

فعالية إستراتيجية في تنمية سمة التفاؤل لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي

أ.م.د. عينو عبد الله

كلية العلوم الاجتماعية/ جامعة سعيدة/ الجزائر

Asst. Prof. Dr. Abdellah Ainou

Faculty of Social Sciences \University of Saida

The Activity of a Strategy in the Development of optimism in the Third Intermediate Students

Asst. Prof. Dr. Ainou Abdullah

Faculty of Social Sciences / University of Saida / Algeria

Abstract

This study aims at identifying (The activity of a strategy in the Development of optimism in the Third Intermediate Students in the city of Saida); the students having a declining level of optimism according to the results of Sigma Scale for optimism. After applying a strategy prepared by the researcher to improve optimism and after using the T-test, the results show a variation with a statistical indication at the dimensional scale.

Key words: strategy of constructing optimism, optimism, pessimism, students with a declining optimism.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على فاعلية إستراتيجية بناء التفاؤل في تنمية التفاؤل لدى عينة من تلاميذ سنة ثالثة ثانوي بمدينة سعيدة، ممن لديهم تدني في مستوى التفاؤل حسب نتائج مقياس التفاؤل لسليجمان، وبعد تطبيق إستراتيجية لتنمية التفاؤل من إعداد الباحث. قد أسفرت النتائج بعد استخدام اختبار "ت" عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي.

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

مقدمة

من العجب والمدهش في تكوين الإنسان أنك تجد العالم كله قد انطوى فيه، فشخصية الإنسان عبارة عن مزيج من السمات التي لا يزال الكثير من الباحثين يوم بعد يوم يكتشفون خباياها وتفاعلاتها وتأثيرها، وقد تصاب تلك الشخصية باضطرابات ومعوقات تحول دون تحقيق النمو السليم، فتعوق الكثير من سماتها، ولقد تم بناء العديد من الاستراتيجيات الترميمية الفعلية مستمدة من أساليب وفتيات العلاج السلوكي المعرفي، الانفعالي والعقلاني التي ساهمت ولا تزال في تنمية السمات الايجابية في شخصية الفرد لعل أبرزها الثقة بالنفس وتقدير الذات والتفاؤل.

وبما أن الإنسان اجتماعي الطبع فتفاعله مع الكثير من الشخصيات التي تحيط به يمكن أن يكتسب الفرد السلوك أو يتخلص منه بسهولة من خلال ملاحظة، كنموذجاً تعليمياً للتدريب على مهارات معينة، أو تستخدم إستراتيجية مبنية على تقمص الفرد لشخصية تتصل لمشكلته ثم تتبادل الأدوار بحيث يضع الفرد نفسه مكان الآخر، مما يؤدي إلى التنفيس الانفعالي وهو أحد أساليب التعلم على أداء جوانب من السلوك الاجتماعي يمكن أن يتقنها ويكتسب المهارة فيها، يفيد الذين يعانون من اضطرابات انفعالية، فمن خلاله يتعلم الفرد كيف يقلل الشعور السلبي وكيف يسترخي ثم إثارة الدافع لديه للتعامل مع الموقف. (نفين وعبد الحكيم، 2009)

والتفاعلات الاجتماعية تجعل من الفرد يندفع أو يحجم نحو موضوع ما فمثلاً عن طريقه يؤدي الدعم المعنوي والمادي 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 الإيجابي الذي يسبق ذلك كله تربية أسرية على السلوكات الإيجابية وعلى زرع روح التفاؤل والتفكير

الإيجابي نحو الحياة والأحداث من قبل الأسرة، بذل أن يتعلم ويلاحظ الطفل النظرة التشاؤمية للأسرة من الظروف بسبب الحالة الاجتماعية أو الاقتصادية أو إذا لم تكن الظروف مواتية لتوقع الأب مثلاً اتجاه موقف ما يسخط ويضجر ويتشائم ويتكلم بكلام سلبي من سب أو شتم أو لعن، فهذه السلوكيات محل اقتداء وتمسك عند الطفل فينموا عليها فتصبح له عادة ملازمة في القول والفعل، وإذا انتقل إلى الحياة المدرسية فيجد التريويون يكرسون ويؤكدون ما تعلمه الطفل من الأسرة فيجدهم يغلب عليهم الطابع السلبي في التفكير والتفاؤل المبعد المزاحم من قبل التشاؤم في كل شيء فيتيقن بأنه السلوك الصواب في هذه الحياة، وكذلك جماعة الأقران لدى التلميذ تفكيرها التشاؤمي ونبذها للتفاؤل في كل شيء يصعب بعدها التلميذ ترك التفكير السلبي والتشاؤم أو التوجه نحو التفاؤل وخاصة إذا لم يجد البديل الذي يعكس الصورة الحقيقية عن المتشائمين لا في الأسرة ولا المدرسة ولا جماعته الدراسية فماذا يحدث؟، تلقي هذه البرمجة المتواصلة بثقلها على النشاط الدراسي وعلى دافعية التلميذ للتعلم وعلى تدني التحصيل وذلك ما ذلت عليه العديد من الدراسات. (عبد الستار والآخرين، 1993)

إشكالية الدراسة:

أن التفاؤل يحافظ على بقاء الإنسان، وبعد 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)، والناس متفاوتون في التفاؤل فمنهم من ينمو هذا الشعور في نفسه ويقوى بالاعتناء 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. (بوطبال، 2011)، وقد لاقى مفهوم التفاؤل والتشاؤم إقبالا كبيرا في أوساط الباحثين في الوقت الراهن لما كشفت عنه الكثير من الدراسات التأثير الذي يمكن أن تمارسه سمة التفاؤل وارتفاع التشاؤم على حياة الأفراد وأدائهم ومعدل إنتاجهم، وكثيرا ما أضر التشاؤم وساهم في امتداد عمر الاضطرابات النفسية، بل الأكثر من ذلك كشف بعض الدراسات بأن سمة التشاؤم تؤثر وتزيد من الإصابة بالأمراض العضوية فيما يعرف بالاضطرابات النفس جسدية. (عوض، 2012)

