

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

شعبة علم النفس



عنوان المذكرة

أثر التكفل النفسي في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة البكالوريا

دراسة عيادية لأربع (04) حالات بثانوية بجاوي محمد "العالية" ولاية بسكرة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس - تخصص علم النفس العيادي -

إشراف الأستاذة:

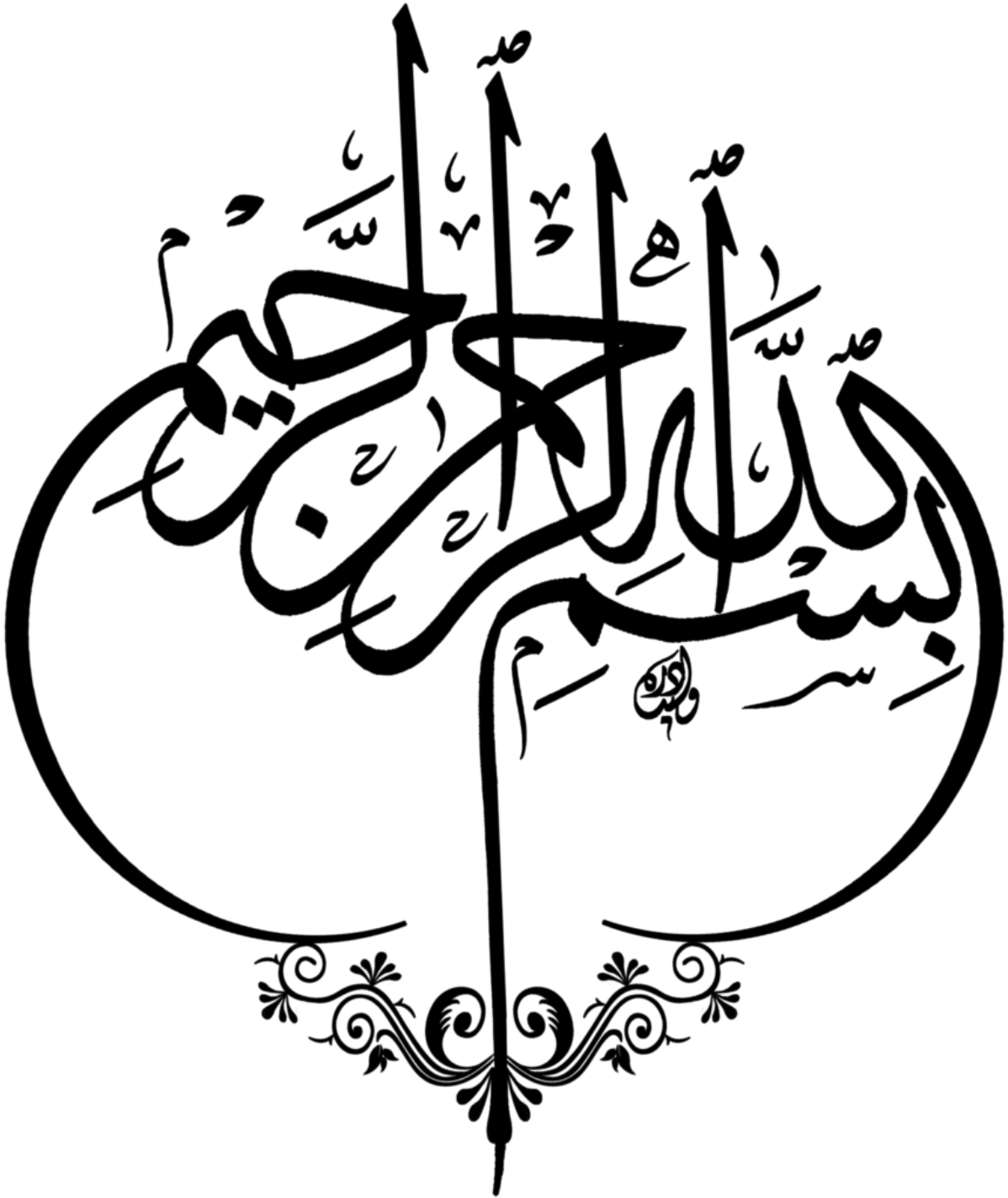
أ.د. عائشة نحوي

إعداد الطالبتين:

1- يسرى مقران

2- نعيمة مجة

السنة الجامعية: 2024/2023



شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ﴾ (لقمان/12)

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم ﴿مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ﴾ (الترمذي)

يسرني أن أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أستاذتي الدكتورة "عائشة نحوي" التي تفضّلت بالإشراف على هذه المذكرة، وكلّ عبارات الشكر والتقدير لن توفيك حقلك، فلقد بذلت جهوداً مضاعفة في العمل، وكان ذلك من جميل أخلاقك، فنسأل الله عزّ وجل أن يجزيك عنا خير الجزاء، فأنت شيء فوق الوصف، ولا توفيك الكلمات حقلك، أنت رمز العطاء والبذل، دمت منارة للعلم ومشعلا يضيء دروب الخير.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لجامعة محمد خيضر بسكرة قسم علم النفس الذين لم ييخلوا علينا من فضائل علمهم؛ أستاذتي.

كذلك أشكر أعضاء اللجنة المناقشة -حفظهم الله- لتفضلهم بقراءة هذه الرسالة وقبولهم لمناقشتي فيها.

كما أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى السيد "الطاهر زروال" مدير ثانوية محمد بجاوي "العالية" ولاية بسكرة، لموافقته على إجراء هذا التبرص، وعلى جميع المساعدات التي قدمها لنا.

كما أخص بالشكر مستشارتي التوجيه "حنان، زهرة" على المعلومات القيمة والنصائح التي قدمتها لإنجاز هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر لزميلتي وصديقتي "صونيا" التي ساندتني، فكنا عوناً لبعضنا بعض، في إنجاز هذا العمل الذي سيكون مفتاحاً لإنجاز المشوار الجامعي.

إهداء

الحمد لله الذي يسّر البدايات وأكمل النهايات وبلغنا الغايات، الحمد لله الذي ما تمّ جهد إلا بعونه.

أهدي تخرجي وثمره جهدي إلى روح أبي "الطاهرة" الذي لم يقدر له الله أن يراني وأنا أتوج على منصّة العلم والمعرفة. وكم كنت أتمنى أن يكون بجانبني في هذه اللحظة الجميلة من حياتي، ولكن وعدا يا أبي سأرفع رأسك عاليا بكل عزيمة وإصرار -رحمك الله- وأنار قبرك، يا أعلى سند وأغلى أب رحل عن هذه الدنيا.

إلى من حصدت الأشواك من دربي لتمهّد لي طريق العلم إلى أمان الله على الأرض قرّة عيني "أمي الحبيبة".

إلى من انتظروا قطاف ثمرة جهدي طويلا وكانوا شركاء كل بسمّة ودمعة وحسرة، إلى أحباب قلبي "إخوتي" عضدي وقرّة عيني وملاذي الأول والأخير.

وإلى النفوس الطيبة التي عرفتھا أصدقائي الأوفياء (كريمة، سلمى، هدى، بسمّة، هديل، نعيمة، صونيا، زينب، أمينة، هبة، زينة، نوال...)

وأخيرا من قال "أنالها" نالها وأنا لها، وإن أبت على الرغم منها أتيت بها، نلتها وعانقت اليوم مجدا عظيما، فعلتها، بعد أن كانت مستحيلة، لقد كانت دروبا قاسية وطرقا خسرت فيها الكثير، ولكنني وصلت أخيرا، فالحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه.

يسرى

إهداء

قال الله تعالى: ﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾. (المجادلة/11)

لكل بداية نهاية، وما كنا لنصل للنهاية لولا تلك البداية، مع العلم بأنه لا توجد نهاية في درب العلم.
وما كان جهدنا ليكتمل، وما كان عملنا ليثمر لولا تلك المبادرات الطيبة والدعم المتواصل من طرف العائلة، وخصوصا الوالدان الكريمان، والإخوة الأفاضل كمال، ومحمد، وبلقاسم.

كما أهدي عملي هذا إلى كل من: خولة، نجاة، نورة، فيروز، لجين، وردة، سوسن، وجميع أولادهم.
كما لا أنسى زميلات وصديقات العمل: سمراء، زهرة، حنان، ولا أنسى كلاً من يسرى وصونيا اللتان رافقتاني طوال السنين.

نعيمه

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى معرفة التكفل النفسي في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب البكالوريا، بعد تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم على عينة مكونة من 20 طالبا وطالبة، بثانوية محمد بجاوي بالعالية، ولاية بسكرة، وتم اختيار أربع حالات بطريقة قصدية؛ لأنّ لديهم مستوى من عال إلى متوسط من التفاؤل والتشاؤم.

واستخدمت الباحثتان المنهج العيادي، والمنهج الوصفي (أجريناه على النسب المئوية فقط)، وتمثلت أدوات الدراسة في: المقابلة العيادية نصف الموجهة، مقياس التفاؤل/التشاؤم، دراسة حالة.

وتوصلت الدراسة الحالية إلى التكفل النفسي ودور هذا البرنامج وأثره على التفاؤل والتشاؤم على الحالات الأربعة؛ حيث توصلنا إلى تدخل بعض الظروف على مستويات التفاؤل والتشاؤم. والتفاؤل يعد عنصرا حيويا في النجاح؛ لأنه يسهم في تحسين الأداء الدراسي ويعزز الدافعية لدى الطلاب.

الكلمات المفتاحية: التكفل النفسي؛ التفاؤل؛ التشاؤم.

Research Summary

The study aims to determine the psychological support of the level of optimism and pessimism among baccalaureate students, after applying the optimism and pessimism scale to a sample consisting of 20 male and female students, at Mohamed Bedjaoui Secondary School in Aliyah, Biskra Province. Four cases were selected intentionally; Because they have a high to moderate level of optimism and pessimism. The two researchers used the clinical approach, and the descriptive approach (we conducted it on percentages only).

The study tools were the semi-directed clinical interview, the optimism/pessimism scale, and a case study. The current study concluded the psychological support and role of this program and its impact on optimism and pessimism in the four cases: Where we found that some circumstances intervened on the levels of optimism and pessimism, and optimism is longer A vital element in success; Because it contributes to improving academic performance and enhances students' motivation.

Keywords: psychological support, optimism, pessimism.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
/	بسملة
/	شكر وتقدير
/	إهداء
/	ملخص البحث
ب	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
15	1-مقدمة إشكالية
16	2-فرضيات
16	3-دوافع اختيار الموضوع
16	4-أهمية اختيار الموضوع
17	5-أهداف الموضوع
17	6-تحديد مصطلحات الموضوع
18	7-دراسات سابقة
20	8-تعقيب على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الثاني: التكفل النفسي	
25	تمهيد
25	أولاً: التكفل النفسي
25	1-تعريف التكفل النفسي
25	2-التكفل النفسي وبعض المفاهيم المتداخلة
26	3-أهمية التكفل النفسي
27	4-مراحل التكفل النفسي
29	5-العوامل الداعية إلى التكفل النفسي داخل المؤسسات التربوية
30	ثانياً: برنامج التكفل النفسي
30	1-المقابلات الجماعية وديناميكية الجماعة
31	2-التنفيس الانفعالي الجماعي
31	3-الاسترخاء

فهرس المحتويات

31	4-رفع الروح المعنوية للطلاب
32	5-المثابرة والالتزام وتحديد الأهداف
33	6-تحقيق مخططات الواقع (خط الزمن، القدرات)
33	7-التقييم الذاتي
33	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: التفاوض والتشاؤم	
35	تمهيد
35	1-مفهوم التفاوض والتشاؤم
36	2-خصائص المتفاوضين والمتشائمين
38	3-العوامل المؤثرة في التفاوض والتشاؤم
39	4-التفاوض والتشاؤم ببعض المتغيرات
41	5-النظريات المفسرة للتفاوض والتشاؤم
43	6-أثر التفاوض والتشاؤم في الحياة
44	خلاصة الفصل
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية	
47	1-منهجية الدراسة
47	2-مجالات الدراسة
47	3-الدراسة الاستطلاعية
47	4-الهدف من الدراسة الاستطلاعية
48	5-وصف حالات الدراسة الاستطلاعية
48	6-أدوات الدراسة
52	7-حالات الدراسة
الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الحالات الأربعة	
56	I-عرض نتائج الحالات الأربعة
56	1-الحالة الأولى
62	2-الحالة الثانية
68	3-الحالة الثالثة
74	4-الحالة الرابعة

فهرس المحتويات

79	II-تحليل للحالات الأربعة ومناقشتها
83	خاتمة
85	الاقتراحات والتوصيات
87	قائمة المراجع
/	ملاحق

فهرس الجداول

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
48	يوضح الحالات الاستطلاعية	01
48	يوضح العينة من خلال الشعب	02
50	توزيع مقياس التفاؤل والتشاؤم على عشرين طالبا	03
51	استجابات العينة التي تم التوصل إليها	04
52	برنامج التكفل النفسي	05
58	نتائج مقياس التفاؤل "لدمبر" للحالة الأولى "باسم"	06
59	نتائج مقياس التشاؤم "لدمبر" للحالة الأولى "باسم"	07
64	نتائج مقياس التفاؤل "لدمبر" للحالة الثانية "مريم"	08
65	نتائج مقياس التشاؤم "لدمبر" للحالة الثانية "مريم"	09
70	نتائج مقياس التفاؤل "لدمبر" للحالة الثالثة "جيهان"	10
71	نتائج مقياس التشاؤم "لدمبر" للحالة الثالثة "جيهان"	11
75	نتائج مقياس التفاؤل "لدمبر" للحالة الرابعة "بسمة"	12
76	نتائج مقياس التشاؤم "لدمبر" للحالة الثانية الرابعة "بسمة"	13
79	نتائج مقياس التفاؤل والتشاؤم للحالات الأربعة	14

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- مقدمة إشكالية:

الحياة لحظات جميلة وصعبة في نفس الوقت وهي تجربة فريدة لكل فرد، فالجميع يسعى لتحقيق ما يتمنى فيسعد لذلك ويحزن لعدمها فالكل نحو تحقيق أهدافه وتطلعاته والأمل هو القوة التي تدفع للمضي قدما حتى في أصعب الظروف ، فالأمل والتفاؤل يجعلان أكثر سعادة وهدوءا .ومن أهم الأسباب التي تجعل الإنسان يتقدم في حياته ويتوصل لتحقيق أهدافه هي للتعلم و الدراسة رغم أن المادة والتحقيق المادي طغى على التعلم في ضل البطالة التي يعاني ذوي الشهادات العليا وخريجي الجامعات في وقتنا المعاصر وتبدأ رحلة الدراسة من طور (الابتدائي ، المتوسط ، الثانوي) ، وتعتبر مرحلة الثانوية النقطة الفاصلة في حياة الفرد وتحدد مصيره ألا وهو شهادة البكالوريا لتحقيق الأهداف وتمكنه من مواصلة تعليمية وبناء مستقبله ، فهي مرحلة انتقالية بالنسبة للتلميذ ويحتاج إلى الدعم كبير وتكفل نفسي لمساعدته في تحقيق التوازن الصحة النفسية للنجاح حيث يختتمون مرحلة التعليم الثانوي ويستعدون للانتقال إلى المرحلة الجامعية أو المهنية بمراكز التكوين المهني والهدف منها الحصول على مرتبة اجتماعية وعمل لتحقيق المستقبل مقبول.

وتعتبر البكالوريا اختبارا مهما يقيس مدى استيعاب الطلاب للمواد الأساسية وقدرتهم على التفكير، والنجاح في الشهادة حيث يفتح لهم أبوابا جديدة ويساهم في تحقيق أحلامهم المهنية ، وبالتالي فالتلميذ يواجه شعورين من بينها الشعور بالتشاؤم يؤدي به انعكاس سلبا على تكيفه الدراسي التي تنهال على الشخص فيصدقها ويتفاعل معها ويستسلم لها . ومن جهة أخرى شعوره بالأمل والتفاؤل فهو سلاحا للتعامل مع الضغوط الحياة الدراسية المستمرة والنظرة الإيجابية رغم ثقلها يؤثر فيه كل من مساره الدراسي من الابتدائي إلى الثانوية التي تختتم بالبكالوريا، ومستوى الأسرة والمحيطين به الدراسي بين مشجع ودافع للإنجاز وبين منفر ويرى في العملية التعليمية هدر للوقت.

ويبقى التعلم هدف اجتماعي ومطلب شخصي تحقق به الذات ويفرح له الأولياء ويبذلون كل ما بجهودهم من أجل النجاح الدراسي على الرغم من كل التناقضات الاجتماعية والمشكلات التعليمية، وما آل إليه المجتمع المعاصر من تهميش للكفاءات المتعلمة يبقى النجاح في البكالوريا أكبر فرحة في الحياة الأولياء والتلاميذ وعليه يعد التكفل النفسي جانبا مهما لصحة الطلاب ورفاهيتهم النفسية أثناء فترة البكالوريا ويشمل التكفل النفسي تقديم الدعم العاطفي والنفسي للطلاب ، ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي على مستوي التوتر والقلق والتركيز والأداء الدراسي ويعرف التكفل النفسي بأنه: «جملة من الإجراءات الوقائية أو العلاجية

باستعمال الوسائل والإمكانيات العلمية التي يتم من خلالها التركيز على الفرد بهدف علاجه أو مساعدته في حل مشكلة ما». (حمادية، 2012، صفحة 35)

ويعد موضوع التفاؤل والتشاؤم من الموضوعات الأساسية في علم النفس نظرا لارتباطها بالصحة النفسية والجسدية للفرد وكذا تأثيره على سلوكه وعلاقاته الاجتماعية والرضا عن الحياة المعاشة ، فالفرد المتفائل نجد لديه الشعور بالسعادة ونظرتة تجاه الحياة نظرة إيجابية ومشرقة على عكس الفرد المتشائم الذي يكون لديه الخوف من المستقبل وعدم الرضا عن حياته وينظر نظرة سلبية ، ومن بين هذه المهارات يبرز دور التفاؤل والتشاؤم كمتغيرين نفسيين يعكسان الاتجاه العام للفرد نحو الحياة والمستقبل ويعرف التفاؤل بأنه: «حالة مستمرة ومستقرة نوعا ما في الشخصية تؤدي إلى الظن وتوقع حدوث الأمور الجيدة " وبينما التشاؤم : "فهو الميول يتلقى أقل الأمور المحببة للفرد أو النتائج السيئة للأحداث والأفعال». (البرزنجي، 2010، صفحة 28)

ومنه نطرح التساؤل التالي ما مدى أثر التكفل النفسي للطلاب البكالوريا لتفاؤل والتشاؤم؟

2-الفرضيات:

- 1: استجابات طلاب البكالوريا متباينة على مقياس التفاؤل والتشاؤم.
- 2: يؤثر التكفل النفسي على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب البكالوريا.

3-دوافع اختيار الموضوع:

- البكالوريا مرحلة حاسمة في حياة الطلاب، ويكون هناك كثير من التوتر والقلق، وقد يواجهون ضغطا نفسيا وتحديات في اتخاذ القرارات المستقبلية وبما أن الباحثة مشرفة تربية أرادت أن تساعد الطلاب في تحقيق نسبة مرضية من النجاح
- أهمية المساندة النفسية لطلاب البكالوريا وزيادة التفاؤل لديهم والإقبال على العلم في ضل الهدر التربوي والهروب إلى دروس الخصوصية والأعمال المهنية في ضل التشاؤم من نيل شهادة البكالوريا أو عدمها.

4-أهمية الدراسة:

تتضمن هذه الدراسة أهمية نظرية وأهمية تطبيقية .

4-1- الأهمية النظرية:

1. إبراز دور التفاؤل والتشاؤم من ناحية الجانب النظري.
2. نعت الانتباه إلى أهمية التكفل النفسي لدى طلبة البكالوريا.
3. نظرا لأهمية امتحان البكالوريا في حياة كل طالب، فهو أساس الوصول إلى حلم المستقبل.

4-2- الأهمية التطبيقية:

- توضيح أهمية المساندة النفسية والتكفل النفسي بزيادة نسبة النجاح في البكالوريا والإقبال على التعلم.

5- أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- تحقيق أهمية التكفل النفسي للوصول بالتلاميذ إلى نسبة نجاح مرضية ورفع مستوى التفاؤل لديهم .

6- تحديد المصطلحات:

- ✓ التكفل: عملية يقوم بها شخص متخصص بتقديم مساعدة طبية أو نفسية أو اجتماعية.
- ✓ التكفل النفسي: هو وظيفة تسعى إلى تعديل السلوك للتخفيف من معاناتهم.
- ✓ التفاؤل: هو النظرة الإيجابية والميل نحو الجانب الأفضل للحياة والاعتقاد دائما بأن شيئا جميلا سيحدث.
- ✓ التشاؤم: هو سلوك عقلي يتوقع نتيجة سلبية للحياة والنظر إلى الأمور من الوجهة السيئة.

التعريف الإجرائي للتفاؤل والتشاؤم:

الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال إجابته لفقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم المستعمل في هذا البحث. (البرزنجي، التفاؤل، التشاؤم، وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط، 2010، صفحة 29)

7- الدراسات السابقة:

1- سلوى دباش (2018): هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين التفاوض/التشاؤم والاسترخاء والإحياءات الإيجابية لدى الطلبة المقبلين على البكالوريا. وتمثلت عينة الدراسة في الطلبة الذين لديهم مستوى متوسط إلى عال في التفاوض/التشاؤم لعد تطبيق استجابة اختبار التفاوض/التشاؤم، على طلبة السنة الثالثة ثانوي بثانوية سي الحواس بسكرة، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس التفاوض/التشاؤم، مقابلة عيادية نصف موجهة، تقنية الاسترخاء والإحياءات الإيجابية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التفاوض/التشاؤم والاسترخاء والإحياءات الإيجابية.

2- حسيبة مجادي (2019): هدفت هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين التفاوض والتشاؤم من جهة والتحصيل الدراسي من جهة أخرى عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. تمثلت عينة الدراسة في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي قدر عددهم بـ 246 تلميذا (129) ذكرا، و (117) أنثى من المستوى النهائي، تم اختيارهم بطريقة عرضية من ثانويتين عامتين من ولاية بشار (ثانوية أبي الحسن الأشعري وثانوية العقيد عثمان)، استعانت الباحثة لجمع البيانات بمقياس التفاوض والتشاؤم، وقامت بترجمته وتقنيه على البيئة العربية والجزائرية. بالإضافة إلى معدلات امتحان شهادة البكالوريا، وتوصلت الدراسة الحالية إلى وجود علاقة سلبية بين التفاوض والتحصيـل الدراسي، وفي مقابل ذلك كانت العلاقة التثائية بين التفاوض والتحصيـل الدراسي ضعيفة وغير دالة تماما.

3- د. عينو عبد الله (2019): هدفت الدراسة الحالية التعرف على نسبة شيوع التفاوض والتشاؤم لدى فئة المتعلمين بمدينة سعيدة، طبقت الدراسة على 33 متعلما؛ ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي، وقد أسفرت نتائج الدراسة عن انتشار التفاوض والتشاؤم، وعدم وجود فروق في التفاوض والتشاؤم تعزى إلى الجنس (ذكور، إناث)، ووجود فروق بين العينات تعزى لمتغير التخصص.

