



جامعة محمد خيضر - بسكرة -



كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

التخصص: علم النفس العيادي

**الصلابة النفسية لدى المراهق المتمدرس المعيد
لشهادة البكالوريا**

(دراسة عيادية لأربع حالات بـ ثانوية بشير البسكري - سيدي عقبة-)

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص - عيادي -

إشراف الأستاذ (ة):

د/فطيمة دبراسو

من إعداد الطالبة:

مسعودة مسعودي

السنة الجامعية: 2018/2019

شكرو عرفان

الحمد لله حمداً كثيراً مباركاً

أحمد الله و أشكره أن وفقني لإتمام هذا العمل و أشكره إذ أعانني عليه أتقدم بالشكر
الجزيل إلى جميع أفراد أسرتي الذين شجعوني و قدموا لي كل ما لديهم من أجل
إتمام دراستي

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى الوالدان الكريمين اللذان كان لهما مكاناً مرموقاً في هذا
النجاح

إلى الأستاذة المحترمة " فطيمة دبراسو" المشرفة على هذه المذكرة على صبرها و
وقوفها معي و على المجهودات التي بذلتها ، كما أتقدم بشكري إلى كافة أساتذة علم
النفس و خاصة الأستاذة المحترمة "نحوي عائشة" و الأستاذ المحترم " جابر
نصر الدين "

دون أن ننسى حالات الدراسة و مساعدتهما لنا في الوصول إلى النتائج البحثية
المتواجدة في هذه الدراسة

إلى طلبة دفعة التخرج 2018 وخاصة زملاء الذين وقفو بجانبني و ساندوني

و قدموا يد العون

و إلى كل من ساهم من بعيد أو قريب في إتمام هذه المذكرة.

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للتعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا ومدى تأثير هذه الصدمة وما يترتب عليها من عواقب تمس الصحة النفسية والجسدية ، فإن غياب الصلابة النفسية يقلل من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وتزيد الشكاوي البدنية ، فيعبر مفهوم الصلابة عن قدرة التحمل التي تعكس نمطاً معرفياً وانفعالياً وسلوكياً من المقاومة للأحداث المرهقة.

فجاءت دراستنا بهدف المساعدة في بناء برامج علاجية إرشادية لتعليم المعيدين مهارات تفيدهم في تكوين صلابتهم النفسية.

كذلك محاولة منا تقديم بحث جديد في الصلابة النفسية ، انطلاقاً لبحوث إيجابية أخرى ، فالصلابة النفسية إحدى المتغيرات الشخصية الإيجابية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي و الجسدي الذي ينتج عن التعرض للضغوط ، و كانت أدوات الدراسة تتمثل في المقابلة الإكلينيكية و مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر المقنن على البيئة الجزائرية من طرف الدكتورة مريامة حنصالي.

و تكونت الدراسة من أربع حالات معيدين لشهادة البكالوريا بثانوية بشير البسكري - سيدي عقبة.

أظهرت نتائج الدراسة أن الحالات لديهم مستوى من منخفض من الالتزام والتحدي وأيضاً مستوى مرتفع من التحكم .

كما أظهرت النتائج في بُعد التحكم أن الحالات الأربع لديهم قدرة جيدة في التأقلم و التكيف مع وضعياتهم بشكل طبيعي ، كما نلاحظ أن هناك تباين بين نتائج المقياس و المقابلة .

فبرغم أن بُعد التحدي منخفض لكل الحالات إلا أننا نجد هناك تحدي دائم و متواصل لصعوبات و هم يسعون لتعويض النقص الذي سببه الفشل و الإعادة لنفس الصف دوناً عن أقرانهم .

فهرس المحتويات

الصفحة	
	• شكر و عرفان.
أ	• ملخص الدراسة.
ب - ت	• فهرس المحتويات.
ث	• فهرس الجداول.
ح - س	• فهرس الأشكال.
ر - س	• فهرس الملاحق.
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.	
2	1- مقدمة – إشكالية.
4	2 - فرضيات الدراسة.
4	3 - أهداف الدراسة.
5	4 - أهمية الدراسة.
5	5 – التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.
6	6 - حدود الدراسة .
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الصلابة النفسية.	
8	• تمهيد.
9	1 - مفهوم الصلابة النفسية.
11	2 - أهمية الصلابة النفسية.
12	3 - أبعاد الصلابة النفسية.
18	4 - خصائص الصلابة النفسية .
20	5 - طرق بناء الصلابة النفسية.
22	6 - النظريات المفسرة لصلابة النفسية .
24	7 - الصلابة النفسية و المراهق.
27	• خلاصة.
الفصل الثالث: المراهق المعيد للبيكالوريا.	
28	• تمهيد.
29	1- تعريف المراهقة.
31	2 – مراحل المراهقة .
31	3 – مشكلات المراهق المتمدرس.
35	4 – المراهق المعيد للبيكالوريا.

41	• خلاصة.
الجانب التطبيقي.	
الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة.	
43	• تمهيد .
44	1 - التذكير بفرضيات الدراسة.
44	2 - الدراسة الإستطلاعية.
45	3 - منهج الدراسة.
46	4 - حالات الدراسة.
47	5 - أدوات الدراسة.
55	• خلاصة.
الفصل الخامس: تقديم الحالات و مناقشة النتائج.	
57	1 - عرض الحالة الأولى.
57	1 - 1- تقديم الحالة الأولى.
57	1 - 2- ملخص المقابلة مع الحالة الأولى.
59	1 - 3- التحليل الكمي للمقابلة الحالة الأولى.
59	1 - 4- التحليل الكيفي للمقابلة الحالة الأولى.
62	1 - 5- نتائج مقياس الصلابة النفسية الحالة الأولى.
63	1 - 6- التحليل العام للحالة.
65	2 - الحالة الثانية.
71	3 - الحالة الثالثة.
77	4 - الحالة الرابعة.
84	5 - مناقشة النتائج على ضوء فرضيات الدراسة.
86	6- مناقشة النتائج على ضوء الدراسة.
80	• إقـتـرـحـات.
82	• خـاتـمـة.
84	• قائـمـة المـراجـع.
	• المـلاحـق.

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	جدول يوضح خصائص حالات الدراسة	01
54	يمثل توزيع فقرات مقياس الصلابة النفسية على الأبعاد التي تنتمي إليها	02
59	جدول يوضح التحليل الكمي للمقابلة مع الحالة الأولى	03
62	جدول يوضح نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الأولى	04
66	جدول يوضح التحليل الكمي للمقابلة مع الحالة الثانية	05
69	جدول يوضح نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثانية	06
72	جدول يوضح التحليل الكمي للمقابلة للحالة الثالثة	07
75	جدول يوضح نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثالثة	08
78	جدول يوضح التحليل الكمي للمقابلة مع الحالة الرابعة	09
81	جدول يوضح نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الرابعة	10

الملحق رقم (02) نموذج عن أسئلة المقابلة لحالات الدراسة:

- المقابلة كما وردت مع الحالة الأولى:

المحور الأول: البيانات الشخصية.

- الأسم الثانوية:

- الإسم:

- السن:

- الحالة العائلية:

- الجنس: ذكر أنثى

- القسم: عادي خاص

- الشعبة: رياضيات لغات

علمي تسير و إقتصاد

أدبي تقني

- عدد مرات إجتياز إمتحان البكالوريا.

- مرة واحدة:

- مرتان:

- ثلاث مرات:

- أكثر من ثلاث مرات:

- كم هي المواد التي كانت السبب في آخر رسوب في البكالوريا .

1- مادة 4- مواد:

2- مواد: 5- مواد:

3- مواد: 6- مواد:

المحور الثاني: بعد التحكم.

س_ كيف تسير حياتك اليومية بشكل تلقائي أو عن طريق التخطيط لها و للمستقبل؟

ج_ عادي نورمال .. مكانش جديد يعني..

فهرس الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
23	الشكل يمثل نموذج فنك لتعامل مع المشفة و كيفية مقاومتها	1
24	الشكل يمثل نموذج مادي و كوبازا في تفسير التأثير المباشر لمتغير الصلابة النفسية	2

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- مقدمة إشكالية.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.
- 6- حدود الدراسة.

1- مقدمة - إشكالية:

لا يعتبر علم النفس علماً لدراسة المرض والاستسلام والانهيال والانهازم النفسي فقط كما يقول (سيلجمان وشيكيزياتميهالي) **Cilgemaneshikizzyatmihali**، لكنه علم لدراسة قوى وفضائل النفس الإنسانية وقيمها وكيفية تطويرها وتتميتها ليتمكن الفرد من المضي قدماً بتفوق وكفاءة في معظم سباقات الحياة ولن يتأتى هذا إلا بنفس متفائلة، إذ يرى علماء النفس اليوم أن الوقت قد حان لعلم يسعى إلى فهم المشاعر الإيجابية وبناء القوة والفضيلة للوصول إلى ما سماه أرسطو " الحياة الطبية " **Good life**، فقرر أن يولوا اهتماماتهم نحو الجوانب الإيجابية من السلوك مثل السعادة والحب والتفاؤل والرضا والأمل والإيمان والابتهاج والثقة وتقدير الذات والموهبة..... وغيرها من جوانب السلوك السوي .

(بشير معمرية، 2011 ص 05) .

وبما أننا في عصر كثرت فيه الصعاب والأزمات النفسية وأصبحت الضغوط النفسية لسمة البارزة في المجتمعات المعاصرة والتي لها الأثر البالغ على صحة الأفراد وتوافقهم النفسي والاجتماعي ولهذا وجب عليهم الالتزام والتحكم وصولاً إلى تحقيق الصلابة النفسية التي تحميهم من الفشل وتقودهم لتحدي وحل المشكلات والنجاح وتكيفهم مع الحدث الضاغط .