إن الشعور الجيد والمملوء بالمشاعر الإيجابية التي تظهر الصورة الجيدة للإنسان عن العالم، تجعل جميع ما يصيبنا من نجاح وما تضطلع به من مهام إنما يعتمد على مدى إحساسنا بالتفاؤل المستمر، الذي بدوره ينمي تقدير الذات والثقة بالنفس وهذه العوامل والسمات النفسية تزيد من الصلابة النفسية تجاه الصدمات والأزمات النفسية التي يمكن أن تعصف بالفرد (عبد الكريم، 2012)، وفهمنا لحقيقة التفاؤل يقوم على عكس المعنى وتحقيق التفاؤل من خلال الاستعداد دائم لدى الفرد لما يتوقعه ويحتمله للمستقبل بمخالفة مقتضيات الماضي، وأساسيات الحاضر وذلك في اتجاه المبالغة في العوائد الإيجابية (بوطبال، 2012)، يفترض أن التشاؤم يمكن أن يؤثر تأثيرا سينا في سلوك الإنسان وصحته النفسية والجسمية كما دلت على ذلك الكثير من الدراسات القديمة والحديثة، بحيث أنها استخلصت في أن سمتي التفاؤل والتشاؤم عاملين قويين جدا في صعوبة اجتياز العقبات والعوائق الداخلية والخارجية المحيطة مما لزم الأمر النظر بجدية في كيفية مواجهة تلك العوائق والقضاء عليها من خلال توفير البرامج والمستلزمات الضرورية لتنمية التفاؤل والحد من استفحال التشاؤم في نفسية الإنسان (سميح والآخرين، 2014)، وتزيد البرمجة السلبية للفرد من قبل البنية الاجتماعية لتؤثر على السمات الشخصية له مثل التفاؤل من خلال كثرة الخوف والفرع أو الصدف وكثرة تكرار المواقف والتجارب السلبية، أو الأحلام المزعجة السلبية والتصورات الذهنية السلبية فهي نذير شؤم وتأثير على شخصية الفرد. (عبد الخالق، 1996)

التفاؤل من خلاله يمكن التنبؤ بالمستقبل وبالأفكار الخاصة بالتطور الاجتماعي والاقتصادي، كما تساعد الأفراد على فهم أهدافهم المحددة وطرق التغلب على الصعوبات التي تواجههم والتي قد تؤثر في المجتمع وبغياب التفاؤل الاجتماعي لدى الأفراد قد يسهل على تلك الأزمات أن تعصف بذلك المجتمع وجميع أفرادها (الأنصاري 1998: 19)، وتوجد طرق وسبل وإستراتيجيات وخطط وحيل شائعة في الاستخدام لإدراك ومعرفة وتحديد معالم وأركان الشخصية المتفائلة

والتي تتمتع بالمشاعر الايجابية، فقد أشارت دراسة مارشال سنة 1992 بعنوان "علاقة التشاؤم بالاكنتاب" عند طلاب جامعة كولومبيا لعلم النفس الأمريكية أشارت إلى أن العينة تعاني من التشاؤم المصاحب للاكتئاب والقلق، التوقعات السلبية، أما دراسة فريخ العنزي، وعويد المشعان 1998 التي هدفت إلى معرفة تأثير كل من التفاؤل والتشاؤم في الشخصية الفصامية فقد وجدت ارتباط سالب دال بين التفاؤل والشخصية الفصامية لكل من الذكور والإناث على انفراد، وجود ارتباط موجب دال بين التشاؤم والشخصية الفصامية لكل من الذكور والإناث. (الحري، 1430) هذه الدراسات تتبؤنا بأن للتفاؤل تأثير قوي ويسري في النفس كسريان النار في الهشيم، مما ينجر عن التشاؤم المفرط والمستمر الكثير من الأمراض النفسية الأكثر تعقيدا وتأثيرا التي يصبح من شبه المستحيل على الذات مقاومة تأثيرها وحمل ثقلها فتبقى عاجزة أمام تدميرها لها والعمل على تلاشي قوتها أمام الهزات العنيفة المستمرة للحياة.

أما فيما يخص الدراسات التي استخدمت برامج واستراتيجيات تنمية وعملت على التأكد من فاعليتها، فقد أوضحت دراسة جهاد/ عز الدين الهادفة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان التي تلقى أفرادها برنامجا إرشاديا يستند إلى منهج العلاج المعرفي السلوكي فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ظاهرة بين متوسطات القياسين البعدي والتتبعي لصالح التتبعي على بعض المقاييس فقد ارتفعت الدرجات سلبا على مقياس التوتر في حين انخفضت ايجابيا على مقياس التشاؤم. (عز الدين وجهاد، 2011: 371-397)، لدى وجب على الباحثين العمل على إزالة العقبات والمشكلات التي تؤدي بالتلاميذ إلى الشعور بالتشاؤم وفقدان التفاؤل اللازم في شخصية التلميذ لتخطي المشكلات اليومية والمدرسية والتي تحول بينه وبين تحقيق النجاح الدراسي، وذلك من خلال تتبع استراتيجيات وبرامج تنمية المساهمة في بناء التفاؤل فجاءت الحاجة للبحث والتقيب وهندسة إستراتيجية تنمية مساهمة عن طريق التجريب في تحقيق مستويات عالية من التفاؤل لدى فئة المتعلمين باختلاف مستوياتهم لاسيما المستويات الأساسية الأولى التي تتشكل فيها جل معالم شخصية الفرد، إذ يحاول الباحث من خلالها الإجابة على الإشكاليات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية بعد تطبيق إستراتيجية في تنمية التفاؤل لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي عند مستوى الدلالة 0,05.
 - هل يوجد فرق دال إحصائي في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق إستراتيجية في تنمية التفاؤل لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح المجموعة التجريبية ؟
- 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:**

- 1- تكمن أهمية الدراسة من قيمة الموضوع فسمه التشاؤم يمكن أن تعيق التلاميذ عن الأداء الجيد في التعلم وتقلل من دافعتهم لذلك، ومن هذا يمكن لإستراتيجية التفاؤل هذه أن تساعدهم على تنمية التفاؤل الذي يؤدي بدوره في تنمية الدافعية للتعلم.
- 2- وإن انتشار ظاهرة التشاؤم بين التلاميذ يمكن أن يعيق تحقيق الرضا النفسي بالخصوص لدى التلاميذ الذين يكون يمرون بمرحلة حرجة التي هي المراهقة وبالتالي مساعدتهم في تحقيق الرضا عن الذات والنفس بتتبع التفاؤل لديهم مساهم لاشك في تقوية الشخصية لديهم وتحقيق السواء لها.

- 3- مطلب السعادة في الحياة يبحث عنه الجميع سواء كانوا صغاراً أو كباراً وإن العمل على تنمية التفاؤل لدى التلاميذ يفتح باباً وطريقاً مستقيماً نحو السعادة.
- 4- افتقار إلى وجود هذا النوع من الاستراتيجيات والبرامج التنموية خاصة لسمة التفاؤل في مجتمعنا يجعله في حاجة ماسة لمثل 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 الإيجابية 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 للتلاميذ وأعلى درجات التوافق النفسي والدراسي.

• الإطار النظري للدراسة:

إن الاهتمام البالغ من قبل الباحثين بالخصوص في الآونة الأخيرة بسمة التفاؤل يعد أمراً طبيعياً وكرده فعل حتمية لما يشهده العالم اليوم من ميل كبير نحو سمة التشاؤم وتأثر جميع المجتمعات باختلاف ثقافتها وجنسياتها ومبادئها بهذا السيل الجارف من التفكير السلبي والسلبية العالية والنفسية المنهارة لدى الأفراد، وانتشار الاكتئاب بصورة واسعة لم يشهد لها العالم من قبل مثيل وسرعة انتشاره بين الناس كالحشيم في النار بسبب التقدم التكنولوجي وتطور وسائل الاتصال والمعلومات التي أحكمت النسيج بين جميع المجتمعات مما جعل ظاهرة التشاؤم كما دلت عليها الكثير من الدراسات من أكثر السمات انتشاراً، ومرض الاكتئاب يعد الرقم واحد في العالم من حيث الشيوع، ففي هذا الصدد كتب تايجر سنة 1979 كتاب يسمى التفاؤل "بيولوجيا الأمل" (عوض، 2012: 58) وقد تناولت مختلف النظريات سمة التفاؤل بتفسيرات مهمة جداً يمكن على أساسها صياغة أنواع مختلفة من العلاجات تتوافق مع اختلاف الطبيعة البشرية.

