

فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي

هبة فرحان رحيم

الجامعة المستنصرية / كلية التربية

hbifrhan@gmail.com

المستخلص :

تهدف هذه الدراسة إلى تقويم فاعلية برنامج إرشادي قائم على مبادئ علم النفس الإيجابي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي ، استخدم البحث المنهج شبه التجريبي مع تصميم المجموعتين (تجريبية وضابطة) والقياس القبلي والبعدي والتتبعي. تكونت العينة من ٦٠ طالباً مدرسة الكرخ للبنين ببغداد/الكرخ الأولى وزُعت بالتساوي على المجموعتين، حيث خضعت المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي بينما تركت المجموعة الضابطة دون تدخل. اعتمد الباحث مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر (٢٠٠٢) لقياس أثر البرنامج. أظهرت النتائج فروقاً ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين بعد التطبيق، وأكد القياس التتبعي استمرار أثر البرنامج. تشير النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي يعزز قدرة الطلاب على مواجهة ضغوط الحياة الدراسية والنفسية بفاعلية.

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية، علم النفس الإيجابي، البرنامج الإرشادي، الصف السادس الإعدادي، مواجهة الضغوط

The Effectiveness of a Counseling Program Based on Positive Psychology in Developing Psychological Resilience Among Sixth Grade Preparatory Students

Hiba Farhan Rahim

Al-Mustansiriya University / College of Education

Abstract:

This study aims to evaluate the effectiveness of a guidance program based on the principles of positive psychology in enhancing psychological hardiness among sixth grade secondary students at Al-Karkh Boys' Preparatory School in Baghdad/Al-Karkh First District. The study employed a quasi-experimental design with experimental and control groups, using pre-test, post-test, and follow-up measurements. The sample consisted of 60 students, evenly divided between the two groups. The experimental group participated in the guidance program, while the control group received no intervention. The researcher used the Psychological Hardiness Scale by Emad Makhimer (2002) to assess program effects. Results revealed statistically significant differences favoring the experimental group after the intervention, and follow-up measurements confirmed the program's lasting impact. The findings suggest that positive psychology-based guidance programs effectively strengthen students' ability to cope with academic and psychological stress.

Keywords: Psychological Hardiness, Positive Psychology, Guidance Program, Sixth Grade Secondary Students.

الفصل الأول

أولاً مشكلة البحث :

تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية تمكن الأفراد من مواجهة ضغوط الحياة اليومية، والعمل بفاعلية، والمساهمة في المجتمع. ورغم ذلك، تشير الإحصاءات العالمية إلى أن أكثر من ١٣% من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم

بين ١٠ و ١٩ عاماً يعانون من اضطرابات نفسية، كما يفقد ما يقرب من ٤٦,٠٠٠ مراهق حياتهم سنوياً بسبب الانتحار، أي بمعدل حالة وفاة كل ١١ دقيقة^(١).

ويرى بيترسون وسليجمان (٢٠٠٤) أن القوى الشخصية الإيجابية، مثل الشجاعة والمثابرة والتنظيم الذاتي والتفاؤل والحكمة، تمثل الأساس الذي يمكن الأفراد من مواجهة الضغوط والتحديات النفسية بطريقة مرنة وفعالة. فهذه القوى ليست مجرد صفات مرغوبة، بل تُعد موارد داخلية تسمح للفرد بتحويل المواقف الضاغطة إلى فرص للنمو والتطور^(٢).

وتشير الأدبيات الحديثة إلى أن الرفاه النفسي للشباب يتأثر بمجموعة معقدة من العوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والنفسية، مما يستدعي تبني تدخلات شمولية قائمة على الأدلة. وفي هذا السياق، يبرز علم النفس الإيجابي كأحد الاتجاهات الواعدة التي تركز على تعزيز نقاط القوة والمرونة النفسية، وليس فقط على علاج الاضطرابات^(٣).

كما يُعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، ويعتبر من الخصائص النفسية الهامة التي تمكن الفرد من مواجهة ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح^(٤).

تسعى حركة علم النفس الإيجابي إلى دراسة القدرات الإنسانية والفضائل والسمات الإيجابية، والعمل على تنميتها وتطويرها، بما يسهم في الارتقاء بالشخصية الإنسانية إلى مستويات أعلى من الأداء النفسي والصحة النفسية^(٥).

يواجه طلاب الصف السادس الإعدادي ضغوطاً كبيرة نتيجة المتطلبات الدراسية المكثفة والتحديات النفسية المرتبطة بالمرحلة الانتقالية نحو التعليم الجامعي واتخاذ قرارات مستقبلية مهمة. وقد أظهرت الدراسات أن الكثير من الطلاب يفقدون إلى القدرة على مواجهة هذه الضغوط بشكل فعال، مما قد يؤدي إلى شعورهم بالإرهاق النفسي، وانخفاض التحمل، وضعف الأداء الدراسي والاجتماعي ومع ذلك، تشير الملاحظات الأولية في المدارس إلى ضعف بعض الطلاب في الصلابة النفسية، وعدم امتلاكهم استراتيجيات فعالة للتكيف مع الضغوط، الأمر الذي يستدعي تطوير تدخل إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي يسهم في تعزيز الصلابة النفسية لديهم، من خلال التركيز على تنمية الجوانب الإيجابية في الشخصية، مثل التفاؤل، والمثابرة، والقدرة على مواجهة المشكلات بطريقة مرنة وفعالة. وبناءً على ذلك، نتلخص مشكلة البحث في السؤال التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي؟

ثانياً : أهمية البحث :

تؤكد الدراسات أن التعرض للضغوط المبكرة والمتكررة في الحياة يسهم بشكل مستقل وتراكمي في تدهور الصحة الجسدية والنفسية، ما يجعل الحاجة إلى استراتيجيات وقائية وتعزيزية أمراً ملحاً (بوراسا، ٢٠٢٠). وفي هذا الإطار، يرى كوباسا (١٩٧٩) أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية يتمتعون بحماية طبيعية من مواقف الحياة الضاغطة، نتيجة اعتمادهم على استجابات معرفية وانفعالية وسلوكية محددة، وهو ما يقلل من تأثير الضغوط ويحافظ على الصحة العامة. وقد وصف كوباسا نمطاً من الخصائص الشخصية التي تميز المديرين والتنفيذيين الذين حافظوا على صحتهم مقارنةً بأولئك الذين عانوا من مشكلات صحية في ظل ضغوط الحياة^(٦).

يرى بيترسون وسليجمان (Seligman & Peterson) بوصفهما من أبرز رواد علم النفس الإيجابي أن الجوانب الإيجابية في الشخصية السوية تمثل مصدراً جوهرياً للسعادة الحقيقية، إذ تسهم في تمكين الفرد من التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتساعد على تحديد أهدافه الحياتية بصورة واضحة، فضلاً عن دورها في تعزيز قدرته على مواجهة الصعاب والتحديات من خلال تنمية الصمود النفسي لديه^(٧).

كما تعود أهمية دراسة الصلابة النفسية إلى كون النجاح الدراسي مصدراً للضغوط النفسية لدى الكثير من التلاميذ، نظراً لما يتطلبه من إنجاز مهام وتحقيق نتائج تؤهلهم للانتقال من مرحلة تعليمية إلى أخرى^(٨).

الأهمية العلمية:

تتمثل الأهمية العلمية لهذا البحث في تسليط الضوء على فاعلية برامج الإرشاد المبنية على علم النفس الإيجابي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي، بما يعزز فهم الباحثين والمهتمين في المجال التربوي والنفسية لكيفية تعزيز القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات. كما يسهم البحث في إضافة معرفة جديدة حول العلاقة بين استراتيجيات علم النفس الإيجابي

وتتمية الصلابة النفسية، وهو ما يمكن أن يفتح المجال لتطبيق هذه الاستراتيجيات على متغيرات نفسية وسلوكية أخرى في البيئة المدرسية.

