



كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

**فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم
لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان**

رسالة ماجستير مقدمة من

مقبوله بنت ناصر بن مصبح البوسعيدية

و ذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص إرشاد نفسي

لجنة الإشراف

د. أمجد محمد سليمان هياجنة (المشرف الرئيسي)

د. محمود خالد جاسم

أ.د عبد الرزاق فاضل القيسي

2014



كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

**فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم
لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان**

رسالة ماجستير مقدمة من

مقبوله بنت ناصر بن مصبح البوسعيدية

و ذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية

تخصص إرشاد نفسي

لجنة الإشراف

د. أمجد محمد سليمان هياجنة (المشرف الرئيسي)

د. محمود خالد جاسم

أ.د عبد الرزاق فاضل القيسي

2014

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

دراسات عليا/ ماجستير

استمارة توقيع لجنة المناقشة بإجازة الرسالة

اسم الطالبة: مقبولة بنت ناصر بن مصبح البوسعيدية.

التخصص: الإرشاد النفسي.

العام الجامعي: 2015/2014.

- عنوان الرسالة : "فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان".

- تاريخ المناقشة : 2014/11/3م

توقيع لجنة المناقشة

التوقيع	اسم المناقش
	د. محمد أحمد نقادي
	أ.د. مایسة محمد شكري
	د. عبدالفتاح محمد سعيد الخواجة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)

صدق الله العظيم

سورة الشرح الآية (5)

إهداء

إلى بلدي الغالي

إلى من قال فيهم عز وجل (وَقُلْ رَبِّ ارْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)

إلى أولادي وأحبابي

إلى رفيق دربي وشريك عمري زوجي الغالي

إلى أخوتي الذين تابعوا مسيرتي العلمية و شجعوني على اجتياز المحن و الصعاب منذ بداية رحلتي الدراسية

إلى أهلي الذين ساندوني و وقفوا معي يرفعون الأکف لي بالدعاء إلي و يبتهلون من الله لي النجاح

إلى تلك الشموع التي تحترق لكي تضياء لنا طريق العلم أساتذتي الأفاضل

إلى من يسعون بالبحث لطلب العلم

أقدم إليكم جميعا جهدي المتواضع هذا

الباحثة

مقبوله البوسعيدية

شكر و تقدير

الحمد لله الذي علم الإنسان ما لم يعلم؛ و أصلي و أسلم على نبي الهدى محمد صلى الله عليه و سلم و على آله و صحبه و التابعين و من أتبعهم بإحسان إلى يوم الدين أما بعد:

أشكر الله أولاً على ما أولاني من جزيل نعمه التي لا تعد ولا تحصى؛ و أسبغ علي من واسع فضله و توفيقه لي في إنجاز هذا البحث؛ و لا يسعني بعد أن من الله علي بإكمال رسالتي ووفقتي لإتمامها أن أقدم عظيم شكري و جزيل امتناني لمن كان له الفضل بعد الله عز وجل؛ الذي أشرف على هذا البحث الذي كان نبعاً من العطاء العلمي؛ والذي بذل معي جهداً كبيراً في إرشادي و توجيهي و فتح لي أبواب المعرفة و ذلل صعابها و تحمل بسعة صدره و طول صبره كل مشقة؛ و غمرني بفيض علمه و كرمه الوافر و أخلاقه الطيبة و لم يبخل علي من وقته الثمين رغم مشاغله الكثيرة؛ و قد كانت لتوجيهاته الكريمة الأثر الأكبر في إخراج هذه الرسالة؛ فلا يمكن لكلمات الشكر أن توفيه حقه فجزاه الله خير الجزاء، أستاذي الأب المربي الفاضل الدكتور أمجد محمد الهياجنة.

كما يسرني أن أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى أعضاء لجنة المناقشة الذين لم تمنعهم كثرة أعمالهم و انشغالهم عن التفضل بقبول مناقشة رسالتي.

كما لا يسعني في هذا المقام شكر العميد الركن راشد بن حمدان المعمري على تذليله لي الصعاب التي واجهتني أثناء رحلتي الدراسية، و أتقدم بالشكر الجزيل إلى شرطة عمان السلطانية ممثلة بوحدة شرطة الأحداث المقدم راشد بن حمدان الحجري؛ و أتقدم بوافر الشكر إلى إدارة السجن المركزي بسمائل الرائد عبد العزيز الكيومي.

و أتقدم بخالص شكري و تقديري إلى وزارة التنمية الاجتماعية متمثلة في دائرة شؤون الأحداث الجانحين الأستاذة بتول بنت حسن اللواتية و التي لمست منها كل العون و المساعدة في تطبيق الجزء العملي من البحث و الشكر موصول للأستاذ سالم بن عبيد الفارسي مدير دار إصلاح الأحداث الجانحين بالسجن المركزي على ما لمست منه من تعاون و لجميع الموظفين بالدار على تعاونهم معي طوال فترة تطبيق الجزء العملي من رسالتي، كما أشكر الدكتور خليفه بن علي بن موسى المفرجي و الدكتور سعيد بن سالم السيايبي على ما بذلوه من جهود ملموسة فلهم مني كل الشكر و التقدير.

و أسمى آيات الشكر و العرفان بالجميل و الإقرار بالفضل الذي لا يوازيه ثناء و لا امتنان و لا شكر أتقدم به إلى زوجي العزيز، إذ كان له الفضل في تقوية همتي و الشد من عزيمتي وعلى مساعدته المستمرة لي و عطائه الدائم و صبره حيال ما قد يحصل مني من تقصير و هفوات؛ و ابتنائي اللتان صبرتا على انشغالي عنهما، فلم يكن لهذا العمل أن يظهر في صورته النهائية دون عونهم و مؤازرتهم لي بعد الله عز وجل فاسأل الله أن يجزيهم كل الجزاء.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لجميع أفراد أسرتي و عائلتي الكريمة التي كانت مثلاً للعون و الصبر في سبيل إتمام رسالتي، و أخص بالشكر الجزيل سلطان بن محمد البوسعيدي.

و ختاماً أوجه شكري و تقديري لكل من سهوت عن ذكره بدون قصد في طيات هذا الشكر، من كان له دوراً بالقليل أو الكثير في الوقوف بجانبي و مسانديتي حتى للوصول إلى مرادي بحمداً من الله و توفيقه.

الباحثة/ مقبولة البوسعيدية

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع	م
ب	أعضاء لجنة المناقشة	1
د	إهداء	2
هـ	شكر و تقدير	3
ز	فهرس المحتويات	4
ك	قائمة الجداول	5
ل	قائمة الأشكال	6
ل	قائمة الملاحق	7
م	ملخص الرسالة	8
الفصل الأول: مشكلة الدراسة وأهميتها		
2	المقدمة	9
4	مشكلة الدراسة	10
6	أهمية الدراسة	11
8	أهداف الدراسة	12
8	فرضيتنا الدراسة	13
9	مصطلحات الدراسة	14
11	محددات الدراسة	15
الفصل الثاني: الإطار النظري و الدراسات السابقة		
13	تعريف الأحداث الجانحين	16
14	تعريف الحدث	17
15	تعريف الجنوح	18
16	تعريف الحدث الجانح	19
18	العوامل المؤدية على جنوح الأحداث	20
19	العوامل الشخصية الكامنة في الفرد ذاته	21
19	الوراثة	22
21	التكوين العضوي العقلي	23
23	التكوين النفسي	24

الصفحة	الموضوع	م
24	العوامل الخارجية الكائنة في البيئة	25
25	التفكك الأسري	26
27	المدرسة	27
28	وسائل الإعلام	28
30	المستوى الاقتصادي	29
31	رفقاء السوء	30
34	التفاؤل و التشاؤم	31
34	تعريف التفاؤل	32
37	تعريف التشاؤم	33
38	المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل و التشاؤم	34
38	التفاؤل الديناميكي	35
39	التفاؤل غير الواقعي	36
40	التفاؤل الفعال	37
41	التشاؤم الدفاعي	38
41	التشاؤم غير واقعي	39
42	علاقة التفاؤل بالتشاؤم	40
42	الاتجاه الأول	41
43	الاتجاه الثاني	42
44	العوامل المحددة لدرجات الأفراد في كل من التفاؤل و التشاؤم	43
44	العوامل البيولوجية	44
45	العوامل الاجتماعية	45
46	العوامل الاجتماعية المفاجئة	46
46	المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل و التشاؤم	47
47	أولاً: المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل	48

الصفحة	الموضوع	م
47	الأمل	49
49	السعادة	50
51	الصحة النفسية	51
53	ثانياً: المفاهيم المرتبطة بالتشاؤم	52
53	اليأس	53
54	الاكتئاب	54
55	القلق	55
56	الإحباط	56
58	التصور الإسلامي للتفاؤل و التشاؤم	57
60	النظريات المفسرة لمفهومي التفاؤل و التشاؤم	58
60	نظرية التحليل النفسي	59
62	النظرية السلوكية	60
63	النظرية المعرفية	61
65	نظرية العجز المتعلم	62
67	نظرية التعلم الاجتماعي	63
68	ثانياً: الدراسات السابقة	64
68	أولاً: الدراسات التي طبقت برنامج إرشاد جمعي لتنمية التفاؤل و خفض التشاؤم في مختلف الفئات غير الأحداث الجانحين	65
77	مناقشة وتحليل الدراسات السابقة	66
80	ثانياً: الدراسات التي طبقت برنامج إرشاد جمعي لتنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين	67
88	مناقشة و تحليل الدراسات السابقة	68
الفصل الثالث: المنهجية و الإجراءات		
92	منهج الدراسة	96
93	مجتمع الدراسة	70

الصفحة	الموضوع	م
93	عينة الدراسة	71
93	أدوات الدراسة	72
108	متغيرات الدراسة	73
112	الأساليب الإحصائية	74
112	الصعوبات التي واجهت الباحثة	75
الفصل الرابع: نتائج الدراسة		
115	نتائج الدراسة	76
الفصل الخامس: مناقشة النتائج و التوصيات		
121	أولاً: مناقشة النتائج	77
130	ثانياً: التوصيات	78
131	المقترحات	
قائمة المراجع		
132	المراجع العربية	79
156	المراجع الأجنبية	80
164	الملاحق	81
B	الملخص باللغة الإنجليزية	82

قائمة الجداول

م	الموضوع	الصفحة
1	التصميم التجريبي للدراسة	93
2	معامل ارتباط بيرسون لفقرات مقياس التفاؤل و التشاؤم والدرجة الكلية للمقياس	96
3	صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفاؤل و التشاؤم	98
4	معامل الثبات لمقياس التفاؤل و التشاؤم بطريقة ألفا كرونباخ و طريقة التجزئة النصفية	99
5	توزيع فقرات مقياس التفاؤل و التشاؤم	100
6	مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي	102
7	الجدول الزمني لتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي	104
8	الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي ومواقف استخدامها	106
9	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: القبلي و البعدي	116
10	نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق في درجات مقياس التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: القبلي و البعدي	117
11	المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: البعدي و المتابعة	118
12	نتائج اختبار ويلكوكسون للفروق في درجات مقياس التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: البعدي و المتابعة	119

قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	م
122	مقارنة بين متوسطات درجات مقياس التفاؤل و التشاؤم على القياسات: القبلي و البعدي و المتابعة	1

قائمة الملاحق

الصفحة	الموضوع	م
167	المرسوم السلطاني	1
168	رسالة طلب تحكيم مقياس التفاؤل و التشاؤم	2
173	قائمة بأسماء لجنة تحكيم و درجاتهم العلمية	3
174	مقياس التفاؤل و التشاؤم بصيغته النهائية	4
178	رسالة طلب تحكيم برنامج الإرشاد الجمعي في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين	5
182	قائمة بأسماء لجنة تحكيم برنامج الإرشاد الجمعي	6
183	رسالة طلب تسهيل مهمة باحث	7
184	رسالة طلب تسهيل مهمة باحث من شرطة عمان السلطانية	8
185	رسالة موافقة لتطبيق البرنامج الإرشادي من دائرة شؤون الأحداث	9
186	جلسات برنامج الإرشاد الجمعي	10

ملخص الدراسة

فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم

لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان

إعداد: مقبولة بنت ناصر بن مصبح البوسعيدي

إشراف الدكتور: أمجد محمد هياجنة

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي و تقصي فاعليته في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بدار الإصلاح بالسجن المركزي بسمائل.

و قد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة؛ و ذلك بهدف الكشف عن فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بدار الإصلاح و التأهيل سمانل؛ و قد شارك في الدراسة (15) حدثا جانحا تلقوا برنامج الإرشاد الجمعي الذي تم بناؤه لتحقيق أهداف هذه الدراسة.

و قد استند برنامج الإرشاد الجمعي في هذه الدراسة إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت إليس (Albert Ellis)، و قد تكون البرنامج من (12) جلسة إرشادية نفذت بواقع جلسنتين إسبوعيا، تراوحت المدة الزمنية لكل جلسة ما بين (45 - 90) دقيقة

و أظهرت نتائج اختبار و يلوكسون (Wilcoxon) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \leq \alpha$) لدى أفراد المجموعة التجريبية، في درجات التفاؤل و التشاؤم على القياسين: القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي، تُعزى لبرنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة؛ مما يشير إلى فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة.

كما أظهرت نتائج اختبار و يلوكسون (Wilcoxon) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \leq \alpha$) بين أفراد المجموعة التجريبية، في درجات التفاؤل و التشاؤم لدى

أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: البعدي و المتابعة، مما يشير إلى استمرارية فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشاد جمعي، التفاؤل، التشاؤم، العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة و أهميتها

- المقدمة
- مشكلة الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- فرضيتا الدراسة
- مصطلحات الدراسة
- حدود الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة و أهميتها

المقدمة:

تعاني المجتمعات المعاصرة متقدمة كانت أم نامية في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية، التي تشكل خطراً كبيراً عليها وتُعيق تقدمها وتطورها، وهذا بالتالي ينعكس سلباً على أوضاعها الاقتصادية والاجتماعية (محيسن، 2012؛ العدوي، 2012).

وتُعد مشكلة جنوح الأحداث من أبرز هذه المشكلات، حيث أضحت تهدد كيان هذه المجتمعات وتعطل طاقات شبابها، حيث يعد الشباب الركيزة الأساسية في جميع المجتمعات فهم يؤدون دوراً أساسياً في العمل بكفاءة من أجل تطور ورقي هذه المجتمعات في كافة المجالات، فجنوح الأحداث يشكل ضرراً على الأحداث الجانحين أنفسهم وعلى مجتمعاتهم بشكل عام، وقد اهتم الباحثون ورجال القانون وعلماء الاجتماع والنفوس منذ القدم بهذه المشكلة، حيث كانت ومازالت حتى عصرنا الحالي محل اهتمامهم (عبدالرحمن، 2007؛ علاء الدين و عبدالرحمن، 2011).

واستناداً إلى ذلك تسعى هذه الدراسة إلى الاهتمام بحماية الأحداث الجانحين، والأخذ بالأسباب التي قد تدفعهم إلى الإقبال على الحياة بدافعية ورغبة وتغيير تفكيرهم نحو الحياة. وبالتالي يدفعهم هذا إلى الرقي في سلوكهم وأفعالهم ليكونوا مقبولين على المجتمع وفاعلين فيه، علماً بأن الأحداث الجانحين قد يتسمون بأفكار سلبية وشعور دائم بالذنب وعدم السيطرة مما قد يؤدي بهم الى

التشاؤم، فالإنسان يميل، بطبيعته إلى أن يكون إما متفائلاً أو متشائماً (بيت دشيثة، 2011؛ عبدالرحمن، 2007؛ نصرالله، 2011) .

ويلعب التفاؤل دوراً بعيد المدى في العلاقات الاجتماعية؛ وذلك لما لهما من تأثير كبير في سلوك الأفراد وخاصة الأحداث الجانحين، فهم بحاجة إلى تنمية التفاؤل في نفوسهم من أجل رفع معنوياتهم فعندما تُلبى حاجاتهم فقد يشعرون بالراحة والسعادة، وبالتالي تكون عندهم دافعية إلى تقبلهم للحياة بهمة ورغبة ويتوقعون دائماً النجاح، أما إذا لم تشبع عاداتهم ورغباتهم فإنهم قد يشعرون بالتشاؤم وبالتالي ينتابهم اليأس والإحباط وفقدان الأمل، ويقبلون على الحياة بفتور و إحباط ويتوقعون الفشل وعدم النجاح مما قد يؤدي إلى إصابتهم بالعديد من الاضطرابات (عبدالكريم والدوري، 2009؛ المجلاوي، 2012؛ Pwaddell, 2003) .

ويشير التفاؤل إلى أن الفرد يتوقع أن الحياة تسير دائماً على ما هو سليم، وأنه قادر على مواجهه مجريات الحياة؛ فالمتفائلون ينظرون إلى فشلهم في المرة الأولى على أنهم سينجحون في المرة الثانية، أما المتشائمون فيرون فشلهم للمرة الأولى بأنهم سيفشلون دائماً، هكذا هم الجانحون ينتابهم هذا التفكير في أنفسهم (البوسعيدي، 2011).

ومن هنا يُقال التفاؤل من خطر التعرض للمشاكل الصحية والنفسية، فالمتفائلين أقل قلقاً وأكثر قدرة على تحمل الشدائد، والتفاؤل يرتبط إيجابياً بالسيطرة على الضغوط ومواجهة المشكلات وحلها بنجاح، في المقابل يعاني المتشائم من القلق والضيق وانخفاض الثقة وعدم القدرة وتناقص الدافعية والانسحاب الاجتماعي والفشل (محيسن، 2012؛ scheier&carver, 1985) .

ومن هنا أصبحت كلمتي التفاؤل والتشاؤم من أكثر الكلمات التي تتردد يومياً وتتصل بجميع الأعمال اليومية سواء كان لها قيمة أو ليس لها قيمة وأصبحت هاتان الكلمتان تساهمان بشكل كبير في الأعمال اليومية للفرد وفي الأفكار التي يحمله (هاجر، 2011؛ waynw&david, 1995).

ومن هنا ترى الباحثة ضرورة تنفيذ برامج إرشادية تهدف إلى تنمية التفاؤل لدى الأحداث الجانحين، وذلك من أجل إعدادهم لتقبل الحياة والإقبال عليها برغبة وهمة؛ ليكونوا فاعلين ومؤثرين بالمجتمع مما يُسهل عملية إعادة دمجهم بالمجتمع بعد الإفراج عنهم؛ وبالتالي عدم عودتهم للجنوح مجدداً.

مشكلة الدراسة:

جاءت هذه الدراسة منسجمة مع إهتمام سلطنة عمان بجرائم الأحداث الجانحين في سلطنة عمان و التي أخذت أشكالاً متعددة مثل السرقة و العنف و التعاطي و القتل، مما دفع السلطات العليا في سلطنة عمان إلى الاهتمام بالأحداث الجانحين، وقد تمثل قمة هذا الاهتمام بالمرسوم السلطاني السامي رقم 2008/30 والخاص بإصدار قانون مساءلة الأحداث ملحق (1).

كما تتضح مشكلة هذه الدراسة من خلال التمعن في أعداد الأحداث الجانحين في سلطنة عمان، الصادر عن شرطة عمان السلطانية للأعوام (2008، 2009، 2010، 2011، 2012) حيث وصل عددهم عام 2008 إلى (1262) حدثاً جانحاً، و عام 2009 بلغ عددهم (1219) حدثاً جانحاً و انخفض عددهم عام 2010 إلى (757) حدثاً جانحاً كما انخفض عام 2011 ليصل إلى (329) حدثاً جانحاً، و رغم انخفاض عدد الأحداث الجانحين إلا أن مشكلة الجنوح ما زالت قائمة؛ و تفسر الباحثة هذا الانخفاض بسبب تطبيق قانون مساءلة الأحداث الجانحين الذي صدر

بموجب المرسوم السلطاني (2008)، حيث أصبحت الكثير من السلوكيات لا يتم الحكم قضائياً عليها بل يترك مرتكبيها من الأحداث في دور الملاحظة أو دار الإصلاح و التأهيل، بل يتم تسليمهم لولي الأمر، و يكونوا تحت إشراف أحد الأخصائيين الاجتماعيين (شرطة عمان السلطانية، 2012).

كما تنبثق مشكلة هذه الدراسة من خلال إنشاء دار ملاحظة الأحداث الجانحين لغير المحكومين التابع لوحدة الأحداث بشرطة عمان السلطانية؛ وكذلك تم إنشاء دار إصلاح الأحداث الجانحين التابع لوزارة التنمية الاجتماعية؛ و اللتان تم تزويدهما بكادر من الأخصائيين الاجتماعيين والنفسيين، مما ولد الحاجة الملحة إلى تقديم العديد من البرامج الوقائية والعلاجية لهذه الفئة المهمة و التي تهدف إلى تنمية العديد من المتغيرات النفسية الإيجابية أو خفضها إذا كانت سلبية لدى هذه الفئة العمرية؛ والتي تعتبر الركيزة الأساسية في بناء و رقي المجتمع، فجنوحهم يؤثر على المجتمع.

وتتجلى مشكلة هذه الدراسة من أن التشاؤم قد يعمل كدينامية تساهم في عودة الأحداث الجانحين إلى الجنوح مرة أخرى، إن لم يتم التصدي لهذه المشكلة، يضاف الى ذلك ان التفاؤل قد يُساهم في خفض النزعة إلى جنوح الأحداث الجانحين بعد الإفراج عنهم.

وتعززت مشكلة هذه الدراسة من خلال مسح الدراسات السابقة التي أجريت حول التفاؤل و التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان حيث لم يتسّر للباحثة العثور- حسب حدود علمها واطلاعها- على برامج إرشادية هدفت إلى تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عُمان.

فالبرامج القائمة على التفاؤل تساعد الأحداث الجانحين على أن يتعرفوا على أفكارهم اللاعقلانية؛ وأن يصبحوا ماهرين في دحضها؛ وهذا له فاعليته، فبتعلم التفاؤل و طرد التشاؤم يتم بذلك تدعيم الذات و منع دخول الاكتئاب و القلق و الإحباط لدى الأحداث الجانحين.

وبناء على ما تقدم، تبلور لدى الباحثة فكرة إجراء هذه الدراسة، والتي تتلخص مشكلتها في الافتقار إلى برامج إرشادية تهدف إلى تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان؛ و بصورة أكثر تحديداً تنحصر مشكلة هذه الدراسة في محاولة الإجابة عن السؤالين الآتيين:

1- ما مكونات البرنامج الإرشاد الجمعي المناسب لتنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين؟

2- هل لهذا البرنامج الإرشادي فاعلية في تحقيق الأهداف التي بني من أجلها في هذه الدراسة؟

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة من جانبين:

الأهمية النظرية:

تكتسب هذه الدراسة أهميتها النظرية من أهمية ظاهرة جنوح الأحداث، فهي من الظواهر الاجتماعية الخطيرة التي تواجه الناشئة الذين يمثلون الثروة الحقيقية للمجتمع، و جنوحهم يمثل خسارة اخلاقية واجتماعية واقتصادية لأنفسهم وللمجتمع الذي يعيشون فيه، فهم فئة مهمة في مجال علم النفس و أيضا موضوع التفاؤل و التشاؤم حظي باهتمام واسع من قبل الباحثين في مجال علم النفس.

كما تكمن أهمية هذه الدراسة من كون أن كلاً من التفاؤل و التشاؤم يعدان استعداد يكمن داخل الأحداث الجانحين و يرسم لهم توقع الإيجابيات أو السلبيات؛ و النتائج المستقبلية و هما قد يحددان الطريق المستقبلية للأحداث الجانحين التي قد تساعدهم في تحقيق أهدافهم و زيادة الشعور بالسعادة و الرضا عن الحياة و الأمل فيها أو العكس، مما قد يؤدي إلى النجاح في إدماج هؤلاء الأحداث الجانحين في المجتمع بعد الإفراج عنهم؛ و يحد كذلك من عودتهم إلى الجنوح مرة أخرى، مما قد ينعكس إيجاباً على أنفسهم بشكل خاص و على المجتمع بشكل عام.

كما تتجلى أهميتها النظرية من اهتمام المؤسسات التربوية والإصلاحية بهذه المشكلة؛ لأن تضخم جنوح الأحداث، وقلة التوجيه والبرامج الإرشادية للأحداث الجانحين يؤدي إلى تفاقمها، كما تظهر أهميتها من ندرة الدراسات التي اهتمت بالبرامج الوقائية والعلاجية التي تعتمد على تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم للأحداث الجانحين في سلطنة عمان - حسب حدود علم الباحثة واطلاعها- لذلك تُعد هذه الدراسة هي الدراسة الأولى التي تهدف إلى بناء برنامج إرشادي بهدف تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين لذلك فإن هذه الدراسة قد تمهد الطريق أمام إجراء العديد من الدراسات في مجالها، مما قد يؤدي إلى تشجيع عجلة البحث العلمي في مجال الأحداث الجانحين بصورة عامة؛ و التفاؤل و التشاؤم بصورة خاصة.

الأهمية التطبيقية:

تبرز الأهمية العملية لهذه الدراسة من خلال الاستفادة من البرنامج الإرشادي المطبق في هذه الدراسة من قبل المهتمين برعاية الأحداث الجانحين، وذلك من خلال وضع الخطط الإرشادية والوقائية المناسبة لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى هذه الفئة .

إضافة إلى أن البرنامج الإرشادي الذي تم بناءه في هذه الدراسة قد يستخدم من قبل الأخصائيين الاجتماعيين والمرشدين النفسيين في المدارس، والمؤسسات التعليمية الأخرى ذات العلاقة في وضع برامج إرشادية تساعد على تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم، كما سيتم الاستفادة من الأساليب

والفنيات والإجراءات الإرشادية المستخدمة في هذا البرنامج الإرشادي في تنمية أو خفض متغيرات نفسية أخرى قريبة من متغيري التفاوض والتشاؤم .

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى :

1. بناء برنامج إرشاد جمعي لتنمية التفاوض وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين .
2. تقصي فاعلية هذا البرنامج الإرشادي في تنمية التفاوض وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين.

فرضيتا الدراسة :

تسعى هذه الدراسة إلى اختبار الفرضيتين الآتيتين:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في درجات التفاوض و التشاؤم بين أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي يعزى لتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في درجات التفاوض و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: البعدي والمتابعة يعزى لتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة .

مصطلحات الدراسة :

ورد في عنوان هذه الدراسة العديد من المصطلحات التي تحتاج إلى تعريف، و فيما يأتي تعريف الباحثة لكل منها:

- **البرنامج الإرشادي الجمعي:** يعرف البرنامج الإرشادي بأنه "برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فرديا أو جماعيا لجميع من تضمهم المؤسسة، بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق لتحقيق التوافق النفسي" (زهران،1980، ص.439).

أما إجرائياً فتعرف الباحثة البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة بأنه: مجموعة من الخطوات المحددة والمنظمة في ضوء أسس علمية مشتقة من نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لألبرت إليس (Albert Ellis)، ويتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة التي تقدم لأفراد الفئة المستهدفة، بهدف مساعدتهم في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم، إضافة إلى إكسابهم سلوكيات و مهارات تساعدهم في التغلب على المشكلات التي يعانون منها في معترك الحياة، وتألف هذا البرنامج من (12) جلسة إرشادية، وتتراوح المدة الزمنية ما بين(45-90) دقيقة للجلسة الواحدة و تم تطبيقه بواقع جلستين في الأسبوع.

- **التفاؤل:**"نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل، وينتظر الخير ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك" (عبد الخالق، 1996، ص. 60).

أما إجرائياً فإن الباحثة تعرف التفاؤل بأنه: نظرة الفرد الإيجابية نحو الحياة، حيث تساعده على تقبل خبرات الفشل والنجاح التي تمر بحياته، ويعتبرها خبرات يمكنه الاستفادة منها في

المرات القادمة، ويتم تقييمه بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها المبحوث من مقياس التفاؤل الذي سيتم تطبيقه في هذه الدراسة.

- **التشاؤم:** " نظرة سلبية نحو الحياة تجعل الفرد في حالة من التخوف و الترقب لما سيحدث له من مفاجآت غير سارة " (عبد الخالق، 1996، ص. 35).

أما إجرائياً فإن الباحثة تعرف التشاؤم بأنه: النظرة السلبية للحياة والمستقبل وتوقع حدوث الفشل وخيبة الأمل، ويتم تقييمه بالدرجة الكلية التي سيحصل عليها المبحوث من مقياس التشاؤم الذي سيتم تطبيقه في هذه الدراسة.

- **الحدث:** "كل ذكرا أو أنثى لم يكمل الثامنة عشرة من العمر " (وزارة التنمية الاجتماعية، 2008، ص.3).

- **الجنوح:** "كل سلوك أستدعى مثول من اقترفه أمام محكمة قضائية عمانية وحوكم من قبلها بموجب تشريع معين " (وزارة التنمية الاجتماعية، 2008، ص.3).

- **الحدث الجانح:** " كل من بلغ التاسعة ولم يكمل الثامنة عشر وارتكب فعلا يعاقب عليه القانون " (وزارة التنمية الاجتماعية، 2008، ص.3).

أما إجرائياً فإن الباحثة تتبنى في هذه الدراسة تعريف وزارة التنمية الاجتماعية المشار إليه أعلاه، و ذلك لأنه أحد مواد قانون مسألة الأحداث الجانحين.

محددات الدراسة :

تتحدد نتائج هذه الدراسة بالتعرف على فاعلية برنامج إرشاد جمعي قائم على تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان، و تتحدد نتائجها بالحدود الآتية:

1- الحد المكاني: دار إصلاح الأحداث بالسجن المركزي بولاية سمائل.

2- الحد الزمني: عام (2012)

3- الحد البشري: ستقتصر نتائجها على الأحداث الجانحين من الذكور المتواجدين بالسجن المركزي بسمائل، و تتحدد أيضا بصغر حجم العينة.

4- كما تتحدد نتائج هذه الدراسة بأداتها المتمثلة في:

أ. مقياس التفاؤل و التشاؤم من إعداد عبد الخالق (1996)، لذا فإن نتائج هذه الدراسة تتحدد بالخصائص السيكومترية لهذا المقياس و مدى قدرته على قياس التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد العينة.

ب. برنامج الإرشاد الجمعي الذي تم بنائه بهدف تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الفئة المستهدفة من الأحداث الجانحين بدار الإصلاح بالسجن المركزي بولاية سمائل، لذا فإن نتائج هذه الدراسة تتحدد بمدى قدرة هذا البرنامج على تحقيق الهدف الذي تم بنائه من أجله.

الفصل الثاني

الإطار النظري و الدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري

- الأحداث الجانحين

- التفاؤل والتشاؤم

- النظريات المفسرة لمفهومي التفاؤل و التشاؤم

ثانياً: الدراسات السابقة

- دراسات تناولت التفاؤل و التشاؤم

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يحتوي هذا الفصل على جزئين: الجزء الأول يتضمن الإطار النظري للدراسة الذي يتناول مفهوم الأحداث الجانحين، والعوامل المؤدية إلى الجُنوح، كما يتناول مفهوم التفاؤل والتشاؤم، والمفاهيم المرتبطة بهما، والعوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم، وعلاقة التفاؤل بالتشاؤم، والنظريات المفسرة لهما، أما الجزء الثاني فيتضمن عرضاً للدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة هذه الدراسة الحالية، وفيما يأتي عرضاً لكل منهما.

أولاً: الإطار النظري

يشتمل هذا الإطار النظري على مفهوم الأحداث الجانحين، والعوامل المؤدية إلى الجُنوح، كما يتناول مفهوم التفاؤل والتشاؤم، والمفاهيم المرتبطة بهما، والعوامل المؤثرة في التفاؤل والتشاؤم، وعلاقة التفاؤل بالتشاؤم، والنظريات المفسرة لهما.

أولاً تعريف الأحداث الجانحين:

قدم العديد من العلماء والباحثين تعريفات متنوعة لمفاهيم هذه الظاهرة الاجتماعية، وتناولوها بكثير من الاهتمام، والتحليل، وسيتم التطرق إلى تعريف الأحداث الجانحين من وجهة نظر علماء النفس والاجتماع والقانون، وفيما يلي عرضاً موجزاً لهذه التعريفات:

1- تعريف الحدث:

يعرف الحدث من وجهة نظر علماء النفس بأنه " تلك المرحلة التي تتميز بمجموع الظواهر الحيوية، والجسمانية، والعضوية، والنفسية التي ينتقل بها الفرد من دور التكوين والنمو الجسمي والنفسي الخاصين بالوليد إلى دور التكوين والنمو الجسدي والنفسي الخاصين بالبالغ" (عبد الحميد المشار إليه في البقلي، 2006، ص. 9).

أما من وجهة نظر علماء الاجتماع فيعرفه خفاجه (المشار إليه في حمد، 2008، ص. 202) " بأنه الصغير منذ ولادته وحتى يتم نضوجه الاجتماعي والنفسي وتتكامل لديه عناصر الرشد" كما يعرفه إبراهيم و الشوربجي (2012، ص. 94) " بأنه الصغير منذ ولادته وحتى يتم نضوجه الاجتماعي والنفسي وتتكامل لديه عناصر الرشد المتمثلة في الإدراك التام" كما يعرفه النمله (2007، ص. 141) بأنه " من أتم السابعة من عمره ولم يتم الثامنة عشرة " أما من وجهة النظرة القانونية: فيعرف الحدث بأنه " هو الذي يعتدي على حرمة القانون و يرتكب فعلاً نهى عنه في سن معينة لو أتاه البالغ لوقع تحت طائلة العقاب ويحدد القانون هذه الأفعال المعاقب عليها" (عبدن 2010، ص. 688). و يعرفه العموش (2006، ص. 206) " من لم يتم الثامنة عشره من عمره وقت ارتكاب الفعل المنحرف).

كما يعرفه المنوري (2010، ص. 5) الحدث هو " صغير السن الذي وصل سن التمييز و لم يبلغ سن الرشد".

أما قانون مساءلة الأحداث في سلطنة عمان، فيعرف الحدث بأنه " كل ذكر أو أنثى لم يكمل الثامنة عشر من العمر" (قانون مساءلة الأحداث العماني، 2008، ص. 3).

2- تعريف الجنوح:

تعتبر البيئة من العوامل الرئيسية التي تلعب دورا هاما في تحديد مسار النمو الإنساني، و تتنوع البيئات التي يحدث، فهي مرحلة يسعى الفرد في تأكيد ذاته والحصول على حريته دون الأخذ بتوجيهات الكبار، فلذلك الجنوح سلوك يصدر من المراهق تحت ظروف اجتماعية محددة، وبناء على ذلك سيتم التطرق إلى تعريف الجنوح من وجهة النظر القانونية والاجتماعية والنفسية، وفيما يلي عرض موجز لكل تعريف:

يعرف الجنوح من وجهة نظر القانون بأنه " تعدي على عرف اجتماعي منصوص عليه بالعقوبة قانونيا" (بوخميس، 2012، ص. 6).

كما يعرفه العزة (2006، ص. 148) بأنه " أي فعل أو نوع من السلوك أو موقف يمكن أن يعرض صاحبه على المحكمة، ويصدر بحقه حكم قضائي".

أما الجنوح في علم الاجتماع فيعرف بأنه " نمط معين أو أنماط معينة من السلوك البشري يرى المجتمع أن فيه خروجاً على قواعده التي تعارف عليها التي تنظم حياته" (الحيصة، 2009، ص.

(11

كما يعرف الجنوح بأنه " ظاهرة تنشأ عن الضغوطات والصراعات الخاصة بكل مجتمع" و يعرف في علم النفس " بأنه عدم التكيف ويعبر عن الصراع القائم بين الفرد والمجتمع" (بوخميس، 2012، ص. 6)

كما يعرفه احمد و عثمان (2010، ص. 134) الجنوح " بأنه سلوك يعاقب عليه القانون ولا يقبله المجتمع ويعتبره مضرا أو منافيا لقيمه وتقاليده".

يعرف المصري (2006، ص. 82- 83) الجنوح " بأنه سلوك غير اجتماعي يدل على اضطراب

في العمليات النفسية التي تحدد السلوك وتدل عليه العلاقات السيئة مع الآخرين".

كما يعرفه العكايلة (2006، ص. 55) بأنه " هو سلوك شاذ ناتج عن اضطرابات نفسية نتيجة

تغلب الغرائز، و الرغبات المدفونة على كل ما هو متعارف عليه من تقاليد اجتماعية و أعراف".

و يعرفه قويدري (2002، ص. 175) " بأنه سلوك إجرامي يجعل الحدث عرضة للمسؤولية

مما يترتب عليه إحالتهم للمحكمة المختصة لفرض الجزاء المناسب عليهم واتخاذ التدابير الملائمة

لحالتهم".

و يعرف رمضان (2013، ص. 216) الجنوح بأنه " مخالفة القانون بارتكاب انتهاكات من قبل

القاصرين يتم بموجبها إيداعهم بمؤسسات رعاية الأحداث".

ويتضح من التعريفات السابقة بأن الجنوح سلوك شاذ يصدر من الفرد مخالف لقيم ومعايير

المجتمع، وينجم عن سوء توافق الفرد اجتماعيا ونفسيا، وخرقه للقوانين مما يستدعي امتثاله أمام

الهيئة القانونية ويصدر في حقه الحكم، وعليه فإن الباحثة تعرف الجنوح بأنه " سلوك يصدر من

المراهق يستدعي مثوله أمام هيئة قضائية عمانية، وحوكم بموجب تشريع معين"

تعريف الحدث الجانح:

ويعرف الحدث الجانح بأنه " الأطفال الذين يجنحون عن قيم المجتمع وقوانينه، وتقل أعمارهم

عن ثمانية عشر عاما، أي في سن الطفولة، وساء توافقهم مع أنفسهم ومع المجتمع الذي يعيشون

فيه، الأمر الذي أدى بهم إلى مزيد من الإحساس بالاغتراب والعزلة وعدم الرغبة في التواصل مع

الآخرين، بالإضافة إلى غياب التفاؤل في حياتهم وزيادة الرغبة التشاؤمية لديهم مما يؤدي إلى

زيادة النزعة الإجرامية لديهم" (خلاف، 2011، ص. 518).

ويعرفه عواد (2005، ص. 23) " هو ذلك الفرد الذي يسلك سلوك غير عادي بالنسبة لنفسه والآخرين من أفراد المجتمع، وأن هذا السلوك له طابع الحظ و الاستمرار و التكرار، وهو ليس لرد فعل مؤقت لمشكلة من المشكلات التي تواجه الحدث في حياته".

كما يعرف الحدث الجانح بأنه" الطفل الذي هرب من المدرسة أو من المنزل أو هو الطفل الذي يجرح أخلاق الناس أو يؤدي صحته أو صحة الآخرين" (علي و خضر، 2005، ص. 204).

و يعرف السيد (2010، ص. 2818) الحدث الجانح بأنه " كل من يقل عمره عن ثمانية عشر عاما و ارتكب سلوكا أو فعلا منحرفا يعاقب عليه، وتم القبض عليه ومثل أمام محكمة الأحداث و صدر بشأنه حكم قضائي بالإيداع في مؤسسة لرعاية الأحداث لتبأشر معه الإجراءات التقويمية أو في انتظار حكم قضائي"

كما يعرف الحدث الجانح قانونيا هو" الشخص الذي يعتدي على حرمة القانون و يرتكب فعلا نهى عنه في سن معينة، و لو أتاه البالغ لوقع تحت طائلة العقاب، سواء كان هذا الفعل مخالفة أو جنحة أو جناية"(إبراهيم، 2002، ص. 34).

وأما في علم النفس فيعرف بأنه" كل حدث قبض عليه من قبل السلطة المسؤولة، وظهر أمام محكمة الأحداث، وحكم عليه من قبل المحكمة، وأدخل المدرسة الإصلاحية"(أحمد و عثمان، 2010، ص. 134).

كما يعرف بأنه" الحدث الذي يرتكب تصرفا يعاقب عليه القانون أي مرتكب من نوع الجناية أو الجنحة أو المخالفة، ويمثل أمام هيئة قضائية مختصة" (المومني، 2006، ص. 136).

كما يعرف عبد اللطيف (2007، ص. 14) الحدث الجانح بأنه "الشخص الذي يبلغ الثامنة عشر فأقل، وارتكب أحد الأفعال التي يعاقب عليها القانون، ولا تتفق مع سلوكيات المجتمع، وتم إيداعه بإحدى مؤسسات الإصلاح".

أما قانون مساءلة الأحداث (2008، ص. 3) في سلطنة عمان فيعرف الحدث بأنه "كل من بلغ التاسعة من عمره ولم يكمل الثامنة عشرة و ارتكب فعلا يعاقب عليه القانون".

من خلال التعريفات السابقة للأحداث الجانحين نجد أنها تتفق على أمرين، الأول أنها حددت سن الحدث من يقل عن ثمان سنوات ولا يزيد عن ثمانية عشر عاما، وأيضا الثاني: ارتكابه لفعل مغل و يعاقب عليه القانون، وبناء على ذلك تعرف الباحثة الحدث الجانح في هذه الدراسة على أنه "من أتم الثامنة من عمره ولم يتجاوز الثامنة عشر صدر عنه سلوكا مخالف لقيم ومعايير المجتمع، وتم إيداعه بإحدى مؤسسات الإصلاح"

ثانيا: العوامل المؤدية إلى جنوح الأحداث:

من المعلوم أن ظاهرة جنوح الأحداث تشكل جزءا لا يتجزأ من عموم الظاهرة الإجرامية لذا فإنها تتسم بذات الخصائص التي يتسم بها الكل الذي ينتمي إليه، فهي ذات بعد فردي واجتماعي من جوانب ومتعددة ومتداخلة العوامل في التأثير من جانب آخر، وبالتالي فإنه يتعذر رد جنوح الأحداث إلى عامل بعينه، أو حتى إلى مجموعه من العوامل بعينها، بل ينبغي البحث عن جملة من العوامل ذات التأثير المتغير، وتلك حقيقة لم تعد محل خلاف بين الباحثين المعاصرين الذين اهتموا بدراسة العوامل الدافعة إلى الجنوح (أبو توتة، 2007؛ نصر، 2009).

وقد تكون الكثير من العوامل كقيلة بجنوح الفرد في سن مبكرة سواء كانت داخل محيط الأسري والاجتماعي ودفعهم إلى طريق الانحراف والجنوح، فهذه العوامل قد تكون ناتجة من

الاضطرابات النفسية أو ضغوط اقتصادية على أن عوامل جنوح الأحداث كثيرة ومختلفة وتعمل
مشتركة مع بعضها، كما يمكن إرجاعها إلى مجموعتين:

1- العوامل الفردية الكائنة في الفرد ذاته.

2- العوامل الخارجية الكائنة في البيئة.

أولاً: العوامل الشخصية الكائنة في الفرد ذاته:

شغلت مسألة الجنوح الباحثين هل تعود لأسباب بيئية اجتماعية أم لعوامل داخل الفرد، فتعتبر
العوامل الشخصية من العوامل المؤثرة في السلوك الإنساني، و الجنوح مشكلة نفسية تنشأ و تتحقق
كسلوك إنساني معين تحكمه قوانين نفسية هذا السلوك، و أيضا يعتبر الجنوح وليد عوامل عضوية
و اجتماعية ونفسية متمثلة في دوافع و حاجات ومصالح محددة تتوفر لدى الفرد، و هي نتيجة
تفاعل شخصية الفرد مع ظروف العالم الخارجية، حيث تشجعه و لا تكبحه منها و كل ذلك يرافقه
ميل و استعداد في نفس الحدث للجنوح (البلوي، 2011).

فالعوامل الشخصية الكائنة في الفرد يمكن تقسيمها إلى:

(1) الوراثة:

أن الأبحاث أكدت دور العوامل الوراثية في انحراف السلوك بصورة استعدادات كامنة جاهزة
للظهور عندما تتوفر له المناخات السلبية من تربية و سيكولوجية و بيئية، وهذا لا يعني أنه لا أثر
لعامل التنشئة الصحيحة في تبديل السلوك، فقد بينت الدراسات والأبحاث التي أجريت على سلوك
الأفراد وخاصة السلوك الشاذ غير الطبيعي كالمصابين بالأمراض النفسية والعصبية والمجرمين
القتلة، أن هناك عوامل بيولوجية و فسيولوجية بعضها وراثي تؤثر في سلوك الفرد كما تؤثر
عوامل التربية والمحيط، فقد ثبت علميا أن إفرازات الغدد الصماء للهرمونات تأثيرا بالغا على
الشخصية و تزداد فاعلية وتأثير تلك الهرمونات في مرحلة المراهقة ذكورا وإناثا، وتؤكد

الدراسات العلمية أن نوع التكوين الإنساني والتركيب الجسمي له تأثير في نوعية السلوك والتصرف البشري (ضو، 2002).

وقد تكلم كثير من العلماء عن أثر الوراثة على السلوك الانحرافي والإجرامي؛ فقال بعضهم أن الإنسان يرث عن أبويه السلوك المنحرف وعلى رأس القائلين العالم الإيطالي "لومبروزر" حيث جعل الملامح الخلقية عاملاً أساسياً في تكوين السلوك الإجرامي، و أغفل دور العوامل الاجتماعية في تشكيل السلوك الإنساني، كما أنه شبه المجرم بالإنسان البدائي مما يعني أن المجتمع البدائي مجتمع إجرامي، وقال آخرون انه ليس هناك أي دور للوراثة في توليد السلوك المنحرف، ومن أبرز أصحاب هذا الرأي العالم الأمريكي (سندرلاند) فقد كان رأيه أن التشابه في الصفات الذي يلاحظ أحياناً بين الابن المنحرف وأبيه المنحرف لا يرجع إلى الوراثة وإنما يرجع إلى الظروف البيئية (غباري، 2005؛ الوريكات، 2012).

ولعل النقد الذي وجه إلى نظرية الطبيب الإيطالي لومبروز (Lumboeizu) هو ما جعله يعدل في حتمية ارتكاب الجرائم ممن تتوفر لديهم خصائص وراثية معينة، فبعد أن قرر أن هذه الخصائص الوراثية توجد عند جميع المجرمين بالميراث، ودون غيرهم عاد وقرر أنها توجد لدى أغلبهم بل وقد توجد عند غير المجرمين (العكايلة، 2006).

وبمقارنة التوائم الذين جاءوا من نفس البويضة مع التوائم الذين جاءوا من بويضتين وكانت النتيجة أن التوائم الذين جاءوا من نفس البويضة أكثر تشابهاً في سلوكهم الجانح والمنحرف مقارنة مع الذين جاءوا من بويضتين مختلفتين وفي دراسة كارل كرسنتس (Christiansen) في الدنمارك سنة (1977) و التي وجدت أن سلوك التوائم من نفس البويضة أكثر تشابهاً بمقدار الضعف من سلوك الأطفال الذين جاءوا من بويضتين (بيت دشيثة، 2011؛ الوريكات، 2008).

فالوراثة هي التي تضع الخصائص والقدرات والتي ينشأ عنها الاستعداد الإجرامي، فهي تتأثر بالبيئة وتتفاعل معها، وبذلك فقد تضعف البيئة من تأثير العوامل الداخلية أو تستبعد أو تدعمه، وبناء على ذلك فمن الخطأ القول بوراثة الجريمة بشكل مطلق، فالوراثة تخضع للتأثيرات والخبرات الاجتماعية، ويرى علماء الاجتماع أن الوراثة ليست العامل الأساسي في جنوح الأحداث، فليس معقولا أن يولد الطفل مجرما وأن يرث الإجرام عن أبويه، فلذلك فإن البيئة هي المؤثر الوحيد في تحديد سلوك الأفراد فالبيت والمدرسة والمجتمع هي عوامل تؤدي دوراً كبيراً في حياة الطفل (الطرشاوي، 2002).

كما يرى أحمد و عثمان (2010) بأن الوراثة ليست العامل الأساسي في جنوح الأحداث وأن الأسرة هي التي تكون شخصية الفرد وهي المسؤولة عن تكوين اتجاهاته نحو القيم الحميدة كالصدق و الأمانة فهي أكثر الممارسات أولوية في التأثير على الطفل فهي أسبق من المدرسة وغيرها.

والحق أن الإنسان مسئول مسؤولة مباشرة عن إجرامه و أخطائه، حيث أنه يملك الحرية والعقل الذي يجعله يميز بين الخير والشر، والأصل أن الإنسان لا يولد مجرما ، بل الإنسان يولد على الفطرة ولكن هناك مؤثرات خارجية تصرفه عن هذه الفطرة مثل الوالدان والبيئة والمجتمع.

(2)التكوين العضوي والعقلي:

يقصد به مجموعة السمات المرتبطة بشكل الأعضاء ووظائفها، وهذا التكوين قد يكون طبيعيا حيث تقوم الأعضاء بوظائفها بصورة طبيعية، وفي بعض الحالات يكون غير طبيعي، وهذا يحدث عندما يكون اختلاف في الأعضاء الداخلية والخارجية، فعندما لا تقوم هذه الأعضاء بوظيفتها بصورة طبيعية، فقد يؤثر الاختلاف في الشكل الخارجي لأعضاء الجسم على انحراف الحدث، وقد تكون أسباب وراثية أو غير وراثية وتتمثل هذه العوامل في (ضعف البصر، السمنة،

قصر القامة الشديد، الصمم، تشوه الوجه، عاهات الحس، الحركة ونقص النمو وضالة الحجم والنقص العقلي و اضطرابات الغدد الصماء، زيادة النمو وضخامة الحجم والنقص العقلي)، فعندما يكون الحدث مشوها عقليا أو جسميا فإن هذا التشويه يؤثر تأثيرا كبيرا على الشخص المصاب وخاصة من النواحي العاطفية، مما قد يدفع به إلى ارتكاب جريمة، والحدث الذي يكتشف أن جسمه أو مظهره مشوه قد يتولد لديه شعور شديد بالنقص، وقد يؤدي هذا إلى عدم تكيفه مع البيئة (السيد، 2012؛ السيد 2008؛ الهنائي، 2005).

وهناك أنواع من الجرائم تستهوي ضعاف العقول، كما أن ارتفاع مستوى الذكاء قد يدفع البعض من الأذكياء المجرمين إلى ارتكاب طائفة من الجرائم، فكل جريمة ممكن أن يرتكبها أي مجرم مهما كانت درجة تكوينها العقلي إلا أن جرائم الذكاء يكثر وقوعها من قبل الأذكياء لأنها تتطلب قدرا من المعرفة بطبائع الناس، وفي دراسات أجراها الباحثين على عدد من مرتكبي جرائم الاحتيال، وعدد من مرتكبي جرائم السرقة وأجريت المقارنة بين مستوى ذكاء هؤلاء ومستوى ذكاء مجموعة ضابطة من الشرطة أسفرت النتائج عن إن مستوى ذكاء النصابين جاء في المقدمة يليه ذكاء رجل الشرطة وأخيرا مستوى ذكاء اللصوص (الوريكات، 2012).

وفي دراسة أجراها بروكواي (Brokway، المشار إليه في غباري، 2005) تناولت (800) من المجرمين في سجن الميرا بولاية نيويورك وجد أن 25% منهم يعانون من إصابات مختلفة في الرأس من اضطرابات مرضية في البصر والسمع و الأسنان، كما وجد أن (28%) مصابون بالسل الرئوي و(43%) مصابون بأمراض الزهريّة، والعوامل التي ترجع لأمراض عقلية عضوية لها تأثير كبير على الانحراف مثل الانحراف الذي يحدث تحت تأثير المواد المخدرة

والمشروبات الكحولية التي تجعل الشخص في حالة لا يستطيع معهم التحكم في تصرفاته، وهذا ما يشير علاقة الكحولية بالسلوك المنحرف.

(3) التكوين النفسي:

تتمثل في شعور الحدث بالتوتر والقلق والإحباط والشعور بالحرمان العاطفي وبالنقص والاختلاف عن الآخرين وبانعدام الأمن وعدم إشباع الحاجات النفسية، مثل الحب و العطف والانتماء وغيرها، ويعتبر الأطفال المحرومون من الجو الأسري و الذين يعرضون للكرهية والرفض أو الإهانة أو التحقير والحرمان المادي والعاطفي من أكثر الأطفال الذين يعانون هذه الأعراض، لذلك ينشأ التفكك الأسري في حالة عدم قدرة أحد الطرفين على الإشباع العاطفي للطرف الآخر(حمد، 2008).

فالخصائص النفسية تكون أكثر من غيرها في الميل إلى العنف وارتكاب الجرائم، لذلك من تتوفر فيه هذه الصفات يصبح مصدر خطرا في التحول إلى الإجرام، ويمكن القول بان التكوين النفسي لا يؤدي إلى الجريمة دائما وإنما يفتح باب الإجرام على مصراعيه ويهيئ الفرصة أمام الفرد إذا وجد جو يصعد من أوجه الخلل النفسي لديه ويتفاعل مع بعض العوامل الخارجية، ومع هذا يبقى إقدامه على الجريمة في إطار الاحتمال، فليس كل من وجد به خلل نفسي ارتكب جريمة، وإنما قد يكون هذا المختل نفسيا عرضة للإجرام أو أكثر من غيره لوجود استعداد إجرامي لديه، فسلوك الفرد سواء كان سليما أم سيئا يرتبط بطبيعة تكوينه النفسي هذا التكوين النفسي لدى المجرمين في تقدير الباحثين ينطوي على جوانب خلل تجعلهم أقل قدرة من غيرهم على التكيف الإيجابي أو السليم مع ظروفهم (السيد، 2012؛ الوريكات، 2012).

كما أن مرد السلوك الجانح لدى أصحاب هذه النظريات هو البواعث اللاشعورية الداخلية الخفية، إلا أن الواقع الملموس يشير إلى أن الذين يرتكبون السلوك الإجرامي هم أشخاص غير أسوياء لا يعانون من أي توترات أو اضطرابات داخلية لاشعورية، وبالرغم من النقد الموجهة إلى

هذه النظرية إلا انه لا يمكننا إغفال ما للجوانب السيكلوجية من تأثير في السلوك الإنساني، والسلوك الإجرامي بشكل خاص (العكايله، 2006).

ومن خلال هذا أرى أن الصفات البيولوجية الوراثية التي يكتسبها الإنسان لا تعتبر من العوامل المباشرة للجنوح و لكنها عوامل مهياة للجنوح، فهناك عوامل أخرى يعيشها الحدث مساعدة و تتفاعل مع هذه العوامل، مما تشكل فرصة مؤاتية و مهياة لظهور الجنوح؛ فالعوامل النفسية لها تأثيرا بالغ في جنوح الأحداث باعتبار أن الجنوح يقوم على عدم التوافق والصراع النفسي بين الحدث والمجتمع.

ثانيا: العوامل الخارجية الكائنة في البيئة:

تعد العوامل الخارجية من أهم العوامل تأثيرا على سلوك الأحداث، باعتبار أنها المحيط الذي يتصل بها الحدث و يتفاعل معها؛ فإذا كان هذا الوسط الاجتماعي يعاني من التصدع و التوتر وعدم الاستقرار فإنه بالتالي يؤثر على سلوك الحدث، فيعتبر الجنوح عموما نتيجة لعوامل خارج سيطرة الفرد، فهو يعتبر سلوك متعلم، و يرى السلوكيون و على رأسهم واطسن أن البيئة هي التي تجعل من الحدث الجانح ناجحاً أو فاشلاً، سويماً أو ناجحاً، حسب الظروف البيئية المحيطة به، و عادة ما يعمل تكوين الأسرة و الجو الذي يعيش فيه أفرادها و أساليب التربية و ما يتعرض له الحدث من أحداث تؤثر في مكونات شخصيته و أنماط سلوكه على التأثير على اتجاهه (القذافي و الدويبي، 2010).

و من أهم الأسباب البيئية ما يأتي:

1- التفكك الأسري:

تعتبر الأسرة من أقوى العوامل الخارجية التي تؤثر في تكوين شخصية الفرد وتتحكم في سلوكه وتوجيهه، ومنها يستمد خبراته ومنها يقتبس العادات والتقاليد ويعرف معنى الصواب والخطأ، فيعد العامل الأسري من العوامل المهمة في علم الاجتماع الجنائي والتي تؤدي إلى جنوح أبنائها، فالأسرة هي الخلية لبناء المجتمع، وهي المؤسسة الأولى للتنشئة الاجتماعية للأطفال لما لها من دور كبير في تعلم النماذج السلوكية للأطفال، فإن شخصية الإنسان وفكره وما ينشأ به من تقاليد و عادات و قيم ومعايير للسلوك إنما هي ناتج لما يتلقاه الطفل في أسرته منذ ولادته، وإن جو الأسرة الفاسد لا يمكن أن ينمي لدى الفرد القيم والعادات السليمة، ومن هنا فإن الفرد يلجأ إلى أسلوب آخر وهو الجنوح بعيداً عن أسرته (عبدالله، 2011؛ العموش، 2006).