وإذا كانت الظروف على العكس من ذلك تعيق التفكير الإيجابي والتوقع الإيجابي فيقع الفرد في حالة من التشاؤم والتوقع السلبي، وإذا توفرت له إرادة ودافع داخلي قوي قلب الطاولة رأساً على عقب. إن عملية فهم سمة التفاؤل والتشاؤم في شخصية الفرد تتم بطرق مختلفة وتفسيرها يتم عن طريق نظريات عديدة فيمكن توضيح والمعرفة بالتدقيق لعواقبه وآثاره الناجمة عنه من خلال عدد من المتغيرات والأعراض مختلفة منها المعرفية، العاطفية والسلوكية وكذلك أحياناً تظهر على شكل أعراض متناقضة مجتمعة في الفرد وهذا كما يبدو ويظهر عن التفاؤل والتشاؤم في شخصية الفرد (شارل -كروم، 2012: 103-104)، إن مفهوم التفاؤل يفسر على أنه عكس التشاؤم أو يمكننا فهم مصطلح التفاؤل من خلال فهمها لعكس هذه الكلمة وهو التشاؤم فإذا كان التشاؤم عبارة عن استعداد وتهيؤ شخصي لتوقع الأحداث السلبية والنظر إليها بشكل سلبي، فيمكن اعتبار التفاؤل عبارة عن استعداد وتهيؤ شخصي لتوقع الأحداث الإيجابية والتفكير في المستقبل بشكل إيجابي (سليجمان، 2013)، 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)

النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم:

- **نظرية التحليل النفسي:** كل نظرية تفسر الكثير من السمات النفسية والظواهر على أساس المبادئ التي تركز عليها فيرويد للتفاؤل بأنه القاعدة العامة للحياة، وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقدة نفسية، ويعتبر الفرد متفائلاً إذا لم يقع في حياته ما يجعل نشوء العقد النفسية لديه أمراً ممكناً، 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 التنشيط عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل والإفراط في الإشباع أو إلى الإحباط والعدوان، 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 (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 فيل 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 يذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية، الطبيعة الإنسانية نظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتتظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه استراتيجيات ضبطه، يرى كال أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أن الطريقة التي بواسطتها يتبأ 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)

العلاج السلوكي المعرفي:

قد تختلف توجهات الباحث والآليات التي يستخدمها من الوسائل والأدوات في العلاج أو التدخل فالإشارة إلى المرجعيات الأولى والأسس المنطلق منها مهم جدا ليطمئن القارئ، ففنيات التي استخدمها الباحث في هذه الدراسة تعود جذورها إلى العلاج السلوكي المعرفي التي كما يشير عادل عبد الله (2000) إلى أن العلاج المعرفي السلوكي يستخدم فنيات عديدة بعضها معرفي مثل: المناقشة، والمراقبة الذاتية، والتباعد، وإعادة التقييم المعرفي، والعلاج البديل ومناقشة الأسباب، وبعض هذه الفنيات تجريبي: كالاستكشاف الموجه، والتعريض، وبعضها الآخر سلوكي: كالواجبات المنزلية، والنمذجة، والتخيل، ولعب الدور.

إن بناء نفسية الفرد في تغيير كثير من الأفكار اللاعقلانية الباعثة على التشاؤم ومساعدته في مواجهة المواقف والتهديدات النفسية تعتمد على مدى قدرة الفرد على التصور، حيث يطلب من الطالب أن يتخيل أحد المواقف التي تخيفه

كالخوف من الثعبان، يبدأ مباشرة بالموقف المثير حتى يصل الفرد إلى الحد الأقصى، أو يقوم بالتخيل بالتردد في مواجهة الموقف المخيف أو بناء موقف جديد أو دحض لفكرة غير عقلانية، سلبية تشاؤمية. (البيلاوي: 19). إن القدرة على إدراك المشاعر بالضبط خلال المواقف يشتمل البقاء في قمة ردود الأفعال لهذه المواقف والتحديات والأشخاص، ومن جهة أخرى فإن الوعي بالذاتي المرتفع يتطلب استعداداً لتحمل انعكاس المشاعر التي قد تكون سلبية. (الخالدي، 2014)

فعملية 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 أحياناً تظهر على شكل أعراض متناقضة مجتمعة في الفرد وهذا كما يبدو ويظهر عن التفاؤل والتشاؤم في شخصية الفرد (مارتن -كروم، 2012: 103 -104)، كل فرد له ذات تختلف عن الآخر في النظر لهذه الحادثة فأحد الضحايا يرى بأنها كارثة محققة حلت به، لكن الذات المتفائلة بالمستقبل والتي تحمل التفاؤل في جميع توجهاتها ترى بأنها فرصة لحياة جديدة ويفسر بعد كل ما يقع لها ويواجهها وفقاً لنظرة تفاؤلية إيجابية (ميّار والآخرين، 2007: 23 -35).

أن المراقبة الذاتية هي أساس عمليات التنظيم والتوجيه المعرفي، وقد أكدت الكثير من الدراسات، على أن المراقبة الذاتية هي المحدد الأساسي لمدى نجاح المهارات الأخرى لأنها تشير إلى قدرة الفرد على ملاحظة والتأكد من مستوى تقدمه في الوصول بخطوات ثابتة إلى الأهداف المحددة لعمل ما، وتتضمن المراقبة الذاتية: الاحتفاظ بالهدف ومعرفة ما تم إنجازه، والإجراءات القادمة، واتخاذ القرار بالاستمرار في التقدم نحو الهدف، وفي إطار هذه الدراسة تم التركيز على مهارات المراقبة الذاتية من خلال تقديم بعض الأنشطة والأعمال ذات الخطوات المتتابعة ومطالبة التلاميذ بإجرائها اعتماداً على أنفسهم، يذكر بيك (2001) أنه ليست هناك صعوبة في التعرف على الأفكار الأوتوماتيكية مادامت سائدة، وموجودة في مركز الوعي، وتعد فنية ملء الفراغ من الإجراءات الأساسية لمساعدة الفرد على تبين أفكاره الأوتوماتيكية، وتدريبه على ملاحظة سلسلة الأحداث الخارجية، وردود أفعاله حيالها، فهي وسيلة فعالة لمساعدة الأفراد الذين يعانون من الخجل المفرط، أو القلق، أو الغضب أو الحزن في المواقف البين شخصية. (القحطاني، 1430)