4- معلول سليمة (2019): هدفت الدراسة إلى معرفة نوع العلاقة بين التفاوض والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي، إضافة إلى ذلك معرفة الفروق بالنسبة للتفاوض والتشاؤم في ظلّ متغير الجنس (ذكور إناث معيدين وغير معيدين). وقد قامت الدراسة على تساؤل محوري وتساؤلات فرعية، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي الذي يناسب موضوع الدراسة؛ حيث بلغ عدد أفراد العينة 60 تلميذا وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي (مقبولون على شهادة البكالوريا) بثانوية 08 ماي 1945 وثانوية

تكسبت بولاية الوادي، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس التفاؤل والتشاؤم، وآخر خاص بالمساندة الاجتماعية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي. وتوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية المدركة تعزى لمتغير إعادة السنة (المعידين وغير المعيدين)، وقد تم تفسير نتائج هذه الدراسة في ضوء بعض الدراسات السابقة، وبناء على أرضية نظرية مسبقة، وختمت الدراسة ببعض الاقتراحات التي من شأنها أن تفتح آفاقاً لأبحاث علمية جديدة.

5- عبد العزيز بوضوار (2018): يهدف البحث الحالي إلى دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والضغط النفسي والتحصيل الدراسي عند الطلبة، وشارك في الدراسة 170 طالباً وطالبة تمت معاينتهم بطريقة عرضية من جامعتين (جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله وجامعة العفرون - علي تونسي - بالبلدية).

وإستخدام في الدراسة مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي أعده وقام بترجمته وتقنينه على البيئة العربية وكيفه على البيئة الجزائرية، ومقياس الضغط النفسي المدرك في صيغته الأولى من 14 بنداً، ويسمى 14 pss، وجمعت معدلات الطلبة من خلال سؤال طرح فرعياً في وثيقة المقاييس، وبينت النتائج أن التفاؤل والضغط النفسي ارتبطا سلباً بالتحصيل الدراسي، وأن التفاؤل ارتبط به إيجاباً رغم أن العلاقة كانت ضعيفة. من جهة أخرى بينت النتائج أن الضغط النفسي المدرك ارتبط كما كان متوقفاً سلباً بالتفاؤل وإيجاباً بالتشاؤم.

وبينت دراسة تفاعل متغير التشاؤم والضغط النفسي من خلال نموذج تفسيري بسيط أن الضغط النفسي يتوسط العلاقة بين التشاؤم والتحصيل الدراسي.

خلصت الدراسة إلى أن التحصيل الدراسي يتأثر بسمة التشاؤم في حال تعرض التلميذ المتشائم إلى ضغوطات يعجز عن التعامل معها، فكلما زاد الضغط النفسي عند التشاؤم نقص التحصيل الدراسي، وقد افترض الباحث الطالب نموذجاً في هذا السياق؛ حيث أدرج الدعم الاجتماعي كمتغير معدل للعلاقة بين التشاؤم والضغط النفسي.

6- محمدي فوزية (2018): تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على واقع التكفل النفسي بالمتأخرين دراسياً؛ لذا تمت الدراسة بمقابلة مفتوحة مع عشرة أخصائيين نفسانيين أكدوا أن تشخيص التلاميذ المتأخرين دراسياً يتم بجمع المعلومات عن التلميذ بتطبيق اختبارات مقننة، والقيام بتشخيص فريقي للتعرف على سبب ضعف النتائج الدراسية للتلميذ وإعادته للسنة وعدم القدرة على الفهم والتركيز، ويشارك في ذلك أخصائيو

ضمن فريق عمل يتكون من الأخصائي التربوي النفسي والأخصائي العيادي، وتتعدد أسباب التأخر الدراسي من أسباب عقلية، ونفسية، وأسرية، كما أن عوامل التشخيص ترتبط بدقة المعلومات، وتعاون الأسرة والوسط المدرسي، أما عن طريق العلاج فتتمثل في العلاج النفسي، العلاج التربوي، العلاج الاجتماعي، وعوامل نجاح علاج المتأخرين دراسيا تتطلب معرفة الأسباب الحقيقية للتأخر الدراسي، والكشف المبكر والتشخيص الدقيق، ومشاركة الوالدين والمدرسين بفعالية في الخطة العلاجية، حتى يصل التحسن والنجاح إلى نسب قد تتراوح بين 60 % وقد تصل إلى 90 % من العلاج.

7-د. مريم عمروسي (2023): هذا المقال مساهمة في البحث في واقع التكفل النفسي في الوسط المدرسي، لما تلعبه المدرسة من دور كبير في بناء شخصية التلميذ وتحسين قدرته على التكيف والنجاح، فمن الطبيعي اعتبار هذا المكان ملائماً لتقديم خدمات رعاية الصحة النفسية، ومن خلال الاهتمام بالمشكلات السلوكية والنفسية للتلاميذ، وذلك بإجراء مقابلات مع مجموعة من الأخصائيات النفسانيات للكشف عن المشكلات التي يعاني منها التلميذ في الوسط المدرسي وعن التكفل النفسي بهم، وقد بينت نتائج الدراسة وجود مشكلات مختلفة في الوسط المدرسي، نفسية اجتماعية، علائقية، ومدرسية، كما أظهرت النتائج أن عملية التكفل موجودة، لكن تحكمها عدة عوامل، أما تقنيات التكفل المستعملة فهي عديدة.

8-التعقيب على الدراسات السابقة:

1-دراسة سلوى دباش (2018): موضوع الدراسة حول ما إذا كانت هناك علاقة بين التفاوض والتشاؤم والاسترخاء والإيحاءات الإيجابية، وكانت العينة 12 فرداً من طلبة البكالوريا الثالثة ثانوي بثانوية سي الحواس، وكان المنهج المستخدم هو المنهج العيادي، والأدوات مقياس التفاوض، ومقابلة نصف موجهة عيادية، وكذا تقنية الاسترخاء والإيحاءات الإيجابية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين التفاوض/التشاؤم والاسترخاء والإيحاءات الإيجابية .

2-دراسة حسيبة مجادي (2019): الموضوع هو إبراز العلاقة بين التفاوض والتشاؤم من جهة والتحصيل الدراسي من جهة أخرى، وكانت العينة 246 تلميذاً من تلاميذ الثالثة ثانوي، 129 من الذكور و117 من الإناث من ثانويتين من ولاية بشار، وانتهج فيها المنهج الوصفي واستخدم مقياس التفاوض والتشاؤم .

وكانت النتائج كالتالي: وجود علاقة سلبية بين التشاؤم والتحصيل الدراسي، ووجود علاقة ثنائية بين التفاوض والتحصيل الدراسي ضعيفة وغير دالة تماماً.

3-دراسة د.عينو عبد الله (2019): كانت الدراسة التعرف إلى نسبة شيوع التفاؤل والتشاؤم لدى فئة المتعلمين والعينة 33 متعلما، والمنهج المستخدم هو الوصفي، ومقياس التفاؤل والتشاؤم، والنتيجة هي انتشار التفاؤل والتشاؤم وعدم وجود فروق في التفاؤل والتشاؤم تعزى للجنسين (ذكور وإناث)، ووجود فروق بين العينات تعزى لمتغير التخصص.

4-دراسة معلول سليمة (2019): الموضوع هو التعرف على نوع العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وكذا معرفة الفروق في ظل متغير الجنس (ذكور وإناث) معيدين وغير معيدين، وعينة الدراسة تلاميذ ثالثة ثانوي ومعيدين وغير معيدين 60 تلميذ وتلميذة، والمنهج المتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والأدوات مقياس التفاؤل والتشاؤم وكذا مقياس المساندة الاجتماعية المدركة والنتائج كانت كالآتي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة لدى تلاميذ ثالثة ثانوي، وكذا علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والتشاؤم والمساندة الاجتماعية المدركة، وتوصلوا كذلك إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التفاؤل والتشاؤم تعزى لمتغير الجنس (ذكور وإناث) وكذا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية المدركةإعادة السنة المعيدين وغير المعيدين.

5-دراسة عبد العزيز بوصوار (2018): هي دراسة العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم والضغط النفسي والتحصيل الدراسي عند الطلبة والعينة 170 طالبا وطالبة [بجامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله وجامعة العفرون علي تونسي البليدة]، واتبعوا المنهج الوصفي، واستخدموا مقياس التفاؤل والتشاؤم وكذا مقياس الضغط النفسي المدرك pss14، والنتائج كالتالي: التحصيل الدراسي يتأثر بسمة التشاؤم في حال تعرض الطالب المتشائم إلى ضغوطات يعجز عن التعامل معها، وكلما زاد الضغط النفسي عند المتشائم نقص التحصيل الدراسي.

6-دراسة محمدي فوزية (2018): تهدف الدراسة على واقع التكفل النفسي للمتأخرين دراسيا، والعينة 10أخصائيين نفسانيين، والمنهج وصفي استكشافي، وكانت المقابلة مفتوحة، والنتائج كالتالي: تعدد أسباب التأخر الدراسي: نفسية، أسرية، مدرسية، وعوامل نجاح التشخيص مرتبطة بدقة المعلومات وتعاون الأسرة، والوسط المدرسي، وطريق العلاج علاج نفسي، تربوي، اجتماعي.

7-دراسة د. مريم عمروسي (2023): واقع التكفل النفسي في الوسط المدرسي، والعينة مجموعة من الأخصائيات النفسانيات، والمنهج المتبع الوصفي، ومقابلة نصف موجهة، والنتائج أسفرت عن وجود

مشكلات مختلفة في الوسط المدرسي نفسه؛ نفسية، اجتماعية، علائقية، مدرسية، وكذا عملية التكفل موجودة، لكن تحكمها عدة عوامل أخرى، أما عن تقنيات التكفل المستعملة فهي متعددة.

ومن الدراسات السابقة أن التكفل النفسي بطلاب البكالوريا يعطي نتائج إيجابية ويزيد من مستوى الروح المعنوية والدافعية للإنجاز والتفائل وتحقيق التحصيل الدراسي المطلوب.

الجانب النظري

الفصل الثاني: التكفل النفسي

تمهيد:

يعدّ التكفل النفسي جانباً مهماً لصحة الطلاب ورفاهيتهم النفسية أثناء فترة البكالوريا، ويشمل التكفل النفسي تقديم الدعم العاطفي والنفسي للطلاب، ويمكن أن يكون له تأثير إيجابي على مستوى التوتر والقلق والتركيز والأداء الدراسي يمكن أن يساعد التكفل النفسي في تحسين الرفاهية النفسية والتعامل مع التحديات اليومية التي يواجهها الطلاب خلال هذه المرحلة الحاسمة من حياتهم الدراسية.

وفي هذا الفصل سنتطرق للتكفل النفسي ولبرنامج التكفل بتلاميذ البكالوريا، وبعض المفاهيم المتداخلة وأهمية العوامل الداعية إلى التكفل النفسي داخل المؤسسات التعليمية.

أولاً: التكفل النفسي:

1-تعريف التكفل النفسي:

يقصد بالتكفل النفسي مجموعة من الخدمات النفسية التي تقدم ليمكن الفرد من التخطيط لمستقبل حياته لإمكانياته وقدراته الجسمية وميوله بأسلوب يشبع حاجاته ويحقق تصوره لذاته.(العزة، 1999، صفحة 14)

التكفل النفسي هو عملية لفهم إمكانات الفرد وقدراته واستعداداته، واستخدامها في حلّ مشكلاته وتحديد أهدافه ووضع خطط حياته المستقبلية من خلال فهمه لواقعه وحاضره ومساعدته في تحقيق أكبر قدر من السعادة والكفاية، وتحقيق ذاته وصولاً إلى درجة التوافق.(سهير، 1999، صفحة 7)

هو معاملة تركز على مساعدة الفرد في فهم وتحليل استعداداته وقدراته وميوله والفرص المتاحة أمامه ومشكلاته وحاجاته واستخدام معرفته في إجراء الاختبارات واتخاذ القرارات لتحقيق التوافق لكي يستطيع أن يعيش سعيداً.(بن فاضل، 2013، صفحة 79)

2-التكفل النفسي وبعض المفاهيم المتداخلة:

الرعاية: هي الخدمة التي تقدم جهوداً مشتركة يمتلك القائمون عليها القدرة والمعرفة والمهارة التي تؤهلهم لمساعدة حالتهم الصحيّة أو الاجتماعية، وتشمل الرعاية الأساسية، مثل توفير الغذاء، والمأوى، والرعاية الصحيّة، والدعم العاطفي.(بن إسماعيل، 2015، صفحة 35)

التأهيل: يتم التأهيل لتحسين الأداء والتحضير للمنافسات في المجال العلمي وهو عملية مساعدة الفرد في الحصول على أعلى درجة من الاستفادة.

كما أنه عملية مساعدة الأفراد للوصول إلى الحالة التي تتيح بدنيا ونفسيا واجتماعيا بأن ينهض بما تتطلبه المواقف المحيطة. (الباتول، 2018، صفحة 69)

التكيف: هو عملية معرفية تستهدف إعادة تنظيم الخبرات والمعارف الجديدة التي يستقبلها الفرد من أجل التواءم والتوافق مع البيئة. (بن عائشة، 2015، صفحة 72)

إنّ التكيف بمفهومه العام هو انسجام الفرد مع محيطه وهو مظهر الصحة النفسية، ويعد عملية ديناميكية مستمرة بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، ويهدف إلى تعديل سلوكه بما يتوافق مع البيئة الاجتماعية من إقامة العلاقات الجيدة مع الآخرين ليوافق بين نفسه وبين العالم المحيط به. (العتيبي، 2019، صفحة 74)

التوافق: هو القدرة على تحقيق الإنجازات وإشباع الحاجات ومواجهة الصراعات بطريقة سوية يرضى عنها المجتمع والثقافة التي يعيش ضمن إطارها، ومن ثم يعيش الفرد متوافقا في الأسرة والعمل وفي التنظيمات التي ينخرط فيها وهو في حالة انسجام وتناغم. (بن سالم، 2017، صفحة 142)

3- أهمية التكفل النفسي:

1. التكفل النفسي بتلاميذ البكالوريا هو عملية تقديم الداعم والمساعدة النفسية للتلاميذ الذين يواجهون ضغوطا وتحديات ناجمة عن الاستعداد والتحضير لامتحان البكالوريا.
2. أهمية العقل في ضبط سلوك الفرد وترشيده وتصويبه وتوجيهه.
3. ظروف العصر التي تتسم بالقلق والتوتر والصراع واحترام شدة المنافسة بين أبناء المجتمع. (الباتول، 2018، صفحة 71)
4. يعتبر التكفل النفسي بتلاميذ البكالوريا من العوامل المهمة في تحقيق النجاح والتفوق في هذا الامتحان والحياة بشكل عام.
5. اكتشاف التلاميذ المتأخرين والعمل على مساعدتهم من أجل تحسين مستواهم الدراسي.
6. الوقاية من المشكلات الدراسية والانفعالية والحيلولة دون الفصل أو التسرب المدرسي، والعمل على تحقيق أفضل مستوى من التحصيل الدراسي.

7. تمكين الأساتذة والمعلمين من تكوين خلفيات مناسبة عن أوضاع التلاميذ؛ مما يساعدهم على حسن

التواصل مع التلاميذ داخل الفصول بشكل سليم. (أبيش، 2018، صفحة 116)

نستخلص أن للتكفل النفسي أهمية كبيرة في حياة التلميذ، فهو يساعده على التخلص من مشاكل طوال

العام الدراسي سواء نفسياً أو دراسياً حتى يتحسن التلميذ.

4-مراحل التكفل النفسي:

للتكفل النفسي مراحل أساسية هي:

1-الفحص:

تعريفه: يعتبر الفحص الدقيق حجر الزاوية للتشخيص الموفق والعلاج الناجح، ويجب أن تكون عملية

الفحص واضحة تماماً لدى المعالج، من حسب أهميتها، هدفها، شروطها، ومصادر المعلومات كالبيانات

وخطوات الفحص. (زهران، 1997، صفحة 157)

نقصد بالفحص مجموع الخطوات (التقنية المؤدية إلى تحديد مدى توازن الشخصية، ومدى الخلل الطارئ

على هذا التوازن). ويمكن القول كذلك إنه مجموعة الخطوات التي تستطيع أن تساعدنا على تحديد خمسة

متغيرات في شخصية المفحوص هي:

✓ التعرف على اضطرابات الشخصية في حال وجودها.

✓ تحديد هذه الاضطرابات وتصنيفها ضمن جدول الدلالات المرضية.

✓ تحديد منشأ هذه الاضطرابات.

✓ فهم أبعاد الشخصية ومدى نضجها.

✓ مقارنة التناسب بين الشخصية والعمر الزمني للمفحوص.

إنّ الفحص النفسي إذا ما استطاع أن يساعدنا على تحديد هذه المتغيرات، فإنه يكون بذلك قد ساعدنا

على التشخيص الموضوعي للاضطراب النفسي أو العقلي الذي يعاني منه المفحوص، وبهذا نقصد بالفحص

النفسي ذلك الفحص المتكامل الذي لا يقتصر على بعد من أبعاد الشخصية مهملاً بقية أبعادها.

ويكمن الهدف من الفحص في فهم شخصية المريض ديناميا ووظيفيا، والوقوف على نواحي قوته وضعفه، وتحديد اضطرابات الشخصية التي تؤثر في سعادته وهنائه وتوافقته النفسي والاجتماعي وعلاقته بالآخرين خاصة الأقرب إليه، وفهم حياته الماضية والحاضرة وعلاقتها بمشكلاته ومرضه. (حمائية، 2012، صفحة 36)

2-التشخيص:

تعريفه: كلمة التشخيص جاءت من أصل إغريقي يعني الفهم الكامل، وهو يتطلب خطوات معينة تشمل على: الملاحظة، فالوصف، وتحديد الأساليب والتصنيف والتحليل الدينامي بقصد التوصل إلى افتراض دقيق عن طبيعة وأساس مشكلة المريض، فالتشخيص هو تقييم شخصية العميل وقدراته وإنجازاته وسماته التي تساعد على فهم مشكلاته. (كامل، 1980، صفحة 31)

وفي علم النفس الإكلينيكي: التشخيص يعني تقسيم خصائص الفرد من حيث قدراته وسماته وأعراضه المرية ودرجة حدتها مبينا الأسباب المباشرة لنشأتها بغية الوقوف على حقيقة المشكلة التي يعاني منها المريض. (الخالدي، 2015، صفحة 31)

إذن هو عملية هامة في العلاج النفسي، ويعني السبيل الذي يتسنى به التعرف على ديناميات شخصية المريض وأسباب وأعراض مرضه. (زهران، 1997، صفحة 189)

فالتشخيص بالتالي فحص الأعراض المرضية واستنتاج الأسباب، ثم تجميع المعلومات والملاحظات في صورة متكاملة، وتحديد نوع المرض وتقديم العلاج المناسب.

هدفه: تتمثل الأهداف العامة للتشخيص الإكلينيكي في:

- ❖ تحديد العوامل المسببة للاضطراب.
- ❖ التمييز بين الاضطراب العضوي والوظيفي.
- ❖ تقدير عمق وشدّة درجة الاضطراب.
- ❖ التنبؤ بالمسار المحتمل للاضطراب.
- ❖ تحديد طريقة العلاج الذي يناسب الاضطراب. (كامل، 1980، صفحة 48)

3-العلاج: يشمل الهدف النهائي للعلاج النفسي في مساعدة الفرد على التوافق من جديد؛ لذا ينبغي أن توضع خطة للعلاج، وأن تكون هذه الخطة موضع تنفيذ. (زهران، 1997، صفحة 189)

أما في ما يتعلق بأنواع العلاج وطرقه فهي متعدّدة بتعدد المقاربات المضمرة للمرض النفسي، منها التحليل النفسي، والعلاجات ذات المنحى التحليلي، والعلاج المعرفي السلوكي والعلاج الإنساني وغيرها. (عمروسي، 2023، صفحة 49)

5-العوامل الداعية إلى التكفل النفسي داخل المؤسسات التعليمية:

1. إنّ المرحلة العمرية التي يمرّ بها خاصة في الطور المتوسط والثانوي هي مرحلة عمرية تشهد تغيرات كبيرة في النمو الجسمي والنفسي والعقلي للتلاميذ، ويصاحبها ظهور العديد من المشاكل النفسية والاجتماعية التي يواجهها التلاميذ، وهي المشاكل التي تحتاج إلى الرعاية الخاصة، وتكفل جيد حتى لا تؤثر على مسار التلميذ.
2. التكفل النفسي هو عملية تقديم الدعم والمساعدة النفسية للأفراد أو الجماعات الذين يعانون من مشكلات أو صعوبات أو اضطرابات نفسية تؤثر على حياتهم وسلوكهم وتطورهم.
3. التجديدات والتغييرات التربوية التي يشهدها قطاع التربية؛ حيث أن الزيادات المتتالية في أعداد التلاميذ داخل المنظومة التربوية، وتنوع التخصصات الدراسية وتحديات المناهج الجديدة، ودخول التكنولوجيات المعاصرة إلى المجال التربوي نتج عنه ظهور القلق وزيادة الحاجة لدى التلاميذ من التكفل النفسي. (أبيش، 2018، صفحة 177)

-والمشكلات التي يواجهها التلاميذ التي تتمثل في:

-المشكلات التربوية: مثل الغيابات، التأخر، الهروب من المدرسة، عدم القيام بالواجبات المدرسية.... الخ

-المشكلات السلوكية: هي كلّ مظاهر السلوك التي لا تتفق مع الآداب العامة والقيم الأخلاقية والمعايير الاجتماعية والإنسانية، ومن أكثر المشكلات السلوكية انتشارا بين التلاميذ: الكذب، السرقة، التدخين، المخدرات.... الخ

-المشكلات النفسية الانفعالية: تتعدّد المشكلات النفسية والانفعالية التي يعاني منها التلميذ في كلّ المراحل التعليمية والعمرية انطلاقاً من الطفولة مروراً بالمراهقة التي نجد فيها التلميذ يعاني ألواناً من الصراعات والمشكلات مثل الخجل، عدم الثقة بالنفس... الخ، وبعض مظاهر السلوك التي قد تكون العوامل الاجتماعية من أسبابها الرئيسية.

-المشكلات الاجتماعية:

كعدم القدرة على التكيف مع البيئة المدرسية، ضعف التواصل مع التلاميذ داخل الصفّ، الهروب، الخجل، الانطواء... الخ

-المشكلات العاطفية والجنسية:

تشكل أكبر المشكلات التي يواجهها التلاميذ وحتى بقية المشكلات الأخرى كالمشكلات النفسية والاجتماعية والسلوكية، وخاصة العنف؛ حيث إنّ أغلب الحالات التي تعاني من مشاكل عاطفية، يضاف إليه التحرش الجنسي بكافة أشكاله الذي يتعرض له التلاميذ خاصة الإناث من طرف زملائهم التلاميذ، وحتى من طرف الأساتذة والإداريين، فالكثير من المشكلات التي يعانيها التلاميذ في مدارسنا سببها مشكلات عاطفية جنسية. (يوسفي، 2009، صفحة 179)

العوامل الداعية إلى التكفل النفسي داخل المؤسسات التعليمية هي العوامل التي تستوجب أو تشجع أو تدعم تقديم الدعم والمساعدة النفسية داخل الوسط المدرسي.

