قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

برنامج إرشادى باستخدام مبادئ علم النفس الإيجابي لتنمية الإيثار وتحمل المسئولية لدى المراهقات

للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص
(صحة نفسية وإرشاد نفسي)

رسالة مقدمة من الباحثة/
نورا جمال محمد محمد السيد عصر

إشــراف

أ.د/ فيوليت فؤاد إبراهيم
أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية–جامعة عين شمس

د/ هبة سامــي محمود
مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية–جامعة عين شمس

١٤٤٠هـ - ٢٠١٩م

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾
وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾ ﴾

صدق الله العظيم

(سورة طه: آيات: ٢٥-٢٨)

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وتقدير

الحمِد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على معلم البشرية وهادي الإنسانية وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وإيماناً بفضل الاعتراف بالجميل وتقديم الشكر والامتنان لأصحاب المعروف فإني أتقدم بالشكر الجزيل والثناء العظيم لكل من ساهم في هذا العمل المتواضع حتى يضيف قطرة في محيط العلم.

أبدأ شكري وعرفاني بالجميل بأستاذتي الفاضلة **الأستاذة الدكتورة/ فيوليت فؤاد إبراهيم** التي منحتني الكثير من وقتها، وجهدها، وتوجيهاتها، وإرشاداتها، وآرائها القيمة، ومدَّ يد العون لي دون ضجر للسير قدماً بالدراسة نحو الأفضل سائلة المولى القدير أن يجزيها عني خير الجزاء ويثيبها الأجر.

كما أتقدم بخالص شكري وتقديري إلى **أستاذتي الفاضلة الدكتورة/ هبة سامي محمود** التي سعدت بإشرافها على هذه الدراسة؛ فكان لعلمها، وتوجيهاتها البناءة، وخلقها الكريم الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل فكانت روحها الطيبة وقلبها الصادق وابتسامتها التى كانت طوال الوقت تعطى لى الطاقة الايجابية وكانت خير العون لى.

وإنه لمن دواعي فخري وإعتزازي، أن تناقش هذه الدراسة الأستاذة الفاضلة **الأستاذة الدكتورة/ أسماء السرسى،** وإنه ليسرني أن استزيد من علمها وملاحظاتها القيمة فجزاها الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والعرفان والتقدير للأستاذ الفاضل **الأستاذ المساعد/ محمود رامز،** لتفضله بمناقشة هذه الدراسة، وبذل الوقت والجهد من أجل ذلك مما سيكون له أكبر الأثر في هذه الدراسة فجزاه الله عني خير الجزاء.

والشكر موصول لجميع من ساهم في إتمام هذا العمل المتواضع، وأخص بالشكر والتقدير والعرفان **أبي** الذى بفضل ثقته الدائمة فى قدراتى هو من علمنى كيف يمكننى الإعتماد على ذاتى وهو على ثقة بقراراتى، **وأمي** التى حملت عنى الكثير بحبها وحنانها ودعمها المستمر لى كأم وكصديقة فأطال الله عمرها هى وأبى ومتعهم بالصحة والعافية.

وأتقدم بالحب والتقدير **لأخواتى** فهما من علماني كيف يكون الحب بدون حساب، وهما من علماني كيف يكون العطاء دون إنتظار الجزاء، وعائلتى هما أصحاب الفضل لوجودى أمامكم الآن.

وأتقدم بالشكر والتقدير والحب لشريك عمرى وزوجي **يحيى** الذى لولا دعمه الدائم لي وحمله عنى الكثير من المتاعب ومشاركته الدائمة لي في حياتي العملية ودراستي لما كنت أمامكم الان فكان نعم الشريك ونعم الاخ ونعم الصديق.

وبشكل خاص أتقدم بالحب والعطاء لإبنتي **ريانا** التي علمتني معنى الحب دون أدنى مقابل فأدامها الله نعمة فى حياتنا وجعلها ذرية صالحة.