أن التعريض يستخدم لخفض كل من: الخوف والخجل وضعف النفس، وينفض الغبار عن الركون إلى التشاؤم وينمي التفاؤل من خلال النجاح في تجاوز العقبات فيشكل صور ايجابية محفزة، وذلك بتعليم الأفراد كيفية التعامل مع هذه الانفعالات خطوة خطوة، والتوازن بين الراحة والتحمل، وحتى يمكن أن يكون التعريض فاعلاً لا بد أن يمد المعالج الأفراد بقدر كبير من التدريب الذي يهدف إلى زيادة الثقة وخفض مستوى الانفعالات السلبية لديهم، كما يرى عبد الرحمن سليمان أن لعب الدور هو أسلوب تعليمي إرشادي يتضمن قيام الفرد بتمثيل دور معين بطريقة نموذجية تهدف لتعليم الدور أو الفهم الأفضل للمشكلات التي يواجهها الفرد عند القيام به والإحساس والشعور الحقيقي غير مزيف بواقع المشكلة والموقف الذي يهدده في الذهن مما يساعد ذلك ويقدم خطوة نحو الأمام لتجاوزه، إن القيام بفنية لعب الدور تسمح للتلميذ بإجراء ردود أفعال مناسبة للمواقف المختلفة، ويمكن للفرد عندئذ اكتساب هذا السلوك، والعلاج المعرفي السلوكي يساعد الفرد على تحديد الأفكار المسببة للانفعالات السالبة، وتوظيف الفنيات السلوكية لتعديل السلوك، فربما يكون لدى بعض الأفراد مجموعة من المعتقدات الأساسية السلبية والتي تؤثر سلباً على سلوك الفرد ووظائفه، فيتعرض المعالج لهذه الافتراضات اللاعقلانية، ويمد الفرد بنموذج جديد للتفكير ليغير نموده السابق، حتى يكون قادراً على تكوين علاقات اجتماعية تساعده في التوافق النفسي، وتقليل الحساسية المفرطة والسلبية تجاه التواصل مع الآخرين مما يبعده عن العزلة المساهمة في تدمير الذات عن طريق تأنيبها وتعميق التشاؤم والتفكير السلبي والخوف من نقد الآخرين في المواقف الاجتماعية، تعد فنية التكرار كإحدى الوسائل المهمة للتدريب على المهارات والتأكيد على السلوكيات، ولم؟ فعندما يقوم التلميذ بنشاط واحد محقق للتفاؤل والآخرين ينظرون إليه لاشك يزرع فيهم الدافعية نحو تحقيق الاقتداء وإثبات المثل فيتحقق التفاؤل للجميع، وفنية التكرار تمنح التلميذ الفرصة للمتابعة والتواصل في تحقيق الشعور بالتفاؤل حتى خارج المدرسة وفي مواقفه اليومية العادية وتساعد

كذلك على ترسيخ مشاعر وسلوكيات التفاؤل والإيجابية المساهمة في تغيير نمطية التفكير العقلاني السلبي الراسخ. (القحطاني، 1430)

الدراسات السابقة: فيما يلي مجموعة من الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع هذه الدراسة

1- دراسة سومر 1991 هدفت لمعرفة الآثار المترتبة على البرنامج الإرشادي التعليمي للتفاؤل، من خلال تنفيذ نموذج الإرشاد النظري باستخدام التقنيات المعرفية لتدريس معتقدات التفاؤل، استخدم المنهج شبه التجريبي بمجموعتين تجريبية وضابطة، استخدم اختبار "ت" وتحليل الانحدار المتعدد، أشارت الدراسة إلى أن معتقدات التفاؤل يمكن تنفيذها خلال فترة زمنية محدودة وفاعلية البرنامج في زيادة معتقدات التفاؤل وأن الحالة الاجتماعية والمعتقدات والعمر والجنس لها تأثير أقل في التفاؤل.

2- 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 الإيجابي دليل على فاعلية البرنامج وتأثيره.

3- دراسة شاهين 2010 هدفت إلى تنمية كل من الأمل والتفاؤل ومن ثم الصمود النفسي لدى العينة، ثم اختارهم 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 تحسناً 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

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

5- دراسة مقبولة 2014 هدفت الدراسة إلى معرفة فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بدار الإصلاح بالسجن المركزي، استخدمت المنهج شبه التجريبي بتصميم موجوعة واحد تجريبية على عينة قوامها 15 فرد البرنامج مرتكز على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي ب12 جلسة للبرنامج، أظهرت نتائج اختبار ويلكوكسون وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد المجموعة التجريبية في درجات التفاؤل والتشاؤم على القياسين القبلي والبعدي لصالح البعدي تعزى لبرنامج الإرشادي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين أفراد المجموعة التجريبية في درجات التفاؤل والتشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي والمتابعة مما يشير إلى استمرارية فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي.

6- دراسة سوزان هدفت للتعرف على العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم ومتغيري الانجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة تكونت العينة من 343 طالبة من كلية التربية استخدم مقياس التفاؤل والتشاؤم ومقياس الرضا عن الحياة أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجات الطالبات الجامعيات على مقياس التفاؤل ودرجاتهن على مقياس الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي. (عبدالعزیز)

7- دراسة عادة محمد كامل 2014 صالح فاعلية برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل المتعلم لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية من ذوي العجز المتعلم، استخدمت الباحثة مقياس العجز المتعلم وبرنامج تدريبي لتنمية التفاؤل أسفرت النتائج بأن للتفاؤل أثر كبير في تحسين سلوكيات تلاميذ المرحلة الابتدائية وانخفاض مستوى العجز لديهم وأن التفاؤل المتعلم يقاوم الإحباط والاكتئاب لدى التلاميذ دون العجز المكتسب.

