



## مجلة كلية التربية للبنات

مجلة فصلية علمية محكمة للعلوم الإنسانية والاجتماعية تصدرها كلية التربية للبنات-

جامعة بغداد-العراق

Journal of the College of Education for Women

A Refereed Scientific Quarterly Journal for Human and Social Sciences Issued by the College of Education for Women-University of Baghdad-IRAQ

Received: October 26, 2021  
تاريخ الاستلام: ٢٠٢١/١٠/٢٦

Accepted: February 17, 2022  
تاريخ القبول: ٢٠٢٢/٢/١٧

Published: March 31, 2022  
تاريخ النشر الإلكتروني: ٢٠٢٢/٣/٣١

DOI: <https://doi.org/10.36231/coedw.v33i1.1564>



### The Impact of a Counseling Program with a Cognitive Reconstruction Method on the Development of the Psychological Hardness among Middle School Students

Khalid Ibrahim Mahmoud

General Directorate of Rusafa Second Education

[dr.khalidalwaeli@gmail.com](mailto:dr.khalidalwaeli@gmail.com)

#### Abstract

The current research aims to determine the impact of the cognitive reconstruction program on the development of psychological hardness among middle school students through the experimental verification of three hypotheses. The research sample consisted of (16) out of (450) students selected from Ibn Rushud preparatory school-Al-Rusafa 2. These participants have been randomly distributed into two equal groups. The researcher has used the method of cognitive reconstruction with the experimental group, whereas with the controlling group, he used nothing. The researcher has further used the scale of psychological hardness of Kobassa with the participants; the scale has been built in a way that suits the sample of the study, which consisted of (24) items. The distinctive and validity items of the scale have been extracted by the jury members and experts using the method of face and construction validity, which completed the preparatory procedures of the psychometric scale. As for the reliability of the study, it has been

### أثر برنامج إرشادي باستراتيجية إعادة البناء المعرفي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

خالد إبراهيم محمود

المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية

[dr.khalidalwaeli@gmail.com](mailto:dr.khalidalwaeli@gmail.com)

المستخلص

استهدف البحث الحالي معرفة أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البناء المعرفي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وذلك من خلال التحقق من ثلاث فرضيات، استعمل الباحث المنهج التجريبي للتحقق من صحة فرضيات البحث، إذ تكونت عينة البحث من (١٦) طالباً من إعدادية ابن رشد، إحدى مدارس المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية التي يبلغ مجتمعها الكلي (٤٥٠) طالباً تم توزيعهم عشوائياً على مجموعتين متساويتين، إذ استعمل الباحث أسلوب إعادة البناء المعرفي مع المجموعة التجريبية في حين لم تتعرض المجموعة الضابطة لأي تدخل، واستعمل الباحث مقياس الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية لـ (كوباسا)، وقام الباحث ببناء هذا المقياس بشكل خاص ليناسب عينة البحث الحالي الذي تكون من (٢٤) فقرة، وقد تم استخراج تمييز فقرات المقياس وكذلك صدق المقياس من المحكمين والخبراء باستعمال أسلوب الصدق الظاهري وصدق البناء الذي استكمل إجراءات إعداد المقياس السيكومترية، أما الثبات فقد استخرجه الباحث عن طريق معامل الفاكرونباخ وقد بلغ (٠,٨٣)، كما بلغ عدد جلسات البرنامج (١٢) جلسة، مدة الجلسة الواحدة (٤٥) دقيقة تقريباً لمدة (٦) أسابيع جلستان لكل أسبوع، أظهرت نتائج البحث الحالي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة على مقياس الصلابة النفسية عند مستوى دلالة ٠,٠٥، وهذا يدل على أن البرنامج الإرشادي وفق الأسلوب المعد له تأثير واضح في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

**الكلمات المفتاحية:** إعادة البناء المعرفي، البرنامج الإرشادي، الصلابة النفسية، المرحلة الإعدادية



التساؤل الآتي: "هل يمكن للبرنامج الإرشادي باستراتيجيات إعادة البناء المعرفي أن يسهم في تنمية الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية من عينة البحث؟" ولعل ما يبرز أهمية البحث هو:

تزايد الاهتمام بالبرامج الإرشادية التنموية في السنوات الأخيرة وبخاصة لدى طلبة المرحلة الإعدادية حيث تنمي عند الطلبة الظواهر التكيفية أو تخفف من حدة الظواهر النفسية غير التكيفية التي يعانون منها، وتهتم هذه البرامج في تطوير الصحة النفسية للطلاب، والتي تقوم على افتراض مؤداه إمكانية إرشاد الطلبة من سن مبكرة لكيفية مساعدة أنفسهم في التكيف مع الحياة بشكل أفضل.

إن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة قد تدهمهم أفكار غير منطقية مثل (يجب أن أكون محبوباً من قبل الجميع)، (وإن الحياة تصبح مخيفة وموحشة إذا لم أحقق جميع أهدافي)، (وإن المشكلات التي أعاني منها لا يوجد لها حل)، وحين لا يوجد لديهم تفسير منطقي لمثل هذه الأفكار و دحضها، فإن ذلك يؤثر على صلابتهم وقدرتهم على التعبير، إن المشكلات والصراعات أياً كان مصدرها تهز الكيان النفسي للأفراد وتمارس دوراً سلبياً في تعزيز ما هو غير تكيفي في حياة الأفراد، وبذلك يكونون مستسلمين غير قادرين على تجاوز تلك المشكلات، وإن حالة الصراع والاضطراب النفسي تُعالج بصلابة الفرد و تخلصه من عجزه الظاهري عن المواجهة والصمود والتحدي تجاه كل ما يحدث حوله من صعوبات (العزة، ٢٠٠١، ص. ١٨٨).

على الرغم من ان عدداً من الطلبة قد يستطيعون تحمل مشكلات الحياة وضغوطها النفسية التي تواجههم بالجد والمثابرة ولا يؤثر ذلك على مستوى صحتهم النفسية والجسمية المقبول، إلا أن هناك قسماً آخر منهم لا يمتلكون هذه السمات، وهم ذوو صلابة نفسية منخفضة، فقد وُجد أن قسماً من الأفراد يواجه هذه المشكلات بأساليب تكيفية تزيد من قدرتهم على التحمل، إلا أن قسماً آخر منهم قد يواجه هذه المشكلات بأسلوب الاستسلام للمشكلة و الخضوع لآثارها السلبية لأن الأفراد يختلفون في طريقة إدراكهم تلك المشكلات وفي استراتيجيات مجاباتهم لها Rital et (al., 1990, p. 77)

وقد خلصت دراسة ( Rhodewalt & John, 1987) إلى أن "قوة الصلابة النفسية تعمل بوصفها حاجزاً أمام أحداث ضغوطات الحياة بنتائجها السلبية المتوقعة على الصحة النفسية وكذلك الصحة الجسمية" ( Rhodewalt & John, 1987, p. 81). هذا وإن "بعض الأشخاص يكونون قادرين أكثر من غيرهم على التوافق والتعامل بشكل فاعل ومرن مع المشكلات اليومية اعتماداً على صلابتهم النفسية وهذا مؤشر على النضوج الانفعالي لديهم" (الابراهيم، ٢٠٠٢، ص. ٢٩).

لذا يهدف البحث الحالي إلى التحقق من أثر البرنامج الإرشادي بأسلوب إعادة البناء المعرفي في تنمية الصلابة

measured by the researcher through the use of Alfackronbach factor, which reached (0, 83). The number of the program sessions reached (12) sessions; each session is of 45 minutes distributed for (6) weeks; that is, (2) sessions per week. Results have shown that there are no statistically significant differences between the scores of the experimental and control groups regarding the psychological hardness scale at the level of significance 0.05. This indicates that the counseling program according to the method in which it has been prepared has a clear effect on the enhancement of psychological hardness among the students of the preparatory stage.