وأخيراً الشكر الخاص الى الأخت والصديقة التي تنطبق عليها كلمة أكبر من كلمة الصداقة **الاء** والتي كانت السند لي في حياتي وفى دراستي، فكان عليها العبء الأكبر في إتمام هذه الرسالة فكانت نعمة الأخت ونعمة الرفيقة، أدامها الله في حياتي ويسر لها جميع أمورها ورزقها كل الخير

الباحثة

قسم الصحة النفسية

مستخلص البحث

اسم الباحثة	نورا جمال محمد محمد السيد عصر
عنوان الرسالة	برنامج إرشادي باستخدام مبادىء علم النفس الإيجابي لتنمية الإيثار وتحمل المسئولية لدى المراهقات
الكلية	التربية
القسم	الصحة النفسية
الجامعة	عين شمس
الدرجة	الماجستير
العام	٢٠١٩
لغة الرسالة	اللغة العربية
لجنة الإشراف	أ.د/ فيوليت فؤاد إبراهيم د/ هبة سامي محمود

هدفت هذه االدراسة إلي تنمية الإيثار وتحمل المسئولية لدى عينة من المراهقات بإستخدام برنامج إرشادي يعتمد على مبادئ علم النفس الإيجابى، وقد تكونت عينة الدراسة من المراهقات اللاتى تتراوح أعمارهن بين (١٣- ١٩) سنة وتبلغ عينة الدراسة (٢٠) طالبة من المراهقات وتم تقسيمهن إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (١٠) طالبات، مجموعة ضابطة (١٠) طالبات، وقد اشتملت أدوات الدراسة على مقياس الإيثار (إعداد الباحثة)، ومقياس تحمل المسئولية (إعداد الباحثة)، والبرنامج الإرشادي (إعداد الباحثة)، واستخدمت الدراسة المنهج التجريبي، وذلك من خلال تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية، بينما لم يطبق البرنامج الإرشادي على المجموعة الضابطة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي لمقياس الإيثار وكذلك مقياس تحمل المسئولية لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الإيثار ومقياس تحمل المسئولية لصالح التطبيق البعدي، وعدم وجود فرق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس الإيثار ومقياس تحمل المسئولية.

الكلمات المفتاحية	برنامج إرشادي- مبادئ علم النفس الإيجابي- الإيثار- تحمل المسئولية- المراهقات.

المحتويات

أولاً- قائمة الموضوعات

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الأول **مدخل الدراسة**	١-٨
مقدمة.	٢
مشكلة الدراسة.	٣
هدف الدراسة.	٥
أهمية الدراسة.	٥
مصطلحات الدراسة.	٥
محددات الدراسة.	٧
الفصل الثاني **المفاهيم الأساسية والإطار النظري**	٩-٥٧
تمهيد.	٩
المحور الأول: علم النفس الإيجابى Positive Psychology:	٩-٢٣
أولاً: نشأة علم النفس الإيجابي وجذوره التاريخية.	١٠
ثانيًا: تعريف علم النفس الإيجابي.	١٢
ثالثًا: أهداف علم النفس الإيجابى.	١٣
رابعًا: إهتمامات علم النفس الإيجابى.	١٤
خامسًا: أسس علم النفس الإيجابى.	١٥
سادسًا: تطبيقات علم النفس الإيجابى فى المجال الكلينكى.	١٧
سابعًا: موضوعات علم النفس الإيجابى.	١٨

تعقيب على المحور الأول: علم النفس الإيجابي	٢٢
المحور الثانى الإيثار Altruism:	٢٣-٣٧
أولاً: تعريف الإيثار من وجهات نظر مختلفة.	٢٤
ثانيًا: طبيعة الإيثار وتطوره.	٢٧
ثالثاً فوائد الإيثار.	٢٨
رابعًا: أبعاد ومظاهر الإيثار.	٢٩
خامسًا: مستويات الإيثار.	٣٠
سادسًا: العوامل المؤثرة فى الإيثار.	٣١
سابعًا: خصائص الشخص الذى يتميز بسلوك الإيثار.	٣٢
ثامنًا: أنماط الإيثار.	٣٣
تاسعًا: النظريات المفسرة للإيثار.	٣٣
تعقيب على المحور الثاني: الإيثار	٣٦
المحور الثالث: تحمل المسئولية Taking Responsibility:	٣٧-٤٦
أولاً: تعريف تحمل المسئولية.	٣٨
ثانيًا: المسئولية والتربية.	٣٩
ثالثاً: أنواع المسئولية.	٤٠
رابعًا: أبعاد المسئولية الاجتماعية.	٤٠
خامسًا: أهمية المسئولية.	٤١
سادسًا: عناصر المسئولية.	٤٢
سابعًا: المظاهر السلوكية للمسئولية.	٤٢
ثامناً: شروط المسئولية.	٤٣