- 8- دراسة أواه وكافولين 2008 التي أجريت على 127 من البالغين هدفت إلى معرفة ارتباط أساليب المواجهة الفعالة بخمسة من الخصائص الشخصية وهي الكفاءة الذاتية، التفاؤل، القلق، التوجه نحو الهدف، التوجه نحو المستقبل، وقد أشارت النتائج إلى ارتباط المواجهة الفعالة بمتغيرين فقط وهما التوجه نحو الهدف، التوجه نحو المستقبل، بينما لم تشر إلى أي ارتباط مع المتغيرات الأخرى (الكفاءة الذاتية، التفاؤل، القلق).
- 9- دراسة أجريت على 118 من الأشخاص واعتمدت على مقياس المواجهة، وقد أشارت النتائج إلى أن التفاؤل ووجهة الضبط يمثلان منبئات مستقلة للتقييم الأول والثانوي للضغوط، حيث أشارت إلى أن التقييم الأولي والثانوي للضغوط يكون أفضل في حالة وجهة الضبط الداخلية، وفي حالة المستويات المرتفعة من التفاؤل (السيد، 2011)
- 10- دراسة ريتشارد سون 1990 تأثير القلق على التفاؤل على الطلبة (99) استخدم الباحث معامل الارتباط والمتوسطات والانحرافات كشفت النتائج عن وجود ارتباط سلبي بين القلق والتفاؤل مما يشير إلى أن الأفراد القلقين كثيرا ما يغلب عليهم التشاؤم ولذلك فإن القلق يقلل من التفاؤل.
- 11- دراسة كريد وبارتروم 2002 هدفت للكشف عن أثر التفاؤل على صنع القرار والنضج الوظيفي على عينة مكونة من 504 من طلاب المدارس الثانوية، كشفت النتائج على أن المتفائل أكثر ثقة حول نفسه وقدرة على اتخاذ القرار، في حين عبر المتشائم عن مستويات منخفضة في صنع القرار وتدني مستواه التحصيلي ويعاني من الضيق النفسي.
- 12- دراسات موك وآخرون 1992 طبقت على عينة مكونة من 405 طالب كشفت الدراسة عن وجود عاملين أحدهما للتفاؤل والآخر للتشاؤم، كما كشفت عن عدم وجود فروق بين الجنسين في التفاؤل والتشاؤم
- 13- دراسة فروه وآخرون 2009 هدفت إلى معرفة العلاقة بين الرضا عن الحياة والتفاؤل والدعم الاجتماعي للطلاب الخرجين على عينة من 154 طالبا طبق عليهم مقياس حسن التصرف، الدعم الاجتماعي، الأعراض الجسدية، التفاؤل، الرضا عن الحياة، أظهرت النتائج وجود علاقة ايجابية بين التخرج وبين الرضا عن الحياة، التفاؤل والدعم الاجتماعي، الأمل الإبداع، التسامح.
- 14- دراسة هيو ولي 2010 هدفت للتحقق من العوامل التي تفسر الرضا عن الحياة، تكونت العينة من 193 فرد أظهرت النتائج أن التفاؤل يتنبأ بالرضا عن الحياة.
- 15- دراسة روئينج وآخرون 2009 هدفت إلى معرفة آثار التفاؤل والدعم الاجتماعي على الصحة النفسية للطلاب، وإلى معرفة مدى التحكم الأكاديمي كوسيط لآثار الدعم الاجتماعي والتفاؤل على الصحة النفسية للطلاب الجدد تكونت العينة من 288 طالب الذين يعانون من الاكتئاب والضغط أكثر، أظهرت النتائج أن التفاؤل والدعم الاجتماعي يتنبأ بضغط أقل وكآبة أقل، كذلك التحكم الاجتماعي يتوسط الآثار الوقائية للتفاؤل والدعم الاجتماعي ويزيد بوقاية إضافية للطلاب من الصحة النفسية. (المجاوي، 2012)
- 16- دراسة رضوان هدفت للتعرف على العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم وبعض المتغيرات على عينة مكونة من 1134 طالب كشفت النتائج عن وجود علاقة بين الجنس والاكتئاب فيما لم يرتبط الجنس بالتشاؤم كما لم يظهر ارتباط بين السن وكل من الاكتئاب والتشاؤم (نوفل وآخرون، 2014: 37)
- تعقيب على الدراسات:** من خلال الدراسات التي تم عرضها بعض منها استخدم التصميم التجريبي المعتمد على مجموعتين تجريبية وضابطة مثل دراسة سامر سومر ومقبوله، ومن الدراسات مثل دراسة شاهين، اعتمدت فقط على مجموعة تجريبية واحدة وهي تتشابه مع تصميم الباحث كذلك في استخدام المنهج شبه تجريبي، كما اعتمدوا على المقارنات قبلية وبعدية ومنها من استخدمت المقارنة التتبعية بعد المقارنة البعدية بين المجموعة التجريبية والضابطة مثل دراسة مقبوله، بعض الدراسات اهتمت بأثر سمة التفاؤل على متغير الجنس مثل دراسة موك وآخرون ودراسة رضوان ودراسة سومر، كما أن بعض الدراسات استخدمت البرنامج الإرشادي في تنمية التفاؤل مثل دراسة سيجو، ومقبوله، سالم، ودراسة سومر، وقد أكدت من خلال النتائج الدلالة الإحصائية على وجود أثر وفاعلية لتلك البرامج التي أعدها الباحثون على تنمية

التفاوت وقد تتشابه نوعا ما مع هذه الدراسة في كون الباحث يستخدم إستراتيجية من إعداداته لتنمية سمة التفاؤل لدى التلاميذ، اختيار العينة على الغالب في التصميم الشبه التجريبي ما يستخدم الاختيار القسدي للعينة مع اختلاف عددها بين الدراسات، فمن الدراسات التي اختارها للعينة كان قسديا وقد وافقت في ذلك اختيار الباحث في هذه الدراسة دراسة شاهين، أما فيما يخص المعاملات الإحصائية المستخدمة فقد استخدمت الكثير من الدراسات اختبار "ت" أو التباين بمختلف معاملاته مثل دراسة شاهين وسومر، ومنها من استخدمت معامل ويلكوكسون مثل دراسة مقبولة وشاهين، وقد وافقت هذه الدراسة تلك الدراسات في استخدام اختبار "ت"، أما فيما يخص التصميمات الشبه التجريبية فقد اختلفت في عدد العينة المستخدمة وكانت محدودة بخلاف الدراسات ذات العلاقة فالبعض منها استخدم عشر تلاميذ مثل دراسة شاهين ومنها من اختار 15 فردا مثل دراسة مقبولة وإن كان العينة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي إذا كانت أقل من 30 لاشك أنها سوف تؤثر على استخدام اختبار "ت" في المقارنات لكن رغم ذلك لا يمكن إنكار دلالة المقارنة أو الفرق إذا استخدم اختبار "ت" أو غيرها من المعاملات الملائمة، وبعض الدراسات كانت العينة فيها أكبر، من ذلك دراسة سالم فلقد كانت عينة الدراسة 30 فردا في التجريبية والضابطة على مثلها، لكن عدد التلاميذ في عينة هذه الدراسات فقد تجاوز جميع الدراسات في ذلك، كما أن بعض الدراسات كانت تجربتها وأثر برامجها التنموية على فئة التلاميذ في دراسة شاهين وغادة محمد كامل على فئة التلاميذ في المرحلة الابتدائية، وإن كان الباحث يتساءل هل التلاميذ في المرحلة الابتدائية لديهم تدني في مستوى التفاؤل وارتفاع في التشاؤم، أم أنه دور الباحثة هو تربية وتدريب التلاميذ في المرحلة الابتدائية على التفاؤل أو التفكير الإيجابي المتفائل؟، وفئة الطلبة للجامعة في دراسة سالم، وهي بذلك تخالف دراسة الباحث حيث اختار تلاميذ المرحلة الثانوية كعينة تجريبية، وقد ركزت بعض الدراسات ذات التصميم الشبه التجريبي على تقنيات وفنيات العلاج المعرفي والعقلاني السلوكي والانفعالي مثل دراسة سومر، وسيجو، ودراسة مقبولة، أما باقي الدراسات فقد أدرج الباحث دراسات ذات العلاقة والارتباط التي تستخدم في الغالب المنهج الوصفي وعينات أكثر سعة مثل دراسة رضوان لعينة تحمل أكثر من ألف منتخب لمعرفة العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم وقد وجدت علاقة دالة إحصائيا بينهما، وبالتالي لها علاقة بهذه الدراسة في التأثيرات المسمومة والعميقة لسمة التشاؤم لو استمرت على فئة التلاميذ، فهي ذات توعية لأهمية ودور إستراتيجية تنمية التفاؤل على تغيير جميع الأنماط النفسية للتلاميذ ودفعهم نحو النجاح بخلاف لو تركوا يصارعون الأزمات وتبدأ في نخرهم شيئا فشيئا حتى يصبحوا خارج الحياة المدرسية والاجتماعية ككل، وهذا المرمى الذي نتجه إليه باقي الدراسات التي أدرجها الباحث لاسيما دراسة سوزان التي هدفت للتعرف على العلاقة بين كل من التفاؤل والتشاؤم ومتغيري الانجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة، فهي إن دلت على شيء فتل على مدى أهمية ودور سمة التفاؤل على الحياة المدرسية للتلاميذ.

الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق إستراتيجية في تنمية التفاؤل لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي عند مستوى الدلالة 0,05.
- يوجد فرق دال إحصائيا في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق إستراتيجية في تنمية التفاؤل لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي عند مستوى الدلالة 0,05 لصالح المجموعة التجريبية ؟

إجراءات الدراسة:

المنهج: لقد تم استخدام المنهج الشبه تجريبي في هذه الدراسة لملائمته للبحث وأهدافه، والتصميم وطبيعة العينة واختيارها. **مجتمع الدراسة:** مجتمع هذه الدراسة كل تلاميذ سنة ثالثة ثانوي المسجلين في المدارس العمومية بمدينة سعيدة -الجزائر. **عينة الدراسة:** تم اختيار عينة الدراسة من تلاميذ سنة ثالثة ثانوي من ثانوية بوعناني الجليلي بحي النصر، مدينة سعيدة، الجزائر، تم اختيار 88 تلميذا طبق عليهم مقياس التفاؤل، وقد تم بعد إختيار 44 تلميذ كعينة تجريبية ومثله في المجموعة

الضابطة ممن لديهم تدني في التفاؤل حسب نتائج المقياس، الاختيار تم بطريقة المعاينة القصدية لملائمتها للبحث الشبه التجريبي.

الحيز المكاني: أما عن الحيز المكاني فتم إجراء الدراسة في ثانوية بوعناني الجبالي . بحي النصر - بمدينة سعيدة.

الحيز الزمني: تم إجراء هذه الدراسة من بداية شهر أكتوبر إلى نهاية منتصف شهر ماي من سنة 2013 - 2014

الإجراء: لقد قام الباحث بالتطبيق على عينة تلاميذ سنة ثالثة ثانوي وذلك سنة 2014 وبعد الكشف عن العينة التي لديها تدني في سمة التفاؤل تم إجراء القياس القبلي ثم تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل ثم إجراء القياس البعدي للتأكد من الأثر الذي يمكن أن تحدثه الإستراتيجية وذلك على تلاميذ سنة ثالثة ثانوية بثانوية بوعناني الجبالي بمدينة سعيدة وذلك كله بعد التأكد عن طريق مقياس سليجمان التفاؤل والتشاؤم من تدني سمة التفاؤل للعينة التي تم اختيارها من المرحلة الثانوية في التعليم، والتي تم تصنيفها إلى العينة التجريبية وأخرى ضابطة، الإجراء الشبه التجريبي الذي تم في هذه الدراسة هو تطبيق الإستراتيجية معدة لتنمية سمة التفاؤل على عينة تجريبية مؤلفة من 44 تلميذ، وعينة ضابطة متجانسة مع التجريبية في العدد للتأكد من عدم تدخل متغيرات أخرى دخيلة لمعرفة أثر إستراتيجية تنمية التفاؤل التي أعدها الباحث على العينة التجريبية دون الضابطة، وعلى نتائج الفروق بين القياسين.

الجدول (1) يوضح التصميم الشبه التجريبي

المجموعة التجريبية	قياس قبلي (مقياس التفاؤل لسليجمان)	إستراتيجية تنمية التفاؤل	قياس بعدي
المجموعة الضابطة	قياس قبلي (مقياس التفاؤل لسليجمان)	/	قياس بعدي
	نتائج الفروق ؟		

أدوات الدراسة: قد استخدم الباحث أداتين في هذه الدراسة ألا وهما مقياس التفاؤل والتشاؤم لسليجمان، وإستراتيجية تنمية التفاؤل من إعداد الباحث.

1-مقياس سليجمان: هو مقياس يقيس سمي التفاؤل والتشاؤم أعده الباحث الباحث سليجمان بإعداد مقياس التفاؤل والتشاؤم باللغة الانجليزية توجد فيه فقرات تقيس سمة التفاؤل وأخرى تقيس التشاؤم، وقد تمت ترجمة هذا المقياس إلى العربية وهو يتمتع بخصائص سيكومترية عالية، يتألف المقياس من 48 فقرة، أما بالنسبة لطريقة تصحيح الاستبيان، الاستبيان يتكون من 48 بنداً يجب عنها ضمن بدليلين أو اختياريين 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. وقد تم تقنين هذا المقياس على البيئة الجزائرية من قبل الباحث بشير معامرة، ولقد قام بلاستكين سنة (1991) بدراسة لتأكد من صدق وثبات مقياس سليجمان على عينة من طلبة الكليات الجامعة مقارنة من نتائج اختبار المشاجرة والعنوانية وتوصل إلى معاملات صدق وثبات مقبولة كما تم استخراج معامل ثبات لهذا المقياس بطريقة إعادة الاختبار وبالطريقة التجزئة 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 فرداً على عينة من المتعلمين بمدينة سعيدة، 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 وبالتالي فالمقياس صادق وثابت لما وضع له.