**Keywords:** Cognitive reconstruction, Counseling program, preparatory school, Psychological hardness

## ١. المقدمة Introduction

إن الصلابة النفسية وتحدي الصعوبات يشكل جزءاً مهماً من توازن الشخصية وثباتها، وأن بناء الشخصية المتوازنة يتطلب معرفة مواضع القوة والضعف في جوانبه فقد أحس الباحث من خلال عمله في المجال الإرشادي والتربوي بأن سلوكيات بعض الطلاب تتسم بالضعف على مستوى الصلابة النفسية من خلال اقتناعهم بالأفكار غير العقلانية والشعور المنخفض نحو الذات والشك في تقييم الآخرين لهم، وأنهم يفتقرون إلى جوانب الصلابة الأساسية التي حدتها (كوباسا) في نظريتها في البناءات الشخصية والتي تنص على أن للصلابة النفسية ثلاثة مكونات متكاملة والمكونات الثلاثة هي:-

- ١- ضبط وسيطرة في اتخاذ القرارات Decisional Control
- ٢- سيطرة إدراكية Cognitive Control
- ٣- مهارات التعامل Coping (Averill, 1973, p. 286) (Skills)

بدليل أن بعضهم يلجأ إلى الهروب من مواجهة الصعوبات وتحملها من خلال تبريرات لا شعورية، مما يترك أثراً على تحصيلهم الدراسي ومكانتهم الاجتماعية وقد بينت دراسة (علاء الدين، ٢٠١٦) بعضاً من معاناة فئة المراهقين ممن هم في عمر المرحلة الإعدادية من ناحية انخفاض الصلابة النفسية لديهم وتحديد في مجال تحمل الضيق والانبساط والعصابية والكذب. ولهذا تكمن مشكلة الدراسة الحالية في البحث عن أثر أسلوب إعادة البناء المعرفي في تنمية الصلابة النفسية والذي قد يساهم في مساعدة طلبة المرحلة الإعدادية منخفضة الصلابة النفسية. لذا تنير مشكلة الدراسة



خاص وهو ان يختبر الفرد درجة عالية في مواجهة أحداث الحياة ولا يؤثر على سلامته الجسمية ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مكونات، وهي (الالتزام، السيطرة، التحدي)، وتقاس اجرائياً بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها المجيب على فقرات مقياس الصلابة النفسية الذي تم استعماله في هذا البحث.

تنسب أغلب البحوث في موضوع الصلابة النفسية إلى كوباسا (Suzan Kobassa) والباحثين العاملين معها فقد بنت نظريتها على الافتراضات التي تؤكد على أن: الشخص متكامل الوظائف النفسية هو الغاية النهائية للنمو النفسي والتطور الاجتماعي وقد تكون الخاصية الأساسية لهذا الشخص المتكامل هي الوعي بكل الخبرات فلا تُستبعد خبرة أو تمنع أو تشوه بأي شكل من الأشكال فجميعاً تخبر من خلال الذات. إذ إن الشخص ذا الصلابة النفسية العالية شخص منفتح على كل شيء من المشاعر الايجابية، مثل الشجاعة، والكرم، و المشاعر السلبية مثل الخوف والألم، أما الصفة الأخرى للشخص ذي الصلابة النفسية (المتكامل الوظائف النفسية)، فإنها تكمن في القدرة على العيش باستمتاع في كل لحظة من حياته فليس هناك انغلاق أو جمود، في حين تكمن الصفة الثالثة في ثقة الشخص بنفسه وهي شعور المرء بدلاً من أن يكون منقاداً لآراء الآخرين. وأخيراً الصفة الرابعة وهي الشعور بالحرية، فالأشخاص ذوو الصلابة النفسية العالية لذاتهم يشعرون بالحرية نحو التحرك إلى الأمام أو التراجع إلى الخلف وأتاهم غير مجبرين على مسابرة الآخرين. (شلتز، ١٩٨٣، ص.ص. ٢٧٣-٢٧٥)

إن الشخصية المعتدلة المستقرة نفسياً أملاً يسعى كل إنسان لتحقيقه ويجب أن تنشأ شخصية الفرد بصورة متزنة وصحية، فلا يعلو فيها جانب على حساب جانب آخر ولا يهمل فيها جانب نتيجة الإفراط بالاهتمام بنواح أخرى غيره، وتوجد حقيقة يتفق عليها البشر أجمع ملخصها ما يأتي:

إن البشر يتباينون فيما بينهم ويختلفون اختلافاً يزداد أو يقل، وذلك لوجود الفروق الفردية بين الناس، وهذا يعني أنه لا يمكن لاثنتين من الأفراد أن يكونا متشابهين في كل شيء، فليس من الصواب أن يكون الإنسان متذبذباً من جهة إلى جهة في تكوين شخصيته، بل يجب عليه أن يحدد لذاته منهجاً متوازناً ومعتدلاً يحافظ على استقراره واتزانه العاطفي. (القيسي، ٢٠١٩، ص.٢٤٨)

النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، ولتحقيق هدف البحث تطلب التحقق من الفرضيات الآتية:

**الفرضية الأولى:-** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدى على مقياس الصلابة النفسية.

**الفرضية الثانية:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده على مقياس الصلابة النفسية.

**الفرضية الثالثة:** لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى على مقياس الصلابة النفسية.

## ٢- الاطار النظري

### ١-٢ مصطلحات البحث

#### ١-١-٢ البرنامج الإرشادي

عرّفه زهران (١٩٨٠) بأنه "برنامج مخطط في ضوء قواعد علمية، لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة لفرد أو لجماعة، بهدف مساعدتهم على تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي ولتحقيق توافقهم النفسي" (زهران، ١٩٨٠، ص. ٤٣٩). أما بيك Beck فقد عرّفه (٢٠٠٠) بأنه "الفنية التي من شأنها إن تخفض من الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم المعرفية الخاطئة والإرشادات الذاتية المغلوطة والاعتقادات الباطلة، فيمكننا أن نغيّر الاستجابات الانفعالية الزائدة وغير المناسبة" (ص. ١٧٢).

#### ٢-١-٢ تعريف الصلابة النفسية Psychological Hardness

عرّفها هايدر (كم مؤشر في الموسوي، ٢٠٠٥، ص. ٥) (Haider) ١٩٤٦ بأنها "القوة والمحاولة والسعي لتحقيق الغاية وبذل المزيد من الجهود لإنجاز المهام الصعبة بنجاح اعتماداً على الايمان بالقدرات الخاصة وهذا لا يعود فشله أو نجاحه إلى عوامل خارجية أو الحظ" (ص. ١٠٧). أما عند كوباسا (١٩٧٩) فهي "أن الفرد على معرفة بدرجة عالية من الضغوط من دون أن يصاب بالأمراض ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مكونات، وهي الضبط (Control)، والالتزام (Commitment)، والتحدي (Challenge)" (Kobassa, 1979, p. 3). ويقول الطو (١٩٩٥) "إنها امتلاك الفرد إحساساً هو الأجدر على مواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها أو باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الإصابة بالاضطرابات النفسية والأمراض الجسمية" (ص.٧). ومن خلال التعريفات السابقة فقد التزم الباحث بالاتجاه المعرفي بشكل عام والمفهوم الذي طرحته (كوباسا، ١٩٧٩) بشكل

وبيين (لازورس) ان

حدوث خبرة الضغوط يحدده في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره خطأً غير قابلة للتعايش، تشمل الإدراك الثانوي، وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد مدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة، أي أن تقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي يجزم بضعفها، وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند (لازورس) توقع حدوث الأسوأ للفرد سواء على البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل. (راضي، ٢٠٠٨، ص. ٣٦)

وأجريت الدراسة الرئيسية لكوباسا في موضوع الصلابة النفسية في جامعة شيكاغو في الولايات المتحدة الأمريكية وحاولت الدراسة التحقق من الافتراضات الآتية:- إن الأشخاص الذين يخبرون درجة عالية من الضغوط من دون أصابتهم بالأمراض النفسية والجسمية لديهم بناء شخصي قوي يختلف عن الذين يصابون بالمرض تحت الظروف نفسها وكذلك معرفة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين الصحة العامة، وتألفت عينة البحث من (١٦١) من موظفي الحكومة، و (٨٦) موظفاً تعرضوا إلى ضغوط عالية من دون إصابتهم بالمرض و (٧٥) موظفاً تعرضوا إلى الضغوط وأصيبوا بالمرض وطبقت الباحثة مقياس الصلابة النفسية، وكذلك قائمة (هولمز) و(راه) لأحداث الحياة الراهنة، واختبار وايلر ماسودا وهولمز جديّة المرض ومقياس السيطرة الداخلية، ومقياس الاغتراب، ومن نتائج الدراسة: أنّ الأشخاص ذوي الصلابة النفسية لديهم خصائص الضبط، والالتزام، والتحدي أكثر من ذوي الصلابة النفسية الضعيفة من دون إصابتهم بالمرض وأنّ الصلابة النفسية متغير وسيط بين الضغوط والمرض (شلتز، ١٩٨٣، ص. ٢٧٦).