فإن الصلابة النفسية تجعل الفرد مرناً متفائلاً قادراً على تجاوز مشاكله وضغوطه وتعمل على حمايته من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية وقد قدمت "كوبازا" Kobaza عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وفي هذا الخصوص ترى كل من "مادي وكوبازا" (Madi ;Kobaza) أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارت الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي

فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من الأمراض الجسدية واضطرابات نفسية وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق.

(تنهيد عادل فاضل البيرقدار، 2011، ص 27)

فالتكيف مع ظروف الحياة الضاغطة يتطلب مرونة نفسية وعصبية والمرونة بصفة عامة تختلف من فرد إلى آخر وتختلف كذلك حسب المرحلة العمرية للفرد، فالمتعرف عليه أنه كلما كان الفرد صغيراً في العمر كلما كانت احتمالية أن تجده مرناً فالطفل ليس كالمراهق والمراهق ليس كالراشد، فنجد أن مرحلة المراهقة و بالنظر إلى أهميتها الكبيرة تعتبر منعرجاً مهماً في حياة الفرد ومسار تنشئته التطورية و البنائية نظراً لما يصاحبها من ضغوط، ذات صبغة نوعية تتدرج و تختلف عما عرفه الفرد سابقاً، فمجموع ما يواجهه المراهق من تغيرات ترتبط أساساً بالبلوغ وما يرافقه من مظاهر نفسية و علائقية .

والمراهق بطبيعة خصائص مرحلته فهو في عرضة لكثير من المشاكل كأن يكون متقلب المزاج والاهتمام بالنضج والنمو البدني و يعتقد أن مشاكله الشخصية فريدة من نوعها بالإضافة إلى كل هذا نجد أن المحيط يفرض عليه مشاكل من نوع آخر، فنذكر على سبيل المثال شهادة البكالوريا، فهي امتحان يتوج مرحلة التعليم الثانوي بسنواتها الثلاث فهي أهم الاختبارات التي تجرى في نهاية المرحلة التعليمية، و تأتي نتائجها إما بالسماح للتلميذ بمواصلة التمدرس و الرقي في مدرجات اكتساب المعرفة و نيل الشهادات العلمية إما بالفشل أو الرسوب.

فتعتبر شهادة البكالوريا عند الكثيرين، كمشكلة أو كعقبة تسبب لهم ارتباك قد يغير في الكثير من الأحيان مسار عيشتهم، فتصبح هذه الأخيرة هي الهدف الأسمى لهم فإن لم يتحصلوا على ذلك الهدف فإن ذلك يعتبر خيبة أمل وكل شخص له طريقة في التعامل.

فالتفوق في شهادة البكالوريا يفتح الباب أمام الناجحين لدخول الجامعة والتسجيل في أحد فروع التعليم العالي.

و إنطلاقاً من ما قيل سوف نحاول طرح التساؤل التالي:

"ما مستوى الصلابة النفسية لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا؟"

2- فرضيات الدراسة :

1-2- التساؤل العام لدراسة :

- مامستوى الصلابة النفسية لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا ؟

2-2- الفرضية العامة لدراسة :

لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا مستوى منخفض من الصلابة النفسية

2-3- الفرضيات الجزئية للدراسة:

- لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا مستوى منخفض من الإلتزام.
- لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا مستوى منخفض من التحكم .
- لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا مستوى منخفض من التحدي.

3- أهداف الدراسة:

هي الكشف عن مستوى الصلابة النفسية لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا المتمثلة في:

- تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى الإلتزام للمراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا .

- كذلك من أهداف الدراسة معرفة مستوى التحكم للمراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا.

- وكذا معرفة مستوى التحدي للمراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا .

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في:

- تحسيس المجتمع بأهمية تقديم المساعدة للتلميذ المعيد للبكالوريا.
- تزويد الثانويات بالمختصين النفسانيين للاهتمام بالجانب النفسي للمعيد للبكالوريا.
- توضيح أثر إعادة البكالوريا على نفسية المراهق المتمدرس.
- تنبيه الأسرة إلى تقديم الدعم ، النفسي و المعنوي لأبنائهم المعيد لشهادة البكالوريا .
- تقديم حصص توعوية تحسيسية من طرف الأخصائيين النفسيين والمستشارين للطلبة المعيد للبكالوريا لحثهم على مواصلة الدراسة بكل ثقة.

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

- الصلابة النفسية: هي الدرجة التي تتحصل عليها الحالة في مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر .

المراهق المعيد للبكالوريا: هو المراهق المتمدرس الذي لم يتحصل على شهادة البكالوريا ، و أعاد السنة في نفس المستوى.

شهادة البكالوريا: هو امتحان رسمي تعلن مراسيمه الدولة الجزائرية يأتي في نهاية المرحلة الثانوية، و هو امتحان تقييمي لما درسه و تعلمه التلميذ خلال السنة الدراسية لا يختلف عن

الاختبارات الفصلية إلا من حيث التنظيم و يعتبر محطة التوجيه نحو التعليم العالي و البحث العلمي ، تشرف عليه هيئات رسمية جزائرية في الداخل (وزارة التربية،الديوان الوطني للامتحانات و المسابقات الجزائري ...) وفي الخارج (منظمة اليونسكو ،جامعات و معاهد دول أخرى ...).

6- حدود الدراسة:

1-6-الحدود المكانية:

- تم إجراء الدراسة في ولاية بسكرة بمدينة سيدي عقبة وقد تم الحصول على الحالات من ثانوية بشير البسكري.

2-6-الحدود الزمانية :

- بعد قبول الحالات بإجراء الدراسة معهم،تم الشروع في هذه الدراسة بداية من شهر أفريل 2018 إلى غاية نهاية الشهر تقريبا.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية :

- تمهيد.

1- مفهوم الصلابة النفسية.

2- أهمية الصلابة النفسية.

3- أبعاد الصلابة النفسية.

4- خصائص الصلابة النفسية.

5- طرق بناء الصلابة النفسية.

6- النظريات المفسرة لصلابة النفسية.

7- الصلابة النفسية والمراهق.

- خلاصة.

تمهيد:

هناك عدة ظروف و مواقف ضاغطة مجهدة للفرد و التي تستنزف قوته و تؤثر على توازنه النفسي و الإجتماعي و تسبب له الفشل و الإرهاق الدائم مما يستدعي المواجهة الفعالة، و تكوين صلابة نفسية تبدأ من سن المراهقة و التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات و التغلب عليها.

وهذا الفصل يتناول مفهوم الصلابة و أهميتها و أبعادها و الخصائص المميزة لها وأهم النظريات المفسرة لها.

1- مفهوم الصلابة النفسية: Hardiness Psychological

يعرفه kobasa (1982) هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و الاجتماعية المتاحة كي يدرك ويفسر و يواجه أحداث الحياة الضاغطة.

(بيان صافي و ناديا رتيب، 2014، ص16)

ويعرفها محمد بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية وهي خصال فرعية تضم الالتزام والتحدي والتحكم يراها الفرد على أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها.

وتعرف الصلابة النفسية من حيث إنها إدراك الفرد وتقبله للضغوط النفسية والتغيرات التي يتعرض لها فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي. (المرجع نفسه، ص20)

_ و يعود مفهوم الصلابة النفسية في المعنى اللغوي و الاصطلاحي إلي :

1-1 المعنى اللغوي: صلب أي شديد صعب الشيء صلابه، فهو صلب و صلب أي شديد.

(محمد رزق منذر عدنان اليازجي، 2011، ص36)

1-2 المعنى الاصطلاحي:

يعود هذا المفهوم إلى (1979) حيث توصلت إلى مفهوم من خلال سلسلة من الدراسات و التي استهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم لضغوط ، حيث ترى بأن الصلابة هي اعتقاد الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئة المتاحة كي يدرك و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه و يفسرها بواقعية و موضوعية

و منطقية ومتعايش معها على نحو إيجابي ومتضمن ثلاثة أبعاد و هي الالتزام و التحدي و التحكم.

(بيان صافي و ناديا رتيب ،مرجع سابق،ص20)

تعريف عماد مخيمر (1996): بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله ، و اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث يتحمل المسؤولية عنها، و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير، و ضروري لنمو أكثر من كونه تهديداً أو إعاقة له.

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي،2012،ص 20)

فقد خلص العديد من الباحثين إلى أن الصلابة النفسية تعد أسلوباً في الشخصية يرتبط بالمرونة والصحة الجيدة و الأداء.

إذ يرى فنك (1992 funk) أن الصلابة النفسية هي: "سمة عامة في الشخصية تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر".

بينما يعرفها حبيب (2006) بأنها: "القدرة العالية على المواجهة الإيجابية لضغوط وحلها، و التي تعكس مدى اعتقاده في فعاليته على استخدام الأمثل لكل مصادره الشخصية كي يدرك و يفسر و يواجه أحداث الحياة و يحقق الإنجاز".

كما أتفق العديد من الباحثين على تحديد مجموعة من الخصائص التي تميز ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بأنهم يتميزون بالالتزام أمام الآخرين، والجرأة والمنافسة ولديهم القدرة على التحمل و المقاومة، و كذلك يتصفون بالقدرة على إيجاد العديد من البدائل للمشكلات والجاذبية الشخصية، و الإصرار و التحدي كما أنهم يتمتعون بالإيجاز الشخصي، و النزعة التفاوضية.(رجاء محمود مريم،2016، ص 356)

و يعرفها (الحلوى 1995) أن الصلابة هي الشخص الذي يملك إحساساً قادراً على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، و أن يكون باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الإصابة بالاضطرابات النفسية و الجسدية. (حنصالي مريامة، 2013، ص121) ويعرفها جبر (2007ص174) أنها إحدى السمات الإيجابية لشخصية التي تساعد على تحمل أحداث الحياة الشاقة ، و التعايش معها و مواجهتها إيجابياً و تخطي آثارها السلبية.