وإن الخلافات الأسرية هي التي تحطم الكيان الأسري والتوازن العاطفي في الأسرة وتنعكس هذه الخلافات على حياة الأبناء في الأسرة ومدى اضطرابهم وفقدانهم للهدوء النفسي السليم الذي ينتمون إليه، وقد اجري السنهوري (1990) دراسة هدفت إلى وصف و تحليل لمدى فاعلية الرعاية الأسرية في تحقيق التوافق الاجتماعي للأحداث الجانحين، وقد أشارت النتائج أن للرعاية الأسرية قدر من الفاعلية في زيادة قدرة الأحداث الجانحين على تحقيق التوافق الاجتماعي في المجتمع، و تجلت هذه الفاعلية في مساعدتهم على تكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين، واكتساب مهارات واتجاهات إيجابية بناءة (عبدالله، 2011؛ عواد، 2005).

ويرى البري و أبو النيل (2007) أن كثير من الأحداث الجانحين يرجع في أساسه إلى

العلاقات المضطربة التي تكونت بسبب الحرمان من الرعاية الوالدية، كما قام حمزة (2001)

بدراسة هدفت لمعرفة أثر سلوك الوالدين الإيذائي على الأمن النفسي للطفل وذلك على (100) تلميذ بالحلقة الثانية من التعليم الأساسي بمحافظة الجيزة، وبينت الدراسة أن أساليب التنشئة الوالدية الخاطئة لها أثر سلبي على إحساس الطفل بالأمن النفسي، وفي دراسة مايلون (Maylone, 1985) أشارت النتائج إلى أن الأطفال المساء معاملتهم كان لديهم سوء توافق كما أنهم أظهروا عدوانية في استجاباتهم (البري و أبو النيل، 2007).

كما ترجع أهمية الأسرة وخطورة دور الوالدين في تنشئة الأطفال إلى أن الأسرة من أهم وسائل التنشئة الاجتماعية، فالطفل يولد كائن حيا مزودا بإمكانات بيولوجية و فسيولوجية ونفسية و من خلال الأسرة يكتسب صفة إنسانية التي تميزه عن غيره من الكائنات الحية الأخرى، و أظهرت نتائج دراسة تغريد (2001) بأن هناك ارتباطا موجبا بين أساليب المعاملة الوالدية أو المستوى التعليمي للأبوين، فالأبوين المتعلمين يستعملان التسامح والتوجيه و الاهتمام الزائد بالحاجات الضرورية للطفل؛ فبينما يستعمل الوالدين الجاهلين أساليب أشد قسوة و أقل تسامحا ونضجا، ومن الدراسات المؤيدة لهذه الدراسة دراسة كل من (البلوي، 2011؛ الحربي، 2009؛ منسي، 2000)

كما يرى عمار(2001) أن الآباء الذين يفرطون في حب و تدليل الطفل يحولون طفلهم إلى شخص أناني مدلل لا يقيم اعتبار إلا لرغباته ونزواته، فهو لاء يعدون لأبنائهم مستقبلا قاسيا و يمهدون لهم سبيل النزاع مع المجتمع والقانون، في مقابل ذلك فالأهل الذين يعتقدون أن الصرامة وحدها هي الأجدى في تربية الأطفال ليسوا على صواب، ففي التربية يجب أن يكون للحب والصرامة حد دائما، فالصرامة المفرطة تؤذي الأطفال وتجعلهم منطوين، شريرين، معاندين، وإن

قدرا من الحب والموودة والتسامح وقدرا من الجدية والصرامة ضروري في حدود معقولة، والإفراط في أي من الجانبين يخلق مناخا ملائما للجنوح.

2- المدرسة:

تلعب المدرسة بعد الأسرة دورا في تعليم الطفل بعض القواعد وتعطيه بعض النماذج التي تساعد على تحقيق الانسجام في حياته الاجتماعية، كما تساعد أيضا في نموه العقلي والوجداني والاجتماعي، رغم هذا الأثر الإيجابي للمدرسة في حياة الطفل إلا أنها قد تتسبب في انحرافه، فقد توصلت الكثير من الدراسات إلى وجود علاقة وثيقة بين عدم التكيف المدرسي والانحراف، فالمدرسة بمظهرها التنافسي تخلق وضعيات خطيرة كالفشل والتوجه إلى الانقسام، فيولد إحباطات واتجاهات سلبية وتمردا وتخليا عن الدراسة، كما يلعب المعلم دورا كبيرا في انحراف تلميذه فكثير ما يتسبب في توليد مشاعر النبذ وعدم الفهم والظلم عند التلميذ، وأيضا أسلوب المعالجة الذي تطبقه المدرسة للتلاميذ المهمشين وذلك من خلال وضع التلاميذ الذين يعانون صعوبات مدرسية في أقسام خاصة أو طردهم مؤقتا أو نهائيا (بوخميس، 2012؛ المنوري، 2010؛ Dick, 2001).

وفي دراسة أجراها إيفانس (Evans, 2012) على طلاب صعوبات التعلم فتوصل إلى أن بسبب انهيار العمليات الحسية و الفكرية لدى هؤلاء يؤدي إلى تغيبهم عن المدرسة بسبب الفشل في التحصيل الدراسي، ويقترح معاملة مثل هؤلاء معاملة خاصة من قبل الآباء والأمهات والمعلمين، لأن بسبب هذه الإعاقة في التعلم قد تسهم إلى السلوك المنحرف، فيرى أن هؤلاء الأفراد الذين يعانون من صعوبات في التعلم لديهم حالات أعلى بكثير من أعمال العنف المبلغ عنها وتعاطيهم للمخدرات بالمقارنة مع الأفراد دون هذه الإعاقة.

ولا يجوز أن يمارس على الطفل مزيدا من الضغط من أجل مزيدا من الإنجاز الدراسي، فلكل طفل قدراته وطاقاته، ولكن تشجيع الطفل ومتابعته ومساعدته في مشكلاته الدراسية أمرا مهما

جدا، ولا يجوز أيضا معاقبته على تدني درجاته إن كان ناجما على عدم فهم لنظرية أو قاعدة أو وجود صعوبات بالطفل أو تدني بالمستوى التحصيلي، وإنما يجب مساعدته، فأما أن نطلب منه فوق ما يستطيع فإن ذلك لن يزيده إلا نفورا من المدرسة والمعلم وقد يكون الضغط الوالدي والعجز عن متابعة التحصيل سببا من أسباب الانحراف (عمار، 2001).

وأشارت دراسة مان ورينولدس (Mann&Reynolds, 2006) إلى أهمية الدراسة والتعليم في تقليل فرص الانحراف، وأيضا أشارت دراسة جلاينون (Glennon, 2009) إلى أن الأحداث المنحرفين أقل أداء من أقرانهم في التحصيل الدراسي وأكثر تسربا من التعليم، كما يوجد ارتباط معنوي بين الإذانة والتسرب من التعليم (مبارك، 2010).

3- وسائل الإعلام:

تلعب وسائل الإعلام المختلفة دورا هاما ومؤثرا في حياة المجتمعات، فالإعلام يساهم في تكوين الفكر السياسي والدعاية للشخصيات والأفكار لدى الأفراد، فمن خلالها يتعلم الفرد كيفية التفاعل مع البيئة المحيطة به، وهي إحدى الوسائل في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل في يومنا هذا، ويرى حسن شحاتة (أن بعض الباحثين يعتقدون أن بعض الأفلام تعمل على بث روح الجريمة، حيث يصور المجرم بصورة مثيرة للإعجاب بشخصية أو الأفلام العاطفية التي تثير الغرائز وتسخر من بعض العادات العربية الأصيلة وتؤدي إلى الاستهتار بهذه العادات، وهناك بعض الأفلام التي تصور إمكانية أن يعيش الفرد متعطلا عن العمل أو عن طريق الكسب عن طريق الخداع وسرقة الآخرين دون الاجتهاد والكفاح؛ فهذه الأفلام ترسم للمجرمين المناهج التي يتبعونها، حيث أن بعض البحوث دلت على اعتراف الجانحين بالتأثير بما يشاهده من أفلام على سلوكهم الإجرامي، رغم أن البعض يشاهد مثل هذه الأفلام ولم يرتكبوا أي سلوك؛ فمن هنا نستطيع القول أن مشاهدة مثل هذه الأفلام تؤدي إلى الانحراف إذا كانت تلقى استعداد نفسي

لدى الفرد وكانت ظروفه البيئية المحيطة به تشجع على مثل هذا السلوك، ويقول دافيد براهمن " إذا كنا نريد أن نخلق الجو الطبيعي الصحي الذي سيساعد على نمو عقلية الطفل و انفعالاته ومشاعره بطريقة منسجمة، يجب أن نستخدم كل العوامل المؤدية إلى خفض الجريمة (الدقناوي، 2008؛ ضو، 2002؛ الهيتي، 2008)

كما إن اهتمام الصحافة بتتبع الجرائم ونشر تفاصيلها وكتابة المقالات أصبح رافدا من روافد الإجرام وخاصة بين الفئة العمرية للأحداث، فهذا يشكل احد الأسباب الرئيسية في ارتفاع نسبة انحراف الأحداث، بسبب المشاهدة في أجهزة الإعلام المرئية و المسموعة والمقروءة، فقد يكون لها الأثر المباشر إذا اندفع الحدث عن طريق ما قرأ وشاهد إلى ارتكاب الجريمة، وقد يكون الأثر غير المباشر إذا أثارت هذه الوسائل خيال الحدث و أيقظت في نفسه رغبات كانت دفينة (القضاة، 2012).

ومن جهة أخرى تؤثر وسائل الإعلام الأخرى كالإذاعة والسينما والتلفزيون تأثيرا سلبيا على بعض أفراد المجتمع، وخاصة طائفة الأحداث أو الصغار، حيث تقدم لهم في كثير من الأحيان صورا ومشاهد هدامة تثير الغرائز والرغبات المحرمة وتدفع إلى سلوك الجريمة (قرني، 2006)، وفي دراسة أجراها القضاة وأبو عرقوب (2011) أظهرت أن (95%) من الأحداث يشاهدون الفضائيات العربية و (20%) يشاهدون الفضائيات الأجنبية، و (71%) يشاهدون برامج المصارعة والكاراتيه و (54,1%) يشاهدون مسلسلات الرعب والدماء و(48%) يقلدون ما يشاهدوه على شاشة التلفاز، ويرى دانييل (Danielle, 2004) بان مشاهدة الأفلام الإباحية كان لها أكبر الأثر في سلوك الأحداث أثناء المشاهدة.

ومن الدراسات المؤيدة لتأثير وسائل الإعلام على الجانحين دراسة مزيد (2007) حيث طبقت على (70) طفلا من الذكور والإناث، وتبلورت النتائج في أن فقدان العلاقات الأسرية الجيدة يؤدي إلى الاعتماد على التلفزيون كبديل فيزداد الخطر نحو الانحراف.

4- المستوى الاقتصادي:

يعتبر العامل الاقتصادي عنصرا أساسيا له أثاره في النظم الاجتماعية حيث أجريت العديد من الدراسات لمناقشة العلاقة بين العامل الاقتصادي والجنوح، واختلفت النتائج بين تأثير هذا العامل و عدم تأثيره على الجنوح، وهو من أهم العوامل التي لها الأثر الأكبر في جنوح الأحداث، ويعرف بالفساد الاقتصادي أو الهبوط الاقتصادي الذي يترتب عليه انتشار البطالة، وبالتالي انتشار الفقر؛ فإذا لم يكن هناك طريقة سليمة يستطيع الفرد عن طريقه اكتساب رزقه وحاجته المعيشية فسوف يبحث عن طريق آخر وهو طريق الانحراف و الإجرام حتى يستطيع الحصول على حاجاته، أما الجانب الآخر والمعاكس هي ظاهرة الرخاء الاقتصادي أو اليسر فأنها قد تكون أيضا دافعة لارتكاب الجريمة، لأن زيادة الأموال يغري للحصول عليها.

ومن جهة أشارت العديد من الدراسات منها دراسة (سمية، 2006؛ اليوسف، 2010) إلى وجود علاقة وثيقة بين الفقر والسلوك الإجرامي، فالفقر قد يكون سببا مباشرا في إقدام الفرد على سلوك الجريمة، لقد ارجع العالم الهولندي " بونجر " الأفعال الإجرامية وخاصة جرائم الممتلكات إلى الفقر لأبناء الطبقة في ظل التنافس الرأسمالي و الفقر ينبع من المنافسة الاقتصادية غير الناجحة و يقود إلى التفكك الشخصي.

و في دراسة صواخرون (2000) بينت الدراسة أن أسر الأحداث الجانحين تشرف على أطفالها بدرجة أقل من أسر الأحداث غير جانحين وأن مستوى دخل الأحداث الجانحين اقل من

مستوى دخل الأحداث غير الجانحين، حيث تبلغ هذه النسبة في أسر الأحداث الجانحين (3,3%)
بينما في فئة الأحداث غير الجانحين (1,6%).

ومن جهة أخرى فإن البطالة تعد من أكثر المشكلات الاقتصادية تأثيراً على السلوك الإجرامي، إذ يترتب عليها توقف الفرد عن العمل وحرمانه من مورد رزقه وعجزه عن إشباع حاجاته الأساسية والضرورية بالطرق المشروعة، وهذا ما يدفعه في النهاية إلى سلوك الجريمة وخاصة جريمة السرقة، وأيضاً ما يترتب على البطالة من آثار ضارة بالنسبة لأسرة الفرد، وقد يؤدي عجز الفرد عن الإنفاق عن أسرته إلى انحراف الأبناء.

ومن جهة أخرى فإن تقلبات الدخل ارتفاعاً وانخفاضاً يؤدي إلى آثار مماثلة، إذ يترتب على ارتفاع الدخل مع ثبات الأسعار إقدام الفرد مع ضعف الوازع الديني والأخلاقي على ارتكاب السلوك الإجرامي، كإدمان الخمر والمخدرات، الذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع معدل جرائم الاعتداء على الأشخاص وجرائم العرض، إما انخفاض الدخل مع ثبات الأسعار فقد يجعل الفرد عاجزاً عن إشباع حاجاته الضرورية، وهو ما قد يدفع به إلى سلوك الجريمة، وبصفة خاصة جريمة السرقة لإشباع هذه الحاجات (الطرشاوي، 2002؛ قرني، 2006).

وأثبتت دراسة صوالحه (2000) والتي تكونت من (60) حدثاً جانحاً أن مستوى الدخل لأسر هذه الفئة أقل من (100) دينار حيث شكلت نسبتهم (80%) من أفراد عينة الدراسة.

5- رفقاء السوء:

إلى جانب الأسرة و المدرسة يميل الفرد بطبعه إلى اختيار مجموعة من الأصدقاء يتفقون معه في ميوله واتجاهاته ويقاربونه سناً، بقصد قضاء أوقات الفراغ وممارسة أوجه مختلفة من النشاط الاجتماعي، ويتأثر سلوك الفرد تأثراً واضحاً بجماعة الأصدقاء، إذ تنعكس القيم والمبادئ التي

تسود جماعة الأصدقاء على سلوك أفرادها، فإذا سادت هذه الجماعة المثل العليا والمبادئ الأخلاقية والاجتماعية القوية تأثر بها أفرادها، فأما إذا سادت جماعة الأصدقاء الاتجاهات الغير أخلاقية التي تدعو إلى مخالفة القانون وارتكاب السلوك المنحرف أو غير المشروع فإن انضمام الفرد إليها قد يؤدي إلى تأثره بها وانسياقه معها إلى سبيل الجريمة، وخاصة إذا كان الفرد سريع التأثر لأسباب خطيرة أو بيئية في تشكيل شخصيته بصفة عامة، كما إذا كان الفرد يعاني من نقص عاطفي أو مادي في بيئته الأسرية، وأيضا عندما تهمل الأسرة حاجات الحدث النفسية والاجتماعية، لذلك يبحث الحدث عن جماعات خارج الأسرة تلبى حاجاته، فيؤلفون جماعات يحققون من خلالها حاجاتهم المفقودة والتي يشعرون بنقصها لأن أكثر هذه الحاجات لا تتوفر إلا بتوفر المال و موافقة الأهل وبذلك يلجأ الحدث إلى الجنوح بممارسة أعمال النصب والسرقة وغيرها، لذلك ينصح الباحث " سكوت" المشار إليه في (عمار، 2001) الأسرة بالاهتمام بأبنائها في هذا السن و اختيار الأصدقاء لأبنائها، فمراقبة سلوك الطفل في هذه الفترة ضروري جدا، والجهد الذي يبذله الآباء في معرفة أصدقاء أطفالهم والجماعات التي ينتمون إليها جدير بالاهتمام، فالعديد من والدي الأطفال الجانحين لا يكتفون بما يفعله أبناؤهم ما داموا لا يسببون لهم إزعاجا (احمد و عثمان، 2010؛ عمار، 2001).

ويرى ادوين شذرلاند (Esutherland، الوارد في احمد و عثمان، 2010) أن السلوك الإجرامي ينجم عن مخالطة الفرد لأصدقاء أو أقران منحرفين، مخالطة تستمر زمنا طويلا و أعمق أثرا من مخالطة الأقران الأسوياء، فتؤثر هذه المجموعة المنحرفة في نفسه أكثر من الأقران الأسوياء، فهذا السلوك يكون مكتسبا ومتعلما عن طريق الخبرة الاجتماعية، ويذهب "فريشان ولي بلون" لتشخيص الانحراف في سن المراهقة، فيرى بان نسبة (23%) فقط من

المنحرفين ينتمون إلى جماعة الرفاق يمارس أفرادها أعمالا غير قانونية، في حين تصل هذه النسبة إلى (62%) عند المنحرفين القضائيين (بوخميس، 2012).

ويرى أولسون (Olson, 2012) في دراسته بضرورة وضع برامج للأحداث الجانحين، وذلك بسبب الأعداد المتزايدة لديهم في الجنوح، حيث تم في عام (2003) إلقاء القبض على (2,2) مليون من الشباب تتراوح أعمارهم ما بين (12-17) وذلك بتهمة الإدمان على المخدرات، حيث ترجع الأسباب إلى عوامل بيئية وفردية واقتصادية وبيولوجية، وأيضا بسبب العلاقات السلبية مع الآخرين والفشل في تحقيق الأهداف، وأنه يجب التصدي لهذه العوامل لأنها تؤدي إلى زيادة الجنوح في المجتمع.

ومن الدراسات المؤيدة بأن هذه العوامل هي السبب في انحراف الأحداث الجانحين هي (عسيله و البناء، 2011؛ المصري، 2006؛ النملة، 2007؛ اليوسف، 2010؛ عواد، 2005؛ Tillman, 2004)

من خلال ما تناولته الدراسات حول عوامل جنوح الأحداث ترى الباحثة أن أهم العوامل المؤدية للجنوح و التي تساعد على انحراف الأحداث الجانحين هي:

- 1- البيئة كأسلوب التنشئة الاجتماعية الخاطئة.
- 2- أساليب التنشئة الأسرية المتبعة في تربية الأطفال مثل القدوة وطريقة التأديب، الحرمان العاطفي أو الإفراط، اللين و التساهل في التربية وعدم الضبط و الرقابة من قبل الوالدين.
- 3- المستوى التعليمي للوالدين و أوجه التفكك الأسري.
- 4- المستوى الاقتصادي وخاصة عندما ينتشر الفقر والبطالة في المجتمع.

5- رفقاء سوء حيث يلجأ إليهم الحدث عندما يعاني نقص عاطفي أو مادي من قبل الأسرة فيتأثر بهم الفرد في تشكيل شخصيته.

6- المدرسة بسبب ضعف المستوى التحصيلي للحدث و أيضا المعاملة التي قد يتلقاها الحدث من قبل المعلمين والأهل.

7- الإحباط و التوتر و القلق في حياة الحدث الجانح.

و أرى أن أهم سبب للجنوح هو البعد عن الدين أو عدم وجود الوازع الديني في الحدث، فهناك علاقة عكسية بين مستوى التدين و الجرائم، فكلما اقترب الفرد من ربه كلما ابتعد عن الانحراف و الجنوح.

ثالثا: التفاؤل والتشاؤم:

يصعب تخيل الحياة وقد تحررت و خلت من مثل هذه المشكلات والتحديات مما يتطلب من الإنسان جهدا فاعلا في مواجهة هذه التحديات بل يحتاج إلى جهدا ناجحا في التعامل معها والتغلب عليها، فالذين يتمتعون بمستوى مناسب من التفاؤل هم الأقدر على مواجهة المشقة والتعامل الناجح مع هذه الصعوبات مما يقلل خسائرهم في علاقاتهم الاجتماعية والمهنية ويصبحون أكثر قدرة على تحقيق الإنجاز.

أولا: تعريف التفاؤل:

يعرف التفاؤل بتعريفات متعددة :

لغويا يعرف التفاؤل في معجم "وبستر"(Webster) بأنه الميل إلى توقع أفضل النتائج وهناك

تعريفات عديدة من منظور علم النفس من بينها ما يلي:

يعرفه (عبد الخالق، 1996، ص.60) التفاؤل بأنه: "نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد

يتوقع الأفضل، و ينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك".

ويعرفه (أبو اسعد، 2007، ص. 270) التفاؤل هو "سمة يمتلكها الأفراد يتوقعون فيها الأقل لهم و

للآخرين و احتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء".

ويرى المنشاوي (2006، ص. 6) أن التفاؤل " توقعات الفرد بأن الأحداث المواقف المستقبلية

تتجه نحو الأفضل و الجانب الإيجابي"

أما أميرة فتعرفه (2009، ص. 109)"استعداد الفرد لتوقع حدوث أشياء إيجابية تتمثل في نظرة

الفرد الإيجابية نحو مستقبله وقدرته على التواصل مع العلاقات الاجتماعية والثقة على التحصيل

وتحقيق أهدافه ونظراته الإيجابية نحو المجالات الحياتية"

كما يعرفه هشام ومخير و عبدالمعطي (2000، ص. 9)" أن التفاؤل صفة تجعل توقعات الفرد

وتوجهاته إيجابية نحو الحياة بصفة عامة، ويستبشر بالخير فيها، ويستمتع بالحاضر، ويحدوه

الأمل في مستقبل أكثر إشراقا وأحسن حالا".

ويعرفه شاير وكارفار (Scheier, Carver,1985) (المشار إليهما في 3 p. Creed) التفاؤل

بأنه " النظرة الايجابية والإقبال على الحياة والاعتقاد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل فضلا

عن الاعتقاد باحتمال حدوث الخير أو الجانب الجيد من الأشياء بدلا من حدوث الشر أو الجانب

السيئ "

ويضيف شاير وكارفر (Scheier&Carver,1985) على ما سبق بأن التفاؤل هو " استعداد

عام يكمن داخل الفرد، ويتوقع حدوث أشياء جيدة أو ايجابية النتائج القادمة بالمستقبل"

(Binquart, Frohliche, silbereisen, 2006).

بينما يعرفه سيلجمان (المشار إليه في الجمهوري،2000، ص. 13) بأنه " سمة الشخصية

المتفائلة وهي الطريقة التي يفسر بها الشخص اتجاهه نحو النجاح والفشل بطريقة ايجابية".

و يعرفه تايلور (Taylor، المشار إليه في أبو الديار، 2010) التفاؤل بأنه " نزعة تفاؤلية تشير

إلى توقع عام للنتائج على أنها ايجابية أكثر من سلبية".

ويرى كل من ديورا و بريندا (Brenda, Deborah, 2000) إن التفاؤل " وقود يمد الأفكار،

المشاعر ، والأحداث بالطاقة وهو يعتمد على الاختلاف بين التوقعات والإدراك أو فهم الموقف

"(الدقتار،2010، ص. 65). بينما يرى مارشال ولانج (Marshall, Wolang, 1990) المشار

إليه في حسن و كاظم، 2003، ص. 29)" التفاؤل بأنه الاعتقاد بأن المستقبل مستودع الرغبات أو

الطموحات المطلوبة بغض النظر عن قدرة الفرد على السيطرة عليهما أو على تحقيق تلك

الرغبات".

نلاحظ من خلال تعريفات علماء النفس لمعنى التفاؤل اتفاهم على انه النظرة الإيجابية للحياة

والمستقبل، إلا أنهم اختلفوا في منشأ التفاؤل، فبعضهم يرجعه إلى عامل بيولوجية والبعض الآخر

إلى انه رغبات في الفرد والبعض يرجعه إلى أنه استعداد فطري داخل الفرد وبعضهم يرى أنه

النظرة الإيجابية، وبعضهم سمة وصفة وبعضهم وقود الأفكار والمشاعر، وعليه فإن الباحثة ترى

بأن التفاؤل ممكن تعريفه على أنه " استعداد الفرد لتوقع حدوث أشياء إيجابية تتمثل في نظرتة الإيجابية للمستقبل والحياة وقدرته على تحقيق أهدافه وطموحاته"

ثانيا: تعريف التشاؤم:

عرفه احمد عبد الخالق " بأنه توقع سلبي للأحداث القادمة يجعل الفرد ينتظر حدوث الأسوأ، وتوقع الشر والفشل وخيبة الأمل، ويستبعد ما خلا ذلك".(عبد الخالق و العطية و النيال، 2008)، ويعرفه كل من صلاح ومراد ومحمد أحمد(2001) التشاؤم بأنه" حالة وجدانية لدى الفرد يسودها الاكتئاب والوسواس والشك والبحث عن السلبيات، بغض النظر عن الماضي والحاضر و الخوف من المستقبل لما يحمله من مفاجآت مفعجه وهي حاله وقتيه أو مستديمة اعتمادا على الأحداث السابقة و الأحداث الحالية وعلى خبرات الفرد".

كما يرى ديمبر(Dember, 1989) التشاؤم بأنه" استعداد شخصي لدى الفرد يجعله يدرك الأشياء من حوله بطريقة سلبية ومن ثم يكون توجهه إيجابيا نحو ذاته وحاضرة ومستقبله"(سليم، 2006، ص. 33). ويعرفه تايلور و زملائه(Taylor et al, 2000) التفاؤل هو "حالة مستمرة ومستقرة نوعا ما في الشخصية تؤدي إلى الظن وتوقع حدوث الأمور السيئة"(Plotnik, 2002, p495).

وأما يونكرويلفيد (Bunker&Welefield, 2004) فيعرف التشاؤم بأنه" الميول بتلقي اقل الأمور المحببة للفرد أو النتائج السيئة للأحداث والأفعال"(Huitt,2005,p4). ويعرفه " (علاوي، 2007، ص. 321) بأنه" حدوث أشياء سيئة بدرجة أكبر من حدوث أشياء أو أحداث حسنة"

ويرى سليجمان أن التشاؤم ليس مجرد أسلوب سلبي للتفكير وإنما هو أكثر التهديدات لصحة الفرد في عصرنا الحاضر (الخضراء، 2012، ص.204).

و يعرفه زمزمي (2012، ص. 15) التشاؤم بأنه "نزعة لدى الأفراد بالتوقع السلبي للأحداث المستقبلية"

من خلال تعريفات علماء النفس للتشاؤم لاحظت اتفاهم على انه توقع النتائج السيئة بالحياة، ولكن اختلفوا في منشأ التشاؤم فبعضهم يرجعه إلى النظرة السلبية والبعض الآخر يرجعه إلى الميول وبعضهم إلى نزعه داخلية وبعضهم إلى استعداد شخصي وبعضهم إلى الحالة الوجدانية، وبناء على ذلك تعرف الباحثة التشاؤم " بأنه النظرة السلبية للأمور وتوقع النتائج السيئة بالمستقبل".

رابعاً- المفاهيم المتعلقة بالتفاؤل والتشاؤم:

وقد يرتبط بهذه المفاهيم مفاهيم أخرى:

أولاً: التفاؤل

أ- التفاؤل الديناميكي:(Dyanic Optimism)

والذي عرفه مور(1992, moer المشار إليه في البادري، ص.514) " على أنه اتجاه عقلائي ايجابي نحو إمكانياتنا الفردية والجماعية ويفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل ايجابي"، كما أنه يهيئ الظروف للنجاح من خلال التركيز على القدرات والفرص، ويفسر المتفائل الديناميكي الخبرات بشكل إيجابي، كما يؤثر على النتائج (الحربي،1430).

و قد حدد مور عشرة سمات رئيسية للتفاؤل الديناميكي و تدرج تحت أمرين هما:

أولاً: تفسير الخبرات بشكل إيجابي

- التركيز الانتقائي

- الامتناع عن الشكوى

- المزاج

- تحدي القيود

- إحساس الحرية

- جدارة الذات

ثانياً: التأثير في النتائج بشكل إيجابي:

- المسؤولية الشخصية

- البحث عن البدائل

- العقلانية و التقييم الموضوعي

- الثقة بالذات

- اختيار البيئة الإيجابية

- تحسين الذات (الرماضين، 2009).

ب- التفاؤل غير الواقعي: (Unrealistic optimism)

فيرا تاييلور وبراون (Taylor & Brown, 1988) بأنه شعور الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء

الأحداث دون مبررات منطقية أو وقائع أو مظاهر تؤدي إلى هذا الشعور، مما قد يتسبب أحياناً

إلى حدوث النتائج غير المتوقعة، وبالتالي يصبح الفرد في قمة الإحباط، ويفرق

الأنصاري(2001) بين التفاؤل والتفاؤل غير الواقعي " بأنه اعتقاد الفرد بقدرته على التفاؤل إزاء الأحداث دون مبررات منطقية، حيث يتوقع الفرد حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث في الواقع ويتوقع حدوث السلبية اقل مما يحدث في الواقع، مما يؤدي إلى نتائج غير متوقعة تعرضه للمخاطر.(المشعان، 2000).

ويعرف (Harris&Middleto, 2012, P. 30) كلا من التفاؤل و التفاؤل غير الواقعي، باعتبار أن التفاؤل " عبارة عن نزعة داخل الفرد للتوقع العام لحدوث الأشياء الإيجابية بدلا من الأشياء السلبية" بينما التفاؤل غير الواقعي " عبارة عن نزعة داخل الفرد لتوقع حدوث الأشياء الإيجابية أكثر مما يحدث فعلا وتوقع حدوث الأشياء السلبية اقل مما يحدث فعلا.

ويعرفه الفنجري " استجابة الفرد لمدى توقعه لحدوث أحداث إيجابية متنوعة أكثر مما يحدث في الواقع وتوقع حدوث الأحداث السلبية اقل مما يحدث في الواقع وتقاس هذه الاستجابة من خلال مقياس التفاؤل غير الواقعي"(الفنجري، 2007، ص. 31).

ويحدث هذا النوع من التفاؤل عندما يخفض الأفراد تقديراتهم أو توقعاتهم الشخصية أو الذاتية لمواجهة الأحداث السيئة، وأيضا عند زيادة توقع الأحداث الإيجابية.(الأنصاري، 2001).

ج- التفاؤل الفعال:

أكد مور أن التفاؤل يعد جزءا أساسيا في حياة الفرد الانفعالية، و أن أردنا أن نعيش حياة نشطة وفعالة فعلينا أن نبتعد عن التشاؤم وان نحل مكانه تفاؤلا نشطا، ولكي يكون الفرد متفانلا فعلا عليه أن يتبنى الاتجاهات الإيجابية المتفائلة، و أن يؤمن بقدراتها على التأثير بإيجابية في تفكيره و سلوكه و انجازاته وفي شعوره بالسعادة (بسيوني،2011).

التشاؤم:

ويرتبط بالتشاؤم مفاهيم أخرى منها:

أ- التشاؤم الدفاعي (defensive: Pessimism)

ويعرف هذا النوع بأنه " نزعة لدى الأفراد إلى التوقع السيئ للأحداث المستقبلية، وهؤلاء الأفراد يعترفون بأن أدائهم كان جيدا في مواقف مشابهة في الماضي، وهؤلاء الأفراد يتخذون موقف المدافع عن التشاؤم، أي أن الفرد يعتقد التشاؤم منهجا وسلوكا ولا يبدو أنهم يعانون من ضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم بسبب اتجاههم السلبي (الأنصاري، 1998، ص. 17).

واختلف الباحثون حول كون هذا التشاؤم يقدم وظائف ايجابية للناس الذين يستخدمون وهذا افتراض يناقض الأبحاث، ويختلف التشاؤم الدفاعي عن التفاؤل والتشاؤم على الرغم من أن التشاؤم الدفاعي يرتبط بسمة التفاؤل، حتى أنه يقاس باختبار التوجه نحو الحياة، إلا أن هذه الارتباطات ليست عالية بما يكفي، ويشير (norem& cantor, 1986) أن المتشائمين دفاعيا لا يبدو عليهم الضعف في قدراتهم أو في مستوى أدائهم، نتيجة لاتجاههم السلبي، وغالبا ما يكون أدائهم على مستوى جيد في الواقع ولكن من المحتمل أن ينخفض مستوى أدائهم في بعض الأعمال، وتزداد حدة ومدة مشاعر القلق نتيجة لنظرتهم المتشائمة إلى الأمور (الحربي، 1430).

ب- التشاؤم الغير واقعي (Unrealistic: Pessimism)

وهو تشاؤم لا يستند لخبرة سيئة سابقة يمكن أن يرفع من مستوى قلق صاحبه إلى مستويات معقولة كافية لبذل المزيد من الجهد لمواجهة المهام والأحداث المحيطة به (البادري، 2011).

ويعرفه (Dolinski,et al,1987, p. 511) بأنه " اعتقاد الفرد بان الأحداث السيئة يمكن أن

تحدث له بدرجة أكبر من حدوثها للآخرين".

خامسا: علاقة التفاؤل بالتشاؤم:

لاشك أن الاختلاف كبير بين الباحثين في النظر إلى العلاقة بين مفهومي التفاؤل والتشاؤم ويتجلى

ذلك في اتجاهين رئيسيين هما:

1- الاتجاه الأول:

يرى أن التفاؤل والتشاؤم سمة واحدة ثنائية القطب (Bipolar) تتصف بالثبات النسبي خلال

دورة حياة الإنسان، تتدرج من التفاؤل المفرط إلى التشاؤم المفرط، أي أن متصل هذه السمة له

قطبان متقابلان متضادان لكل فرد مركز واحد عليه يقع بين تفاؤل المتطرف والتشاؤم الشديد

ويتضمن ذلك أن الفرد الواحد- بصورة عامة- لا يمكن أن يكون مثلاً متفائلاً جداً ومتشائماً كثيراً

حيث أن له درجة واحدة على المتصل، أما من حيث السمتين متضادتان تعد درجة إحدهما عكساً

للآخر، أي أن درجة أحدهما عكس الآخر، فدرجة التفاؤل مرتفعة تعني درجة تشاؤم منخفضة

والعكس صحيح، فهنا أن الفرد لا يمكن أن يحمل توجهات تفاؤلية وتشاؤمية في نفس الوقت ذاته.

وقد تبنى هذا الاتجاه شاير وكارفر (scheier& carver) اللذان اعدا اختبار التوجه نحو الحياة

(LOT) حيث يقيس الاختبار توقعات عامة للنتائج بحيث أن الدرجة المرتفعة في الاختبار تدل

على التفاؤل و العكس صحيح (إسماعيل و شحاتة، 2010).

ومن مؤيدين هذا الاتجاه أيضا (Burant,2006؛ Laura.d,Philip,Joanna, 2004؛ الحميري،

2005؛ القبسي، 1426).

2- الاتجاه الثاني:

يرى أن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان مترابطتان تدرج بمعنى أن لكل سمة متصل مستقل نسبياً يجمع بين مختلف الدرجات على السمة الواحدة ولكل فرد موقعاً على متصل التفاؤل، مستقلاً عن مركزه على متصل التشاؤم وكل بعد يعتبر إحادى القطب (Unipolar) يبدأ من أقل درجة على التفاؤل إلى أقصى درجة وكذلك الحال بالنسبة للتشاؤم، كما أن الفرد قد يحمل توجهات تفاؤلية وتشاؤمية في الوقت نفسه، وقد يكون الفرد متفائلاً في بعض الأمور والمواقف ومتشائماً في أمور ومواقف أخرى (إسماعيل، 2001؛ البوسعيدي، 2010؛ الجهوري، 2011؛ الأنصاري، 2002؛ الأنصاري وكاظم، 2008).

ويفترض الباحثان (عبد الخالق و الأنصاري) أن التفاؤل سمة وليس حالة لمختلف الأفراد وعامة تتوجه السمة نحو المستقبل ولكنها تؤثر في السلوك الحالي للفرد وترتبط بالجوانب الايجابية منه، وقد يترك أثراً جيداً في الصحة النفسية والجسدية للفرد، والتشاؤم أيضاً سمة وليس حالة لدى الفرد وقد يؤثر سلباً في سلوك الفرد وصحته النفسية والجسدية، ويمكن أن يرتبط ارتباطاً جوهرياً بالاضطرابات النفسية أو الاستعداد للإصابة بها (السهل و العبدالله، 2009؛ مجلة العلوم الاجتماعية ص. 779-780).

ومن الدراسات المؤيدة لهذا الاتجاه دراسة كل من (الدسوقي، 2001؛ المشعان، 2000؛ Kam،

Meyer, 2012) وهذا يعني أن التباين مشترك بين هاتين السمتين يصل إلى (32,50%) أي

الثالث تقريبا، فتدعم هذه النتائج الفكرة القائلة بأن التفاؤل والتشاؤم سمتان مستقلتان استقلالاً نسبياً إلا أنهما مترابطتان.

وتتفق الباحثة مع أصحاب الاتجاه الثاني الذي يرى باستقلالية السمتين وأن لكل منها متصل مستقل، في ضوء نتائج بعض الدراسات التي أوضحت فروقا داله إحصائياً بين الجنسين في التفاؤل ولكن ليس في التشاؤم، فقد ترتبط سمة ما بالتفاؤل ولكن السمة نفسها لا ترتبط بالتشاؤم، وأيضاً أن الفرد قد يحمل توجهات تفاؤلية وتشاؤمية في نفس الوقت، وأيضاً قد يكون الفرد متفائلاً في بعض المواقف والأمور ومتشائماً في مواقف وأمر أخرى.

سادساً: العوامل المحددة لدرجات الأفراد في كل من التفاؤل والتشاؤم:

1- العوامل البيولوجية:

تشمل المحددات الوراثية والاستعدادات الموروثة، حيث تلعب دوراً هاماً في التفاؤل والتشاؤم، فقد كشفت نتائج دراسة قام بها (Plomin, 2006) على عينة من (500) من التوائم المتطابقة، أن الوراثة تلعب دوراً مهماً في التفاؤل والتشاؤم وتسهم بنسبة (25%) في شخصية الفرد في جعلها شخصية متفائلة أو متشائمة، كما أن البيئة والوراثة هما اللتان تعملان على توجيه الموروثات التفاؤلية أو التشاؤمية؛ فتعمل التربية على إخراجها إلى حيز الوجود جميعاً لكن بقوتين غير متساويتين، فقد يجد الفرد نفسه أكثر ميلاً للتفاؤل من ميله إلى التشاؤم ولكن في الحالتين فإن تلك المقومات الموروثة لا تكفي بأن يكون الفرد متفائلاً أو متشائماً، فلا بد من تغذية الموروث وتربيته وجعله يتفاعل مع المقومات والموضوعات البيئية حتى يستمد ما لدى الإنسان بالقوة إلى وجوده باننا وفعلي في الحياة (البوسعيدي، 2011؛ محيسن، 2012).

2- العوامل الاجتماعية:

يلعب الوسط الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه الفرد دورا هاما و كبيرا في تحديد سمة التفاؤل والتشاؤم، و بالأخص بين الجنسين في مجتمعاتنا العربية، فالذكور لديهم مجال كبير للتعبير عن آرائهم مما يولد لديهم الثقة العالية بالنفس و الأمل و التفاؤل نحو المستقبل، و يمتلكون القرار في تحديد مصيرهم أما الإناث فالفرص لديهم اقل بكثير مما للذكور، نظرا للأعراف و التقاليد و لكن هذا لا يعني أن الإناث ليس لديهن تفاؤل، فقد أشارت دراسة (Plomin,el at., 2006) إلى أن البيئة لها دور كبير في التفاؤل والتشاؤم كما كشفت نتائج عبد الخالق و لاسير (Abedelkhalek, Laes, 2006) أن الطلبة الأمريكيين أكثر تفاؤلا من الكويتيين، وكذلك أشارت دراسة الأنصاري وكاظم (2008) أن الطلبة العمانيين أكثر تفاؤلا من الكويتيين؛ فنتائج هذه الدراسات تشير أن كل مجتمع قد يكون له طابعه الخاص فإما يتسم بالتفاؤل بوجه عام وإما أن يميل إلى التشاؤم، فكل مجتمع ظروفه التاريخية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية ويتسم بملامح وجدانية واجتماعية يتميز بها من خلال ما تعرض له من أحداث وتكنولوجية التي تستحدث والقيم التي تتجدد، والتي تكون أثرت في تشكيل شخصية الفرد (محيسن، 2012؛ الأمامي، 2010).

كما إن الجو العام الذي يسود الأسرة وطريقة تربية الأطفال و زرع القيم والأفكار فيهم وبث الطمأنينة والأمان والرعاية فكل هذا يصقل شخصية الطفل ويجعله إما متفائلا أو متشائما، وأيضا المدرسة بما فيها من معلمين وإداريين متفائلين ومدى انعكاس ذلك على شخصية الطفل، ولا ننسى وسائل الإعلام فلها تأثير بالغ في تشكيل وجدانيات الأفراد وصبغتها بالتفاؤل أو التشاؤم (نصر

الله، 2008)، كما كشفت نتائج دراسة (العبيداني، 2007) على دور القيم الاجتماعية في تكوين شخصية الطفل.

3- المواقف الاجتماعية المفاجئة:

أن الشخص الذي يصادف في حياته سلسلة من المواقف العصبية المحبطة أو المفاجئة يميل في الغالب إلى التشاؤم والعكس صحيح، فالتعرض إلى الضغوط النفسية والمواقف الصادمة والأمراض الجسمية قد يكون له اثر بالغ على حالة الفرد النفسية وتوقعاته ونظراته للمستقبل، والتي قد يشوبها التشاؤم وفقدان الأمل؛ فقد كشفت العديد من الدراسات عن وجود علاقة وثيقة بين الصحة الجسمية والتفاؤل وبين الأعراض والشكاوي الجسمية والتشاؤم، كدراسة عبد الخالق (2000) وكذلك أشارت دراسة دانييل وآخرون (Daniel, et al, 2006) أن النساء اللاتي تقرر إجراء عملية جراحية لهن والنتيجة عن سرطان الثدي كن في حالة من الخوف والضييق ودرجات عالية من التشاؤم (محيسن، 2012).

و أيضا الخبرات اليومية من النجاح والفشل لها دورا في جعل الفرد متفائلا أو متشائما ، فالنجاح يعزز الكفاءة أو الفعالية الذاتية، وهي قدرة الفرد على السيطرة على مجريات الحياة و مواجهة التحديات، ولا شك في أن تنمية الكفاءة يعزز الإحساس بالجدارة الذاتية ويجعل الإنسان أكثر رغبة في المخاطرة والسعي إلى مزيدا من التحديات، في مقابل ذلك فإن خبرات الفشل المتكررة تعمل عكس خبرات النجاح، ويترتب عليها تقلص الجهد وينخفض على إثره تقدير الذات، وتنعزز التوجهات السلبية نحو المستقبل (أبوقفة، 2006؛ Daniel, 2005).

سابعا: المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل والتشاؤم:

يستحوذ التفاؤل والتشاؤم على اهتمام بالغ من الباحثين نظراً لارتباطهما بالصحة النفسية للفرد، فأكدت مختلف النظريات على ارتباط التفاؤل بالسعادة والصحة والمثابرة والانجاز، كما يرتبط

التشاؤم بكل من اليأس والإحباط والقلق كما يؤثر في صحة الأفراد المتشائمين وفيما يلي عرض موجز لهذه المفاهيم:

أولاً: المفاهيم المرتبطة بالتفاؤل:

قام الباحثون بتطوير مرئيات نظرية حول المفاهيم الأساسية التي تشكل أساس علم النفس الإيجابي بما فيها التفاؤل و الأمل و السعادة و الفعالية الذاتية كما ساهموا لوضع الفروق المفاهيمية بين التفاؤل و الأمل و السعادة، باعتبار أن التفاؤل هو الأمل في المستقبل و أن التشاؤم هو عدم الأمل (اليأس) و هذه المفاهيم هي :

أ- الأمل: Hope

على الرغم من أن معظم الناس يعتبرون المتفائل شخصاً يحيا بالأمل إلا أن هذان المفهومين يحملان الكثير من التشابهات وبعض الاختلافات، ففي النظرية المعرفية يعرف (Snyder, 1994,287) الأمل بأنه مجموعة معرفية موجهة للحصول على هدف ما يتكون من عنصرين متبادلين: العنصر الأول (الفعالية) وهو "الإصرار والعزيمة على تحقيق النجاح لأهدافه" سواء في الحاضر أو المستقبل، وهذا يشير إلى الحافز العقلي الذي يستخدمه لبدء التحرك نحو الهدف، والعنصر الثاني (المسارات) " وهو خطط و طرق تحقيق الأهداف (الحربي، 1430؛ Rand, 2009).

كما يعرف (Person, 2008) الأمل بأنه " حالة انفعالية دافعية تعكس ثقة الفرد بنفسه وحسن توقعه للإنجاز أهدافه المستقبلية، رغم ما يواجهه من معوقات"، فأصحاب الأمل المرتفع متفائلين لديهم القدرة على حل المشكلات و إحساس قوي بالتحدي و لديهم أساليب فعالة لمواجهة المواقف

الضاغطة وعدم الالتفات إلى السلبيات؛ ويركزون على النجاح بدلا من الفشل، و تقدير مرتفع لذاتهم و توقعات إيجابية لبلوغ الهدف؛ و منخفض لديهم القلق و الاكتئاب و المشاعر السلبية؛ وانفعالاتهم موجبة مرتبطة بالأنشطة التي توصلهم لتحقيق الأهداف في حين ذوي الأمل المنخفض هم ذو طاقات ومسارات أقل، مركزون على الفشل بدلا من النجاح ولديهم إحساس بالتردد و انفعالات سالبة إثناء تحقيق الهدف (ديغم، 2008).

واعتبر بيك (1974) التفاؤل مرادفا لمفهوم الأمل الذي يمثل التوقعات الإيجابية نحو المستقبل، أما التشاؤم فيشير إلى اليأس وانعدام الأمل (أنور و الصادق، 2010).

كما ارتبط التفاؤل بالأمل الذي يعرف بأنه مشاعر ترتبط بالأهداف التي يمكن إنجازها، ويتكون من طاقة تعكس التصميم الشخصي لتحقيق الأهداف، وأن الخطط الناجحة يمكن تطويرها للوصول إلى الأهداف. وفي دراسة أجراها كل من البهنساوي و النبهاني و جودة و كاظم و الزبيري و أبو قاسم (2012) مقارنة بين طلاب جامعة مصر و عُمان و فلسطين و اليمن و السعودية و بلغ عدد الطلاب في هذه الدراسة (1303) طالبا، وذلك من اجل التعرف على الذكاء الانفعالي و السعادة و الأمل، كانت نتائجها أن الأشخاص الذين لديهم ذكاء انفعالي مرتفع يتصفون بالجوانب والسمات الإيجابية، لان هذا الذكاء يجعل من يتصفون به لديهم تفاؤل و أمل وسعادة، أي لديهم نظرة تفاؤلية ومشركة للمستقبل، أي أن هناك علاقة ارتباطيه موجبة دالة عند مستوى دلالة (0,01) بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والأمل.

ويختلف الأمل عن التفاؤل في أن الأمل يهدف إلى توجيه التوقعات أما التفاؤل فيعتمد على توقع ما يحدث بغض النظر عن الأهداف ومدى تحققها (أنور و عبد الصادق، 2010).

ويرى (Neves, 2001) في دراسته بأن الناس يستمرون في العيش على الرغم من المعاناة التي يواجهونها وذلك لأنهم مخمورون مع الأمل ويتوقعون تحقيق أهدافهم بالمستقبل، أما المتشائمون فينظرون إلى الأمل بأنه لا أساس له بالحياة وأنهم سيفشلون في تحقيق أهدافهم فهم بدون أمل، وقام شوري (shory, 2007) بدراسة تناولت الأمل لدى عينة من طلبة الجامعة قوامها(378) طالب كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الأمل وكل من الرضا عن الحياة والتفاؤل، كما يستخدم الأمل في العلاج النفسي وفق نظرية العلاج بالأمل وهذه النظرية مشتقة من نظرية (Snyder) في الأمل والأفكار المشتقة من العلاج المعرفي السلوكي والعلاج المتمركز.

ب- السعادة: Happiness

للسعادة تعريفات متعددة ففي معجم علم النفس و الطب النفسي عرفت السعادة بأنها حالة من المرح و الهناء و الإشباع، تنشأ من إشباع الدوافع لكنها تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات .

فيعرف العنزى(2001) السعادة على أنها حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا والابتهاج والسرور التي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل: الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية". كما يعرف كل من شارما ومالاراف (Sharma&malhoraf, 2010) السعادة على أنها انفعال وشعور إيجابي يوصف بكلمات كالقناعة والإحساس بالرفاهية و الرضا" (آمال و أبو جراد، 2011، ص. 137).

فيعرف سالم السعادة هي " سمة من سمات الفرد يتميز أصحابها معظم الوقت بالنشاط والحيوية والراحة، لديهم القدرة على الاستمتاع يتمتعون بالوقت بطريقتهم الخاصة ولديهم مشاعر الحب والصدقة ونظرتهم للحياة إيجابية (سالم، 2008، ص. 99).

فمفهوم السعادة مفهوم مركب، فهو ليس انفعال يشعر به الفرد ويعبر عنه لفظيا أو غير لفظي، لكن يركز على أساليب معرفية و يتعلمها الفرد منذ الصغر أثرت في تكوينه و بناء شخصيته، بل و أصبحت منهاج حياته الحاضرة والمستقبلية، فالتفاؤل والتشاؤم مثلا من السمات التي يتعلمها الفرد من عادات وتقاليد الأسرة و من المجتمع والثقافة مثل الحياة والحب والتسامح والقيم التي تحدث داخل وخارج الأسرة، كل ذلك يستقبله الفرد وفق جهازه التنفسي الذي يجعله منفردا عن الآخرين .

ويذكر مايكل ارجايل (1993) أن بعض مقاييس السعادة تركز على الجانب الانفعالي أي الشعور باعتدال المزاج، و المقاييس الأخرى تتوجه إلى الجانب المعرفي التأملي أو التعبير عن الرضا بالحياة، فقد يصف الناس السعادة بأنها شعور بالرضا و الإشباع و طمأنينة النفس و تحقيق الذات أو أنها شعور بالبهجة، تنشأ أساسا من إشباع الدوافع و تسمو إلى مستوى الرضا النفسي وهي بذلك وجدان يصاحب تحقيق الذات (بخيت، 2011)

و أشار Diener إلى أن السعادة و التعاسة على ارتباط بالتفاؤل و التشاؤم و قد أشارت نتائج دراسة تحليلية لشخصية الطلاب السعداء و التعساء إلى صورة الذات المركبة لدى السعداء و كانت عبارة عن شخص دافئ و صادق و مخلص يشعر بالراحة في علاقاته الطيبة و قادر علي مواجهة الأحداث ، متفائل و غير متشائم (الخالدي، 2001).

وفي دراسة قام بها كل من عبد الخالق و مراد (2001) حول السعادة والشخصية أجريت على عينة من طلاب وطالبات جامعة الكويت تتألف من (201) طالب تبين وجود علاقة ارتباطيه دالة بين السعادة وكل من الصحة النفسية و الجسمية والتفاؤل والتدين، وتبين أن الصحة النفسية كانت أكثر المتغيرات قدرة على التنبؤ بالسعادة، و أشارت بعض الدراسات إلى وجود علاقة جوهرية موجبة بين التفاؤل والشعور بالسعادة كدراسة بخيت (2011) ، و أيضا وجود علاقة ارتباطيه بين السعادة والثقة بالنفس والتحصيل الدراسي منها دراسة جودة (2007)، و في دراسة أجرتها جودة (2010) واشتملت العينة على (363) طالب و طالبة توصلت إلى أن مستويات التفاؤل والأمل و السعادة هي 71%، 81%، 63% فتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة تربط التفاؤل والأمل بالسعادة.

ج- الصحة النفسية :

أصبح مفهوم التفاؤل مهما في علم نفس الصحة، حيث أثبتت دراسات على أن الصحة الجسمية والنفسية ترتبطان ارتباط وثيقا بالتفاؤل، و تؤكد العديد من الدراسات أن التفاؤل و المزاج الايجابي أمران أساسيان لصحة الجسم و النفس و أنهما يؤثران تأثيرا ايجابيا على صحة الجسم ويسرعان بالشفاء من المرض، عكس التشاؤم و الذي يسبب في مشكلات صحية (القناعي،2011).

وتؤكد نتائج دراسة سيجرستروم و زملائها (segertrom,et al, 1998) على عينة من طلاب الجامعة بأن التفاؤل ارتبط بتحسن المزاج و زيادة كفاءة عمل جهاز المناعة في الجسم بفروق جوهرية عن الطلاب المتشائمين.

إذن التفاؤل مرتبط بالصحة النفسية و الجسمية، وهذا ما أكدته دراسة شاير و كارفر التي افترضتا أن التفكير الايجابي و النزعة التفاؤلية نحو الحياة يمكن أن يكون نافعا وتؤدي إلى حل المشكلات حلا ناجحا و فعالا، وان النزعة التفاؤلية نحو الحياة ترتبط ايجابيا بالصحة النفسية و الجسمية للأفراد (إسماعيل، 2001).

تشير معظم الدراسات أن المتفائلين يتمتعون بصحة جيدة بوجه عام و السبب في ذلك أن المتفائلين يتمتعون بنسبة أفضل للكريات الليمفاوية مقارنة بالمتشائمين، وهذا يعني أن كرات الدم البيضاء عند المتفائلين ربما تكون أكثر فاعلية في دفاعها عن جسم الإنسان، وبالتالي يرفع من كفاءة مناعة جسم المتفائلين ضد الأمراض، كما يسهم في زيادة عمر المتفائلين مقارنة بالمتشائمين، حيث أثبتت الدراسات أن المتشائمين أكثر عرضه للموت المبكر مقارنة مع المتفائلين (عبد الخالق، 1998).

وهذا ما أثبتته دراسة (Burant, 2006) أجراها على كبار السن بالمستشفى المصابين بالأمراض المزمنة أثبتت النتائج أن التفاؤل والتشاؤم يؤثران على الصحة النفسية، فأولئك الذين لديهم مستويات مرتفعة من التفاؤل أقل عرضة للأمراض المزمنة مثل (القلب، السرطان، السكري وغيرها)، أما من لديهم مستويات عالية من التشاؤم ومنخفضة من التفاؤل أقل صحة بدنية ونفسية وأنهم قد يتعرضون لنوبات حادة خطره وقد يتعرضون للوفاة.

ويرى (Freih, 2005) أن الأفراد المتفائلين لديهم مستويات عالية من التخطيط والإنجاز والثقة بالنفس و والصحة الجيدة، أما المتشائم فيرتبط بالتردد وانخفاض الذات وبالتالي أكثر عرضة لتدهور الصحة والقلق والاكتئاب والتوتر، و كذلك أوضحت معظم الدراسات أن المتشائمين أكثر عرضة للأمراض المعدية عكس المتفائلين و أكثر عرضة للوفاة بسبب أمراض القلب (حسن، 2006؛ 2006; Colburn, 1998; Roy, Ana, Seeman, et al, 2010).

ويرى (Jameson, et al., 2012) أن تعزيز الإيجابية والحد من السلبية المتوقعة في المستقبل قد تساعد في الوقاية من الكثير من الاضطرابات النفسية لدى الأفراد، وأثبتت بعض الدراسات أن هناك علاقة ارتباطية بين الصحة النفسية والتفاؤل والسعادة والإنجاز والأمل و المثابرة في الحياة منها) الزهراني، 1426؛ جودة و أبو جراد، 2011؛ الشريبي و دمنهوري، (2010).