الأهمية العملية

تتمثل الأهمية العملية في إمكانية استخدام نتائج البحث لتطوير برامج إرشادية وتربوية عملية تهدف إلى تنمية الصلابة النفسية لدى الطلاب، مما يساعدهم على مواجهة الضغوط الدراسية والاجتماعية بفعالية، وتحسين قدرتهم على اتخاذ القرارات وتحقيق أهدافهم التعليمية والشخصية. كما يمكن للمعلمين والمستشارين التربويين الاستفادة من مخرجات البحث لتصميم تدخلات وقائية وتعليمية تعزز الرفاه النفسي للطلاب وتدعم أدائهم الدراسي والاجتماعي.

ثالثاً: أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على أثر البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي في تنمية الصلابة النفسية لدى الطلاب من خلال تحقيق الأهداف التالية:

١. التعرف على مدى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في مقياس الصلابة النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.
٢. التعرف على مدى وجود فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات الصلابة النفسية الثلاثة لدى أفراد المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.
٣. التعرف على مدى استمرار أثر البرنامج الإرشادي على الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية عند تطبيق القياس التتبعي بعد فترة زمنية محددة من انتهاء البرنامج.

رابعاً: فرضيات البحث :

لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في مقياس الصلابة النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي
لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في مقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسط درجات المجموعة التجريبية في مقياس الصلابة النفسية بين القياس البعدي والقياس التتبعي.

خامساً : حدود البحث :

الحدود الزمانية : العام ٢٠٢٤-٢٠٢٥

الحدود المكانية : المدارس الاعدادية في بغداد-الكرخ الأولى

الحدود البشرية : طلاب الصف السادس الاعدادية في مدرسة الكرخ للبنين ببغداد/الكرخ الأولى

سادساً : تحديد المصطلحات :

١. البرنامج الإرشادي (The Extension Program):

التعريف اللفظي: هو مجموعة من الإجراءات المخططة والمنظمة، التي تُبنى على أسس نظرية وعلمية، بهدف تقديم الخدمات الإرشادية لمجموعة من المسترشدين ذوي الاحتياجات المتماثلة، ويتم تنفيذه عادة في مجموعات صغيرة أو كبيرة ضمن مواقف جماعية باستخدام أساليب الإرشاد الجمعي^(٩).

التعريف الإجرائي: هو البرنامج الذي أعده الباحث، والذي يطبق على المجموعة التجريبية في شكل جلسات إرشادية أسبوعية تتضمن تمارين وأنشطة عملية قائمة على مبادئ علم النفس الإيجابي، ويُقاس أثره من خلال درجات الطلاب في مقياس الصلابة النفسية (الالتزام - التحكم - التحدي) قبل وبعد البرنامج وبعد فترة تتبعية..

٢. الصلابة النفسية (Psychological Hardiness):

التعريف اللفظي: هي بناء في الشخصية يضم ثلاث نزعات مترابطة: الالتزام، والتحكم، والتحدي، وتعمل كمورد مقاومة أمام الضغوط النفسية، وتمكن الفرد من مواجهة الظروف الصعبة بمرونة وفعالية^(١٠).

كما عرفها. Maddi, S. R. (2006,p160) : عبارة عن مجموعة من المواقف والاتجاهات التي تمنح الفرد الشجاعة والدافع للقيام بالأعمال الصعبة والاستراتيجية، وتحويل الظروف الضاغطة من تهديدات محتملة إلى فرص للنمو الشخصي. يناقش المقال الطبيعة المجعدة للحياة، كما يوضح الجوانب الخاصة بالتميز في الأداء والصحة المرتبطة بالصلابة النفسية

التعريف الإجرائي: هي درجة تحصيل الطالب في مقياس الصلابة النفسية الذي يشمل ثلاثة أبعاد:

الالتزام: قدرة الطالب على الانخراط الكامل في أنشطة حياته والشعور بأهمية ما يقوم به.

التحكم: شعور الطالب بالقدرة على التأثير في الأحداث المحيطة والتخطيط لها.

التحدي: قدرة الطالب على رؤية الصعوبات كفرص للنمو والتعلم.

٣. علم النفس الإيجابي (Positive Psychology):

التعريف اللفظي : هو دراسة الخصائص الإيجابية في الإنسان والمؤسسات النفسية والاجتماعية، والعمل على تنميتها وصقلها بهدف إعداد شخصيات إيجابية، وتعزيز المرونة والسعادة والرفاه النفسي^(١١).

التعريف الإجرائي: هو الأسس النظرية والمبادئ العلمية التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي، والتي تشمل تمارين تعزيز التفاؤل، الامتنان، تقدير الذات، واستثمار نقاط القوة الشخصية، وتستخدم كإطار لتصميم وتنفيذ الجلسات التدريبية في البرنامج.

الفصل الثاني : خلفية نظرية ودراسات سابقة

أولاً خلفية نظرية :

أولاً: الصلابة النفسية

يُعد مفهوم الصلابة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبياً، وقد بدأ اهتمام الباحثين بها يتزايد، خاصة في البيئات التي تواجه ضغوطاً متكررة مثل البيئات التعليمية والمهنية. قدمت سوزان سي. كوباسا (Kobasa) (Kobasa) عام ١٩٧٩ الصلابة النفسية لأول مرة كنمط أو أسلوب شخصية يميز الأفراد القادرين على المحافظة على صحة جيدة وأداء فعال تحت الضغط. وأوضحت كوباسا (Kobasa) أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصلابة النفسية يتمتعون بحماية طبيعية ضد ضغوط الحياة من خلال استجاباتهم العاطفية والمعرفية والسلوكية المميزة، ما يعزز صحتهم العامة ويحد من أثر الإجهاد على حياتهم اليومية^(١٢).

يُعد كوباسا (Kobasa) من أوائل الباحثين الذين أسسوا مفهوم الصلابة النفسية، حيث لاحظ أن بعض الأشخاص قادرين على تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة رغم التعرض للإحباطات والضغوط. وبناءً على ذلك، ركزت دراساته على الأشخاص الأصحاء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون إمكاناتهم، وليس على المرضى^(١٣).

حددت كوباسا (Kobasa) ثلاثة مكونات رئيسية للصلابة النفسية، تُعرف باسم العناصر الثلاثة C:

١. الالتزام (Commitment): القدرة على الانخراط الكامل في الأنشطة الحياتية والشعور بالقيمة الشخصية تجاهها.

٢. التحكم (Control): شعور الفرد بأنه قادر على التأثير في مجريات حياته واتخاذ القرارات المناسبة لمواجهة الضغوط.

٣. التحدي (Challenge): استقبال التغيرات والمواقف الصعبة على أنها فرص للنمو والتعلم بدلاً من كونها تهديداً.

وقد توسع البحث في هذا المجال لاحقاً ليشمل عنصر الاتصال كعنصر رابع للصلابة النفسية في عام ٢٠٠٥، مؤكداً على أن الصلابة تتضمن التكيف الاجتماعي والتفاعل الفعال مع الآخرين والرعاية الذاتية. وتُعد الركائز الثلاث (الالتزام، والسيطرة، والتحدي) أساساً لتحقيق المرونة، بحيث تتيح تحويل الضغوط إلى فرص للنمو الشخصي، وليس مجرد البقاء على قيد الحياة. كما يؤكد مادي أن فاعلية الصلابة النفسية تتطلب قوة جميع مكوناتها الثلاثة، إذ إن توافرها مجتمعة يمد الفرد بالطاقة النفسية اللازمة لبذل الجهد وتحويل الضغوط إلى عامل إيجابي^(١٤).