(عمور و روبي و قاسمي فيصل، 2013، ص163)

ويعرفها البهاص أنها إدراك الفرد و تقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية و النفسية لضغوط ، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالإرهاك النفسي ،على اعتبار أنه مرحلة متقدمة من الضغوط. (راوان أحمد عوض، 2015، ص27)

2- أهمية الصلابة النفسية:

تكمن أهمية الصلابة في أنها تعمل على مقاومة الضغوط و الشدائد التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية حيث أنها تنشئ جداراً دفاعي نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة و المؤلمة ، و تخلق نمطاً من الشخصية لكي يكون بإمكانها التوافق أكثر و التخفيف من الآثار السلبية للضغوط ، و يستطيع أن ينظر إلي المستقبل و الحاضر بنظرة ملؤها الأمل و التفاؤل.

- يؤكد (الليرد و سميث 1989) أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية و ما نتج عنها من انحدار في مستوى التحفيز الفيزيولوجي ، و أن لديهم أيضاً مجموعة من الجمل الإيجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة و التي تعرف "بالالتزام و السيطرة و التحدي " التي ترجع إلى التفاؤل و هي سمة من شأنها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة لضغط.

كما تأثر الصلابة النفسية في القدرات التكيفية فالأفراد الأكثر صلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، و لديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أنها أقل ضغطاً و ليهم استجابات تكيفية أكثر.

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ،مرجع سابق،ص ص33،32)

- و يشير (الحجار و دخان ،2006) : أن الصلابة النفسية تشير لفعاليتها في مواجهة الشدائد ، حيث وجد أن أفضل المتكيفين مع المحن هم الذين لديهم سمات شخصية أطلق عليها (الشخصية الصلبة) و هم الذين لديهم إلتزام عالياً و يستمتعون بحياتهم و عملهم والقدرة على مجابهة التحديات. (تنهيد عادل ، فاضل البيرقدار2011 ،ص27)

وقد وجد كل من (مادي و كوبازا ،) : أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الإستفادة من أساليب مواجهتهم لضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع و تحليلها إلى مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها. (المرجع نفسه ،ص 29)

و تتفق (كوازا مع فولكمان و لازاروس) : في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغظ ذاته و ما ينطوي عليه من تهديد لأمنه و صحته و تقديره لذاته ، كما تؤثر أيضاً في تقييم الفرد لأساليب المواجهة ، وهي الأساليب التي يواجه بها الفرد الحدث الضاغظ (مواجهة المشكلات - الهروب - التجنب - تحمل المسؤولية - البحث عن المساندة الاجتماعية - التحكم الذاتي).

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ، مرجع سابق،ص ص25)

3- أبعاد الصلابة النفسية:

من خلال الدراسات التي قامت بها (كوبازا) وتوصلت أن الصلابة النفسية تتكون من ثلاثة أبعاد وهي (الالتزام ،التحكم ،التحدي).

حيث ترى أن هذه المكونات الثلاثة ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة و أحداث الحياة ،و تحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي ،كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي ولا يكفي مكون واحد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا الشجاعة و الدافعية لتحويل الضغوط و القلق لأمر أكثر إيجابية،فالصلابة النفسية مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس.

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ،المرجع نفسه،ص 22)

3-1- الالتزام:

يعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة النفسية بوصفها مصدر المقاومة مثيرات المشقة.

و هو اعتقاد الفرد في حقيقته و أهميته وقيمة ذاته ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد للمبادئ و القيم و اعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله. (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، المرجع نفسه،ص22)

و يعرفه مخيمر (1997) أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله.

ويرى تايلور 1995 أن الإحساس بالالتزام أو المنية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم يعبر من خصائص ذوي الصلابة النفسية.

(رولا مجدي هاشم الصفدي،2013،ص31)

وتعرفه جيهان حمزة 2002:

بأنه إتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، و تحديده لأهدافه و قيمته في الحياة و تحمله المسؤولية، أنه يشير أيضاً إلى اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته أو للمجتمع.

(رولا مجدي هاشم الصفدي ،نفس المرجع،ص31)

3-2- أنواع الالتزام:

أشارت (كوبازا و مادي و بكسيتي، 1985) (pucetti&maddi&kobasa) إلي أن الالتزام الشخصي أو النفسي يضم كلا من :

- **الالتزام نحو الذات:** وعرفته أنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته و تحديد أهدافه و قيمته الخاصة في الحياة و تحديد اتجاهاته على نحو يميزه عن الآخرين.

- **الالتزام نحو العمل:** وعرفته على أنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل و أهميته سواء له أو للآخرين و اعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل و كفاءته في إنجاز عمله و تحمله مسؤوليات العمل و الالتزام بنظمه.

- **الالتزام القانوني:** هو تقبل الفرد للقوانين القواعد والأحكام العامة و تقبل تنفيذها بواسطة السلطة المختصة حسب الوضعية السائدة في مجتمعه و امتثاله لها و تجنبه مخالفتها.

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، مرجع سابق، ص20)

- **الإلتزام الديني:** و يعرفه الصنيع بأنه الإلتزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح و ظهور ذلك على سلوكه بممارسة ما أمر به و الانتهاء عن إثبات ما هو عنه.

- **الإلتزام الأخلاقي:** وقد عرفه (جونسون، 1991) johnson : بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقاته الشخصية و الاجتماعية ، و يحمل هذا التعريف للإلتزام في مضمونه بهذا الشكل معنى الإكراه الذاتي الذي أشار إليه (جونسون) بوصفه (التزاماً) داخلياً يرتبط بالقيود الاجتماعية، إلا أن التزم الفرد بعلاقة ما يرتبط وجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة و لا يرتبط بالجوانب الأخلاقية الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمية فإنه يلتزم بها من واقع سعادته بها و رضاه عنها.

(سناة محمد إبراهيم ابو حسين، 2012، ص19)

3-3- التحكم:

يعتبر التحكم البعد الثاني للصلابة النفسية وفي ما يلي تعريفاته:

- ترى "كوبازا" أن التحكم يبرز مدى قدرة الفرد على التحكم فيما يواجهه من أحداث وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فالتحكم يمثل التوجه لشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة، بدلاً من الاستسلام و الشعور بالعجز عند مواجهة كوارث و طوارئ الحياة.

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي، مرجع سابق، ص 26)

فهو القدرة على اتخاذ القرارات، باتخاذها بطريقة التعامل مع الموقف سواء إنهائه أو تجنبه أو محاولة التعايش معه و لذلك يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه يتضمن الاختيار من البدائل.

ويعرفه (مخيمر 1997): "على أنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات وتفسير الإختيار بين البدائل و تفسير و تقدير الأحداث و المواجهة الفعالة".

(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي ،المرجع نفسه ،ص26)

3-4- مكونات التحكم:

- ويتضمن التحكم ما يلي:

1:القدرة على اتخاذ القرارات بين البدائل:

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار وطريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف و نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى يذهب و الإجراءات التي يتبعها.

(سناء محمد إبراهيم أبو حسين، مرجع سابق، ص21)

2: التحكم المعرفي المعلوماتي:

يعد التحكم المعرفي، أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم علي النحو الإيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للضغط، كالتفكير في الموقف، إدراكه بطريقة إيجابية و متفائلة، و تفسيره بصورة منطقية وواقعية، و بمعنى آخر أن الشخص يتحكم بالحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى ، أو عمل خطة لتغلب على المشكلة، أي هو قدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن التوقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه و يختص التحكم بقدرة الفرد على جمع كافة المعلومات عن الحدث الضاغط كأسباب حدوثه و الوقت المتوقع لحدوثه و العواقب الناتجة عنه، كما تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل حدوثها ، و التخفيف من القلق المصاحب لتعرض له ، و تسهيل السيطرة عليه.(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي،مرجع سابق،ص 28)

3: التحكم السلوكي:

ويقصد بالتحكم السلوكي القدرة على المواجهة الفاعلة و بذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز و التحدي.(عدنان اليازجي،2011،ص47)

و ذلك يعنى تحك الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.(خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي،مرجع سابق،ص29)

التحكم الاسترجاعي:

و يرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد و اتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلي تكوين انطباع محدد عن الموقف،و رؤيته

علي أنه موقف ذو معنى أو قابل لتناول و السيطرة عليه، و بمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط و محاولة إيجاد معنى له في حياته ، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط.

3-5- التحدي:

تعرفه "كوبازا" بأنه اعتقاد الفرد بأن التغير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.

ويمكن تعريفه كذلك على أنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري لنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط عليه.

(سنا محمد إبراهيم أبو حسين، مرجع سابق، ص27)

- كما يعرفه (توماكا و آخرون tomak&all): التحدي إنه تلك الإستجابات المنظمة التي تنشأ رداً على متطلبات البيئة و هذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فيسيولوجية أو سلوكية و قد تجتمع معاً وتوصف بأنها استجابات فعالية.(المرجع السابق، ص ص30،29)

كما يرى "ألدو" و "سميث"1989"smith&allred" أن التحدي هو الميل إلى التغيير المتوقع أو التهديد المحتمل كتحدي إيجابي و ليس حدثاً مهدداً،في حين أكد كل من "نيوكم" و "هارلو" أن اعتقاد الفرد في عدم قدرته على التحكم يشعره بعدم الجدوى والعجز،فضلاً عن ذلك تؤكد "كوبازا" أن الأفراد ذوي الصلابة المنخفضة لا يتمتعون بسمة التحدي، أذ يشعرون بالتهديد من التغيير و يعتقدون أن الحياة تكون أفضل عندما لا تتطوي على أية تغيرات.(شويطر و الزقاي، مرجع سابق،2015،ص53).