#### ٢-١-٣ أسلوب إعادة البناء المعرفي

هي استراتيجية علاجية يعرفها أرون بيك بأنها:- كل المداخل التي من شأنها إن تخفض من الكرب النفسي عن طريق تصحيح المفاهيم المعرفية الخاطئة والإرشادات الذاتية المغلوطة، والهدف من ذلك هو إيجاد أنماط جديدة من التفكير العقلاني الإيجابي إذ أشار إلى أنه استعمل هذا الأسلوب في علاج كثير من الاضطرابات السلوكية مثل حالات القلق والخوف والوحدة النفسية والاضطرابات النفسية الجسمية. (أبو حميدان، ٢٠٠٤، ص. ٤٥)

إن هذه الاستراتيجية المعرفية كما يراها بيك "ملائمة لمن لديهم القدرة على الاستبطان الداخلي وإعادة النظر والتفكير ولمن يتمكنون من التفكير المناسب في نواحي

وقد افترضت (كوباسا) بعض المواصفات التي تميزت بها الشخصية الصلبة، منها "إنّ ذوي الصلابة النفسية قادرون على التأثير في الأحداث وضبطها بخبراتهم الخاصة وهذا يعني مكون السيطرة، إمكانية الفرد على المشاركة والالتزام بجميع النشاطات اليومية وهو مكون الالتزام، والتعامل مع التغيير على انه تحدّي نحو تطور أفضل وهو مكون التحدي" (سمين، ١٩٩٧، ص. ٨٠). وقد بينت كوباسا (١٩٨٢، ص. ١٦٨) أنّ هناك ثلاثة مكونات رئيسية ميزت من يتسم بالصلابة النفسية وهي:-

**الالتزام:** ويعني نزعة الفرد لممارسة حياته بصورة كاملة في ظروف الحياة المتعددة بما فيها العمل وواجبات العائلة و تقدير العلاقات الشخصية و الالتزام بالأعراف الاجتماعية، وهو يعتقد بأنّ ذلك سنده في تخفيف الضغط اليومي، مما يزيده حرصاً على عدم ترك الوسط الاجتماعي، وكذلك فإنّ من صفات الشخص الملتزم التمتع بالاستقلالية والقدرة على تحمل المسؤولية.

**الضبط:** وهو إحساس الفرد واعتقاده بأنّه قادر على التأثير في الأحداث وهؤلاء الأفراد بصحة نفسية أفضل من أقرانهم الذين يفتقرون إلى هذا النوع من الإحساس، نجد هنا أنّ الأفراد الذين يتسمون بدرجة عالية من الصلابة النفسية يماثلون أصحاب التحكم الداخلي ويشير مفهوم مركز التحكم أو الضبط إلى وعي الفرد بكيفية مواجهة الأحداث في حياته، وكيف يدرك البيئة المحيطة به ويسيطر عليها.

**التحدي:** وهو الاعتقاد المبني على أنّ حالة التغيير وعدم الاستقرار حالة واقعية يجب التعامل معها واستثمار ذلك للتنمية الشخصية. أي أنّ الضغوط النفسية وحالات التهديد الجدية فرص يمكن استثمارها لصالح الفرد نفسه وأنّ التحدي الذي يتصف به هؤلاء الأشخاص مبني على أساس الثقة بالنفس والاعتداد بالذات، وأنّ ذوي الصلابة العالية ينضجون بدرجة كبيرة نتيجة خبراتهم المكتسبة الجديدة، أما ما يحدث على جوانب حياته من تغيير فهو أمر ضروري أكثر من كونه تهديداً لذاته، مما يساعده على المبادرة واكتشاف بيئته ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تمكنه من مواجهة الضغوط بيجابية وهذه الخصائص من شأنها المحافظة على جودة الأداء النفسي للفرد على الرغم من تعرضه لخبرات غير سارة.

وُعد نموذج (لازورس، Lazours) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها النظرية إذ ناقشها من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية هي:-

١. البيئة الداخلية للفرد.
٢. الأسلوب الإدراكي المعرفي.
٣. الشعور بالتهديد والإحباط.





يكون قد أنجزها مع المرشد ولكي نساعد على أن ينتقل بتغييراته الجديدة إلى المواقف الحسية، ولكي ندعم أفكاره ومعتقداته الصحيحة الجديدة يتم توجيهه وتشجيعه على تنفيذ بعض الواجبات الخارجية ويحسن أن يتم انتقاء هذه الواجبات من موضوعات الجلسة الإرشادية حتى تكون مناسبة لعلاج المشكلة (أبو اسعد وعريبات، ٢٠٠٩).

#### ٢-٢ دراسات سابقة (Previous Studies)

أجرت الحلو (١٩٩٥) دراسة في كلية الآداب - جامعة بغداد، و تعرضت الدراسة إلى "الأساليب التي يستخدمها ذوو الصلابة النفسية أثناء تعاملهم مع الأحداث التي يتعرضون لها والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية" (ص. ١١٣)، وتألقت عينة البحث من (٤٠٠) طالب وطالبة، واستعملت الباحثة مقياس الصلابة النفسية لكوباسا (١٩٧٩) الذي تم تكييفه مع متطلبات البحث، وقد أظهرت النتائج أن الطلبة ذوي الصلابة النفسية العالية يلجأون إلى أساليب التعامل المركز على المشكلة التي تؤدي إلى الانسجام والتكيف والتوازن في حين يستعمل ذوي الصلابة النفسية الضعيفة استراتيجيات التعامل المركز على العاطفة والتي تؤدي إلى سوء التكيف، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تبعاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

تضمنت دراسة جودة (٢٠٠٨) إجراء برنامج إرشادي تضمن تكوين ثلاث مجموعات مجموعتين تجريبيتين، وأخرى ضابطة بواقع (١٢) طالبا لكل مجموعة من طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة الديوانية العراقية إذ بلغت جلسات البرنامج (٢٨) جلسة إرشادية استعملت فيها الفنيات والأساليب والنشاطات الخاصة بأسلوب العلاج العقلاني الانفعالي و توكيد الذات، ولأجل قياس المتغير التابع المتمثل ب(الصلابة النفسية)، فقد تم بناء مقياس للصلابة النفسية يتألف من (٤٢) فقرة، وأجريت المعالجات الإحصائية لصدق وثبات وقوة تمييزية وتكافؤ ما بين المجموعات فقد تم عرضه على (١٠) عشرة خبراء اختصاصيين في مجال العلوم التربوية والنفسية، ولتحقيق غايات البحث استعملت الباحثة الوسائل الإحصائية المناسبة التي تعزز بحثه إذ أظهرت النتائج وجود أثر للبرنامج الإرشاديين في تنمية الصلابة النفسية.

استهدفت دراسة الكعبي (٢٠١٣) معرفة تأثير فنية إعادة البناء المعرفي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى الأيتام في دور الدولة، ولأجل تحقيق هدف البحث فقد وضعت الباحثة الفرضية الصفرية الآتية: (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الوحدة النفسية في الاختبار البعدي)، تكوّن مجتمع البحث من اليتيمات البالغ عددهن (٢٤٠) يتيمة وتكوّنت عينة البحث من (٢٠) يتيمة ممن فقدن آبائهن أو أمهاتهن أو الوالدين معا وتم تطبيق مقياس الوحدة النفسية الذي تبنته الباحثة اعتمادا على

حياتهم الأخرى، غير تلك التي تقع فيها المشكلة" (باترسون، ١٩٩٠، ص. ٣٦).

ويتضمن أسلوب إعادة البناء المعرفي عدة فنيات منها:-

١- التحصين التدريجي Gradual Immunization: وتقوم هذه الطريقة على تشجيع المضطرب على مواجهة المشكلة النفسية تدريجيا، ويتمثل الهدف الرئيس من ذلك بإلغاء الحساسية المبالغ فيها نحو تلك المواقف المسببة للمشكلة، ويتمثل الهدف من العلاج في إزاحة تلك التصورات الخاطئة إذ يؤدي هذا التغيير أو التصحيح أو التعديل بصورة تدريجية إلى تحسن عملية التوافق النفسي (محمد، ٢٠٠٠).

٢- التعرف على الأفكار المشوهة والعمل على تصحيحها:

Recognizing the distorted ideas and working on correcting them فتلك الأفكار السلبية تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة أحداث الحياة و ضغوطاتها، ومن ثم في قدرته على التكيف النفسي مما يؤدي إلى ردود فعل انفعالية سلبية لا تتلاءم مع الموقف أو الحدث الحالي. وقد لا يكون الفرد على وعي تام بهذه الأفكار المشوهة ولكنه مع التدريب والتعليم يصير بإمكانه أن يقوم بتحديد الأفكار السلبية وكيفية التعامل معها.

