانياً – المراجع الأجنبية:

١. Ajzen, I. (2002). Perceived behavioral control, self-efficacy, locus of control, and the theory of planned behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(4), 665–683.

٧. Alexander, E. (2008). **Hope as a Process and an Orientation: A Qualitative Study of American Young**. Ann Arbor: proquest llc.
٨. Aspinwall, L., & Leaf, S. (2002). In search of the unique aspects of hope: Pinning our hopes on positive emotions, future-oriented thinking, hard times, and other people. **Psychological Inquiry**, 13, 276- 321.
٩. Averill, J. R., Catlin, G., & Chon, K. K. (1990). **Recent research in psychology. Rules of hope**. Springer-Verlag Publishing.
١٠. Baer, R. A. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. **Assessment**, 11, 191-206.
١١. Benassi, V. A., Sweeney, P. D., & Dufour, C. L. (1988). Is there a relation between locus of control orientation and depression?. **Journal of Abnormal Psychology**, 97(3), 357-367.
١٢. Bernardo, A. B. (2010). Extending hope theory: Internal and external locus of trait hope. **Personality and Individual Differences**, 49(8), 944-949.
١٣. Bernardo, A. B. (2014). Hope in early adolescence: Measuring internal and external locus-of-hope. **Child Indicators Research**. <http://dx.doi.org/10.1007/s12187-014-9254-6>.
١٤. Bernardo, A. B., & Estrellado, A. F. (2015). **Well-being of Filipino women victims of intimate partner violence: Interacting effects of control, hope, and relationship status**. Submitted for publication.
١٥. Berrenberg, J. (1987). The Belief in Personal Control Scale: A Measure of God-Mediated and Exaggerated Control. **Journal of Personality Assessment**, 51(2):194-206
١٦. Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G., (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 11, 230-241.
١٧. Bruininks, P. & Malle, B. (2005). Distinguishing Hope from Optimism and Related Affective States. **Motivation and Emotion**, 29(4): 327- 355.
١٨. Cadwallader, J. (2018). **Adapting a mindfulness-based stress reduction intervention: effects on hope, self-efficacy, and mindfulness**. Ann Arbor: Proquest LLC.
١٩. Carmody, J. & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and

- psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. **Journal of Behavioral Medicine**, 31,23–33.
- ١٥.Chan, Y. C. (2009). **Hope, Participation, And Subjective Well-Being Of People With Spinal Cord Injuries Living In The Community**. Ann Arbor: Proquest Llc.
- ١٦.Chang, E.C., & Banks, K.H. (2007). The Colour and Texture of Hope: Some Preliminary Findings and Implications for Hope Theory and Counseling Among Diverse Racial/Ethnic Groups. **Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology**, 13 (2), 94-103.
- ١٧.Cheavens, J., & Gum, A. (2000). Gray Power: Hope for the Ages. In C.R. Snyder (Eds.), **Handbook of Hope Theory, Measures and Applications** (pp.201-221). San Diego: Academic Press.
- ١٨.Ciarrochia, J., Parkera, P., Kashdan, T. & Heavenc, (2015). Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences. **The Journal of Positive Psychology**. 10(6):1-13.
- ١٩.Colihan, K. (2008). **Does 'Hope Therapy' Help Depression**. WebMD, LLC. All rights reserved: <https://www.webmd.com/depression/news/20080818/does-hope-therapy-help-depression#1>
- ٢٠.Collins, A. B. (2009). **Life Experiences and Resilience in College Students:A Relationship Influenced by Hope and Mindfulness**. Ann Arbor: Proquest LLC.
- ٢١.Du, H., & King, R. B. (2013). Placing hope in self and others: Exploring the relationships among self-construal's, locus of hope, and adjustment. **Personality and Individual Differences**, 54, 332–337.
- ٢٢.[Dufault, K.](#) & [Martocchio, B.](#) (1985). Symposium on compassionate care and the dying experience. Hope: its spheres and dimensions. *Nursing Clinics of North America*, 20, 379-391.
- ٢٣.Dumain, K. (2010). **Optimism, Hope, Problem Solving, And Runaway Behavior In Adolescents In The Dependency System**. Ann Arbor: Proquest Llc.
- ٢٤.Epstein S. (1998) Personal Control from the Perspective of Cognitive-Experiential Self-Theory. In: Kofta M., Weary G., Sedek G. (eds) **Personal Control in Action**. The Springer Series in Social Clinical Psychology. Springer, Boston, MA.