4- خصائص الصلابة النفسية:

هناك نوعان من الخصائص و هما:

4-1: خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

- توصلت "كوازا" من خلال دراساتها (1985، 1983، 1982، 1979) إلى أن الأفراد

المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية:

1- القدرة على الصمود و المقاومة.

2- لديهم إنجاز أفضل.

3- ذوي وجهة داخلية لضبط.

4- أكثر اقتدار و يميلون للقيادة و السيطرة.

5- أكثر مبادأة و نشاطاً و ذوي دافعية أفضل.

-ويبين كل من (ديلاد 1990) و (كوزي 1991) و (كريستوفر 1996) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية و جسمية قليلة و غير منهكين لديهم تمكن كبير حول الذات، و يتمتعون بالإنجاز الشخصي، ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي، وارتفاع الدافعية نحو العمل ،ولديهم نزعة تفاؤلية، أكثر توجهها للحياة، و يمكنهم التغلب على الاضطرابات للنفس الجسمية و تلاشي الإجهاد. (زينب نوفل راضي، 2008، ص41)

4-2- خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

-أورد (محمد 2002) بعض سمات منخفضة الصلابة مثل اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم و لا معنى لحياتهم ، و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإجابيه ، و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التجديد و الارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. (المرجع نفسه، ص42)

و أكدت دراسة (رودولت وزون 1989) التي استهدفت الكشف عن الفروق بين مرتفعي و منخفضي الصلابة النفسية في إدراك الضغوط و الاكتئاب .

أجريت دراسة على عينة بلغت 249 سيدة تتراوح أعمارهم ما بين 25/65 سنة واستقرت الدراسة على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات و منخفضات الصلابة النفسية في الاكتئاب و أكثر إدراكاً لضغوط و المرض الجسمي لصالح منخفضات الصلابة حيث كنا أكثر اكتئاب و أكثر إدراكاً لضغوط و إحساس بالمرض الجسمي و على العكس من ذلك مرتفعات الصلابة النفسية. (خنفر فتيحة، 2014، ص22)

ومن الخصائص المميزة لذوي لصلابة النفسية المنخفضة نذكر:

- 1-سرعة الغضب والحزن الشديد ويميلون إلى الاكتئاب والقلق.
- 2-ليس لديهم قيم ومبادئ متمسكين بها.
- 3-3-عدم القدرة على الصبر، وعدم تحمل المشقة.
- 4-البحث عن المساندة الاجتماعية.
- 5-عدم القدرة على التحكم الذاتي.
- 6-عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
- 7-قلة المرونة في اتخاذ القرارات.
- 8-الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- 9-فقدان التوازن.
- 10-ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.
- 11-البحث من المساندة الاجتماعية.
- 12-عدم القدرة على التحكم الذاتي. (محمد عودة الريماوي، 2003، ص68)

5- طرق بناء الصلابة النفسية:

5-1- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين:

فالعلاقة الاجتماعية الإيجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية وتقبل المساندة من الأشخاص الذين تثق فيهم وتحترمهم وتستمتع لآرائهم.

5-2- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لاسبيل لتخلص منها:

لا نستطيع التغيير من الحقيقة التي مفادها أن الأحداث الضاغطة جزءاً من واقع الإنسان و لكن بالإمكان تغييرها عن طريق إدراكها و تفسيرها و استجيب بها لهذه الأحداث حاول أن تتجاوز ظروف الحاضر و تطلع ألي المستقبل و اعتقد عين اليقين أن المستقبل أفضل من الحاضر، و حاول أن تلتمس كل ما يمكن أن يخفف أو يطلق من مشاعر الكدر أو الحزن الناتجة عن المصاعب و العثرات التي تواجهها.

5-3- تقبل التغيير و إعتبره جزءاً متضمناً بنويماً في الحياة :

ربما لا يتمكن الإنسان من تحقيق أو إنجاز أهداف معينة في الحياة نتيجة المواقف أو الظروف أو الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها الإنسان ،و أعلم أن تقبل الظروف التي لا يمكن تغييرها يساعد في التركيز على الظروف الأخرى القابلة لتغير و السيطرة.

5-4- اندفاع بالتحرك اتجاه أهدافك:

وضع أهداف واقعية قابلة لتحقيق مبنية على قراءة دقيقة لإمكانيات الفرد و قدراته والواقع المحيط به، و الانتظام في أداء مهامه تقريه من تحقيق أهدافه.

5-5- اتخاذ قرارات حاسمة:

اتخاذ قرارات حاسمة تدفع بالفرد باتجاه المواجهة و التصدي الفعال و التوافق النشط الإيجابي ، بدلاً من الالتصاق بالمشكلات و الضغوط و اجترار الآمها.

5-6- استكشاف جوانب القوة في الذات:

عادة ما يتعلم البشر الكثير عن أنفسهم ،ربما يكتشفون أن جوانب نفسية ما لديهم قد تطورت أو نمت نتيجة مشاهدتهم و تصديهم أو تأقلمهم الإيجابي مع المواقف الضاغطة ،كل هذه الخبرات تفيد الكثير من الأفراد الذين واجهوا مصاعب في حياتهم في الاستفادة من إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين و الإحساس بقوة و فعالية و استكشاف مكامن القوة في ذاتهم لم يعرفوها من قبل ،فبمجرد الإحساس بقابلية التعرض لشدائد يزيد من إحساس الفرد بقيمة الذات و فعالية كما يقوي جوانب أخرى في شخصيته تزيد من صلابته و إحساسه بقيمة حياته ورفع التحدي أمام أحداث الحياة الضاغطة مع خسارة أقل.

5-7- تبني نظرة إيجابية لذات:

تيقن الفرد من قدراته علي حل المشكلات و الثقة في ذاته و التفاؤل الذي يمكنه من توقع الجيد.

5-8- وضع الأمور في سياقها:

عندما يواجه الفرد أحداث ضاغطة ، يجب عليه أن يقيم الموقف الضاغط في سياقه الواسع و النظر إلي المدى البعيد الذي يمكن أن يحوي مثل هذا الموضوع، كما يجب أن يتمتع بنظرة تحليلية للأحداث لكي يتمكن من وضع خطط تخلصه من المواقف الضاغطة وتيسر عليه أمور حياته.(محمدالسعيد أبو حلاوة،2008، ص26)

6- النظريات المفسرة لصلابة النفسية:

6-1 نظرية kobasa (1983):

تعتبر "كوبازا" أول من قدمت نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية ، تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوماً حديثاً في المجال و احتمالات الإصابة بالأمراض .

و اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية و التجريبية ، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء أمثال "فرانكل و ماسلو و روجرز" والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته في إستغلال إمكاناته الشخصية و الإجتماعية بصورة جيدة.

ويعد نموذج لازورس (1961) lazarus من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل، و حددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي:

- البيئة الداخلية للفرد.

- الأسلوب الإدراكي المعرفي.

- الشعور بالتهديد و الإحباط.

ذكر لازاروس أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره ضغطاً قابلاً للتعايش ،يشمل عملية الإدراك الثانوي و تقييم الفرد لقدراته الخاصة و تحديد لمدى كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

فتقييم الفرد لقدراته على نحو سلبي و الجزم بضعفها وعدم ملاءمتها لتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد ،وهو ما يعني عند لازاروس توقع حدوث الضرر سواء

البدني أو النفسي ،ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمناً الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل، و ترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها ،فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف و للقدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف ،كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد ،و يؤدي الإدراك السلبي إلى الشعور بالتهديد،و يؤدي أيضاً إلى التقييم لبعض الخصال الشخصية كتقدير الذات.(سناة محمد إبراهيم أبو حسن،مرجع سابق ، ص24).

2-6 - نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا:



الشكل(01) : يمثل نموذج فنك لتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها.(حدة يوسفى 2011 ،

ص185)

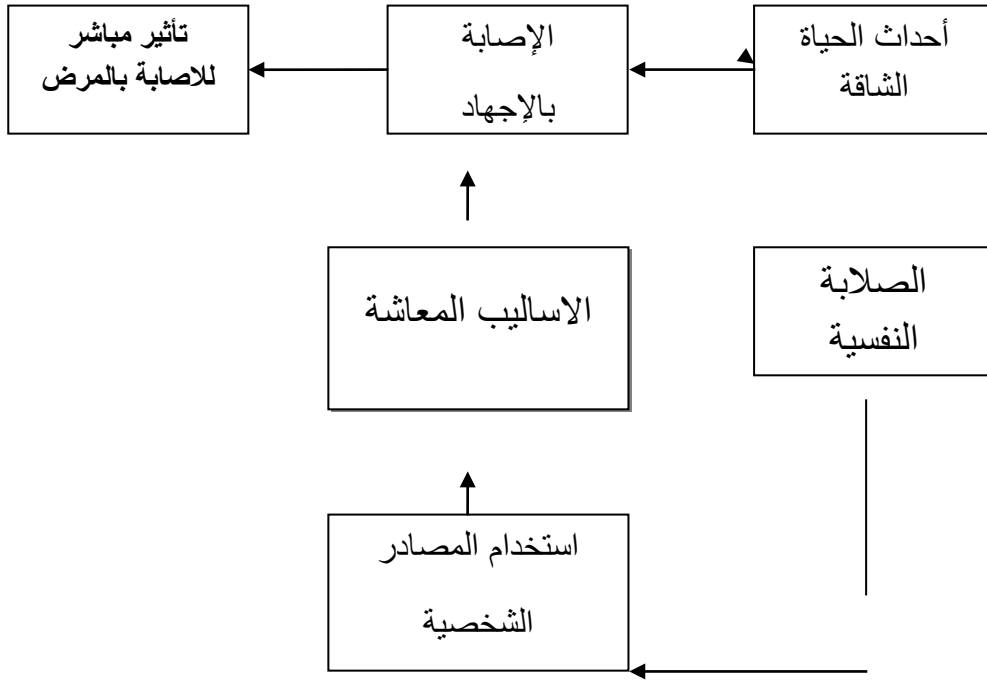
3-6- نموذج مادي و كوبازا (1948):

قام بتحقيقه "سلفادور مادي " لا ينص على أن تراكم الأحداث الضاغطة يسبب زيادة التوتر الذي يمكن أن يظهر الفرد في شكل ردود أفعال كسرعة التهيج والقلق إلى غير ذلك من المظاهر .

