

فعالية إستراتيجية في تنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ والطلبة

دراسة ميدانية بمدينة سعيدة

عينو عبدالله

جامعة الدكتور مولاي الطاهر سعيدة (الجزائر)

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية إستراتيجية بناء التفاؤل في تنمية التفاؤل لدى عينة من تلاميذ السنة رابعة متوسط ، وتلاميذ سنة ثالثة ثانوي، وطلبة تخصص تكنولوجيا التربية سنة ثالثة بمدينة سعيدة ، تكونت العينة التجريبية من 36 تلميذ من المتوسطة ، و 44 تلميذ من الثانوية ، و 22 طالبة وطالب من الجامعة ممن لديهم تدني في مستوى التفاؤل حسب نتائج مقياس التفاؤل لسليجمان. وقد أسفرت النتائج بعد استخدام اختبار "ت" والتباين المشترك عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع العينات التجريبية ، على جميع المستويات التعليمية السابقة الذكر في القياس البعدي ، ولا توجد فروق بين الذكور والإناث في تطبيق الإستراتيجية على عينة المرحلة المتوسطة في القياس البعدي .

الكلمات المفتاحية : إستراتيجية بناء التفاؤل - التفاؤل - التشاؤم - التلاميذ متدني التفاؤل

Summary :

This study aimed to identify the effective strategy of optimism in the développement of optimism In a sample of students fourth year average . a third year secondary pupils. and Students are allocated a third year Education Technology City of saida. Formed experimental sample Of the 36 pupils from medium. 44 pupils from the secondary school.and 22a student of the University . Those who have low in the level of optimism according to the results of the measure of optimism .The results after using the test "T" and variance analysis the existence of differences of statistical significance in all experimental samples. At all levels of education in dimensional measurement. There are no différences between males and females In the implémentation of the strategy the sample stage medium in dimensional measurement.

Keywords:Students low optimism - Optimism -pessimism -Optimism strategy building

مقدمة :

من العجب والمدهش في تكوين الإنسان أنه تجد العالم كله قد انطوى فيه ، فشخصية الإنسان عبارة عن مزيج من السمات الكثيرة جدا التي لا يزال الباحثين يوم بعد يوم يكتشفون خباياها وتفاعلاتها وتأثيرها فيما بينها وفي العالم المحيط بها ، فعلى سبيل المثال نذكر سمة التفاؤل التي تعد من السمات الأكثر أهمية وتأثيرا في شخصية الإنسان وفي تفاعله مع الكثير من المواقف بل مع كثير من السمات النفسية الداخلية ، فعلى سبيل المثال أن الانجازات التي تحقّقها الذات تفرز نوع من الاعتزاز بالذات وترفع تقدير الذات إلى أعلى مستوياته وهذا الفعل بدوره ينعكس على مفهوم الثقة بالنفس فتتمو وترتفع إلى أعلى قمة ، هذا الأمر يقع بين زمنين هما الماضي والحاضر ولكن الأعجب من ذلك أن التفاعلات السابقة الذكر وما أفرزته تعود لتولد تأثير آخر من نفس الجنس ولكن يختلف في الزمن فيقع في زمن المستقبل ألا وهو تقوية التفاؤل والطموح والأمل لدى الفرد والذي هو بيت القصيد في هذا البحث ، يمكن إطلاق عليه تسمية الثقة في الذات المستقبلية ، وفي المقابل إذا كانت الأمور سلبية فذلك تنعكس الإفرازات والتأثيرات بالسلب على جميع السمات السابقة الذكر والتي هي مقصد الباحث ترتد بالسلب على التفاؤل فيقع الفرد فريسة التشاؤم والتطير .

مشكلة الدراسة:

تعد فئة التلاميذ من الفئات الأساسية في المجتمع وإن كل العوامل التي يمكن أن تساهم في تنمية الجانب النفسي لهذه الفئة يعد أولوية مستحقة والعكس من ذلك فكل سمة سلبية أو مغير يمكن أن يساهم في تثبيط هذه الفئة عن النجاح وعن استمرارية تغيير المجتمع نحو الأفضل فلا بد مواجهتها بصد قوي ، وكما أوضحت الكثير من الدراسات منها دراسة ولاء إسحاق حسان 2009 ودراسة عوض التي هدفت لمعرفة نسبة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى التي أجريت على عينة (263) طالب، أسفرت النتائج على شيوع التفاؤل بنسبة 60,66 بالمائة وشيوع التشاؤم بنسبة 41 بالمائة لدى الطلبة ، والدراسة التي أجريت على الذكور والإناث لمعرفة فاعلية سمة التفاؤل والتشاؤم عليهما وهي دراسة أجراها كولتكين سنة 1994 بهدف التعرف على الفروق بين الأفراد بخصوص عدد من المتغيرات وسمات الشخصية ومن النتائج أن الطالبات أكثر نزوعا نحو سمة التشاؤم مقارنة بالطلبة الذكور هذه وغيرها من الدراسات إن دلت على شيء فهي تدل على أهمية الجانب النفسي في تحقيق النجاح الدراسي والأكاديمي المطلوب فتعد سمة التفاؤل والتشاؤم من السمات المهمة بمكان لدى التلاميذ وتأثر على مستواهم وعلى دواتهم فالقيام بتنمية التفاؤل والخفض من التشاؤم خاصة إذا أستخذمت الاستراتيجيات والبرامج الفعلية و يساهم في استمرارية إنتاجية الشخصية وتفاعلاتها الإيجابية وعملت على تقوية التفاؤل .

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل عند مستوى الدلالة 0,05.

الإشكاليات الجزئية :

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل على تلاميذ سنة رابعة متوسط عند مستوى الدلالة 0,05.

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية بعد تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل بين الذكور والإناث لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط عند مستوى الدلالة 0,05

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل على تلاميذ سنة الثالثة ثانوي عند مستوى الدلالة 0,05

_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل لدى طلبة سنة الثالثة تخصص تكنولوجيا التربية عند مستوى الدلالة 0,05.

أهداف الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى :

- معرفة تأثير وفاعلية إستراتيجية تنمية التفاؤل على عينة الدراسة.
- مدى تأثير الإستراتيجية التنموية على الجنس ومعرفة درجة الاختلاف والسبب في ذلك .
- معرفة قيمة الخدمات والفنيات المقدمة ومدى الاستفادة منها في مجالات عديدة مرات مختلفة .
- _ معرفة الفروق الجوهرية التي يمكن أن تحدثها الإستراتيجية على الجنسين وعلى العينة باختلاف مستوياتها .

أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية الدراسة من قيمة الموضوع فسممة التشاؤم يمكن أن تعيق التلاميذ عن الأداء الجيد في التعلم ونقل من دافعيتهم لذلك ، ومن هذا يمكن لإستراتيجية التفاؤل هذه أن تساعدهم على تنمية التفاؤل الذي يؤدي بدوره في تنمية الدافعية للتعلم .