٢٥. Guthrie, D. (2011). Hope is the ticket to life: Insights from disadvantaged African American Youth. **Published dissertation**. Loyola University Chicago.
٢٦. Hackbardt, M. (2016). **Moderating Effects of Trait Hope and Coping Styles on Perceived Personal Control in Genetic Counseling**. Ann Arbor: Proquest LLC.
٢٧. Haidt, J. & Rodin, J. (1995). Control and Efficacy: An Integrative Review. Report to John D. and Catherine T. **MacArthur Foundation Program on Mental Health and Human Development: New York**.
٢٨. Hand, M. P. (2003). **Psychological Resilience: The Influence of Positive and Negative Life Events Upon Optimism, Hope, and Perceived Locus of Control**. Ann Arbor: Proquest LLC.
٢٩. Herth, K. (1990a). Fostering hope in terminally-ill people. **Journal of Advanced Nursing**, 15(11), 1250–1259.
٣٠. Herth, K. (1990b). Relationship of hope, coping styles, concurrent losses, and setting to grief resolution in the elderly widow(er). **Research in Nursing and Health**, 13(2), 109–117.
٣١. Herth, K. (1991). Development and refinement of an instrument to measure hope. **Scholarly Inquiry for Nursing Practice**, 5(1), 39–51.
٣٢. Herth, K. (1992). Abbreviated instrument to measure hope: Development and psychometric evaluation. **Journal of Advanced Nursing**, 17(10), 1251–1259.
٣٣. Irving, L. (1998). Hope and Negotiation of cancer facts by college Students. **Journal of personality**, 66, 198-214.
٣٤. Irving, L.M., Snyder, C.R. & Crowson, (1998). Hope and coping with cancer by college women. **Journal of Personality**. 66(2):195-214.
٣٥. Johnson, K. (2005). **The Relationship Of Personal Control, Power And Anxiety To The Contact-Bias Relationship**. Ann Arbor: Proquest Llc.
٣٦. Kabat-Zinn J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, 10:144–156.
٣٧. Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness: The heart of rehabilitation. In E. Leskowitz(Ed.), **Complementary and alternative medicine in rehabilitation**. In E. Leskowitz(Ed.), **Complementary and alternative medicine in rehabilitation** (pp. (pp. xi–xv)). Saint Louis : Churchill Livingstone.

٣٨. Kabat-Zinn, J. (2005). **Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness**. New York: Hyperion.
٣٩. Krause, N. & Hayward, D. (2014). God-Mediated Control and Optimism: Exploring Variations by Denominational Affiliation. **Review of Religious Research**, 56(2):275-290.
٤٠. Krause, N. (2005). God-Mediated Control and Psychological Well-Being in Late Life. **Research on Aging**, 27(2), 136–164.
٤١. Lagasse, G. D. (2002). **Locus Of Control, Hope, And Meaning As Predictors Of Job Search Attitude: A Comparison Between Psychiatric And Non-Psychiatric Samples**. Ann Arbor: Proquest Llc.
٤٢. Lehman, K. A. (2006). **Hope As A Flexible Social Strategy: Establishing A Measure Of Trait Hope Based On Cooperative Task Interactions**. Ann Arbor: Proquest LLC.
٤٣. Lopez, S. (2013). **Making Hope Happen: Create the Future You Want for Yourself and Others**. Atria Book.
٤٤. Lopez, S.J., Ciarlelli, R., Coffman, L., Stone, M., & Wyatt, L. (2000). Diagnosing for Strengths: On Measuring Hope Building Blocks. In C.R. Snyder (Eds.). **Handbook of Hope Theory, Measures and Applications** (pp.57-85) San Diego: Academic Press.
٤٥. Marks, K. (2013). **Hope, Flow, Mindfulness and Subjective Well-being: A study of relationships**. Ann Arbor: Proquest LLC.
٤٦. McAlhaney, J. (2017). **How “Hope” Can Keep You Happy If You Do It Right**. South Piedmont Community College, Monroe, NC, USA.
٤٧. Menninger, K. (1959). The academic lecture: Hope. **The American Journal of Psychiatry**, 116, 481–491.
٤٨. Merriam-Webster Dictionary (2012). Online Edition.
٤٩. Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1989). **Social institutions and social change**. Social causes of psychological distress. Aldine de Gruyter.
٥٠. Munoz, H. H. (2018). The Effects of Mindfulness Meditation on Hope and Stress. **Research on Social Work Practice**, 28(6): 696-707.
٥١. Neill, J. (2017). **Personal control beliefs & the self & its strivings**. [https://www.academia.edu/2831927/Personal\\_control\\_beliefs\\_and\\_the\\_self\\_and\\_its\\_strivings](https://www.academia.edu/2831927/Personal_control_beliefs_and_the_self_and_its_strivings)