٣- التحويل Transfer: ويعني تحويل ذهن الفرد من التركيز على مجموعة الواجبات التي تسبب له الاضطراب إلى أوجه نشاط ايجابية عديدة مثل الأنشطة الفنية والمهام الاجتماعية والألعاب الرياضية.

٤- التخلي عن المطالب Give up demands: وذلك من خلال التخلص من مجموعة الواجبات الوهمية التي يعتقد الفرد بوجود القيام بها والتي تثير مخاوفه وقلقه و كربه ووضع قواعد بديلة من قبل المرشد ليعلمها ويقوم بتنفيذها.

٥- الأبعاد والتركيز Dimension and Focus: يطلق (بيك) على العملية التي ينظر بها إلى الأفكار التلقائية بـ "الإبعاد" وهي تشمل التدريب على الاعتقاد بان الأفكار التلقائية ليست هي الواقع ولا تشكل أساسا صحيحا للمعتقدات وتشتمل على أحداث خارجة عن إبطار إرادة الفرد.

٦- توثيق الاستنتاجات Documenting Conclusions: ومع أن الفرد قادر على التفريق بين العمليات العقلية الداخلية والمثيرات الخارجية، إلا أنه يحتاج إلى اكتساب أساليب الحصول على المعلومات والأفكار المنطقية، وأن تكون استنتاجاته في المواقف المختلفة متمسكة بالواقعية ومساعدة الفرد على تحديد تلك الاستنتاجات بشكل عقلائي والعمل على تقييمها في ضوء الواقع.

٧- الواجبات البيتية Home Training: لكي يتمكن من جعل الفرد قادراً على تعميم التغييرات الايجابية التي



الذهانية بينما لم تظهر فروق جوهرية بين الذكور والإناث في بعد الانبساط. وقد ارتبطت متغيرات الدراسة لدى عينة الذكور على النحو الآتي:- ارتبطت الصلابة النفسية وتحمل الضيق وكل من أبعاد الانبساط والعصابية والكذب وارتبط بُعد الذهانية وبُعد الكذب في حين لم يرتبط كل من تحمل الضيق و بُعد العصابية كما لم يرتبط بُعد الذهانية وبُعد الانبساط كذلك لم يرتبط بُعد العصابية وبُعد الكذب. أما لدى عينة الإناث فقد ارتبطت الصلابة النفسية وتحمل الضيق وكل من بُعدي الانبساط والكذب وارتبط تحمل الضيق وكل من أبعاد الذهانية والانبساط والكذب كما ارتبط بُعد الذهانية وبُعد العصابية بينما لم يرتبط كل من الصلابة النفسية وتحمل الضيق و بُعد العصابية ولم يرتبط بُعد الذهانية والكذب ولم يرتبط بُعد الانبساط وبُعد العصابية كذلك لم يرتبط بُعد العصابية وبُعد الكذب. ومن خلال الدراسات السابقة يتضح أثر البرامج الإرشادية في تنمية وتعديل السمات الشخصية ومنها الصلابة النفسية على مختلف العينات المدروسة وكذلك أهمية أسلوب إعادة البناء المعرفي في تغيير الاتجاهات النفسية للمبحوثين.

### ٣- الجانب التطبيقي Methodology

يتضمن هذا الجزء عرضاً لمنهجية البحث وعرضاً للتصميم التجريبي ومجتمع البحث وأداتي البحث (مقياس الصلابة النفسية والبرنامج الإرشادي) وإجراء عملية التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية والوسائل الإحصائية التي تم استعمالها وكما يأتي:-

#### ٣-١ منهج البحث

اعتمد الباحث في هذا البحث على المنهج شبه التجريبي.

#### ٣-٢ التصميم التجريبي

اختار الباحث التصميم التجريبي (المجموعة الانتقائية ذات الإخبار القبلي والبعدي مع تطبيق إدارة البحث (البرنامج الإرشادي) على العينة التجريبية فقط، وكما نلاحظ في الشكل الآتي:-

#### جدول ١

#### التصميم التجريبي

المتغير المستقل	المجموعة التجريبية
برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البناء المعرفي	اختبار قبلي
لا يوجد برنامج إرشادي	المجموعة الضابطة
اختبار بعدي	

اختيار (١٦) طالباً بعد تطبيق مقياس الصلابة النفسية عليهم بعد أن حصلت هذه العينة على أدنى الدرجات عند تطبيق المقياس المذكور على (١٠٠) طالب بعد إعطاء رقم خاص لكل طالب مطابق لرقم الاستمارة الخاصة بمقياس الصلابة النفسية. وزع الباحث الطلبة عشوائياً إلى مجموعتين هما المجموعة التجريبية (التي تعرضت إلى أسلوب إعادة البناء المعرفي) والمجموعة الضابطة (التي لم تتعرض إلى أي برنامج) وبواقع (٨) طلاب لكل مجموعة بعد إجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين والتي سيتم عرضها في ما يأتي من البحث.

وقد اعتمد الباحث هذا التصميم لعدة أسباب هي:-

١. أنه يفسر الفروق الحاصلة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بكونها نتيجة لأثر البرنامج الإرشادي.
٢. أنه يعتمد على التوزيع العشوائي مما يحقق التكافؤ بين المجموعتين.

#### ٣-٣ مجتمع البحث

يضم مجتمع البحث طلبة إعدادية ابن رشد إحدى مدارس المديرية العامة لتربية الرصافة الثانية والبالغ عددهم (٤٥٠) طالباً للعام الدراسي (٢٠١٩-٢٠٢٠). إذ تم



### ٤-٣ أدوات البحث

تطلب تحقيق هدف البحث استعمال أداتين

هما:-

#### ٣-٤-١ مقياس الصلابة النفسية

بعد اطلاع الباحث على الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بمفهوم الصلابة النفسية مثل مقياس الصلابة النفسية لعلاء الدين (٢٠١٦) وعدم عثوره على مقياس يناسب عينة البحث الحالي قام الباحث ببناء مقياس الصلابة النفسية الخاص بعينة البحث الحالي عن طريق مطالعة الأدبيات الخاصة بمفهوم الصلابة النفسية والاطلاع على فقرات المقاييس واختيار ما يناسب عينة البحث الحالي ومن ثم عرضها والحصول على موافقة خبراء الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية وحسب ملحق رقم (١). اعتمد الباحث تعريف (كوباسا، ١٩٧٩) للصلابة النفسية الذي يقول إنها قدرة الفرد على مواجهة درجة عالية من الضغوط من دون أن يصاب بالأمراض ويتكون هذا المفهوم من ثلاثة مكونات، وهي الضبط (Control)، والالتزام (Commitment)، والتحدي (Challenge) (Kobassa, 1979, p. 3).

ومن خلال التعريف أعلاه تم تحديد المجالات الثلاثة التي يتضمنها مفهوم الصلابة النفسية إذ استعملها الباحث في مقياسه النهائي المكون من (٢٤) فقرة اشتقها من الاتجاه النظري (كوباسا) ومن دراسة (جودة، ٢٠٠٨) ومن دراسة (البيرقدار، ٢٠١١)، والمجالات الثلاثة هي الالتزام والتحدي والضبط كما مر ذكرها مفصلاً في الفصل الثاني من هذا البحث وتتكون كل منها من (٨) فقرات وقد كانت الفقرات ذات التسلسل (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨) من المقياس بصورته النهائية في المجال الأول (الالتزام) والفقرات ذات التسلسل (٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦) منه في المجال الثاني (التحدي) والفقرات ذات التسلسل (١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤) في المجال الثالث (الضبط)، أما ما يخص بدائل الإجابة وتصحيح المقياس فقد اعتمد الباحث

على البدائل الرباعية الآتية: (دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً) على التوالي واعتمد درجة الفقرات الإيجابية على وفق الدرجات (١/٢/٣/٤) لذلك فإن أعلى درجة محتملة للمستجيب هي (٩٦) وأدنى درجة هي (٢٤) وبلغ المتوسط النظري للمقياس (٦٠) درجة، علماً أنّ جميع الفقرات ذات اتجاه واحد. تعد التعليمات من أهم الخطوات التي تضمن مساعدة المستجيبين على فهم طريقة الإجابة وإزالة الغموض أو اللبس الذي قد يرافق المستجيب في أثناء إجابته، لذا وضع الباحث التعليمات لمقياس الصلابة النفسية موضحاً فيه طريقة الإجابة.

#### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

لجأ الباحث إلى إجراء تجربة استطلاعية للتأكد من مدى وضوح التعليمات وكيفية الإجابة من قبل المستجيب على (١٥) طالباً من المدرسة نفسها التي تم تطبيق البحث الحالي فيها ومن غير عينة البحث، وقد تبين أن المقياس كان واضحاً من ناحية فقراته مناسباً من ناحية الوقت المستغرق للإجابة إذ تراوح ذلك الوقت بين (٢٠-١٠) دقيقة.

#### ٣-٦ التحليل الإحصائي للفقرات

الهدف المتوخى من تحليل الفقرات إحصائياً هو "استخراج القوة التمييزية للفقرات الإبقاء على الفقرات التي تقيس السمة المراد قياسها من قبل المقياس" (Anastasi & Urbina, 1979, p. 19). استعمل الباحث أسلوب العينتين المتطرفتين في عملية تحليل الفقرات إذ طبق المقياس على عينة قدرها (١٠٠) طالب ورتب الدرجات التي حصل عليها الطلبة ترتيباً تنازلياً وحدد ما نسبته (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات و(٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات فأصبح المجموع الكلي للمجموعتين (٥٤) استمارة وباستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين استخرج القوة التمييزية لكل فقرة ووازنها بالقيمة الجدولية التي تساوي (١،٩٨) عند مستوى دلالة (٥،٠٥) وبدرجة حرية (٥٢) ظهر أنّ جميع الفقرات دالة عند هذا المستوى.

#### جدول ٢

يوضح القوة التمييزية للفقرات باستخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين

الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		الدالة (٠،٠٥)
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	
١	٣،١٨	٠،٦٨	٢،٣٧	٠،٨٨	دالة
٢	٣،٨٥	٠،٣٦	٣،٠٧	١،٠٧	=
٣	٣،١١	٠،٩٧	٢،١١	١،٠٨	=
٤	٣،٨٥	٠،٣٦	٢،٧٠	١،٢٦	=
٥	٣،٦٢	٠،٨٣	٢،٤٨	١،٠٥	=
٦	٣،٥٩	٠،٧٤	٣،٠٣	١،٠٩	=
٧	٣،٦٦	٠،٥٥	٣،١٤	١،٠٢	=
٨	٣،٢٥	٠،٧٦	٢،٧٠	٠،٩٩	=
٩	٣،٦٦	٠،٧٣	٢،٦٦	٠،٩٦	=
١٠	٣،٧٠	٠،٥٤	٢،٥١	١،١٢	=
١١	٣،٨١	٠،٣٩	٢،٦٦	٠،٩٦	=
١٢	٣،٥٥	٠،٦٤	٢،٥١	١،٠١	=
١٣	٣،٧٤	٠،٦٥	٢،٥٥	٠،٩٧	=



=	٥,٢٨	٠,٩٨	٢,١٤	٠,٧٤	٣,٤٠	١٤
=	٦,٩٧	٠,٨٢	٢,٠٧	٠,٦٤	٣,٤٨	١٥
=	٥,٢٨	٠,٩٠	٢,٢٥	٠,٨٤	٣,٥١	١٦
=	٥,٤٠	٠,٩٩	٢,٧٠	٠,٣٩	٣,٨١	١٧
=	٦,٠٨	٠,٨٩	٢,٤٤	٠,٦٥	٣,٧٤	١٨
=	٤,٠٥	١,٠٤	٢,٤٠	٠,٨٩	٣,٤٨	١٩
=	٤,٣٤	٠,٨٦	٢,٨٥	٠,٥٤	٣,٧٠	٢٠
=	٤,٠١	١,٠١	٢,٥١	٠,٨٠	٣,٥١	٢١
=	٦,٧١	٠,٨٥	٢,٢٥	٠,٥٧	٣,٥٩	٢٢
=	٦,١٤	٠,٩٣	٢,٧٧	٠,٢٦	٣,٩٢	٢٣
=	٣,٢٩	٩٧,٠	٢,٧٧	٠,٦٤	٣,٥١	٢٤

القيمة الجدولية = (١,٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٢)

فقد نالت جميع الفقرات موافقة المحكمين بنسبة (١٠٠%)، وبذلك أصبح المقياس بصيغته النهائية يتكون من (٢٤) فقرة. الملحق رقم (٢)

٢. **الاتساق:** للتأكد من صدق المقياس استخرج الباحث علاقة الفقرة بالدرجة الكلية، وقد ظهرت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٩٨)، والجدول الآتي يوضح علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية:-

### جدول ٣

#### علاقة درجة الفقرة بالمجموع الكلي

ت	معامل الارتباط	الدلالة	ت	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٣٥	دالة	١٣	٠,٥٧	=
٢	٠,٤٦	=	١٤	٠,٤٧	=
٣	٠,٤٤	=	١٥	٠,٥٣	=
٤	٠,٤٧	=	١٦	٠,٥١	=
٥	٠,٤٧	=	١٧	٠,٥٦	=
٦	٠,٣٠	=	١٨	٠,٥٥	=
٧	٠,٢٩	=	١٩	٠,٣٦	=
٨	٠,٢٧	=	٢٠	٠,٥١	=
٩	٠,٤٦	=	٢١	٠,٣٦	=
١٠	٠,٤٤	=	٢٢	٠,٦٢	=
١١	٠,٤٩	=	٢٣	٠,٦١	=
١٢	٠,٣٥	=	٢٤	٠,٤٠	=

جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩٨)

٣-٩ **تكافؤ أفراد المجموعتين**  
إن تحقيق التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة خطوة مهمة لذا حرص الباحث على التأكد من التكافؤ بين المجموعتين عن طريق التكافؤ في متغير درجات أفراد المجموعتين على مقياس الصلابة النفسية القبلي، فقد وجد الباحث أنّ متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية (٦,٣١) درجة والمجموعة الضابطة (١٠,٦٩) ومتوسط الرتب للتجريبية بلغ (٥٠,٥٠) درجة وللضابطة بلغ (٥٨,٥٠) درجة وعند استعمال اختبار مان وتني للعينات الصغيرة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعتين في هذا المتغير تبين أنّ قيمة (U) المحسوبة تساوي (١٤,٥٠) درجة تكون غير دالة إحصائياً عند موازنتها بالقيمة الجدولية والتي تساوي (١٣) لأن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية وبذلك لم يظهر فرق ذو

٣. **الثبات:** تم حساب معامل الثبات بطريقة الفا كرونباخ، إذ تقيس هذه الظاهرة طريقة التجانس والاتساق الداخلي بين الفقرات، وبعد تطبيق المقياس على عينة البحث بلغ معامل ارتباط الفا (٨٥%) ويعد معامل الارتباط هذا من معاملات الارتباط الجيدة.

### ٣-٨ المقياس بصيغته النهائية

بعد الخطوات التي تحققت في إعداد المقياس صار المقياس في صورته النهائية مكوناً من (٢٤) فقرة موزعة على ثلاث مجالات هي (الالتزام والسيطرة والتحدى) ولكل مجال (٨) فقرات، أما البدائل فهي (دائماً - غالباً - أحياناً - نادراً) ودرجات الإجابة تتراوح بين (٢٤-٩٦) وبذلك تكون درجة المقياس الدنيا (٢٤) والدرجة القصوى (٩٦) والوسط الفرضي (٦٠) وبذلك أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق على عينة البحث الحالي.





### (الجلسة الأولى)

الزمن : ٤٥ دقيقة

**الموضوع:** الترحيب بالمجموعة الإرشادية والتهيئة لبدء البرنامج

**الحاجات:** التعرف بين أفراد المجموعة الإرشادية من جهة وبينهم وبين الباحث من جهة أخرى.

**الأهداف العامة:** تهيئة أفراد المجموعة الإرشادية للتفاعل مع خطوات البرنامج الإرشادي

#### الأهداف الخاصة:

- أن يتم التعرف بين الباحث وأفراد المجموعة الإرشادية في غرفة المرشد التربوي.

- أن يتعرّف أفراد المجموعة الإرشادية على فحوى البرنامج

#### الأنشطة الإرشادية:

- إجراء لقاء بين جميع أطراف البرنامج الإرشادي.

- المناقشة الصريحة والتعارف.

- الاتفاق على بعض الأمور كتحديد وقت اللقاء.

- التعرف على توقعات أفراد البرنامج عن نتيجة البرنامج.

- حوار مع الطلبة حول أهمية تنمية الصلابة النفسية.