- وإن انتشار ظاهرة التشاؤم بين التلاميذ يمكن أن يعيق تحقيق الرضا النفسي بالخصوص لدى التلاميذ الذين يكون يمرون بمرحلة حرجة التي هي المرافقة وبالتالي مساعدتهم في تحقيق الرضا عن الذات والنفسي بتنمية التفاؤل لديهم مساهم لاشك في تقوية الشخصية لديهم وتحقيق السواء لها .
- مطلب السعادة في الحياة يبحث عنه الجميع سواء كانوا صغارا أو كبارا وإن العمل على تنمية التفاؤل لدى التلاميذ يفتح بابا وطريقا مستقيما نحو السعادة .
- افتقار إلى وجود هذا النوع من الاستراتيجيات والبرامج التنموية خاصة لسمة التفاؤل في مجتمعنا يجعله في حاجة ماسة لمتل هذه من الدراسات .

مفاهيم إجرائية :

- التشاؤم :** أن التشاؤم عبارة عن استعداد وتهيؤ نفسي للتلميذ ، وقد يكون سمة كامنة داخل شخصية التلميذ يؤدي به إلى التوقع السلبي للأحداث وتكوين صورة سلبية لما يستقبل حياته الدراسية .
- التفاؤل :** بأنه توقعات وتصورات الذات الايجابية لدى الفرد والتلميذ بالأخص عن كل ما يتعلق بمستقبله الدراسي وجوانب حياته المتعلقة به.
- الإستراتيجية :** هي مجموعة الخطط ، الوسائل ، الأفكار ، الإجراءات ، الفنيات والمبادئ التي تستخدم في أحد الميادين (التربوي) والنشاط الإنساني بصورة شاملة ومتكاملة ، لغرض الوصول إلى أهداف محددة مرتبطة بالمستقبل الدراسي للتلميذ وأعلى درجات التوافق النفسي والدراسي .

الإطار النظري :

أولا : النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم :

نظرية التحليل النفسي : كل نظرية تفسر الكثير من السمات النفسية والظواهر على أساس المبادئ التي تركز عليها فبرى فرويد للتفاؤل بأنه القاعدة العامة للحياة ، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية ، ويعتبر الفرد متفائلا إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمرا ممكنا ، ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم ، كما اعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفمية ، وذكر أن هناك سمات وأنماط شخصية فمية مرتبطة بتلك المرحلة ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التذليل والإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والعدوان ، ويتفق اركسون 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 (عوض ، 2012: 53- 93)

النظرية السلوكية : إن التفاؤل والتشاؤم يمكن أن ينتشرا من مكان إلى آخر بالتقليد والمحاكاة وقد يفسر هذا الانتقال التشابه في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلامتهما التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة ، ومن ناحية أخرى يمكن لرموز التفاؤل والتشاؤم أكثر من نشأة فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز أو اكتساب التفاؤل والتشاؤم من الرموز بطريقة تجريبية متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الرموز والثواب والعقاب .

من بين الآراء التي قدمها أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي ، ما ذكره كل من فييل وهال من أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة والذي يتم على ضوء مفاهيم المنبه والاستجابة والتدعيم لذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بتاريخ التدعيم لبعض المواقف وبناء على ذلك فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات في بعض المواقف ، وبالتالي تتكون

لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف في حين قد يفشل البعض في النجاح في أداء بعض المهمات ، وبالتالي تتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه هذه المواقف وكثيرا ما يتغلب عليهم التشاؤم ، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية ، ومن هنا تظهر الرابطة الواضحة بين التوقعات المستقبلية والتفاؤل والتشاؤم على أساس نظرية التعلم الاجتماعي . (زعابطة، 2011: 31)

النظرية المعرفية: إن اللغة والذاكرة والتفكير تكون إيجابية بشكل انتقائي لدى المتفائلين إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات الإيجابية مقارنة بالكلمات السلبية سواء كانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية ، الطبيعة الإنسانية نظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه استراتيجيات ضبطه ، يرى كمال أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث ، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه ، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق وأساليب للتنبؤ بما سيحدث كما أنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل إلى التنبؤات الدقيقة والصحيحة والمفيدة ، كما أظهرت دراسة أن للتفاؤل ارتباط بالإيمان والحظ الجيد والمعتقدات غير العقلانية وفسر الباحثان بأن الإيمان والحظ الجيد يعزز سمة التفاؤل. (بن محمد، 2015)

فنيات العلاج السلوكي المعرفي:

يرتكز الباحث في هذه الدراسة على خلفيات نظرية تبنت أساليب علاجية لكثير من السلوكيات الخاطئة ولقد حققت نجاحا كبيرا وعلى رأس هذه النظرية التي وظف الباحث بعض أساليبها لفاعليتها نظرية المعرفية والسلوكية **الإستراتيجية:** لقد تم بناء إستراتيجية علاجية تنموية لبناء التفاؤل لدى التلاميذ والطلبة مستمدة من أساليب وفنيات العلاج السلوكي المعرفي ، الانفعالي والعقلاني وهذه أهم فنياتها:

1- **النمذجة:** يمكن أن يكتسب العميل السلوك أو يتخلص منه بسهولة من خلال ملاحظة النموذج وبالتالي يقدم المعالج نموذجا تعليميا للتدريب على مهارات معينة (نفين ، 2009)

2- **لعب الدور، وتبادل الأدوار:** ترتكز هذه الإستراتيجية على تقمص الفرد لشخصية تتصل لمشكلته ثم تتبادل الأدوار بحيث يضع الفرد نفسه مكان الآخر ، مما يؤدي إلى التنفيس الانفعالي وهو أحد أساليب التعلم وهو يتضمن تدريب للعميل على أداء جوانب من السلوك الاجتماعي يمكن أن يتقنها ويكتسب المهارة فيها . (المرجع السابق، 2009)

3- **التعزيز:** فعل يؤدي إلى زيادة في حدوث سلوك معين أو إلى تكرار حدوثه فكلمات المديح وإظهار الاهتمام والثناء على الشخص والإثابة المادية أو المعنوية (بالشكر) عند ظهور سلوك إيجابي معين تعتبر جميعها أمثلة للتدعيم إذا ما تلتها زيادة في انتشار السلوك الايجابي . (عبد الستار والآخرين ، 1993)

4- **تدريبات الاسترخاء:** يفيد هذا الأسلوب مع العملاء الذين يعانون من اضطرابات انفعالية فمن خلاله يتعلم العميل كيف يقلل الشعور السلبي وكيف يسترخي ويمارس التنفس العميق ثم إثارة الدافع لديه للتعامل مع الموقف (نفين ، 2009)

5- **التخيل:** يلعب التخيل دورا كبيرا في بناء همة الفرد وفي تغيير كثير من الأفكار اللاعقلانية وفي مواجهة المواقف والتهديدات النفسية ، تعتمد هذه القدرة على مدى قدرة الفرد على التخيل ، حيث يطلب الأخصائي النفسي من الطالب أن يتخيل أحد المواقف التي تخيفه كالخوف من الثعبان ، يبدأ مباشرة بالموقف المثير حتى يصل الفرد إلى الحد الأقصى ، أو يقوم بالتخيل بالترج في مواجهة الموقف المخيف أو بناء موقف جديد أو دحض لفكرة غير عقلانية . (البيلاوي:19)

6_ **السيكودراما:** تعرف أحيانا بالدراما النفسية أو التمثيل النفسي المسرحي، وتتميز السيكودراما بأنها أسلوب تشخيص وعلاج في نفس الوقت، ويستخدم هذا الأسلوب عادة مع أغلب المشكلات ومع جميع المراحل العمرية. (البيلاوي: 6)

