



الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي

فاعلية برنامج تدريبي قائم على علم النفس الإيجابي لتحسين
مستوى الصلابة النفسية والأمل لدى عينة من المراهقين الأيتام في
محافظة دمشق

أطروحة مقدّمة لنيل درجة الدكتوراه في الصحة النفسية

إعداد

لارا عيسى الصطوف

إشراف الدكتور

أحمد محمد الزعبي

الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي

٢٠٢٢ - ٢٠٢٣

١٤٤٤ - ١٤٤٥

شكر وتقدير

أشكر الرب الإله الذي سند ضعفي، ورافقني خطوة خطوة، وأنعم عليّ بهذه العطية.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور أحمد الزعبي لقبوله الإشراف على الأطروحة، ولكل ما قدمه من وقت وجهد وتوجيه خلال العمل على إنجازها. كما أشكر السادة الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة الذين تكرموا بوضع الملاحظات القيمة بهدف تصويب الأخطاء، ولا أنسى الكادر التدريسي في قسم الإرشاد النفسي والكادر الإداري في كلية التربية. كما أتوجه بالشكر الجزيل للأستاذ الدكتور غسان منصور الذي أعطاني الكثير من خبرته الواسعة، وشكر كبير للدكتور وليم عباس على الإجابة عن جميع التساؤلات والاستفسارات التي تخص الأطروحة. أشكر دور الأيتام التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل على التسهيلات وعلى التعاون الكبير.

أشكر أفراد عائلتي على كل ما قدموه حتى أتمكن من الوصول إلى هذه اللحظة، وأشكر عائلتي الثانية في دير مار أفرام السرياني لأنهم اعتبرني فرداً منهم، وساعدوني على تجاوز الصعوبات أثناء التحضير للأطروحة، كما أشكر أصدقائي على تشجيعهم ودعمهم.

الشكر الكبير لسيدنا مار تيموثاوس متى الخوري الذي كان الدافع وراء البدء بهذه الخطوة، الحاضر والمهم بكل تفاصيل الأطروحة، والتي كانت ثقتي حافزاً لي حتى أستم.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	فهرس المحتويات
د	فهرس الجداول
ح	فهرس الأشكال البيانية
ي	فهرس الملاحق
ك	الملخص
١ _ ١٢	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
٢	مقدمة
٣	١ . إشكالية الدراسة
٦	٢ . أهداف الدراسة
٦	٣ . أهمية الدراسة
٧	٤ . أسئلة الدراسة
٧	٥ . فرضيات الدراسة
٩	٦ . حدود الدراسة
٩	٧ . مصطلحات الدراسة
١٣ _ ٤٩	الفصل الثاني: الإطار النظري
١٤	أولاً: علم النفس الإيجابي
١٤	١ . مفهوم علم النفس الإيجابي

١٦	٢ . اتجاه راشد في علم النفس الإيجابي
٢٠	ثانياً: الصلابة النفسية
٢٠	١ . مفهوم الصلابة النفسية
٢١	٢ . عوامل الصلابة النفسية
٢١	٣ . النظريات المفسرة للصلابة النفسية
٢٤	٤ . خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة
٢٥	٥ . الصلابة النفسية عند المراهقين
٢٧	ثالثاً: الأمل
٢٧	١ . مفهوم الأمل
٢٨	٢ . عوامل الأمل
٢٩	٣ . النظريات المفسرة للأمل
٣١	٤ . خصائص الأفراد ذوي الأمل المرتفع
٣٢	٥ . الأمل عند المراهقين
٣٣	رابعاً: المراقبة
٣٣	١ . مفهوم المراقبة
٣٣	٢ . مظاهر النمو في مرحلة المراقبة
٣٧	خامساً: المراهقون الأيتام
٩٢ _ ٤٠	الفصل الثالث: منهج الدراسة وإجراءاتها
٤١	منهج الدراسة

٤٢	مجتمع الدراسة
٤٣	عينة الدراسة
٤٥	أدوات الدراسة
٤٥	١ . مقياس الصلابة النفسية
٥١	٢ . مقياس الأمل
٥٧	٣ . البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي
٩١	الأساليب الإحصائية المستخدمة
٩٣ _ ١٣٤	الفصل الرابع: تفسير النتائج ومناقشتها
٩٤	تحليل نتائج أسئلة الدراسة وتفسيرها
٩٧	تحليل نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها
١٣٣	مقترحات الدراسة
١٣٥	المراجع
١٥١	الملاحق
١٧٢	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	مجتمع المراهقات اليتيمات ضمن المرحلة الثانوية في دور الأيتام ضمن دمشق	٤٢
٢	توزع أفراد العينة السيكمترية	٤٣
٣	توزع أفراد العينة الأساسية وفق الإرباعيات	٤٤
٤	الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية (العلاقة بين درجة كل بند وبين الدرجة الكلية)	٤٧
٥	الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية (العلاقة بين درجة كل بند وبعد الالتزام)	٤٨
٦	الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية (العلاقة بين درجة كل بند وبعد التحكم)	٤٨
٧	الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية (العلاقة بين درجة كل بند وبعد التحدي)	٤٨
٨	الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية (العلاقة بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية)	٤٩
٩	الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس الصلابة النفسية	٤٩
١٠	معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية	٥٠
١١	معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الصلابة النفسية	٥١
١٢	الصدق البنائي لمقياس الأمل (العلاقة بين درجة كل بند وبين الدرجة الكلية للمقياس)	٥٣
١٣	الصدق البنائي لمقياس الأمل (العلاقة بين درجة كل بند وبعد الدافعية)	٥٤
١٤	الصدق البنائي لمقياس الأمل (العلاقة بين درجة كل بند وبعد السبل)	٥٤
١٥	الصدق البنائي لمقياس الأمل (العلاقة بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية)	٥٤
١٦	الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) لمقياس الأمل	٥٥

١٧	معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الأمل	٥٦
١٨	معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الأمل	٥٦
١٩	معيار حجم الأثر	٩٢
٢٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية	٩٨
٢١	نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية	٩٨
٢٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على مقياس الصلابة النفسية	١٠٢
٢٣	نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على مقياس الصلابة النفسية	١٠٣
٢٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١٠٥
٢٥	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١٠٦
٢٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١٠٩
٢٧	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١١٠

٢٨	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١١٣
٢٩	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١١٤
٣٠	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقات القلبي والبعدى على مقياس الأمل	١١٦
٣١	نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقات القلبي والبعدى على مقياس الأمل	١١٧
٣٢	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقات البعدى والمؤجل على مقياس الأمل	١٢٠
٣٣	نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقات البعدى والمؤجل على مقياس الأمل	١٢١
٣٤	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق القلبي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١٢٤
٣٥	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق القلبي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١٢٤
٣٦	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق البعدى تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١٢٧
٣٧	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على	١٢٨

	مقياس الأمل في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	
١٣١	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم	٣٨
١٣١	نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسط درجات المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم	٣٩

فهرس الأشكال البيانية

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
١	مستويات الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة	٩٥
٢	مستويات الأمل لدى أفراد عينة الدراسة	٩٦
٣	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية	١٠٠
٤	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية	١٠٤
٥	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١٠٧
٦	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١١١
٧	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١١٥
٨	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس الأمل	١١٨
٩	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس الأمل	١٢٢

١٢٥	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١٠
١٢٩	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١١
١٣٢	المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم	١٢

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
١	أسماء السادة المحكمين للمقاييس	١٢٢
٢	أسماء السادة المحكمين للبرنامج الإرشادي	١٢٣
٣	مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولى	١٢٤
٤	مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية	١٢٥
٥	مقياس الأمل في صورته الأولى	١٢٦
٦	مقياس الأمل في صورته النهائية	١٢٨
٧	مقياس الأمل كما تم تصحيحه	١٣٠
٨	البرنامج التدريبي الإيجابي القائم على أسلوب راشد	١٣٢

الملخص

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الصلابة النفسية والأمل لدى عينة من المراهقين الأيتام وذلك بالاعتماد على أسلوب راشد القائم على نقاط القوة. يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال التالي: ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على علم النفس الإيجابي في تحسين مستوى الصلابة النفسية والأمل لدى عينة من المراهقين الأيتام في محافظة دمشق؟. تم الاعتماد على المنهج شبه التجريبي، وتكونت عينة البحث من (١٠) من المراهقات اليتيمات. استُخدم مقياس الصلابة النفسية من إعداد مادي (Maddi 2006) بعد أن تمت ترجمته، ومقياس الأمل من إعداد سنايدر (Snyder 1991) وقد تمت ترجمته. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية لصالح التطبيق البعدي، وأظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في التطبيقين البعدي والمؤجل لصالح التطبيق المؤجل، إضافة لذلك أظهرت عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في التطبيقين البعدي والمؤجل لصالح التطبيق المؤجل، وأظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في التطبيقين البعدي والمؤجل لصالح التطبيق البعدي، وأيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الأمل لصالح التطبيق البعدي، وأظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في التطبيقين البعدي والمؤجل لصالح التطبيق المؤجل، إضافة لذلك أظهرت عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في التطبيقين البعدي والمؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب / يتيم الأم). أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الأمل لصالح التطبيق البعدي، وأظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في التطبيقين البعدي والمؤجل لصالح التطبيق المؤجل، إضافة لذلك أظهرت عدم وجود فروق دالة بين متوسط درجات أفراد عينة البحث في التطبيقين البعدي والمؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب / يتيم الأم).

الكلمات المفتاحية: برنامج قائم على علم النفس الإيجابي، الصلابة النفسية، الأمل، المراهقين الأيتام.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

مقدمة.

١ - إشكالية الدراسة.

٢ - فرضيات الدراسة.

٣ - أهداف الدراسة.

٤ - أهمية الدراسة.

٥ - حدود الدراسة.

٦ - مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية.

مقدمة

تعد الأسرة أول منظومة اجتماعية يتأثر بها الفرد منذ ولادته، وهي البيئة الأهم المسؤولة عن تنشئة الطفل ورعايته حيث يُشبع من خلالها حاجاته المادية والنفسية والاجتماعية، يحتاج الطفل منذ اللحظة الأولى إلى الحنان والعاطفة اللذين يتركان أثراً في نفسه يستمر معه طويلاً ويلعب دوراً حاسماً في تكوين شخصيته وتوازنه النفسي، إذ تُعتبر العلاقة بين الطفل ووالديه في الفترة الأولى من حياته الركيزة الأساسية لبناء شخصيته.

يختبر الأطفال عندما يدخلون فترة المراهقة مرحلة حساسة لذلك هم بحاجة مساعدة وتوجيه من المحيطين بهم خاصة الوالدين، فالحاجة للتوجيه والرعاية تبقى لدى المراهق ويلجأ إليها باحثاً عنها، إلا أنه لا يجدها بمعناها الحقيقي إلا عند الأب أو الأم أو كليهما، وعلى ذلك فالمراهقون الذي فقدوا أحد الوالدين قد يعانون كثيراً، وقد يؤثر ذلك على حالة التكيف الانفعالي لديهم، ويقف دون إشباع حاجاتهم الأساسية ويمنعهم من اكتساب المهارات، إن انهيار هذه العلاقة يترك أثراً سلبية على توازن وتكيف الشخصية في المستقبل، فالحرمان من الوالدين هو حرمان من سبل الحياة الأسرية الطبيعية بما ينطوي عليه من انقطاع العلاقات والتبادل الوجداني الدائم مع الوالدين وعدم توفر الخبرات التفاعلية الطبيعية. قد يضعف هذا فقدان مقاومة المراهقين للضغوط، فالبيئة الأسرية تعمل على تكوين سمة الصلابة النفسية من خلال العلاقات الأسرية التي تتسم بالدفع والقبول والاهتمام بالأبناء والثقة فيهم والاحترام والتقدير، وهذا ما يؤدي إلى اعتقاد الأبناء بأن ما يحصل في حياتهم هو نتيجة جهودهم والتزامهم وصمودهم في وجه الضغوط الحياتية المتعددة. يعد مفهوم الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، فهي تُسهم في طريقة إدراك وتقويم ومواجهة الموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة للتوصل إلى الحل الناجح، وهي التي تمدهم بالشجاعة والفاعلية للعمل الجاد.

إن فقدان الفرد للرعاية الأسرية يؤدي إلى ضعف الرغبة في التفكير بالأهداف والتخطيط للمستقبل، هذا ما يحرم المراهقين الأيتام من الشعور بالأمل، إن للأمل أثراً إيجابية عديدة على الفرد مثل تحمل الألم والضغوط،

ومقاومة المشكلات الحياتية أو إعطاء معنى للحياة وتحقيق الذات، يعد امتلاك الأمل مصدراً حيوياً للكفاح ووسيلة ناجحة للتوافق مع ما يحصل في بيئة الفرد، فالإحساس بالأمل أحد العوامل المهمة والمؤثرة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والقدرة على الإنجاز، حيث يمد الفرد بمجموعة من الأسس والمبادئ التي تكوّن الدافع لتحقيق أهدافه في ضوء ما لديه من قدرات وإمكانات في ظل الظروف البيئية المحيطة به.

بناء على ما سبق نجد أن هناك حاجة لتحسين الصلابة النفسية والأمل لدى المراهقين الأيتام كونهما نقاط قوة يمكن من خلالها تعزيز قدرة المراهق على التعامل مع ظروف فقدان، وبما أن هناك اهتماماً بالمفهومين ضمن علم النفس الإيجابي، تم تصميم برنامج قائم على علم النفس الإيجابي، وبشكل خاص تم الاعتماد على أسلوب راشد الذي يستند على تعزيز نقاط القوة والمشاعر الإيجابية ومعنى الحياة لدى المتعالج، وذلك للحد من الأعراض المرضية وتعزيز السعادة، أي أنه مبني على تجاوز السلبيات والعمل على تنمية القدرات الإيجابية للعميل. لقد تم التركيز في الدراسة على قياس فاعلية البرنامج في تحسين مستوى الصلابة النفسية والأمل لدى عينة من المراهقين الأيتام في محافظة دمشق.

١ - إشكالية الدراسة:

يتعرض المراهقون الأيتام لتحديات نفسية كبيرة وقد تؤثر المشكلات التي يواجهونها على مستوى الصلابة النفسية لديهم، وهذا بدوره قد يؤثر على صحتهم النفسية ونموهم الشخصي. تنعكس الصلابة النفسية المنخفضة لدى المراهقين الأيتام سلباً على عدة جوانب من حياتهم. فقد يواجهون صعوبة في التكيف مع التغيرات النفسية والاجتماعية التي تحدث في مرحلة المراهقة. قد يكون لديهم صعوبات في بناء العلاقات الاجتماعية القوية والثابتة والتعامل مع التوترات والصراعات التي تنشأ في العلاقات بين الأقران. قد يعانون أيضاً من قلة الثقة بالنفس والشعور بعدم القدرة على التغلب على التحديات وتحقيق النجاح. إن التحديات التي يواجهها المراهقون الأيتام قد تؤدي أيضاً إلى انخفاض مستوى الأمل لديهم، وهذا يؤثر سلباً على قدرتهم على النجاح وتحقيق أهدافهم، كما قد يعانون من

صعوبة في التركيز والتحصيل الدراسي، مما يؤثر على أدائهم الأكاديمي، وقد يفتقرون إلى الحافز والرغبة في تحقيق النجاح، وبالتالي يمكن أن يتراجع أداؤهم العام. بالإضافة إلى ذلك فقد يعاني المراهقون الأيتام من عدم الثقة بالمستقبل وعدم القدرة على تحقيق أحلامهم وطموحاتهم، ويمكن أن يؤدي هذا الشعور إلى تجنبهم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والثقافية، حيث يشعرون بعدم الاستحقاق أو عدم الرغبة في التفاعل مع الآخرين.

أظهرت دراسة داسكوتا وسين (Dasquta & Sain, 2015) أن البيئة العائلية هي مؤشر دال على الصلابة النفسية لدى المراهقين (Dasquta & Sain, 2015, p 10). أظهرت نتائج دراسة ساهاد وماديها (Sahad & Madihahm, 2017) أن هناك فروقاً في الصحة النفسية بين المراهقين الأيتام وغير الأيتام، حيث يعاني الأيتام من مشكلات صحية ونفسية كالقلق والاكتئاب والتوتر بنسبة أعلى بكثير من غير الأيتام (Sahad, Mohamad & Shukri, 2017, p 21)، وقد أشارت دراسة كومبي (Combee, 2003) إلى انخفاض مستوى الصلابة النفسية لدى الأيتام (صالح، ٢٠١٧، ص ٣٥٤)، وتوصلت دراسة بورزق وفريحة (٢٠١٩) في الجزائر إلى وجود مستوى منخفض من الصلابة النفسية لدى المراهقين الأيتام (بورزق وفريحة، ٢٠١٩، ص ٣١٤)، وأظهرت دراسة عبد الصبور (٢٠٢١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغير الصلابة لدى المراهقين في المرحلة الثانوية تُعزى إلى حالة الأب (حاضر، متوفي، مسافر) لصالح الأبناء حاضري الأب (عبد الصبور، ٢٠٢١، ص ٦٨٣). وأشارت نتائج دراسة الجنابي (٢٠٠٩) إلى وجود نظرة غير سارة للمستقبل لديهم (الجنابي، ٢٠٠٩، ص ٢١٧)، كما أشارت دراسة رادھيكا (Radhika, 2019) أن المراهقين الذين يعيشون مع والديهم هم أكثر تفاؤلاً وأملًا. يرى لازاروس (Lazarus, 1999) أنه بدون الأمل لا يمتلك الفرد القدرة على توقع أي نتيجة مرغوبة (Hong & Choi, 2013, p 1). فقد لاحظ سنايدر (Snyder, 1975) أن الكثير من الناس عندما يمرون بمواقف صعبة في حياتهم، يتبنون موقفاً سلبياً دون أن يكونوا قادرين على فعل أي شيء مفيد لمستقبلهم (Pavlaoui, 2020, p 50).

تبين من خلال الدراسات السابقة أن المراهقين الأيتام قد يعانون من انخفاض مستوى الصلابة النفسية وانخفاض مستوى الأمل، وقد جاء الشعور بمشكلة الدراسة من خلال ملاحظة عدم وجود مستوى كاف من الصلابة

النفسية والأمل لدى المراهقين الأيتام وذلك أثناء العمل معهم لعدة سنوات، وتم التأكد من ذلك من خلال إجراء دراسة استطلاعية على (٢٣) مراهق ومراقبة أيتام فقدوا أحد الوالدين، ويعيشون مع الوالد الآخر ويحصلون على رعاية خارجية من إحدى المؤسسات الخيرية، تراوحت أعمارهم بين (١٤ - ١٨) عام، حيث طُبّق عليهم مقياس الصلابة النفسية من إعداد النجار والطلاع (٢٠١١)، ومقياس الأمل من إعداد جبر ومنشد (٢٠١٥)، وُجد مستويات منخفضة من الصلابة النفسية لدى (٥١,٤٤%)، مستويات متوسطة لدى (٣٢,٦٧%)، ومستويات مرتفعة لدى (١٥,٨٩%)، وأظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية وجود مستويات منخفضة من الأمل لدى (٤٩,٨٩%) منهم، مستويات متوسطة لدى (٣٦,١٤%)، ومستويات مرتفعة لدى (١٣,٩٧%).

بناءً على نتائج الدراسة الاستطلاعية ونتائج الدراسات السابقة التي أشارت إلى انخفاض الصلابة النفسية والأمل لدى المراهقين الأيتام، تبين أن هناك حاجة إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية والأمل لديهم من خلال توفير فرص التدريب المناسبة لتعزيز المهارات الحياتية، وتعزيز قدرات المراهقين الأيتام على التحمل، يمكن تحقيق ذلك من خلال بناء البرامج التدريبية، وبما أن الصلابة النفسية أصبحت واحدة من أكثر المواضيع المنتشرة ضمن مجال علم النفس الإيجابي (Rusk & Waters, 2013, p 214)، وأيضاً الأمل من العناصر التي تستهدف تدخلات علم النفس الإيجابي العمل عليها (Debiase, 2017, p 2)، لذلك تم العمل على بناء برنامج تدريبي في علم النفس الإيجابي، وقد ارتكز البرنامج على أسلوب راشد المبني على نقاط القوة، إذ أكد كل من راشد وأنجوم Rashid & Anjum (2008) على أن العلاج النفسي الإيجابي يُستخدم مع المراهقين (Rashid & Anjum, 2008, p 250)، ولم يتم إيجاد أية دراسة على المستوى المحلي اعتمدت على أسلوب راشد القائم على نقاط القوة في دراسة المراهقين. بناءً على ذلك يمكن صياغة سؤال المشكلة كالتالي:

ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على علم النفس الإيجابي لتحسين مستوى الصلابة النفسية والأمل لدى عينة

من المراهقين الأيتام في محافظة دمشق؟

٢ - أهداف الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- ٢ - ١ - قياس فاعلية برنامج تدريبي قائم على علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية لدى عينة البحث.
- ٢ - ٢ - قياس فاعلية برنامج تدريبي قائم على علم النفس الإيجابي لتحسين الأمل لدى عينة البحث.
- ٢ - ٣ - الكشف عن الفروق بين أفراد العينة التجريبية (يتيمي الأب/ يتيمي الأم) في الصلابة النفسية في التطبيق القبلي والبعدي والمؤجل للبرنامج.
- ٢ - ٤ - الكشف عن الفروق بين أفراد العينة التجريبية (يتيمي الأب/ يتيمي الأم) في الأمل في التطبيق القبلي والبعدي والمؤجل للبرنامج.

٣ - أهمية الدراسة:

- ٣ - ١ - الأهمية النظرية: تكمن فيما يلي:
 - ٣ - ١ - ١ - إمكانية إثراء الإطار النظري عن مفهوم علم النفس الإيجابي الذي يعتبر أحد الاتجاهات الحديثة في علم النفس، والذي يتناول النواحي الإيجابية في الشخصية ويعمل على تنميتها.
 - ٣ - ١ - ٢ - إمكانية إثراء الإطار النظري عن مفهوم الصلابة النفسية ومفهوم الأمل كونهما أحد أهم المتغيرات الإيجابية التي تساعد الفرد على تجاوز الصعوبات والتعامل مع الضغوط.
 - ٣ - ١ - ٣ - إلقاء الضوء على أسلوب راشد القائم على نقاط القوة وذلك من حيث الناحية النظرية، ومن حيث الأسس التي يقوم عليها والفنيات المتبعة فيه.

٣ - ٢ - الأهمية التطبيقية: تكمن فيما يلي:

٣ - ٢ - ١ - يمكن أن تستفيد دور الأيتام من البرنامج الذي تم تطبيقه، وذلك بهدف مساعدة المراهقين لديها على تنمية نقاط القوة لديهم.

٣ - ٢ - ٢ - قد تفيد نتائج هذه الدراسة الباحثين من أجل إجراء دراسات أوسع في مجال علم النفس الإيجابي، تشمل فئات عمرية ومجتمعية متنوعة.

٣ - ٢ - ٣ - قد تساعد نتائج الدراسة في توجيه أنظار المؤسسات المسؤولة عن دور الأيتام إلى الأنشطة والبرامج التي تركز على الوقاية من المشكلات النفسية وتنمية جوانب الشخصية، وليس فقط الاهتمام بالنواحي السلبية.

٤ - أسئلة الدراسة:

٤ - ١ - ما مستويات الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟

٤ - ٢ - ما مستويات الأمل لدى أفراد عينة الدراسة؟

٥ - فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على مقياس الصلابة النفسية.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب/ يتيم الأم).

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب/ يتيم الأم).

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق المؤجل على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب/ يتيم الأم).

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الأمل.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على مقياس الأمل.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي على مقياس الأمل تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب/ يتيم الأم).

الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الأمل تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب/ يتيم الأم).

الفرضية العاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق المؤجل على مقياس الأمل تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب/ يتيم الأم).

٦ - حدود الدراسة:

الحدود البشرية: عينة من المراهقات اليتيمات (المرحلة الثانوية) من دار الرحمة في محافظة دمشق، تم اختيارهن بطريقة مقصودة من اللواتي حصلن على درجات منخفضة على مقياس الصلابة النفسية (الربيع الأدنى)، وفي نفس الوقت حصلن على درجات منخفضة على مقياس الأمل (الربيع الأدنى)، وقد بلغ عددهن (١٠) طالبات، تراوحت أعمارهن بين ١٦ - ١٨ سنة.

الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٢/٢٠٢٣، واستمر تطبيق البرنامج مدة شهرين من تاريخ ٤ / ١٠ / ٢٠٢٢ وحتى تاريخ ٦ / ١٢ / ٢٠٢٢.

الحدود المكانية: تم تطبيق البرنامج التدريبي على عينة من المراهقات اليتيمات ضمن المرحلة الثانوية في دار الرحمة في منطقة ركن الدين في دمشق.

الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة فاعلية برنامج قائم على علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية والأمل لدى عينة من المراهقين الأيتام في محافظة دمشق، وذلك اعتماداً على أسلوب راشد القائم على نقاط القوة، وباستخدام المنهج شبه التجريبي، وبعد ذلك يمكن تعميم نتائج الدراسة على المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة.

٧ - مصطلحات الدراسة وتعريفاتها الإجرائية:

البرنامج التدريبي (Training program):

يعرّف موردوك وآخرون Murdock, et al. (1998) البرنامج التدريبي بأنه نشاط منهجي متسلسل لتعلم مجموعة من السلوكيات المبرمجة لزيادة مهارات المتدرب للقيام بعمل ما، لذلك فعلمية التدريب توفر للمتدربين

المعارف والمهارات المطلوبة للعمل وفق نظم ومعايير محددة، وذلك حسب احتياجات المتدربين لتلك الخبرات والمهارات (العاسمي، ٢٠١٨، ص ٧١).

يُعرّف البرنامج إجرائياً في هذه الدراسة: بأنه برنامج تدريبي قائم على أسلوب راشد في الإرشاد الإيجابي، يهدف إلى تحسين مستوى الصلابة النفسية والأمل لدى عينة البحث، وقد تضمن البرنامج عدة فنيات مثل اكتشاف نقاط القوة واستخدامها بطرق جديدة، تحديد الأهداف والتخطيط لها، تنمية المشاعر الإيجابية، التركيز على الذكريات الإيجابية، وتنمية مهارات التواصل، وقد كان للبرنامج أثراً مرتفعاً على عينة البحث في التطبيق البعدي وأثراً متوسطاً في التطبيق المؤجل.

علم النفس الإيجابي (Positive psychology):

عرّف سيلجمان وميهالي Silegman & Csikszentmihali (2000) علم النفس الإيجابي بأنه "الدراسة العلمية ذات الطبيعة التطبيقية للخبرات المثمرة والخصال الشخصية الإيجابية في الفرد والمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تنمية وتيسير هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها لتكوين إنسان ذو شخصية إيجابية ومؤثرة" (Silegman & Csikszentmihali, 2000, p 7).

يُعرّف علم النفس الإيجابي إجرائياً: بأنه العلم الذي يركز على نقاط القوة لدى الفرد، ويعمل على تنمية المشاعر الإيجابية، بالإضافة إلى التركيز على الأهداف وإضفاء معنى للحياة، وتنمية مهارات التواصل.

الصلابة النفسية (Psychological hardiness):

عرّف مادي Maddi (2006) الصلابة النفسية على أنها "مزيج يتكون من ثلاث عناصر وهي الالتزام والتحكم والتحدى، تزود بالشجاعة والدافعية التي يحتاجها الفرد ليحوّل الظروف الضاغطة من كوارث محتملة إلى فرص للنمو الشخصي" (Sharma & Sharma, 2020, p 168).

تُعرّف الصلابة النفسية إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الصلابة النفسية المُستخدم في الدراسة، يبلغ مستوى الصلابة النفسية المنخفض (أقل من ٣٧)، ويتراوح المستوى المتوسط بين (٣٧ - ٥٢)، أما المستوى المرتفع يتراوح بين (٥٣ - ٧٢)، وقد كان مستوى الصلابة النفسية منخفضاً في القياس القبلي ومرتفعاً في القياس البعدي. يتكون المقياس من ثلاثة أبعاد وهي:

الالتزام: تتراوح الدرجات على بعد الالتزام بين (٦ - ٢٤)، يبلغ مستوى الالتزام المنخفض (٦ - ١٢)، يبلغ مستوى الالتزام المتوسط (١٣ - ١٨)، يبلغ مستوى الالتزام المرتفع (١٩ - ٢٤).

التحكم: تتراوح الدرجات على بعد التحكم بين (٥ - ٢٠)، يبلغ مستوى التحكم المنخفض (٥ - ٩)، يبلغ مستوى التحكم المتوسط (١٠ - ١٥)، يبلغ مستوى التحكم المرتفع (١٦ - ٢٠).

التحدي: تتراوح الدرجات على بعد التحدي بين (٧ - ٢٨)، يبلغ مستوى التحدي المنخفض (٧ - ١٤)، يبلغ مستوى التحدي المتوسط (١٥ - ٢١)، يبلغ مستوى التحدي المرتفع (٢٢ - ٢٨).

الأمل (Hope):

عرّف سنايدر Snyder (2000) الأمل بأنه "الدرجة التي يُدرك بها الأفراد أنفسهم أنهم يمتلكون القدرة على تشكيل مسارات (طرق) بديلة لإنجاز الهدف، بالإضافة لديهم إحساس بالعزم على النجاح" (Wagshul, 2018, p 2).

يُعرّف الأمل إجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الأمل المُستخدم في الدراسة، يبلغ مستوى الأمل المنخفض (أقل من ٣٥)، ويتراوح المستوى المتوسط بين (٣٥ - ٥٥)، أما المستوى المرتفع يتراوح بين (٥٦ - ٦٤). وقد كان مستوى الأمل منخفضاً في القياس القبلي ومتوسطاً في القياس البعدي. يتكون المقياس من بعدين هما:

الدافعية: تتراوح الدرجات على بعد الدافعية بين (٤ - ٣٢)، يبلغ مستوى الدافعية المنخفض (٤ - ١٨)، يبلغ مستوى الدافعية المتوسط (١٩ - ٢٤)، يبلغ مستوى الدافعية المرتفع (٢٥ - ٣٢).

السبل: تتراوح الدرجات على بعد السبل بين (٤ - ٣٢)، يبلغ مستوى السبل المنخفض (٤ - ١٨)، يبلغ مستوى السبل المتوسط (١٩ - ٢٤)، يبلغ مستوى السبل المرتفع (٢٥ - ٣٢).

المراهقة (Adolescence):

يرى إريكسون (Eikson 1981) أن المراهقة هي "تلك المرحلة التي يمكن أن تتوافق مع أزمات عميقة، ويرى أنها مرحلة من التجريب حيث تتضح في الشاب اليافع قرارات مهمة حول كيف سيعيش ومع من يريد العيش ومن أجل ماذا يريد أن يعيش، فالتعبور إلى هوية الراشد المسؤولة عن نفسها هي مهمة صعبة" (كوزين، ٢٠١٠، ص ٢٣٩).

المراهقون الأيتام:

المراهقات اللواتي فقدن أحد الوالدين، ممن تتراوح أعمارهن بين ١٦ - ١٨ سنة ضمن المرحلة الثانوية في دار الرحمة في محافظة دمشق.

الفصل الثاني

الإطار النظري

أولاً: علم النفس الإيجابي.

ثانياً: الصلابة النفسية.

ثالثاً: الأمل.

رابعاً: المراقبة.

خامساً: المراهقون الأيتام.

تمهيد:

يتضمن هذا الجزء شرح نظري عن مفاهيم الدراسة وهي علم النفس الإيجابي من حيث توضيح مفهومه وأهميته وتوضيح اتجاه راشد الذي بني على أساسه البرنامج التدريبي، بالإضافة إلى الشرح عن الصلابة النفسية والأمل من حيث المفهوم، العوامل، النظريات المفسرة، خصائص الأفراد الذين يمتلكون مستوى مرتفع من الصلابة النفسية والأمل، المرافقة، ثم تم توضيح مفهوم المرافقة ومظاهر النمو خلالها وخاصة المرافقين الأيتام من حيث المشاكل النفسية التي يتعرضون لها.

أولاً: علم النفس الإيجابي

١ - مفهوم علم النفس الإيجابي:

بدأت جذور البحث في علم النفس الإيجابي عند ماسلو Maslow (1954) الذي أكد على الحاجة للتركيز على المشاعر الإيجابية، نقاط القوة والقدرة في علم النفس. منذ أن قدم ماسلو علم النفس الإيجابي لأول مرة، جرت العديد من الدراسات وحاولت فهم علم النفس الإيجابي حتى بداية عام ٢٠٠٠، في تلك الفترة اقترح سيلجمان وميهالي Seligman & Csikszentmihalyi (2000) اللذان قدما منهجاً جديداً يجادل حول فكرة أن نقاط القوة الإنسانية والقدرة والمشاعر الإيجابية يجب أن يتم التركيز عليها بالإضافة إلى الجوانب السلبية في الطبيعة الإنسانية (Gungor, 2016, p 3).

بدأ سيلجمان Seligman (1999) بوضع البنية التحتية لهذا العلم الجديد لتشجيع وتعزيز تطوره، وقد أكد أن إعادة دراسة وتفعيل نقاط القوة هو بهدف تعزيز الصحة النفسية وأيضاً بهدف تعزيز مزايا المواطنة، بحسب سيلجمان وستين وبارك وبيترسون Seligman, Steen, Park & Peterson (2005) فإن هذا العمل سلب الضوء أكثر على علم النفس الإيجابي، وأدى إلى اهتمام متزايد بالفهم التجريبي لمكونات علم النفس الإيجابي بالإضافة إلى الممارسة القائمة على الأدلة لهذا العلم (Savage, 2011, p 18).

يركز علم النفس الإيجابي على كل ما هو إيجابي لذلك فإنه يمثل أفضل السبل لمساعدة الأفراد في أوقات الشدة، لأننا في أوقات الشدة نكون في حاجة ملحة أكثر لاستخدام مبادئ علم النفس الإيجابي للتغلب على هذه الشدائد. فدراسة الانفعالات الإيجابية كالثقة والتفاؤل والأمل تعيننا بطريقة أفضل عندما تكون الحياة صعبة (اسبنيول وستودينجر، ٢٠٠٦، ص ٤٢٠ - ٤٢١).

ذكرت العديد من الكتابات تأثيرات علم النفس الإيجابي على الصحة النفسية، والعلاقات بين متغيراته وبين النتائج الانفعالية. لقد قام سانتو وآخرون (Santo et al. 2013) بمراجعة عدة دراسات واستنتج أن تدخلات علم النفس الإيجابي كانت فعالة في علاج أعراض الاكتئاب والوقاية منها، ولقد أظهرت الدراسات أيضاً أن المثلث المعرفي الإيجابي وهو المشاعر الإيجابية، التفكير الإيجابي واستراتيجيات التأقلم الإيجابية فعالة في التعامل مع قضايا الصحة النفسية أو ممكن أن تكون عوامل وقاية (Gungor, 2016, p 3).

بحسب بويلر وآخرون (Boiler et al. 2013) فإن علم النفس الإيجابي يركّز على تحسين الرفاهية والسعادة والازدهار، وهذه الحقيقة تناقض التدخل التقليدي في الصحة النفسية والذي يركز على المرض النفسي وخفض التوتر (Connolly, 2017, p 19). إن لعلم النفس الإيجابي دوراً فاعلاً في الميدان التربوي وذلك في تنمية دافعية التلاميذ وثقتهم بأنفسهم وجعلهم أكثر مرونةً وتفاؤلاً وأملًا في المستقبل وهذا بدوره سيؤثر إيجاباً في عملية التحصيل (Trejensen, et al., 2004, p 163 _ 172).

يهدف علم النفس الإيجابي إلى إعادة معالجة عدم التوازن في ممارسات الفرد الحالية من خلال لفت الانتباه إلى الجوانب الإيجابية للأداء البشري، يعيد علم النفس الإيجابي النظر في الشخص العادي مع الاهتمام باكتشاف ما هو جيد له وما يساعده على التطور (James & Walters, 2020, p 172 _ 173).

هناك أهداف لعلم النفس الإيجابي اتفق عليها علماء النفس وهي:

_ تعزيز عوامل الصحة النفسية لأنها أساس مواجهة الضعف، وعرز مبادئ وأفكار تُمارَس في الحياة اليومية كالتفاؤل والقناعة والرضا.

_ الاهتمام بالجانب العاطفي والمعرفي لدى الأفراد.

_ مساعدة الأفراد على صقل قدراتهم وتحقيق الانجازات على مختلف الأصعدة.

_ تعليم الفئات المستهدفة الاستثمار الأمثل للمشاعر ووضعها في مكانها الصحيح والعمل على تنميتها.

_ البحث في وسائل بناء النفس البشرية لدى كل فئات المجتمع على جميع المستويات الذهنية والسلوكية.

_ البحث في مبادئ تحقق أفضل نتائج في الأداء الوظيفي للعاملين والموظفين في الشركات (الفجري، ٢٠٠٦، ص

٧٨).

٢ - اتجاه راشد في علم النفس الإيجابي:

راشد هو طبيب حاصل على شهادة الدكتوراه في علم النفس السريري وعضو هيئة تدريسية في جامعة تورنتو في كندا، قام بتطوير العلاج النفسي الإيجابي بالتعاون مع سيلجمان وتحقق من صحته تجريبياً وذلك أثناء تدريبيه السريري في مركز علم النفس الإيجابي في جامعة بنسلفانيا. عمل لأكثر من (١٥) عاماً مع الشباب الذين يعانون من مشاكل نفسية بما في ذلك الذهان، الصدمات، الحزن، اضطراب الشخصية الحدية والاكتئاب. نُشرت أعماله في المجلات الأكاديمية وأدرجت في كتب الطب والعلاج النفسي. حالياً هو رئيس جمعية الصحة النفسية في كندا ورئيس للقسم السريري في الجمعية الدولية لعلم النفس الإيجابي (Rashid, 2017, p 52).