يتضح من استقراء الدراسات أن التفاؤل يرتبط ايجابيا بمجموعة من المتغيرات المرغوبة اجتماعيا وشخصيا، منها السعادة والأمل والإنجاز و النظرة الإيجابية و الانبساط والتوافق السليم واحترام الذات والصحة الجيدة بوجه عام.

ثانياً: المفاهيم المرتبطة بالتشاؤم:

أ- اليأس:

يؤدي الفشل المستمر في البيئة الاجتماعية إلى شعور باليأس وما يصاحبه من اختفاء التوقعات الإيجابية و الآمال في التعبير، وإدراك الفرد بأنه نتاج سلبي للبيئة، وينظر بيك (Beck) إلى اليأس بأنه " حالة وجدانية تبعث الكآبة وتنسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة والمستقبل و خيبة الأمل أو التعاسة، وتعميم ذلك الفشل في كل محاولة وتعني النظرة السلبية للذات والعالم والمستقبل (ميخائيل، 2007، ص.2)

وأيضاً ترتبط مشاعر اليأس بعلاقة وثيقة بالتشاؤم والاكتئاب، فالتشاؤم يقود إلى مشاعر اليأس والتي بدورها تقود لمشاعر الاكتئاب، فاليأس يحتوي على حالة من فقدان الكمي الانفعالي للرجبة حيث ينشأ من خلال عزو الشخص سبب مشاعره الحزينة والمتشائمة إلى ذاته، ويشعر بأنه ليس بإمكان أي شخص أن يقدم له المساعدة، ومن ثم تنشأ لدى الشخص مشاعر عدم

الاستقلالية وسوء التكيف وفقدان العلاقة بالمواضيع الخارجية والاستغراق في الذات، ويصبح إدراكه للعالم مشوهاً، ومن ثم ينشأ لديه الشعور بغموض المستقبل وعدم جدواه وفائدته نتيجة فقدان العلاقة بين الحاضر والمستقبل، ويغرق الفرد بأفكار سلبية وتشاؤمية حول الماضي، فيرى الحاضر قاتماً والماضي محزناً والمستقبل أكثر غموضاً (رضوان، 2001).

والياس قد يؤدي إلى الانتحار عند بعض الأفراد، ويرى "كارفر وشاير" أن الأفراد الذين لديهم ياس مرتفع لديهم صعوبة في تحديد الأهداف في شكل معين، وذلك بسبب فشلهم في تحقيق الأهداف السابقة (Connor, 2007).

ب- الاكتئاب:

حالة انفعالية وقتية أو دائماً يشعر فيها الفرد بالانقباض والخوف والضييق وتشيع فيها مشاعر الهم والغم والتشاؤم و مشاعر القنوط والياس والعجز، وتصاحب هذه الحالة أعراض متصلة بالجوانب المزاجية و المعرفية والسلوكية والجسمية منها عدم الاستمتاع بمباهج الحياة وانخفاض الجدارة والشعور بنقص الكفاءة وغيرها من الأفكار، فالإكتئاب يتميز بوجود عاطفة سلبية و عدم وجود عاطفة إيجابية (رضوان، 2001؛ O connor, 2007).

ولقد أثبتت البحوث العواقب المتعددة لإكتئاب الطفولة والمراهقة فظهر ارتباطه الوثيق بمحاولات الانتحار وتنفيذه فعلاً، حيث يزيد الإكتئاب من فرص الانتحار وخاصة لدى من تتراوح أعمارهم بين (15 و 19) سنة، كما أكدت دراسة العنزى على العلاقة الوثيقة بين إكتئاب الطفولة والمراهقة من جهة وضعف التحصيل الدراسي من جهة أخرى، كما أثبتت بعض الدراسات الأجنبية والعربية أن العلاقة عكسية بين الإكتئاب لدى الأطفال والمراهقين و بين الشعور بالأمان والانبساط والتفاؤل (مجلة العلوم الاجتماعية، ص. 45-46).

فقد يواجه المراهقون مشاعر الاكتئاب بدرجات متفاوتة، وقد يخفون هذه المشاعر وراء عدم الاستقرار أو السأم أو الشكاوي المرضية من قبيل أفعال الجنوح، فهنا قد يشعر المراهق من افتقار إلى المشاعر وإحساس بالفراغ قد يؤدي إلى الحزن و إلى مستوى مرتفع من القلق، ولكن هذا النوع من الاكتئاب يمكن علاجه بنجاح (ميس و كونجري و كاجان و وستين، 2001).

ج- القلق:

يعرفه سبيلبيرجر المشار إليه في الحويلة (2010، ص. 23) القلق " بأنه حالة انفعالية مؤقتة يشعر بها الإنسان عند إدراكه لموقف يهدد ذاته، فينشط جهازه العصبي اللاإرادي ويشعر بالتوتر ويستعد لمواجهة هذا التهديد"، أما عكاشة فيعرفه "شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز و التوتر مصحوب بإعادة ببعض الإحساسات الجسمية وخاصة زيادة النشاط العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد" (الأقر، 2002، ص. 21).

ويعد القلق استجابة متعلمة وفقا لنظرية التعلم الاجتماعي، فهو سلوك متعلم بالاقتران الشرطي وله نمطان، أولها: قلق الحالة- state anxiety- وفيه يكون القلق حالة انفعالية موقفية مؤقتة تنشط في مواقف الضغط والشدة لمواقف مهددة لذاته وتختفي وتنخفض أو تختفي هذه الحالة بقدر زوال مصدر التهديد، والثانية: قلق السمة- Trait anxiety - وفيها يكون القلق سمة من سمات الشخصية، فهو استعداد ثابت نسبيا كامن في الفرد نتيجة خبرة أو موقف سابق، تحدد بطريقة ما الفروق الفردية في الاستهداف للقلق أي الاستعداد لأن يدرك الفرد مواقف من نوع معين على أنها مواقف خطر فيستجيب لها بحالات من القلق (حسن و كاظم، 2003).

فقد ميز العلماء بين نوعين من القلق:

أ) القلق الموضوعي أو العادي: ويدرك موضوعه في الوقائع والأحداث وفي الواقع المعيشي والذي يفسر تفسيراً خاطئاً، والقلق العادي يرتبط بموضوعات وبواعث، وهذا النوع من القلق يكون مصدره خارجياً وموجوداً فعلاً كما يتشابه مع التشاؤم من الأحداث التي قد يتعرض لها الفرد في واقع الحياة.

ب) القلق العصبي أو العام: وهو عبارة عن خوف غامض لا يمكن للفرد تحديده سببه ويعتبر رد فعل لخطر غريزي داخلي، أي أن مصدر هذا النوع من القلق يكمن داخل الشخص نفسه، وأيضاً أن الخصائص الأساسية تدل على وجود قلق غير واقعي أو زائد أو توقع الأمور السلبية حول مجالات الحياة، ومن أنواع هذا القلق قلق الاختبارات وقلق الموت (الأممي، 2010).

وفي دراسة أجراها عسييلة وألبنا (2011) هدفت إلى تطبيق برنامج اللغوية العصبية لخفض قلق المستقبل لطلبة جامعة الأقصى بغزة، حيث لاحظ ما يعانيه الشباب من خوف وقلق بسبب الأحزاب داخل الجامعة، الأمر الذي انعكس على نفسية الطلاب بحالات من الخوف والتوتر والقلق وخاصة من المستقبل.

ويرى (Hirsch, et, al., 2012) أن تعزيز الإيجابية والحد من السلبية المتوقعة في المستقبل قد يساعد في الوقاية من الاضطرابات النفسية والتي قد تسهم في تقليل القلق لدى الأفراد.

د- الإحباط:

إن معنى الإحباط لدى علماء النفس سببين أساسيين:

الأول: يشير إلى إعاقة أو تأجيل إشباع دافع معين لدى الفرد، فيقال بأن الفرد يعاني من الإحباط الثاني: يشير إلى المشاعر المصاحبة والناجمة عن عدم تحقق الحاجة بدل الإشارة إلى الإعاقة نفسها.

أن العراقيين التي تعمل على عدم إعاقة السلوك من تحقيق الهدف كثيرة ومتعددة: منها الإحباط هو استجابة طبيعية للضغط يحصل عندما يكون هناك عائق حول الوصول إلى الهدف المنشود ويعرفه عدس ونوف أن كل الأعمال العدوانية تسبب الإحباط غير أن العدوان هو استجابة طبيعية للإحباط، و أن الإحباط يمكن أن يؤدي إلى سلوكيات متعددة غير العدوان؛ فقد يشعر بالذنب أو القلق أو الخوف (نصر الله، 2008).

و هو تثبيط جهود الإنسان لإرضاء حاجاته بطريقة أو بأخرى، وحين يحاول الإنسان جهده لكن لا يوفق ثم يبذل المزيد من الجهد و يحقق وتكون نتيجة ذلك شعور خطير من عدم التشجيع والتثبيط (عبود، 2004؛ نصر الله، 2008).

ويعد الإحباط اثر سيء على الناحية الجسمية وعلى التوافق النفسي والصحة النفسية للفرد، يؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية وبعض الأعراض العضوية مثل الأعياء البدني والصداع والوهن وسرعة خفقان القلب، يؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والانفعالية وظهور العديد من المشكلات، ومن الأساليب الجيدة لخفض حدة الشعور بالإحباط العلاج النفسي السلوكي الانفعالي العقلاني، حيث تقوم بمساعدة الأفراد ذوي التفكير السلبي والغير عقلاني على تقبل أنفسهم، بما يمكنهم من الاستمرار في حياتهم وعدم تكرار أخطائهم وبذلك تمكنهم من الاستفادة من تجاربهم الفاشلة وخبراتهم اليائسة لاكتساب المعرفة الإيجابية وكيفية التعايش السلمي مع ذواتهم (عبود، 2004).

ثامناً: التصور الإسلامي للتفاؤل والتشاؤم :

التفاؤل خلق حميد ومنهج رشيد فقد وردت الكثير من النصوص على تأكيده والحث عليه والترغيب فيه، ومعناه توقع الخير والابتسام للحياة والاستبشار لتحقيق الأمن، فكان حث الإسلام على التفاؤل كونه مقتضى الطبيعة البشرية والفطرة الإنسانية، واهتم بشخصية المسلم وتنشئتها التنشئة السليمة في كافة جوانبها، فحرص على تقوية العزائم وحث روح الأمل والتفاؤل والرجاء، ودعا إلى التفاؤل في الرخاء والشدّة لأن الله عند ظن عبده به، وحذر من القنوط واليأس والتشاؤم قال الله تعالى { ولا تيأسوا من روح الله أنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون }¹.

فقد كان التطير عند العرب متأصلاً في نفوسهم ومرتبلاً بتصرفاتهم ومتحكماً بحاجاتهم التي يخرجون إليها، فقد كانوا في الجاهلية إذا أرادوا سفراً أو قضاء حاجة من حوائجهم يطلقون الطير فإذا طار من جهة اليمنى تفاءلوا خيراً ومضوا في سفرهم وقضاء حوائجهم، أما إذا طار جهة الشمال تشاءموا وعدلوا عن سفرهم وقضاء حوائجهم، ومن الأمثلة على الطيرة أيضاً تشاءمهم عند رؤية أو سماع بعض الطيور كالبوم أو الغربان أو رؤية رجل بعين واحدة تشاءموا وقالوا اليوم يوم شؤم واعدلوا عن حوائجهم، وبعضهم كان يتشاءم بيوم الأربعاء فبعضهم يقول انه يوم نحس أو شؤم، ومنهم من يتشاءم بشهر شوال وخاصة في النكاح، فنقضت السيدة عائشة رضي الله عنها هذا التشاؤم بأنه صلى الله عليه وسلم عقد عليها في شهر شوال وبني بها في شوال، لذلك ينبغي لمن مني بالتطير أن يعرف نفسه دواعي الخيبة و ذرائع الحرمان و لا يجعل

(1) (يوسف) الآية 87

للشيطان مكانا في نقص عزائمه و معارضة خالقه، و يعلم أن قضاء الله تعالى عليه غالب، و أن رزقه له طالب، إلا أن الحركة سبب فلا يثنيه عنها ما لا يغير مخلوقا و لا يدفع مقدورا و ليمضي في عزائمه واثقا بالله تعالى إن أعطى، و راضيا به إن منع (سماح، 2009؛ بالبيد، 1429؛ بسيوني، 2011؛ الجاسم، 1992؛ الحربي، 1430؛ الرماضين، 2009).

فجاءت السنة بالإنكار الواضح للتشاؤم كونه يعمل على انحراف العقيدة و إيجاد اليأس والإحباط، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: لا طيرة وخيرها الفأل، قالوا: وما الفأل يا رسول الله؟ قال: الكلمة الصالحة يسمعها أحدكم"، " وقوله صلى الله عليه وسلم " لا عدوى ولا طيرة ولا هامة ولا صفر"، و قد كان الرسول صلى الله عليه وسلم يكره التشاؤم و يحب التفاؤل، لأن التشاؤم سوء الظن بالله تعالى لغير سبب محقق، والتفاؤل حسن الظن بالله، والمؤمن مأمور بحسن الظن بالله تعالى على كل حال، فقال الله تعالى في كتابه المحكم: { الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون} "2"

وأجرى حسن (2011) دراسة يوضح فيها نظرة الإسلام إلى الطيرة و كيفية علاج الطيرة والوقاية منها، و أن الطيرة حرام في الإسلام وأنها من الكبائر ونفى تأثيرها في حدوث الخير والشر.

تاسعا- النظريات المفسرة لمفهوم التفاؤل والتشاؤم:

1- نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic theory)

يرى فرويد (Freud) أن التفاؤل هو القاعدة العامة للحياة وأن التشاؤم لا يقع في حياة الفرد إلا إذا تكونت لديه عقده نفسية، والعقدة النفسية ارتباط وجداني سلبي شديدة التعقيد والتمسك حيال موضوع ما من الموضوعات الخارجية أو الداخلية، فيكون الفرد متفائلا إذا لم تقع في حياته حوادث تجعل نشوء العقد النفسية لديه أمرا ممكنا، ولو حدث العكس لتحول إلى شخصية متشائمة، أي أن التشاؤم الفمي يرجع للخبرات القاسية (البرزنجي، 2010).

ويعتقد فرويد أن الطفل يمر عبر سلسلة من المراحل المتواصلة ديناميا خلال السنوات الخمس الأولى، ويلبها لمدة تستمر خمس أو ست سنوات مدة الكمون، فيتحقق قدر من الثبات والاستقرار الدينامي، وتتحدد كل مرحلة من النمو خلال السنوات الخمس الأولى من حيث أساليب الاستجابة من جانب منطقة محددة من الجسم، ففي خلال المرحلة الأولى التي تستمر قرابة العام يكون الفم هو المنطقة الرئيسة للنشاط الدينامي (عرفات، 2009).

واعتبر فرويد أن منشأ التفاؤل والتشاؤم من المرحلة الفميه، وأن هناك سمات وأنماط مرتبطة بالمرحلة الفميه ناتجة عن عملية التثبيت عند هذه المرحلة والتي ترجع إلى التدليل أو الإفراط أو الإحباط والحرمان، فالذي شبع بشكل مفرط في طفولته سيكون عرضة للتفاؤل المفرط والاعتماد على الآخرين، أما إذا أحبطت اللذة الفميه فإن الشخصية الفميه ستتسم بالسلوك الذي يميل إلى إثارة الجدل والخلاف والتشاؤم والكره والعداء، والتناقض الوجداني إزاء الآخرين أي الشعور بمزيج

من الحب والكره، ويشعر بعدم الأمان وبال الحاجة الدائمة إلى تأكيد الذات، أي يكون متشائما في نظره إلى الحياة بشكل عام (البادري، 2011).

أي أن التشاؤم الفمي يرجع للخبرات القاسية في هذه المرحلة والفرد المصاب بتثبيت المرحلة الفميه تكون إحدى خصائص شخصيته التفاؤل (الأنصاري، 1998).

فأطلق فرويد مصطلح التفاؤل الفمي للدلالة على التفاؤل الظاهر كسمة طبع فمي، فالغلمة الفميه بالغة الأهمية في تكوين الطبع، وفي الوقت الذي تظهر فيه الشبقية الفميه في نمو الطفل، فيصبح الصغار على صلة بالأشياء ويتعلموا أن يتخذوا علاقات معها، وبهذا فكل اتجاه سلبي أو إيجابي نحو الأخذ والتلقي له أصل فمي، بمعنى كلما كان هناك إشباع فمي بارز في الطفولة فالنتائج تكون إيجابية طمأنة الذات والتفاؤل اللذان قد يدومان طوال الحياة، ومع هذا يلاحظ أنه إذا أعقب الإحباط هذا الإشباع فربما تكون قد خلقت حال انتقامية مقترنة بالإلحاح في الطلب (عيسوي، 2005).

ويرى فرويد أن الشخص المتفائل أو المتشائم بعلاقته مع الأحداث الخارجية التي أضفى عليها معنى، وتفاؤل أو تشاؤم منها تكون نتيجة دافع لا شعوري نتيجة لوجود رغبات وميول مكبوتة (الأنصاري، 1998).

ويتفق اريكسون مع فرويد في أن المرحلة الفميه الحسية قد تشكل لدى الرضيع الإحساس بالثقة أو عدم الإحساس بعدم الثقة والذي بدوره يظل المصدر الذاتي لكل من الأمل والتفاؤل، أو اليأس والتشاؤم خلال بقية الحياة، فإذا لبت الأم احتياجات الطفل من تغذية وعطف؛ فان الطفل يتعلم بعض الارتباطات بين حاجاته والعالم الخارجي، وإذا لم تلبى له احتياجاته فإنه يتولد لديه عدم الثقة أو الشك، وكما يرى فرويد أن المرحلة الفميه تنسم ببعض الأنماط ناتجة عن عملية التثبيت كالأكل والشرب والعطف و السخرية من الآخرين، وكذلك التفاؤل والتشاؤم، فالشخص المتفائل يطبع فيه

النظر إلى المستقبل بدون خوف ولديه إحساس ثابت بالثقة والأمل، أما الشخص المتشائم فيتسم بعدم الرضا عن الظروف الراهنة ولديه العديد من مصادر التشنتت (أبو حماد، 2008).

1- النظرية السلوكية:

أن التفاؤل والتشاؤم من بعض الأعمال أو الرموز يمكن أن ينتشر من مكان إلى آخر بأسلوب التقليد والمحاكاة، ويفسر هذا الانتقال والتشابه في بعض رموز التفاؤل والتشاؤم وعلامتها التي نجدها في أماكن متباعدة وأزمان مختلفة، ومن ناحية يمكن أن تكون لرموز التفاؤل والتشاؤم أكثر من نشأة، فقد أثبتت تجارب الفعل المنعكس الشرطي إمكانية تكوين استجابة معينة للرموز ويمكن اكتساب التفاؤل والتشاؤم من الرموز متى توفر الدافع أو المنبه الطبيعي أو المثير الصناعي أو الثواب والعقاب (السليم، 2006).

ويمكن تفسير علامات التفاؤل والتشاؤم على أساس الاقتران أو على أساس اكتساب الفعل المنعكس الشرطي، ويمكن اعتبار عملية التفاؤل والتشاؤم من رموز المنبهات الداخلية من قبيل الاستجابات المكتسبة الشرطية ويرتب على ذلك تكرار ظهور رمز معين مرتبط بتجربة سيئة للشخص، فيتحول هذا الفعل المنعكس الشرطي رمزا للتشاؤم، في حين يترتب على تكرار ارتباط الرمز أو المنبه بحادثة سارة يصبح المنبه أو الرمز الشرطي مثيرا للتفاؤل عند شخصا ما، بينما قد يرتبط هذا الرمز عند شخصا آخر بحوادث غير سارة فيصبح هذا الرمز مثير للتشاؤم(أسعد، 1980).

واهتم باندورا (Bandura) بمفهوم الفاعلية الذاتية والذي يعني توقع الفرد بأن لديه القدرة على أداء السلوك الذي يحقق نتائج مرغوب فيها، وميز بين الفعالية وتوقعات النتيجة حيث يرى أن توقع نتائج التفاؤل و التشاؤم هو الاعتقاد بان القيام بسلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها،

وتوقع النتائج يعتبر احد المحددات المؤثرة في السلوك وذلك من خلال تقويم الفرد لنتائج الأداء الناجح واحتمالات الوصول إلى الهدف المنشود عن طريق هذا السلوك، فإذا لم يقتنع الشخص بان السلوك سوف يؤدي إلى الهدف فانه لن يقوم به حتى لو كان يعتقد بأنه يقدر على القيام به، وبالرغم من الاختلاف بين مفهومي التفاؤل والفعالية الذاتية، وأشارت دراسة ستانلي وآخرون (Stanley, et al) أن هناك علاقة موجبة بين الفعالية الذاتية المرتفعة والتفاؤل المرتفع (البادري، 2011؛ السليم، 2006).

2- النظرية المعرفية:

أخذ التوجه نحو التفاؤل والتشاؤم يتغير في الستينات والسبعينات حيث أشار كل من ستانج ومالتن (Stang & Maltin) أن اللغة والذاكرة والتفكير يكون إيجابياً بشكل انتقائي لدى المتفائلين، إذ يستخدم الأفراد المتفائلون نسبة أعلى من الكلمات مقارنة بالكلمات السلبية سواء أكانت في الكتابة أو الكلام أو التذكر الحر فهم يتذكرون الأحداث الإيجابية قبل السلبية (اليحفوفي، 2002).

لقد شككت نظرة جرنولد (Grenwald, 1980) للتفاؤل نقطة تحول لدى الباحثين فقد شبه الطبيعة الإنسانية بنظام كلي يتمثل بالنظر إلى الذات لتنظيم معرفي يتعلق بتاريخ الفرد وهويته و يخضع لتوجيه استراتيجيات توجيه الذات (البوسعيد، 2010؛ بوقفه، 2006).

كما يرى كيلي (Kelly) أن أنشطة الفرد السلوكية والفكرية يمكن توجيهها في اتجاه معين من خلال تركيباته الشخصية التي يستخدمها في توقع الأحداث، و يرى أن الطريقة التي يتنبأ الفرد بالأحداث المستقبلية مهمة وحاسمة لتحديد سلوكه، ويشير إلى أن الناس يبحثون عن طرق و

أساليب للتنبؤ بما سيحدث وأنهم يوجهون سلوكياتهم وأفكارهم حول العالم وجهة تميل على التنبؤات الدقيقة والصحيحة، فهم يهتمون ويستغلون الحاضر لاختبار قدراتهم النظرية على توقع الأحداث.

ويشير جولمان (2009) على وجود علاقة طردية بين التفاؤل والتنمية المعرفية حيث أجريت دراسة على (500) طالب وطالبة من طلبة جامعة بنسلفانيا في السنة التمهيديّة، كانت نتائجهم في مقياس التفاؤل أكثر مؤشرا وأكثر دلالة من الدرجات الحقيقية التي حصلوا عليها في اختبار القبول.

بينما يرى سنايدر (Snyder) أن التفاؤل يقوم على حقائق منطقية مجردة تتضمن نوعا من النشاط المعرفي، كما ذكر أندروا وآخرون (Andrew, et al, 2003) حول نظرية تكافؤ التحفيز والتي تشير إلى أنه بسبب طرق التكيف الفعالة فإن المتفائلين يميلون للتركيز على المعلومات المتكافئة ذات العلاقة القوية بالشخصية فيكونوا أكثر اقتناعا بالرسائل الإيجابية و اقل اقتناعا بالرسائل السلبية المتعلقة بالشخصية مقارنة بالمتشائمين.

وأظهرت دراسة داي ومالتي (Day, Malthby, 2003) إن التفاؤل يرتبط بالإيمان بالحظ الجيد والمعتقدات (البادري، 2010؛ الحربي، 1430).

كما أن الفرد إذا أعزى فشله لعامل مستقل (داخلي أو خارجي) فإن هذا سيؤثر على توقعاته المستقبلية لفرص النجاح والفضل، فالاعتقاد بأن سبب الفشل مستقر داخلي فهذا سيؤدي إلى توقعات مستقبلية متشائمة لدى الفرد، وسيزداد هذا التشاؤم عندما يعتقد الفرد بأن السبب لا يمكن التحكم فيه وتغييره والعكس صحيح (العنزي، 2001).

3- نظرية العجز المتعلم:

يرى سليجمان (Seligman) إن المسئول عن اكتساب التفاؤل والتشاؤم إنما يعود لأسلوب التفكير الذي يمارسه الفرد في مواجهة المواقف المزعجة والمفرحة وهذا يسمى بأسلوب التفسيري التفاؤلي (PtimismExplanntoyStyle) والتفسير التشاؤمي (ImisticExplantony Style) فالتعلم هو تلك العملية التي يتعدل بها السلوك نتيجة للخبرة، ويرى سليجمان أن الأطفال يتعلمون على يد آبائهم النجاح والفشل وطرق تحويل التشاؤم إلى تفاؤل هي المصل لتحسين الفرد ضد الاكتئاب، كما يمكن تنشئة فرد متفائل من الأفعال القائمة على التحكم في الطريقة التي يفكر بها الفرد و خاصة عند مواجهة الفشل (مارتن، 2009).

وقد حدد سليجمان (Seligman, 1990) ثلاثة أبعاد لأسلوب التفسير التشاؤمي:

أولها: التفسير الداخلي Internal explanation وهو يشير إلى مسؤولية الذات، وفي هذه الحالة احتمال فقدان تقدير الذات يكون عاليا بعد تعرض الفرد إلى أحداث خارجية سيئة. ثانيها: التفسير الثابت Stableexplantio و يشير إلى الاعتقاد بان الأسباب التي أدت إلى الفشل ستظل ثابتة دائما ومستديمة، وهذا التوجه في التفسير يولد لدى الفرد صعوبات مزمنة في حالة حدوث الأحداث السيئة.

أما البعد الثالث فيعرف: بالتفسير الشامل Global explanation ويعود هذا التفسير إلى تعميم أثر الأحداث، وهذا التفسير يؤدي بالفرد إلى الاعتقاد بأن الحدث السيئ الذي تعرض له سيؤدي

إلى حدوث مشكلات كثيرة، وبهذا يلاحظ أن أسلوب التفسير التشاؤمي للأحداث غير السارة ذا الصفة الداخلية والثابتة والشاملة (السليم ، 2006).

فالناس المتفائلون يرون الفشل سبب يعود إلى شيء يمكن تغييره لكي يتمكنوا من النجاح، في حين المتشائمون يلقون اللوم على أنفسهم في عجزهم عن تغيير أنفسهم، فيرى سيلجمان ارتباط التفاؤل والتشاؤم بالأسلوب التفسيري وهي الطريقة التي يفسر بها الأشخاص كيفية و سبب الأحداث بالطريقة التي يرونها، وبالتالي تؤثر التفسيرات على المشاعر والسلوك.

فالتعلم يقع بمجرد أن يولد الطفل ، فالتفاؤل يبدأ تكوينه قبل سن الخامسة لدى الفرد ففي هذا السن يشعر بالتفاؤل، فمن هنا يبدأ الفرد في التفكير في تكوين هذا العالم و يشكلون ويطورون نظريا حول أسباب فشلهم ونجاحهم، والأشياء التي يستطيعون إنجازها لتحويل الفشل إلى نجاح وتعد هذه النظرية دعائم تفاؤلهم وتشاؤمهم، أما في السادسة من العمر يبدأ بتشكيل ونمو النظرية التشاؤمية عن نفسه، فيضع أشياء بطريقة خاطئة ويفسر الفشل بتفسيرات غير منطقية (مارتن، 2008).

فيرى حسن (Hasan,2002) أهمية هذه المرحلة في اكتساب التفسير التفاؤلي- التشاؤمي حيث يلعب الوالدان دورا كبيرا في تشكيل شخصية الطفل ووجدانه وفي مدى تلبسه بالتفاؤل أو بالتشاؤم، فالآباء والأمهات المتفائلون سيتعلم الطفل منهما أسلوب التفكير التفاؤلي، أما إذا كان الآباء و الأمهات متشائمين فسوف يتعلم الطفل منهما أسلوب التفكير التشاؤمي، وإذا ألقى الشخص اللوم على الوالدان لكونه متشائما فلن يؤدي هذا إلى تحفيزه في إبدال التشاؤم بتفاؤل، والأفضل أن يدرّب الأفراد على التفكير المنطقي ومناقشتهم حول فكرة تقدير الذات حتى يستطيعوا العيش بسعادة لتحقيق أهدافهم، وينمون من خلال الثقة والتشجيع وليس اللوم (ميرسر و ترويانى،

2005) وهكذا يرى سليجمان (2009) أن كيفية تفسير الناس بصورة جوهرية لفشلهم و هزائمهم

هي التي تحقق الاختلاف بينهم في التفاؤل والتشاؤم.

4- نظرية التعلم الاجتماعي:

أن بؤرة هذه النظرية تتمثل في التنشئة الاجتماعية وهي تعتبر بحد ذاتها عملية تعلم، لأنها تتضمن تغييرا و تعديلا في السلوك نتيجة التعرض لخبرات و ممارسات معينة، و هي الطريقة التي يحاول بها المجتمع أن يعلم الأطفال السلوكيات عن طريق الملاحظة و التقليد و النمذجة، فبعض السمات يتم تعلمها من خلال مشاهدة الآخرين و تقليد سلوكهم، فالوالدين لديهما دورا كبير في تعليم أبنائهم فيرى فرويد أن الأبناء يرتبطون بالوالدين و يكتسبون الأبناء العليا من خلال ملاحظاتهم و استنباطهم لقيم و مبادئ و سلوكيات الوالدين (أبو جادو، 2007؛ البلوي، 2011؛ ميللر، 2005).

ذكر فييل و هال أن بناء شخصية الفرد يتكون من التوقعات والأهداف والطموحات وفعاليات الذات، حيث تعمل هذه الأبنية بشكل تفاعلي عن طريق التعلم بالملاحظة على ضوء مفاهيم المنبه و الاستجابة و التدعيم، لذلك فإن سلوك الفرد يرتبط بالتدعيم لبعض المواقف، فقد ينجح بعض الأفراد في أداء بعض المهمات و بالتالي تتكون لديهم توقعات ايجابية نحو النجاح في المستقبل، في حين قد يفشل البعض في النجاح في أداء بعض المهمات لذلك تتكون لديهم توقعات سلبية اتجاه هذه المواقف و كثير ما يغلب عليها التشاؤم، و بذلك يختلف توقع الأفراد للنجاح أو الفشل إزاء الأحداث المستقبلية، وإذا مثل الأفراد أنفسهم بالنماذج الناجحة فإن كفاءتهم الذاتية سوف تتحسن أما الأفراد ذات الكفاءة الذاتية الاجتماعية المنخفضة يتسمون بالإنسحابية و التشاؤم (إبراهيم، 2009؛ ميللر، 2005؛ هاجر، 2011).

ثانياً: الدراسات السابقة:

بعد إطلاع الباحثة على الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة، وجدت الباحثة ندرة الدراسات ذات الصلة المباشرة بمشكلة الدراسة، حيث لم يتسنى لها العثور على دراسات هدفت إلى بناء برامج إرشادية وتقصي فاعليتها في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين، لذلك فإن الباحثة سوف تعرض الدراسات التي هدفت إلى بناء برامج إرشادية في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم، وتسهيلاً لعرضها ومناقشتها تم تصنيف الدراسات التي تسنى لها العثور عليها إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تضمنت: الدراسات التي هدفت إلى بناء برامج إرشادية لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم وتقصي فاعليتها لدى فئات غير الأحداث الجانحين، أما المجموعة الثانية فتضمنت الدراسات التي هدفت إلى بناء برامج إرشادية لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى فئات الأحداث الجانحين.

وفيما يلي عرضاً لهذه الدراسات:

أولاً: الدراسات التي طبقت برنامج إرشاد جمعي لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم في مختلف عائلات غير الأحداث الجانحين:

أجرى سومر (Somers, 1991) دراسة هدفت إلى تحديد الآثار المترتبة على البرنامج الإرشادي التعليمي للتفاؤل في ثلاث متغيرات وهي أولها: إكساب وزيادة معتقدات التفاؤل، و المتغير الثاني: هو التصورات الشخصية للضغط النفسي، وثالثها: التصورات الشخصية للصحة النفسية؛ فالمستويات الشخصية التي تؤثر في اكتساب مستويات التفاؤل تم فحصها في هذه الدراسة، من خلال تنفيذ نموذج الإرشاد النظري باستخدام التقنيات المعرفية لتدريس معتقدات التفاؤل، و المنهج المتبع بهذه الدراسة المنهج شبه التجريبي، حيث قسموا إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وبلغ عددهم (30) من الطلاب ومجموعة ضابطة بلغ عددهم (60) وهذه العينة متطابقة

في العمر والجنس، وتم تنفيذ البرنامج في ستة أسابيع بمعدل مرة واحدة بالأسبوع ولمدة ساعة واحدة، والإجراءات المستخدمة اختبار التوجه نحو الحياة واختبارات ومقياس التوتر المصور كما تم سابقا إجراء مقابلات لأفراد العينة، والأساليب المستخدمة [ANOVA, T-test] وتحليل الانحدار المتعدد، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن معتقدات التفاؤل يمكن تنفيذها خلال فترة زمنية بسيطة، و أيضا فاعلية أساليب البرنامج في زيادة معتقدات التفاؤل، وأن الأفراد المتفائلين لديهم ضغوط أقل في حياتهم، وأيضا أن الحالة الاجتماعية والمعتقدات والعمر والجنس لها تأثير أقل في التفاؤل وأن أحداث الحياة لها تأثير أكبر في اكتساب التفاؤل.

كما أجرى جوايل و آخرون (Guayle, Dizurawiec, Roberts at el., 2001) دراسة هدفت إلى معرفة الآثار المترتبة على برنامج التفاؤل والمهارات الحياتية في الوقاية من الاكتئاب والوحدة و تنمية تقدير الذات لدى الطالبات أثناء انتقالهم من مدرسة خاصة إلى مدرسة ثانوية، وأيضا تحدي الأفكار السلبية والمشاكل وتقديم تفسيرات أكثر تفاؤلا لهن، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية حيث تألفت من (47) طالبة من الصف السابع من بيرثونباسترايا الغربية وذلك بسبب ارتفاع معدلات الاكتئاب لدى الإناث المراهقات، وتتراوح أعمارهن بين (11- 12) سنة، ووزعت إلى مجموعتين مجموعة تجريبية وتألفت من (24) طالبة ومجموعة ضابطة وتألفت من (23) طالبة، وتألف البرنامج من (8) جلسات أسبوعية بعد اخذ موافقتهم وانسحاب الباقي ولمدة (80) دقيقة، وبينت نتائج الدراسة إلى أن (31%) من الطالبات أنخفض لديهن أعراض الاكتئاب عند انتقالهن إلى المدرسة الثانوية واللاتي خضعن للبرنامج على عكس المجموعة الضابطة وذلك خلال ستة أشهر من تطبيق البرنامج، وأيضا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

بين المجموعتين في كمية الشعور بالوحدة لصالح القياسين البعدي والمتابعة، وارتفاع تقدير الذات لدى مجموعة التدخل وانخفاض في تقدير الذات لدى المجموعة الثانية خلال ستة أشهر، وهذه النتائج تشير إلى أن برنامج التفاؤل والوقاية من الاكتئاب فعالاً في مدى قصير ويوفر مهارات قيمة للمراهقات مما يجعل انتقالهم سهلاً للمدارس الثانوية.

أما دراسة سيجو (Sijo, 2003) هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج تفاؤلي لتحسين أعراض الاكتئاب والإحباط و تعليم العاجزين من المراهقين اللاجئين الكوبيين الذين وصلوا للولايات المتحدة وتظهر عليهم أعراض الاكتئاب، وعلمت بالعجز لعوامل قبل وبعد الهجرة، كما ركزت هذه الدراسة على الجوانب النفسية والمالية للفرد ومدى انعكاس ذلك على حياته، و الدراسات السابقة وفرت جميع المعلومات المتعلقة بمسببات وأسباب انتشار السريرية والاكتئاب للمراهقين، كذلك قدمت لمحة عامة عن الاكتئاب في المراهقين اللاجئين وشرحت الظروف التي تميز الأطفال و حياة المراهقين في كوريا بالإضافة إلى تجاربهم الصامدة و المفاهيم التي تقود إلى الضغوط النفسية والإجهاد، كما سلطت الدراسة على المسلمات الرئيسية لنظرية العجز المكتسب وحركة علم النفس الإيجابي ومناقشة فاعليتها من العلاج السلوكي المعرفي و مجموعة العلاج النفسي بين الأشخاص في علاج الاكتئاب النفسي لدى المراهقين، ثم تم في الدراسة تقديم لمحة عامة عن البرنامج و الذي يتضمن معلومات تتعلق بالإعداد البدني والتوظيف وقبول معايير الاشتغال، والتدخلات العلاجية وتقييم البرنامج، كما أسفرت النتائج عن إيجابية التفاؤل لدى هؤلاء المراهقين من اللاجئين الكوبيين.

كما أجرى جلوبي (Gilboy, 2005) دراسة هدفت إلى فحص قدرات طلاب المدارس في مساهمته التفاؤلية وكذلك قدرته على المرونة والتكيف مع الظروف الطارئة والمتغيرة و حمايته من الوقوع في الوهن والفتور في مستوياته وآماله، ويتم تقييم ذلك من خلال برنامج

سور [SOAR] والذي يستند إلى نظريات التفاؤل والأمل، ويتكون البرنامج من (15) جلسة ومدة تطبيقه تتراوح بين (45-60) دقيقة، حيث اشتملت العينة على (205) من طلاب الصف الخامس و السادس من مدرسة مستروبوليتان جنوب غرب المناطق الحضرية، حيث قسمت العينة إلى ثلاث مجموعات تجريبية وبلغ عددهم (149) وتم توزيعهم إلى (96) طالب من الصف الخامس و(83) طالب بالصف السادس طبق عليه البرنامج، ومجموعة ضابطه بلغ عددهم (80) واستخدم في هذه الدراسة تحليل التباين المشترك [ANCOVE]، وكشفت نتائج الدراسة أن الطلبة الخاضعين لبرنامج سور [SOAR] كانوا أدنى مستويات الاكتئاب عن المجموعة الضابطة ولكن لم يكن هناك اختلاف في مستويات التفاؤل والأمل وفي المجموعة الثالثة أن الطلاب المكتئبين من كلا علاجات المجموعتين أظهرت انخفاض واضح في الاكتئاب مع مجموعة علاج برنامج سور، والتي عرضت تأثير ملحوظ على المجموعة التجريبية، وهذه النتائج دعمت فعالية برنامج [SOAR].

وتتفق دراسة " Guayle, at el., 2001 مع دراسة الغندور(2005) حيث هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي قائم على فنية تعلم التفاؤل في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة المينا بجمهورية مصر العربية، تكونت العينة من (60) طالبا وطالبة (30) ذكورا و(30) إناث من المرتفعين في أعراض الاكتئاب بالسنة الثالثة و الرابعة بالجامعة تتراوح أعمارهم ما بين (19- 22) عاما، تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وعددهم (30)

طالباً وطالبة وضابطة وعددهم (30) طالباً وطالبة خمسة عشر ذكورا وخمسة عشرة إناثاً، وتكون البرنامج من (12) جلسة إرشادية بواقع جلسيتين في الأسبوع لمدة ستة أسابيع، و مدة الجلسة تتراوح من ساعة إلى ساعة ونصف والأساليب المستخدمة بالدراسة اختبار "ت" واختبار [LSD] للمقارنة البعدية بين المتوسطات لمعرفة دلالة الفروق في القياسات البعدية وتحليل التباين، وأشارت نتائج الدراسة وجود فعالية ذات دلالة إحصائية في البرنامج الإرشادي المستخدم في خفض أعراض الاكتئاب وزيادة التفاؤل لدى الجنسين.

وفي المملكة العربية السعودية أجرى سالم (2006) دراسة هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج تدريبي على التفكير الإيجابي وأثره في الحد من الضغوط النفسية لدى طالبات كلية المجتمع بالمملكة العربية السعودية، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين: المجموعة الأولى تكونت من (160) طالبة وبعد تطبيق مقياس مواقف الحياة الضاغطة ت اختياري (60) طالبة من الحاصلات على أعلى الدرجات بالمقياس حيث تم توزيعهم على مجموعة تجريبية و تألفت من (30) طالبة ومجموعة ضابطة وتكونت من (30) طالبة، و تكونت العينة الثانية من (25) طالبة واستخدمت هذه العينة في حساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث تتراوح أعمارهم ما بين (21-27) سنة، وتم تطبيق البرنامج على ثلاث مراحل، واستخدمت اختبار أسلوب الحياة [LOT] واختبار التفكير الإيجابي [P.T.T]، وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية وذلك في التفكير الإيجابي، الأمر الذي يشير إلى فعالية البرنامج وتأثيره في تعديل الأبعاد النفسية.

كما تتفق دراسة "مظلوم" مع دراسة أجراها زهران (2005) هدفت إلى تنمية دافع الإنجاز لدى عينة من الأطفال المحرومين من الرعاية الوالدية والمقيمين داخل المؤسسات الإيوائية، ومقارنتهم بأقرانهم من الأطفال العاديين غير المحرومين من الرعاية الوالدية، تألفت عينة الدراسة من (140) طفلاً وطفلة قسموا إلى مجموعتين تجريبية و عدد أفرادها (70) طفلاً وطفلة (35 ذكراً + 35 أنثى) من أطفال المؤسسات الإيوائية، تم اختيارهم من مؤسستين إحداهما خاصة برعاية الذكور والأخرى خاصة برعاية الإناث، وقسمت هذه المجموعة إلى (42) طفلاً يتيماً و28 طفلاً لقيطاً)، و مجموعة ضابطة و عدد أفرادها (70) طفلاً و طفلة (35 ذكراً و35 أنثى) وهم أطفال عاديون يعيشون داخل مناخ اسري، وتتراوح أعمار المجموعتين بين (10-12) سنة، وتجانست المجموعتين من حيث العمر والذكاء والمستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي، والأدوات المستخدمة بهذه الدراسة اختبار المصفوفات المتتابعة و اختبار الدافع للإنجاز و قائمة ملاحظة سلوك الأطفال واختبار (ت)، واستغرق البرنامج (8) أسابيع تم فيها عقد (16) جلسة جماعية بواقع جلستين أسبوعياً مع الأطفال ولمدة زمنية (90-120) دقيقة، وأسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فرق دال إحصائياً عند مستوى (0,01) بين متوسط درجات أطفال المؤسسات الإيوائية ودرجات أطفال الأسر العادية، و وجود فرق بين متوسط درجات أطفال المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج عليهم، وهذا يدل على فاعلية برنامج تنمية الدافع للإنجاز لدى أطفال المؤسسات المستخدمة بالدراسة.

وفي دراسة لاتكوفش (Latkovich, 2006) هدفت إلى التحقق من اثر البرنامج في العلاقة بين التفاؤل والتدين وعوامل الحفاظ الأخرى على برنامج إصلاح الأفراد المشردين، وأيضا لزيادة المعرفة اتجاه الأفراد المشردين ولدراسة العوامل المشتركة لنجاح برنامج إصلاح الأفراد، وتوقع أن تدخل التفاؤل مع التقوى في داخل الفرد سيكون عاملا ايجابيا في نجاح برنامج العلاج، و اشتملت العينة على (84) من الذكور المشردين من عمر (39) تم توزيعهم إلى مجموعتين، مجموعة الخدم(45) والمكذبين (39) وتتفق المجموعتين في العمر والعرق والتشرد، وكان الدين يقاس بمقياس [AUIES] أما التفاؤل فاستخدم فيه مقياس توجه الحياة [LOT-R]، وتمخضت نتائج الدراسة أن أعلى درجات التدين لدى الخدم ($M= 10.13$) عن المكذبين ($M=8.55$) حيث وجدت أن تقارير المكذبين كانت أعلى في سوء استخدام الدواء في (6) أشهر والتي أثبتت أن سوء استخدام الدواء يشكل خطرا اقوي عليهم، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج وان المعارضين هم أكثر تعاطي للمخدرات.

وفي دراسة أجراها العمري (2007) هدفت إلى التعرف على فاعلية البرنامج الموجه في رفع دافعية الإنجاز لعينة من طلبة الصف الأول من المرحلة الثانوية، حيث أسفرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات دافعية الإنجاز بين طلبة الصف الأول من المرحلة الثانوية الذين تعرضوا للبرنامج الإرشادي لصالح الفئة الأولى وعند مستوى دلالة (0,05)، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات دافعية الإنجاز بين عينة الدراسة قبل وبعد تعرضهم للبرنامج الإرشادي لصالح التطبيق البعدي عند مستوى دلالة (0,05).

وهدفت دراسة بيرسون (Pearson,2008) إلى تقرير ما إذا كان التدخل القائم على اللعب المعرفي السلوكي فعالاً في تحسين الأمل و زيادة التوافق الدراسي لدى أطفال في عمر ما قبل المدرسة، و تكونت عينة الدراسة من (48) طفلاً تم تقسيمهم بطريقة عشوائية إلى ثلاث مجموعات، المجموعة الأولى تجريبية تعرضت للتدخل القائم على اللعب المعرفي السلوكي والثانية ضابطة تعرضت للعب الحر والثالثة ضابطة تعرضت للعب بالمتاهات والتلوين، واعتماداً على تقارير المدرسين تم تقدير المتغيرات الآتية: الأمل والكفاءة المدركة و القدرة على حل المشكلات و حب المدرسة و الكفاءة الاجتماعية و القلق، وذلك قبل التدخل وبعده، وتمثلت نتائج الدراسة في أن المجموعة التي تعرضت للتدخل باستخدام اللعب المعرفي السلوكي حصلت على درجات مرتفعة في الأمل والكفاءة وأقل أعراض للقلق ومشاعرهم أكثر إيجابية نحو المدرسة على عكس المجموعتين الضابطين.

وفي دراسة أجراها محمد (2009) للتعرف على فعالية البرنامج الإرشادي في تحقيق الذات وفعالية الذات وطيب الحياة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين ضابطه وتجريبية، وأسفرت نتائج الدراسة إلى فاعلية برنامج الإرشاد غير مباشر في تنمية مفهوم الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد المرور بخبرة الإرشاد الفردي، و تم تنمية الجوانب الايجابية في الشخصية المتمثلة في تحقيق الذات وفاعلية الذات و طيب الحياة النفسية، بعد المرور بخبرة الإرشاد الجماعي ، واستمرار تلك الفعالية خلال فترة المتابعة.

وفي القاهرة أجرت شاهين (2010) دراسة هدفت إلى تنمية كل من الأمل والتفاؤل ومن ثم الصمود النفسي لدى هذه العينة، وتضمنت عينة الدراسة (60) من التلاميذ ضعاف السمع بمدرستي مديحة قنصوة وصلاح الدين للإعاقة السمعية بمحافظة القاهرة، وتم اختيارهم بطريقة

قصديه تتراوح أعمارهم بين (13-15) عاما، وعينة تجريبية تضمنت (10) تلاميذ ممن حصلوا على درجات منخفضة على مقاييس الدراسة، وطبقت مقياس الأمل ومقياس الصمود النفسي ومقياس التفاؤل للمراهقين، أما الأساليب الإحصائية المستخدمة معامل الارتباط واختبار "ت" واختبار ويلكوكسون، ويتكون البرنامج من (15) جلسة إرشادية بواقع جلستين أسبوعيا تتراوح مدة الجلسة الواحدة من (90-120) تتخللها فترات استراحة، وأشارت النتائج إلى أنه حقق أفراد العينة تحسنا في درجات الأمل والتفاؤل والصمود النفسي في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي، كما أنه لا توجد فروق دالة بين متوسطي درجات الذكور و الإناث على مقياس الصمود النفسي وايضا وجود فروق بين متوسطي رتب القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقاييس الأمل والتفاؤل والصمود النفسي.

وأجرى عنقاوي (2010) دراسة هدفت إلى التحقق من فاعلية برنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين تقدير الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الطائف، وتكونت عينة الدراسة من (150) طالبة تراوحت أعمارهم ما بين (18-20) عاما، وتم تطبيق مقياس تقدير الذات على أفراد العينة الكلية وتم اختيار (40) طالبة ممن حصلن على ادني الدرجات على المقياس، وتم توزيعهم على مجموعتين تجريبية وتكونت من (20) طالبة و ضابطة تكونت من (20) طالبة، ويتكون البرنامج من (12) جلسة بمعدل (2) في الأسبوع ولمدة ساعة، وتم تطبيقه خلال (6) أسابيع، والأساليب المستخدمة بهذه الدراسة اختبار مان وتني

واختبار ولكوكسون، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تحسين تقدير الذات لدى أفراد المجموعة التجريبية.

وتهدف دراسة إبراهيم و محمد (2010) إلى تحديد مدى فاعلية البرنامج الإرشادي لتنمية السمات الإيجابية في الشخصية لدى الطالبات الموهوبات في مقرر العلوم، وتكونت عينة الدراسة من (30) طالبة من بالصف الدراسي المتوسط الإعدادي، وتم تقسيمهن لمجموعتين تجريبية وتألفت من (15) طالبة بمتوسط عمري (12.4) وانحراف معياري (1,1) ومجموعة ضابطة وتألفت من (15) طالبة بمتوسط عمري (12,7) وانحراف معياري (0,8)، وطبق الاختبار الإسقاطي الجمعي، وتكون البرنامج من (15) جلسة إرشادية بين جلسات جمعية وفردية تم تنفيذها بواقع (3) جلسات أسبوعيه ولمدة استغرقت (5) أسابيع وكل جلسة مدتها (120) دقيقة، وأظهرت نتائج الدراسة أن هناك فروق جوهرية بين عينتي الدراسة على جميع أبعاد الاختبارات المطبقة في الدراسة كانت لصالح أفراد العينة التجريبية، حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين ناتج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على جميع أبعاد الشخصية كما يقاسها مقياس الشخصية الإسقاطي الجمعي، بما يؤكد فاعلية البرنامج في تنمية السمات الإيجابية في الشخصية لدى الطالبات الموهوبات في المقرر الدراسي.

مناقشة وتحليل الدراسات السابقة:

يتضح من خلال استعراض الدراسات السابقة والتي هدفت إلى بناء برنامج إرشادي لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى فئات غير الأحداث الجانحين، يمكن القول أن هذه الدراسات جميعها قد تباينت في أهدافها وعيانتها وأدواتها المستخدمة؛ و بأن معظمها تضمنت متغيرات الدراسة

الحالية وهما البرنامج الإرشادي كمتغير مستقل وتنمية التفاؤل و خفض التشاؤم كمتغيرين تابعين. أما من حيث طبيعة برامج الإرشاد الجمعي، فإن الدراسة الحالية استندت على البرنامج الإرشادي القائم على النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية لإلبرت إيليس، و هي تتفق مع دراسة (عنقاوي، 2010)، و تختلف مع دراسة (Spearman, 2008) فاعتمدت النظرية المعرفية السلوكية ، أما دراسة (الغندور، 2005؛ سالم، 2006) فاعتمدت النظرية المعرفية.

أما من حيث العينات التي أجريت عليها هذه الدراسة فقد تبين أنها تختلف حيث ركزت على طلبة المدارس مثل دراسة (ابراهيم ومحمد، 2010؛ العمري، 2007؛ الغندور، 2005؛ زهران، 2005؛ 2005؛ Gilboy, 2005; Guayle, at el., 2001)، وبعض الدراسات تناولت طلبة الجامعات والكليات كدراسة (الغندور، 2005؛ عنقاوي، 2010؛ محمد، 2009؛ Edwards, 1991) أما (زهران، 2005) تناولت فئة الأطفال اليتامى، أما (شاهين، 2010) فتناولت فئة المعاقين، وتناولت دراسة (Latkovich, 2006) فئة المشردين، حيث أجريت هذه الدراسات على مجتمعات عربية وغربية.

أما من حيث حجم العينة فقد تكونت من أحجام مختلفة، منها العينات ذات الحجم الكبير وتتراوح بين (90- 200) مثل دراسة (زهران، 2005؛ عنقاوي، 2010؛ Edward, 2005; Gilboy, 2005; Latkovich, 1998) وعينات متوسطة الحجم تتراوح بين (40- 80) كدراسة (الغندور، 2005؛ شاهين، 2010؛ Pearson, 2008؛ Latkovich, 2006)

وصغيرة الحجم تراوحت بين (6-30) كدراسة (إبراهيم ومحمد، 2010) وهذا الحجم قريب من

حجم عينة الدراسة الحالية.

كما تبين من خلال استعراض الباحثة لمنهج الدراسات السابقة أن أكثر الدراسات اعتمدت على التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبية والضابطة و أما الدراسة الحالية فاعتمدت في تصميمها على التصميم التجريبي ذي المجموعة الواحدة، واختلفت مع بعض الدراسات كدراسة (Person, 2008; Gilboy, 2005) تكونت من مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، أما دراسة (سالم، 2006) فتكونت من ثلاث مجموعات.

أما فيما يخص الأساليب المستخدمة في هذه الدراسات فقد كانت متنوعة بين الاختبارات والنسب المئوية و المقاييس، و المقارنات البعدية، فقد كانت اغلب الدراسات استخدمت اختبار [T-TEST] كدراسة (الغندور، 2005؛ شاهين، 2010) وبعضها استخدمت تحليل التباين كدراسة (الغندور، 2005) ومن الدراسات التي تتفق مع الدراسة الحالية في استخدام "مان وتني" دراسة (عقاوي، 2010) أما دراسة (Gilboy,2005) فاستخدمت تحليل التباين المشترك، كما استخدمت دراسة (زهران، 2005) اختبار دافع الانجاز، و تتفق الدراسة الحالية مع دراسة كلا من (شاهين، 2010؛ عقاوي، 2010) استخدمت معامل الارتباط ويلكوكسون، كما أن بعض الدراسات طبقت اختبار الإسقاطي الجمعي كدراسة (إبراهيم و محمد، 2010) وتتفق الدراسة

الحالية مع دراسة (إبراهيم، محمد، 2010) استخدمت الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي،
وإستخدم مقياس توجه الحياة في دراسة (Latkovich, 2008).

أما من حيث عدد الجلسات المنفذة في البرامج الإرشادية للدراسات السابقة تبين أن بعضها
يتكون من (8) جلسات كدراسة (Guayle, at el., 2001) و بعضها تكون من (12) جلسة
إرشادية كدراسة (الغندور، 2005) وهذه تتفق مع عدد جلسات الدراسة الحالية بواقع جلستين في
الأسبوع ، أما دراسة (زهران، 2005) فتكونت من (16) جلسة في حين تكونت دراسة (إبراهيم، محمد، 2010؛ شاهين، 2010) من (15) جلسة إرشادية.

أما من حيث النتائج التي أسفرت عنها الدراسات فقد تبين أن جميعها أكد فاعلية البرامج
الإرشادية المطبقة عليها في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم.

**ثانياً: الدراسات التي طبقت برنامج إرشاد جمعي لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم للأحداث
الجانحين:**

أجرى إيدي وآخرون (Eddy, et al, 2000) دراسة هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج
إرشاد جمعي وقائي يهدف في تعديل العوامل المؤدية إلى الجنوح والعنف لدى طلاب المرحلة
الابتدائية، و تدريبهم على المهارات الاجتماعية وحل المشكلات داخل الفصل، وتألفت عينة
الدراسة من (600) طالبا مع أسرهم، و تكون البرنامج من (20) جلسة إرشادية طبق بواقع
جلستين في الأسبوع تراوحت مدة كل جلسة ساعة واحدة، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج
في خفض العنف لدى طلاب المرحلة الابتدائية.

كما أجرى عبد العزيز (2001) دراسة هدفت إلى تعريف المراهق بنفسه وفهم ذاته وتكوين علاقات اجتماعية سليمة وتنمية مهاراته في حل المشكلات واتخاذ قراراته في ضوء معرفته بذاته، حيث تكونت عينة الدراسة من (122) حدثاً جانحاً بالمؤسسات الإيداعية بصعيد مصر، واستخدم مقياس السلوك العدواني واختبار الذكاء العالي ومقياس المستوى الاجتماعي – الاقتصادي واختبار تفهم الموضوع " ت " والبرنامج الإرشادي، و أشارت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في الحد من مظاهر السلوك العدواني لدى الأحداث الجانحين.