7_ **النادي:** هو أحد الأساليب المستخدمة في العلاج الجماعي، والذي أكدت العديد من الدراسات على فعاليته في إطار الخدمة النفسية المدرسية، وتتلخص فكرته في قيام الأخصائي النفسي المدرسي بإعداد حجرة خاصة للنادي وتكوين جماعة إرشادية من الطلاب تتكون عادة ما بين (5-15) طالبا ممن يعانون من مشكلات سلوكية معينة كالانطواء أو العزلة أو الخجل ويترك لهؤلاء الطلاب الحرية في منافسة الأنشطة الفنية والرياضية ... (البيلاوي: 8)

8- **التعزيز الإيجابي:** يعني ظهور مثير معين بعد السلوك مباشرة مما يؤدي إلى احتمال حدوث هذا السلوك في المستقبل في المواقف المشابهة، كثناء المعلم للطلاب بعد إجابته عن السؤال بصورة صحيحة (المرجع نفسه: 20)

9_ **الوعي بالذات:** هو القدرة على إدراك المشاعر بالضبط خلال المواقف ويشتمل البقاء في قمة ردود الأفعال لهذه المواقف والتحديات والأشخاص، ومن جهة أخرى فإن الوعي بالذاتي المرتفع يتطلب استعدادا لتحمل انعكاس المشاعر التي قد تكون سلبية (الخالدي، 2014)

10- **الأفكار اللاعقلانية:** حدد أليس في كتاب العقل والانفعال في العلاج النفسي إحدى عشرة فكرة اعتبرها أفكارا للاعقلانية هي المسؤولية عن الاضطرابات النفسية وتؤدي إلى حدوث تشويش في التفكير لدى الفرد وعدم توافق مع الذات ومع الآخرين وعادة ما تتشكل هذه الأفكار وتتحكم في تفكير الكثيرين من الذكور والإناث، ويتحدثون بها على هيئة بينغنيات ومفروضات ووجوبيات أو لزوميات (شاهين)، والمعقدات وأخطاء التفكير: ثمة عدد آخر من الاضطرابات ينطور لدى الطفل بسبب ما يحمله من آراء وأفكار ومعتقدات عن نفسه وعن الآخرين وعن المواقف التي يتفاعل معها (عبد الستار والآخرين، 1993)

11- **التدريب على أسلوب حل المشكلة:** فمن خلاله يتم التدريب على خطوات حل المشكلة، كيف نحددها ونحدد الأهداف فتوليد البدائل التي يمكن أن تستخدم وتقديم البدائل والنتائج المرتبطة بها وأخيرا اختيار الحل المناسب وتصميم الخطة وممارستها (نفين، 2009)

ثانيا: التفاؤل: إن التفاؤل التلميذ أو الفرد بوجه العموم على الغالب يكون مرتبط بفترة الحاضر والمستقبل وهذه الأزمنة ترتبط كذلك بالظروف التي تكون محيطة بالفرد والمعطيات التي تكون حالته، فتؤثر على توجيه سمته التفاؤل والتشاؤم نحوها. فإذا كان تلك الظروف والمعطيات حتى الإنجازات الماضية إيجابية لاشك سوف تكون للتلميذ نظرة استبشار نحو المستقبل، وإذا كانت الظروف على العكس من ذلك فيقع الفرد في حالة من التشاؤم، وإذا توفرت له إدارة ودافع داخلي قوي قلب الطاولة رأس على عقب. إن عملية فهم سمة التفاؤل والتشاؤم في شخصية الفرد تتم بطرق مختلفة وتفسيرها يتم عن طريق نظريات عديدة فيمكن توضيح المعرفة بالتدقيق لعواقبه وآثاره الناجمة عنه من خلال عدد من المتغيرات والأعراض مختلفة منها المعرفية، العاطفية والسلوكية وكذلك أحيانا تظهر على شكل أعراض متناقضة مجتمعة في الفرد وهذا كما يبدو ويظهر عن التفاؤل والتشاؤم في شخصية الفرد (كروم، 2012: 103-104)

الثقة في الذات المستقبلية (التفاؤل): إن عنصر التفاؤل يكون نتاج الثقة في الذات المستقبلية، وقد يكون لأسباب منها الحلم والمراد أن الإنسان يحلم أثناء النوم بشيء معين يتسبب في إلحاق خير به فإذا صحا ووجد هذا الشيء أمامه تفاعل به ومن ثم اعتقد أن هذا الشيء هو السبب في حصوله على الخير. مثال ما هي الافتراضات المحتملة لشخص كان ضحية حادث سيارة، إن كل فرد له ذات تختلف عن الآخر في النظر لهذه الحادثة فأحد الضحايا يرى بأنها كارثة

- محقة حلت به ، لكن الذات المتفائلة بالمستقبل والتي تحمل التفاؤل في جميع توجهاتها ترى بأنها فرصة لحياة جديدة ويفسر بعد كل ما يقع لها ويواجهها وفقا لنظرة تفاؤلية إيجابية . (ميار والآخرين ، 2007: 23- 35)
- تقليد الآباء حيث يعلمون الأبناء أن شيء ما هو مصدر للخير ومن ثم يرسخ في نفس الابن أن هذا الشيء جالب للخير ومن ثم يتفاعل به.
 - الصدفة وهي أن يربط الإنسان بين شيء معين وحدث خير له نتيجة تكرر حدوث الخير مع وجود هذا الشيء رغم أن ذلك يحدث دون اتفاق مسبق وإنما شيء نسبيه خبط عشواء.
 - الحب والمراد أن الإنسان يحب شيء معين فإذا حدث خير له نسب مجيء هذا الخير إلى حبه لهذا الشيء تميمة الحظ.

يرى تايجر بأن التفاؤل هو دافع بيولوجي يحافظ 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 (عبد الهادي، 2013)

إن الناس متفاوتون في التفاؤل فمنهم من ينمو هذا الشعور في نفسه ويقوى بالاعتقاد وشدة الانتباه ودقة الملاحظة حتى لا يكاد يفارقه في كل شؤونه ليتحول إلى نمط سلوكي في حياته ومنهم من يقل إحساسه ويضعف شعوره بملازمته حتى يكاد يتلاشى . (بن أسامة، 2011)

إن جميع ما يصيبنا من نجاح وما تضطلع به من مهام ، إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل ، (إيمان عبد الكريم، 2012) إن مفهوم التفاؤل يفسر على أنه عكس التشاؤم أو يمكننا فهم مصطلح التفاؤل من خلال فهمها لعكس هذه الكلمة وهو التشاؤم (سليجمان، 2013)

إن التفاؤل غير واقعي ليس مجرد تفكير إيجابي بخبرات التغلب على العوائق مع غياب التفكير السلبي ، بل يوجد نوعين من التفاؤل لهما : التفاؤل المحدود ، ويعني التفاؤل الواقعي ، والتفاؤل الكبير ويعني به التفاؤل غير الواقعي فحسب كلا من الباحثين يشير التفاؤل غير الواقعي إلى اتجاه تهيو دائم لدى الفرد يتضمن توقعاته المحتملة للمستقبل على نحو يخالف نتائج الماضي ، ومعطيات الحاضر وذلك في اتجاه المبالغة في العوائد الإيجابية (بوطبا ، 2012)

ثالثا : التشاؤم:

يعرف سليجمان التشاؤم بأنه إدراك الفرد للأشياء من حوله بطريقة سلبية .يقول شاورز يحدث التشاؤم عندما يركز الفرد انتباهه ويحصر اهتمامه في الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة ، ويتخيل الجانب السلبي في النص .إن التشاؤم سمة في الشخصية وليست حالة وتتوزع توزيعا اعتداليا لدى البشر ، كما يفترض أن التشاؤم يمكن أن يؤثر تأثيرا سلبا في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية (ناديا والآخرين ، 2014)

الأمر التي علمها الأيون للإنسان عن الأشياء وهذه الأمور هي اعتقادات خاطئة وهذا السبب هو تقليد الآباء .