ثانياً: علم النفس الإيجابي

يُصنّف علم النفس الإيجابي بوصفه أحد الاتجاهات الحديثة في علم النفس، وقد تبلور كحقل علمي مستقل استناداً إلى الأبحاث التي أنجزها مارتن سليغمان وزملاؤه في أواخر القرن العشرين. ويرتكز هذا المجال على تنمية الجوانب المشرقة في حياة الأفراد، عوضاً عن التركيز الحصري على تشخيص الاضطرابات النفسية أو معالجة المشكلات السلوكية^(١٥).

كما قدّم سليغمان إطاراً متكاملًا للفضائل الإنسانية يتسم بالشمول والتوافق مع مختلف الثقافات والديانات، إذ تُعد هذه الفضائل مجالات عامة للإيجابية، وحددت ست فضائل أساسية هي: الحكمة والمعرفة، الشجاعة، الحب والإنسانية، العدالة، الاعتدال، النمو والروحانية. ويتفرع عن كل فضيلة عدد من القوى الأخلاقية التي تمثل المستوى الثاني من القوى الإيجابية، في حين يضم المستوى الثالث موضوعات سياقية تتكيف مع الخصائص الثقافية والاجتماعية لكل مجتمع، الأمر الذي يعكس تطبيق هذه الفضائل بما يتلاءم مع السياق الثقافي الخاص بكل بيئة^(١٦).

تفسير الفضائل الستة وفق (Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004)).

تتضمن فضيلة الحكمة والمعرفة حب الاستطلاع والاهتمام بالمعرفة، والسعي الجاد نحو التعلم، والقدرة على التفكير النقدي واتخاذ القرارات الرشيدة، فضلاً عن امتلاك الذكاء الاجتماعي والمنظور السليم الذي يساعد الفرد على إدراك الأمور في إطارها الصحيح. أما فضيلة الشجاعة فتتمثل في البسالة والإقدام، والمثابرة في تحقيق الأهداف، إلى جانب الاتصاف بالاستقامة والحيوية التي تمكن الفرد من مواجهة التحديات والصعوبات. وتعكس فضيلة الحب والإنسانية القدرة على بناء علاقات إيجابية قائمة على الطيبة والكرم، والاستعداد لمنح وتلقي الحب، بما يسهم في تعزيز الروابط الاجتماعية والشعور بالانتماء. في حين تتجسد فضيلة العدالة في قيم المواطنة والإنصاف، والسعي نحو تحقيق المساواة، وممارسة القيادة العادلة التي تعزز التعاون داخل المجتمع. ويشير الاعتدال إلى ضبط النفس والحصافة والتواضع، وهو ما يساعد على تحقيق التوازن في الحياة الشخصية والاجتماعية. أما فضيلة النمو والروحانية فتشمل تقدير الجمال، وتنمية الأمل والتفاؤل، ومشاعر الامتنان والشكر، إضافة إلى الروحانية واليقين والتسامح وروح الدعابة والحيوية، بما يسهم في تعزيز السلام الداخلي والارتباط بالقيم العليا.

أهمية علم النفس الإيجابي:

تتمثل الغاية الرئيسة لعلم النفس الإيجابي في تمكين الإنسان من تحقيق السعادة بمعناها الحقيقي من خلال:

١. دراسة محددات السعادة الإنسانية والتركيز على العوامل التي تمكن الفرد من العيش حياة سعيدة ومتوازنة.
 ٢. توظيف قدرات الإنسان إلى أقصى حد لتحقيق طموحاته والرضا الذاتي والاجتماعي.
 ٣. تحليل مواطن القوة والإبداع لدى الأفراد وتعزيزها في مختلف مراحل العمر.
 ٤. تحسين أساليب معاملة وتنشئة الطلاب بالتركيز على الدافعية، والوجدان الإيجابي، والإبداع، والخصائص النفسية الإيجابية مثل الرضا، التفاؤل، الامتنان، الصفح، الأمل، التعاطف، والإيثار في المدرسة والمنزل.
 ٥. الإسهام في تطوير مداخل العلاج النفسي والاجتماعي وتحسين الممارسات اليومية في مختلف مجالات الحياة^(١٧).
- تم اعتماد مجموعة من الفنيات التي تُسهم في تنمية الصلابة النفسية، والتي شكلت الأساس للبرنامج الإرشادي المقترح.
- أولاً، فنية السرد، حيث يقوم المستفيد بإعادة استرجاع الأحداث الحياتية المهمة والتعبير عنها بطريقة منظمة، ما يعزز وعيه الذاتي ويساعده على التعامل مع الضغوط بطريقة إيجابية^(١٨).
- المرونة الاجتماعية، والتي تهدف إلى تعزيز قدرة الفرد على التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وبناء شبكة دعم اجتماعي تساعده على مواجهة المواقف الصعبة بطريقة صحية ومتوازنة^(١٩).
- فنية الامتنان، التي تهدف إلى تعزيز تقدير الفرد للآخرين وإنجازاته الشخصية، من خلال ممارسات يومية مثل كتابة يوميات الامتنان أو التعبير الشفهي عن التقدير، ما يرفع مستوى الرضا الذاتي ويزيد من الشعور بالإيجابية^(٢٠).
- فنية التفاؤل، والتي تركز على تدريب المستفيد على توقع نتائج إيجابية لمستقبله، وتوجيه تفكيره نحو حلول بقاء للتحديات التي تواجهه^(٢١).

رابعاً، فنية الأمل، إذ تُعنى بتنمية الثقة في القدرة على مواجهة المشكلات وتحقيق الأهداف، من خلال وضع خطط مرحلية ومتابعة الإنجازات الصغيرة للوصول إلى الأهداف الكبرى^(٢٢).

استثمار نقاط القوة الشخصية وفق مارتن سليغمان، الذي يؤكد أهمية تحديد القدرات والفضائل الفردية والعمل على تعزيزها في الحياة اليومية، بما يحقق الإنجاز والرضا الشخصي ويعزز الصلابة النفسية^(٢٣).
البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي لتنمية الصلابة النفسية

أولاً: الأسس التي يقوم عليها البرنامج

يستند البرنامج الإرشادي الحالي إلى مجموعة من الأسس النظرية والتطبيقية، أبرزها:

١. مبادئ علم النفس الإيجابي التي تركز على تنمية مكامن القوة والخصائص الإيجابية لدى الفرد بدل الاقتصار على علاج الاضطرابات.

٢. نظرية الصلابة النفسية لكوباسا (Kobasa) (Kobasa)، ولا سيما أبعادها الثلاثة: الالتزام، والتحكم، والتحدي.

٣. مبادئ الإرشاد الجمعي، وما يتضمنه من تفاعل اجتماعي، ودعم متبادل، وتبادل الخبرات بين أفراد المجموعة.

٤. الخصائص النمائية والنفسية لطلاب السادس الإعدادي، بما يضمن ملائمة محتوى الجلسات وقدرتها على إحداث أثر إيجابي.

ثانياً: أهداف البرنامج الإرشادي

يهدف البرنامج الإرشادي إلى ما يأتي:

١. تنمية مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب السادس الإعدادي.

٢. تعزيز أبعاد الصلابة النفسية المتمثلة في الالتزام، والتحكم، والتحدي.

٣. إكساب الطلبة مهارات نفسية إيجابية تساعد على مواجهة الضغوط الحياتية بفاعلية.