العلاج النفسي الإيجابي (PPT) هو منهج علاجي على نطاق واسع يركز على مبادئ علم النفس الإيجابي (Rashid & Seligman, 2018, p 3)، ويرى راشد (Rashid, 2013) أن الأسلوب القائم على العلاج النفسي الإيجابي يستند على المشاعر ونقاط القوة الإيجابية ومعنى الحياة لدى المتعالج، وذلك للحد من الأعراض المرضية وتعزيز السعادة، أي أن العلاج مبني على تجاوز السلبيات والعمل على تنمية القدرات الإيجابية للعميل (العاسمي، ٢٠٢٠، ص ٣٧٢).

يتكون العلاج النفسي الإيجابي من (١٤) جلسة (Riches, Schrank, Rashid & Slade, 2016, p

69)، ويقوم العلاج النفسي الإيجابي بحسب راشد على ثلاثة افتراضات:

أولاً _ تحدث المشكلات النفسية عندما يتم إحباط القدرات الكامنة لدى المسترشدين عن النمو من خلال عوامل نفسية وعوامل ثقافية اجتماعية، ويحدث النمو من خلال تقييم نقاط القوة والاعتراف بها وبنائها، حيث تشير الدلائل إلى أن نقاط القوة يمكن أن تلعب دور مفتاحي في النمو حتى في ظروف الحياة الصعبة.

ثانياً _ المشاعر الإيجابية ونقاط القوة الإيجابية حقيقية كالأعراض المرضية، وتعزيزها يمكن أن يجعل حياة العملاء أكثر رضا، وهذا بدوره يعمل بمثابة عزل ضد تكرار الأعراض السابقة في المستقبل.

ثالثاً _ العلاقات الإيجابية الفعالة يمكن أن تتشكل من خلال مناقشة الصفات والتجارب الشخصية الإيجابية، إن المنهج القائم على نقاط القوة يساعد المعالجين على بناء علاقات فيها ثقة، ويشجع العملاء من خلال غرس الأمل (Rashid, 2015, p 26).

يمكن تقسيم العلاج النفسي الإيجابي لدى راشد إلى ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: تركز على أن يُقدم العملاء أنفسهم من خلال قصة واقعية تتحدث عن الأفضل في حياتهم لتحقيق معنى شخصي وهذا ما يُعرف بالمقدمة الإيجابية، ثم يتم اكتشاف نقاط القوة التي يتم تفعيلها إلى أهداف شخصية ذات معنى (Rashid, 2015, p 27)، حيث يتعاون المعالج والعميل على وضع طرق جديدة لاستخدام نقاط القوة الخاصة بالعميل في مجالات حياته (Seligman, Parks & Rashid, 2006, p 784)، وبعد تقييم نقاط القوة الخاصة بكل عميل، يتعاون العملاء والمعالجون لوضع أهداف شخصية ذات معنى (Rashid, 2015, p 29).

المرحلة الثانية: تركز على تنمية العواطف الإيجابية والتعامل التكيفي مع الذكريات السلبية (Rashid, 2015, p 27)، يركز العلاج النفسي الإيجابي على زراعة المشاعر الإيجابية كالقناعة، الفخر، الأمل، التفاؤل، الثقة بالآخرين، الثقة بالنفس، الامتتان (Rashid, 2016, p 9)، والغفران والرضا عن الحياة (Rashid, 2015, p 28).

المرحلة الثالثة: تتضمن تمارين لتنمية العلاقات الإيجابية ويكون التركيز على إيجاد معنى (Rashid, 2015, p 33).

يعتمد أسلوب راشد على عدة فنيات هي:

_ تحديد نقاط القوة: إن المنهج القائم على نقاط القوة يشجّع العملاء على إيجاد مصادرهم النفسية الإيجابية (Zhao, Yu, Wu, Zeng & Peng, 2019, p 2)، تعمل نقاط القوة كعازل ضد تأثير أحداث الحياة السلبية (Huta & Hawley, 2008)، وترتبط نقاط القوة بالرفاهية (Proctor et al., 2007)، بالرضا الأكاديمي (Lounsbury et al., 2009) وبالصحة النفسية (Rashid & Seligman, 2018, p 5).

_ التركيز على الذكريات الإيجابية والتعامل التكيفي مع الذكريات السلبية: إن استرجاع الذكريات الإيجابية يلعب دوراً هاماً في تنظيم المزاج، هذا الاسترجاع يسمح للأفراد بتذوق المشاعر الإيجابية، إن المشاعر الإيجابية تنبئ بقوة التغيير العلاجي بواسطة تمكين المسترشدين من التفكير بأفكار وانطباعات جديدة ويتمكنون من بناء مصادر تراكمية طويلة المدى، وإذا كان هذا الاسترجاع في بداية العلاج فمن المحتمل أنه سيتم تعميم هذه المشاعر الإيجابية.

_ وضع أهداف شخصية ذات معنى: ترتبط هذه الخطوة مباشرة بخفض التعب النفسي، زيادة الرفاهية وتحسين الأداء اليومي (Rashid, 2015, p 28).

_ تنمية المشاعر الإيجابية: تساعد المشاعر الإيجابية الأفراد على إيجاد المعنى الإيجابي أثناء المواقف الضاغطة، والأفراد الذين يختبرون المشاعر الإيجابية لديهم احتمال أكبر أن يجدوا المعنى في الأحداث السلبية (Dockworth, 2005, p 641). المشاعر الإيجابية تلعب دوراً أساسياً في جعل عملية التفكير أكثر مرونة، وإبداعاً وفعالية (Fridrickson, 2009)، وبحسب جونسون وآخرين (Johnson et al, 2009) فإن المشاعر الإيجابية تبني المقاومة من خلال تراجع تأثير المشاعر السلبية (Rashid & Seligman, 2018, p 18).

_ تنمية التواصل الإيجابي: إن النوعية في العلاقات أكثر أهمية من الكمية، وترتبط العلاقات الإيجابية بقوة الرفاهية النفسية، وإن الأنشطة الإيجابية التي تركز على العلاقات تجعل لدى الأفراد رضا أكبر عن علاقاتهم (Rashid & Seligman, 2018, p 19).

توسّع التدخّلات الإيجابية نطاق فوائد علم النفس لتشمل أكثر الأفراد الذين لا يعانون حالاتٍ سريرية، بل الأفراد الذين يريدون جعل حياتهم أكثر سعادة، إن التدخلات الإيجابية لا تتكرر التجارب المحزنة والسلبية، بل هي

تشجّع المسترشدين ليستخدموا نقاط قوتهم لفهم ضعفهم (Rashid, 2009, p 463 _ 464)، وبحسب راشد وأنجوم

Rashid & Anjum (2008) لقد تم استخدام تدخلات علم النفس الإيجابي مع الأطفال والمراهقين لخفض

أعراض القلق والاكتئاب ولزيادة التأثير الإيجابي (Debiase, 2017, p 2).

ثانياً: الصلابة النفسية

١ - مفهوم الصلابة النفسية:

ترى كوباسا Kobasa (1981) أن الصلابة النفسية هي "سمة تمكّن الفرد من رؤية المواقف الضاغطة كفرص يتحداها، وتُمكنه من الارتفاع فوق الظروف والإيمان بنفسه أنه هو من يتحكم بحياته الخاصة وأن بوسعه تجاوز التحديات من خلال ما يملكه من قدرة". بحسب هاميلي Hamili (2007) فإن الصلابة هي "سمة شخصية تُنشئ اتجاهًا داخلياً منظماً يؤثر في الطريقة التي يواجه بها الفرد قضايا الحياة، تجعل الصلابة الشخص ينظر لضغوط الحياة بطريقة واقعية" (Marzieyh & Rafiee, 2020, p 139).

يرى فومينوفا Fominova (2012) أن الصلابة النفسية هي "سمة شخصية ترتبط مع قدرة الشخص على مقاومة الظروف الضاغطة من دون فقدان التوازن الداخلي ومن دون أن يؤثر ذلك على نجاح نشاطاته" (Andronnikova, 2021, p 322)

اعتبر بارتون Bartone (2006) الصلابة النفسية شيئاً عالمياً أكثر من كونه مجرد اتجاهات، لقد وصف الصلابة بأنها أسلوب شخصي واسع يتضمن نواحي معرفية، عاطفية وسلوكية، يتضمن هذا الأسلوب الالتزام والتحكم والتحكم، والذي يؤثر على كيفية رؤية الشخص لنفسه ويؤثر على تفاعله مع العالم المحيط. الصلابة النفسية هي "سمة شخصية تفعل قدرة الشخص على إدارة المشاكل الناجمة عن ضغوط الحياة مع بعض استراتيجيات التأقلم التي تحوّل المواقف المؤسفة إلى تجارب للتعلّم، تتميز الصلابة بأنها رغبة الفرد بأن يكون مشاركاً بشكل كلي في أمر ما، وأن يتحمل مسؤولية المواقف، ويتعلم من تجارب الحياة بدل التركيز على النتائج" (Verma & Monika, 2021, p 26).

إن الصلابة النفسية واحدة من المتغيرات المؤثرة على الصحة النفسية (Einaky & Sadeghi, 2020. P)

(12)، وهي كما يقول شوفالوف Shuvalov (2011) متطلب هام للتكيف والنمو في الشروط الحرجة وغير المستقرة

(Andronnikova, 2021, p 323)، تلعب الصلابة النفسية دوراً كبيراً في تعديل إدراك الفرد للأحداث وتجعلها أقل وطأة، وتؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة تنقله من حال إلى حال (Woodard, 2004, p 75)، فهي بحسب بيريجارد Beauregard (2014) تساعد الأفراد على تحليل الضغوط بنجاح (Amlakian, Amiri & Taheri, 2020, p 18)، وللصلابة وظيفة وقائية يمكن أن نجدها في تأثيرها على القرار الذي يتخذه الفرد في الظروف التي يمر بها (Rasool, 2020, p 15). يعتبر فارداري وآزاد ونيمات (Fardari, Azad & Nemati, 2010) أن الصلابة النفسية تؤدي إلى تحسين مهارات حل المشكلات لدى الأفراد (Hasanvand et al., 2014, p 256). بحسب كوباسا Kobasa (1979) تعزز الصلابة النفسية الشجاعة وروح الفكاهة (Abbasi et al., 2020, p 452)، ويمكن أن تُنبئ بالرفاهية النفسية وذلك بتخفيضها للقلق (Malehmir et al., 2021, p 21). تعتبر الصلابة النفسية عاملاً هاماً يحمي الناس من سلوكيات إيذاء الذات (Lotfi et al., 2021, p 39)، وتخفض احتمالية الإصابة بالاضطرابات كإدمان الكحول (Torfayeh et al., 2020, p 102).

٢ - عوامل الصلابة النفسية:

هناك عدة عوامل تؤثر في ظهور الصلابة منها ما هو خارجي كالعامل الاجتماعي والثقافي (العائلة، المدرسة، مستوى التعليم، المجتمع عموماً)، ومنها ما هو داخلي أو شخصي (القيم، السمات، العادات، الطبع)، وهناك العامل البيولوجي (العمر والجنس). هذه العوامل لا تؤثر على الصلابة بشكل منفصل، إنما هي مترابطة وتؤثر على بعضها البعض (Tokarskaya, 2018, p 857).

الروحانية هي واحدة من المتغيرات التي تؤثر في الصلابة (Yoghoubiet, 2014)، للروحانية دور بارز في زيادة الصلابة من خلال خلق إحساس بالعزيمة والرضا في الحياة (Marzieyh & Rafiee, 2020, p 139).

٣ - النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

٣ - ١ - نظرية كوباسا ومادي (Kobasa & Maddi):

أظهرت كوباسا Kobasa (1979) أن الأفراد الذين يختبرون مستويات عالية من الضغط ويبقون أصحاء، هؤلاء يكون لديهم تكوين شخصي مختلف عن الأفراد الذين يختبرون مستويات عالية من الضغط ويمرضون، الشيء الأساسي في هذا التكوين يُدعى الصلابة النفسية، يعتبر مادي Maddi (2006) أن الصلابة النفسية هي إشارة على الصحة العقلية، ولقد وسعت تركيز علم النفس الإيجابي إلى ما هو أبعد من التركيز على السعادة (Hasel, Kobasa, Maddi & Kohn, 2011, p 1355). بحسب كوباسا ومادي وكون (Abdolhoseini & Ganji, 2011, p 1355) فإن الصلابة النفسية تمكّن الأفراد من البقاء بصحة نفسية وجسدية بالرغم من مواجهة الظروف والمواقف الضاغطة (Sahu, 2020, p 1886). يرى كل من كوباسا ومادي Kobasa & Maddi (1977) أن الصلابة تتكوّن من ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدى (Lotfi et al., 2021, p 39).

الالتزام: بحسب كوباسا Kobasa (1981) ومادي Maddi (2006) فإن الالتزام هو الشعور بأن لدى الشخص غاية ومعنى في حياته ويظهر ذلك من خلال مشاركة الفرد الإيجابية في أحداث الحياة بدلاً من أن يكون مشاركاً سلبياً (Sharma & Sharma, 2020, p 168)، ترى كوباسا Kobasa (1979) أن الالتزام يشير إلى قدرة الفرد على إظهار استعداداته للعمل الجاد (Rasool, 2020, p 15)، وتعتبر أن الشخص الملتزم هو شخص لديه شعور بالجدارة (Hashemi, Kooshesh & Eskandari, 2015, p 2)، وترى كوباسا وآخرون Kobasa et al. (1982) أن الأشخاص الملتزمين يوظفون أنفسهم وعلاقاتهم في سياق اجتماعي، وهم لا يستسلمون بسهولة في المواقف المختلفة (Octavia et al., 2021, p 44).

التحكم: بحسب كوباسا وآخرون Kobasa et al. (1982) فإن التحكم هو ميل الفرد لأن يشعر ويتصرف كما لو كان مؤثراً في مواجهة حالات الطوارئ المتنوعة في الحياة بدلاً من أن يكون عاجزاً (Diss, Salim & Wadey, 2016, p 6)، تعتبر كوباسا Kobasa (1981) أن الإحساس بالتحكم لا ينكر واقع بأن بعض النتائج لا يمكن التحكم بها، ولكنه يؤكد بأنه لا يزال من الممكن الحفاظ على النظرة الإيجابية، ومن الممكن حتى في الظروف التي لا مفر منها أن يتحكم الفرد بردة فعله. التحكم حسب كوباسا ومادي Maddi & Kobasa (1991) هو اعتقاد

الفرد أنه يستطيع أن يؤثر على نتائج المستقبل بعدة طرق، ونتيجة لذلك فإنه بدلاً من تجنب المواقف الضاغطة فهو يسعى لمواجهتها (Sharma & Sharma, 2020, p 168 - 169).

التحدي: يرى Maddi & Kobasa (1991) أن التحدي هو الاعتقاد بأن التغيير بدل الثبات هو أمر عادي وأن هذا التغيير هو حافز للنضج أكثر بدلاً من أن يكون تهديداً للأمن، يشير التحدي إلى إدراك الأحداث الضاغطة على أنها فرص لحل المشاكل بدلاً من كونها تهديداً، وهذا يؤدي لأن يعمّم الفرد الحلول على المواقف الصعبة بدل تجنبها، يشمل التحدي أيضاً الانفتاح على تجارب جديدة (Sharma & Sharma, 2020, p 169).

التحدي بحسب كوباسا وآخرين Kobasa et al. (1982) هو الاعتقاد بأن التغيير وليس الثبات هو أمر طبيعي في الحياة، وترقّب التغييرات هو حافز للنمو وليس تهديداً للأمن (Diss, Salim & Wadey, 2016, p 7). ويرى Maddi (2002) أن التحدي هو قناعة الشخص بأن كل ما يحدث له يساهم في نموه وتطوره من خلال حصوله على المعرفة في التجربة وتطبيقاتها اللاحقة (Shchipanova et al., 2016, p 9831). يعتبر كل من راسكازافا ولينتيف Rasskazava & Leantiev (2006) أن التحدي يركز على قدرة الشخص على أن يكون واعٍ لأفعاله وقراراته، واعٍ إلى درجة المجازفة التي سيأخذها (Malkin, Rogaleva, Kim & Khon, 2019, p 2). بحسب مادي Maddi (2004) فإن الأفراد الذين يمتلكون هذه الاتجاهات الثلاثة هم أشخاص أصحاء (Verma & Monika, 2021, p 26)، وبحسب كوباسا Kobasa (1979) فإن ندرة الأبعاد الشخصية الثلاثة يؤدي إلى الإرهاق (Abbasi et al., 2020, p 452).

٣ - ٢ - نموذج فنك (Funk, 1992):

يُعد نموذج فنك من النماذج الحديثة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات وهو النموذج الذي أعاد النظر في نظرية كوباسا Kobasa (1979) وحاول وضع تعديل جديد لها، وتم تقديم التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والإدراك المعرفي وأساليب المواجهة الفعّالة من ناحية، والصحة النفسية من ناحية أخرى، وقد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية، وقام بقياس

متغير الصلابة والإدراك المعرفي للمواقف الشاقة وأساليب المواجهة معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاهما للمشاركين والتي بلغت ٦ أشهر وبعد انتهاء الفترة التدريبية قام بقياس المتغيرات، عند انتهاء الفترة توصل إلى ارتباط مكون الالتزام والتحكم فقط بالصحة النفسية الجيدة للأفراد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، واستخدام استراتيجيات المواجهة الفعالة خصوصاً استراتيجية ضبط الانفعال، حيث ارتبط بعد التحكم إيجابياً بالصحة النفسية من خلال إدراك الموقف على أنه أقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات للتعايش (عبد العزيز، ٢٠١٠، ص ٢٣٨).

٤ - خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

يميل الأفراد ذوو الصلابة النفسية المرتفعة إلى رؤية العالم بأنه ممتع وذو معنى ويشاركون بمختلف الأنشطة التي تحدث حولهم، لديهم إيمان أكبر بقدرتهم على ضبط نتائج الأحداث، يختبرون تجارب جديدة وينتظرون الفرصة للتعلم والنمو الشخصي (Zadeh, 2017, p 20). من المحتمل أن يعيش الأفراد ذوو الصلابة النفسية المرتفعة بسعادة ورضا أكثر، أما الأفراد ذوو الصلابة النفسية المنخفضة من المحتمل أكثر أن يصابوا بالاضطرابات النفسية كالإكتئاب والقلق، كما أنهم غير محصنين ضد العوامل المؤذية على المدى الطويل مقارنة بالأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة الذين يمتلكون بطبيعتهم شعوراً بالأمان اتجاه العوامل الضاغطة (Narad, 2018, p 442 _ 443). إن الأشخاص الذين يمتلكون مستويات عالية من الصلابة لديهم القدرة على المحافظة على أنفسهم بصحة نفسية جيدة بالرغم من وجودهم تحت الضغط، وذلك بسبب قدرتهم على البقاء متفائلين اتجاه إمكانياتهم في مواجهة الضغط (Wiebe & Williams, 1992)، وهم بحسب مادي Maddy (2002) يتعاملون مع الضغط من خلال حل المشاكل بدلاً من إنكار الواقع أو تجنبه، يتفاعلون مع الآخرين من خلال مساعدتهم بدلاً من منافستهم (Octavia et al., 2021, p 44)، ويستخدمون كما يقول روجاس Rojas (2015) استراتيجيات للتأقلم مع الصعوبات والمواقف غير المريحة التي يمرون بها، ويعتبرون أنهم هم من يتخذون قراراتهم الخاصة (Ramazanpour et al., 2020, p 86)

أما مخيمر (٢٠١١) يرى أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتصفون بالتالي:

_ وجود نظام قيمي لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف.

_ وجود أهداف ومعانٍ في حياتهم يتمسكون بها.

_ مساندة الآخرين عند الحاجة.

_ القدرة على الإنجاز والإبداع.

_ التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.

_ القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين البدائل.

_ الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي.

_ الاعتقاد أن النجاح في الحياة يعود للعمل والمجهود.

_ الواقعية والموضوعية في تقييم الذات (مخير، ٢٠١١، ص ١٩).

٥ - الصلابة النفسية عند المراهقين:

لقد أصبح من الضروري اكتشاف النواحي النفسية الإيجابية لدى الشباب أكثر من التركيز على علم النفس المرضي، إن عمر المراهقة هو الأكثر إنتاجية، لذلك فإن توجيه وتدريب المراهقين على استعمال قوتهم ممكن أن يكون خطوة كبيرة في تطور أي بلد (Kirmani, Sharma, Anas & Sanam, 2015, p 263).

تنمو عناصر الصلابة النفسية في الطفولة والمراهقة باتصال وثيق مع الاستقلالية، إن حقيقة أن الصلابة هي مصدر داخلي تحت سيطرة كاملة للفرد يمكن تعديله وإعادة ابتكاره، ودور ذلك في الصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية وإعطاء الحياة رضا ومعنى، هذا كله يضيف قيمة على دراسة الصلابة لدى المراهقين (Dolgova, Rokitskaya, Kapitanents & Shayakhmetova, 2019, p 299)، إن الفترة الأساسية التي تتكون فيها عناصر الصلابة النفسية هي الطفولة والمراهقة، وتعتبر العلاقة بين الطفل والديه عامل محدد، لا تتطور الصلابة النفسية في مراحل العمر اللاحقة بنفس سرعة تطورها في الطفولة والمراهقة (Yokarskaya, 2018, p 857). إن

العلاقات الإيجابية بين المراهقين وأسرههم يمكن أن تلعب دوراً في صمودهم اتجاه المؤثرات البيئية المدمرة، وتحميهم من أضرار الأخطار البيئية (Vaziri, Ghanbaripناه & Tajalli, 2021, p 13283).

نمو الصلابة يساعد المراهقين على التغلب على صعوبات المراهقة والتكيف مع العالم المتغير، ووضع خطط للمستقبل غير المعروف (Andronnikova, 2021, p 323). إن المراهقين الذين يتسمون بالصلابة النفسية يستخدمون استراتيجيات تكيفية عندما يتعاملون مع الحوادث السلبية (Abbasi et al., 2020, p 455)، ويظهرون عدداً أقل من الأعراض والأمراض النفسية (Ghalyanee, 2016, p 121)، ووفقاً لكل من ثيرون Theron (2004) وبارتون Barton (2005) فإن المراهقين ذوي المستويات العالية من الصمود والصلابة لديهم مكان قوة متأصلة، تمكنهم من مواجهة الظروف المعاكسة لهم، وتعمل بوصفها عوامل وقاية مما يعزز من استجاباتهم للمواقف المحيطة بطريقة متوافقة (Fayombo, 2010, p 105).

وجدت دراسة كاور (Kaur, 2011) أن المراهقين الذين يتميزون بمستوى مرتفع من الإبداع لديهم مستوى مرتفع ودال من الصلابة النفسية، ووجدت الدراسة أيضاً تأثير دال للمدرسة والبيئة المنزلية على الصلابة النفسية لدى المراهقين (Sethi & Singh, 2018, p 491).

ثالثاً: الأمل

١ - مفهوم الأمل:

اعتبر علم النفس الإيجابي الأمل قوة نفسية أساسية ترتبط بالكثير من النتائج الإيجابية (Nazam & Husain, 2021, p 188). إن الأمل حالة من الحافز الإيجابي القائم على عملية تفاعلية مبنية على الإحساس بالنجاح، ويشتمل على مكونين هما التخطيط لتحقيق الأهداف، والدافعية أي الطاقة الموجهة للهدف (Snyder et al., 2002, p 820).

الأمل هو "عملية داخلية تعتمد على اختيار المعنى ووعي الفرد بالإمكانات، هذا الوعي يُطلق طاقة وأفكار ومشاعر إيجابية، ويُزود الناس بالمعنى والخيارات الهادفة لزيادة توقعاتهم للنتائج الإيجابية" (Idan & Margalit, 2013). يرى اريكسون ويوست وبايج Erickson, Post & Paige (1975) أن الأمل يتعلق بشكل أساسي بتحقيق الأهداف، ولكنه لا ينص على معدل السرعة التي يجب أن تُتجز بها هذه الأهداف (PavlaKou, 2020, p 51).

يعكس الأمل تحقيق الأهداف التي تم تقييمها على أنها غير مؤكدة، ولكن بنفس الوقت ممكنة (Flaskas, 2007)، والأمل هو "توقع إيجابي للمستقبل ويعمل كدرع اتجاه الأحداث الضاغطة في الحياة جسدياً ونفسياً وسلوكياً" (Meadows, Kaslow, Thompson & Jurkovic, 2005). يرى مورس ودويرنيك Morse & Doberneck (1995) أن الأمل هو "إجابة على التهديد الذي يقود لضبط الهدف، هو الوعي بثمن عدم إنجاز الهدف، والتخطيط لوضع هدف واقعي، وتقييم واختبار واستخدام كل المصادر والدعم الداخلي والخارجي الذي سيساعد على إنجاز الهدف، وإعادة تقييم ومراجعة البرنامج أثناء العمل ومحاولة إنجاز الأهداف المرغوبة" (Barzege, Azadfallah, Farhani & Ashtiani, 2018, p 1 _ 2).

يرى هايدن وآخرون. Hayden et al. (2011) أن الأمل هو شرط أساسي ليتمكن الفرد من التعامل مع الظروف البيئية المعقدة (Li & Monroe, 2017, p 3). بحسب سنايدر وشيروس وميشيل Snyder, Cheareus & Michael (1999) يرتبط الأمل مع أداء أكاديمي مرتفع (Nazam & Husain, 2021, p 188 _ 189)، ويرى فيسير ولويس وجيكليك وهيرستش Visser, Loess, Jeglic & Hirsch (2013) أن الأمل يعدّل العلاقة بين عوامل خطر عديدة وبين الاكتئاب (Bernardo, 2018, p 36).

٢ - عوامل الأمل:

يرى كل من سيولي وبيلي Scioli & Bille (2009) وسيولي وآخرون. Scioli et al. (2011) أن الأمل متجذّر بتجارب الثقة والاتصال مع الناس الآخرين كالعائلة والأصدقاء، وهو يرتبط بالمعتقد الديني والروحي متجاوزاً المعرفة المنطقية (Krafft, Guse & Maree, 2021, p 4).

يتأثر الأمل بعوامل داخلية وخارجية، يمكن تصنيف هذه العوامل إلى عوامل تعزز أو تعرقل (Herth, 1995). من العوامل التي تعرقل الأمل الأزمات الشديدة، الألم، المحنة الروحية، الإنكار، تصوّر معاناة لا معنى لها والعدمية، يمكن أن تسبب هذه العوامل صراعاً داخلياً. ومن العوامل أيضاً العزلة الاجتماعية، نقص العلاقات الداعمة، والتغيرات الكبيرة في الحالة الصحية التي تعيق التوجه نحو المستقبل. من العوامل التي تعزز الأمل دعم العائلة والأصدقاء، العلاقات ذات المعنى، الشعور بالرعاية، وإمكانية تحقيق الآمال الماضية في المستقبل، الاتجاهات الشخصية مثل الصلابة، والاستفادة من اللحظات المهمة (Paquette, 2015, p 34 _ 35). يوجد عدة عوامل تلعب دوراً في المستوى المرتفع من الأمل، كمشاعر الترابط، الإحساس بالتحكم، امتلاك ذكريات إيجابية، تأكيد القيمة، امتلاك القدرة على تحقيق الأهداف، وامتلاك عدد من الاستراتيجيات للوصول للأهداف (Mccarter, 2006, p 10).

٣ - النظريات المفسرة للأمل:

٣ - ١ - نظرية سنايدر (Snyder):

الأمل بحسب سنايدر Snyder (2002) عملية معرفية تحفيزية تشمل قدرة الفرد على إنجاز أهداف المستقبل المرغوبة بواسطة الطرق التي يتصورها، يتكون الأمل من عنصرين:

الدافعية: وهي القدرة المدركة على تنفيذ الطرق المتصورة لتحقيق أهداف المستقبل المرغوبة (Dixon, 2017, p 2)، هي كما يرى سنايدر وآخرون Snyder et al. (1996) اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يبدأ بشيء ويحتمل الظروف ليصل إلى أهدافه (Hamid, 2020, p 317). بحسب سنايدر ولوبيز (Snyder & Lopez, 2007) فإن الأهداف التي تُعتبر ذات قيمة لدى الفرد هي فقط الأهداف التي يكون هناك دافعية وحافز لإنجازها (Paacico, Bastianello, Zanon & Hutz, 2013, p 489). بحسب سنايدر Snyder (2002) فإنه يتعين أن تكون الأهداف ذات قيمة كافية كي تشغل حيز التفكير، كما تحتاج إلى أن تكون ممكنة التحقيق وليست مستحيلة. يزدهر الأمل حين نكون بصدد حالة احتمال التحقيق أي ألا نكون على يقين من الوصول، وكلما ارتفعت قيمة الهدف وتدنى يقين الوصول إليه، كلما ارتفع مستوى الأمل وعمت تعبئة الطاقات من أجل التحرك (حجازي، ٢٠١٢، ص ١٣٣).

السبل: وهي القدرة على وضع طرق معقولة (وطرق بديلة في حال وجود عائق) لتحقيق أهداف المستقبل المرغوبة (Dixon, 2017, p 2)، يرى سنايدر وآخرون Snyder et al. (1996) أنه تفكير يرتبط بقدرة الفرد على تجاوز العقبات التي تظهر وقدرته على إيجاد طرق جديدة للوصول إلى أهدافه، بكلمات أخرى فإن الفرد يعرف المسارات الفعالة والمقبولة للوصول إلى أهدافه (Hamid, 2020, p 317)، ويتطلب ذلك توظيف مهارة توليد بديل أو أكثر من خلال الجهد الذهني والعصف الذهني، والتفتيش عن مصادر حلول في البيئة أو الاستعانة بالعارفين (حجازي، ٢٠١٢، ص ١٣٣). بحسب سنايدر Snyder (2002) فإن تصورات الأفراد عن الأنشطة الموجهة نحو أهدافهم يمكن أن تؤثر على مشاعرهم، والذي بإمكانه أن يؤثر على الأمل (Paquette, 2015, p 30).

بحسب لوثناس Luthans (2007) فإن التفاعل بين السبل والدافعية مستمر، حيث كل منهما يقود للآخر (Nazam & Husain, 2021, p 188 _ 189). إذا كان للهدف أهمية عالية بما يكفي بحيث يتطلب انتباهاً مستمراً، ينتقل الشخص عندها إلى مرحلة تحليل تتابع الأحداث حيث تتكرر أفكار السبل، وقد يعود المرء إلى مرحلة سابقة بحيث يتأكد من استمرار التقدم، مما يتيح استمرار إجراء التحرك نحو الهدف، وإذا تحقق الهدف أم فشل تحقيقه، فإن ذلك سينعكس على الحالة الانفعالية بالإيجاب أو السلب، مما يعود فيعزز بدوره عملية التفكير الواسطي أو يصدها (حجازي، ٢٠١٢، ص ١٣٥).

٣ - ٢ - نظرية لازاروس (Lazarus):

أوضح لازاروس في نظريته حول المعنى النفسي للأمل أنه شيء إيجابي في طريقه للحدث في حياة الشخص وتعد الدافعية خاصية أساسية فيه، إلا أن الأمل لا يعتمد عليها فقط لأنه يتطلب الاعتقاد بإمكانية توصل الفرد إلى نتيجة مرغوب فيها، مما يعطي الأمل جانباً معرفياً ويميزه عن الدافعية. والشرط الأساسي في الأمل هو أن تكون ظروف حياة الفرد غير ملائمة أي أنها تتضمن حرماناً أو ضرراً أو تهديداً، فالفرد يهتم بما سيحدث من تغيير في ظروف حياته، ويأمل أنه سيكون هناك تغيير فيها نحو الأحسن. وأوضح لازاروس أن الأمل يعتمد على فهمنا لما يحصل من أحداث في الحياة ومحاولة التأقلم معها، ويتضمن أحكاماً إيجابية وسلبية وإمكانية التوصل إلى نتائج إيجابية حول أحداث الحياة الضاغطة والتعامل معها (Lazarus, 2002, p 656).

٣ - ٣ - نظرية ستوتلاند (Stotland, 1969):

إن الأمل غالباً ما يستند إلى الاستنتاج الذي يقوم به الفرد حيال حالة شخص آخر في موقف معين، ذلك أن الشخص يستجيب لمجموعة من الأحداث السابقة بناتج سلوكي لاحق، فالفرد سيستنتج بأن مستوى فاعلية الأمل يكون مرتفع إلى الحد الذي يسمح بتحقيق الناتج السلوكي. على الرغم من أن الأمل يحدث في سياقات موقفية معينة إلا أن

ستوتلاند سمح باحتمالية أن بعض الأفراد لديهم مستويات مرتفعة من الأمل عبر مواقف الحياة المختلفة (Snyder, 1994, p 358).

٣ - ٤ - نظرية اريكسون (Erikson, 1968):

إن الأمل هو معتقد شخصي يتكون في الطفولة المبكرة بأن العالم منظم بطريقة منطقية وفيه ود بين الناس (Barzegar, Azadfallah, Farhani & Ashtiani, 2018, p 1)، يرى اريكسون أن الأمل هو النتيجة الإيجابية لأزمة الثقة مقابل عدم الثقة (Yailagh et al., 2012, p 125).

تتضمن الثقة ترابط مدرك بين حاجات الفرد وعالمه الذي يعيش فيه، إن حصول الرضيع على عناية غير مناسبة سيجعله ينظر إلى عالمه كعالم غير مبالٍ أو عدواني وبالتالي سيطور مستوى عالياً من الشك أو عدم الثقة بمن حوله، ولابد للطفل من تطوير نوع من عدم الثقة فنحن عندما نمر بموقف نحتاج أن نكون قادرين على الحكم على مقدار الثقة وإلى أي حد نكون مستعدين للخطر أو الاطمئنان. إن التوازن المناسب بين الثقة والريبة يؤدي إلى قوة للأنا ألا وهي الأمل، والذي بدونه لا تستطيع الكائنات الإنسانية أن تعيش، يمثل الأمل قناعة ثابتة بأن رغباتنا يمكن إرضاؤها على الرغم من الفشل (انجلر، ١٩٩١، ص ١٨٩). إضافة لذلك فقد وصف اريكسون Erikson (1986) عملية الأمل بأنها تتضمن معالم مختلفة عن الطريق المؤدي إليها، من الخيال إلى الرغبات ثم إلى الوعي والانتباه (Paquette, 2018, p 21).

٤ - خصائص الأفراد ذوي الأمل المرتفع:

يرى دافيدسون Davidson (2009) أن الأفراد الذين يمتلكون درجات مرتفعة من الأمل لديهم أهداف أكثر ويقومون بمحاولات أكثر للوصول إليها (Wagshul, 2018, p 3). بينما يرى ميرك وآخرون Meurk et al. (2016) أن الأشخاص الذين لديهم أمل يمتلكون مسارات أكثر يتبعونها لتحقيق أهدافهم، يمكنهم المحافظة على

دافعتهم عند مواجهة عقبة ما ويستخدمون مسارات بديلة، بينما الذين ليس لديهم أمل فإنهم يفقدون دافعيته بسهولة بسبب نقص المسارات الكافية ويعانون المشاعر السلبية (Hamid, 2020, p 317).

بحسب سنايدر وهاريس وأندرسون Snyder, Harris & Anderson (1991) فإن الأفراد ذوي الأمل المرتفع لديهم ثقة عالية بقدرتهم على حل المشكلات (Amirva et al., 2018, p 1)، لديهم إنجاز أكاديمي أفضل (Snyder, 1997)، قادرين على التعامل مع التوتر أفضل (Chang, 1998)، لديهم صحة أفضل (Harney, 1990)، توافق نفسي أكبر (Kwan, 2002)، تقدير ذات أعلى (Gibb, 1990)، ويرى سنايدر وشوري وراوند Dixon, 2017, p (2006) Snyder, Shorey & Rand أن الأفراد ذوي الأمل المرتفع يؤمنون أنهم سينجحون (Dixon, 2017, p 2).

٥ - الأمل عند المراهقين:

اهتم الباحثون بدراسة تأثير الأمل في المراهقة، وأشارت النتائج إلى أن الأمل المرتفع لدى الطلاب في هذه الفترة يرتبط مع تقدير الذات، التفاؤل، التفاعلات الاجتماعية الإيجابية والإنجاز الأكاديمي (Snyder & Cheareus, 1997)، بحسب سميد Schmid (2010) يتنبأ الأمل بالنتائج المتعلقة بالازدهار في مرحلة المراهقة (Frederick, 2012, p 4).

إن المراهقين ذوي الأمل المرتفع يُظهرون توافقاً نفسياً أفضل، رفاهية أكبر، تطوراً أفضل للسلوكيات الصحية، نتائج أكاديمية أفضل، وهم أفضل في مجال الرياضة أيضاً (Valle et al., 2006; Snyder, 2005)، لديهم أداء أفضل في حل المشكلات (Yailagh et al., 2012, p 125)، ويرى كل من أوفوزي وسنايدر Onwuegbuzie & Snyder (2000) أن الشباب ذوي الأمل المرتفع يحاولون العمل بجد، ويستخدمون استراتيجيات جديدة في الدراسة أثناء الامتحانات (Martos et al., 2013, p 268).

رابعاً: المراهقة

١ - مفهوم المراهقة:

إن المراهقة هي فترة انتقال بيولوجي نفسي اجتماعي بين الطفولة والبلوغ، هناك نمو وتطورات كبيرة تحدث داخلياً وخارجياً، مثل التغيرات الجسدية، النضج العقلي، السلوك الاجتماعي المسؤول. يواجه المراهقون مشاكل عدّة مثل مشكلة الهوية الذاتية، الضغوط الأكاديمية، ومشاكل الأقران (Solomon & Kalaiyarasan, 2016, p 19).

بحسب كوستان Koestan (2004) فالمراهقة هي "مرحلة فريدة والتغيرات التي تحدث فيها هي مؤشرات على حساسيتها. إن الآباء وطرق التربية التي يستخدمونها هم من المتغيرات التي تلعب دوراً في تجاوز هذه المرحلة، وتمكّن المراهقين من النمو بشكل طبيعي" (Hashemi, Kooshesh & Eskandari, 2015, p 2).

المراهقة هي "فترة انتقالية مصحوبة بتغيرات جسدية نفسية واجتماعية، تسبب هذه التغيرات وعي بالمشاعر. إن التجربة الانفعالية في هذه الفترة هي أقوى من أي وقت مضى، يرتبط الضبط الانفعالي في هذه الفترة بالنمو الاجتماعي والانفعالي، الإنجاز الأكاديمي، تركيز الانتباه، السلوك الاجتماعي الإيجابي، القدرة على حل المشكلات، والصحة الجسدية، أما مشاكل الضبط الانفعالي ترتبط بعدم القدرة على التكيف وسوء التوافق" (Kim et al., 2019, p 306).