- الخوف والفرع من الشيء فكثير من الناس يخافون من بعض الكائنات ويتسبب ذلك الخوف في كراهية الناس لهذا الشيء ، ومن ثم ينسبون إليه ما يحدث لهم من ضرر .
- الصدفة ونعني بها حدوث ضرر عدة مرات مع ارتباطه عشوائيا بشيء معين مما يجعل الإنسان يربط بين الشيء والضرر فينسب الضرر إلى هذا الشيء .
- الحلم ونعني أن الإنسان قد يحلم بشيء معين يتسبب في الحلم في إلحاق ضرر به فإذا وجد هذا الشيء أمامه في صبيحة ليلة الحلم تشاءم منه واعتقد أنه نذير شؤم مع أنه قد يحدث النقيض فيكون مصدر خير للإنسان . (أحمد محمد عبد الخالق ، 1996).

كما ويرى كل من (smith. 1983) و (Tiger.1979) أن التفاؤل عامل أساسي لبقاء الإنسان ومن خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، كما يساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم والتي قد تؤثر في المجتمع . (الأنصاري 1998 : 19) .

وتستحوذ دراسة التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية ، وذلك نظرا لارتباط هاتين السمتين بالصحة النفسية للفرد ، فقد أكدت معظم النظريات ارتباط التفاؤل بالسعادة والمثابرة والانجاز والنظرة الايجابية للحياة - في حين يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة . وهذه دلالة على تأثير هاتين السمتين على أداء وإنجاز التلاميذ والطلاب في الجماعة وأن التشاؤم يعوق ذلك كله (عبد الهادي بن محمد، 2013). وفي النهاية إن تمثيل التفاؤل يقارن من خلال طرح سؤال ما هي طريقة قياسه ، تقريبا توجد طريقتين عامتين وشائعتين في الاستعمال والاستخدام لفهم ومعرفة وتحديد معالم التفاؤل والمشاعر الايجابية وهما الطريقة المباشرة والطريقة غير مباشرة (مارتن والآخرون)

الدراسات السابقة :

دراسة (مارشال روين 1992): "علاقة التشاؤم بالاكتئاب" هدفت هذه الدراسة هو التمييز بين التشاؤم والاكتئاب والعلاقة بينهما وذلك من خلال تطبيقها على عينة البحث المكونة من 78 طالبة من طلاب علم النفس جامعة كولومبيا الأمريكية. أستخدم في هذه الدراسة مقياس لقياس (اختيار الموقف، القلق، التوقعات، الاستعداد لمواجهة الموقف، الاكتئاب، التفاؤل والتشاؤم في المواقف الاجتماعية)، وبعد التطبيق ظهرت النتائج التي تؤكد ما يلي:

أ. يعاني أفراد عينة المتشائمين من الاكتئاب، القلق، التوقعات السلبية.

ب. لدى أفراد المجموعة الميل إلى تجنب الوسائل المساعدة للتكيف أو الاستجابة للمواقف الاجتماعية. (Marshall , et al. 1992)

دراسة (فريح العززي، و عويد المشعان 1998): "التفاؤل والتشاؤم والشخصية الفصامية." وتهدف الدراسة لمعرفة تأثير كل من التفاؤل والتشاؤم في الشخصية الفصامية، فقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 463 طالب وطالبة طبق عليهم مقياسان هما:

1. مقياس الشخصية الفصامية.

2. القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم، وكانت النتائج كالآتي:

أ. وجود ارتباط سالب دال بين التفاؤل والشخصية الفصامية لكل من الذكور والإناث على انفراد.

ب. وجود ارتباط موجب دال بين التشاؤم والشخصية الفصامية لكل من الذكور والإناث.

استخراج عامل ثنائي القطب يمثل فيه القطب الأول الشخصية الفصامية والتشاؤم وفي المقابل (القطب الآخر) التفاؤل، ويسمى هذا العامل عامل الضيق مقابل التفاؤل. وقد فسرت هذه النتائج حسب المضمون السوي للتفاؤل والغير سوي للشخصية الفصامية والتشاؤم.

دراسة: تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أثر أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان ، حجم العينة قدر ب(273- 356 طالبة من طلاب الصف الثاني متوسط والصف الثاني ثانوي شرعي وطبيعي . أسفرت النتائج : -وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل ومعاملة الأب والأم في الأبعاد التالية (الإيذاء الجسدي -الحرمان -القسوة -الإذلال -الإشعار بالذنب -تفضيل الإخوة -التدليل) والرفض بالنسبة لمعاملة الأم .

- كما توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل معاملة الأب والأم في الأبعاد (التسامح، التعاطف الوالدي-التوجه نحو الأفضل -التشجيع) (الحربي، 1430)

دراسة : جهاد / عز الدين هدفت هذه الدراسة لتعرف فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان تكونت العينة من 20 أما قسمت عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين : المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها برنامجا إرشاديا يستند إلى منهج العلاج المعرفي السلوكي ، والمجموعة الضابطة التي لم يتلق أفرادها أي برنامج إرشادي. أظهرت نتائج تحليل التباين المشترك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة من الأمهات على مقياسي التوتر والتشاؤم ، كما أشارت نتائج المقارنات البعدية و التنبؤية لدى أفراد المجموعة التجريبية إلى وجود فروق ظاهرة بين متوسطات القياسين البعدي والتنبؤي لصالح التنبؤي على بعض المقاييس فقد ارتفعت لدرجات سلبا على مقياس التوتر في حين انخفضت ايجابيا على مقياس التشاؤم (جهاد ، 2011 : 371-397)

دراسة سالم 2006 هدفت إلى تقصي فاعلة برنامج تدريبي على التفكير الإيجابي وأثره في الحد من الضغوط النفسية لدى طالبات كلية المجتمع ،قسمت العينة إلى مجموعتين تجريبية(30) وضابطة (30) وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح التجريبية في التفكير الايجابي دليل على فاعلية البرنامج وتأثيره .