أما دراسة العموش (2003) فقد هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض النزعة للجنوح لدى الأيتام ممن تتراوح أعمارهم بين (8- 13) سنة من الذكور والإناث في الأردن، ولتحقيق هذا الهدف تم بناء برنامج إرشاد جمعي بالاستناد على النظرية السلوكية المعرفية، واستخدم تصميم المجموعة التجريبية الواحدة والتي ضمت (13) طفلاً وطفلة من جمعية عمر بن الخطاب في محافظة الزرقاء، وتم تطبيق البرنامج الإرشادي في (10) جلسات بواقع جلستين في الأسبوع، توصلت نتائج تحليل التباين (ANCOVA) إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض النزعة للجنوح لدى الأطفال الأيتام اجتماعياً.

أما دراسة محاميد (2004) فقد هدفت إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشاد جمعي جشطالتي في خفض مستوى العدوان و تحسين مستوى الاتصال لدى عينة من الأحداث الجانحين، وتكونت عينة الدراسة من (28) حدثاً في مركز محمد بن القاسم الثقفي للأحداث في مدينة إربد في الأردن، وزعوا عشوائياً إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة واستمر تطبيق

البرنامج لمدة (12) أسبوعا بواقع جلستين كل أسبوع ، وقد استخدم الاختبار [ت] وتحليل التباين [ANCOVA] و استخدم تحليل التغيرات المتعدد [MANCOVA]، وأظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض مستوى سلوك العدوانية وتحسين الاتصال ومجالاته لدى الأحداث الجانحين المستهدفين في الدراسة.

كما أجرى ساندرس (Sanders, 2005) دراسة هدفت إلى تقليل تكرار السلوكيات الإجرامية لدى الأحداث الجانحين، وهذا البرنامج يستهدف الإناث الجانحات وتتراوح أعمارهم بين (13-15) الذين يظهرون عوامل الخطر التي تؤدي إلى جنوح الأحداث في منطقة نيويورك، واستخدم المنهج التجريبي في هذه الدراسة حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين التجريبية والضابطة، و يتناول البرنامج احتياجات الشباب المعرضين للخطر، حيث ركز على خطر العوامل والعوامل الوقائية، وتشير النتائج إلى فاعلية البرنامج حيث قلل السلوك الإجرامي لدى الأحداث الجانحين.

و تهدف دراسة العقل (2006) إلى تقصي فاعلية التدريب على التعليمات الذاتية والفاعلية الذاتية القلق لدى الأحداث الجانحين في منطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية، و تكونت عينة الدراسة من (38) حدثا جانحا من المحكوم عليهم والمقيمين في دار الملاحظة الاجتماعية الذين تتراوح أعمارهم ما بين (15-19) سنة، حيث تم توزيعهم عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية تكونت من (19) حدثا جانحا وضابطة تكونت من (19) حدثا جانحا، تكون البرنامج من (15) جلسة إرشادية واستغرق تطبيق البرنامج (38) يوما، بواقع (3) جلسات في الأسبوع، واستخدم

تحليل التباين [ANCOVA]، وأشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج التدريب على التعليمات و الفاعلية الذاتية لدى الأحداث الجانحين.

وتتناسب نتائج دراسة العقل (2006) مع نتائج دراسة أبو هاشم (2007) التي هدفت إلى تقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي للتدريب على مهارات الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث الجانحين في دار الملاحظة الاجتماعية بالأردن، و تكونت عينة الدراسة من (45) حدثاً جانحاً من الذكور، حيث تراوحت أعمارهم بين (12 - 18) عاماً، وإشارات نتائج التحليل التباين [ANCOVA] إلى فاعلية البرنامج الإرشادي في اكتساب مهارات الضبط الذاتي و في خفض السلوك العدواني لدى الأحداث الجانحين.

كما أجرى سنجر (Sanger, 2006) دراسة هدفت إلى تطوير مهارات التواصل الاجتماعية مع الآخرين لدى الإناث الجانحات، وأيضاً التعرف على السمات و الخصائص الاجتماعية و النفسية لدى المراهقات الجانحات، حيث وجدوا أن الإناث الجانحات عرضة للعجز في العملية التي أثرت سلباً على تفاعلهم مع الآخرين بالرغم من أنهن كان سابقاً يشاركن في التحدث مع الآخرين إلا أنهم حالياً لم يتمكنوا من أظهر هذه التفاعلات لاحقاً، مما استدعى إلى وضع برامج تدخل فعالة، و هذا البرنامج يطبق مجموعة من القواعد الاجتماعية والمهارات المستخدمة لتحديد كيفية تواصل الأفراد بعضهم مع بعض منها (مهارات في تعديل السلوك و مهارات لتنمية الشخصية، والمهارات الاجتماعية)، حيث يقوم المربين الإصلاحيين في هذا البرنامج بتقييم مدى قدرة الإناث على تطبيق المهارات، وأشارت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في اكتساب المراهقات الجانحات للمهارات الاجتماعية.

وأجرى السيسي (2007) دراسة هدفت إلى استخدام العلاج الجماعي من أجل تعديل اتجاهات الأحداث الجانحين نحو أصدقائهم و المؤسسات و العاملين بالمؤسسات ونحو البرامج المقدمة لهم، واستخدم المنهج شبه التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، حيث تكون العينة من (12) حدثاً منحرفاً من الوحدة الشاملة لرعاية الأحداث الجانحين في مدينة الإسماعيلية تتراوح أعمارهم ما بين (15-20) سنة، و استغرق تطبيق البرنامج (3) شهور بواقع جلستان في الأسبوع، والأدوات المستخدمة بهذه الدراسة المقابلات المهنية ومقياس اتجاهات الحدث نحو المؤسسة و البرنامج التدريبي، وأشارت النتائج على فاعلية البرنامج في تعديل اتجاه الأحداث الجانحين نحو المؤسسات والآخرين.

و هدفت دراسة البسطامي (2008) إلى معرفة فاعلية برنامج تدريبي مستند على النظرية المعرفية الاجتماعية في منظومة القيم لدى المراهقين الجانحين، ومن أجل تحقيق هذا الهدف تم تطبيق الدراسة على مجموعة من المراهقين الجانحين في مركز رعاية وتأهيل الأحداث في الأردن، تراوحت أعمارهم ما بين (12 - 18) سنة، تم تقسيمهم إلى فئتين عمريتين (12 - 15) و (16 - 18) سنة، حيث بلغ عدد أفراد العينة (120) حدثاً جانحاً قسموا إلى مجموعة تجريبية (60) حدثاً جانحاً ومجموعة ضابطة (60) حدثاً جانحاً، واستخدم بالدراسة مقياس تحديد القيم، وبرنامج تدريبي من أجل استخدامه في تدريب أفراد عينة الدراسة على القيم التي تبين أنهم بحاجة إليها، حيث تكون البرنامج من (30) جلسة إرشادية على مدار شهرين ونصف، و قد أظهرت

نتائج تحليل التباين [ANCOVA]، وأشارت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج في إكساب القيم لدى المراهقين الجانحين في الأردن.

كما هدفت دراسة لاتزمان (Latzman, 2008) إلى قياس فاعلية برنامج في معالجة التغيرات في المهارات الاجتماعية لدى الأحداث الجانحين بمدينة كرنستون بالولايات المتحدة الأمريكية، كما هدفت الدراسة أيضا إعادة الجانحين إلى المجتمع كمواطنين يحترمون القانون وإعطائهم بعض المهارات الاجتماعية لمساعدتهم على تقبل المسؤولية عن أفعالهم، تكونت عينة الدراسة من (29) مراهقا من الذكور المسجونين تتراوح أعمارهم ما بين (14-18) عاما، قسمت إلى مجموعتين، المجموعة الضابطة تتألف من (15) جانحا والمجموعة التجريبية (14) جانحا، وتم تنفيذ البرنامج خلال (11) أسبوع، كما تم تطبيق مقياس المهارات الاجتماعية و البصيرة والمسؤولية والألفة وتم تقييم البرنامج قبل وبعد العلاج، وكشف تحليل البيانات أن النتائج غير كبيرة عند المقارنة بين النتائج قبل الاختبار وبعده، وأشارت النتائج إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين على المتغيرات الديمغرافية طول فترة السجن وشدة الجريمة والمهارات الاجتماعية بشكل ملحوظ ايجابيا على المجموعة التجريبية، وهذا يدل على فاعلية البرنامج في اكتساب المهارات الاجتماعية و نقصان ارتكاب الجريمة لدى الأحداث الجانحين.

أما دراسة ستيوارت (Stewart, 2008) تهدف إلى التعرف على أثر برامج تحويل الأحداث ومجموعة الجناة في مقاطعة كايوهاغا، وأيضا معرفة تأثير الخصائص الديمغرافية والعوامل القانونية، وتم اختيار العينة عشوائيا من الأحداث حيث تألفت العينة من (533) حدثا جانحا وتم تنفيذ البرنامج خلال (49) جلسة و لمدة سنتين، السنة الأولى تم خلالها تطبيق البرنامج والسنة

الثانية متابعة اثر البرنامج على هؤلاء الأفراد، حيث أشارت النتائج إلى إيجابية مع انتهاء البرنامج و سلبا مع العودة إلى الجريمة. و كما كشفت النتائج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجناة والجانحين.

وهدفت دراسة عمر (2010) إلى تنمية الذات لدى الأحداث الجانحين المودعين في مؤسسة دور التربية بالجيزة في جمهورية مصر العربية، وتتراوح أعمارهم من (10 - 14) حيث تكونت عينة الدراسة من (28) حدثا يعانون من انخفاض درجة التوكيدية، وقسمت العينة إلى مجموعة تجريبية أولى تكونت من (12) حدثا من الذين حصلوا على درجات منخفضة على مستوى التوكيديه، ومجموعة تجريبية ثانية تكونت من (8) حدثا من الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مستوى التوكيدية، واستخدم في هذه الدراسة مقياس توكيد الذات واستمارة المستوى الاقتصادي و الاجتماعي واختبار الذكاء المصور وبرنامج لتنمية توكيد الذات وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تنمية الذات لدى الأحداث الجانحين .

وهدفت دراسة ناصف (2010) إلى خفض الشعور بالعنف، و تكونت عينة الدراسة من (50) حدثا جانحا تتراوح أعمارهم ما بين (12 - 15) عاما بمؤسسة الشباب للذكور بعين شمس ومؤسسة الفتيات القاصرات للإناث بعين شمس في جمهورية مصر العربية، وتم تقسمهم إلى مجموعة تجريبية تكونت من (25) من الأحداث الجانحين ومجموعة ضابطة تضم (25) حدثا جانحا، وتم تطبيق البرنامج لمدة شهرين بواقع جلسيتين في الأسبوع، واستخدم في الدراسة استبيان

الشعور بالعنف والبرنامج الإرشادي، و أشارت نتائج الدراسة إلى فاعلية البرنامج في خفض درجة العنف لصالح المجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (0,05).

وتتفق دراسة عمر (2010) مع دراسة دياب و الهنيدي و حجازي و أخرون (2011) التي هدفت إلى تنمية صورة الذات عند الأحداث الجانين بمؤسسة دور التربية بالجيزة بجمهورية مصر العربية، وأيضا تعديل صورة الذات السلبية إلى صورة إيجابية، واشتملت عينة الدراسة على مجموعة من الأطفال الذكور تتراوح أعمارهم من (6- 9) سنوات حيث بلغ عددهم (30) حدثا جانحا، واستخدمت المنهج التجريبي، والأدوات المستخدمة بهذه الدراسة- اختبار رسم الرجل الانحراف المعياري والمتوسط الحسابي و معامل ارتباط بيرسون واختبار "ت" لحساب دلالة الفروق بين المتوسطات، وأشارت النتائج إلى فاعلية البرنامج في تنمية صورة الذات لدى الأحداث الجانحين المستهدفين بالدراسة.

أما دراسة ماتوس (Matthe, 2011) فقد هدفت إلى التوافق بين الجانحين وأقرانهم غير الجانحين و ذلك من خلال مد جسور بينهم وإعادةتهم إلى مجتمعاتهم، وأيضا تعزيز الجوانب الإيجابية اتجاه الذات والمدرسة وغيرها و الحد من سلوك الجنوح و غيرها، حيث أشارت النتائج إلى فاعلية هذا البرنامج.

هدفت دراسة عبد الحميد (2012) إلى تنمية التفكير الايجابي لخفض السلوك المشكل لدى أطفال المؤسسات الإيوائية في مدينة (6) أكتوبر بجمهورية مصر العربية، وإكسابهم معلومات تمكنهم من التفكير الإيجابي في تقييمهم لذاتهم وللآخرين، و استخدمت الباحثة المنهج شبه التجريبي والذي اعتمد على تصميم المجموعة الواحدة وتكونت عينة الدراسة من (30) طفلا من المودعين

بدار جمعية الحصري في مدينة تتراروح أعمارهم ما بين (4-8) سنوات، و استخدم مقياس المشكلات السلوكية والبرنامج الإرشادي، و تم تطبيق البرنامج في (36) جلسة بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا و لمدة (12) أسبوع، كما أشارت نتائج الدراسة على فعالية البرنامج في خفض المشكلات السلوكية لدى أطفال العينة.

مناقشة وتحليل الدراسات السابقة:

يتبين من خلال استعراض الدراسات السابقة التي هدفت إلى بناء برامج إرشادية لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى فئات الأحداث الجانحين بأن جميعها أجريت على نفس الفئة التي أجريت عليها الدراسة الحالية و هي فئة الأحداث الجانحين، إلا أن من الملاحظ عدم وجود أية دراسة من هذه الدراسات هدفت إلى تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى هذه الفئة بسلطنة عمان، و هذا ما يميز الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات السابقة، أما من حيث عيناتها فقد تبين أنها مختلفة الأحجام فبعضها تكون من عينات صغيرة الحجم تتراوح ما بين (10- 30) حدثا جانحا، كدراسة (عبد الحميد، 2012؛ عمر، 2010؛ لاتزمان، 2008؛ السيسي، 2007؛ العموش، 2003) و الدراسة الحالية تتفق عينتها مع عينة الدراسات السابقة حيث تكونت من (15) حدثا جانحا، وهذا يتناسب مع مبادئ الإرشاد الجمعي، كما تبين ان بعض الدراسات السابقة تكونت من عينات كبيرة الحجم تتراوح ما بين (100-500) كدراسة (البسطامي، 2008؛ ستيوارت، 2008؛ إيدي، 2000؛ عبدالعزيز، 2001).

كما يتبين من استعراض التصميم التجريبي للدراسات السابقة بأن جميعها اعتمدت على التصميم التجريبي ذو المجموعتين الضابطة والتجريبية كدراسة (ناصف، 2010؛ لاتزمان، 2008؛ البسطامي، 2007؛ ساندرس، 2005؛ محاميد، 2004) واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة كل من (عبدالحميد، 2012؛ السيبي، 2008؛ العموش، 2003) فاعتمدت التصميم التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، أما دراسة عمر (2010) فاعتمدت التصميم المجموعتين التجريبيتين، وعند استعراض جلسات البرامج الإرشادية للدراسات السابقة تبين أن بعضها تكون من (30) جلسة إرشادية كدراسة البسطامي (2008) أما دراسة ستيوارت (2008) فتكونت من (39) جلسة إرشادية، وبعضها تكون من (36) جلسة إرشادية كدراسة عبد الحميد (2012) بينما تكون بعضها من (24) جلسة إرشادية كدراسة محاميد (2004) أما دراسة ناصف (2011) فتكونت من (16) جلسة إرشادية، أما الدراسة الحالية فتكونت من (12) جلسة إرشادية، وقد استفادت الباحثة من جلسات البرامج الإرشادية للدراسات السابقة في اختيار الأساليب الإرشادية المناسبة.

أما من حيث طبيعة برامج الإرشاد الجمعي، فقد استند البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لإلبرت اليس، و تختلف مع دراسة البسطامي (2008) فقد استند على النظرية المعرفية الاجتماعية، و دراسة العموش (2003) استندت على النظرية المعرفية السلوكية، و تختلف مع دراسة كل من (أبو هاشم، 2007؛ وأيدي، 2000؛ دياب،

2011) فقد استندت على نظرية التعلم الاجتماعي، كم استندت دراسة محاميد (2004) على

نظرية الجشطالتي.

أما من حيث النتائج التي أسفرت عنها الدراسات السابقة فقد تبين أن جميعها أظهرت فاعلية

البرامج الإرشادي المطبقة.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

- منهج الدراسة
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة
- أدوات الدراسة
- أ. مقياس التفاؤل والتشاؤم
- ب. البرنامج الإرشادي
- متغيرات الدراسة
- إجراءات الدراسة
- الأساليب الإحصائية

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل وصفا لمنهج الدراسة، ومجتمعها وعينتها والأدوات المستخدمة فيها، و الإجراءات المتبعة في بناء هذه الأدوات، وكيفية التحقق من صدقها، و ثباتها إضافة إلى متغيرات هذه الدراسة، و الأساليب الإحصائية التي استخدمت في تحليل هذه البيانات، وفيما يلي عرضا لها:

أولا- منهج الدراسة:

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج شبه التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، وذلك بقصد الكشف عن فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بدار إصلاح الأحداث بالسجن المركزي بسمازل، وقد تم إجراء القياس القبلي و البعدي والمتابعة على المتغير التابع، واختبار فرضيتي الدراسة، باستخدام اختبار " ويلكوسون" اللامعلمي (Wilcoxon) و ذلك نظرا لصغر حجم العينة، و تجنبنا لافتراض طبيعية التوزيع من أجل إيجاد دلالة الفروق الإحصائية بين درجات التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياس القبلي والبعدي والمتابعة.

والجدول الآتي يوضح التصميم التجريبي للدراسة:

جدول (1)

التصميم التجريبي للدراسة

المجموعة	القياس	المعالجة	القياس	المتابعة	القياس
التجريبية الواحدة	القبلي	تطبيق برنامج الإرشاد الجمعي	البعدي	لا توجد معالجة	المتابعة
G	O1	X	O2	-	O3

ثانيا- مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع هذه الدراسة من جميع الأحداث الجانحين بالسجن المركزي بدار إصلاح الجانحين بالسجن المركزي بمسائل بمختلف جرائمهم، و باختلاف مدة محكوميتهم، وقد بلغ عددهم (19) حدثا جانحا، تراوحت أعمارهم ما بين (16- 17) عاما، وقد تم استبعاد حدثا جانحا واحدا نظرا لعدم موافقة إدارة الدار على إدخاله بالبرنامج الإرشادي نظرا لظروف خاصة متعلقة بهذا الحدث الجانح، كما تم الإفراج عن حدثا جانحا نظرا لقرب انتهاء مدة محكوميته، كما تم استبعاد حدثين جانحين نظرا لظروف تتعلق بسلوكياتهم داخل الدار حيث تبقى لدى الباحثة (15) حدثا جانحا تم اعتمادهم كعينة للدراسة.

ثالثا: أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة أداتين:

أ- مقياس التفاؤل والتشاؤم:

استخدمت الباحثة مقياس التفاؤل والتشاؤم الذي قام بإعداده عبد الخالق (1996)، حيث تألف هذا المقياس من (30) فقرة موزعة على (15) فقرة للتفاؤل و (15) فقرة للتشاؤم، و أمام كل فقرة مقياس خماسي متدرج للإجابة عنها وهي (لا، قليلا، متوسطا، كثيرا، كثيرا جدا) على التوالي، وقد قام عبد الخالق بالتأكد من صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين، و تم التحقق من صدق المقياس من خلال حساب الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وقد تبين أن جميع معاملات الارتباطات دالة إحصائيا، و كما قام التحقق من ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، باستخراج معامل ثبات الفا كرونباخ

ألفا (Cronbachs Alpha) حيث بلغ معامل الثبات لمقياس التفاؤل (0,93) ولمقياس التشاؤم (0,94) على التوالي، وهذه مؤشرات تدل على صلاحية المقياس وكفاءته، ومرفق (2) يتضمن الصورة الأصلية لمقياس التفاؤل والتشاؤم، و قد تم استخدام هذا المقياس في العديد من الدراسات العربية التي تناولت التفاؤل والتشاؤم، ومن هذه الدراسات (البوسعيدي، 2011؛ الجهوري، 2004؛ حسن وكاظم، 2003، الأنصاري وكاظم، 2008).

إجراءات صدق وثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم في الدراسة الحالية:

بناء على إجراءات الصدق والثبات التي قام بها عبدالخالق (1996)، و كذلك الإجراءات التي أجريت في العديد من الدراسات السابقة التي استخدمت هذا المقياس و بخاصة دراسة الجهوري (2004) التي أخذ منها هذا المقياس، فقد أطمأنت الباحثة إلى سلامة المقياس واختارته كأداة لقياس مستوى التفاؤل والتشاؤم في هذه الدراسة، و زيادة في توشي الحرص والدقة والموضوعية فقد ارتأت الباحثة إجراء دلالات صدق و ثبات جديدين لهذا المقياس.

أولاً: الصدق

تم التحقق من صدق المقياس في هذه الدراسة بثلاث طرق و فيما يأتي وصفا لهما:

1- صدق المحكمين:

تم عرض المقياس على لجنة من المحكمين- ملحق (2) الصيغة الأولية المرسله إلى لجنة التحكيم- متخصصين في مجال علم النفس و الصحة النفسية والإرشاد النفسي في الجامعات

والكليات المختلفة في سلطنة عمان وقد بلغ عددهم (8) محكمين- ملحق (3) قائمة بأسماء لجنة التحكيم؛ وتبنت الباحثة نسبة (80%) من آراء المحكمين لتحكيم صلاحية فقرات المقياس أو إجراء أي تعديلات، و بناءً على آراء لجنة التحكيم تم التحدث مشافهة.

2- صدق البناء:

للتحقق من صدق البناء تم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم وبين الدرجة الكلية للمقياس، حيث قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (23) حدثاً جانحاً من مجتمع الدراسة و من خارج عينتها، و بعد تصحيح إجاباتهم تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson) لمعرفة درجة ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

معامل ارتباط بيرسون لفقرات مقياس التفاؤل و التشاؤم و الدرجة الكلية للمقياس:

مقياس التشاؤم		مقياس التفاؤل	
معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
**0.54	1	*0.49	2
**0.81	3	*0.47	4
**5.51	6	**0.71	5
**0.67	10	*0.76	7
**0.69	14	**0.75	8
**0.57	15	**0.71	9
**0.59	18	*0.39	11

**0.74	20	**0.69	12
**0.71	22	**0.64	13
*0.49	23	**0.73	16
**0.51	25	**0.78	17
*0.45	26	**0.66	19
**0.65	27	**0.75	21
*0.46	29	**0.72	24
*0.40	30	*0.53	28

** عند مستوى دلالة $(0.01 \geq \alpha)$

* عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط تشير إلى أن دلالتها الإحصائية تراوحت بين (0.39 - 0.81) و قيمها دالة إحصائيا عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ و $(0.01 \geq \alpha)$ و هذا يعني أن فقرات المقياس متماسكة، مما يدل على التجانس الداخلي للمقياس.

3- الصدق التمييزي:

للتحقق من الصدق التمييزي لمقياس التفاؤل و التشاؤم المطبق في هذه الدراسة استخدمت الباحثة اختبار مان - وتني (Mann- Whitney U Test) للمقارنة بين أعلى (6) درجات لأفراد العينة التي تم احتساب الاتساق الداخلي عليها و هذا يمثل ما نسبته (27%) و بين أدنى (6) درجات لأفراد العينة و هو ما يمثل ما نسبته (27%) كذلك، و الجدول (3) يبين نتيجة هذه المقارنة.

جدول (3)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفاؤل و التشاؤم

المتغير	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التفاؤل	اعلي 27% من الدرجات	6	9.50	57.00	29.3	*0.000
	أدنى 27% من الدرجات	6	3.50	21.00		
التشاؤم	اعلي 27% من الدرجات	6	9.50	57.000	29.34	*0.000
	أدنى 27% من الدرجات	6	21.00	21.000		

* عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$

يتبين من جدول (3) أن مستوى الدلالة للفرق بين أعلى (27%) من الدرجات و أدنى (27%) من الدرجات (0,000) و هو دال إحصائياً عند مستوى دلالة $(0.01 \geq \alpha)$ لصالح المجموعة الأعلى، و بناء على ذلك فإن مقياس التفاؤل و التشاؤم يتصف بالصدق التمييزي.

ثانياً: ثبات المقياس

تم حساب الثبات لمقياسي التفاؤل و التشاؤم من خلال تطبيق المقياس على (23) حدثاً جانحاً من خارج عينة الدراسة، تراوحت أعمارهم بين (11- 17) عاماً، واستخدمت الباحثة طريقتين لحساب ثبات المقياس وهي كما يأتي:

1- طريقة معامل ألفا كرونباخ (Cronbachs Alpha)

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس التفاؤل والتشاؤم عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ لكل فقرات المقياس، كما تم أيضا حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية حيث تم تقسيم فقرات مقياس التفاؤل و التشاؤم إلى نصفين، و تم بعد ذلك حساب الثبات من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات النصفين، و تصحيحه بمعادلة ارتباط سبيرمان- براون، و الجدول (4) يوضح معاملات الثبات التي تم التوصل إليها في هذه الدراسة.

جدول (4)

معامل الثبات لمقياس التفاؤل و التشاؤم بطريقة ألفا كرونباخ

و طريقة التجزئة النصفية

طريقة التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	المتغير
بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان- براون	قبل التصحيح		
0.949	0.902	0.904	التفاؤل
0.764	0.618	0.853	التشاؤم

يتبين من الجدول (4) أن معاملات ثبات المقياس ككل تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مقبولة و كافية لأغراض البحث العلمي لهذه الدراسة.

تصحيح المقياس في الدراسة الحالية:

و تم الإجابة عن فقرات مقياس التفاؤل والتشاؤم عن طريق اختيار المستجيب بديل من خمسة بدائل هي: (كثيرا جدا، كثيرا، ومتوسطا، و قليلا، و لا)، ولغايات التصحيح أعطيت الأوزان (5، 4، 3، 2، 1، 0) على التوالي للفقرات موجبة الاتجاه، و (1، 2، 3، 4، 5) للفقرات سالبة الاتجاه، بحيث تكون المقياس في صيغته النهائية من (30) فقرة (15) فقرة لمقياس التفاؤل، و (15) فقرة لمقياس التشاؤم، و الجدول (5) يوضح توزيع فقرات مقياس التفاؤل و التشاؤم.

جدول (5)

توزيع فقرات مقياس التفاؤل و التشاؤم

المتغير	الفقرات	المجموع
التفاؤل	2، 4، 5، 7، 8، 9، 11، 12، 13، 16، 17، 19، 21، 24، 28	15
التشاؤم	*1، *3، *6، *10، *14، *15، *18، *20، *22، *23، *25، *26، *27، *29، *30	15
	المجموع الكلي	30

*يدل على أن الفقرات سالبة الاتجاه، و تصحح بطريقة عكسية

ب) برنامج الإرشاد الجمعي (Group Counseling Program)

الإطار العام لبرنامج الإرشاد الجمعي

قامت الباحثة ببناء هذا البرنامج الإرشادي بالاستناد إلى الأدب النظري الذي كتب حول التفاؤل والتشاؤم، إضافة إلى الدراسات السابقة التي هدفت إلى بناء برامج إرشاد جمعي لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم، وقد تمت الاستفادة بشكل رئيسي من دراسات (أبو الديار، 2010؛ بالكي، 2008؛ الجوهرى وغانم، 2005؛ سالم، 2006؛ السلطاني، 2010؛ شاهين، 2010؛ علاء الدين، عبد الرحمن، 2011؛ العطار، 2011؛ الغندور، 2005؛ Kimberly، 2008؛ Pearson، 2008؛

1991, Edward, 2005, Sean, 2006) ويهدف هذا البرنامج الإرشادي إلى تنمية التفاؤل

وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان.

1- أهداف البرنامج الإرشادي:

يهدف هذا البرنامج الإرشادي إلى تحقيق هدفين عامين:

- **هدف إرشادي علاجي:** يتمثل في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان، والذي بدوره قد يؤدي إلى خفض النزعة إلى الجنوح لديهم، وعدم العودة إليه مرة أخرى، إضافة إلى إعادة دمجهم في المجتمع بعد الإفراج عنهم.
- **هدف وقائي:** يهدف إلى إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية بعض الفنيات و المهارات الجديدة التي تساعدهم على تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم، مما قد يساعدهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لديهم.

2- خطوات تطبيق البرنامج:

اعتمدت الباحثة في تطبيق البرنامج على الخطوات الآتية:

- 1- بناء العلاقة الإرشادية مع أعضاء المجموعة الإرشادية.
- 2- تزويد أعضاء المجموعة الإرشادية بالمعلومات الضرورية حول موضوع التفاؤل و التشاؤم.
- 3- إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية أساليب ومهارات لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم.
- 4- تطبيق أعضاء المجموعة الإرشادية ما تعلموه من أساليب و مهارات جديدة في حياتهم الواقعية.

3- مراحل تطبيق البرنامج:

مر تطبيق البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة بست مراحل متتابعة تشمل كل منها جلسة إرشادية أو أكثر والجدول (6) يوضح هذه المراحل والجلسات الإرشادية التي تضمنتها.

جدول (6)

مراحل تطبيق البرنامج الإرشادي

م	مراحل البرنامج	الأهداف	الجلسات
1	مرحلة ما قبل البرنامج	<ul style="list-style-type: none"> - اشتملت هذه المرحلة على العديد من الإجراءات من بينها: - تحديد مكان لعقد الجلسات الإرشادية - إجراء الاختبار القبلي للعينة وعددهم (15) حدثًا جانبا - تهيئة أفراد العينة للبرنامج الإرشادي و توضيح أهدافه ومحتوياته ومدته، وقواعد المشاركة فيه 	الجلسة الأولى
2	المرحلة التمهيدية	<ul style="list-style-type: none"> - التعارف بين أعضاء المجموعة الإرشادية والباحثة بعضهم ببعض - بناء العلاقة الإرشادية - التعرف بالإرشاد الجمعي - التعرف بالبرنامج الإرشادي الحالي - التعرف على قواعد السلوك الجيد - التوقيع على اتفاق المشاركة بالبرنامج 	الجلسة الأولى
3	المرحلة الانتقالية	<ul style="list-style-type: none"> - تعريف أفراد المجموعة الإرشادية على مفهوم التفاؤل و التشاؤم و أنواع كل منهما - التعرف على أسباب كل من التفاؤل و التشاؤم - التعرف على الفرق بين المتفائلين و المتشاؤمين - تطبيق أفراد المجموعة الإرشادية لأساليب التغلب على التشاؤم - تطبيق أعضاء المجموعة الإرشادية لأساليب التفكير الإيجابي 	الثانية و الثالثة
4	مرحلة البناء	<ul style="list-style-type: none"> - التدريب على مهارة التفكير الإيجابي - التدريب على زيادة الثقة بالنفس - التدريب على مهارة إدارة الفشل - التدريب على مهارة توكيد الذات - التدريب على الاسترخاء العضلي - التدريب على أسلوب الإحياءات الذاتية - التدريب على تنفيذ و دحض الأفكار اللاعقلانية 	الجلسة الرابعة الحادية عشر

الجلسات	الأهداف	مراحل البرنامج	م
الجلسة الثانية عشر	<ul style="list-style-type: none"> - تقديم مراجعة تامة لما تم تناوله خلال الجلسات السابقة - إنهاء البرنامج الإرشادي - تقييم فاعلية البرنامج الإرشادي 	مرحلة الإنهاء	5
جلسة المتابعة	إجراء قياس المتابعة لأفراد المجموعة الإرشادية للتحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي	مرحلة ما بعد البرنامج	6

4- الجلسات و مددها الزمنية:

تألف هذا البرنامج الإرشادي في صيغته النهائية من (12) جلسة إرشادية بواقع جلستين في

الأسبوع و قد تراوحت المدد الزمنية لجلسات هذا البرنامج ما بين (45- 90) دقيقة والجدول (7)

يبين ذلك:

جدول (7)

الجدول الزمني لتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي:

م	الجلسة	عنوان الجلسة	يوم وتاريخ تنفيذ الجلسة	مدة الجلسة بالدقيقة
	ما قبل البرنامج	الجلسة التمهيدية	الأربعاء 2014/1/22	45
1	الأولى	جلسة التعارف و بناء الثقة	الاثنين 2014 /1 /27	45
2	الثانية	شرح مفهوم التفاؤل و التشاؤم	الأربعاء 2014 /1 /29	60
3	الثالثة	التفكير الإيجابي	الاثنين 2014 /2 /3	60
4	الرابعة	التفكير وعلاقته بالانفعال و السلوك	الأربعاء 2014/2/5	50
5	الخامسة	الأفكار اللاعقلانية التشاؤمية و تأثيرها على الذات	الاثنين 2014 /2 /10	50
6	السادسة	الأفكار اللاعقلانية التشاؤمية اتجاه المستقبل	الأربعاء 2014/2 /12	45
7	السابعة	مهارة إدارة الفشل	الاثنين 2014 /2 /17	60
8	الثامنة	تأكيد الذات	الأربعاء 2014/2 /19	45
9	التاسعة	تعزيز الثقة في الذات	الاثنين 2014 /2 /24	90
10	العاشرة	التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي للحد من التشاؤم والقلق	الأربعاء 2014/2 /26	45
11	الحادية عشر	الإحياءات الذاتية	الاثنين 2014 /3 /3	45
12	الثانية عشر	الجلسة الختامية	الأربعاء 2014 /3 /5	45
13	جلسة ما بعد البرنامج	المتابعة	الاثنين 2014 /4 /3	45

5- مخطط الجلسة الإرشادية:

يتكون مخطط كل جلسة إرشادية من جلسات البرنامج الإرشادي على:

1- رقم الجلسة و عنوانها.

2- تاريخ الجلسة و وقتها ومدتها الزمنية.

3- الأهداف المراد تحقيقها في الجلسة الإرشادية.

4- الأساليب و الفنيات الإرشادية المستخدمة في الجلسة لتحقيق أهدافها.

5- الأدوات المستخدمة والمساعدة على تحقيق أهداف الجلسة الإرشادية.

6- إجراءات التنفيذ وتحتوي على مجموعة من الأنشطة والممارسات للأساليب الإرشادية.

7- الواجب البيتي.

8- توزيع بطاقات تقييم الجلسة.

6- خطوات تطبيق الجلسة الإرشادية:

يمر تنفيذ كل جلسة من جلسات برنامج الإرشاد الجمعي بالخطوات التالية:

1- افتتاح الجلسة والترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية.

2- مناقشة الواجب البيتي (إن وجد) وتقديم التغذية الراجعة المناسبة .

3- تقديم المحتوى الرئيسي للجلسة، وممارسة الأساليب والأنشطة والإجراءات الإرشادية

4- إنهاء الجلسة بتقديم ملخص الجلسة الحالية، وتقديم الواجب البيتي.

5- تقييم الجلسة.

7- الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي:

أستخدم في هذا البرنامج الإرشادي مجموعة من الأساليب التي من خلالها تحقق أهداف البرنامج الإرشادي، والجدول (8) يوضح هذه الأساليب المستخدمة في هذا البرنامج إضافة إلى المواقف والجلسات الإرشادية التي استخدمت فيه.

جدول (8)

الأساليب الإرشادية المستخدمة في البرنامج الإرشادي و مواقف استخدامها

م	الأسلوب	التعريف	المواقف والجلسات التي استخدمت فيها
1	الحوار والمناقشة	حديث متبادل بين المرشد و أعضاء المجموعة الإرشادية يشمل مجموعة من الأسئلة و الأجوبة المثارة حول موضوع الجلسة الإرشادية.	لزيادة التفاعل الإيجابي بين المرشد و أعضاء المجموعة الإرشادية، و بين أعضاء المجموعة الإرشادية مع بعضهم بعضاً، و استخدم في جميع الجلسات الإرشادية
2	المحاضرة المبسطة	عبارة عن عرض شفوي مستمر لعدد من المعارف و الحقائق و الآراء المختلفة يلقبها المرشد لأعضاء المجموعة الإرشادية (القلا و آخرون، 2006)	لتوضيح بعض المفاهيم الأساسية لأعضاء المجموعة الإرشادية مثل (التفاوض و التفاوض و أسباب كل منهما و فوائد التفاوض و أضرار التفاوض و أساليب الوقاية من التفاوض و النظريات المفسرة لهما) و استخدم في جميع الجلسات الإرشادية
3	النمجة	تعليم الأعضاء السلوك و المهارات الاجتماعية عن طريق ملاحظة سلوك الآخرين و الطلب منهم محاكاتهم (الفتلاوي، 2005)	تدريب أعضاء المجموعة على الثقة بالنفس و توكيد الذات و الاسترخاء و الإيحاء الذاتي، استخدم الجلسة السابعة و التاسعة
4	التعزيز الإيجابي	الثناء على سلوك المجموعة الإرشادية و تقديم المدح و التشجيع عند إتقان المهارة المطلوبة	تقدم في حالة التفاعل من قبل أعضاء المجموعة الإرشادية و يكون هذا التعزيز بصورة فردية و جماعية بهدف الوصول لتفاعل إيجابي ناجح، و يستخدم في أغلب الجلسات الإرشادية
5	التحليل العقلاني	أحد الأساليب المعرفية التي استخدمها "ليس" في التحليل العقلي للأفكار اللاعقلانية و استبدالها بأفكار عقلانية معتمداً على التفكير و علاقته بالانفعال و السلوك	تحليل المعتقدات و الأفكار اللاعقلانية من خلال كشف العلاقة بين التفكير و الانفعال و السلوك، و لإيجاد أفكار بديلة لتفسير الموقف و الأحداث المنشطة للاكتئاب، استخدم في الجلسة (5، 6، 7)

م	الأسلوب	التعريف	المواقف والجلسات التي استخدمت فيها
6	التغذية الراجعة الايجابية	تستخدم لتزويد أفراد المجموعة التعليمات والجوانب الإيجابية بعد تطبيق مهارة معينة، وهي تؤدي إلى تغيير ملحوظ في السلوك (الخطيب، 2007)	في أغلب الجلسات الإرشادية
7	الاسترخاء	مجموعة من التمارين التي تساعد المسترشد على الشعور بالارتياح وتحسين الحالة المزاجية الانفعالية، وخفض التوتر العضلي والانفعالي والعقلي لديه	تخفيف التوتر العضلي والانفعالي والعقلي المصاحب للاكتئاب قدمت في مرحلة البناء
8	التخيل	وهو أن يطلب من المسترشد تخيل موقفا سارا أو غير سار يوصف فيه مشاعره و يلاحظ استجابته (الغامدي، 2013، ص. 180)	قدمت في مرحلة البناء
9	العصف الذهني	هو توليد و إنتاج أفكار إبداعية من الأفراد لحل مشكلة معينة (نبهان، 2008)	تدريب أعضاء المجموعة الإرشادية على إيجاد أكبر قدر ممكن من الحلول و البدائل الممكنة، استخدم في الجلسة الثانية و السابعة
10	التعلم التعاوني	يعمل الأعضاء مع بعضهم البعض بفاعلية داخل مجموعات صغيرة (نبهان، 2008)	قدمت في اغلب الجلسات الإرشادية
11	لعب الدور	تدريب الأعضاء على أداء جوانب من السلوك الاجتماعي إلى أن يفتقها ليكتسب المهارة (السحيمي، 2009)	استخدم في الجلسة العاشرة.
12	مراقبة الذات	يراقب العميل ذاته ويحدد أفكاره اللاعقلانية و حواراته الذاتي السلبي و سلوكياته غير السوية التي يقوم بها و هذه الفنية تساعد العميل على أن يكون أكثر وعيا وتركيزا على ذاته (علا، 2012)	استخدم في الجلسة الخامسة و الثامنة و التاسعة و الحادية عشر
13	قائمة الايجابيات والسلبيات	وهنا يقوم أعضاء المجموعة الإرشادية بملاحظة وتسجيل ما يدور بهم من أفكار في مفكرة، فهي تساعد على انخفاض معدل تكرار السلوكيات غير المرغوبة (علا، 2012)	استخدم في الجلسة الثالثة و التاسعة
14	المواجهة	دعوة الأشخاص لتفحص سلوكهم الذاتي، ويجب أن يسودها جو من التعاطف، وهي عملية تنطوي على التغذية الراجعة السلبية والإيجابية تحفز لظهور سلوكيات جديدة و مرغوبة لدى الفرد (العزة، 2010)	دحض المعتقدات ، والأفكار اللاعقلانية تجاه الذات ، والآخرين ، والمستقبل ، والمسببة للتشاؤم عند أعضاء المجموعة الإرشادية بعد توعيتهم بها

م	الأسلوب	التعريف	المواقف والجلسات التي استخدمت فيها
15	المراقبة السلوكية	المراقبة الذاتية للسلوك المراد تغييره، وتسجيل عدد مرات تكرار السلوك.	استخدمت في الجلسة الثالثة والرابعة
16	المرح و الدعابة	هذه الوسيلة تقلل من عدد الأفكار السلبية و المشاعر السخيفة التي يحملها الأعضاء، عن طريق عرض ما فيها من سخف و عدم واقعية، بحيث يصل الأعضاء إلى مرحلة الاقتناع حول ما يحملون من أفكار و مشاعر خاطئة (عبد الكريم وخطاب، 2010)	لتقوية العلاقة بين المرشد و العميل، و أيضا لمساعدة الأعضاء على التقليل من التشاؤم و حدة الغضب و لتغيير الأفكار و المشاعر السلبية لديهم و استخدم في اغلب الجلسات
17	الواجبات المنزلية	أبدأ و اختتم فيها الجلسات العلاجية و تساهم في تحديد درجة التعاون من قبل أفراد المجموعة	في جميع جلسات البرنامج
18	الحوار الذاتي	هنا يتعلم الفرد على التحدث الإيجابي حول الذات من أجل تغيير السلوك المشكل (الظاهر، 2004)	تحسين تقدير أعضاء المجموعة الإرشادية لذاتهم و لزيادة الشعور بالإيجابية نحوها و نحو الآخرين، و للتخلص من الشعور بالفشل، يبيث الرسائل الإيجابية إلى الذات و النظر إلى الحياة بتفاؤل مستمر، استخدم في الجلسة الخامسة و الثامنة
19	التفنيد و الدحض	أحد الأساليب المعرفية الذي يقوم على معرفة المرشد الأفكار اللاعقلانية لديه، و استبدالها بأفكار عقلانية و أنماط تفكير جديدة	تفنيد و دحض الأفكار اللاعقلانية الموجودة عند أعضاء المجموعة الإرشادية و المسببة للتشاؤم، و استبدالها بأفكار عقلانية تصل بأعضاء المجموعة إلى القدرة على التخلص من التشاؤم و الاستمتاع بصحة نفسية جيدة

8- صدق البرنامج:

تحققت الباحثة من صدق البرنامج الإرشادي عن طريق عرضه على مجموعة من المتخصصين في مجال الإرشاد النفسي، لإبداء آرائهم في البرنامج، و قد طلب منهم تقييم البرنامج الإرشادي من حيث ملائمة البرنامج للهدف الذي أعد من أجله؛ و مناسبة المحتوى لعينة الدراسة؛ و مناسبة المدة الزمنية؛ و عدد الجلسات و أيضا إلى الأساليب المستخدمة بالبرنامج، بالإضافة إلى

أية ملاحظات أخرى يراها أعضاء لجنة التحكيم، ملحق (4) يوضح الرسالة الموجهة للجنة تحكيم البرنامج الإرشادي؛ وملحق (6) يوضح قائمة بأسماء لجنة تحكيم البرنامج.

وسائل تقييم البرنامج الإرشادي:

استخدمت الباحثة لتقييم البرنامج الإرشادي الأساليب الآتية:

1- أسلوب الملاحظة الذاتية لتقييم البرنامج الإرشادي، حيث اعتمدت الباحثة فيه على سير الخطوات الإرشادية؛ ومدى تقبل الأعضاء و استجابتهم لموضوع الجلسات الإرشادية أثناء التطبيق.

2- توزيع بطاقات تقييم الجلسات الإرشادية؛ و التي يقوم فيها أفراد المجموعة الإرشادية بتعبئتها في نهاية كل جلسة من جلسات البرنامج الإرشادي ملحق (12) يوضح نموذج الاستمارة.

3- التقييم الكمي عن طريق تطبيق مقياس التفاؤل و التشاؤم ثلاث مرات: قبلي، بعدي، و متابعة لتقييم البرنامج الإرشادي و تقصي فاعليته في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى أفراد المجموعة الإرشادية.

خامسا: متغيرات الدراسة:

تعد الدراسة الحالية دراسة شبه تجريبية هدفت إلى خفض التشاؤم و تنمية التفاؤل لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان وقد اشتملت على المتغيرات الآتية:

- المتغير المستقل: البرنامج الإرشادي

- المتغيرين التابعين:

- متغير التفاؤل

- متغير التشاؤم

سادسا: إجراءات الدراسة:

بعد أن قامت الباحثة بتحديد مشكلة الدراسة، و أهدافها، و أهميتها، و فرضياتها، و تحديد مجتمع الدراسة، و حدودها اتبعت الباحثة الخطوات الآتية:

- أخذ رسالة مهمة باحث من جامعة نزوى لتسهيل التنسيق لدى الجهات الرسمية، ملحق (7).

- كتابة رسالة إلى دائرة العلاقات العامة بشرطة عمان السلطانية بالخوير، طلبت فيها الباحثة الموافقة الرسمية على تطبيق مقياس هذه الدراسة على الأحداث الجانحين المودعين بدار الملاحظة لرعاية الأحداث الجانحين بمركز شرطة عمان السلطانية بقصر البستان.

- أخذ كتاب موافقة من دائرة العلاقات العامة لشرطة عمان السلطانية على تطبيق مقياس التفاؤل و التشاؤم لدى الأحداث الجانحين، ملحق (8) رسالة موافقة.

- قامت الباحثة بمقابلة النقيب راشد الحجري بدار ملاحظة الأحداث بمركز شرطة عمان السلطانية، حيث وضحت له أهمية هذه الدراسة للأحداث الجانحين؛ وأنها تهدف إلى تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين؛ و تم أخذ الإذن منه لمقابلة الأحداث الجانحين بدار الملاحظة لرعاية الأحداث الجانحين.

- قامت الباحثة بعد ذلك باستخراج دلالات صدق المقياس عن طريق عرضه على مجموعة من المحكمين لإبداء آرائهم ومقترحاتهم حول فقراته؛ و مدى ملائمته للبيئة العمانية، بعدها تم

تعديله على ضوء رأي المحكمين، بعدها قامت الباحثة بإجراء دلالات ثبات جديدين للمقياس بحيث أصبح جاهزا في صورته النهائية.

- تم تطبيق المقياس على عينة من الأحداث الجانحين بدار الملاحظة؛ والبالغ عددهم (23) حدثا جانحا.

- توجيه رسالة إلى وكيل وزارة التنمية الاجتماعية من اجل الموافقة على تطبيق البرنامج الإرشادي لفئة الأحداث الجانحين المودعين بدار الإصلاح بالسجن المركزي بولاية سمائل.

- مقابلة مديرة دائرة شؤون الأحداث الجانحين بمحافظة مسقط، حيث تم توضيح أهمية هذه الدراسة لفئة الأحداث الجانحين، و تقديم نبذه عن البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة وأهدافه.

- كتابة رسالة إلى مديرة دائرة شؤون الأحداث الجانحين بالخوير، تتعلق بطلب الموافقة على تطبيق البرنامج الإرشادي على الأحداث الجانحين بدار الإصلاح بالسجن المركزي بسمائل.

- مقابلة مديرة دائرة شؤون الأحداث الجانحين بمحافظة مسقط؛ لمناقشة أسباب الرفض لتطبيق البرنامج الإرشادي، و تسليمها نسخة من جلسات البرنامج الإرشادي ليتم مناقشته مع الجهات الرسمية العليا لأخذ الموافقة من قبلهم.

- اخذ موافقة من قبل مديرة مركز شؤون الأحداث الجانحين بتطبيق البرنامج الإرشادي ملحق (9)؛ و تم الاتفاق على موعد تطبيق البرنامج الإرشادي للأحداث الجانحين بدار الإصلاح بالسجن المركزي بسمائل.

- مقابلة أستاذ سالم الفارسي مدير دار إصلاح الأحداث الجانحين بالسجن المركزي بولاية سمائل، حيث وضحت له أهمية هذه الدراسة و الهدف منها تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بدار الإصلاح، حيث تم الاستفسار عن بعض المعلومات الخاصة بالأحداث الجانحين، كما تم الاتفاق على موعد تطبيق البرنامج الإرشادي و المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج الإرشادي.
- قامت الباحثة بتطبيق البرنامج الإرشادي على عينة الدراسة من الأحداث الجانحين بدار الإصلاح بالسجن المركزي بولاية سمائل؛ و البالغ عددهم (15) حدثا جانحا، وتكون البرنامج من (12) جلسة إرشادية، تراوحت مددها الزمنية ما بين (45- 90) دقيقة.
- قامت الباحثة بتطبيق مقياس التفاؤل و التشاؤم كقياس بعدي على أفراد المجموعة التجريبية؛ و ذلك لمعرفة فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية.
- تم تطبيق مقياس التفاؤل و التشاؤم كقياس تتبعي بعد مرور شهر من تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، للتحقق من مدى استمرار فاعلية البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية.
- قامت الباحثة بإدخال البيانات في الحاسب الآلي، وتم تحليل البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الإنسانية و الاجتماعية (spss-20).

سابعاً: الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية الآتية:

1- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية؛ لحساب درجات التفاؤل والتشاؤم لأفراد العينة على القياسات القبلي، و البعدي، و المتابعة.

2- معامل ارتباط بيرسون(Pearson)؛ لحساب الاتساق الداخلي والصدق التمييزي والثبات لمقياس التفاؤل والتشاؤم لهذه الدراسة.

3- معامل كرونباخ- ألفا(Cronbach- Alpa)؛ لحساب معامل ثبات مقياس التفاؤل و التشاؤم المستخدم في هذه الدراسة.

4- اختبار (و يلوكسن Wilcoxon)، للفروق بين متوسطي الرتب لدرجات أفراد العينة في القياسين القبلي و البعدي و القياسين لبعدي و المتابعة على مقياس التفاؤل و التشاؤم.

الصعوبات التي واجهت الباحثة:

واجهت الباحثة في هذه الدراسة مجموعة من الصعوبات و التحديات يمكن تلخيص أبرزها بما يأتي:

- تأخر الموافقة من قبل الجهات المختصة بفئة الدراسة من أجل تطبيق المقياس و تطبيق البرنامج الإرشادي.

- تردد الجهات المختصة في الموافقة على تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد فئة الدراسة.

- وجود أحداث جانحين من جنسيات غير عربية؛ مما اضطرت الباحثة لاستبعادهم في تطبيق المقياس.
- قلة عدد الأحداث الجانحين في فترة تطبيق الباحثة للدراسة، مما حدا بالباحثة اللجوء إلى تصميم المجموعة الواحدة.
- عدم التزام بعض الأحداث الجانحين بالحضور المستمر لجلسات البرنامج الإرشادي، بسبب سلوكياتهم بالدار مما حدا بالباحثة إلى إخراجهم من البرنامج.
- عدم ثبات أعداد الأحداث الجانحين نظرا لقرب إفرانهم بانتهاء مدتهم بدار الإصلاح و التأهيل بالسجن المركزي بسمائل.
- الوقت القليل الذي اشترط من قبل المؤسسة لتطبيق جلسات البرنامج الإرشادي بأن لا تتعدى كل جلسة عن (45- 90) دقيقة فقط بعد أن كانت مدة بعض الجلسات (120) دقيقة.
- التقليل من عدد جلسات البرنامج من قبل المؤسسة بأن لا يزيد عن (12) جلسه إرشادية بعد أن كانت (16) جلسة إرشادية، مما استدعى دمج بعض الجلسات مع بعضها مثل جلسة توكيد الذات، حيث أصبحت جلسة واحدة بعد ان كانت في الصيغة الأولى (3) جلسات.
- عدم تفاعل بعض الأحداث الجانحين خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي.
- صعوبة استيعاب و فهم بعض الأحداث الجانحين لبعض المصطلحات و التدريبات خلال تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي.
- صعوبة القراءة و الكتابة لدى بعض الأحداث الجانحين مما حدا بالباحثة إلى مساعدتهم و مساعدة زملائهم لهم في كتابة و قراءة بعض الأنشطة.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي، وتقصي فاعليته في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بدار إصلاح الأحداث بالسجن المركزي بولاية سمائل، و فيما يأتي عرضاً للنتائج التي توصلت إليها في هذه الدراسة، مصنفة حسب تسلسل فرضياتها.

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

أشارت الفرضية الأولى في الدراسة إلى، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في درجات التفاؤل و التشاؤم بين أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي يعزى لتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة. و لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد عينة الدراسة على كل من القياسين القبلي و البعدي، و الجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: القبلي و البعدي

القياس البعدي		القياس القبلي		العدد	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.97	4.12	0.54	3.00	15	التفاؤل
0.65	1.46	0.64	3.29	15	التشاؤم

يتضح من معطيات الجدول (9) أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي أكبر بدرجة واضحة من المتوسطات الحسابية لدرجات التفاضل و التثاؤم على القياس القبلي، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي للتفاضل (4.12) درجة، و بانحراف معياري قدره (0.97) درجة، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للتفاضل على القياس القبلي (3.00) درجة؛ و بانحراف معياري قدره (0.54) درجة، أما فيما يتعلق بالتثاؤم فقد بلغ قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على القياس البعدي (1.46) درجة؛ و بانحراف معياري قدره (0.65) درجة، مقارنة بنتائج القياس القبلي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (3.29) درجة، و بانحراف معياري (0.64) درجة.

و للتحقق من الدلالة الإحصائية لهذه الفروق تم استخدام اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon) اللامعلمي الخاص بالأزواج المترابطة؛ و ذلك نظرا لصغر حجم العينة و لتجنب اعتدالية التوزيع، و الجدول (10) يبين النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (10)

نتائج اختبار ويلكوكسن للفروق في درجات التفاضل و التثاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي و البعدي

المتغير	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوى الدلالة
التفاضل	القبلي	8.50	8.50	3.220	*0,001
	البعدي	9.11	127.50		
التثاؤم	القبلي	9.00	153.00	3.623	*0.000
	البعدي	6.69	53.50		

يتبين من الجدول (10) أن مستويات الدلالة الإحصائية للفروق في درجات التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: القبلي و البعدي للتفاؤل قد بلغت (0.001)، كما بلغت قيمة (Z) (3.220) وهي أقل من (0.05)، أما في التشاؤم قد بلغت (0.00)، كما بلغت قيمة (Z) (3.623) وهي أقل من (0.05)، مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات مقياس التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: القبلي و البعدي عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) لصالح القياس البعدي، يعزى للبرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة، و هذه النتيجة تقود إلى قبول الفرضية الأولى لهذه الدراسة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

أشارت الفرضية الثانية في الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($0.05 \geq \alpha$) في درجات التفاؤل و التشاؤم بين أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: البعدي والمتابعة لصالح أفراد المجموعة التجريبية يعزى لتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة .

و لاختبار صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة للدرجة الكلية على مقياس التفاؤل و التشاؤم على كل من القياسين البعدي و التبعي، و جدول (11) يوضح ذلك.

جدول (11)

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لمقياس التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين البعدي و المتابعة

القياس المتابعة		القياس البعدي		العدد	المتغير
الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.64	3.88	0.97	4.12	15	التفاؤل
0.35	1.52	0.65	1.46	15	التشاؤم

يتبين من معطيات الجدول (11)، عدم وجود فروق ظاهرة بين المتوسطات الحسابية لدرجات التفاوض و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياسين: البعدي و المتابعة، فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس المتابعة للتفاوض (3.88) درجة؛ و بانحراف معياري قدره (0.64) درجة، بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي في القياس البعدي (4.12) درجة؛ و بانحراف معياري قدره (0.97) درجة، أما فيما يتعلق بالتشاؤم فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في قياس المتابعة (1.52) درجة؛ و بانحراف معياري قدره (0.35) درجة، مقارنة بنتائج القياس البعدي حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي (1.46) درجة؛ و بانحراف معياري قدره (0.65) درجة.