٤. دعم التكيف النفسي والاجتماعي الإيجابي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ثالثاً: الفئة المستهدفة من البرنامج

يُوجّه البرنامج إلى طلاب السادس الإعدادي الذين يُظهرون مستويات منخفضة أو متوسطة من الصلابة النفسية، وفق نتائج القياس القبلي لمقياس الصلابة النفسية.

رابعاً: مدة البرنامج وتنظيمه الزمني

عدد الجلسات: (١٠) جلسات إرشادية. مدة الجلسة الواحدة: (٦٠-٩٠) دقيقة.

عدد الجلسات الأسبوعية: جلستان في الأسبوع. مدة تنفيذ البرنامج: خمسة أسابيع.

خامساً: أساليب وفنيات الإرشاد المستخدمة

اعتمد البرنامج على مجموعة من الأساليب والفنيات المستمدة من علم النفس الإيجابي، من أهمها: الحوار والمناقشة الجماعية.

العصف الذهني - إعادة البناء المعرفي - فنية الامتتان - التفاوض المتعلم - اليقظة الذهنية - استثمار نقاط القوة الشخصية - حل المشكلات.

سادساً: محتوى جلسات البرنامج الإرشادي

الجلسة الأولى: الجلسة التمهيدية وبناء الألفة: تهدف هذه الجلسة إلى التعارف بين أفراد المجموعة، وبناء العلاقة الإرشادية، وتوضيح أهداف البرنامج وأهميته، والاتفاق على قواعد العمل داخل الجلسات، مع تنفيذ أنشطة كسر الجليد.

الجلسة الثانية: الوعي بنقاط القوة الشخصية: تركز هذه الجلسة على مساعدة الطلاب في التعرف على نقاط القوة والفضائل الإنسانية لديهم، من خلال مناقشات موجهة وتطبيقات مستندة إلى اختبار (VIA)، بما يساهم في تعزيز الشعور بالكفاءة الذاتية.

الجلسة الثالثة: التفاوض المتعلم: تهدف الجلسة إلى تدريب الطلاب على إعادة تفسير المواقف الضاغطة بصورة إيجابية، من خلال تعديل أنماط التفكير السلبية، وتنمية أسلوب التفاوض الواقعي.

الجلسة الرابعة: تنمية مشاعر الامتنان: تسعى هذه الجلسة إلى تعزيز المشاعر الإيجابية من خلال تدريب الطلاب على فنية الامتنان، وكتابة يوميات الامتنان، وربطها بالرضا عن الحياة.

الجلسة الخامسة: تنمية بُعد الالتزام: تركز الجلسة على مساعدة الطلاب في تحديد أهدافهم الحياتية والقيم الشخصية، وتعزيز الشعور بالمعنى والمسؤولية، بما يدعم بُعد الالتزام كأحد أبعاد الصلابة النفسية.

الجلسة السادسة: تنمية بُعد التحكم: تهدف الجلسة إلى تعزيز الشعور بالتحكم الداخلي لدى الطلبة، من خلال تدريبات تنظيم الانفعالات، وضبط ردود الأفعال تجاه المواقف الضاغطة.

الجلسة السابعة: تنمية بُعد التحدي: تعمل هذه الجلسة على تنمية قدرة الطلاب على مواجهة التحديات، وتحويل الضغوط إلى فرص للتعلم والنمو، باستخدام فنيات حل المشكلات واتخاذ القرار.

الجلسة الثامنة: اليقظة الذهنية: تهدف الجلسة إلى تنمية الوعي بال اللحظة الراهنة، من خلال تدريبات التنفس والتركيز والانتباه، بما يساهم في خفض التوتر وتعزيز التوازن النفسي.

الجلسة التاسعة: المرونة النفسية والدعم الاجتماعي: تركز الجلسة على أهمية العلاقات الاجتماعية الإيجابية في تعزيز الصلابة النفسية، وتنمية مهارات التواصل وبناء شبكة دعم فعالة.

الجلسة العاشرة: الجلسة الختامية والتقييم: تتضمن هذه الجلسة تقييم البرنامج، ومراجعة الخبرات المكتسبة، وتطبيق القياس البعدي، وتقديم التغذية الراجعة، وإنهاء البرنامج بصورة منظمة.

سابعاً: تقييم البرنامج الإرشادي: تم تقييم فاعلية البرنامج من خلال:

١. تطبيق مقياس الصلابة النفسية قليلاً وبعدياً وتتبعياً.
٢. ملاحظة التغيرات السلوكية والانفعالية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

دراسات سابقة

١. المنشاوي، سحر محمود (٢٠٢٢: ٣٠١٥-٣٠٤٣) فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية
- هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي في خفض مستوى الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية. تكونت عينة الدراسة من ٣٠ طالبة حصلن على درجات مرتفعة في مقياس الاكتئاب، وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج، ومجموعة ضابطة لم تتعرض لأي تدخل، بواقع ١٥ طالبة لكل مجموعة. استخدمت الدراسة المنهج شبه التجريبي مع قياس قبلي وبعدي باستخدام مقياس الاكتئاب بعد التحقق من خصائصه السيكومترية من حيث الصدق والثبات. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0.05$) بين متوسطي درجات المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية، كما بينت استمرار أثر البرنامج الإرشادي بعد ثلاثة أسابيع من تطبيقه. أوصت الدراسة بتوظيف استراتيجيات علم النفس الإيجابي في البرامج الإرشادية والتربوية، وتطبيقها على متغيرات نفسية أخرى.
٢. الحزمي، طاهر قايد غالب (٢٠٢٤: ٢٨٧-٣٠٠): علم النفس الإيجابي بين التنظير وواقع الممارسة
- هدف البحث إلى التعريف بعلم النفس الإيجابي من حيث مفهومه ودوره ومجالاته وأهدافه، وتسلط الضوء على واقعه النظري والتطبيقي. أوضح البحث أن علم النفس الإيجابي يمثل مدخلاً علمياً معاصراً يساهم في تحقيق التوازن النفسي وتصحيح المسار السيكولوجي لدى الفرد، من خلال تنمية الفضائل والقدرات الإنسانية، ويعتمد منهجاً وقائياً من الاضطرابات النفسية وعلاجياً في الوقت ذاته. كما أشار إلى أن هذا المجال يقدم مؤشرات على الصحة النفسية عبر محورين رئيسيين: قياس الحيوية العاطفية وقياس النشاط الوظيفي الإيجابي، وبعد هذان المحوران نقيضاً للقوائم الإكلينيكية المرضية التقليدية.

٣. (Garcia-Álvarez, D., Soler, M. J., Cobo-Rendón, R., & Hernández-Lalinde, J. (2023, p. ٣): التطوير المهني للمعلمين، وتنمية الشخصية، والرفاهية: تدخل متعدد المكونات قائم على علم النفس الإيجابي

هدفت الدراسة إلى تقييم فاعلية تدخل تدريبي متعدد المكونات قائم على علم النفس الإيجابي لتعزيز التطوير المهني للمعلمين وتنمية الشخصية وتحسين مستوى الرفاهية النفسية. طُبّق البرنامج على عينة مكونة من ٣٢ منسّقاً تعليمياً ومدير مدرسة من إدارات تعليمية

مختلفة في أوروغواي، بمتوسط عمر ٤٥.٩ عاماً وخبرة مهنية بين ١٦-٢١ سنة، وغالبيتهم من الإناث. استخدمت الدراسة تصميماً شبه تجريبياً مع قياس قبلي وبعدي. أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي في متغيرات الكفاءة الذاتية والمرونة النفسية والتفاني والحماس المهني، مما يؤكد فاعلية التدخلات التدريبية القائمة على علم النفس الإيجابي في تحسين رفاة المعلمين وصحتهم النفسية.