٥٢. Newberg, A. &, Waldman, M. ( 2016). **How Enlightenment Changes Your Brain: The New Science of Transformation.** New York: NY: Brilliance Audio.
٥٣. Pearlin, L, Menaghan, E., Lieberman, M. & and Mullan, J. (1981). The Stress Process. **Journal of Health and Social Behavior**, 22(4): 337-356.
٥٤. Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). The structure of coping. **Journal of Health and Social Behavior**, 19(1), 2-21.
٥٥. Rand, K. L., & Cheavens, J. S. (2009). Hope theory. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), **Oxford handbook of positive psychology** (pp. 323–333). New York: Oxford University Press.
٥٦. Rand, K. L., & Cheavens, S. (2009). Hope theory. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), **Oxford handbook of positive psychology**, (2<sup>nd</sup> ed., pp. 323–333). New York: Oxford University Press.
٥٧. Rivero, M. (2001). **The Role Of Spiritual Well-Being In The Psychological Well-Being And Physical Health Of College Students: An Exploratory Study.** Ann Arbor: Proquest Llc.
٥٨. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. **Psychological Monographs: General and Applied**, 80(1), 1-28.
٥٩. Schmidt, S., (2004). Mindfulness and healing intention: Concepts, practice, and research evaluation. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, 10(1), S-7-14.
٦٠. Seeman, M. (1959). On The Meaning of Alienation. **American Sociological Review**, 24( 6): 783-799.
٦١. Seeman, M., & Seeman, T. E. (1983). Health behavior and personal autonomy: A longitudinal study of the sense of control in illness. **Journal of Health and Social Behavior**, 24(2), 144–160.
٦٢. Seligman, M. (1991). (1991). **Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.** New York: Knopf.
٦٣. Selvam, S.G. (2010). Faith, Hope and Love as expressions of human transcendence: Insights from Positive Psychology. A paper presentation at the postgraduate **interdisciplinary conference on Faith, Hope and Love.** London: Heythrop College.
٦٤. Shadlow, J. (2007). **A Longitudinal Study of Hope in Native American Children and Adolescents.** Kansas: Proquest LLC.

٦٥. Shadlow, J. (2007). A Longitudinal Study of Hope in Native American Children and Adolescents. Submitted to the Clinical Child Psychology Program and the Faculty of the Graduate School of the University of Kansas in partial fulfillment of the requirements for the **degree of Doctor of Philosophy**.
٦٦. Shapiro, D. H., Jr., & Astin, J. A. (1998). **Wiley series on personality processes. Control therapy: An integrated approach to psychotherapy, health, and healing**. New York: John Wiley & Sons Inc.
٦٧. Shotts, M. T. (2013). **The Role of Personal Control in Hope and Optimism**. Ann Arbor: Proquest LLC.
٦٨. Shuman, S. J. (2006). **The Role of Hope and Expectations in Performance Outcomes**. Ann Arbor: Proquest LLC.
٦٩. Sinnott, D. E. (2008). **What Does Hopful Thinking Measure? A Confirmatory Factor Analysis of the Hope Scale With an Analysis of the Relationships between the constructs of Hope, fluid Intelligence, and Self-Determination**. Ann Arbor: Proquest LLC.
٧٠. Snyder, C. (1994). **The psychology of hope: you can get there from here**. New York: free press.
٧١. Snyder, C. (1996). To hope, to lose, and hope again. **Journal of personal and interpersonal loss**, 1, 3-16.
٧٢. Snyder, C. R. (1991). The Will and the ways: Development and Validtion of individual Differences measure of hope. **Journal of personality and socail psychology**, 60, 570-585.
٧٣. Snyder, C. R. (1994). **The psychology of hope: You can get there from here**. Free Press.
٧٤. Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. **Journal of Counseling and Development**, 73, 355-360.
٧٥. Snyder, C. R. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. **Group Dynamics: Theory, Research, and Practic**, 1, 107-118.
٧٦. Snyder, C. R. (1999). Hope, goal blocking thoughts, and test-related anxieties. **Psychological Reports**, 84, 206-208.
٧٧. Snyder, C. R. (2001). Optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In E. C. **Chang, Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice**, (pp. 101-125). New york: American Psychological Association.