ثانياً: برنامج التكفل النفسي:

1-المقابلات الجماعية وديناميكية الجماعة:

1-1-المقابلات الجماعية:

تتم في زمن واحد ومكان واحد، حيث يطرح الباحث الأسئلة وينتظر الإجابة من أحدهم، وتمثل إجابته إجابة المجموعة التي ينتهي إليها، كما أنه في بعض الأحيان يطلب من كل فرد في المجموعة الإجابة بنفسه، وبالتالي يكون رأي المجموعة عبارة عن مجموع استجابات أفرادها. (المرشدي، 2014)

2-التنفيس الانفعالي الجماعي:

يقوم هذا النوع من التنفيغ على علاقة بين أفراد مجموعة متجانسة من المرض ذات نفسية اجتماعية، حوارية تفاعلية تحت رعاية معالج أو أكثر وتتكون المجموعة من المرضى أو المضطربين أو الشواذ أو الجانحين، وقد يكونون أطفالاً أو مراهقين، أو راشدين أو مسنين وقد يكونون ذكورا أو إناثا، أفرادا أو عائلات، وتكون هذه الجماعة إما صغيرة أو متوسطة أو كبيرة، وقد تكون متجانسة، أو غير متجانسة، لحدة مشاكلهم وكتافتهم، وتختلف طبيعة العلاج وفق طبيعة الاضطرابات، ومهارة العلاج ونضج الجماعة ودافعيتها، وذلك من خلال عمليات الفاعل البسيطة أو المتوسطة أو العميقة ومستويات تدعيم الأفراد بعضهم بعضا؛ وذلك لتحقيق أهداف الجلسات العلاجية بغية التخلص من شكاوى الجماعة وتعديل اتجاهاتها وسلوكياتها وزيادة استبصارها ونموها، واتجاهها نحو التغيير الإيجابي بعد حل الصراعات وإحداث التوافق، وهذا النوع من التنفيغ الانفعالي يوفر الوقت ويساعد على التفاعل الإيجابي والاندماج وعلاج الباثولوجيا النفس اجتماعية.(نحوي، 2010، صفحة 28)

3-الاسترخاء:

يمكننا أن نعرف الاسترخاء على أنه حالة هدوء ينشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق، وقد يكون الاسترخاء غير إرادي عند الذهاب إلى النوم أو إرادي عندما يتخذ المرء وضعا مرحا، ويتصور حالات باعثة على الهدوء عادة، أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط. إن أحد الأساليب الفعالة لتعليم الاسترخاء أظهر إحداث تجارب بأجهزة تكشف عن مستوى النشاط الكهربائي الحيوي لتجعله في متناول الشخص.(نحوي، 2010، صفحة 68)

4-رفع الروح المعنوية للطلاب:

هي الاستعداد النفسي والذهني والوجداني للفرد الرياضي الذي يشعره بالسعادة والقدرة على التكيف الجيد، والاستعداد والكفاح والنضال من أجل تحقيق أهدافه والعمل على إنجاحها والدفاع عنها ضد أي تهديد خارجي.(عبد المقصود، 2022، صفحة 316)

وهناك من يصف الروح المعنوية بأنها شعور متصل، ومتعلق بالروح المعنوية أو الحماس، ويشير إلى الجو العام المحيط بالعمل، فإذا أظهر العاملون الحماس والتفاؤل اتجاه أعمالهم، فإن هذا الجو يمكن أن

يوصف بأنه روح معنوية عالية، أما إذا كان الأفراد غير راضين وقلقين، ويسود بينهم عدم الاستقرار والتشاؤم، فإن هذه الأشكال من ردود الفعل يمكن أن تؤخذ على أنها مظهر للروح المعنوية المنخفضة. (أبو حسب الله، 2014، صفحة 26)

5- المثابرة والالتزام وتحديد الأهداف:

المثابرة والالتزام وتحديد الأهداف هي صفات قيمة تساعد في تحقيق النجاح.

5-1- المثابرة:

المثابرة تساعد على تجاوز العقبات والتغلب على الإحباط. إنَّ المثابرة تظهر كميكانيزم يقوم بتحدّي البيئة الخارجية والسيطرة عليها وتوظيفها وفق مصلحة الفرد، وقد وجد سليمان أن الأفراد الذين يتسمون بالمثابرة والإصرار لا ينتكسون ولا يستسلمون للحجز عندما تواجههم بعض التحديات في الطريق لتحقيق أهدافهم الخاصة إذ يقومون برفع مستوى الطاقة لديهم من أجل تحقيق الأهداف. (عبد الفياض، 2021، صفحة 317)

5-2- الالتزام:

يعني الالتزام بالوعد والوفاء.

يعرّف بأنه اتّجاه أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم نحو قسمهم وكيّنتهم، وإيمانهم بأهداف ورسالة الكلية، ومدى انتمائهم وتعلقهم بقيمتها وارتباطهم نفسياً بها، والشعور بالمسؤولية تجاهها واستعدادهم لبذل أقصى جهد لتحقيق أهداف ورؤية ورسالة الكلية، والسعي لنجاحها وتقدمها، ورغبتهم القوية في الاستمرار والبقاء في العمل. (بليل، 2022، صفحة 704)

5-3- تحديد الأهداف:

عندما تحدّد أهدافا واضحة يصبح لديك اتجاه واضح للعمل وتحقيق النجاح.

يعرف تحديد الأهداف بأنها المقدرة على تحديد الأهداف والتخطيط الجيد لها، منم خلال تنظيم الوقت والقدرة على حل المشكلات التي تعترض تحقيق تلك الأهداف واتخاذ القرار المناسب مع تحمل مسؤولية هذا القرار. (المرسي، 2018، صفحة 208)

6-تحقيق المخططات الواقع، الزمن، القدرات:

هي المفاهيم التنظيمية التي تسهم في تشكيل طريقة تفكيرنا وتوجهاتنا، سواء بوعي أو بدون وعي، وتعتمد جزءا من هويتنا على الطريقة التي تنظم بها عقليا المفاهيم والمعتقدات التي نستخدمها في حياتنا اليومية.

6-1-خط الزمن:

هو خط وهمي موجود في العقل الباطن لكل واحد منا، ولكن لا يكتشفه إلا من يعرف به وفائدته هو خط يحمل كل شيء عنك من ماضي وحاضر ومستقبل، والفائدة منه رسم المستقبل بكل تفاصيله التي تريدها والاستفادة من الخبرات الماضية في حياتك لبناء أساس قوي. (كوليك، 2008)

6-1-القدرات:

القدرات من الناحية اللغوية تعرف بأنها إمكانية نجاح في تنفيذ مهمة معينة، أو ممارسة مهنة ما، وهي تشير نوعا ما، وبشكل مبطن إلى معنى الملكة التي يمكن أن تكون محل تقييم مباشر. (كلاب، 2018)

7-التقييم الذاتي:

التقييم الذاتي هو ممارسة دورية لمجموعة من التطبيقات المترابطة يقوم بها فريق من أفراد المؤسسة والمعنيين بهدف التعرف على مدى التطور في الثقافة المؤسسية، وبما يتناسب مع متطلبات التعلم وإدارة المعرفة والتنافسية والاستدامة.

التقييم الذاتي عملية مستمرة في رحلة السعي نحو التميز. (بوحجي، 2011، صفحة 10)

خلاصة الفصل:

من خلال الفصل نرى أن التكفل النفسي بتلاميذ البكالوريا يهدف إلى تقديم الدعم والرعاية النفسية، ويساعد على التقليل من القلق والتوتر ويعزز الثقة بالنفس، مما يسهم في تحقيق نجاح أفضل في امتحانات البكالوريا.

الفصل الثالث: التفاؤل والتشاؤم

تمهيد:

يعدّ موضوع التفاؤل والتشاؤم من الموضوعات الهامة في علم النفس؛ لما له من تأثير على حياة الفرد وعلى حالته النفسية وحتى الجسدية، فالتفاؤل هو النور الذي يقود الإنسان ويدفعه نحو النجاح والتقدم، على عكس التشاؤم الذي يدفعه دائماً نحو الكسل والتراخي، وكما نلاحظ أيضاً أنّ فالنجاح لا يحققه إلا الذين يواصلون المحاولة وفق نظرة إيجابية للأشياء، ويساعدتهم على تحقيق الأهداف التي يطمحون إليها.

وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الجزء، ألا وهو تعريف كلّ من التفاؤل والتشاؤم لغة واصطلاحاً، خصائص المتفائلين والمتشاؤمين، وعن بعض العوامل المؤثرة فيها كالعوامل البيولوجية، والاجتماعية، والاقتصادية، وأيضاً التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات والنظريات المفسرة لهما، وبعدها نُعرِّج على أثر كلّ من التفاؤل والتشاؤم على الحياة.

1- مفهوم التفاؤل والتشاؤم:

1-1- التفاؤل:

- **لغة:** من الفأل وهو القول أو الفعل يستبشر به، وتسهل الهمزة، فيقال: الفأل، وتفاؤل بالشيء: تيمّن به، وقال ابن السكّيت: الفأل يكون الرجل مريضاً فيسمع قول آخر يقول: يا سالم، أو يكون طالب ضالّةً فيسمع آخر يقول يا واجد، فيقول: تفاءلت بكذا، ويتوجّه له في ظنّه كما سمع أنه سيبيراً من مرضه، أو سيجد ضالّته، ويقال: لا فأل عليك، لا ضير عليك، ويستعمل في الخير والشرّ، والفأل ضدّ الطيرة، والتفاؤل ضدّ التشاؤم. (الأنصاري، 1998، صفحة 13)
- **اصطلاحاً:** يعرفه "كرندال" (Carandall, 1969) بقوله: إنّ التفاؤل «عبارة عن التوقّع قصير المدى بالنجاح في تحقيق بعض المطالب في المستقبل». (الأنصاري، 1998، صفحة 15)

يعرّفه "تايلور وزملاؤه" (Taylore, 1969) «التفاؤل حالة مستقرة نوعاً ما في الشخصية تؤدّي إلى الظنّ وتوقّع الأمور الجيدة». (البرزنجي، التفاؤل، التشاؤم، وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط، 2010، صفحة 28)

- يعرفه "تايجر" (Tiger, 1979) «التفاؤل هو ذلك الدافع البيولوجي الذي يحافظ على بقاء الإنسان أو أنه مجموعة من الأفعال أو السلوكيات التي تولد لدى الفرد القدرة على التغلب على المشاكل والصعوبات التي تواجهه». (الأنصاري، 1998، صفحة 14)
- ويرى "الأنصاري" (1998) أنّ التفاؤل نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل، ومنتظر حدوث الخير، ومنتظر الأشياء الإيجابية، ويستبعد ما خلا ذلك. (الأنصاري، 1998، صفحة 15)

1-2-التشاؤم:

- لغة: التشاؤم من باب شأم، وشأم الرجل قومه أي جرّ عليهم الشؤم، فهو شائم ومشوم، ومشؤوم، والجمع مشائيم، والشؤم الشرّ، ضدّ اليمن، والفأل والبركة. واليد الشؤمي ضدّ اليمنى، والأشأم هو الأيسر، والمشأمة الميسرة ضدّ الميمنة، وفي التنزيل الحكيم: (هُم أَصْحَابُ الْمَشْأَمَةِ). وتشاءم بالأمر تطير به، وعدّه شؤماً وترقب الشرّ. (الأنصاري، 1998، صفحة 13).
- اصطلاحاً: يعرفه "الحكّاك" (2001) بقوله: «هو نزعة منظّمة لدى الفرد لتكوين توقّعات مهمّة لنتائج غير سارة في المجالات المهمّة في حياته». (البرزنجي، التفاؤل، التشاؤم، وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط، 2010، صفحة 28)
- يعرفه "شاورز" (Showers 1992): التشاؤم ردود الفعل التي تحدث عندما يقوم الفرد بتركيز انتباهه، وحصص اهتماماته على الاحتمالات السلبية للأحداث القادمة وتخيل الجانب السلبي في الموقف. (القحطاني، 2013، صفحة 40)
- ويعرفه "الأنصاري" (1998): بأنّه توقّع سلبي للأحداث القادمة، يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، ويتوقّع الشرّ والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما خلا ذلك إلى حدّ بعيد. (الأنصاري، 1998، صفحة 16)

2-خصائص المتفائلين والمتشاؤمين:

1-2-خصائص المتفائلين:

- الميل إلى اعتبار الأشياء والأمور تسير في الاتجاه الأفضل، وتكون الاستجابة انفعالية اتجاه الآخرين، واتجاه المواقف بطريقة إيجابية.
 - تعلم المهارة للتعديل في الأسلوب التفسيري للأحداث من التشاؤمي إلى التفاؤلي يرتبط بالمشاعر الإيجابية أكثر من السلبية.
- (شريف، 2020، صفحة 23)
- اكتساب الأنماط العقلية والمعلومات الصحيحة والتركيز على ما يريد إنجاز من أجل حياة إيجابية تكون سببا في سعادته.
 - الميل إلى نقل الأخبار السارة المتعلقة بالآخرين كأخبار النجاح والأحداث السعيدة، ويستخدم الألفاظ التي تتسم بالخير.
 - لا يجد المتفائل تعارضا بين نجاحه ونجاح الآخرين، ولا يتوقع من الآخرين شرا.
- (نصر الله، 2008، الصفحات 32-33)

2-1- خصائص المتشائمين:

- المستقبل بالنسبة إليهم مظلم، وتغلب عليهم النظرة السوداوية نحو الحياة المستقبلية.
 - تغلب على المتشائمين مشاعر الفشل والإحباطات والانهزامية في مواجهة المواقف الضاغطة.
- (بوصوار، علاقة التشاؤم والتفاعل والضغط النفسي المدرك بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة الوساطة والتعديل)، 2018، صفحة 77)
- توقع الشرّ والفشل والخيبة، ويميل المتشائم بشكل عام إلى التركيز على سلبيات الحياة وينتظر حدوث الأسوأ.
- (دباش، 2018، صفحة 77)
- عدم الثقة بالنفس والإحباط نتيجة لعدم قدرتهم على تحقيق معاييرهم الخاصة في الإنجاز بمفهوم التشاؤم، وغالبا ما يخلطون بين الطريقة التي يرون بها أنسبهم والطريقة التي يعتقدون أن الآخرين ينظرون بها إليهم.
- (الأنصاري، 1998، الصفحات 66-67)

3-العوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم:

3-1-العوامل البيولوجية:

كثيرا ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية، فقد تعود أن يزود نفسه بالأفكار الصحيحة السارة، وينشأ التشاؤم من ضعف النشاط وضعف القوة العصبية ووهن الرقابة العقلية في الإنسان، فيسمح لنفسه أن يصبح في جوّ مظلم من الأوهام، إذ إنّ ضبط النفس والنظر إلى الناحية السارة دائما يزيد من التفاؤل والهموم والأحزان التي تسيطر على النفوس.

والمفائل لدى الاستبشار بالنجاح مسبقا كأنه حاصل على قدرة معينة لإحالة المستقبل إلى حاضر يرضى به، فإنه على مطالبة المخ له بإصدار الأوامر وإعادة الطاقة اللازمة بدءا من إنجاز الأعمال إلى ما يصدر عنه من أحكام، أما إذا تشاءم الفرد منذ البداية، ففكرة التشاؤم نفسها تسيطر على جزء من تفكيره، وتستحوذ على قدر من طاقته المخصصة لإنجاز اللازم، فتقلّ تدريجيا ويصيبه الفتور والفشل في إنجاز مهماته، وهذا ما يؤكد من يتشاءم وصدق تشاؤمه.

(بوصوار، علاقة التشاؤم والتفاعل والضغط النفسي المدرك بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة الوساطة والتعديل)، 2018، صفحة 88)

3-2-العوامل الاجتماعية:

تتمثل في التنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع، ولها دور في تنشئة المفهوم، فالمواقف الاجتماعية المفاجئة تجعل الفرد يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح إلى حدّ بعيد، فالأساليب الخاطئة كاللجوء إلى العقاب من أجل إسكات الرغبات التي تريد الاستمتاع بمباهج الحياة، وإحباط سعي المراهق الذي يحاول الاستقلال عن أسرته، ومعاملة الراشدين وضعف الإمكانيات المادية يؤدي إلى سوء استغلال أوقات الفراغ والإضرار بمجتمعهم.

وترى الباحثة أنّ الأسرة والمجتمع لهما تأثير قوي على الإنسان؛ حيث كلّ ما يتعرض له الفرد من وسائل عقاب أو تهريب أو ترغيب وطريقة التربية من طرف الأسرة والمواقف الاجتماعية كلّها تؤثر عليه إيجابا أو سلبا.

وللعوامل البيئية والثقافية دور كبير في تحديد التفاؤل والتشاؤم بين الجنسين، فللذكور مجال أكبر في التعبير عن آرائهم واتجاهاتهم، وهذا مما لا شك فيه يخلق لديهم نوعاً من الأمل والتفاؤل بالمستقبل، لا سيما الشباب العربي من الذكور يتمتعون بفرص وخيارات أكثر من تلك التي تتمتع بها الإناث؛ لأنهم يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم سواء من ناحية استمرار التعليم واختيار المهنة المناسبة أو حتى اختيار الزوجة، أما الإناث فما زالت التقاليد الاجتماعية تحدّ من ذلك عندهن، ولا يعني هذا انخفاض التفاؤل بدرجة كبيرة لديهن، لكن التفوق واضح عند الذكور. (الغامدي، 2020، صفحة 213)

3-2-العوامل الاقتصادية والسياسية:

إنّ التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من إمكانيات الاستخدام أو العمل في معظم الدول العربية منذ أواخر السبعينيات من القرن العشرين، قد أثر من دون شك على أهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم، ونظراً للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام أن يطرّ صغار الشباب اتجاهات متأثرة بهذه الظروف فيصبحوا مترددين جداً بشأن وضع خطط لحياتهم، لا سيما في مجال العمل؛ مما يؤثر بلا ريب في معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم، كما أنّ التطاحن والحروب النفسية وما تخلقه من عوامل الصراع والاضطراب النفسي، كلّ ذلك يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي، فيشعر الفرد بأنّه عاجز ضعيف مهدد لا يجد من يحميه من الهمّ والقلق النفسي، ممّا يؤدي إلى صراعات نفسية لا تلبث أن تصبح مظاهر لدى الفرد كالخوف من المستقبل والتشاؤم والشعور بالنقص والشك. (الغامدي، 2020، صفحة 214)

4- التفاؤل والتشاؤم ببعض المتغيرات:

4-1-التفاؤل والتشاؤم وتقدير الذات:

أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أنّ الارتباط إيجابي بين التفاؤل وإيجابية الذات المتوقعة، ولكن ليس مع إيجابية الذات المأمولة والذات الخائفة، مما يشير إلى أنّ المتشائمين كما يبدو لا يفتقرون إلى الطموحات والآمال العالية.

وأكدت دراسة (Flacher Peitenberg 1986) عن حالة ترابط إيجابية بين التفاؤل وتقدير الذات، والارتباط السلبي بين التشاؤم وتقدير الذات.

(الأنصاري، 1998، الصفحات 53-55)

4-2- التفاؤل والتشاؤم والتحصيل الدراسي:

توصلت نتائج بعض الدراسات إلى تأكيد العلاقة الارتباطية بين التفاؤل وكلّ من التحصيل الدراسي ودافع الإنجاز والأداء بشكل عام والأداء الأكاديمي، بينما وجود علاقة سلبية بين التشاؤم والتحصيل الدراسي.

كما توصلت نتائج إحدى الدراسات إلى أنّ المتفائلين يتوافقون بصورة أفضل مع الحياة الجامعية الجديدة. (الماجد، 2010، صفحة 26)

4-3- التفاؤل والتشاؤم بالقلق:

تتوافر الأدلة على أنّ الحالة المزاجية يمكن أن يكون لها تأثير كبير على أحكامنا، فقد طلب من المفحوصين في إحدى الدراسات أن يقرؤوا أخباراً أو تقارير في صحيفة يومية تصف سلسلة من الحوادث التي أدت إلى موت غير متوقع، وقد استنتج من ذلك أنّ قراءة هذه التقارير قد أنتجت عاطفة سلبية؛ حيث أدت هذه الحالة المزاجية إلى أحكام متشائمة بالنسبة إلى تقدير خطر الموت أو احتمالها، وافترض أن العاطفة السلبية تصاحبها جملة من المشاعر المختلفة بما في ذلك التوتر والإحساس بالذنب والقلق، ومن ثم افترض أنّ القلق يرتبط بالتشاؤم وسلبا بالتفاؤل، وهذا ما أشارت إليه دراسات عديدة من بينها دراسة مايرز (Meyers 1999) أنّ منخفضي القلق أكثر تفاؤلاً.

4-4- التفاؤل والتشاؤم بالاكتئاب:

تندرج علاقة التفاؤل والتشاؤم حسب "سليمان" (Seligman) في الأسلوب التفسيري؛ حيث يرتبط الأسلوب التفسيري التشاؤمي للأحداث بأعراض الاكتئاب، فالغزو السلبي للأحداث يقود إلى انزلاق الفرد في حلقة مفرغة من توقع الأحداث السلبية والتشاؤم قد يسهّل حدوث اليأس في الاكتئاب. (بوصوار، 2018، الصفحات 91-92)

4-4- التفاؤل والتشاؤم والصحة الجسميّة:

تشير العديد من الدراسات النفسية بوجه عام إلى أنّ التفاؤل والتشاؤم لهما تأثير على الصحة الجسميّة، وأنّ هناك جانبا مهمّا يمكن أن يميّز بين مريض وآخر، ألا وهو توقّع الشفاء، وتوضح أنّ للتفاؤل مزايا كثيرة على عكس التشاؤم تماما.

ويذكر "مور" (More 2005) أنّ التفاؤل يفيد الصحة بأربعة طرق هي:

- استبدال شعور العجز بشعور السيطرة وتقوية جهاز المناعة.
- يسعى المتفائلون للحصول على الاستشارة الطبية والالتزام بالبرامج الصحيّة أكثر من المتشائمين.
- المتشائمون أكثر عرضة من المتفائلين للمرض عند مواجهة الأحداث؛ لأنهم لا يتّخذون إجراء لمنع حدوثها، وعندما تحدث فإنهم يجعلونها أكثر من خلال التفكير بسلبية وعجز.
- أظهرت البحوث وجود ارتباط موجب بين مقاومة المرض ودرجة المساندة الاجتماعية.

(بوصوار، علاقة التشاؤم والتفاعل والضغط النفسي المدرك بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة الوساطة والتعديل)، 2018، الصفحات 93-94)

5- النظريات المفسرة للتفاؤل والتشاؤم:

5-1- نظرية التحليل النفسي:

نظرية التحليل النفسي لسليجمنون فرويد من أشهر النظريات التي اهتمت بتفسير السلوك الإنساني ككل، إلا أنها لم تكتف بمجرد وصف وتفسير الشخصية انطلاقاً من البدء بدراسة السلوك لتحديد أنواع السلوك التي تميل إلى الترابط أو التجمع في أشكال نماذج، بل تهتم بديناميكية الشخصية انطلاقاً من البحث في معرفة الدوافع التي تحرك السلوك، بغرض التمكن من التنبؤ بسلوك الفرد المستقبلي.