وتم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام اختبار ويلكوكسن (Wilcoxon) اللامعلمي الخاص بالأزواج المترابطة ذات الاختبار البعدي و المتابعة لمعرفة الفروق بينهما؛ و الجدول (12) يبين النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول (12)

نتائج اختبار ويلكوكسن للفروق في درجات التفاوض و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على المقياسين: البعدي المتابعة

المتغير	القياس	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة
التفاوض	البعدي	9.11	127.50	2.416	0.116
	المتابعة	8.50	25.50		
التشاؤم	البعدي	6.69	53.50	1.139	0.255
	المتابعة	6.13	24.50		

يتبين من الجدول (12) أن مستويات الدلالة الإحصائية للفروق بين درجات مقياس التفاؤل و التشاؤم مقاسه بالدرجة الكلية للمقياس لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: البعدي و المتابعة هي جميعها أكبر من (0.05)، فقد بلغت قيمة (Z) في مقياس التفاؤل (2.416) و عند مستوى دلالة (0.116) ، بينما قد بلغت قيمة (Z) في مقياس التشاؤم (1.139) و عند مستوى دلالة (0.255) وهي أكثر من (0.05) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات مقياس التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: البعدي و المتابعة عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) يعزى إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة، و هذه النتيجة تقود إلى قبول الفرضية بهذه الدراسة.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج

- مناقشة النتائج

- التوصيات

- المقترحات

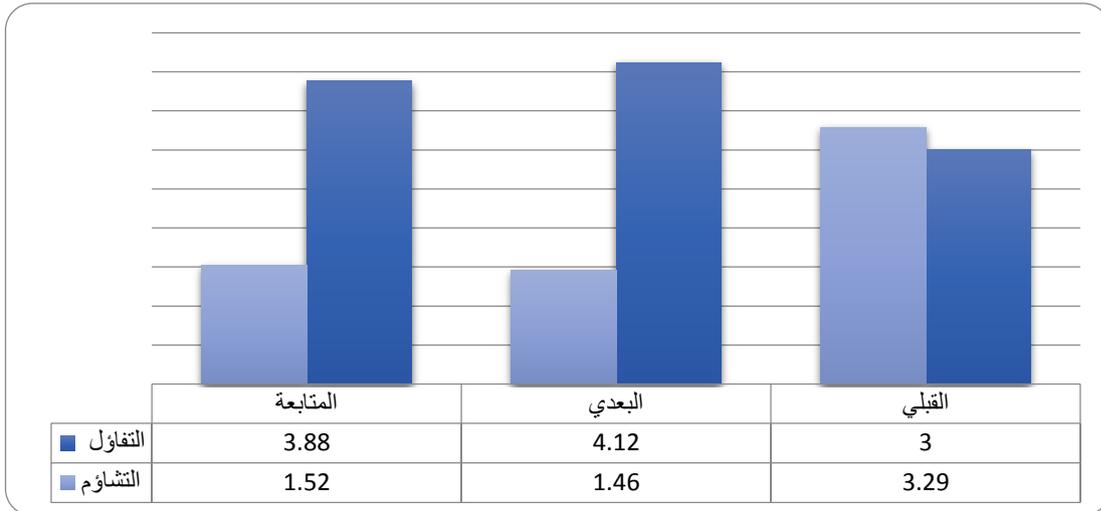
الفصل الخامس مناقشة النتائج و التوصيات

يتضمن هذا الفصل مناقشة و تفسير النتائج التي تم التوصل إليها، و عرضا للتوصيات و المقترحات التي خلُصت إليها هذه الدراسة.

أولاً: مناقشة النتائج

هدفت هذه الدراسة إلى بناء برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان، و تقصي فاعليته. و فيما يأتي مناقشة للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة و التوصيات و المقترحات التي انبثقت عنها.

يتضح من تحليل هذه الدراسة وجود فاعلية لبرنامج الإرشاد الجمعي الذي تم بناءه و تطبيقه في هذه الدراسة، في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية، الذين حضروا جلسات البرنامج الإرشادي الجمعي، و الشكل (1) يوضح ذلك:



شكل (1)

مقارنة بين متوسطات درجات كل من التفاؤل و التشاؤم على القياسات: القبلي، و البعدي، و المتابعة

يتضح من الشكل (1) الاختلاف في متوسطات درجات التفاؤل و التشاؤم لدى أفراد المجموعة التجريبية على القياسات: القبلي، البعدي، المتابعة، حيث يلاحظ انخفاض درجات التفاؤل وارتفاع درجات التشاؤم في القياس القبلي، بينما ارتفعت درجات التفاؤل و انخفضت درجات التشاؤم في القياس البعدي، مما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي، كما يتضح من الشكل (1) التقارب الكبير في درجات كل من التفاؤل و التشاؤم على القياسين البعدي و المتابعة مما يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التشاؤم و تنمية التفاؤل مما يدل على استمرار فاعلية برنامج الإرشاد الجمعي المطبق في هذه الدراسة بعد مرور شهر من تطبيقه.

و فيما يأتي مناقشة لهذه النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الأولى:

أشارت نتائج فحص الفرضية الأولى في هذه الدراسة إلى: وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في درجات التفاؤل و التشاؤم بين أفراد المجموعة التجريبية على القياسين القبلي و البعدي لصالح القياس البعدي يعزى لتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي المستخدم في هذه الدراسة.

و تتفق نتائج هذه الدراسة مع العديد من نتائج الدراسات السابقة التي هدفت إلى تقصي فاعلية برامج إرشادية، من بينها دراسة (إبراهيم و محمد، 2011؛ شاهين، 2010؛ عبد الحميد، 2012؛ عبد العزيز، 2001؛ عمر، 2010؛ العقل، 2006؛ العموش، 2003؛ الغندور، 2005؛ محاميد، 2004؛ محمد، 2009؛ ناصف، 2010؛ هاشم، 2007؛ Diane & Pearson, 2008; Suzanne, 2001; Eddy, et al, 2000; Latkovich, 2006; Somers, 1991; Sean, 2005; Sijo, 2003)

و قد يكون سبب هذا الاتفاق في النتائج ناجم عن تشابه العلاج المستخدم في هذه الدراسة مع الدراسات الأخرى؛ و من الدراسات المستخدمة لهذا العلاج و التي تتفق مع نتائج الدراسة الحالية

دراسة العموش (2003) و التي هدفت لتقصي فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض النزعة للجنوح لدى الأطفال الأيتام من خلال تعليمهم مجموعة من المهارات المعرفية السلوكية، و دراسة الغندور (2005) و التي هدفت إلى التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي في زيادة التفاؤل و خفض أعراض الاكتئاب؛ و أن العلاج المعرفي يرتبط بالتغيير في درجة فقدان الأمل و زيادة التفاؤل.

و أيضا تعزى فاعلية البرنامج إلى ما أشارت إليه الدراسة الحالية والتي تتفق مع معظم الدراسات منها دراسة (إبراهيم ومحمد، 2010؛ سالم، 2005؛ Sean, 2008; Pearson, 2003; Sijo, 2005)، من أن التفاؤل يعتبر أحد أهم السمات الإيجابية للشخصية التي يستطيع من خلاله التغلب و التصدي للمحن و الصعوبات التي قد تواجه الحدث في الحياة، فالتفاؤل أسلوب من أساليب التفكير التي يمكن تعلمها في الحياة، فالنظرة التفاؤلية لدى بعض الأحداث الجانحين تزودهم بالدافعية التي تساعدهم على تحقيق أهدافهم؛ كما أن التفاؤل و الأمل مرتبطان بالأحداث المتفائلين يؤمنون بوجود قوة تسندهم وتساعدهم على تحقيق أفضل النتائج مقارنة بمن لا يمتلكون هذه القدرات، كما يستطيعون تصور مستقبلاً مشرقاً.

و تفسر الباحثة هذه النتائج في ضوء فاعلية محتوى البرنامج الإرشادي الذي عمل على توفير و تهيئة الجو الملائم لتنفيذه، مما سهل على أعضاء المجموعة الإرشادية المشاركة، و التفاعل الإيجابي، كما عمل على تبصير أعضاء المجموعة الإرشادية بضرورة التفاؤل و التخطيط من أجل تغيير التشاؤم، إضافة إلى ضرورة مراجعة و تقييم الخطط التي قاموا بوضعها؛ و إكسابهم مهارات جديدة، تحل محل الممارسات غير المسؤولة لتنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لديهم.

كما تعزى الباحثة هذه النتيجة إلى الترابط المنطقي بين جلسات البرنامج الإرشادي، فقد تم التركيز في بداية البرنامج على إقامة علاقة إرشادية مهنية مناسبة بين المرشدة و أعضاء المجموعة التجريبية، كما تم التعريف بالبرنامج و أهدافه، بعدها تم إكساب الأعضاء بعض

المعارف حول التفاؤل و التشاؤم، و التفكير الإيجابي ؛ حيث يجعل الأحداث يفكرون تفكيراً إيجابياً مما يزيد من ثقتهم بأنفسهم؛ و الوصول إلى الحلول الإيجابية للعديد من المشكلات التي قد تواجههم داخل و خارج الدار؛ و التدريب على التفكير الإيجابي و هذا يتفق مع النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية و التي اهتمت بتحديد الظروف التي قد تؤدي إلى تكوين معتقدات و أفكار اللاعقلانية وضرورة تغييرها من خلال إحلال محلها أفكار و معتقدات أكثر عقلانية؛ و أيضاً من المواضيع التي تناولها البرنامج الإرشادي علاقة التفكير بالانفعال و السلوك؛ و كذلك تعريف المجموعة الإرشادية بالأفكار العقلانية و اللاعقلانية واثار هذه الأفكار حول الذات و المستقبل و الآخرين، كما تم إعطاء أعضاء المجموعة بعض المهارات مثل مهارة إدارة الفشل و الثقة بالنفس و التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي و الإيحاءات الذاتية مما ساعدهم ذلك في رفع التفاؤل لديهم و خفض التشاؤم، و هذا التغيير لدى الأحداث حدث نتيجة تطور مهارات التفكير و تطور مفهوم الذات وتقديرها لديهم؛ و الذي انعكس بدوره في زيادة تفاؤل وخفض التشاؤم لدى هؤلاء الأحداث.

و تفسر الباحثة هذه النتيجة إلى أن عينة الدراسة حيث كانت من الأحداث الجانحين، ممن يعانون من انخفاض مستوى التفاؤل و ارتفاع مستوى التشاؤم، الأمر الذي جعلهم متقبلين لمحتوى و أنشطة و أساليب البرنامج، حيث سعى البرنامج لتلبية و إشباع احتياجاتهم؛ و هذا ما أكدوا عليه حيث أفصحوا و اعترفوا عن تشاؤمهم و وقوعهم أسرى للعديد من الأفكار اللاعقلانية التشاؤمية التي تراوهم طوال مكوثهم بدار الإصلاح، و التي تقوض استمتاعهم بالحياة، و قد أعربوا عن استفادتهم من الأنشطة و التدريبات المطبقة بالبرنامج؛ حيث كانوا يمارسونها في حياتهم و طوال بقائهم بالدار، و أيضاً ما لمستته الباحثة من اهتمامهم بتطبيق و حل الواجبات المنزلية طوال فترات تطبيق جلسات البرنامج، حيث كان التركيز بدار إصلاح و تأهيل الأحداث بالجانب التعليمي أكثر من الجانب النفسي و الذي يشبع احتياجاتهم النفسية هذا من خلال ما لمستته الباحثة.

كما ترجع الباحثة هذه النتائج إلى صلاحية الفنيات الإرشادية المستخدمة ضمن جلسات البرنامج الإرشادي الحالي في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم، فقد أسهمت فنية (مراقبة الذات) في تكوين مفاهيم إيجابية لدى أفراد المجموعة التجريبية حول أنفسهم و ذاتهم، حيث زادت من تقديرهم لذواتهم؛ وذلك من خلال تطبيق العبارات التوكيدية في حياتهم اليومية داخل الدار مما انعكس إيجابيا على مفهوم الذات و تحقيق الأهداف، و عزز من ثقتهم بأنفسهم، و أصبحت لديهم القدرة على التخطيط المنطقي و استطاعوا مواجهة الفشل ؛ و الذي انعكس أيضا بدوره حول أسلوب و طريقة تفكيرهم حول ذاتهم و الآخرين.

كما إن التدريب على مهارة التخيل لها الدور الفعال في تغيير سلوكيات أعضاء المجموعة الإرشادية، حيث كان لها الدور الكبير في التعرف على الأفكار السلبية الهدامة و التي تؤدي إلى الاضطراب و القلق و الخوف؛ و تغيير هذه الأفكار السلبية لدى الأعضاء حول ذاتهم و حول المستقبل و الآخرين إلى أفكار إيجابية تؤدي إلى النجاح أو نهايات سعيدة لدى الأعضاء، مما زاد من تقديرهم لذاتهم أكثر و تفاؤلهم نحو المستقبل أكثر.

كما وجدت الباحثة أن الحوار مع النفس عند أي نشاط معين يقوم به الحدث الجانح له تأثير كبير في جعل الحدث متفائلا أو متشائما؛ فالحوار مع النفس من شأنه أن ينبه الفرد إلى تأثير أفكاره السلبية على سلوكه؛ وما يحويه من انطباعات و توقعات عن المواقف التي تواجهه هي السبب في تفاعله المضطرب؛ و لهذا اعتمدت الباحثة على محاولة مساعدة الأحداث الجانحين في تحديد مضمون هذا الحديث السلبي و العمل على تعديله كخطوة أساسية من خلال مساعدتهم على مواجهة المواقف التي تخلق لديهم التشاؤم و تحسسهم بالفشل.

و ساهمت فنية (النمذجة) في تحقيق أهداف هذه الدراسة، حيث كان لها دوراً كبيراً في نجاح البرنامج الإرشادي؛ و ذلك من خلال عرض قصص واقعية ومرئية لأعضاء المجموعة الإرشادية

قهرت ظروفها الصعبة ولم تستسلم للفشل ولم تترك مجالاً للتشاؤم بان يدخل حياتهم و ذلك من خلال إدراكهم لذاتهم ولقدراتهم، فكانت طريقهم للنجاح.

كما استعانت الباحثة بفنية (لعب الدور) لإتاحة الفرصة للأحداث الجانحين بتمثيل أدوار مختلفة لبعض المواقف المحزنة و السارة نحو الذات و المستقبل، بحيث تقوم المجموعة الأولى بتمثل نموذج إيجابي و تقوم المجموعة الأخرى بملاحظة ما يحدث لهذه المجموعة من انفعالات ومشاعر بسبب هذا الموقف السار، و بعدها تقوم المجموعة الثانية بتمثيل موقف أو نموذج سلبي و تقوم المجموعة الأولى بتحديد ما تلاحظه من انفعالات و مشاعر لهذه المجموعة، حيث اكتشف الأحداث الجانحين أن أفكارهم هي التي تولد لديهم المشاعر الإيجابية أو المشاعر السلبية، ثم تناقش الباحثة معهم هذه المواقف للوقوف على أسبابها و المعتقدات المصاحبة لها، و كيفية تصحيحها و استبدالها بأخرى إيجابية، كما أتاحت هذه الفنية الفرصة للأحداث الجانحين بالتنفيس الانفعالي و الاستبصار الذاتي لسلوكياتهم، الأمر الذي ساعدهم على تحديد مشاكلهم و أفكارهم التي تخلق لديهم المشاعر السلبية و بالتالي تولد فيهم التشاؤم و العمل على تصحيحها إلى أفكار إيجابية مما تساعدهم على زيادة تفاؤلهم بالحياة و تحقيق النجاح.

كما يمكن القول أن فنية الواجبات البيئية قد أسهمت في نقل الأثر الإيجابي للمواقف و الأدوار التي تدرب عليها أعضاء المجموعة الإرشادية، و ذلك من خلال ممارسة المهارات و الأنشطة و المهام التي كلفتهم بها الباحثة و التي تساهم في رفع التفاؤل و خفض التشاؤم لديهم و تعميمها على جميع المواقف التي تتطلب مثل هذه المهارات، و بينت لهم بأنها نوع من المراجعة مع النفس تساعدهم على معرفة ما يعانون منه من الاكتئاب و الضيق و الذي بدوره يسبب لهم التشاؤم في حياتهم اليومية.

و تعزى كذلك نتائج هذه الدراسة إلى فاعلية فنية مراقبة الأفكار اللاعقلانية و السلوك الناتج عنها استطاع الأحداث الجانحين التعرف على تلك الأفكار و من ثم تبديلها بأفكار أكثر إيجابية؛ و

بشي من التدريب استطاعوا أن يزيدوا من إدراكهم لهذه الأفكار، من خلال مناقشة الخبرات الانفعالية و السلوكية التي تحدثها لهم هذه الأفكار اللاعقلانية، ووضوح طريقة تفنيد و دحض هذه الأفكار و ذلك وفق نموذج (A, B, C, D,E, F) حيث وضحت لهم الباحثة العلاقة بين المعتقدات غير العقلانية (B) و السلوكيات غير المرغوبة (C) حيث قمت بشرحها في أغلب جلسات البرنامج الإرشادي، و بينت لهم أن هذا ناتج عن أسلوب التفكير الخاطئ و ضرورة استبداله و دحضه بأخر إيجابي.

و إجمالاً فقد أسهمت بعض فنيات البرنامج الإرشادي في تحقيق أهداف البرنامج؛ و سهل على أعضاء المجموعة الإرشادية الإقبال على البرنامج الإرشادي، و الشعور بالانتماء و الثقة المتبادلة، و المشاركة في تعلم و اكتساب، و ممارسة و تطبيق مهارات، و خبرات جديدة، ساهمت في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بدار الإصلاح بالسجن المركزي.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة الثانية:

- أشارت نتائج فحص الفرضية الثانية للدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(0.05 \geq \alpha)$ في درجات التفاؤل و التشاؤم بين أفراد المجموعة التجريبية على القياسين: البعدي والمتابعة، و هذا يشير إلى استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم في هذه الدراسة حتى بعد توقف البرنامج، و قد يعزى ذلك إلى استمرارية تطبيق الأحداث الجانحين للأنشطة و المهارات التي تزيد من تفاؤلهم و تخفض تشاؤمهم، فإدراك أفراد المجموعة الإرشادية لقدراتهم الذاتية تزيد ثقتهم بأنفسهم و تكشف لهم قدراتهم على الإنجاز والنجاح، وهذا يساعدهم في التحكم على أفكارهم ومشاعرهم و انفعالاتهم.

و ترى الباحثة أن سبب استمرارية تأثير البرنامج هو نجاح أفراد المجموعة الإرشادية في تكوين معتقدات إيجابية اتجاه ذواتهم، ، والإيمان بأنهم يمتلكون قدرات تؤهلهم للنجاح و تساعدهم

على مواجهة الصعوبات و التحديات التي تعترضهم في معترك الحياة، و هذا ما أثبتته باندورا من أن الاعتقاد بالقيام بسلوك معين سيترتب عليه نتائج مرغوب فيها، فافتتاح الأفراد بأنهم يمتلكون مقومات النجاح لتنفيذ الأنشطة المطلوبة يدفعهم لمضاعفة الجهد و المواظبة على ذلك، و هذا يترتب عليه زيادة تفاؤل هؤلاء لتحقيق النجاح في حياتهم.

أيضا التأثير الإيجابي الذي أحدثه تفاعل الباحثة مع أفراد المجموعة الإرشادية أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي، حيث اهتمت الباحثة كثيراً بإقامة علاقة إرشادية يسودها الثقة و الطمأنينة، كما حرصت أثناء تطبيق البرنامج الإرشادي على إذابة الجليد و كسر الحاجز النفسي و توفير مناخ إرشادي تشاركي يسوده التقبل و الطمأنينة و التقدير و الإحترام، مما عزز الثقة و التفاؤل لدى أفراد المجموعة التجريبية.

كما إن تزويد أعضاء المجموعة الإرشادية بمهارات تدريبية على وضع الأهداف و الخطط الواقعية اثر في التحسن الذي حققه البرنامج الإرشادي، فالخطط الجيدة و الواقعية هي من ضمن الأسباب التي تعمل على تغيير سلوكيات الأفراد من سلوكيات الفشل إلى سلوكيات النجاح.

و يمكن أن يعزى سبب هذه النتيجة إلى أن تمارينات الاسترخاء العضلي و الإيحاء الذاتي ضرورية لهم؛ و خاصة للذين يعانون من الاضطرابات النفسية التي تولد لديهم التشاؤم بدرجة كبيرة؛ و قد تسبب لهم مشاعر الحزن و الكآبة و القلق؛ فالاسترخاء عامل عضلي و نفسي يعمل على خفض التوتر و التشاؤم، كما إن الاسترخاء العضلي و الإيحائي يساعد الأحداث الجانحين على التصرف و التفكير بشكل أفضل؛ ومن ثم التفاعل مع الحدث بطريقة إيجابية، و قد حرص الأحداث الجانحين على ممارسة هذه التمارينات طول فترة بقائهم في دار الإصلاح و توجيههم بممارستها في كل موقف أو حدث يحدث لهم بحياتهم اليومية.

كما أن قيام الأحداث بملاحظة و تسجيل ما يقوموا به و يفكروا به في مفكرة أو في ملصق رؤيتي المعد من قبل الباحثة، و القيام بتسجيل كل فكرة أو سلوك سلبي و إيجابي، قد ساعد الأحداث في

التعرف على مشاكلهم و أفكارهم السلبية و تحديدها و الاستمرار في تغييرها كلما طرأت عليهم؛ و ذلك بتطبيق لعبة الصندوق و رميها بالصندوق أو رسم الدائرة و متابعة مدى التحسن في التخلص من هذه الأفكار، كذلك المراقبة الذاتية المستمرة ساعدتهم في انخفاض معدل تكرار السلوكيات و الأفكار غير مرغوب فيها؛ و يتم ذلك من خلال تحديد الحدث لمصدر المواقف التي تسبب لهم التشاؤم و الأفكار المصاحبة لها، و مناقشتها في بداية كل جلسة للوقوف على أسبابها و كيفية التخلص منها.

كما تُرجع الباحثة نتائج الدراسة الحالية إلى أن البرنامج أتاح الفرصة لأفراد المجموعة التجريبية في الاستبصار و الكشف عن الأفكار اللاعقلانية لديهم نحو الذات و الآخرين و المستقبل و المرتبطة بالتشاؤم، ثم العمل على تنفيذها و دحضها، و بأن الأفراد يقدرون كل خبرة مروا بها في حياتهم سواء كانت سارة أو سيئة لها علاقة بأفكارهم، كما أن اقتناع الأعضاء أن أفكارهم تتحول إلى سلوكياتهم في الحياة؛ و هذه السلوكيات هي التي تحدد شخصيتهم كما أتاح لهم الفرصة في التدريب على التفكير الإيجابي و على اختيار السلوك الصحيح، و ضبط سلوكهم، كان لذلك الأثر الكبير في رفع مستوى التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين.

كما يمكن أن تعزي هذه النتيجة إلى الأدوات المستخدمة لتحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، فقد تم استخدام أدوات مرئية وسمعية، إضافة إلى التقنيات الحديثة الحاسوب و جهاز العرض، مما سهل عملية الاتصال مع أعضاء المجموعة الإرشادية و تفاعلهم أكثر و حبهم لجلسات البرنامج الإرشادي.

التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة يمكن تقديم التوصيات الآتية:

- الاستفادة من الأساليب و الفنيات الإرشادية المطبقة بهذه الدراسة من قبل المرشدين النفسيين و الأخصائيين الاجتماعيين، في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان.
- أن يهتم العاملون أكثر في مجال الخدمة الاجتماعية و دار الإصلاح بتعديل التشاؤم لدى الأحداث الجانحين وغيرها من جوانب الشخصية، من خلال إشراك الجانحين في الأنشطة التعليمية و البرامج التوعوية و الاجتماعية والرياضية والثقافية، حيث أنها توظف طاقاتهم و قدراتهم و استثمارها فيما يعود بالنفع و الفائدة عليهم.
- أن يهتم الأخصائيون النفسيون و الاجتماعيون بتدريب الأحداث على الاستفادة من الخبرات الإيجابية للآخرين في المواقف الواقعية داخل الدار و خارجه، لان ذلك ينمي لديهم القدرة على حل مشاكلهم من خلال المواقف الواقعية في الحياة اليومية.
- ضرورة توفير أخصائيين نفسيين إلى جانب الأخصائيين الاجتماعيين بالمدارس التعليمية لتقديم الرعاية للطلبة و توعيتهم و لمعالجة المشكلات النفسية والتي تسبب التشاؤم للطلبة و من ثم تؤدي بهم إلى سلوك طريق الجنوح.

المقترحات:

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية، و توصياتها تقترح الباحثة إجراء الدراسات الآتية

1- بناء برامج إرشادية تستند إلى أطر نظرية أخرى غير نظرية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي وإلى تقصي فاعليتها في خفض التشاؤم و تنمية التفاؤل.

2- بناء برامج إرشاد جمعي و تقصي فاعليته في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم لدى فئات أخرى غير الأحداث الجانحين، كالأيتام و مجهولين الأبوين و الأطفال المساء إليهم على سبيل المثال لا الحصر.

3- دراسة العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و النزعة إلى الجنوح لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان

4- دراسة العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و السمات الشخصية للأحداث الجانحين في سلطنة عمان.

5- دراسة العلاقة بين التفاؤل و التشاؤم و غيرها من المتغيرات ذات الصلة مثل توكيد الذات، و التواصل على سبيل المثال لا الحصر.

المراجع العربية:

- إبراهيم ، عطيات محمد يس . (2010). **مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية السمات الايجابية في الشخصية لدى الطالبات الموهوبات في مقرر العلوم . المؤتمر العلمي (اكتشاف ورعاية الموهوبين بين الواقع والمأمول) المنعقد بجامعة القاهرة تاريخ 11/29 - 1/12 /2010**، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية.
- إبراهيم، عبدالله سليمان و الشوربجي، أبو المجد إبراهيم. (2012). السلوكيات المنحرفة للأحداث بمنطقة المدينة المنورة أسبابها و طرق علاجها. دراسات تربوية و نفسية- **مجلة كلية التربية بجامعة الزقازيق، (75)**.
- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف أسعد. (2007). **أثر وجود الأطفال وعددهم والمستوى الاقتصادي في الشعور بالتفاؤل والرضا الزوجي. مجلة كلية التربية- عين شمس- مصر، 3 (31)، 263 - 294.**
- أبو حماد، ناصر الدين. (2008). **الإرشاد النفسي و التوجيه المهني. عمّان: جدارا للكتاب العالمي، و عالم الكتاب الحديث.**
- أبو الديار ، مسعد نجاح . (2010). **فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني - الانفعالي في تنمية التفاؤل لخفض حدة الضغوط النفسية لدى عينة من الأطفال المعوقين سمعيا. مجلة العلوم الاجتماعية- الكويت، (3)، 38، 59 - 94.**
- أبو العلا ، محمد اشرف أحمد . (2010). **التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بتقدير الذات ومستوى الطموح والتوافق مع الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب والطالبات . مجلة دراسات عربية في علم النفس- مصر، (2)، 9، 339 - 398.**

أبو توتة، عبد الرحمن محمد. (2007). الأحداث الجانحين: المفهوم، العوامل، التدابير. القاهرة: دار الأحمدي للنشر و التوزيع.

أبو جادو، صالح محمد علي. (2007). سيكولوجية التنشئة الاجتماعية. ط 6، عمان، الأردن: دار المسيرة.

أبو هاشم، أسعد عبدالله. (2007). فاعلية التدريب على الضبط الذاتي في خفض السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث الجانحين في دار الملاحظة الاجتماعية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.

أحمد، عبير نجم عبدالله و عثمان، منعم عبد القادر. (2010). دور المؤسسات التربوية والإدارية في رعاية الأحداث الجانحين اجتماعيا و نفسيا و صحيا. مجلة العلوم النفسية، جامعة بغداد، (16)، ص. 133-183.

أسعد، يوسف ميخائيل. (1980). التفاوض و التفاوض. القاهرة: دار نهضة مصر للطباعة والنشر.

إسماعيل، أحمد السيد محمد. (2001). التفاوض و التفاوض و بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة أم القرى. المجلة التربوية، 15 (60)، 51-80.

إسماعيل، حسام احمد محمد و شحاته، سامية سمير . (2010). معنى الحياة وعلاقته بالتفاوض والتفاوض لدى عينة من حفاري القبور. دراسات نفسية - مصر، 20 (3)، 397-436.

الأقصري، يوسف. (2002). كيف تتخلص من الخوف و القلق من المستقبل، القاهرة: دار الطائف للنشر و التوزيع.

أميرة، عبد الماجد. (2009). التفاؤل و علاقته بمفهوم الذات لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة. معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس- مصر، مجلة دراسات الطفولة.

الأمامي، عباس ناجي صفاء (2010). علاقة سمة التفاؤل و التشاؤم بقلق المستقبل لشباب الجالية العربية في الدانمارك، مدينة ألبورك. الأكاديمية العربية المفتوحة في الدنمارك، استرجعت من الانترنت بتاريخ 25 / 5 / 2013، من موقع [http:// emarifah.net/kwch](http://emarifah.net/kwch)

الأنصاري، بدر محمد. (2001). إعداد صورة عربية لمقياس "بيك" لليأس . مجلة الإرشاد النفسي- مصر، 9 (14)، 119 - 172.

الأنصاري، بدر محمد . (2001). إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت. دراسات نفسية- مصر، 11 (2) ، 194 – 243

الأنصاري ، بدر محمد. (2002). التفاؤل غير الواقعي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت. مجلة العلوم التربوية والنفسية- البحرين ، 3 ، (4)، 90 - 120.

الأنصاري، بدر محمد. (2007). القائمة العربية للتفاؤل والتشاؤم : دراسات نفسية – مصر، 17، (3)، 519 - 551.

الأنصاري، بدر محمد. (1998). التفاؤل والتشاؤم المفهوم والقياس و المتعلقات، الكويت: مجلس النشر العلمي.

الأنصاري، بدر محمد. (2001). إعداد مقياس التفاؤل غير الواقعي لدى عينة من الطلبة والطالبات في الكويت. دراسات نفسية، 11 (2)، ص. 194-243.

الأنصاري، بدر محمد. (2002). إعداد صورة عربية لمقياس التوجه نحو الحياة بوصفه مقياساً للتفاؤل. مجلة العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت. 30 (4)، 779-780 .

الأنصاري، بدر محمد. (2002). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية لدى طلاب جامعة الكويت. حوليات الآداب والعلوم الاجتماعية بجامعة الكويت، 18 (23)، 189-192.

الأنصاري، بدر محمد و كاظم، علي مهدي. (2008). قياس التفاؤل و التشاؤم لدى طلبة الجامعة: دراسة ثقافية مقارنة بين الطلبة الكويتين و العمانيين. مجلة العلوم التربوية والنفسية بجامعة الكويت. 4، (9)، 107-130.

أنور، عبير محمد و عبد الصادق، . (2010). دور التسامح والتفاؤل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . مجلة دراسات عربية في علم النفس - مصر، 9، (3)، 491 - 571 .

البادري، سعود مبارك. (2011). تطبيقات علم النفس مهنة وتربية، العين، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

بالبيد، مفرح عبدالله أحمد. (1429). التفاؤل و التشاؤم و علاقتها بالرضا الوظيفي لدى عينة من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة القنفذة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

البخاري. (1987). صحيح البخاري، 5، ص. 2171.

بخيت، ماجدة هاشم . (2011). السعادة و علاقتها بالتفاؤل و قلق المستقبل لدى معلمات رياض الأطفال . *مجلة الطفولة والتربية (كلية رياض الأطفال - جامعة الإسكندرية)* - مصر، 3، (6) ، 17 - 85.

بدوي، عزة محمد حسنين . (2010). التدخل المهني لطريقة تنظيم المجتمع لتحقيق الأمن والأمان الاجتماعي القاصرات داخل المؤسسات الإصلاحية و الإبداعية : دراسة مطبقة على مؤسسة الفتيات القاصرات بمحافظة بورسعيد . *مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية – مصر، 6 (29)*، 2719 - 2805 .

البرزنجي، عبد الواحد محمد. (2010). *التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بمفهوم الذات و موقع الضبط*. عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر و التوزيع.

بركات ، زياد أمين. (2005). *انماط التفكير و التعلم لدى الطلبة الذين يستخدمون اليد اليسرى في الكتابة و علاقة ذلك ببعض السمات النفسية و الشخصية*. *مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات- الاردن، 7، (2)*، 109 - 138.

البري، مروة عبد القادرو أبو النيل، محمود السيد. (2007). *العلاقة بين أساليب التنشئة الوالدية والأمن النفسي كما يدركها الأبناء الجانحون و غير الجانحين في مرحلة الطفولة المتأخرة* . الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الأول لعلم النفس بجامعة القاهرة، مصر، المنعقد بتاريخ 20 /11 /2007، ص. 919 - 945 .

البسطامي، غانم جاسر. (2008). *أثر تحسين البناء المعرفي لتحليل المواقف في إعادة ترتيب منظومة القيم لدى المراهقين الجانحين*. *مجلة العلوم التربوية و النفسية- البحرين، 9 (3)*، ص. 13 - 33 .

بسيوني، سوزان بنت صدقة بن عبدالعزيز. (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالإنجاز الأكاديمي والرضا عن الحياة لدى عينة من الطالبات الجامعيات بمكة المكرمة. مجلة الإرشاد النفسي- مصر، (28)، 68 - 114 .

البقلي، هيثم. (2006). انحراف الطفل و المراهق: الأسباب، الوقاية، العلاج بين الشريعة والقانون. القاهرة، مصر: نهضة مصر للطباعة والنشر.

البلوي، لافي ناصر عوده (2011). أثر أساليب المعاملة الوالدية على الأحداث المنحرفين :

دراسة ميدانية في مدينة تبوك في المملكة العربية السعودية. جامعة مؤتة، استرجعت

من الانترنت بتاريخ 2013 /2 /4، من موقع [http:// emarifah.net/kwch](http://emarifah.net/kwch)

البهنساوي، أحمد كمال عبد الوهاب و النبهاني، هلال زهران و جودة، أمال وكاظم، على مهدي و الزبير، أنور مهبوب و ابو القاسم، موزي حمد. (2012). الذكاء الانفعالي و السعادة و الأمل لدى طالبات الجامعة في مصر و عمان و اليمن و فلسطين و السعودية- دراسة ثقافية مقارنة- دراسات عربية في علم النفس، 11، (1)، 1- 43.

بوخميس، بوفولة . (2012). الأسرة وانحراف الأحداث . مجلة التواصل في العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة باجي مختار بعنابة- الجزائر، (30)، 7 - 26 .

البوسعيدي، سلطان بن سيف بن سعيد. (2011). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بمفهوم لذات لدى طلبة دبلوم التعليم العام بمحافظة جنوب الباطنة بسلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، نزوى.

بووقفه، (2006). العلاقة بين أنماط التفكير و التفاؤل و التشاؤم. رسالة ماجستير غير منشورة جامعة الحاج لخضر باتنة. الجزائر.

بيت دشيثة، أسماء احمد إسماعيل. (2011). بعض سمات الشخصية لدى الأحداث الجانحين وعلاقتها ببعض المتغيرات في سلطنة عمان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، نزوى.

تغريد، تركي آل سعيد. (2001). الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية- كما تدركها الأمهات- و علاقتها بالسلوك الاجتماعي لطفل الروضة بمحافظة مسقط. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس.

الجاسم، محمود خليفة. (1992). الطيرة والفأل- التشاوم و التفاؤل- في ضوء الكتاب و السنة. دار ابن حزم للطباعة والنشر.

الجهوري، خليفة بن سيف بن محمد. (2004). التفاؤل و التشاوم و علاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

جودة، أمال عبد القادر. (2007). الذكاء الانفعالي و علاقته بالسعادة و الثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة النجاح للأبحاث والعلوم الإنسانية – فلسطين، (3)، 1.

جودة، أمال عبدالقادر . (2010). التفاؤل والأمل وعلاقتها بالسعادة لدى عينة من المراهقين في محافظة غزة . الأعمال الكاملة للمؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس بجامعة القاهرة- المنعقد بتاريخ 11 /29 -1 /12 /2010 مصر. 639 - 671 .

جودة، أمال و أبو جراد، حمدي . (2011). التنبؤ بالسعادة في ضوء الأمل والتفاؤل لدى عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات - فلسطين، 2 (42)، 129 - 162 .

الحربي، تركي بندور (2009). العلاقة بين أنماط التنشئة الأسرية و انحراف الأحداث من وجهة نظر العاملين و الأحداث في دور الملاحظة في محافظة جدة في المملكة العربية

السعودية. جامعة مؤتة، استرجعت من الانترنت بتاريخ 2013 /6/6، من موقع

[http:// emarifah.net/kwch](http://emarifah.net/kwch)

الحربي، عبدالله محمد هادي. (1430). أساليب التنشئة الأسرية وعلاقتها بكل من التفاؤل والتشاؤم لدى عينة من تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية بمنطقة جازان. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.

حسن ، عبدالله محمد . (2011). التفاؤل و التشاؤم في ضوء الكتاب والسنة . مجلة كلية التربية بالمنصورة – مصر، 2 (77)، 512 - 603.

حسن ، عبد الحميد سعيد و كاظم، علي مهدي . (2003). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهمما بقلق الامتحانات والدعم الاجتماعي . دراسات - العلوم التربوية –الأردن، 30، (2)، 290 - 306 .

حسن، هدى جعفر. (2006). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهمما بضغوط العمل والرضا عن العمل . دراسات نفسية- مصر، 16، (1)، 83 - 111 .

حمد ، إبراهيم حمد محمد . (2008). التفكك الأسري في انحراف الأحداث في المجتمع الفلسطيني : . مجلة كلية التربية (القسم الأدبي) جامعة عين شمس- مصر، 14،(2) ص.187 - 240.

حمدي، حسن. (2004). الرغبة في التعلم. القاهرة: دار الطائف للنشر و التوزيع.

حمزة، جمال مختار. (2001). سلوك الوالدين الإيذائي للطفل وأثره على الأمن النفسي له. علم النفس – مصر، 15، (58)، 128 - 143.

الحميري، عبده فرحان محمد . (2005). التفاؤل-التشاؤم لدى طلبة جامعة ذمار. مجلة جامعة
ذمار – اليمن، (2)، 220 - 237.

الحويلة، أمثال هادي. (2010). القلق و الاسترخاء العضلي، مصر الجديدة: إيتراك للنشر و
التوزيع.

الحيصة، بسام أحمد (2009). دور العوامل الاجتماعية و الاقتصادية في جنوح الأحداث
في دور تربية و تأهيل الأحداث في الأردن : دراسة ميدانية. جامعة مؤتة، استرجعت
من الانترنت بتاريخ 2014 /2 /1 from [http:// emarifah.net/kwch](http://emarifah.net/kwch) الخالدي، أديب.

(2001). الصحة النفسية، المكتبة الجامعية، ليبيا: الدار العربية

الخضراء، عبد العزيز. (2012). أولادنا بين التبعية والاستقلال، دمشق: دار القدس للعلوم
للطباعة والنشر.

الخطيب، صالح احمد. (2007). الإرشاد النفسي في المدرسة أسسه و نظرياته، و تطبيقاته.
العين، الإمارات العربية المتحدة: دار الكتاب الجامعي.

خلاف، نجلاء نصر الله محمد . (2011). قياس الجوانب النفسية الإيجابية لدى الأحداث
الجانحين . مجلة الإرشاد النفسي – مصر، (29)، 515 - 536 .

دحادحة، باسم محمد علي. (2010). الدليل العمل في الإرشاد و العلاج النفسي. العين،
الأمارات العربية المتحدة: دار الفلاح.

الدسوقي، مجدي محمد . (2001). التفاؤل والتشاؤم من حيث علاقتهما بعدد من المتغيرات
النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين . مجلة كلية التربية – عين شمس -
مصر، 2 (25)، 225 - 272 .

الدفتار، خديجة إسماعيل. (2011). الذكاء الروحي لدى الأطفال، عمان: دار الفكر.

الدقناوي، نادية محمد جابر . (2008). دوافع استخدام الأحداث الجانحين للمسلسلات و الأفلام العربية التي يعرضها التلفزيون المصري و الإشباعات المتحققة منها . دراسات الطفولة – مصر، 11، (41)، 244 - 245 .

الدوري، إيمان و عبد الكريم، رياء. (2009). التفاؤل وعلاقته بالتوجه نحو الحياة لدى طالبات كلية التربية للبنات، مجلة البحوث التربوية والنفسية. 26(27) . ص. 239-265.

ديغم، عبدالمحسن إبراهيم . (2008). الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية التميز بين الأمل والتفاؤل . مجلة دراسات عربية في علم النفس – مصر، 7، (1)، 85 - 150.

رشاد، يوسف. (2008). التفاؤل أسلوب حياة. الجيزة، القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية.

رضوان، سامر جميل . (2001). الاكتئاب والتشاؤم (دراسة ارتباطيه مقارنة) . مجلة العلوم التربوية والنفسية- البحرين، (1)، 2، ص. 13 - 48.

الرماضين، إبراهيم محمد عيد. (2009). التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بالتدين لدى عينة من العاملين في جمعيات تحفيظ القرآن الكريم في مدينة الرياض. جامعة مؤتة، استرجعت

من الانترنت بتاريخ 3 / 4 / 2013، من موقع <http://emarifah.net/kwch>

رمضان، هالة عبد اللطيف محمد . (2013). خفض التشوهات المعرفية لدى الأحداث الجانحين العائدين للجناح باستخدام التدريب على التفكير الأخلاقي القائم على العلاج السلوكي المعرفي . مجلة كلية التربية بالإسماعيلية – مصر، (25)، 207 - 242 .

زمزمي، عواطف أحمد. (2012). المثابرة كأحد مكونات السلوك الذكي وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء متغيري العمر والتخصص الأكاديمي العلمي – الأدبي لدى الطالبة الجامعية . مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية - السعودية ، 4، (2)، 11 - 75 .

زهران ، محمد حامد . (2005). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الدافع للإنجاز لدى أطفال المؤسسات الإيوائية . المؤتمر السنوي الثاني عشر للإرشاد النفسي بجامعة عين شمس (الإرشاد النفسي من أجل التنمية في عصر المعلومات) - مصر، 1، 445 - 492.

زهران، حامد عبد السلام. (1980). التوجيه والإرشاد النفسي. القاهرة: عالم الكتب.

زهران، حامد عبدالسلام. (1995). علم نفس النمو. القاهرة: عالم الكتب.

الزهراني، سعيد محمد محمد. (1426). التفاؤل و الصحة النفسية لدى الطلاب الدارسين بكليتي المعلمين و التقنية بالباحة. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة أم القرى، السعودية.

سالم ، أماني سعيدة سيد إبراهيم. (2006). فاعلية برنامج لتنمية التفكير الإيجابي لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (في ضوء النموذج المعرفي). مجلة كلية التربية بالإسماعيلية – مصر، (4)، 105 - 169.

سالم، سمير. (2008). في سيكولوجية السعادة. الاسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.

السحيمي، أسماء مصطفى و فودة، محمد سعد. (2009). النظرية المعرفية. الأزاريطة، مصر:
دار الجامعة الجديدة.

سماح، عبد الله إبراهيم (2009). التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بتنظيم الوقت لدى بعض
طلاب و طالبات الجامعات الحكومية بولاية الخرطوم. جامعة أم درمان الإسلامية.
استرجعت من الانترنت بتاريخ 2013 /3/1، من موقع [http:// emarifah.net/kwch](http://emarifah.net/kwch)

سمية، جومر. (2005). أثر العوامل الاجتماعية في جنوح الأحداث- دراسة ميدانية أجريت
بمركزي الأحداث بمدينة قسنطينة و عين مليلة. جامعة منتوري، مصر.

السهل ، راشد علي و العبدالله، يوسف محمد . (2009). التفاؤل و التشاؤم لدى عينة من
الشباب الجامعي في بعض دول مجلس التعاون الخليجي الكويت ، قطر، البحرين.
المجلة التربوية- الكويت، 23، (91)، 13 - 38 .

السيد، هبة جابر عبدالحميد . (2013). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتنمية الذكاء
الأخلاقي وتأكيد الذات في تعديل بعض السلوكيات الدالة على الجنوح الكامن لدى عينة
من المراهقين الصم . المجلة التربوية- مصر، (33)، 500.

السيد، فاطمه أنور محمد. (2010). دور طريقة خدمة الفرد في التخفيف من التأثيرات
السلبية للوسائل التكنولوجية الحديثة على السلوك الانحرافي للأحداث. دراسات في
الخدمة الاجتماعية و العلوم الاجتماعية.

السيد، طارق. (2008). الانحراف الاجتماعي، الأسباب و المعالجة. الإسكندرية، مصر:
مؤسسة شباب الجامعة.

السيد، طارق. (2012). الانحراف الاجتماعي الأسباب و المعالجة. الإسكندرية، مصر:
مؤسسة شباب الجامعة.

السيسي، فتحي فتحي أحمد . (2008). استخدام العلاج الجماعي في تعديل اتجاهات الأحداث المنحرفين نحو مؤسسات الرعاية الاجتماعية. المؤتمر العلمي الدولي الحادي والعشرون للخدمة الاجتماعية – مصر، 3 ، 1338 - 1417 .

شاهين، هيام صابر صادق. (2011). فاعلية برنامج قائم على الأمل و التفاؤل في تنمية الصمود النفسي لدى عينة من التلاميذ ضعاف السمع . مجلة البحث في التربية وعلم النفس - جامعة المنيا – مصر، 24، (2) ، 1 - 46 .

شرارة، عبد اللطيف. (2001). تغلب على التشاؤم سلطان الإرادة. بيروت: دار الحياة.

الشربيني ، زكريا و دمنهوري، رشاد. (2010). التفاؤل كانعكاس لتفاعل الآباء مع أبنائهم المراهقين . مجلة كلية الآداب - جامعة طنطا – مصر، 3 (23)، 1101 - 1143 .

صوالحة، محمد أحمد. (2002). الخلفيات الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية لدى عينة من الأحداث الجانحين في الأردن. كلية التربية، جامعة اليرموك، أربد، الأردن.

ضوء، محمد. (2002). ظاهرة جنوح الأحداث الأسباب، والعلاج- دراسة ميدانية في قسم الأحداث في سجن حلب المركزي و مركز الملاحظة الخاص برعاية الإناث في مدينة حلب- رسالة ماجستير غير منشورة. سوريا.

الطرشاوي، خليل عبد الرحمن (2002). أزمة الهوية لدى الأحداث الجانحين مقارنة بالأسوياء في محافظات غزة في ضوء بعض المتغيرات. الجامعة الإسلامية. استرجعت من الانترنت بتاريخ 2013 /4 /5 من موقع [http:// emarifah.net/kwch](http://emarifah.net/kwch)

الظاهر، قحطان احمد. (2004). تعديل السلوك. عمان، الأردن: دار وائل.

عبد، إسماعيل طه. (2010). الأسباب النفسية و الاجتماعية المؤدية إلى جنوح الأحداث. **مجلة كلية التربية للبنات، 21 (3)**، 683-715.

عبد الحميد، إيمان سعيد. (2012). برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات التفكير الإيجابي لخفض بعض المشكلات السلوكية لدى الأطفال. **مجلة الطفولة العربية، مصر، 1 (12)**، 247-293.

عبد الخالق، أحمد محمد و العطية، أسماء عبدالله والنيال، مايسه أحمد. (2008). دراسة الأعراض الاكتئابية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من تلاميذ دولة قطر. **مجلة العلوم الاجتماعية بجامعة الكويت. 36 (2)**، مجلس النشر العلمي.

عبد الخالق، أحمد محمد. (2000). **التفاؤل والتشاؤم: عرض لدراسات عربية. الكويت: منشورات جامعة الكويت.**

عبد الخالق، أحمد محمد. (2005). المقياس العربي للتفاؤل والتشاؤم نتائج مصرية. **دراسات نفسية. 15 (2)**، ص. 307-318.

عبد الخالق، أحمد محمد. (1998). **التفاؤل والتشاؤم وقلق الموت. الكويت: جامعة الكويت.**

عبد الرحمن، محمد زياد محمد. (2007). **الحماية القانونية للأحداث الجانحين في التشريعات الفلسطينية. استرجعت من الانترنت بتاريخ 2012/10/15، من موقع www.journals.edu.jo**

عبد العزيز، محمد عبد العزيز منصور . (2005). مدى فعالية برنامج إرشادي لمواجهة مظاهر السلوك العدواني لدى الجانحين بالمؤسسات الإيداعية بصعيد مصر . **مجلة كلية التربية بأسيوط - مصر، 21 (2)**، 468.

عبد اللطيف، احمد رشاد. (2007). **انحراف الصغار مسؤولية من؟**، الإسكندرية: دار الوفاء
لدنيا الطباعة والنشر.

عبدالخالق ، احمد محمد. (2005). **المقياس العربي للتفاؤل و التشاؤم : دراسات نفسية - مصر**،
15، (2)، 307 - 318.

عبدالرحمن، عز الدين وعلاء الدين، جهاد. (2011). **فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض
التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان. المجلة
الأردنية في العلوم التربوية.7(4)**، ص.371-397.

عبدالعزیز ، محمد عبدالعزيز منصور . (2005). **مدى فعالية برنامج إرشادي لمواجهة مظاهر
السلوك العدوانى لدى الجانحين بالمؤسسات الإيداعية بصعيد مصر . مجلة كلية التربية
بأسيوط- مصر، 21، (2)، 468 .**

عبدالله ، محمد الصافي عبدا لكريم . (2012). **أنماط المعاملة الوالدية كما يدركها المراهقون
وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم . مجلة الإرشاد النفسى – مصر، (34)، 77 - 127.**

عبدالله، نوري سعدون. (2011). **العوامل الاجتماعية المؤثرة في ارتكاب الجريمة. دراسة
ميدانية لأثر العوامل الاجتماعية التي تؤدي إلى ارتكاب الجريمة في مدينة الرمادي.
مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، ع1، ص. 132 - 159.**

عبد الكريم، أحمد و خطاب، محمد أحمد. (2010). **الإرشاد النفسى و الاضطرابات الانفعالية
للأطفال و المراهقين. عمان، الأردن: دار الثقافة للنشر و التوزيع.**

عبد الهادي، جودت عزت والعزة، حسني. (2005). **تعديل السلوك الإنساني. عمان:
دار الثقافة للنشر.**

عبود، صلاح الدين عبد الغني. (2004). فاعلية الإرشاد السلوكي الانفعالي العقلاني في خفض الشعور بالإحباط المهني لدى المعلم. المؤتمر السنوي الحادي عشر- الشباب من اجل مستقبل أفضل- مصر، (1)، 463- 508.

العبيداني، شمسه سعيد أحمد. (2007). التنشئة الاجتماعية في الحضرة العماني- دراسة ميدانية لطبيعة التنشئة في مدينة إبراء بالمنطقة الشرقية شمال. دراسة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.

العنواني، سالم بن علي. (2012). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض سلوك العنف لدى لأحداث الجانحين بسلطنة عمان، نزوى: أكاديمية السلطان قابوس لعلوم الشرطة. العزة، سعيد حسني. (2006). الإرشاد الأسري: نظرياته وأساليبه العلاجية. عمان، الأردن: مكتبة دار الثقافة.

عسيلة، محمد و البناء، أنور. (2011). فاعلية برنامج في البرمجة اللغوية العصبية في خفض قلق المستقبل لدى طلبة جامعة الأقصى المنتسبين للتنظيمات بمحافظة غزة. - مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، (5)، 25.

العقل، عقل عبد العزيز. (2006). فاعلية التدريب على التعليمات الذاتية في العزو و الفاعلية الذاتية و القلق لدى الأحداث الجانحين في منطقة الجوف بالمملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، عمان، الأردن.

العكايلة، محمد سند. (2006). اضطرابات الوسط الأسري و علاقتها بجنوح الأحداث. عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

علام، منتصر. (2012). الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي السلوكي. الإسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.

علاوي، محمد حسن . (2007). العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم وكل من التعليل السببي للنتائج والأداء ودافعية الانجاز الرياضي وقلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم .

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة – مصر، (52)، 315 - 346.

العلي، ماجد مصطفى . (2009). الاكتئاب و علاقته بكل من الضغوط و التفاؤل و

تقدير الذات لدى عينة من الطلبة المراهقين بدولة الكويت. علم النفس -

مصر، 22، (80 - 81)، 6 - 29.

علي، خشمان حسن و خضير، ثابت محمد . (2005). التوافق الشخصي و الاجتماعي

للأحداث الجانحين . آداب الرفادين (العراق)، (42)، 197 - 220 .

عمار، سامي. (2001). دور الأسرة والمدرسة في وقاية الناشئة من الجنوح- شؤون

اجتماعية- الإمارات، (7)، 18، 165 - 178.

عمر، هانم عمر محمود . (2010). فاعلية برنامج إرشادي لتوكيد الذات لدى عينة من

الأحداث الجانحين (قبل الإفراج عنهم). دراسات الطفولة – مصر، (47)، 13،

314.

العمرى ، علاء الدين السيد خالد محمد . (2007). فاعلية برنامج إرشادي لخدمة الفرد في رفع

مستوى دافعية الإنجاز لعينة من طلبة المرحلة الثانوية : دراسات الطفولة – مصر،

10، (36)، 305 - 306.

العموش، موسى علي. (2003). فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض النزعة للجنوح لدى

أطفال الأيتام اجتماعيا. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية، بيروت،

لبنان.

العنزي، فريح عويد. (2001). الشعور بالسعادة و علاقتها ببعض سمات الشخصية. مجلة

الدراسات النفسية، (3)، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة.

عنقاوي، حنان عبدالله عقيل. (2010). فعالية برنامج إرشاد عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين

الذات لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الطائف. - مجلة كلية التربية عين

شمس- مصر، 16 (58)، 67- 75.

عواد، أحمد أحمد . (2004). دراسة العلاقات الأسرية كما يدركها الأحداث الجانحين بمحافظة

شمال سيناء . المؤتمر السنوي الثاني عشر – التعليم للجميع – مصر، 845 - 874 .

عيسوي، عبد الرحمن محمد. (2005). نظريات الشخصية، الأزاريطة، مصر: دار المعرفة

الجامعية.

غباري، محمد سلامة محمد. (2005). في مواجهة الدفاع الاجتماعي ضد الجريمة

والانحراف. الأزاريطة، مصر: دار المعرفة الجامعية.

الغامدي، حامد احمد ضيق الله. (2013). فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في معالجة بعض

اضطرابات القلق. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.

الغندور ، العارف بالله محمد . (2005). فعالية برنامج إرشادي معرفي يعتمد على تعلم التفاوض

في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة . مجلة الخدمة النفسية -

كلية الآداب جامعة عين شمس – مصر، 1، (2)، 183 - 220.

الفنجري، حسن عبد الفتاح حسن. (2007). الأمل و علاقته بالسعادة الذاتية و الإنجاز

الأكاديمي. المؤتمر العلمي الثامن للتربية. مصر، 2، 1405-1428.

الفنجري، حسن عبدالفتاح حسن. (2007). العلاقة بين التفاؤل غير الواقعي والمشكلات الصحية والقلق . دراسات الطفولة – مصر، 10، (37)، 25 - 38 .

القبسي، علي خليل عضوان. (1428). التفاؤل و التشاؤم و علاقتهما بتقدير الذات و وجهة الضبط لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك خالد، عسير، السعودية.

القذافي، رمضان محمد و الدويبي، عبد السلام بشير. (2010). علم النفس الاجتماعي. الأزاريطة، الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.

قرني، عادل يحي. (2006). مبادئ علمي الإجرام والعقاب. عُمان: أكاديمية السلطان قابوس لعلوم الشرطة.

القضاة، محمد فلاح و أبو عرقوب، إبراهيم محمد. (2012). أثر البرامج التلفزيونية غير

الأخلاقية على المشاهدين. مجلة المنارة للبحوث والدراسات – الأردن، 18، (2)، 189

– 229.

القناعي، منى بدر . (2011). العلاقة بين التفاؤل وسلوك حماية الذات لدى كبار السن الكويتيين . دراسات تربوية و اجتماعية- مصر، 17، (1)، 11 - 54 .

قويدري، العربي عطاء الله. (2002). مفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين في المجتمع القطري . مجلة التربية – قطر، 31 (143)، 172 - 185 .