٢ - مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

٢ - ١ - النمو الجسمي:

يتراوح سن البلوغ الجنسي عند الإناث بين (٩ _ ١٧) سنة، أما عند الذكور يتراوح بين (١١ _ ١٨) سنة. تؤدي الهرمونات الجنسية عند إفرازها إلى حصول التمايز الجنسي بين الذكر والأنثى من خلال ظهور الخصائص الجنسية الثانوية عند كل منهما، ومن المظاهر المشتركة لتأثير هذه الهرمونات ما يلي:

__ زيادة في الطول والوزن نتيجة النمو في أنسجة العظام، إذ تستطيل وتأخذ سمكاً جديداً سريعاً، وتأخذ العضلات في التكوّن والاشتداد، ويُلاحظ نمو الهيكل العظمي بشكل عام.

__ ظهور الشعر في عدة أماكن من الجسم.

__ تزداد نسبة إفراز العرق لدى الجنسين.

__ يبدأ الاحتلام والشعور بالرغبة الجنسية لدى الجنسين.

__ يزداد نشاط الغدة الدهنية في الجسم، كما يبدأ حب الشباب عند من لديهم استعداد لظهوره.

__ نمو حجم القلب والمعدة بشكل كبير، وهذا ما يبرر إقبال المراهق على الطعام بشكل أوضح، كما أن حاجته إلى الغذاء تأتي نتيجة نموه السريع الذي يستنزف طاقاته.

يتعرض المراهق في المراحل الأولى من المراهقة إلى نمو جسمي وعظمي سريع لا يتناسب مع معدل نمو القلب لديه وحركة الدورة الدموية، يميل في هذه الحالة إلى الخمول والكسل والتراخي، وسرعان ما يشعر بالتعب والإعياء عندما يقوم بنشاط معين. كما تمتاز حركات المراهق في بدايات مرحلة نموه هذه بعدم الاتساق وعدم الدقة، ويعود ذلك لعدم التوازن بين النضج العضوي والوظيفي مما يؤدي إلى عدم التوازن الحركي. وفي نهاية المراهقة يعود المراهق إلى التوازن وتظهر زيادة واضحة في القدرات الحركية مثل الاتزان وسرعة رد الفعل، وذلك نتيجة تحقق النمو العضلي والعصبي والاجتماعي (القهوة جي، ٢٠١٨، ص ٨٨ _ ٨٩ _ ٩٠ _ ٩١).

٢ - ٢ - النمو العقلي:

تتميّز المراهقة بكثافة التطور العقلي، ولا ينحصر التفكير فقط بموضوعات محسوسة لكن بأفكار ونظريات وتصورات. لم يعد تفكير المراهق موجهاً نحو نتيجة محددة، لكنه يُستخدم من أجل التأمل في العالم وتخيله وتصوّره، المراهق قادر على تقديم فرضيات، فهو يخرج من حالة المراقبة والاستعمال المباشرين من أجل تقديم فرضيات واستنتاجات. إن التطور العقلي في المراهقة يُضاعف قدرات الفكر والعاطفة وتحفّز القدرة على التجريد، يكتشف المراهق المصادر الهائلة لعقله وخياله، إن اكتشاف إمكاناته العقلية الجديدة يدفعه إلى التفكير وإسباغ الكمال، فهو

يجد في هذا التمرين متعة لا تنتهي، ينتقل المراهق من التفكير المحسوس (الذي يتوجّه فقط نحو الأشياء) إلى التفكير الصريح (الذي يتوجّه نحو الأفكار والتصورات)، ويهتم بصورة خاصة بمشكلات غير آنيّة من دون علاقة مباشرة مع واقعه أو الواقع عامة.

إن الوصول إلى التفكير الفرضي الاستنتاجي يحقّق المراهق ويجعله فخوراً بضخامة مصادره العقلية، لهذا السبب فإنه يكون غالباً في عالم أفكاره أكثر مما يكون في الواقع، يرغب المراهق في تحليل كل شيء وتفسيره ولا يتعلق الأمر بالضرورة بتقديم إجابات ذكيّة، يتصرف المراهق كما لو أنه يعرف كل شيء أفضل من الآخرين، وهو يُظهر غالباً نوعاً من الازدراء نحو نظريات الأكبر منه سناً وتصوّراتهم التي تبدو له قديمة (موريل، ٢٠٢١، ص ٢٠٩ _ ٢١٠ _ ٢١١).

٢ - ٣ - النمو الانفعالي:

إن كثرة تنوّع انفعالات المراهق طبيعية وهي نتيجة للتطور النمائي الذي يمر به، وما ينشأ عنه من طاقات واستعدادات وقدرات جسمية وعقلية ونفسية واجتماعية، يمتاز المراهق من الناحية الانفعالية بما يلي:

- _ رهاقة الإحساس: إذ يتأثّر بالمشاعر المختلفة فهو يثور في كثير من الأحيان لأتفه الأسباب.
- _ ضعف التحكم في ردود الأفعال: خاصة في الفترة الأولى من المراهقة، وتكون استجابته حادة لبعض المواقف، فإذا غضب يصرخ بعنف ويدفع الأشياء، وقد يبدو شيء من هذا عند شعوره بالفرح، فهو يقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- _ الارتباك: فنجدّه يخاف ويعجز عند مواجهة موقف معقد ولا يمكنه التصرف حياله، كسخرية الآخرين منه أو مغالاتهم في مدحه.

- _ الخجل: نتيجة التغيرات العضوية المفاجئة، ويميل إلى التردد وضعف الثقة بالنفس لعدم فهمه طبيعة هذه التغيرات.
- _ حساسية شديدة: ترجع إلى عدم قدرة المراهق على التكيف السريع مع البيئة المعقدة المتجددة، والتي تتطلب منه سلوكاً أنضج، بينما هو لا يزال عاجزاً عن التحكم الكامل بجسمه وتعبيراته، أو السيطرة على انفعالاته المتضاربة

والتي لم تبلغ مرحلة الاستقرار بعد. وأكثر ما يُشعر المراهق بالحساسية نقد الكبار حتى وإن كان صادقاً بناءً، خاصة عندما يكون على مسمع من الآخرين.

_ التقلب الانفعالي: ينتقل المراهق من انفعال إلى آخر بسرعة، فتراه ينتقل من الفرح إلى الحزن، ومن التفاؤل إلى التشاؤم، ومن البكاء إلى الضحك.

_ تكون بعض العواطف الشخصية المرتدة نحو الذات: كالاعتزاز بالنفس، العناية بطريقة الكلام، يكون جسمه مركز اهتمامه ويمضي أوقات طويلة أمام المرأة، هنا يظهر اهتمامه بالملبس والأناقة لجذب الانتباه إليه، حيث يتصور دائماً كيف سيكون رد فعل الآخرين إليه.

_ يترقى انفعال المراهق من الانفعال البسيط إلى الانفعال المركب: إذ يولد المثير الواحد في المراهقة انفعاليين أو أكثر (القهوة جي، ٢٠١٨، ص ١١١ - ١١٢ - ١١٣ - ١١٤).

٢ - ٤ - النمو الاجتماعي:

يحتاج المراهق بشدة إلى التواصل وتبادل الأفكار والخروج من خليته الأسرية، إنه يحضر بذلك حياته الراشدية المستقبلية ويتعلم العيش وسط أشخاص من عمره، مطلوب من المراهقين داخل مجموعات الأقران أخذ مبادرات وخيارات وتحمل نتائج أفعالهم، وتشكل التبادلات الاجتماعية وسيلة حقيقية للتعلم والاندماج، لهذا السبب ينخرط المراهقون غالباً في مثل هذه العلاقات. يمضي المراهق أغلب وقته مع أصدقائه، وهذا يُسبب أحياناً تناقضات أسرية لأن الوالدين يخشيان أن يفشل مثلاً في دراسته، ولكن المراهق في حاجة إلى ذلك لا سيما على صعيد تطوره النفسي العاطفي والعقلي (موريل، ٢٠٢١، ص ٢٠٨).

يشعر المراهق من خلال تطور اتجاهاته الاجتماعية بأن له مركزاً في المجموعة يُدافع عنه، ويصطدم بالآخرين من أجله خصوصاً الراشدين الذين يراهم لا يتمشون مع معتقداته واتجاهاته، وذلك من خلال تكوين بعض العواطف القيميّة لديه حول موضوعات معنوية كالإيثار والتضحية والدفاع عن الضعيف والمحروم والمظلوم (عبده،

خامساً: المراهقون الأيتام

المشاكل النفسية للمراهقين الأيتام:

يعاني المراهق اليتيم الحرمان العاطفي الذي يقصد به فقدان العلاقة مع الوالدين أو أحدهما نتيجة لغيابهما الفيزيقي، وكلما حصل الحرمان في سن مبكرة، كلما كانت آثاره أشد خطورة على نمو الأبناء وصحتهم النفسية (حجازي، ٢٠١٩، ص ١٥). يمثل الحرمان من الرعاية الوالدية وخصوصاً في مرحلة المراهقة عدم تلبية حاجات المراهق اليتيم ومن أثر هذا الحرمان وجود مشاكل نفسية واجتماعية، وكون المراهق اليتيم يعاني من حرمان من الرعاية الوالدية رغم اهتمام المؤسسات الإيوائية، لذلك نجده يعاني من مشاكل نفسية منها عدم الثقة بالنفس، الخجل، الانطواء، الرهاب (ابراهيم، ٢٠٠٧، ص ٢٤).

إن الناشئ المحروم من العطف الوالدي يعيش فراغاً عاطفياً يؤدي إلى ضرب من التجرد الشعوري أو التبدد في الاستجابة العاطفية. كلما ضاقت الفرصة أمام الناشئ ليعيش ويعرف معاني أن يُحب ويحب، كلما قلت فرصة تسليحه بالتقويم الذاتي السوي، والاتجاهات الودية نحو الآخرين ومال إلى التشاؤم. يفقد الناشئ الذي يعاني الحرمان العاطفي ثقته بنفسه والإحساس بقيمة وجوده، ويتسم سلوكه بالتراجع والتردد والحذر، وقد يبدي ضرباً شديداً من التنافس كما لو أنه بحاجة إلى تأكيد ذاته بسباقه مع الآخرين. إن الناشئة الذين يعانون بصورة ما من الحرمان يصيبهم الملل، وقد يرجع الملل الذي يعاني منه المراهق أيضاً إلى بؤس محيطه، وانعدام حريته في ممارسة اهتماماته الخاصة، أو شعور بضرب من الغربة مع نفسه (مخول، ٢٠٠٣، ص ٣٦٦ _ ٣٦٧ _ ٣٧٠).

يختبر المراهقون مشاعر الغضب، الاستياء، اليأس والاكتئاب، وفقدان أحد الوالدين أو أعضاء من العائلة يضاعف هذه المشاعر، يعاني المراهقون الأيتام أيضاً من تقدير الذات المنخفض ونقص الأمل بالمستقبل

(Daileader, et al., 2005, p 5).

أظهرت دراسة لموزة (٢٠٠٩) أن الأفراد الذين يعانون من الحرمان الوالدي يعانون من مشكلات سلوكية وانفعالية، بما ينعكس على الجانب النفسي لديهم وهذا ما يجعلهم سلبيين اتجاه أنفسهم ومجتمعهم، وهذا يؤدي إلى حدوث مشاكل كثيرة للمراهقين الذين حرّموا من والديهم (عفانة، ٢٠١٧، ص ١٦). يزداد الضغط النفسي لدى المراهقين بسبب فقدان أحد الوالدين (نادر، ٢٠١١، ص ١٠٣)، وهذا ما أشارت إليه دراسة نياموكابا (Nyamukapa, 2010) من حيث زيادة الضغوط التي يتعرض لها الأيتام مقارنة بغير الأيتام (صالح، ٢٠١٧، ص ٣٦٥)، ووجدت دراسة النعيمات (٢٠١٦) علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وبين الصلابة النفسية لدى المراهقين، إذ تقلّ هذه الضغوط والمشكلات من صلابتهم النفسية (النعيمات، ٢٠١٦، ص ١).

إن التوتر الناتج عن فقدان الوالدين ومن ثم الانفصال عن الإخوة يزيد الشعور بالشك وعدم الأمان حول المستقبل، كما أنه يخفّض القدرة على التعامل مع البيئة الجديدة، وإذا لم يتم مساعدة الأيتام على تجاوز حزنهم، من الممكن أن يصبحوا عاجزين نفسياً، ومن المحتمل ألا يصبحوا أعضاء فاعلين في المجتمع (Datta, 2009, p 2 _ 3).

يؤدي فقدان الوالدين إلى العديد من المشاكل النفسية والانفعالية التي يعاني منها المراهقون الأيتام ومنها: عدم القدرة على اتخاذ القرار، قصور مهارات حل المشكلات، ارتفاع القلق، الاكتئاب، والشعور بالتردد، كما تؤثر الخبرات وأحداث الحياة الضاغطة على جميع العلاقات الشخصية، وتؤدي إلى انخفاض التواصل وقصور أو خلل في صورة الذات، انخفاض الثقة بالنفس، زيادة مستوى التوتر خلال اليوم، وسوء إدارة الضغوط الداخلية والخارجية (Shafiq, Haider & Ijaz, 2020, p 313).

تبين من خلال الإطار النظري أن للأسرة دور كبير في اكتساب الأبناء للصلابة النفسية والأمل خاصة عندما يصلون إلى سن المراهقة، فالعلاقة الأسرية تؤثر في شخصيتهم وفي مظاهر النمو العقلي والانفعالي لديهم، والتنشئة السوية تقتضي معاشة الطفل لوسط سليم بوجود الأب والأم في جو مشبع بالحب والأمان، لذلك فإن اختلال

المثلث الأسري يترك آثاراً سلبية على الصحة النفسية للأبناء، إن فقدان الوالدي قد يُضعف مقاومة الأبناء للضغط ويؤدي إلى انخفاض الصلابة النفسية، وتكمن خطورة هذا الأمر في أن عناصر الصلابة النفسية تتكون في الطفولة والمراهقة ومن بعد ذلك يصبح من الصعب اكتسابها. إضافة إلى ذلك فإن الحرمان الوالدي قد يؤثر على التطلع للمستقبل والتخطيط للأهداف أي يؤدي إلى مستوى منخفض من الأمل، إن معاناة هذه المشكلة في مرحلة المراهقة قد تنعكس سلباً على حياة المراهق فيما بعد.

من الملاحظ أن الصلابة النفسية والأمل هما أحد المفاهيم التي اهتم على النفس الإيجابي بدراستها، إذ يهتم على النفس الإيجابي باكتشاف النقاط الإيجابية لدى الفرد والعمل على تنميتها بهدف تحسين جودة الحياة، وأحد اتجاهات علم النفس الإيجابي هو أسلوب راشد الذي يركز على نقاط القوة ويعتبر أن العمل على تنميتها له دور رئيسي في نمو الفرد، وهو أسلوب يساعد المعالجين على بناء علاقات فيها ثقة.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

منهج الدراسة.

مجتمع الدراسة.

عينة الدراسة.

أدوات الدراسة.

- مقياس الصلابة النفسية.

- مقياس الأمل.

- البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة.

تمهيد:

يتضمن هذا الجزء توضيح المنهج المستخدم في الدراسة وهو المنهج شبه التجريبي، ثم تم توضيح مجتمع الدراسي الأصلي وكيف تم اختيار عينة البحث السيكومترية وعينة البحث التي طُبّق عليها البرنامج التدريبي، وصف كل من العينتين، ثم تم التعريف بأدوات الدراسة وهي مقياس الصلابة النفسية ونقياس الأمل، وذلك من حيث الأبعاد وسلم التصحيح وخطوات التحقق من خصائصها السيكومترية، بالإضافة إلى توضيح عن البرنامج التدريبي من حيث الأسس التي بني عليها وكيفية إعداد جلساته وأهدافه والفنيات المتبعة فيه. وتم توضيح الأساليب الإحصائية المستخدمة في حساب النتائج وسبب الاعتماد عليها.

منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج شبه التجريبي وذلك باختيار مجموعة تجريبية طُبّق عليها الاختبار القبلي، ثم قُدم لها البرنامج التدريبي، وبعد ذلك طُبّق عليها الاختبار البعدي والاختبار المؤجل بهدف دراسة أثر البرنامج، وتم تفسير النتائج.

يقوم المنهج شبه التجريبي على تغيير عامل أو أكثر من العوامل ذات العلاقة بموضوع الدراسة من أجل تحديد الأثر الناتج عن هذا التغيير، حيث يمكن تطبيق هذا المنهج على مواقف ميدانية لا تتطلب من المجرّب الضبط المطلق للمتغيرات التجريبية (منصور والأحمد والشماس، ٢٠١١، ص ١٢٠ _ ١٢١).

تم سحب العينة التجريبية من خلال اختيار الأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الصلابة النفسية ودرجات منخفضة على مقياس الأمل، حيث تلقت المجموعة التجريبية برنامجاً قائماً على علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية والأمل لدى عينة من المراهقين الأيتام من المرحلة الثانوية في محافظة دمشق، وذلك من خلال الإجراءات التالية:

القياس القبلي Pre-test: للتعرف على مستوى الصلابة النفسية والأمل لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك بناءً على المقاييس المستخدمة في الدراسة.

التدخل الإرشادي Counseling intervention: تطبيق البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة التجريبية.

القياس البعدي Post-test: للتعرف على فاعلية البرنامج في تحسين الصلابة النفسية والأمل لدى أفراد المجموعة التجريبية.

القياس المؤجل Delayed test: وذلك بهدف التعرف على استمرارية التحسن الذي نتج عن البرنامج في تحسين الصلابة النفسية والأمل أفراد المجموعة التجريبية بعد مدة شهر من تطبيق البرنامج.

مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من المراهقات اليتيمات في المرحلة الثانوية المقيّمات في دور الأيتام في محافظة دمشق والبالغ عددهن (٩٧) خلال عام ٢٠٢٢. تم اختيار العينة من الإناث فقط بسبب عدم توفر عينة كافية من الذكور في المرحلة الثانوية ضمن دور الأيتام في محافظة دمشق.

الجدول (١) مجتمع المراهقات اليتيمات ضمن المرحلة الثانوية في دور الأيتام ضمن دمشق

النسب	العدد	دور الأيتام
٤٤,٣٢%	٤٣	دار الرحمة
٢٩,٨٩%	٢٩	قرى الأطفال SOS
١٠,٣%	١٠	بندلايمون
٩,٢٧%	٩	المبرة النسائية
٦,١٨%	٦	مار بولس
١٠٠%	٩٧	المجموع النهائي

عينة الدراسة:

تم إجراء الدراسة على كامل العينة المتاحة وذلك بسبب صغر حجمها، وقد تم تقسيمها إلى عينتين كالتالي:

أ - عينة الدراسة السيكومترية: الهدف من اختيار العينة هو التحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة وهي مقياس الصلابة النفسية ومقياس الأمل، وقد تكونت العينة من (٥٤) من المراهقات اليتيمات في المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهن بين ١٦ - ١٨ سنة في دور الأيتام التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل ضمن محافظة دمشق، بالإضافة إلى ميثم مار بولس، وهم من خارج نطاق العينة الأساسية التي تم تطبيق البرنامج عليها.

الجدول (٢) توزّع أفراد العينة السيكومترية

النسب	العدد	دور الأيتام
٥٣,٧ %	٢٩	قرى الأطفال SOS
١٨,٥١ %	١٠	بندلايمون
١٦,٦٦ %	٩	المبرة النسائية
١١,١١ %	٦	مار بولس
١٠٠ %	٥٤	المجموع النهائي

ب - عينة الدراسة التجريبية: تم اختيارها بهدف الكشف عن فاعلية البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي لتحسين الصلابة النفسية والأمل لدى عينة من المراهقات اليتيمات بلغت (١٠) فتيات ممن فقدن الأب أو الأم، تراوحت أعمارهن بين ١٦ - ١٨ سنة في المرحلة الثانوية ضمن دار الرحمة في محافظة دمشق، وتم اتباع الخطوات التالية:

ـ تم الاكتفاء بدور الأيتام التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية والعمل لأن دور الأيتام التابعة لوزارة الأوقاف لا تحتوي على مراهقين ومراهقات في المرحلة الثانوية، وإنما يُقدم لهم رعاية خارجية. تم الحصول على أسماء دور الأيتام التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية والتي تضم أيتام في المرحلة الثانوية، وتم الحصول على موافقات من الوزارة

لزيارتها، وبعد زيارة كل ميتم والاطلاع على عدد الأيتام في المرحلة الثانوية لديه، تم الاكتفاء بالإناث لأن عددهن أكبر.

_ تم اختيار أكبر عينة وهي الموجودة في دار الرحمة، حيث طبق عليها مقياس الصلابة النفسية ومقياس الأمل.

_ تم تقسيم درجات أفراد العينة إلى ربيعات، واختيار الأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة في كل من مقياس الصلابة النفسية ومقياس الأمل.

الجدول (٣) توزع أفراد العينة الأساسية وفق الإرباعيات

مقياس الصلابة النفسية			
43.2093			المتوسط
12.28929			الانحراف المعياري
عدد الأفراد	الدرجات المقابلة	الربيع	الإرباعيات
10	37 - 0	24 - 0	الربيع الأول
10	46 - 37	49 - 25	الربيع الثاني
12	52 - 47	74 - 50	الربيع الثالث
11	72 - 53	100 - 75	الربيع الرابع
مقياس الأمل			
43.0698			المتوسط
15.39851			الانحراف المعياري
عدد الأفراد	الدرجات المقابلة	الربيع	الإرباعيات
10	35 - 0	24 - 0	الربيع الأول
10	35 - 45	49 - 25	الربيع الثاني
13	46 - 55	74 - 50	الربيع الثالث
10	56 - 64	100 - 75	الربيع الرابع

تكونت عينة الدراسة التجريبية من (١٠) من المراهقات اليتيمات ممن حصلن على درجات أقل من ٣٧ على مقياس الصلابة النفسية، وممن حصلن على درجات أقل من ٣٥ على مقياس الأمل، وقد تبين أن الأفراد الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الصلابة النفسية حصلوا أيضاً على درجات منخفضة على مقياس الأمل، وهم الأفراد الذين تم تطبيق البرنامج عليهم.

أدوات الدراسة:

أولاً - مقياس الصلابة النفسية Psychological hardiness:

١ - هدف المقياس: الهدف من استخدام المقياس هو التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى المراهقات اليتيمات.

٢ - وصف المقياس: تمت ترجمة مقياس الصلابة النفسية الذي أعده (Maddi, 2006)، والذي يتكون من (١٨) عبارة تضم ثلاثة أبعاد وهي:

البعد الأول: الالتزام ويضم العبارات (١، ٣، ٦، ٩، ١٤، ١٥).

البعد الثاني: التحكم ويضم العبارات (٤، ٥، ٧، ١٠، ١١).

البعد الثالث: التحدي ويضم العبارات (٢، ٨، ١٢، ١٣، ١٦، ١٧، ١٨).

يتكون المقياس من عبارات إيجابية (١، ٣، ٦، ٨، ٩، ١١، ١٤، ١٦، ١٧)، وعبارات سلبية (٢، ٤، ٥، ٧، ١٠، ١٢، ١٣، ١٥، ١٨)، يتم الإجابة على المقياس من خلال سلم ليكرت الرباعي، حيث تكون الدرجات للعبارات الإيجابية (ليس صحيح إطلاقاً = ٤)، (صحيح قليلاً = ٣)، (صحيح = ٢)، (صحيح جداً = ١)، وتكون الدرجات للعبارات السلبية (ليس صحيح إطلاقاً = ١)، (صحيح قليلاً = ٢)، (صحيح = ٣)، (صحيح جداً = ٤).

تتراوح الدرجات بين (١٨ - ٧٢) درجة (74 _ 73 _ 41 p, 2015, Vezzani). تم وضع المقياس في صورته الأولية في الملحق رقم (٣).

طُبِقَ المقياس على عينة المراهقين ضمن المرحلة الثانوية في عدة دراسات أجنبية منها:

- _ Study of hardiness in adolescents and its interrelation with coping behavior (2019).
- _ The hardiness of adolescents in various social groups (2019).
- _ Comparative study of hardiness referring to adolescents with musculoskeletal disorders and adolescents with normal development (2018).
- _ Hardiness of adolescents with special educational needs (2016).

٣ - الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية على عينة بلغت (٥٤) من المراهقات اليتيمات من خلال التحقق من صدق المحتوى، والصدق البنائي، وصدق المقارنة الطرفية، وتم التحقق من الثبات من خلال معامل ثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات التجزئة النصفية.

٣ - ١ - التحقق من صدق مقياس الصلابة النفسية:

٣ - ١ - ١ - صدق الترجمة:

تم التأكد من دقة ترجمة المقياس إلى اللغة العربية من خلال عرضه على الأستاذ الدكتور علي سعود حسن، الأستاذ في قسم المناهج في كلية التربية بجامعة دمشق.

٣ - ١ - ٢ - صدق المحتوى:

تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين في قسم الإرشاد النفسي وقسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق، الملحق رقم (١)، وذلك للتأكد من مدى مناسبة العبارات لأفراد العينة، وتم تعديل صياغة بعض العبارات وذلك ضمن الملحق رقم (٤).

٣ - ١ - ٣ - الصدق البنائي:

تم حساب الصدق البنائي من خلال إيجاد العلاقة بين درجة كل بند وبين الدرجة الكلية للمقياس، والعلاقة بين درجة كل بند والبعد الذي ينتمي إليه، والعلاقة بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية.

جدول (٤) الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية (العلاقة بين درجة كل بند وبين الدرجة الكلية)

البند	معامل الارتباط
١	.66**
٢	.68**
٣	.73**
٤	.72**
٥	.66**
٦	.69**
٧	.75**
٨	.68**
٩	.66**
١٠	.77**
١١	.74**
١٢	.71**
١٣	.68**
١٤	.65**
١٥	.39**

١٦	.65**
١٧	.67**
١٨	.63**

الجدول (٥) الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية (العلاقة بين درجة كل بند وبعد الالتزام)

البند	معامل الارتباط
١	.74**
٣	.78**
٦	.73**
٩	.66**
١٤	.76**
١٥	.60**

الجدول (٦) الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية (العلاقة بين درجة كل بند وبعد التحكم)

البند	معامل الارتباط
٤	.77**
٥	.70**
٧	.76**
١٠	.83**
١١	.76**

الجدول (٧) الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية (العلاقة بين درجة كل بند وبعد التحدي)

البند	معامل الارتباط
٢	.76**
٨	.70**
١٢	.78**
١٣	.73**

١٦	.74**
١٧	.70**
١٨	.64**

الجدول (٨) الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية (العلاقة بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية)

الأبعاد	الالتزام	التحكم	التحدي
معامل الارتباط	.85**	.94**	.90**

تبين من خلال حساب الصدق البنائي لمقياس الصلابة النفسية أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً

عند مستوى الدلالة (٠,٠١)، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة صدق مرتفعة.

٣ - ١ - ٤ - الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم حساب درجات أفراد العينة وترتيبها تنازلياً، وتم أخذ أعلى (٢٥%) وأدنى (٢٥%) منها، ثم حُسبت

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام اختبار

مان ويتي لتعرف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (٩) الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس الصلابة النفسية

الأبعاد الفرعية	العدد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الالتزام	١٣	العليا	20.00	260.00	4.390	.000	دال
	١٣	الدنيا	7.00	91.00			
التحكم	١٣	العليا	20.00	260.00	4.402	.000	دال
	١٣	الدنيا	7.00	91.00			
التحدي	١٣	العليا	20.00	260.00	4.392	.000	دال

			91.00	7.00	الدنيا	١٣	
دال	.000	4.347	260.00	20.00	العليا	١٣	الدرجة الكلية
			91.00	7.00	الدنيا	١٣	

بلغت القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) أي يوجد فروق بين المجموعتين

العليا والدنيا لصالح المجموعة العليا، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بالصدق التمييزي.

٣ - ٢ - التحقق من ثبات مقياس الصلابة النفسية:

٣ - ٢ - ١ - معامل ثبات ألفا كرونباخ:

يتم تقسيم المقياس إلى أجزاء تساوي عدد البنود أي كل بند يشكل اختبار، ومن ثم يتم حساب معاملات

الارتباط بين البنود، وقد تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لدرجات عينة الدراسة السيكمترية على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية للمقياس، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (٠.٨٤٢-٠.٩٤١) وتشير إلى درجة ثبات

مرتفعة للمقياس.

الجدول (١٠) معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الالتزام	6	.85
التحكم	5	.84
التحدي	7	.91
الدرجة الكلية	18	.94

٣ - ٢ - ٢ - معامل ثبات التجزئة النصفية:

يتم حسابه من خلال تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين، جزأ يضم العبارات الإيجابية وجزأ يضم العبارات السلبية، ثم

يُحسب معامل الارتباط بين الجزئين، وقد تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، ثم تصحيح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (٠.٨٦٩-٠.٩٦٠)، وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة وفق طريقة التجزئة النصفية.

الجدول (١١) معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الصلابة النفسية

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الالتزام	6	.87
التحكم	5	.86
التحدي	7	.92
الدرجة الكلية	18	.96

ثانياً - مقياس الأمل Hope:

- ١ - هدف المقياس: الهدف من استخدام المقياس هو التعرف على مستوى الأمل لدى المراهقات اليتيمات.
- ٢ - وصف المقياس: تمت ترجمة مقياس الأمل الذي أعده (Snyder, 1991)، بالاعتماد على المقياس الذي أعده هاريس (Harris, 1988) والمكون من (٤٥) عبارة، اختصر سنايدر العبارات إلى (١٢) عبارة. يتضمن المقياس (٨) عبارات عن الأمل و(٤) عبارات كإضافة عدد. تنقسم عبارات المقياس أيضاً بحسب بعدين وهما:
 - البعد الأول: الدافعية أي الطاقة لتحقيق الهدف ويضم العبارات (٢، ٩، ١٠، ١٢).
 - البعد الثاني: السبل أي القدرة على وضع خطط لتحقيق الهدف ويضم العبارات (١، ٤، ٦، ٨).

وهناك (٤) عبارات لا علاقة لها بالعبارات السابقة، تشير إلى مشاعر المفحوصين، وهي عبارات لا تُصحَّح (٣، ٥، ٧، ١١).

جميع العبارات إيجابية وتتم الإجابة عليها من خلال البدائل التالية: خطأ بالتأكيد (١)، خطأ غالباً (٢)، خطأ قليلاً (٣)، خطأ بعض الشيء (٤)، صحيح بعض الشيء (٥)، صحيح قليلاً (٦)، صحيح غالباً (٧)، صحيح بالتأكيد (٨). تتراوح الدرجات بين (٨ _ ٦٤) درجة (Pavlaou, 2020, p 52 _ 62). تم وضع المقياس في صورته الأولية في الملحق رقم (٥).

طُبّق المقياس على عينة المراهقين ضمن المرحلة الثانوية في عدة دراسات أجنبية منها:

- _ Psychometric revalidation of children's hope scale among Indian adolescents (2021).
- _ Hope across achievement: Examining psychometric properties of the children's hope scale across the range of achievement (2017).
- _ Hope in adolescent careers: Mediating effects of work motivation on career outcomes is Swiss apprentices (2015).
- _ An Adaptation of the children's hope scale in a sample of Spanish adolescents (2013).
- _ Adaptation and validation of the dispositional hope scale for adolescents (2012).
- _ Reliability and validity of the hope scale in the Iranian students (2012).
- _ Normative data For the hope scale using Australian adolescents (2009).

٣ - الخصائص السيكومترية لمقياس الأمل:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الأمل على عينة بلغت (٥٤) من المراهقات اليتيمات من

خلال التحقق من صدق المحتوى، والصدق البنائي، وصدق المقارنة الطرفية، وتم التحقق من الثبات من خلال

معامل الثبات ألفا كرونباخ، ومعامل ثبات التجزئة النصفية.

٣ - ١ - التحقق من صدق مقياس الأمل:

٣ - ١ - ١ - صدق الترجمة:

تم التأكد من دقة ترجمة المقياس إلى اللغة العربية من خلال عرضه على الأستاذ الدكتور علي سعود حسن، الأستاذ في قسم المناهج في كلية التربية بجامعة دمشق.

٣ - ١ - ٢ - صدق المحتوى:

تم التأكد من دقة ترجمة المقياس إلى اللغة العربية من خلال عرضه على أستاذ مختص في قسم المناهج في كلية التربية بجامعة دمشق، ثم تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين في قسم الإرشاد النفسي وقسم علم النفس في كلية التربية بجامعة دمشق، الملحق رقم (١)، وذلك للتأكد من مدى مناسبة العبارات لأفراد العينة، وتم تعديل صياغة بعض العبارات، الملحق رقم (٦).

٣ - ١ - ٣ - الصدق البنائي:

تم التحقق من الصدق البنائي من خلال إيجاد العلاقة بين درجة كل بند وبين الدرجة الكلية للمقياس، والعلاقة بين درجة كل بند والبعد الذي ينتمي إليه، والعلاقة بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية.

الجدول (١٢) الصدق البنائي لمقياس الأمل (العلاقة بين درجة كل بند وبين الدرجة الكلية للمقياس)

البند	معامل الارتباط
١	.87**
٢	.94**
٣	.86**

٤	.82**
٥	.92**
٦	.89**
٧	.89**
٨	.88**

الجدول (١٣) الصديق البنائي لمقياس الأمل (العلاقة بين درجة كل بند وبعد الدافعية)

البند	معامل الارتباط
٢	.96**
٦	.91**
٧	.91**
٨	.90**

الجدول (١٤) الصديق البنائي لمقياس الأمل (العلاقة بين درجة كل بند وبعد السبل)

البند	معامل الارتباط
١	.89**
٣	.87**
٤	.92**
٥	.88**

الجدول (١٥) الصديق البنائي لمقياس الأمل (العلاقة بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية)

الأبعاد	الدافعية	السبل
معامل الارتباط	.97**	.94**

تبين من خلال حساب الصديق البنائي لمقياس الأمل أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى

الدلالة (٠,٠١)، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة صدق مرتفعة.

٣ - ١ - ٤ - الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

تم حساب درجات أفراد العينة وترتيبها تنازلياً، وتم أخذ أعلى (٢٥%) وأدنى (٢٥%) منها، ثم حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، وتم استخدام اختبار مان ويتي لتعرف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول (١٦) الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) لمقياس الأمل

الأبعاد الفرعية	العدد	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الدافعية	١٣	العليا	20.00	260.00	4.347	.000	دال
	١٣	الدنيا	7.00	91.00			
السبل	١٣	العليا	20.00	260.00	4.356	.000	دال
	١٣	الدنيا	7.00	91.00			
الدرجة الكلية	١٣	العليا	20.00	260.00	4.336	.000	دال
	١٣	الدنيا	7.00	91.00			

بلغت القيمة الاحتمالية (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0,05) أي يوجد فروق بين المجموعتين

العليا والدنيا لصالح المجموعة العليا، وهذا يعني أن المقياس يتمتع بالصدق التمييزي.

٣ - ٢ - التحقق من ثبات مقياس الأمل:

٣ - ٢ - ١ - معامل ثبات ألفا كرونباخ:

يتم تقسيم المقياس إلى أجزاء تساوي عدد البنود أي كل بند يشكل اختبار، ومن ثم يتم حساب معاملات

الارتباط بين البنود، تم استخدام معادلة ألفا كرونباخ لدرجات عينة الدراسة السيكومترية على الأبعاد الفرعية والدرجة

الكلية للمقياس، وتراوح قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (٠.٨٦٣-٠.٩٧٤) وتشير إلى درجة ثبات مرتفعة للمقياس.

الجدول (١٧) معامل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الأمل

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الدافعية	4	.86
السبل	4	.90
الدرجة الكلية	8	.97

٣ - ٢ - ٢ - معامل ثبات التجزئة النصفية:

يتم حسابه من خلال تجزئة فقرات المقياس إلى جزأين، جزءاً يضم العبارات الإيجابية وجزءاً يضم العبارات السلبية، ثم يُحسب معامل الارتباط بين الجزئين، وقد تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، ثم تصحيح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوح قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (٠.٨٨٠ - ٠.٩٦٩)، وهي معاملات ثبات مرتفعة تشير إلى أن المقياس يتمتع بدرجة ثبات مرتفعة وفق طريقة التجزئة النصفية.

الجدول (١٨) معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الأمل

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	معامل التجزئة النصفية
الدافعية	4	.88
السبل	4	.89
الدرجة الكلية	8	.96

ثالثاً - البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي:

أسس بناء البرنامج:

أولاً: تم إعداد البرنامج من خلال العودة إلى المصادر التالية:

١ - الاطلاع على الناحية النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الصلابة النفسية عند المراهقين الأيتام مثل دراسة نفاع (٢٠١٣)، العياني (٢٠١٤)، كاهينة (٢٠١٥)، النعيمات (٢٠١٦)، صالح (٢٠١٧)، بورزق وفريحة (٢٠١٩)، حسانين وعبد الحافظ وعبد العزيز (٢٠٢٠).

٢ - الاطلاع على الناحية النظرية والدراسات العربية والأجنبية التي تناولت موضوع الأمل عند المراهقين الأيتام مثل دراسة أحمد (٢٠١٦)، أحمد (٢٠١٧)، الشمري وغند (٢٠١٩)، عبد الحليم وعبد الحميد (٢٠٢٠)، Canty (2012)، Sunbul & Cekici (2018)، Teodorczuk, Guse & Plessis (2019).

٣ - الاطلاع على البرامج الإرشادية القائمة على علم النفس الإيجابي التي طبقت على عينة المراهقين مثل دراسة محمد (٢٠١٨)، عصر (٢٠١٩)، الشخوت (٢٠٢٠)، Yaghoobi & Moghadam (2019).

٤ - الاطلاع على بعض النماذج الإرشادية القائمة على أسلوب راشد في علم النفس الإيجابي مثل:

_ Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strengths-based approach.

_ Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children.

_ Rashid, T. (2016). Positive psychotherapy: Integrating the yen & yan of human experience.

_ Rashid, T. & Anjum, A. (2011). 340 ways to use via character strengths.