إنّ التنظيم الشخصي حسب فرويد يرتبط بالمعاملة والتربية التي تلقاها في طفولته، فكل سلوك في مرحلة الرشد يتأثر بنفس الآثار التي ترتبت عنه في مرحلة الطفولة والتفاؤل في نظر فرويد هو: «القاعدة العامة للحياة هو أنّ التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكوّنت لديه عقد نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديد التعقيد والتمسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجة أو الداخلية، فالفرد متفائل إذا لم تقع حياته حوادث تجعل نشوء العقدة النفسية لديه أمراً ممكناً، ولو حدث العكس لتحول إلى شخص متشائم». (بونوة، 2023، صفحة 33)

5-2- النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أنّ التفاؤل والتشاؤم كغيره من السلوك يمكن من خلال الاقتران أو على أساس الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن اعتبار التفاؤل والتشاؤم من الاستجابات المكتسبة الشرطية، فنكرار ظهور مثير ما بحادث سيء لشخص ما أو تكرار حدوث هذا المثير قد يؤدي للتشاؤم في حين أنّ ارتباط مثير ما بشيء سار يترتب عن هذا المثير التفاؤل عند شخص آخر. (سهاد، 2016، صفحة 16)

5-3- النظرية المعرفية:

إنّ 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 التذكّر الحرّ، فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية. والطبيعة الإنسانية نظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات كتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته ويخضع لتوجيه استراتيجيات ضبطه، ويرى كمال أنّ أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، ويرى أنّ الطريقة التي بواسطتها يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة 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 التفاؤل ارتباط بالإيمان والحظّ الجيد والمعتقدات غير العقلانية، وفسر الباحثان بأنّ الإيمان والحظّ الجيد يعزز من سمة التفاؤل، 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. (عينو، 2017، صفحة 198)

5-4- نظرية التعلم الاجتماعي:

يرى باندورا أنّ التفاؤل يمكن أن يكتسبه الفرد من خلال التقليد والمحاكاة النموذجية لسلوك الآخرين حينما يتوفر دافع لذلك، وتؤكد نظرية التعلم الاجتماعي أن بناء شخصية الفرد يعتمد على التوقعات والأهداف والطموحات التي تعمل بشكل تفاعلي، وفي ضوء الفعالية الذاتية للفرد تكون لديه توقعات النجاح أو الفشل في المواقف التي يمر بها. (القاسمية، 2023، صفحة 208)

ويرى أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي باندورا وولترز أن بناء شخصية الفرد تتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة، والذي يتم في 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 الحياتية، ومن ثم تتكون لديهم توقعات إيجابية للنجاح في المستقبل إزاء هذه المواقف، وكثيرا ما يغلب عليهم التفاؤل في حين قد يفشل بعض الأفراد في أداء بعض المهمات ومن ثم تتكون لديهم توقعات سلبية تجاه هذه الأمور والمواقف، وكثرا ما يغلب عليهم التشاؤم، وبهذا يختلف الأفراد في توقعاتهم للنجاح والفشل إزاء الأحداث المستقبلية. (البرزنجي، التفاؤل، التشاؤم، وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط، 2010، صفحة 41)

6- أثر التفاؤل والتشاؤم في الحياة:

يعتبر كل من التفاؤل والتشاؤم استجابة صادرة من الفرد اتجاه موقف أو حدث معين ويتمثل في:

6-1- أثر التفاؤل في الحياة:

التفاؤل يعبر عن ميل الإنسان لتوقع أشياء جيدة ستحدث في المستقبل، ومن بين الآثار الهامة للتفاؤل على الفرد والمجتمع ما يلي:

- يزيد من ثقة الشخص بالنفس، ويجعله أكثر قوة.
- توقع حدوث مفاجآت سعيدة تشيع السرور والسعادة في قلبه.
- النظر إلى الأشياء التي تدفع الإنسان بشكل إيجابي، ويكونون علاقات اجتماعية ناجحة.
- الميل إلى ذكر الأخبار السارة أو القصص التي تشيع الرضا والسرور والبهجة في القلوب.
- التفاؤل يساعد بقدر كبير على إخراج جيل جديد لديه القدرة الكافية على بناء مجتمع متقدم أو متطور. متطور. (أسعد، صفحة 317)

6-2- أثر التشاؤم في الحياة:

الشخصية المتشائمة كثيرة التحليل والتفكير والتركيز في تفاصيل الأشياء، ويؤثر هذا سلبا على صحة الإنسان الجسدية والعقلية والاجتماعية، وهذا النمط من التفكير يؤثر بالطبع على قدرة الشخص في اتخاذ القرارات، ومن هذه الأضرار نذكر ما يلي:

- يتربقب وقوع أحداث سيئة تؤدي إلى هدم المستقبل.
- النظر على الماضي الذي عاشه بنظرة تشاؤمية.
- يرتبط التشاؤم باليأس والفشل والمرض والنظرة السلبية للحياة.
- يعاني المتشاؤم كثيرا من الأفكار والتوقعات السلبية لمجريات الأحداث، ومن ثمّ يتعرض لمشاعر احزن الشديد والاكتئاب والقلق.
- يعاني من قلق نفسي وتوتر دائم.
- يهيئ الفرد لمواجهة الأحداث السيئة ويشعرون بالعجز، ويميلون إلى الانعزال والتجنب من الآخرين. (القحطاني، 2013، صفحة 41)

ومما سبق وبالتالي من الأفضل أن نسعى للتفاؤل والتفكير الإيجابي لتحسين جودة حياتنا والاستفادة من الصحة النفسية والبدنية.

خلاصة الفصل:

النجاح في الحياة لا يكون إلا من خلال التفاؤل والأمل فهي من الأشياء التي تحقق النجاح والسعادة، فعلى المرء دائما أن ينظر إلى الحياة النظرة المتفائلة والإيجابية التي تبتعد كلّ البعد عن التشاؤم في الحياة. لهذا يقال أن التفاؤل والتشاؤم لهما آثار جد قوية لا يمكن إنكارها أو التقليل من أهميتها على سيرة الفرد، فكلاهما مؤثران على الحالة النفسية والجسدية وغيرها، وعلى توقعاته للحاضر والمستقبل سواء كانت خيرا أو شرا؛ أي تفاؤلا أو تشاؤما.

الجانب التطبيقي

**الفصل الرابع: الإجراءات
المنهجية**

1. منهجية الدراسة:

اتّبع الباحثان المنهج المختلط الإحصائي الوصفي والعيادي.

1.1 تعريف المنهج الوصفي: طريقة للتحليل العلمي المتعلق بظاهرة محدّدة المعالم ومكررة الحدوث، وبما يساعد في بلوغ نتائج بأسلوب موضوعي، وبما يتماشى مع المعطيات الأولية المتاحة، ولذلك قمنا باستخدام النسبة المئوية فقط. (تاجر، 2021، صفحة 3)

1.2 تعريف المنهج العيادي: هو فرع من فروع علم النفس يتناول بالدراسة والتحليل سلوك الأفراد الذين يختلفون في سلوكهم اختلافا كبيرا عن غيرهم من الناس، مما يدعو إلى اختبارهم أو غير أسوياء أو منحرفين وذلك بقصد مساعدتهم في التغلب على مشكلاتهم وتحقيق تكييف أفضل لهم. (سالم، 2012، صفحة 91)

2. مجالات الدراسة:

1-2-1-المجال المكاني: تمّت الدراسة في ولاية بسكرة بثنائية بجاوي محمد "العالية".

1-2-2-المجال الزمني: استمرت الدراسة (الاستطلاعية والأساسية) من تاريخ 25/02/2024 إلى غاية تاريخ 10/05/2024.

صعوبة البحث: نظرا لعدم وجود اتفاقية بين الجامعة والمؤسسات التربوية من أجل التطبيق الميداني، لجأت الباحثان كون إحداهما مشرفة تربوية إلى استغلال وظيفتها للالتقاء بالحالات كونها طريقة قانونية؛ لأن دورها الاهتمام بالتلاميذ ومساعدتهم.

3-الدراسة الاستطلاعية: هي نوع من الأبحاث يقوم بها الباحث لفحص مشكلة لم يتم دراستها بشكل أكثر وضوحا، ويقوم الباحث في هذه الخطوة بتطبيقه على عينة صغيرة تختار بطريقة صحيحة وعدد ملائم من نفس المجتمع، وتعتبر تدريب للباحث وفريق العمل المساعد له، ومن خلالها يمكن التأكد من صلاحية التعليمات، وأما الدراسة فهي اللبنة الأولى التي تركز عليها الدراسات الميدانية واكتشاف الأفكار الجديدة(صبيح، صفحة 15)

4-الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف على خصائص ومواصفات عينة الدراسة والحالات.

- الوقوف على نتائج تخدم بحثنا وخاصة في انتقاء الحالات.

من خلال الدراسة الاستطلاعية يتوقّر لدينا كمّ معرفي عن طبيعة الحالات وبناء المقابلات والعدد المناسب للبحث، وبناء استراتيجية للجانب الميداني.

5- وصف حالات الدراسة الاستطلاعية:

أُجريت هذه الدراسة على طلبة ثانوية محمد بجاوي في العالية، واشتملت على عشرين طالبا طبقنا عليهم مقاييس التناؤل والتشاؤم، وانتقينا منهم أربع حالات لدراسة الحالة من أجل تحليل معمق.

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	8	%40
الإناث	12	%60
المجموع	20	%100

جدول رقم(1): يوضح حالات الاستطلاعية

الشعبة	علوم تجريبية	آداب وفلسفة	رياضيات
العدد	9	7	4

جدول رقم (2) : يوضح العينة من خلال الشعب

6-أدوات الدراسة:

6-1-المقابلة العيادية نصف الموجهة:

هي إحدى أدوات البحث، وتكون على شكل استبانة شفوية، ويقوم من خلالها الباحث بجمع معلومات بطريقة شفوية مباشرة من المفحوص، وتعتبر لقاء يتم بين الشخص (الباحث) الذي يقوم بطرح مجموعة من الأسئلة موجهة لأشخاص مستجوبين وجها لوجه، وتتميز بغزارة البيانات وإمكانية تصنيفها وتحليلها؛ حيث يهدف الباحث من خلالها إلى تجميع البيانات بهدف الفهم الكامل للحالة أو المشكل الذي يسعى إلى دراسته أو تشخيصه، كما أنها تفسح المجال للتعبير الحر على الآراء.(دباش، 2018، صفحة 83)

6-2-مقياس التفاوض والتشاؤم:

6-2-1-وصف المقياس:

أعدّ مقياس التفاوض والتشاؤم (Dember et al 1989)، وقام بترجمته وتقنينه على البيئة العربية (الدسوقي مجدي محمد، 2001). ويتكون المقياس من 56 عبارة تشمل 18 عبارة لمقياس التفاوض، ومثلها لمقياس التفاوض إلى جانب 20 عبارة مكررة، لكن بصيغ أخرى لكي يتم إخفاء الغرض من المقياس، ويجب المبحوث عن كل عبارة بإجابة واحدة من بين أربعة اختيارات (أوافق تماما، أوافق، لا أوافق، لا أوافق مطلقا). ويحتوي المقياس على مقياسين فرعيين لقياس التفاوض والتشاؤم، وتقسم العبارات التي تدلّ على التفاوض والتشاؤم كما يلي:

✓ العبارات التي تمثل المقياس الفرعي للتفاوض هي:

7،11،12،15،17،19،21،23،28،29،33،37،38،43،46،47،52،56

✓ العبارات التي تمثل المقياس الفرعي للتشاؤم هي:

2،4،5،8،10،14،20،24،26،31،34،36،39،42،44،49،51،54

*طريقة التصحيح:

وضع الدسوقي مجدي محمد 2001 تعليمات بسيطة للمقياس تتضمن أن يجب المعني عن كلّ عبارة من عبارات المقياس تبعا لبدائل أربعة هي:

- ❖ **أوافق تماما:** إذا كان مضمون العبارة أو البند ينطبق على المبحوث تماما.
- ❖ **أوافق:** إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المبحوث بدرجة كبيرة أو أعلى من المتوسط.
- ❖ **لا أوافق:** إذا كان مضمون العبارة ينطبق على المبحوث بدرجة قليلة أو أقل من المتوسط.

❖ لا أوافق مطلقا: إذا كان مضمون العبارة لا ينطبق على المبحوث كليا.

ووضعت لهذه الاستجابات أوزان متدرجة كالآتي:

- أوافق تماما (4).
- أوافق (3).
- لا أوافق (2).
- لا أوافق مطلقا (1).

ويستخدم الجمع الجبري في حساب الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص على كل مقياس فرعي على حدة، ولما كانت عبارات كل مقياس فرعي (18) والاختيارات هي أربعة اختيارات فتكون الدرجة الدنيا (18) والدرجة العليا (72).

وبعد توزيع مقياس التفاؤل والتشاؤم على العينة التي تتكون من 20 طالبا في مستوى الثالثة ثانوي متعدد التخصصات جاءت النتائج كالتالي:

النسبة	الحالة	التنقيط	نسبة التفاؤل	التنقيط	نسبة التشاؤم
1	49	68.05%	36	50%	
2	34	47.22%	48	66.66%	
3	43	59.72%	51	70.83%	
4	55	76.38%	35	48.61%	
5	54	75%	30	41.66%	
6	21	29.16%	56	77.77%	
7	58	80.55%	30	41.66%	

8	30	%41.66	54	%75
9	50	%69.44	26	%36.11
10	14	%20	62	%86.11
11	48	%66.66	35	%48.61
12	28	%38.88	43	%59.72
13	10	%13.88	65	%90.27
14	67	%93.05	21	%29.16
15	20	%27.77	61	%84.72
16	52	%72.22	25	%34.72
17	48	%66.66	33	%45.83
18	24	%33.33	54	%75
19	16	%22.22	64	%88.88
20	33	%45.83	49	%68.05

جدول رقم (3): توزيع مقياس التفاؤل والتشاؤم على 20 طالبا

التشاؤم	التفاؤل	المتوسط
11	9	

جدول رقم (4): استجابات العينة التي تم التوصل إليها

3-6-دراسة حالة: تعرف على أنها منهجيا لتنسيق وتحليل المعلومات التي يتم جمعها عن الفرد وعن البيئة التي يعيش فيها، أو هي عبارة عن تحليل دقيق للموقف العام للفرد وبيان الأسباب التي دعت إلى الدراسة (متولي و الحارثي، 2016، صفحة 22).

7- حالات الدراسة:

ومن خلال كل هذه النتائج تم اختيار 4 حالات للدراسة بالمعايير الآتية:

- متفائل مستوى دراسي ممتاز .
- متفائل مستوى دراسي حسن .
- متشائم مستوى دراسي جيد .
- متشائم مستوى دراسي متوسط .

وعليه تمّ اعتماد البرنامج الآتي للحالات الأربع وتطبيقه عليها.

رقم الجلسة	مدة الجلسة	عنوان الجلسة	تقنيات الجلسة	أهداف الجلسة
01	30د	جلسة تعارف / عرض الهدف من محتوى البرنامج العلاجي و التعريف بالمقياس	المناقشة والحوار (تكلّم حول موضوع بشكل عام / عرض على التلاميذ المقياس وكيفية استخدامه	. تعارف وأخذ المعلومات الأولية . . الهدف كسب ثقة التلميذ وتقبله كما هو بهدف بناء علاقة علاجية جيدة أساسها التفاهم والتقبل . . معرفة درجة التفاؤل والتشاؤم عند عينة الدراسة . . تعريف التلميذ المتشائم مع وجود قدرات بأهمية مقبولة هذا البرنامج في تحسين وتعديل أفكاره.
02	40د	طريقة حل المشكلات	مناقشة حول أسلوب حل المشكلات . . تشغيل المعرفي من خلال تبني استجابات أكثر منطقية	. تحديد الأفكار الخاطئة للتلميذ ذو السمة التشاؤم (وتقييمها) . تحديد طريقة رفع الثقة بالنفس . . الانتقال من التركيز السلبي إلى الإيجابي والتشغيل المعرفي (نوضح للتلميذ أن سمة التشاؤم هي تفكير وإحساس زائد عن اللزوم والتفكير بسلبية ولا يمكن المبالغة فيها .
03	45د	وفق الأفكار اللامنطقية	إعادة البناء المعرفي من	رصد وإدراك الطالب ذو سمة التشاؤم بان الأفكار الغير منطقية ومشوهة معرفيا .

<p>. مراقبة الذاتية "هذه الأفكار وإدراك آثارها عليه كالاتبعاد عن المتشائمين، وإدراك هذه العواقب بهدف الكبح الوجدان السالب والتفكير بطريقة بديلة لحل المشكلات والتواصل العقلاني مع زملائه والأساتذة المحيطين به من خلال الجوار والاحترام وتقبل الآخرين لرفع الروح المعنوية والقدرة على الإنجاز</p>	<p>خلال : 1. وفق الأفكار السلبية والتشاؤمية 2. التفكير بعواقب هذه التفكير غير عقلانية .وكيف تؤثر على مسار الدراسة 3. خفض الآثار من خلال تقليل من ردة فعل مبالغ فيها . 4 التفكير بطريقة حل البديل.</p>	<p>واللاعقلانية والسلبية / التفكير في العواقب . .المراقبة الذاتية</p>		
<p>. تحديد الطالب المتشائم للمواقف والأفكار التي تجعله كذلك في حوار داخلي مع نفسه وطرح السؤال مع ذاته هل بهذه الأفكار يوصل قناعاته وهل هو مرتاح بذلك في داخله . . إعطاء فرصة للطالب بالتخيل والاسترخاء بصورة سريعة . استغلال الشعور الزائد والتفكير الزائد في الأفكار الإيجابية والتفاؤل . . بعدها سؤال التلميذ والشعور بعد التخيل والفرق بين التفكيرين.</p>	<p>حوار داخلي ومواصلة التشاؤم الذاتي / التخيل</p>	<p>تعديل الأفكار الحوار الداخلي والتحكم في الانفعالات.</p>	<p>40د</p>	<p>04</p>
<p>. بناء تصورات وتفكير متقابل وتفكير إيجابي ومن هنا نلاحظ الفرق ويفكر في المعتقد البديل للتشاؤم</p>	<p>لعب الأدوار (يضع نفسه في مكان</p>	<p>المعتقد البديل والتفكير العقلاني</p>	<p>45د</p>	<p>05</p>

<p>. يحاول أن يعيش الدور المتفائل ويشعر بإيجابية وتفكير في المستقبل بإيجابية . تفكير بشكل إيجابي وتوضيح أكثر واقعية وأثرها عليه بدرجة الأولى وعلى زملائه والمحيطين به . وذلك بعد التخيل الطالب يتعامل بطريقة إيجابية في جلسة سابقة وأثرها على الطالب وإحساسه بالفرق في طريقة التفكير والشعور .</p>	<p>إنسان متفائل ويفكر على هذا النحو).</p>			
<p>. تخيل تصورات اللاعقلانية / خفض الأفكار التشاؤمية . معرفة مدى تغير الذي طرأ على الطالب وضرورة الالتزام به من خلال عمليات معرفية منطقية يستثمرها في حياته المدرسية والاجتماعية. . وتم تطبيق المقياس التشاؤم والتفاؤل البعدي. . انتهاء الجلسة الأخيرة وتعتبر نتائجه بمثابة تقييم مدى فاعلية البرنامج .</p>	<p>عمل تطبيقي بحث للأخصائي بهدف التقييم</p>	<p>تطبيق الأفكار المنطقية ونهاية البرنامج العلاجي</p>	<p>60د</p>	<p>06</p>

جدول رقم (5): برنامج التكفل النفسي

**الفصل الخامس: عرض
وتحليل ومناقشة النتائج**

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض وتحليل نتائج الحالات الأربعة المتحصّل عليها من خلال العينة.

I. عرض وتحليل نتائج الحالات 4:

الحالة 1:

1.1. البيانات الأولية:

الاسم : باسم.

الجنس : ذكر.

السن : 17.

المستوى: سنة ثالثة ثانوي رياضيات.

الترتيب بين الإخوة: الأكبر.

المستوى العلمي للأسرة: الأب: مفتش التعليم ابتدائي. الأم: أستاذة تعليم المتوسط.

التاريخ المدرسي: المرحلة الابتدائية: نتائج جيدة، المرحلة المتوسطة: نتائج جيدة، المرحلة الثانوية: نتائج ممتازة.

1-2- عرض وتحليل نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة: انظر المقابلة كما وردت في الملحق رقم (02).

يبلغ باسم من العمر 17 سنة، ويدرس بالسنة ثالثة ثانوي شعبة: رياضي، المستوى الدراسي ممتاز فهو الأول على مستوى الثانوية، ومسيرته الدراسية ممتازة. وهو الأخ الأصغر بين إخوته، ومن خلال المقابلة مع باسم بدا لنا أنّه ذو هندام منظم ونظيف، وقصّة شعر عادية، ومئزر مكوي، وهي صورة الطالب النموذجي مع طريقة كلام كلها وضوح وثقة وجدية؛ حيث أبدى استعدادا للإجابة عن الأسئلة وإجراء الاختبار، فهو المتفوق الأول على مستوى الثانوية بمعدل 19.02. وقد صرح قائلاً: "أنا طول نحاول نكون الأول ملي دخلت المدرسة، وفي كل مرة نشوف الأمور لي ناقصتي ونصلحها"، وهو من أسرة تربية؛ فالأب مفتش تعليم ابتدائي، والأم أستاذة في المتوسط، ويتلقى الدعم والمساندة منهما، وكلّه عزم على النجاح والتفوق بكل ثقة وتعاؤل؛ إذ بدأ المراجعة لشهادة البكالوريا وتحضير الدروس في الصيف الماضي، وقد أنهى حالياً المراجعة

العامّة، حيث قال "خلصت الدروس كامل والمراجعة وضركا راني نحل في السوجيات وقريب نخلص ثاني ورائي نحس في روي مرتاح".

ومن خلال تطبيق المقابلة نصف الموجّهة التي تضمنت محورين لطلبة البكالوريا وهي كالتالي:

1- محور التفاؤل: كانت إجابته على بعض الأسئلة التي طرحتها عليه كما يأتي:

"كيف هي نظرتك للحياة؟" فقال "نظرتي للحياة نظرة إيجابية، والحياة شيء رائع أعيشه فيها وأكد لازم نلقاوا صعوبات فيها بصح الواحد منا يثق بالله ولازم نعيشوها". فقلت له هل أنت مقبل على الحياة بحب وتفاؤل؟ فأجاب "أكيد وكثيرا". فقلت له: "هل تشعر بالسعادة؟" فأجاب "نعم" والسعادة تأتي عندما نكونو قانعين ومتقبلين القدر والمكتوب والحمد لله، "فقلت له بعد هذا الكلام: هل نفسك تؤثر على متابعتك للدراسة؟ فأجاب: أكيد بالطبع، والدراسة من نقاط القوة عندي، ورائي راضي على مجهوداتي ومستواي الدراسي. فقلت له: كيف هي علاقتك مع الأساتذة والأصدقاء وزملاء القسم؟ فقال: "علاقتي بهم جيّدة جدا مع الأساتذة وراهم يدعموا فيا وكذلك مع زملائي على خاطر رانا مع بعضانا من ثلاث سنين والحمد لله على العشرة الطيبة". فسألته: "والعائلة كفاش راك تشوف في معاملة تاعهم؟" فأجاب: "والله حمد لله واقفين معايا في كل النواحي مش مخليين محتاج حاجا وربي يقدرني نرجلهم كل الخير". فقلت له: هل أنت واثق من قدراتك؟ فقال لي "نعم ولازمي نزيد فيها". فقلت له: "هل لليأس مكانة في حياتك؟" فقال: "لا" فقال لي: "لا وهو واثق من إجابته". فقلت له: كيف تتعامل مع الضغوط والقلق بمجرد التفكير في شهادة البكالوريا؟ فقال كنت قبل نقلق قبل ما نكمل البروغرام موليتش نقلق الحمد لله".

وقد ظهر على الحالة نشاط وحيوية في قوله: "أنا نوض بكري نصلي ونبدا نقرا ونراجع شويا مباعد نجى نقرا والحمد لله صحتي لابس". وهذا راجع لإحساسه بالتفاؤل والمزاج الجيد، وهما أمران أساسيان لصحة الجسم، يؤثّران تأثيرا إيجابيا عليه، مع ملاحظة ملامح وجهه المنعمة بالأمل، وكذا وضعية جلوسه المسترخي وصوته الثابت، فهو غير مضطرب في كلامه مما يشير إلى الرضا والانفتاح والنجاح كما في قوله: "أنا مؤمن بمقولة لكل مجتهد نصيب ولازم العبد يسعى وربي يعاونوا وأنا ندير لي عليا ونتوكل على ربي".

ولدعم والديه دور كبير وسند مؤرّر، وأصبح دافعا أكبر للنجاح والسعي لتحقيق حلم والديه، كما قال "أنا وعدت والديا نكون الأول إن شاء الله في مشواري الدراسي ومستقبلي ولازم منضيعش حلمهم".