كاظم، علي مهدي . (2008). الخصائص القياسية لقائمة " بيك " الثانية للاكتئاب لدى طلبة الجامعة في عمان و الكويت . دراسات نفسية – مصر، 18، (2)، 197 - 246.

مارتن، سليجمان. (2008). السعادة الحقيقية. الرياض: مكتبة جرير.

مارتن، سليجمان. (2009). **تفاؤل الأطفال** (الفرحاتي السيد محمود مترجم)، المنصورة، مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

مبارك، هناء فايز عبد السلام. (2010). مقياس اتجاهات الأحداث المنحرفين نحو الحياة المستقبلية. **مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الإنسانية- مصر**، 3 (29)، 1243 - 1278 .

مجلة العلوم الاجتماعية.(2003). الكويت، 779- 780.

المجدلاوي، ماهر يوسف. (2012). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عن الحياة وأعراض النفسجسمية لدى موظفي الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عمله بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزة. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية.** 20(2)، ص.207-236.

محاميد، فايز عزيز . (2004). فاعلية برنامج إرشاد جشطالتي في تحسين مستوى الاتصال وخفض مستوى السلوك العدواني لدى عينة من الأحداث الجانحين . **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس - سوريا**، (1)، 2، 150 - 151 .

محمد، محمد عبد العظيم. (2009). مدى فعالية الإرشاد غير المباشر في تنمية بعض الجوانب الايجابية في الشخصية لدى عينة من طلبة الجامعة- **المجلة التربوية- مصر**، (25)، 495- 499.

محيسن، عون عوض يوسف. (2012). التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة جامعة القصي بغزة فـي ضوء المتغيرات. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية.** 20 (2)،

ص53-93، استرجعت من الانترنت بتاريخ 2012/10/15، من

موقع www.iugaza.edu.ps.

مخايل ، أمطانيوس . (2007). مقياس بيك لليأس . مجلة الدراسات الاجتماعية -اليمين، (23)،

.12

مخيمر ، هشام محمد إبراهيم ومحمد، عبد المعطي. (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما
بعدد من المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة . دراسات تربوية
 واجتماعية -مصر ، مج 6، ع 3، ، ص ص.1 - 44.

مراد، صلاح و عبد الخالق، أحمد. (2001). السعادة و الشخصية: الارتباط و المنبئات.
دراسات نفسية، 11 (3)، 11 - 41.

مزيد ، محمود أحمد محمود، (2007). تعرض المراهقين للتلفزيون الليبي وعلاقته بمستوى
معرفتهم الصحية. دراسات تربوية واجتماعية – مصر، 13، (4)، 171 - 251.

مسلم. (2006). صحيح مسلم.

مسن، بول و كونجر، جون و كاجان، جيروم و ستين، يانا. (2001). أسس سيكولوجية
الطفولة و المراهقة. (أحمد عبد العزيز سلامة مترجم)، بيروت، لبنان: مكتبة الفلاح
للنشر و التوزيع.

المشعان، عويد سلطان . (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بالاضطرابات النفسية الجسمية
وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة . دراسات نفسية- مصر، (4)، 505 -

. 532

المصري، محمد. (2006). أثر علاقة الأبوين (الوالدين) بالأبناء في جنوح الأحداث النزلاء
بمراكز تأهيل الأحداث الجانحين في الأردن . *مجلة كلية التربية- عين شمس- مصر*،
2 (30)، 327 - 346 .

منسي، حسن عمر. (2000). أثر التنشئة الأسرية على المشكلات السلوكية لدى الأفراد
الجانحين في مراكز الأحداث في الأردن- *مجلة كلية التربية بأسيوط- مصر*، عين
شمس، 16 (3)، 327-346.

المنشاوي، عادل محمود . (2006). التنبؤ بالتفاؤل والتشاؤم في ضوء بعض المتغيرات
النفسية والديموجرافية لدى عينة من طلاب كلية التربية . *التربية المعاصرة – مصر*،
23 (74)، 1 - 61.

المنوري، هلال بن راشد بن سعيد (2010). *الاتجاهات نحو التدابير الإصلاحية و
انعكاساتها على الأحداث الجانحين: دراسة ميدانية في مركز الإصلاح و التأهيل في
سلطنة عمان*. جامعة مؤتة، استرجعت من الانترنت بتاريخ 6 / 5 / 2013 من

[http:// emarifah.net/kwch](http://emarifah.net/kwch)

المومني، محمد أحمد. (2006). أثر نمط التنشئة الأسرية في الأمن النفسي لدى الأحداث
الجانحين في الأردن. *مجلة العلوم التربوية والنفسية- البحرين*، 7، (2)، 131 -
. 154

ميرسر، مايكل و ترويانى، ماريان. (2005). *التفاؤل التلقائي*. لبنان: مكتبة جرير.

ميللر، باتريشيا. (2005). *نظريات النمو* (محمود عوض الله سالم و مجدي محمد الشحات و
احمد حسن عاشور مترجمين)، عمان، الأردن: دار الفكر.

ناصر، فاطمة أحمد علي . (2010). تصميم برنامج إرشادي لخفض درجة العنف لدى

الأحداث الجانحين. دراسات الطفولة- مصر، (47)، 13، 321 - 322.

نبهان، يحي محمد. (2008). الأساليب الحديثة في التعليم و التعلم. عمان، الأردن:

دار اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.

نبهان، يحي محمد. (2008). العصف الذهني و حل المشكلات. عمان، الأردن: دار

اليازوري العلمية للنشر و التوزيع.

نصر، مشاعر محبوب حسن (2009). علاقة نوع الجريمة التي يرتكبها الأحداث الجانحون

ببعض العوامل الأسرية بولاية الخرطوم. جامعة أم درمان الإسلامية، استرجعت من

الانترنت بتاريخ 6/6/2013 من موقع [http:// emarifah.net/kwch](http://emarifah.net/kwch)

نصرالله، نوال خالد محسن. (2008). أنماط التفكير السائدة وعلاقتها بسلوكيات

التفاؤل والتشاؤم لدى طلبة مرحلة الثانوية العامة بمحافظة جنين. استرجعت من

الانترنت بتاريخ 16/10/2012، من موقع www.journals.edu.jo

النملة، عبد الرحمن بن سليمان. (2007). رعاية الأحداث الجانحين في المملكة العربية

السعودية: مجلة دراسات عربية في علم النفس- مصر، 6، (4)، 139-199

هاجر، زعابطة سيرين. (2011). علاقة التفاؤل غير الواقعية بسلوك السياقه الصحي لدى

الساكنين. استرجعت من الانترنت بتاريخ 16/10/2012، من موقع

www.journals.edu.jo

الهنائي، يحي محمد زهران. (2005). **الحاجات النفسية و التربوية للأحداث الجانحين في سلطنة عمان**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.

الهيبي، هادي نعمان. (2008). **الأعلام والطفل**. عمان، الأردن: دار أسامه للنشر و التوزيع.

السليم، هيلة عبدالله. (2006). **التفائل و التشاؤم و علاقتهما بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.

واصف، تيمور أحمد راغب . (2006). **تأثير سبرنامج ترويحي رياضي مقترح على الرضا عن أنشطة وقت الفراغ لدى صبية مؤسسات رعاية الأيتام**. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية- مصر، 1، (22)، 96 - 123.

وحدة شرطة الأحداث، شرطة عمان السلطانية. (2012). **إحصائيات جرائم الأحداث**. مسقط.

الوريكات، عايد عواد. (2008). **نظريات علم الجريمة**. عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.

الوريكات، محمد عبدالله. (2012). **مبادئ علم الإجرام**. ط3، عمان، الأردن: إثراء للنشر و التوزيع.

وزارة التنمية الاجتماعية. (2008). **قانون مسألة الأحداث الصادر بالمرسوم السلطاني رقم (30)**.

اليحفوفي ، نجوى . (2004). **التفائل والتشاؤم لدى المسنين المتقاعدين والعاملين بعد سن التقاعد** . مجلة دراسات عربية في علم النفس - مصر ، مج 3، ع 4،

ص. 11 - 40 .

اليحفوفي، نجوى . (2002). التفاؤل والتشاؤم وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية

الديمغرافية لدى طلاب الجامعة . علم النفس – مصر، 15 (62)، 132 - 151 .

اليحفوفي، نجوى و النصاري، بدر محمد . (2005). التفاؤل والتشاؤم : دراسة ثقافية مقارنة بين

اللبنانيين والكويتيين. مجلة العلوم الاجتماعية - الكويت ، 33 ، (2)، 313 - 335 .

اليوسف، عبدالله عبد العزيز. (2010). انحراف الأحداث و تأهيلهم. الرياض: دار الزهراء.

المراجع الأجنبية:

Abdel- Khalek, A, M. & Lester, D. (2006). Optimism and Pessimism in Kuwaiti and American college students

International Journal of Social Psychiatry,52,(2), 110- 126.

Balci Celik, S. (2008). **The Effects of an Emotion Strengthening Training Program on the Optimism Level of Nurses.** Educational Sciences: Theory And Practice, 8(3), 793-804.

Burant, C. J. (2006). **Optimism/pessimism as a mediator of social structural disparities. effects on physical health and psychological well-being: A longitudinal study of hospitalized elders.** (Order No. 3216884, Case Western Reserve University). ProQuest Dissertations and Theses , 307-307 p. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Colburn, D. (1998, Feb 24). **PESSIMISM LINKED TO MORE ILL THAN OPTIMISM IS TO GOOD**. The Washington Post. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Creed, P. A., Patton, W., & Bartrum, D. (2002). Multidimensional properties of the lot-R: Effects of optimism and pessimism on career and well-being related variables in adolescents. **Journal of Career Assessment**, **10**(1), 42-61.

Dick, A. J. (2001). **A new wave in juvenile delinquency diversion programs: Peer courts**. (Order No. 3029014, Utah State University). ProQuest Dissertations and Theses, 147-147 p. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Eddy, J. M., Reid, J. B., & Fetrow, R. A. (2000). An elementary school-based prevention program targeting modifiable antecedents of youth delinquency and violence: Linking the interests of families and teachers (LIFT). **Journal of Emotional and Behavioral Disorders**, **8**(3), 165-176. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Evans, M. K. (2012). **Differences in delinquency among children with and without learning disabilities: A meta-analysis**. (Order No. 3522810, University of Nebraska at Omaha). ProQuest Dissertations and Theses, 98. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Freih, O. E. (2005). **ACADEMIC ACHIEVEMENT AND ITS RELATIONSHIP WITH ANXIETY, SELF-ESTEEM, OPTIMISM, AND PESSIMISM IN KUWAITI STUDENTS**. *Social Behavior and Personality*, **33**(1), 95-103. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Fries, L. W. (2005). **An investigation of optimism and pessimism as cognitive coping strategies of doctoral students in educational leadership programs**. (Order No. 3194346, Arkansas State University). *ProQuest Dissertations and Theses*, 123-123 p. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Gilboy, S. (2005). **Students' optimistic attitudes and resiliency program: Empirical validation of a prevention program developing hope and optimism**. (Order No. 3178237, Arizona State University). *ProQuest Dissertations and Theses*, 71-71 p. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Guayle, Diane; Dziurawiec, Suzanne; Roberts, Clare; Kane, Robert; Ebsworthy, Greg. . (2001). **The effect of an optimism and life skills program on depressive symptoms in preadolescence**. *Behaviour Change*, **18** (4).

Harris, D. A. (2004). **A typological approach to exploring pathways for rapists, child molesters and incest offenders**. (Order No. 1419423,

University of Maryland, College Park). ProQuest Dissertations and Theses,87-87 p. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Hasan, N., & Power, T. G. (2002). Optimism and pessimism in children: A study of parenting correlates. **International Journal of Behavioral Development, 26**(2), 185-191.

Hirsch, J. K., Walker, K. L., Chang, E. C., & Lyness, J. M. (2012). **Illness burden and symptoms of anxiety in older adults: Optimism and pessimism as moderators. International Psychogeriatrics, 24**(10), 1614-21.

Huitt, W. (2005). **Important affective dispositions, Optimism enthusiasm and empathy.**

Kam, C., & Meyer, J. P. (2012). **Do optimism and pessimism have different relationships with personality dimensions? Are-examination. Personality and Individual Differences, 52**(2), 123-127.

Latkovich, K. (2006). **The relationship of optimism and religiosity to program retention in a homeless shelter.** (Order No. 3239921, Pepperdine University). ProQuest Dissertations and Theses, 93-93 p. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Latzman, T. L. (2008). **An evaluation of project peer: A juvenile delinquency treatment program.** (Order No. 3322473, Pace University). ProQuest Dissertations and Theses, 70-n/a. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Matthews, E. (2012). **Building bridges: A pilot mentoring program for juvenile delinquents.** (Order No. 3537043, The Chicago School of Professional Psychology). ProQuest Dissertations and Theses, 135. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Neves, C. M. (2003). **Optimism, pessimism, and hope in durkheim.** *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 169-183.

O'Connor, R. C., & Cassidy, C. (2007). **Predicting hopelessness: The interaction between optimism/pessimism and specific future expectancies.** *Cognition and Emotion*, 21(3), 596-613.

Olson, J. (2012). **Smiling at risk: A theoretical test of the formula for happiness.** (Order No. 3522048, Indiana University of Pennsylvania). ProQuest Dissertations and Theses, 201. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Pearson, B. L. (2008). **Effects of a cognitive behavioral play intervention on children's hope and school adjustment.** (Order No. 3316831, Case Western Reserve University). ProQuest Dissertations and Theses, 137. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Plotnik, R. (2002). **Introduction to psychology**, Unitd states.

Quayle, D., Dziurawiec, S., Roberts, C., Kane, R., & Ebsworthy, G. (2001).

The effect of an optimism and lifeskills program on depressive symptoms in preadolescence. Behaviour Change, 18(4), 194.

Retrieved from <http://search.proquest.com/docview>

Roy, Brita, MD,M.P.H., M.S., Diez-Roux, A., Seeman, T., PhD., Ranjit, N.,

PhD., Shea, S., M.D., & Cushman, M., M.D. (2010). **Association of optimism and pessimism with inflammation and hemostasis in the multi-ethnic study of atherosclerosis (MESA).** Psychosomatic

Medicine, **72(2)**, 134. Retrieved

from<http://search.proquest.com/docview>

Sanders, K. L. (2006). **Early intervention program proposal for juvenile**

delinquency. (Order No. 3334255, Widener University, Institute for Graduate Clinical Psychology). ProQuest Dissertations and Theses, 151. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Sanger, D., Maag, J. W., & Spilker, A. (2006). Communication and

behavioral considerations in planning programs for female juvenile delinquents. **Journal of Correctional Education, 57(2)**, 108-125.

Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Scheie, M. F., & Carver, C. S. (1985). **Optimism, coping and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies.** *Health Psychology, (4)*, pp. 219-247.

Sijo, Y. (2003). **A program design focusing on optimism to ameliorate the symptoms of depression and learned helplessness in Cuban adolescent refugees.** (Order No. 3100834, Carlos Albizu University). ProQuest Dissertations and Theses, 124-124 p. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Somers, J. E. (1991). **The effects of a program of instructional counseling for optimism.** (Order No. 9129573, The University of Nebraska - Lincoln). ProQuest Dissertations and Theses, 154-154 p. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Stewart, M. J. (2008). **An outcomes study of juvenile diversion programs on non-serious delinquent and status offenders.** (Order No. 3375069, Case Western Reserve University). ProQuest Dissertations and Theses, 157-n/a. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Tillman, K. S. (2010). **Parental acceptance-rejection theory and court-involved adolescent females: An exploration of parent-child relationships, teacher-student relationships, and adolescent socio-emotional functioning.** (Order No. 3455226, The University

of North Dakota). ProQuest Dissertations and Theses, 124. Retrieved from <http://search.proquest.com>.

Waddell, C.L. (2003). **Disconfirmation of optimistic expectancies in college athletics**. Unpublished PhD dissertation, University of Maryland, USA.

Wayne, H., & David, R. (1995). Cognitive factors contributing to Adolescent depression. **Journal of Youth and Adolescence**, 24(6), PP124–135.

الملاحق

ملحق (1)

مرسوم سلطاني رقم 30 / 2008

قانون مسألة الأحداث

<p>تدابير الإصلاح هي:</p> <p>أ- الإيداع في دار إصلاح الأحداث.</p> <p>ب- الوضع تحت الاختبار القضائي.</p> <p>ج- الإلحاق بالتدريب المهني.</p> <p>د- الإلزام بواجبات معينة.</p> <p>هـ- الإيداع في مؤسسة صحية.</p> <p>يكون إيداع الحدث الجانح في إحدى دور إصلاح الأحداث بناء على حكم بذلك، وإذا كان الحدث ذا عاهة أودع في دار مناسبة لتأهيله، ويحدد الحكم مدة الإيداع على أن لا تزيد على خمس سنوات في الجنائيات وستين في الجح، ولا يجوز بقاء الحدث في الدار متى بلغ الثامنة عشرة، فإذا بلغ هذه السن وكانت المدة المتبقية من التدابير أكثر من سنة نقل، ما لم يكن ذا عاهة، إلى أحد السجون إن لم تقرر المحكمة إبقائه في الدار.</p> <p>وعلى الدار التي أودع بها الحدث أن تقدم إلى المحكمة تقريراً عن حالته وسلوكه كل ستة أشهر على الأكثر.</p> <p>يكون الاختبار القضائي بوضع الحدث الجانح في بيئته الطبيعية تحت إشراف وتوجيه المراقب الاجتماعي، ويحدد الحكم متطلبات الاختبار ومدته على أن لا تجاوز سنتين، فإذا لم يلتزم الحدث بمتطلبات الاختبار عرض الأمر على المحكمة لتتخذ ما تراه مناسباً من التدابير الأخرى الواردة بالمادة (٢٠).</p>	<p>إلى السلوك الذي استوجب توبيخه.</p> <p>على وحدة شرطة الأحداث إذا وجدت الحدث في إحدى حالات التعرض للجنوح المنصوص عليها في المادة (٢) أن تسلمه إلى أحد والديه أو من له عليه حق الولاية أو الوصاية، وفي حالة امتناع أي منهم عن تسليم الحدث يعرض الأمر من الادعاء العام على المحكمة لتأمر بإلحاقه بدار توجيه الأحداث أو أية جهة معتمدة لرعايتهم.</p> <p>يحكم بتدبير أو أكثر من تدابير الرعاية على أن لا تجاوز مدة التدبير بلوغ الحدث المعرض للجنوح الثامنة عشرة. ولا يطبق في شأن الحدث الذي لم يبلغ التاسعة إلا أحد التدبيرين المنصوص عليهما في البندين (أ) و(ب) من المادة (١٥).</p> <p>ويحكم بتسليم الحدث إلى دار توجيه الأحداث أو أية جهة معتمدة لرعايتهم، إذا تبينت المحكمة أن الحدث ليس ذا مال أو لا يوجد من يلزم بالإلتحاق عليه.</p> <p>إذا طلب من حكم بتسليم الحدث إليه تقرير نفقة له وكان الحدث ذا مال أو وجد المزم بالإلتحاق عليه، قضت المحكمة بذلك، بعد إعلان ذوي الشأن بالجلسة. على أن تحدد في حكمها مقدار النفقة ومواعيد أدائها.</p>	<p>إلى السلوك الذي استوجب توبيخه.</p> <p>على وحدة شرطة الأحداث إذا وجدت الحدث في إحدى حالات التعرض للجنوح المنصوص عليها في المادة (٢) أن تسلمه إلى أحد والديه أو من له عليه حق الولاية أو الوصاية، وفي حالة امتناع أي منهم عن تسليم الحدث يعرض الأمر من الادعاء العام على المحكمة لتأمر بإلحاقه بدار توجيه الأحداث أو أية جهة معتمدة لرعايتهم.</p> <p>يحكم بتدبير أو أكثر من تدابير الرعاية على أن لا تجاوز مدة التدبير بلوغ الحدث المعرض للجنوح الثامنة عشرة. ولا يطبق في شأن الحدث الذي لم يبلغ التاسعة إلا أحد التدبيرين المنصوص عليهما في البندين (أ) و(ب) من المادة (١٥).</p> <p>ويحكم بتسليم الحدث إلى دار توجيه الأحداث أو أية جهة معتمدة لرعايتهم، إذا تبينت المحكمة أن الحدث ليس ذا مال أو لا يوجد من يلزم بالإلتحاق عليه.</p> <p>إذا طلب من حكم بتسليم الحدث إليه تقرير نفقة له وكان الحدث ذا مال أو وجد المزم بالإلتحاق عليه، قضت المحكمة بذلك، بعد إعلان ذوي الشأن بالجلسة. على أن تحدد في حكمها مقدار النفقة ومواعيد أدائها.</p>
--	---	---

ملحق (2)

رسالة طلب تحكيم مقياس التفاؤل والتشاؤم

جامعة نزوى

كلية العلوم والآداب

قسم التربية والدراسات الإنسانية

تخصص / إرشاد نفسي

الفاضل / الفاضلةالمحترم

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،،

أما بعد؛

الموضوع: طلب تحكيم مقياس

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: " فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان " وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، تخصص الإرشاد النفسي، و يسر الباحثة أن تضع بين أيديكم مقياس للتفاؤل والتشاؤم لعبد الخالق(1996)، والذي طبق على عينه كويتية وعمانية ، ويتكون المقياس من 30 فقرة بواقع (15) فقرة للتفاؤل و(15) فقرة للتشاؤم.

و قد عرف التفاؤل بأنه" نظرة استبشار نحو المستقبل، تجعل الفرد يتوقع الأفضل و ينتظر حدوث الخير، ويرنو إلى النجاح، ويستبعد ما خلا ذلك" (عبد الخالق، 1996، ص. 60)

كما عرف التشاؤم بأنه" توقع الفرد للأحداث التي ستحصل له في المستقبل، بأنها ستكون بشكل أسوء، و ستجلب الشر و التعاسة والفشل و اليأس وخيبة الأمل" (عبد اللا، 2013، ص. 84).

أما طريقة الإجابة عن فقرات المقياس فيقوم المبحوث باختيار واحدة من البدائل الخمسة (لا، قليلا، متوسطا، كثيرا، كثيرا جدا) التي تصف شعوره في كل فقرة من فقرات المقياس ولغايات التصحيح فقد أعطيت الأوزان (1، 2، 3، 4، 5) على التوالي.

وتحريا للدقة والموضوعية تود الباحثة أن تستقصي دلالات صدق جديدة للمقياس، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ومكانة علمية فقد تم اختياركم كأحد أعضاء لجنة تحكيم هذا المقياس، لذا يرجى التكرم بالاطلاع على المقياس و إبداء آرائكم وملاحظاتكم حول المقياس، من حيث وضوح الصياغة اللغوية للفقرات، ومدى ملائمتها للبيئة العمانية، و مدى ملائمة ورقة التعليمات المرفقة بالمقياس لأفراد عينة الدراسة و المتمثلة بالأحداث الجانحين في سلطنة عمان، و إضافة أي ملاحظات أو تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة.

ختاما لا يسع الباحثة إلا أن تشكركم على جهودكم، ووقتكم الثمين الذي ستبذلونه في تحكيم هذا المقياس، ولكم فائق الاحترام والتقدير.

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يرجى منكم التكرم بتعبئة البيانات الآتية:

اسم المحكم:	الدرجة العلمية:
التخصص الدقيق:	مكان العمل:
القسم:	التوقيع:

الباحثة/ مقبولة بنت ناصر البوسعيدي

إشراف الدكتور/ أمجد محمد هياجنة

ورقة التعليمات

عزيزي الحدث:.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،، وبعد؛

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تصف مستوى التفاؤل والتشاؤم لديك، اقرأ كل فقرة من هذه الفقرات ثم قرر إلى أي حد تعد هذه الفقرة مميزة لمشاعرك وسلوكك، ثم بين مدى انطباقها عليك، وذلك بوضع علامة (X) أمام كل فقرة من فقرات المقياس، علما بأنه يوجد خمسة خيارات على النحو التالي:

- إذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك ولا تصف شعورك فضع علامة (X) تحت العمود لا.
- أما إذا كانت الفقرة تنطبق عليك وتصف شعورك قليلا فضع علامة (X) تحت العمود قليلا.
- وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك و تصف شعورك متوسطا فضع علامة (X) تحت العمود متوسطا.
- أما إذا كانت الفقرة تنطبق عليك وتصف شعورك كثيرا فضع علامة (X) أمام العمود كثيرا.
- أما إذا كانت الفقرة تنطبق عليك وتصف شعورك كثيرا جدا فضع علامة (X) أمام العمود كثيرا جدا.

علماً أنه لا توجد إجابة خاطئة وأخرى صحيحة، مع مراعاة أهمية أن تكون إجابتك صادقة وتعبر عما تشعر به وتسلكه، علما بأن المعلومات التي ستقوم بتعبئتها ستحاط بالسرية التامة التي يقتضيها البحث العلمي ولن تستخدم إلا لأغراض هذه الدراسة.

شكرا لكم على حسن تعاونكم واهتمامكم

الباحثة/ مقبولة ناصر البوسعيدى

مقياس التفاؤل و التشاؤم

م	الفقرة	مدى انتماء الفقرة للمقياس	مدى مناسبة الفقرة للبيئة العمالية	التعديلات إن وجدت
1	تبدو لي الحياة جميلة			
2	أشعر أن الغد سيكون يوما مشرقا			
3	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلا			
4	أنظر إلى المستقبل على انه سيكون سعيدا			
5	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل			
6	ستكون حياتي أكثر سعادة			
7	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور			
8	أشعر أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غدا			
9	أرى أن الفرج سيكون قريبا			
10	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة			
11	أتوقع الأفضل			
12	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة			
13	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل			
14	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم			
15	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس			

أي تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة:

.....

.....

.....

.....

م	الفقرة	مدى انتماء الفقرة للمقياس	مدى مناسبة الفقرة للبيئة العمالية	التعديلات إن وجدت
1	مكتوب علي الشقاء وسوء الطالع			
2	سيكون مستقبلي مظلما			
3	كثرة الهموم تجعلني اشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة			
4	أشعر أنني أتعس مخلوق على الأرض			
5	أترقب حدوث أسوء الأحداث			
6	حظي قليلا في هذه الحياة			
7	أنا يائس من هذه الحياة			
8	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول			
9	يلازمني سوء الحظ			
10	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم			
11	أشعر كان المصائب خلقت من اجلي			
12	يخيفني ما ممكن أن يحدث لي في المستقبل			
13	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل			
14	لدي شعور غالب بأنني سافارق الأحبة قريبا			
15	تختفي الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة			

أي تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة:

.....
.....
.....

ملحق (3)

قائمة بأسماء لجنة تحكيم المقياس ودرجاتهم العلمية مرتبة حسب الحروف الهجائية

م	اسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة أو الكلية
1	احمد الفواعير	دكتوراه	تربية خاصة	جامعة نزوى
2	آمال محمد بدوي	دكتوراه	تربية الطفل	جامعة نزوى
3	عبدالرزاق فاضل القيسي	أستاذ	تربية خاصة	جامعة نزوى
4	باسم الدحادحة	أستاذ مشارك	إرشاد نفسي	جامعة نزوى
5	عبدالفتاح محمد الخواجه	دكتوراه	الإرشاد النفسي	جامعة السلطان قابوس
6	سميرة بنت حميد بن سعيد الهاشمية	دكتواره	إرشاد وتوجيه	جامعة السلطان قابوس
7	مها عبد المجيد العاني	أستاذ مساعد	علم النفس	جامعة السلطان قابوس
8	هدى أحمد الضوى	دكتوراه أستاذ مساعد	صحة نفسية	جامعة نزوى

ملحق رقم (4)

الصورة النهائية للمقياس

ورقة التعليمات

عزيزي الحدث:.....

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،،، وبعد؛

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تصف مستوى التفاؤل والتشاؤم لديك، اقرأ كل فقرة من هذه الفقرات ثم قرر إلى أي حد تعد هذه الفقرة مميزة لمشاعرك وسلوكك، ثم بين مدى انطباقها عليك، وذلك بوضع علامة (X) أمام كل فقرة من فقرات المقياس، علما بأنه يوجد خمسة خيارات

على النحو التالي:

- إذا كانت الفقرة لا تنطبق عليك ولا تصف شعورك فضع علامة (X) تحت العمود لا.
- أما إذا كانت الفقرة تنطبق عليك وتصف شعورك قليلا فضع علامة (X) تحت العمود قليلا.
- وإذا كانت الفقرة تنطبق عليك و تصف شعورك متوسطا فضع علامة (X) تحت العمود متوسطا.

- أما إذا كانت الفقرة تنطبق عليك وتصف شعورك كثيرا فضع علامة (X) أمام العمود كثيرا.

- أما إذا كانت الفقرة تنطبق عليك وتصف شعورك كثيرا جدا فضع علامة (X) أمام العمود كثيرا

جدا.

علماً أنه لا توجد إجابة خاطئة وأخرى صحيحة، مع مراعاة أهمية أن تكون إجابتك صادقة وتعبر عما تشعر به وتسلكه، علماً بأن المعلومات التي ستقوم بتعبئتها ستحاط بالسرية التامة التي يقتضيها البحث العلمي ولن تستخدم إلا لأغراض هذه الدراسة.

شكراً لكم على حسن تعاونكم واهتمامكم

الباحثة/ مقبولة ناصر البوسعيدي

مقياس التفاؤل و التشاؤم

م	الفقرة	لا	قليلاً	متوسطاً	كثيراً	كثيراً جداً
1	مكتوب علي الشقاء وسوء الطالع					
2	تبدو لي الحياة جميلة					
3	سيكون مستقبلي مظلماً					
4	أشعر أن الغد سيكون يوماً مشرقاً					
5	أتوقع أن تتحسن الأحوال مستقبلاً					
6	كثرة الهموم تجعلني اشعر بأنني أموت في اليوم مائة مرة					
7	أنظر إلى المستقبل على انه سيكون سعيداً					
8	أنا مقبل على الحياة بحب وتفاؤل					
9	ستنكون حياتي أكثر سعادة					
10	أشعر أنني أتعس مخلوق على وجه الأرض					
11	أرى الجانب المشرق المضيء من الأمور					
12	أشعر أن الآمال التي لم تتحقق اليوم ستتحقق غداً					
13	أرى أن الفرج سيكون قريباً					
14	أترقب حدوث أسوء الأحداث					
15	حظي قليلاً في هذه الحياة					
16	يخبئ لي الزمن مفاجآت سارة					
17	أتوقع الأفضل					
18	أنا يائس من هذه الحياة					
19	أفكر في الأمور البهيجة المفرحة					

م	الفقرة	لا	قليلاً	متوسطاً	كثيراً	كثيراً جداً
20	يبدو لي أن المنحوس منحوس مهما حاول					
21	أفكر في المستقبل بكل تفاؤل					
22	يلازمني سوء الحظ					
23	تدلني الخبرة على أن الدنيا سوداء كالليل المظلم					
24	أتوقع أن يكون الغد أفضل من اليوم					
25	أشعر كأن المصائب خلقت من اجلي					
26	يخيفني ما ممكن أن يحدث لي في المستقبل					
27	أتوقع أن أعيش حياة تعيسة في المستقبل					
28	لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس					
29	لدي شعور غالب بأنني سأفارق الأحبة قريباً					
30	تختفي الأحداث السارة لأنه سيعقبها أحداث مؤلمة					

ملحق (5)

رسالة طلب تحكيم برنامج الإرشاد الجمعي لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين

جامعة نزوى

كلية العلوم و الآداب

قسم التربية و الدراسات الإنسانية

ماجستير التربية تخصص: الإرشاد النفسي

الفاضل الدكتور/.....المحترم

السلام عليكم و رحمة الله وبركاته، وبعد؛

الموضوع: طلب تحكيم برنامج إرشاد جمعي لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى

الأحداث الجانحين في سلطنة عمان

تقوم الباحثة بإجراء دراسة تهدف إلى " بناء برنامج إرشاد جمعي لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين في سلطنة عمان" وذلك كأحد متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي، ولأغراض تحقيق أهداف هذه الدراسة تقوم الباحثة ببناء برنامج إرشاد جمعي لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم، و يسرها أن تضع بين أيديكم المحاور الرئيسية لهذا البرنامج، علما ان هذا البرنامج سينألف من (16) جلسة تطبق بواقع جلستين في الأسبوع، تتراوح مددها الزمنية بين (60 - 90) دقيقة، وفقا لطبيعة كل جلسة وستشتمل كل جلسة على مجموعة من الأنشطة، والإجراءات، و الأساليب الإرشادية المقترحة.

و بما أنكم من أصحاب الخبرة ، والاختصاص، والدراية العلمية و العملية في مجال الإرشاد النفسي؛ فقد تم اختياركم كأحد أعضاء لجنة تحكيم هذا البرنامج؛ لذا يرجى منكم التكرم بالاطلاع على البرنامج المقترح و إبداء آرائكم و ملاحظاتكم حول:

- الهدف العام للبرنامج.
- عدد الجلسات الإرشادية و ترتيبها.
- المدة الزمنية لكل جلسة.

- الأساليب الإرشادية، و الفنيات المقترحة.
 - الأدوات المقترحة
 - إجراءات تنفيذ كل جلسة.
 - أية تعديلات، أو مقترحات ترونها مناسبة.
- ختاما لا يسع الباحثة إلا أن تشكركم على جهودكم البارزة، ووقتكم الثمين الذي ستبذلونه في تحكيم هذا البرنامج، شاكره لكم حسن اهتمامكم، و تعاونكم و تفضلوا بقبول فائق الاحترام و التقدير.

و السلام عليكم و رحمة الله و بركاته.

يرجى التكرم بتعبئة البيانات الآتية:

اسم المحكم:.....	الدرجة العلمية:.....
التخصص الدقيق:.....	مكان العمل:.....
القسم:.....	التوقيع:.....

الباحثة: مقبولة البوسعيدي

إشراف الدكتور/ أمجد هياجنة

استمارة تحكيم برنامج إرشاد جمعي لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين

م	الموضوع	الحكم		المقترحات و التعديلات التي ترونها مناسبة
		مناسب	غير مناسب	
1	عنوان البرنامج			
2	أهداف البرنامج			
3	عدد جلسات البرنامج			
4	ترتيب جلسات البرنامج			
5	الأساليب الإرشادية			
6	الأدوات المستخدمة في تنفيذ الأساليب الإرشادية			
7	المهارات التي سيتم تدريب المجموعة الإرشادية عليها			
8	الإطار النظري للبرنامج			

أي تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة:

.....

.....

.....

.....

المقترحات و التعديلات التي ترونها مناسبة		إجراءات و محتوى الجلسة		مناسبة الأدوات المستخدمة		مناسبة الأساليب و الفنيات الإرشادية		أهداف الجلسة		مناسبة المدة الزمنية للجلسة الإرشادية		مناسبة عنوان الجلسة		مجال تفويم البرنامج
غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	غير مناسب	مناسب	عدد الجلسات
														الجلسة الأولى
														الجلسة الثانية
														الجلسة الثالثة
														الجلسة الرابعة
														الجلسة الخامسة
														الجلسة السادسة
														الجلسة السابعة
														الجلسة الثامنة

أي تعديلات أو مقترحات ترونها مناسبة:

.....

.....

.....

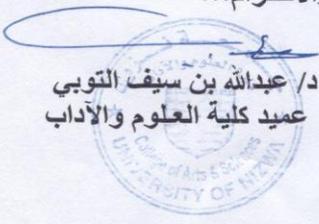
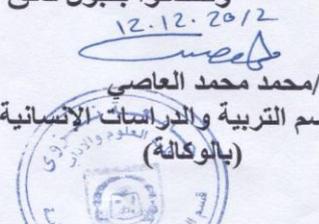
ملحق (6)

قائمة بأسماء لجنة تحكيم البرنامج الإرشادي ودرجاتهم العلمية مرتبة حسب الحروف الهجائية

الجامعة أو الكلية	التخصص	الدرجة العلمية	اسم المحكم	الرقم
جامعة نزوى	إرشاد نفسي	استاذ مشارك	باسم الدحادحة	1
جامعة السلطان قابوس	إرشاد وتوجيه	دكتوراه في علم النفس	سميرة بنت حميد بن سعيد الهاشمية	2
جامعة السلطان قابوس	الإرشاد النفسي	دكتوراه	عبد الفتاح الخواجه	3
جامعة السلطان قابوس	علم النفس	ماجستير	محمد بن سعيد بن محمد الرواحي	4
جامعة نزوى	صحة نفسية	أستاذ مساعد	هدى أحمد الضوى	5

ملحق (7)

رسالة تسهيل مهمة باحث صادرة من جامعة نزوى

<p>University of Nizwa College of Arts & Sciences Dean's Office</p>		<p>جامعة نزوى كلية العلوم والآداب مكتب العميد</p>
<p>الموافق: 12 ديسمبر 2012م</p>		
<p>لمن يهمه الأمر</p> <p>السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد:</p> <p><u>الموضوع: تسهيل مهمة باحث</u></p>		
<p>تقوم الطالبة/ مقبولة بنت ناصر بن مصبح البوسعيدي ، تخصص ماجستير في الإرشاد النفسي ورقمها الجامعي (8507322) بإعداد بحث بعنوان :</p> <p>" فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين بسلطنة عمان " ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير ، ولتطبيق دراستها تحتاج إلى الاطلاع على العديد من المصادر الأولية والمراجع والإحصائيات المتعلقة بدراساتها وتطبيق الاستبانة التي أعدتها؛ لذا نرجو تسهيل مهمتها البحثية.</p> <p>شاكرين ومقدرين لكم حسن تعاونكم معنا.</p>		
<p>وتفضلوا بقبول فائق التقدير والاحترام،،،</p>		
<p>د/ عبدالله بن سيف التويبي عميد كلية العلوم والآداب</p>	<p>12.12.2012 د/محمد محمد العاصي رئيس قسم التربية والدراسات الإنسانية (بالوكالة)</p>	 
<p>Initial campus at Birkat Al Mouz, P.O. Box 33, Postal Code 616, Nizwa, Sultanate of Oman. Tel. : 25446602-25446319 , Fax : 25446289</p>	<p>Email address : info@unizwa.edu.om Website : www.unizwa.edu.om</p>	<p>الحرم المبدئي ص.ب : ٣٣ ، الرمز البريدي : ٦١٦ بركة الوز - نزوى - سلطنة عُمان هاتف : ٢٥٤٤٦٦٠٢-٢٥٤٤٦٣١٩ ، فاكس : ٢٥٤٤٦٢٨٩</p>

ملحق (8)

رسالة تسهيل مهمة باحث صادرة من شرطة عمان السلطانية

<p>Sultanate of Oman Royal Oman Police Directorate of Public Relations</p>	<p>بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ</p> 	<p>سلطنة عمان شرطة عمان السلطانية إدارة العلاقات العامة</p>
المحترمة	-	الطالبة / مقبولة بنت ناصر بن مصبح البوسعيدية جامعة نزوى
تحية طيبة وبعد :-		
الموضوع : طلب تسهيلات لإجراء بحث		
<p>يسر إدارة العلاقات العامة بشرطة عمان السلطانية أن تهديكم أطيب تحياتها وإشارة إلى رسالتك بتاريخ ١٥ محرم ١٤٢٥هـ الموافق ١٩ نوفمبر ، حول طلبك على الموافقة لتعبئة استبانة المقياس المتعلق بالبرنامج الإرشادي تحت عنوان " فاعلية برنامج إرشاد جمعي في تنمية التفاوض وخفض التشاؤم لدى الأحداث الجانحين في السلطنة".</p> <p>عليه نود إفادتك بأنه لا يوجد لدينا مانع من إجراء البحث المطلوب ويمكنك التنسيق مباشرة مع وحدة شرطة الأحداث لاستيضاء البيانات المطلوبة.</p>		
وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،		
التوقيع/ سعيد بن سالم الساجدي رئيس قسم الشؤون الإدارية والمالية		
		
الرقم : ٤٤٤ / ٣ - تم / ٦٣ / ١٣٠ التاريخ : ٢٧ / ٢ / ١٤٢٥ الموافق : ٣٠ / ١٢ / ٢٠١٣		
ص ب ٣٠٢ الرمز البريدي ١١٦ سلطنة عمان هاتف : (٠٩٦٨٢٤٦١٦٤) / (٢٤٦٩٦٧٤) فاكس : (٠٩٦٨٢٤٦١٦١) البريد الإلكتروني : ropnet@omantel.net.om P.O Box 302 Postal Code : 116 Sultanate of Oman Tel : (+96824696037 / 24696740) Fax : (+96824667161) E.Mall : ropnet@omantel.net.om		

ملحق (9)

رسالة موافقة لتطبيق برنامج الإرشاد الجمعي صادرة من دائرة شؤون الأحداث

Sultanate of Oman
Ministry of Social Development
Directorate General of Social Welfare
Department of Juveniles Affairs



سلطنة عُمان
وزارة التنمية الاجتماعية
المديرية العامة للإرشاد الجمعي
دائرة شؤون الأحداث

الفاضلة/ مقبولة بنت ناصر بن مصبح البوسعيدية المحترمة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،، وبعد:

بالإشارة الى طلبكم في تطبيق برنامج إرشادي للأحداث الجانحين بدار إصلاح الاحداث التابعة لدائرة شؤون الاحداث بعنوان "فاعلية برنامج إرشادي جمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الاحداث الجانحين في سلطنة عمان

نود الإفادة ان الدائرة لا مانع لديها من ذلك على ان يتم تطبيق البرنامج خلال الفترة من 2014/1/27م - 2014/2/26م .

متمنين لكم التوفيق ،،،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،


بتول بنت حسن اللواتية
مديرة الدائرة



ص.ب : 560 مسقط، الرمز البريدي 100، سلطنة عمان، هاتف : +968 24600324، فاكس : +968 24693323
P.O. Box : 560 Muscat, P.C. 100, Sultanate of Oman, Tel. : +968 24600324, Fax : +968 24693323

www.mosd.gov.om

ملحق (10)

جلسات برنامج الإرشاد الجمعي في تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى الأحداث
الجانحين في سلطنة عمان

إعداد الطالبة:

مقبولة بنت ناصر بن مصبح البوسعيدي

إشراف الدكتور:

أمجد هياجنة

جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي
الجلسة التمهيدية

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الأربعاء	2014 /1 /22	9 :30	40 دقيقة

الهدف العام للجلسة: تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية للمشاركة في البرنامج الإرشادي.

الهدف الأول:

- أن يجيب أعضاء المجموعة الإرشادية على المقياس القبلي.

- الأساليب و الفنيات الإرشادية:

- المناقشة والحوار

- التعزيز

- المرح والدعابة

الأدوات المستخدمة:

- عرض بوربوينت

- أقلام

- مقياس التفاؤل والتشاؤم

إجراءات التنفيذ:

ستفتتح المرشدة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية، وشكرهم على حضورهم الجلسة، ثم سأبدأ بتقديم نفسي إليهم وتعريفهم بمجال عملي، و البرنامج الذي سيطبق في هذه الدراسة، وبعدها وزعت الأقلام على جميع الأعضاء ومن ثم سأقوم بتوزيع نشاط لعبة الوجوه مرفق (1 : 11) وذلك لكسر الحاجز بيني وبينهم، حيث عززت من كانت إجابته صحيحة بهدية رمزية، ومن بعدها قمت بتوزيع المقياس القبلي للتفاوض والتشاور وأطلب منهم قبل كل شي الإجابة على مقياس التفاوض والتشاور الذي سأوزعه عليهم الآن، ثم سأقوم بتوزيع مقياس التفاوض والتشاور و أقوم بقراءة التعليمات الواردة في الصفحة الأولى من المقياس عليهم، كما سأطلب منهم الإجابة على جميع فقرات المقياس بصدق و صراحة وموضوعية والاستفسار عن كل ما يشكل عليهم في المقياس.

الهدف الثاني:

- أن يتفق أعضاء المجموعة الإرشادية على مكان وزمان تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي.

الأساليب و الفنيات الإرشادية:

- المحاضرة المبسطة

- المناقشة والحوار

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

إجراءات التنفيذ:

أناقش أفراد المجموعة الإرشادية، حول مواعيد تطبيق جلسات البرنامج الإرشادي حيث تم الاتفاق معهم على يومي الاثنين و الأربعاء من كل أسبوع بواقع جلستين في الأسبوع ولمدة شهرين متتابعين، و تتراوح زمن تطبيق كل جلسة (45) دقيقة، وتم تحديد وقت تطبيق جلسات البرنامج في الساعة التاسعة والرابع صباحا، كما تم تحديد مكان تطبيق الجلسات في القاعة الكبرى بدار إصلاح الأحداث.

الهدف الثالث:

أن يتعرف أعضاء الجلسة الإرشادية أهمية حضور جلسات البرنامج الإرشادي.

الأساليب و الفنيات الإرشادية:

- المناقشة والحوار
- المحاضرة المبسطة

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية
- أقلام سبورة
- قصاصات ورقية

إجراءات التنفيذ:

سأوضح لأفراد المجموعة الإرشادية أهمية الالتزام بحضور جميع جلسات البرنامج الإرشادي، كما ركزت على الالتزام بالموعد والوقت المحدد لكل جلسة، حيث قمت بتوزيع يوم وتاريخ ووقت الجلسة في قصاصات ورقية على جميع المشاركين، وذلك من أجل التهيئة النفسية للمجموعة الإرشادية، وفي نهاية الجلسة قمت بتذكيرهم بأهم ما تم مناقشتهم فيه في هذه الجلسة،

بعدها شكرتهم على التزامهم بالحضور ومشاركتهم وتفاعلهم بالبرنامج، وذكرتهم بموعد المحاضرة القادمة.

الجلسة الإرشادية الأولى

التعارف و بناء الثقة

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الاثنين	2014 /1 /27	9 :30	45

الهدف العام للجلسة: بناء علاقة إرشادية إيجابية والتي أساسها المشاركة والاندماج و الاهتمام وكسب ثقة أعضاء المجموعة الإرشادية ومصدقهم.

الهدف الأول:

- أن يتعرف الباحث وأعضاء المجموعة الإرشادية على بعضهم البعض.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المحاضرة المبسطة

- أسلوب المرح والدعابة

- الحوار والمناقشة

الأدوات المستخدمة:

- بطاقة التعارف

- أقلام

- نشاط فردي

إجراءات التنفيذ:

تستهل الباحثة الجلسة بتحية الإسلام ومن ثم قامت بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية، وشكرتهم على التزامهم بحضور الجلسة بالوقت المحدد، بعدها عرفت المرشدة الهدف من هذه الدراسة والبرنامج المطبق فيها، ثم تركت المجال لأفراد المجموعة الإرشادية كي يتعرف بعضهم على بعض، حيث يقوم كل عضو بالتعريف بزميله ومن ثم التعريف بنفسه وهكذا إلى أن نصل لآخر عضو بالمجموعة الإرشادية وذلك من اجل زرع روح الألفة والمحبة و التعاون فيما بينهم، وقد تم ذلك عن طريق توزيع بطاقة فيها الاسم والعمر والمواهب ملحق (11 : 2)، بعدها وزعت عليهم نشاط بين الماضي والحاضر مرفق (11 : 3).

الهدف الثاني:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية إلى أهداف البرنامج الإرشادي ومحتوياته.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المحاضرة المبسطة

- الحوار والمناقشة

الأدوات المستخدمة:

- عرض البوربوينت

- أقلام

- ورق

إجراءات التنفيذ:

بعد التعارف بين المرشدة وأعضاء المجموعة الإرشادية، ستقوم المرشدة بإلقاء الضوء على التعريف بالبرنامج الإرشادي و الهدف من البرنامج الإرشادي و الهدف من اختيارهم لحضور جلسات البرنامج وهو مساعدتهم لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لديهم من خلال إكسابهم مهارات أساسية تعتبر داعمة لقدراتهم في التعامل مع المشكلات التي تواجههم في الحياة دون أن يؤدي إلى جنوحهم، وتم عرض ذلك على شريحة البوربوينت؛ وبعدها قامت المرشدة بتوزيع نشاط لعبة الأرقام ملحق (11: 4) وذلك كنوع من المرح والدعابة.

الهدف الثالث:

- أن توضح الباحثة لأعضاء المجموعة الإرشادية فكرة الإرشاد الجمعي .

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المحاضرة المبسطة

- الحوار والمناقشة

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

- عرض بوربوينت

إجراءات التنفيذ:

قامت المرشدة بتعريف أفراد المجموعة الإرشادية فكرة الإرشاد الجمعي، وبعدها تم مناقشة مفهوم الإرشاد الجمعي مع ضرب أمثلة لمفهوم الإرشاد الجمعي ليسهل فهمه على الأعضاء.

الهدف الرابع:

- التعرف على حقوق المجموعة الإرشادية والالتزام بها.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المحاضرة المبسطة

- أسلوب الدعابة والمرح

- الحوار والمناقشة

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

- بطاقة قواعد السلوك ملحق (11 : 5)

- بطاقة موافقة ملحق (11 : 6)

إجراءات التنفيذ:

ستوضح المرشدة طريقة عقد الجلسات الإرشادية وضرورة التقيد بمواعيد الجلسات الإرشادية التي تم الاتفاق عليها في جلسة ما قبل البرنامج الإرشادي، حيث تم الاتفاق مع المجموعة الإرشادية على الساعة التاسعة صباحا كموعدا لبدء الجلسات الإرشادية على أن تعقد جلستين في

الأسبوع ولمدة (45) دقيقة لكل جلسة إرشادية، كما وضح لهم الفائدة من هذه الجلسات، و كذلك ضرورة تطبيق ما سيناقش أثناء كل جلسة، كما أكدت على المحافظة على سرية ما سيدور في هذه الجلسات، بعدها قامت المرشدة بتوزيع نموذج قواعد السلوك الجيدة لكل أعضاء المجموعة الإرشادية، وقامت وقمت بعرضه على شريحة البوربوينت ، بعدها طلبت من أحد الأعضاء قراءة نموذج قواعد السلوك ومن ثم قامت بتوضيح ومناقشة فقرات كل قاعدة لأفراد المجموعة الإرشادية، وبعد موافقة الأعضاء بالالتزام بجميع قواعد السلوك خلال جلسات البرنامج قمت بأخذ موافقة أعضاء المجموعة الإرشادية على حضور جميع جلسات البرنامج الإرشادي وذلك من خلال توقيع جميع الأعضاء على بطاقة موافقة مشركة حضور البرنامج ملحق (6:11).

الهدف الخامس:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية طبيعة الواجب المكلفين به، ويتم إنهاء الجلسة.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المحاضرة المبسطة

- الحوار والمناقشة

- التعزيز

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

- بطاقة تقييم الجلسة ملحق (1 : 12)

إجراءات التنفيذ:

ستوضح المرشدة لأفراد المجموعة الإرشادية طبيعة الواجبات التي سيكلفون بها خلال فترة تطبيق الجلسات الإرشادية، وهي عبارة عن مجموعة من الأنشطة تعطى لهم بعد نهاية كل جلسة، بهدف مراجعة ما دار في الجلسة وأكدت على ضرورة حل هذه الواجبات، وأقوم بتعزيز الأفراد الأكثر تفاعلا معي خلال الجلسة الإرشادية، بعدها أوزع بطاقة تقييم الجلسة الأولى، ومن ثم توجهت بالشكر و التقدير على حضورهم وانضباطهم، كما سيتم تلخيص ما تم مناقشته أثناء الجلسة من أهمية البرنامج الإرشادي وأهدافه و أهمية حضور الجلسات والسرية التامة، وأخيرا أذكرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية الثانية
تعريف التفاؤل و التشاؤم

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
الأربعاء	2014 /1 /29	9 :30	45

الهدف العام للجلسة: تنمية التفاؤل وخفض التشاؤم لدى أعضاء المجموعة الإرشادية.

الهدف الأول والثاني:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على أسباب كل من التفاؤل والتشاؤم.
- أن يستنتج أعضاء المجموعة الإرشادية الآثار النفسية المصاحبة لكل من التفاؤل و التشاؤم.

الأساليب و الفنيات الإرشادية:

- الحوار والمناقشة
- العصف الذهني
- المحاضرة المبسطة
- الأسلوب القصصي

الأدوات المستخدمة بالجلسة:

- السبورة الحائطية
- عرض البوربوينت
- أقلام سبورة
- البروكسيما

- الحاسب الآلي

إجراءات التنفيذ:

استهلت المرشدة حديثها في هذه الجلسة بتحيةة الإسلام ومن ثم الترحيب بالأعضاء وشكرتهم على التزامهم بحضور الجلسة الإرشادية ومن ثم قمت بعرض قصة الكوخ المحترق وبعد استماع الأعضاء للقصة وجهت لهم السؤال التالي: إلى ماذا هدفت هذه القصة؟

وأتحت الفرصة للأعضاء بطرح الإجابات ومن ثم علقت على إجاباتهم، بعدها طرحت سؤالاً آخر على الأعضاء وهو: - هل موضوع التفاؤل من المواضيع المهمة في حياة الفرد؟ ولماذا؟ قمت بالاستماع لحديث الأعضاء مع تقديم التعزيز الإيجابي والتغذية الراجعة لهم، فوضحت لهم معنى التفاؤل ومعنى التشاؤم وأسباب كل منهما والنظريات المفسرة لهما، وبينت لهم العلاقة الموجبة بين كل من التفاؤل والسعادة وتقدير الذات والنظرة الإيجابية للمواقف الضاغطة.

استمعنا لمحاضرة مبسطة للدكتور إبراهيم الفقي عن التفاؤل و بعد المحاضرة أتحت الفرصة للأعضاء للمناقشة والحوار فيما عرض.

- ذكرت لهم قصص عن الرسول والصحابة منها عندما خرج إلى غزوة بدر في قلة قليلة وكان يتفائل بالنصر حتى بشر بهلاك رؤوس الكفر، وغيرها من القصص الأنبياء و العلماء وقمت بتعريفهم بأن حسن الظن بالله هو كنز التفاؤل.

- بعدها سأوجه لهم السؤال عن مقولة الرسول صلى الله عليه وسلم "تفاءلوا بالخير تجدوه" فعل أمر مباشر في الوقت الحالي ومستمر والطريقة هي الخير والنتائج نجده وسوف نحصل عليه ما دمنا متفائلين ونحسن الظن بالله،

- قمت بتوزيع نشاط عبارة عن قائمة من النقاط يضع فيها العضو دائرة حول الكلمة أو العبارة التي تصفه كأنسب ما يكون، وهذا النشاط يساعده في تحديد كيفية استخدامه لتفاؤله و تشاؤمه من منطلق تحسين الصحة والمستقبل ملحق (7:11).

- بعدها قمت بالاستماع لتوقعات كل عضو منهم، ماذا يتوقع أن يكون في المستقبل، وما يسعى إليه وكيف سيحققه؟ وقمت بتعزيز إجابات الأعضاء.

الهدف الثالث و الرابع و الخامس:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على أنواع كل من التفاؤل والتشاؤم.
- أن يستنتج أعضاء المجموعة الإرشادية صفات كل من المتفائلين والمتشاؤمين.
- أن يطبق أعضاء المجموعة الإرشادية أساليب التغلب على التشاؤم والتي تشعرهم بالتفاؤل.

الأساليب و الفنيات الإرشادية:

- المحاضرة المبسطة
- الحوار والمناقشة
- الأسلوب القصصي
- الاسترخاء التنفسي.

الأدوات المستخدمة بالجلسة:

- البروكسيما
- الحاسب الآلي
- أقلام

- بطاقة تقييم الجلسة ملحق (2 :12)

إجراءات التنفيذ:

- بعد التعرف على مفهومي كل من التفاؤل والتشاؤم ومعرفة الآثار النفسية والصحية المترتبة على كل منهما أوضح لهم أنواع كل من التفاؤل وأنواع التشاؤم.
- أطلب منهم بتطبيق التمرين التالي: حيث طلبت منهم الجلوس بشكل مستقيم ومن ثم إغماض العينين ، وطلبت منهم تكرار كلمات أكثر إيجابية مثل (أنا ناجح، أنا متميز) وبعدها اطلب منهم أن يفتحوا أعينهم، ومن ثم أوجه لهم السؤال التالي: - بعد تطبيق التمرين بماذا شعرتم؟
- وزعت عليهم نشاط وهو عبارة عن كتابة كلمات تبعث على التفاؤل و كلمات تبعث على التشاؤم ملحق (11 : 8)، ومن ثم ذكرت لهم قصص بعض الأنبياء وقصص بعض العلماء مثل أديسون ومن ثم سألتهم: كيف استطاعوا أن تتغلبوا على كل تلك التحديات؟ وأتحت الفرصة للأعضاء للإجابة ومن ثم علقت على الإجابة، بعدها عرضت عليهم قصة الفراشة بواسطة البروكسيما، ووضحت لهم بأن حسن الظن بالله يجلب لهم التفاؤل.
- في نهاية الجلسة، قمت بتقديم ملخص مبسط عما دار بالجلسة الإرشادية، وأوزع بطاقة تقييم الجلسة؛ و من ثم وجهتي شكري لأعضاء المجموعة الإرشادية على حسن تفاعلهم ومشاركتهم طوال الجلسة الإرشادية، وبعدها أعطيتهم الواجب البيتي ملحق(9:11).