_ Roth, R. & Suldo, S. (2016). Increasing middle school students' happiness: A multi-component positive psychology intervention involving youth and parents.

_ Fineburg, A., C. (2018). Positive psychology: A 7-day unit plan for high school psychology.

ثانياً - إعداد البرنامج في صورته الأولى:

تم الاعتماد على اتجاه راشد لأنه يشجع الأفراد على التركيز على نقاط القوة لديهم والنواحي الإيجابية في التجارب، ويحاول التغلب على المشاكل من خلال بناء الإيجابيات (Riches et al., 2016, p 68)، والمراهقون مليئون بنقاط القوة وبالمصادر التي يمكن تعزيزها وتحسينها لإنجاز إمكاناتهم الكامنة (Freire et al., 2018, p 175). تكوّن البرنامج الإرشادي من ثماني عشرة جلسة إرشادية من ضمنها الجلسة التمهيدية، جلسة القياس البعدي وجلسة القياس المؤجل، بلغ عدد الجلسات التي تتعلق بمضمون البرنامج أربع عشرة جلسة، لكل جلسة أهداف فرعية وفنيات خاصة بها، جلسات البرنامج في صورته الأولى ضمن الملحق رقم (٨).

تضمن البرنامج عدة فنيات:

_ تحديد نقاط القوة الذي يشجع العملاء على إيجاد مصادره النفسية الإيجابية (Zhao, Yu, Wu, Zeng & Peng, 2019, p 2).

_ التركيز على الذكريات الإيجابية الذي يسمح للأفراد بتذوق المشاعر الإيجابية، التي تمكّن المسترشدين من التفكير بأفكار وانطباعات جديدة وتمكّنهم من بناء مصادر تراكمية طويلة المدى.

_ وضع أهداف شخصية ذات معنى، تساعد على خفض التعب النفسي، زيادة الرفاهية وتحسين الأداء اليومي (Rashid, 2015, p 28).

_ تنمية المشاعر الإيجابية التي تساعد على إيجاد المعنى الإيجابي أثناء المواقف الضاغطة (Dockworth,)

641 (Steen & Seligman, 2005, p 641)، وبحسب (Johnson et al., 2009) فإن المشاعر الإيجابية تبني

المقاومة من خلال تراجع تأثير المشاعر السلبية (Rashid & Seligman, 2018, p 18).

_ تنمية التواصل الإيجابي إذ ترتبط العلاقات الإيجابية بقوة بالرفاهية النفسية، إن الأنشطة الإيجابية التي تركز على

العلاقات تُعطي رضا أكبر لدى الأفراد عن علاقاتهم (Rashid & Seligman, 2018, p 19).

ثالثاً - عرض البرنامج على السادة المحكمين:

تم عرض البرنامج على عدد من الأساتذة المحكمين في قسم الإرشاد النفسي وقسم علم النفس في كلية

التربية بجامعة دمشق، الملحق رقم (٢)، وقد اقترح السادة المحكمون عدة تعديلات على البرنامج، الملحق رقم (٨).

جلسات البرنامج التدريبي:

الجلسة الأولى (التمهيدية):

العنوان: التعريف بالبرنامج التدريبي

الهدف:

_ التعرف بين الباحثة وأعضاء المجموعة

_ إعطاء لمحة عن البرنامج

_ الاتفاق على قواعد الجلسات

الأدوات: العقد الإرشادي

المدة: ٣٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة التجريبية والتعريف عن الباحثة والتعرّف عليهم، ثم تقديم شرح عن البرنامج التدريبي الذي سيتم تطبيقه، أهدافه، مكانه، الجلسات ومدتها وموعدها، الفنيات التي ستستخدم خلالها، ثم توضيح المبادئ التي يجب الالتزام بها خلال الجلسات والاتفاق مع أفراد المجموعة على ضرورة تطبيقها، وقام كل عضو من أعضاء المجموعة بالتوقيع على الورقة الخاصة به، والمبادئ هي:

_ مسؤوليات وأدوار الباحثة والأعضاء في الجلسات الإرشادية.

_ السرية التامة لكل ما يدور في الجلسات.

_ الثقة والتقبل بين الجميع.

_ الالتزام بمواعيد الجلسات الإرشادية.

وأخيراً تم شكر أفراد المجموعة وتحديد موعد الجلسة القادمة للبرنامج.

الجلسة الثانية:

العنوان: توضيح العلاقة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، وتوضيح مفهوم الصلابة النفسية ومفهوم الأمل.

الهدف:

_ توعية أفراد المجموعة بأهمية علم النفس الإيجابي وتأثيره.

_ توعية أفراد المجموعة بأهمية الصلابة النفسية والأمل.

الأدوات: المحاضرة _ تمرين يوضح أهمية الصلابة النفسية _ تمرين يوضح أهمية الأمل _ المناقشة.

المدة: ٩٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتويات الجلسة الماضية، وقبل البدء بالمحاضرة وُجِه لهم أسئلة عن توقعاتهم حول علم النفس الإيجابي وقدمت لكل فرد قطعة كرتون على شكل إشارة (+) وطلب من كل فرد كتابة رأيه عليها، ثم تم التعريف عن بداية علم النفس الإيجابي وفلسفته وأهدافه وكيفية تطبيقه.

بعد ذلك قُسم الأعضاء إلى عدة مجموعات وأُعطيت كل مجموعة ورقة وقلم رصاص وألوان، وطلب منهم أن يحضروا تقرير مختصر عن علم النفس الإيجابي وبإمكانهم أن يرفقوه برسم صغير، وذلك بهدف ترسيخ المعلومات التي تم تقديمها.

تم البدء بلعبة توضح مفهوم الصلابة النفسية ولكن من دون ذكر الهدف منها، وذلك بوضع حواجز بلاستيكية وإعطاء كل فرد ورقة رُسم عليها متاهة وطلب منهم أن يقوموا باجتياز الحواجز أثناء حل المتاهة، وعند انتهاء اللعبة تم سؤالهم عن الهدف من اللعبة، وعن شعورهم أثناء أداء المهمة والصعوبات التي واجهوها، ثم وُضح لهم أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم برغم تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط وبعضهم الآخر لا يستطيع، وهذا ما لاحظته كوازا التي اهتمت بكشف الخصائص المهمة التي يتميز بها الأفراد الذين يتحملون الضغوط وتأثيراتها وأسلوب مقاومتها، بعد ذلك تم توضيح مفهوم الصلابة النفسية، عوامل تشكيلها، أبعادها، أهميتها، خصائص ذوي الصلابة المرتفعة وذوي الصلابة المنخفضة وذلك من خلال شاشة العرض.

بعد الانتهاء من موضوع الصلابة النفسية تم البدء بموضوع الأمل أيضاً من خلال لعبة ودون ذكر الهدف، حيث قُسم الأفراد إلى عدة مجموعات وأُعطى لكل مجموعة قطعة كرتون وقلم فلوماستر موصول به خيطان سميك، بحيث يمسك كل فرد طرف خيط والمطلوب أن يرسموا منظر طبيعي معاً، حيث بإمكانهم المحاولة عدة مرات في حال أرادوا

ذلك، وعند انتهاء اللعبة وُجه لهم سؤال عن الهدف من اللعبة، وفيما إذا شعروا باليأس أثناء تنفيذ اللعبة أو أنهم كانوا متأكدين أنهم يستطيعون تنفيذها رغم الصعوبة. بعد ذلك تم الحديث عن هدف اللعبة وهو التحلي بالأمل لأن الأمل حالة عقلية يمر بها الفرد في المواقف الصعبة التي لا تكون النتائج الإيجابية التي يريدها قد حدثت بالفعل، ولكن من المتوقع حدوثها في المستقبل، وغالباً في الموقف غبر المحبب، وتم الحديث عن أهمية الأمل ودوره في حياتنا.

عند انتهاء الجلسة وُجه شكر إلى أعضاء المجموعة وتم تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة:

العنوان: المقدمة الإيجابية

الهدف:

_ تحقيق معنى شخصي يعزز الشعور بالأمل

_ توليد أفكار وانطباعات إيجابية جديدة عن الذات تعزز الصلابة النفسية

الفنية: التركيز على نقاط القوة.

الأدوات: كتابة كل مسترشد قصة تحدي من حياته وتحديد نقاط قوته فيها _ المناقشة.

المدة: ٦٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتويات الجلسة السابقة.

طُلب من كل فرد أن يكتب قصة واقعية من حياته أو تحدي تغلب عليه أو محنة مر بها، وأن يركز على نقاط القوة الموجودة لديه والتي ساعدته في اجتياز هذه الخبرة، وقد أُعطي كل فرد ورقة لكتابة القصة، وقطعة كرتون مقسمة إلى قسمين، في أعلى القسم الأول صورة وجه حزين وفي أعلى القسم الثاني صورة وجه مبتسم، ويجب على كل فرد بعد الانتهاء من كتابة القصة، أن يكتب الخبرة الصعبة في القسم الأول والنقاط الإيجابية في القسم الثاني، وبعد الانتهاء يعرض كل فرد قصته ويتم مناقشتها مع أفراد المجموعة.

نموذج من القصص الواقعية:

عندما كنت في الصف التاسع، سألت أستاذ اللغة العربية الطالبات عن تمتك قدرة جيدة في القراءة، حيث يوجد مسابقة قريبة وستقوم المرسلة بترشيح أسماء الطالبات الجيدات في القراءة، أخبرناه أنا وزميلتي أننا جيدتان في القراءة، ولقد أعطانا الأستاذ وعد أنه سيختارنا، بعد بضعة أيام علمنا أن الأستاذ لم يرشح أسمائنا، إنما وضع أسماء طالبات قرآن كتب أقل بكثير مما قرأنا نحن، هذا ما جعلنا محبطات جداً وخيب أملنا. لكن مع ذلك حافظت على عزيمتي وتابعت في قراءة الكتب أكثر من قبل وأعتقد أن الإصرار هو نقطة القوة لدي.

وبنهاية الجلسة شكر أعضاء المجموعة على التعاون والتجاوب مع الأنشطة، وتم تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة:

العنوان: التركيز على نقاط القوة الشخصية.

الهدف:

_ تحقيق معنى شخصي يعزز الشعور بالأمل

_ توليد أفكار وانطباعات إيجابية جديدة عن الذات تعزز الصلابة النفسية

الفنية: تحديد نقاط القوة و ترتيبها.

الأدوات: قائمة نقاط القوة _ المناقشة _ الواجب المنزلي.

المدة: ٦٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتويات الجلسة السابقة، ثم إعطائهم لمحة عن مجريات الجلسة الحالية، إذ سيتم التركيز فيها على نقاط القوة الشخصية التي يتمتع بها كل فرد منهم. تم إعطاء كل فرد خريطة صغيرة ترشده إلى أسئلة تساعد في البحث عن نقاط قوته، وكانت الأسئلة كالتالي:

_ ما هي الصفات البارزة لديك؟

_ ما هي الخصائص التي تميزك عن الآخرين؟

_ ماذا تفعل لتكون إنسان جيد؟

_ كيف تكون قادر على التغيير؟

_ كيف تبني العلاقات مع الآخرين؟

وبعد أن يجد كل فرد الأسئلة تتم مناقشته بها مع باقي أفراد المجموعة.

نموذج عن الإجابات:

_ ما هي الصفات البارزة لديك؟ محبة الناس

_ ما هي الخصائص التي تميزك عن الآخرين؟ حب المساعدة

_ ماذا تفعل لتكون إنسان جيد؟ أحترم الآخرين

_ كيف تكون قادر على التغيير؟ أنتبه إلى أخطائي

_ كيف تبني العلاقات مع الآخرين؟ من خلال المحبة

بعد المناقشة بالأجوبة يحصل كل فرد على قائمة تتضمن نقاط القوة الأربعة والعشرين، ويُطلب من كل فرد أن يختار

(٥) نقاط قوة تصف شخصيته أفضل وصف، وبعد الانتهاء يشارك كل فرد المجموعة بما كتبه إن أراد.

قائمة نقاط القوة:

١ _ تقدير الجمال: النظر بعمق للجمال، للفن (الرسم، الموسيقى، المسرح) أو التميز في أي مجال في الحياة.

٢ _ الأصالة: عدم التظاهر بأنك شخص آخر.

٣ _ الشجاعة: التغلب على المخاوف لفعل ما يجب أن يكون، عدم الاستسلام في مواجهة التحدي.

٤ _ الإبداع: التفكير بطرق جديدة وأفضل لفعل الأشياء، عدم الرضا عن القيام بالأمور بالطرق العادية.

٥ _ حب الاستطلاع، وجود الاهتمام والانفتاح على التجارب: أن تكون مدفوعاً لاستكشاف الأشياء، توجّه أسئلة،

تكون منفتح على التجارب والأنشطة المختلفة.

٦ _ العدل: الدفاع عن الآخرين عندما يُعاملون بشكل غير عادل، أن تُظهر أعمالك اليومية إحساساً بالعدل.

٧ _ المسامحة والرحمة: أن تسامح بسهولة من يسيئون إليك، ولا تحمل ضغينة في قلبك.

٨ _ الامتنان: التعبير عن الامتنان للأشياء الجيدة من خلال الكلمات والتصرفات، ولا تعتبر الأمر حظ.

٩ _ الأمل، التفاؤل: الأمل والإيمان بأن الأشياء الجيدة ستحدث.

- ١٠ _ المرح: أن تكون مرح وتستخدم الفكاهة مع الآخرين.
- ١١ _ اللطف والسخاء: القيام بالأعمال اللطيفة اتجاه الآخرين بدون أن يطلبوا منك، مساعدة الآخرين بانتظام.
- ١٢ _ القيادة: أن تكون الشخص الذي يحب الآخرين أن يتبعوه، أن تكون الشخص الذي يتم اختياره ليقود زملائه.
- ١٣ _ القدرة على أن تحب وتُحب: أن تكون لديك علاقات قوية مع المحيط، أن تُظهر محبة صادقة ومؤثرة من خلال أعمالك.
- ١٤ _ حب التعلم: محبة تعلم أشياء ومفاهيم وأفكار وحقائق كثيرة في المدرسة أو بالاعتماد على النفس.
- ١٥ _ التواضع: عدم رغبة الشخص أن يكون مركز الانتباه، عدم التصرف على أنك مميز، الاعتراف بأوجه النقص بسهولة، أن تعرف ما يستطيع الشخص أن يفعل وما لا يستطيع.
- ١٦ _ الانفتاح والتفكير النقدي: التفكير وفحص كل النواحي قبل اتخاذ القرار، التشاور مع الآخرين، أن تكون مرناً في تغيير تفكير شخص ما عند الضرورة.
- ١٧ _ المثابرة والاجتهاد: إنهاء معظم الأمور، أن تكون قادراً على إعادة التركيز عندما تكون مشتت الذهن وتُكمل المهمة بدون تذمر.
- ١٨ _ الحكمة: أن تضع الأمور مع بعضها لتفهم المعنى الأساسي، حل النزاعات بين الأصدقاء، التعلم من الأخطاء.
- ١٩ _ التعقل والحذر: أن تكون حذراً، تجنب القيام بالمهام التي لا داعي لها، لا تستسلم للضغوط الخارجية.
- ٢٠ _ التدين والروحانية: الإيمان بالله، محبة المشاركة في الأنشطة الدينية أو الروحية، الصلاة، التأمل.
- ٢١ _ التنظيم الذاتي وضبط الذات: إدارة المشاعر والسلوك جيداً أغلب الوقت، اتباع القواعد والروتين بكل سرور.

٢٢ _ الذكاء الاجتماعي: فهم مشاعر الآخرين بسهولة، إدارة الذات بشكل جيد في المواقف الاجتماعية، إظهار مهارات ممتازة في التعامل مع الآخرين.

٢٣ _ العمل بروح الفريق: الارتبط الجيد مع الزملاء أو أعضاء الفريق، المساهمة في نجاح الفريق.

٢٤ _ الحيوية، الطاقة: أن تكون ملىء بالطاقة، مبهج ومليء بالحياة، أن يحب الآخرين قضاء الوقت معك.

نماذج من قائمة نقاط القوة التي ملأها أفراد العينة:

_ الشجاعة، المثابرة والاجتهاد، التدين والروحانية، الذكاء الاجتماعي، الحيوية.

_ المرح، القدرة على أن تحب وتُحَب، الحكمة، الذكاء الاجتماعي، العمل بروح الفريق.

بعد انتهاء التمرين تم إعطاء الجميع واجب منزلي، وهو أن يملأ أحد المشرفين المهمين له في الدار نفس القائمة التي ملأها الفرد ولكن من وجهة نظر المشرف. أخيراً تم شكر أفراد المجموعة وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة:

العنوان: استخدام نقاط القوة الشخصية بطرق جديدة.

الهدف:

_ تحقيق معنى شخصي يعزز الشعور بالأمل

_ توليد أفكار وانطباعات إيجابية جديدة عن الذات تعزز الصلابة النفسية

الفنية: استخدام نقاط القوة الشخصية بطرق جديدة

الأدوات: تحديد كل مسترشد كيفية استخدام إحدى نقاط قوته بطريقة مختلفة وتوضيح ذلك من خلال لعب الدور _ المناقشة _ الواجب المنزلي.

المدة: ٩٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتويات الجلسة السابقة، ثم تم إعطائهم لمحة عن مجريات الجلسة الحالية والإشارة أنه سيتم فيها النظر للأمور بطريقة جديدة ومختلفة.

بداية عُرض على أفراد المجموعة قمع مصنوع من الورق تم سؤالهم عن تسمية الشيء الذي يروه، وذلك بهدف تحفيز تفكيرهم للنظر للأشياء بطريقة مختلفة. بعد ذلك قُسموا إلى عدة مجموعات ووُزع عليهم قارورة بلاستيكية فارغة، ألوان، قماش ملون، كرتون ملون، وطلبت منهم تحويل القارورة إلى شيء آخر بحيث يمكن الاستفادة منها بطريقة مختلفة، وبعد مضي ربع ساعة عرضت كل مجموعة الشكل الجديد للقارورة.

طُلب من كل فرد أن يختار إحدى نقاط قوته التي تكلم عنها في الجلستين الماضيتين، وأن يفكر كيف يمكن أن يستخدمها بطريقة جديدة، ووُجه لهم اقتراح أن يعبر كل شخص عن ذلك من خلال مشهد تمثيلي يؤديه بمفرده أو يمكنه أن يستعينين بزملائه لتنفيذ المشهد سوية، ومن الممكن أن تتفق مجموعة على أداء مشهد يُظهر كل فرد فيهم الاستخدام الجديد لنقطة قوته، تم إعطاء فترة ربع ساعة لتحضير المشاهد ثم تم عرضها والنقاش فيها.

مثال عن استخدام نقاط القوة بطرق جديدة: اختارت إحدى الفتيات حب التعلّم كنقطة قوة وقررت استخدامها بطريقة مختلفة، وذلك من خلال جمع الكتب الموجودة لديها ولدى زميلاتها إنشاء مكتبة صغيرة في الدار، حتى تشجع الفتيات هناك على القراءة بحيث يمكن لأي فناة استعارة الكتاب الذي تحتاجه لمدة محددة.

بعد تنفيذ التمرين أعطي واجب منزلي وهو أن يختار كل فرد نقطة قوة خاصة به ويستخدمها بطريقة جديدة ومختلفة بالنسبة له وذلك لمدة أسبوع. ثم شكر أفراد المجموعة وتم تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة السادسة:

العنوان: تحديد الهدف

الهدف:

_ تكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل من أجل تحسين مستوى الأمل

_ تحسين الأداء اليومي حتى تزداد الصلابة النفسية في مواجهة التحديات اليومية

الفنية: تحديد الهدف

الأدوات: عرض أفلام قصيرة عن أهمية الهدف _ وضع كل فرد خطط قصيرة المدى وخطط طويلة المدى _ الواجب المنزلي.

المدة: ٩٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتويات الجلسة السابقة ثم مراجعة الواجب المنزلي معهم.

أمثلة عن الواجب المنزلي:

_ اختارت إحدى الفتيات اللطف كنقطة قوة محاولة استخدامها بطريقة مختلفة، وذلك من خلال مساعدة كبار السن الموجودين في الحي في تأمين حاجاتهم.

_ اختارت إحدى الفتيات المرح كنقطة قوة محاولة استخدامها بطريقة مختلفة، وذلك من خلال الانتباه إلى الفتيات اللواتي مررن بظروف صعبة خلال الأسبوع ومحاولة التخفيف عنهن من خلال استخدام أسلوب المرح.

بعد الانتهاء من مناقشة الواجب تم إحضار قطعة كرتون على شكل بيت وقطعة صغيرة هي إحدى نوافذه، وطلب من كل فرد أن يحاول وضع النافذة في مكانها الصحيح وهو مُغمض العينين بقطعة قماش ثم محاولة وضعها وهو يتجه بنظره لجهة مختلفة، وبعد أن انتهى الجميع من المحاولة تم توضيح أن عدم التركيز في هدفنا يجعل من الصعب تحقيقه.

عُرض فيلم قصير يتحدث عن فتاة تحطمت طائرتها وحاولت عدة مرات إصلاحها لكنها شعرت باليأس أثناء المحاولة، ووجه سؤال للأفراد عن الفكرة الأساسية للفيلم وعن الهدف منه، ثم وُضح لهم أنه من الممكن أن نفشل عدة مرات في تحقيق هدفنا لكن يجب أن نتحلى بالشجاعة ونستمر في السعي لتحقيقه. ثم عُرض فيلم قصير آخر عن فتاة تحب التصوير وقد سقطت كاميرتها وتحطمت فقامت الفتاة برميها في سلة المهملات، لكن الكاميرا خرجت من السلة وظلت تلاحق الفتاة، بعد عرض الفيلم وُجه سؤال للأفراد عن الفكرة الأساسية للفيلم وعن الهدف منه، وأُوضح لهم أننا حتى عندما نتخلى عن هدفنا لكنه يظل موجود في تفكيرنا يلاحقنا حتى نعود للسعي إليه.

بعد ذلك تم توضيح مخطط كيفية وضع الأهداف وتقديم مثال عن كل منها وهي: أهداف يومية (قراءة عدد محدد من صفحات كتاب)، أسبوعية (قراءة ٥٠ صفحة من كتاب)، شهرية (إنهاء قراءة كتاب)، سنوية (إنهاء قراءة ١٢ كتاب)، وتم التركيز على أن الأهداف التي سيضعها الفرد يجب أن تكون قابلة للتحقيق. بعد ذلك طُلب من كل فرد أن يضع مخطط تصوّري لأهدافه وبعدها نوقشت المخططات مع باقي أفراد المجموعة.

نماذج عن المخططات:

أهداف يومية (حفظ معاني ١٠ كلمات انكليزية)، أسبوعية (حفظ معاني ٤٠ كلمة انكليزية)، شهرية (حفظ معاني ١٦٠ كلمة انكليزية)، سنوية (حفظ معاني ١٩٢٠ كلمة انكليزية).

أهداف يومية (تعلم مهارات العمل على أحد برامج الحاسوب)، أسبوعية (إتقان جزء كبير من البرنامج)، شهرية (إتقان البرنامج)، سنوية (إتقان ١٢ برنامج).

بنهاية الجلسة أُعطي الأفراد واجب منزلي وهو أن يقوم كل منهم بوضع هدف يومي وتنفيذه على مدى أسبوع، ثم تم شكرهم وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة السابعة:

الموضوع: التعامل مع الذكريات السلبية

الهدف:

_ التركيز على الإيجابيات أثناء المواقف الصعبة والذي يعزز الصلابة النفسية

_ تنمية القدرة على التفكير القائم على الأمل عند التعرض لمشاعر سلبية

الأدوات: توضيح دور الذكريات السلبية على حياتنا من خلال استخدام المتاهة _ توضيح دور الذكريات الإيجابية من

خلال الحديث الإيجابي مع الذات _ المناقشة.

المدة: ٩٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتوى الجلسة الماضية ثم مناقشتهم في تنفيذ الواجب المنزلي.

بدأت الجلسة بتوضيح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، حيث أن الأفكار تؤثر على الانفعالات والسلوكيات، وأفكار الفرد السلبية هي التي تؤدي إلى ردود أفعال تدل على سوء التكيف، ولذلك من المهم تعديل الإدراكات المشوهة وأن يحل محلها طرق أكثر ملائمة للتفكير بها، وذلك من أجل إحداث تغيرات معرفية وانفعالية وسلوكية لدى الفرد. ثم تم الحديث عن دور الذكريات السلبية في إحساسنا بالمشاعر المزعجة وبالمقابل تم الحديث عن دور الذكريات الإيجابية.

تمت كتابة عدد من العبارات التي تدل على ذكريات سلبية ممكن أن يفكر بها أي فرد، كُتبت كل عبارة على قطعة كرتون، تم قصها بطريقة مختلفة عن باقي القطع ووزعت القطع في أنحاء القاعة، ثم طُلب من كل فرد أن يحضر عبارة معينة ليقوم بوضعها في مكان مخصص لها، وبعد جمع كل القطع وتركيبها مع بعضها تم قلب اللوحة ليرى الأفراد الصورة التي شكلتها القطع وهي المتاهة وذلك بهدف إظهار تأثير الذكريات السلبية على حياتنا.

بعد إيضاح تأثير الذكريات السلبية علينا، وُضعت مرآة في القاعة وطُلب من كل فرد أن يقف أمامها ويتكلم مع نفسه بشكل إيجابي وتشجيعي، وبعد انتهاء الجميع تمت مناقشتهم بتأثير الحديث الإيجابي على كل منهم.

في نهاية الجلسة شُكر الجميع على المشاركة في التمارين وتم تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثامنة:

العنوان: تنمية المشاعر الإيجابية (الثقة بالنفس).

الهدف:

_ اكتساب المهارات التي تزيد الثقة بالنفس وهذا ما يساعد على تحسين مستوى الأمل في تحقيق الأهداف

_ زيادة الإحساس بالسيطرة على الذات وبالتالي تعزيز الصلابة النفسية

الفنية: تنمية الثقة بالنفس

الأدوات: التعبير عن النفس من خلال رسمها _ عرض قصة عن الثقة بالنفس _ تقييم الشخصية من عدة نواحي _ المناقشة _ تحضير مشهد عن الثقة بالنفس _ الواجب المنزلي.

المدة: ٩٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتوى الجلسة الماضية، ثم تم البدء بالتمرين الأول بإعطاء كل فرد ورقة وقلم وألوان، وطلب منه أن يرسم نفسه ويعبر عنها بالرسم الذي يجده مناسب، بعد الانتهاء من الرسم وجه سؤال للأفراد أن يوضحوا الرسم والسبب في اختياره. تعددت ارسوم وكان منها حمامة إشارة للسلام، قلب إشارة للحب، نهر صافي إشارة للعطاء.

ثم تم عرض قصة تتحدث عن فرخ نسر تربي بين الدجاج، وكان يكبر وهو يظن نفسه دجاجة، ومرة مر سرب نسر وعندما رآوه أخبروه أنه نسر، كان الهدف من القصة أن الفرد يمكن أن يظن نفسه أقل مما هو عليه ويعيش على هذا الأساس وهذا ما يمنعه من تحقيق الكثير في حياته، لذلك يجب عليه أن يعرف إمكانياته وقدراته ويعمل على تنميتها. بعد ذلك أعطي كل فرد ورقة مقسمة إلى ثلاث فئات (الصفات الجسدية، القدرات الفكرية، الحياة الاجتماعية)، وطلب أن يُعطي علامة من ١٠٠ لنفسه في هذه النواحي، أغلب الفتيان أعطوا علاقات مرتفعة للصفات الجسدية، أما الحياة الاجتماعية كان التقييم فيها منخفض لدى أغلب الفتيات.

ثم أعطي كل منهم ورقة حتى يرسم خط في منتصفها، يكتب ملاحظاته عن شخصيته في أعلى الجزء الأيمن، ويكتب في الجزء الأيسر سمات الشخصية التي يتمنى أن يكون عليها، عند الانتهاء من تنفيذ التمرين والمناقشة به تم إيضاح أن الهدف منه هو التعرف على السمات الشخصية والوعي بها للتمكن من تنميتها.

ملاحظات عن الشخصية	سمات الشخصية التي أتمنى أن أكون عليها
لديّ قوة ملاحظة، خجولة	الثقة بالنفس
أحترم مشاعر الآخرين، لطيفة	محبة نفسي
تطوير نفسي في المهارات، مثابرة في الدراسة	قوة الشخصية

ثم قُسمت المجموعة إلى مجموعات صغيرة وطلب من كل مجموعة أن تحضّر مشهد يتحدث عن الثقة بالنفس، ثم عرضت كل مجموعة المشهد الخاص بها وتنافس أفراد المجموعة بالمشاهد.

في نهاية الجلسة تم إعطاء واجب منزلي وهو عبارة عن قراءة صفحات مأخوذة من كتاب يتحدث عن موضوع الثقة بالنفس ومحاولة تلخيص الأفكار الموجودة فيه، ثم شكر الأفراد على تعاونهم وتم تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة التاسعة:

العنوان: تنمية المشاعر الإيجابية (الأمل).

الهدف: التركيز على تنمية التفكير القائم على الأمل والذي بدوره يساعد على تحسين الصلابة النفسية

الفنية: تنمية الشعور بالأمل.

الأدوات: عرض فيلم قصير عن الأمل _ تمرين باب مفتوح/باب مغلق _ وضع تصور للمستقبل الشخصي _ تحديد

المحفزات _ المناقشة _ الواجب المنزلي.

المدة: ٩٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتوى الجلسة الماضية، ثم تم البدء بالتمرين الأول في الجلسة الحالية حيث عُرض فيلم قصير عن حياة شخص معروف فقد والديه ولكنه أصر على تغيير حياته وحقق نجاحاً كبيراً، ثم جرت مناقشة مع أفراد المجموعة حول المغزى من قصته وكيف يمكن أن نستفيد من تجربته في حياتنا، ووضح لهم كيف بدأ بظروف صعبة وكان من المستحيل أن ينجح لولا أنه سعى لتحسين حياته، لذلك يجب علينا أن نتحدى بالأمل بأن الظروف الصعبة سوف تتغير للأفضل حتى لو بدا ذلك مستحيل.

تم تطبيق تمرين (باب مغلق/باب مفتوح) حيث طُلب من كل فرد أن يفكر بثلاثة أبواب كانت مغلقة، ثم يفكر بالأبواب التي كانت مفتوحة. جرت بعدها مناقشة حول الأجوبة ومن أمثلتها:

_ الأبواب المغلقة (تدمير المنزل، التهجير، وفاة والدي)، الأبواب المفتوحة (القدوم إلى الدار).

_ الأبواب المغلقة (وفاة والدي، سفر عائلة أختي)، الأبواب المفتوحة (الانتقال للعيش مع أسرة أخي).

بعد ذلك تم توجيه الأسئلة التالية للنقاش فيها:

١ _ ماذا الذي يحدث في حياتك ويجعلك تشعر بالأمل؟

٢ _ كيف يمكن للأمال الخاصة بك أن تغير وضعك الحالي؟

٣ _ ماذا تعمل للحفاظ على أملك مدى الحياة؟

٤ _ ما هي نقاط القوة لديك التي تساعدك على الحفاظ على آمالك؟

أمثلة عن الإجابات:

١ _ التشجيع، المكافآت، النجاح.

٢ _ يمكن أن تساعدني على تحقيق أهدافي، تشجعني على الدراسة حتى أصل للفرع الجامعي الذي أريده،

٣ _ أجلس مع الناس الإيجابيين، أتعلم من الناس الأكبر مني سنًا، أقرأ أكثر عن الأمل.

٤ _ الطموح، المثابرة، الثقة بالنفس.

طلب من كل فرد أن يتخيل كيف وأين سيكون بعد (سنة، ٥ سنوات، ١٠ سنوات)، وأن يرسم طريق ويرسم عليه أسهم

وأن يكتب على كل سهم اسم الخطوة التي تساعد في الوصول إلى ما يتخيله.

أمثلة عن الإجابات:

_ بعد سنة (أدرس طب)، بعد ٥ سنوات (تخرجت طبيبة)، بعد ١٠ سنوات (لدي عيادة وأعمل في مشفى).

_ بعد سنة (حادي عشر)، بعد ٥ سنوات (تعلمت الخياطة)، بعد ١٠ سنوات (لدي مشغل صغير).

ثم طلب من كل فرد أن يسجل ثلاثة أمور حققها في حياته، وأن يعتبرها حافز له في مستقبله، ووجه اقتراح بأن يضع

هذه الأمور في مكان يستطيع رؤيته دائماً، كأن يعلقها على حائط غرفته. ومن هذه الإجابات:

_ النجاح في الصف التاسع، الحصول على محبة المشرفين في الدار، تكوين صداقات جميلة.

_ النجاح في الفرع الأدبي، قراءة كتب أحبها، التأقلم مع مدرستي الجديدة.

تم تقسيم المجموعة إلى مجموعات صغيرة وطلب من كل مجموعة أن تحضر مشهد يتحدث عن الأمل، ثم تقوم

بعرضه حتى يتم النقاش به.

في نهاية الجلسة تم إعطاء واجب منزلي وهو أن يحاول كل فرد أن يبحث عن شخصية عانت من صعوبات ولكنها

حققت نجاح كبير في الحياة، وأن يستخرج الصعوبات المشتركة بين حياته وبين حياة هذه الشخصية.

أخيراً شكر المشاركون وتم تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة العاشرة:

العنوان: تنمية المشاعر الإيجابية (الامتحان).

الهدف:

_ التركيز على الأمور الإيجابية وهذا ما يعزز القدرة على مواجهة التحديات وبالتالي تحسين الصلابة النفسية

_ توجيه الانتباه إلى الإمكانيات الموجودة لدى الفرد وبالتالي تعزيز الأمل بالمستقبل

الفنية: تنمية الشعور بالامتنان.

الأدوات: عرض فيلم قصير عن الامتنان _ تحديد الأمور التي يمكن الامتنان لوجودها _ تحضير بطاقة امتنان _

المناقشة _ الواجب المنزلي.

المدة: ٦٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتوى الجلسة الماضية ومناقشتهم بالواجب المنزلي، ثم عُرض لهم فيلم قصير

يظهر فيه شخص يتحدث عن الأمور الإيجابية في حياته وعن الأشخاص الذين كان لهم دور مهم ممن يستحقون

الشكر، بعد ذلك طُلب من كل فرد أن يفكر بالأشياء التي يشعر بالامتنان لوجودها في حياته ويسجلها ليشترك بها

باقي أفراد المجموعة إن أراد ذلك، من الأمثلة عن الإجابات:

_ الصحة، وجود مكان يأويني، الأمان

_ الأصدقاء، الصحة، المشرفين في الدار

_ الصحة، التعليم، الأصدقاء

بعد المناقشة تم إعطاء كرتون وأدوات لكل فرد تمكنه من صنع بطاقة، وطلب منه أن يكتب فيها شكر لشخص ما، وبعد الانتهاء من كتابة البطاقات طلب أن يتحدث من يرغب عن البطاقة التي كتبها وسبب اختياره للشخص الذي وجه له الشكر.

مثال عن بطاقة الشكر: أُمي الغالية ابتسام، أشكر محبتك الكبيرة ورعايتك لي، لقد كنت بمثابة أُمي الحقيقية وقدمتي لي الكثير، أتمنى أن أستطيع رد الجميل يوماً ما، دمتي بخير وصحة وعافية.

طلب من أفراد المجموعة أن يصنعوا بطاقات شكر صغيرة، حتى يقدموها للأشخاص الذين يقدمون المساعدة لهم بشكل يومي حتى ولو لم تكن المساعدة بشكل شخصي، مثل عامل النظافة أو شرطي المرور.

مثال عن بطاقة الشكر: العم العزيز أبو أحمد شكراً لأنك تتعب كثيراً حتى يبقى الشارع نظيف، وتعمل في المطر وتحت أشعة الشمس.

بنهاية الجلسة تم إعطاء واجب منزلي حيث طلب من كل فرد أن يكتب مساء كل يوم ولمدة أسبوع شيئان أو ثلاث أشياء ممتن لها خلال ذلك النهار، ثم شكر الجميع وتم تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الحادية عشر:

العنوان: تنمية المشاعر الإيجابية (الغفران)

الهدف:

_ التفرغ عن الانفعالات السلبية الناتجة عن عدم الغفران وهذا ما يُحسن الصلابة النفسية في مواجهة التحديات

_ تنظيم الذات إذ يتمكن الفرد من التركيز على أهدافه ويتعزز لديه الشعور بالأمل

الفنية: تنمية القدرة على الغفران.

الأدوات: عرض قصة عن أهمية الغفران _ توضيح التأثير السلبي للغفران _ مشاركة تجربة عن الغفران _ كتابة رسالة إلى شخص ما لطلب الغفران منه _ المناقشة _ الواجب المنزلي.

المدة: ٩٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتوى الجلسة الماضية ومناقشتهم بالواجب المنزلي. بدأت الجلسة بقصة تتحدث عن شخص استدان مبلغ من المال وتأخر في إعادته لصاحبه، وعندما أرسل صاحب المال بطلبه اعتذر الشخص لأنه تأخر في الدفع وأخبره أنه يمر بضائقة مادية ولديه الكثير من المشاكل، عندها سامحه صاحب المال لأنه تأخر عليه وأخبره أنه يمكنه إعادته عندما يستطيع، وفي نفس اليوم جاء صديق هذا الشخص يطلب منه المسامحة لأن أخذ منه مبلغ ولم يعيده وهو مبلغ صغير جداً مقارنة بالمبلغ الذي اقترضه هو، ولكن الرجل عامله بفضاظة وقال أنه لن يسامحه لأنه تأخر بالدفع. بعد ذلك تم توجيه سؤال عن جوهر القصة والهدف منها، ثم توضيح فكرة أننا يجب أن نغفر للآخرين حتى يغفروا لنا الناس عندما نخطيء، وأن الغفران عملية تغيير في المشاعر والسلوك بعيداً عن الرغبة في الانتقام، والغفران يختلف عن التغاضي عن الأخطاء.

طُلب من الجميع الوقوف بشكل دائرة مع الاستعانة بكرة صوف، والمطلوب من كل فرد أن يرمي الكرة لشخص آخر، وينفس الوقت أن يذكر تأثير سيء لعدم الغفران على حياتنا، وعند الانتهاء تشكلت شبكة معقدة، كان الهدف إظهار كيف يجعل عدم الغفران حياتنا مشوشة وغير مريحة.