وتجلت طريقة تفكيره الإيجابية في النظر إلى الحياة بكل تفاؤل وإيجابية في قوله: "الحياة مليحة ولازم نعيشوها بكل تفاصيلها وملازمش الواحد من يفشل". ونلاحظ أن إيمانه بالله كبير، وأنه ذو ثبات انفعالي على الرغم من صغر سنه في قوله "أنا نأمن بربي وشي لي كتبولي وعلابالي بلي ربي ميظلمش عبادو والحمد لله راني حاب نكون صالح"؛ وهذا ما يدل على الحالة متفائلة، فهو يعتبر أن الأحداث السلبية ماهي إلا تحديات يجب التعامل معها؛ فالتفاؤل كما يرى سيلجمان "هو أسلوب تفسير تحليلي أكثر منه سمة شخصية".

أما محور التشاؤم فنستطيع القول أنه منعدم لديه، فنظرته للمستقبل مشرقة والسلبية منعدمة في حياتهما عدا مرة أو اثنتين في قوله: "صراتلي كي نقبض بلاصتي وتغمض عينا يجي في خاطري منجحش بصح ثم نرجع ونتفاءل ونقول راني مراجع وموجد روحي".

ويتضح من خلال أقوال الحالة أن لديه نوعا من التفاؤل المرتفع من خلال قوله "انظر للمستقبل بأمل كبير وثقة كبيرة في تحقيق أحلامي في المستقبل".

1-3- عرض تحليل نتائج مقياس التفاؤل والتشاؤم "لدمبر" لحالة "باسم":

تحصل "باسم" في هذا المقياس على النتائج التالية:

التنقيط	الاقتراحات	العبارات	
4	أوافق تماما	7: بصفة عامة تبدو لك الحياة .	1
3	أوافق	11: التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا .	2
4	أوافق تماما	12: إذا كنت أرغب في تحقيق شيء ما ، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية	3
4	أوافق تماما	15: بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن أفعل أي شيء .	4
4	أوافق تماما	17: عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح.	5
3	أوافق	19: بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة.	6
3	أوافق	21: بصفة عامة فإنني أقل من حجم مشاكلي .	7
4	أوافق تماما	23: حينما توجد الإرادة يوجد الطريق .	8
3	أوافق	28: عندما أذهب إلى حفلة ما توقع الاستمتاع.	9
4	أوافق تماما	29: إن الظروف في تحسن دائم ومستمر .	10

4	أوافق تماما	33: أتوقع أن أحقق حلمي معظم الأشياء التي أريدها في الحياة.	11
4	أوافق تماما	37: أثق عادة في أن الأمور تسير حسنا.	12
3	أوافق	38: في بعض الأحيان تكون روعي المعنوية منخفضة، ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية.	13
4	أوافق تماما	43: أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح .	14
4	أوافق تماما	46: أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي .	15
4	أوافق تماما	47: بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام.	16
4	أوافق تماما	52: بصفة عامة انظر إلى الغد على انه سيكون سعيدا.	17
4	أوافق تماما	56: إن بعد العسر يسرا.	18
67		المجموع	

جدول رقم (6): يمثل نتائج مقياس التفاؤل " لدمبر " للحالة "باسم".

تحصل الحالة على (67) نقطة من أصل (72) نقطة، أي ما يعادل نسبة 93.05%، وهذا ما يعني أن الحالة لديه تفاؤل مرتفع؛ لأن درجته المتحصل عليها محصورة في المجال {49- 72}عالي، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال إجابته على الأسئلة بـ(13) أوافق تماما درجته (4) المتمثلة في البند رقم (7)، 12، 15، 17، 23، 29، 33، 37، 43، 46، 47، 52، 56)، وأجاب الحالة على 5 أسئلة بأوافق درجته (3) المتمثلة في البنود التالية (11، 19، 21، 28، 38)، أجب الحالة على 0 أسئلة بلا أوافق درجته (2) وأجاب على (0)أسئلة بلا أوافق تماما درجته (1). ومن خلال كل هذا يظهر ارتفاع درجة التفاؤل للحالة. أما نتائجها في البنود الخاصة بالتشاؤم كما يلي:

التنقيط	الاقتراحات	العبارات	
1	لا أوافق تماما	2: من الأفضل ألا أحدد آمالا وريدية ، حيث انه من المتحمل بخيبة أمل.	1
1	لا أوافق تماما	4: أبالغ في كل شيء أي أعمل من الحبة قبة	2
1	لا أوافق تماما	5: نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي .	3
1	لا أوافق تماما	8: عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس	4
1	لا أوافق تماما	10: اعتقد انه لا يوجد أمل من الجنس البشري	5
1	لا أوافق تماما	14: إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا، سرعان ما أتوقع لها أن ازداد سوءا	6

7	20: إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد انه قرار خاطئ.	لا أوافق تماما	1
8	24: أميل لي تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي .	لا أوافق تماما	1
9	26: أتوقع أن ازداد الأمور سوءا بمرور الوقت .	لا أوافق تماما	1
10	31: من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا اصدم بشدة عند وقوعها.	لا أوافق تماما	1
11	34: يبدو أن مصائب الحياة لا تفارقني.	لا أوافق	2
12	36: عندما يتنبأ العاملون بالأرصاء الجوية بان تنبئ احتمال سقوط المطر 50% فان سقوط المطر سيكون مؤكدا.	لا أوافق تماما	1
13	39: يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى استطيع وضع خطط جادة.	لا أوافق تماما	1
14	42: عندما اشترك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة.	لا أوافق تماما	1
15	44: يبدو لي المستقبل كئيبا .	لا أوافق	2
16	49: إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة (بنسب متساوية) لسؤال ما فإنني سأختار الإجابات الخاطئة .	لا أوافق تماما	1
17	51: إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وشخص آخر ، فإنني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول	لا أوافق تماما	1
18	54: الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة .	لا أوافق	2
21	المجموع		

جدول رقم (7) : يمثل نتائج مقياس التشاؤم "لدمبر" للحالة" باسم "

تحصل الحالة على (21) نقطة من أصل (72)، أي ما يعادل نسبة 29.16%، وهذا يعني أن الحالة لديه تشاؤم ضعيف؛ لأن الدرجة المتحصل عليها موجودة في مجال {1، 24}، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال إجابته على 0 أسئلة بأوافق تماما درجته (4)، وأجاب الحالة على 0 أسئلة بأوافق درجته (3) وأجاب الحالة على 3 أسئلة بلا أوافق درجته (2) المتمثلة في البنود التالية (34، 44، 54) ، وأجاب الحالة على 15 سؤالا بلا أوافق تماما درجته (1) المتمثلة في البنود التالية (2، 4، 5، 8، 10، 14، 20، 24، 26، 31، 36، 39، 42، 49، 51)، كل هذا يظهر انخفاض درجة التشاؤم.

خلاصة الحالة:

يتضح من خلال المعطيات المتحصل عليها أن الحالة لديها تفاؤل عالي، حيث تحصل على 67 نقطة من مجموع الدرجات الكلية المحصورة في المجال {49 . 72}؛ أي بنسبة 93.05%، وهذا ما يتضح من خلال إجابته على دليل المقابلة نصف الموجهة في قوله: "واثق من النجاح بإذن الله."

في حين تحصل الحالة على درجة ضعيفة من التشاؤم التي تقدر بـ 21 نقطة من مجموع الدرجات الكلية المحصورة في المجال {1 . 24}؛ أي ما يعادل نسبة 29.16%، وهذا ما يتضح من خلال إجابته على دليل المقابلة نصف الموجهة في قوله: "خطرة ولا اثنين لي صراتلي كي نقبض بلاصتي ونغمض عينيا يجي في خاطري مننجش بصح ثم ثم نرجع ننفاءل ونقول أنا راني مراجع والحاجة لي كاتبة تلحق" .

الحالة 2:

2-1- البيانات أولية:

الاسم: مريم

الجنس: أنثى

السن: 18

المستوى: السنة الثالثة ثانوي علوم تجريبية

الترتيب بين الإخوة: الأكبر

المستوى العلمي للأسرة: الأب موظف في المجلس القضائي. الأم: متوفية.

التاريخ المدرسي: المرحلة الابتدائية: نتائج جيدة، المرحلة المتوسطة: نتائج جيدة، المرحلة الثانوية: نتائج حسنة.

2-2- عرض وتحليل المقابلة العيادية نصف موجهة: انظر المقابلة كما وردت ملحق رقم (03).

تبلغ من العمر مريم 18 سنة شعبة علوم تجريبية، وتدرس في السنة الثالثة ثانوي علوم تجريبية، ذات مستوى دراسي متوسط، في مرحلة الابتدائي بين 8 و9 / 10، بينما في مرحلة المتوسط بين 15 / 20 بينما في المرحلة الثانوية من 13 و15 / 20، وهي يتيمة الأم؛ حيث توفيت وعمرها 12 سنة، وتزوج أبوها بعد عام من الوفاة، وأختها الكبرى تدرس بجامعة باتنة تخصص: علوم سياسية سنة الثالثة ليسانس.

ومن خلال المقابلة مع الحالة لم نلاحظ أي شيء يلفت الانتباه سوى رغبتها في التحدث دون انقطاع، ولم ترفض طلب إجراء المقابلة معها، بل بالعكس كانت مسرورة في قولها: "كنت حابة واحد نحكيلو ويسمعي واش كاين في قلبي، وهي ذات وجه نحيف وبشوش مع عبوس مرات قليلة جدا، وذات ملابس بسيطة، فهي ترتدي حجابا شرعيا، وبعد وفاة الأم تغيرت نظرتها للدراسة والحياة، فقد كانت تدرس في من أجل منافسة زملاء القسم وبعدها أصبح تحقيق الحلم وإثبات وجود في قولها: "كانت قرابتي نافس في زملائي في القسم يعني منكذبش عليكم ماشي رغبة وإصرار على النجاح، وكانت ماما ربي يرحمها تقلي أقراري يا

بنتي ما تنفك غير قرابتك وديري سلاح الزمان الدنيا صعبة"، وبعد وفاتها عاهدت روجي نقرا ونحقق حلمها بأش متتحيروش عليا في قبرها"، وسكنت قليلا ثم قالت: "متفائلة بروجي وبنجاعي بربي إن شاء الله".

وكانت ثقته بنفسها واضحة في قولها: "بعد وفاة أمي وليت نحب روجي وواقعة من كل حاجا فيا وفي قدراتي، على خاطر بابا لاتي بولادو لخرين والمراتاعوا" مع وجود إهمال أبوي.

ومن خلال تطبيق المقابلة العيادية نصف الموجهة، والتي تضمنت محورين محور التفاؤل ومحور التشاؤم.

1-محور التفاؤل: كانت إجابتها على بعض الأسئلة المطروحة كالتالي: كيف هي نظرتك للحياة ؟ فقالت: نشوف فيها رائعة خاصة كي يكونوا الوالدين معاك"، قلت لها: "هل أنت مقبلة على الحياة بحب وتفاؤل؟" قالت: "أكيد". فقلت لها: "هل التفاؤل سمة تلازمك في حياتك؟" فقالت: "ما نحب نتخلي عليها كان نتخلي عليها نحس بأفكار سلبية". وعند سؤالي لها: "هل تشعرين بالسعادة؟" قالت: "نعم والسعادة الحقيقية كي نحقق حلم أمي". قلت: "هل تلاحظين أن أجمل لحظات حياتك تكون عند إحراز الشهادة؟" قالت: "أكيد فرحة الوالدين"، فقلت: "هل متابعتك للدراسة والتمارين له تأثير على نفسياتك؟" قالت: "نعم، وحاليا الوقت هو لي يحرص على نفسياتي، قلت لها: "كيف هي علاقتك مع الأساتذة والزلاء القسم؟" قالت: "شوفي علاقتي بيهم مليحا يعني لآباس حمد لله يحاولوا يعاونونا بشي لي قدرو عليه مي مراناش نجو بزاف لليسي راكي شايفا غير كي نراجع ومنفهمش نجي نسقيهم، ومن ناحية الزلاء علاقتي سطحية عندي صديقة وحدة".

2-محور التشاؤم: كانت إجابتها كالتالي: "ماهي الأمور التي تجعلك تشعرين بالخوف اتجاه حياتك الشخصية والمستقبل؟" قالت: "عدم وجود الوالدين حاجة الوحيدة لي تخوفني". فقلت: "لها هل تشعرين أو تحسين بعدم النجاح أو الخوف من الرسوب؟" فقالت لي: "لا خاطر كاينة فرصة لإعادة المحاولة". قلت: "هل لديك صعوبة في الحفظ أو عدم الاسترجاع أثناء الامتحان؟". فقالت لي: "صعوبة في الحفظ وعدم استرجاع كي نحس بتوتر". فسألته: "هل لديك المعلومات التي تأهلك للنجاح؟". فقالت: "حمد لله حاسا إيه". فقلت: "كيف تواجهين الحياة والمواقف الصعبة؟" الإجابة: "تحسهم كالسحاب ونقول نقوت ومتبقاش مسحبة ونحاول منعطيهمش حجم أكثر. فقلت: "هل أنت يائسة من الحياة" فقالت: "لالا". فقلت: "ماذا تمثل لك شهادة البكالوريا؟". فقالت لي: "خطوة لتحقيق الحلم وندير مستقبل خاص بيا أنا". قلت: "هل تشعرين أنك قليلة الخبرة والحظ في الحياة؟" فقالت: "لا على خاطر الحظ من عند ربي ومقدر". وبالنسبة لدعم العائلة قالت لي: "عندي دعمين الأب وأختي بلا بيهم ما نقدر ندير والو". فقلت لها: "هل تتوقعين الفشل الذي يصيبك بخيبة

أمل في المستقبل؟" فقالت لي والابتسامة لا تفارق وجهها: "عندي فشل بنسبة 10% ما نيش من جماعة نخلي نفسي نوصل لخيبة أمل".

3-2 عرض وتحليل نتائج مقياس التفاؤل والتشاؤم للحالة "مريم".

تحصلت مريم في هذا المقياس على النتائج الآتية:

التنقيط	الاقتراحات	العبارات	
4	أوافق تماما	7. بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة	1
3	أوافق	11. التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا	2
3	أوافق	12. إذا كنت ارغب في تحقيق شيء ما ، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية	3
4	أوافق تماما	15. بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن افعل أي شيء	4
3	أوافق	17. عندما ابدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح	5
3	أوافق	19. بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة	6
3	أوافق	21. بصفة عامة فإنني اقلل من حجم مشاكلي	7
4	أوافق تماما	23. حينما توجد الإرادة يوجد الطريق	8
3	أوافق	28. عندما اذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع	9
2	لا أوافق	29. إن الظروف في تحسن دائم ومستمر	10
3	أوافق	33. أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة	11
3	أوافق	37. أثق عادة في الأمور تسير حسنا	12
3	أوافق	38. في بعض الأحيان تكون روحي المعنوية منخفضة ، ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية	13
4	أوافق تماما	43. أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح	14
3	أوافق	46. أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي	15
3	أوافق	47. بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام	16
3	أوافق	52. بصفة عامة انظر إلى الغد على انه سيكون سعيدا	17
4	أوافق تماما	56. إن بعد العسر يسرا	18
58		المجموع	

جدول رقم (8): يمثل نتائج مقياس التفاؤل "لدمبر" للحالة "مريم".

تحصلت الحالة على 58 نقطة من أصل 72؛ أي ما يعادل نسبة 80.55% وهذا يعني أن الحالة لديها تفاؤل مرتفع؛ لأن الدرجة المتحصل عليها محصورة في المجال {49 . 72} عال، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال إجابتها على (5) أسئلة بأوافق تماما درجته (4) المتمثلة في البنود التالية (7، 15، 23، 43، 56)، وإجابة الحالة (12) أسئلة بأوافق درجته (3) المتمثلة في البنود التالية (11، 12، 17، 19، 21، 28، 33، 37، 38، 46، 47، 52)، وإجابة على (1) أسئلة بلا أوافق درجته (2) المتمثلة في البند (29)، وأجابت على (0) أسئلة بلا أوافق تماما درجته (1)، ومن خلال كل هذا يظهر ارتفاع درجة التفاؤل للحالة.

أما نتائجها في البنود الخاصة بالتشاؤم كما يلي:

التنقيط	الاقتراحات	العبارات	
2	لا أوافق	2. من الأفضل ألا احدد آمالا وردية، حيث أنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل	1
1	لا أوافق تماما	4. أبالغ في كل شيء أي اعمل من الحية قبة	2
3	أوافق	5. نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي	3
1	لا أوافق تماما	8. عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس	4
2	لا أوافق	10. اعتقد انه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري	5
1	لا أوافق تماما	14. إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا ، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا	6
1	لا أوافق تماما	20. إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد انه قرارا خاطئا	7
2	لا أوافق	24. أميل إلى تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي	8
2	لا أوافق	26. أتوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت	9
1	لا أوافق تماما	31. من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا اصدم بشدة عند	10

	وقوعها	
1	لا أوافق تماما	34. يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني
4	أوافق	36. عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن نية احتمال سقوط المطر 50% فان سقوط المطر سيكون مؤكدا
1	لا أوافق تماما	39. يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى استطيع وضع خطط جادة
3	أوافق	42. عندما اشترك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة
1	لا أوافق تماما	44. يبدو لي المستقبل كئيبا
1	لا أوافق تماما	49. إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة {بنسب متساوية}
2	لا أوافق	51. إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وبين شخص آخر، فإنني سأكون الثاني وليس الأول
1	لا أوافق تماما	54. الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة
30	المجموع	

جدول رقم (9): يمثل نتائج مقياس التشاؤم "الدمبر " للحالة "مريم".

تحصّلت الحالة على 30 نقطة من أصل 72؛ أي ما يعادل نسبة 41.66% هذا يعني أن الحالة لديها تشاؤم متوسط؛ لأن الدرجة المتحصل عليها موجودة في المجال {25 . 48}، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال إجابتها على (1) أسئلة بأوافق تماما درجته (4) المتمثلة في البنود التالية (36) ، وإجابة الحالة على (2) أسئلة بأوافق درجته (3) المتمثلة في البنود التالية (5، 42)، وإجابة الحالة على (5) أسئلة بلا أوافق درجته (2) المتمثلة في البنود التالية (2، 10، 24، 26، 51)، وإجابة الحالة على (10) أسئلة بلا أوافق تماما درجته (1) المتمثلة في البنود التالية (4، 8، 14، 20، 31، 34، 39، 44، 49، 54)، وكلّ هذا يظهر انخفاض درجة التشاؤم.

خلاصة الحالة:

يتّضح من خلال المعطيات المتحصل عليها أن الحالة لديها تفاؤل مرتفع، حيث تحصلت على 58 نقطة من مجموع الدرجات في المجال {49 . 72} أي بنسبة 80.55%، وهذا ما يتّضح من خلال إجابتها على دليل المقابلة نصف الموجهة في قولها: "إذا وفقني ربي حابة نولي طيبة" فهي واثقة من نجاحها مع توفيق من الله.

في حين تحصلت الحالة على درجة متوسطة من التشاؤم التي تقدر بـ 30 نقطة من مجموع الدرجات الكلية المحصورة في المجال {25 . 48}؛ أي ما يعادل نسبة 41.66%، وهذا ما يتّضح من خلال إجابتها على دليل المقابلة نصف الموجهة في قولها: "عندي فشل بنسبة 10% ما نيش من جماعة نخلي نفسي نوصل لخيبة أمل"....."وعلابالي أنو كي نطيح يجي نهار وين نوض".

الحالة 3:

1.3. البيانات أولية:

الاسم: جيهان

الجنس: أنثى

السن: 18

المستوى: السنة الثالثة ثانوي علوم تجريبية.

الترتيب بين الإخوة: الكبرى.

المستوى العلمي للأسرة: الأب: عامل يومي. الأم: خياطة.

التاريخ المدرسي: المرحلة الابتدائية: نتائج جيدة، المرحلة المتوسطة: نتائج جيدة، المرحلة الثانوية: نتائج حسنة.

3-2- عرض وتحليل المقابلة العيادية نصف الموجهة: انظر المقابلة كما وردت ملحق رقم (04)

تبلغ جيهان من العمر 18 تدرس في السنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية. الحالة الاجتماعية: عادية. عدد إخوتها 4 وترتيبها بين الإخوة هي الكبرى، ومن خلال المقابلة مع جيهان بدت لنا منظمة وذات هيئة بسيطة وإظهار الابتسامة من حين إلى آخر تملئ وجهها .

قلت لها: "الله يبارك عليك راكي مبتسمة وفرحانة وراكي باينة عليك إنسانة إيجابية" فضحكت وقالت لي " طلي عليا من داخل تعرفي أنو أنا والإيجابية مانقاهموش راني سلبية أكثر مما تتوقعين مع ابتسامة، أنا راني نضحك باه نغطي شيء لي راني فيه، ما نحبش يشوفوا حزني". ومع أنها من التلاميذ دائمي الحضور ومستواها الدراسي حسن، وفي القسم هادئة وقليلة المشاركة وقليلة الأصدقاء، إلا أن نتائجها من قبل كانت جيدة، وعلى الرغم من مساندة ودعم الأهل لها إلا أنها لا تقدر ذلك.

ومن خلال تطبيق المقابلة العيادية نصف الموجهة التي تضمنت محورين لطلبة البكالوريا وهي كالتالي محور التفاؤل، ومحور التشاؤم.

1-محور التفاؤل: جاءت إجابتها عن بعض الأسئلة التي طرحتها عليها، "كيف هي نظرتك للحياة؟" فقالت "يعني نظرة متغيرة مع الأحوال التي أعيشها"، ساعة متفائلة ساعة متشائمة". فقلت لها: "هل أنت مقبلة على الحياة بحب وتفاؤل؟" فأجابت: قليلا (غير شوية برك)، فقلت لها: "هل تشعرين بالسعادة؟" فأجابت: "السعادة مع نفسي ما نشعرش أما مع الناس نشعر بالسعادة باه ما نيينش ليهم حزني وضعفي"، فقلت لها: "هل نفسيتك تؤثر على متابعتك للدراسة وحل التمارين؟" فأجابت: "نعم أصلا الدراسة من نقاط ضعفي ولست راضية عن المجهودات ومستواي الدراسي" فقلت: "لها كيف هي علاقتك مع الأساتذة والأصدقاء وهل هناك تشجيع من والديك أو الإخوة؟" فقالت: "لي مع الأساتذة كايين لي علاقتي مليحة معاهم وكايين أساتذة مانحبهمش مش يخدموا في خدمتهم ومش يمدوا في المعلومة الكافية وعلاقتي مع الزملاء البعض منهم فقط، أما عائلتي كايين تشجيع بزاف مي يلقوني هاكي جيهان الزبيب هاكي الجوز خاصة ماما ديما الحاجة لمليحة تخبيها لي وأنا نزيد نقلق ونفشل ومانحبش نشتيهم يتصرفوا بطبيعتهم الدعم ياسر يؤثر عليا ونزيد نقلق ونفشل". فقلت: "هل أنت واثقة بقدراتك؟" قالت لي: "أحيانا أنا عندي قدرات مي ماعرفتش كيفاه نبدي ونخدم بيها" فقلت لها: "هل لليأس مكانة في حياتك؟" قالت: "نعم" إجابة واثقة منها مع ابتسامة، وفي قولها "كان ديت الباك راني بدعاوي الوالدين"، فقلت لها: "كيف تتعاملين مع الضغوط والقلق بمجرد التفكير في شهادة البكالوريا" فضحكت وقالت لي "نتفكر اسم الباك نفشل" ثم قالت: "يانحكي مع ماما ونتفرج أما كي نكون مضغوطة طول نسمع القرآن ونبكي مع واثقة بنجاحي وقدراتي في مساري إذا غيرت من حالي والنجاح هو كلش وكانت توقعاتي مستقبلا كي كنت نقرأ في الابتدائي أني نحقق حلمي كي تكبر كنت نشوف الأساتذة قدوة ليا ومبعد كي طلعت لسيام وليسي حابة نولي طبيبة ومبعد بطلت نحس راح تكون أزمة تع طب مع ضحكة وحلم الطفولة باقي في ذاكرتي أني نكون أستاذة".