هذه الإستجابات تعكس حالة استنفار وتأهب الكائن، استمرار هذه الحالة يمكن أن يخلق أعراض مرضية.هذه المتغيرات الثلاث:الأحداث الضاغطة،والتوتر والأعراض المرضية تنشأ علاقة رئيسية التي من خلالها وصف الباحثان خاصية الشخصية أطلقوا

عليها الصلابة و التي تعتبر وسيط في هذه العلاقة ،ومن جهة أخرى تعتبر وسيط في هذه العلاقة ومن جهة أخرى تعتبر من المصادر المهمة في مواجهة الضغوط.

(شويطر و الزقاي،مرجع سابق، 2015،ص54)



الشكل (02): يمثل نموذج مادي و كوبازا في تفسير التأثير المباشر لمتغير الصلابة

النفسية (علاء دارب نصر، 2014، ص3)

7- الصلابة النفسية و المراهق:

تعد المراهقة هي فترة الاقتراب من النضج و أيضاً فيها هد وتعب للابن و للوالدين وللمجتمع بأكمله.(إيمان أبو غريبة، 2007، ص20)

ويعرفها "p.blos" بأنها مجموعة من التحولات النفسية لتكيف مع حالة البلوغ.

و يعتبر ستانلي هول stanley hall أن المراهقة مرحلة صراع تتماثل مع المراحل البدائية لحياة الإنسان، حيث يؤكد أنها مهما يكن السياق الثقافي والاجتماعي ، فالمراهقة مرحلة أزمة و عدم توازن ، و إن الفرق الكائن من مراهق إلى آخر ، ومن ثقافة إلى أخرى هو الحدة أو شدة الأزمة ، وفي الأشكال التي تتخذها و الحلول التي تعطى لها .

(عبد الرحمان محمد العيسوي ، 2009 ، ص 350)

- فالمراهقة مرحلة نمو جسمي و عقلي و نفسي و اجتماعي نتيجة لتغيرات فيزيولوجية و نفسية و تساهم فيها الضغوط النفسية، فمشكلات المراهقة ظاهرة طبيعية و أساسية في حياة الفرد ، و المراهق بحاجة لمساعدات ليصبح راشداً و ناضجاً و متوافق مع البيئة الاجتماعية ، كما هو بحاجة ماسة إلى حياة أسرية آمنة و مستقرة و مطمئنة و نجد أن أكثر مشكلات تلاميذ المرحلة الثانوية هي التشاؤم القلق الاعتمادية ، الحساسية الزائدة مشاعر النقص والدونية ، اضطرابات الأكل و اللامبالاة. (محمد عودة الريماوي، مرجع سابق، ص 296)

- و بالرغم المشاكل و الضغوط التي يتعرض لها المراهق في حياته الدراسية، فمن الضروري أن تسهم المدرسة الثانوية وكافة الأطراف الفاعلة في الوقاية من هذه المشكلات وعلاج ما يكون قد حدث منها بأسلوب علمي رصين و احتضان المراهق المتمدرس بالعطف و الحب و الحنان و القبول و الرضا حتى يتحقق تكيفه مع ذاته و مع المجتمع.

- كما أن الضغوط التي يتعرض لها المراهقين خلال فترة حياتهم النمائية تتوقف على مدى قدرتهم على إحداث توازن نفسي ورد فعلهم اتجاه أنواع المواقف الضاغطة التي يواجهونها فالمراهق إذا ما تعرض لخبرات من الفشل و الإحباط و الحرمان، الصد و الزجر و التسلط فهذا يؤدي به إلى الفشل في إشباع حاجاته المتجددة، وينعكس سلباً على نموه السيكولوجي وتكيفه، وهذا لا شك فيه نتيجة لعوامل إحباطيه يتعرض لها المراهق في

الأسرة أو المدرسة هذه الأخيرة تلعب دوراً مهماً و بارزاً في شخصية و سلوك المراهق، ولا يتحدد دورها فقط في استخدام المناهج و طرق التدريس و توفير الوسائل البيداغوجية بل تشمل عمليات تربوية كطريقة النقاش و الاكتشاف و مشاركة كل الأطراف.

(عبد الرحمان محمد العيسوي، مرجع سابق، ص350).

و ليكون المراهق صلابة نفسية يواجه بها الفشل أو الحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد و جب عليه التحلي بأساليب المواجهة كمواجهة المشكلات وأفضل أساليب التكيف التي يمكن تعلمها للمراهقين لتعامل مع الضغوط النفسية هي التحكم الذاتي، الالتزام بالمسؤولية، و التحدي أمام الحدث الضاغط .

خلاصة الفصل:

وفي الأخير نستنتج أن الصلابة النفسية أو ما يسمى المقاومة عند تلقي الصدمات والتخفيف من تأثير الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية للأفراد وأن وظيفة الصلابة النفسية ليس تخفيف أحداث الحياة الضاغطة فقط ولكنها تمثل مصدر للمقاومة والصمود و الوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة كالإصابة بالفشل، الإنهاك أو المرض على الصحة النفسية و الجسمية.

الفصل الثالث: المراهق المعيد

للبيكالوريا

- 1- تعريف المراهقة.
- 2- مراحل المراهقة.
- 3- مشكلات المراهق المتمدرس.
- 4- المراهق المعيد للبيكالوريا.
- خلاصة.

تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة من بين المواضيع التي كانت محل اهتمام الكثير من الدراسات والعلماء في علم النفس قديماً و حديثاً، ويرجع هذا الاهتمام لكونها مرحلة نمائية حرجة لها التأثير الكبير فيما سيحدث في المراحل الأخرى في حياة الفرد، وكذا لما تبرزه من تغيرات واستعدادات تؤثر بدورها في العديد من العادات و السلوكيات والصفات الفردية، ولاسيما إذا ارتبطت بفترة اجتياز شهادة البكالوريا فالمراهق يشعر بالضغط أساساً قبلها لأنه يدرك أهميتها و يعرف التلميذ أنها تحدد مستقبله وعمله و نجاحه.

فمن بين الاختبارات التي تقيس تحصيل التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي، امتحان البكالوريا الذي يعد تأشيرة المرور الوحيدة إلى الجامعة أو المعاهد العليا.

1- تعريف المراهقة: Adolescence

1-1 لغة:

ترجع كلمة "المراهقة" إلى الفعل العربي " راهق " الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق، أي قارب الاحتلام، و رهقت الشيء رهقا، أي: قربت منه المعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج و الرشد. (أحمد التوني، 2007، ص 7)

فراهق الشيء معناه قاربه، راهق البلوغ معناه قاري من سن البلوغ، وراهق الغلام معناه قارب الحلم. (خليل ميخائيل معوض، 2000، ص 23)

أما المراهقة فتشير: وعلى ذلك فالبلوغ إلى "التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي إلي ما هو إلا جانب واحد من جوانب المراهقة، كما انه من الناحية الزمنية يسبقها، فهو أول دلائل دخول الطفل مرحلة المراهقة.

ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة ، وهي أن النمو لا ينتقل من مرحلة إلى أخرى فجأة ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل ، فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.

وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة انه قد وصل إلى النضج العقلي، وإنما عليه أن يتعلم الكثير والكثير ليصبح راشدا ناضجا.

و للمراهقة والمراهق نموه المتفجر في عقله و فكره و جسمه و إدراكه و انفعالاته مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجيا وهرمونيا و كيمائيا وذهنيا وانفعاليا و من الخارج و الداخل معا عضويا.

(أنطوان خليل، 2000، ص 40)

1-2 اصطلاحا:

وهي لفظ وصفي يطلق عادة على المرحلة التي تحدد بين سن 10 إلى 19 سنة، وتعني التدرج نحو النضج الجنسي و الانفعالي و العقلي وهي تبدأ بالبلوغ أي ظهور المميزات الجنسية الأولية و الثانوية نتيجة لنضج الغدد التناسلية. (رعدة شريم، 2009، ص21)

المراهقة هي تلك الفترة التي تلي البلوغ وتتميز بنوع من النمو المتسارع في نواحي الحياة العضوية و النفسية والاجتماعية والعقلية بحيث تسمح للفرد من زيادة الاعتماد على نفسه وتطوير مهاراته الاجتماعية والدراسية ... وهذا البحث يركز على مرحلة التعليم الثانوي التي تقابل حسب التقسيمات المتعارف عليها مرحلة المراهقة الوسطى وهو ما يجعلنا نستبعد تطورات مرحلة البلوغ. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص 8)

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تعيق وتحيل بالفرد إلى اكتمال النضج المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة، وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد.