طُلب من كل فرد أن يتذكر موقف قد أساء فيه لشخص ما، وما كان من هذا الشخص إلا أن سامحه، ثم أن يشارك هذه التجربة مع باقي أفراد المجموعة. من الأمثلة عن الإجابات:

_ تحدثت إحدى الفتيات عن إحدى المرات التي رفعت صوتها في وجه أحد المشرفات، وما كان من المشرفة إلا أن عانقتها لأنها علمت أنها عانت من موقف سيء خلال ذاك النهار .

_ ذكرت إحدى الفتيات أنها قامت عن طريق الخطأ بكسر هدية مهمة لإحدى زميلاتها، وتوقعت أن تنتزع منها وتوجه لها الملامة، ولكن زميلتها قدرت أن ما حدث هو عن طريق الخطأ.

بعد ذلك تم توزيع أوراق وأقلام على المشاركين، وطلب من كل فرد أن يكتب رسالة لشخص أخطأ بحقه وأن يطلب فيها الغفران منه إن أراد ذلك، مع العلم أن الرسالة ليس من الضرورة أن تُرسل للشخص. ومن أمثلة الرسائل:

_ أبي العزيز سامحني لأنني قط أظنك السبب في وفاة والدتي ولأنني وجهت إليك الكثير من اللوم، وعندما تأكدت أن وفاتها كانت بسبب المرض شعرت بالحزن الشديد ولم أتمكن من إخبارك.

عند الانتهاء من التمارين تم إعطاء واجب منزلي وهو أنه عندما يحاول كل فرد منهم أن يسامح شخص أساء إليه، عليه أن يقارن بين مشاعره قبل مسامحته وبعد مسامحته. أخيراً شكر المشاركون وتم تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثانية عشر:

العنوان: تنمية المشاعر الإيجابية (الرضا عن الحياة).

الهدف:

_ تقبل الواقع وهذا ما يعزز القدرة على التكيف مع التحديات وبالتالي يُحسن الصلابة النفسية

_ التركيز على الإيجابيات في حياة الفرد وبالتالي تحسين مستوى الأمل

الفنية: تنمية الشعور بالرضا عن الحياة.

الأدوات: عرض قصة عن أهمية الرضا عن الحياة _ توضيح الفرق بين الرضا عن الحياة وبين الإذعان للظروف _
تحديد درجة الرضا عن الحياة في المجالات المختلفة _ مناقشة موقف شخصي عن الرضا عن الحياة _ الواجب المنزلي.

المدة: ٦٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتوى الجلسة الماضية ومناقشتهم بالواجب المنزلي. بدأت الجلسة بقصة قصيرة عن حوار بين القلم والممחה، حيث حاول القلم أن يقلل من قيمة الممחה لأن مجرد عملها أن تمحي، بينما هو لديه عمل أفضل وهو الكتابة، ولكن الممחה كانت تجيبه وهي تشعر بالرضا على دورها في الحياة وعلى ما تقوم به، فهي سعيدة لأنها تمحي أخطاء الناس. بعد الانتهاء من عرض القصة تم توجيه سؤال للمشاركين عن المغزى.

تم توضيح مفهوم الرضا عن الحياة وكيف أنه يختلف عن الإذعان للظروف وعدم محاولة تحسينها، ووجه للمشاركين عدة أسئلة ليتم النقاش فيها:

_ تسير حياتك بشكل جيد؟

_ ترغب في تغيير أشياء كثيرة في حياتك؟

_ تتمنى لو كانت لديك حياة مختلفة؟

_ لديك ما تريده في الحياة؟

_ حياتك أفضل من حياة أشخاص آخرين؟

بعد ذلك طُلب من كل فرد أن يختار موقف أو حدث في حياته وأن يلاحظ إلى أي مدى شعر بالرضا اتجاهه أو لم يشعر، وكيف تصرف اتجاهه من حيث مشاعره وسلوكه، وذلك بهدف الوعي بردّات فعله، وأن يبين كيف أثر شعوره بالرضا، أو كيف أثر شعوره بعدم الرضا. ومن أمثلة الإجابات ما روته إحدى الفتيات عن الفترة التي كان يجب أن تنتقل فيها إلى الدار، وأنها كانت في البداية رافضة للفكرة وتشعر بالحزن، ولكنها عندما عاشت في الدار وجدت أن هناك الكثير من الأمور المتوفرة، وهذا ما ساعدها على الشعور بالراحة والرضا.

طُلب من كل فرد أن يقسّم مجالات حياته ضمن جدول (المنزل، المدرسة، الصداقة، الذات) وأن يكتب درجة الرضا عن كل مجال على حدة من (١٠٠). من الأمثلة عن الإجابات:

_ المنزل (٥٠%)، المدرسة (٣٠%)، الصداقة (٦٠%)، الذات (٥٠%).

_ المنزل (٦٠%)، المدرسة (٧٠%)، الصداقة (٣٠%)، الذات (٤٠%).

تم تقسيم المشاركين إلى مجموعات وطُلب من كل مجموعة أن تبتكر طرق لزيادة الرضا عن الحياة، وعند الانتهاء يجب أن يشاركوا هذه الطرق مع باقي المجموعات وتُركت لهم الحرية في اختيار طريقة المشاركة (المحاضرة، لعب الدور....). ومن الطرق التي ذكرتها الفتيات: العمل على تكوين صداقات، سماع الموسيقى بشكل يومي، وضع أهداف يومية والعمل على تحقيقها، مساعدة الآخرين، الفكاهة.

في نهاية الجلسة تم إعطاء واجب منزلي وهو القيام بإجراء محادثة مع شخص ما عن النواحي الجميلة في حياة ذلك الشخص، وذلك بهدف توجيه تركيزه للاهتمام بالنواحي الإيجابية في حياته وحياة الآخرين. أخيراً شكر المشاركون وتم تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة الثالثة عشر:

العنوان: مهارات التواصل

الهدف:

_ تنمية القدرة على التعامل الآخرين خاصة عند وجود تحديات وهذا ما يعزز الصلابة النفسية.

_ بناء علاقات صحية إيجابية تكون مصدر دعم يساعد على تحقيق التطلعات وبالتالي ترفع مستوى الأمل.

الفنية: تنمية مهارات التواصل

الأدوات: تمرين عن إيجاد طرق مختلفة للتواصل مع الآخرين _ محاضرة عن التواصل اللفظي وغير اللفظي _ لعب الدور.

المدة: ٩٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتوى الجلسة الماضية ومراجعة الواجب المنزلي معهم. وقد ذكرت إحدى الفتيات أنها تحدثت مع المعلمة وسألتها عن النواحي الإيجابية في حياتها، وقد كانت وجود أطفالها، دعم زوجها، ومحبتها للتدريس. وقامت فتاة أخرى بسؤال صديقتها عن النواحي الإيجابية في حياتها، والتي كانت وجود زميلاتها، اجتهداها ودعم عائلتها.

بدأت الجلسة بلعبة حيث قُسم الأفراد إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من شخصين، حصلت كل مجموعة على منضدة عليها صحن بلاستيكي يمثل وجه وقطع أشغال صغيرة ملونة تمثل العينين والأنف والفم والأذنين، وكان يجب على أحدهم أن يضع قطعة قماش على عينيه ويحاول وضع قطع الأشغال في مكانها الصحيح على الصحن البلاستيكي

الذي يمثل الوجه، وذلك بمساعدة الشخص الثاني الذي سيقول له كيف يحرك القطع ويضعها في مكانها الصحيح. في المرحلة الثانية من اللعبة طُلب أن يغمض الأفراد عيونهم من جديد ولكن هذه المرة لا يُسمح للشخص الثاني أن يتكلم مع الأول، ولكن يجب عليهما أن يتفقا على طريقة حتى يستطيع بها الشخص الثاني أن يوجه الشخص الأول حتى يضع القطع في مكانها الصحيح. بعد الانتهاء من اللعبة وُجه سؤال عن فكرة اللعبة والهدف منها، ثم تم التوضيح أننا يجب أن نسعى دائما لإيجاد طرق نتواصل بها مع بعضنا حتى عندما يكون من الصعب ذلك.

بدأ الشرح عن أنواع الاتصال اللفظي وغير اللفظي باستخدام شاشة العرض، ثم التحدث عن مناطق التفاعل وكيف أن المسافة التي نتركها بيننا وبين الآخرين تعتمد على مكانتهم في حياتنا والموقف الذي نكون فيه، ثم تم الحديث عن حركات الأيدي وكيفية استخدامها بالطريقة الصحيحة. بعد ذلك عُرض عدة جمل وطُلب من بعض الأفراد قراءتها لباقي المجموعة وهم بحالة فرح، حزن، غضب، ضجر، ثم سؤل الأفراد الذين استمعوا لزملائهم عن ردة فعلهم اتجاههم عندما قرؤوا الجملة وهم بتلك الحالات المختلفة، وُضح لهم أن طريقة الكلام والأسلوب تؤثر على نظرة الآخرين للفرد، ولا نعني بذلك الكلمات فقط، فطريقة الإلقاء وأسلوب الحوار قد تُحدث اختلاف واضح، بعدها تم عرض أهم التقنيات التي تساعد الفرد على التحدث بصوت مؤثر. ثم قُسم الأفراد إلى عدة مجموعات وطُلب منهم تحضير مشهد يوضح كيفية التحدث بشكل فاعل ومؤثر.

شكر المشاركين وتم إنهاء الجلسة الجلسة ليتم متابعة القسم الثاني منها في الجلسة القادمة.

الجلسة الرابعة عشر:

العنوان: مهارات التواصل

الهدف:

_ تنمية القدرة على التعامل الآخرين خاصة عند وجود تحديات وهذا ما يعزز الصلابة النفسية.

_ بناء علاقات صحية إيجابية تكون مصدر دعم يساعد على تحقيق التطلعات وبالتالي ترفع مستوى الأمل.

الفنية: تنمية مهارات التواصل.

الأدوات: تمرين يوضح أهمية الإصغاء _ محاضرة _ المناقشة _ لعب الدور _ الواجب المنزلي.

المدة: ٦٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمحتويات الجلسة السابقة التي سيتم تكملتها في هذه الجلسة.

طُلب من الجميع أن يضعوا صفيين من الكراسي بشكل متعاكس وأن يجلسوا عليهم بحيث يشكل كل اثنين متعاكسين فريق صغير، ويجب على أحدهم أن يسأل زميله الجالس وراءه عن معلومات عنه ويسجلها لديه ثم يتم تبادل الأدوار عند الإشارة، وعلى الجميع أن يقوم بهذا التمرين في الوقت نفسه، عند الانتهاء من التمرين سؤل أفراد المجموعة عن الهدف الذي يسعى إليه التمرين ثم وُضح لهم معوقات الإصغاء الفعال التي تمنعنا من التواصل مع الآخر والمهارات التي تساعد على الإصغاء الفعال. بعدها قُسمت المجموعة إلى مجموعات صغيرة وطُلب منهم تحضير مشهد يوضح مهارات الإصغاء الفعال.

تم شرح التواصل بالعين وذلك من خلال عدة أسئلة:

_ أين تنتظر عندما يتحدث إليك شخص ما؟

_ كم هي المدة التي تستمر فيها بالنظر لمن يتحدث إليك؟

_ كيف تتصرف عندما تنصرف عينك عن النظر لمن يتحدث معك؟

ثم تم توضيح فكرة كيف يجب أن تكون نظرات العيون عندما نتحدث إلى الآخرين وما هي الأخطاء التي نرتكبها بشأن حركات العيون، بعدها طُلب من كل مجموعة أن تحضر مشهد تمثيلي توضح فيه كيف يجب أن تكون حركات العين خلال التواصل مع الآخرين.

في نهاية الجلسة تم إعطاء واجب منزلي وهو أن يحاول كل فرد الإصغاء بشكل يومي لشخص ما أكثر من أن يتكلم، وأن يسجل عدد الدقائق التي استطاع أن يمضيها مصغياً للآخرين. أخيراً تم شكر أفراد المجموعة والاتفاق معهم على موعد الجلسة القادم.

الجلسة الخامسة عشر:

العنوان: التواصل الإيجابي مع الآخرين

الهدف:

_ تنمية القدرة على التعامل الآخرين خاصة عند وجود تحديات وهذا ما يعزز الصلابة النفسية.

_ بناء علاقات صحية إيجابية تكون مصدر دعم يساعد على تحقيق التطلعات وبالتالي ترفع مستوى الأمل.

الفنية:

_ تنمية التواصل الإيجابي مع الآخرين.

الأدوات: تمرين الإرث الإيجابي _ تمرين هدية الوقت _ المناقشة _ الواجب المنزلي.

المدة: ٦٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمجريات الجلستين السابقتين ومناقشة الواجب المنزلي، إذ ذكرت إحدى الفتيات أن تجربة الإصغاء كان لها تأثير كبير على تحسين علاقتها مع المحيطين بها خلال هذا الأسبوع، وذكرت فتاة أخرى أنها عندما أمضت وقت طويل وهي تصغي لأحد الأشخاص فقد شعرت بكمية السعادة التي شعر بها لأنه وجد من يصغي إليه.

طُلب من كل فرد أن يتخيل أنه قد وافته المنية، وأن يكتب الأشياء التي يحب أن يتذكره الناس بها، ثم تمت مناقشتهم بما كتبوه.

من الأمثلة عن الإجابات:

_ أتمنى أن يقول الناس بعد مماتي أنني كنت إنسانة معطاءة وأشارك الناس بما أملك.

_ أود لو يتذكرني الناس ويقولو كم كنت أحب مساعدتهم خاصة في أوقات الشدة.

تم تطبيق تمرين هدية الوقت، حيث قُدم لكل فرد قطعة كرتون رُسم عليها ساعة وطُلب منه أن يضع خلفها مخطط يقدم من خلاله وقته لشخص ما كي يستفيد الآخرون من النواحي الإيجابية التي لديه، مثال أن يقرأ قصة لطفل أو يحضر الدواء لشخص مريض، أو أن يعلم شخص مهارة يعرفها، وبعد انتهاء الجميع طُلب منهم عرض خططهم.

في نهاية الجلسة تم إعطاء واجب منزلي وهو أن يحاول كل فرد التخطيط لمفاجئة أحدهم حتى لو كانت المفاجئة بسيطة. أخيراً تم شكر المجموعة وتذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة السادسة عشر:

العنوان: الحياة المتكاملة

الهدف: الحفاظ على التغيرات الإيجابية التي حدثت لدى المشاركين

الفنية: وضع مخطط للحفاظ على التغيرات الإيجابية

الأدوات: تمرين الحياة المتكاملة _ المناقشة.

المدة: ٦٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وتذكيرهم بمجريات الجلسة السابقة ومراجعة الواجب المنزلي معهم. وُضح للمشاركين كيف أن الحياة المتكاملة هي مزيج من المتعة، المشاركة والمعنى، بعد ذلك طُلب من كل فرد أن يصمم يوم متكامل (٢٤ ساعة) من المحتمل أن يعيشه حالياً، يجسد فيه فكرة الحياة المتكاملة التي هي مزيج من المتعة والمشاركة والمعنى، وبعد الانتهاء تم مناقشة الأفراد حول تصاميمهم، هذا النقاش يساعد في التأكد أن الأفراد أدركوا كيف يمكن أن يطبقوا فكرة الحياة المتكاملة، بعد ذلك طُلب منهم أن يحاولوا فرضاً عيش هذا النهار وأن يخبروا عن مشاعرهم من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

_ هل كنت ناجح في عيش ذلك النهار؟ لماذا نعم ولماذا لا؟ هل كانت الأمور التي مرت في هذا النهار جميلة؟ لماذا نعم ولماذا لا؟ ما الذي تغير الآن في من خلال ملاحظتك لهذا النهار؟

_ هل هناك خطوات من المحتمل أن تقوم بها لتتجز مشروع (النهار الجميل) بشكل منظم أكثر؟

ومن الأمثلة عن الإجابات:

_ مشاهدة فيلم، قراءة كتاب، مساعدة إحدى فتيات الدار في كتابة وظائفها.

_ الخروج في نزهة، تقديم الحلوى لطفل في الطريق، التحضير للمذاكرة.

بعد ذلك تمت مناقشة المشاركين عن الاهداف التي تحققت خلال الجلسات بالنسبة لكل شخص، وعن التجارب التي اختبروها، ثم طُلب من كل فرد أن يضع طرق تساعد للحفاظ على التغييرات الإيجابية التي حصلت معه خلال الفترة الماضية، بعدها تمت مناقشتهم في الطرق الخاصة بكل شخص.

بعد الانتهاء شكر المشاركون وتم تذكيرهم بموعد الجلسة القادمة.

الجلسة السابعة عشر (الختامية):

العنوان: إنهاء البرنامج الإرشادي

الهدف:

_ تقييم البرنامج الإرشادي

_ تطبيق القياس البعدي

الأدوات: مقياس الصلابة النفسية _ مقياس الأمل.

المدة: ٦٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة في الجلسة الأخيرة ومراجعة محتوى الجلسات السابقة وإخبارهم أنه سيتم في هذه الجلسة تقييم البرنامج الإرشادي لذلك طُلب من كل فرد أن يُعطي رأيه بالبرنامج من ناحية الإيجابيات والسلبيات، بعد ذلك تم توزيع مقياس الصلابة النفسية ومقياس الأمل اللذان تم تطبيقهما قبل البدء بالبرنامج، وذلك بهدف التعرف على تأثير البرنامج التدريبي على أفراد المجموعة. في النهاية شكر الجميع على المشاركة والالتزام بالبرنامج.

الجلسة الثامنة عشر:

الموضوع: القياس المؤجل

الهدف: تطبيق القياس المؤجل

الأدوات: مقياس الصلابة النفسية، مقياس الأمل

المدة: ٣٠ دقيقة

الاجراءات التنفيذية:

تم الترحيب بأفراد المجموعة وشكرهم على حضورهم، ثم طُبّق عليهم مقياس الصلابة النفسية ومقياس الأمل للمقارنة مع نتائج القياس البعدي، ثم تم شكرهم على التزامهم وتم إنهاء البرنامج.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم اختيار الأساليب الإحصائية التالية بسبب صغر حجم عينة الدراسة.

أولاً - القوانين المتعلقة بصدق المقاييس:

_ معامل الارتباط سبيرمان براون لحساب الصدق البنائي.

_ قانون مان ويتني لحساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية).

ثانياً _ القوانين المتعلقة بثبات المقاييس:

_ معادلة ألفا كرونباخ.

_ معادلة سبيرمان براون لحساب الثبات بالتجزئة النصفية.

ثالثاً _ القوانين المتعلقة بأسئلة وفرضيات الدراسة:

_ قانون ويلكوكسون (Wilcoxon) لحساب الفروق بين التطبيق القبلي والبعدي والمؤجل.

_ معيار حجم الأثر كوهين (Cohen) للتعرف على أثر البرنامج، ولقد حدد كوهين (Cohen, 1988) القيم التالية

(فهمي، ٢٠٠٥، ص ٤٨٥):

الجدول (١٩) معيار حجم الأثر

حجم الأثر	التقدير
٠.١ - ٠.٢	ضعيف
٠.٣ - ٠.٤	متوسط
٠.٥ وما فوق	مرتفع

_ قانون مان ويتتي لحساب الفروق تبعاً لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب / يتيم الأم).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

تمهيد

تحليل نتائج أسئلة الدراسة وتفسيرها.

تحليل نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها.

مقترحات الدراسة.

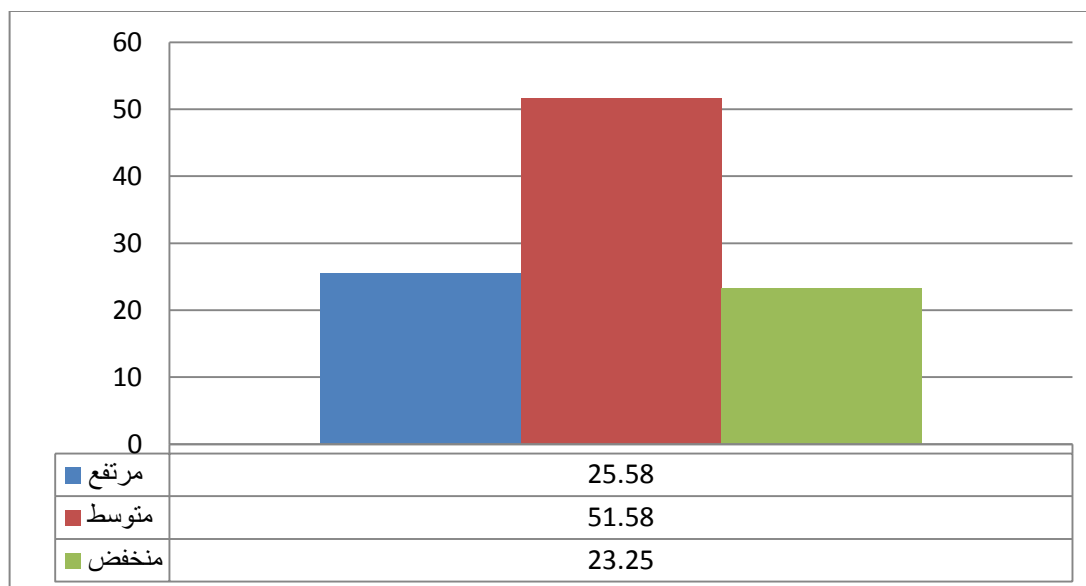
تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض نتائج أسئلة الدراسة التي تبين مستوى كل من الصلابة النفسية والأمل لدى أفراد عينة الدراسة، وعرض نتائج الفرضيات تبعاً لمتغيرات الدراسة وهي الصلابة النفسية والأمل لدى أفراد المجموعة التجريبية الإناث، يتضمن ذلك مقارنة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعده وفي القياس المؤجل وذلك للتعرف على أثر البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي على عينة الدراسة، إضافة إلى المقارنة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية تبعاً لمتغير نوع اليتيم (يتيمات الأب / يتيمات الأم) وذلك في التطبيق القبلي والبعدي والمؤجل.

تحليل نتائج أسئلة الدراسة وتفسيرها:

١ - ما مستويات الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تمّ حساب مستويات الصلابة النفسية لدى عينة الدراسة من خلال الربيعيات، حيث تم اعتبار القيم التي تدخل ضمن الربيع الأول فأدنى هي قيم منخفضة، والقيم من الربيع الثالث وأعلى هي قيم مرتفعة، والقيم التي تقع بينهما هي قيم متوسطة، بعد ذلك تمّ حساب النسبة المئوية لكل مستوى (المنخفض، المتوسط، المرتفع)، والشكل (١) يوضح النتائج:



شكل رقم (١)

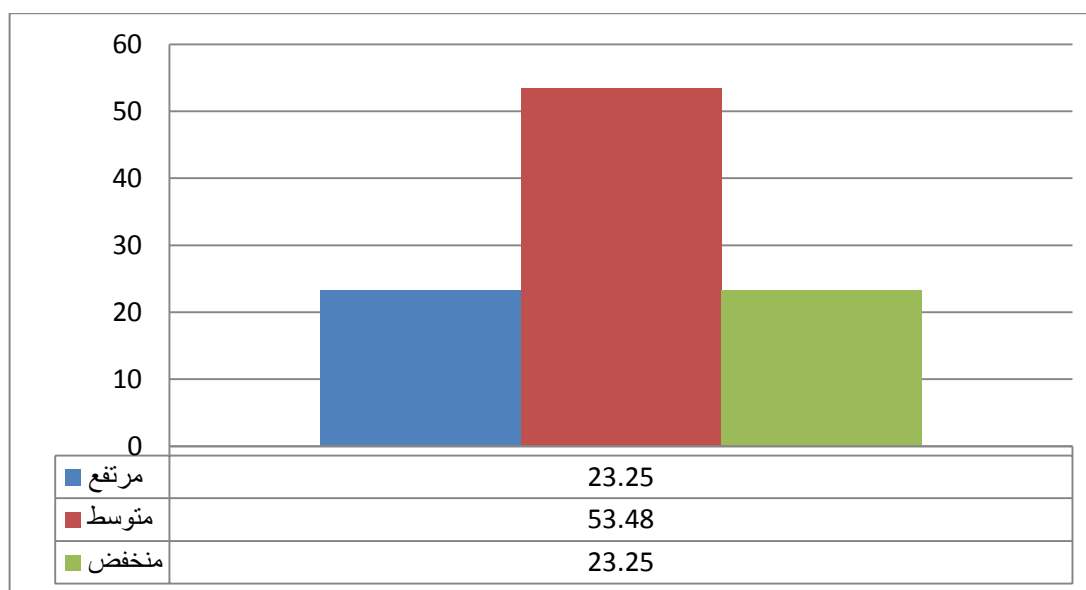
مستويات الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

يظهر من الشكل (١) أن (٢٣,٢٥%) من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى منخفض من الصلابة النفسية، وأن (٥١,١٦%) لديهم مستوى متوسط، و(٢٥,٥٨%) لديهم مستوى مرتفع. وهذا يعني أنّ النسبة الأكبر من عينة الدراسة يوجد لديها مستوى متوسط من الصلابة النفسية، وحسب منحنى غاوس فإن معظم الأفراد يتوزعون حول المتوسط في معظم السمات (صيني، ١٩٩٤، ص ٢٢٦). يمكن تفسير النتيجة بأن الدار التي يقيم فيها أفراد العينة لها تأثير كبير على مستوى الصلابة النفسية لديهم على الرغم من تجربة اليتيم والعيش بعيداً عن أسرهم، حيث يتم تكليف الجميع بمسؤوليات تتناسب أعمارهم وقدراتهم وهذا ما يؤثر على الالتزام، وتساعدتهم على الانخراط في الأنشطة التي تحدث فيويتم العمل معهم على الدار أو خارجها، وهم يحصلون على دعم وتشجيع المشرفين في الدار على مواجهة المشاكل اليومية التي يمرون بها بدلاً من الاستسلام لها وهذا ما يؤثر إيجابياً على تعزيز التحكم، بالإضافة إلى ذلك فإنهم يقومون بمساعدتهم على التعامل مع التغييرات التي حصلت في حياتهم سواء الحرمان من الوالدين أو البعد عن الأخوة والعائلة أو العيش في الدار وهذا ما ينمي لديهم التحدي، وهذا ما يساعد في تعزيز الصلابة النفسية.

ويمكن تفسير أن أغلب أفراد العينة لديهم مستوى متوسط من الصلابة النفسية أنه في نهاية الأسبوع يأتي أقرباء كل فرد لاصطحابه حيث يبقى عندهم خلال العطلة، وهذا ما قد يساعد في تعزيز قدرة أفراد العينة على مواجهة التحديات والظروف الصعبة، إذ أن التواجد مع أفراد العائلة يساعد في التخفيف من الضغوط.

٢ - ما مستويات الأمل لدى أفراد عينة الدراسة؟

للإجابة عن هذا السؤال تمّ حساب مستويات الأمل لدى عينة الدراسة من خلال الربيعيات، حيث تم اعتبار القيم التي تدخل ضمن الربع الأول فأدنى هي قيم منخفضة، والقيم من الربع الثالث وأعلى هي قيم مرتفعة، والقيم التي تقع بينهما هي قيم متوسطة، بعد ذلك تمّ حساب النسبة المئوية لكل مستوى (المنخفض، المتوسط، المرتفع)، والشكل (٢) يوضح النتائج:



شكل رقم (٢)

مستويات الأمل لدى أفراد عينة الدراسة

يظهر من الشكل (٢) أن (٢٣,٢٥%) من أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى منخفض من الأمل، وأن (٥٣,٤٨%) لديهم مستوى متوسط، و(٢٣,٢٥%) لديهم مستوى مرتفع. وهذا يعني أنّ النسبة الأكبر من عينة الدراسة

يوجد لديها مستوى متوسط من الأمل، وحسب منحنى غاوس فإن معظم الأفراد يتوزعون حول المتوسط في معظم السمات (صيني، ١٩٩٤، ص ٢٢٦). يمكن تفسير النتيجة بأن الأسلوب الذي يتبعه المشرفون في الدار مع أفراد العينة يساعد على وجود هذا المستوى من الأمل، حيث يحاولون تأمين ما يحتاجون إليه حتى يتمكنوا من تحقيق أهدافهم، وذلك من ناحية التشجيع والدعم الذي يقدموه حتى تزداد دافعيته لتحقيق أهدافهم، ومن ناحية تنمية قدراتهم وإمكانياتهم كتأمين دورات تدريبية أو إحضار أساتذة مختصين إلى الدار، بالإضافة إلى توفير الوسائل التي يمكن أن تساعد على تحقيق تلك الأهداف، ومساعدتهم على عدم الاستسلام عندما يفشلون في تحقيق هدف ما، بل المحاولة مجدداً واستخدام طرق بديلة.

ما يمكن أن يفسر وجود مستوى متوسط من الأمل لدى أفراد العينة بأن المراهقون عموماً يسعون إلى إشباع حاجاتهم المختلفة ويحاولون اتخاذ القرارات المتعلقة بمستقبلهم وتحديد اتجاهات حياتهم الشخصية والمهنية على الرغم من وقوفهم أمام صراعات تعرقل تفكيرهم (مجدي، ٢٠٠٣، ص ٣٤٧)، أي أن أغلب أفراد العينة يفكرون بمستقبلهم بدرجة مقبولة ويحاولون وضع الخطط التي تمكنهم من تحقيق الأهداف أي لديهم مستوى جيد من الأمل.

تحليل نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٢٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية

الأبعاد الفرعية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	القبلي	8.60	1.075
	البعدي	17.90	1.370
التحكم	القبلي	6.60	.516
	البعدي	15.60	1.174
التحدي	القبلي	8.80	1.549
	البعدي	20.40	1.506
الدرجة الكلية	القبلي	24.00	1.764
	البعدي	53.90	2.470

يتضح من الجدول (٢٠) بأن متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أعلى منها في التطبيق القبلي، وللكشف عن دلالة الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي تم استخدام اختبار ويلكوسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٢١) نتائج اختبار ويلكوسون لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الصلابة النفسية

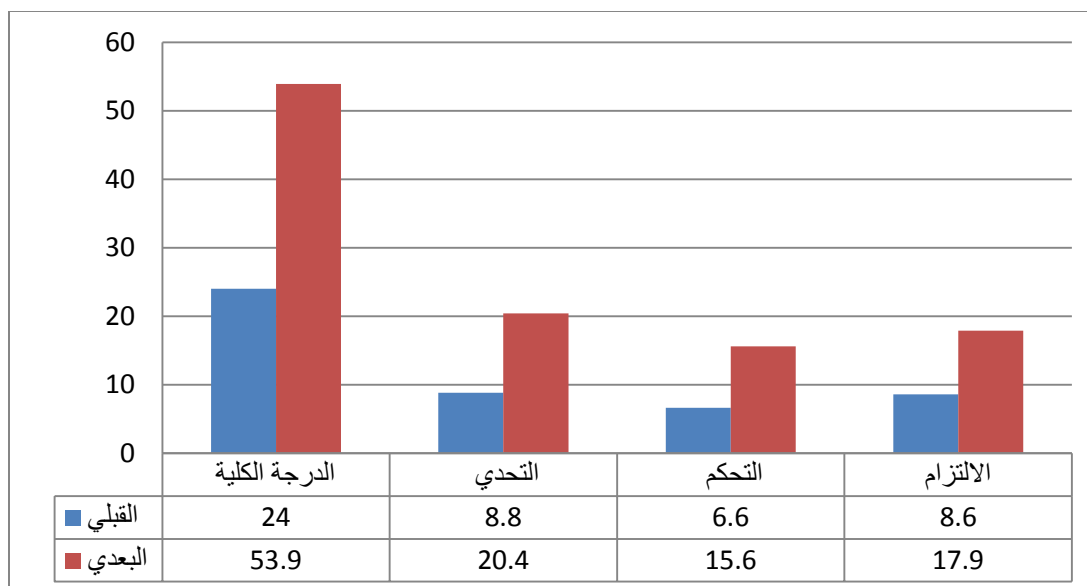
الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار	حجم الأثر	دلالة حجم الأثر
الالتزام	السالبة	٠	.00	.00	2.850	.004	دال	.637	مرتفع
	الموجبة	١٠	5.50	55.00					
	المتعادلة	٠							
التحكم	السالبة	٠	.00	.00	2.820	.005	دال	.631	مرتفع

					55.00	5.50	١٠	الموجبة	
							٠	المتعادلة	
					.00	.00	٠	السالبة	
					55.00	5.50	١٠	الموجبة	التحدي
							٠	المتعادلة	
مرتفع	.644	دال	.004	2.877					
					.00	.00	٠	السالبة	
					55.00	5.50	١٠	الموجبة	الدرجة الكلية
							٠	المتعادلة	
مرتفع	.635	دال	.004	2.842					

يتبين من خلال الجدول (٢١) أن القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (٠.٠٥) وبالتالي نرفض الفرضية الصفريّة ونقبل الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الصلابة النفسية، لصالح التطبيق البعدي.

من أجل تعرّف مقدار الكسب أو التعلم الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج تم حساب حجم الأثر وذلك وفق القانون الآتي: $\frac{Z}{\sqrt{n}}$ وقد تراوحت قيمه بين (٠.٦٣١-٠.٦٤٤) في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، وبالعودة إلى الجدول (١٩) يلاحظ أنه حجم أثر مرتفع مما يؤكد أن للبرنامج أثراً مرتفعاً في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية:



شكل رقم (٣)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية

أشارت نتائج الفرضية إلى وجود أثر مرتفع للبرنامج في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية، يمكن تفسير ذلك بأنه قد تم التركيز في البرنامج الإرشادي على توعية أفراد المجموعة بنقاط القوة لديهم، وتشجيعهم ومساعدتهم على استخدامها بطرق جديدة، وبحسب راشد وأنجوم (Rashid & Anjum, 2008) فقد تم استخدام تدخلات علم النفس الإيجابي مع المراهقين لزيادة التأثير الإيجابي (Debiase, 2017, p 2)، فالتدخلات الإيجابية تشجع المسترشدين ليستخدموا نقاط قوتهم ويفهموا ضعفهم (Rashid, 2009, p 463)، من هنا يأتي دور علم النفس الإيجابي وخاصة المبني على اتجاه نقاط القوة، إذ يعتبر أن المشاكل تحدث عندما يتم إحباط القدرات الكامنة لدى المسترشدين عن النمو من خلال عوامل نفسية وعوامل ثقافية اجتماعية، ويحدث النمو من خلال تقييم نقاط القوة والاعتراف بها وبنائها، حيث أن نقاط القوة يمكن أن تلعب دوراً مفتاحياً في النمو حتى في ظروف الحياة الصعبة، لذلك تم التركيز على تنمية نقاط القوة الموجودة عند كل فرد، وكيفية استخدامها بطرق جديدة بحيث ينعكس

ذلك إيجابياً على صحة الفرد النفسية، ويعزز الصلابة النفسية لديهم في مواجهة ظروف الحياة، وقد وجد كل من Seligman & Steen (2005) من خلال إحدى الدراسات التي قاما بها أن استخدام نقاط القوة بطريقة جديدة يزيد السعادة ويخفف من أعراض الاكتئاب (Seligman & Steen, 2005, p 412 _ 416). بحسب Seligman و Mihalyi (2000) يهدف علم النفس الإيجابي إلى التركيز على ما في الإنسان من مكامن قوة وفصائل إنسانية إيجابية، إن الكشف عن هذه المكامن وتعهدها بالرعاية والتنمية يُفضي بذاته إلى فهم الإنسان لذاته وحثه على تغيير طرق تفكيره السلبي في ذاته وفي الآخرين، وبالتالي التخلص من أهم مصدر من مصادر تعكير صفو الحياة ألا وهو التفكير السلبي (أبو حلاوة، ٢٠١٤، ص ١٣).

تم التركيز أيضاً في البرنامج على تنمية المشاعر الإيجابية، فالعلاج الإيجابي يركز على المصادر الإيجابية وبشكل خاص المشاعر الإيجابية (Rashid, 2015, p 25)، يفترض الأسلوب القائم على نقاط القوة أن تعزيز المشاعر الإيجابية يمكن أن يجعل حياة العملاء أكثر رضا، وهذا بدوره يعمل بمثابة تحصين في المستقبل، إن المشاعر الإيجابية تبني المقاومة من خلال تراجع تأثير المشاعر السلبية، وقد تم التركيز على تنمية المشاعر الإيجابية كالثقة بالنفس والرضا عن الحياة والامتنان، إذ يساعد ذلك على إيجاد المعنى الإيجابي في المواقف الضاغطة ويخفف تأثير المشاعر السلبية.