2-محور التشاؤم: كان له تأثير كبير على صحتها العقلية والنفسية، تقول الحالة: "حياتي الشخصية والمستقبل راني نشوف عجز ومانيش قادرة نصارع الخوف تاغي (قالت لي: حابة نقرأ مي ماقدرتش)"، وتعتبر دراستها فخرا لها وشهادة البكالوريا هي فرحة الحياة. وكانت نظرتها للمستقبل مشرقة ما يعني بأن لديها بعض الأمل، ولكنها حين تنظر إلى حالتها تفشل وتشعر بخيبة أمل بقولها: "قالت الباك يفتح شحال من باب أما كي نشوف روجي كي ماننجش نفشل عندي هذا الإحساس ديما، وكان يجي شخص سلبي يحكي معايا يآثر عليا أكثر من الإيجابيين".

ومن خلال المقابلة العيادية نصف الموجهة سأأنا الحالة: "هل يوجد دعم من الأسرة؟" فكان ردها كالتالي " نعم يوجد لدرجة أنني قتلهم ما تزيدوش دعموني نحسهم يدلو فيا ويزيدوني الضغط"، فتبين لنا بأن الحالة ليس لديها القدرة على تحمل الدعم وتتمتع بضبط النفس والأفكار والأحاسيس والعواطف السلبية، حيث أكدت الحالة: " كان مانجحتش نحطلمهم فرحتهم بعد الشي لي راهم يديرولي فيه"، وتعتبر دراستها فخرا لها وشهادة البكالوريا هي فرحة الحياة، ولكن بأفكارها السلبية غير قادرة على اجتياز امتحان البكالوريا؛ إذ صرّحت الحالة "أنا ما نيش محضرة مليح ماني حافظة ماني فاهمة مبدلتش مجهود ولدي صعوبة من ناحية الحفظ ويتخلطولي بين المواد الأدبية والمواد العلمية"، فقلت لها: "هل تشعرين أنك قليلة الخبرة والحظ في الحياة؟" فقالت: "نعم من الحالة لي راني فيها نحس هكا أنو نتأثر بأي حاجة سلبية".

يتضح من خلال أقوال الحالة أن لديها نوعا من التفاؤل من خلال قولها: "أنظر للمستقبل بأمل كبير وتوقعاتي حابة نحقق أحلامي في المستقبل" في نفس الوقت متشائمة اتجاه الحياة"، وذلك راجع لانعدام المعلومات التي تؤهلها للنجاح والتي اعتبرتها كإرادة وقودة للوصول إلى المبتغى في قولها: "لازم يكون معلومات عام كامل مي أنا عندي شوية برك".

3-3- عرض وتحليل نتائج مقياس التفاؤل والتشاؤم للحالة "جيهان":

تحصلت "جيهان" في هذا المقياس على النتائج التالية:

النتقيط	الاقتراحات	العبارات	
1	لا أوافق تماما	7.بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة	1
1	لا أوافق تماما	11.التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا	2
3	أوافق	12. إذا كنت ارغب في تحقيق شيء ما، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية	3
3	أوافق	15.بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن افعل أي شيء	4
1	لا أوافق تماما	17. عندما ابدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح	5
3	أوافق	19. بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة	6
1	لا أوافق تماما	21. بصفة عامة فإنني أقل من حجم مشاكلي	7
3	أوافق	23. حينما توجد الإرادة يوجد الطريق	8
3	أوافق	28. عندما اذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع	9

10	29. إن الظروف في تحسن دائم ومستمر	لا أوافق تماما	1
11	33. أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة	أوافق	3
12	37. أتق عادة في الأمور تسيير حسنا	لا أوافق تماما	1
13	38. في بعض الأحيان تكون روحي المعنوية منخفضة، ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية	أوافق	3
14	43. أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح	أوافق	3
15	46. أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي	أوافق	3
16	47. بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام	أوافق	3
17	52. بصفة عامة انظر إلى الغد على انه سيكون سعيدا	أوافق	3
18	56. إن بعد العسر يسرا	أوافق تماما	4
43	المجموع		

جدول رقم (10): يمثل نتائج مقياس التفاؤل "لدمبر" للحالة "جيهان"

تحصلت الحالة على 43 نقطة من أصل 72 نقطة، أي ما يعادل نسبة 59,72%، وهذا يعني أن الحالة لديها تفاؤل متوسط؛ لأن الدرجة المتحصل عليها محصورة في المجال { 25 . 48 }، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال إجابتها على السؤال 1 بأوافق تماما درجته 4 المتمثلة في البند رقم: 56، فأجابت الحالة على 09 أسئلة بأوافق درجته 3 المتمثلة في البنود التالية: (12، 15، 19، 23، 28، 33، 38، 47، 52)، وأجابت الحالة على 0 أسئلة بلا أوافق درجته 2، وأجابت على 06 أسئلة بلا أوافق تماما درجته 1 المتمثلة في البنود التالية: (7، 11، 17، 21، 29، 37). ومن خلال كل هذا يظهر توسط درجة التفاؤل للحالة.

أما نتائجها في البنود الخاصة بالتشاؤم كما يلي:

العبارة	الاقتراحات	التنقيط
1. من الأفضل ألا احدد آمالا وريدية، حيث إنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل	أوافق تماما	4
2. 4. أبالغ في كل شيء أي اعمل من الحية قبة	لا أوافق تماما	1
3. 5. نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي	أوافق	3

4	أوافق تماما	8. عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس	4
1	لا أوافق تماما	10. اعتقد انه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري	5
2	لا أوافق	14. إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا ، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا	6
4	أوافق تماما	20. إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد انه قرارا خاطئا	7
1	لا أوافق تماما	24. أميل إلى تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي	8
3	أوافق	26. أتوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت	9
4	أوافق تماما	31. من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا اصدم بشدة عند وقوعها	10
2	لا أوافق	34. يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني	11
3	أوافق	36. عندما يتنبأ العاملون بالأرصاء الجوية بأن نسبة احتمال سقوط المطر 50% فان سقوط المطر سيكون مؤكدا	12
4	أوافق تماما	39. يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى استطيع وضع خططا جادة	13
2	لا أوافق	42. عندما اشترك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة	14
2	لا أوافق	44. يبدو لي المستقبل كئيبا	15
4	أوافق تماما	49. إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة (ينسب متساوية)	16
4	أوافق تماما	51. إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وبين شخص آخر، فإنني سأكون الثاني وليس الأول	17
3	أوافق	54. الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة	18
51	المجموع		

جدول رقم (11): يمثل نتائج مقياس التشاؤم "لدمبر" للحالة "جيهان"

تحصلت الحالة على 51 نقطة من أصل 72؛ أي ما يعادل نسبة 70,83%، وهذا يعني أن الحالة لديها تشاؤم مرتفع؛ لأن الدرجة المتحصل عليها موجودة في المجال { 49 . 72 } ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال إجابتها على 07 أسئلة بأوافق تماما درجته 4 المتمثل في بنود رقم (2، 8، 20، 31، 39، 49، 51)، وأجابت الحالة على 04 أسئلة بأوافق درجته 3 المتمثلة في البنود التالية (5، 26، 36، 54)، وأجابت الحالة على 04 أسئلة بلا أوافق درجته 2 المتمثلة في البنود التالية (14، 34، 42، 44)، وأجابت الحالة على 03 أسئلة بلا أوافق تماما درجته 1 المتمثلة في البنود التالية (4، 10، 24)، وكلّ هذا يظهر ارتفاع درجة التشاؤم.

خلاصة الحالة:

يتضح من خلال المعطيات المتحصل عليها أن الحالة لديها تفاؤل متوسط، حيث تحصلت على 43 نقطة من مجموع الدرجات الكلية المحصورة في المجال {25، 48}؛ أي بنسبة 59,72% وهذا ما يتضح من خلال إجابتها على دليل المقابلة نصف الموجهة في قولها: "نعم واثقة إذا غيرت من حالي"؛ أي إنها نوعا ما متفائلة وتتمنى النجاح.

في حين تحصلت الحالة على درجة مرتفعة من التشاؤم التي تقدر بـ 51 نقطة من مجموع الدرجات الكلية المحصورة في المجال {49، 72}؛ أي ما يعادل نسبة 70,83% وهذا يتضح من خلال إجابتها على دليل المقابلة نصف الموجهة في قولها: "ما نيش محضرة مليح ماني حافظة ماني فاهمة ومبذلتش مجهود.... أنا حابة نقرا مي ما قدرتش.... نصارع الخوف تاغي ونتأثر بأي حاجة سلبية....".

الحالة 4:

4-1- البيانات الأولية:

الاسم: بسمة

الجنس: أنثى

السن: 18

المستوى: السنة الثالثة ثانوي آداب وفلسفة.

الترتيب بين الإخوة: الكبرى.

المستوى العلمي للأسرة: الأب عاطل عن العمل. الأم: مأكثة في البيت.

التاريخ المدرسي: المرحلة الابتدائية: نتائج جيدة. المرحلة المتوسطة: نتائج جيدة. المرحلة الثانوية: نتائج متوسطة.

2-2- عرض وتحليل المقابلة العيادية نصف الموجهة: انظر المقابلة كما وردت ملحق رقم (05)

تبلغ بسمة من العمر 18 سنة، وتدرس في السنة الثالثة ثانوي شعبة آداب وفلسفة، من عائلة من ذات مستوى تعليمي محدود، الأب توقف عن الدراسة في مرحلة التعليم المتوسط والأم مستوى ابتدائي، الاثنان لا يعملان، وهي الأكبر بين 6 إخوة، ومن خلال سير المقابلة معها، اتضح وجود نوع من اليأس والقلق والتوتر، وهي نحيفة البدن وشاحبة الوجه، وقليلًا ما تبتسم، وهي بطبعها قليلة الكلام والأصدقاء، وبحكم عملي معهم طيلة ثلاث سنوات في المؤسسة وجدتها غامضة، ولم تعترض على المقابلة وإجراء الاختبار.

وفي محور التفاؤل كانت إجابتها على الأسئلة كالاتي:

"كيف نظرتك للحياة؟" قالت: "قاسية، ومعطانتنيش واش حابة وإذا مدتولي يكون روطار". قلت لها: "هل أنت مقبلة على الحياة بحب وتفاؤل؟" أجابت: "بنسبة قليلة جدا"، فقلت: "هل تشعرين بالسعادة؟" فأجابت "أحيانا كي نحصل على واش حابة"، قلت: "هل نفسيتك تأثر على متابعتك للدراسة وحل التمارين؟" فأجابت: "بززاف"، فقلت: "كيف هي علاقتك مع الأساتذة والأصدقاء؟" أجابت: "علاقة جميلة وعلاقة صداقة"، قلت:

"ومع العائلة؟" فضحكت وقالت: "واش من تشجيع ماما من الناس القاسية تحب روحها وخلص وديما تقلي كان قريتي قريتي لروحك وأنا واش نستفاد من قرابتك وبابا كي نجيب نقطة شويها مليحا يقلي مليح وخلص، يعني واش من عائلة ولا دعم"، فقلت لها: "هل أنت واثقة بقدراتك؟" فقالت لي: "شويها مي ما شي حاجا"، قلت لها: "هل لليأس مكانة في حياتك؟" فقالت لي: "والله غير هو حاسا روحي عايشا بيه ومنتفس فيه".

أما في محور التشاؤم فكانت الإجابات كالاتي: "كيف هي نظرتك للحياة؟" فقالت: "نظرتي للحياة قاسية حاستها ما تعطينيش وش نحب"، فقلت لها ماذا تمثل لك شهادة البكالوريا؟" فقالت: "حلم مستحيل التحقيق والوصول إليه" فقلت: "ماهي الأمور التي تجعلك تفكرين بسلبية في عدم النجاح؟"، فقالت: "كلش العائلة والزهر مكانش"، فقلت: "هل تشعرين أنك قليلة الحظ والخبرة في الحياة؟"، فأجابت: "أكيد وضحكت"، فقلت هل أنت يائسة من هذه الحياة؟" فقالت: "بززراف"، فقلت: "ماذا تتوقعين من المستقبل؟" فقالت: "لا شيء" وسكتت، فقلت: "هل لديك المعلومات التي تؤهلك للنجاح؟" فقالت: "ماظنيتش نكذب عليك إذا رايحة ننجح". قلت لها: "هل ينتابك شعور بالخوف عند سماع أخبار سارة؟" فقالت: "نعم نحس بلي مراحش تكمل ورايحة تجي حاجا ماشي مليحا بعدها".

4-3- عرض وتحليل نتائج مقياس التفاؤل والتشاؤم للحالة "بسمة":

تحصلت "بسمة" في هذا المقياس على النتائج الآتية:

النتقيط	الاقتراحات	العبارات	
1	لا أوافق تماما	7.بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة	1
1	لا أوافق تماما	11.التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتا طويلا	2
1	لا أوافق تماما	12. إذا كنت ارغب في تحقيق شيء ما، واجتهدت فسوف أحقق هدفي في النهاية	3
0	لا توجد إجابة	15. بالإيمان والثقة أستطيع تقريبا أن افعل أي شيء	4
1	لا أوافق تماما	17. عندما ابدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح	5
1	لا أوافق تماما	19. بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة	6
1	لا أوافق تماما	21. بصفة عامة فإنني اقلل من حجم مشاكلي	7
0	لا توجد إجابة	23. حينما توجد الإرادة يوجد الطريق	8
1	لا أوافق تماما	28. عندما اذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع	9

10	29. إن الظروف في تحسن دائم ومستمر	لا أوافق تماما	1
11	33. أتوقع أن أحقق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة	لا أوافق تماما	1
12	37. أتق عادة في الأمور تسير حسنا	لا أوافق تماما	1
13	38. في بعض الأحيان تكون روحي المعنوية منخفضة ، ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية	لا أوافق تماما	1
14	43. أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح	لا توجد إجابة	0
15	46. أتجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي	لا أوافق تماما	1
16	47. بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام	لا توجد إجابة	0
17	52. بصفة عامة انظر إلى الغد على انه سيكون سعيدا	لا أوافق تماما	1
18	56. إن بعد العسر يسرا	أوافق	3
16	المجموع		

جدول رقم (12): يمثل نتائج مقياس التفاؤل "الدمبر" للحالة "بسة"

تحصلت الحالة على 16 نقطة من أصل 72؛ أي ما يعادل نسبة 22.22%، وهذا يعني أن الحالة لديها تفاوت ضعيف؛ لأن الدرجة المتحصل عليها محصورة في المجال { 1 . 24}، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال إجابتها (0) أسئلة بأوافق تماما درجته (4)، وأجابت الحالة على (1) أسئلة بأوافق درجته (3) الموجودة في البند (56)، وأجابت الحالة (0) أسئلة بلا أوافق درجته (2)، وأجابت الحالة على (13) سؤالا بلا أوافق تماما درجته (1) المتمثلة في البنود التالية (7، 11، 12، 17، 19، 21، 28، 29، 33، 37، 38، 46، 52)، ولا توجد إجابة كل من البنود التالية (15، 23، 43، 47)، ومن خلال كل هذا يظهر ضعف درجة التفاؤل للحالة.

أما نتائجها في البنود الخاصة بالتشاؤم فكما يلي:

النتقيط	الاقتراحات	العبارات	
4	أوافق تماما	2. من الأفضل ألا احدد آمالا وريدية، حيث إنّه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل	1
4	أوافق تماما	4. أبالغ في كل شيء أي اعمل من الحية قبة	2
3	أوافق	5. نادرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي	3
3	أوافق	8. عندما يتعلق الأمر بخططي وتطلعاتي المستقبلية في	4

		الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس	
4	أوافق تماما	10. اعتقد انه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري	5
4	أوافق	14. إذا سارت أمور حياتي سيرا حسنا، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءا	6
3	أوافق	20. إذا اتخذت قرارا ما سيتضح فيما بعد انه قرارا خاطئا	7
4	أوافق تماما	24. أميل إلى تضخيم مشكلاتي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي	8
4	أوافق تماما	26. أتوقع أن تزداد الأمور سوءا بمرور الوقت	9
4	أوافق تماما	31. من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا اصدم بشدة عند وقوعها	10
0	لا توجد إجابة	34. يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني	11
4	أوافق تماما	36. عندما يتنبأ العاملون بالأرصاء الجوية بأن نسبة احتمال سقوط المطر 50% فان سقوط المطر سيكون مؤكدا	12
3	أوافق	39. يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى استطيع وضع خطط جادة	13
4	أوافق تماما	42. عندما أشارك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الخسارة	14
4	أوافق تماما	44. يبدو لي المستقبل كئيبا	15
4	أوافق تماما	49. إذا أعطيت إجابات صحيحة وأخرى خاطئة {ينسب متساوية}	16
3	أوافق	51. إذا كنت في مسابقة ما وانحصر السباق بيني وبين شخص آخر، فإنني سأكون الثاني وليس الأول	17
4	أوافق تماما	54. الأحداث المؤلمة غالبا ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة	18
64		المجموع	

جدول رقم (13): يمثل نتائج مقياس التشاؤم "لدمير " للحالة "بسمة"

تحصلت الحالة على 64 نقطة من أصل 72 نقطة؛ أي ما يعادل نسبة 88.88% وهذا يعني أن الحالة لديها تشاؤم مرتفع؛ لأن الدرجة المتحصل عليها محصورة في المجال {49 . 72}، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال إجابتها على (12) أسئلة بأوافق تماما درجته (4) المتمثلة في البنود التالية (2، 4، 10، 14، 24، 26، 31، 36، 42، 44، 49، 54)، وأجابت الحالة على (5) أسئلة بأوافق درجته (3)

التمثلة في البنود التالية (5، 8، 20، 39، 51)، وأجابت الحالة على (0) أسئلة بلا أوافق درجته (2)، وأجابت الحالة على (0) أسئلة بلا أوافق تماما درجته (1)، بينما لا توجد إجابة كل من البند (34)، من خلال كل هذا يظهر ارتفاع درجة التشاؤم.

خلاصة الحالة:

يتضح من خلال المعطيات المتحصل عليها أن الحالة لديها تفاؤل ضعيف؛ حيث تحصّلت على 16 نقطة من مجموع الدرجات الكلية المحصورة في المجال {1-24}؛ أي بنسبة 22.22%، وهذا ما يتضح من خلال إجابتها عن دليل المقابلة نصف الموجهة في قولها: " بالنسبة ليا الباك هو باب المستقبل والطفلة المضغوطة قرايتها هي لي تخليها تخرج".

في حين تحصّلت الحالة على درجة مرتفعة من التشاؤم التي تقدر بـ 64 نقطة من مجموع الدرجات الكلية المحصورة في المجال {49 . 72}؛ أي ما يعادل نسبة 88.88%، وهذا ما يتضح من خلال إجابتها عن دليل المقابلة نصف الموجهة في قولها: "ضغوطات تع دارنا نقرى شوي ومبعد يجيني تفكير على دارنا". "ماعنديش الزهر لا من الوالدين ولا من الأصدقاء ولا من حياتي الشخصية".

ونلتمس من خلال أقوالها أنها تشعر بالوحدة ولا يوجد أي تواصل مع الأهل والأصدقاء.

II. تحليل عام للحالات الأربعة ومناقشتها:

من خلال توظيف مقياس التفاؤل والتشاؤم على مجموعة الدراسة العيادية المتمثلة في (4) حالات تم تطبيق برنامج التكفل النفسي عبر عدة جلسات أسبوعية بمعدل جلسة كل أسبوع تتراوح بين 40 دقيقة و60 دقيقة للجلسة الواحدة.

وبعد التطبيق، تمت إعادة اختبار مقياس التفاؤل والتشاؤم للحالات الأربعة، وكانت نتائج المقياس القبلي والبعدي كالآتي:

	التشاؤم		التفاؤل		
	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	
1- باسم	29.16%	94%	93.05%	30%	
2- مريم	41.66%	81.65%	80.55%	50.88%	
3- جيهان	70.83%	61.98%	59.72%	70.87%	
4- بسمة	88.88%	21.98%	22.22%	89%	

جدول رقم (14) يمثل مقياس التفاؤل والتشاؤم للحالات الأربعة

من خلال الجدول السابق تبين أن الحالات منها من بقيت تقريبا في نفس مجال النسبة للسمة سواء التفاؤل والتشاؤم، ومنها من تغيرت نسبته.

فالحالة باسم لم يسجل أي تغيير واضح فهو متفائل بدرجة مرتفعة، وهو محدد لخطته المستقبلية فله شخصية قوية واضحة المعالم؛ أي توكيد السلوك كما قال (الزواوي و بن زيد، 2020): «هو ذلك السلوك الذي يمكن الفرد من التصرف بالطريقة التي تحقق صالحه، وأن يدافع عن نفسه ويعبر عن مشاعره وآرائه بطريقة صحيحة، وأن يمارس حقوقه الشخصية».

ففعالية الذات الأكاديمية كما عرفها (الزهراني، 2020) «معتقدات الطالب بشأن قدرته على تحديد أهدافه الأكاديمية واكتشاف ما لديه من قدرات ومهارات وتوظيفها من أجل الوصول إلى هذه الأهداف».

بينما حالة مريم: لاحظنا زيادة في نسبة التفاؤل تقدر بـ 0.2%، وهذا راجع لتفاؤلها المستمر فهي شخصية مرحة فهي تحب الحياة، كما عرف (شريف، 2020) علم النفس الإيجابي بأنه: «يسعى للفهم

وللدراسة الجادة لمكونات الحياة الإيجابية كالانفعالات الإيجابية والتي قد يمكن في الرضا عن الماضي والسعادة في الوقت الحاضر والأمل بالمستقبل».

وكذلك نسبة التشاؤم لديها ارتفعت نظرا لاقتراب موعد امتحان شهادة البكالوريا.

بينما سجلنا عند جيهان من خلال المقياس المتبع تغيرا في النسب؛ حيث ارتفعت نسبة التفاؤل بعد الجلسات، وكذلك بعد احتكاكها بزميلتها التي تتمتع بالطاقة الإيجابية والتفاؤل بعد أن كانت متخوفة من الفشل في البكالوريا، كما قال (علام، 2021) : «النمذجة هي التي تتم من خلال الاعتماد على نقل الخبرة أو الفكرة من فرد لآخر أو مجموعة من خلال النموذج عن طريق التقليد والمحاكاة، وفيها يتعلم استجابة جديدة كتغير في الأداء».

بينما الحالة بسمة لاحظنا أن نسبة التشاؤم لديها بقيت على حالها، وهذا راجع لتدني تقدير الذات لديها كما قالت (العطا، 2014): «بأن تقدير الذات المرتفع يعني أن الفرد يعتبر نفسه ذا قيمة وأهمية، بينما تقدير الذات المنخفض يعني عدم رضا الفرد عن ذاته أو رفضها أو احتقارها»، وكذلك نجد تدخل عوامل أسرية وعوامل أخرى.

وهنا يمكن القول أن الفرضية الأولى والتي مفادها: "استجابات طلاب البكالوريا متباينة على مقياس التفاؤل والتشاؤم" تحققت على استجابات طلاب البكالوريا على مقياس التفاؤل والتشاؤم، وهذا ما أكدته النتائج التي تحصلت عليها الحالات الأربعة من خلال مقياس التفاؤل والتشاؤم "الدمبر"؛ حيث بينت النتائج أن الحالة الأولى والثانية لديهما مستوى مرتفع من التفاؤل ومستوى منخفض من التشاؤم، أما الحالة الثالثة والرابعة فكان مستوى التشاؤم لديهما مرتفعا في حين أن مستوى التفاؤل منخفض.