تاسعًا: المؤسسات التربوية ودورها في تنمية المسئولية.	٤٣
تعقيب على المحور الثالث: تحمل المسئولية	٤٥
المحور الرابع المراهقة Adolescence:	٤٧-٥٥
أولاً: تعريف المراهقة.	٤٨
ثانيًا: المراهقة وأزمة الهوية.	٥٠
ثالثًا: خصائص المراهقة.	٥٠
رابعًا: مطالب النمو في مرحلة المراهقة.	٥١
خامسًا: مظاهر النمو فى مرحلة المراهقة.	٥٢
سادسًا: علامات بداية المراهقة وأبرز خصائصها وصورها الجسدية والنفسية	٥٢
تعقيب على المحور الرابع: المراهقة	٥٤
تعقيب عام على المفاهيم الأساسية والإطار النظري للدراسة	٥٦
الفصل الثالث **دراسات سابقة**	٥٨-٧٨
تمهيد.	٥٩
المحور الأول: دراسات تناولت الإيثار.	٥٩
تعقيب على الدراسات التي تناولت الإيثار	٦٨
المحور الثانى: دراسات تناولت تحمل المسئولية.	٧٠
تعقيب على الدراسات التي تناولت تحمل المسئولية	٧٦
تعقيب عام على الدراسات السابقة.	٧٧
فروض الدراسة.	٧٨

الفصل الرابـع **الإجراءات المنـهجية للدراسة**	**٧٩-١٢٠**
تمهيد.	٨٠
أولاً: المنهج المستخدم في الدراسة.	٨٠
ثانيًا: عينة الدراسة.	٨٠
ثالثًا: أدوات الدراسة.	٨٢
رابعًا: الأساليب الإحصائية.	١١٩
خامسًا: خطوات الدراسة.	١٢٠
الفصل الخامس **نتائج الدراسة ومناقشتها**	**١٢١-١٣٥**
أولاً: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:	**١٢٢**
■ التحقق من صحة الفرض الأول من فروض الدراسة ومناقشته.	١٢٢
■ التحقق من صحة الفرض الثانى من فروض الدراسة ومناقشته.	١٢٤
■ التحقق من صحة الفرض الثالث من فروض الدراسة ومناقشته.	١٢٦
■ التحقق من صحة الفرض الرابع من فروض الدراسة ومناقشته.	١٢٧
■ التحقق من صحة الفرض الخامس من فروض الدراسة ومناقشته.	١٢٩
■ التحقق من صحة الفرض السادس من فروض الدراسة ومناقشته.	١٣١
■ تعقيب عام على نتائج الدراسة.	١٣٢
ثانيًا: توصيات الدراسة.	١٣٣
ثالثًا: البحوث المقترحة.	**١٣٤**
قائمة المراجع	**١٣٦-١٤٩**
أولاً: المراجع العربية.	١٣٧

ثانيًا: المراجع الأجنبية.	١٤٦
ملخص الدراسة باللغة العربية.	٢٦٠
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية.	١-٧

ثانيًا- قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	قيمة "U,Z" ومستوي دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أفرد المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق القبلى لمقياس الإيثار.	٨١
٢	قيمة "U,Z" ومستوي دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق القبلى لمقياس تحمل المسئولية.	٨١
٣	معاملات الارتباط بين مفردات مقياس الإيثار والدرجة الكلية للمقياس	٨٦
٤	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس الإيثار والدرجة الكلية للمقياس.	٨٨
٥	معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الأول والدرجة الكلية للبعد	٨٨
٦	معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الثانى والدرجة الكلية للبعد	٨٩
٧	معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الثالث والدرجة الكلية للبعد	٩٠
٨	معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الرابع والدرجة الكلية للبعد	٩١
٩	معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات البعد الخامس والدرجة الكلية للبعد	٩٢
١٠	يوضح صدق المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس الإيثار.	٩٣