٤. (Tarrats-Pons, E., Mussons-Torras, M., & Jiménez-Pérez, Y. (2025, p. ١٥ أسبوعاً لتعزيز التفاؤل وتقليل الاكتئاب لدى طلاب الجامعات

هدف البحث إلى دراسة فاعلية برنامج تدخل جماعي مدته ١٥ أسبوعاً على عينة من ١٩٤ طالباً، موزعين إلى مجموعة تدخل (١٢٦ طالباً) ومجموعة ضابطة (٦٨ طالباً). استخدم الباحثون تصميماً شبه تجريبياً مع قياسات قبلية وبعدية لتقييم الاكتئاب، التفاؤل، التشاؤم، والمثابرة نحو الأهداف طويلة المدى، باستخدام مقاييس: مقياس التوجهات الحياتية (LOT-R)، ومقياس مركز الدراسات الوبائية للاكتئاب (CES-D)، واستبيان أسلوب العزو (ASQ)، ومقياس العزيمة (GRIT). أظهرت النتائج أن طلاب مجموعة التدخل سجلوا مستويات أعلى من التفاؤل وانخفاضاً في معدلات الاكتئاب مقارنة بالمجموعة الضابطة، ما يدل على فاعلية برنامج التدخل الجماعي في تعزيز رفاة الطلاب.

تتسم الدراسات السابقة التي تناولت البرامج الإرشادية القائمة على علم النفس الإيجابي، سواء كانت لدى طلبة المدارس الثانوية أو الجامعات أو المعلمين، بالتركيز على فاعلية هذه البرامج في تحسين المؤشرات النفسية الإيجابية وتقليل المشكلات النفسية مثل الاكتئاب وتعزيز الرفاة والمرونة النفسية.

اعتمدت الدراسات السابقة غالباً على المنهج شبه التجريبي مع استخدام القياس القبلي والبعدي، وبعضها أضاف القياس التتبعي، ما يعكس الاهتمام بتقييم أثر التدخل عبر الزمن، وهو ما يشبه تصميم بحثي الحالي، حيث سيتم تطبيق برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي وقياس أثره على الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية باستخدام القياسات قبلية والبعدية والتتبعية.

فقد أظهرت جميع الدراسات وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعات التجريبية بعد تطبيق البرامج الإرشادية، سواء في تقليل الاكتئاب، أو تعزيز التفاؤل، أو تحسين الرفاة النفسية، وهو ما يشير إلى فاعلية التدخلات الإرشادية المستندة إلى علم النفس الإيجابي. وتتشابه هذه النتائج مع أهداف بحثي، حيث يسعى إلى تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب السادس الإعدادي، والتي تتقاطع مع مفاهيم المرونة النفسية والقدرة على مواجهة الضغوط التي تناولتها الدراسات السابقة.

أما مجال الاستفادة من هذه الدراسات فتتمثل في الاستفادة من تصميم المنهج شبه التجريبي الاسترشاد بالعناصر والمكونات الفعالة للبرامج الإرشادية، توظيف أدوات القياس والتقنيات التحليلية المستخدمة في الدراسات السابقة.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

أولاً منهج البحث:

يعتمد المنهج التجريبي على ضبط الظواهر المدروسة وتحليل الظروف المؤثرة فيها، بهدف تحديد المشكلة بدقة ودراسة الأسباب الكامنة وراءها، للتوصل إلى حلول علمية. اعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج التجريبي شبه التجريبي، من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي على مجموعتين: مجموعة تجريبية وأخرى ضابطة، مع استخدام القياس القبلي والبعدي والتتبعي. خضعت المجموعة الضابطة لأساليب التعليم التقليدية المعتادة، بينما تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً إرشادياً قائماً على مبادئ علم النفس الإيجابي لتعزيز الصلابة النفسية وأبعادها الثلاثة: الالتزام، التحكم، والتحدى.

المجموعة	المتغير المستقل	المتغير التابع	الأداة
التجريبية	البرنامج الإرشادي	الصلابة النفسية	مقياس الصلابة النفسية
الضابطة	تركزت للظروف الطبيعية		

ثانياً مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف السادس الإعدادي في مدرسة إعدادية الكرخ للبنين ببغداد/الكرخ الأولى، حيث اختار الباحث عينة مكونة من ٦٠ طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين
المجموعة التجريبية: تضم ٣٠ طالباً خضعوا للبرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي.
المجموعة الضابطة: تضم ٣٠ طالباً تُركوا لظروفهم التعليمية الطبيعية دون تدخل إرشادي. والمجموعتين بنفس المستوى العمري وبنفس مستوى الذكاء إذ كافأ الباحث بين المجموعتين بدرجة الذكاء حسب اختبار "رافن" وهو من الاختبارات المقننة المناسبة للبيئة العراقية للذكاء كما يظهر الجدول (١) :

الجدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في درجات الذكاء

الذكاء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
المجموعة الضابطة	٣٨.٩	٤.٥٣	٠.٥٦٣	غير دالة
المجموعة التجريبية	٣٧.٧	٦.٩		غير دالة

تبين نتائج الجدول (١) أظهرت نتائج اختبار الذكاء عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥)، الأمر الذي يشير إلى تحقق التكافؤ بين المجموعتين في متغير الذكاء.

العمر الزمني محسوباً بالأشهر : تم الحصول على بيانات العمر بالأشهر من بطاقات الطلاب المدرسية، وأجري اختبار العينتين المستقلتين للتأكد من تكافؤ المجموعتين في العمر. أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠.٠٥، مما يؤكد تكافؤ المجموعتين أيضاً من حيث العمر الزمني:

الجدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير العمر الزمني

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت"	الدلالة
المجموعة الضابطة	٢١.٠٣	٤.٣	٢	٠.٥٧	غير دالة
المجموعة التجريبية	٢٠.٩٧	٣.٩			غير دالة

من الجدول (٢) يتضح أن المجموعتين متكافئتان في كل من الذكاء والعمر الزمني، ما يتيح مقارنة موضوعية لفاعلية البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي

ثالثاً أداة البحث :

يعتمد هذا البحث على مقياس الصلابة النفسية لمخيمر (٢٠٠٢)، والذي تم تطويره استناداً إلى نموذج كوباسا (Kobasa 1979) للصلابة النفسية. ويعتبر هذا المقياس من الأدوات المعتمدة والمقننة لقياس مستوى الصلابة النفسية لدى الأفراد، حيث يركز على ثلاثة أبعاد (الالتزام - التحكم - التحدي) يتكون المقياس من ٤٨ فقرة موزعة على هذه الأبعاد، وقد صيغت البنود بلغة واضحة ومباشرة لتتناسب مع مستوى المشاركين في الدراسة، مما يسهل الإجابة عليها ويتيح قياس الصلابة النفسية بدقة ساسية تتفق مع نموذج كوباسا (Kobasa) يطلب من المجيب تحديد درجة انطباق كل عبارة عليه وفق مقياس من ٤ درجات: (٠.١ - لا - ٢.٢ قليلاً - ٣.٣ متوسطاً - ٤.٤ كثيراً) وتراوح درجات المقياس بين (٤٨ - ١٩٢) والمتوسط الفرضي ١٢٠.