دراسة شاهين 2010 :هدفت إلى تنمية كل من الأمل والتفاؤل ومن ثم الصمود النفسي لدى العينة ،ثم اختيارهم بطريقة قصدية ،بعينة تجريبية مكونة من 10 تلاميذ ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الدراسة ، استخدم معامل الارتباط واختبار "ت" ولكوكسون ، برنامج مكون من 15 جلسة ،أشارت النتائج إلى أنه حقق أفراد العينة تحسنا في درجات الأمل والتفاؤل والصمود النفسي في القياس البعدي ،كما أنه لا توجد فروق بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياس الأمل والتفاؤل والصمود النفسي

دراسة سيجو 2003 هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج تفاؤلي لتحسين أعراض الاكتئاب والإحباط وتعليم العاجزين من المراهقين اللاجئيين الكويتيين ، سلطت الدراسة على المسلمات الرئيسية لنظرية العجز المكتسب وحركة علم النفس الايجابي ومناقشة فاعليتها من العلاج السلوكي المعرفي أسفرت النتائج عن ايجابية التفاؤل لدى هؤلاء المراهقين من اللاجئيين الكويتيين.(بننت ناصر ،2014)

تعقيب : من خلال الدراسات السابقة يتبين فيها العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم بمتغيرات أخرى قد تكون سبب فيها ،فترتبط مع هذه الدراسة من خلال تناولها لسمتي التفاؤل والتشاؤم وتأثيرها على بعض السمات التي يمكن أن تكون ناتجة عنها مثل الاكتئاب ليصبح مرض مزمن ،كما أن استخدامهما لمقياس التفاؤل والتشاؤم لقياسهما ،ومعالجتها لفئة التلاميذ والطلبة خاصة مرحلة المتوسطة والثانوية والجامعة هي مشابهة في ذلك لهذه الدراسة مما يدل على توفر هذه السمة (التشاؤم) لدى هؤلاء ،أما الدراسة جهاد وإن كانت بعيدة عن هذه الدراسة في العينة ولكن في علاج التشاؤم تقرب حيث استخدم برنامج علاجي ولكن في هذه الدراسة استخدمت إستراتيجية وتتشابه كذلك معها في العلاج الجمعي المعرفي بحيث تتشابه بعض فنياته وتقرب في استخدام المنهج التجريبي ، وتتشابه هذه الدراسة مع دراسة شاهين في كونها يعاملان على تنمية التفاؤل وفي الاختيار غير عشوائي وإن كان عدد العينة قد اختلفا فيه ، وتقرب دراسة الباحث مع دراسة سيجو فيكون هذا الأخير أعد برنامجا لتنمية التفاؤل والباحث أعد إستراتيجية كاملة معدة لمستويات تعليمية ثلاث ، أما سيجو فقد كانت عينة واحدة محددة ، أما دراسة سالم فهي كذلك تخدم هذه الدراسة وفي طريقها كونها أعد صاحبها برنامجا تدريبيًا لتنمية التفكير الإيجابي وفي هذه الدراسة الإستراتيجية لتنمية التفاؤل من عناصرها تنمية التفكير الايجابي.

الفرضية العامة :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل عند مستوى الدلالة 0,05.

الفرضيات :

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل على تلاميذ سنة رابعة متوسط عند مستوى الدلالة 0,05.

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية بعد تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل بين الذكور والإناث لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط عند مستوى الدلالة 0,05

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل على تلاميذ سنة ثالثة ثانوي عند مستوى الدلالة 0,05

_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل لدى طلبة سنة ثالثة تخصص تكنولوجيا التربية عند مستوى الدلالة 0,05.

إجراءات الدراسة :

المنهج : لقد تم استخدام المنهج الشبه تجريبي في هذه الدراسة لملائمته للبحث بحيث تم اختيار عينة تجريبية بطريقة قصدية كما سبق الذكر وتم إجراء عليها القياس القبلي ثم تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل ثم إجراء القياس البعدي للتأكد من الأثر الذي يمكن أن تحدثه الإستراتيجية وذلك على جميع العينات سواء كانت عينة تلاميذ سنة رابعة متوسط أو عينة تلاميذ سنة ثالثة ثانوي أو عينة سنة ثالثة تخصص تكنولوجيا التربية وذلك كله بعد التأكد عن طريق مقياس سليجمان التفاؤل والتشاؤم من تدني سمة التفاؤل للعينة ، الإجراء التجريبي الذي سيتم في هذه الدراسة هو تطبيق الإستراتيجية على عينة تجريبية واحدة بقياسين قبلي وبعدي لمعرفة في الأخير أثر الإستراتيجية على نتائج الفروق بين القياسين.

مجتمع الدراسة : يعتبر مجتمع هذه الدراسة هو كل تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعة بمدينة سعيدة - الجزائر ،ومن الأهمية بمكان الخوض والتجريب في هذه لفئات وإحداث تغيرات عليها إيجابية تستمد من نتائج البحوث الإجرائية المستمرة ليتم في الأخير تعميمها لتعم الفائدة .

عينة الدراسة : تم اختيار عينة الدراسة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط من متوسطة رفاص إبراهيم تم اختيار 72 أجري عليهم مقياس التفاؤل تم إختيار 36 تلميذ كعينة تجريبية 21 إناث 15 ذكور ممن لديهم تدني في التفاؤل حسب نتائج المقياس، ونفس الإجراء تم على عينة الثانوية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي من ثانوية بو عناني الجليلي ، ثم التطبيق على 88 تلميذ اختير من الثانوية للعينة التجريبية 44 تلميذ ممن تتوفر لديهم سمة التدني للتفاؤل وكل الاختيارات للعينة تم بطريقة العينية القصدية لملائمتها للبحث التجريبي و تم إجراء على عينة التجريبية للجامعة على 22 طالبة وطالب.

أدوات الدراسة : لتحقيق نتائج مرضية عن الدراسة ودال إحصائيا وعلميا تم استخدام إستراتيجية بناء التفاؤل للعينة التي تعاني من تدني في التفاؤل ، ومقياس التفاؤل والتشاؤم لسليجمان .

1- إستراتيجية يتم تصميم إستراتيجية بناء الرأسمال النفسي استنادا إلى المراجع المهمة وأساليب فعلية في الأدب النفسي بحيث تم الاستفادة من بعض المبادئ والقواعد في علاج التفاؤل وبنائه من خلال ما تم تطبيقه في الدراسات السابقة والبرامج المختلفة في مجال الوقاية والبناء ،ومن خلال الاستفادة من المبادئ التي تركز عليها نظرية العلاج المعرفي السلوكي وعلم النفس الايجابي ، وذلك بهدف تخفيض التشاؤم ورفع من التفاؤل لدى التلاميذ والطلبة الذين

يعانون من أثر هذه السمة على نجاحهم ، وتم تطبيق هذه الإستراتيجية خلال الفترة الممتدة من 02-10-2013 إلى 20-12-2013 ، وتم التأكد من صدق الإستراتيجية من خلال الصدق التجريبي للباحث لبعض فنياتها . وتم تقديمها للتحكيم لعدد من الأساتذة في علم النفس ، تتألف الإستراتيجية من 12 فنية وتدخل تم تطبيقها موزعة على تقريبا اثني عشر جلسة أو أكثر بطريقة مكثفة على مدار المدة المذكورة أعلاه وكانت الفنيات والجلسات على هذه النحو أولها لقاء وإنصات عرض قصص للمتشائمين ، التخلية من المعتقدات السلبية والكلمات والتوقع السلبي ، التخلية من الأفعال السلبية التشاؤمية وأعراضها الجسمية ، عرض صور عن التفاؤل ، عرض بالصور ومقاطع الفيديو قصص المتفائلين وممن تحدوا كل المعوقات ، عرض قصص علماء تحدوا منذ الصغر للوصول ، بناء الحديث الإيجابي مع الذات ، جلسات التخيل التفاؤلية ، العلاج الوهمي ، التعريض لمواقف سلبية والنظر في طريقة التكيف معها ، نادي المتفائلين . وقد تم تنفيذ الإستراتيجية في قاعة في المدرسة وفي الجامعة مخصصة وهي مزودة وملائمة لتطبيق الإستراتيجية وتم الاستعانة بجهاز عرض البيانات وبعض الصور ومقاطع فيديو المساعد لذلك . كما تم التطبيق من قبل الباحث ومستشارة مختصة في علم النفس موظفة في الاستشارة والتوجيه في تلك المدارس بعد تدريبها وتوجيهها في كيفية التطبيق من قبل الباحث ، وتم تحكيم هذه الإستراتيجية من قبل مجموعة من الأساتذة في علوم الاجتماعية بجامعة سعيدية ومستغانم .