١١	معـاملات ثبـات أبعـاد مقيـاس الإيثـار والمقيـاس ككـل بطريقـة ألفـا كرونباخ.	٩٤
١٢	معامـل ثبـات التجزئـة النـصفية لمقيـاس الإيثـار ككـل ولكـل بعـد مـن الأبعاد باستخدم معادلة جوتمان وسبيرمان براون.	٩٥
١٣	توزيع المفردات على أبعاد مقياس الإيثار لدى المراهقات ومجموعها وأرقامها	٩٦
١٤	معـاملات الارتبـاط بـين مفـردات مقيـاس تحمـل المـسئولية والدرجـة الكلية للمقياس	١٠١
١٥	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد مقياس تحمل المسئولية والدرجة الكلية للمقياس.	١٠٣
١٦	معـاملات الارتبـاط بـين كـل مفـردة مـن مفـردات البعـد الأول والدرجـة الكلية للبعد	١٠٣
١٧	معـاملات الارتبـاط بـين كـل مفـردة مـن مفـردات البعـد الثـانى والدرجـة الكلية للبعد	١٠٥
١٨	معـاملات الارتبـاط بـين كـل مفـردة مـن مفـردات البعـد الثـالث والدرجـة الكلية للبعد	١٠٦
١٩	معـاملات الارتبـاط بـين كـل مفـردة مـن مفـردات البعـد الرابـع والدرجـة الكلية للبعد	١٠٧
٢٠	يوضح صدق المقارنة الطرفية بين المجموعة العليا والمجموعة الدنيا على مقياس تحمل المسئولية	١٠٨
٢١	معاملات ثبات أبعاد مقياس تحمل المسئولية والمقياس ككل بطريقة ألفا كرونباخ.	١٠٩
٢٢	معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس تحمل المسئولية ككل ولكل بعد من الأبعاد باستخدم معادلة جوتمان وسبيرمان براون.	١٠٩
٢٣	توزيـع المفردات علـى أبعـاد مقيـاس تحمـل المـسئولية لـدى المراهقـات ومجموعها وأرقامها.	١١٠
٢٤	ملخص جلسات البرنامج.	١١٤
٢٥	قيمة "U,Z" ومستوي دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس الإيثار	١٢٢

٢٦	قيمة "T, Z" ومستوي دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس الإيثار.	١٢٤
٢٧	قيمة "T, Z" ومستوي دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس الإيثار.	١٢٦
٢٨	قيمة "U,Z" ومستوي دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة فى التطبيق البعدى لمقياس تحمل المسئولية	١٢٧
٢٩	قيمة "T, Z" ومستوي دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى التطبيقين القبلى والبعدى لمقياس تحمل المسئولية.	١٢٩
٣٠	قيمة "T, Z" ومستوي دلالتهما للفرق بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى التطبيقين البعدى والتتبعى لمقياس تحمل المسئولية.	١٣١

ثالثًا- الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
١	الصورة الأولية لمقياس الإيثار لدى المراهقات	١٥١
٢	الصورة النهائية لمقياس الإيثار لدى المراهقات	١٦٠
٣	الصورة الأولية لمقياس تحمل المسئولية لدى المراهقات	١٦٧
٤	الصورة النهائية لمقياس تحمل المسئولية لدى المراهقات	١٧٥
٥	برنامج إرشادي باستخدام مبادىء علم النفس الإيجابي لتنمية الإيثار وتحمل المسئولية لدى المراهقات	١٨٢
٦	استمارة الموافقة على تطبيق البرنامج	٢٥٨

الفصل الأول
مدخل الدراسة

- مقدمة.
- مشكلة الدراسة.
- هدف الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.
- محددات الدراسة.

الفصل الأول
مدخل الدراسة

مقدمة:

تعد فترة المراهقة من أهم الفترات التى يمر بها الإنسان فى حياته الطبيعية بل يمكن إعتبارها فترة ميلاد جديدة بالإضافة إلى كونها فترة إنتقالية قلقة وحرجة، ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد. وقد إختلف الباحثون فى تحديد بدايتها ونهايتها بشكل دقيق ويرجع ذلك إلى تنوع طبائع الشعوب، وتعدد ثقافتها، وإختلاف الفترات الزمنية، وتباين المناطق الجغرافية، وتنوع البيئات المناخية. وتعتبرهذه المرحلة هى المرحلة الحاسمة التى تجعل الإنسان إما شخص صالح متحمل نتيجة قراراته عند الرشد أو تجعل من الإنسان شخص غير مسئول ولا يتحمل نتيجة قراراته ويعانى من الفشل والإحباط فى حياته. (أحمد أوزى، ٢٠١١: ٤٢)

ويهتم علماء النفس ببحث محددات السعادة البشرية والتركيزعلى العوامل التى تساعد الإنسان على العيش حياة مرضية ومشبعة يحقق فيها طموحاته ويوظف من خلالها قدراته إلى أقصى حد ليصل إلى الرضا عن الذات وعن الآخرين وعن العالم بصفة عامة وذلك من خلال عدة مفاهيم التى إذا تم تنميتها عند المراهق يمكن أن تحول حياته للأفضل وتجعل منه شخص ناضج مختلف وتمكنه من بلوغ مرحلة رشده. (Csillik, 2012: 544)

