



مجلة الدراسات والبحوث التربوية

JOURNAL OF STUDIES AND EDUCATIONAL RESEARCHES

المجلد (٣) العدد (٨) مايو ٢٠٢٣م

مجلة علمية دورية محكمة

يصدرها مركز العطاء للاستشارات التربوية - الكويت بالتعاون مع كلية العلوم التربوية
جامعة الطفيلة التقنية - الاردن

الرقم المعياري الدولي ISSN: 2709-5231

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مجلة الدراسات والبحوث التربوية

Journal of Studies and Educational Researches (JSER)

علمية دورية محكمة يصدرها مركز العطاء للاستشارات التربوية- دولة الكويت
بالتعاون مع كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

ISSN: 2709-5231

للمجلة معامل تأثير عربي ومفهرة في العديد من قواعد المعلومات الدولية



رئيس التحرير

أ.د علي حبيب الكندري

أستاذ المناهج وطرق تدريس العلوم- كلية التربية- جامعة الكويت

مدير التحرير

د. صفوت حسن عبد العزيز- مركز البحوث التربوية- وزارة التربية- الكويت

هيئة التحرير

أ.د لولوه صالح رشيد الرشيد

أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية العلوم والآداب-
جامعة القصيم- المملكة العربية السعودية

أ.د بدر محمد ملك

أستاذ ورئيس قسم الأصول والإدارة التربوية سابقاً- كلية
التربية الأساسية- الكويت

أ.د منال محمد خضير

أستاذ المناهج وطرق التدريس- ووكيل كلية التربية لشئون الطلاب-
جامعة أسوان- مصر

د. أحمد فهيم السحيمي

المركز العربي للبحوث التربوية لدول الخليج- الكويت

أ.د عبد الله عبد الرحمن الكندري

أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية التربية الأساسية- الكويت
ورئيس المكتب الثقافي في القنصلية الكويتية بدبي

أ.د راشد علي السهل

أستاذ ورئيس قسم علم النفس التربوي- كلية التربية-
جامعة الكويت

أ.د أحمد عودة سعود القرارة

أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية العلوم التربوية- جامعة
الطفيلة التقنية- الأردن

د. غازي عنيزان الرشدي

أستاذ مشارك أصول التربية- كلية التربية- جامعة الكويت

اللجنة العلمية

أ.د محمد أحمد خليل الرفوع

أستاذ علم النفس التربوي- كلية العلوم التربوية- جامعة
الطفيلة التقنية- الأردن

أ.د محمد إبراهيم طه خليل

أستاذ أصول التربية ومدير مركز الجامعة للتعليم المستمر
وتعليم الكبار- كلية التربية- جامعة طنطا- مصر

أ.د إيمان فؤاد محمد الكاشف

أستاذ التربية الخاصة والصحة النفسية ووكيل كلية
الإعاقاة والتأهيل لشئون الطلاب- جامعة الزقازيق- مصر

أ.د خالد عطية السعودي

أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية العلوم التربوية- جامعة
الطفيلة التقنية- الأردن

أ.د صلاح فؤاد مكاوي

أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والعميد السابق- كلية التربية-
جامعة قناة السويس- مصر

أ.د عمر محمد الخرابشة

أستاذ الإدارة التربوية- كلية الأميرة عالية الجامعية- جامعة البلقاء
التطبيقية- الأردن

- أ.د. عبد الناصر السيد عامر
أستاذ القياس والتقويم ورئيس قسم علم النفس التربوي- كلية التربية-
جامعة قناة السويس- مصر
أ.د. السيد علي شهدة
أستاذ المناهج وطرق التدريس المتفرغ- كلية التربية- جامعة الزقازيق-
مصر
أ.د. سامية إبراهيم
أستاذ علم النفس- كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية- جامعة العربي بن
مهدي- أم البواقي- الجزائر
أ.د. عاصم شحادة علي
أستاذ اللسانيات التطبيقية- الجامعة الإسلامية العالمية-
ماليزيا
أ.د. مسعودي طاهر
أستاذ علم النفس- جامعة زيان عاشور الجلفة- الجزائر
أ.د. عادل إسماعيل العلوي
أستاذ الإدارة- جامعة البحرين- مملكة البحرين
أ.د.م. الأميرة محمد عيسى
أستاذ المناهج وطرق التدريس المساعد- كلية التربية- جامعة
الطائف- المملكة العربية السعودية
د. هديل يوسف الشطي
أستاذ مشارك أصول التربية- كلية التربية الأساسية- الكويت
د. منى زايد عويس
مدرس الصحة النفسية- كلية التربية النوعية- جامعة
القاهرة- مصر
د. جمال بليكاوي
المدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي- سكيكدة-
الجزائر
- أ.د. محمد سلامة الرصاعي
أستاذ المناهج وطرق التدريس- وعميد البحث العلمي والدراسات العليا
سابقاً- كلية العلوم التربوية- جامعة الحسين بن طلال- الأردن
أ.د. الغريب زاهر إسماعيل
أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم ووكيل كلية التربية سابقاً-
جامعة المنصورة- مصر
أ.د. هدى مصطفى محمد
أستاذ ورئيس قسم المناهج وطرق التدريس- كلية التربية- جامعة
سوهاج- مصر
أ.د. عادل السيد سرايا
أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم- كلية التربية
النوعية- جامعة الزقازيق- مصر
أ.د. حنان صبيحي عبيد
رئيس قسم الدراسات العليا- الجامعة الأمريكية- مينسوتا
أ.د. سناء محمد حسن
أستاذ المناهج وطرق التدريس- كلية التربية- جامعة سوهاج- مصر
أ.د. عائشة عبيزة
أستاذ الدراسات اللغوية وتعليمية اللغة العربية- جامعة عمّار ثلجي
بالأغواط- الجزائر
أ.د.م. خالد محمد الفضالة
أستاذ أصول التربية المساعد- كلية التربية الأساسية- الكويت
أ.د.م. ربيع عبدالرؤوف عامر
أستاذ التربية الخاصة المساعد- كلية التربية- جامعة الملك
سعود- المملكة العربية السعودية
د. عروب أحمد القطان
أستاذ مشارك الإدارة التربوية- كلية التربية الأساسية-
الكويت

الهيئة الاستشارية للمجلة

- أ.د. عبد الرحمن أحمد الأحمد
أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية سابقاً- جامعة الكويت
أ.د. حسن سوادى نجيبان
عميد كلية التربية للبنات- جامعة ذي قار- العراق
أ.د. علي محمد اليعقوب
أستاذ الأصول والإدارة التربوية- كلية التربية الأساسية- ووكيل وزارة
التربية سابقاً- الكويت
أ.د. محمد عرب الموسوي
رئيس قسم الجغرافيا- كلية التربية الأساسية- جامعة ميسان-
العراق
- أ.د. جاسم يوسف الكندري
أستاذ أصول التربية ونائب مدير جامعة الكويت
أ.د. فريح عويد العنزي
أستاذ علم النفس وعميد كلية التربية الأساسية- الكويت
أ.د. محمد عبود الحراشنة
أستاذ القيادة التربوية وعميد كلية العلوم التربوية سابقاً-
جامعة آل البيت- الأردن
أ.د. تيسير الخوالدة
أستاذ أصول التربية وعميد الدراسات العليا سابقاً- جامعة
آل البيت- الأردن

أ.د صالح أحمد شاكر أستاذ ورئيس قسم تكنولوجيا التعليم- كلية التربية النوعية- جامعة المنصورة- مصر	أ.د أحمد عابد الطنطاوي أستاذ ورئيس قسم التربية المقارنة والإدارة التعليمية سابقاً- كلية التربية- جامعة طنطا- مصر
أ.د وليد السيد خليفة أستاذ ورئيس قسم علم النفس التعليمي والإحصاء التربوي- كلية التربية- جامعة الأزهر- مصر	أ.د محسن عبدالرحمن المحسن أستاذ أصول التربية- كلية التربية- جامعة القصيم- المملكة العربية السعودية
أ.د أحمد محمود الثوابيه أستاذ القياس والتقويم- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن	أ.د مهدي محمد إبراهيم غنايم أستاذ التخطيط التربوي واقتصاديات التعليم- كلية التربية- جامعة المنصورة- مصر
أ.د سفيان بوعطي أستاذ علم النفس- جامعة 20 أوت 1955- سكيكدة- الجزائر	أ.د سليمان سالم الحجايا أستاذ الإدارة التربوية- كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن

التدقيق اللغوي للمجلة

أ.د.م خالد محمد عواد القضاة- جامعة العلوم الإسلامية- الأردن

أمين المجلة

أ. محمد سعد إبراهيم عوض

التعريف بالمجلة

تصدر مجلة الدراسات والبحوث التربوية عن مركز العطاء للاستشارات التربوية- دولة الكويت بالتعاون مع كلية العلوم التربوية- جامعة الطفيلة التقنية- الأردن كل أربعة شهور، وهي مجلة علمية دورية محكمة بإشراف هيئة تحرير وهيئة علمية تضم نخبة من الأساتذة، وتسعى المجلة للإسهام في تطوير المعرفة ونشرها من خلال طرح القضايا المعاصرة في مختلف التخصصات التربوية، والاهتمام بقضايا التجديد والإبداع، ومتابعة ما يستجد في مختلف مجالات التربية؛ والمجلة مفهرسة في العديد من قواعد المعلومات الدولية، ومنها: دار المنظومة Dar Almandumah، شمعة Shamaa، قاعدة المعلومات التربوية Edu Search، معرفة e- MAREFA، وللمجلة معامل تأثير عربي.

أهداف المجلة

- تهدف المجلة إلى دعم الباحثين في مختلف التخصصات التربوية من خلال توفير وعاء جديد للنشر يلبي حاجات الباحثين داخل الكويت وخارجها. ويمكن تحديد أهداف المجلة بشكل تفصيلي في الأهداف الأربعة التالية:
1. المشاركة الفاعلة مع مراكز البحث العلمي لإثراء حركة البحث في المجال التربوي.
 2. استنهاض الباحثين المتميزين للإسهام في طرح المعالجات العلمية المتعمقة والمبتكرة للمستجدات والقضايا التربوية.
 3. توفير وعاء لنشر الأبحاث العلمية الأصيلة في مختلف التخصصات التربوية.
 4. متابعة المؤتمرات والندوات العلمية في مجال العلوم التربوية.

مجالات النشر في المجلة

تهتم مجلة الدراسات والبحوث التربوية بنشر الدراسات والبحوث التي لم يسبق نشرها في مختلف التخصصات التربوية، على أن تتصف بالأصالة والجدة، وتتبع المنهجية العلمية، وتراعي أخلاقيات البحث العلمي. كما تنشر المجلة ملخصات رسائل الماجستير والدكتوراه ذات العلاقة بمختلف التخصصات التربوية، والمراجعات العلمية، وتقارير البحوث والمراسلات العلمية القصيرة، وتقارير المؤتمرات والمنتديات العلمية، والكتب والمؤلفات المتخصصة في التربية ونقدها وتحليلها.

القواعد العامة لقبول النشر في المجلة

1. تقبل المجلة نشر البحوث باللغتين العربية والإنجليزية وفقاً للمعايير التالية:

- توافر شروط البحث العلمي المعتمد على الأصول العلمية والمنهجية المتعارف عليها في كتابة البحوث الأكاديمية في مجالات التربية المختلفة.
 - أن تحتوي الصفحة الأولى من البحث على:
 - اسم الباحث ودرجته العلمية والجامعة التي ينتمي إليها.
 - البريد الإلكتروني للباحث، ورقم الهاتف النقال.
 - ملخص للبحث باللغة العربية والإنجليزية في حدود (150) كلمة.
 - الكلمات المفتاحية بعد الملخص.
 - ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (30) صفحة متضمنة الهوامش والمراجع.
 - أن تكون الجداول والأشكال مُدرجة في أماكنها الصحيحة، وأن تشمل العناوين والبيانات الإيضاحية الضرورية، ويُراعى ألا تتجاوز أبعاد الأشكال والجداول حجم الصفحة.
 - أن يكون البحث ملتزماً بدقة التوثيق حسب دليل جمعية علم النفس الأمريكية APA الإصدار السادس، وحسن استخدام المصادر والمراجع، وتثبيت مراجع البحث في نهايته.
 - أن يكون البحث خالياً من الأخطاء اللغوية والنحوية والإملائية.
 - أن يلتزم الباحث بالخطوط وأحجامها على النحو التالي:
 - اللغة العربية: نوع الخط (Sakkal Majalla)، وحجم الخط (14).
 - اللغة الإنجليزية: نوع الخط (Times New Roman)، وحجم الخط (14).
 - تكتب العناوين الرئيسية والفرعية بحجم (16) غامق (Bold).
 - أن تكون المسافة بين الأسطر (1.15) بالنسبة للبحوث باللغة العربية، وتكون المسافة بين الأسطر (1.5) بالنسبة للبحوث باللغة الإنجليزية.
 - تترك مسافة (2.5) لكل من الهامش العلوي والسفلي والجانبين.
2. ألا يكون البحث قد سبق نشره أو قُدم للنشر في أي جهة أخرى.
3. تحتفظ المجلة بحقوقها في إخراج البحث وإبراز عناوينه بما يتناسب وأسلوبها في النشر.

4. ترحب المجلة بنشر ما يصلها من ملخصات الرسائل الجامعية التي تمت مناقشتها وإجازتها في مجال التربية، على أن يكون الملخص من إعداد صاحب الرسالة نفسه.
5. بالمجلة باب لنشر موضوعات تهتم المجتمع التربوي يكتب فيه أعضاء التحرير.

إجراءات النشر في المجلة

1. ترسل الدراسات والبحوث وجميع المراسلات باسم رئيس تحرير مجلة الدراسات والبحوث التربوية على الإيميل التالي: submit.jser@gmail.com
2. يرسل البحث إلكترونياً بخطوط متوافقة مع أجهزة (IBM)، بحيث يظهر في البحث اسم الباحث ولقبه العلمي، ومكان عمله.
3. يُرفق ملخص البحث المراد نشره في حدود (100-150 كلمة) سواء كان البحث باللغة العربية أو الإنجليزية، مع كتابة الكلمات المفتاحية الخاصة بالبحث (Key Words).
4. يرفق مع البحث موجز للسيرة الذاتية للباحث.
5. في حالة قبول البحث مبدئياً يتم عرضه على مُحكمين من ذوي الاختصاص في مجال البحث، لإبداء آرائهم حول مدى أصالة البحث وقيمه العلمية، ومدى التزام الباحث بالمنهجية المتعارف عليها، وتحديد مدى صلاحية البحث للنشر في المجلة من عدمها.
6. يُخطر الباحث بقرار صلاحية بحثه من عدمها خلال شهر من تاريخ استلام البحث.
7. في حالة ورود ملاحظات من المحكمين تُرسل إلى الباحث لإجراء التعديلات اللازمة، على أن يعاد إرسال البحث بعد التعديل إلى المجلة خلال مدة أقصاها شهر، ولا يجوز سحب البحث من المجلة بعد تحكيمه.
8. تؤول جميع حقوق النشر للمجلة.
9. لا تلتزم المجلة بنشر كل ما يرسل إليها.
10. المجلة لا ترد الأبحاث المرسلة إليها سواء كانت منشورة أو غير قابلة للنشر، وللمجلة وإدارتها حق التصرف في ذلك.