2-مقياس سليجمان : قام الباحث سليجمان بإعداد مقياس التفاؤل والتشاؤم الخاص بقياس سمة التفاؤل والتشاؤم وهو مقياس ذا شهرة علمية ويتمتع بخصائص سيكومترية عالية وقد تم تحين هذا المقياس على البيئة الجزائرية من قبل الباحث البشير معامرة يتألف المقياس من 48، فقرة أما بالنسبة لطريقة تصحيح الاستبيان ، فقد سبقت الإشارة إلى أن الاستبيان يتكون من 48 بندا يجب عنها ضمن بديلين أو اختيارين هما : أ،ب. وبالتالي تتراوح الدرجة الكلية للمفحوص بين (0-48). وتم تحديد الدرجات (0-24) كمؤشر على سمة التشاؤم . والدرجات من (25-48) كمؤشر التفاؤل . ولقد قام بلاسكين سنة (1991) بدراسة لتأكد من صدق وثبات مقياس سليجمان على عينة من طلبة الكليات الجامعة مقارنة من نتائج اختبار المشاجرة والعدوانية وتوصل إلى معاملات صدق وثبات مقبولة كما تم استخراج معامل ثبات لهذا المقياس بطريقة الإعادة وبالطريقة النصفية ، إذ تراوحت معاملات الثبات على الطرفين بين (3,71_6,46) على التوالي. يعتبر مقياس (سليجمان) لسيكولوجية التفاؤل والتشاؤم صادق لما وضع لقياسه وذلك من خلال دراسة بركات سنة (1998) حيث قام باستخراج الصدق التلازمي من خلال مقارنة نتائج 34 طالب وطالبة على هذا المقياس من نتائجهم على اختبار ومقياس (إيزنك) للشخصية حيث وصل معامل الارتباط بينهما إلى (0,73) وهو جيد من الأغراض الدراسة كما تم عرض المقياس على المحكمين من جامعات الوطن المختلفة ، أما الخصائص السيكومترية في هذه الدراسة فقد تم إجراء دراسة للتأكد من صدق وثبات المقياس ومدى صلاحية في الدراسة قام الباحث بتطبيقه على عينة مكونة من 31 فرادا على عينة من طلبة السنة الثالثة جامعي تخصص تكنولوجيا التربية بمدينة سعيدية الجزائر فحساب الثبات تم عن طريق التجزئة النصفية وكانت النتيجة في معامل الارتباط مقدرة ب0,55 وهي دالة عند مستوى 0,05 أما عن الصدق فتم استخدام صدق المقارنة الطرفية فكانت النتيجة مقدرة باستخدام اختبار "ت" ب2,76 دالة عند مستوى 0,05

المعالجة الإحصائية للبيانات : لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وذلك باستخدام التحليل الوصفي ولمعرفة دلالة الفروق بين المتوسطات أفراد المجموعات التجريبية في القياسين القبلي والبعدي تم استخدام اختبار "ت" ، بالإضافة إلى استخدام أحد مقاييس حجم التأثير لمعروف باسم مربع إيتا لمعرفة فاعلية إستراتيجية بناء التفاؤل على العينة التجريبية ، والتباين الأحادي.

عرض النتائج ومناقشتها:

أولاً: نتائج الفرض الأول : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل على تلاميذ سنة رابعة متوسط.

جدول (1) بين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسمة التفاؤل لعينة المرحلة المتوسطة

العينة التجريبية لبعء التفاؤل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	حجم الأثر(مربع ايتا)	مستوى الدلالة
القبلي	67,72	7,36	36	3,44	35	0,41	0,05
البعدي	73,52	6,30	36				

الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة المتوسطة قدر ب 3,44 الفرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 ،
ثانياً : نتائج الفرض الثاني : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية بعد تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل بين الذكور والإناث لدى تلاميذ سنة رابعة متوسط

جدول(2) يوضح نتائج الفرق بين القياس القبلي والبعدي للإناث في بعء التفاؤل للعينة التجريبية لمرحلة المتوسطة

العينة التجريبية لبعء التفاؤل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	7.04	10.85	21	2,97	20	0,01
البعدي			15			

يتبين من خلال نتائج الجدول بأن قيمة "ت" قدرت ب 2,97 وهي دالة عند مستوى 0,01 وهذا يدل على أثر الإستراتيجية على عينة الإناث.

جدول (3) يوضح نتائج الفرق بين القياس القبلي والبعدي للذكور في بعء التفاؤل للعينة التجريبية لمرحلة المتوسطة

العينة التجريبية لبعء التفاؤل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	4,06	9,85	21	1,59	14	0,13
البعدي			15			

يتبين من خلال نتائج الجدول وجود فرق قدر 1,59 بين القياس القبلي والبعدي لعينة الذكور في سمة التفاؤل ولكن هذا الفرق غير دال إحصائياً كما قدر 0,13

جدول (4) يوضح الفرق بين الذكور والإناث في القياس القبلي للمجموعة التجريبية في بعء التفاؤل

العينة التجريبية لبعء التفاؤل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	1.06	9.06	21	0,45	14	0,65
البعدي			15			

يبين الجدول نتائج الفرق بين القياس القبلي والبعدي بين الذكور والإناث في سمة التفاؤل بعد تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل على أفراد العينة التجريبية حيث قدرت النتيجة بـ 0,45 وهو فرق ضعيف جدا وغير دال عند مستوى الدلالة 0,65.

جدول (5) يوضح الفرق في القياس البعدي لبعء التفاؤل بين الذكور والإناث في العينة التجريبية

الفرق	درجة الحرية	المتوسط	التباين	مستوى الدلالة
بين المجموعات	11	58.221	4.537	.120
داخل المجموعات	3	12.833		

لا توجد فروق في القياس البعدي بين الذكور والإناث للعينة التجريبية في سمة التفاؤل لأنها غير دالة عند مستوى 0,1 وإن كانت قد قدرت بـ 4,53.

ثالثا : نتائج الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

جدول (6) بين نتائج الفروق بين القياس القبلي والبعدي لسمة التفاؤل لعينة المرحلة الثانوية

العينة التجريبية لبعء التفاؤل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	حجم الأثر (مربع إيتا)	مستوى الدلالة
القبلي	65,2273	6,79899	44	4,962	43	0,62	0,01
البعدي	71,4545	4,34797	44				

قدرت قيمة الفرق بـ 4,96 وهذا الفرق دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,01 .