لذلك جاء البحث الحالى لينمى بعض سمات الشخصية الإيجابية عند المراهق مما يجعل حياته المستقبلية أكثر إيجابية وإشراق وذلك يصعب أن يحدث دون إستخدام مبادئ علم النفس الإيجابى حيث أن علم النفس الإيجابى وهو العلم الذى يركز على تحسين الأداء النفسى الوظيفى العام للإنسان إلى ما هو أبعد من مفهوم الصحة النفسية بمعناه التقليدى. ومن أهم المفاهيم التى يسعى البحث لتنميتها هو الإيثار الذى يعتبر أحد صفات الشخصية الإيجابية، حيث يتضمن قيماً ومشاعر وسلوكيات تمتد أثارها إلى الآخرين فى عمليات التفاعل الإجتماعى عبر علاقات الفرد الإجتماعية المختلفة ودوائرها الممتدة. (محمد السعيد، ٢٠١٤ :١٢).

فالإيثار هو الفعل الذى يقوم به الفرد من تلقاء نفسه برضا وقناعة مقدما فيه مصلحة الآخرين على مصلحته الشخصية بهدف تخفيف آلامهم وزيادة سعادتهم دون مقابل أو مكافأة ينتظرها، وهو عبارة عن تفكير الفرد فى الأخر قبل نفسه وتفضيله لمصلحة الآخرين على مصلحته الشخصية (حسين حسن، ٢٠٠٠: ٤٨٣)

ويعتبر Augest comment أول من وضع وتداً لكلمة الإيثار في الفكر الغربي ووصفه بأنه كل ما يتعلق بمصالح الآخرين وسعى لإبتكار وسيلة لتحسين العلاقة بين الأفراد وعلى الرغم من أنه لا ينكر الأنانية وتأثيراتها إلا أنه يصرعلى أن الأفراد يتأثرون بالدوافع النبيلة للإيثار فضلاً على مشاعرهم تجاه الآخرين. ويؤكد على أن المساعدة الإيثارية هي السبب في وصف أي فرد بأنه أخاً بدون النظرإلى عرقه أو دينه أو معتقده، وأكد أن الإيثار سلوك متعلم وليس موروثاً وأن الأفراد يكتسبون سلوك المساعدة ومشاركة الآخرين كلما تقدموا بالعمر وأنه مرتبط مباشرة بالنمو الاخلاقى. (أحمد عيسى، ٢٠١٣: ٩)

ومما يدعم شخصية المراهق أيضا هو تعلمه كيفية تحمل المسئولية لأن تحمل المراهق للمسئولية هو ما يخلق منه شخص راشد محدد لأهدافه ومتحمل نتيجة قراراته ويمكن تعريف تحمل المسئولية بأنها قدرة الفرد على تحمل نتيجة قراراته وأن يؤدي العمل المطلوب منه على أكمل وجه في الوقت المحدد. وهذا التعريف للمسؤلية ليس بالأمر الهيِّن الذى يأتي نتيجة صدفة بل نتيجة تربية وإيمان وإستعداد وشعور وممارسة لقيمة المسؤلية مما يجعل المراهق شخصية أكثر هدوءا وتعطيه رؤية واضحة عن ذاته لأنه يهدئ من إنفعاله ويتيح له فرصة التفكير الإيجابى الفعال، وبالفعل فإن تحمل المراهق للمسئولية غالباً ما يعطيه رؤية لما يجب أن يفعله لحل تداعيات موقف ما وكلما كان المراهق قادر على تحمل مسئوليات أكبر كلما كان أكثر تحكمًا وحرية لأن لديه القدرة على إتخاذ قراره بنفسه. (أحمد بن عبد العزيز، ١٩٩٩: ٨)

ومن هنا يحاول البحث الحالى تنمية الإيثار وتحمل المسئولية لدى عينة من المراهقات من خلال برنامج إرشادى باستخدام مبادئ علم النفس الإيجابى.

مشكلة الدراسة:

تعتبر المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، لتأثيرها على حياته كلها فى المستقبل، فهي من أهم وأخطر المراحل في حياة الأبناء بعد مرحلة الطفولة، وقد أطلق عليها العلماء مرحلة "الولادة الثانية" وهذا لما لها من خصائص وتغيرات تنتاب الفرد في هذه المرحلة.

وجاء البحث الحالى ليساعد المراهقات لجعل شخصياتهن أكثر إيجابية، والشخصية الإيجابية لابد أن تكون شخصية متحملة للمسئولية لكى تتحمل نتيجة قرارتها وهى شخصية تسعى دائماً للتطلع للأفضل فى حياتها ودائماً تقوم بمحاولة تنمية قدراتها وهذا يتم من خلال تنمية الإيثار لدى الشخص