عناوين المراسلة

البريد الإلكتروني:

submit.jser@gmail.com

الهاتف:

0096599946900

العنوان:

الكويت- العديلية- شارع أحمد مشاري العدواني

الموقع الإلكتروني:

www.jser-kw.com



المحتويات

الصفحة	العنوان	م
viii	الافتتاحية	-
34-1	دور أعضاء هيئة التدريس في تنمية المواطنة الرقمية لدى الطالبات في كلية التربية الأساسية بدولة الكويت، د. سعاد عبد الكريم نور.....	1
71-35	تقويم تجربة التعليم عن بُعد من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس في قسم التربية البدنية بكلية التربية الأساسية أثناء جائحة كورونا، د. عمر أحمد بن غيث؛ د. أحمد خضر يوسف.....	2
109-72	مستوى مهارات القرن الحادي والعشرين في ظل الثورة الصناعية الرابعة لدى معلمي التربية الإسلامية في المرحلة الثانوية بدولة الكويت، د. مها هذال المطيري.....	3
137-110	نمذجة العلاقات بين الاستعداد والرضا في بيئة التعلم الإلكتروني لدى طلاب الجامعة، أ.د. عبد الناصر السيد عامر.....	4
176-138	أثر إستراتيجية غرس النية على بعض متغيرات علم النفس الإيجابي لدى الأمهات، أ. هيا أحمد الحيص؛ د. عبد الرحمن الفلاح؛ أ.د. عثمان الخضر.....	5
200-177	أثر استخدام المنحى البنائي في تدريس مادة العلوم على التحصيل واكتساب عمليات العلم لدى طالبات الصف الثامن الأساسي (هوكينز نموذجاً)، أ.د. تيسير خليل القيسي؛ أ. أسماء غالب الحجايا.....	6
237-201	علاقة الكمالية العصابية والحريصة بتوكيد الذات لدى الطلبة المتفوقين دراسياً في الصف الثاني عشر بدولة الكويت، د. حامد جاسم السهو؛ أ.د. محمد سعود العجبي؛ د. سلامة عجاج العنزي.....	7
272-238	اضطراب صورة الجسم وعلاقته بالمناعة النفسية والحساسية الانفعالية لدى المعاقين بصرياً، أ.د. وليد السيد أحمد خليفة؛ أ. شيماء جمال شحاتة مرسي.....	8
302-273	العنف ضد المرأة في المجتمع الكويتي من وجهة نظر الموظفات في وزارة الشؤون الاجتماعية، د. أماني عبد الرزاق السيد إبراهيم الطيباني.....	9
339-303	واقع تطبيق إدارة المواهب في المدارس الثانوية الحكومية بمحافظة العرضيات من وجهة نظر المعلمين، أ. عبد الله بن حوفان مكين القرني؛ أ.د. شرف الدين بن إبراهيم الهادي.....	10
373-340	دور التدريب الإداري في تطوير المهارات القيادية لدى مديرات المدارس الثانوية بمدينة بريدة من وجهة نظرهن، أ. أسماء بنت سحيمان الشمري؛ أ. خلود بنت إبراهيم الحبيب؛ سارة بنت شامان الحربي.....	11

399-374	ثقافة الخصخصة في التعليم العالي السعودي من وجهة نظر قيادات الجامعات: جامعة جدة أنموذجاً، د. عبدالرحمن بريك خلف العليان.....	12
434-400	الضغوط الشخصية لدى موظفي فرع وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بمنطقة الحدود الشمالية، أ. عايد عشوي العنزي.....	13
463-435	الاغتراب الوظيفي لدى معلمات المدارس المضمومة في منطقة حائل بالمملكة العربية السعودية، أ. أسماء سحيمان الشمري.....	14
492-464	The Need to Open Educational Resources by Information Studies Female Students in the College of Basic Education (PAAET) in the State of Kuwait, Dr. Zuwainah Al-lamki; Dr. Husian F. Ghuloum; Dr. Hasan Ahmad Buabbas.....	15
510-493	Swimming Ability among Female Students of the College of Basic Education in the State of Kuwait in the light of Some Variables, Dr. Mohammed Alkatan, Dr. Taha Abdulrahman Aljaser, Mr. Ahmad Abdulmohsen Abdullah, Dr. Mohammed Bader Hasan.....	16

الافتتاحية

بسم الله الرحمن الرحيم، عليه نتوكل وبه نستعين، نحمده سبحانه كما ينبغي أن يحمد ونصلي ونسلم على أشرف المرسلين سيدنا محمد وعلى آله وأصحابه والتابعين وبعد،،

يشهد العالم ثورة معلوماتية كبرى منذ منتصف القرن الماضي بسبب التطور السريع والهائل لتكنولوجيا الإعلام والاتصال، وقاد هذا إلى تغير العديد من المفاهيم والأسس داخل المجتمع، فلم تعد المعدات والآلات الثقيلة ورأس المال الأدوات الرئيسية للنشاط الاقتصادي، إذ حلت محلها المعرفة التي أصبحت المحرك الأساسي للنشاط الاقتصادي والفرد في كل المجتمعات، وقد أدى تزايد قيمة المعرفة في العصر الحالي إلى أن أصبحت هي الطريق نحو مجتمع المعرفة الذي تتنافس الدول في تحقيقه.

وقد جعل ذلك الدول المتقدمة تنفق حوالي (20%) من دخلها القومي في استيعاب المعرفة، ويستحوذ التعليم على نصف هذه النسبة، كذلك تنفق المنظمات الصناعية والتجارية في هذه الدول ما لا يقل عن (5%) من دخلها الإجمالي في التنمية المهنية للعاملين بها، وتنفق ما يتراوح بين (3%-5%) من دخلها الإجمالي في البحث والتنمية.

ويعد البحث العلمي الوسيلة الرئيسية لإيجاد المعرفة وتطويرها وتطبيقها في المجتمع، كما يشكل الركيزة الأساسية للتطور العلمي والتقني والاقتصادي، ويساهم في رقي الأمم وتقدمها، وهو بمثابة خطوة للابتكار والإبداع، ويمثل البحث العلمي إحدى الركائز الأساسية لأي تعليم جامعي متميز، ويعد من أهم المعايير التي تعتمدها الجهات العلمية في تصنيف وترتيب الجامعات سواء على المستوى المحلي أو القومي أو العالمي؛ ويقاس التقدم العلمي لبلد من البلدان بمدى الناتج البحثي والعلمي مقارنةً بالدول الأخرى.

ويسر مجلة الدراسات والبحوث التربوية أن تقدم لقراءها هذا العدد، وتتقدم أسرة المجلة بالشكر إلى جميع الباحثين الذين ساهموا بأبحاثهم في هذا العدد، وتجدد دعوتها لجميع الباحثين للالتفاف حول هذا المنبر الأكاديمي بمساهماتهم العلمية. وندعو الله عز وجل السداد والتوفيق.

رئيس التحرير

أ.د/ علي حبيب الكندري

تخلي أسرة تحرير المجلة مسؤوليتها عن أي انتهاك لحقوق الملكية الفكرية، والآراء والأفكار الواردة في الأبحاث المنشورة لا تلزم إلا أصحابها جميع الحقوق محفوظة لمجلة الدراسات والبحوث التربوية © 2020



أثر إستراتيجية غرس النية على بعض متغيرات علم النفس الإيجابي لدى الأمهات

Implementation Intention Strategies and its Effect on some Positive Psychological Variables for Mothers

أ. هيا أحمد الحيص- حاصلة على ماجستير في علم النفس- جامعة الكويت

د. عبد الرحمن الفلاح- قسم علم النفس- كلية التربية- جامعة الكويت

أ.د عثمان الخضرم- قسم علم النفس- كلية التربية- جامعة الكويت

الملخص: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر إستراتيجية غرس النية على بعض متغيرات علم النفس الإيجابي لدى الأمهات، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من 104 من الأمهات بدولة الكويت وبعض الدول العربية، وتم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعة تجريبية وضابطة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الأمل للراشدين (إعداد عبد الخالق، 2005)، والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (إعداد عبد الخالق، 1996)، ومقياس الرضا عن الحياة (إعداد الأنصاري، 2016)، وتم التحقق من صدق وثبات الأدوات. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الأمل والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياس الرضا عن الحياة لصالح التطبيق البعدي. وأشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الأمل والقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم ومقياس الرضا عن الحياة لصالح المجموعة التجريبية، أي أن إستراتيجية غرس النية قد أثبتت فعاليتها في التأثير على متغيرات علم النفس الإيجابي، وذلك بارتفاع متوسطات الأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى الأمهات اللاتي أجرين هذه الإستراتيجية. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق بين الأمهات حول متغيرات علم النفس الإيجابي تعزى لمتغيرات الحالة الاجتماعية والعمر وعدد الأبناء، عدا التفاؤل. وقدمت الدراسة بعض التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي توصلت إليها.

الكلمات المفتاحية: الأمل، التفاؤل، الرضا عن الحياة، علم النفس الإيجابي، الأمهات.

Abstract: The current study aims to identify the effect of implementation intention strategies on some positive psychological variables for mothers. The study adopts a semi-experimental approach and the study sample consists of (104) mothers from Kuwait and some Arab countries, and they were divided equally into two groups: experimental and control. The study tools includes Hope Scale for Adults (prepared by Abdel Khaleq, 2005), the Arab List of Optimism and Pessimism (prepared by Abdel Khaleq, 1996), and Life Satisfaction Scale (prepared by Al Ansari, 2016). The validity and reliability of the tools were verified. The results of the study show that is a statistically significant difference among the averages

of individuals in the experimental group in the pre and post application of Hope Scale, the Arab list of optimism and pessimism, and life satisfaction Scale in favor of the post application. Also, the results display that there were a statistically significant difference among the averages of individuals in the experimental and control group in the post application of the Hope Scale, the Arab List of Optimism and Pessimism, and the Life Satisfaction Scale in favor of the experimental group, that mean the implementation intention strategies has proven effective in influencing the positive psychology variables in favor of post measurement, by increasing the averages of hope, optimism and life satisfaction among mothers who were exposed to of implementation intention strategies. The results also indicated that there were no differences between mothers about positive psychological variables due to the variables of social status, age and number of children except optimism. The study presented some recommendations in light of its results.

Key words: Hope, Optimism, Life Satisfaction, positive psychological, mothers.

مقدمة:

احتلت النية مكانة عظيمة في الإسلام، وذكرت في القرآن الكريم بلفظها مباشرة، أو من خلال المرادفات التي تتفق معها في المعنى، كما وردت بنفس اللفظ أو بما يقابله بالمعنى في العديد من الأحاديث النبوية الشريفة، بالإضافة إلى ما نقل عن السلف الصالح والفقهاء في الإشارة إلى شرح مفهوم النية وفضلها ومنزلتها العظيمة في الإسلام (أبو عمرو، 2017).

وللنية علاقة وطيدة بالتصرفات والأعمال التي يقوم بها الإنسان (لدرع، 2003)، وتعد من العناصر الأساسية المفسرة لسلوك الأفراد (العشعاشي وأبو القاسم، 2018). كما أن النية توجه النفس وإرادتها نحو القيام بالسلوك، فالعمل يكون في بدايته فكرة، ثم يتم تفعيلها بين العقل والقلب والروح، فالنية الحسنة تؤدي إلى العمل الحسن، والنية السيئة تؤدي إلى العمل السيئ وهكذا (خفاجي وصديقي، 2019).

والنية هي إرادة القلب وقصده، فإنه لا يتصور أن تتشكل النية لدى الفرد إلا بعلم قبلها، أي علم بالشيء المراد والمقصود - سواء كان هذا العلم حقاً أو باطلاً، وسواء كان خيراً وشرّاً - فإذا علمت النفس المراد وانعدت إرادته في القلب، فإن الجوارح تنبعث لتحقيق هذا العمل وقد يقع العمل أو لا يقع بحسب القدرة عليه، فالنية واقعة بين العلم والعمل (هيكل والمطلق، 2011). وعرفها خفاجي وصديقي (2019، ص16) أنها "حالة ذهنية تمثل الالتزام بتنفيذ فعل أو أعمال في المستقبل، وتنطوي النية على أعمال عقلية مثل التخطيط والتنبؤ".

وهناك من أشار إلى أن النية بمعناها العام هي "انبعاث القلب نحو ما يراه موافقاً لغرض من جلب نفع أو دفع ضرر حال أو مآل، والنية هي أساس العمل ومبدأه وباعثه وروحه" (السعيدان، 2000). وقد عُد موضوع النية من

الموضوعات المهمة لفهم السلوك الإنساني، لأنها تسمح بالتركيز بشكل أكبر على موضوعات التنبؤ بالسلوك المستقبلي، كما أنها تعد حافزاً لزيادة الجهد المبذول تجاه السلوك، إذ يفترض أن النوايا تؤثر على عوامل الدافعية التي تؤثر في السلوك، فهي إشارات تبين ما يبذله الأفراد من جهود في محاولة أداء السلوك (عباس وعارف، 2020).

وتسهم النية في تشكيل المشاعر الإيجابية عند الانسان، مثل الشعور بالأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة (يونس، 2015)، أي أن للنية أثر واضح على مشاعر الإنسان ومن ثم تنعكس على سلوكه وانفعالاته، كما أنها قوه للوصول إلى النجاح والتخطيط للأهداف وتحويل الرغبات إلى إنجازات إذا استطعنا أن نوظفها بالطريقة الصحيحة (عباس وعارف، 2020)، لذلك فمن الطرق التي تساعد في توظيف نوايانا فيما نريد تحقيقه هي إستراتيجية غرس النية (Prestwich & Kellar, 2014).

ويُنظر إلى غرس النية على أنها إستراتيجية تساعد الأفراد على ترجمة نواياهم إلى سلوك فعلي وبالتالي تقليل الفجوة بين النية والسلوك (Prestwich & Kellar, 2014). وأحد الحلول الممكنة لتحسين الالتزام والجهد والأداء للأهداف التي اختارها الفرد لنفسه هو ربطها بغرس النية، بحيث يصبح غرس النية بمثابة إستراتيجية لضبط النفس وإدارة الذات (Seo, Patall, Henderson & Steingut, 2018).

كما أنها تمثل إحدى الإستراتيجيات المفيدة في تحقيق الأهداف، والتي تُعرف أيضاً باسم خطط "إذا حدث ذلك - فإن" والتي تتضمن إستراتيجيات للقيام بالإجراءات اللازمة لتحقيق أهداف محددة، أي عند حدوث الموقف "س"، يقوم الأفراد باستجابة "ص" للوصول إلى هدفهم (Wang, et al., 2019).

يتضح مما سبق أن النية لها أثر واضح على مشاعر الإنسان وتنعكس على سلوكه وانفعالاته، وهناك العديد من المتغيرات التي تلعب دوراً مهماً في الصحة النفسية لجميع الأفراد من مختلف الأعمار منها الأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة والتي يدرسها علم النفس الإيجابي، وهو العلم الذي يهدف لتنمية وتطوير الرضا والقناعة والهناء الذاتي والتسامح والحب على المستوى الفردي، وتحمل المسؤولية والاعتدال والأخلاق على المستوى الجماعي، كما يهتم بدراسة وفهم وتطوير مكونات الحياة الإيجابية لدى الفرد والمتمثلة في الانفعالات الإيجابية مثل الرضا عن الماضي، والسعادة في الوقت الحاضر، والتفاؤل والأمل في المستقبل (يونس، 2015).

وأشار ميللر (Miller, 2008) إلى أن علم النفس الإيجابي يطرح العديد من المفاهيم النفسية الإيجابية التي تعين الإنسان على مواجهة المعوقات والتخفيف من وطأتها على النفس. وأكد زعتر (2016) أن علم النفس الإيجابي يركز على تحسين الأداء النفسي الوظيفي العام للإنسان، وهو بذلك يرتقي بمفهوم الصحة النفسية على أبعاد من مفهومها التقليدي، فهو بحث في محددات السعادة البشرية والفرص والمهارات التي تمكن الإنسان من العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها الفرد طموحاته ويوظف فيها قدراته إلى أقصى حد ممكن، ويشعر فيها بالاطمئنان النفسي والنجاح في الحياة.

ويهدف علم النفس الإيجابي إلى توسيع دائرة اهتمام علم النفس الإكلينيكي العلاجي، بحيث يبني جوانب القوة في الشخصية الإنسانية ويطورها (الصبوة، 2010). ويقدم علم النفس الإيجابي للمجتمع العلمي والمجتمع ككل والأفراد رؤية جديدة حول الأفكار السائدة، ويوفر الأدلة العلمية لدعم رفاهية الإنسان كظاهرة علمية (هيفيرون وبونويل، 2017).

وبالرجوع إلى متغيرات علم النفس الإيجابي السابقة يتبين أن مفهوم الرضا عن الحياة يعد من مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية التي تتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثير الموجبة والتأثيرات السالبة، ويعد الرضا عن الحياة دالة للمقارنة بين ما حققه الفرد وما يأمل في تحقيقه وما حققه الآخرون (Svanberg, 2004). ويعد الأمل من أهم المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي لأن له آثار إيجابية عديدة على تحقيق التكيف الإنساني والصحة النفسية والجسمية، والرغبة في التعلم (عبد الخالق، 2005). ويتجلى اهتمام علماء الشخصية بالتفاؤل بوصفه من الجوانب التي توضع في الاعتبار في التصور العام حول طبيعة الإنسان مخير أو مسير متأثراً بالعوامل البيئية أو الوراثية أو أن الإنسان يميل بطبيعته إلى أن يكون متفائلاً أو متشائماً (شرارة وحمادة، 1998).