وتمتد هذه المرحلة طوال العقد الثاني تقريبا من عمر الفرد فهي تبدأ بحدوث البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى سن الرشد.

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها.

(صافة أمينة، 2016، ص ص 102-103)

2- مراحل المراهقة:

المراهقة مرحلة حرجة من التطور، فبالإضافة الى كونها مرحلة بناء الشخصية فهي مرحلة التحول إلى بنية ذاتية أخرى. (مسعودة بن عليّة، 2015، ص 87)

فإن المدة الزمنية التي تسمى "المراهقة" تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة و في بعضها الآخر تكون طويلة ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل هي :

1-مرحلة المراهقة الأولى (11_ 14 عاما): وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة.

2-مرحلة المراهقة الوسطى(14 _ 18 عاماً) : وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية.

3-مرحلة المراهقة المتأخرة (18 _ 21 عاماً) : حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر و التصرفات .

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد. (حافظ منصور، 2003، ص 44)

3- مشكلات المراهق المتمدرس:

مرحلة المراهقة هي مرحلة خوف وقلق شديدين يستحوذان على المراهق فيجعله يعيش عالم غير عالم الراشدين.

إن الحديث عن المراهقة لا يمكن أن يكتمل ما لم نتحدث عن الفضاء الذي يعيش

فيه

المراهق والخصوصيات التي يتميز بها هذا الفضاء، فوحده المجتمع بثقافته ومؤسساته قادر على جعل هذه المرحلة كغيرها من مراحل النمو وربما أبعد من ذلك فيحاول استثمار تلك الطاقة والحيوية في قنوات مفيدة للمراهق وللمجتمع. لكن الواقع يضل ابعده من هذا ومتفاوتا

جدا من مجتمع لآخر فالمراهق الجزائري سواء كان ذكرا أو أنثى يعيش مرحلة صعبة جدا نتيجة الظروف المحيطة اقتصادية كانت أو اجتماعية أو ثقافية أو سياسية .

ويعود الصراع الموجود في مجتمعنا إلى التناقضات ما بين ما يتلقاه المراهق في البيت وبين ما يجده في الخارج أو تعرضه وسائل الإعلام بمختلف أنواعها تجعل المراهقين يعيشون صراعات وتوترات عنيفة بين تحقيق رغباتهم الداخلية وبين المحرمات الخارجية.

فالمراهق يرغب في الاستقلال والانطلاق يود الاعتماد على نفسه في تنظيم وقته واتخاذ قراراته حيث يرى المراهقون إن نصائح والديهم فيها تدخل في شؤونهم الخاصة، وبذلك تظهر مشكلات أسرية عديدة من أكثر المشكلات التي يعاني منها المراهقون في أسرهم ما يلي :-

- رغبة المراهق في أن تكون أوضاع أسرته أفضل مما عليه
- عدم توفر جو مناسب لدراسة في البيت.
- عدم توافق آراء المراهقين مع آراء الوالدين
- شعور المراهقين إن الأولياء يقيدون حريتهم في معظم الأمور....

وهذه بعض العناصر الناتجة عن هذا الصراع ناهيك عن مشكلات علائقية و نفسية وشخصية... أما من جانب المشاكل التي يتعرض لها المراهق في حياته الدراسية نجد عدم القدرة على التركيز . عدم القدرة على التفكير السليم والسوي، عدم معرفة الأساليب المناسبة للدراسة و استخدام الأمثل للوقت، عدم ثقة المراهق في قدراته، التخوف من الرسوب، الشعور بالنفور اتجاه المدرسة وكل ما فيها لعدم استطاعته على مسايرة أقرانه في الفصل أو لعدم تواصل الفعال للمدرسين وغيرها من المشاكل التربوية... مما تظهر صعوبات تعليمية جمة.... تأخر دراسي .. أو صعوبات تعلم... مما لا شك فيها إن معاناة المراهق ذو صعوبات التعلم تشكل نقطة خطيرة في حياته وتسبب له التوتر والقلق وفقدان الدافعية

والاهتمام، وكلها أمور حيوية لإنجاز المهام الأكاديمية ومسايرة زملائه في الفصل الدراسي، سواء يتصل بالجانب الأكاديمي أو على المستوى النفسي الاجتماعي .

حيث يتصف المراهق ذو صعوبات التعلم بخصائص تميزه عن أقرانه في هذه الفترة يظهر ذو صعوبات التعلم مجموعة من المظاهر النفسية والسلوكية تعد انعكاسا لواقع الصعوبة التي يعانون منها، ومن هذه المظاهر:

- اضطرابات في الإصغاء.
- الحركة الزائدة (فرط الحركة).
- الاندفاعية والتهور.
- السلوك العدواني.
- محبط ويثار عاطفياً بسهولة.
- سوء إحترام و تقدير الذات.
- سلوكه في أغلب الأحيان لا يتناسب مع الوقت .
- يمكن إن يكون نومه عميقا جدا أو قليل النوم.
- يمكن أن يكون مثيرا للشغب أو/ هادئا جدا .
- التقلب في المزاج
- عدم القدرة على تحمل الإحباط .
- ضعف في مفهوم الذات.

على الرغم من أن صعوبات التعلم عرفت بالدرجة الأولى على أنها صعوبات دراسية إلا أن العديد من الباحثين يشيرون إلى أن لهذه المشكلة آثارا وأبعادا تتجاوز إطار الدراسة لتمتد إلى التفاعل الاجتماعي ومن مظاهر هذه المشكلة اجتماعيا:

- يواجهون مشكلات في تكوين الأصدقاء.
- يعانون من رفض أو تجاهل من قبل الآخرين.

- يظهر لديهم الأسلوب الإنسحابي وتجنب المواقف الاجتماعية.
- يتصفون بأنهم ينفادون بسهولة لزملائهم و أقرانهم.
- تكون أحكامهم الاجتماعية سيئة.
- حساسين من الناحية العاطفية.
- تكيفهم سيء مع التغيرات البيئية.

(جدو عبد الحفيظ ،مرجع سابق ،ص ص45- 46)

وتتعلق هذه الخصائص بعمل الأجهزة المعرفية لدى الإنسان، والتي تقوم بدور حيوي في تفاعل الإنسان مع محيطه، وكذلك في اكتساب المعرفة، وتشمل هذه الخصائص:

- تشتت الانتباه و الاندفاعية.
- مشكلات في العمليات الإدراكية (كالإدراك البصري و الإدراك السمعي).
- صعوبات في التعبير اللفظي.
- صعوبات في عملية التفكير وحل المشكلات.
- صعوبات في عملية التذكر.

كما تعد الخصائص الأكاديمية من أكثر الخصائص الدالة على وجود الصعوبة التعليمية، باعتبارها تتعلق بأداء الطالب الدراسي، والذي يكون واضحاً لمن حوله وتشمل :

- صعوبات في التحصيل الدراسي.
- مشكلات في واحد أو أكثر من موضوعات (القراءة أو الكتابة أو الحساب).

(المرجع نفسه،ص ص 47-48)

أما عن الرسوب قد ترافقه مشاعر نفسية وكذا مواقف اجتماعية سلبية، وفي هذه الحالة نستعمل كلمة فشل للتعبير عنه، إن مشاعر الحزن والقلق التي ترافق التلميذ الراسب وفي المقابل مشاعر الفرح والرضا التي تقترن عادة بالنجاح، تجعل من الرسوب حالة نفسية اجتماعية خاصة، هي حالة الفشل يكون من نتائج الرسوب التكرار ، أي إعادة نفس الصف من طرف التلميذ لتحصيل نفس المستوى الذي حاول تحصيله بالفعل في السنة المنصرمة

فيتخلف بالتالي هذا التلميذ دراسيا عن زملائه من الناجحين ، كما يتخلف عن المستوى التحصيلي الذي كان سيستفيد منه لولا رسوبه أولا و تكراره كنتيجة لذلك .
وهكذا نرى مدى الارتباط الوثيق بين الرسوب والتخلف الدراسي، ونحن نستعملهما هنا في نفس المعنى كما نستعملهما للدلالة على مفهوم آخر وهو الفشل الدراسي.
ثم إن الرسوب كثيرا ما تستتبعه مواقف اجتماعية كالسخرية مثلا، فيكون الرسوب عقابا معنويا قد يتبعه عقاب بدني، على "تهاون" التلميذ و خروجه عن قيمة اجتماعية مهمة وهي النجاح والتفوق و واضح إذن ما يترتب عن الرسوب الدراسي من آثار نفسية واجتماعية سيئة. (أ.د محمد الدريج، منتدى مبادرات الأساتذة المغاربة)

4- المراهق المعيد للباكوريا:

التلميذ في امتحان البكالوريا هدفه الوحيد و المنشود هو النجاح في امتحان شهادة البكالوريا للانتقال إلى التعليم العالي أو الالتحاق بالميدان العلمي و بالتالي يحقق طموحاته إذ من هذا المنطلق نجد كلا من التلميذ و الأسرة و المجتمع يولون أهمية كبرى لامتحان البكالوريا. (ساعد وردية، 2003، ص 59)

فيعتبر امتحان البكالوريا مهماً جداً في حياة تلميذ المستوى النهائي، فهو ينمي بالبكالوريا شخصيته من جهة و يسمح له في حالة النجاح الالتحاق بالجامعة ومواصلة دراسته العليا ليضمن مستقبله و ينال احترام المحيطين به من أفراد الأسرة وأصدقائه وأقرانه.