ومناقشة الفرضية الثانية التي تنص على: "يؤثر التكفل النفسي على مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى طلاب البكالوريا"، قد تحققت في الحالة الأولى والثانية المطبق عليهما برنامج التكفل، فمستوى التفاؤل مرتفع والتشاؤم منخفض، في حين أن الحالة الثالثة تجاوزت مع البرنامج نسبيا، بينما الحالة الرابعة لم تتجاوز مع البرنامج لتدخل ظروف أخرى خارجة عن نطاقنا.

وهذا ما يتفق مع دراسة (الشباني و بلحاج، 2019) بأن التفاؤل والتشاؤم لدى فئة مراهقي مرحلة التعليم الثانوي استحوذت باهتمام بالغ من قبل الباحثين في مختلف المجالات النفسية؛ وذلك نظرا لارتباط هاتين السمتين بصحة الفرد، فقد أكدت معظم النظريات ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والإنجاز

والتحصيل الدراسي والنظرة الإيجابية للحياة، في حين يرتبط التشاؤم باليأس والمرض والفشل والنظرة السلبية للحياة.

وعليه فقد هدفت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على مدى انتشار التفاؤل والتشاؤم بين فئة مراهقي مرحلة التعليم الثانوي في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي)، وذلك من خلال تطبيق مقياس التفاؤل والتشاؤم على عينة من الطلبة في التعليم الثانوي.

خاتمة

في ختام موضوعنا حول أثر التكفل النفسي وتأثيره على التفاوض والتشاؤم لدى طلاب البكالوريا، يمكننا القول بأن الدعم النفسي يلعب دورا حاسما في تشكيل نظرة الطلاب نحو مستقبلهم الأكاديمي والمهني. إن الإيمان بالقدرات الذاتية والنظرة الإيجابية نحو تحديات الدراسة المستندة إلى التوجيه النفسي السليم، يمكن أن تعزز من مرونة الطلاب وقدرتهم على التعامل مع الضغوط، ومن جهة أخرى يمكن للتشاؤم أن يكون عائقا يحول دون تحقيق الأهداف ويقلل من الدافعية.

ونظرا لأهمية التفاوض والتشاؤم لدى تلاميذ البكالوريا؛ لأنهم مقبلون على امتحان مصيري وبيئة وثقافة جديدة ومختلفة عن البيئة التي كانوا فيها، لذلك كان لابد من التركيز على تحسينها قدر المستطاع، وذلك من أجل الحصول على شريحة من الأساتذة والباحثين دون مشاكل اجتماعية ونفسية وعاطفية للمساهمة في بناء المجتمع وتطويره.

لذلك ينبغي على المؤسسات التعليمية والمربين العمل على توفير الدعم النفسي اللازم لتمكين الطلاب من بناء نظرة متفائلة تساعدهم على النجاح والتفوق في امتحانات البكالوريا وما بعدها. والتكفل النفسي ليس فقط وسيلة لتحسين النتائج الأكاديمية، بل هو استثمار بعيد المدى في الصحة العقلية والرفاهية العامة لجيل المستقبل.

الاقترحات
والتوصيات

الاقتراحات والتوصيات

على ضوء هذه الدراسة ونتائج الدراسات السابقة نضع اقتراحاتنا التي نتمنى أن تجد صدًى في الواقع وهيا التالي:

- تخفيف الأعمال الإدارية لمستشار التوجيه وتخصيص الوقت أكثر ضمن مهامه لمرافقة التلاميذ ودعمهم نفسياً .

-فتح منصب مختص نفسي داخل المؤسسة التربوية لتخفيف العبء عن مستشار التوجيه .

-تفعيل دور الأخصائي النفسي في وحدة الكشف والمتابعة ببرنامج يحدد تدخلات للأقسام النهائية.

- تخصيص ساعة في الجدول الزمني للتلميذ للإعلام والإرشاد للتفريغ الانفعالي للتلميذ.

- تفعيل دور النوادي الثقافية والرياضية كمساحات للتنفيس وتخفيف الضغط على التلميذ.

- تكوين أساتذة في علم النفس التربوي لمعرفة تعاملاتهم مع المرحلة العمرية للتلاميذ بكل خصائصها.

- الوازع الديني :تنظيم أبواب مفتوحة ومحاضرات من قبل الأئمة لنشر الوعي الديني عند التلاميذ المراهقين وحثهم أكثر على تحديد أهدافهم المستقبلية.

قائمة المراجع

- 1- أحمد كامل سهير . (1999). *التوجيه والإرشاد النفسي*. مصر: مركز الإسكندرية للكتاب.
- 2- أديب محمد الخالدي . (2015). *علم النفس الإكلينيكي في التدخل العلاجي*. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 3- أميرة عبد الفتاح الماجد . (2010). *التفاوض وعلاقته بمفهوم الذات لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة*. مصر: جامعة عين شمس.
- 4- أمينة شطي . (2014). *الثقافة التنظيمية وعلاقتها بديناميكية جماعة العمل*. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم الاجتماع . جامعة محمد خيضر بسكرة. الجزائر.
- 5- بدر محمد الأنصاري . (1998). *التفاوض والتشاور المفهوم والقياس والمتعلقات*. الكويت: لجنة التأليف والتعريب والنشر.
- 6- بلعيش مريم الباتول . (2018). *التكفل النفسي بالإرشاد الأبوي للطفل الذي يعاني من صعوبات القراءة الناتجة عن المعاملة الوالدية*. مذكرة مقدمة للحصول على شهادة الماجستير في علم النفس. تخصص: علم النفس العيادي . جامعة وهران. الجزائر.
- 7- بن إسماعيل رحمة . (2015). *بناء برنامج التكفل النفسي العلاجي للمتعايش مع فيروس نقص المناعة المكتسبة (Sida)*. أطروحة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس . جامعة عنابة. الجزائر.
- 8- بندر عويض معيض العتيبي . (2019). *درجة التفاعل الصفي وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى الطلاب الموهوبين بمحافظة الطائف*. *المجلة العلمية لكلية التربية، المجلد 35 (العدد 11)*.
- 9- جودت عزت عبد الهادي سعيد حسني العزة . (1999). *مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي*. الأردن: مكتبة الثقافة للنشر والتوزيع.
- 10- حامد عبد السلام زهران . (1997). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. القاهرة : عالم الكتب.
- 11- حدة يوسف . (2009). *الحاجة إلى الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في المجال المدرسي*. دفا تر /المخبر (العدد 11).

- 12-رحمة بن إسماعيل. (2015). بناء برنامج التكفل النفسي العلاجي للمتعاشين مع فيروس نقص المناعة المكتسبة (Sida). أطروحة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس . جامعة عنابة. الجزائر.
- 13-سامي سعيد أبو حسب الله. (2014). درجة ممارسة مديري المدارس الابتدائية لمحافظة قطاع غزة للقيادة الموزعة وعلاقتها بمستوى الروح المعنوية لدى المعلمين. رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإدارة التربوية . الجامعة الإسلامية، غزة. فلسطين.
- 14-سعاد بن فاضل. (2013). التكفل النفسي بالأطفال مجهولي النسب ذوي صعوبات التعلم. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، تخصص: تربية علاجية . جامعة سطيف 2. الجزائر.
- 15-سلوى دباش. (2018). التفاؤل/ التشاؤم وعلاقته بالاسترخاء والإحياءات الإيجابية لدى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا. مجلة علوم الإنسان والمجتمع .
- 16-سمية بن عائشة. (2015). أساليب التفكير وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى التلاميذ المتفوقين. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس . جامعة الحاج لخضر باتنة. الجزائر.
- 17-سمير أبيض. (2018). صعوبات التكفل النفسي داخل المؤسسات التعليمية دراسة ميدانية على عينة من مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي. مجلة الباحث، المجلد 05.
- 18-سمير قنيطة سهاد. (2016). التفاؤل والتشاؤم والرضا عن الحياة لدى المطلقات في قطاع غزة. أطروحة مكملة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية . الجامعة الإسلامية غزة. فلسطين.
- 19-شيخ بونوة. (2023). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بأساليب التفكير وأنماط الشخصية لدى تلاميذ الثانوي. أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، تخصص: علم النفس المدرسي . جامعة وهران 2. الجزائر.
- 20-شيماء محمد عبد المقصود. (2022). فاعلية برنامج طاقة نفسية على المهارات العقلية والروح المعنوية لطالبات كلية التربية الرياضية. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة (العدد 97).
- 21-صابر علام. (2021). برنامج قائم على إستراتيجية النمذجة لعلاج مشكلات التحدث الناتجة عن الثنائية اللغوية لدة تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس اللغات. المجلة العلمية لكلية التربية، المجلد 37 (العدد 10).

قائمة المراجع

- 22- عايدة محمد العطا. (2014). تقدير الذات وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدارس محلية جبل أولياء. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير . كلية الدراسات العليا. جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.
- 23- عائشة نحوي. (2010). العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية اللغوية. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي . جامعة منتوري قسنطينة. الجزائر.
- 24- عبد الخالق كلاب. (2018). تعريف القدرات وأنواعها. تاريخ الاسترداد 3 8 2024، من <https://www.koullab.com>.
- 25- عبد العزيز بوصوار. (2018). علاقة التشاؤم والتفاعل والضغط النفسي المدرك بالتحصيل الدراسي لدى الطلبة الجامعيين (دراسة الوساطة والتعديل). أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس العمل والتنظيم . جامعة الجزائر.
- 26- عبد الله عينو. (2017). التفاؤل والتشاؤم لدى فئة المتعلمين (متوسط، ثانوي، جامعي): دراسة ميدانية بمدينة سعيدة. مجلة جيل العلوم الإنسانية والاجتماعية (العدد 1).
- 27- عبد الهادي بن محمد عبد الله القحطاني. (2013). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخير بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، تخصص: علم النفس الإرشادي . جامعة البحرين.
- 28- عبد الواحد البرزنجي. (2010). التفاؤل، التشاؤم، وعلاقته بمفهوم الذات وموقع الضبط. عمان: دار صفاء.
- 29- عبير علي محمد الغامدي. (2020). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى معلمات المرحلة الابتدائية في مدينة الباحة. المجلة التربوية لتعليم الكبار .
- 30- علي حمايدية. (2012). التكفل النفسي بالأمراض المستعصية بالوساطة العلاجية والعلاج بالفن. مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي . جامعة الدكتور محمد لمين دباغين سطيف. الجزائر.

قائمة المراجع

- 31- علي ماهر عبد الرزاق المرسي. (2018). فعالية البرنامج التدريبي لتنمية مهارات تحديد الأهداف واثره على دافع الإنجاز لدى طلاب الجامعة . مجلة كلية التربية بالمنصورة، المجلد 103 (العدد 2).
- 32- عماد حسين عبيد المرشدي. (2014). وسائل جمع المعلومات في البحث العلمي. تاريخ الاسترداد 07 03, 2023، من <https://repository.uobabylon.edu>
- 33- عيسى بن سالم. (2017). التوافق النفسي لدى الطفل اليتيم. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية . المجلد 10 (العدد 3).
- 34- فاطمة الشباني، و نشيد بلحاج. (2019). التناؤل والتشاؤم لدى فئة مراهقي مرحلة التعليم الثانوي (دراسة ميدانية بالمدارس الثانوية بالجزائر العاصمة). مجلة الطريق التربوية والعلوم الاجتماعية، المجلد 6 (العدد 11).
- 35- فاطمة محمود الزواوي، و جمال منصور بن زيد. (2020). السلوك التوكيدي لدى طلبة الشهادة الثانوية بمدينة مصراتة. مجلة الجامعة الأسمرية للعلوم الشرعية والإنسانية، المجلد 33 (العدد 1).
- 36- كوليلك. (19 09, 2008). ما هو خط الزمن؟ تاريخ الاسترداد 24 03, 2024، من <http://kuliilk.com/portal/node/23577>
- 37- لطيف متولي، و صبحي الحارثي. (2016). دراسة حالة في علم النفس، كلية التربية بجامعة أم القرى (المجلد 1). مكتبة الرشد ناشرون.
- 38- محسن تاجر. (2021). المنهج الوصفي. طنجة: قسم الإنسانيات، جامعة عبد الملك السعدي.
- 39- محمد أحمد عبد الفياض. (2021). المثابرة لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة الآداب (العدد 136).
- 40- محمد جاسم بوججي. (2011). دليل التقييم الذاتي حسب معايير برنامج البحرين للتميز (الإصدار الأول، المجلد 3).
- 41- محمد رزق الله الزهراني. (2020). الفاعلية الذاتية الأكاديمية وعلاقتها بالعادات العقلية والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة. مجلة كلية التربية (العدد 186).
- 42- محمد سالم. (2012). علم النفس الإكلينيكي، فنياته، وتطبيقاته. الرياض: دار الزهراء.

- 43- محمد سدير صبيح. الاستطلاعات والتجربة الرئيسية. العراق: كلية التربية البدنية، جامعة المستنصرية.
- 44- مريم عمروسي. (2023). واقع التكفل النفسي بالتلميذ في الوسط المدرسي. عنابة: جامعة باجي مختار.
- 45- مليكة لويس كامل. (1980). علم النفس الإكلينيكي في التدخل العلاجي. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 46- ميمونة بنت خليفة القاسمية. (2023). التفاؤل وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية لدى المعلمين والمعلمات في سلطنة عمان. المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، المجلد 4 (العدد 39).
- 47- نوال خالد حسن نصر الله. (2008). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة في جنين. مذكرة مكملة للحصول على درجة الماجستير في مناهج وطرق التدريس. جامعة النجاح الوطنية نابلس. فلسطين.
- 48- هناء شريفي. (2020). علم النفس الإيجابي. الجزائر: شركة الأصالة للنشر.
- 49- يسرى شعبان إبراهيم بليل. (2022). التمكين النفسي وعلاقته بالمتابعة الأكاديمية والالتزام التنظيمي لدى أعضاء هيئة التدريس ومعاونتهم بجامعة الزقازيق. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، المجلد 16 (العدد 12).
- 50- يوسف ميخائيل أسعد. التفاؤل والتشاؤم. القاهرة: دار النهضة للطباعة والنشر.
- 51- سليمة معلول (2019). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية المدركة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم الاجتماع. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة الوادي.
- 52- حسيبة مجادي (2021). علاقة التفاؤل والتشاؤم بالتحصيل الدراسي عند التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية. المجلد (13). العدد (01). المدرسة العليا للأساتذة. بشار. الجزائر.
- 53- فوزية محمدي (2018). واقع التكفل النفسي بالمتأخرين دراسيا من قبل الأخصائيين النفسانيين. دراسة استكشافية ميدانية بورقلة. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. (العدد 35). جامعة قاصدي مرباح ورقة. الجزائر.

ملاحق

الملحق رقم 1: مقياس التفاؤل والتشاؤم

مقياس التفاؤل والتشاؤم

بيانات أولية

الجنس : ذكر / أنثى

المدرسة الكلية :

الشعبة أو التخصص

تاريخ الميلاد :

تاريخ الإجراء :

تعليمات :

يعرض عليك مجموعة من العبارات التي تتعلق بمشاعرك وتصرفاتك في مواقف الحياة المختلفة ، ويوجد أمام كل عبارة اختيارات أربع هي بالترتيب : أوافق تماما - أوافق - لا أوافق - لا أوافق مطلقا

المرجو منك :

- أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (صح) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك.
- أن تكون اجتهتك على كل عبارة وفقا لما تشعر به في الوقت الحالي.
- لا تستغرق وقتا طويلا في التفكير أثناء قراءتك لأي عبارة بل وضح فقط انطباعك الأول تجاه المعنى الذي تحمله العبارة.
- لا تنسى أن تجيب على كل العبارات.
- لاحظ أنه لا توجد اجابة صحيحة وأخرى خاطئة والاجابة تعد صحيحة - فقط طالما تعبر عن حقيقة شعورك تجاه المعنى الذي تحمله العبارة
- وشكرا على تعاونك.

رقم الفقرة	الفقرة	أوافق تماما	أوافق	لا أوافق	لا أوافق تماما
01	أحب كل الناس الذين أتعرّف بهم.				
02	من الأفضل ألا أحمّد أمالاً وورثية ، حيث أنه من المحتمل أن أصاب بخيبة أمل.				
03	هناك الكثير الذي يمكن عمله ، ولكن لا يوجد الوقت الكافي للقيام بذلك.				
04	أبلغ في كل شيء أي أعمل من الحياة قيمة.				
05	نحرا ما أتوقع حدوث أشياء طيبة لي.				
06	كل شيء يتغير بسرعة هذه الأيام لدرجة أنني أجد صعوبة في اختيار القواعد السليمة التي يجب اتباعها.				
07	بصفة عامة تبدو لي الحياة جميلة.				
08	عندما يتعلق الأمر بخططتي وخططتي المستقبلية في الحياة أتوقع أن تسير الأمور في الاتجاه المعاكس.				
09	أن أعظم المعارك تكون مع نفسي.				
10	أعتقد أنه لا يوجد أمل مرجو من الجنس البشري.				
11	التخلص من حالة مزاجية سيئة لا يستغرق مني وقتاً طويلاً.				
12	إذا كنت أرعب في تحقيق شيء ما ، واجتهدت صوف أحقق هدفي في النهاية.				
13	يصل بعض الناس إلى أهدافهم نتيجة التفرد أو الوساطة ، وليس نتيجة عملهم.				
14	إذا سارت أمور حياتي سيئاً حصلاً ، سرعان ما أتوقع لها أن تزداد سوءاً.				
15	بالإيمان والثقة أستطيع تقريباً أن أفعل أي شيء.				
16	أستمتع بدرجة كبيرة عندما أكون بمفردي بعيداً عن الآخرين.				
17	عندما أبدأ في عمل شيء جديد أتوقع النجاح.				
18	المسوق هو سر النجاح في جميع الأحوال.				
19	بصفة عامة أرى الجانب المشرق من الحياة.				
20	إذا اتخذت قراراً ما سيصبح فيما بعد أنه قراراً خاطئاً.				
21	بصفة عامة فأنني أقل من حجم مشاكلي.				
22	إنه ليس طيباً أن أكون سريعاً.				
23	حينما توجد الإرادة يوجد الطريق.				
24	أميل إلى تصنيف مشاكلي لدرجة تفوق حجمها الحقيقي.				

25	من الأفضل في كل الأحوال ان أكون متواضعا وأميناً عن أن أكون مهما ومخلدعا.
26	أتوقع أن تزداد الأمور سوءاً بمرور الوقت.
27	عاد يكون العامل البطئ المتأخر هو الشبح في النهاية.
28	عندما أذهب إلى حفلة ما أتوقع الاستمتاع.
29	ان الظروف في تحسن دائم ومستمر.
30	يدعي ان يحصل كل فرد على فرصة أو رأي متكافئ.
31	من الأفضل أن أتوقع الهزيمة حتى لا أصدم بشدة عند وقوعها.
32	من الحكمة أن تمدح الناس الآخرين.
33	أتوقع أن أتحق معظم الأشياء التي أريدها في الحياة.
34	يبدو أن مصائب الحياة لن تفارقني.
35	ما ينقص الناس اليوم هو التمتع القديم من الصداقة التي كانت تنوم مدى الحياة.
36	عندما يتنبأ العاملون بالأرصاد الجوية بأن تبة احتمال سقوط المطر 50% فإن سقوط المطر سيكون مؤكداً.
37	أثق عادة في أن الأمور تسير حسناً.
38	في بعض الأحيان تكون روعي المعنوية منخفضة ، ولكن سرعان ما أعود إلى حالتي الطبيعية.
39	يبدو أن المستقبل غير مضمون حتى أستطيع وضع خطة جيدة.
40	عندما أتعد بعمل شيء أجد من الصعب أن أجد جانباً حتى ولو توفقت قصير.
41	الحنان أكثر أهمية من الحب.
42	عندما أشارك مع زملائي في لعبة ما أتوقع الفسارة.
43	أي شخص يعمل بجد واجتهاد يجد لديه فرصة طيبة للنجاح.
44	يبدو لي المستقبل كئيباً.
45	إذا كان علي أن أختار بين السعادة والعظمة سأختار العظمة.
46	تجاهل عادة الانتكاسات البسيطة التي تحدث لي.
47	بصفة عامة تنتهي الأمور على ما يرام.
48	من الأفضل لي أن أموت بطلاً على أن أعيش جديلاً.
49	إذا أعطيت اجابتي صحيحة وأخرى خاطئة (بنسب متساوية) لسؤال ما فإني سأختار دائماً الاجابات الخاطئة.

50	من الصعب أن أقدم دون أن أملك كل السبل.			
51	إذا كنت في مسابقة ما وانجسرت السباق بيني وشخص آخر ، فإني أتوقع أن أكون الثاني وليس الأول			
52	بصفة عامة أنظر إلى القدر على أنه سيكون سعيداً.			
53	أستطيع أن أتعامل بارتياح مع كافة الناس.			
54	الأحداث المولمة غالباً ما تأتي في أعقاب الأحداث السارة.			
55	في تاريخ الجنس البشري توجد فئة قليلة من المفكرين العظماء.			
56	إن بعد العسر يسراً.			

الملحق رقم 2:

1: حالة باسم

1.1: تقديم الحالة:

الاسم: باسم

الجنس: ذكر

السن : 17

المستوى: سنة الثالثة ثانوي رياضيات

الترتيب بين الإخوة: الأصغر

المستوى العلمي للأسرة: الأب مفتش التعليم الابتدائي الأم أستاذة تعليم المتوسط

التاريخ المدرسي: المرحلة الابتدائية: نتائج جيدة ، المرحلة المتوسطة: نتائج جيدة ، المرحلة الثانوية : نتائج ممتازة

2.1: محور التفاوض:

س: كيف هي نظرتك للحياة؟

ج : نظرتي للحياة نظرة إيجابية والحياة شيء رائع أعيش فيها ،وأكيد لازم نلقاوا صعوبات فيها بصح الواحد منا يثق بالله ولازم نعيشوها.

س:هل أنت مقبل على حياة بحب وتفاوض؟

ج : أكيد وكثيرا.

س :هل التفاوض سمة تلازمك في حياتك ؟

ج :دايما.

س: هل تشعر بالسعادة؟

ج: نعم والسعادة تجي كي نكونو قانعين ومتقبلين القدر والمكتوب والحمد لله

س: هل تلاحظ أن أجمل لحظات حياتك تكون عند نجاح بالشهادة؟

ج: النجاح بالشهادة أول خطوة للحياة .

س: هل متابعتك للدراسة والتمارين يحرص له تأثير على نفسك؟

ج: اكيد بالطبع والدراسة من النقاط القوية عندي وراني راضي على مجهوداتي ومستواي الدراسي .

س: كيف علاقتك مع الأساتذة والزملاء؟

ج: علاقتي بهم جيدة جدا ، مع الأساتذة وراهم يدعموا فيا ومع زملائي على خاطر رانا مع بعضانا من 3

سنتين والحمد لله على العشرة الطيبة .

س: هل أنت راضي عن مجهوداتك ومستواك الدراسي؟

ج: الحمد لله راضي .

س: هل هناك تشجيع من الإخوة أو الوالدين؟

ج: والله الحمد لله واقفين معايا من كل النواحي مش مخليني محتاج حاجة وربي يقدرني ورجعلهم كل

الخير .

س: هل واثق في قدراتك؟

ج: نعم ولازمي نزيد فيها

س: هل تشعر بفرصة نجاح موجودة وقريبة؟

ج: والله راني نشوف فيها قريبا بصح لازم نتعب أكثر .

س: هل لليأس مكان في حياتك؟

ج: لا

س: هل أنت مستعد للاختبار؟

ج: نعم .