من هذا المنطلق تتناول هذه الدراسة أثر إستراتيجية غرس النية على بعض متغيرات علم النفس الإيجابي؛ الأمل، التفاؤل، والرضا عن الحياة لدى الأمهات، والتي من شأنها تحديد درجة تمتع الفرد بالصحة النفسية السوية. حيث تعد الأمهات عمود المجتمع الذي يعتمد عليهن في مرحلة البناء وهن مربيات الأجيال، ولكي يتمكن من النجاح؛ فإن رضاهن عن حياتهن الشخصية وتقبلها بكل ما فيها من مشقات ومتاعب، ورفع مستويات الأمل التفاؤل والعمل على اجتياز التحديات هو أمر مهم للوصول إلى تحقيق الأهداف التي يطمح لها كل فرد.

مشكلة الدراسة:

تعد الأسرة من أهم عوالم التربية فالخبرة الأسرية هي أول وأهم الخبرات التي يمر بها الإنسان في حياته، وربما يكون الدور الحاسم للأسرة في تشكيل سلوك الإنسان وبناء شخصيته من القضايا القليلة التي لا يختلف بشأنها الاختصاصيون في الأوساط الاجتماعية والنفسية والتربوية (Suldo & Huebner, 2006).

وتلعب الأمهات دوراً مهماً في تربية الأبناء نظراً لانشغال الآباء بعملهم وسعيهم المستمر لتوفير سبل الرفاهية لجميع أفراد الأسرة، وتواجه الأمهات العديد من الضغوط والصعوبات النفسية والاجتماعية والتربوية. وأشار الخطيب (2009) إلى أن هذه الضغوط قد تجعل صحتها النفسية عرضة للخطر، وترى الباحثة أن ذلك قد ينعكس سلباً على متغيرات علم النفس الإيجابي (الأمل، التفاؤل والرضا عن الحياة) لدى الأمهات.

وقد أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات علم النفس الإيجابي من جهة وبين بعض المتغيرات الأخرى، فقد أشارت دراسة اليحيا (2018) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن

الحياة والشعور بالأمل. وأشارت دراسة الهلول ومحيسن (2013) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية. وأظهرت دراسة كامل والتلاوي (2020) أنه يمكن التنبؤ بجودة الحياة من خلال التفاؤل وقوة الذات.

وأشارت دراسة Elliott (2006) ودراسة Chatzisarantis (2010) إلى أثر غرس النية في تحقيق الأهداف المنشودة، ومن ثم يمكن استخدامها في تحسين متغيرات علم النفس الإيجابي، كما يُلاحظ ندرة الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت إستراتيجية غرس النية في تحسين متغيرات علم النفس الإيجابي، وفي حدود علم الباحثة لم تجرى دراسة في البيئة العربية تناولت متغيرات الدراسة الحالية، مما يدعم الحاجة لإجراء هذه الدراسة. وتحاول الدراسة الحالية الإجابة عن السؤال الرئيسي التالي:

ما أثر إستراتيجية غرس النية على بعض متغيرات علم النفس الإيجابي لدى الأمهات؟

ويتفرع عنه التساؤلات التالية:

1. ما أثر إستراتيجية غرس النية على الأمل لدى عينة من الأمهات؟
2. ما أثر إستراتيجية غرس النية على التفاؤل لدى عينة من الأمهات؟
3. ما أثر إستراتيجية غرس النية على الرضا عن الحياة لدى عينة من الأمهات؟

أهداف الدراسة:

- التعرف على أثر إستراتيجية غرس النية على بعض متغيرات علم النفس الإيجابي المتمثلة بالتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة لدى عينة من الأمهات.
- نشر مفهوم غرس النية وآثاره والفائدة المرجوة منه، كون هذا البحث الأول من نوعه في العالم العربي حسب علم الباحثة، وبالإضافة إلى ذلك تأمل الباحثة أن تكون هذه الإستراتيجيات دليلاً ومعيناً للأمهات على إدارة التحديات التي تواجههن، وتقديم أفضل الحلول العملية لمثل هذه التحديات.

أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية الدراسة من الناحية النظرية في كونها دراسة طويلة استخدمت المنهج شبه التجريبي وتتميز باستخدام أداتين لجمع البيانات (المقابلات والاستبانات)، بالإضافة إلى أن البحث الحالي قد يثري المجال ويشجع على استخدام هذا المنهج على الرغم من صعوبته وقلة استخدامه في البحوث.

- أما من الناحية التطبيقية فقد تفيد نتائج الدراسة الحالية مراكز الدعم الأسري والجهات المختصة الأخرى في تطبيقه من أجل تحسين متغيرات علم النفس الإيجابي لدى الأمهات في الكويت خاصةً والعالم العربي والإسلامي عامةً.

حدود الدراسة:

1. الحدود الموضوعية: اقتصرت الدراسة على موضوع أثر توظيف إستراتيجية غرس النية في تحسين متغيرات علم النفس الإيجابي (الأمل، التفاؤل والرضا عن الحياة) لدى الأمهات.
2. الحدود البشرية: تضمنت عينة من الأمهات في دولة الكويت وبعض الدول العربية.
3. الحدود المكانية: اشتملت على بعض الدول العربية (الكويت، السعودية، العراق، اليمن، مصر، الإمارات ولبنان).
4. الحدود الزمانية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام 2020/2021.

فروض الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الأمل لدى الأمهات قبل تطبيق إستراتيجية غرس النية وبعدها لصالح القياس البعدي.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التفاؤل لدى الأمهات قبل تطبيق إستراتيجية غرس النية وبعدها لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الرضا عن الحياة لدى الأمهات قبل تطبيق إستراتيجية غرس النية وبعدها لصالح القياس البعدي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمتغيرات علم النفس الإيجابي.
5. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمتغيرات علم النفس الإيجابي تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، عدد الأبناء).

مصطلحات الدراسة:

- مفهوم النية: هي القصد والعزم والإرادة، ويقال: نوى الشيء ينويه؛ أي: عزم عليه (الديان، 2010).
- مفهوم الغرس: هو عملية وضع قرار ما أو خطة موضع التنفيذ (Alfalah, 2013).

- غرس النية: هي إستراتيجية تنفيذ خطة ما تعمل على ربط الاستجابات أو الأهداف مع دلالات الموقف، والتي تساعد الفرد على اتخاذ السلوك المناسب مع مراعاة الموقف بشكل عام، وتفسر أيضاً بأنها ربط الموقف بالاستجابة العملية الإيجابية المرغوبة من خلال غرس النية بشكل متعمد قبل الموقف (Alfalsh, 2013).
- علم النفس الإيجابي: علم النفس الإيجابي هو العلم الذي يسعى للفهم والدراسة الجادة لمكونات الحياة الإيجابية كالأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة، ويهدف لدراسة وفهم وتطوير الصفات الإيجابية مثل الشجاعة والصمود والتسامح والإبداع والرحمة، كما ينصب اهتمامه على تحسين الكفاءة العقلية للفرد، ويهدف لدراسة وتطوير المؤسسات الإيجابية أيضاً (يونس، 2015). ومن متغيرات علم النفس الإيجابي الأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة.

الخلفية النظرية للدراسة:

أولاً: النية:

تعود جذور التطرق إلى مصطلح النية في العصر الحديث لبرنتانو (Brentano) في عام 1874 (Crane, 2011)، ومن ثم قام تلميذه هوسرل (Husserl) بتأصيله في علم النفس (McDonnell, 2006). والنية هي مدى رغبة الفرد في أن يقوم بسلوك معين، ويفسّر وجود النية لدى الفرد ما يقارب من 25% إلى 30% من سلوكياته (Prestwic & Kellar, 2014)، والتغيير بالنية لدى الفرد من درجة متوسطة إلى درجة كبيرة يؤدي إلى تغيير من صغير إلى متوسط في سلوكه المنشود، لذلك فإن النية تعد دافعاً فعالاً في تغيير السلوك المنشود لدى الفرد (Prestwic & Kellar, 2014).

وتدفع النية الفرد نحو تحقيق هدف معين يسعى للوصول إليه، ويمكن أن يساعد تشكيل النية الأفراد على تحقيق أهدافهم من خلال تحويل نياتهم إلى أهداف ملزمة لهم. ومع ذلك، فإن مجرد امتلاك تشكيل نية لدى الفرد من أجل تحقيق هدف ما لا يضمن تحقيق ذلك الهدف، فقد يفشل الأفراد في التعامل مع المشكلات التي تنشأ أثناء السعي لتحقيق أهدافهم (Wang et al., 2019).

لذلك؛ لا بد من اقتراح إستراتيجيات لمساعدة الأفراد على تضيق الفجوة بين تشكيل نية تحقيق هدف ما لديهم وتحقيق ذلك الهدف المرغوب والمرجو تحقيقه على أرض الواقع، على سبيل المثال إذا لاحظت الأم أن أطفالها يقضون وقتاً طويلاً في مشاهدة الأجهزة الإلكترونية، فإنها سوف تقوم بتقنين الوقت المسموح لهذه الأجهزة مثلاً بالاتفاق معهم؛ أي أنه في كل مرة تواجه هذا الموقف سوف تقوم بنفس الاستجابة، إذا طلب ابني الجهاز فإنني سوف اتفق معه على مدة الوقت المسموح به.

غرس النية:

غرس النية (Implementation intention) هي إستراتيجية تنظيم ذاتي على هيئة خطة "إذا- فإن" والتي يمكن أن تؤدي إلى تحقيق قدرة أفضل على تحقيق الأهداف، جنباً إلى جنب مع المساعدة في تغيير السلوك أو العادة. وهي تساعد الأفراد على تحقيق الهدف حيث تحدد أجزاء "متى وأين وكيف" من السلوك المقاد بالهدف (Verhoeven et al., 2014).

وتشير "إذا" إلى الموقف المزعج للفرد والذي يرغب بمواجهته أو حله أو تفاديه، وتشير "إن" إلى الاستجابة المثلى التي سوف يقوم بها الفرد عند مواجهته لهذا الموقف وهي هدف بحد ذاتها (Hauser, 2018). وتحدد غرس النية كيفية الاستجابة لموقف ما بناء على الهدف بشكل آلي لضبط المشاعر نحو ذلك الموقف (Huang et al., 2020).

على سبيل المثال، تغرس الأم في نفسها بشكل واضح وجلي، "إذا" أخفق ابنها في الامتحان، "فإنها" ستشجعه بقوة ومصداقية كبيرة بدلاً من أن توبخه بشكل كبير كما في السابق. فالموقف هنا هو أداء الابن في الامتحان بشكل غير مناسب، وسلوك الأم المرغوب في مثل هذا الموقف المزعج هو تشجيعه بأنه سوف يجتهد ليؤدي بشكل أفضل في الامتحان الثاني. واقترح الباحثون في ضبط السلوك أن غرس النية يمكن أن يساعد على الربط بين الأهداف والسلوك (Huang et al., 2020).

بالإضافة إلى ما سبق وجد بعض الباحثين أن تشكيل غرس النية يسهل الأداء السلوكي لأنه، أولاً: تصبح الإشارات الظرفية المحددة في غرس النية سهلة الوصول للغاية؛ مما يساعد الأفراد على تجنب فقدان الفرص المتاحة لتحقيق السلوك المنشود والمرغوب به. ثانياً: تبدأ الاستجابة لا شعورياً عند استيفاء الشروط المحيطة المحددة. ومنذ اقتراح Gollwitzer مصطلح غرس النية عام (1993)، توالى الدراسات التي هدفت إلى دراسة فعالية غرس النية في تشكيل السلوك عند الأفراد (Osch et al., 2010).

كما توصلت الدراسات إلى أن غرس النية إستراتيجية فعالة في تعزيز مجموعة واسعة من السلوكيات، بدءاً من النشاط البدني إلى تناول الفاكهة كوجبة صحية وحتى القيام بفحص السرطان الطوعي (Osch et al., 2010). وقد أظهرت الأبحاث المتتالية أن غرس النية يزيد من احتمالية قيام الأفراد بالسلوكيات المرغوبة والتي يهدفون إلى تحقيقها، كما توصلت إلى أن تحسن السلوك لا يمكن تفسيره من خلال زيادة التحفيز فقط، بل أكدت على فعالية غرس النية في تشكيل السلوك المرغوب (Elliott & Armitage, 2006).

أيضاً فقد تبنت بعض الدراسات التي تُعنى بدراسة نية الأفراد ثلاثة نماذج رئيسية هي: نظرية الفعل المنطقي (Theory of Reasoned Action)، ونموذج قبول التكنولوجيا (Technology Acceptance Model) ونظرية السلوك المنظم (Theory of Planned Behavior) (العشعاشي وأبو القاسم، 2018).

ثانياً: متغيرات علم النفس الإيجابي:

يهتم علم النفس الإيجابي بتحقيق هدف عام مفاده فهم وتحديد العوامل التي تمكن الأفراد والمؤسسات والمجتمعات من الازدهار من خلال توظيف أفضل في الطرق العلمية في دراسة مشكلات البشر وتخليصهم من صور المعاناة النفسية، حيث إن الكشف عن هذه المكامن ورعايتها يفضي إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته والآخرين والتخلص من التفكير السلبي (Seligman, 2006).

ويهدف علم النفس الإيجابي إلى تطوير متكامل للشخصية بحيث يصل الفرد إلى تحقيق أهدافه وذاته بكل حيوية ورضا وسعادة، وعرفته الجمعية الدولية لعلم النفس أنه "الدراسة العلمية بكل ما يمكن أن يجعل الأفراد والمجتمعات مزدهرة" (يونس، 2018، ص66).

وفيما يلي عرض لبعض متغيرات علم النفس الإيجابي أو بعض المفاهيم المرتبطة به والتي يطلق عليها مكونات الحياة الإيجابية، ومنها الأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة، وهي على النحو التالي:

1- الأمل:

يعد الأمل من المفاهيم الأساسية في علم النفس الإيجابي، لأن الأمل له آثار إيجابية عديدة على تحقيق التكيف الإنساني والصحة النفسية والجسمية والرغبة في التعلم. ويؤدي الأمل دوراً فعالاً في الحياة بصورة مدهشة فهو أكثر من مجرد مواساة فهو يوفر مميزات في مجالات متنوعة مثل تحقيق النتائج الدراسية الجيدة وتحمل المهام الشاقة (الإمام ورويم، 2020).

كما أن الأمل نقطة إيجابية جديدة تستخدم في تنمية الموارد البشرية في مجالات العمل والتعلم والإنتاج، وأن نقص الأمل يؤدي إلى المعاناة من الاكتئاب والسلوك الانتحاري، وفقد الأمل يساهم في الإحساس بانعدام الحيلة والتشاؤم والوجدان السلبي وضعف القدرة على التحمل والتقييم السلبي للأحداث (عبد الصمد، 2005).

وأشار "Saint Paul" إلى أن مستوى الأمل يعبر عن الشعور بجمال الحياة، ومن وجهة نظر سيكولوجية يمنح الأمل الإنسان أكثر من مجرد قليل من المواساة وسط الأحزان، بل يؤدي دوراً فعالاً في الحياة، والأمل بالمعنى النفسي هو أكثر من رؤية مشرقة توحى بأن كل شيء سيصبح جيداً (معمرية، 2011-ب).

مفهوم الأمل:

تعددت التعريفات التي تناولت الأمل ففي اللغة العربية أمل الشيء: رجاه وترقبه وتمناه، واصطلاحاً يعرف أنه قوة عاطفية أو توجه نحو المستقبل وهو العاطفة التي تتعلق بنظرة الفرد نحو المستقبل، وهو شعور يدفع الفرد إلى الأمام ويدفع إلى تحمل المخاطر في سبيل التطلع إلى رؤية المستقبل للبحث عن مأوى في الحياة، فهو يتيح للفرد الشعور بسمتين هما: الأمان والأمان (Kast, 2003).