الخصائص السيكمترية للمقياس :

أولاً صدق المقياس :

الصدق والثبات : للتأكد من الصدق والثبات قام الباحث بتطبيق المقاييس على عينة استطلاعية من ٢٠ طالب من خارج عينة البحث

الصدق الظاهري : تم فحص صياغة الفقرات ومدى وضوحها وخلوها من الغموض، وعُرض المقياس على عدد من أساتذة علم النفس والإرشاد النفسي ذوي الخبرة لتقييم ملاءمته، وتم تعديل البنود وفق ملاحظاتهم لضمان دقة الصياغة

صدق الاتساق :

للتأكد من أن كل فقرة تقيس المفهوم نفسه للصلابة النفسية، تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من ٢٠ طالب من خارج عينة البحث، واحتُسبت معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson). أظهرت النتائج أن جميع الفقرات ترتبط ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية، مما يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس ويثبت موثوقيته في قياس الصلابة النفسية وفق نموذج كوباسا (Kobasa) .

الجدول (٣) معاملات الارتباط بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد لمقياس القيم

السؤال	معامل الارتباط	السؤال	معامل الارتباط	السؤال	معامل الارتباط	السؤال	معامل الارتباط
١	*.٦٧٤	١٣	*.٦٥٤	٢٥	*.٦٥٦	٣٧	*.٦٣٨
٢	*.٦٢٥	١٤	*.٦٤٩	٢٦	*.٦٢٣	٣٨	*.٦٨١
٣	*.٦٧٢	١٥	*.٦٦٩	٢٧	*.٦٨٧	٣٩	*.٦٥١
٤	*.٦٥٨	١٦	*.٦٤٧	٢٨	*.٦٨٣	٤٠	*.٦٣٥
٥	*.٦٤٣	١٧	*.٦١٨	٢٩	*.٦٩١	٤١	*.٦٧٤
٦	*.٦٥٦	١٨	*.٦٦١	٣٠	*.٦٥٧	٤٢	*.٦٨٣
٧	*.٦٨٥	١٩	*.٦٨٤	٣١	*.٦٦٧	٤٣	*.٦٩٣
٨	*.٦٩١	٢٠	*.٦٣٧	٣٢	*.٦١٨	٤٤	*.٦٧٨
٩	*.٦٣٤	٢١	*.٦٦٨	٣٣	*.٦٦٤	٤٥	*.٦٩٤
١٠	*.٦٥٤	٢٢	*.٦٧٤	٣٤	*.٦٤٩	٤٦	*.٦٢٨
١١	*.٦٤٤	٢٣	*.٦٧٤	٣٥	*.٦٢٨	٤٧	*.٦٣٧
١٢	*.٦٢٥	٢٤	*.٦٥٣	٣٦	*.٦٣٥	٤٨	*.٦١٨

يتبين من الجدول (٣) ان قيمة معاملات الارتباط لفقرات المقياس (تتراوح بين ٠.٦٧١-٠.٨٧٢) دالة احصائياً مما يدل على صدق الاتساق الداخلي للمقياس

صدق البناء :

يشير إلى مدى قدرة الأداة في قياس الأبعاد التي وضعت من أجلها. حسبت معاملات الارتباط بين كل بُعد من أبعاد الأداة والدرجة الكلية للمقياس، كما هو وارد في الجدول (٥) :

الجدول (٥) معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس

البعد	معاملات الارتباط	مستوى الدلالة
الالتزام	*.٦٤٣	دالة
التحكم	*.٦٤٤	دالة
التحدي	*.٦٥٦	دالة

من الجدول (٥) تبين النتائج أن معاملات الارتباط موجبة وقوية تراوحت بين (٠.٦٤٣ - ٠.٦٥٦) وهي دالة عند (٠.٠٥)، مما يعكس توفر صدق البناء في المقياسين

ثانياً ثبات المقياس :

تم تقدير ثبات المقياس باستخدام طريقة الإعادة (Test-Retest)، حيث أعيد تطبيق المقياس على نفس العينة الاستطلاعية بعد فترة أسبوعين، فكانت معاملات الارتباط بين القياسين عالية ودالة، مما يدل على موثوقية المقياس واستقراره.

الفصل الرابع: النتائج الإحصائية

الفرضية الأولى : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في مقياس الصلابة النفسية في القياس القبلي.

جدول رقم (٦) نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة النفسية في القياس القبلي

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قينة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة
الضابطة	٦٤.٤٣	١٢.٨٢٦	٢	٠.٣٠	٥٨	دالة
التجريبية	٦٤.٥٣	١٢.٧٢١				

تشير نتائج الجدول (٦) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في مقياس الصلابة النفسية في القياس القبلي، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠.٣٠) وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (٢)، مما يدل على تكافؤ المجموعتين في مستوى الصلابة النفسية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي، ويؤكد صلاحية التصميم التجريبي المعتمد في البحث.

الفرضية الثانية : توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي، ولصالح المجموعة التجريبية.

الجدول رقم (٧) نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قينة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة
الضابطة	١٢٦.٦٦٧	١٢.٣٢	٢	٢١٢.٧٩٣	٥٨	دالة
التجريبية	١٢٤.١٦٦	١٢.٧٩				

توضح نتائج الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في مقياس الصلابة النفسية في القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢١٢.٧٩٣) وهي أكبر من القيمة الجدولية (٢)، وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي

الفرضية الثالثة : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في مقياس الصلابة النفسية في القياسين البعدي والتبقي.

تم تطبيق القياس التبعي لمقياس الصلابة النفسية على أفراد المجموعة التجريبية بعد مرور أربعة أسابيع من انتهاء تطبيق البرنامج الإرشادي، وذلك بهدف التحقق من استمرارية أثر البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي

الجدول رقم (٨) نتائج اختبار (ت) للفروق بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس

الصلابة النفسية

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" الجدولية	قيمة "ت" المحسوبة	درجات الحرية	الدلالة
قبل	١٢٤.١٦٦	١٢.٣٢٣	٢	١.٦٨٦	٢٩	دالة
بعد	١٢٤.٨٣٣	١٣.٧٧٦				

تشير نتائج الجدول (٨) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي لمقياس الصلابة النفسية، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٦٨٦) وهي أقل من القيمة الجدولية (٢)، مما يدل على استمرار أثر البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي بعد انتهاء تطبيقه

مناقشة النتائج :

• أظهرت نتائج القياس البعدي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية وطلاب المجموعة الضابطة في مقياس الصلابة النفسية ولصالح المجموعة التجريبية، وهو ما يشير إلى فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على علم النفس الإيجابي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي. ويُعزى هذا التحسن إلى طبيعة البرنامج الذي ركّز على تنمية الجوانب الإيجابية في شخصية الطلاب، ولا سيما تعزيز الالتزام بالحياة الدراسية، وتنمية الشعور بالتحكم في الضغوط، والنظر إلى المواقف الصعبة بوصفها تحديات يمكن التعامل معها، وهي مكونات أساسية للصلابة النفسية. كما أسهمت الفنيات الإيجابية المستخدمة في البرنامج في مساعدة الطلاب على إعادة تفسير الضغوط الأكاديمية والانفعالية بصورة أكثر إيجابية، مما انعكس على قدرتهم على التكيف النفسي ومواجهة متطلبات هذه المرحلة الدراسية الحساسة.

• كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية ولصالح القياس البعدي، مما يدل على حدوث تحسن ملحوظ في مستوى الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي. ويُفسّر ذلك بأن البرنامج أتاح للطلاب فرصاً منظمة لاكتشاف نقاط القوة الشخصية لديهم وتوظيفها في التعامل مع المواقف الضاغطة، إضافة إلى تدريبهم على تبني أنماط تفكير إيجابية ساعدتهم على خفض التوتر وزيادة الثقة بالذات. كما أن اعتماد البرنامج على التفاعل والمشاركة الفعالة أسهم في ترسيخ الإحساس بالكفاءة الذاتية، الأمر الذي انعكس إيجاباً على استجابات الطلاب في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي.