س: كيف تتعامل مع الضغوط وتوتر والقلق الذي ينتابك بمجرد التفكير في شهادة البكالوريا؟

ج: كنت قبل نقلق قبل ما نكمل لبروقرام بصح ضرك كي كملتو ماوليتش نقلق والحمد لله

س: هل واثق بنجاحك في مسارك الأكاديمي والمهني؟

ج: اذا كتب ربي .

س: هل أنت واثق من أن دراستك تؤمن لك مكانة اجتماعية جيدة مستقبلا؟

ج: اكييد .

س: هل تتظر للمستقبل بأمل كبير ؟ وماهي توقعاتك للمستقبل؟

ج: اكييد،المستقبل ينتظرنني .

س: ماذا تريد أن تكون في المستقبل؟

ج: طبيب أعصاب

س: بماذا تشعر بعلاقتك مع الناس؟

ج: علاقة احترام متبادل .

3.1: محور التشاؤم:

س: ماهي الأمور التي تجعلك تشعر بالخوف اتجاه حياتك الشخصية والمستقبل ؟

ج: لا يوجد خوف من الله ،والله يتولانا .

س: كيف هي نظرتك للمستقبل؟

ج: نظرة المستقبل مشرقة

س: هل ينتابك شعور بخيبة امل الذي لا يجعلك تأمل في النجاح والحياة والمستقبل؟

ج: صرأتلي كي نقبض بلاصتي ونغمض عينيا يجي في خاطري ماننجش بصح ثم ثم نرجع نتقاءل ونقول راني مراجع وموجد روعي .

س: ماذا تمثل لك شهادة البكالوريا؟

ج: المستقبل كله

س: هل انت مستعد للإختبار؟

ج: بالطبع مستعد .

س: هل تشعر أو تحس بعدم النجاح أو الخوف من الرسوب؟

ج: لا .

س: هل تنظر للحياة بسلبية؟

ج: بالعكس بإيجابية .

س: ماهي الأمور التي تجعلك تفكر بسلبية في عدم نجاحك؟

ج: نظن مكان حتى امر .

س: هل لديك صعوبة في الحفظ او عدم استرجاع اثناء الامتحان؟

ج: لا ، الحمد لله .

س: هل لديك المعلومات التي تأهلك للنجاح؟

ج: الحمد لله نعم .

س: هل يوجد دعم من الاسرة ؟

ج: بالطبع واقفين معايا .

س: هل تتوقع الفشل الذي يصيبك بخيبة امل في المستقبل؟

ج: لا أتوقع ، على العكس .

س: كيف تواجه الحياة والمواقف الصعبة؟

ج: بالصلاة والتقرب من الله ، ومخليها على ربي .

س: هل تشعر انك قليل الخبرة والحظ في الحياة؟

ج: ههههه الخبرة اكييد مزال الواحد يتعلم ويهز الخبرة ، بالنسبة للحظ يأتي مع السعي والتعب والحمد لله

لي كتبها ربي قانع بيها .

س: هل ينتابك شعور بالخوف عند سماع أخبار السارة ؟ وكيف ذلك؟

ج: لا

هل انت يائس من هذه الحياة؟

ج: ابدأ ، متفائل ونحب نعيشها سواء كانت خيرا وشر

ملحق رقم (3):

2. حالة مريم :

1.2 تقديم الحالة

الاسم :مريم

الجنس :انثى

السن :18

المستوى: سنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية.

الترتيب بين الاخوة: الاكبر

المستوى العلمي للأسرة: الاب تاجر الأم متوفية

التاريخ المدرسي: المرحلة الابتدائية: نتائج جيدة 9/8، المرحلة المتوسطة: نتائج جيدة 20/15، المرحلة

الثانوية : نتائج بين 13 و20/15.

2-2 محور التفاوض :

س: كيف هي نظرتك للحياة؟

ج: باينة نشوف فيها رائعة خاصة كي يكون الاسرة معاك

س:هل انت مقبل على حياة بحب وتفاوض؟

ج :نشوف فيها رائعة خاصة كي يكون الوالدين معاك .

س :هل التفاوض سمة تلازمك في حياتك ؟

ج : اكييد

س: هل تشعر بالسعادة؟

ج: نعم ، والسعادة الحقيقية كي نحقق حلم امي

س: هل تلاحظ ان اجمل لحظات حياتك تكون عند نجاح بالشهادة؟

ج: اكييد فرحة الوالدين

س: هل متابعتك للدراسة والتمارين يحرص له تأثير على نفسك ؟

ج: نعم .

س: كيف علاقتك مع الأساتذة والزملاء؟

ج: شوفي علاقتي بيهم مليحا يعني لا باس حمد لله يحاولوا يعاونوني بشيء لي قدرو عليه مي مراناش

نحو لي ليسي راكي شايفا غير كي نراجع في الدار ومنفهمش نجي نسقسيهم ، ومن ناحية الزملاء

علاقتي سطحية عندي صديقة وحدة .

س: هل انت راضي عن مجهوداتك ومستواك الدراسي؟

ج: نشوف فيه مش مستواي لانو نقرا ومانجيبش.

س: هل هناك تشجيع من الاخوة او الوالدين؟

ج: نعم

س: هل واثق في قدراتك؟

ج: نعم

س: هل تشعر بفرصة نجاح موجودة وقريبة؟

ج: نعم قريبة

س: هل لليأس مكان في حياتك؟

ج:لا

س:هل أنت مستعد للاختبار؟

ج:نعم مستعدة

س:كيف تتعامل مع الضغوط وتوتر والقلق الذي ينتابك بمجرد التفكير في شهادة البكالوريا؟

ج: نروح نصلي ضغوطاتي نحب نحكيهم مع الله .

س:هل واثق بنجاحك في مسارك الاكاديمي والمهني؟

ج:نعم مع التوفيق من الله .

س:هل انت واثق من ان دراستك تأمن لك مكانة اجتماعية جيدة مستقبلا؟

ج:نعم

س :هل تنظر للمستقبل بأمل كبير ؟ وماهي توقعاتك للمستقبل؟

ج:نعم ، اما التوقعات مخليتها على ربي .

س:ماذا تريد أن تكون في المستقبل؟

ج:اذا وفقني ربي حابة نكون طيبة

س:بماذا تشعر بعلاقتك مع الناس؟

ج:انا نتعامل معاملة اجتماعية

3.2: محور التشاؤم:

س:ماهي الأمور التي تجعلك تشعر بالخوف اتجاه حياتك الشخصية والمستقبل ؟

ج:عدم وجود الوالدين الحاجة وحيدة لي تخوفني خاصة بعد وفاة الام .

س:كيف هي نظرتك للمستقبل؟

ج: بإيجابية

س: هل ينتابك شعور بخيبة امل الذي لا يجعلك تأمل في النجاح والحياة والمستقبل؟

ج: لاعلابالي انو كي نطيح يجي نهار وين نوض .

س: ماذا تمثل لك شهادة البكالوريا؟

ج: خطوة لتحقيق الحلم وندير مستقبل خاص بيا انا

س: هل انت مستعد للاختبار؟

ج: نعم

س: هل تشعر أو تحس بعدم النجاح أو الخوف من الرسوب؟

ج: لا خاطر كاينة فرصة لإعادة المحاولة .

س: هل تنظر للحياة بسلبية؟

ج: لا بإيجابية

س: ماهي الأمور التي تجعلك تفكر بسلبية في عدم نجاحك؟

ج: لا توجد

س: هل لديك صعوبة في الحفظ او عدم استرجاع اثناء الامتحان؟

ج: صعوبة في الحفظ وعدم استرجاع كي نحس بتوتر .

س: هل لديك المعلومات التي تأهلك للنجاح؟

ج: حمد لله حاسا ايه .

س: هل يوجد دعم من الاسرة ؟

ج: نعم

س: هل تتوقع الفشل الذي يصيبك بخيبة امل في المستقبل؟

ج: عندي فشل بنسبة 10 %مارانيش من الجماعة نخلي نفسي نوصل لخيبة الامل .

س: كيف تواجه الحياة والمواقف الصعبة؟

ج: نحسهم كالسحاب ونفوت ومتبقاش مسحبة ونحاول منعطيهمش حجم اكثر .

س: هل تشعر انك قليل الخبرة والحظ في الحياة؟

ج: لا على خاطر من عند ربي ومقدر .

س: هل ينتابك شعور بالخوف عند سماع أخبار السارة ؟ وكيف ذلك؟

ج: لا

س: هل انت يائس من هذه الحياة؟

ج: ضحكت وقاتلي لالا

ملحق رقم (4):

3: حالة جيهان

1.3 تقديم الحالة :

الاسم : جيهان

الجنس :انثى

السن :18

المستوى : سنة الثالثة ثانوي شعبة علوم تجريبية

الترتيب بين الإخوة :كبيرة

المستوى العلمي للأسرة :الأب : عامل يومي الأم : خياطة

التاريخ المدرسي : مرحلة الابتدائية : نتائج جيدة. مرحلة الثانوية: نتائج حسنة .
مرحلة المتوسطة: نتائج جيدة .

2.3 محور التفاوض:

س: كيف هي نظرتك للحياة ؟

ج: يعني نظرة متغيرة مع الأحوال التي أعيشها ساعة متفائلة ساعة متشائمة لأكثرية متشائمة

س: هل أنت مقبل على حياة بحب وتفاوض ؟

ج: قليلا (غير شوية)

س: هل التفاوض سمة تلازمك في حياتك ؟

ج: شوية

س: هل تشعر بالسعادة ؟

ج: سعادة مع نفسي مانشعرش أما مع الناس نشعر بالسعادة مانبينش حزني ليهم .

س: هل تلاحظ أجمل لحظات حياتك تكون عند النجاح بالشهادة؟

ج: نعم

س: هل متابعتك للدراسة والتمارين يحرص له تأثير على نفسك؟

ج: نعم اصلن الدراسة من نقاط ضعفي

س: كيف علاقتك مع الأساتذة والزملاء؟

ج: مع الأساتذة قاتلي كاين علاقتي مليحة معاهم وكاين أساتذة مانحبهمش مش يخدموا في خدمتهم مليح والزملاء البعض منهم فقط.

س: هل أنت راضي عن مجهوداتك ومستواك الدراسي ؟

لا لست راضية.

س: هل هناك تشجيع من الأخوة أو الوالدين ؟

ج: نعم كاين تشجيع مي يقلقوني يضلوا يقولولي هاكي اجيهان الزبيب هاكي الجوز قاتلي أي حاجة مليحة يعطوهالي وانا منحش نشتي يتصرفوا بطبيعتهم الدعم ياسر يآثر عليا ونزيد نفشل

س: هل واثق في قدراتك؟

ج: أحيانا انا عندي قدرات مي ماعرفتش كيفاه نبدي ونخدم بيها.

س: هل تشعر بفرصة نجاح مجودة وقريبة ؟

ج: أحيانا فقط قاتلي كان ديت الباك راني بدعاوي الوالدين .

س: هل لليأس مكان في حياتك؟

ج: اكيد وقاتلي إجابة واثقة منها .

س: هل أنت مستعد للاختبار ؟

ج: لا مانيش .

س: كيف تتعامل مع الضغوط وتوتر والقلق الذي ينتابك بمجرد التفكير في شهادة البكالوريا ؟

ج: يا نبكي يا نهدر مع ماما ونتفرج وكبي نكون مضغوطة طول نسمع القران ونبكي .

س: هل واثق بنجاحك في مسارك الأكاديمي والمهني ؟

ج: نعم واثقة اذا غيرت من حالي .

س: هل أنت واثق من أن دراستك تأمن لك مكانة اجتماعية جيدة مستقبلا ؟

ج: نعم طبعا النجاح هو كلش .

س: هل تتظر للمستقبل بأمل كبير ؟ وماهي توقعاتك للمستقبل؟

ج: المستقبل ننظر بأمل كبير اما حاليا لا . وتوقعاتي حابة نحقق احلامي في المستقبل .

س: ماذا تريد أن تكون في المستقبل ؟

ج: كي كنت صغيرة كنت نشوف الأساتذة قدوة ليا ومبعد كي طلعت لسيام وليسي حابة نولي طبيبة مبعد

بطلت نحس راح تكون ازمة تع طب مع ضحكة ومبعد رجعت حلم الطفولة .

س: بماذا تشعر بعلاقتك مع الناس ؟

مليحة علاقتي مع الناس والحمد لله.

3.3 محور التشاؤم:

س: ماهي الأمور التي تجعلك تشعر بالخوف اتجاه حياتك الشخصية والمستقبل؟

ج: عجز اني مانقدرش نقرا ونفشل (قاتلي انا حابة نقرا مي ماقدرتش ما نيش قادرة نصارع الخوف تاعي)

س: كيف هي نظرتك للمستقبل؟

ج: هي نظرة مشرقة يعني عندي امل شوي مي كي نشوف حالتني ضرك نفشل .

س: هل ينتابك شعور بخيبة أمل الذي لا يجعلك تأمل في النجاح والحياة والمستقبل ؟

ج: نعم ، حاسة قاتلي يخني هو الباك يفتح شحال من باب اما كي نشوف روجي كي ماننجش نفشل عندي هذا الإحساس ديما كان يجي واحد متشاءم يحكي معايا يآثر عليا اكثر من المتفائلين .

س: ماذا تمثل لك شهادة البكالوريا ؟

ج: فرحة الحياة .

س: هل أنت مستعد للاختبار ؟

ج: لا وضحكت قاتلي نقولها لك من لآخر ورائي نخم نهار لمتيحان نقلهم ماتمدوليش سوجي .

س: هل تشعر أو تحس بعدم النجاح أو الخوف من الرسوب؟

ج: نعم اكيد .

س: هل تنظر للحياة بسلبية ؟

ج: نعم اكيد مع ضحكة وقاتلي الحاجة لي ننظر ليها بإيجابية هي والديا فقط وزميلتي .

س: ماهي الأمور التي تجعلك تفكر بسلبية في عدم نجاحك؟

ج: اني ما نيش محضرة مليح ماني فاهمة ماني حافظة ومبذلتش مجهود .

س: هل لديك صعوبة في الحفظ أو عدم استرجاع أثناء الامتحان ؟

ج: هذي صح كي نقلك عندي تشاؤم من ناحية الحفظ والفهم تخطولي بين مواد أدبية ومواد علمية .

س: هل لديك المعلومات التي تأهلك للنجاح؟

ج: ما عنديش لازم يكونوا معلومات عام كامل مي انا عندي شوية برك .

س: هل يوجد دعم من الأسرة ؟

ج: نعم يوجد لدرجة اني قتلهم ماتزيدوش دعموني نحسهم يدلو فيا ويزيدوني الضغط .

س: هل تتوقع الفشل الذي يصيبك بخيبة أمل في المستقبل ؟

ج: حاسة روجي نتحسن من للمستقبل نولي واعية وحياتي تتبدل .

س: كيف تواجه الحياة والمواقف الصعبة ؟

ج: نبكي ونلجا لعائلتي وربي سبحانهو .

س: هل تشعر أنك قليل الخبرة والحظ في الحياة ؟

ج: نعم من حالة لي راني فيها نحس هك انو نتأثر بأي حاجة سلبية .

س: هل ينتابك شعور بالخوف عند سماع أخبار السارة ؟كيف ذلك؟

ج: لا

س: هل أنت يائس من هذه الحياة ؟

ج: نعم حاسة روجي فاشلة ما عندي حتى حاجة في هذي لحياة ولا دور ماني مدايرة والو لا إنجازات لا حتى حاجة.

الملحق رقم (5):

4: حالة بسمة

1.4 تقديم الحالة :

الاسم :بسمة

الجنس انثى

السن :18

المستوى : سنة الثالثة ثانوي علوم فلسفة

الترتيب بين الإخوة: الكبرى

المستوى العلمي للأسرة: الأب عاطل عن العمل. الأم: ماکثة بالبيت

التاريخ المدرسي: المرحلة الابتدائية: نتائج جيدة، المرحلة المتوسطة : نتائج جيدة ، المرحلة الثانوية :نتائج متوسطة..

2.4 محور التناول :

س: كيف هي نظرتك للحياة ؟

ج: نظرتي للحياة قاسية قاتلي ماتعطينيش وش نحب .

س: هل أنت مقبل على الحياة بحب وتناول ؟

ج: نعم

س: هل التناول سمة تلازمك في الحياة؟

ج: نعم

س: هل تشعر بالسعادة ؟

ج: أحيانا عند حصولي على ما اريد

س: هل تلاحظ أن أجمل لحظات حياتك تكون عند نجاح بالشهادة؟

ج: اكيد

س: هل متابعتك للدراسة والتمارين يحرص له تأثير على نفسك؟

ج: نعم بزاف كي مانفهمش حاجة ومانقدرش نحفظ.

س: كيف علاقتك مع الأساتذة والزملاء؟

ج: علاقة عادية

س: هل أنت راضي عن مجهوداتك ومستواك الدراسي؟

ج: لا خاطر علابالي نقدر ندير اكثر ولازم نسعى للحاجة .

س: هل هناك تشجيع من الأخوة أو الوالدين؟

ج: لا / ماما من ناس القاسية تقلي قريتي قريتي لروحك وكي نجيب نقطة مليحة نروح نقول لبابا يقلي

مليح ويروح وعندي اختي بيام مش لاهيا بيا والباقي صغار .

س: هل واثق في قدراتك؟

ج: نعم

س: هل تشعر بفرصة نجاح موجودة وقريبة؟

ج: اكيد

س: هل لليأس مكان في حياتك؟

ج: نعم نياس من حاجة كي مانقدرش نديرها .

س: هل أنت مستعد للاختبار؟

ج: نعم بصح مستعدة بخوف من الأسئلة الصعبة ومانقدرلهاش .

س: كيف تتعامل مع الضغوط وتوتر والقلق الذي ينتابك بمجرد التفكير في شهادة البكالوريا؟

ج: نبكي وكلش رجعتها في نفسي سيرتو كي تكون حاجة صعبة مانقدرش نهدر .

س: هل واثق بنجاحك في مسار الأكاديمي والمهني؟

ج: نعم

س: هل أنت واثق من أن دراستك تأمن لك مكانة اجتماعية جيدة مستقبلا؟

ج: نعم

س: هل تنظر للمستقبل بأمل كبير؟ وماهي توقعاتك للمستقبل؟

ج: ننظر بأمل كبير من الأكبر بالنسبة ليا الباك هو باب المستقبل طفلة مضغوطة قريتها هي لي تخليها تخرج .

س: ماذا تريد أن تكون في المستقبل ؟

ج: طبيبة او أستاذة في ثانوية او صحافية .

س: بماذا تشعر بعلاقتك مع الناس؟

ج: وجودي او عدموا كيف كيف

3.4 محور التشاؤم:

س: ماهي الأمور التي تجعلك تشعر بالخوف اتجاه حياتك الشخصية والمستقبل؟

ج: الباك هو بابي المستقبل يخليني نشوف الحياة .

س: كيف هي نظرتك للمستقبل ؟

ج: نظرة اجابية

س: هل ينتابك شعور بخيبة أمل الذي لا يجعلك تأمل في النجاح والحياة والمستقبل؟

ج: نعم كي مانجيبش نقطة مليحة .

س: ماذا تمثل لك شهادة البكالوريا ؟

ج: باب المستقبل مع ابتسامة .

س: هل أنت مستعد للاختبار؟

ج: نعم بخوف مع ابتسامة .

س: هل تشعر أو تحس بعدم النجاح أو الخوف من الرسوب ؟

ج: نحس بجواسي اني كي نشوف نقاطي اما الشعور كي نشعر بالخوف

س: هل تنظر للحياة بسلبية ؟

ج: أحيانا

س: ماهي الأمور التي تجعلك تفكر بسلبية في عدم نجاحك؟

ج: نقاطي .

س: هل لديك صعوبة في الحفظ أو عدم استرجاع أثناء الامتحان؟

ج: نعم (ضغوطات تع دارنا نقرا شوي ومبعد يجيني تفكير على دارنا .

س: هل لديك المعلومات التي تأهلك للنجاح؟

ج: نسبة قليلة.

س: هل يوجد دعم من الأسرة ؟

ج: لا

س: هل تتوقع الفشل الذي يصيبك بخيبة أمل في المستقبل؟

ج: لا مانتوقعش

س: كيف تواجه الحياة والمواقف الصعبة ؟

ج: نحبس نفسي في شمبرة ونبقى نفكر فيها من ساعة لزوج سوايع حتان نرجع للهدوء خاطر انا قلوبية
وسريعة الغضب

س: هل تشعر أنك قليل الخبرة والحظ في الحياة؟

ج: نعم ماعنديش الزهر من الوالدين وأصدقاء وحياتي الشخصية .

س: هل ينتابك شعور بالخوف عند سماع أخبار السارة ؟كيف ذلك؟

ج: نعم (تحكمني الخلعة ودقات قلبي سريعة)

س: هل أنت يائس من هذه الحياة؟

ج: أحيانا كي نفكر في الرسوب .



إذن بالطبع

أنا الموقع أدناه، الأستاذ (ة) : عائشة كوي الرتبة: أستاذة العلوم العالي

المشرف على مذكرة الماستر للطلبة الآتية أسماؤهم:

- إلياس مقروان
- نعيمة محيبة

الموسومة بـ : أثر التكفل النفسي في مستوى التفاعل والتشاور لدى

تلميذات الميكالوريا

دراسة عيادية لأربع حالات تباريرية يحوي مجلة العالمية لولاية بسكرة

شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس العملي

أقر بأن المذكرة جاهزة ويمكن عرضها على لجنة المناقشة.

بسكرة في: 20/05/2019

إمضاء الأستاذ



الملحق رقم 7.

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET
POPULAIRE MINISTRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE MOHAMED KHIDER - BISKRA
FACULTE DES SCIENCES HUMAINES ET SOCIALES
Département de psychologie et des sciences de l'éducation



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
الرقم/200 / في.ع.ن.ت/2024

بسكرة في: 08/ 05/ 2024

إلى السيد مدير /

ثانوية محمد بجاوي العالية.
- بسكرة -

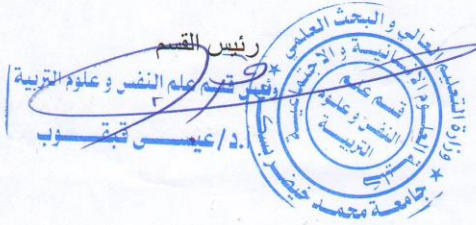
إن الفترة الدراسية الجامعية لنيل شهادة ماستر، بقسم علم النفس وعلوم التربية تتطلب إجراء بحث ميداني في المؤسسات العمومية. بهدف تحرير مذكرة تخرج.

بناء على هذا نرجو من سيادتكم السماح لطلبتنا الأتية أسماؤهم بالقيام بزيارة ميدانية داخل مؤسستكم

إيماننا بأهمية مشاركتكم في تطوير البحث العلمي في الجامعة الجزائرية .

دمتم حضرة المدير في خدمة العلم.

تقبلوا منا فائق الشكر والإحترام



أسماء الطلبة

- مجة نعيمة
- مقران يسرى



الطاهر زروال

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية



مديرية التربية لولاية بسكرة

ثانوية : محمد بجاوي - بسكرة-

الرقم : 2024 / 148

شهادة عمل

(ت) يشهد السيد(ة) مدير ثانوية محمد بجاوي - بسكرة- بأن

السيد(ة) : مجتة نعيمة

المولود بتاريخ : 10-06-1983 ب : بسكرة

الرتبة : مشرف التربية الصفة : مرسوم (ة)

الوظيفة : مشرف التربية

مكان العمل : ثانوية محمد بجاوي - بسكرة-

(ت) يعد من موظفي قطاع التربية منذ : 02-03-2016 إلى يومنا هذا

سلمت هذه الشهادة لاستعمالها في حدود ما يسمح به القانون

حرب : بسكرة في : 2024/05/21