وعرف عبد الخالق (2005) الأمل أنه حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، وطاقة موجبة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق هذا الهدف. وعرف الجحيدري وحجازي ويوسف (2013، ص145) الأمل أنه "التوقع بعيد المدى بحدوث الخير وهو ما يعطي معنى للحياة ويساعد على استمرارها والنجاح فيها وتخطي صعوباتها ويجعل الفرد يتفائل بشأن المستقبل ويتوقع حدوث الخير فيه".

نظريات الأمل:

تناول علماء النفس الأمل بالبحث من أجل تحليله وفهم كيفية عمله من خلال عدة مقاربات نظرية من أهمها

ما يلي:

أ- نظرية سنايدر: شهد العقدان الأخيران تطوير النموذج النظري للأمل الذي حرك جهود الباحثين في مجال علم النفس الإيجابي للبحث في الجوانب العاطفية للأمل وذلك بناء على تصور سنايدر لنموذجه الذي يقوم على أساس معرفي (Snyder et al., 2002).

ويذكر سنايدر (2002) أن أصول هذه النظرية ترجع إلى منتصف الثمانينيات في القرن الماضي عندما صاغ مبادئ نظريته الأولى في الأمل والتي تتمحور حول كيفية تمكن البشر من إعطاء تبريرات عندما يكون هناك خطأ أو ضعف في أعمالهم. وترتكز نظرية الأمل لدى سنايدر على مفهومي الطاقة والمسارات حيث تشير الطاقة إلى القوة ومستوى الدافعية في التوجه نحو الهدف أما المسارات فتعني التخطيط للطرق المؤدية إلى الهدف، وهذان المفهومان هما اللذان يشكلان النظرية الأساسية للأمل (معمرية، 2011-أ).

وتشير طاقة التفكير إلى قدرة الناس على التصور لتحقيق الأهداف رغم العقبات التي تواجههم مثل التصريحات الواضحة عن الذات مثل "أستطيع أن أفعل هذا" و"أنا لن أتوقف" بينما تشير سبل التفكير إلى قدرة الناس على تصور معقول لتوليد طرق نحو الأهداف، وهو واضح في عبارات مثل "يمكن أن أجد وسيلة للحصول على الدعم للقيام بذلك" (العاسمي، 2016).

وقد طور سنايدر وآخرون تعريف معرفي للأمل هو أنه مجموعة معرفية تقوم على الشعور المتبادل بالنجاح المستمد من القدرة على تحديد الأهداف المرجوة والسبل وهو التخطيط لتحقيق هذه الأهداف، والسبل تعكس الإنتاج الشخصي من الخطط المختلفة لتحقيق الأهداف، بينما القدرة هي إنتاج الطرق المعرفية التي تعمل تحقيق الأهداف المرجوة (Peterson & Byron, 2008).

ب- نظرية لازاروس: قدم لازاروس المعنى النفسي للأمل بحيث يحدده على أنه شيء إيجابي لا يتوافر حالياً في حياة الفرد ربما هو في طريقه إلى الحدوث وأنه بصدد التوصل إليه على الرغم من أن الرغبة تعد خاصية أساسية فيه إلا أن الأمل لا يعتمد عليها فقط لأنه يتطلب الاعتقاد بإمكانية توصل الفرد إلى نتيجة مرغوب فيها.

ومن الشروط الأساسية في الأمل أن تكون ظروف حياة الفرد تتضمن (حرماناً، ضرراً أو تهديداً)؛ لذلك فإن الفرد يأمل أن يكون هناك تغير نحو الأحسن (عبد الرحيم وآخرون، 2015). وأشار لازاروس إلى أن الأمل يعتمد على فهمنا لما يحصل من أحداث في الحياة ومحاولة التأقلم معها، ويتضمن الأمل هنا أحكاماً إيجابية وسلبية وإمكانية التوصل إلى نتائج إيجابية حول أحداث الحياة الضاغطة والتعامل معها (عبد العارضي والموسوي، 2013).

ج- نظرية سيلجمان: قال مارتين سيلجمان (2002) بما أن نقيض الأمل هو اليأس؛ فإن هناك عاملين يؤخذان معاً لتفسير وجود الأمل أو اليأس لدى فرد ما.

- في حالة الأمل: يكون الاعتقاد في الأسباب دائماً للأحداث السعيدة مع أسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السيئة.
- في حالة اليأس: يكون الاعتقاد في الأسباب دائماً للأحداث السيئة وأسباب مؤقتة ومحددة للأحداث السعيدة. والأحداث السيئة يمكن وصفها إما بطريقة يائسة أو مفعمة بالأمل.

ووفقاً لذلك فإن الأشخاص الذين يفسرون الأحداث السعيدة على أنها دائمة وشاملة ويفسرون الأحداث السيئة تفسيراً مؤقتاً ومحدداً يستردون عافيتهم سريعاً ويتغلبون على المشكلات ويندفعون إلى العمل بسهولة عندما ينجحون مرة أما الأشخاص الذين يقومون بتفسيرات مؤقتة ومحددة للنجاح وتفسيرات دائمة وشاملة للفشل فإنهم يميلون إلى الانهيار تحت الضغوط سواء لوقت طويل أو خلال المواقف ونادراً ما يعودون إلى العمل (سليجمان، 2002).

وبوجه عام فإن الأفراد ذوي الأمل المرتفع لدى مقارنتهم بذوي الأمل المنخفض فإنهم يكونون أكثر إيجابية في تفكيرهم، ويسعون إلى تحقيق مكاناتهم وقدراتهم في تحصيل طموحاتهم، وهم أكثر إيماناً بإمكانية الوصول إليها وهم يركزون على النجاح. وأن ذوي الأمل المنخفض يكونون مقتنعين بأنهم مفتقرين إلى السبل اللازمة لبلوغ طموحاتهم وأهدافهم، ويشكون في إمكانية استخدامهم للسبل المتوافرة لديهم، كما أنهم يضعون أهدافاً سهلة جداً أو شديدة الصعوبة ويرون أمامهم فرصة ضعيفة في الوصول إلى أهدافهم وطموحاتهم، وتتكون لديهم أحاسيس بعدم التأكد والفشل بشأن أهدافهم وطموحاتهم وقدراتهم ويعيشون انفعالات سلبية عندما يسعون وراء غاياتهم (اليحيا، 2018).

2- التفاضل:

يحافظ التفاضل على بقاء الإنسان، ويعد الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف أو الأولويات، إنه الأفعال والسلوكيات التي تجعل أفراد المجتمع يتغلبون على الصعوبات والمحن التي قد تواجههم في معيشتهم وفي المواقف الاجتماعية التي يتعرضون لها (بن محمد، 2013).

ويعد التفاضل إحدى سمات الشخصية التي تمثل التوقعات الإيجابية للنتائج بالعموم، وهو "نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح ويستبعد ما عدا ذلك" (نجم، 2019، ص 271). ويركز المتفاضل على اختيار الجوانب الإيجابية من الفرص والفوائد، سواء أكانت ذات علاقة بالجانب

الاجتماعي أم الشخصي من حياته (الغانم والفلاح، 2018). ومن التفاؤل: أن يتوقع الفرد الشفاء عند المرض، والنجاح عند الإخفاق، والنصر عند الهزيمة، وتوقع تفريج الكروب عند نزولها، ودفع المصائب وزوال النوازل عند وقوعها.

وقد لاقى دراسات التفاؤل اهتماماً كبيراً من الباحثين نظراً لارتباطها بالصحة النفسية والجسمية للفرد، حيث أكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والإنجاز والنظرة الإيجابية للحياة (Abdul Karim, 2013). وأشارت دراسة Mishra (2013) إلى أن الأفراد الذين لديهم مستويات مرتفعة من التفاؤل أظهرت درجات أعلى من السعادة الذاتية ونوعية الحياة بشكل كلي مقارنة بالأفراد الأقل تفاؤلاً.

مفهوم التفاؤل:

التفاؤل في اللغة من الفأل، وهو قول أو فعل يستبشر به. ويستعمل في الخير والشر. والفأل ضد الطيرة، وتفاءل ضد تشاءم (أبادي، د.ت، ص 112). واصطلاحاً يعرف التفاؤل أنه ميل لتوقع أفضل النتائج الممكنة للأفعال والأحداث، وهو بطبيعته عكس التشاؤم الذي هو ميل لتوقع أقل الأحداث تفصيلاً أو حتى أسوأها (Huitt, 2005). ويعرف أنه "سمة تعكس توقعات الفرد الإيجابية للأحداث وتنبئ بكيفية مواجهته لأحداث الحياة الضاغطة" (Aspinwall & Tedeschi, 2010, p5).

وعرفه الجحيدري وحجازي ويوسف (2013، ص 154) أنه "توقع قصير المدى بحدوث الخير والاعتقاد بالنجاح وتحقيق الأهداف على جميع المستويات والأصعدة سواء منها النفسية والروحية أو الشخصية والأسرية والاجتماعية للمستقبل رغم وجود الإحباطات والعواقب والمشكلات".

ويعرف أنه توقع عام بالخير بدلاً من السوء، وأنّ النتائج ستظهر عند مواجهة المشاكل عبر مجالات الحياة المتنوعة، فالتفاؤل يُستخدم عموماً للدلالة على الاتجاه الإيجابي، وأنّ الأمور الجيدة ستحدث مستقلة عن قدرة الفرد (Dhatt & Rishi, 2015).

النظريات المفسرة للتفاؤل:

هناك عدة نظريات مفسرة للتفاؤل، ويمكن عرضها بإيجاز على النحو التالي:

أ- نظرية التحليل النفسي: تفسر كل نظرية الكثير من السمات النفسية والظواهر على أساس المبادئ التي ترتكز عليها، فيرى فرويد أن التفاؤل القاعدة العامة للحياة، ويعد الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته ما يجعل وجود العقد النفسية لديه أمراً ممكناً، ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم، كما اعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية، ويتفق أركسون مع فرويد في أن المرحلة الفمية الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدم الثقة والذي يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل، أو اليأس والتشاؤم بقية الحياة (عون، 2012).

ب- النظرية السلوكية: يرى السلوكيون أن التفاؤل كغيره من السلوك يمكن تعلمه من خلال الاقتران، أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن اعتبار التفاؤل من الاستجابات المكتسبة الشرطية؛ فتكرار ظهور مثير ما بشيء سار يترتب على هذا المثير التفاؤل عند شخص آخر (Abdul Karim, 2013). ويرى "باندورا" صاحب نظرية التعلم الاجتماعي أن التفاؤل يمكن أن يكتسبه الفرد من خلال التقليد والمحاكاة لسلوك الآخرين متى توفر الدافع (Salim, 2006).

ج- النظرية المعرفية: يرى أصحاب الاتجاه المعرفي أن اللغة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الدالة على الإيجابية، مقارنة بالكلمات السلبية، سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر، فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية (Al-Yahfoufi, 2002).

ويمكن توجيه أنشطة الفرد السلوكية والفكرية في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أصحاب الاتجاه المعرفي أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشيرون إلى أن الأفراد يبحثون عن طرق وأساليب للتعويض بما سيحدث لهم، كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة (بن محمد، 2013).

3- الرضا عن الحياة:

يعد الرضا عن الحياة من المتغيرات الكامنة التي من الصعب قياسها بصورة مباشرة، إلا أنه يمكن دراسته من خلال السياق النفسي والاجتماعي، كما يمثل مفهوم الرضا عن الحياة أحد مؤشرات السعادة الوجدانية الذاتية والتأثيرات السالبة التي تتضمن بالإضافة إلى الرضا عن الحياة مؤشرات التأثيرات الموجبة (جرادات وعبود، 2016).

ويزداد شعور الأفراد بالرضا عن الحياة حينما يكون الطموح والإنجاز عاليين لديهم، ويعتمد شعور الأفراد بالرضا عن الحياة على التقديرات الذاتية لديهم عن أنفسهم تجاه الآخرين (الرياحنة، 2014). وقد حظي مفهوم الرضا عن الحياة باهتمام كبير من الباحثين في مجال علم النفس باعتباره مؤشراً مهماً للتكيف والصحة النفسية، وأن الشعور بعدم الرضا عن الحياة يعد إحدى المشكلات المهمة في حياة الفرد وقد تترتب عليه مشكلات نفسية أخرى (عبد المقصود، 2003).

وأشار عثمان (2001) إلى أن الرضا عن الحياة يؤثر في سلوك الفرد ومفهومه عن ذاته وحياته، فالأشخاص الذين يتميزون بالرضا عن الحياة يفكرون تفكيراً إيجابياً، وهم أكثر كفاءة وقدرة على مواجهة صعوبات الحياة. مفهوم الرضا عن الحياة:

الرضا عن الحياة في اللغة: الرضا ضد السخط، قد رضي: يرضى رضا ورضواناً ومرضأة فهو راض من قوم رضأة والرضوان: الرضا، الحياة: نقبض الموت والمحيا: مفعول من الحياة وتقول محياي ومماتي والجمع المحايي (محمد

وعمور، 2016). واصطلاحاً يعرف الرضا عن الحياة أنه الطريقة التي يدرك بها الفرد حياته بناءً على معرفته الكافية بظروف الحياة (Bailey et al., 2007). ويعرف أنه التقييم الشخصي لنوعية الحياة، كما يعرف أنه كيفية تقييم الأفراد لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة (جرادات، 2016).

وتصف منظمة الصحة العالمية الرضا عن الحياة بأنه معتقدات الفرد عن موقعه في الحياة وأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته في ضوء السياق الثقافي ومنظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه، وهو مفهوم واسع يتأثر بطريقة مركبة بالصحة الجسدية للفرد وحالته النفسية واستقلاليتته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقته بكل مكونات البيئة التي يعيش فيها (منظمة الصحة العالمية، 2005).

وعرف نجم (2019، 272) الرضا عن الحياة أنه "حالة دائمة نسبياً من تقبل الفرد لحياته وشعوره بالسعادة وأنه موفق فيها والحياة ذات قيمة ويتمتع بها وله قدره على التأثير في الأسرة والمجتمع"، ويجمع الرضا عن الحياة الصفات التي ترضي صاحبها، بحيث تكون ذات معنى وتشبع طموحاته ويصل إليها الفرد من خلال التحلي بصفات الأمل، والامتنان، والحب، والحيوية وحب استطلاع الحياة (الغانم والفلاح، 2018).

وأشار قدور (2013) إلى أن أغلب الباحثين والدارسين لمفهوم الرضا عن الحياة قد اتفقوا على جزئية مهمة وهي كون الرضا عن الحياة هو حكم الفرد الذاتي وتقييمه لنوعية حياته في جوانب محددة أو بشكل عام، إلا أن القليل من الباحثين من ركز على الجوانب والظروف الخارجية الموضوعية التي تؤثر بشكل فعلي على الرضا عن الحياة.

النظريات المفسرة للرضا عن الحياة:

هناك بعض النظريات التي تناولت الرضا عن الحياة، ومنها ما يلي:

أ- نظرية التكيف أو التعود: ترى هذه النظرية أن الأفراد يتصرفون بشكل مختلف تجاه الأحداث الجديدة التي تمر عليهم في حياتهم، وذلك اعتماداً على نمط شخصياتهم وردود أفعالهم وأهدافهم في الحياة، ولكن نتيجة التعود والتأقلم مع الأحداث ومع مرور الوقت فإنهم يعودون إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل وقوع الأحداث، كما أن الأفراد المختلفين لا يتكيفون بنفس الطريقة أو بشكل مطلق مع الأحداث والظروف المحيطة بهم (Diener & Rahtz, 2000).

ب- نظرية القيم والأهداف والمعاني: يشعر الأفراد بالرضا عندما يحققون أهدافهم، ويختلف الشعور بالرضا باختلاف أهداف الأفراد ودرجة أهمية هذه الأهداف بالنسبة لهم حسب القيم السائدة في البيئة التي يعيشون فيها، ويعتمد تحقيق الأهداف على الإستراتيجيات المتبعة في تحقيقها والتي تتلاءم مع شخصية الأفراد، وتختلف هذه الأهداف باختلاف المراحل العمرية للأفراد وأولوية هذه الأهداف (سليمان، 2003).