#### إدارة الجلسة:

- الترحيب بالمجموعة الإرشادية.

- تقديم المجموعة الإرشادية لأسمائهم.

- اتفاق الباحث مع المجموعة الإرشادية على بنود البرنامج.

- الطلب من الطلبة الالتزام بالموعد وعدم التغيب و وضع خطة تنسيق الحضور رغم الظروف الصحية المحيطة وذلك عن طريق الالتزام بالتعليمات الصحية وتقديم المكافأة المعنوية كتعزيز للحضور و الالتزام الصحي.

- الطلب من المجموعة الإرشادية المحافظة على سرية المعلومات المتداولة في أثناء الجلسة.

- الاتفاق على تقبل النقد المتبادل بصورة موضوعية .

- تكلم الباحث في فكرة موجزة حول أهمية الصلابة النفسية .

- إتاحة المجال للمجموعة التجريبية للتعبير عن ما يريدون قوله بخصوص الصلابة النفسية .

#### التدريب البيئي:

- يطلب الباحث من أفراد المجموعة الإرشادية كتابة ملخص عن الصلابة النفسية بخمسة أسطر حسب وجهة نظرهم وتقديمها إلى الباحث في الجلسة القادمة.

- يطلب منهم كتابة الأمور التي تطرأ على أذهان المجموعة الإرشادية فيما يخص البرنامج.

دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين على هذا المتغير مما يدل على تكافؤ المجموعتين في إجابتهما على بنود أو فقرات المقياس.

#### ٣-١٠ الوسائل الإحصائية

١. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاستخراج القوة التمييزية لمقياس الصلابة النفسية.

٢. اختبار (مان وتي) للعينات الصغيرة الحجم لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

٣. اختبار (ولكوكسن) لمعرفة دلالة الفروق بين درجات المجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية قبل تطبيق البرنامج وبعده.

٤. معامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقة درجة الفقرة بدرجة المقياس الكلية.

٥. معادلة (الفا كرونباخ) لاستخراج الثبات.

#### ٣-١١ بناء البرنامج الإرشادي باستراتيجية إعادة البناء المعرفي

اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على عدد من الخطوات هي:-

١. تقرير حاجات الطلاب وتحديدوها.

٢. تحديد الأولويات.

٣. كتابة أهداف البرنامج.

٤. اختيار نشاطات البرنامج وتنفيذها.

٥. تقييم كفاية البرنامج.

ولتحقيق هدف البحث المتمثل بالتعرف على (أثر برنامج إرشادي بأسلوب إعادة البناء المعرفي في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية) لا بد من بناء برنامج قائم على هذا الأسلوب المعرفي يتلاءم مع طبيعة البحث وأهدافه في الإرشاد وقد اعتمد الباحث أسلوب الإرشاد الجمعي كطريقة لتحقيق نتائج البحث الحالي، واستطاع الباحث تحقيق (١٢) جلسة إرشاد جمعي استغرقت (٤٥) دقيقة مقسمة على ستة أسابيع بواقع جلستين في كل أسبوع مراعيًا التباعد الاجتماعي والتعليمات الصحية في أثناء الجلسة الإرشادية بسبب الظروف الصحية التي يمر بها البلد، وقد تم تطبيق البرنامج الإرشادي على وفق فنيات واستراتيجيات أسلوب إعادة البناء المعرفي وبما يناسب أدبيات النظرية المعرفية وهي: (التحصين التدريجي، التعرف على الأفكار المشوهة والعمل على تصحيحها، التحويل، التخلي عن المطالب، الإبعاد والتركيز، توثيق الاستنتاجات، الواجبات البيئية).

#### ٣-١٢ البرنامج الإرشادي

فيما يأتي مثال توضيحي لإدارة الجلسات الإرشادية وكيفية استعمال الفنيات السابقة التي تم استعراضها لتدعيم أسلوب إعادة البناء المعرفي:-

(نموذج لإدارة الجلسات الإرشادية)



### (الجلسة الرابعة)

الزمن: ٤٥ دقيقة

الموضوع: الوعي بالمسؤولية.

الحاجات:

- تنمية الصلابة النفسية والشعور بالمسؤولية تجاه ذلك وحسب مجالات الصلابة النفسية.

- التعرف على مفهوم الوعي بالمسؤولية و كيفية إدراك الوعي بالمسؤولية على نحو متصل بالصلابة النفسية.

الأهداف العامة:-

- إرشاد أفراد المجموعة التجريبية لكيفية الشعور بالمسؤولية من ناحية تحديد أهداف واقعية ومستقبلية في الحياة تتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم بما يسهم بتنمية الصلابة النفسية.

- كيفية تنمية الطلبة لقدراتهم الخاصة في الشعور بالمسؤولية وفهم الصلابة النفسية بعد فهم مفهوم الصلابة بنحو عام.

- تحقيق الأهداف والغايات المستقبلية المرغوب بها والتي تتناسب مع وضعهم الخاص حيث الصلابة ومفهوم الصلابة بالنسبة إليهم والوعي التام بهذه الغايات.

الأهداف الخاصة:-

- جعل المجموعة الإرشادية قادرين على أن:

• يحددوا أهداف البرنامج الواقعية بما يتلاءم مع قدراتهم .

• يختاروا الوعي بالمسؤولية كأداة للغاية المراد تحقيقها .

• يخططوا بدقة للمسؤوليات التي تحقق أهدافهم المستقبلية

• يعوا وضع الصلابة النفسية وموقفهم منه .

• ينموا قدراتهم وقابلياتهم باستمرار لتحقيق الأهداف بمسؤولية.

إدارة الجلسة:

- إلقاء التحية على أفراد المجموعة الإرشادية.

- مناقشة التدريب البيئي وتقديم الشكر والثناء إلى الطلبة الذين أنجزوا التدريب البيئي بشكل جيد.

- يقوم الباحث بتوضيح مفهوم الوعي بالمسؤولية وهي من عمليات التفكير التي من خلالها يستطيع الفرد التوصل إلى حل كثير من مشاكله بعد إدراكه للمحيط الخارجي.

- يقوم الباحث بالتحدث عن مفهوم الوعي بالمسؤولية وأهميته في حياة الإنسان، ويجري موازنة بين صفات شخصيتين إحداهما تعي مسؤولية حياتها، والأخرى من دون شعور بالمسؤولية ويوضح الباحث سمات الشخصية التي تتمتع بحياة يملؤها الشعور بالمسؤولية مع ضرب الأمثلة عن شخصيات مشهورة اتسمت بالوعي التام بالمسؤولية مما قادها إلى النجاح في مجال تخصصاتها.

- من خلال مفهوم الوعي بالمسؤولية نتوصل إلى أن مفاهيم مثل التحدي والإرادة والصلابة وقوة الشخصية والضبط الذاتي كلها تتطلب انبعاثاً نفسياً داخلياً يسبب التغيير الذاتي وأن التغيير الذاتي يؤدي إلى التغيير الكلي

والتغيير الكلي للفرد يؤدي بالنتيجة إلى التغيير المجتمعي لذا نشعر هنا بأهمية الوعي بالمسؤولية في تنمية الصلابة النفسية فإن الذي يعي مشكلته ومسؤوليته تجاه تلك المشكلة لا يمكنه الانطلاق إلى الأمام البتة.

- يحاول الباحث أن يركز على تفكير الطلبة استمراراً لما تم تقديمه في الجلستين السابقتين من مراحل التحصين التدريجي وتحديداً على الأشياء الإيجابية مثل المرح والسعادة والشعور بالثقة بالنفس، وذلك من خلال دعوة الطالب للشعور بالمحسوس أو تخيل موقف معين مرح وسعيد يصنعه بمساعدة الباحث لأن ذلك سيجعل الطالب أكثر إحساساً بالواقع وأكثر تفاعلاً معه.

- إجراء حوار بين الباحث والطلبة حول ما دار في داخل الجلسة الإرشادية.

التدريب البيئي:

- توجيه سؤال إلى المجموعة الإرشادية عن أهمية الوعي بالمسؤولية في حياة الإنسان. الطلب من المسترشدين تخيل موقف يهدنون به بصورة تدريجية من روع طفل خائف! هل يمكنهم فعل ذلك مع مخاوفهم وهو اجسامهم؟

- توجيه سؤال إلى المجموعة الإرشادية عن شعورهم الحالي بمراحل إزالة الحساسية التدريجي وسؤالهم عن مدى تنمية هذا الأسلوب التدريجي للوعي بالمسؤولية عندهم.