٧٨. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. **Psychological Inquiry**, 13, 249–275.
٧٩. Snyder, C. R. (Ed.). (2000). **Handbook of hope: Theory, measures, and applications**. Academic Press.
٨٠. Snyder, C. R., & Shorey, H. S. (2004). The role of hope in effective leadership. In K. Christensen (Ed.), **Encyclopedia of leadership**. Harrison, New York: Berkshire Publishers.
٨١. Snyder, C. R., Irving, L. M., & Anderson, J. R. (1991). Hope and health. In C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), **Pergamon general psychology series, Vol. 162. Handbook of social and clinical psychology: The health perspective** (p. 285–305). Pergamon Press.
٨٢. Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., Jr., & Early, S. (1998). Preferences of high- and low-hope people for self-referential input. **Cognition and Emotion**, 12(6), 807–823.
٨٣. Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Jeffrey Crowson, J., & Early, S. (1998). Preferences of High- and Low-Hope People for Self-Referential Input. **Cognition & Emotion**, 12, 807–823.
٨٤. Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H. III, & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. **Journal of Educational Psychology**, 94(4), 820–826.
٨٥. Snyder, C. R., Simpson, S. C., Michael, S. T., & Cheavens, J. (2001). Optimism and hope constructs: Variants on a positive expectancy theme. In E. C. Chang (Ed.), **Optimism & pessimism: Implications for theory, research, and practice** (p. 101–125). American Psychological Association.
٨٦. Snyder, C.R., Hoza, B., Pelham, W.E., Rapoff, M., Ware, L., Danovsky, M., et al. (1997). The Development and Validation of the Children's Hope Scale. **Journal of Pediatric Psychology**, 22 (3), 399-421.
٨٧. Snyder, C.R., Rand, K.L. and Sigmon, D.R (2005) Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family. In: Snyder and Lopez, Eds., **Handbook of Positive Psychology**, Oxford University Press, NY.
٨٨. Snyder, C.R., Simpson, S.C., Ybasco, F.C., Borders, T.F., Babyak, M.A., & Higgins, R.L. (1996). Development and Validation of the State Hope Scale. **Journal of Personality and Social Psychology**, 70 (2), 321-335.

٨٩. Snyder, CR, Rand KL, King EA, Feldman DB, & Woodward, JT. (2002). "False" hope. **Journal of Clinical Psychology**, 58(9):1003-1022.
٩٠. [Snyder](#), CR., [Simpson](#), SC., [Florence C. Ybasco](#), FC. & Tyrone F. Borders, TF., Babyak, MA. & [Higgins](#), RL. (1996). Development and Validation of the State Hope Scale. **Journal of Personality and Social Psychology**, 70(2):321-335.
٩١. Snyder, R. (2000). **The hope mandala: Coping with Loss and Loved one(In)J.E.Gillhem ED),The Science of Optimism and hope** . Randor,PA: Templeton Foundation Press.
٩٢. Snyder, S. F. (1996). Development and validation of the state hope scale. **Journal of personality and social psychology**, 2,321-335.
٩٣. Snyder, C. R. (2000). Hypothesis: There is hope. In C. R. Snyder (Ed.), **Handbook of hope: Theory, measures, and applications** (p. 3–21). Academic Press.
٩٤. Snyder, C.R. (2000) The Past and Possible Futures of Hope. **Journal of Social and Clinical Psychology**, 19, 11-28.
٩٥. Snyder. (1998). **Hope**. In **Encyclopedia of mental health** (pp. 421-431). Academic Press.
٩٦. Tennen, H., & Affleck, G. (2002). Benefit-finding and benefit-reminding. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), **Handbook of positive psychology** (p. 584–597). Oxford University Press.
٩٧. Tetley, J. (2010). **An Investigation of Self-Authorship, Hope, and Meaning in Life Among Second**. Ann Arbor: ProQuest LLC.
٩٨. Tharaldsen, K. (2012). Mindful Coping. Thesis submitted in fulfillment of the requirements for the degree of **PHILOSOPHIAE DOCTOR (Phd)**, Faculty of Social Sciences University of Stavanger.
٩٩. Vance, M. (1996). Measuring hope in personal narratives: The development and preliminary validation of the Narrative Hope Scale. **Unpublished doctoral dissertation**, University of Kansas, Lawrence.
١٠٠. Webster, A. F. (2003). **Affective Predictors Of Ethical Behaviour**. Ann Arbor: Proquest LLC.
١٠١. Westen, D. (1999). **Psychology: Mind, brain, and culture**. New York: Wiley.

١٠٢. Westen, D. (1999). The Scientific Status of Unconscious Processes: Is Freud Really Dead?, **Journal of the American Psychoanalytic Association**, 47(4): 1061-1106.
١٠٣. Wheaton, B. (1980). The Sociogenesis of Psychological Disorder: An Attributional Theory. **Journal of Health and Social Behavior**, 21( 2): 100-124.
١٠٤. Woodbury, C. (1997). **The relationship of anxiety, locus Of Control And Hope To Career Indecision Of African American College Students**. Ann Arbor: Proquest
١٠٥. Yurkewicz, C. (2008). **Happiness in adolescence: The contributions of self-control, hope, and personal strivings**. Ann Arbor: Proquest LLC.