يساعد الأسلوب القائم على نقاط القوة المعالجين على بناء علاقات فيها ثقة، وقد تم مساعدة أفراد المجموعة على تنمية مهارات التواصل المختلفة وذلك لمساعدتهم على تشكيل علاقات ذات معنى، وهذا ما قد يكون سبباً في تحسين صلابتهم النفسية لأن العمل على تعزيز مهارات التواصل لدى المسترشدين يساعدهم على توسيع دائرة محيطهم الاجتماعي وبالتالي من المحتمل أن يحصلوا على دعم أكبر في مواجهة المواقف الضاغطة.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على مقياس الصلابة النفسية.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٢٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على مقياس الصلابة النفسية

الأبعاد الفرعية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	البعدي	17.90	1.370
	المؤجل	18.30	1.160
التحكم	البعدي	15.60	1.174
	المؤجل	16.00	1.155
التحدي	البعدي	20.40	1.506
	المؤجل	21.00	1.333
الدرجة الكلية	البعدي	53.90	2.470
	المؤجل	55.30	2.163

للكشف عن دلالة الفروق بين التطبيقين البعدي والمؤجل تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon)

(Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٢٣) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على مقياس الصلابة النفسية

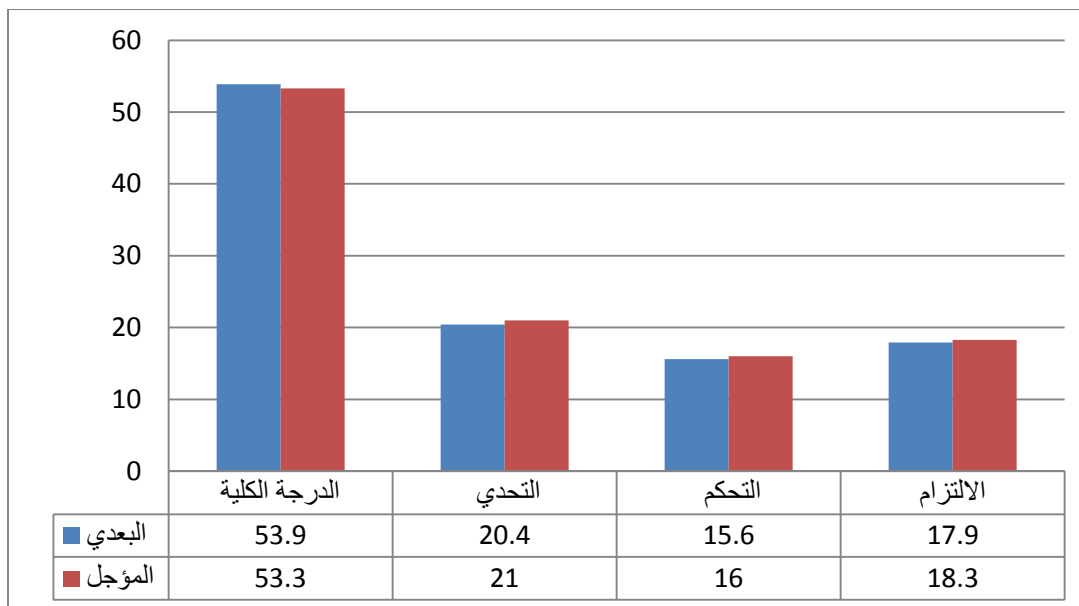
الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار	حجم الأثر	دلالة حجم الأثر
الالتزام	السالبة	٠	.00	.00	2.000	.046	دال	.447	متوسط
	الموجبة	٤	2.50	10.00					
	المتعادلة	٦							
التحكم	السالبة	٠	.00	.00	2.000	.046	دال	.447	متوسط
	الموجبة	٤	2.50	10.00					
	المتعادلة	٦							
التحدي	السالبة	٠	.00	.00	2.121	.034	دال	.474	متوسط
	الموجبة	٥	3.00	15.00					
	المتعادلة	٥							
الدرجة الكلية	السالبة	٠	.00	.00	2.211	.024	دال	.495	متوسط
	الموجبة	٧	4.00	28.00					
	المتعادلة	٣							

يتبين من خلال الجدول (٢٣) أن القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (٠.٠٥) وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل لمقياس الصلابة النفسية لصالح التطبيق المؤجل.

من أجل تعرّف مقدار الكسب أو التعلم الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج في التطبيق المؤجل تم حساب حجم الأثر وذلك وفق القانون الآتي: $\frac{Z}{\sqrt{n}}$ وقد تراوحت قيمه بين (٠.٤٤٧ - ٠.٤٩٥) في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية، وبالعودة إلى الجدول (١٩) يلاحظ أنه حجم أثر متوسط مما يؤكد استمرار أثر البرنامج في تحسين مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي

والمؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية:



شكل رقم (٤)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس الصلابة النفسية

نجد أن أثر البرنامج استمر وحجم الأثر كان متوسطاً، من الممكن تفسير الأثر المتوسط في القياس المؤجل بأن تكون الصلابة النفسية يرجع إلى مرحلة الطفولة من خلال معاشة الخبرات التي تثري الشخصية وتقوي دعائمها، لذلك فإن عدم اكتسابها في الطفولة قد يضعف قدرة المراهق على الحفاظ على ما اكتسبه من مستوى جيد منها. إضافة إلى ذلك فإن اكتساب درجة مرتفعة من الصلابة النفسية قد يحتاج لفترة طويلة خاصة عند أفراد العينة، فالصلابة النفسية تمثل مجموعة من المعتقدات لدى الفرد في تفاعله مع العالم من حوله، وتعدّل من طريقة إدراكه للأحداث الضاغطة وتعزز قدرته على استخدام المصادر النفسية المتاحة، حتى يتمكن من التصرف بطريقة تكيفية عندما يمر بخبرات ضاغطة وهي التي تمده بالشجاعة والفاعلية للعمل الجاد، لذلك فإن اكتساب أفراد العينة لهذه

الفاعلية قد يستغرق بعض الوقت وذلك بسبب الظروف الصعبة التي عاشوها من حيث الحرمان من الوالدين والعيش في دار أيتام. إضافة إلى ذلك فإن المراهقين الأيتام معرضون لمعايشة الإحباطات نتيجة فقدان الوالدي، والتي قد تكون شبه يومية، لذلك قد يحتاجون مدة أطول حتى تتعزز لديهم الصلابة النفسية، ويطوّروا قدرتهم على التعامل بشكل تكيفي مع هذه الإحباطات وكيفية تجاوزها.

إن اكتساب الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة الالتزام والتحكم والتحدى قد يحتاج لوقت أطول، لأن الالتزام يعني أن الفرد لا يستسلم بسهولة في المواقف المختلفة ويشعر بالمسؤولية تجاه نفسه وتجاه الآخرين من حوله، والتحكم هو القدرة على التفكير والتصرف بطريقة تؤثر على أحداث الحياة بدلاً من الشعور بالعجز عند مواجهة المحن، أما التحدي فهو محاولة خفض التوتر من خلال ترجمة آثار الأحداث على أنها تنبيه أكثر من كونها تهديد، خاصة أن التغيير يتطلب تأقلم.

من الممكن تفسير الأثر المتوسط للبرنامج في التطبيق المؤجل، أن العينة قد تكون بحاجة لتدريب أكبر أو أن عدد جلسات البرنامج يجب أن يكون أكثر، وربما كان يجب استخدام فنيات أكثر.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب/ يتيم الأم).

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٢٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم

الأبعاد الفرعية	نوع اليتيم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	يتيم الأب	٥	9.00	1.225
	يتيم الأم	٥	8.20	.837

التحكم	يتيم الأب	٥	6.60	.548
	يتيم الأم	٥	6.60	.548
التحدي	يتيم الأب	٥	9.00	1.871
	يتيم الأم	٥	8.60	1.342
الدرجة الكلية	يتيم الأب	٥	24.60	2.302
	يتيم الأم	٥	23.40	.894

للكشف عن دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة

النفسية في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم تم استخدام اختبار مان ويتي (Mann – Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٢٥) نتائج اختبار مان ويتي لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية

على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم

الأبعاد الفرعية	حالة اليتيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الالتزام	يتيم الأب	6.40	32.00	8.000	1.003	.316	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	4.60	23.00				
التحكم	يتيم الأب	5.50	27.50	12.500	.000	1.000	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.50	27.50				
التحدي	يتيم الأب	5.70	28.50	11.500	.213	.831	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.30	26.50				
الدرجة الكلية	يتيم	6.10	30.50	9.500	.653	.514	غير دال

إحصائياً						الأب	
						يتيم الأم	
				24.50	4.90		

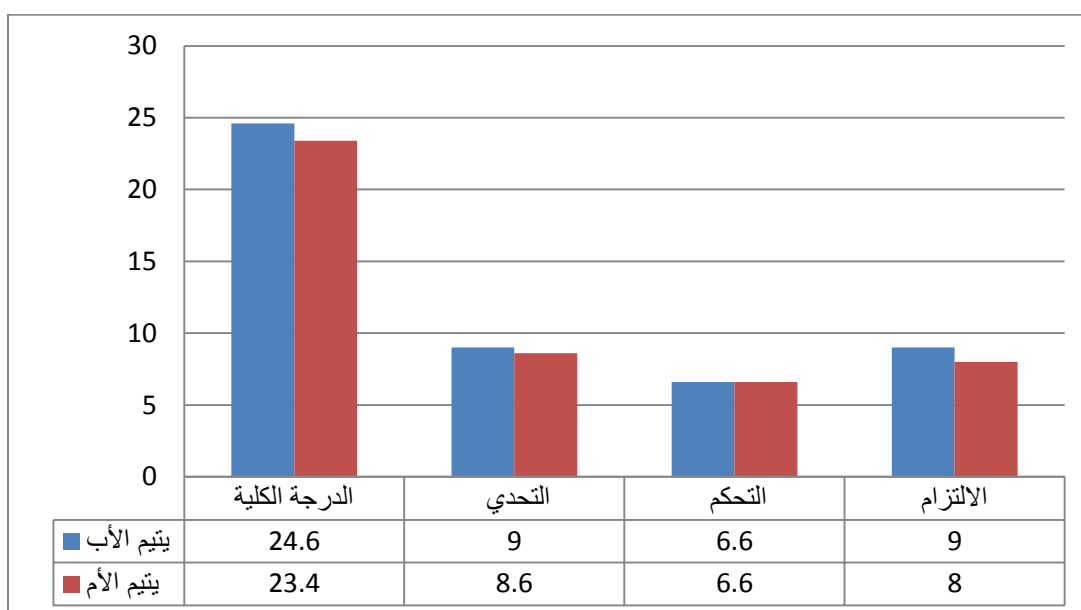
يتبين من خلال الجدول (٢٥) أن القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (٠.٠٥)

وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق

القبلي لمقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع اليتيم.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة

الكلية لمقياس الصلابة النفسية في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم:



شكل رقم (٥)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير

نوع اليتيم

ربما كان السبب في عدم وجود فروق هو أن العلاقة بين كلا الوالدين والأبناء توفر لهم الصحة النفسية

والنمو السليم (حجازي، ٢٠١٩، ص ١٤)، وغياب أحدهما قد لا يعوضه وجود الوالد الآخر، إذ إن للوالدين دوراً

أساسياً في حياة المراهق كونهما مصدر إشباع لحاجاته من الحب والحنان والأمن، ويبرز دور الوالدين في مساعدة الفرد في إدارة انفعالاته.

عندما يدخل الأطفال فترة المراهقة فإنهم يحتاجون حماية أكبر وتطور في تعامل الأسرة معهم، إن أهمية العوامل الأسرية وتواصل أعضاء الأسرة مع بعضهم يمكن أن يؤثر على نمو المراهقين في كافة المجالات (Murry & Lipold, 2018)، فالعلاقات الإيجابية بين المراهقين وأسرهم يمكن أن تلعب دور في صمودهم اتجاه المؤثرات البيئية المدمرة، وتحميهم من أضرار الأخطار البيئية (Vaziri, Ghanbaripناه & Tajalli, 2021, p 13283)، لذلك فالحرمان من أحد الوالدين يؤثر سلباً على اكتساب الأبناء مهارات التعامل مع الضغوط، إذ إنهم يُحرمون من انتقال خبرات الوالدين إليهم في التعامل مع المواقف الصعبة، فالوالدان هما المسؤولان عن تهذيب وتعليم الأبناء وتزويدهم بخبرات الحياة ومهاراتها ومعارفها. إن فقدان أحد الوالدين إن كان الأب أو الأم يؤدي إلى الشعور بعدم الأمان وعدم الكفاية وعدم الثقة مما يجعل الأيتام يبالغون في تقدير المواقف وينظرون لها على أنها ضغوط ويشعرون بعدم القدرة على مواجهتها، فالإحساس بالأمن والاستقرار لا يأتي إلا بوجود أسرة مترابطة لأن التفكك الأسري يولد لديهم إحساس بالخوف.

قد يكون السبب في عدم وجود فروق هو الخبرات السابقة الصعبة التي قد يمر بها الأيتام والتي من الممكن أن تكون السبب في تشابه استجاباتهم للظروف، إذ إن معظمهم لم يعيشوا الاستقرار واضطروا للتنقل بين عدة أماكن قبل القدوم إلى الدار. بالإضافة لذلك تتشابه النظرة السلبية من الناس تجاه الأيتام سواء ممن فقدوا الأب أو ممن فقدوا الأم، فأغلب الناس ينظرون للأيتام على أنهم أشخاص ضعيفون غير قادرين على مواجهة ظروف الحياة الصعبة، هذا ما يجعل مستوى الصلابة لديهم متشابهاً نوعاً ما.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب/ يتيم الأم).

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم ، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٢٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم

الأبعاد الفرعية	نوع اليتيم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	يتيم الأب	٥	18.00	1.581
	يتيم الأم	٥	17.80	1.304
التحكم	يتيم الأب	٥	15.60	1.140
	يتيم الأم	٥	15.60	1.342
التحدي	يتيم الأب	٥	20.80	1.483
	يتيم الأم	٥	20.00	1.581
الدرجة الكلية	يتيم الأب	٥	54.40	2.191
	يتيم الأم	٥	53.40	2.881

للكشف عن دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann – Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٢٧) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتم

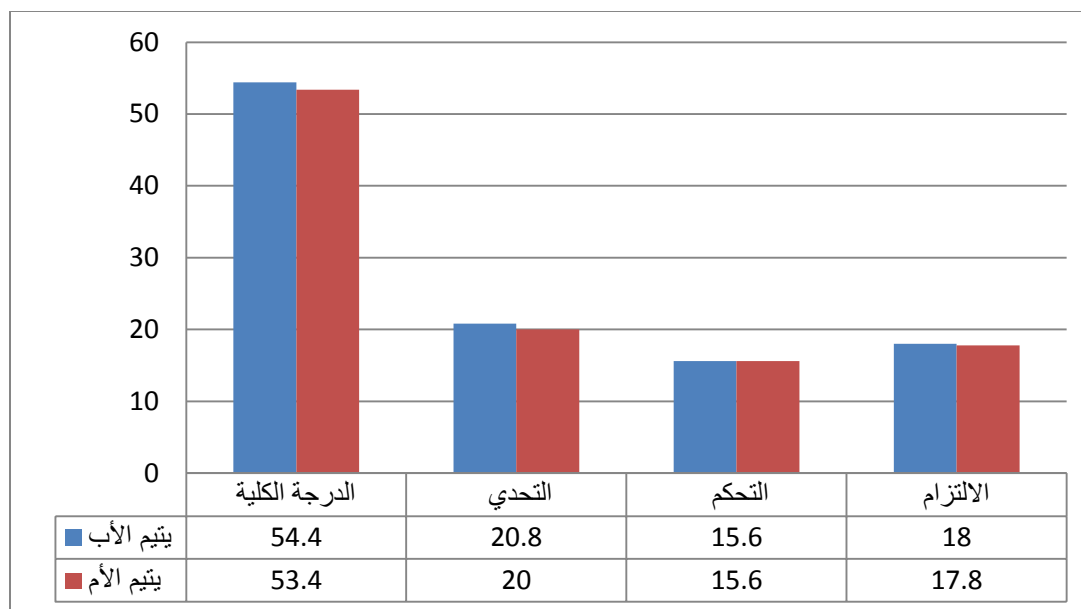
الأبعاد الفرعية	نوع اليتم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الالتزام	يتيم الأب	5.70	28.50	11.500	.213	.831	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.30	26.50				
التحكم	يتيم الأب	5.50	27.50	12.500	.000	1.000	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.50	27.50				
التحدي	يتيم الأب	6.20	31.00	9.000	.745	.456	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	4.80	24.00				
الدرجة الكلية	يتيم الأب	5.80	29.00	11.000	.321	.748	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.20	26.00				

يتبين من خلال الجدول (٢٧) أن القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (٠.٠٥).

وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع اليتم.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتم:



شكل رقم (٦)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم

ربما كان السبب في عدم وجود فروق في الدراسة الحالية هو أن جميع أفراد المجموعة خضعوا لنفس البرنامج الإرشادي، وقاموا بتنفيذ نفس التمارين والواجبات المنزلية. إذ تم توعية أفراد المجموعة بأهمية الصلابة النفسية وتوعيتهم بنقاط القوة الشخصية الموجود لديهم وكيفية استخدام بطرق جديدة وذلك بهدف توليد أفكار وانطباعات إيجابية جديدة عن الذات تعزز الصلابة النفسية، التدرب على كيفية تحديد الأهداف والتخطيط لها من أجل تحسين الأداء اليومي حتى تزداد الصلابة النفسية في مواجهة التحديات اليومية، كيفية التعامل مع الذكريات السلبية بهدف التركيز على الإيجابيات أثناء المواقف الصعبة والذي يعزز الصلابة النفسية، العمل على تنمية المشاعر الإيجابية كالثقة بالنفس، الأمل، الامتنان، الغفران، الرضا عن الحياة التي تساعد على تحسين مستوى الصلابة النفسية، بالإضافة إلى تنمية مهارات التواصل التي تنمي القدرة على التعامل الآخرين خاصة عند وجود تحديات وهذا ما يعزز الصلابة النفسية.

يمكن تفسير عدم وجود فروق بسبب تشابه الصعوبات التي يمر بها المراهقون في مرحلة المراهقة، إذ تشير الدراسات النفسية إلى أن المراهقين يعيشون خبرات من الضغط النفسي لأنهم يتعرضون للعديد من التغيرات الجسمية والانفعالية والنفسية، ويعانون بسبب صراعاتهم مع المجتمع في طريقهم للوصول إلى مرحلة الرشد. كما أنهم غالباً ما يكونون مثقلين بالأعباء الدراسية والضغط الاجتماعي (Ansuri, 2016, p 3). فالمراهقة مرحلة صراع، مرحلة أزمة وعدم توازن مهما كان السياق الاجتماعي، يتعرض المراهقون إلى ضغوط تتوقف على مدى قدرتهم على إحداث توازن نفسي ورد فعلهم اتجاه أنواع المواقف الضاغطة (العيسوي، ٢٠٠٩، ص ٣٥٠).

يمكن تفسير عدم وجود فروق بسبب التشابه في الدعم ومهارات التكيف والتحمل التي تقدمها الدار والتي تحدد قدرتهم على التعامل مع التحديات النفسية والعاطفية بفعالية. ومن الممكن أن هذا الأمر يجعل الأيتام يدركون الأحداث الضاغطة بشكل متشابه، إذ يتم تكليفهم بشكل متساوٍ تقريباً بالأعمال التي تنمي الالتزام لديهم، وتوجيههم إلى الوعي بالمسؤوليات، بالإضافة إلى أنهم يعيشون في مجتمع يضم أفراداً من بيئات مختلفة، حيث العديد من العلاقات الاجتماعية وهذا ما قد يجعل لدى الأفراد نفس درجة الالتزام تجاه الآخرين المقيمين معهم. كما أن أفراد المجموعة يمتلكون غالباً نفس الدرجة من القدرة على التحكم بالظروف والتكيف معها ومحاولة السيطرة عليها ووكيفية التعامل معها، واتخاذ قراراتهم اعتماداً على أنفسهم، إضافة لامتلاك درجة متشابهة من القدرة على تحدي الضغوط وعدم الاستسلام لها بل مواجهتها، وتحويلها إلى تحديات يمكن التغلب عليها.

ربما متغير نوع اليتيم ليس من العوامل الأكثر تأثيراً على درجة الصلابة النفسية، بل قد يكون هناك عوامل لها تأثير أكبر كسمات الشخصية، التجارب الحياتية وإلى أي مدى ساعدت المراهقين الأيتام على مواجهة الظروف أو جعلت مقاومتهم أضعف، بالإضافة إلى التفاعل مع الآخرين من خلال العلاقات الاجتماعية والدعم الذي يقدمه الأفراد المحيطين سواء من خلال المدرسة أو من خلال الشبكات الاجتماعية الأخرى.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق المؤجل على مقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب / يتيم الأم).

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٢٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم

الأبعاد الفرعية	نوع اليتيم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الالتزام	يتيم الأب	٥	18.40	1.342
	يتيم الأم	٥	18.20	1.095
التحكم	يتيم الأب	٥	16.00	1.000
	يتيم الأم	٥	16.00	1.414
التحدي	يتيم الأب	٥	21.00	1.225
	يتيم الأم	٥	21.00	1.581
الدرجة الكلية	يتيم الأب	٥	55.40	1.817
	يتيم الأم	٥	55.20	2.683

للكشف عن دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann – Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٢٩) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم

الأبعاد الفرعية	نوع اليتيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الالتزام	يتيم الأب	5.80	29.00	11.000	.346	.729	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.20	26.00				
التحكم	يتيم الأب	5.60	28.00	12.000	.113	.910	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.40	27.00				
التحدي	يتيم الأب	5.50	27.50	12.500	.000	1.000	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.50	27.50				
الدرجة الكلية	يتيم الأب	5.40	27.00	12.000	.106	.916	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.60	28.00				

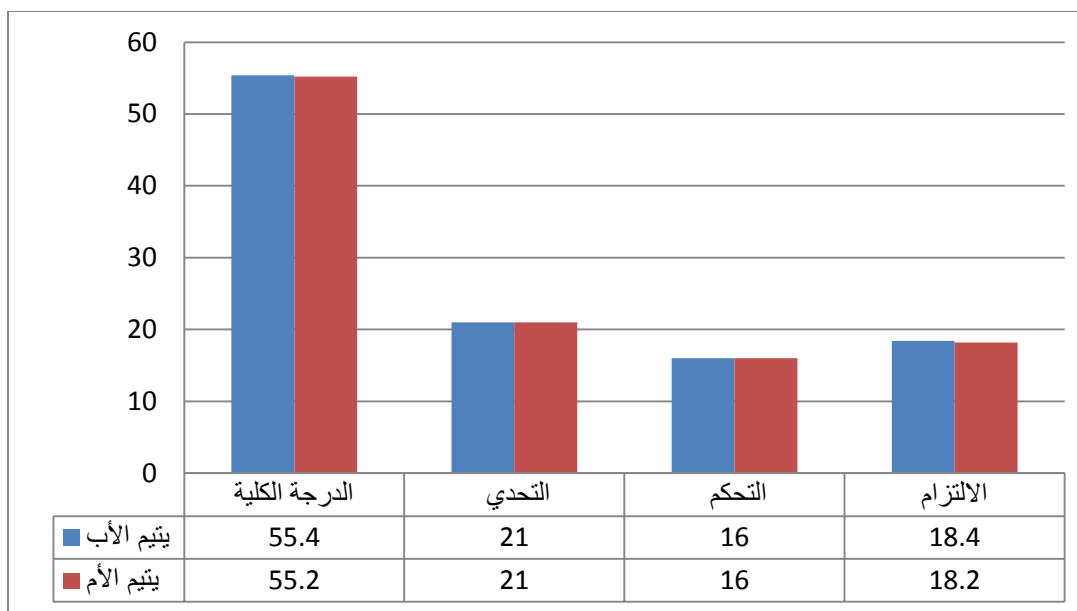
يتبين من خلال الجدول (٢٩) أن القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (٠.٠٥)

وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق

المؤجل لمقياس الصلابة النفسية تعزى لمتغير نوع اليتيم.

وبوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم:



شكل رقم (٧)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم

يمكن تفسير عدم وجود فروق في القياس المؤجل بأنه أساساً لم يكن هناك فروق في القياس البعدي، وأن أثر التدريب انتقل لدى جميع أفراد العينة بشكل متشابه تقريباً، حيث خضعوا جميعهم لنفس البرنامج الإرشادي، وقاموا جميعاً بتطبيق نفس التمارين وتدريبوا على نفس الفنيات، وغالباً أنهم اكتسبوا المهارات بشكل متشابه. من الممكن أنه لم يحصل تغيير في كيفية إدراك الضغوط والنظر إليها وطريقة التعامل معها أي المصادر النفسية التي يحتاجها الفرد لمواجهة المواقف الصعبة، إذ تلعب الصلابة النفسية دور الوسيط بين التقييم المعرفي للتجارب الضاغطة وبين الاستعداد والتجهيز لاستجابات التكيف، بشكل يسمح للفرد بالنمو والتطور في كافة الظروف. إضافة إلى ذلك فالخبرات السابقة الصعبة ما زالت موجودة وهي نوعاً ما متشابهة لدى أفراد العينة، سواء ممن فقدوا الأب أو ممن فقدوا الأم، حيث تؤثر هذه الخبرات على مختلف مجالات حياتهم.

ربما يكون سبب عدم وجود فروق هو أن جميع أفراد العينة كانوا ضمن نفس المكان والظروف خلال الفترة بين التطبيقين البعدي والمؤجل، فهم بقوا تلك الفترة في نفس الدار حيث نفس المشرفين ونفس النظام اليومي والأنشطة، وحيث الاهتمام متشابه للجميع تقريباً من ناحية التشجيع على الالتزام بالمسؤوليات عامة، ومن ناحية قدرة أفراد العينة على التكيف مع الظروف المختلفة والتحكم فيها، وقدرتهم على تحدي الظروف الصعبة. إضافة لذلك فهم بقوا في نفس المدرسة بكل ما فيها من قوانين ونظام تدريس وواجبات.

ربما لم يحدث خلال تلك الفترة القصيرة تغيير في العوامل التي قد تؤثر على الصلابة النفسية لديهم كالمسلمات الشخصية التي لا يطرأ عليها تغيير إلا خلال مدة طويلة، والأشخاص المحيطين من حيث كمية الدعم الذي يمكن أن يقدموه لأفراد العينة، بالإضافة إلى الحالة الصحية التي تلعب دور كبير في صلابة الفرد النفسية، فالمشكلات الصحية والأمراض قد تضعف من الصلابة النفسية.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الأمل.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٣٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الأمل

الأبعاد الفرعية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدافعية	القبلي	8.70	1.636
	البعدي	21.60	.966
السبل	القبلي	9.70	2.669
	البعدي	21.60	1.776

3.748	18.40	القبلي	الدرجة الكلية
2.300	43.20	البعدي	

يتضح من الجدول (٣٠) بأن متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي أعلى منها في التطبيق القبلي، وللكشف عن دلالة الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

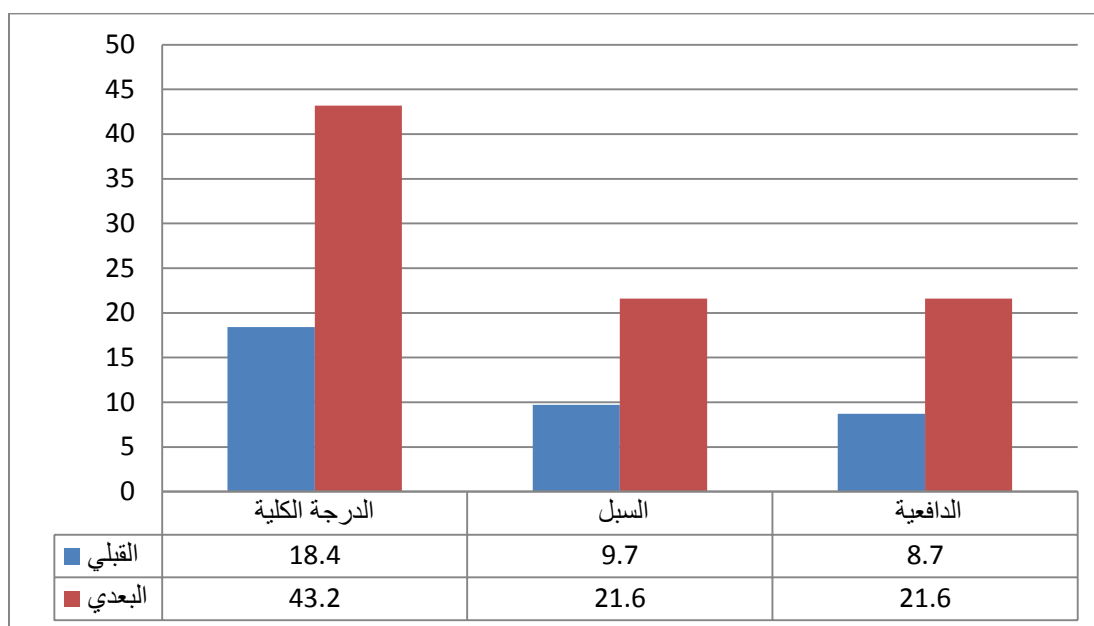
جدول (٣١) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الأمل

الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار	حجم الأثر	دلالة حجم الأثر
الدافعية	السالبة	٠	.00	.00	2.844	.004	دال	.636	مرتفع
	الموجبة	١٠	5.50	55.00					
	المتعادلة	٠							
السبل	السالبة	٠	.00	.00	2.829	.005	دال	.633	مرتفع
	الموجبة	١٠	5.50	55.00					
	المتعادلة	٠							
الدرجة الكلية	السالبة	٠	.00	.00	2.829	.005	دال	.633	مرتفع
	الموجبة	١٠	5.50	55.00					
	المتعادلة	٠							

يتبين من خلال الجدول (٣١) أن القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (٠.٠٥) وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على مقياس الأمل، لصالح التطبيق البعدي.

من أجل تعرّف مقدار الكسب أو التعلم الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج تم حساب حجم الأثر وذلك وفق القانون الآتي: $\frac{Z}{\sqrt{n}}$ وقد تراوحت قيمه بين (٠.٦٣٣-٠.٦٣٦) في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل، وبالعودة إلى الجدول (١٩) يلاحظ أنه حجم أثر مرتفع مما يؤكد أن للبرنامج أثراً مرتفعاً في تحسين الأمل لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل:



شكل رقم (٨)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس الأمل

نجد أن البرنامج القائم على علم النفس الإيجابي كان له أثر مرتفع في تحسين مستوى الأمل لدى أفراد المجموعة التجريبية. لقد أثبتت دراسة عبد الحليم وعبد الحميد (٢٠٢٠) في مصر فاعلية برنامج قائم على علم النفس الإيجابي في تنمية الأمل، إذ تقدم التدخلات القائمة على علم النفس الإيجابي طريقة لدعم وتعزيز النمو الإيجابي من

خلال تحديد واستخدام وزرع نقاط القوة النفسية، وبالتالي تقديم وسيلة لتمكين الشباب (Teodorczuk, Guse & Plessis, 2019, p 4)، وقد تم التركيز على تفعيل نقاط القوة لدى أفراد المجموعة واستخدامها بطرق جديدة، والعمل على تنمية المشاعر الإيجابية لديهم وتشجيعهم على التعبير عنها.

يقوم الأمل على التوقع الإيجابي لبلوغ الهدف والتوقع الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية، ويقوم على امتلاك السبل التي تمكن من الوصول إلى الهدف، ولقد تم التركيز في البرنامج على تغيير النظرة التشاؤمية للمستقبل، والعمل على رفع وعي أفراد المجموعة واستبصارهم بأهمية تحديد الأهداف، كما تم تدريبهم على كيفية وضع مخططات لتنفيذ الأهداف الشخصية وتحديد السبل لذلك، وهذا ربما شجع أفراد العينة على النظر بتفاؤل أكبر للمستقبل كونهم طوّروا قدرتهم على وضع الأهداف.

وقد تم التطرق خلال البرنامج إلى موضوع الذكريات الإيجابية وكيفية التعامل بشكل تكيّفي مع الذكريات السلبية، إذ إن استرجاع الذكريات الإيجابية يشجع الفرد على التفكير بالمستقبل ويقوي الدافع للتخطيط للأهداف ولتحقيقها، هذا الاسترجاع يسمح للأفراد بتكوين انطباعات جديدة إيجابية عن حياتهم وبالتالي يرتفع مستوى الأمل لديهم.

من الممكن تفسير وجود أثر مرتفع للبرنامج في تحسين الأمل بأنه تم التركيز في البرنامج على العديد من النقاط الإيجابية كنقاط القوة، المشاعر الإيجابية، الذكريات الإيجابية، ومهارات التواصل، فالمرهق الذي يعيش بعقلية مفتوحة متطلعة إلى المستقبل، يمتلك مهارات في إقامة علاقات اجتماعية جيدة وإيجابية متبادلة مع من حوله، وبالتالي تتأصل لديه عملية التدفق للحياة والانطلاق نحوها من خلال ممارسة الأنشطة الإيجابية (Seligman, 2002, p 3).

بحسب فريدريكسون (Fredrickson 2013) فالأمل يرتبط مع العلاقات الاجتماعية الجيدة (Krafft, Guse & Maree, 2021, p 4)، وقد تم العمل على تحسين مهارات التواصل لدى أفراد العينة كمهارات الاستماع

والتواصل البصري ونبرة الصوت، من الممكن أن هذا أعطى أفراد العينة رغبة أكبر في التوجه نحو المستقبل كونهم تدربوا على كيفية التواصل الصحيح مع من حولهم، وساعدهم على تحسين علاقاتهم الاجتماعية مع زملائهم المقيمين في الدار ومع المحيط الخارجي، وهذا ما ساهم بدوره في تحسن مستوى الأمل.

من الممكن أن يكون أحد الأسباب في وجود أثر مرتفع للبرنامج هو التنوع في الفنيات والتمارين المستخدمة، بالإضافة إلى التركيز على إعطاء واجبات منزلية تساعد أفراد العينة على تعزيز المهارات المكتسبة وتطبيقها في حياتهم اليومية، بالإضافة إلى التزام الطالبات بحضور جلسات البرنامج، والتفاعل الإيجابي والرغبة في اكتساب المهارات الجديدة.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل لمقياس الأمل.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٣٢) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على مقياس الأمل

الأبعاد الفرعية	التطبيق	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدافعية	البعدي	21.60	.966
	المؤجل	22.00	1.054
السبل	البعدي	21.60	1.776
	المؤجل	22.00	1.764
الدرجة الكلية	البعدي	43.20	2.300
	المؤجل	44.00	2.309

للكشف عن دلالة الفروق بين التطبيقين البعدي والمؤجل تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon)

(Test) لعينتين مرتبطتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٣٣) نتائج اختبار ويلكوكسون لدلالة الفروق بين متوسط درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على مقياس الأمل

الأبعاد الفرعية	الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Z	القيمة الاحتمالية	القرار	حجم الأثر	دلالة حجم الأثر
الدافعية	السالبة	٠	.00	.00	2.000	.046	دال	.447	متوسط
	الموجبة	٤	2.50	10.00					
	المتعادلة	٦							
السبل	السالبة	٠	.00	.00	2.000	.046	دال	.447	متوسط
	الموجبة	٤	2.50	10.00					
	المتعادلة	٦							
الدرجة الكلية	السالبة	٠	.00	.00	2.070	.038	دال	.463	متوسط
	الموجبة	٥	3.00	15.00					
	المتعادلة	٥							

يتبين من خلال الجدول (٣٣) أن القيم الاحتمالية أصغر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (٠.٠٥)

وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل لمقياس الأمل، لصالح التطبيق المؤجل.

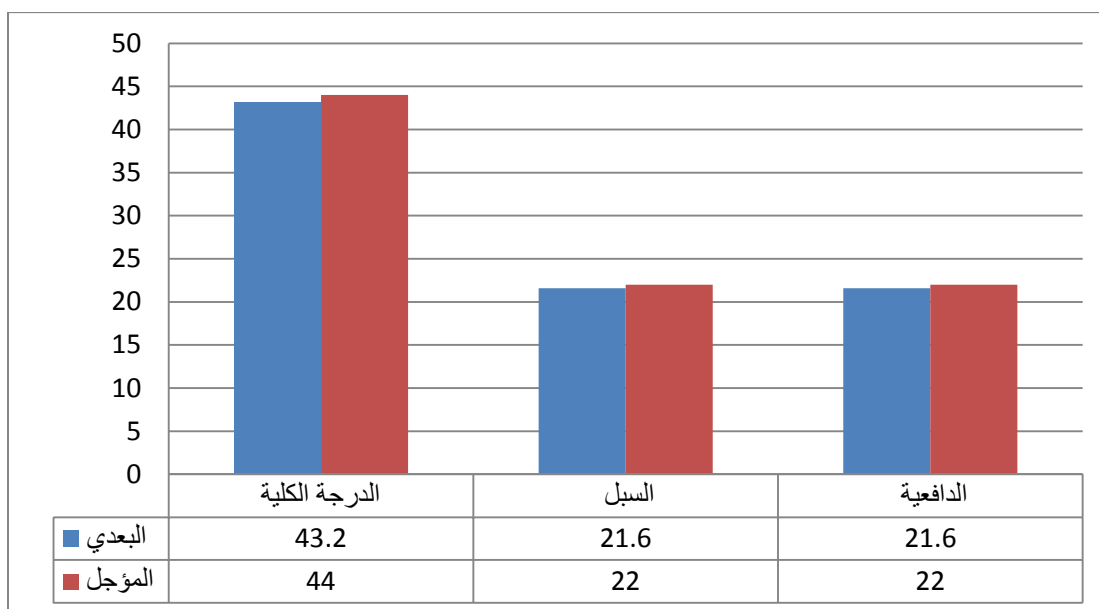
من أجل تعرّف مقدار الكسب أو التعلم الحاصل لدى أفراد المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج في

التطبيق البعدي المؤجل تم حساب حجم الأثر وذلك وفق القانون الآتي: $\frac{Z}{\sqrt{n}}$ وقد تراوحت قيمه بين (٠.٤٤٧ -

٠.٤٦٣) في جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل، وبالعودة إلى الجدول (١٩) يلاحظ أنه حجم أثر متوسط مما يؤكد استمرار أثر البرنامج في تحسين مستوى الأمل لدى أفراد المجموعة التجريبية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي

والمؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل:



شكل رقم (٩)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين البعدي والمؤجل على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية على مقياس الأمل

نلاحظ من النتائج استمرار أثر البرنامج وحجم الأثر كان متوسطاً، من الممكن تفسير الأثر المتوسط في القياس المؤجل أن المحافظة على التحسن في مستوى الأمل يحتاج وقتاً أطول، لأن الأمل هو القدرة على وضع طريقة أو عدة طرق قابلة للتنفيذ لتؤدي بالفرد إلى تحقيق الهدف، وهو قدرته على الاستمرار سعياً للوصول إلى أهدافه، إضافة إلى أن الأمل هو قدرة الفرد على التكيف مع وجود مسار واحد قد فشل في قيادته نحو النتيجة

المرغوبة، وقد يكون من الصعب على المراهقين الأيتام أن يتكيفوا بسهولة مع هذا الفشل وأن يحاولوا إيجاد طريقة بديلة لتحقيق هدفهم.

إن المراهقين الأيتام يختبرون مستويات متذبذبة من الأمل وقد لا يستطيعون الحفاظ على مستوى مرتفع لفترة طويلة، فهم أحياناً يفتقرون إلى السبل اللازمة لبلوغ أهدافهم، ويشكّون في إمكانية استخدامهم للسبل المتوفرة لديهم، كما أنهم يضعون أهدافاً سهلة أو شديدة الصعوبة، ويرون أن أمامهم فرصاً قليلة أو ضعيفة في الوصول إلى أهدافهم، وتتكوّن لديهم إحساسات في الفشل ويعيشون انفعالات سلبية عندما يسعون وراء غاياتهم. بالإضافة لذلك فقد يفقد المراهقون الأيتام الرغبة بالحياة من وقت لآخر وذلك بسبب تجربة فقدان، فيشعرون أنهم لا يستطيعون تحقيق أي شيء، وينظرون بشكل أقل تفاؤلاً، هذا ما يُفسر سبب عدم استمرار الأثر المرتفع للبرنامج.