• وأظهرت نتائج القياس التتبعي عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى طلاب المجموعة التجريبية، مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي بعد انتهاء تطبيقه. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الفنيات الإيجابية التي تضمنها البرنامج لم تكن آنية أو مؤقتة، بل اعتمدت على إكساب الطلاب مهارات نفسية قابلة للتطبيق الذاتي في مواقف الحياة اليومية، مما ساعد على تثبيت أثر البرنامج بمرور الوقت. كما أن طبيعة المرحلة العمرية لطلاب الصف السادس الإعدادي، وما تتسم به من وعي متزايد بالذات والمستقبل، أسهمت في استثمار ما اكتسبوه من مهارات إيجابية، الأمر الذي حافظ على مستوى الصلابة النفسية لديهم في القياس التتبعي.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه الدراسات السابقة فيما يتعلق بفاعلية البرامج الإرشادية والتدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي في تحسين المتغيرات النفسية الإيجابية لدى الطلاب. فقد أظهرت دراسة المنشاوي (٢٠٢٢: ٣٠١٥-٣٠٤٣) فاعلية برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلاب السادس الإعدادي، وهو ما يتماشى مع نتائج البحث الحالي التي أظهرت زيادة الصلابة النفسية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

كما تدعم نتائج البحث مفاهيم الحزمي (٢٠٢٤: ٢٨٧-٣٠٠) حول دور علم النفس الإيجابي في تعزيز القدرات والمرونة النفسية، إذ أظهرت الدراسة الحالية أن البرنامج الإرشادي ساعد الطلاب على مواجهة الضغوط الدراسية والنفسية بفاعلية. وتتسم هذه النتائج أيضاً مع نتائج (Garcia-Álvarez et al. (2023 التي أكدت أن التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي تعزز الكفاءة الذاتية

والمرونة النفسية، ومع نتائج (Tarrats-Pons et al. 2025) التي أظهرت أن برامج التدخل الجماعي القائمة على علم النفس الإيجابي تزيد التفاؤل وتقلل الاكتئاب لدى الطلاب، وهو ما يعكس قدرة هذا التوجه الإرشادي على تنمية الموارد النفسية الإيجابية وتعزيز الصحة النفسية بشكل عام.

التوصيات :

١. تطبيق برامج الإرشاد المبنية على علم النفس الإيجابي في المدارس المختلفة لتعزيز الصلابة النفسية لدى الطلاب، وخصوصاً في المراحل الانتقالية التي تواجه ضغوطاً أكاديمية واجتماعية كبيرة.
٢. تدريب المستشارين التربويين والمعلمين على استراتيجيات علم النفس الإيجابي وكيفية دمجها في البرامج الإرشادية اليومية، بما يسهم في تعزيز المرونة النفسية لدى الطلاب.
٣. إدماج مكونات الصلابة النفسية الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) في المناهج التعليمية والأنشطة الصفية لتعزيز قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط وتحويلها إلى فرص للنمو والتعلم.
٤. استمرار متابعة أثر البرامج الإرشادية على الصلابة النفسية من خلال القياس التتبعي، لضمان استدامة نتائجها وتحسين تصميمها وفق النتائج الميدانية.
٥. تشجيع التعاون بين الأسرة والمدرسة لدعم الطلاب في مواجهة التحديات، وتعزيز السلوكيات الإيجابية المرتبطة بالصلابة النفسية، مثل المثابرة وتحمل المسؤولية.

المقترحات :

استكمالاً للبحث نقترح إجراء الدراسات التالية :

- فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في تنمية المرونة النفسية والتفاؤل لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- أثر تطبيق برنامج إرشادي قائم على الصلابة النفسية في تعزيز التحصيل الدراسي والقدرة على مواجهة الفشل لدى طلاب الصف السادس الإعدادي.
- فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في تحسين الصحة النفسية والرفاهية العامة لدى طلاب المدارس الإعدادية.
- العلاقة بين الصلابة النفسية والمستوى التحصيلي لدى طلاب المرحلة الإعدادية: دراسة مقارنة بين الطلاب المتلقين لبرنامج إرشادي وغير المتلقين.

الهوامش

- (¹) Jankowski, P. J., Davis, D. E., Sandage, S. J., Bell, C. A., Porter, E., Jessen, M., Motzny, C. L., Ross, K. V., & Owen, J. (2020). Virtue, flourishing, and positive psychology in psychotherapy: An overview and research prospectus. *Psychotherapy*, 57(1), 21–30. <https://doi.org/10.1177/0033320419881975> . P.7 .
- (²) Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press , pp. 57-65 .
- (³) Tarrats-Pons, E., Mussons-Torras, M., & Jiménez-Pérez, Y. (2025). Efficacy of a Positive Psychology Intervention in Enhancing Optimism and Reducing Depression Among University Students: A Quasi-Experimental Study. *Behavioral Sciences*, 15(5), 571. <https://doi.org/10.3390/bs15050571>[43dcd9a7-70db-4a1f-b0ae-981daa162054](<https://www.mdpi.com/2076-28X/15/5/571?citationMarker=43dcd9a7-70db-4a1f-b0ae-981daa162054> "1") p.571
- (^٤) العبدلي، خالد بن محمد بن عبدالله. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير). قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية ، ص ١٢ .
- (^٥) الحزمي، طاهر قايد غالب. (٢٠٢٤). علم النفس الإيجابي بين التنظير وواقع الممارسة. مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية، ٣(٥)، ص ٢٨٨ .
- (⁶) Mund, M. P. (2016). Kobasa concept of hardiness (A study with reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*, 2(1), 34–40. <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243> , P.35 .
- (⁷) Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press , pp. 57-65 .
- (^٨) أحراش، علي، و جخراب، محمد عرفات. (٢٠١٨). الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا: دراسة ميدانية بمدينة الأغواط ، ص ٢٩٥
- (^٩) المنشاوي، سحر محمود. (٢٠٢٢).فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة جرش للبحوث والدراسات، ٢٣(١٢)، ص ٣٠١٥-٣٠٤٣.
- (¹⁰) Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11.
- (^{١١}) زهران، سناء حامد. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض تقنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى التوافق لدى أمهات الأطفال التوحديين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٥، ص ٢٢ .
- (¹²) Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), P.P 2 .
- (^{١٣}) العبدلي، خالد بن محمد بن عبدالله. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير). قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية ، ص ١٣ .
- (¹⁴) Mund, M. P. (2016). Kobasa concept of hardiness (A study with reference to the 3Cs). *International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research*, 2(1), 34–40. <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243> , p.34
- (¹⁵) Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positiveness psychology: An introduction*. *American Psychologist*, 55(1)P5-14
- (¹⁶) Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press , P.159

(١٧) الحزمي، طاهر قايد غالب. (٢٠٢٤). علم النفس الإيجابي بين التنظير وواقع الممارسة. مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية، ٣(٥)، ص ٢٩٥.

(١٨) راشدي، إيمان، وبن أحمد، محمد. (٢٠٢٤). إرساء فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة حياة المعاق حركياً: دراسة عيادية لحالتين من الإناث. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، جامعة وهران ٢ (محمد بن أحمد)، مجلد ٠٨، العدد (٠١)، ص ٦٢. Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press, P.160.