الجلسة الإرشادية الثالثة

التفكير الايجابي

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الاثنين	2014/2 /3	9:15	60 دقيقة

الهدف العام للجلسة: دحض أعضاء المجموعة الإرشادية الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالتغيير والمتعلقة بالاكتئاب.

الهدف الأول والثاني والثالث:

- تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية بكيفية التفكير الإيجابي.
- أن يستنتج أعضاء المجموعة الإرشادية الفرق بين التفكير الإيجابي و التفكير السلبي.
- استبدال أعضاء المجموعة الإرشادية الأفكار السلبية بأفكار إيجابية.

الأساليب و الفنيات الإرشادية:

- القصة
- التخيل
- المرح والدعابة
- المناقشة والحوار
- تدريبات التنفس

- مراقبة السلوك.

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

- بطاقات

- ملصق رؤيتك

- عرض بوربوينت

- بروكسيما

إجراءات التنفيذ:

- في بداية الجلسة سأرحب بالأعضاء ومن بعدها قمت بمراجعة الجلسة السابقة و مراجعة الواجب معهم و تقديم التغذية الراجعة لهم ومن ثم بدأت في موضوع الجلسة الحالية، حيث قمت بعرض فيديو عن التفكير الإيجابي للدكتور إبراهيم الفقي، بعدها قمنا بمناقشة ما دار بالمحاضرة، بعدها طلبت من الأعضاء أن يغمضوا أعينهم ومن ثم التفكير في الموقف التالي: في الساعة السابعة والنصف صباحا تستيقظ وعندما تبدأ في فتح عينيك يبدأ عقلك الواعي ببط في العمل و تفكر في اليوم الذي ينتظرك، كالتفكير في اجتماع عليك حضوره في الصباح، و عليك فيه أن تعترف بعدم قدرتك على حل مشكلة طارئة، وفوق ذلك ستقابل عميلا مزعجا بعد الظهر، رغم أن الساعة لا تزال السابعة و النصف صباحا، وأن شيئا لم يحدث بعد، فقد أصبحت في حالة مزاجية سيئة. ومن ثم وجهت لهم الأسئلة التالية:

1- من خلال الموقف بماذا شعرت؟

2- هل تعتقد بأنك إيجابي في تفكيرك أم سلبي؟

3- في نظرك ما هو التفكير الإيجابي؟

- أتحت الفرصة للأعضاء للإجابة ومن ثم أعقبت على إجاباتهم بأن نوعية أفكارنا هي التي تحدد شكل حياتنا، فكثيرا ما تراود الإنسان أفكار سلبية تؤدي به إلى أن يرى العالم بمنظار مظلم، بينما لو راودته الأفكار الإيجابية، فإنها تقلب حياته رأسا على عقب، وتجعله ينظر للحياة بمنظار وردي و يكون متفائلا غير متشائم، محبا للحياة غير كاره لها، ومن هنا تظهر أهمية الإيجابية في حياتنا، وسأوضح لهم أن ما يركزون عليه بصفة مستمرة يحصلون علي مزيدا منه في حياتهم، وما نزرعه في عقلنا نحصد عليه في جسدنا وفي حياتنا، فكل ما نحن فيه ينبع من أفكارنا و بأفكارنا نصنع عالمنا.

- وزعت لهم بطاقات كتب فيها أفكارا هدامة وأفكارا بناءة مثل " لا أستطيع أن أصدق أن أمرا مماثلا يحصل لي حظي سيئ وهذه مشكلة كبيرة؟ " إن الحياة تتجاهلني فلم يحدث لي شيء سار " أنا خائف لأنني سألقي كلمة في الأسبوع القادم، الكل سيشاهدني وبالتالي سأكون مرتبكا جدا" أمثله أخرى لأفكار إيجابية" حصلت لي هذه المشكلة، سأبحث عن حلا لها" أنا مستعد تماما لكلمتي، فأنا أعرف جيدا ما سوف أقوله وأتطلع لإشراك الآخرين معي في معلوماتي " اليوم هو بداية حياة جديدة، اليوم كل شيء مختلف، لقد قررت أن اذهب إلى رحلة فأنا أستحق ذلك" ومن خلالها يستخلص الأعضاء الأفكار السلبية والأفكار الإيجابية ملحق(10:11)

- بعدها قمت بعرض فيديو عن دور التخيل في تحقيق ما نفكر به في حياتنا ومن خلاله وضحت لهم الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي، ومن ثم أخبرتهم بأن عليهم تغيير التفكير السلبي، لأن بهذا التفكير قد ينتابهم الخوف و القلق والتشاؤم و غيرها من الأمور التي لا تحمد

- عقباها، ومن أراد أن يحقق النجاح لابد أن يفكر بإيجابية، وطلبت منهم أن يقضوا أطول وقت ممكن في التفكير بالنجاح حتى يختزن هذا في العقل الباطني ومن ثم يحققوا النجاح.
- وجهت لهم السؤال التالي: لو راودتكم مثل هذه الأفكار كيف من الممكن أن نتخلص من هذه الأفكار السلبية؟ تركت الفرصة للأعضاء للإجابة ومن ثم علقت على إجاباتهم.
- طلبت من الأعضاء القيام بالنشاط التالي: حيث يقوموا بكتابة الأفكار السلبية التي تخالجهم و التي بحاجة إلى تطوير وبعدها يقوموا بتقطيع الورقة ورميها، وبعدها اطلب منهم استبدالها بأفكار أكثر إيجابية وكتابتها أيضا في ورقة وقراءتها بصوت عالي أمام بعضهم بعض.

الهدف الرابع:

- تطبيق أعضاء المجموعة الإرشادية لأساليب التفكير الإيجابي للتخلص من التفكير السلبي.

الأساليب و الفنيات الإرشادية:

- القصة
- التخيل
- توكيد الذات
- الاسترخاء
- المناقشة والحوار
- التعزيز الإيجابي
- قائمة الإجابيات

الأدوات المستخدمة:

- بروكسيما
- جهاز الحاسوب
- ملصق رؤيتك
- بطاقات تقييم جلسة
- أقلام
- بطاقة تقييم الجلسة (12: 3)

إجراءات التنفيذ:

- بعدها ذكرت لهم ثمانية أساليب للتأهيل الإيجابي للذهن وهي 1- نسيان الأمور السلبية التي حدثت لهم بالماضي. وتركيز تفكيرهم على ما يرغب الشخص في تحقيقه بحياته. 2- اكتشاف طريقة تفكير من تحبذ بهم 3- ملازمة المتفانلين والناجحين بالحياة حيث ذكرت لهم بعض القصص للأشخاص الناجحين وبعدها وزعت عليهم نشاط وهو عبارة عن كتابة الشخصية التي تعجبهم مع كتابة السمات الإيجابية و الإنجازات ملحق (11: 11) 4- العبارات التأكيدية حيث قمت بضرب أمثلة لهذه العبارات 5- التخيل حيث طلبت منهم تخيل أشياء تجلب لهم السعادة والراحة 6- ضع ملصق رؤيتك الشخصي حيث قمت بتوزيع ملصق رؤيتك على جميع أعضاء المجموعة الإرشادية وهو عبارة عن ملصق كبير يكتب فيه الأعضاء رؤيتهم للمستقبل، حيث يقوموا بجمع الصور أو الرسم التي تعبر عن رؤيتهم للمستقبل ثم يقوموا

بالصاق الصور في الملصق وبعدها يقوموا بكتابة العبارات المفضلة لديهم و الملهمة للتفاؤل نحو ذاتهم و المستقبل و الآخرين. 7- قراءة الأشياء التي تتحدث عن النجاح و التفاؤل قمت بعرض قصة الفراشة عليهم لتشجيعهم على التفكير الإيجابي 8- الممارسة اليومية للتدريبات الباعثة على الراحة و الأمل حيث قمت بتدريب الأعضاء على تدريبات التنفس وذلك من اجل التخلص على الأفكار السلبية. و طبقنا بعض تمارين الاسترخاء.

- في نهاية الجلسة سأقوم بتعزيز الأعضاء الأكثر تفاعلا طوال الجلسة الإرشادية و ختمتها بتوجيه شكري لجميع الأعضاء المشاركين بالجلسة و نصحتهم بالمضي و الإصرار في تغيير الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية و طلبت منهم ملاحظة أفكارهم لأنها تتحول إلى كلمات و ملاحظة الكلمات لأنها تتحول إلى أفعال و ملاحظة الأفعال لأنها تتحول إلى شخصيتهم و ملاحظة شخصياتهم لأنها تحدد مصيرهم، بعدها أقوم بتوزيع بطاقة تقييم الجلسة و أخيرا أعطيتهم الواجب البيتي حيث طلبت من الأعضاء قبل النوم كتابة خمسة أشياء إيجابية قاموا بها خلال اليوم و كتابتها في ملصق رؤيتك.

الجلسة الإرشادية الرابعة
التفكير وعلاقته بالانفعال والسلوك

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الأربعاء	2014 /2 /5	9 :15	50

الهدف العام للجلسة: التعريف بأثر التفكير على الانفعال و السلوك لدى المجموعة الإرشادية
الهدف الأول والثاني:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على العلاقة بين العقل و الجسد.
- أن يوضح أعضاء المجموعة الإرشادية علاقة التفكير و الانفعال و السلوك.

الأساليب و الفنيات الإرشادية:

- التخيل
- المرح والدعابة
- المناقشة والحوار
- مراقبة السلوك والانفعال
- التغذية الراجعة

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية
- أقلام سبورة

إجراءات التنفيذ:

- في بداية الجلسة سترحب المرشدة بالأعضاء وشكرتهم على التزامهم بالحضور ومن ثم قمت بمراجعة الواجب البيتي من حيث كتابة الأعمال الإيجابية التي مارسوها خلال يومهم بعثت فيهم التفاؤل وتقديم التغذية الراجعة بتلخيص ما دار في المحاضرة السابقة.

- بعدها بدأت بمقدمة بسيطة تمهيدا لعنوان الجلسة ومن ثم أخبرتهم بأهداف الجلسة، بعدها طلبت منهم تخيل المواقف التالية: 1- أغمضوا أعينكم تخيلوا أنه في يديكم ليمونه وفي اليد الأخرى سكينه فتمم بتقطيع الليمونة بالسكينه ومن ثم قمتم بوضعها في الفم وأحسست بطعمها حيث كانت الليمونة شديدة الحموضة. وقمت بملاحظة سلوكهم ومشاعرهم رغم أنه لا توجد ليمونة حقيقية فكيف استطاعوا فعل ذلك؟

1- أغمضوا أعينكم، ولتخيل كل واحد منكم أن أحدا طرق الباب وعندما فتحت له شاهدت شخصا مكتئبا متشائما وحزيناً، يفكر في التخلص من الحياة وركزت في ملامح وجهه وهيئته ونبرة صوته، افتحوا أعينكم. ثم اطلب منهم أن يصفوا لي ما شاهدوه، ويقوم الأعضاء بوصف الشخص، ومن ثم أوجه لهم السؤال التالي: كيف استطعتم وصف شخص دون رؤيته؟

بعد الاستماع إلى إجابة الأعضاء أوضح لهم علاقة التفكير وارتباطه بالانفعال والسلوك ، وانه أثناء التفكير نلاحظ ما يحدث لنا من مشاعر وأحاسيس، لأن العقل والجسد كلاهما يتأثران بالتفكير سواء كان إيجابيا أو سلبيا، فنحن قادرون على صنع واقعنا و بأيدينا تغيير واقعنا إلى الأفضل من خلال تغذية العقل بالتفكير الإيجابي.

- بعدها اقسم المجموعة إلى مجموعتين، واطلب من المجموعة الأولى إسناد ظهورهم للخلف على الكرسي و فرد الكتفين والوجه ورسم ابتسامه على الوجه، وبعدها اطلب منهم التفكير في

موقف سيء يشعر فيه بالحزن والاكتئاب بشرط ألا تتغير ملامح الجسم الظاهرة، وعلى المجموعة الثانية ملاحظة ذلك، بعدها أوجه لهم السؤال التالي: هل استطعتم فعل ذلك.

- بعدها اطلب من المجموعة الثانية الجلوس منحنى الظهر و رؤوسهم تتجه إلى الاسفل ورسم عبوس و حزن واحتقان في وجوههم مع التفكير في شيء سعيد ومبهج بدون أن تتغير ملامح الوجه، والمجموعة الأخرى تقوم بملاحظة ذلك ومن ثم طرح نفس السؤال السابق الذي طرح على المجموعة الأولى، ودون شك لا يستطيعون، بعدها اقوم بتوضيح ذلك حيث أنه حدث تعارض بين ملامح الوجه وهيئة العقل والجسم والسلوك حيث أنه يجب مطابقة الحالة الفكرية والشعورية والحالة الجسدية للإنسان.

الهدف الثالث والرابع والخامس:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على نموذج (A, B, C, D, F) ملحق (11: 12)
- أن يميز أعضاء المجموعة الإرشادية بين المعتقدات العقلانية والمعتقدات غير العقلانية.
- ان يحلل أعضاء المجموعة بعض المواقف و الأحداث باستخدام النموذج.

الأساليب و الفنيات الإرشادية:

- العصف الذهني
- القصصي
- المرح والدعابة
- المناقشة والحوار

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة
- بروكسيما
- حاسوب
- رسوم كاريكاتيرية
- بطاقة تقييم الجلسة (4 : 12)

إجراءات التنفيذ:

- أوضحت لهم العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك في إدراك المواقف من خلال عرضي لكثير من النماذج والمواقف التي قد يتعرض لها الإنسان في حياته وتحليلها بنموذج (A, B, C) ومناقشتها مع الأعضاء من حيث طرق التعامل معها وذلك لإكسابهم القدرة على إدارة التفكير لإحداث انفعال جيد وسلوك مرغوب يصل بالفرد إلى الرضي النفسي .
- بعدها وضحت لهم بأن الفرد مسؤول مسؤولة كبيرة عن خلق اضطراباته الانفعالية من خلال المعتقدات التي يربطها بأحداث حياته، بعدها شرحت لهم طبيعة المعتقدات غير العقلانية، وهي الأفكار التي تمكن الفرد من تقبل ذاته وعالمه الواقعي و تمكنه من أن يحقق ذاته و يصبح إنسانا منتجا فعالا، والمعتقدات غير العقلانية هي تلك الأفكار السلبية غير المنطقية و غير الواقعية والتي تتأثر بالأهواء الشخصية و العد عن الموضوعية، وهنا تأتي أهمية تغيير المعارف و أنماط التفكير، فهي جزء مهم في خفض مستوى التشاؤم، بعدها اقوم بمناقشة بعض الأفكار و المعتقدات غير العقلانية المصاحبة للتشاؤم من خلال ذكر قصة الأختان، أحدهما تخاف النوم في الظلام لاعتقادها بأنه موحش ومخيف فتشعر بالأرق والخوف الشديد

والأخرى تحب النوم في الظلام لاعتقادها بأنه يساعدها على الاسترخاء فتشعر بالراحة والطمأنينة). بعدها نقوم بتحليل موقف الفتاتين على نموذج (A, B, C) حيث أن (A) الخبرة والحدث أو الموقف هو الظلام (إطفاء النور) (B) الأفكار والمعتقدات الأخت الأولى لديها أفكار لاعقلانية ، الظلام بأنه موحش أما الأخت الثانية فليها أفكار عقلانية عن الظلام حيث أنه يؤدي إلى الراحة والاسترخاء، (C) فيتولد لدى الأخت الأولى مشاعر الخوف الشديد والأرق وعدم القدرة على النوم، بينما يتولد لدى الأخت الثانية الشعور بالراحة و الطمأنينة و القدرة على النوم، ومن ثم أوجه السؤال التالي: - ما الذي احدث الانفعال و الشعور المختلف لدى الأختين مع أنهما تعرضتا لنفس الموقف وهو إطفاء النور وإعطائهم فرصة للحوار والمناقشة بعدها اعلق على الإجابات ، أن السبب في إحداث الانفعال (C) لدى الإنسان هو التفكير والاعتقاد(B) وليس الحدث نفسه (A) لذلك يجب التحكم في أفكارنا و اعتقاداتنا و تغيير الأفكار اللاعقلانية منها بأفكار عقلانية لمحاولة الوصول إلى السعادة و الصحة النفسية لتحقيق النجاح. وزعت للأعضاء بطاقة تحليل موقف على نموذج (A, B, C, D, E, F) لتحليل بعض المواقف التي مروا بها ملحق (11 : 13).

- وزعت بعض الرسوم الكاريكاتيرية لإعطائهم فرصة في التفكير في مواقف للتدريب على تحليلها باستخدام (A, B, C) ملحق (11:14)، بعدها قمت بعرض فيديو الشخص الذي أغلق عليه باب الثلجة وهو بالداخل، وبسبب انه أعطى عقله إشارات سلبية والذي بدوره أثر على مشاعره و أحاسيسه مما أدى إلى وفاته داخل الثلجة، رغم أنها كانت مفصولة عنها الكهرياء.

- في نهاية الجلسة طلبت من الأعضاء تلخيص لأهم النقاط التي دارت حولها الجلسة ومن ثم عرضت عليهم شريحة للنصائح التي تساعدكم على تغيير الأفكار السلبية إلى إيجابية من أجل زيادة التفاؤل لديهم، قمت بعدها بتوزيع بطاقة تقييم الجلسة، وأخيرا توجهت بالشكر للمشاركين على تفاعلهم ومشاركتهم طوال الجلسة، وبعدها أعطيتهم الواجب البيتي ملحق (11: 15) وهو عبارة عن تسجيل موقفا من مواقف الحياة التي مررت بها في حياتك و كنت راضيا عنه مع توضيح طريقة تفسيرك لهذا الموقف و الشعور المصاحب له الذي صدر منك.

الجلسة الإرشادية الخامسة

الأفكار اللاعقلانية التشاؤمية و تأثيرها على الذات

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الاثنين	2014 /2 /10	9 :15	50

- **الهدف العام للجلسة:** تنمية قدرة أعضاء المجموعة الإرشادية على كبح أفكارهم اللاعقلانية نحو ذاتهم.

الهدف الأول والثاني والثالث :

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على علاقة الأفكار اللاعقلانية تجاه الذات والشعور بالاكئاب.
- أن يغير أعضاء المجموعة الإرشادية العمليات الفكرية التلقائية التي تسبب التشاؤم.
- تعريف أعضاء المجموعة الإرشادية على المعارف المدمرة للذات.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المحاضرة المبسطة
- الحوار والمناقشة
- التعزيز الإيجابي
- القصة
- الحوار الذاتي

الأدوات المستخدمة بالجلسة:

- السبورة الحائطية
- اقلام السبورة
- الورق
- الرسوم الكاريكاتيرية
- الحاسوب
- جهاز العرض

إجراءات التنفيذ:

- ستفتتح المرشد الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية، ومن ثم قمت بمراجعة ما تم أخذه بالجلسة الإرشادية السابقة ومراجعة الواجب البيتي وتقديم التغذية الراجعة للأعضاء، وبعد ذلك أقوم بتوجيه السؤال التالي:

- عرضت فيديو يوضح قيمة الذات ومن خلال الفيديو مهدت لموضوع الجلسة للأعضاء وأهم النقاط التي سنتحدث عنها في هذه الجلسة، ومن ثم طرحت سؤالاً مفتوحاً- كيف تنظرون إلى ذاتكم؟ حيث يقوم أعضاء المجموعة الإرشادية بالحديث عن كيفية نظرهم لذاتهم ومعتقداتهم نحوها والتي تولد لديهم الشعور بالإحباط و الاكتئاب، وقمت بسرده بعض القصص لتقدير الذات، وقمت بتعزيز الأعضاء المشاركين.

- وجهت السؤال التالي " لو طلب مديرك مقابلتك في يوماً ما" فبماذا ستحدث نفسك؟ وما المشاعر التي ستصاحب هذا الحديث؟ وما السلوك المتوقع أن تمارسه؟

- وبعدها استمعت للإجابات و ناقشناها، حيث شرحت لهم دور العوامل المعرفية في إحداث التشاؤم للفرد، حيث أن هذه الأفكار حتى ولو كانت غير منطقية فإنه يتم تصديقها من قبل الفرد و تؤثر في انفعالاته، لأن الكيفية التي تتم معالجة هذه الأفكار بها تشويه أو تخريف بسبب عدم التكيف، و الفرد قد لا يكون على وعي بهذه الأفكار حتى يستطيع أن يحددها، وبالتالي يمكنه التعامل معها و يصححها مع التدريب و التعليم، فهناك علاقة بين الانفعال والمعرفة، فشعور الإنسان بالحزن عندما تعتريه مشاعر الفقد تنشأ عمليات معرفية تحت الشخص على الانسحاب، ومن هنا لا بد من تعديل البنية المعرفية من خلال إعادة تكوين البنية المعرفية بما يحقق التوازن في حياة الشخص المتشائم، بعدها شرحت لهم العوامل المعرفية التي تؤدي إلى التشاؤم.

- وزعت صور لنموذج (A, B, C, D, E, F) لتوضيح العلاقة التي تربط بين الأفكار و المشاعر ، بعدها قمت بتوزيع الأعضاء إلى مجموعات وبعدها أوزع الصور الكاركتيرية على المجموعات وتحت الصور مجموعة من الأسئلة تقوم كل مجموعة بالإجابة عنها

ومناقشتها من حيث ما هو الحدث؟ وما هي الأفكار والمعتقدات؟ وما هي العواقب؟ ملحق (16:11).

- أ عرض قصة الضفدعة التي لم تأثر عليها الأفكار السلبية من قبل الآخرين ومن ثم سأوجه لهم الأسئلة التالية: وضح علاقة المعتقدات والأفكار اللاعقلانية تجاه الذات والشعور بالتشاؤم؟ علقت على الإجابة من خلال توضيحي للأعضاء بأن العمليات المعرفية الغير عقلانية المدمرة للذات وهي: أ. التهويل ب. الأحاديث السلبية من قبل الآخرين ج. الرغبة في أن تسير الأمور كما يهوى الشخص د. عدم التحمل، وبعد شرح كل واحد ضربت أمثلة لكل واحدة مثلا عن عدم التحمل (لا أستطيع مواصلة الحياة)، وتركت للأعضاء الفرصة في إعطاء عبارة ممثلة لهذه المعارف المدمرة ، بعدها وضحت لهم كيف يمكن مواجهة هذا الحوار الذاتي السلبي مع النفس بحوار إيجابي من خلال طرح أمثلة للأفكار السلبية مع إعطاء فرصة للأعضاء للمشاركة مثلا(لا أستطيع أن أفعل شيئا لجعل هذا الموقف أفضل).

- قمنا بممارسة تمرين حركة العين حيث سأوضح لهم التمرين ومن ثم اطلب من أحد الأعضاء بالخروج لإعادة التمرين على جميع الأعضاء ومن ثم سأطلب من جميع الأعضاء بممارسة التمرين كلما خطرت لهم الأفكار اللاعقلانية اتجاه ذاتهم، وطلبت منهم ممارسته في حياتهم اليومية.

- أوزع نشاط للأعضاء يوضح الأفكار التي تخطر لنا و الشعور المصاحب لها ملحق (11):

(17)

الهدف الرابع والخامس:

- أن يدحض أعضاء المجموعة الإرشادية الأفكار اللاعقلانية تجاه الذات.

- أن يستبدل أعضاء المجموعة الإرشادية الأفكار اللاعقلانية تجاه الذات بأفكار أكثر عقلانية.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- الحوار و المناقشة.

- الدحض و التنفيذ

- المواجهة

- التعزيز الإيجابي

- الملخص

الأدوات المستخدمة بالجلسة:

- السبورة الحائطية

- اقلام السبورة

- الورق

- نموذج (A. B. C. D. E. F) ملحق (11 : 18)

- البروكسيما

- جهاز الحاسوب

- بطاقة تقييم الجلسة الإرشادية مرفق (12 : 5)

إجراءات الجلسة:

قمت بعرض محاضرة للدكتور إبراهيم الفقي عن تقدير قيمة الذات، حيث قمت بمناقشة وعرض لأهم الأفكار الواردة بالمحاضرة، وبعدها قمت بمساعدة الأعضاء على مناقشة المعتقدات و الأفكار اللاعقلانية عن ذواتهم ومواجهتها وتدريب الأعضاء على تفنيد ودحض المعتقدات و الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار و معتقدات عقلانية فيها تفاؤل وأمل عن طريق استخدام نموذج (A. B. C. D. E. F).

- بعد ذلك قدمت ملخص لأعضاء المجموعة الإرشادية عن أهم النقاط التي دارت في الجلسة، وفي نهاية الجلسة أعطيت الواجب البيتي للأعضاء حيث كلفتهم بكتابة عشر عبارات إيجابية لتقدير الذات، و تعليقها في ملصق رؤيتي ملحق (11 : 19) ومن ثم وزعت بطاقة تقييم الجلسة وأخيرا توجهت بالشكر للأعضاء على مشاركتهم وتفاعلهم معي و ذكرتهم بموعدا بالجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية السادسة
الأفكار اللاعقلانية التشاؤمية اتجاه المستقبل

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
الأربعاء	2014 /2 /12	9:15	45

الهدف العام للجلسة: تنمية الجانب الإيجابي لدى أعضاء المجموعة الإرشادية في نظرتهم إلى المستقبل.

الهدف الأول:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على المعتقدات و الأفكار اللاعقلانية التشاؤمية تجاه المستقبل والتي ينتج عنها انخفاض التفاؤل.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- 1- المحاضرة المبسطة
- 2- الحوار والمناقشة
- 3- التغذية الراجعة
- 4- المرح و الدعابة
- 5- التعزيز

الأدوات المستخدمة

1- السبورة الحائطية

2- أقلام السبورة

3- أوراق

إجراءات التنفيذ:

ستبدأ المرشدة الجلسة بالترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية، وشكرهم على التزامهم بالحضور في الموعد المحدد، بعدها قمت بمراجعة ما دار بالجلسة السابقة معهم ومناقشتهم في الواجب وتقديم التغذية الراجعة لهم وقمت بتعزيز الأعضاء الذين التزموا بحل الواجب، حيث أؤكد لهم بوضع الواجب في ملصق رؤيتك ومن ثم قمت بتوجيه سؤال مفتوحا و الإجابة عليه من قبل الأعضاء بشفافية (تحدث عن طموحك العملي والعلمي) قمت بمناقشة إجاباتهم وبينت لهم بأن بعض الناس ينظرون إلى المستقبل بمنظار مشرق وبعضهم ينظرون على أنه مظلم، ووجهتهم إلى النظرة الإيجابية للمستقبل و نسيان الماضي وعليهم الاستفادة منه من أجل بناء المستقبل.

- بعدها سردت عليهم قصة الطلبة الجامعين الذين حكموا على مستقبلهم بعدم الحصول على وظيفة مقارنة بزملائهم الذين تخرجوا من الجامعة ولم يحصلوا على وظيفة
- ذكرت لهم قصة الطالب الذي لا يحب مدرس اللغة الإنجليزية، لأنه أخرجته أمام زملائه بالصف، يفكر في الحادثة ويتحدث عنها في البيت أمام العائلة وأمام أصدقائه وفي كل مره يزداد كرهه للمعلم والمادة، وهذا كله يختزن في العقل الباطن " ومن ثم وجهت لهم السؤال التالي: في رأيكم ما الذي جعل الطالب يكره المعلم والمادة؟

الهدف الثاني والثالث:

- أن يدحض أعضاء المجموعة الإرشادية المعتقدات و الأفكار التشاؤمية تجاه المستقبل باستخدام (A. B. C. D. E. F).

- أن يستبدل أعضاء المجموعة الإرشادية المعتقدات اللاعقلانية التشاؤمية بمعتقدات أكثر عقلانية تفاؤلية.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

1- المحاضرة المبسطة

2- الحوار والمناقشة

3- الاسترخاء التنفسي

4- القصة

5- التخيل

6- مراقبة السلوك

الأدوات المستخدمة

1- السبورة الحائطية

2- أقلام السبورة

3- أوراق

4- أقلام

5- جهاز العرض

6- حاسوب

7- نموذج (A, B, C,D, E, F) ملحق (11 : 20)

8- بطاقة تقييم الجلسة ملحق (12 : 6).

إجراءات التنفيذ:

- وبعدها قمت بعرض القصة التالية على الأعضاء (طالب يعاني من الشعور بالدونية والاكتئاب لحصوله على نتيجة منخفضة بمادة الفيزياء، وأنه يجد صعوبة في التركيز بالدراسة وأصبح تفكيره مشغولاً بأنه سيفشل كما أنه لا يكف عن توبيخ نفسه وأنه شخص فاشل لا فائدة منه، حتى أثر ذلك على نتائجه في اختبارات المواد الأخرى ومن ثم مناقشة المجموعة حول القصة من خلال توزيع نشاط فيه بعض الأسئلة حول القصة وهي كالتالي(حدد في القصة السابقة:-

- الحدث (الموقف) الذي تعرض له الطالب

- الانفعال (المشاعر) التي يشعر بها الطالب.

- الاعتقاد (الأفكار) المسيطر على الطالب.

- صف هذا الاعتقاد هل هو عقلائي أم لاعقلاني، وما نتائج الاعتقاد على الطالب.

- ما الذي ولد شعور الدونية لدى الطالب.

وبعد الإنصات لإجابة أعضاء المجموعة قمت بمناقشة الإجابات أن المشاعر السلبية(التشاؤم و الاكتئاب) التي يشعر بها الطالب ناتجة عن الأفكار حول إخفاقه في امتحان الرياضيات، والمعتقدات التي فسر بها الطالب الحدث ليست ناتجة بسبب إخفاقه في امتحان الرياضيات وأن هذا النوع من التفكير اللاعقلاني قد يعطل الدراسة لدى الطالب و يزيد من إخفاقه، و بعدها قمت بمواجهة الأفكار التشاؤمية لدى أعضاء المجموعة الإرشادية ودحضها وتحليلها؛ فطلبت منهم القيام بالاسترخاء التنفسي وهم مغمضو العينين في هذه الأفكار التشاؤمية و التخيل عبر الزمن بالانتقال من 3 سنوات ومن ثم إلى 5 سنوات وعلى 10 سنوات و هذه الأفكار تسيطر عليهم والشعور بمدى الألم والاكتئاب والحزن و الإحباط التي قد تسببه لهم خلال الخمس سنوات القادمة، وبعدها طلبت منهم التوقف عن التفكير والتخيل و أن يفتحوا أعينهم، ومن ثم طلبت منهم وصف الحالة الشعورية التي أحسوا بها في هذا التدريب، ومن ثم أخبرتهم أن هذا التمرين قد كشف لكم ما قد تكونون عليه في المستقبل أن لم تتخلصوا من هذه الأفكار التشاؤمية، وبعدها أعدت عليهم

التمرين و لكن التفكير الإيجابي التفاؤل للمستقبل، وذلك بربط الحالة الشعورية التي يحدثها هذا التفكير ثم قيام أعضاء المجموعة الإرشادية بدحض الأفكار اللاعقلانية التشاؤمية نحو المستقبل باستخدام نموذج (A. B. C.D. E. F) واستبدالها بأفكار أخرى أكثر عقلانية وفق نموذج تنفيذ و دحض الأفكار اللاعقلانية؛ و من ثم وزعت عليهم نشاط وطلبت منهم كتابة تفكير سلبي اتجاه المستقبل الفكرة أو الاعتقاد و المشاعر المصاحبة ونتائج هذا المعتقد وآخر إيجابي و قمنا بمناقشة إجابة الأعضاء ملحق (11 : 21).

- قمت بعرض فيديو عن المستقبل وفيه قصة العالم أديسون وغيره من العلماء المشاهير والإنجازات التي حققها رغم طردهم من المدرسة لكن لم يثنهم ذلك عن بناء مستقبلهم، وغيرها من النصائح التي تنمي لديهم النظرة الإيجابية اتجاه المستقبل.
- في نهاية الجلسة قمت بتقديم ملخص لأهم النقاط التي دارت في الجلسة ومن ثم أعطيتهم الواجب البيتي، حيث طلبت منهم الاستيقاظ مبكرا وممارسة رياضة التأمل و ممارسة الاسترخاء والشعور بالتفاؤل والأمل والاستمرار بهذا التمرين كل يوم، وتسجيل انطباعهم ومشاعرهم وسلوكهم أثناء وبعد ممارسة التأمل والاسترخاء لمناقشتها في الجلسة القادمة، بعدها وزعت عليهم بطاقة تقييم الجلسة وذكرتهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الإرشادية السابعة
مهارة إدارة الفشل في الحياة

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة
الاثنين	2014/2 /17	9:15	60

الهدف العام للجلسة: إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية مهارة إدارة الفشل للوصول إلى النجاح.

الهدف الأول:

- استبصار المعتقدات والأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالفشل لدى أعضاء المجموعة الإرشادية.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- الحوار والمناقشة

- التغذية الراجعة

- الأسلوب القصصي

- العصف الذهني

- التعزيز الإيجابي

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

- بطاقة تجربتي مع الفشل

إجراءات التنفيذ:

- في بداية الجلسة سأرحب بالأعضاء في التزامهم بالحضور للجلسة وبعدها قمنا بمناقشة الواجب البيتي وتقديم التغذية الراجعة وتقديم ملخص للجلسة السابقة، بعدها قمت بالتمهيد للجلسة من خلال طلبت من الأعضاء طرح الأفكار التي يريدون تغييرها في أنفسهم وبعد الاستماع لإجاباتهم توصلت إلى أن عملية التسوية هو أحد المعوقات في تغيير الأفكار ومن ثم أوضحت لهم أن التسوية هو أحد أعداء النجاح.

- ذكرت لهم قصة القادة العسكريين الذين انتابهم الفشل أمام أعدائهم.

- بعدها وزعت بطاقة تجربتي مع الفشل التي تساعد على إنارة تفكير أعضاء المجموعة الإرشادية ملحق (11 : 22)، وتلمس مشاعر الفشل لديهم، ثم أتحت لأعضاء المجموعة الإرشادية فرصة الإطلاع عليها وقراءتها و التفكير فيها، وبعد التعرف على الإجابة ناقشتهم فيما يأتي:

أ- أعتقد بوجود الفشل المطلق في الحياة بمعنى هل يوجد إنسان فاشل؟

وقمت بمناقشة الأفكار اللاعقلانية لديهم ووضحت لهم بأن النجاح و الفشل هو نتائج تفكيرنا فنحن من نصنع مستقبلنا.

الهدف الثاني:

- أن يدحض أعضاء المجموعة الإرشادية المعتقدات الخاطئة لديهم.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- النمذجة

- المناقشة والحوار
- التنفيذ و الدحض
- التلخيص.

الأدوات المستخدمة بالجلسة:

- السبورة الحائطية
- أقلام سبورة
- بطاقة ملونة
- جهاز العرض
- حاسوب
- نموذج (A, B, C, D, E, F) لتنفيذ ودحض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالفشل ملحق

(11 : 23)

- بطاقة تقييم الجلسة الإرشادية (7 : 12)

إجراءات التنفيذ:

- أقوم بمهاجمة الأفكار و المعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالفشل عند أعضاء المجموعة الإرشادية و أوضح لهم أنه لا يوجد فشل مطلق في الحياة و إنما الفشل هو عبارة عن نتائج وخبرات لو استغلنا بالشكل الصحيح سوف تساعد للوصول إلى النجاح، واذكر لهم قصص واقعية لتجارب بعض الشخصيات الناجحة في التعامل مع الفشل و استطاعوا تحقيق النجاح.

- عن طريق جهاز العرض اعرض لهم بعض الشخصيات الناجحة رغم الظروف التي أحاطت بهم و رغم العبارات السلبية من قبل الآخرين إلا أن رغبتهم في النجاح كانت أقوى فتحدوا الصعاب ولم يخضعوا للفشل من اجل تحقيق الهدف، من خلالها يتوصل الأعضاء إلى أهم النقاط التي يهدف لها العرض.

- أتحت الفرصة للأعضاء للإجابة وبعدها علقت على إجابات الأعضاء، وبعدها أخبرتهم أن كل العظماء الناجحين كان عندهم أسباب كثيرة للتراجع، وواجهوا عقبات كثيرة و هبط في العزيمة ولكنهم لم يستسلموا ولم يتركوا أحلامهم، وكانوا مقتنعين بأن تجربة واحدة لا تكفي فكرسوا حياتهم لأحلامهم.

- أوجه للأعضاء الأسئلة التالية:1- كم من المرات كان لديك أحلام وتخليت عنها بسبب

الظروف؟

1- ألم يحن الوقت لتطلق سراح القوى الكامنة المحبوسة بداخلك؟

2- ألم يحن الوقت لكي تعيش أحلامك واقعا ملموسا من صنع التزامك و إصرارك عليها؟

ألزم نفسك بتحقيق أحلامك، أعطها كل ما تملك مهما قال من حولك من أصدقاء و أقارب، وقم بتوجيه طاقتك لتحقيق أهدافك، وعلى الطريق للنجاح ستقابل الكثير من التحديات، فعليك بمواجهتها جميعا بتجاهلها ولا تعطيها أي اعتبار وتغلب عليها و استمر، و تذكر دائما أن الإصرار يقضي على المقاومة.

- بعدها اذكر المثل القائل " الناجحون يتراجعون، و المترجعون لا ينجحون" بعدها وجهت

لهم السؤال التالي: إلى ماذا يهدف هذا المثل؟ استمعت للإجابات و بعدها وضحت لهم إنك

لن تفشل إلا إذا توقفت عن المحاولة فمفتاح النجاح ببساطة هو لا تيأس"

- أوزع بعض العبارات لأفكار عقلانية مرتبطة بالفشل باستخدام نموذج تفنيد و دحض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالفشل، حيث يقوم المرشد بتوضيحها وشرحها للأعضاء ومن هذه العبارات:

- أنا لم أفشل ولكن سلوكي هو الذي فشل.

- يمكنني التركيز على سلوكيات أخرى للنجاح.

- يمكنني المحاولة بقدر أكبر.

في الختام ذكرتهم بأنهم أفضل مخلوقات الله تعالى في هذه الأرض، وأن الماضي ما هو إلا خبرات يجب الاستفادة منه و المستقبل هو رؤية للأمل، و لكن عليهم أن يعيشوا الوقت الحاضر وأن يعيشوا هذه اللحظة كأنها آخر لحظة وأن يعيشوا على الأمل على الإيجابية على التفاؤل على الكفاح على النجاح، بعدها أقدم ملخص لكل ما دار من أفكار خلال الجلسة ثم أكلفهم بالواجب البيتي. (وهو عبارة عن التعبير عن موقف شعرت فيه بالنجاح وتعتقد انه أثر على حياتك) ملحق (24:11)؛ و في النهاية أوزع بطاقة تقييم الجلسة على أعضاء المجموعة الإرشادية.

الجلسة الإرشادية الثامنة

مهارة توكيد الذات

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الأربعاء	2014 /2 /19	9:30	90 دقيقة

الهدف العام للجلسة: إكساب أعضاء المجموعة الإرشادية مهارة توكيد الذات.

- الهدف الأول والثاني و الثالث:
- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على توكيد الذات.
- أن يناقش أعضاء المجموعة الإرشادية الحديث السلبي الذاتي التي يقولها الأفراد غير المؤكدين لذواتهم و كذلك متشائمين.
- أن يتعرف الأعضاء على معوقات توكيد الذات.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- النمذجة
- الحوار والمناقشة
- المحاضرة المبسطة
- الحوار الذاتي.

الأدوات المستخدمة بالجلسة:

- السبورة الحائطية
- أقلام سبورة

- بطاقة تعريفية لخطوات توكيد الذات

- حاسوب

إجراءات التنفيذ:

رحبت بالأعضاء و شكرتهم على حضورهم للجلسة، ومن ثم ناقشتهم في الواجب البيتي وقدمت لهم تغذية راجعة لما تم أخذه بالجلسة السابقة، ثم بدأت الجلسة بأسلوب شيق، حيث سنتحدث في هذا اليوم عن مهارة توكيد الذات حيث أوضح لهم معنى توكيد الذات، و هو قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره و أفكاره و آرائه اتجاه الأشخاص و المواقف من حوله، و هو يركز على تقدير الفرد لذاته (رضاه عن نفسه و قدراته)؛ و على إحساس الفرد بتقدير الآخرين له (مكانته عندهم واحترامهم له).

أعرض عليهم فيديو لتوكيد الذات، و من ثم ناقش مضمون الفيديو حيث استخرجنا منه الشخصية المؤكدة للذات و العدوانية و المدعنة، ووضحنا الفرق بين الشخصيات الثلاث، و الأسباب المؤدية لذلك، أوضح لهم ما هو المطلوب حتى نكون مؤكدين لذواتنا لنبني علاقات إيجابية مع الآخرين دون الاعتداء على حقوقهم، فعندما يكون الفرد مؤكد لذاته فإنه يعبر عن حاجاته و حقوقه دون تهديد أو معاقبه من الآخرين، و توضح أن المؤكد لذاته يركز على التعبير على المشاعر و الآراء المناسبة بكل حرص و مسؤولية.

بعدها أوزع نشاط وصف المشاعر على أعضاء المجموعة الإرشادية، وذلك عن طريق عرض تعابير مختلفة للوجه في عدة مواقف (فرح، حزن، غضب، سعادة) وأطرح عليهم الأسئلة التالية:

1. ما الذي يجعل الشخص يبتسم؟

2. ما الذي يجعل الشخص يحزن و يخشى الفشل؟

- ما الذي يجعل الشخص يشعر بأنه لا يفعل شيئاً جيداً بحياته و دائماً متشائماً؟

- ماذا تعرفون عن الحديث الذاتي السلبي؟ استمعت لإجابات الأعضاء وناقشتها معهم، ومن ثم أوضح لهم بأن هناك أحداثاً مختلفة تمر بالفرد تجعله يتصرف بمشاعر مختلفة حسب المواقف التي تمر عليهم فالمواقف المفرحة تجعله يشعر بالسعادة أما المواقف المحزنة تجعله يشعر بالكآبة و الحزن، لكن على الإنسان أن يتعامل مع المواقف المحزنة بالحكمة و أن يقتدي بالرسول صلى الله عليه وسلم، و أن يكون مؤكداً لذاته.

- وزعت بطاقة تعريفية عن خطوات توكيد الذات ملحق (11: 25) على جميع أعضاء المجموعة الإرشادية، وناقشنا ما ذكر بالبطاقة والكشف عن أهمية توكيد الذات و أثره على مشاعر وسلوك الفرد و علاقته بالتشاؤم و أهمية توظيفه بصورة إيجابية، وبعدها أوضح لهم أثر الحديث الذاتي على الأفكار والمشاعر والسلوك، فإن كان الحديث الذي نحدث به أنفسنا إيجابياً فإننا نجد أنفسنا متفائلين سعيدين، أما إذا كان حديثاً سلبياً فأننا سنكون متشائمين محبطين.

- وزعت عليهم استبيان يصف مشاعرهم يقوموا فيه بوضع علامة صح على العبارات التي تنطبق و تصف توكيدهم لذاتهم ملحق (11:26).

الهدف الرابع و الخامس:

- أن يتدرب الأعضاء على مدى قيامهم بالسلوكيات المؤكدة للذات و الحديث الإيجابي.

- أن يتقن الأعضاء مهارة توكيد الذات.

الأساليب و الفنيات المستخدمة:

- التخيل

- الحوار و المناقشة

- مراقبة السلوك

- التنفس الاسترخائي

- التلخيص

- الحوار الذاتي

- الواجب البيئي

الأدوات المستخدمة بالجلسة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

- أوراق

- أقلام

- حاسوب

- بطاقة تقييم الجلسة ملحق (8 :12)

إجراءات التنفيذ:

أوضح لهم أن كل فرد منا لا شك يحدث نفسه؛ و قد يكون هذا الحديث الذاتي إيجابي بمعنى يرفع من ثقته بنفسه و يعززها، و قد يكون الحديث سلبي يشعر الفرد بالهرج و الخوف و القلق، و

أن الشخص المؤكد لذاته يكون حديثه الذاتي إيجابي، و يحترم سلوك الآخرين و لا يسمح بانتهاك حقوقه من قبل الآخرين، ثم اضرب لهم أمثلة للحديث الإيجابي الذاتي للمؤكد لذاته:

1- أنا على حق و الآخرين أيضا على حق

2- أنا احترم كل من رأيي و رأي الآخرين

3- أنا أتوقع منك أن تحترمني كما احترمك.

ثم أطلب منهم ذكر عبارات أخرى تدل على تأكيد الفرد لذاته.

بعدها أوجه لهم الأسئلة التالية: لو اتصل بك احد أصدقائك في وقت متأخر و أنت على وشك النوم، و يطلب منك زيارتك في ذلك الوقت فماذا تقول له؟

- لو طلب منك صديقك ن تقرضه بعضاً من المال، و كنت أنت في حاجة ماسة لذلك المال، فيماذا ترد عليه؟ استمع لإجاباتهم و نقوم بمناقشتها، لنرى من منهم مؤكد لذاته و من منهم غير مؤكد لذاته.

طلبت منهم ممارسة تمرين يساعدهم على التخلص من الأحاديث السلبية و استبدالها بأحاديث أكثر إيجابية، حيث اطلب منهم استحضار حديثا ذاتيا سلبيا ثم يرسلونه إلى ذواتهم، وأنه يؤثر عليهم بصورة كبيرة و يريدون التخلص منه، ثم يقرأ كل عضو في سره ما كتبه بشعور جامع و رغبة قوية للتخلص منه ثم بعد ذلك اطلب منهم تمزيق الورقة ورميها و يتبع ذلك تنفس عميق، ثم أطلب من الأعضاء مرة أخرى أن يتنفسوا تنفسا عميقا استرخائي وهم مغمضين العينين ثلاث مرات و يتخيلوا أنهم يجلسوا في مكان محببا لديهم و يكتبوا رسالة إيجابية لحديث ذاتي إيجابي مؤكد لذاته يخالف الحديث الذاتي السلبي، ثم يقرأوا ما كتبوا في سرهم بشعور يملئوه التفاؤل و الأمل في الحياة مصحوبا بالسعادة و الراحة، و يتبع ذلك تنفسا عميقا ثلاث مرات.

بعدها طلبت من الأعضاء مراقبة سلوكياتهم من خلال مجموعة من العبارات التي يرددونها مع أنفسهم مثل الاستعداد لموقف صعب، و مواجهة الصعب، الثناء الذي يتبع النجاح في المواجهة. وفي نهاية الجلسة طلبت منهم تقديم ملخص لأهم المعارف والمهارات التي تمت الاستفادة منها خلال الجلسة، ثم قدمت لهم الواجب البيتي ملحق (27:11).

الجلسة التاسعة تعزيز الثقة في الذات

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الاثنين	2014 /2 /24	9 :15	90 دقيقة

الهدف العام للجلسة: تعزيز الثقة في الذات لدى أعضاء المجموعة الإرشادية.

الهدف الأول والثاني والثالث:

- تعزيز إنجازات أعضاء المجموعة الإرشادية.
- رفع مستوى إدراك أعضاء المجموعة الإرشادية بقدراتهم وإمكاناتهم الذاتية.
- مساعدة أعضاء المجموعة الإرشادية على الوعي بذاتهم.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- الحوار والمناقشة
- الأسلوب القصصي
- مراقبة الذات

- قائمة الإيجابيات والسلبيات

- التخيل

- النمذجة

- الواجب البيتي

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

- عرض بوربوينت

- جهاز العرض

- أوراق

- اختبار الثقة بالنفس

- بطاقات للأسئلة و الكتابة

- بطاقة تقييم الجلسة ملحق (12 : 8)

إجراءات التنفيذ:

- في بداية الجلسة سأرحب بالأعضاء ومن ثم اشكرهم على التزامهم بحضور الجلسة في

الموعد المحدد وأثنيت تفاعلهم معي في الجلسات السابقة، وبعدها قمت بسؤالهم عن حل

الواجب وقدم معظم الأعضاء إجاباتهم عن السؤال وقمت بتعزيز الأعضاء وتقديم التغذية

الراجعة لهم، ومن خلال إجاباتهم أبدأ بموضوع الجلسة الحالية بعرض مسرحية عن الثقة بالنفس ويستنتج الأعضاء أهم النقاط التي دارت حولها المسرحية، بعدها قمت بتعريف الثقة بالنفس وفوائدها وأن الثقة تعد أحد أركان الشخصية الإيجابية، وأن قوة الثقة بالنفس معنى ضخم يوصلنا إلى تقدير ذاتنا، ووضحت لهم أن سر الثقة بالنفس يكمن في تحقيق الفرد منا إنجازات في حياته، وهذا يحتاج إلى القدرة الإيمانية و القدرة النفسية، حيث أن النجاح بالعمل لن يتحقق ما لم تؤمن إيماناً صادقاً أنك اهل لذلك النجاح، وكذا العامل النفسي مهم للغاية في اقناع أنفسنا بتحقيق النجاح في الحياة، فكل إنسان يريد أن يكون لديه إنجازات و أي شخص يعاني من التشاؤم والقلق والاكتئاب فإنه يشعر أنه ليس لديه إنجازات، بعدها وجهت لهم الأسئلة التالية:

1- ماذا تريد؟ (ينتقل بك إلى المستقبل)

2- ولماذا تريد هذا؟ (يعطيك الأسباب التي تدفعك إلى تحقيق الهدف)

3- و متى تريده؟ (تضع عامل الزمن في الاعتبار)

4- وكيف تحصل عليه؟ (تعطيك الإمكانيات والوسائل)

وعندما تقول " أنا أستطيع تحقيق الهدف" تقوي ثقتك في نفسك.

- بعدها وزعت على بعض الأعضاء بطاقات وكل بطاقة تحمل سؤالاً معيناً وهذه الأسئلة هي:

1- هل تخاف من الفشل؟

1- هل تخاف التحدث أمام الجمهور؟

2- هل أنت من الذين يوبخون أنفسهم عندما ترتكب الأخطاء؟

3- كيف تنظر لنفسك من خلال ما مربك من خبرات مزعجة لك؟

4- هل من الصواب أن يلوم الإنسان نفسه على أخطاء ارتكبتها؟

بعدها طلبت من كل عضو قراءة السؤال بصوت عالي أمام باقي الأعضاء حيث أتحت الفرصة للأعضاء للإجابة عن الأسئلة وبعد كل إجابة نقوم بمناقشة الإجابة، وبعد طرح جميع الأسئلة أعقت بأن الثقة متعلقة بشكل كبير بالتوقعات التي نضعها لأنفسنا، فالطريقة التي ننظر بها إلى أنفسنا تؤثر على طريقة عيشنا للحياة، فالأشخاص الذين يؤمنون أنهم يستطيعون تحقيق أهدافهم و حل المشاكل ناجحون أكثر من غيرهم، فجميعنا يعيش أياما سعيدة وأياما حزينة، لذا يجدر بنا التحلي بالوعي وأن نثق بأنفسنا في لحظات التعاسة، فهذه هي الأوقات التي يجب أن نقوي أنفسنا و نؤمن بأننا نستطيع تحقيق أي شيء نفكر به أو نشعر به، وبينت لهم انه من الضروري ارتكاب الأخطاء لتحقيق النجاح ومن الضروري التعرف إلى هذه الخطاء وتحويلها إلى فرصة للتعلم، فهذه التجارب تشعر الإنسان بالثقة، فنحن من يختار أسلوب حياتنا، أي إن كنت أريد أن أكون متشائما أو متفائلا، وأنا من يختار اعتماد الإيجابية في حياتي و الثقة في نفسي، كما أننا من يختار تغيير معتقداتنا المعوقة واستبدالها بمعتقدات بناءة تزودني بالقوة.

- ذكرت لهم قصص قوة الثقة بالنفس منها قصة مايكل جونسون اللاعب الأمريكي الشهير عندما قال " من أهم أسباب نجاحي هو لمهارات الذهنية، فأنا أضع الأفكار الإيجابية في ذهني واربطها بأحاسيسي وأتخيل نفسي وأنا متمكن وواثق من نفسي تحت أي ظرف من الظروف التي قد تقابلني، وبذلك فأنا أساعد ذهني أن يساعدني في تحقيق أهدافي"

- بعدها اطلب منهم الإجابة على بعض الأسئلة ليتعرف الأعضاء على مقدار و درجة الثقة بأنفسهم هل هي عالية أم متوسطة أم ضعيفة وأعلق بعدها عل درجاتهم و من خلاله وضحت لهم صفات الواثقين من أنفسهم وصفات ضعيفي الثقة بالنفس ، و أبين لهم بان الثقة موجودة عند الإنسان بالفطرة بنسبة 6% وعند التدريب ترتفع بنسبة 23% و بعد التدريب ترتفع

بنسبة 100%. وأعرض عليهم قصة نايكلس الذي خلق من غير يدين ولا رجلين، ولكن إعاقته لم تمنعه من تحقيق الإنجازات وحبه للحياة بسبب ثقته العالية بنفسه.

- بعدها أوضح لهم عوامل بناء الثقة بالنفس وبالآخرين، وانتقلت بعدها إلى تعريفهم بمولدات الثقة في الذات وهي 1- الأقدام والمبادرة والمحاولة 2- العمل المباشر للمهمات 3- اتخاذ النماذج قدوة 4- قبول النفس وتطويرها 5- تحويل الطاقات إلى قدرات 6- النظر إلى النجاحات السابقة.

- بعدها بينت لهم مبادئ الثقة بالذات وهي: 1- اختلط بالأشخاص الإيجابيين ولا تسعى وراء من هو أقل منك. 2- ضع قائمة بالإيجابيات والسلبيات ثم صنف كل الأسباب المؤيدة لك والمعارضة فهذا سيوضح لك الأمور و يدلك على الطريق السليم، بعده اطبق لهم نشاط حيث اطلب من الأعضاء بكتابة قائمة من السلبيات التي يرونها بأنفسهم ولا تعجبهم وتكون سببا في عدم نجاحهم وعدم ثقتهم بأنفسهم وفي المقابل يكتبوا قائمة بالإيجابيات التي يرونها مناسبة وتعجبهم في انفسهم.

- قمنا بتطبيق النشاط التالي من أجل تقوية الثقة بالذات، وذلك باتباع الخطوات التالية:

1. دون خمس رسائل ذاتية سلبية مثل (أنا ضعيف، انا لا استطيع، أنا فاشل، أنا متشائم).
2. دون خمس رسائل ذاتية إيجابية (أنا انسان ناجح، أنا ذاكرتي قوية).
3. دونها في مفكرة.
4. الآن خذ نفسا عميقا وقرأ الرسالة الواحدة تلو الأخرى إلى أن تستوعبهم جيدا.

5. ابدأ مرة أخرى بأول رسالة وخذ نفساً عميقاً وأطرد أي توتر داخلي جسمك وقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي، و اغمض عينيك و تخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

6. ابدأ من اليوم أحذر ما تقوله لنفسك، و احذر ما يقوله الآخرون لك، لو لاحظت أن هناك رسالة سلبية فقم بإلغائها و قم باستبدالها برسالة أخرى أكثر إيجابية.

7. أقضي على كلمة لكن مثلاً (أريد النجاح ولكن).

- و في نهاية الجلسة شكرت الأعضاء على حسن استماعهم وتفاعلهم معي و عززت الأعضاء المتفاعلين في حل الواجب، بعدها أوزع بطاقة تقييم الجلسة الإرشادية لأخذ انطباعاتهم حول الجلسة؛ ومن ثم أعطيتهم الواجب البيتي من خلال تطبيق هذا النشاط في البيت كلما انتابهم التشاؤم والاكتئاب و الأفكار السلبية.

الجلسة الإرشادية العاشرة

التدريب على مهارة الاسترخاء العضلي للحد من التشاؤم و القلق

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الأربعاء	2 /26	9 :15	45 دقيقة

الهدف العام للجلسة: إتقان أعضاء المجموعة الإرشادية ممارسة الاسترخاء العضلي.