رابعا : نتائج الفرض الرابع : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي و البعدي للعينة التجريبية في تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل لدى طلبة سنة ثالثة تخصص تكنولوجيا التربية

جدول (7) نتائج القياس القبلي والبعدي لعينة التجريبية لبعء التفاؤل

العينة التجريبية التفاؤل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد أفراد العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	حجم الأثر (مربع إيتا)	مستوى الدلالة
القبلي	64,63	11,89	22	3,20	21	0,71	0,05
البعدي	73,72	05,17	22				

يلاحظ من خلال نتائج الموزعة في الجدول أعلاه تدل على أن قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي عند مستوى الثقة المقدر بـ 0,95 وعند مستوى الدلالة المقدر بـ 0,05 وعند درجة الحرية المقدر بـ 21 فإن قيمة "ت" المحسوبة هي 3,20 فإنه يوجد فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي لبعء التفاؤل لدى العينة التجريبية .

تفسير النتائج : حاولت هذه الدراسة معرفة تأثير إستراتيجية بناء التفاؤل المبنية من قبل الباحث على خطة العلاج السلوكي، العرفي الانفعالي العقلاني على تنمية التفاؤل لدى عينات مختلفة من مستويات علمية من تلاميذ المتوسطة مرورا بتلاميذ الثانوية إلى طلبة الجامعة وقد أكدت أغلب النتائج على فاعلية هذه الإستراتيجية على تنمية التفاؤل لهؤلاء وهو موضح كالتالي:

بخصوص نتائج الفرض الأول فقد أوضحت النتائج الفرق بين القياس القبلي والبعدى لعينة تلاميذ المرحلة المتوسطة حيث قدر ب 3,44، و الفرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05، وبالتالي يوجد فرق حقيقي بين القياس القبلي والقياس البعدى للعينة التجريبية في بعد التفاؤل، وأن حجم الأثر كبير وبالتالي الفرضية قد تحققت وأن أثر تطبيق الإستراتيجية كان واضحاً وبالتالي تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل، وقد وافقت هذه الدراسة دراسة، دراسة ضفاف عدنان مصطفى لمعرفة أثر برنامج إرشادي في تخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الاجتماعية مع العلم أن العزلة من آثارها انخفاض التفاؤل وارتفاع سمة التشاؤم - أظهرت نتائج الدراسة ارتفاع العزلة الاجتماعية لدى الطالبات وكذلك أن للبرنامج الإرشادي أثراً في خفض العزلة الاجتماعية، وفي النتيجة الأخيرة بالذات ونفس العينة وافقت دراسة الباحث هذه في أثر الإستراتيجية .

وبخصوص الفرض الثاني المتعلق بالفرق بين الذكور والإناث في القياس البعدى فيما يخص الفرق بين القياس القبلي والبعدى للإناث يتبين بأن قيمة "ت" قدرت ب 2,97 وهي دالة عند مستوى 0,01 وهذا إن دل على شيء فهو يدل على أن أثر الإستراتيجية كان فاعلاً على عينة الإناث وبأنهم حققوا تفاعلاً مع الإستراتيجية وتأثر بها وهذا يدل على أثر الإستراتيجية على عينة الإناث، أما ما يخص الفرق بين القياس القبلي والبعدى للذكور فقد أظهرت النتائج وجود فرق قدر 1,59 بين القياس القبلي والبعدى لعينة الذكور في سمة التفاؤل ودل على تفاعل كذلك الذكور مع إستراتيجية التفاؤل، ولكن هذا الفرق غير دال إحصائياً كما قدر 0,13 مما يشير ذلك بأن الإناث أكثر استجابة وتفاعلاً من الذكور لعل ذلك يعود إلى طبيعة الجنس أو طريقة استجابة كل منهما مع الإستراتيجية أو الظروف التي تحيط بالذكور تختلف عن الإناث في ذلك، لا توجد فروق في القياس البعدى بين الذكور والإناث للعينة التجريبية في سمة التفاؤل بعد تطبيق الإستراتيجية عليهم حيث قدرت ب 4,53 وهذا الفرق وإن وجد فهو غير دال عند 0,1 يشير ذلك إلى أنه لا فرق بين الجنسين في سمة التفاؤل وبالتالي الفرض الصفري قد تم قبوله وأن كلاهما يتأثر بالظروف السلبية والأزمات النفسية التي يمكن أن يتعرض لها الجنسين وبديل على أنه لا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث في التفاعل والتأثر بإستراتيجية بناء الرأسامال النفسي وأن سمة التفاؤل لدى الإناث والذكور سمة متشابهة ومن السمات الأساسية لبناء الشخصية لكلا الطرفين وأن طرفي الجنس يتأثرون بعالية الإستراتيجية عليهم سواء كانوا ذكورا أم إناثاً وهذا يدل على البيئة السلبية تلعب بتقلها على جميع أفراد المجتمع وبالتالي والعمل من قبل الباحثين على اجتناب مثل تلك السمات الهدامة لشخصية الفرد ذكراً كان أم أنثى هي من أولويات الأهداف وخاصة عندما تمس فئة التلاميذ الفئة الأكثر حساسية في المجتمع، كما دلت الكثير من الدراسات على تفاعل كلا الجنسين مع البرامج الإرشادية أو الاستراتيجيات المطبقة لتنمية السمات النفسية ومن ذلك تقدير الذات والثقة بالنفس والتفاؤل وإن كانت هذه دراسة قد خالفت دراسة مقارنة أجراها كولتكين سنة 1994 بهدف التعرف على الفروق بين الأفراد بخصوص عدد من المتغيرات وسمات الشخصية ومن النتائج أن الطالبات أكثر نزوعاً نحو سمة التشاؤم مقارنة بالطلبة الذكور الذين أظهروا ميلاً أكبر نحو سمة التفاؤل .

أما ما يخص الفرض الثالث في الفرق بين القياس القبلي والبعدى لعينة التجربة بعد تطبيق الإستراتيجية عليها ولكن لعينة الثانوية فقد قدر الفرق ب 4,96، وهذا الفرق دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01، وبالتالي يوجد فرق حقيقي بين القياس القبلي والقياس البعدى للعينة التجريبية في بعد التفاؤل، وأن حجم الأثر كبير وبالتالي الفرضية البديلة قد تحققت وتم رفض الفرض الصفري، وأن أثر تطبيق الإستراتيجية كان واضحاً، وقد وافقت هذه الدراسة دراسة، دراسة علاء الدين إبراهيم يوسف نجمة، عنوانها "مدى فعالية برنامج إرشادي نفسي للتخفيف من أعراض الاكتئاب عند طلاب المرحلة الثانوية تكونت العينة التجريبية من 13 طالبا وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة لصالح القياس البعدى مما دل على أثر البرنامج الإرشادي .