2- إستراتيجية: تم تصميم إستراتيجية بناء التفاؤل لتنميته لدى التلاميذ من قبل الباحث استنادا إلى المراجع والمصادر 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، ورفع من التفاؤل لدى التلاميذ الذين يعانون من أثر هذه السمة على نجاحهم، وتم التأكد من صدق الإستراتيجية من خلال الصدق التجريبي للباحث لبعض فنياتها على عينات سابقة، وتم تحكيم هذه الإستراتيجية من قبل مجموعة من الأساتذة في علوم الاجتماعية بالجامعة وكانت الموافقة إجماعهم. تتألف الإستراتيجية من 12 فنية يتم تطبيقها موزعة على اثني عشر جلسة على مدار المدة المقررة، والفنيات والجلسات على هذه النحو: أولها لقاء وإنصات، عرض قصص للمتشائمين، التخليه من المعتقدات السلبية والكلمات والتوقع السلبي، التخليه من الأفعال السلبية التشاؤمية وأعراضها الجسمية، عرض صور عن التفاؤل، عرض بالصور ومقاطع الفيديو قصص المتفائلين وممن تحذوا كل المعوقات، عرض قصص علماء تحذوا منذ الصغر للوصول، بناء الحديث الإيجابي مع الذات، جلسات التخيل التفاؤلية، العلاج الوهمي، التعريض لمواقف سلبية والنظر في طريقة التكيف معها، نادي المتفائلين. تم تنفيذ وتطبيق الإستراتيجية في قاعة مخصصة لذلك في مدرسة الثانوية وهي مزودة وملائمة لتطبيق الإستراتيجية، وكان الباحث يطبق حصتين في الأسبوع ويتم الاستعانة في ذلك ببعض الأدوات الضرورية بجهاز عرض البيانات وبعض الصور ومقاطع فيديو المساعدة لذلك. كما تم التطبيق من قبل الباحث بالاستعانة بمستشارة تربوية مختصة في علم النفس موظفة في كمستشارة في تلك المدرسة بعد تدريبها وتوجيهها في كيفية التطبيق من قبل الباحث، وبعد الانتهاء من جلسات تطبيق الفنيات أشرع الباحث مباشرة في القياس البعدي ثم معالجة البيانات.

المعالجة الإحصائية للبيانات: لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتم استخدام اختبار "ت"، وحجم الأثر.

عرض النتائج:

أولاً: نتائج الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق إستراتيجية في تنمية التفاؤل لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي عند مستوى الدلالة 0,05.

جدول (2) نتائج الفرق القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والضابطة لمرحلة الثانوية في سمة التفاؤل

العينة التجريبية والضابطة لسمه التفاؤل والتشاؤم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ في المتوسط	عدد أفراد العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
القبلي	180.	7.66227	1.15	44	0,15	43	8760.

يتضح من خلال الجدول ومن مستوى الدلالة المشاهد بأن الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس القبلي غير دال إحصائياً.

جدول (3) نتائج الفرق بين القياس القبلي والبعدي لعينة المجموعة التجريبية للمرحلة الثانوية في سمة التفاؤل

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

فيما يخص نتائج القياسين القبلي والبعدي لعينة المرحلة الثانوية في لسمه التفاؤل والتشاؤم فإن قيمة "ت" عند مستوى الدلالة المقدر ب0,01، عند درجة الحرية المقدر ب43 نشاهد أن قيمة "ت" المقدر ب4,96 تدل على وجود فرق دال إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي، مما يدل على أثر تطبيق إستراتيجية بناء التفاؤل على أفراد العينة، فأثبتت فعالية هذه الإستراتيجية.

نتائج الفرض الثاني: لا يوجد فرق دال إحصائياً في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق إستراتيجية في تنمية التفاؤل لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي عند مستوى الدلالة 0,05.

جدول (4) نتائج الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي لعينة الثانوية في سمة التفاؤل

العينة التجريبية والضابطة لسمة التفاؤل والتشاؤم البعدي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ في المتوسط	عدد أفراد العينة	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	2.95	5.20713	.780	44	3.764	43	.0010

يتضح من خلال نتائج الجدول أن الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي دالة إحصائياً وبالتالي يمكن القول بأن الأثر والفرق في المجموعة التجريبية راجع إلى فاعلية الإستراتيجية على أفراد العينة دون غيرها من المتغيرات.

تفسير النتائج: قد بينت النتائج فاعلية هذه الإستراتيجية على تنمية التفاؤل لدى العينة وهو موضح كالتالي:

فقد أوضحت النتائج الفرق بين القياس القبلي والبعدي لعينة تلاميذ سنة ثالثة ثانوي أنه يوجد فرق حقيقي بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية في سمة التفاؤل، الفرضية قد تحققت وأن أثر تطبيق الإستراتيجية كان واضحاً وبالتالي تم رفض الفرض الصفري وقبول الفرض البديل، وذلك راجع إلى فاعلية إستراتيجية تنمية التفاؤل التي أعدها الباحث وهذه النتيجة الميدانية تدل على صدق هذه الإستراتيجية في تنمية التفاؤل وإمكانية تطبيقها لأكثر من مرة، وكما أظهرت نتائج الفرض الثاني التي تخص الفرق في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة فقد كشفت بأن الفرق دال إحصائياً لصالح المجموعة التجريبية، وذلك دال على فاعلية الإستراتيجية على أفراد العينة، وكما في جميع مؤسسات المجتمع تتأثر المؤسسة التربوية برياح التغيير والتحول التي تصيب المجتمع، فكما يمكن أن يكون المجتمع يميل إلى سمة التفاؤل أو التشاؤم فالمدرسة طلابها يتأثرون بهذا الميل، خاصة فئة التلاميذ في المرحلة الثانوية حيث أنهم يكونون في مرحلة المراهقة وهي المرحلة الحرجة كما يذكر علماء النفس، بحيث أنهم يصبحون أكثر عرضة للتغيرات الفكرية التي تجوب شوارع المجتمع وأكثر قبولاً لها ومحاولة لتجريبها كما دلت على ذلك الكثير من الدراسات مثل دراسة 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، وعدم وجود فروق تعزى لمتغير مكان السكن وقد وافق هذه الدراسة 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 طالباً وقد أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى العينة لصالح القياس البعدي مما دل على أثر البرنامج الإرشادي، بحيث أن سمي التفاؤل والاكتئاب متقاربتين ولهما تأثير متبادل ومباشر بينهما ويمكن علاجهما عن طريق طرق وبرامج واستراتيجيات تنموية، 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" 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، وذلك يدل على أن التفاؤل والنظرة الإيجابية للحياة والعمل على تعزيزها من قبل الباحثين لدى الأفراد من خلال الطرق والاستراتيجيات التنموية يساعد على التكيف والتوافق مع مواقف الحياة الحيوية لؤلئك الأفراد والتعامل معها بإيجابية، وافقت هذه الدراسة 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، ترتبط هذه النتائج في هذه الدراسة مع دراسة الباحث بطرق غير مباشرة من حيث أن تأثير سمة التشاؤم وانخفاض التفاؤل لدى الأفراد يساهم في عزلهم عن مجتمعاتهم، وبالتالي يؤثر