(نوال سيد، 2009، ص 85)

فمستقبل أي تلميذ في الثانوية متوقف على النجاح في امتحان البكالوريا، لهذا عدم نجاحه و فشله في هذا الأخير قد يعد صدمة كبيرة بالنسبة لمعيد البكالوريا فيصعب أن تستوعب ذلك و يحتاج إلى صلابة نفسية كبيرة لإعادة التجربة مرة أخرى...

ومن بين بعض العراقيل التي تصادف التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا نذكر:

4-1- قلق الامتحان:

القلق عامة هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الضيق والألم، و هو عبارة عن عدم ارتياح نفسي و جسمي، يتميز بخوف منتشر و شعور بعدم الأمن ، و يمكن أن يصاحب هذا الشعور في بعض الأحيان أعراض سيكوماتية .

أما رواية حمام(2004) تعرف القلق على أنه " شعور نفسي داخلي بالانقباض، و ترقب شيء غير سار سيقع في المستقبل، وهناك القلق الايجابي الذي يدفع الفرد للاجتهاد و المثابرة ، و قد يكون سلبا إذا أعاق الفرد عن العمل لتحقيق غاياته" القلق هو " رد فعل طبيعي لرؤية شيء مخيف أو خطر، فهو يشعر به الفرد عندما يكون في مأزق أو تحت ضغوط نفسية أو عند مواجهة أي خطر من أي نوع سواء كان جسميا أو وجدانيا أو ذهنيا ".
 إذن القلق هو شعور الفرد بالخوف وعدم الأمان والاستقرار والطمأنينة اتجاه خطر متوقع أو غير متوقع.

فالتلاميذ والطلبة بصفة عامة يتعرضون عادة لضغوط نفسية في حياتهم الدراسية، والتي قد تؤدي إلى توترات نفسية و إلى سوء التوافق الدراسي، ونتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون من القلق التحصيلي أو قلق الامتحان ، تزداد شدة هذا القلق كلما زادت أهمية الامتحان بالنسبة للتلميذ ، وبالنسبة لتقرير مصيره ، وهذا يتعارض مع التركيز والانتباه المطلوب أثناء الامتحان مما يؤثر سلبا على المهام العقلية والمعرفية وبالتالي على النتائج الدراسية.

إذن نجاح التلميذ أو فشله في الامتحان، توقعات الوالدين، حالات الفشل المتكررة واعتبار المواقف المدرسية مواقف مهددة يقابلها التلميذ باستجابات سلبية،كلها عوامل تساهم في رفع مستوى قلق التلميذ وتؤدي به إلى فقدان الثقة بالنفس ، حيث نجده

متريدا عاجزا عن حل مشاكله واتخاذ قراراته بمفرده كما أنه يفقد القدرة على التركيز والانتباه، سريع الغضب والانفعال لأتفه الأسباب ، كما تبدو عليه حالات الإرهاق والتعب المستمر .

إن ما يزيد من قلق التلاميذ و شعورهم بالإحباط وتهتز ثقتهم بأنفسهم عندما يسمعون من تلاميذ آخرين أنهم انهوا مراجعة المواد الدراسية عدة مرات في حين أنهم لم ينهوا مراجعة النصف مثلا، فينتابهم خوف شديد بأنهم لا يملكون الوقت الكافي للمراجعة ولا حتى القدرة على مواصلة الدراسة مما قد يخلق لديهم الشعور المسبق بالفشل في الامتحان، وهذا يؤدي إلى التفكير في النتائج السلبية ، حيث كلما زاد تركيزه عليها بدت أكثر سوءاً مما يزيد من القلق والتوتر .

مما سبق يتضح لنا أن القلق هو رد فعل التلميذ اتجاه امتحان شهادة البكالوريا ، وقد تختلف الاستجابة لذلك من تلميذ لآخر، فهناك من يستجيب لامتحان بالمثابرة والاجتهاد والتحدي لتحقيق غاياته و هو الحصول على شهادة البكالوريا ، أي يكون قلقه مصدرا ودافعا للنجاح، و هناك من يستجيب له بالتوتر وعدم الاستقرار و لتركيز، أي يكون قلقه مصدرا للفشل في الامتحان ، وبما أن القلق شيء عادي يمر به جميع التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، لذا يجب استغلاله لصالح التلميذ وليس على حسابه.

(المرجع السابق، صص 87...89)

4-2- الخوف من الامتحان:

الرغبة من الامتحان هو نوع من أنواع الاضطراب النفسي الناتج عن القلق الذي قد يصل إلى درجة الهلع عند قدوم موعد الامتحانات، وهذا الموعد هو السبب الرئيسي لهذه الحالة.

و من أعراض هذه الحالة ، القلق الشديد و التوتر والعصبية الزائدة والتقلب في المزاج و أحيانا عدم النوم أو الرغبة الشديدة في النوم ، الامتناع عن الطعام أو تناول

الطعام بشراهة والشعور بألم بالرأس أو البطن، وقد يتطور الأمر إلى البكاء لأنفه الأسباب ، وقد دلت الدراسات والأبحاث أن التوترات والضغوط النفسية والقلق والخوف من الامتحان يؤثر على الأداء الوظيفي للمخ و قد يؤدي إلى ضعف مناعة الجسم و الخوف من الامتحان راجع إلى شعور التلميذ بأن الامتحان موقف صعب يفوق إمكانياته و قدراته و أنه غير قادر وغير مؤهل لمواجهته مع أنه درس و حضر جيداً و بذل قصارى جهده خلال العام الدراسي ، وهذا راجع إلى عدة أسباب منها:

1-اعتقاد التلميذ أنه نسي ما درسه و تعلمه خلال العام الدراسي.

2-نوعية الأسئلة وصعوبتها.

3-عدم الاستعداد أو التهيؤ الكافي للامتحان.

4-قلة الثقة بالنفس.

5-الاعتقاد بان مدة الامتحان غير كافية لحل الأسئلة.

6-التنافس مع الزملاء و الرغبة القوية في التفوق عليهم.

إذن عند اقتراب موعد الامتحانات تدور في ذهن التلميذ أفكار الفشل وينتابه رعب و خوف شديد من الرسوب ، وذلك رغم تحضيره الجيد للامتحان فتهتز ثقته بنفسه ويتخيل إليه أنه غير مستعد جيداً ، وهذا يؤدي إلى عدم التركيز كما تؤدي إلى الشعور بعدة اضطرابات تؤثر سلباً على الوضعية النفسية للتلميذ

وتتحدد كذلك درجة خوف التلميذ من الامتحان حسب توقعاته وأماله التي يعلقها على هذا الامتحان، فمن التلاميذ من يعتبر أن اجتياز الامتحان بنجاح انتصار عظيم وخطوة جبارة لضمان المستقبل المهني ، ومنهم من يعتبر الامتحان مجرد تجربة في الحياة قد ينجح وقد يفشل يجب التعايش معها بكل ايجابية إلى غاية إدراك غاية النجاح فيه عن طريق تكرار التجارب، وعلى هذا الأساس يكون الفرق بين التلاميذ في نسبة خوفهم من الامتحان وردود أفعالهم منه .

و حول أسباب الخوف من الامتحانات يؤكد الأطباء النفسيون أن الخوف الذي يسيطر على الطلبة أثناء الامتحانات إنما هو الخوف من النتيجة وليس من الامتحان في حد ذاته، فقد يتغير الأمر لو أن التلميذ كان واثقا من نتيجته.

ما يزيد من نسبة درجة الخوف من الامتحان هي المبالغة بإعطاء أهمية كبيرة لامتحان شهادة البكالوريا وذلك من قبل المدرسين ومن طرف الأسرة و المجتمع فهذا ما يزيد من شدة انتشار الأفكار السائدة عن الامتحانات عند التلاميذ على اعتبار أنها تحدد مصيرهم الدراسي وكذلك حالة الرهبة و الهلع التي تكتنف فترة الامتحانات سواء في البيت أو المدرسة و ذلك آله ما يفسر التراجع الهام لنسبة النجاح في امتحان شهادة البكالوريا.

و بناء على ذلك يصبح الخوف و التوتر هما السائدان لدى أغلبية من التلاميذ واللذان قد يصلان أحيانا إلى مرحلة المرض النفسي، والاكنتاب الذي يصعب حياة التلاميذ في البيت والمدرسة، مع الأهل والإخوة و الأخوات ، مع الزملاء الدراسة في القسم ، ومع الأصحاب والأصدقاء والجيران... حتى يتحول هذا الخوف وذلك التوتر أحيانا إلى كراهية للناس والأشياء و إلى مظاهر أخرى كالانسحاب الاجتماعي والانطواء ، بل وقد يتطور الأمر فيتحول التلميذ الخائف المتوتر إلى شخص عدواني يفتعل المشكلات مع الآخرين ، كما أنه قد تجده في البيت عنيفا مع إخوانه الصغار و حتى الكبار، يغضب حينما لا تلبى طلباته التي يطلبها من أمه أو أبيه ، متأثر دائما لكل حركة أو صوت عال يسمعه ليتخذ حجة لعدم مذاكرته أما في المدرسة و مع الزملاء ، بل و مع المعلمين أنفسهم فإنهم ينالهم نصيبهم من عنف وعصبية و توتر التلميذ.