الهدف الأول:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على أسلوب الاسترخاء العضلي.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المناقشة والحوار

- المحاضرة المبسطة

- الاسترخاء العضلي

- التعزيز الايجابي

- النمذجة

- التخيل

- التلخيص

الأدوات المستخدمة:

- جهاز الحاسوب

- عرض بوربوينت

- بروكسيما

- بطاقة خطوات الاسترخاء العضلي ملحق (11: 28)

إجراءات التنفيذ:

- في بداية الجلسة رحبت بالأعضاء المشاركين و تقدمت إليهم بالشكر على التزامهم في حضور

الجلسة بالوقت المحدد ومن ثم قمت بمراجعة الواجب البيتي معهم حيث يقوم كل فرد بقراءة

المشكلة ومن ثم قدمت لهم التغذية الراجعة لما تم أخذه في الجلسة السابقة من تعريف أسلوب

حل المشكلة والخطوات العلمية لحل المشكلة، ومن ثم بدأت في التمهيد للجلسة الحالية من

خلال توزيع بعض العبارات الإيجابية و المشوقة ويقوم كل عضو من الأعضاء بقراءة العبارة

من البطاقة، بعدها بدأت بالتوضيح لهم بأننا سنأخذ تمرينات تساعدنا على طرد التوتر و القلق

من الجسم و له فائدة عظيمة لا تقل عن فائدة الاسترخاء التنفسي.

- بعدها قمت بتوضيح مفهوم الاسترخاء العضلي، و فوائده و الدور الذي تلعبه فنية الاسترخاء

في خفض التوتر والقلق والتشاؤم من الفرد، كما وضحت لهم الأوقات التي يتم فيها ممارسة

الاسترخاء، و شروط ممارستها و غيرها من المعلومات التي تخص الاسترخاء العضلي.

- عرض فيديو يوضح تمرينات للاسترخاء العضلي.

- وزعت عليهم قائمة بخطوات الاسترخاء العضلي ملحق (28:11) ومن ثم قمت بتطبيق تمرينات الاسترخاء أمام الأعضاء، وبعدها طلبت من أحد الأعضاء إعادة التمرينات أمام زملائه وقمت بتعزيزه إيجابيا.

الهدف الثاني:

- أن يجيد أعضاء المجموعة الإرشادية ممارسة الاسترخاء العضلي.
- الأساليب والفنيات الإرشادية:**

- المناقشة والحوار

- الاسترخاء العضلي

- الواجب البيئي

- التعزيز الايجابي

- النمذجة

- التخيل

- التلخيص

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

- بطاقة تقييم الجلسة ملحق (10 : 12)

إجراء التنفيذ:

- طلبت من الجميع الجلوس الجلسة الصحيحة ومن ثم إغلاق أعينهم واخذ نفس عميق الآن تنفس نحو الداخل حيث أملا الرئتين بالهواء، احبس الهواء لاحظ التوتر الآن أزفر الهواء استمر بالاسترخاء تاركا تنفسك على سجيته وراحته، لاحظ كيف ينساب ويخرج التوتر من عضلاتك في كل مرة تزفر فيها الهواء.وقمنا بممارسة استرخاء العضلي لجميع أجزاء الجسم ابتداء من الرأس وانتهاء بالقدمين، وبعد ممارسة التمرين وجهت سؤالاً للأعضاء بماذا تشعروا الآن بعد تطبيق الاسترخاء، بنهاية الجلسة أعطيت الواجب البيتي للأعضاء بحيث طلبت منهم ممارسة الاسترخاء العضلي في البيت وفي كل مره يشعروا فيها بالضيق والتوتر والتشاؤم، وشكرتهم على مشاركتهم الفاعلة معي طوال الجلسة الإرشادية.

الجلسة الإرشادية الحادية عشر
الاسترخاء بالإيحاء الذاتي

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الاثنين	2014 /2 /31	9 :15	45

الأهداف العامة للجلسة: إتقان أعضاء المجموعة الإرشادية ممارسة الإيحاءات الذاتية.

الهدف الأول:

- أن يتعرف أعضاء المجموعة الإرشادية على مفهوم الإيحاء الذاتي.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المناقشة والحوار

- المحاضرة المبسطة

- الإيحاءات الذاتية

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

إجراءات التنفيذ:

ستبدأ المرشدة الجلسة بتحيةة الإسلام ومن ثم الترحيب بأعضاء المجموعة الإرشادية وتقديم الشكر لهم على التزامهم بحضور الجلسة الإرشادية، وبعدها قمت بمراجعة سريعة لما دار في الجلسة السابقة، بعدها قمت بتعريفهم بنوع آخر للاسترخاء وهو الاسترخاء الإيحائي ووضحت لهم بأنه عبارة عن نوع من أنواع الاسترخاء التي يمكن ممارستها في الحياة اليومية و ذلك عن طريق الإيحاءات الذاتية التي نرسلها إلى عقلنا من أجل نواتنا، ويمكن من خلال عملية الإيحاء الذاتي يخفف الفرد من توتره وانفعاله، و أوضح لهم من انه ينقل العقل والجسم إلى حالة من الاسترخاء.

الهدف الثاني والثالث:

- أن يوضح أعضاء المجموعة الإرشادية أسلوب الاسترخاء التنفسي.
- أن يمارس أعضاء المجموعة الإرشادية الاسترخاء التنفسي بصورة صحيحة.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المناقشة والحوار
- المحاضرة المبسطة
- الاسترخاء التنفسي
- التعزيز الايجابي
- النمذجة
- التخيل
- التلخيص

الأدوات المستخدمة:

- البروكسيما
- الحاسوب
- بطاقة خطوات الاسترخاء التنفسي ملحق (11 : 29).
- بطاقة تقييم الجلسة الإرشادية ملحق (12 : 11).

إجراءات التنفيذ:

- سأوضح لهم معنى الإيحاء الذاتي و أنه هو الاسترخاء العميق وأوضح أهمية الإيحاءات الذاتية، حيث أنها تساعد على خفض التوتر و حدته، و يساعد على تخيل الأفكار و المواقف كحقيقة كما لو كانوا يقوموا بذلك السلوك فعلا، وأيضا يستخدم أيضا لعلاج أغلب الأمراض النفسية، ويحسن النوم و يخفف من الصداع النصفي، و يقلل من المخاوف، كما انه يساعد على التخسيس، بعدها أتحت المجال للاستفسار و المناقشة.
- قمت بإعطاء أمثلة لعبارات في الإيحاء الذاتي، حيث اطلب من أحد الأعضاء بالخروج امام أعضاء المجموعة و أطلب منه إغماض عينيه و التنفس ثلاث مرات بعمق و من ثم تخيل ما أقوله له، و بعدها يقوم باقي الأعضاء بلعب الدور نفسه.
- بعدها قمت بتوزيع بطاقة خطوات تمرين الإيحاء الذاتي، حيث طلبت من أحد الأعضاء قراءة خطوات الإيحاءات الذاتية و قمت بنمذجة ذلك أمام أعضاء المجموعة، من خلال عرض فيديو على البروكسيما يشرح فيه خطوات الإيحاء الذاتي، بعدها طلبت من أحد أعضاء المجموعة الإرشادية لعب الدور نفسه، مع تقديم التغذية له و التعزيز الإيجابي له، و اطلب من باقي أعضاء المجموعة الإرشادية على إعادة التمرين بشكل جماعي إلى أن أتقن أغلب الأعضاء هذه المهارة.

- بعدها أعطيتهم الواجب البيتي حيث طلبت منهم ممارسة الاسترخاء الذاتي في البيت، بعدها وزعت عليهم بطاقة تقييم الجلسة وأخيرا شكرتهم على تفاعلهم ومشاركتهم معي لجميع جلسات البرنامج الإرشادي.

الجلسة الإرشادية الثانية عشر
الجلسة الختامية (إنهاء البرنامج الإرشادي)

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الأربعاء	2014 /2 /24	9:15	45

الهدف العام للجلسة: تهيئة أعضاء المجموعة الإرشادية لإنهاء البرنامج الإرشادي.

الهدف الأول:

- تزويد أعضاء المجموعة الإرشادية بالتغذية الراجعة، وتعزيز استمرارهم في تنمية ما تم اكتسابه من معارف ومهارات.

الأساليب والفنيات الإرشادية:

- المحاضرة المبسطة

- المناقشة والحوار

- التطبيق العملي

الأدوات المستخدمة:

- السبورة الحائطية

- أقلام سبورة

إجراءات التنفيذ:

- ترحب الباحثة بأفراد المجموعة الإرشادية، وتشكرهم على التزامهم بقواعد الجلسات الإرشادية، ومواظبتهم على الحضور لجميع الجلسات الإرشادية بشكل منظم.

- تقوم الباحثة بمراجعة ما تم التدريب عليه خلال الجلسات الإرشادية السابقة، و تذكيرهم بأهم النقاط التي تم طرحها خلال البرنامج الإرشادي، مستعينة بالأنشطة التي تم تطبيقها خلال جلسات البرنامج الإرشادي، و تذكيرهم بأهمية ممارسة المهارات و التدريبات التي تعلموها خلال البرنامج، حتى تصبح جزءا من نمط حياتهم و تساعدهم على تنمية التفاؤل في نفوسهم.

- تفتح الباحثة باب النقاش أمام أفراد المجموعة الإرشادية للاستفسار عن أي شيء يتعلق بالجلسات الإرشادية، و يواجهون فيها أي نوع من الغموض و عدم الفهم، و تشجيعهم على ذلك من أجل تسهيل اكتساب كافة المهارات التي تم التدريب عليها و التي سوف تساعدهم على متابعة النمو الذاتي.

- توضح الباحثة أهمية التقييم الموضوعي للجلسات الإرشادية، وشرح لهم النموذج الذي سوف يقيمون من خلاله البرنامج الإرشادي.

الهدف الثاني:

- تقييم الجلسات الإرشادية، وإنهاء البرنامج الإرشادي.

الأساليب و الفنيات الإرشادية:-

- المحاضرة المبسطة

- المناقشة و الحوار

- التطبيق العملي

- الأدوات المستخدمة:-

- بطاقة تقييم البرنامج الإرشادي

- أفلام

- نموذج مقياس التفاؤل والتشاؤم

- بطاقة تقييم الجلسة ملحق (12 :12)

إجراءات التنفيذ:

- تقوم الباحثة بتوزيع بطاقة تقييم البرنامج الإرشادي، و ذلك ليقوم كل فرد بتقييم البرنامج الإرشادي، و التعبير عن آراءه وانطباعاته، وتقوم الباحثة بحث أعضاء المجموعة الإرشادية على الالتزام بالموضوعية و الصراحة، لأد ذلك يؤدي إلى تجويد البرنامج، ولتفادي السلبيات عند تطبيقه مستقبلا على أفراد آخرين.

- تطبق الباحثة المقياس البعدي لأعضاء البرنامج الإرشادي مقياس التفاؤل والتشاؤم لهذه الدراسة.

- أخبر أعضاء المجموعة الإرشادية، بأنني سوف اقوم بتطبيق مقياس التفاؤل و التشاؤم مرة أخرى مؤكدة على أهمية المصادقية في الإجابة على فقرات المقياس، لما لها من دور كبير في قياس فاعلية البرنامج الإرشادي. بعدها أقوم بتوزيع المقياس.

- الاتفاق مع الأعضاء على موعد جلسة المتابعة، وأؤكد على أهمية حضور جلسة المتابعة لما لها من أهمية في تحقيق الأهداف المنشودة من البرنامج الإرشادي.

- في نهاية الجلسة أوزع عليهم بطاقة تقييم البرنامج الإرشادي بشكل عام، وبعدها أتوجه بالشكر الجزيل لأفراد البرنامج الإرشادي على مشاركتهم الفاعلة في البرنامج الإرشادي وتعاونهم الدائم خلال جلسات تطبيق البرنامج، متمنية لهم دوام التوفيق والسداد في حياتهم العلمية والعملية، وبعدها أقوم بتوزيع هدايا رمزية لجميع الأعضاء المشاركين في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي كتعزيز لهم.

جلسة ما بعد البرنامج الإرشادي
متابعة أثر البرنامج الإرشادي

اليوم	التاريخ	الساعة	مدة الجلسة المقدمة
الأربعاء	2014 /4 /3	9 :00	45 دقيقة

الهدف العام للجلسة:

- 1- إجراء قياس المتابعة لأفراد المجموعتين: التجريبية والضابطة.
- 2- الكشف عن استمرارية فاعلية البرنامج الإرشادي بعد فترة المتابعة.

الهدف الأول:

- أن يجيب أعضاء المجموعتين: التجريبية والضابطة على مقياس التفاؤل والتشاؤم الأساليب و الفنيات الإرشادية:-

- المناقشة والحوار

الأدوات المستخدمة:-

- سبورة حائطية

- أقلام

- مقياس التفاؤل و التشاؤم

إجراءات التنفيذ:-

- في البداية أرحب بأعضاء البرنامج الإرشادي، واشكرهم على حرصهم للحضور رغم فترة الانقطاع، بعدها أوزع عليهم مقياس التفاؤل والتشاؤم واطلب منهم قراءة التعليمات و الإجابة عنها بعناية ومصداقية،و بعد أن أتأكد من فهم الأعضاء للتعليمات امنحهم فرصة الإجابة على المقياس، مع تأكيدي على ضرورة تحري الصدق و الموضوعية في الإجابة.
- يتم الاتفاق مع أعضاء المجموعة الضابطة على مواعيد ورشة عمل يتم تنفيذها خلال ثلاثة ايام، تهدف إلى تدريب اعضاء المجموعة الضابطة على تنفيذ ودحض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالذات والمستقبل، وذلك كالتزام أخلاقي تفضيه أخلاقيات البحث العلمي، التي ترى ضرورة البرنامج الإرشادي نفسه بعد الانتهاء من قياس المتابعة للمجموعة الضابطة.

الهدف الثاني:

- أن يتحدث أعضاء المجموعة الإرشادية عن حياتهم وتجاربهم مع الأحداث و المواقف التي مروا بها خلال فترة المتابعة.

الأساليب و الفنيات الإرشادية:

- السؤال السقراطي
- المناقشة والحوار
- التعزيز الإيجابي

الأدوات المستخدمة:

- سبورة حائطية

- أقلام

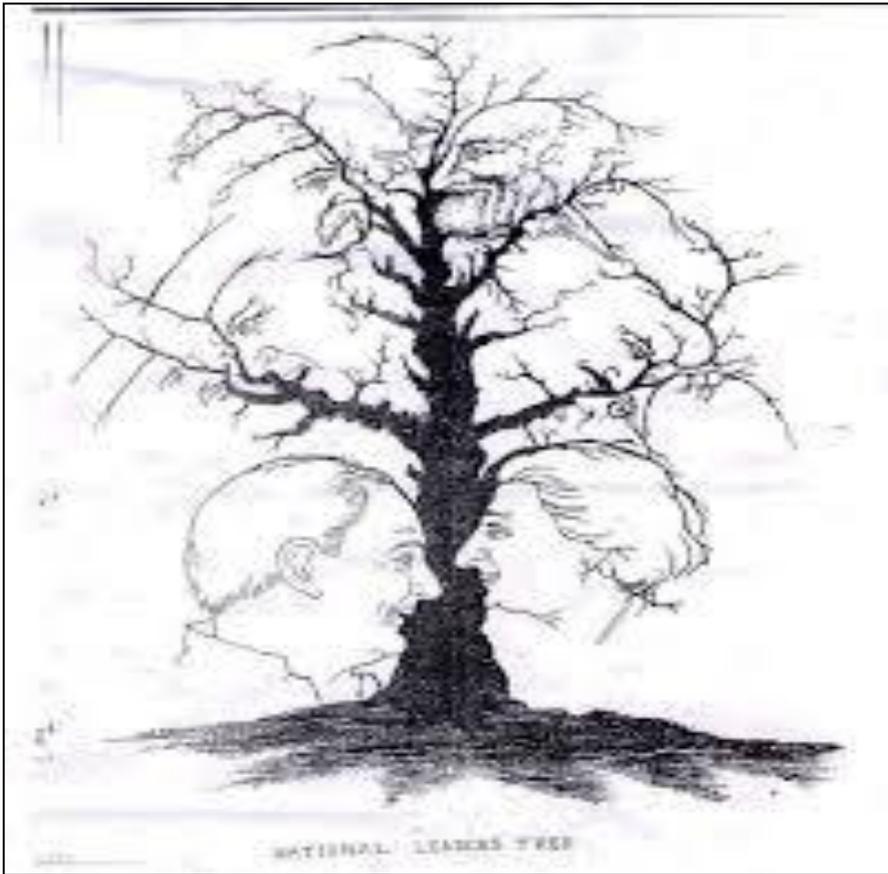
إجراءات التنفيذ:

- أتوجه بالشكر لأعضاء المجموعة الإرشادية ومن ثم اطلب منهم التحدث عن الفترة من نهاية البرنامج الإرشادي حتى هذه اللحظة من حيث:
 - ابرز المواقف و الأحداث التي تعرضتم لها، وكيف تعاملتم معها؟
 - نظرتكم إلى الذات والمستقبل؟ وما الدليل على ذلك؟
 - بعدها أتيح لهم فرصة في التفكير، ومن ثم استمع بعدها لإجاباتهم مع تقديم التعزيز الإيجابي لهم.
 - بعدها أطلب منهم أن يعاهدوا أنفسهم على التفكير بعقلانية للمواقف و الأحداث التي قد يصادفونها في حياتهم المستقبلية، كذلك الابتعاد عن التفكير اللاعقلاني قدر المستطاع، لن ذلك يقودهم على تحقيق التوافق والصحة النفسية اللازمة للنجاح في الحياة.
 - في ختام الجلسة أقوم بتوزيع شهادات تقدير و هدايا لجميع الأعضاء المشاركين في تحقيق أهداف البرنامج الإرشادي، مع تقديم شكري و امتناني لهم، متمنية لهم من المولى عز وجل بالتوفيق والنجاح لهم في حياتهم

ملحق (1 :11)

النشاط (فردي) ركز و دقق:

كم عدد الوجوه بالصورة؟



ملحق (2 :11)

بطاقة التعارف

عزيزي الحدث نحن متشوقون لنتعرف على اسمك، و
عمرك و هواياتك، ولكن نريد منك أن تصف تلك
المعلومات لأفراد المجموعة الإرشادية، ليعرفوا من
أنت

الاسم:

.....
.....

العمر:

.....
.....

الهوايات:

.....
.....

ملحق (11 : 3)

نشاط فردي

1- من (هو / هي) أهم شخصية محببة لـ ديك؟

.....
.....

2- ما هي أهم الأشياء المحببة إلى قلبك؟

.....
.....

3- أهم إنجاز حققته في حياتك؟

.....
.....

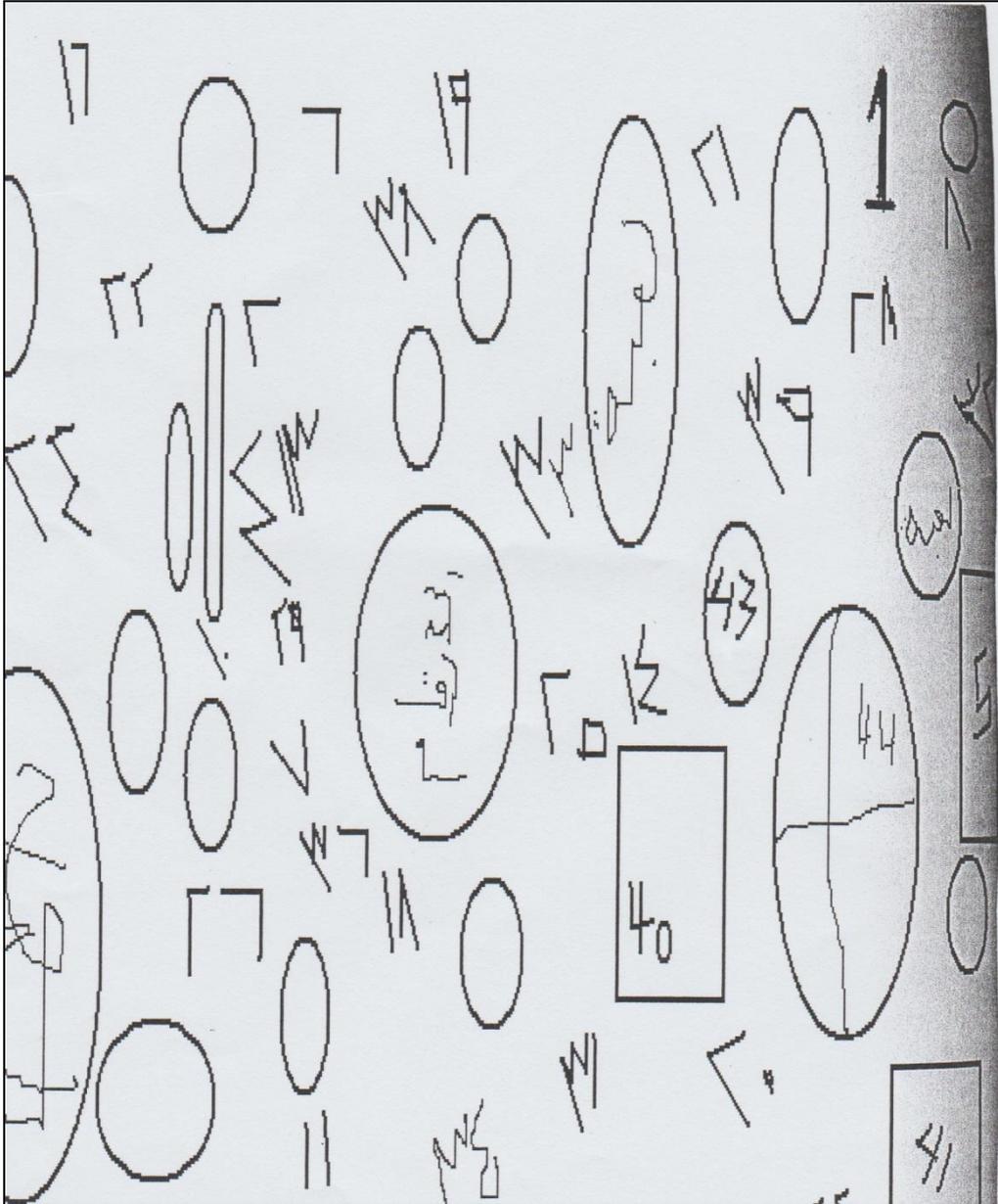
4- موقف سار تتذكره قديما جدا حصل لك؟

.....
.....

اسم الحدث:..... (اختياري)

ملحق (4 :11)

نشاط- لعبة الأرقام : صل بخط بين الأرقام بشكل تسلسلي (4 دقائق فقط)



ملحق (5 :11)

نموذج قواعد السلوك

- 1- الاحترام المتبادل بين المشاركين وعدم السخرية من أي فرد من أفراد المجموعة الإرشادية تحت أي ظرف
- 2- الالتزام بالحضور لجميع جلسات البرنامج الإرشادي حتى يمكن تحقيق أهداف البرنامج بنجاح.
- 3- الالتزام بالسرية التامة، لما يتم التحدث فيه، أثناء جلسات البرنامج الإرشادي.
- 4- الإصغاء أثناء تكلم الآخرين.
- 5- أن يتكلم شخص واحد في الوقت الواحد.
- 6- نحن جميعا مسئولون عن نجاح أو فشل البرنامج.
- 7- الثقة والصدق والصراحة في التعامل بين أعضاء المجموعة وفي الإجابة عن بطاقات التقييم عقب كل جلسة إرشادية.
- 8- ضرورة الالتزام بالواجب الذي يطلب من أفراد المجموعة الإرشادية لما له دور كبير في تثبيت المعلومات والمهارات المختلفة.

شاكرًا لكم تعاونكم البناء لإتباع هذه القواعد أثناء سير الجلسات وحتى نهاية البرنامج

الباحثة

ملحق (11 : 6)

بطاقة الموافقة على المشاركة في جلسات البرنامج الإرشادي

أقر بموافقتي للانضمام في البرنامج الإرشادي الجمعي لتنمية التفاؤل وخفض التشاؤم المزمع إقامته داخل دار الإصلاح و لمدة عشر جلسات إرشادية بواقع جلستين في الأسبوع عليه لا أمانع في المشاركة و الانتظام في جلساته حتى نهاية الباحثة من تنفيذ البرنامج و تطبيق الاختبار البعدي و التتبعي، كما إنني أؤكد لكم موافقتي على قواعد السلوك المتبعة في سير جميع الجلسات.

اسم المشارك:.....

التاريخ :.....

التوقيع :.....

ملحق (7 :11)

- في كل سطر ضع دائرة حول الكلمة أو العبارة التي تصفك كأنسب ما يكون، وسيساعدك هذا في تحديد كيفية استخدامك لتفاؤلك- أو تشاؤمك- من منطلق تحسين صحتك ومستقبلك.

التفاؤل يعزز من	التشاؤم يعزز من
- الشعور بالسعادة	- الاكتئاب
- الثقة بالنفس	- القلق
- اجتياز العقبات	- وقوف العقبات في طريقك
- النجاح في العمل	- الوقوع في المشاكل
- الحد من إثارة القلق	- إثارة مزيد من القلق
- المشاعر الطيبة	- المشاعر السيئة
- الصحة	- المرض
- أن ترى السبيل للنجاح	- توقع أن تسير الأمور في المسار الخاطئ
- الأمل	- فقدان الأمل
- الرخاء	- المشاكل المالية

ملحق (8 :11)

في العمود الأيمن من الجدول الآتي ضع قائمة بالكلمات التي تستخدمها وتبعث على القلق والتوتر،
ثم استبدلها في العمود الأيسر بأخرى محايدة أو إيجابية.

كلمات تبعث على القلق	كلمات تبعث على التفاؤل

ملحق (9 :11)

- في العمود الأيمن من الجدول الآتي ضع قائمة بميولك التي تبعث على التفاوض وتسمح لها بأن تشدك إلى الأرض، ثم ضع في العمود الأيسر الميول التي تبعث على التفاوض والتي يمكن أن تحل محلها.

ميول تبعث على التفاوض	ميول تبعث على التفاوض

ملحق (11 : 10)

عبارات بناءة
للنفس

أنا مستعد تماما لكلمتي، فأنا أعرف جيدا ما سوف أقوله وأتطلع لإشراك الآخرين معي في معلوماتي

حصلت لي هذه المشكلة، سأبحث عن حلا لها

اليوم هو بداية حياة جديدة، اليوم كل شيء مختلف، لقد قررت أن اذهب إلى رحلة فأنا أستحق ذلك"

عبارات هدامة للنفس

لا أستطيع أن أصدق أن أمرا مماثلا يحصل لي حظي سيئ وهذه مشكلة كبيرة؟

إن الحياة تتجاهلني فلم يحدث لي شيء سار

أنا خائف لأنني سألقي كلمة في الأسبوع القادم، الكل سيشاهدني وبالتالي سأكون مرتبكا جدا"

ملحق (11 :11)

اكتب الشخصية التي تعجبك من حيث :-

الإنجازات	السمات الإيجابية
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ملحق (11 : 12)

نموذج (A. B. C. D. E. F)

الأحداث او المثيرات أو المواقف	A
الأفكار والمعتقدات	B
النتائج (المشاعر و الأحاسيس)	C
تفنيد ودحض الأفكار اللاعقلانية	D
الآثار و النتائج المترتبة على دحض الأفكار	E
مشاعر جديدة	F

ملحق (11 : 13)

بطاقة تحليل الأفكار اللاعقلانية و تنفيذها و دحضها

A	B	C	D	E	F
.....
.....
.....
.....
.....

ملحق (11 : 14)

أمامك مجموعة من الصور حللها باستخدام نموذج (A, B, C).

(2)



(1)



(3)

ملحق (11 : 15)

- سجل موقفا من مواقف الحياة التي مررت بها في حياتك و كنت راضيا عنها مع توضيح طريقة تفسيرك لهذا الموقف و الشعور المصاحب له الذي صدر منك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق (11 : 16)

استخرج من الصور ما هو الحدث؟ وما هي الأفكار والمعتقدات؟ وما هي العواقب؟

(2)



(1)



(4)



(3)



ملحق (11 : 17)

1- تشاجرت مع صديقك المقرب

المشاعر	الأفكار
غاضب	الآن لم يعد لدي أصدقاء
على ما يرام	لقد تعمد صديقي أن يعاملني بوضاعة
حزين	سوف نتصالح ونستعيد صداقتنا من جديد

2- حصلت على درجة ضعيفة في الإملاء

المشاعر	الأفكار
على ما يرام	سوف تسبب هذه الدرجة لي المتاعب في البيت
خائف	لقد كنت ألهو كثيرا بدلا من استذكار دروسي
يشعر بالذنب	يمكنني أن أبذل المزيد من الجهد لكي أحقق نتيجة أفضل في الاختبار القادم.

3- يسمح لأخيك الأكبر أن يبقى خارج المنزل حتى وقت متأخر لكي يذهب إلى السينما لك بذلك.

المشاعر	الأفكار
غاضب	لا يسمح لي أبدا بالاستمتاع بوقتي.
على ما يرام	إنهم يحبونه أكثر مني.
	لقد اصطحبوني أنا إلى ساحة الألعاب وليس هو

ملحق (7 : 18)

نموذج تنفيذ ودحض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالذات

<p>إخفاقي في امتحان دراسي</p> <p>↓</p>	<p>الأحداث والمثيرات البيئية</p> <p>Activating event</p>	<p>A</p>
<p>يجب ان أكون كاملا</p> <p>من الأسهل لي تجنب بعض الصعوبات والتحديات بدلا من مواجهتها</p> <p>يجب أن أعتد على من هو أقوى مني</p> <p>↓</p>	<p>الأفكار اللاعقلانية</p> <p>Belief</p>	<p>B</p>
<p>الشعور بالتشاؤم و التوتر و الضغط النفسي عامة .</p> <p>الشعور بالإحباط وانخفاض الدافعية .</p> <p>الأمبالاة في التخطيط للمستقبل ، والعمل لتحقيقه.</p> <p>الشعور بالاكتئاب إذا أخفق في إنجاز بعض المهام .</p> <p>فقدان الاستقلالية الذاتية و الوقوع في التبعية والالتكالية</p> <p>الشعور بفقدان الثقة و عدم الرضى .</p> <p>الإخفاق في التعليم.</p> <p>↓</p>	<p>النتائج</p> <p>Emotional behavioral consequences</p>	<p>C</p>
<p>لا يمكن لأي كائن أن يكون كاملا و ناجحا في كل الأمور فبدائية النجاح الفشل</p> <p>الحياة مليئة بالمسؤوليات و التحديات و يجب علينا حل المشكلات .</p> <p>الاستعانة بالآخرين في حدود المنطقية بحيث لا يؤثر ذلك سلبا على الاستقلالية الذاتية</p> <p>↓</p>	<p>تنفيذ ودحض الأفكار اللاعقلانية</p> <p>Disputing intervention</p>	<p>D</p>
<p>التركيز على الاستمتاع بإداء المهمة بدلا من التركيز على نتيجة العمل فقط</p> <p>يجب أن يكافح الفرد من أجل الإنجاز لذاته و إرضاء الناس</p> <p>الاستمتاع في القيام بالمسؤوليات و مواجهة تحديات الحياة</p> <p>السعي نحو تحقيق الاستقلالية و الاعتماد على الذات و التحرر من التبعية للآخرين</p> <p>↓</p>	<p>الأثر المترتب عن الدحض</p> <p>Effective</p>	<p>E</p>
<p>-الشعور بالتفاؤل والنظرة الإيجابية.</p> <p>- الشعور بارتفاع دافعية الإنجاز .</p> <p>- الشعور بالأمن النفسي . - انخفاض مستوى القلق و التوتر .</p> <p>- الشعور بالسعادة والمتعة في تحقيق أهداف الحياة .</p>	<p>مشاعر جديد</p> <p>New feeling</p>	<p>F</p>

ملحق (11 : 19)

- تنفس بعمق تخيل نفسك انك تجلس في مكان محبب لك. ثم اكتب عشر عبارات ايجابية تحدث بها نفسك:

.....-1

.....-2

.....-3

.....-4

.....-5

.....-6

.....-7

.....-8

.....-9

.....-10

ملحق (11 : 20)

نموذج تنفيذ ودحض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالمستقبل

<p>غموض المستقبل العملي ، تعرض الفرد لمواقف سيئة بصورة مستمرة في الماضي مرتبطة بالمستقبل ، انعكاس النظرة السلبية لبعض أفراد المجتمع نحو المستقبل على الفرد وتأثره بها .</p>	<p>الأحداث والمثيرات البيئية Activating event</p>	<p>A</p>
<p>إن الخبرات والأحداث الماضية تحدد سلوكنا في الحاضر ، ولا يمكن استبعادها أو محوها .</p>	<p>الأفكار اللاعقلانية belief</p>	<p>B</p>
<p>-الشعور بالتشاؤم والنظرة السلبية للمستقبل وإلى الحياة بصورة عامة . - الشعور بالإحباط وانخفاض الدافعية . - الأمبالاة في التخطيط للمستقبل ، والعمل لتحقيقه . - الشعور بالاكتئاب ، وانخفاض الأمن النفسي . - اللجوء إلى تعاطي المدمنات .</p>	<p>النتائج Emotionalbehavioral consequences</p>	<p>C</p>
<p>الماضي جزء مهم في حياتنا ، وعلينا الاستفادة منه في الحاضر لتحقيق ما نصبوا إليه في المستقبل .</p>	<p>تنفيذ ودحض الأفكار اللاعقلانية Disputing intervention</p>	<p>D</p>
<p>- يجب التخطيط للمستقبل ، والاستفادة قدر الإمكان من إمكانياتنا وقدراتنا في الحاضر للوصول لأهداف المستقبل . - التركيز على النظرة الإيجابية للمجتمع نحو المستقبل وألا نكثر أو نتأثر للنظرة السلبية له حيال ذلك .</p>	<p>الأثر المترتب عن الدحض Effective</p>	<p>E</p>
<p>-الشعور بالتفاؤل والنظرة الإيجابية نحو المستقبل . - الشعور بارتفاع دافعية الإنجاز . - الشعور بالأمن النفسي . - الشعور بالسعادة والمتعة في تحقيق أهداف الحياة . - الابتعاد عن المدمنات ، والسلوكيات المخلة بالأداب العامة .</p>	<p>مشاعر جديد New feeling</p>	<p>F</p>

ملحق (11 : 21)

اكتب تفكيرا سلبيا و المشاعر المصاحبة له ثم استبدله بتفكير ايجابيا اتجاه المستقبل في الجدول التالي:

التفكير السلبي اتجاه المستقبل	التفكير الإيجابي اتجاه المستقبل
.....
.....
.....
.....
.....

ملحق (11 : 22)

بطاقة (تجربتي مع الفشل)

الموقف	نوعية الأثر	كيفية التغيير

ملحق (11 : 23)

نموذج تنفيذ ودحض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالفشل

<p>مواقف (الأسرة – المدرسة) تثبت رسائل سلبية تحمل في طياتها الفشل للفرد ، الحكم المسبق . رسوب في امتحان ، تتابع الإخفاقات</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>الأحداث والمثيرات البيئية Activating event</p>	<p>A</p>
<p style="text-align: center;">↓</p> <p>إني شخص فاشل .</p>	<p>الأفكار اللاعقلانية Belief</p>	<p>B</p>
<p>- الشعور بالإحباط . - الشعور بتدني تقدير الذات . - الشعور بالاكتئاب . - الإخفاق في القيام بعمل ما ، والاستسلام لذلك . - ضعف المبادرة للقيام بعمل ما .</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>النتائج Emotional behavioral consequences</p>	<p>C</p>
<p>- لا يوجد إنسان فاشل مطلقا وآخر ناجح ، وأنا هي مجموعة من التجارب يمر بها كل إنسان. - أنا لست فاشل ولكن سلوكي هو الذي فشل ، ويمكن تغييره للوصول إلى النجاح . - المحاولة والفشل فيها أفضل من عدم المحاولة مطلقا.</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>تنفيذ ودحض الأفكار اللاعقلانية Disputing intervention</p>	<p>D</p>
<p>- التركيز على الإمكانيات التي يمتلكها الشخص ، والعمل على توظيفها للوصول إلى النجاح . - الاستفادة من تجارب الإخفاق للوصول إلى النجاح من خلال تغيير السلوكيات . - يمكنني الاستمتاع بالفشل للوصول إلى النجاح .</p> <p style="text-align: center;">↓</p>	<p>الأثر المترتب عن الدحض Effective</p>	<p>E</p>
<p>- الشعور بالثقة وتقدير الذات . - الشعور بالسعادة والمتعة في الحياة .</p>	<p>مشاعر جديد New feeling</p>	<p>F</p>

خطوات توكيد الذات

خطتك
للتغيير

صف
مشكلتك

قيم مستوى
توكيد لذاتك
و استجابتك

تحديد أساليب
التعامل مع
الآخرين في
الحالات التالية :
توكيد الذات
السلوك السلبي
سلوك المدعن

تجنب
الخداع
و التلاعب

خطة عمل
مشتركة
التفاوض

طريقة
الإصغاء
إلى الآخرين

لغة
الجسم
التوكيدية

مرفق (11 : 26)

ضع علامة (√) أمام كل عبارة توافق عليها عواطفك:

- 1- اخبر الآخرين بقدراتي و ميولي و اهتماماتي ()
- 2- لا أقبل الاعتذار من الآخرين () .
- 3- عندما يزعجني شيء أستطيع استعادة هدوئي بسرعة () .
- 4- احتفظ بهدوئي في الأوقات العصيبة () .
- 5- لا أسمح لعواظفي السلبية بالاستمرار طويلا ()
- 6- أستطيع تهدئة نفسي بعد تعرضي لأي مضايقات () .
- 7- يمكنني التخلص من مشاعري السلبية كلما احتجت لذلك و بمحض إرادتي ()
- 8- أبدو واثقا من نفسي و اشعر بذلك () .
- 9- أتعامل مع الانتقادات بكل سهولة و يسر دون النظر إليها باعتبارها عدوانية () .
- 10- أشعر باستقراري العاطفي () .

ملحق (11 : 27)

من خلال المواقف التالية، قم بتقرير فيما إذا كانت الاستجابات التالية مؤكدة للذات، مدعنة، غير مؤكدة:

- أثناء مشاهدة أحد البرامج المحببة لك قام أخوك بتغيير البرنامج إلى قناة أخرى لا ترغب بها
فقلت له:

1- أنت دائماً هكذا تستمتع بإزعاج الآخرين و لا تسمح باستمتاعهم أنت أناني و
حسود.....

2- أنا لا أريد مشاهدة البرنامج الذي اخترته دعنا نبحث مرة أخرى عن برنامج يرضي
رغبتنا الاثنين.....

3- أنا لا أعرف شيئاً عن البرنامج الذي اخترته و إذا أردت أنت متابعته فلا بأس
بذلك.....

ملحق (11 : 31)

خطوات تطبيق مهارة الاسترخاء العضلي

- 1- اختر لنفسك مكانا مناسباً وتمدد على ظهرك، و يمكن أن تكون جالسا.
- 2- ابدأ بالعد 1-2-3-4-5 ثم أغمض عينيك.
- 3- لاحظ حركات التنفس والصدر، و ركز انتباهك وتفكيرك على الهواء عندما يدخل إلى الصدر، و عندما يخرج منه، ولاحظ أن التنفس الهادئ و العميق مرتبط بالاسترخاء و الراحة.
- 4- الآن خذ نفسا عميقا، وأحبسه في صدرك ثم لاحظ التوتر العام، والانزعاج وعد إلى العشرة أو أبقى عشر ثواني هكذا أو قل كلمة ترتاح لها مثل (سبحان الله وبحمده، استغفر الله) ، ثم اترك الهواء يخرج من الصدر و الرئتين إلى آخره، مع ترديد بعض الكلمات المنزعج منها مثل وداعا للتوتر وتخيل بأنها تخرج مع الزفير، ولاحظ المشاعر المريحة المرافقة لذلك.
- 5- اقبض يدك اليمنى ومد الساعد على أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات، والألم المحسوس في جلد الكف و انزعاج كل اليد والساعد والعضد. استمر على هذا الشد لمدة (10) ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلا أو ترديد كلمات محببة إليك.
- 6- اترك يدك تستلقي على جانبك، لاحظ المشاعر المريحة المرتبطة بالاسترخاء والراحة المنتشرة في الكف والأصابع إلى الساعد الأعلى، ربما تحس تنملا أو نبضا خفيفا ولطيفا ينتشر في اليد، و ليكن كل تركيزك و أفكارك في اليد اليمنى و أنت تراقب ما يجري لها، استمر في الاسترخاء لمدة (15-20) ثانية.
- 7- أعد الحركة (5) أو (6) مرات (أي شد اليمنى ثم استرخاؤها مرتين إلى ثلاث مرات).
- 8- اقبض اليد اليسرى و مدها على أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد.
- 9- طبق نفس الخطوات التي اتبعتها مع اليد اليمنى في (5) و (6) و (7) على اليد اليسرى الآن.

10 - شد رقبتك إلى الأعلى قليلا وباتجاه الخلف، لاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة و إلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين وذلك لمدة (109 ثواني).

11 - اترك رقبتك تسترخي وحدها ولمدة (209 ثانية، واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد.

12 - أعد الشد ثم الاسترخاء في(10) و(11) مرتين أو ثلاث مرات.

13 - عملية الشد ثم الاسترخاء ثلاث مرات (أو مرتين) مع التركيز على الأحاسيس المرفقة في كل حالة، وتركيز الذهن في مجموعة العضلات المستعملة، طبقها الآن على عضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً، بأن تغلق عينيك بشدة و تقبض الحاجبين ثم تفتحهما وتتركهما مرتاحتين والأجفان بوضعية نصف إطباق ودون جهد في حالة الاسترخاء.

14 - ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بان تشد أسنانك، وتنفخ الخدين، وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم تسترخي، وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحتين قليلاً دون جهد، لأنهما مسترخيتان، وتنفتحان قليلاً بسبب ثقلهما والجاذبية الأرضية إلى الأسفل.

15 - يمكنك الآن الانتقال إلى عضلات الظهر، ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه و تقوسه إلى أعلى عشر ثوان، ثم تتركه يسترخي(20) ثانية.

16 - الآن تعود إلى التنفس الهادئ العميق و البطيء ودون جهد، و تلاحظ أن الاسترخاء مريح، ومع كل زفير تتخلص من التوتر و الانزعاج.

17 - ركز انتباهك الآن على القدمين معاً وشدهما إلى أعلى، والساقان والرجلان ممدودتان، ووضعية الشد هذه تكون فيها أصابع القدمين بزاوية قائمة مع الساقين، شد القدمين إلى أعلى قليلاً و ثبتها في منتصف المسافة عن الأرض، و هذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين.

18 - لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها، وبعد عشر ثوان اترك الرجلين والقدمين تسترخيان وترتاحان لمدة(20) ثانية.

19 – أعد ذلك (2- 3) مرة.

20 – ركز الآن على التنفس و لاحظ كيف يدخل الهواء إلى الصدر و يخرج منه، و لاحظ أنك تشعر بالاسترخاء والراحة والهدوء، وجسمك متروك وحده، وجميع العضلات مستلقية ومرتاحة وأثناء ذلك راقب جسمك ابتداء من يدك اليمنى، وإذا لاحظت شيئاً معيناً فقط اترك العضلات مشدودة ترتاح وترتخي وحدها، وأنت تراقب بهدوء كل الجسم.

21 – بعد ذلك يمكنك تخيل منظراً جميلاً تحبه مثل الخضرة أو شاطئ البحر أو أي منظر آخر ترتاح له، حاول أن تصفه مع نفسك بتفاصيله وأن تستمتع به فترة من الزمن، و عندما تريد الانتهاء والتوقف عد من خمسه، أربعة، ثلاثة، اثنان، واحد، افتح عينيك و اعمل أمورك الأخرى.

22 – يستغرق هذا التمرين حوالي من (10 - 20) دقيقة، ويمكنك ممارسته يوميا في البداية لمدة أسبوعين ثم عند اللزوم، كما يمكنك التعود عليه كعادة متكررة.

ملحق (11 : 29).

أساليب تطبيق مهارة الإيحاء الذاتي (دحادحة، 2010)

- 1- الجلوس في مكان مريح و هادئ أو ترتاح إليه مع مد كل من الساقين و الذراعين.
- 2- أجعل العينين مركزتين بشكل مباشر على نقطة محددة أمامك.
- 3- خذ نفساً عميقاً جداً مع الاسترخاء العميق بحيث يصل الأكسجين إلى أسفل المعدة، مرةً أخرى خذ نفساً عميقاً، إلى أن تشعر بالتعب في عينيك.
- 4- اجعل عينيك نصف مغمضتين و خذ نفساً عميقاً جداً يبعث على الاسترخاء، مرةً أخرى أعد ذلك.
- 5- ستشعر بأن عينيك تبدوان أثقل فأثقل، كما أنك ستشعر بالاسترخاء العضلي.
- 6- بعدها تخيل الألوان و الأصوات و الأشكال في مكانك الخاص، و شم رائحة ذلك المكان المحبب إليك تخيله و أنظر إليه، أشعر بهذا المكان، اسمعه، استنشقه، يمكنك الآن أن تشعر بالأمان و الطمأنينة و الراحة و أنت في مكانك الخاص.
- 7- و بعدها ستشعر بانسياب عميق جداً و بعيداً، ثم تبعد و كلما أبعدت أكثر تصبح أكثر راحة و نعاساً و استرخاء.
- 8- هذا التمرين يمكنك ممارسته لجميع أعضاء جسدك، و أعط نفسك الفرصة لتكرار ذلك عدة مرات.
- 9- الآن عندما تشعر بالرغبة للعودة إلى الوضع السابق و أن تشعر بالنشاط و الانتعاش و الاستيقاظ، ابدأ بالعد من واحد إلى عشرة؛ و عندما تصل إلى الرقم عشرة، فذلك يعني أنك في غاية النشاط و الاستيقاظ. و الآن ابدأ: واحد...، اثنان...، ثلاثة .. و أنت تستيقظ الآن أكثر فأكثر خمسة... ستة... سبعة... استيقاظ أكثر و نشاط أكبر...ثمانية... تسعة ابدأ بفتح العينين... عشرة أنت مستيقظ تماماً، منتعش.

ملحق (12)

بطاقات تقييم جلسات البرنامج الإرشادي

ملحق (12 : 1)

بطاقة تقييم الجلسة الأولى

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

ممتازة	جيدة	ضعيفة	انطباعي الخاص حول الجلسة
			اشعر بتوتر اتجاه هذه الجلسة
			يوجد لدي شعور بالحاجة إلى الاستمرار بالبرنامج
			أشعر برغبة في تحقيق الهدف العام من البرنامج
			التعارف بين الباحثه والمشاركين بعضهم ببعض
			معرفتي بأهداف البرنامج واضحة
			أشعر بانني أستطيع الالتزام بقواعد السلوك الجيد
			وقت الجلسة مناسب
			مدة الجلسة الإرشادية مناسبة
			الأساليب و الأنشطة المستخدمة مناسبة

ملاحظات أخرى حول الجلسة:

.....

.....

.....

.....

مرفق (2 :12)

بطاقة تقييم الجلسة الثانية

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو:

ممتازة	جيدة	ضعيفة	انطباعي الخاص حول الجلسة الإرشادية
			تعرفت إلى معنى التفاؤل والتشاؤم
			عرفت فوائد التفاؤل
			تعرفت على الآثار النفسية المترتبة عن التشاؤم
			معرفتي بأساليب التغلب على التشاؤم و تشعرني بالتفاؤل
			استفادتي من الجلسة كانت كبيرة
			الأنشطة والأساليب المستخدمة مفيدة
			أعجبتني العرض الذي قدم بالجلسة

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....

.....

.....

.....

ملحق (12 : 3)

بطاقة تقييم الجلسة الإرشادية الثالثة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو:

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص حول الجلسة الإرشادية
			تعرفت لمعنى التفكير الإيجابي
			اشعر بأنني تعرفت إلى الأفكار الهدامة والأفكار البناءة للشخصية
			أشعر برغبة في التخلص من التفكير السلبي
			استفدت من أساليب تأهيل الذهن إلى التفكير الإيجابي
			تعرفت لنموذج (A. B. C. D. e)
			المناقشة مع المجموعة الإرشادية كانت ممتعة ومشجعة

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....

.....

.....

.....

ملحق (4 :12)

بطاقة تقييم الجلسة الرابعة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو:

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص على الجلسة الإرشادية
			شعرت بتعاون أعضاء المجموعة الإرشادية
			استمتعت بممارسة التدريبات المطلوبة
			الجلسة كانت مشوقة
			استفدت كثيرا من نموذج (A. B. C)
			استمتعت بتحليل الرسوم الكاريكاتيرية
			محتوى الجلسة راضيا عنه

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....

.....

.....

.....

ملحق (5 :12)

بطاقة تقييم الجلسة الخامسة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص على الجلسة الإرشادية
			موضوع الجلسة كان مشوقا
			أصبحت أقدر قيمتي الذاتية
			استمتعت بالأنشطة و التمارين المطبقة بالجلسة
			استفدت من نموذج (A. B. C. D. E. F)
			استفدت من القصص المذكورة بالجلسة
			اشعر برغبتي الشديدة في تغيير الأحاديث الذاتية السلبية إلى أحاديث إيجابية

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....

.....

.....

.....

ملحق (6 :12)

بطاقة تقييم الجلسة السادسة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص على الجلسة الإرشادية
			اشعر بتفاؤل اتجاه المستقبل
			اشعر برغبة في تحقيق طموحي المستقبلي
			اشعر بقدرتي على تغيير الأفكار اللاعقلانية إلى أفكار عقلانية
			محتوى الجلسة مناسب
			استمتعت بتطبيقي للتمارين المطبقة بالجلسة

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....

.....

.....

.....

ملحق (7:12)

بطاقة تقييم الجلسة السابعة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة

الإرشادية كما هو:

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص على الجلسة الإرشادية
			تكونت لدي بعض المعارف حول الأفكار اللاعقلانية التي تسبب لي الفشل
			أشعر بانني امتلك بعض المعارف التي تساعدني على تحويل إخفاقي إلى نجاح
			أشعر بانني امتلك المهارة الكافية للتخلص من الأفكار اللاعقلانية نحو الفشل
			أشعر بانني راضي عن محتوى الجلسة

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....

.....

.....

.....

ملحق (8 :12)

بطاقة تقييم الجلسة الثامنة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو:

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص على الجلسة الإرشادية
			عرفت على معنى الحديث الذاتي
			عرفت معنى مهارة توكيد الذات
			اشعر بقيمة ذاتي
			تعرفت إلى معوقات تأكيد الذات
			محتوى الجلسة كان مناسباً
			استمتعت بالعرض الذي قدم بالجلسة

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....

.....

.....

.....

.....

ملحق (12 : 9)

بطاقة تقييم الجلسة التاسعة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص على الجلسة الإرشادية
			تعرفت على الثقة بالنفس
			اشعر بأنني أصبحت أقدر قيمة و فوائد الثقة بالنفس
			يوجد لدي إحساس بأنني استطيت التغلب على معوقات الثقة بالنفس
			زمن الجلسة الإرشادية كان مناسباً

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....

.....

.....

.....

ملحق (10 :12)

بطاقة تقييم الجلسة العاشرة

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو:

درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص على الجلسة الإرشادية
			تعرفت على مهارة الاسترخاء العضلي
			تعرفت على شروط مهارة الاسترخاء العضلي
			تعرفت على خطوات تطبيق مهارة الاسترخاء العضلي
			لقد أصبحت قادرا على إتقان هذه المهارة

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....

.....

.....

.....

ملحق (11 :12)

بطاقة تقييم الجلسة الحادية عشر

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعك بعد هذه الجلسة

الإرشادية كما هو

درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص على الجلسة الإرشادية
			محتوى الجلسة كان مناسباً
			اشعر بأنني أصبحت أقدر ذاتي
			استمتعت بممارسة تدريبات الإيحاء الذاتي
			زمن الجلسة الإرشادية كان مناسباً

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....

.....

.....

.....

ملحق (12 : 12)

بطاقة تقييم الجلسة الختامية

عزيزي المسترشد ضع علامة (√) أمام ما تراه يمثل شعورك وانطباعاتك بعد هذه الجلسة الإرشادية كما هو

درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	انطباعي الخاص على الجلسة الإرشادية
			تعرفت إلى التفاؤل والتشاؤم
			تخلصت من أفكارى اللاعقلانية اتجاه الذات
			تخلصت من أفكارى اللاعقلانية اتجاه المستقبل
			أصبحت قادرا على تعديل أحاديثي الذاتية
			أتقنت مهارة الاسترخاء العضلي و الإيحاء الذاتي
			تعرفت لمهارة إدارة الفشل
			استفدت من البرنامج الإرشادي
			أرى أن البرنامج الإرشادي ذا فاعلية في تنمية التفاؤل و خفض التشاؤم

ملاحظات أخرى حول الجلسة الإرشادية:

.....
.....
.....
.....

Abstract

Efficiency Of group Counseling Program In Developing Optimism And Reducing Pessimism in Delinquent Juveniles In Sultanate Of Oman

By:

Maqboola Nassir Al- Busaidi

Supervisor

Dr. Amjad Mohammed Hayajnah

The aims of this Study has been undertaken to build ap a group counseling program in developing optimism and reducing pessimism on delinquent juveniles of House reform and rehabilitation in Central Prison of Samail.

The researcher of this study depended on basic method by implementing a group to reveal the effectiveness of the group counseling program in developing optimism and reducing pessimism in delinquent juveniles in Central Prison.

The study involved a group of (15) young delinquent juvenile who received this program that was founded to achieve the aims of this study, The group counseling program was based on ration treatment and behavioral therapy for Albert Ellis. It was indicative of 12 counseling sessions that were carried out by two sessions per week. Each session ranged from (45- 90) minutes.

The results of willcoxon test showed that there are differences with statistical significant ($0.05 \leq \alpha$) among the experimental group members in optimism and pessimism degrees on the two measurements: tribal and posttest. This reflects the effectiveness of the group counseling program that was used in this study.

The results also showed that there are no differences with statistical significant on the statistical level ($0.05 \leq \alpha$) in optimism and pessimism degrees on the two measurements, the posttest and the follow up. This indicates the same thing that this program is very effective in developing optimism and reducing pessimism.

Key words: Collective Counseling Program, optimism, pessimism.



College Of Sciences & arts

Education & Human Studies Department

Efficiency Of group Counseling program In Developing
Optimism And Reducing Pessimism On Delinquent Juveniles In
Sultanate Of Oman

Master Dissertation By

Maqboola Nassir Masabh Al- Busaidi

An Update For Master Requirements In Psychological Counseling In
Education

Supervisors Authority

Dr. Amjad Mohammed Suliman Hayajnah (Main Supervisors)

Dr. Mahmood Khalid Jssim

Dr. Abdu Razak Fadel Al- Qaisi

Spring

2014

Abstract

Efficiency Of group Counseling Program In Developing Optimism And Reducing Pessimism in Delinquent Juveniles In Sultanate Of Oman

By:

Maqboola Nassir Al- Busaidi

Supervisor

Dr. Amjad Mohammed Hayajnah

The aims of this Study has been undertaken to build ap a group counseling program in developing optimism and reducing pessimism on delinquent juveniles of House reform and rehabilitation in Central Prison of Samail.

The researcher of this study depended on basic method by implementing a group to reveal the effectiveness of the group counseling program in developing optimism and reducing pessimism in delinquent juveniles in Central Prison.

The study involved a group of (15) young delinquent juvenile who received this program that was founded to achieve the aims of this study, The group counseling program was based on ration treatment and behavioral therapy for Albert Ellis. It was indicative of 12 counseling sessions that were carried out by two sessions per week. Each session ranged from (45- 90) minutes.

The results of willcoxon test showed that there are differences with statistical significant ($0.05 \leq \alpha$) among the experimental

group members in optimism and pessimism degrees on the two measurements: tribal and posttest. This reflects the effectiveness of the group counseling program that was used in this study.

The results also showed that there are no differences with statistical significant on the statistical level ($0.05 \leq \alpha$) in optimism and pessimism degrees on the two measurements, the posttest and the follow up. This indicates the same thing that this program is very effective in developing optimism and reducing pessimism.

Key words: Collective Counseling Program, optimism, pessimism.