أما الفرض الأخير يلاحظ من خلال نتائج الموزعة في الجدول أعلاه تدل على أن قيمة "ت" المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي عند مستوى الثقة المقدر بـ 0,95 وعند مستوى الدلالة المقدر بـ 0,05 وعند درجة الحرية المقدر بـ 21 فإن قيمة "ت" المحسوبة هي 3,20 فإنه يوجد فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لبعد التفاؤل لدى العينة التجريبية، وأن حجم الأثر كبير. وبالتالي قد تحقق الفرض البديل ورفض الفرض الصفري فدل على أن الأثر الكبير لإستراتيجية بناء التفاؤل لدى طلبة الجامعة وهذا يثبت مدى حاجة طلبة الجامعة لإعادة الابتسام إلى وجوههم وبناء صرح التفاؤل لديهم بطرق علاجية حقيقية ومن الدراسات التي وافقت هذه الدراسة دراسة ولاء إسحاق حسان 2009 في دراسة بعنوان "فعالية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة" على عينة قوامها 116 طالب اختيرت منها 12 طالبة فقط ممن حصلن على درجات أدنى في استبانة مرونة الأنا وقد أوجدت الباحثة فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا، في الاختبار القبلي والبعدي، ويقصد بمرونة الأنا التفاعل الإيجابي مع ظروف الحياة المتغيرة- الضاغطة مواجهة التحديات.

وأخيراً تجدر الإشارة إلى أن نتائج التي أفرزتها هذه الدراسة تبين مدى فاعلية تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل على تنمية سمة التفاؤل لدى عينات الدراسة باختلاف مستوياتها واختلاف مراحل نموها ولهذا إشارة قوية على مدى قوة وإحكام الإستراتيجية وأثرها الفعلي والملائم على أفراد تلك العينات، على الرغم من أن الباحث اكتفى بالجانب التجريبي دون المجموعات الضابطة وهذا الأمر لا يقلل حقا من الأثر وقيمة هذه النتائج لأنها استخدمت على عينات عدة ولم تكف بعينة واحدة وبما أن نتائج الأثر كانت دالة إحصائياً على اختلاف العينات فهذا إن دل على شيء فهو يدل على النتيجة الفعلية الحقيقية لتلك الإستراتيجية على أفراد العينات الثلاث لمستويات ثلاث تختلف مراحلهم العمرية ومتغيراتهم الاجتماعية، وإذا أراد الباحثين من بعد التحقق من أهمية هذه الإستراتيجية على عينات أخرى فالمجال واسع لذلك، لأن الباحث لا يمكن تعميم نتائج بحثه لأن الاختيار كان قصدياً لظروف البحث لكن إعادة تكرار تطبيق الإستراتيجية على مجموعات تجريبية أخرى هو الذي يؤكد أثرها.

توصيات :

- يوصي الباحث بعد هذه النتائج بإعادة تطبيق الإستراتيجية على عينات أخرى ومن مستويات تعليمية مختلفة لمعرفة فاعلية الإستراتيجية على اختلاف السن والمستوى التعليمي .

- كما يوصي الباحث بتطبيق هذه الإستراتيجية ومعرفة أثرها على أفراد المجتمع أو مؤسسات غير تربوية.

- يمكن تطبيق الإستراتيجية على الجنسين في مستويات تعليمية مختلفة لمعرفة الأثر الذي يمكن أن تحدثه على الذكور والإناث.

- التأكد أكثر من صدق الإستراتيجية على عينات أخرى كثيرة ولو بالاختيار القصدي .

- أن أهمية إعادة تطبيق الإستراتيجية التتموية تكمن في معرف نقاط الضعف والقوة فيها .

المراجع :

- أحمد محمد عبد الخالق (1996). دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوض والتشاؤم. الكويت: مكتبة الإسكندرية.
- البيلاوي إيهاب (ب،ت). أساليب التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي. كلية التربية. جامعة الزقازيق : مصر .
- الحربي عبدالله (1430). أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاوض والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان . جامعة أم القرى:السعودية
- القحطاني سارة (1430). دور ممارسة الألعاب في خفض الفلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف.جامعة الطائف:السعودية
- المجداوي ماهر. (2012). التفاوض والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة والأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة.مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية ، المجلد (2) .ص 207- 263
- السيد نجوى (2011).التفاوض و استراتيجيات مواجهة الضغوط لمعلمي التربية الخاصة. مجلة البحث العلمي في التربية ، العدد (12) .ص590-623
- السامرائي عبد القدوس (2011). إستراتيجية التفاوض سبيلك إلى النجاح .ط1: دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري.
- بركان زياد أمين(1998).دراسة في سيكولوجية الشخصية : التفاوض والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي .جامعة القدس المفتوحة :فلسطين
- بن محمد عبد الهادي (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاوض والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر . جامعة البحرين : البحرين
- بن حمزة سليمان (1432).فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لعلاج اضطراب الخجل الاجتماعي . جامعة محمد بن سعود الإسلامية :السعودية .
- بنت ناصر مقبولة (2014).فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاوض وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان .ماجستير .جامعة نزوى
- بوطبال سعد الدين(2012). دور التفاوض غير الواقعي في ارتكاب الحوادث المرورية لدى السائقين الشباب. مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية .العدد 9 .ص101- 124
- ناديا سميح والآخرين(2014).مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن وعلاقته بدافعيتهم للتعلم .المجلة الدولية التربوية المتخصصة . 3 (3) ص31- 48
- شاهين محمد وحمد محمد (ب،ت). درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين وعلاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسينها .
- ضفاف (2012). أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة .كلية التربية .جامعة بغداد : العراق .
- عبد الكريم إيمان والدوري ربا (2012). التفاوض وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات . مجلة كلية التربية الأساسية .العدد25-27 .ص239-265
- عوض عون (2012). التفاوض والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض التغيرات :مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية . المجلد (20) . ص 53- 93
- عبد الستار وعبد العزيز ورضوان (1993).العلاج السلوكي للطفل . الكويت: عالم المعرفة .
- عبد الرحمان (2014). الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية . ماجستير .جامعة الملك عبد العزيز : السعودية .
- عز الدين عبد الرحمان وجهاد (2011). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان .المجلة الأردنية في العلوم التربوية .7 (4) ص371- 397

- عبد العزيز سوزان. التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالانجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. جامعة أم القرى: السعودية
- منصور بن محمد (2015). قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العلا ، جامعة أم القرى :السعودية .
- نفين صابر وعبد الحكيم(2009). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللااتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف .مجلة كلية حلوان . عدد 26 .
- نوفل محمد والآخرين (2014). مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لووكالة غوث ، المجلة الدولية التربوية المتخصصة ، المجلد (3). ص 31- 48
- زعابطة سيرين هاجر(2011).علاقة التفاؤل غير واقعي بسلوك السياقة الصحي لدى السائقين .جامعة باتنة .كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية: الجزائر

مراجع أجنبية:

- Charles, M-Krumm (2012).L OPTIMISME UNE ANALYSE SYNTHETIQUE Chiers Internationaux de Psychologie Sociale .pp103-104
- Chappe,Verliac , Mayer (2007).Optimisme et pessimisme comparatifs consécutifs a l exposition a plusieurs messages menaçants : Revue européenne de psychologie appliquée 57 p .23-35
- Marshall,G.N, others(1992).Distinguishing optimism. Relations to fondamental dimension of mood and personality from pessimisme: Journal of personality and social psychology.
- Martin roques et autres(n.d) .jugements comparatifs des risques de stress professionnels comparative jugements of occupationnel stress Risc .département de psychologie :Université de Poitiers.
- Seligman Martin (2013) . la force de l' optimisme
- Tiger. L (1979) . Optimisme . The biology of Hope New York: Simon. Schuster.