(٢٠) راشدي، إيمان، وبن أحمد، محمد. (٢٠٢٤). إرساء فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة حياة المعاق حركياً: دراسة عيادية لحالتين من الإناث. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، جامعة وهران ٢ (محمد بن أحمد)، مجلد ٠٨، العدد (٠١)، ص ٦٣. (٢١) بخيت، ماجدة هاشم، وسويقي، غادة كامل، وحسن، هاجر سعد عبد السلام. (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، العدد السادس عشر، يناير، ص ص ٤٢٦. (٢٢) المصدر نفسه : ص ٤٢٦.

(٢٣) Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press, P.159.

قائمة المصادر والمراجع:

راشدي، إيمان، وبن أحمد، محمد. (٢٠٢٤). إرساء فنيات علم النفس الإيجابي لتحسين جودة حياة المعاق حركياً: دراسة عيادية لحالتين من الإناث. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، جامعة وهران ٢ (محمد بن أحمد)، مجلد ٠٨، العدد (٠١). بخيت، ماجدة هاشم، وسويقي، غادة كامل، وحسن، هاجر سعد عبد السلام. (٢٠٢١). أثر برنامج قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية رياض الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، جامعة أسيوط، العدد السادس عشر، يناير، ص ص ٤١٦-٤٥٦.

أحرث، علي، و جزارب، محمد عرفات. (٢٠١٨). الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا: دراسة ميدانية بمدينة الأغواط.

مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة، العدد (٣٤)

العبدلي، خالد بن محمد بن عبدالله. (٢٠١٢). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة (رسالة ماجستير). قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

زهران، سناء حامد. (٢٠١٥). فعالية برنامج إرشادي قائم على بعض تقنيات علم النفس الإيجابي في خفض قلق المستقبل وتحسين مستوى التوافق لدى أمهات الأطفال التوحيدين. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٢٥، ٨٨-١٠١.

الحزمي، طاهر قايد غالب. (٢٠٢٤). علم النفس الإيجابي بين التنظير وواقع الممارسة. مجلة جامعة صنعاء للعلوم الإنسانية، ٣(٥)، ٢٨٧-٣٠٠.

المنشاوي، سحر محمود. (٢٠٢٢). فاعلية برنامج إرشادي قائم على علم النفس الإيجابي في خفض الاكتئاب لدى طلبة المرحلة الثانوية. مجلة جرش للبحوث والدراسات، ٢٣(١٢)، ٣٠١٥-٣٠٤٣.

ثانياً: المراجع الأجنبية

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37(1), 1-11.

Mund, M. P. (2016). Kobasa concept of hardiness (A study with reference to the 3Cs). International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research, 2(1), 34-40. <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>

- Mund, M. P. (2016). Kobasa concept of hardiness (A study with reference to the 3Cs). International Research Journal of Engineering, IT & Scientific Research, 2(1), 34–40. <https://sloap.org/journals/index.php/irjeis/article/view/243>
- Bourassa, K. J. (2020). Stressful life events, personality, and health from childhood to midlife (Concept paper). Duke University, Dunedin Multidisciplinary Health and Development Study. Supervised by T. E. Moffitt & A. Caspi.
- Maddi, S. R. (1999). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. Journal of Applied Psychology, 54(3), 175–185. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.54.3.175>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), P5-14
- Garcia-Álvarez, D., Soler, M. J., Cobo-Rendón, R., & Hernández-Lalinde, J. (2023). Teacher professional development, character education, and well-being: Multicomponent intervention based on positive psychology. Sustainability, 15(13), 9852. <https://doi.org/10.3390/su15139852>
- Tarrats-Pons, E., Mussons-Torras, M., & Jiménez-Pérez, Y. (2025). Efficacy of a Positive Psychology Intervention in Enhancing Optimism and Reducing Depression Among University Students: A Quasi-Experimental Study. Behavioral Sciences, 15(5), 571. <https://doi.org/10.3390/bs15050571>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press
- Jankowski, P. J., Davis, D. E., Sandage, S. J., Bell, C. A., Porter, E., Jessen, M., Motzny, C. L., Ross, K. V., & Owen, J. (2020). Virtue, flourishing, and positive psychology in psychotherapy: An overview and research prospectus. Psychotherapy, 55(3), 305–315.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. The Journal of Positive Psychology, 1(3), 160–168. <https://doi.org/10.1080/17439760600619609>

الملحق (١) مقياس الصلابة النفسية

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن رؤيتك لشخصيتك وكيف تواجه المواقف والضغوط في الحياة، اقرأ كل عبارة ثم أجب عنها بوضع علامة (✓) في الخانة المناسبة (لا - قليلاً - متوسطاً - كثيراً) وذلك حسب درجة انطباق العبارة عليك.

يرجى الإجابة عن جميع العبارات

لا	قليلاً	متوسطاً	كثيراً
			١. مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي.
			٢. أتخذ قراراتتي بنفسني ولا أتملى علي من مصدر خارجي.
			٣. أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.
			٤. قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه.
			٥. عندما أضع خططي المستقبلية أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها.
			٦. أقترح المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها.
			٧. معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة.
			٨. نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة والحظ.
			٩. لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة الجديد.
			١٠. أعتقد أن لحياتي هدفاً ومعنى أعيش من أجله.
			١١. أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست حظاً وفرصاً.
			١٢. أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن نعيش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها.
			١٣. لدي مبادئ وقيم ألتزم بها وأحافظ عليها.
			١٤. أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته.
			١٥. لدي القدرة على التحدي والمثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة تواجهني.
			١٦. لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها.
			١٧. أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي.
			١٨. عندما تواجهني مشكلة أتحدثها بكل قواي وقدراتي.
			١٩. أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي.
			٢٠. أنا من الذين يرفضون تماماً ما يسمى بالحظ كسبب للنجاح.
			٢١. أكون مستعداً بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من أحداث وتغيرات.
			٢٢. أبادر بالوقوف إلى جانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة.
			٢٣. أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دوراً هاماً في حياتي.
			٢٤. عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى.
			٢٥. أعتقد أن الاتصال بالآخرين ومشاركتهم انشغالاتهم عمل جيد.
			٢٦. أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي.
			٢٧. أعتقد أن مواجهة المشكلات اختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها.
			٢٨. اهتمامي بالأعمال والأنشطة يفوق بكثير اهتمامي بنفسني.

٢٩.	أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود إلى سوء التخطيط.			
٣٠.	لدي حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي.			
٣١.	أبادر بعمل أي شيء أعتقد أنه يفيد أسرتي أو مجتمعي.			
٣٢.	أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي.			
٣٣.	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.			
٣٤.	أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث.			
٣٥.	أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم.			
٣٦.	إن الحياة المتنوعة والمثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي.			
٣٧.	إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوط ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها.			
٣٨.	إن النجاح الذي أحققه بجهدتي هو الذي أشعر معه بالمتعة والاعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة.			
٣٩.	أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدٍ هي حياة مملة.			
٤٠.	أشعر بالمسؤولية اتجاه الآخرين وأبادر إلى مساعدتهم.			
٤١.	أعتقد أن لي تأثيراً قوياً على ما يجري لي من أحداث.			
٤٢.	أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني لأنها أمور طبيعية.			
٤٣.	أهتم بقضايا أسرتي ومجتمعي وأشارك فيها كلما أمكن ذلك.			
٤٤.	أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ والصدفة والظروف الخارجية.			
٤٥.	إن التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.			
٤٦.	أبقى ثابتاً على مبادئتي وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف.			
٤٧.	أشعر أنني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث.			
٤٨.	أشعر أنني قوي في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.			