### (الجلسة الثانية عشر)

مدة الجلسة: ٤٥ دقيقة

عنوان الجلسة: إنهاء البرنامج الإرشادي

الموضوع: إنهاء البرنامج الإرشادي

الأهداف:

- إنهاء البرنامج الإرشادي.

- تقديم ملخص حول البرنامج الإرشادي.

الأنشطة الإرشادية:

- المناقشة، التغذية الراجعة.

الأنشطة المقدمة:

- مناقشة أفراد المجموعة في ما قاموا به من جلسات والفائدة المتوخاة وكذلك مراجعة التدريبات البيئية.

- الطلب من كل طالب إبداء رأيه بالبرنامج ومدى إفادته منه.

- تشجيع أفراد المجموعة على الاستمرار في متابعة ما تدربوا عليه في حياتهم الخاصة.

- التقويم البنائي: إجراء الاختبار البعدي لمقياس الصلابة النفسية على أفراد المجموعة الإرشادية التجريبية وكذلك على أفراد المجموعة الضابطة بعد انتهاء الجلسة مع المجموعة التجريبية.

- تبليغ أفراد المجموعة التجريبية بانتهاء البرنامج الإرشادي وشكرهم على حسن المتابعة والحضور والالتزام رغم الظروف الصحية المعروفة.

### ٣-١٤ تحليل البيانات Data Analysis

#### ٣-١٤-١ عرض النتائج

عرض نتائج البحث ومناقشتها على وفق فرضيات البحث الحالي:-

**الفرضية الأولى:** (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية في القياس القبلي عند مستوى دلالة (٠,٠٥)).

أظهرت النتائج أن متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية في القياس القبلي بلغت (٦,٣١) وللمجموعة الضابطة بلغت (١٠, ٦٩) وقد استعمل الباحث اختبار (مان - وتني) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) للاختبار القبلي، إذ بلغت القيمة المحسوبة ل (مان - وتني) (١٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار القبلي على فقرات مقياس الصلابة النفسية.

**الفرضية الثانية:** (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)).

توصلت النتائج الخاصة إلى أن رتب درجات المجموعة التجريبية في الاختبار القبلي تساوي (٥,٠٨) درجة وان متوسط درجات الاختبار البعدي يساوي (٢,٧٥) درجة، وعند تطبيق (ولكوكسن) لعينتين مترابطتين، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) إذ بلغت القيمة المحسوبة (٠,٨٠) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (٣) لذا ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى أثر البرنامج في إحداث تغيير معنوي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.

**الفرضية الثالثة:** (لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس الصلابة النفسية عند مستوى دلالة (٠,٠٥)).

أظهرت نتائج هذه الفرضية وجود فروق بين متوسط رتب درجات المجموعة التجريبية البالغ (١٢,٣١) وبين متوسطات المجموعة الضابطة البالغ (٤,٦٩) في مقياس الصلابة النفسية في اتجاه المجموعة التجريبية، وقد استعمل الباحث اختبار (مان وتني) للعينات صغيرة الحجم، وأظهرت النتائج أن الفروق ذات دلالة إحصائية في اتجاه المجموعة التجريبية حيث تبين أن القيمة الجدولية البالغة (١٣) هي أكبر من القيمة المحسوبة البالغة (١,٥٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وعليه تُرفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تشير إلى أن رتب درجات المجموعة التجريبية تعبر عن تنمية الصلابة النفسية عن رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الصلابة النفسية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي وهذا ما يتلاءم مع نتيجة دراسة (جودة، ٢٠٠٨) التي عبرت عن تأثير البرامج النفسية المعرفية في تنمية الصلابة النفسية.

#### ٤- المناقشات Discussions

أشارت نتيجة البحث الحالي إلى أن نتائج اختبار (مان وتني) التي أجريت على نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة إلى أن هناك تغييراً إيجابياً في درجة الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج الإرشادي خلال الأسابيع الستة، وهي الفترة الفاصلة بين الاختبارين القبلي والبعدي مما يدل على تأثير البرنامج الإرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى عينة البحث. إذ أشارت نتائج هذا البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية ورتب درجات المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

لذا يمكن أن يعد البرنامج الإرشادي في البحث الحالي أداة فعالة في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية ويعتقد الباحث أن الأسلوب الجمعي الذي طبق به أسلوب إعادة البناء المعرفي وتنوع أساليب هذا الأسلوب كان لها الدور البارز بالتنمية الإيجابية التي توصل إليها البحث الحالي وهذا ما اتفق مع نتيجة دراسة (جودة، ٢٠٠٨) والملاحظ أن أكثر الدراسات السابقة عن موضوع الصلابة النفسية كانت من ضمن المنهج الوصفي الارتباطي من ضمنها دراسة (الكبيسي والجنابي، ١٩٨٤) ودراسة (الحو، ١٩٩٥) ودراسة (البيرقدار، ٢٠١١) وحتى دراسة (كوباسا، ١٩٧٩) وغير ذلك من الدراسات الوصفية الارتباطية عدا دراسة (جودة، ٢٠٠٨) فقد كانت الدراسة الوحيدة التي اتبعت المنهج التجريبي من بين الدراسات السابقة التي اطلع عليها الباحث، وعموماً اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتائج الدراسات السابقة من ناحية تحقق الهدف من البرنامج الإرشادي ومن إبراز أهمية أسلوب إعادة البناء المعرفي في تصحيح المشكلات المعرفية.

#### ٥- الاستنتاجات Conclusions

توصل الباحث إلى عدد من الاستنتاجات وهي:-

١. للإرشاد النفسي تأثير واضح في تنمية الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.



القيسي، ج. ع. (٢٠١٩). المساييرة والمغايرة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، ٣٠ (٤) ٢٤٢-٢٥٩.

الكعبي، خ. (٢٠١٣). تأثير فنية إعادة البناء المعرفي في خفض الشعور بالوحدة النفسية لدى أيتام دور الدولة (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

الموسوي، أ. (٢٠٠٥). الصلابة الشخصية والعجز النفسي وعلاقتها بالتوقعات المستقبلية لدى طلبة الجامعة (اطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.

باترسون، س. ه. (١٩٩٠). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. (ترجمة حامد عبدالعزيز الفقي). القسم الأول، ط ٢. الكويت: دار القلم.

بيك، أ. (٢٠٠٠). العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. (ترجمة عادل مصطفى). بيروت: دار النهضة العربية.

جودة، س. (٢٠٠٨). اثر العلاج العقلاني الانفعالي وتوكيد الذات في تنمية الصلابة النفسية (اطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

راضي، ز. (٢٠٠٨). الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

زهران، ح. (١٩٨٠). التوجيه والإرشاد النفسي. ط ٢. القاهرة: عالم الكتب.

سمين، ز. (١٩٩٧). الامن والتحمل النفسيان وعلاقتها بالصحة النفسية (اطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، الجامعة المستنصرية.

ثلثز، د. (١٩٨٣). نظريات الشخصية. (ترجمة حمد دلي الكربولي وعبد الرحمن القيسي). بغداد: مطبعة التعليم العالي.

علاء الدين، ه. (٢٠١٦). الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين (اطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية العلوم الإنسانية، جامعة بيروت.

محمد، ع. (٢٠٠٠). العلاج المعرفي السلوكي. ط ١. القاهرة: العربية للطباعة والنشر.

### Translated References

Abu Asaad, A. & Arabiyat, A. (2009). *Psychological and educational counseling theories*. 1<sup>st</sup> Edition. Amman: Al-Masirah House for Publishing and Distribution.

٢. الأنشطة والفنيات المتبعة في هذا الأسلوب لها الأثر الواضح في تنمية القيم الإيجابية ومنها الصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

٣. فاعلية البرنامج الإرشادي في معالجة انخفاض هذا النوع من المتغيرات النفسية.

### ٦-التوصيات

على ضوء نتائج هذا البحث يوصي الباحث بما يأتي:-

١. يجب إفادة المرشدين التربويين في مدارس وزارة التربية من هذا البحث ونتائج كونه مرجعاً يتميز بالموضوعية والصدق والثبات لمساعدتهم على إرشاد طلبتهم الذين يعانون من نفس مشكلة البحث.

٢. إعداد دورات إرشادية للمرشدين التربويين من أجل التطبيق العملي لمفردات هذا البرنامج الإرشادي.

٣. قيام وزارة التربية/المديرية العامة للمناهج والكتب بوضع مفردات دراسية تساعد طلبة المرحلة الإعدادية عموماً على تنمية الصلابة النفسية لديهم.