ج- نظرية التقييم: ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير، وأحد هذه المعايير يعتمد على الفرد ومزاجه والثقافة والقيم السائدة، كما أن الظروف السائدة تؤثر على درجة الشعور بالرضا. وعلى سبيل المثال

فالأفراد عندما يقيمون مدى رضاهم عن الحياة لا يفكرون عادة بقدراتهم الحركية إلا إذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون من إعاقة حركية، كما أن الشعور بالرضا أو عدمه لا يرتبط بالعمر الزمني للفرد، ويرتبط الرضا عن الحياة بالمستوى الاقتصادي للأفراد (سليمان، 2003).

د- نظرية المواقف: ترى هذه النظرية أن الفرد يرضى عن الحياة عندما يعيش في ظروف طيبة، ويشعر فيها بالأمن والنجاح في تحقيق ما يريد من أهداف، فيجد الصحة الطيبة ويتزوج امرأة صالحة ويكون أسرة متماسكة ويحصل على عمل جيد مع المعافاة في البدن، ففي هذه الظروف يكون الفرد راضياً وسعيداً ومتمتعاً بصحة نفسية (مرسي، 2000).

أبعاد الرضا عن الحياة:

أشار الدسوقي (2000) وأحمد (2009) إلى أن أبعاد الرضا عن الحياة تشمل ما يلي:

- أ- السعادة: مقدار ما يشعر به الفرد من سعادة وشعوره بالرضا وارتياح تجاه ظروف حياته.
- ب- الاستقرار النفسي: يتمثل في الرضا عن النفس والشعور بالبهجة والتفاؤل تجاه المستقبل.
- ج- التقرير الاجتماعي: يتمثل في ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته والإعجاب تجاه سلوكه الاجتماعي.
- د- القناعة: تعبر عن رضا الفرد وقناعته بما وصل إليه واقتناعه بمستوى حياته التي يعيشها.
- هـ- الطمأنينة: تعني استقرار الفرد الانفعالي والنوم الهادئ المسترخي والرضا عن الظروف الحياتية وتقبل الآخرين وانتقاداتهم.
- و- الرضا عن الظروف الاجتماعية: يصف سلوك الفرد بالتسامح والمرح وميله إلى الضحك وتبادل الدعابة وتقبل الآخرين (أبو عبيد، 2013).

وأضاف تفاحة (2009، ص276) بعدين آخرين هما التفاؤل والحماية، وهما كالتالي:

- أ- التفاؤل: هو توقعات الفرد الإيجابية نحو مستقبل حياته والاستبشار والأمل في أن العسر يليه اليسر.
- ب- الحماية: تعني "إدراك الفرد لحجم الرعاية التي تقدم له والإحساس بالأمن وعدم النبذ والهجر وتلبية احتياجاته ومتطلباته وتحقيق حدة القلق التي قد يتعرض لها والمساندة وقت الشدة والأزمة".

الدراسات السابقة:

واجهت الباحثة صعوبة في التوصل إلى الدراسات العربية والأجنبية التي تناولت إستراتيجية غرس النية ودورها في تحسين متغيرات علم النفس الإيجابي (الأمل، التفاؤل والرضا عن الحياة) نظراً لندرة هذه الدراسات، وفيما يلي عرض لبعض الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة الحالية، وتم ترتيبها في محورين حسب التسلسل الزمني من الأحدث إلى الأقدم وذلك على النحو التالي:

1- دراسات تناولت إستراتيجية النية وأثرها على بعض المتغيرات:

أجرى عباس وعارف (2020) دراسة استهدفت التعرف على مستوى النية للأداء المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية وارتباك الدور لديهم، والتعرف على العلاقة الارتباطية بين النية للأداء المدرسي وارتباك الدور. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس النية للأداء المدرسي (إعداد الباحثة) ومقياس ارتباك الدور (إعداد أنيتا دانيل)، وتكونت عينة الدراسة من (160) طالباً وطالبة من طلبة المدارس الإسلامية. وأظهرت النتائج أن متوسط النية لدى الطلاب والطالبات أعلى من المتوسط الفرضي لمقياس النية، وأن متوسط ارتباك الدور لدى الطلاب والطالبات أعلى من المتوسط الفرضي للمقياس. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة في النية للأداء المدرسي وارتباك الدور تعزى لمتغير الجنس، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية دالة إحصائية بين النية للأداء المدرسي وارتباك الدور.

وأجرى خفاجي وصديقي (2019) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر تطبيق نموذج نية العطاء على تحسين أداء ست معلمات رياض الأطفال في إحدى المدارس الأهلية بمدينة جدة. ولتحقيق أهداف هذه الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الإجرائي التشاركي القائم على مقابلات مجموعات التركيز (Focus Groups)، وتحليل الملاحظات الميدانية، ومشاركات المعلمات التأملية. والتي ركزت على ثلاثة محاور أساسية هي: مدى فهم وتقبل المعلمات لنموذج نية العطاء، إمكانية تطبيق المعلمات للنموذج في الميدان التعليمي، وأثر تطبيق نية العطاء على أداء المعلمات. وقد أظهرت نتائج الدراسة تقبل المعلمات للنموذج، وزيادة وعيهم بأهمية استحضار النية الخيرة نية العطاء قبل كل عمل، وأن النموذج ساعد المعلمات على تمييز نياتهن (نية عطاء أو نية أخذ)، وسهل عليهن مراقبتها وتوجيهها. كما أن النموذج قابل للتطبيق في بيئة العمل، وأظهر تطبيقه العديد من الآثار الإيجابية على بيئة العمل، ورفع مستوى الرضا الذاتي، وتحسين أداء المعلمات.

وسعت دراسة Chatzisaranti (2010) إلى استقصاء أثر غرس النية في تناول قرص واحد من الفيتامينات المتعددة كل يوم ولمدة أسبوعين (14 يوماً)، بين الطلبة الذين أيدوا أشكال التحفيز المتوافقة مع الذات والمتعارضة. وتكونت عينة الدراسة من 230 طالباً من الطلبة الملتحقين في مسابقات إجبارية في الحرم الجامعي. وقام جميع الطلبة المشاركين بالدراسة بتناول أقراص الفيتامينات المتعددة في الأسابيع الخمسة التي تسبق بدء الدراسة. واتبعت الدراسة المنهج التجريبي وقد تم تقسيم الطلبة إلى تسع مجموعات. كان الحافز لدى ثلاث مجموعات هو التوافق مع الذات، بينما الحافز في الثلاث مجموعات الأخرى هو عدم التوافق مع الذات، وثلاث مجموعات دون حافز محدد. والمتغير كان غرس النية أو عدم غرس النية. وأشارت نتائج الدراسة إلى أنه في حين زاد غرس النية من تناول الفيتامينات المتعددة للأفراد الذين أيدوا أشكال تحفيز التوافق مع الذات، فإن الجمع بين التوافق الذاتي وغرس النية أدى إلى مستويات معززة من الامتثال لتناول الفيتامينات المتعددة.

ومن جانب آخر استهدفت دراسة Elliott (2006) استقصاء فعالية غرس النية في قيادة السائقين للمركبات ضمن حدود السرعة المسموح بها. وتكونت عينة الدراسة من 300 مشارك، تم اختيارهم عشوائياً، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وامتدت فترة الدراسة شهراً كاملاً وطلب من المشاركين الاستجابة إلى تقرير ذاتي يعبر عن سبب الالتزام بسرعة القيادة وفقاً للوائح والإشارات؛ هل بسبب غرس نية ضبط سرعة القيادة أم الامتثال للتعليمات المنظمة لسهولة القيادة وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن التزام السائقين بقيادة المركبات ضمن حدود السرعة المسموحة قد تحسن جراء غرس النية للالتزام بقيادة المركبات ضمن حدود السرعة المسموح بها.

2- دراسات تناولت متغيرات علم النفس الإيجابي لدى الأمهات:

أجرى الطبطبائي وبطيبان (2021) دراسة استهدفت التعرف على الفروق في مستوى التفاؤل والعدالة التنظيمية بين الأمهات والآباء العاملين في إدارة رعاية المسنين بدولة الكويت، والكشف عن العلاقة بين مستوى التفاؤل والعدالة التنظيمية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت العينة من (100) موظف وموظفة في إدارة رعاية المسنين طبق عليهم مقياس التوجه نحو الحياة (التفاؤل)، والعدالة التنظيمية. وتوصلت النتائج إلى أن مستوى التفاؤل ككل متوسط لدى أفراد عينة الدراسة، وأن مستوى العدالة التنظيمية ككل وجميع أبعادها متوسط في إدارة رعاية المسنين. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات أفراد عينة الدراسة حول التفاؤل تعزى لمتغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، المؤهل العلمي، العمر، مركز العمل). وأظهرت النتائج وجود فروق حول العدالة التنظيمية تعزى لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية ومركز العمل، بينما لا توجد فروق تعزى لمتغيري المؤهل العلمي والعمر. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين بعدي العدالة التوزيعية والتعاملية والتفاؤل.

وأجرى كامل والتلاوي (2020) دراسة استهدفت التعرف على العلاقة بين كل من التفاؤل وقوة الذات وجودة الحياة لدى عينة من الأمهات، وتحديد مدى إسهام كل من التفاؤل، وقوة الذات في التنبؤ بجودة الحياة لدى الأمهات. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 70 أمماً لأطفال معاقين ذهنياً، وتم استخدام مقياس التفاؤل، ومقياس قوة الذات، ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثين. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من التفاؤل وقوة الذات وجودة الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً، وكشفت عن تنبؤ التفاؤل وقوة الذات بجودة الحياة لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً.

واستهدفت دراسة أسعدي (2020) الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة لدى الأمهات بمؤشرات الستة (السعادة، الاجتماعية، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، القناعة، الطمأنينة) حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من 25 أم طفل توحدي، وتم استخدام مقياس الرضا عن الحياة. وأظهرت النتائج أن

مستوى تقييم درجة السعادة لدى الأمهات جاء منخفضاً، وأن مستوى تقييم درجة الاستقرار النفسي والاجتماعية والتقدير الاجتماعي والطمأنينة والقناعة لدى الأمهات جاء متوسطاً، وجاء مستوى الرضا عن الحياة ككل متوسطاً.

وسعت دراسته العتيبي (2019) إلى التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى عينة من الأمهات في جدة، وأبرز أبعاد المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدى الأمهات، والفروق بين الأمهات في درجات الرضا عن الحياة وفقاً لبعض المتغيرات. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، وبلغت عينة الدراسة (145) أمماً من أمهات تلميذات صعوبات التعلم بمدارس التعليم العام بجدة، طبق عليهن مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الرضا عن الحياة. وأشارت النتائج إلى أن بُعد المساندة الوجدانية حقق أعلى درجة بين أبعاد المساندة الاجتماعية، يليها المساندة المعرفية ثم المساندة المادية فالمساندة السلوكية، وحققت السعادة أعلى درجة بين أبعاد الرضا عن الحياة، يليها التقدير الاجتماعي ثم الطمأنينة ثم الاجتماعية ومن ثم الاستقرار النفسي وأخيراً القناعة. وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين المساندة المعرفية ودرجات أبعاد الرضا عن الحياة، بينما توجد علاقة ارتباطية بين المساندة العاطفية والمادية السلوكية وبين جميع أبعاد الرضا عن الحياة، فيما عدا بُعد الاجتماعية. وأظهرت النتائج وجود فروق في درجات أبعاد الرضا عن الحياة (السعادة، الطمأنينة) تعزى للحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات، بينما لا توجد فروق في باقي الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة. ولا توجد فروق في أبعاد الرضا عن الحياة تعزى لمتغيرات (الفئة العمرية، العمل، المستوى الاقتصادي).

وهدف دراسة بن عمر وقدور (2018) إلى التعرف على مستوى الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية، والكشف عن الفروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي وتألقت العينة من 130 من آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية بواقع 63 من الآباء و67 من الأمهات، واشتملت الأدوات على مقياس الرضا عن الحياة (إعداد قدور، 2013). وأشارت النتائج إلى أن مستوى الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية مرتفع، ووجود فروق دالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس لصالح الأمهات.

وتناولت دراسة شارف وبقال (2018) التعرف على مدى تأثير مستويات التفاؤل لدى الأمهات على تحقيق جودة الحياة لدى الأبناء في الجزائر، وأثر متغيري المستوى التعليمي والحالة الاجتماعية على ذلك. وتم استخدام المنهج الوصفي وبلغت العينة 40 أمماً في مدينة وهران، واشتملت الأدوات على مقياس التفاؤل ومقياس جودة الحياة من إعداد الباحثين. وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين مستويات التفاؤل لدى الأمهات وجودة الحياة لدى الأبناء، كما خلصت الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً في مستويات التفاؤل لدى الأمهات يعزى إلى حالتهن الاجتماعية.

من جانب آخر استهدفت دراسة إعمار (2015) التعرف على درجة التفاؤل والتشاؤم لدى أمهات ذوي متلازمة داون والأمهات اللاتي ليس لديهن أبناء من ذوي متلازمة داون في الضفة الغربية حسب متغيرات (جنس الابن، عمر

الأم الحالي، عمر الأم عند الولادة، مستوى تعليم الأم ودخل الأسرة). واتبعت الدراسة المنهج الوصفي واشتملت الأدوات على القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم (إعداد عبد الخالق، 1998) وتألقت العينة من 120 أمماً بواقع 60 أمماً لذوي متلازمة داون و60 أمماً من اللاتي ليس لديهن أبناء متلازمة داون في رام الله وأريحا وبيت لحم. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التفاؤل والتشاؤم لدى عينة أمهات ذوي متلازمة داون والأمهات اللاتي ليس لديهن أبناء من ذوي متلازمة داون تعزى لجميع متغيرات الدراسة، ووجود فروق في درجة التفاؤل لصالح الأمهات اللاتي ليس لديهن أبناء من ذوي متلازمة داون، ووجود فروق في درجة التشاؤم لصالح أمهات ذوي متلازمة داون. وأظهرت النتائج أن درجة التفاؤل لدى أمهات ذوي متلازمة داون والأمهات اللاتي ليس لديهن أبناء من ذوي متلازمة داون متوسطة، وجاء التشاؤم بدرجة منخفضة لدى المجموعتين.

وسعت دراسة تايلور (Taylor, 2008) إلى التعرف على العلاقة بين الدعم الاجتماعي والوجداني من قبل الأقرباء للأمهات ذات الدخل المنخفض وتكيف الأمهات وبين التفاؤل، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (204) من الأمهات الأمريكيات من أصل أفريقي وكشفت النتائج أن الدعم الوجداني والاجتماعي من قبل الأقارب على علاقة إيجابية بتفاؤل الأمهات.

واستهدفت دراسة بالكي (Balci, 2008) التحقق من آثار تقوية الوجدان (المشاعر) كبرنامج تدريبي على التفاؤل، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من (20) من الأمهات تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة، واشتملت الأدوات على مقياس التفاؤل تم تطبيقه على العينة قبل وبعد البرنامج. وأظهرت النتائج أن لتقوية الوجدان أثراً إيجابية على التفاؤل.

وهدف دراسة علوان (2007) إلى التحقق من وجود علاقة جوهرية بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية لدى الأمهات في غزة، وتكونت عينة الدراسة من (211) زوجة شهيد، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة ومقياس الوحدة النفسية. وأظهرت النتائج وجود علاقة جوهرية سالبة بين الرضا عن الحياة والوحدة النفسية.