إن الأمل هو حالة تحفيزية إيجابية تستند على الإحساس بالنجاح، وقد يحتاج المراهقون الأيتام لفترة تدريب طويلة حتى يكتسبوا هذا الإحساس، خاصة أنه تعرضوا لعدة خيبات أمل في حياتهم. إن الأمل هو نتيجة رؤية إيجابية للذات وللصلاح الموجود في العالم خاصة في مواقف المحن، وقد يجد المراهقون الأيتام صعوبة في الحفاظ على النظرة الإيجابية إلى ذواتهم بسبب فقدان وشعور الحرمان، بالإضافة قد يجدون صعوبة في استمرار النظر بإيجابية إلى العالم المحيط بسبب الظروف الصعبة التي عاشوها. من المحتمل أن أفراد العينة لم يحققوا خلال جلسات البرنامج الوعي الكافي بإمكاناتهم، والوعي بالإمكانات أمر هام في تحسين مستوى الأمل والمحافظة عليه.

من الممكن تفسير الأثر المتوسط للبرنامج بأن العينة قد تكون بحاجة لتدريب أكبر أو أن عدد جلسات البرنامج يجب أن يكون أكثر، وربما كان يجب استخدام فنيات أكثر.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي على مقياس الأمل تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب / يتيم الأم).

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٣٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم

الأبعاد الفرعية	نوع اليتيم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدافعية	يتيم الأب	٥	9.40	1.817
	يتيم الأم	٥	8.00	1.225
السبل	يتيم الأب	٥	10.20	2.588
	يتيم الأم	٥	9.20	2.950
الدرجة الكلية	يتيم الأب	٥	19.60	3.975
	يتيم الأم	٥	17.20	3.493

للكشف عن دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل في

التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann – Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٣٥) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية

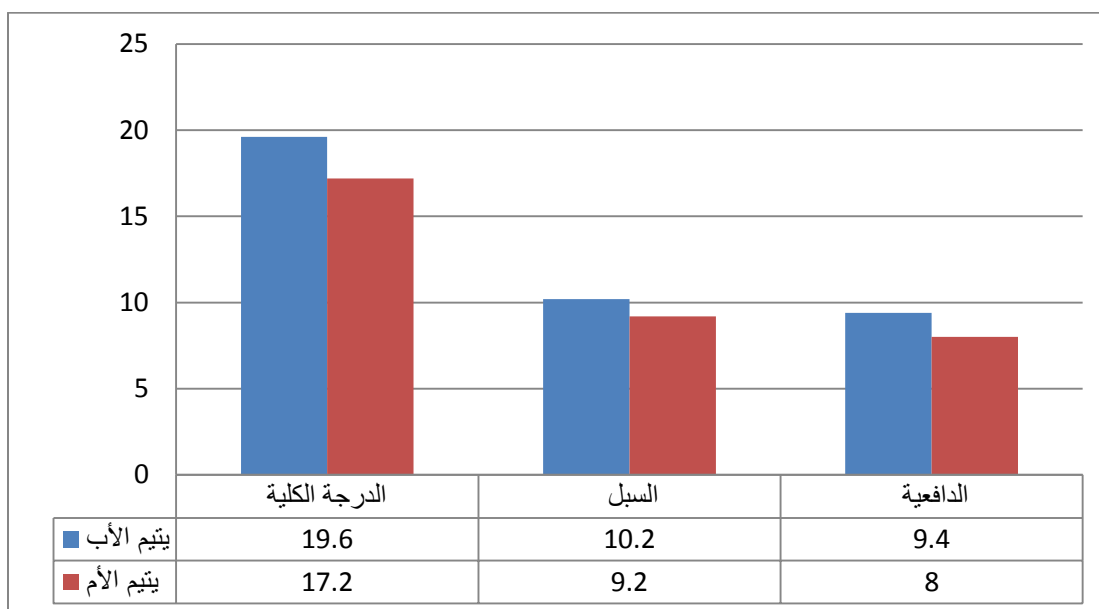
على مقياس الأمل في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم

الأبعاد الفرعية	نوع اليتيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الدافعية	يتيم الأب	6.70	33.50	6.500	1.293	.196	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	4.30	21.50				
السبل	يتيم	5.80	29.00	11.000	.328	.743	غير دال

إحصائياً					5.20	26.00	الأب	
							يتيم الأم	
غير دال إحصائياً	.242	1.170	7.000	33.00	6.60		يتيم الأب	الدرجة الكلية
							يتيم الأم	
				22.00	4.40			

يتبين من خلال الجدول (٣٥) أن القيم الاحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (٠.٠٥) وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي لمقياس الأمل تعزى لمتغير نوع اليتيم.

وبوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم:



شكل رقم (١٠)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق القبلي تبعاً لمتغير نوع اليتيم

يمكن تفسير عدم وجود فروق بأن الحرمان من الرعاية الوالدية يؤدي إلى عدم تلبية حاجات المراهقين الأيتام ومن أثر هذا الحرمان عدم التفكير في المستقبل، ووضع أهداف مستقبلية (ابراهيم، ٢٠٠٧، ص ٢٤). التفكير القائم على الأمل هو من المفاهيم التي ترتبط بالتنشئة الاجتماعية للفرد والعائلة من أهم عوامل التنشئة الاجتماعية، إن التفكير القائم على الأمل يمكن الفرد من تحقيق أهدافه الشخصية خاصة في حال ظهور مشكلات أو أزمات مرحلة المراهقة (زهران، ٢٠٠٥، ص ٥٠)، لذلك قد لا يستطيع المراهقون الأيتام بذل جهود كبيرة من أجل امتلاك الأمل بشكل يجعلهم قادرين على تحقيق رغباتهم وطموحاتهم جميعها، فهم غالباً غير قادرين على أن يكونوا أسياد مصيرهم في تحقيق ما يصبون إليه، لأنهم غالباً يشعرون بالقلق والخوف إزاء قدراتهم وإمكاناتهم وهذا بدوره يؤثر على نجاحهم وعلى مشاركتهم الفاعلة في المجتمع، إذ أنهم يواجهون قيوداً وعقبات بسبب عدم وجودهم مع أسرهم. إن فقدان المراهقين لأحد الوالدين يُشعرهم أنهم حرموا من أبسط حقوقهم، لذلك يعتقدون أن أهدافهم في الحياة صعبة التحقيق وهذا ما يجعل لديهم مستويات الأمل متقاربة بغض النظر عن فقدان الأب أو الأم.

يمكن تفسير عدم وجود فروق بأن الظروف والمشاكل التي يمر بها يتيمو الأب ويتيمو الأم متشابهة إلى حد ما والتي تجعل التفكير بالمستقبل متشابهاً لديهم، لذلك فإن مستوى الدافعية لتحقيق الأهداف متشابه، والسبل المتاحة التي لديهم هي نفسها، الثقة في بلوغ تلك الأهداف، القدرة على توليد عدد من البدائل لتحقيق الأهداف، التحفيز على تحديد أهداف الحياة للجميع بنفس الدرجة، إن وفاة أحد الولدين سواء كان الأب أو الأم يعتبر صدمة في حياة المراهقين، فهم لا يزالون بحاجة إلى حنان وعطف والديهم، ولا يمكن لدور الأيتام أن تعوضهم فقدان أحد الوالدين، بالتالي تكون لديهم نظرة تشاؤمية نحو المستقبل وخيبة أمل، وفقدان للقدرة على وضع أهداف مستقبلية والتخطيط لها وتنظيمها، واستثمار الوقت لتحقيقها، وعدم الثقة بقدراتهم.

إن فقدان أحد الوالدين يؤدي إلى تفكير الأبناء الزائد في أمور الحياة، لأن هناك العديد من جوانب الحياة التي يهتم بها الأب والأم إلى إن يستطيع الأبناء الاهتمام بها بأنفسهم، إن هذه الجوانب تأخذ من تفكير المراهقين

الأيتام ومن وقتهم وهذا ما قد يؤثر الشعور بالأمل والتفكير بأهداف المستقبل، لذلك قد لا توجد فروق بين يتيمي الأب ويتيمي الأم في مستوى الأمل.

الفرضية التاسعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الأمل تعزى لمتغير نوع اليتيم (يتيم الأب / يتيم الأم).

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٣٦) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم

الأبعاد الفرعية	نوع اليتيم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدافعية	يتيم الأب	٥	22.00	1.000
	يتيم الأم	٥	21.20	.837
السبل	يتيم الأب	٥	21.80	1.924
	يتيم الأم	٥	21.40	1.817
الدرجة الكلية	يتيم الأب	٥	43.80	2.683
	يتيم الأم	٥	42.60	1.949

للكشف عن دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل في

التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم تم استخدام اختبار مان ويتي (Mann – Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

جدول (٣٧) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم

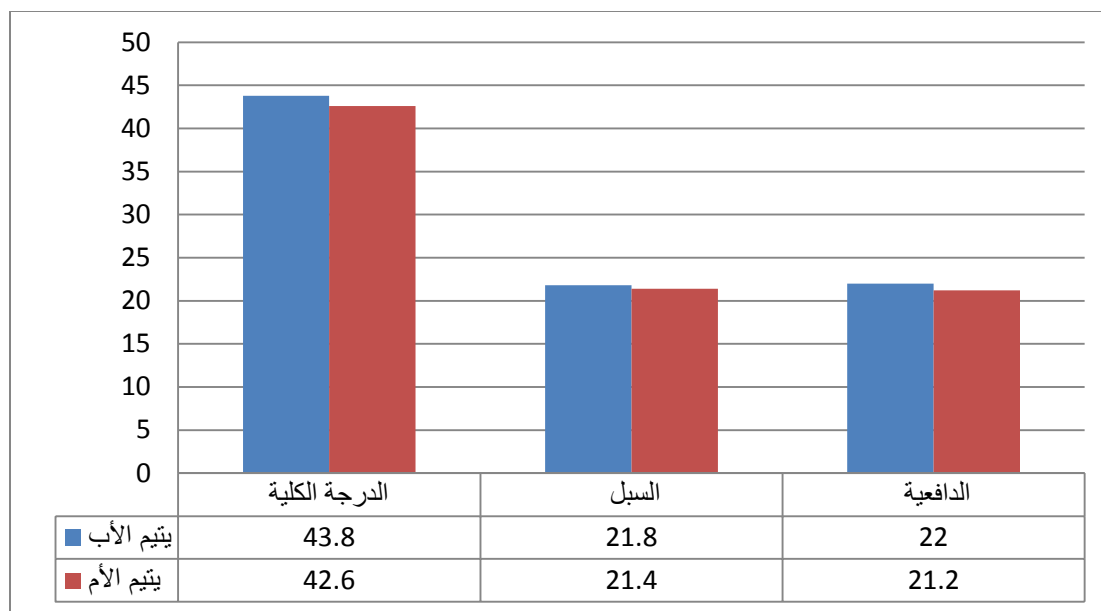
الأبعاد الفرعية	نوع اليتيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الدافعية	يتيم الأب	6.60	33.00	7.000	1.205	.228	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	4.40	22.00				
السبل	يتيم الأب	5.80	29.00	11.000	.319	.750	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.20	26.00				
الدرجة الكلية	يتيم الأب	6.50	32.50	7.500	1.064	.287	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	4.50	22.50				

يتبين من خلال الجدول (٣٧) أن القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (٠.٠٥)

وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق البعدي على مقياس الأمل تعزى لمتغير نوع اليتيم.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية لمقياس الأمل في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم:



شكل رقم (١١)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق البعدي تبعاً لمتغير نوع اليتيم من الملاحظ أنه لم يكن هناك فروق بالأساس في القياس القبلي ومع أن البرنامج كان له أثر مرتفع على مستوى الأمل في القياس البعدي ولكنه لم يكن سبباً لإحداث فروق بين يتيمي الأب وبين يتيمي الأم، قد يكون أحد أسباب عدم وجود فروق هو أن جميع أفراد العينة خضعوا لنفس البرنامج التدريبي واستفادوا من البرنامج بنفس الدرجة، إذ تم توعية جميع أفراد المجموعة بأهمية الأمل وتوعيتهم بنقاط القوة الشخصية الموجود لديهم وكيفية استخدام بطرق جديدة وذلك بهدف تحقيق معنى شخصي يعزز الشعور بالأمل، وتم تدريبهم على كيفية تحديد الأهداف والتخطيط لها من أجل تكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل من أجل تحسين مستوى الأمل، كيفية التعامل مع الذكريات السلبية بهدف تنمية القدرة على التفكير القائم على الأمل عند التعرض لمشاعر سلبية، العمل على تنمية المشاعر الإيجابية كالثقة بالنفس، الأمل، الامتنان، الغفران، الرضا عن الحياة التي تساعد على تحسين مستوى الأمل، بالإضافة إلى تنمية مهارات التواصل بهدف بناء علاقات صحية إيجابية تكون مصدر دعم يساعد على تحقيق التطلعات وبالتالي ترفع مستوى الأمل.

يمكن تفسير عدم وجود فروق بأن من العوامل المؤثرة في الأمل مدى الاهتمام بتنمية الاهتمامات والمواهب، والاهتمام في الدار متساو لجميع المقيمين فيها من ناحية اكتشاف المواهب والتشجيع عليها وتأمين وسائل لتنميتها. ومن العوامل التي يمكن أن تؤثر على مستوى الأمل التواجد ضمن مجموعات والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وهناك اهتمام في الدار بتنظيم الأنشطة الداخلية والحرص على مشاركة جميع أبناء الدار بالإضافة إلى المناسبات التي تقيمها التي يدعى أبناء الدار للمشاركة فيها.

ومن الأمور المتشابهة لدى المراهقين يتيم الأب ويتيم الأم ضغوط المرحلة الثانوية من ناحية زيادة الأعباء الدراسية كالضغط الأكاديمي الذي يأتي من عملية التعليم، التي تتضمن ضغط الانتقال إلى الصف الأعلى، تعدد المهمات، اتخاذ القرار بخصوص التخصص والمهنة، قلق الامتحان وإدارة الوقت (Mawarni, 2017, p 133 _134). لذلك فإن هذه الضغوط والأعباء قد تؤثر بشكل مشابه على المراهقين عامة، ويشمل تأثيرها قدرتهم على وضع الأهداف وتحقيقها وبالتالي على مستوى الأمل.

الفرضية العاشرة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق المؤجل على مقياس الأمل تعزى نوع اليتيم (يتيم الأب / يتيم الأم).

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (٣٨) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم

الأبعاد الفرعية	نوع اليتيم	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الدافعية	يتيم الأب	٥	22.40	1.140
	يتيم الأم	٥	21.60	.894
السبل	يتيم الأب	٥	22.00	1.581
	يتيم الأم	٥	22.00	2.121
الدرجة الكلية	يتيم الأب	٥	44.40	2.302
	يتيم الأم	٥	43.60	2.510

للكشف عن دلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل في

التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم تم استخدام اختبار مان ويتني (Mann – Whitney) لعينتين مستقلتين، كما يبين الجدول الآتي:

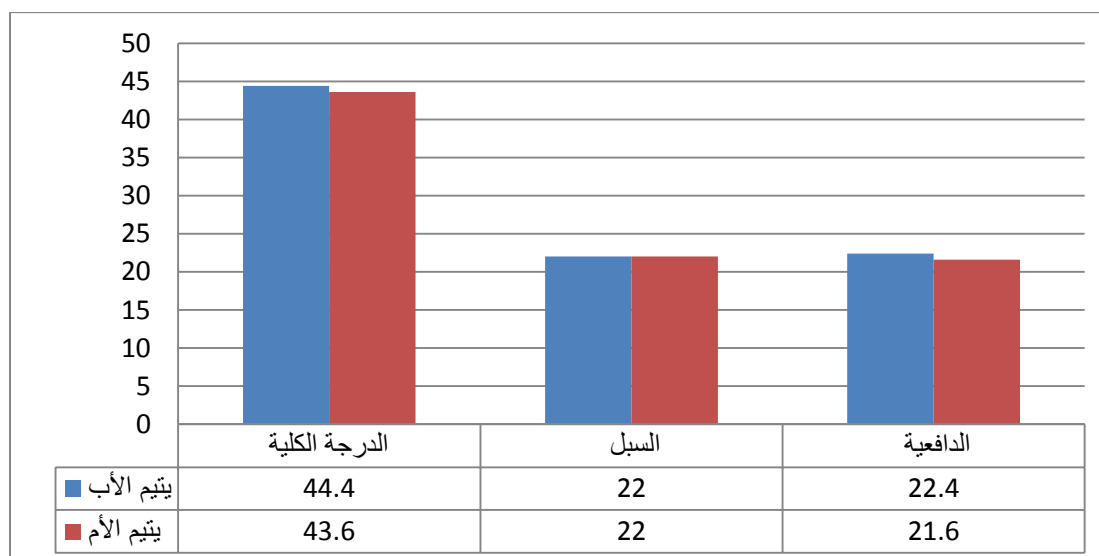
جدول (٣٩) نتائج اختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم

الأبعاد الفرعية	نوع اليتيم	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z	القيمة الاحتمالية	القرار
الدافعية	يتيم الأب	6.40	32.00	8.000	1.095	.290	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	4.60	23.00				
السبل	يتيم الأب	5.40	27.00	12.000	.106	.915	غير دال إحصائياً
	يتيم الأم	5.60	28.00				
الدرجة الكلية	يتيم الأب	6.20	31.00	9.000	.745	.456	غير دال

إحصائياً				24.00	4.80	يتيم الأم	
----------	--	--	--	-------	------	-----------	--

يتبين من خلال الجدول (٣٩) أن القيم الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في البحث (٠.٠٥) وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعة التجريبية في التطبيق المؤجل على مقياس الأمل تعزى لمتغير نوع اليتيم.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الأمل في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم:



شكل رقم (١٢)

المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الأمل في التطبيق المؤجل تبعاً لمتغير نوع اليتيم يمكن تفسير عدم وجود فروق في القياس المؤجل بأنه أساساً لم يكن هناك فروق في القياس البعدي، وأن أثر التدريب انتقل لدى أفراد العينة بشكل متشابه تقريباً، حيث خضعوا جميعهم لنفس البرنامج التدريبي، وقاموا جميعاً بتطبيق التمارين والتدرب على الفنيات، وغالباً أنهم اكتسبوا المهارات بشكل متشابه.

ربما يكون سبب عدم وجود فروق هو أن جميع أفراد العينة كانوا ضمن نفس المكان والظروف خلال الفترة بين التطبيق البعدي والمؤجل. فهم استمروا بالعيش في نفس الدار ضمن النظام اليومي، أي أنه خلال تلك الفترة القصيرة لم يحدث تغيير كبير كان السبب في اختلاف مستوى الأمل لدى أفراد العينة، فالأمل يقوم على الشعور بالنجاح المستمد من الدافعية نحو تحديد الأهداف المرجوة، والقدرة على إنتاج الطرق التي تعمل على تحقيقها، ومواصلة الحركة نحو تحقيق الهدف وذلك من خلال حشد الأفكار والاستمرار في الحركة نحو تحقيق الغايات، ويقوم أيضاً على السبل أي التخطيط لتحقيق تلك الأهداف، وبما أن العيش في بيئة غير أسرية يؤدي إلى عدم الاستقرار، فهذا يستمر في تأثيره على تشكيل الأهداف، وعلى الدافعية لتحقيق الأهداف التي يضعها كل فرد منهم، والطرق المتوفرة لديهم لتحقيق أهدافهم. كما أنه غالباً لم يحدث تغيير في الفرص المتاحة لهم، والدعم المادي الذي يتلقونه من المحيط، والعلاقات التي تربطهم بمن حولهم، ودرجة التحفيز التي يحصلون عليها سواء من الأشخاص المقدمين للرعاية أو ممن يشاركونهم العيش في الدار، حتى أن التحفيز الداخلي الذي يوجههم نحو أهدافهم غالباً لم يتغير مستواه خلال تلك الفترة، ومن الممكن أنه لم يطرأ تغيير على المشكلات التي تشغل حيزاً من تفكيرهم واهتمامهم، خاصة أن المراهقين الأيتام معرضون للتفكير الزائد بتفاصيل الحياة اليومية.

بما أن وعي الفرد بقدراته وبجدارته الشخصية وإدراكه لكفاءته قد تؤثر على مستوى الأمل لديه، فمن الممكن أنه في الفترة بين التطبيقين البعدي والمؤجل لم يحدث تغيير في وعي أفراد العينة بإمكاناتهم التي تساعد في التخطيط للأهداف والتطلع للمستقبل.

مقترحات الدراسة:

- ١ . ضرورة نشر الوعي في دور الأيتام حول كيفية التعامل الأمثل مع المراهقين بهدف وقايتهم من المشكلات النفسية قبل التعرض لها.
- ٢ . تنظيم محاضرات للمشرفين في دور الأيتام تلقي الضوء على العوامل التي تؤدي إلى انخفاض الصلابة النفسية والأمل لدى المراهقين الأيتام.

٣ . تنظيم دورات تركّز على المشرفين في دور الأيتام خاصة المقيمين منهم، من حيث تنمية قدرتهم على فهم أكبر للمراهقين الأيتام، وإكسابهم الفنيات والوسائل التي تساعد على تحسين الصلابة النفسية والأمل لدى المراهقين الأيتام.

٤ . تركيز الاهتمام على بناء البرامج الإرشادية التي تحسن الصلابة النفسية والأمل لدى المراهقين الأيتام.

٥ . بناء برامج إرشادية قائمة على علم النفس الإيجابي وبشكل خاص الأسلوب القائم على تعزيز نقاط القوة لدى الأيتام وخاصة المراهقين منهم.

المراجع

أولا - المراجع العربية:

- _ إبراهيم، عبد الرحمن. (٢٠٠٧). *فكرة وجيزة عن اضطرابات الشخصية*. ط: ٢، حلب: سوريا. شعاع للنشر والعلوم. ص: ٢٢٤.
- _ أبو حلاوة، محمد السعيد عبد الجواد. (٢٠١٤). *علم النفس الإيجابي: ماهيته ومنطلقاته النظرية وآفاقه المستقبلية*. *الكتاب العربية للعلوم النفسية*. عدد: ٣٤. ص- ص: ١ _ ٩٥. القاهرة: مصر. مؤسسة العلوم النفسية العربية.
- _ اسبنيول، ليزا؛ ستودينجر، أورسولا (٢٠٠٦). *سيكولوجية القوى الإنسانية*. ترجمة: صفاء الأعسر وآخرون. ط: ١. القاهرة: مصر. المجلس الأعلى للثقافة. ص: ٤٨٢.
- _ انجلر، باربرا. (١٩٩١). *مدخل إلى نظريات الشخصية*. ترجمة: فهد بن عبد الله بن دليم. الطائف: المملكة العربية السعودية. مطبوعات نادي الطائف الأدبي. ص: ٤٨٩.
- _ بورزق، كمال؛ فريحة، صافي. (٢٠١٩). *المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من المراهقين المتدربين اليتامى بمدينة الأغواط*. *مجلة العلوم القانونية والاجتماعية*. مج: ٤. عدد: ٢. ص- ص: ٣١٤ _ ٣٢٩. الجلفة: الجزائر. جامعة زيان عاشور.
- _ الجنابي، صاحب عبد مرزوك. (٢٠٠٩). *الاضطرابات الشخصية وعلاقتها بالنظرة المستقبلية لدى الأيتام في المرحلة المتوسطة*. *مجلة الأستاذ*. عدد: ٨٤. ص- ص: ٢١٧ _ ٢٤٢. بغداد: العراق. جامعة بغداد.
- _ حجازي، مصطفى (٢٠١٢). *إطلاق طاقات الحياة*. بيروت: لبنان. التتوير لطباعة والنشر والتوزيع. ص: ٣١٢.
- _ حجازي، مصطفى. (٢٠١٩). *الجدارة الوالدية وتنشئة الأبناء*. بيروت: لبنان. بيسان للنشر والتوزيع. ص: ٣٣٤.
- _ زهران، حامد عبد السلام. (٢٠٠٥). *علم النفس الطفولة والمراهقة*. ط: ١. القاهرة: مصر. عالم الكتب. ص: ٤٩٧.

- _ الشخوت، فريال عويد وقعان. (٢٠٢٠). *فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى فنيات علم النفس الإيجابي في خفض مشاعر العزلة الاجتماعية وتحسين مفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدارس محافظة الزرقاء*. دكتوراه. كلية الدراسات العليا. عمان: الأردن. جامعة العلوم الإسلامية العالمية. ص: ١٦٧.
- _ صالح، أحمد محمد. (٢٠١٧). *الفروق بين الأيتام وغير الأيتام في الإبداع والصلابة النفسية والتدين*. مجلة دراسات عربية. مج: ١٦. عدد: ٢. ص- ص: ٣٥١ _ ٤٠٣. القاهرة: مصر. جامعة بني سويف.
- _ صيني، سعيد اسماعيل. (١٩٩٤). *قواعد أساسية في البحث العلمي*. بيروت: لبنان. مؤسسة الرسالة. ص: ٦٤٧.
- _ العاسمي، رياض نايل. (٢٠١٨). *برامج الإرشاد النفسي*. دمشق: سوريا. منشورات جامعة دمشق. ص: ٤٨٨.
- _ العاسمي، رياض نايل. (٢٠٢٠). *العلاج النفسي*. دمشق: سوريا. منشورات جامعة دمشق. ص: ٥٨٨.
- _ عبد الحميد، مها؛ عبد الحليم، محمود. (٢٠٢٠). *برنامج قائم على علم النفس الإيجابي لتنمية الأمل ومهارات الاستمتاع بالحياة لدى عينة من المراهقين الأيتام*. دكتوراه. قسم الصحة النفسية. كلية التربية. القاهرة: مصر. جامعة عين شمس. ص: ٣٠٨.
- _ عبد الصبور، يوسف. (٢٠٢١). *غياب الأب وعلاقته بكل من الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المراهقين*. مجلة شباب الباحثين في العلوم التربوية. مج: ٧. عدد: ٧. ص- ص: ٦٨٣ _ ٧١٩. القاهرة: مصر. جامعة سوهاج.
- _ عبد العزيز، مفتاح. (٢٠١٠). *مقدمة في علم نفس الصحة*. ط: ١. عمان: الأردن. دار وائل للنشر. ص: ٣٧٢.
- _ عبده، سمير. (٢٠١٧). *الطفولة الحداثية المراهقة*. دمشق: سوريا. دار عقل للنشر والدراسات والترجمة. ص: ٣٧٥.
- _ عصر، نورا جمال محمد السيد. (٢٠١٩). *برنامج إرشادي باستخدام مبادئ علم النفس الإيجابي لتنمية الإيثار وتحمل المسؤولية لدى المراهقات*. ماجستير. قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي. كلية التربية. القاهرة: مصر. جامعة عين شمس. ص: ٢٨٩.

_ عفانة، شريهان مروان شعبان. (٢٠١٧). *الحرمان الوالدي وعلاقته بالتحمل النفسي والضبط الذاتي لدى المراهقين الأيتام في محافظات غزة*. ماجستير. قسم الإرشاد النفسي. كلية التربية. القدس: فلسطين. جامعة الأقصى. ص: ١٦٧.

_ العيسوي، عبد الرحمن. (٢٠٠٩). *الصحة النفسية في المؤسسات التربوية*. ط ١. بيروت: لبنان. منشورات الحلبي. ص: ٤٧٢.

_ الفنجري، حسن. (٢٠٠٦). *السعادة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية*. بنها: المملكة العربية السعودية. مؤسسة الإخلاص للطباعة والنشر. ص: ٢٢٢.

_ فهمي، محمد شامل. (٢٠٠٥). *الإحصاء بلا معاناة - المفاهيم مع التطبيقات - باستخدام برنامج SPSS*. الرياض: المملكة العربية السعودية. معهد الإدارة العامة. ص: ٥٢٣.

_ القهوة جي، هبة أحمد نزار. (٢٠١٨). *للآباء المتفهمين والمراهقين المختلفين*. ط: ١. دمشق: سوريا. دار المعراج. ص: ٣٣٦.

_ كوزين، بيتر. (٢٠١٠). *البحث عن الهوية*. ترجمة: سامر جميل رضوان. ط: ١. الرياض: المملكة العربية السعودية. دار الكتاب الجامعي. ص: ٥١٨.

_ مجدي، أحمد محمد عبد الله. (٢٠٠٣). *علم النفس التربوي بين النظرية والتطبيق*. الاسكندرية: مصر. دار المعرفة الجامعية. ص: ٦٠٦.

_ محمد، نبيل محمد عبد الباري. (٢٠١٨). *برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية الإحساس بهوية الذات لدى عينة من المراهقين ذوي الأسر المتنازعة قضائياً*. دكتوراه. قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي. كلية التربية. القاهرة: مصر. جامعة عين شمس. ص: ١٨٤.

_ مخول، مالك سليمان. (٢٠٠٣). *علم نفس الطفولة والمراهقة*. دمشق: سوريا. منشورات جامعة البعث. ص: ٤٧٢.

- _ مخيمر، عماد. (٢٠١١). *مقياس الصلابة النفسية*. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. ص: ١٣٢.
- _ منصور، علي؛ الأحمد، أمل؛ الشماس، علي. (٢٠١١). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. دمشق: سوريا. منشورات جامعة دمشق. ص: ٤٠٠.
- _ موريل، كورين. (٢٠٢١). *علم نفس الطفل من الولادة إلى المراهقة*. ترجمة: غسان بديع السيد. دمشق: سوريا. منشورات الهيئة العامة السورية للكتاب. ص: ٣٠٣.
- _ نادر، نجوى. (٢٠١١). *مراهقون بلا آباء*. دمشق: سوريا. دار الفكر المعاصر. ص: ٢٤٥.
- _ النعيمات، محمد هارون. (٢٠١٦). *الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم*. ماجستير. قسم الإرشاد والتربية الخاصة. كلية الدراسات العليا. عمان: الأردن. جامعة مؤتة. ص: ٨٧.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- _ Abbasi, M., Ghadampour, E., Hojati, M., & Senobar, A. (2020, 3 October). Moderating effects of hardiness and optimism on negative life events and coping self-efficacy in first-year undergraduate students. *Journal of psychology*. Vol: 36. No: 3.pp: 451 _ 456. Kborramabad: Iran. Lorestan University.
- _ Amirva, D. R., Ansell, L. J., Harrison, M., Norrena, K. L. J., & Olivo, S. A. (2018). Psychometric properties of hope scales: A systematic review. *The international journal of clinical practice*. Vol: 72. No: 2. pp: 1 _ 23. Alberta: Canada. University of Alberta.
- _ Amlakian, P., Amiri, M., & Taheri, E. (2020). The mediating role of psychological hardiness in the relationship between spiritual well-being and religious commitment with the vitality in people with substance abuse disorder. *Journal of fundamentals of mental health*. Vol: 22. No: 1. pp: 17 _ 25. Mashhad: Iran. Mashhad University of Medical Sciences.

- _ Andronnikova, O. O. (2021). On the relationship between uncertainty tolerance and hardiness in adolescents. *Journal of Siberian federal university: Humanities and social sciences*. Vol 14. No 3. pp: 320 _ 326. Russia: Moscow. Novosibirsk State Pedagogical University.
- _ Ansuri, S. (2016). Building resilience during life stages: Current status and strategies. *International journal of humanities and social sciences*. Vol: 6. No:3. pp: 1 _ 9. Alabama: USA. Alabama A & M University.
- _ Barzegar, A., Azadfallah, P., Farhani, H., & Ashtiani, A. F. (2018). Development of the Persian version of the integrative hope scale: A review of psychometric indices. *International journal of behavioral science*. Vol: 12. No: 1. pp: 1 _ 8. Tehran: Iran. Tarbiat Modares University.
- _ Beck, N. (2012). *Mental toughness: An analysis of sex, race, and mood*. Master. Department of science. Texas: USA. University of North Texas. P: 72.
- _ Bernardo, A. (2018). Sinancial stress and well-being of Filipino students: The moderating role of external locus-of-hope. *Philippine journal of psychology*. Vol: 51. No: 1. pp: 33 _ 61. Manila: Philippine. Psychological Association of the Philippines.
- _ Connolly, J. F. (2017). *Children and adolescents mental health: Interventions and appropriate measurement*. Doctoral. Clinical psychology. London: UK. Bangor University. p: 131.
- _ Daileader, C., et al. (2005). *Adolescents: Orphaned and vulnerable in the time of HIV/AIDS*. Arlington: USA. Family Health International. P: 340.
- _ Dasgupta, M., & Sain, R., R. (2015, 25 March). _The impact of family environment upon development of life skills and Psychological hardiness among adolescents boys. *The international journal of Indian psychology*. Vol: 2. No: 2. pp: 110 _ 120. New Delhi: India. University of Rajasthan.

_ Datta, D. (10 October, 2009). *Addressing the needs of orphans and vulnerable children: Strengthening ongoing community actions in Nyanza province, Kenya*. Community development journal international symposium. InterChang studios. London.

_ Debiase, E. (2017). *Improving well-being and behavior adolescents utilizing a school-based positive psychology intervention*. Doctoral. Connecticut: USA. University of Connecticut. p: 96.

_ Diss, C., Salim, J., & Wadey, R. (2016). Examining the relationship between hardiness and perceived stress-related growth in a sport injury context. *Psychology of sport and exercise*. Vol 19. pp 10 _ 17. London: UK. University of Roehampton.

_ Dixon, D. D. (2017). Hope across achievement: Examining psychometric properties of the children's hope scale across the range of achievement. *SAGE journal*. Vol: 7. No: 3. pp: 1 _ 11. Detroit: USA. Wayne State University.

_ Dockworth, A., L., Steen, T., A., & Seligman, M. (2005). *Positive psychology in clinical practice*. *Positive psychology center*. Vol: 65. No: 5. pp: 629 _ 651. Pennsylvania: USA. University of Pennsylvania.

_ Dogaheh, E. R., Khaledian, M., & Arya, A. R. (October 2013). The relationship of psychological Hardiness with emotional intelligence and workaholism. *Iranian journal of clinical psychology*. Vol: 1. No: 4. pp: 14 _ 19. Tahrn: Iran. University of Social Welfare & Rehabilitation Science.

_ Dolgova, V., Rokitskaya, J., Kapitanents, E., & Shayakhmetova, V. (2019). Study of hardiness in adolescents and its interrelation with coping behavior. *The European proceedings of social & behavioural sciences*. Vol: 12. No: 32. pp: 297 _ 305. Chelyabinsk: Russia. South Ural State Humanitarian Pedagogical University.

_ Einaky, S., & Sadeghi, A. (2020, 9 December). Relationship between Psychological hardiness and resilience with mental health in athlete students in the Gulian Unit of

university of applied science and technology. *Sociology Mind journal*. Vol: 11. No: 1. pp: 10 _ 24. Scientific Research Publishing.

_ Fayombo, G. (2010). The relationship between personality traits and psychological resilience among the Caribbean adolescence. *International journal of psychological studies*. Vol 2. No 2. pp 105 _ 116. Kingston: Jamaica. University of the West Indies.

_ Frederick, K. E. (2012). *Understanding the impact of equine-assisted learning on levels of hope in at-risk adolescents*. Doctoral. Department of educational psychology. Texas: USA. Baylor University. p: 107.

_ Ghalyanee, B. (2016). Relationship between self-esteem and psychological hardiness in adolescents: A relation design. *The international journal of Indian psychology*. Vol: 3. No: 3. pp: 116 _ 122. Abhar: Iran. Azad University.

_ Gungor, A. (2016). *Investigating the moderating effects of optimism, hope, and gratitude on the relationship among negative life events and psychological distress and life satisfaction*. Doctoral. Philosophy department. College of education and human performance. Florida: USA. University of Central Florida. P: 204.

_ Hasanvand, B., Arya, A. M. & Dogaheh, E. R. (2014). Prediction of psychological Hardiness based on mental health and emotional intelligence in students. *Clinical psychology journal*. Vol: 2. No: 4. pp: 255 _ 261. Tahrn: Iran. University of Social Welfare and Rehabilitation Science.

_ Hashemi, L., Kooshesh, Z., & Eskandari, H. (5 August 2015). *Role of family communication patters in development of hardiness and academic self-efficacy in adolescents*. Multidisciplinary academic conference on education. Islamic Azad University. Iran.

_ Hamid, N. (2020). Study of the relationship of hardiness and hope with life satisfaction in manager. *International journal of psychology*. Vol: 14. No: 1. pp: 310 _ 339. Tehran: Iran. Iranian Psychological Association.

_ Hasel, K., M., Abdolhoseini, A., & Ganji, P (2011). Hardiness training and perceived stress among college students. *Social and behavioral sciences*. Vol: 30. No: 5. pp: 1354 _ 1358. Tehran: Iran. University of Tehran.

_ Hong, P. Y. P., & Choi, S. (2013). The employment hope scale: measuring an empowerment pathway to employment success. *International journal of psychology research*. Vol: 8. No: 3. pp: 1 _ 18. Chicago: USA. Loyola University.

_ Igor, K., Knezevic, J. H., & Krapic, N. (2012, December). The structure of hardiness, it's measurement invariance across gender and relationship with personality traits and mental health outcomes. *ResearchGate journal*. Vol: 21. No: 3. pp: 487 _ 507. Rijeka: Croatia. University of Rijeka.

_Jain, R. B., Kumar, A. & Khanna, P. (2013). Assessment of self-awareness among rural adolescents: A cross-sectional study. *Indian journal of endocrinology and metabolism*. Vol: 17. No: 1. pp: 367 _ 372. Haryana: India. Wolters Kluwer.

_ James, T., & Walters, V. (2020). Investigating the transformative power of positive psychology for enabling students. *Australian journal of adult learning*. Vol: 60. No: 2. pp: 170 _ 189. Sedni: Australia. CQ University.

_ Jenson, W., R. et al. (2004). Positive psychology & externalizing students in sea of negativity. *Journal of psychology in schools*. Vol: 41. No: 1. pp: 67 _ 79. Washington: USA. American Psychological Association.