٤. قيام إدارات المدارس الإعدادية بتوعية طلبتهم بأهمية التحلي بالصلابة النفسية والالتزام والتحدي وعدم التقهقر أمام صعوبات الحياة.

### ٧-المقترحات

١. تنمية متغيرات أخرى (كالدافعية والسلوك القيادي) عن طريق البرنامج الإرشادي المتبع في البحث الحالي.

٢. توسعة البحث الحالي ليشمل مراحل دراسية مختلفة.

٣. إجراء دراسة مسحية لمعرفة مستوى الصلابة النفسية عند الطلبة والعوامل المؤثرة فيه.

### المصادر

ابو اسعد، أ. و عربيات، أ. (٢٠٠٩). نظريات الإرشاد النفسي والتربوي. ط ١. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

ابو حميدان، ي. (٢٠٠٤). تعديل السلوك. الاردن: جامعة مؤتة.

الإبراهيمي، ص. ع. (٢٠٠٢). قوة التحمل النفسي لدى ضباط المرور وعلاقته باتجاهاتهم نحو الآخرين (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.

البيرقدار، ت. ع. (٢٠١١). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية. مجلة ابحاث كلية التربية الأساسية، كلية التربية، جامعة الموصل، ١١ (١)، ٥٦-٢٥.

الخلو، ب. (١٩٩٥). قوة تحمل الشخصية وأساليب التعامل مع ضغوط الحياة (اطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية الآداب، جامعة بغداد.

العزة، س. و جودت، ع. (١٩٩٩). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. عمان: مكتب دار الثقافة والنشر.





- Education for Women*, University of Baghdad, 28(4), 1119-1217.
- Bayrakdar, T. A. (2011). Psychological stress and its relationship to psychological toughness among students of the College of Education. *Journal of Research of the College of Basic Education*, College of Education, University of Mosul, 11(1), 25-56.
- Beck, A. (2000). *Cognitive therapy and emotional disorders*. (Translated by Adel Mustafa. Beirut: Al-Nahda Al-Arabiya Publishing House.
- Judah, S. (2008). *The effect of rational emotive therapy and self-affirmation in developing psychological toughness* (An Unpublished PhD. Thesis). College of Education, Al-Mustansiriya University.
- Muhammad, A. (2000). *Cognitive-behavioral therapy*. 1<sup>st</sup> Edition. Cairo: Al-Arabiya for Printing and Publishing.
- Patterson, S. H. (1990). *Counseling and psychotherapy theories*. (Translated by Hamid Abdulaziz Al-Fiqi. Part I. 2<sup>nd</sup> Edition. Kuwait: Al-Qalam Publishing House.
- Radi, Z. (2008). *Psychological hardness among the mothers of the martyrs of Intifada al-Aqsa and its relationship to some variables* (An Unpublished Master thesis). Faculty of Education, Islamic University.
- Sameen, Z. (1997). *Psychological security and endurance and its relationship to mental health* (An Unpublished Doctoral Thesis). College of Education, Al-Mustansiriya.
- Schultz, D. (1983). *Personal theories*. (Translated by Hamad Daly Al-Karbouli and Abdul Rahman Al-Qaisi). Baghdad: Higher Education Press.
- Abu Humaidan, J. (2004). *Behavior modification*. Jordan: Mutah University.
- Aladdin, H. (2016). *Psychological hardness and its relationship to stress tolerance and the basic dimensions of personality among a sample of Lebanese adolescents* (An Unpublished Doctoral Dissertation). Faculty of Humanities, Beirut University.
- Al-Azza, Q. & Judat, Azza, P. (1999). *Counseling and psychotherapy theories*. Amman: Office of Dar Al-Thaqafa for Publishing.
- Al-Helou, B. (1995). *Personal endurance and methods of dealing with life stresses* (An Unpublished PhD Dissertation). College of Arts, University of Baghdad.
- Al-Ibrahimi, S. A. (2002). *The psychological endurance of traffic officers and its relationship to their attitudes towards others* (An Unpublished Master Thesis) College of Arts, Al-Mustansiriya.
- Al-Kaabi, K. (2013). *The effect of cognitive reconstruction technique in reducing the feeling of psychological loneliness among orphans of state homes*. (An Unpublished Master Thesis). Faculty of Education, Mustansiriya University.
- Al-Mousawi, A. (2005). *Personal hardness and psychological helplessness and their relationship to future expectations among university students* (An Unpublished Doctoral Dissertation). College of Arts, Al-Mustansiriya University.
- Al-Qqisi, J. A. (2019). The Authoritarian Character and Its Relation to Setting Location For High School Students. *Journal of the College of*



Personality and Sociality,  
Psychology, 37(1), 41-63.  
..... (1982). Hardiness and  
Health: A Perspective study.  
Journal of Personality and Social  
Psychology, 22(2), 11-23.  
Rital, A. et al.(1990). *Hilgard's Introduction  
of psychology*. Oxford: Oxford and  
IBH Publishing Co Pvt Ltd.  
Rhodewalt, F., & Zone, J. B. (1989).  
Appraisal of life change,  
depression, and illness in hardy  
and non-hardy women. *Journal  
of Personality and Social  
Psychology*, 56(1), 81-  
88. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.1.81>

Zahran, H. (1980). *Psychological guidance  
and counseling*. 2<sup>nd</sup> Edition. Cairo:  
World of Books.

## Foreign References

Anastasia, A. & Urbina, S. (1979).  
*Psychological testing*. 7<sup>th</sup> Edition.  
New York: Prentice Hall.  
Averill, J. R.(1973).Personal control over  
aversive stimuli & it is relationship  
to stress. *Psychological Bulletin*, 2,  
69-80.  
Boders, I. D.& Drury, M. (1992).  
comprehensive school  
counselling: Markers, and  
Practitioners. Markers and  
practitioners. *Journal of  
Counselling and Development*,  
70(4), 23-34.  
Kobassa, S. C. (1979). Stressful life events.  
Personality and health: An  
enquiry into hardiness. *Journal of*

## الملاحق

### ملحق ١

أسماء خبراء الإرشاد النفسي والعلوم التربوية والنفسية المحترمون اللذين تم عرض عليهم معطيات البحث الحالي بمختلف خطواته

ت	اسم الخبير وتخصصه	مكان عمله
١	أ.د. ابتسام سعدون محمد ( علم النفس التربوي )	قسم الإرشاد النفسي / كلية التربية / الجامعة المستنصرية
٢	أ.د. سلمان جودة مناح (إرشاد نفسي )	قسم الإرشاد النفسي / كلية التربية / الجامعة المستنصرية
٣	أ.م.د. صادق عبد النور عزيز (قياس وتقويم )	الكلية التربوية المفتوحة / قسم الإرشاد النفسي
٤	أ.م.د. عبد الكريم محسن محمد ( علم النفس التربوي )	الكلية التربوية المفتوحة / قسم الإرشاد النفسي
٥	م.د. عدي جبر كاظم ( إرشاد نفسي )	كلية التربية الأساسية / جامعة واسط

### ملحق ٢

#### مقياس الصلابة النفسية بصيغته النهائية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً
١	لدي القدرة على حل مشاكل الآخرين				
٢	بالمثابرة يتحقق النجاح وليس على الحظ				
٣	استثمر وقت الفراغ في امور نافعة				
٤	لحياتي اهداف اعيش لأجلها				
٥	الحياة كفاح وليست فرصة				
٦	التزم بالقيم والمبادئ المجتمعية				
٧	اعتقد ان السكوت في الوقت المناسب من ذهب				
٨	أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين				
٩	بمواجهة الصعاب اختبر قوة تحملي				



امتلك حُب المغامرة لمعرفة ما يحيط بي	١٠
سعادتي بمواجهة التحديات	١١
حُب الاستطلاع جزء من شخصيتي	١٢
المشكلات تجعلني اتحداها	١٣
عندما اعالج مشكلة ما انتقل لحل مشكلة أخرى	١٤
أوثر بقوة على من حولي	١٥
اتماسك عند حدوث مشكلة	١٦
استطيع تحقيق اهدافي رغم الصعوبات	١٧
طموحي لا يحدده شيء	١٨
ارفض تلقي الاوامر من الغرباء	١٩
لي القدرة على الوصول إلى اهدافي	٢٠
اعتقد ان الفشل بسبب الشخص الفاشل نفسه	٢١
لدي القدرة على حل أي مشكلة تواجهني	٢٢
لدي أهداف واضحة	٢٣
حياتي هي من تخطيبي	٢٤