واستهدفت دراسة ليدربرج وقولباتش (Lederberg & Golbach, 2002) المقارنة بين أمهات أطفال الإعاقة البصرية وأمهات أطفال عاقلين في مستوى المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والضغوط الوالدية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (46) أمماً (23 أمماً لأطفال إعاقة بصرية (كفيف)، 23 أمماً لأطفال عاقلين). واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الرضا عن الحياة للأسرة ومقياس الضغوط الوالدية. وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في درجة المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لصالح أمهات الأطفال العاقلين، وكذلك وجود فروق في مستوى الضغوط الوالدية لصالح أمهات الأطفال الكفيفين.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من العرض السابق للدراسات السابقة ما يلي:

- ندرة الدراسات التي تناولت إستراتيجية غرس النية ومتغيرات علم النفس الإيجابي (الأمل، التفاؤل والرضا عن الحياة).
- اختلفت الأهداف التي تناولتها الدراسات السابقة، فقد استهدفت بعض الدراسات التعرف على أثر تطبيق نموذج نية العطاء على تحسين أداء المعلمات، مثل دراسة كلٍ من: خفاجي وصديقي (2019)، عباس وعارف (2020)، Chatzisarantis (2010). وهدفت دراسة كامل والتلاوي (2020) إلى التعرف على العلاقة بين كل من (التفاؤل وقوة الذات) وجودة الحياة. وهدفت بعض الدراسات إلى الكشف عن مستوى الرضا عن الحياة مثل دراسة كلٍ من: أسعدي (2020)، بن عمر وقدور (2018)، اليحيا (2018). واستهدفت دراسة عبد الجواد (2019) التعرف على مستوى الصلابة النفسية ومشاعر الأمل، والكشف عن العلاقة بينهم. وسعت دراسة شارف وبقال (2018) إلى التعرف على أثر مستويات التفاؤل لدى الأمهات على تحقيق جودة الحياة لدى الأبناء.
- استخدمت بعض الدراسات السابقة المنهج الوصفي كمنهج للدراسة والاستبانة/ المقياس لجمع البيانات، مثل دراسة كلٍ من: كامل والتلاوي (2020)، أسعدي (2020)، عبد الجواد (2019)، بن عمر وقدور (2018)، شارف وبقال (2018)، الهلول ومحيسن (2013). واستخدمت بعض الدراسات المنهج النوعي مثل دراسة كلٍ من: خفاجي وصديقي (2019)، واتبعت دراسة Chatzisarantis (2010) المنهج التجريبي.
- أظهرت بعض الدراسات وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات علم النفس الإيجابي من جهة وبينها وبعض المتغيرات الأخرى، فقد أشارت دراسة اليحيا (2018) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الرضا عن الحياة والشعور بالأمل. وأشارت دراسة الهلول ومحيسن (2013) إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة والصلابة النفسية. وأظهرت دراسة كامل والتلاوي (2020) أنه يمكن التنبؤ من خلال التفاؤل وقوة الذات بجودة الحياة، وكشفت دراسة أسعدي (2020) أن مستوى الرضا عن الحياة لدى الأمهات جاء متوسطاً، وبينت دراسة إعر (2015) أن مستوى التفاؤل لدى الأمهات جاء متوسطاً.
- تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استخدام المنهج شبه التجريبي كمنهج للدراسة والمقياس لجمع البيانات من أفراد عينة الدراسة، وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الاهتمام إلى بعض المصادر العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الدراسة، وصياغة مشكلة ومنهجية الدراسة، والإسهام في بناء بعض أركان الإطار النظري، وكذلك الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج التي

توصلت إليها الدِّراسة الحالية من حيث مدى الاتفاق والاختلاف بين نتيجة الدِّراسة الحالية ونتائج الدراسات السابقة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

تنتمي هذه الدراسة إلى فئة الدراسات التي تستهدف دراسة أثر بعض المتغيرات على متغيرات أخرى، وقد استخدمت الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي ذا الاختبار القبلي والبعدي لمجموعي الدراسة التجريبية والضابطة، كما تعد هذه الدراسة مزيجاً بين الكمية والنوعية، حيث قامت الباحثة بإجراء مقابلات مع 15 أماً من ذوات الخبرة الكافية في مجال الأمومة لمعرفة أبرز التحديات الفعلية التي تواجههن وأنسب الحلول لها لتصميم إستراتيجية غرس النية من خلال صياغة المخرجات بطريقة علمية.

عينة الدراسة:

تألفت عينة الدراسة من 104 من الأمهات بدولة الكويت وبعض الدول العربية، وتم تقسيمهن بالتساوي إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية وتضم 52 أماً، والمجموعة الضابطة وتضم 52 أماً، وتم اختيارهن في المجموعات بطريقة عشوائية، بالإضافة إلى 15 أماً من ذوات الخبرة الأكثر في مجال الأمومة تم إجراء المقابلات معهن، وتمت المقابلات بالطريقة المفتوحة وهدفت إلى معرفة أهم التحديات التي تواجه الأم وأفضل الحلول المجربة لهذه التحديات وهذا الإجراء الذي قامت به الباحثة هو أساس المعالجة وهي إستراتيجية غرس النية.

أدوات الدراسة:

1- مقياس الأمل للراشدين:

من إعداد سنايدر وزملائه (Snyder et al., 1991)، والذي أعده عبد الخالق (2004) بالنسخة العربية، ويتكون هذا المقياس من 12 بنداً ثمانية منها لقياس الأمل و4 بنود إضافية عبارة عن مشتتات أو حشولا علاقة له بقياس الأمل وبالتالي لا تصحح. وتتوزع بنود قياس الأمل الثمانية على بعدين فرعيين كالتالي:

- البُعد الأول: الطاقة أو الإرادة أو القدرة على الفعل، ويتكون من أربعة بنود تقيس درجة دافعية الفرد للتحرك نحو أهدافه كما يدركها هو.
- البُعد الثاني: السبل أو المسارات، ويتكون من أربعة بنود تقيس قدرة الفرد على إيجاد طرق أو مسالك عملية للوصول إلى أهدافه كما يدركها في ظل ظروف معوّقة أو غير معوّقة للسعي نحو الهدف.

ويمكن ضم البنود التي تقيس البعدين معاً لتنتج عنهما الدرجة الكلية للأمل، ويجب عن البنود ضمن ثمانية بدائل أو اختيارات هي: خطأ تماماً، خطأ غالباً، خطأ إلى حد ما، خطأ قليلاً، صحيح قليلاً، صحيح إلى حد ما، صحيح غالباً، صحيح تماماً. وتم تصميمه لاستخدامه مع الراشدين، وقد استخدم مع عينات من الأسوياء والمرضى والطلاب. وتصحح الإجابات بتدرج الدرجات من 1 إلى 8. وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية نظرياً ما بين 8 و64 درجة، وارتفاع الدرجة يدل على ارتفاع الشعور بالأمل.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات المقياس عن طريق إيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل من خلال الرزمة الإحصائية (SPSS) بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، حيث اتسم بدرجة ثبات مقبولة ودالة إحصائية بلغت (0.70)، لذلك يمكن الوثوق والاطمئنان إلى النتائج التي يتم الحصول عليها عند تطبيق المقياس على عينة الدراسة الأساسية.

ب- صدق المقياس: تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس التي تم الحصول عليها من الدراسة الاستطلاعية، حيث طبق المقياس على عينة تكونت من 40 أماً في دولة الكويت، وقد استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية SPSS، وبينت النتائج أن معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الأمل للراشدين مرتفعة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، وتراوح ما بين (0.489 و 0.764)، وهذا يدل على الاتساق الداخلي ومن ثم صدق البناء.

2- القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم:

من تأليف عبد الخالق (1996)، وذلك بما يناسب البيئة العربية. وفي هذه الدراسة سوف يتم التركيز على فرع واحد في هذه القائمة هو التفاؤل، والمكون من 15 بنداً. ويجب عن قائمة التفاؤل وفقاً لتدرج خماسي يبدأ بـ لا (درجة واحدة) وينتهي بـ كثير جداً (5 درجات). وتتراوح الدرجة الكلية للتفاؤل ما بين 15 و75 درجة حيث تشير الدرجة العليا إلى ارتفاع التفاؤل.

الخصائص السيكومترية للقائمة:

أ- ثبات القائمة: تم حساب معامل ثبات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم عن طريق إيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل من خلال الرزمة الإحصائية (SPSS)، بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، حيث معامل الثبات (0.93) ويعد ذلك مؤشراً على أن القائمة على درجة عالية من الثبات، لذلك يمكن الوثوق والاطمئنان إلى النتائج التي يتم الحصول عليها عند تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.

ب- صدق المقياس: تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للقائمة عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للقائمة التي تم الحصول عليها من الدراسة الاستطلاعية، حيث طبقت على عينة تكونت من 40 أماً في دولة الكويت، وقد استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية SPSS، وتبين أن معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية للقائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01). وتراوحت ما بين (0.595 و 0.802). وهذا يدل على الاتساق الداخلي ومن ثم صدق البناء.

3- مقياس الرضا عن الحياة:

من إعداد دينر وزملائه (1985)، وتعريب أحمد عبد الخالق (2008)، وتم إعداد الصورة الكويتية من قبل بدر الأنصاري (2016). صُمم مقياس الرضا عن الحياة ليقاس تقدير الفرد الشخصي لنوعية حياته عوضاً عن تجميع تقدير الرضا من جوانب مختلفة، ومحددة من قبل الباحث ذاته ويقاس الرضا العام عن الحياة بوجه عام والهناء الشخصي، ويحتوي المقياس على 5 بنود لكل بند 7 بدائل للإجابة ابتداءً بغير موافق مطلقاً (درجة واحدة) وانتهاءً بأوافق بشدة (7 درجات).

الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات المقياس عن طريق إيجاد معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل من خلال الرزمة الإحصائية (SPSS) بعد تطبيقها على العينة الاستطلاعية، حيث بلغ معامل الثبات (0.75). باستخدام ألفا كرونباخ، وهي درجة ثبات مقبولة ودالة إحصائياً، لذلك يمكن الوثوق والاطمئنان إلى النتائج التي يتم الحصول عليها عند تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية.

ب- صدق المقياس: تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس التي تم الحصول عليها من الدراسة الاستطلاعية، حيث طبق المقياس على عينة تكونت من 40 أماً في دولة الكويت، وقد استخدمت الباحثة الرزمة الإحصائية SPSS، واتضح أن معاملات الارتباط بين كل بند والدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01). وتراوحت ما بين (0.721 و 0.839). وهذا يدل على الاتساق الداخلي ومن ثم صدق البناء.

إستراتيجية غرس النية:

هي إستراتيجية تنظيم ذاتي على هيئة خطة "إذا- فإن" والتي يمكن أن تؤدي إلى تحقيق قدرة أفضل على تحقيق الأهداف، جنباً إلى جنب مع المساعدة على تغيير السلوك أو العادة. وهي تساعد الأفراد على تحقيق الهدف حيث تحدد أجزاء متى وأين وكيف من السلوك المقاد بالهدف. وتشير "إذا" إلى السلوك المراد تغييره في موقف ما،

وتشير "إن" إلى الاستجابة المرجوة لذلك السلوك في ذلك الموقف، وتحدد غرس النية كيفية الاستجابة لموقف ما بناء على الهدف بشكل آلي لا شعوري لضبط المشاعر نحو هذا الموقف.

ولتحديد المحتوى تم إجراء مقابلات مع 15 أماً من ذوات الخبرة الكافية في مجال الأمومة لمعرفة التحديات الفعلية التي تواجههن وأنسب الحلول لها، حيث قامت الباحثة باختيار المرشحات والاتصال هاتفياً عليهن لأخذ موافقتهن وتحديد موعد المقابلات، والتي تمت بالاجتماع مع بعضهن شخصياً في أوقات مختلفة والبعض الآخر من خلال مكالمة فيديو نظراً لصعوبة التواصل الشخصي في ظل جائحة كورونا، واستغرق وقت المقابلات بحدود 30 إلى 55 دقيقة كحد أقصى، وبدأت المقابلات بالترحيب والتعريف بهدف المقابلة ثم التعرف على بعض المعلومات الشخصية، بعد ذلك سألت الباحثة عن أهم وأبرز المشاكل والتحديات التي تواجه الأم بشكل متكرر، وكيف استطاعت حله؛ أي ما هو أنسب حل تمت تجربته وثبت نجاحه لهذه المشكلة، والذي تنصح الأمهات بفعله في حال تعرضت لنفس الموقف أو المشكلة، ثم ختمت بالشكر والثناء على الوقت والمعلومات القيمة. وسجلت الباحثة جميع الملاحظات يدوياً ثم فرغتها وحللت مخرجاتها ثم قامت بتلخيصها واستنتاج أبرز التحديات وأهم الحلول المفيدة التي تكررت وتواجهها أغلب الأمهات، وإعدادها باستخدام إستراتيجية غرس النية من خلال صياغة المخرجات بطريقة علمية.

أهداف الإستراتيجية:

- تحسين مستوى الأمل لدى الأمهات اللاتي يواجهن بعض المشكلات في التعامل مع الأبناء.
- تزويد الأمهات ببعض الأفكار والآليات التي يمكن من خلالها تحسين الرضا عن الحياة.
- تحسين مستوى التفاؤل لدى الأمهات اللاتي يواجهن بعض المشكلات في التعامل مع الأبناء.
- تدريب الأمهات على فنيات تساعد على إحلال سلوكيات إيجابية لدى الأبناء بدلاً من السلوكيات السلبية.

الإجراءات العملية لتنفيذ الإستراتيجية: تم تطبيق إستراتيجية غرس النية على أفراد المجموعة التجريبية على مدى أربعة أسابيع بمعدل مرة كل أسبوع من خلال منصة زووم نظراً لانتشار جائحة كورونا، واستغرقت كل جلسة 30 دقيقة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم إدخال البيانات بالحاسب الآلي من خلال الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وأجريت المعالجات الإحصائية التالية، وذلك للتحقق من فروض الدراسة:

- التكرارات Frequency
- النسبة المئوية Percentage

- المتوسط الحسابي Mean
- الانحراف المعياري Standard Deviation
- اختبار (ت) للعينات المترابطة Paired Samples Test لإيجاد الفروق داخل المجموعات.
- اختبار (ت) للعينات المستقلة Independent Samples Test لإيجاد الفروق بين المجموعات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتناول هذا الجزء عرض النتائج التي توصلت إليها الدراسة بعد التحليل الإحصائي للبيانات، ولاختبار صحة فروض الدراسة تم حصر استجابات أفراد عينة الدراسة ومعالجتها إحصائياً باستخدام الرزمة الإحصائية SPSS، وذلك على النحو التالي:

النتائج الخاصة بالفرض الأول:

والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الأمل لدى الأمهات قبل تطبيق إستراتيجية غرس النية وبعدها لصالح القياس البعدي".

لاختبار صحة الفرض الأول تم استخدام اختبار "ت" (t-Test) للعينات المرتبطة، ورصدت النتائج في الجدول

التالي:

جدول (1)

نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة لاختبار الفروق بين متوسطات الأمهات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الأمل

القياس	ن	م	ع	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	52	52.53	4.68	11.86	51	.000
البعدي	52	54.46	5.07			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الأمل لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" (11.86) ومستوى دلالتها أصغر من (0.05)، مما يدل على أثر إستراتيجية غرس النية في رفع مستوى الأمل لدى الأمهات في المجموعة التجريبية. وقد يرجع ذلك إلى أن إستراتيجية غرس النية قد لعبت دوراً في تعزيز شعور أفراد المجموعة التجريبية نحو المستقبل، ودفعهم إلى الأمام وتحمل المخاطر في سبيل التطلع إلى رؤية المستقبل، كما ساعدت الإستراتيجية في خلق حالة دافعية موجبة تعتمد على الشعور بالنجاح، و طاقة موجبة نحو الهدف والتخطيط لتحقيق هذا الهدف، وكذلك ساهمت الإستراتيجية في توجيه أفراد المجموعة التجريبية إلى التفكير نحو طرق الحصول على الهدف المرغوب، والتحفيز اللازم للسير في هذه الطرق الموصلة للهدف.

وترى الباحثة أن إستراتيجية غرس النية تؤدي إلى تحقيق قدرة أفضل على تحقيق الأهداف، جنباً إلى جنب مع المساعدة في تغيير السلوك أو العادة، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "هيروفين" وآخرون (Verhoeven et al., 2014) في أن إستراتيجية غرس النية تساعد الأفراد على تحقيق الهدف حيث تحدد أجزاء متى وأين وكيف من السلوك المقاد بالهدف. وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي أشارت إلى فعالية إستراتيجية غرس النية في تحقيق الأهداف مثل دراسة "إيليوت" (2006) التي توصلت إلى فعالية غرس النية في قيادة السائقين للمركبات ضمن حدود السرعة المسموح بها، ودراسة "شاتزيرانتيس" وآخرين (2010) التي توصلت إلى أثر غرس النية في تناول الفيتامينات المتعددة للأفراد الذين أيدوا أشكال التحفيز المتوافقة والمتعارضة مع الذات، إن الجمع بين التوافق الذاتي وغرس النية أدى إلى مستويات معززة من الامتثال لتناول الفيتامينات المتعددة؛ ومن النتائج السابقة يتحقق الفرض الأول.

النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات التفاؤل لدى الأمهات قبل تطبيق إستراتيجية غرس النية وبعدها لصالح القياس البعدي".

لاختبار صحة الفرض الثاني تم استخدام اختبار "ت" (t-Test) للعينات المرتبطة، ورصدت النتائج في الجدول

التالي:

جدول (2)

نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة لاختبار الفروق بين متوسطات الأمهات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس التفاؤل

القياس	ن	م	ع	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	52	62.61	7.40	2.30	51	.025
البعدي	52	65.09	6.58			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس التفاؤل لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" (2.30) ومستوى دلالتها أصغر من (0.05)، مما يدل على أثر إستراتيجية غرس النية في رفع مستوى التفاؤل لدى الأمهات في المجموعة التجريبية. وقد يرجع ذلك إلى أن إستراتيجية غرس النية قد لعبت دوراً في تعزيز توقعات أفراد المجموعة التجريبية بأن الأحداث التي ستحدث لهم في المستقبل ستكون بشكل أفضل وستجلب لهم الخير والسعادة، كما ساعدت في خلق استعداد انفعالي ومعرفي معمم لدى أفراد المجموعة التجريبية، ونزعة للاعتقاد والاستجابة انفعالياً تجاه الآخرين وتجاه المواقف والأحداث إيجابياً، بالإضافة إلى توقع نتائج مستقبلية جيدة ونافعة، والميل أكثر للاعتقاد بأن الأمور الطيبة ستحدث الآن وستكون مبهجة وسارة وستستمر لتسعدهم.

وترى الباحثة أهمية تنمية التفاؤل لدى جميع الأفراد لما له من الآثار الإيجابية، وقد أشار "ماير وسيلجمان" (1996) إلى أن الأفراد الذين لديهم توقعات إيجابية لمستقبلهم يرون أن النتائج المرغوبة قابلة للتحقيق، وينغمسون في السلوكيات التي تعزز تحقيق هذه الأهداف، بينما يميل الأفراد الذين ينخفض التفاؤل لديهم لتوقع النتائج السلبية فيما يتعلق بتحديات الحياة ويعتقدون أن هذه الحالات لا يمكن تغييرها، أو السيطرة عليها (Maier & Seligman, 1996). وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي أشارت إلى فعالية إستراتيجية غرس النية في تحقيق الأهداف المنشودة مثل دراسة "إليوت" (Elliott, 2006)، ودراسة "شاتزيسرانتيس" وآخرين (Chatzisarantis, et al., 2010)؛ ومن النتائج السابقة يتحقق الفرض الثاني.

النتائج الخاصة بالفرض الثالث:

والذي ينص على: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الرضا عن الحياة لدى الأمهات قبل تطبيق إستراتيجية غرس النية وبعدها لصالح القياس البعدي".

لاختبار صحة الفرض الثالث تم استخدام اختبار "ت" (t-Test) للعينات المرتبطة، وصدت النتائج في

الجدول التالي:

جدول (3)

نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة لاختبار الفروق بين متوسطات الأمهات في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة

القياس	ن	م	ع	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	52	26.88	3.66	2.91	51	.005
البعدي	52	28.84	3.74			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي لمقياس الرضا عن الحياة لصالح التطبيق البعدي، حيث بلغت قيمة "ت" (2.91) ومستوى دلالتها أصغر من (0.05)، مما يدل على أثر إستراتيجية غرس النية في رفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الأمهات في المجموعة التجريبية، والذي يعني تحقق الفرض الثالث. وقد يرجع ذلك إلى أن إستراتيجية غرس النية قد لعبت دوراً في تعزيز تقييم أفراد المجموعة التجريبية لحياتهم من وجهة نظرهم الخاصة، كما ساعدت على خلق حالة دائمة نسبياً من تقبل أفراد المجموعة التجريبية لحياتهم وشعورهم بالسعادة وبأنهم موفقون فيها والحياة ذات قيمة ويتمتعون بها ولهم قدرة على التأثير في الأسرة والمجتمع.

وقد أشار "سيو" وآخرون (Seo, et al., 2018) إلى أن أحد الحلول الممكنة لتحسين الالتزام والجهد والأداء

للأهداف التي اختارها الفرد لنفسه هو ربطها بغرس النية، بحيث يصبح غرس النية بمثابة إستراتيجية لضبط

النفس وإدارة الذات. وأكد يونس (2015) أن النية تسهم في تشكيل المشاعر عند الإنسان، مثل الشعور بالأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة؛ ومن النتائج السابقة يتحقق الفرض الثالث.

النتائج الخاصة بالفرض الرابع:

والذي ينص على: "توجد فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات علم النفس الإيجابي بعد تطبيق آلية غرس النية".

لاختبار صحة الفرض الرابع تم استخدام اختبار "ت" (t-Test) للعينات المستقلة، ورصدت النتائج في

الجدول التالي:

جدول (4)

نتائج اختبار (t) للعينات المستقلة لاختبار الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمتغيرات علم النفس الإيجابي

المقياس	المجموعة	ن	م	ع	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة																																
الأمل	الضابطة	52	59.90	7.547	3.778	51	.000																																
	التجريبية	52	65.10	6.587				التفاؤل	الضابطة	52	26.58	4.984	2.417	51	.02	التجريبية	52	28.85	3.744	الرضا عن الحياة	الضابطة	52	52.21	5.595	2.093	51	.04	التجريبية	52	54.46	5.074	الدرجة الكلية	الضابطة	52	138.69	14.69	3.617	51	.000
التفاؤل	الضابطة	52	26.58	4.984	2.417	51	.02																																
	التجريبية	52	28.85	3.744				الرضا عن الحياة	الضابطة	52	52.21	5.595	2.093	51	.04	التجريبية	52	54.46	5.074	الدرجة الكلية	الضابطة	52	138.69	14.69	3.617	51	.000	التجريبية	52	148.40	12.60								
الرضا عن الحياة	الضابطة	52	52.21	5.595	2.093	51	.04																																
	التجريبية	52	54.46	5.074				الدرجة الكلية	الضابطة	52	138.69	14.69	3.617	51	.000	التجريبية	52	148.40	12.60																				
الدرجة الكلية	الضابطة	52	138.69	14.69	3.617	51	.000																																
	التجريبية	52	148.40	12.60																																			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الأمل ومقياس التفاؤل ومقياس الرضا عن الحياة ومتغيرات علم النفس الإيجابي ككل لصالح المجموعة التجريبية، حيث تراوحت قيم "ت" ما بين (2.093) و(3.778) ومستوى دلالتها أصغر من (.05)، مما يدل على أثر إستراتيجية غرس النية في تعزيز الأمل لدى الأمهات في المجموعة التجريبية. ويرجع ذلك إلى نفس الأسباب الخاصة بكل متغير على حدة (الأمل، التفاؤل والرضا عن الحياة). وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي أشارت إلى فعالية إستراتيجية غرس النية في تحقيق الأهداف مثل دراسة "إيليويت" (Elliott, 2006) التي توصلت إلى فعالية غرس النية في قيادة السائقين للمركبات ضمن حدود السرعة المسموح بها.

ودراسة "شاتزيسرانتييس" وآخرون (Chatzisarantis et al., 2010) التي توصلت إلى أن الجمع بين التوافق الذاتي وغرس النية أدى إلى مستويات معززة من الامتثال لتناول الفيتامينات المتعددة.

النتائج الخاصة بالفرض الخامس:

والذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمتغيرات علم النفس الإيجابي تعزى لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، عدد الأبناء).

لاختبار صحة الفرض الخامس تم استخدام اختبار "ت" (t-Test) للعينات المستقلة، وتحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA)، ورصدت النتائج في الجداول التالية:

جدول (5)

نتائج اختبار (t) للعينات المرتبطة لاختبار الفروق بين متوسطات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمتغيرات علم النفس الإيجابي وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية

المقياس	الحالة الاجتماعية	ن	م	ع	قيمة "ت"	درجات الحرية	مستوى الدلالة
الأمل	متزوجة	48	65.33	6.4	0.898	50	.37
	مطلقة	4	62.25	8.1			
التفاؤل	متزوجة	48	28.88	4.6	2.281	50	.02
	مطلقة	4	22.30	8.3			
الرضا عن الحياة	متزوجة	48	54.22	5.1	1.148	50	.25
	مطلقة	4	57.25	4.7			
الدرجة الكلية	متزوجة	48	148.43	12.3	0.066	50	.84
	مطلقة	4	141.80	17.2			

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس التفاؤل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات، حيث بلغت قيمة "ت" (2.281) ومستوى دلالتها أصغر من (0.05). بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الأمل ومقياس الرضا عن الحياة ومتغيرات علم النفس الإيجابي ككل تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، حيث تراوحت قيم "ت" ما بين (0.066) و(1.148) ومستوى دلالتها أكبر من (0.05). وقد يرجع ذلك إلى أن إستراتيجية غرس النية قد لعبت دوراً في تعزيز متغيرات علم النفس الإيجابي المتمثلة بالأمل والرضا عن الحياة لدى أفراد المجموعة التجريبية بدرجة متقاربة مع اختلاف الحالة الاجتماعية، في حين عززت إستراتيجية غرس النية

التفاؤل لدى المتزوجات بدرجة كبيرة بالمقارنة مع المطلقات. وأشار يونس (2015) إلى أن النية تسهم في تشكيل المشاعر عند الإنسان مثل الشعور بالتفاؤل، وقد انعكس ذلك إيجاباً على التفاؤل لدى المتزوجات، وأشارت دراسة كامل والتلاوي (2020) إلى وجود علاقة بين التفاؤل وجودة الحياة، وأشارت دراسة اليحيا (2018) إلى وجود علاقة بين الرضا عن الحياة والشعور بالأمل، وتختلف نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الطبطبائي وبطيان (2021) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في التفاؤل تعزى للحالة الاجتماعية.

جدول (6)

نتائج تحليل التباين أحادي الاتجاه (ANOVA) للمقارنة بين متوسطات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمتغيرات علم النفس الإيجابي وفقاً لمتغير العمر

المقياس	العمر	ن	م	ع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الأمل	30-20 سنة	14	65.5	6.4	بين المجموعات	59.59	3	19.87	0.443	0.72
	40-30 سنة	20	66.1	6.9	داخل المجموعات	2152.93	48	44.85		
	50-40 سنة	10	64.2	6.4	المجموع	2212.52	51			
	50 سنة فأكثر	8	63.1	7.2						
	مجموع	52	65.1	6.6						
التفاؤل	30-20 سنة	14	29.6	3.2	بين المجموعات	25.37	3	8.46	0.599	0.63
	40-30 سنة	20	29.0	4.1	داخل المجموعات	689.40	48	14.36		
	50-40 سنة	10	28.7	3.9	المجموع	714.77	51			
	50 سنة فأكثر	8	27.4	4.0						
	مجموع	52	28.8	3.7						
الرضا عن الحياة	30-20 سنة	14	55.7	4.9	بين المجموعات	65.02	3	21.67	0.834	0.48
	40-30 سنة	20	54.9	5.4	داخل المجموعات	1247.91	48	26.00		
	50-40 سنة	10	53.5	4.3	المجموع	1312.92	51			
	50 سنة فأكثر	8	52.5	5.4						
	مجموع	52	54.5	5.1						
الدرجة الكلية	30-20 سنة	14	150.8	11.8	بين المجموعات	397.96	3	132.65	0.827	0.49
	40-30 سنة	20	149.9	13.5	داخل المجموعات	7702.56	48	160.47		
	50-40 سنة	10	146.4	9.9	المجموع	8100.52	51			
	50 سنة فأكثر	8	143.0	14.9						
	مجموع	52	148.4	12.6						

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الأمل ومقياس التفاؤل ومقياس الرضا عن الحياة ومتغيرات علم النفس الإيجابي ككل تعزى لمتغير العمر، حيث تراوحت قيم "ف" ما بين (0.443) و(0.834) ومستوى دلالتها أكبر من (0.05). وقد يرجع ذلك

إلى أن إستراتيجية غرس النية قد لعبت دوراً في تعزيز متغيرات علم النفس الايجابي المتمثلة بالأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى الأمهات في المجموعة التجريبية بدرجة متقاربة مع اختلاف العمر، وقد يرجع ذلك إلى وجود مستوى عالٍ من الصلابة النفسية لدى الأمهات، ويتفق ذلك مع دراسة الهلول ومحيسن (2013) التي أظهرت وجود علاقة دالة إحصائياً بين الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الطبطبائي وبطيان (2021) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في التفاؤل تعزى للعمر.

جدول (7)

نتائج تحليل التباين أحادي الإتجاه (ANOVA) للمقارنة بين متوسطات المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمتغيرات علم النفس الإيجابي وفقاً لمتغير عدد الأبناء

المقياس	عدد الأبناء	ن	م	ع	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	مستوى الدلالة
الأمل	2-1	20	66.5	6.9	بين المجموعات	224.98	3	75.00	1.811	0.15
	4-3	17	62.3	6.0	داخل المجموعات	1987.54	48	41.41		
	6-5	9	67.6	6.2	المجموع	2212.52	51			
	أكثر من 6	6	64.8	6.5						
	مجموع	52	65.1	6.6						
التفاؤل	2-1	20	29.3	3.8	بين المجموعات	8.33	3	2.78	0.189	0.90
	4-3	17	28.5	3.9	داخل المجموعات	706.44	48	14.72		
	6-5	9	28.3	4.1	المجموع	714.77	51			
	أكثر من 6	6	29.0	3.5						
	مجموع	52	28.8	3.7						
الرضا عن الحياة	2-1	20	56.3	5.0	بين المجموعات	104.78	3	34.93	1.388	0.25
	4-3	17	53.2	5.0	داخل المجموعات	1208.14	48	25.17		
	6-5	9	53.3	4.9	المجموع	1312.92	51			
	أكثر من 6	6	53.7	5.1						
	مجموع	52	54.5	5.1						
الدرجة الكلية	2-1	20	152.0	13.4	بين المجموعات	590.52	3	196.84	1.258	0.29
	4-3	17	144.1	11.6	داخل المجموعات	7510.00	48	156.46		
	6-5	9	149.2	10.8	المجموع	8100.52	51			
	أكثر من 6	6	147.5	14.3						
	مجموع	52	148.4	12.6						

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي لمقياس الأمل ومقياس التفاؤل ومقياس الرضا عن الحياة ومتغيرات علم النفس الإيجابي ككل تعزى لمتغير عدد الأبناء، حيث تراوحت قيم "ف" ما بين (0.189) و(1.811) ومستوى دلالتها أكبر من (0.05). وقد يرجع

ذلك إلى أن إستراتيجية غرس النية قد لعبت دوراً في تعزيز متغيرات علم النفس الإيجابي المتمثلة بالأمل والتفاؤل والرضا عن الحياة لدى الأمهات في المجموعة التجريبية بدرجة متقاربة مع اختلاف عدد الأبناء، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة عبد الجواد (2019) التي أشارت إلى عدم وجود فروق في الأمل تعزى لعدد الأبناء.