_ Kim, E. S., Hong, Y., Kim, M., Kim, E. J. & Kim, J. J. (2019). Relationship between self-esteem and self-consciousness in adolescents. *Korean neuropsychiatric association*. Vol: 16. No: 4. pp: 306 _ 313. Seoul: Korea. Korean Neuropsychiatric Association.

_ Kirmani, M. N., Sharma, P., Anas, M., & Sanam, R. (2015). Hope, resilience and subjective well-being among college going (adolescent girls). *International journal of humanities & social science studies*. Vol: 2. No: 1. pp: 262 _ 270. New Delhi: India. Aligarh Muslim University.

- _ Krafft, A. M., Guse, T., & Maree, D. (2021). Distinguishing perceived hope and dispositional optimism: Theoretical foundations and empirical findings beyond future expectancies and cognition. *Journal of well-being assessment*. Vol: 4. No: 7. pp: 1 _ 27. Bern: Switzerland. Springer Nature Switzerland.
- _ Lazarus, R. (2002). Hope: An emotional and a vital coping resource against despair. *Social research journal*. Vol: 66. No: 2. pp: 653 _ 678. Maryland: USA. Johns Hopkins University Press.
- _ Li, C., & Monroe, M. C. (2017). Development and validation of the climate change hope scale for high school students. *Environment and behavior journal*. Vol: 50. No: 4. pp: 1 _ 26. Missouri: USA. University of Missouri.
- _ Lotfi, S., Paivastegar, M., Khosravi, Z., Pirklani, R. K., & mehrienejad, S. A. (2021). A comparative study of attachment style, psychological toughness and moral perfectionism in two groups of girls with and without self-injury behaviors. *Quarterly journal of women social and psychological studies*. Vol: 19. No: 2. pp: 38 _ 44. Tahrn: Iran. Alzahra University.
- _ Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stress. *The journal of positive psychology*. Vol: 1. No: 3. pp: 160 _ 168. California: USA. University of California.
- _ Mahoney, J. (2015). *The development of mental toughness in adolescence: Utilising established theories*. Doctoral. Department of philosophy. Queensland: Australia. University of Queensland. P: 175.
- _ Malehmir, B., Nozari, A., Rafieerad, Z., & Keyvanlo, S. (2021, 1 June). Explaining corona anxiety on intolerance of uncertainty psychological hardiness, and social support with the mediation of rumination. *Journal of human relation studies*. Vol: 1. No: 1. pp: 20 _ 31. Ardabili: Iran. University of Mohaghegh Ardabili.

_ Martos, M. P., Moral, J. A. J., Zafra, E. L., & Ruiz, J. R. (2013). An adaptation of the children's hope scale in a sample of Spanish adolescents. *The official journal of the international society for child indicators*. Vol: 7. No: 2. pp: 267 _ 278. Madrid: Spain. Springer Media.

_ Marques, S.,C., Lopez, S.,J., & Mitchell, J. (2013). The role of hope, spirituality and religious practice in adolescents' life satisfaction. *Journal of happiness studies*. Vol: 14. No: 1. pp: 251 _ 261. Washington: USA. American Psychological Association.

_ Marzieyh, M., & Rafiee, M. (2020, 5 November). The survey effectiveness of time perspective therapy on spiritual well-being and hardiness parents of boy students with reading disability. *International journal of multicultural and multireligious understanding*. Vol: 7. No: 5. pp: 138 _ 147. Tahrn: Iran. University of Khomeinishahr.

_ Mawarni, A. (9_11 October, 2017). *The effect of exercise group technique on academic hardiness in senior high school*. International conference on advances in education and social science. Pendidikan University. Indonesia.

_ Mccarter, A. K. (2006). *Assessment of the trail hope scale with social service providers*. Doctoral. Philosophy department. University of Tennessee, Knoxville. P: 80.

_ Narad, A. (2018, 9 July). Psychological hardiness among senior secondary students: influence of home environment. *ResearchGate journal*. Vol: 97. No: 23. pp: 441 _ 453. New Delhi: India. Serial Publication.

_ Nazam, F., & Husain, A. (2021). Psychometric revalidation of children's hope scale among Indian adolescents. *Asia – Pacific social science review*. Vol: 21. No: 1. pp: 188 _ 196. Aligarh: India. Aligarh Muslim University.

_ Octavia, S., Maulina, D., Safari, S. G. S. & Mulya, I. S. (2021). The development and psychometric properties of multidimensional hardiness in inventory for young adults in Indonesia. *Konselor journal*. Vol: 10. No: 2. pp: 43 _ 56. Jakarta: Indonesia. University of Indonesia.

_ Paacico, J. C., Bastianello, M. R., Zanon, C., & Hutz, C. S. (2013). Adaptation and validation of the dispositional hope scale for adolescents. *Psychology journal*. Vol: 26. No: 3. pp: 488 _ 492. Brasilia: Brazil. Federal University of Rio Grande do Sul.

_ Paquette, K. M. (2015). *Perspective on hope of hospice and palliative care nurses*. Doctoral. College of philosophy. Rhode Island: England. University of Rhode Island. P: 168.

_ Pavlaku, E. (2020). Snyder hope scale in a healthcare facility in Athens, Greece. *Journal of psychology and behavioral science*. Vol: 8. No: 2. pp: 50 _ 63. Athens: Greece. Athens University of Economics and Business Department.

_ Radhika, B. (2019). *A comparative study of orphan and non orphan adolescents in relation to subjective well-being, self-esteem emotional intelligence and hope*. Master. Psychology. Patiala: India. Thapar Institute. P: 99.

_ Ramazanpour, A., Javdan, M., Zarei, I. & Alizadeh, K. H. (2020). Relationship between social support, problem solving skills, and resilience with hardiness among first-grade high students in Sari. *Avicenna journal of neuro psycho physiology*. Vol: 7. No: 2. pp: 85 _ 92. Tahrn: Iran. Hamadan University.

_ Rashid, T., & Anjum, A. (2008). Positive psychotherapy for young adults and children. In Abela, J., R., Z., & Hankin, B., L. *Handbook of depression in children and adolescennts*. New York: USA. The Guilford Press. P: 529.

_ Rashid, T. (2009). Positive interventions in clinical practice. *Journal of clinical psychology*. Vol: 65. No: 5. pp: 461 _ 466. Texas: USA. Texas University.

_ Rashid, T. & Anjum, A. (2011). *340 ways to use via character strengths*. Unpublished manuscript. University of Pennsylvania.

_ Rashid, T. (2015). Positive psychotherapy: A strength-based approach. *The journal of Positive psychology*. Vol: 10. No: 1. pp: 25 _ 40. Ontario: Canada. University of Toronto.

_ Rashid, T. (2016). *Positive psychotherapy: Integrating the yen & yan of human experience*. Toronto: Canada. Univesity of Toronto. P: 42.

_ Rashid, T. (2017). Views on wellbeing research, policy and practice: An interview with Dr. Tayyab Rashid. *Middleeast journal of positive psychology*. Vol: 3. No: 1. pp: 52 – 56.

_ Rashid, T., & Seligman, M. (2018). *Positive psychotherapy*. New York: USA. Oxford University. p: 347.

_ Rasool, R. (2020, 10 October). Psychological hardiness among undergraduate students. *International journal of social relevance & concern*. Vol: 8. No: 10. pp: 15 _ 18. Kashmir: India. University of Kashmir.

_ Recio, J. R. R. C. (2014). Adolescents' depression and its intervention through positive psychotherapy. *Asia pacific journal of multidisciplinary research*. Vol: 2. No: 1. pp: 189 _ 193. Laguna: Philippines. Laguna State Polytechnic University.

_ Riches, S., Schrank, B., Rashid, T., & Slade, M. (2016). WELLFOCUS PPT: Modifying positive psychotherapy for psychosis. *Psychotherapy journal*. Vol: 53. No: 1. pp: 68 _ 77. Nottingham: UK. The University of Nottingham.

_ Rusk, R. D., & Waters, L. E. (2013, May). Tracing the size, reach, impact and breath of positive psychology. *Journal of positive psychology*. Vol: 8. No: 3. pp: 207 _ 221. Victoria: Australia. University of Melbourne.

_ Sahad, M. S., Mohamad, Z. & Shukri, M. M. (2017). Differences of mental health among orphan and non-orphan adolescents. *International journal of academic research*. Vol: 4. No: 1. pp: 20 _ 29. Terengganu: Malaysia. University Malaysia Terengganu.

_ Sahu, D. P. (2020). A comparative study of participation and non participation in sports and hardiness among the adolescents. *Mukt shabd journal*. Vol: 9. No: 8. pp: 1885 _ 1891. New Delhi: India. University Grants Commission.

_ Savage, J. A. (2011). *Increasing adolescents' subjective well-being: Effect of a Positive psychology intervention in comparison to the effects of therapeutic alliance, youth factors, and expectancy for change*. Doctoral. Department of psychological and social foundation. College of education. Florida: USA. University of South Florida. P: 269.

_ Seligman, M., & Csikszentmihali, M. (2000, January). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*. Vol: 55. No: 1. pp: 5 _ 14. Washington: USA. American Psychological Association.

_ Seligman, M., & Steen, T., A. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *Journal of American Psychologist*. Vol: 5. pp: 410 _ 421. Pennsylvania: USA. University of Pennsylvania.

_ Seligman, M., Parks, A., & Rashid, T. (2006). Positive psychotherapy. *American psychologist journal*. Vol: 61. No: 8. pp: 774 _ 788. Pennsylvania: USA. University of Pennsylvania.

_ Sethi, U. & Singh, T. (2018). Emotional maturity of adolescents in relation to their psychological hardiness. *International journal of academic research and development*. Vol: 3. No 1. pp: 490 _ 494. Punjab: India. University of Abohar.

_ Sinha, J. R. (2018). Psychological hardiness among adolescents. *The international journal of Indian psychology*. Vol: 6. No: 2. pp: 2349 _ 2429. Kankarbagh: India. Chitranjan Prasad.

_ Shafiq, F., Haider, S. & Ijaz, S. (2020). Anxiety depression, stress and decision making among orphans and non orphans in Pakistan. *Psychology research and behavior management*. Vol: 13. pp: 313 _ 318. Sindh: Pakistan. The Aga Khan University.

_ Sharma, S., & Sharma, L. (2020). Relationship between stress and Psychological hardiness among secondary school students in Chandigarh. *International journal of applied research*. Vol: 6. No: 6. pp: 168 _ 172. Chandigarh: India. Panjab University.

_ Shchipanova, D., Y., Tserkovnikova, N. G., Uskova, B. A., Puzyrev, V. V., Markova, A., & Fomin, E., P. (2016). Hardiness of adolescents with special educational needs. *International journal of environmental & science education*. Vol: 11. No: 17. pp: 9829 _ 9838. Samara: Russia. University of Economics.

_ Snyder, C., R. (1994). *The psychology of hope: you can get there from here*. New York: USA. Free Press. P: 444.

_ Snyder, C. R., Shorey, H. S., Cheavens, J., Pulvers, K. M., Adams, V. H., & Wiklund, C. (2002). Hope and academic success in college. *Journal of educational psychology*. Vol: 94. No: 4. pp: 820 _ 826. Kansas: USA. University of Kansas.

_ Solomon, M. D. & Kalaiyarasan, M. (2016, January). Importance of self-awareness in adolescents. *Journal of humanities and social science*. Vol: 21. No: 1. pp: 19 _ 22. Tamilnadu: India. Tiruchirappalli University.

_ Sunbul, Z., A., & Cekici, F. (2018, 4 December). Hope as unique agent of resilience in socio-economically disadvantaged adolescents. *International journal of evaluation and research in education*. Vol: 7. No: 4. pp: 299 _ 304. Istanbul: Turkey. Istanbul Medipol University.

_ Teodorczuk, K., Guse, T. & Plessis, G. (2019). The effect of positive psychology interventions on hope and well-being of adolescents living in a child and youth care center. *British journal of guidance & counseling*. Vol: 47. No: 2. pp: 234 _ 245. Pretoria: South Africa. University of Pretoria.

_ Tokarskaya, L. (1 November, 2018). *Comparative study of hardiness referring to adolescents with musculoskeletal disorders and adolescents with normal development*. The fifth international Luria memorial congress. Ural Federal University. Russia.

_ Torfayeh, M., Esmaeili, M., Pourabadei, P., & Yazdani, M. (2020). Effectiveness of metacognitive therapy on psychological hardiness of students. *Health education and*

health promotion journal. Vol: 8. No: 2. pp: 101 _ 105. Khorramabad: Iran. Lorestan University.

_ Trejensen, M. D. et al. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Journal of psychology in schools*. Vol: 41. No: 1. pp: 163 _ 172. New Jersey: USA. Wiley Periodicals.

_ Vaziri, C., Ghanbaripناه, A., & Tajalli, P. (2021). Modeling cognitive flexibility and academic engagement based on self-regulation, psychological hardiness and self-differentiation with mediation of family functioning in high school students. *International journal of pediatrics*. Vol: 9. No: 3. pp: 13281 _ 13295. Tahrان: Iran. Islamic Azad University.

_ Verma, R. & Monika, M. (2021). Mental health in relation to psychological hardiness among college students. *The educational beacon: A peer reviewed referred research journal*. Vol: 10. pp: 25 _ 32. Chandigarh: India. Panjab University.

_ Venning, A. J., Elliott, J., Kettler, L., & Wilson, A. (2009, June). Normative data for the hope scale using Australian adolescents. *Australian journal of psychology*. Vol: 61. No: 2. pp: 100 _ 106. Canberra: Australia. Australian Psychological Society.

_ Wagshul, Y. D. (2018). *Effect of external Locus-of- hope on acquired capability for suicide*. Doctoral. College of social and behavioral science. Minnesota: USA. Walden University. p: 152.

_ Woodard, C. (June 2004). Hardiness and the concept of courage. *Consulting psychology journal*. Vol: 57. No: 3. pp: 173 _ 185. New York: USA. The Educational Publishing Foundation.

_ Yailagh, M. S., Ghahfarokhi, F. K., Maktabi, G. H., Neasi, A., & Samavi, A. (2012). Reliability and validity of the hope scale in the Iranian students. *Journal of life science and biomedicine*. Vol: 2. No: 4. pp: 125 _ 128. Ahvaz: Iran. Shahid Chamran University.

_ Yaghoobi, A., & Moghadam, B., N, (2019). The effect of positive psychology intervention on the Psychological well-being of adolescents. *Iranian journal of psychiatry and clinical psychology*. Vol: 25. No: 1. pp: 14 _ 25. Hamadan: Iran. Bu Ali Sina University.

_ Yokarskaya, L. (1 November, 2018). *Comparative study of hardiness referring to adolescents with musculoskeletal disorders and adolescents with normal development* . The fifth international Luria memorial congress (Luria approach in international psychology science). Ural federal University. Russia.

_ Zadeh, M. (2017). Comparison of extent of psychological hardiness and moral intelligence among individuals quitted addiction and individuals with addiction relapse and examination of effect of gender roles on these variables. *International journal of psychology and behavioral sciences*. Vol: 7. No: 1. pp: 19 _ 26. Isfahan: Iran. University of Isfahan.

_ Zhang, L. F. (2011). Hardiness and the big five personality traits among Chinese university students. *Journal of learning and individual differences*. Vol: 21. No: 1. pp: 109 _ 113. Hong Kong: China. University of Hong Kong.

_ Zhao, Y., Yu, F., Wu, Y., Zeng, G., & Peng, K. (2019). Positive education interventions prevent depression in Chinese adolescents. *Positive psychology center*. Vol: 10. pp: 1 _ 9. Tsinghua: China. Tsinghua University.

الملاحق

الملحق رقم (١)

أسماء السادة المحكمين للمقاييس

أ. د. أحمد الزعبي	الأستاذ الدكتور في قسم الإرشاد النفسي
أ. د. محمد الشيخ حمود	الأستاذ الدكتور في قسم الإرشاد النفسي
أ. د. ضحى عبود	الأستاذة الدكتورة في قسم الإرشاد النفسي
أ. د. علي سعود حسن	الأستاذ الدكتور في قسم المناهج وطرائق التدريس
أ. د. غسان منصور	الأستاذ الدكتور في قسم علم النفس
د. وافي خليل	الدكتور في قسم الإرشاد النفسي

الملحق رقم (٢)

أسماء السادة المحكمين للبرنامج التدريبي

الأستاذ الدكتور في قسم الإرشاد النفسي	أ. د. أحمد الزعبي
الأستاذ الدكتور في قسم الإرشاد النفسي	أ. د. محمد الشيخ حمود
الأستاذة الدكتورة في قسم الإرشاد النفسي	أ. د. ضحى عبود
الأستاذ الدكتور في قسم علم النفس	أ. د. غسان منصور
الدكتور في قسم الإرشاد النفسي	د. وافي خليل

الملحق رقم (٣)

مقياس الصلابة النفسية في صورته الأولى:

الرقم	العبارات	ليس صحيح إطلاقاً	صحيح قليلاً	صحيح جداً
١	يمكنك دائماً تحقيق أهدافك من خلال العمل بجد			
٢	لا أحب أن أقوم بتغييرات في برنامجي اليومي			
٣	أتطلع لدراستي بشغف			
٤	لست مستعد للتعامل مع مشاكل الحياة غير المتوقعة			
٥	معظم ما يحدث في الحياة مقدّر			
٦	عندما أضع خططاً، أكون متأكداً أنني أستطيع تنفيذها			
٧	مهما حاولت، فإنّ جهودي دائماً تحقق القليل فقط			
٨	أحب أن يكون هناك الكثير من التنوع في دراستي			
٩	يصغي الناس باهتمام لما أقول أغلب الوقت			
١٠	تفكيرك بنفسك بأنك شخص حر يجعلك تشعر بالارتباك			
١١	عندما تبذل قصارى جهدك في الأمر الذي تعمله فهذا سيؤتي بثماره دوماً			
١٢	أخطائي عادة ما تكون صعبة التصحيح			
١٣	أتضايق عندما يتزعزع روتيني اليومي			
١٤	أستيقظ متحمس غالباً لأتابع في الحياة من حيث توقفت			
١٥	في كثير من الأحيان لا أعرف حقاً ماذا أريد			
١٦	التغييرات في الروتين تحفزني للتعلم			
١٧	أغلب الأيام الحياة حقاً ممتعة بالنسبة إليّ			
١٨	من الصعب تخيل أن أحداً قد يتحمس للدرس			

الملحق رقم (٤)

مقياس الصلابة النفسية في صورته النهائية:

الرقم	العبارات	ليس صحيح إطلاقاً	صحيح قليلاً	صحيح جداً
١	يمكنني تحقيق أهدافي دائماً من خلال العمل بجد.			
٢	لا أرغب بالقيام بتغييرات في برنامجي اليومي.			
٣	أتطلع لدراستي بشغف			
٤	لست مستعداً للتعامل مع مشاكل الحياة غير المتوقعة.			
٥	معظم ما يحدث في الحياة مقدّر.			
٦	عندما أضع خططاً، أكون متأكداً أنني أستطيع تنفيذها.			
٧	مهما حاولت، فإنّ جهودي دائماً تحقق القليل فقط.			
٨	أحب أن يكون هناك الكثير من التنوع في دراستي.			
٩	يصغي الناس باهتمام لما أقول في أغلب الوقت.			
١٠	تفكيرني بنفسي بأنني شخص حر يُشعّرني بالارتباك.			
١١	عندما أبذل قصارى جهدي في الأمر الذي أقوم به، فهذا يؤتي بثماره دوماً.			
١٢	عادة ما تكون أخطائي صعبة التصحيح.			
١٣	أتضايق عندما يتزعزع روتيني اليومي.			
١٤	غالباً أستيقظ متحمساً لأتابع دراستي من حيث توقفت.			
١٥	في كثير من الأحيان لا أعرف حقاً ماذا أريد.			
١٦	التغييرات في الروتين تحفزني للتعلم.			
١٧	الحياة حقاً ممتعة بالنسبة إليّ في أغلب الأيام.			
١٨	من الصعب تخيل أن أحداً قد يتحمس للدرس.			

الملحق رقم (٥)

مقياس الأمل في صورته الأولية:

الرقم	العبارات	خطأ بالتأكيد	خطأ غالباً	خطأ قليلاً	خطأ بعض الشيء	صحيح بعض الشيء	صحيح قليلاً	صحيح غالباً	صحيح بالتأكيد
١	أستطيع التفكير بطرق كثيرة للخروج من المأزق								
٢	أسعى لتحقيق أهدافي بقوة								
٣	أشعر بالتعب معظم الوقت								
٤	يوجد عدة طرق لحل أية مشكلة								
٥	أشعر بالإحباط بسهولة في أي جدال								
٦	أستطيع التفكير بعدة طرق للحصول على الأشياء المهمة بالنسبة لي في الحياة								
٧	أقلق على صحتي								
٨	أعلم أنني أستطيع إيجاد طريقة لحل المشكلة حتى عندما								

								يُحبط الآخرين	
								أعدتتي تجاري السابقة لمستقبلي جيداً	٩
								لطالما كنت ناجح في الحياة جداً	١٠
								عادة ما أجد نفسي قلق حول شيء ما	١١
								قمت بتحقيق الأهداف التي حددتها لنفسي	١٢

الملحق رقم (٦)

مقياس الأمل في صورته النهائية:

الرقم	العبارات	خطأ بالتأكيد	خطأ غالباً	خطأ قليلاً	خطأ بعض الشيء	صحيح بعض الشيء	صحيح قليلاً	صحيح غالباً	صحيح بالتأكيد
١	أستطيع التفكير بطرق كثيرة للخروج من المأزق.								
٢	أسعى بقوة لتحقيق أهدافي.								
٣	أشعر بالتعب معظم الوقت.								
٤	يوجد عدة طرق لحل أية مشكلة.								
٥	أشعر بالإحباط بسهولة في أي جدال.								
٦	أستطيع التفكير بعدة طرق للحصول على الأشياء المهمة بالنسبة لي في الحياة.								
٧	أشعر بالقلق على صحتي.								
٨	حتى عندما يُحبط الآخرين، أعلم أنني								

								أستطيع إيجاد طريقة لحل المشكلة.	
								أعدتتي تجاري السابقة جيداً لمستقبلي.	٩
								لطالما كنت ناجح جداً في الحياة.	١٠
								عادة ما أجد نفسي قلق حول شيء ما.	١١
								أحقق الأهداف التي أحددها لنفسي.	١٢

الملحق رقم (٧)

مقياس الأمل كما تم تصحيحه:

الرقم	العبارات	خطأ بالتأكيد	خطأ غالباً	خطأ قليلاً	خطأ بعض الشيء	صحيح بعض الشيء	صحيح قليلاً	صحيح غالباً	صحيح بالتأكيد
١	أستطيع التفكير بطرق كثيرة للخروج من المأزق.								
٢	أسعى بقوة لتحقيق أهدافي.								
٣	يوجد عدة طرق لحل أية مشكلة.								
٤	أستطيع التفكير بعدة طرق للحصول على الأشياء المهمة بالنسبة لي في الحياة.								
٥	حتى عندما يُحبط الآخرين، أعلم أنني أستطيع إيجاد طريقة لحل المشكلة.								
٦	أعدتتي تجاربي السابقة لمستقبلي.								
٧	لطالما كنت ناجح جداً								

								في الحياة.	
								أحقق الأهداف التي أحددها لنفسي.	٨

الملحق رقم (٨)

البرنامج التدريبي الإيجابي القائم على أسلوب راشد

أولاً: جلسات البرنامج التدريبي في صورته الأولى:

الجلسة	العنوان	الهدف	الفنية	الأدوات	الزمن
الجلسة الأولى (التمهيدية)	التعريف بالبرنامج الإرشادي	- التعارف بين الباحث وأعضاء المجموعة - إعطاء لمحة عن البرنامج - الاتفاق على قواعد الجلسات		ألعاب كسر جليد	٣٠ دقيقة
الجلسة الثانية	توضيح العلاقة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، وتوضيح مفهوم الصلابة النفسية ومفهوم الأمل.	- توعية أفراد المجموعة بأهمية علم النفس الإيجابي وتأثيره. - توعية أفراد المجموعة بأهمية الصلابة النفسية والأمل.		- اللعاب - المحاضرة - المناقشة	٩٠ دقيقة
الجلسة الثالثة	المقدمة الإيجابية	- تحقيق معنى شخصي - توليد أفكار وانطباعات إيجابية جديدة عن الذات	التركيز على نقاط القوة	- القصة - المناقشة	٦٠ دقيقة

			دمج أجزاء ن الذات		
الجلسة الرابعة	التركيز على نقاط القوة الشخصية	تحقيق معنى شخصي توليد أفكار وانطباعات إيجابية جديدة عن الذات تخفيف المشاعر السلبية	تحديد نقاط القوة و ترتيبها	قائمة نقاط القوة المناقشة الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
الجلسة الخامسة	استخدام نقاط القوة الشخصية بطرق جديدة	تحقيق معنى شخصي توليد أفكار وانطباعات إيجابية جديدة عن الذات تحسين الكفاءة الذاتية	استخدام نقاط القوة الشخصية بطرق جديدة	المناقشة لعب الدور الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
الجلسة السادسة	تحديد الهدف	تكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل تحسين الأداء اليومي	تحديد الهدف	وضع كل فرد خطط قصيرة المدى وخطط طويلة المدى	٩٠ دقيقة
الجلسة السابعة	التعامل مع الذكريات السلبية	الامتنان تقدير الجمال والتميز	تنمية المشاعر الإيجابية	توضيح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك، وتوضيح الأفكار اللاعقلانية. الحديث الإيجابي مع الذات وقف الافكار المناقشة	٩٠ دقيقة

الجلسة الثامنة	تنمية المشاعر الإيجابية: الثقة بالنفس	_ اكتساب المهارات التي تزيد الثقة بالنفس _ التعبير عن الذات _ زيادة الإحساس بالسيطرة على الذات	تنمية الثقة بالنفس _ الرسم _ المناقشة _ القصة _ التخيل _ الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
الجلسة التاسعة	تنمية المشاعر الإيجابية: الأمل	النظر إلى الأمور بطريقة إيجابية	_ النمذجة _ المناقشة _ لعب الدور _ الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
الجلسة العاشرة	تنمية المشاعر الإيجابية: الامتتان	التركيز على الأمور الإيجابية	_ النمذجة _ المناقشة _ الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
الجلسة الحادية عشر	تنمية المشاعر الإيجابية: الغفران	_ التفريغ عن الانفعالات السلبية _ تنمية القدرة على الغفران والرحمة _ تنمية الذكاء الاجتماعي _ تنظيم الذات	تنمية الشعور بالغفران _ القصة _ المناقشة _ لعب الدور _ الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
الجلسة الثانية	تنمية المشاعر	_ الامتتان	_ القصة	٦٠ دقيقة

عشر	الإيجابية: الرضا عن الحياة	_ تنظيم الذات _ المراقبة الذاتية	الحياة	_ المناقشة _ الواجب المنزلي	
الجلسة الثالثة عشر	مهارات التواصل	_ تنمية الذكاء الاجتماعي	تنمية مهارات التواصل	_ اللعب _ محاضرة _ لعب الدور	٩٠ دقيقة
الجلسة الرابعة عشر	مهارات التواصل	_ تنمية الذكاء الاجتماعي	تنمية مهارات التواصل	_ اللعب _ محاضرة _ لعب الدور _ الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
الجلسة الخامسة عشر	التواصل الإيجابي مع الآخرين	_ تنمية الشعور بالمعنى _ تنمية القدرة على العمل ضمن فريق _ تنمية اللطف في التعامل مع الآخرين	_ تنمية مهارات التواصل _ تمرين الإرث الإيجابي _ تمرين هدية الوقت	_ المناقشة _ الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
الجلسة السادسة عشر	الحفاظ على التغيرات الإيجابية	_ الحفاظ على التغيرات الإيجابية التي حدثت لدى المشاركين	تمرين الحياة المتكاملة	المناقشة	٦٠ دقيقة
الجلسة السابعة	إنهاء البرنامج	_ تقييم البرنامج الإرشادي		_ مقياس الصلابة النفسية	٦٠ دقيقة

	مقياس الأمل		تطبيق القياس البعدي.	الإرشادي	عشر (الختامية)
٦٠ دقيقة	مقياس الصلابة النفسية مقياس الأمل		تطبيق القياس المؤجل	القياس المؤجل	الجلسة الثامنة عشر

ثانياً: جلسات البرنامج التدريبي في صورته النهائية:

الجلسة	العنوان	الهدف	الفنية	الأدوات	الزمن
الجلسة الأولى (التمهيدية)	التعريف بالبرنامج التدريبي	_ التعارف بين الباحث وأعضاء المجموعة _ إعطاء لمحة عن البرنامج _ الاتفاق على قواعد الجلسات		العقد الإرشادي	٣٠ دقيقة
الجلسة الثانية	توضيح العلاقة بين علم النفس الإيجابي والصحة النفسية، وتوضيح مفهوم الصلابة النفسية ومفهوم الأمل.	_ توعية أفراد المجموعة بأهمية علم النفس الإيجابي وتأثيره. _ توعية أفراد المجموعة بأهمية الصلابة النفسية والأمل.		_ المحاضرة _ تمرين يوضح أهمية الصلابة النفسية _ تمرين يوضح أهمية الأمل _ المناقشة	٩٠ دقيقة
الجلسة الثالثة	المقدمة الإيجابية	_ تحقيق معنى شخصي يعزز الشعور بالأمل _ توليد أفكار وانطباعات إيجابية جديدة عن الذات تعزز الصلابة النفسية	التركيز على نقاط القوة	_ كتابة كل مسترشد قصة تحدي من حياته وتحديد نقاط قوته فيها _ المناقشة	٦٠ دقيقة
الجلسة الرابعة	التركيز على نقاط القوة الشخصية	_ تحقيق معنى شخصي يعزز الشعور بالأمل _ توليد أفكار وانطباعات إيجابية جديدة عن	_ تحديد نقاط القوة وترتيبها	_ قائمة نقاط القوة _ المناقشة	٦٠ دقيقة

		الذات تعزز الصلابة النفسية		الواجب المنزلي	
الجلسة الخامسة	استخدام نقاط القوة الشخصية بطرق جديدة	تحقيق معنى شخصي يعزز الشعور بالأمل توليد أفكار وانطباعات إيجابية جديدة عن الذات تعزز الصلابة النفسية	استخدام نقاط القوة الشخصية بطرق جديدة	تحديد كل مسترشد كيفية استخدام إحدى نقاط قوته بطريقة مختلفة وتوضيح ذلك من خلال لعب الدور المناقشة الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
الجلسة السادسة	تحديد الهدف	تكوين اتجاه إيجابي نحو المستقبل من أجل تحسين مستوى الأمل تحسين الأداء اليومي حتى تزداد الصلابة النفسية في مواجهة التحديات اليومية	تحديد الهدف	عرض أفلام قصيرة عن أهمية الهدف وضع كل فرد خطط قصيرة المدى وخطط طويلة المدى الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
الجلسة السابعة	التعامل مع الذكريات السلبية	التركيز على الإيجابيات أثناء المواقف الصعبة والذي يعزز الصلابة النفسية تنمية القدرة على التفكير القائم على الأمل عند التعرض لمشاعر سلبية	تنمية المشاعر الإيجابية	توضيح دور الذكريات السلبية على حياتنا من خلال استخدام المتاهة توضيح دور الذكريات الإيجابية من خلال الحديث الإيجابي مع	٩٠ دقيقة

	الذات _ المناقشة				
الجلسة الثامنة	تنمية المشاعر الإيجابية: الثقة بالنفس	_ اكتساب المهارات التي تزيد الثقة بالنفس وهذا ما يساعد على تحسين مستوى الأمل في تحقيق الأهداف _ زيادة الإحساس بالسيطرة على الذات وبالتالي تعزيز الصلابة النفسية	تنمية الثقة بالنفس	_ التعبير عن النفس من خلال رسمها _ عرض قصة عن الثقة بالنفس _ تقييم الشخصية من عدة نواحي _ المناقشة _ تحضير مشهد عن الثقة بالنفس _ الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
الجلسة التاسعة	تنمية المشاعر الإيجابية: الأمل	التركيز على تنمية التفكير القائم على الأمل والذي بدوره يساعد على تحسين الصلابة النفسية	تنمية الشعور بالأمل	_ عرض فيلم قصير عن الأمل _ تمرين باب مفتوح/باب مغلق _ وضع تصور للمستقبل الشخصي _ تحديد المحفزات _ المناقشة _ الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
الجلسة العاشرة	تنمية المشاعر الإيجابية: الامتتان	_ التركيز على الأمور الإيجابية وهذا ما يعزز القدرة على مواجهة التحديات وبالتالي تحسين	تنمية الشعور بالامتتان	_ عرض فيلم قصير عن الامتتان _ تحديد الأمور التي يمكن الامتتان	٦٠ دقيقة

		الصلابة النفسية _ توجيه الانتباه إلى الإمكانيات الموجودة لدى الفرد وبالتالي تعزيز الأمل بالمستقبل		لوجودها _ تحضير بطاقة امتتان _ المناقشة _ الواجب المنزلي	
الجلسة الحادية عشر	تنمية المشاعر الإيجابية: الغفران	_ التفريغ عن الانفعالات السلبية الناتجة عن عدم الغفران وهذا ما يُحسن الصلابة النفسية في مواجهة التحديات _ تنظيم الذات إذ يتمكن الفرد من التركيز على أهدافه ويتعزز لديه الشعور بالأمل	تنمية القدرة على الغفران	_ عرض قصة عن أهمية الغفران _ توضيح التأثير السلبي للغفران _ مشاركة تجربة عن الغفران _ كتابة رسالة إلى شخص ما لطلب الغفران منه _ المناقشة _ الواجب المنزلي	٩٠ دقيقة
الجلسة الثانية عشر	تنمية المشاعر الإيجابية: الرضا عن الحياة	_ تقبل الواقع وهذا ما يعزز القدرة على التكيف مع التحديات وبالتالي يُحسن الصلابة النفسية _ التركيز على الإيجابيات في حياة الفرد وبالتالي تحسين مستوى الأمل	تنمية الشعور بالرضا عن الحياة	_ عرض قصة عن أهمية الرضا عن الحياة _ توضيح الفرق بين الرضا عن الحياة وبين الإذعان للظروف _ تحديد درجة الرضا عن الحياة في المجالات المختلفة _ مناقشة موقف شخصي عن	٦٠ دقيقة

	الرضا عن الحياة _ الواجب المنزلي				
الجلسة الثالثة عشر	مهارات التواصل	_ تنمية القدرة على التعامل الآخرين خاصة عند وجود تحديات وهذا ما يعزز الصلابة النفسية _ بناء علاقات صحية إيجابية تكون مصدر دعم يساعد على تحقيق التطلعات وبالتالي ترفع مستوى الأمل	تنمية مهارات التواصل	_ تمرين عن إيجاد طرق مختلفة للتواصل مع الآخرين _ محاضرة عن التواصل اللفظي وغير اللفظي _ لعب الدور	٩٠ دقيقة
الجلسة الرابعة عشر	مهارات التواصل	_ تنمية القدرة على التعامل الآخرين خاصة عند وجود تحديات وهذا ما يعزز الصلابة النفسية _ بناء علاقات صحية إيجابية تكون مصدر دعم يساعد على تحقيق التطلعات وبالتالي ترفع مستوى الأمل	تنمية مهارات التواصل	_ تمرين يوضح أهمية الإصغاء _ محاضرة _ المناقشة _ لعب الدور _ الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة
الجلسة الخامسة عشر	التواصل الإيجابي مع الآخرين	_ تنمية القدرة على التعامل الآخرين خاصة عند وجود تحديات وهذا ما يعزز الصلابة النفسية _ بناء علاقات صحية إيجابية تكون مصدر دعم يساعد على تحقيق التطلعات وبالتالي ترفع مستوى الأمل	تنمية التواصل الإيجابي مع الآخرين	_ تمرين الإرث الإيجابي _ تمرين هدية الوقت _ المناقشة _ الواجب المنزلي	٦٠ دقيقة

			مستوى الأمل		
الجلسة السادسة عشر	الحياة المتكاملة	_ الحفاظ على التغيرات الإيجابية التي حدثت لدى المشاركين	وضع مخطط للحفاظ على التغيرات الإيجابية	_ تمرين الحياة المتكاملة _ المناقشة	٦٠ دقيقة
الجلسة السابعة عشر (الختامية)	إنهاء البرنامج الإرشادي	_ تقييم البرنامج الإرشادي _ تطبيق القياس البعدي		_ مقياس الصلابة النفسية _ مقياس الأمل	٦٠ دقيقة
الجلسة الثامنة عشر	القياس المؤجل	تطبيق القياس المؤجل		_ مقياس الصلابة النفسية _ مقياس الأمل	٣٠ دقيقة

Summary

This study aims at identifying the effectiveness of a program based on positive psychology to improve the level of psychological hardiness and hope among a sample of adolescent orphans, depending on the “Rashid” approach based on strengths. We can determine the problem of the study by the following question: what is the effectiveness of a program based on positive psychology to improve the level of psychological hardiness and hope among a sample of adolescent orphans in the city of Damascus?

The quasi-experimental design was used, The sample consisted of (10) female adolescent orphans.

A translation of the psychological hardiness scale prepared by Maddi (2006), and the hope scale prepared by Snyder (1991) was made and used.

The study revealed that there were significant differences in mean scores of the sample between pre- and post-test in psychological hardiness scale in favor of post-test, It also showed that there were significant differences in mean scores between the post-test and delayed (retention) in favor of delayed. Additionally, there were no statistically significant differences in mean scores of the sample between post- and delayed test according to orphan type (paternal orphan / maternal orphan). The findings also pointed out that there were significant differences in mean scores of the sample between pre- and post-test in hope scale in favor of post-test, and there were significant differences in mean scores between the post-test and delayed test in favor of delayed. No significant differences were found in in mean scores of the sample between post- and delayed tests accordind to orphan type (paternal orphan / maternal orphan).

Key words: A program based on positive psychology, psychological hardiness, hope, adolescent orphans.

Syrian Arab Republic

Damascus University

Faculty of Education

Department of Psychological Counseling



**Effectiveness of practical program based on positive
psychology to improve psychological hardiness and
hope among a sample of orphans adolescents in
Damascus city**

Dissertation presented to the doctoral's degree In mental health

Prepared By

Lara Alsattouf

Supervised By

Prof. Dr. Ahmad Al-Zoubi

Professor at he department of psychological counseling

2022 - 2023

1444 - 1445