على تواصلهم وعلى طرق تلبية حاجاتهم اليومية وعن عدم التكيف وسهولة الاضطراب أمام بداية الصدمات والمواقف الصعبة، ومهما كانت الأزمة حادة والمشكلة مستفحلة فيمكن العلاج من خلال الدواء المناسب فبالاستراتيجيات الميدانية كما فعل الباحث في هذه الدراسة أو البرامج الإرشادية كما قام بها الكثير من الباحثين على غرار دراسة جهاد وعز الدين الهادفة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان التي تلقى أفرادها برنامجاً إرشادياً يستند إلى منهج العلاج المعرفي السلوكي فقد أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق ظاهرة بين متوسطات القياسين البعدي والتتبعي لصالح التتبعي على بعض المقاييس فقد ارتفعت الدرجات سلباً على مقياس التوتر في حين انخفضت إيجابياً على مقياس التشاؤم يمكن القضاء على التشاؤم ورفع من التفاؤل خاصة لدى الفئة التعليمية التي هي عماد المجتمع في المستقبل وبالأخص فئة المراهقين وهم تلاميذ المرحلة الثانوية فهم في أمس الحاجة إلى المساعدة والإرشاد والتوجيه والانتماء، وبما أن المدارس الثانوية في الجزائر وغيرها من الدول فهي مختلطة وهذا يعني احتمالية تأثير الذكور والإناث بفاعلية الإستراتيجية وبرياح التفكير التفاؤلي أو التشاؤمي التي يمكن أن تموج في أركان المجتمع وزواياه ومن ذلك المؤسسات التربوية كما دلت على ذلك الكثير من الدراسات التربوية، وقد توضح بعض الدراسات قول الباحث وتأييده دراسة مقارنة أجراها كولنكين 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، كما وافقت نتائج هذه الدراسة دراسة كوزمي 1995 للتحقق من مدى توفر سمة التفاؤل والتشاؤم لدى عينة الطلبة باستخدام مقياس سليجمان أسفرت النتائج عن انخفاض التفاؤل وارتفاع سمة التشاؤم ولم يجد فرق دال بين الذكور والإناث في ذلك، وقد خالفت نتائج هذه الدراسة دراسة الباحث كولنكين في دراسة مقارنة أجراها سنة 1994 بهدف التعرف على الفروق بين الأفراد، وقد استخدم مقياس سليجمان للتفاؤل والتشاؤم كأداة للبحث أفرزت النتائج على أن الطالبات أكثر نزوعاً نحو سمة التشاؤم مقارنة بالطلبة الذكور الذين أظهروا ميلاً أكبر نحو سمة التفاؤل، وقد يرجع السبب لاختلاف البيئة الاجتماعية أو إلى تركيبة الذكور والإناث عند كل مجتمع ونظرة الإناث للذات لدى الطالبات أحياناً تكون مغايرة تماماً للذكور.

خاتمة:

تؤثر السمات النفسية على الكثير من الجوانب الشخصية لدى الإنسان وتفاعلها مع مواقف الحياة اليومية التي ترتبط بشكل مباشر في النجاح أو الفشل مع مدى قوة السمات النفسية مثل تقدير الذات والثقة بالنفس ولعل سمة التفاؤل هي الأبرز في تحديد مدى فشل الفرد أو نجاحه وتحديد توجهه الإيجابي أو السلبي لما يستقبله، ومن الأفراد التي تعول عليهم الأمة وتبني آمالها على أكتافهم فئة تلاميذ اليوم، الذين هم قادة في المستقبل، فالعمل على تقوية هذه الفئة وتربيتها وتنشئتها على الأركان الصحيحة غاية لا يجب أن يغفل عنها المختصون بالخصوص وأن فئة التلاميذ في المرحلة الثانوية يكونون في أمس الحاجة إلى النصح والإرشاد والتوجيه وتقديم يد المساعدة وتعديل بعض السلوكات والأفكار غير سليمة، كما أنهم أكثر عرضة للسموم الفكرية وللغزو الثقافي فدور المختصين مهم جداً وأكد في هذه المرحلة أكثر من غيرها، وتوفير مثل هذه الإستراتيجيات والبرامج التنموية يعد غاية المجتهد ونهاية المقتصد.

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 التنموية تكمن في معرف نقاط الضعف والقوة فيها.

المراجع:

- أحمد محمد عبد الخالق، دليل تعليمات القائمة العربية للتفاوت والتشاؤم: مكتبة الإسكندرية، الكويت، 1996.
- البيلالي إيهاب، أساليب التوجيه والإرشاد النفسي المدرسي، جامعة الزقازيق، كلية التربية، مصر، (ب، ت)، ص 19.
- الحري عبد الله، أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان، جامعة أم القرى، السعودية، 1430.
- القحطاني سارة، دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف، جامعة الطائف، السعودية، 1430.
- المجداوي ماهر، التفاؤل 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)، 2012، ص 207-263.
- السيد نجوى، التفاؤل واستراتيجيات مواجهة الضغوط لمعلمي التربية الخاصة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد (12)، 2011، ص 590-623.
- السامرائي عبد القدوس، إستراتيجية التفاؤل سبيلك إلى النجاح، ط1: دائرة الشؤون الإسلامية والعمل الخيري، 2011.
- بركان زياد أمين، دراسة في سيكولوجية الشخصية: التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات المرتبطة بالطالب الجامعي، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين، 1998.
- بن محمد عبد الهادي، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر، جامعة البحرين، البحرين، 2013.
- بن حمزة سليمان، فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي لعلاج اضطراب الخجل الاجتماعي، جامعة محمد بن سعود الإسلامية، السعودية، 1432.
- بنت ناصر مقبولة، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان، جامعة نزوى، ماجستر، 2014.
- بوطبال سعد الدين، دور التفاؤل غير الواقعي في ارتكاب الحوادث المرورية لدى السائقين الشباب، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، العدد 9، 2012، ص 101-124.
- ناديا سميح والآخرين، مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن وعلاقته بدافيتهم للتعليم، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 3 (3)، 2014، ص 31-48.
- شاهين محمد وحمد محمد، درجة تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين وعلاقتها بالتفكير اللاعقلاني وفاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تحسينها، (ب، ت).
- ضفاف، أثر برنامج إرشادي لتخفيف العزلة الاجتماعية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، جامعة بغداد، كلية التربية، العراق، 2012.
- عبد الكريم إيمان والدوري ريا، التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة كلية التربية الأساسية، العدد 25-27، 2012، ص 239-265.
- عوض عون، التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة الأقصى بغزة في ضوء بعض التغيرات: مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد (20)، 2، 2012، ص 53-93.
- عبد الستار وعبد العزيز ورضوان، العلاج السلوكي للطفل، الكويت: عالم المعرفة، 1993.

- عبد الرحمن، الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، جامعة الملك عبد العزيز، ماجستير، السعودية، 2014.
- عز الدين عبد الرحمن وجهاد، فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 7 (4)، 2011، ص371-397.
- عبد العزيز سوزان، التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالانجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة، جامعة أم القرى، السعودية، (ب، ت).
- منصور بن محمد، قلق المستقبل المهني وعلاقته بالتفاؤل والتشاؤم لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة العلا، جامعة أم القرى، السعودية، 2015.
- نفين صابر وعبد الحكيم، ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف، مجلة كلية حلوان، عدد 26، 2009.
- نوفل محمد والآخرين، مستوى التشاؤم لدى طلبة كلية العلوم التربوية التابعة لوكالة غوث، المجلة الدولية للتربية المتخصصة، المجلد (3)، 2014، ص31-48.
- زعابطة سيرين هاجر، علاقة التفاؤل غير واقعي بسلوك السياقة الصحي لدى السائقين، جامعة باتنة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، الجزائر، 2011، ص31.

مراجع أجنبية:

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