وتؤكد النتائج السابقة أن إستراتيجية غرس النية قد عززت متغيرات علم النفس الإيجابي لدى الأمهات مع اختلاف الحالة الاجتماعية وعدد الأبناء والعمر، ويتفق ذلك مع بعض الدراسات التي أشارت إلى فعالية إستراتيجية غرس النية في تحقيق الأهداف المنشودة مثل دراسة "إليوت" (Elliott, 2006)، ودراسة "شاتزيسرانتييس" وآخرين (Chatzisarantis, et al., 2010). ومن النتائج السابقة يتحقق جزئياً الفرض الخامس.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية توصي الباحثة بما يلي:

- توعية الأمهات والقائمين على التربية بمدى أهمية إستراتيجية غرس النية وأثرها على تحسين متغيرات علم النفس الإيجابي المتمثلة بالتفاؤل والأمل والرضا عن الحياة لديهم.
- الاستفادة من وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي في نشر إستراتيجية غرس النية والتعريف عنها لدى المجتمع العربي.
- تصميم برامج إرشادية لتنمية متغيرات علم النفس الإيجابي (الأمل، التفاؤل والرضا عن الحياة) لدى الأمهات اللاتي يواجهن مشكلات أسرية أو مشكلات خاصة بالأبناء، لما لهذه المتغيرات من آثار إيجابية عديدة على الفرد والجماعة والمجتمع.
- الاهتمام بتطبيق برامج إرشادية لتدريب الأمهات صغيرات السن على الرضا عن الحياة لتأثيره المباشر في التكيف مع الأزمات.
- تقديم الأساليب التربوية والنفسية التي تسهم في تنمية متغيرات علم النفس الإيجابي (الأمل، التفاؤل والرضا عن الحياة) لدى الأمهات اللاتي يواجهن مشكلات.
- تعزيز دور وسائل الإعلام المرئية والمسموعة والمقروءة بتخصيص برامج ذات علاقة بمتغيرات علم النفس الإيجابي (الأمل، التفاؤل والرضا عن الحياة).
- العمل على تطبيق برامج تتبعية تقيس الرضا عن الحياة بصفة دورية للمحافظة على المستوى المرتفع الذي يزيد من تقبل الذات والمحيط الاجتماعي وظروف الحياة المختلفة من أجل الاستمتاع بها واليقظ في حالة انخفاضه.

البحوث المقترحة:

امتداداً لما توصلت إليه الدراسة الحالية تقترح الباحثة التالي:

- إجراء دراسات وبحوث حول أثر إستراتيجية غرس النية على متغيرات علم النفس الإيجابي مع عينات أخرى تختلف عن الدراسة الحالية.
- إجراء دراسات وبحوث حول أثر استخدام إستراتيجية غرس النية على بعض المتغيرات لدى معلمات رياض الأطفال في دولة الكويت.

قائمة المراجع:

- آبادي، الفيروزوبن يعقوب، مجدي الدين محمد. (د.ت). *القاموس المحيط*. دار الجليل.
- أبو عبيد، دعاء شعبان. (2013). الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرى المحررين المبعدين إلى قطاع غزة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو عمرو، إيمان حسين. (2017). النية بين المعايير الدولية لإعداد التقارير المالية IFDSs والشريعة الإسلامية: دراسة استكشافية على الشركات المساهمة العامة الأردنية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الأعمال، جامعة الشرق الأوسط.
- أسعيد، مروة (2020). مؤشرات الرضا عن الحياة لدى أمهات أطفال التوحد: دراسة ميدانية بمركز التوحد بمدينة بوسعادة، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد بوضياف بالمسلية، الجزائر.
- إعمر، لانا جمال. (2015). التفاؤل والتشاؤم لدى أمهات ذوي متلازمة داون والأمهات اللواتي ليس لديهن أبناء من ذوي متلازمة داون في الضفة الغربية، *رسالة ماجستير غير منشورة*، كلية الدراسات العليا، جامعة القدس، فلسطين.
- الإمام، سعيد ورويم، فائزة. (2020). مستوى الأمل وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة جامعة قاصدي مرباح ورقلة. *دراسات تربوية ونفسية*، 13 (3)، 180-200.
- بن عمر، نور الهدى وقدر، نويات. (2018). الرضا عن الحياة لدى آباء وأمهات ذوي الإعاقة الذهنية: دراسة ميدانية بالمركز النفسي البيداغوجي للأطفال المعاقين ذهنياً بالمسيلة. *مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية*، (32)، 205-216.

بن محمد، عبد الهادي (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة البحرين، البحرين.

تفاحة، جمال. (2009). الصلابة النفسية والرضا عن الحياة الجامعية لدى عينة من المسنين (دراسة مقارنة). مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 19 (3)، 255-298.

الجحيدري، فاطمة؛ وحجازي، عزة؛ ويوسف، ماجي. (2013). تنمية التفاؤل والأمل لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين حركياً وعلاقته بالصحة النفسية لديهم. مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، 14 (3)، 147-189.

جرادات، عبد الكريم محمد وعبود، محمد هاني. (2016). الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي لدى المسنين المقيمين في دور الرعاية وأولئك المقيمين في بيوتهم الخاصة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 17 (1)، 112-154.

الخطيب، جمال محمد. (2009). إستراتيجيات إرشاد وتدريب ودعم أسر الأطفال المعوقين. دار وائل للنشر.

خفاجي، هنادي وصديقي، زكي. (2019). فاعلية نموذج نية العطاء في رفع مستوى الأداء لدى معلمات مرحلة رياض الأطفال بأحد المدارس الأهلية بجدة. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، 31، 11-45.

الدسوقي، مجدي. (2000). مقياس الرضا عن الحياة، كراسة الأسئلة والإجابة. مكتبة النهضة المصرية.

الرياحنة، غاندي محمود. (2014). قلق الموت والرضا عن الحياة لدى مرضى الفشل الكلوي في محافظة إربد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

السعيدان، وليد بن راشد (2000). رسالة في تحقيق قواعد النية، متاح على الرابط التالي: www.noor-book.com

سليمان، عادل محمود. (2003). الرضا عن الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى مديري المدارس الحكومية ومديراتها في مديريات محافظات فلسطين الشمالية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.

شارف، جميلة وبقال، أسماء. (2018). أثر التفاؤل لدى الأمهات على تحقيق جودة الحياة لدى الأبناء: دراسة ميدانية على عينة من الأمهات بمدينة وهران. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 6 (14)، 224-243.

شرارة، حسن عبد اللطيف وحمادة، لؤلؤة. (1998). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعدي الشخصية الانبساط والعصبية. مجلة العلوم الاجتماعية، 26 (1)، 83-104.

- الصبوة، محمد نجيب (2010). دور علم النفس الإيجابي في تفعيل إجراءات الوقاية والعلاج النفسي، *مجلة دراسات عربية في علم النفس*، 9(1)، 1-25.
- الطبطبائي، أماني عبد الرزاق السيد وبطيبيان، منيرة بطي (2021). العدالة التنظيمية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من الموظفين الكويتيين في إدارة رعاية المسنين، *مجلة الدراسات والبحوث التربوية*، الكويت، 1(1)، 145-186.
- العارض، إحسان والموسوي، عباس. (2013). مستوى الأمل لدى طالبات الجامعة. *مجلة كلية التربية بنات للعلوم الإنسانية*، 7(12)، 163-185.
- العاسي، رياض نابل. (2016). *علم النفس الإيجابي السريري*. دار الإعصار العلمي.
- عباس، بيداء وعارف، بهاء. (2020). النية للأداء المدرسي وعلاقتها بارتباك الدور. *مجلة الجامعة العراقية*، مركز البحوث والدراسات الإسلامية، 47(3)، 398-411.
- عبد الجواد، نجوى سيد. (2019). الصلابة النفسية ومشاعر الأمل لدى عينة من الأمهات المطلقات حديثاً وعلاقتها بمستوى الرعاية الأسرية لأطفالهن. *مجلة الطفولة*، 31(3)، 1018-1064.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (1996). *دليل تعليمات القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم*. دار المعرفة الجامعية.
- عبد الخالق، أحمد محمد. (2005). الصيغة العربية لمقياس سنايدر للأمل. *مجلة الدراسات النفسية*، 2(14)، 178-223.
- عبد الصمد، فضل إبراهيم. (2005). 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*، 18(4)، 22-58.
- عبد المقصود، أماني. (2003). *دليل مقياس الرضا عن الحياة (ر.ح)*. مكتبة الأنجلو المصرية.
- العتيبي، حنان فريج فريحان (2019). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من أمهات تلميذات صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بجدة، *مجلة البحث العلمي في التربية*، 20(2)، 167-220.
- عثمان، أحمد. (2001). المساندة الاجتماعية من الأزواج وعلاقتها بالسعادة والتوافق مع الحياة الجامعية لدى طالبات الجامعة المتزوجات. *مجلة كلية التربية*، جامعة الزقازيق، مصر، 2(37)، 143-159.
- العشعاشي، طالب مريم وأبو القاسم، يوسف. (2018). محددات نية الشراء في قطاع الاتصالات: دراسة حالة زبائن العلامة جيزي. *مجلة البشائر الاقتصادية*، 2(4)، 48-63.
- علوان، نعمان (2008). الرضا عن الحياة وعلاقته بالوحدة النفسية، *مجلة الجامعة الإسلامية*، 16(2).

- عون، عوض. (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض التغيرات. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات والبحوث التربوية والنفسية*، 20(2)، 53-93.
- كامل، هشام محمد والتلاوي، أحمد سيد. (2020). التفاؤل وقوة الذات كمحددات لجودة الحياة لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً. *المجلة العلمية، جامعة طنطا*، 1(38)، 1-40.
- لدرع، كمال. (2003). مدي تأثير النية على أعمال وتصرفات الإنسان في الفقه الإسلامي. *مجلة جامعة الأمير عبد القادر للعلوم الإسلامية*، 14، 51-72.
- محمد، روبي وعمور، عمر. (2016). مؤشرات الصحة النفسية من منظور نفس اجتماعي. دار البداية.
- مرسي، كمال إبراهيم. (2000). *السعادة وتنمية الصحة النفسية*. دار النشر للجامعات.
- معمرية، بشير. (2011-أ). *دراسات في علم النفس الإيجابي*. دار الخلدونية، ج 1.
- معمرية، بشير. (2011-ب). تقنين استبيان لقياس الأمل (قياس الأهداف) على البيئة الجزائرية. *مجلة التنمية البشرية*، (3)، 181-204.
- منظمة الصحة العالمية (2005). *تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجديات، الممارسات*. المكتب الإقليمي لشرق المتوسط.
- نجم، أمل. (2019). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. *المجلة التربوية، جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي*، 132(33)، 265-300.
- الهلول، إسماعيل ومحيسن، عون. (2013). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالرضا عن الحياة والصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية فاقدة الزوج. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 27(11)، 2208-2236.
- هيفرون، كيت وبونيويل، إلونا (2017). علم النفس الإيجابي النظرية والدراسات والتطبيقات. ترجمة نعمان محمد الموسوي، *مجلة الطفولة العربية*، 18(70)، 63-72.
- هيكل، سالم والمطلق، رباب. (2011). تربية النية لدى الطفل المسلم في ضوء المنهج الإسلامي. *مجلة التربية، جامعة الأزهر*، 145(3)، 91-118.
- اليحيا، عائشة بنت فهد. (2018). الرضا عن الحياة وعلاقته بالأمل لدى نزيلات دار الرعاية الاجتماعية بمدينة الرياض. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات والبحوث التربوية والنفسية*، 26(2)، 188-213.

- يونس، سلامة. (2015). علم النفس الإيجابي: مفهومه، تطوره، مجالاته التطبيقية ورؤية مستقبلية بالوطن العربي. *مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي*, 1(1)، 45-59.
- يونس، سلامة. (2018). علم النفس الإيجابي وعلوم التربية البدنية والرياضة: تداخل وتفاعل. *مجلة الشرق الأوسط لعلم النفس الإيجابي*, 4(1)، 65-79.
- Abdul Karim, M. (2013). Parental treatment styles as perceived by adolescents and its relationship to optimism and pessimism, *Journal of Psychological Counseling*, (37), 77-127.
- Al-Yahfoufi, N. (2002). Optimism and pessimism and their relationship to some demographic social variables among university students. *Journal of Psychology*, (62), 132-150.
- Aspinwall, I. & Tedeschi, R. (2010). The Value of positive psychology for health psychology: Progress and pitfalls in examining the relation of positive phenomena to health. *Annals of Behavioral Medicine*, 39, 4-15.
- Balci, S. (2008). The Effects of an Emotion Strengthening Training Program on the Optimism Level of Nurses. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 8(3), 793-804.
- Crane, T. (2011). *Intentionality*. In *The Routledge Encyclopedia of Philosophy*. Taylor and Francis. Retrieved 9 Oct. 2020, from <https://www.rep.routledge.com/articles/thematic/intentionality/v-2>. doi:10.4324/9780415249126-V019-2
- Dhatt, H. & Rishi, S. (2015). Study of Self-efficacy and Optimism of Ed, Students. *European Journal of Academic Essays*, 2(9), 102-107.
- Diener, E.D. & Rahtz, D.R. (2000). *Advances in quality of life theory and research*. Kluwer Academic Publications.
- Elliott, M. A., & Armitage, C. J. (2006). Effects of implementation intentions on the self-reported frequency of drivers' compliance with speed limits. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 12(2), 108.
- Hauser, M. D. (2018). The mind of a goal achiever: Using mental contrasting and implementation intentions to achieve better outcomes in general and special education. *Mind, Brain, and Education*, 12(3), 102-109.

- Huang, X., Chen, S., Gao, W., Yang, J., & Yuan, J. (2020). *Emotion regulation by implementation intention is generalizable to unspecified situations: The nature of the underlying goal matters*. *Acta Psychologica*, 210, 103144.
- Huitt, W. (2005). *Important affective dispositions: Optimism, enthusiasm, and empathy*. *Educational Psychology Interactive*. Valdosta, GA: Valdosta State University.
- Lederberg, A. & Golbach, T. (2002). Parenting stress and social support in hearing mothers odd deaf and hearing children. *Journal of deaf education*, 7(4).
- Maier, S.& Seligman, M. (1996). Learned helplessness: theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105, 3–46.
- McDonnell, C. (2006). *Brentano's revaluation of the scholastic concept of intentionality into a root-concept of descriptive psychology*. *Yearbook of the Irish philosophical society*, 124-171.
- Miller, A. (2008). A critique of positive psychology or the new science of happiness. *Journal of philosophy of education*, 42(3), 591-608.
- Mishra, K. (2013). Optimism and well-being. *Social Science International*, 29(87), 75-87.
- Osch, L. V., Lechner, L., Reubsæet, A., & Vries, H. D. (2010). From theory to practice: An explorative study into the instrumentality and specificity of implementation intentions. *Psychology and Health*, 25(3), 351-364.
- Peterson, S.J& Byron, K. (2008). Exploring the role of hope in job performance: Results from four studies. *Journal of Organizational Behavior*, 29(785-803).
- Prestwich, A., & Kellar, I. (2014). How can the impact of implementation intentions as a behaviour change intervention be improved?. *European Review of Applied Psychology*, 64(1), 35-41.
- Salim, A. (2006). Optimism and pessimism and their relationship to Big Five Personality Traits in a sample of King Saud University female students. (*MA Thesis*). King Saud University.
- Seligman, M. (2006). *Learned optimism: how to change your mind your life*. Vintage Books.

-
- Seo, E., Patall, E. A., Henderson, M. D., & Steingut, R. R. (2018). The effects of goal origin and implementation intentions on goal commitment, effort, and performance. *The Journal of Experimental Education, 86*(3), 386-401.
- Snyder, C.R. (1991). *The psychology of hope: You can get there from here*. NY: Free Press.
- Snyder., C.R., Shorey., H.S., Cheavens., J., Pulvers., K.M., Adams., V.H., & Wiklund., C., (2002). Hope and Academic success in College. *Journal of Educational Psychology, 94*(4) 820-826.
- Suldo, S.M.& Huebner, E.S. (2006). Is extremely high life satisfaction during adolescence advantage us. *social Indicator research, 78*, 179-203.
- Svanberg, A. (2004). Gender differences in subjective Wellbeing : A Cross – Cultural Perspective. *Paper Presented at 6th Australian Conference on Quality of life, Deakin University, Australia, 25 November*.
- Taylor, D. (2008). Kinship Support, Family Relations, and Psychological Adjustment among low-Income African America. *Journal of Research on Adolescence, 18*(1), 1-22.
- Verhoeven, A. A., Adriaanse, M. A., de Vet, E., Fennis, B. M., & de Ridder, D. T. (2014). Identifying the 'if' for 'if-then' plans: Combining implementation intentions with cue-monitoring targeting unhealthy snacking behaviour. *Psychology & health, 29*(12), 1476-1492.
- Wang, S., Xu, J., Yu, Q., & Zhou, J. (2019). Implementation intentions improve exercise self-efficacy and exercise behavior regardless of task difficulty. *Social Behavior and Personality: an international journal, 47*(5), 1-13.