مما سبق يتضح لنا أن الخوف من الامتحان شعور ينتاب كل التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ، لكن هذا الشعور يختلف من تلميذ لآخر وذلك حسب اختلاف قدراتهم و إمكانياتهم و ثقتهم بأنفسهم ، وخاصة حسب استعدادهم للامتحان، كما أنه يختلف حسب طموحاتهم و نظرتهم للامتحان ، فهناك من يتقبل فكرة الرسوب في الامتحان ويعتبرها بداية للنجاح ، وهناك من لا يتقبلها بتاتا، كما أن المبالغة في إعطاء الأهمية

للامتحان البكالوريا من طرف الوالدين والإخوة والمعلمين والأصدقاء... يساهم في رفع مستوى الخوف لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا. (المرجع نفسه، ص ص

90...92)

كذلك لا ننسى بالذكر بعض المشكلات النفسية الناجمة عن إعادة البكالوريا، فغالباً ما نجد الراسب يواجه مشاكل تكيفية بسبب انحصار علاقاته إلى درجة كبيرة بأبناء عمره وذلك لشعوره بالقلق والاضطراب نتيجة نظرتة لنفسه على أنه متخلف عنهم ، وشعوره بأنه سبب في خلق معاناة أسرته وأنه هو أساس قلقها وشعورها بالفشل من جراء إخفاقه ، بالإضافة إلى النظرة السلبية من طرف المجتمع لتلميذ الراسب

كما أن إخفاق التلميذ يؤدي به إلى الخوف من العقاب، والتوجه إلى الأعمال غير العادية لكي يعوض فشله الدراسي الذي وصل إليه، كما أن نظرة الأصدقاء والأقرباء إليه على أنه طالب فاشل، يشعره بالنقص والدونية وعدم القدرة على الاندماج في مجتمع الطلاب، وفقدان الأصدقاء وعدم المشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

وهذا ما يجعله منبوذاً من طرف المعلمين، والذين يجعلونه موضع سخرية واحتقار، وهذا ما يؤدي به إلى التوجه إلى العدوانية الزائدة، والتحدي من خلال هذا فإن " الطالب تزداد حالته سوءاً ، مما يؤدي إلي نتائج صعبة، مثل الاضطراب النفسي وسوء التكيف الاجتماعي بشكل عام.(الحاج قدوري،2015، ص ص 48-49)

خلاصة:

وقد حاولنا في هذا الفصل إلقاء الضوء على مختلف الأفكار التي تجمع بين مرحلة المراهقة تزامناً مع اجتياز شهادة البكالوريا .

كما تم التطرق إلى المراهقة كعنصر أساسي في الدراسة تحت تعريف الدراسة و مراحلها ،لفهم في الأخير المشاكل التي يتعرض لها التلميذ المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا من تأخر دراسي و رسوب و صعوبات التعلم و كذا المشكلات النفسية للتلميذ الناتجة عن إعادته و فشله في تحقيق هدفه المرجو طيلت سنة من الدراسة.

الفصل الرابع: الإطار المنهجي للدراسة

1- التذكير بفرضيات الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية.

3- منهج الدراسة.

4- حالات الدراسة.

5- أدوات الدراسة.

- خلاصة.

تمهيد:

انطلاقاً من تحديد الإشكالية وصياغة الفرضيات والأهداف التي سعينا للوصول إليها، توصلنا إلى الدراسة الميدانية والتي تعد أهم خطوة في البحث العيادي.

وسنتطرق في هذا الفصل حول الإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية لاكتمال القيمة العلمية طبقاً في دراستنا الاستطلاعية مقياس الصلابة النفسية، واعتمدنا على مجموعة من أدوات جمع البيانات تمثلت في المقابلة الإكلينيكية النصف الموجهة والمنهج العيادي.

1- التذكير بفرضيات الدراسة:

1-1- الفرضية العامة :

لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا مستوى منخفض من الصلابة النفسية.

1-2- الفرضيات الجزئية:

- لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا مستوى منخفض من الالتزام.
- لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا مستوى منخفض من التحكم.
- لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا مستوى منخفض من التحدي.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي نظراً لارتباطها بالميدان وهي دراسة استكشافية تسمح للباحث بحصول على معلومات أولية حول موضوع بحثه كما تسمح له كذلك بالتعرف على الظروف والإمكانات المتوفرة في الميدان ومدى صلاحية الوسائل المنهجية قصد ضبط متغيرات البحث. (عبد الرحمان العيساوي 1998، ص16)

وتهدف الدراسة الاستطلاعية عن مدى استعداد المسؤولين والقائمين على أفراد العينة لتجاوب مع الباحث وتقديم التسهيلات اللازمة له، وغير ذلك من الظروف التي تعمل على إنجاح البحث العلمي، وتجعل من الدراسة الاستطلاعية خطوة جد فعالة في بداية كل بحث علمي، ولذلك ينبغي أن يبدأ الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية وبيّن أهدافها والتحقق من صحة إجراءاتها ثم الإجراءات الخاصة بالدراسة الاستطلاعية.

(محمد عبد الحليم منسي، 2000، ص60).

- في البداية قامت الطالبة الباحثة بإجراء مقابلات مع تلاميذ الثالثة ثانوي بمكتب مستشارة التوجيه وبعد المقابلات قامت الباحثة بتوزيع استبانة الاختبار المتمثلة في مقياس

الصلابة النفسية و بطريقة قصدية قامت باختيار حالات البحث حيث تكونت من أربعة (04) حالات لقياس مستوى الصلابة النفسية لديهم.

3- منهج الدراسة:

لكل موضوع طابعه الخاص يجب إتباع فيه منهج محدد، وكل دراسة تتطلب منهج بحث الذي يساعد على الوصول إلى الغاية المرجوة أو الهدف المسطر، وعلى الباحث اختيار المنهج الملائم لدرسته حتى تتضح له الأمور، ويكون بحثه دقيق كون أن لكل دراسة منهج خاص بها، فالمنهج حسب "ورنر" هو "إجراء يستخدم في بلوغ غاية محددة". أي أن المنهج يسهل عمل الباحث ويمكنه من بلوغ هدفه بشكل مباشر ومحدد.

(محمد محمد قاسم، 2003، ص52)

فالمنهج هو أسلوب يتبعه الباحث بهدف دراسة المشكلة التي تم طرحها، ومن خلاله يتمكن من الوصول إلى الأهداف المحددة في الدراسة أو البحث.

وبما أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الواجب إتباعه والذي ينبغي أن يتلاءم وطبيعة موضوع الدراسة، تبعاً لطبيعة بحثنا هذا الذي يهتم بدراسة "الصلابة النفسية للمراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا"

فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج العيادي "الإكلينيكي" لأن الدراسة الإكلينيكية تتميز بالطرق التي تدرس الفرد كوحدة متكاملة متميزة عن غيرها.

(محمد خليل عباس، 2007، ص55)

إن المنهج الذي اعتمد في دراستنا هو المنهج الإكلينيكي لأنه منهج مهم وأساسي في مجال الدراسات النفسية بحيث يعرف على انه المنهج الذي يعتمد على الملاحظة المعمقة للأفراد اللذين يواجهون مشاكل معينة والتعرف قدر الإمكان على ظروف حياتهم

بغية الوصول إلى تأويل كل واقعة في ضوء كل الوقائع الأخرى ذلك أن الكل يشكل مجموعة ديناميكية لا يمكن تبسيطها. (عبد الرحمان الوافي، 2006، ص 52)

و يعرفه ويتمر witmer :بأنه منهج في البحث يقوم على استعمال نتائج فحص مرضى عديدين و دراستهم الواحد تلو الآخر من أجل استخلاص مبادئ عامة توحى بها ملاحظة كفاءتهم و قصورهم ،حيث يعتمد أساساً على دراسة الحالة لأنها الطريقة المثلى بجمع المعلومات الكافية .(حسن مصطفى عبد المعطي 1998،ص80).

وفي المنهج العيادي طبقنا طريقة " دراسة حالة "

وتعرف دراسة الحالة "بأنها الطريقة التقليدية في معظم بحوث علم النفس الإكلينيكي وهي أساساً استطلاعية في منهجها،كما أنها تركز على الفرد و تهدف إلى التوصل للفروض".

كذلك هي وسيلة لتقديم صورة مجمعة للشخصية ككل بذلك تشمل دراسة مفصلة للفرد في حاضره وماضيه .(حسام محمد مازن،2012،ص 224)

4- حالات الدراسة:

تكونت من أربع (04) مراهقين معيدين لشهادة البكالوريا، بثانوية بشير البسكري- سيدي عقبة.

والجدول الموالي يوضح أهم الخصائص المتواجدة في حالات الدراسة:

الجدول رقم (01) يوضح خصائص حالات الدراسة:

الحالات	السن	المستوى	الحالة الاقتصادية
الحالة الأولى	19 سنة	3 ثانوي	حسنة
الحالة الثانية	19 سنة	3 ثانوي	متوسطة
الحالة الثالثة	19 سنة	3 ثانوي	متوسطة
الحالة الرابعة	19 سنة	3 ثانوي	جيدة

5- أدوات الدراسة:

5-1- المقابلة الإكلينيكية النصف موجهة:

- تعتبر أداة هامة للحصول على المعلومات من مصدرها البشرية وهي تتكون في أبسط صورها من مجموعة أسئلة التي يقوم الباحث بإعدادها وطرحها على الشخص موضوع البحث ليتم بعد ذلك تسجيل معلوماتها من طرف الباحث.

- و يعرفها العالم "ألين روس" بأنها عبارة عن علاقة دينامية و تبادل لفظي بين شخصين أو أكثر . (زينب محمود شقير، 2002، ص75)

- فهي عبارة عن علاقة دينامية، ومهنية تتم وجهاً لوجه بين العميل والأخصائي النفسي في جو نفسي تسوده الثقة المتبادلة.

- تعتبر المقابلة طريقة مميزة لجميع البيانات من خلال تفاعل لفظي مباشر بين شخصين على الأقل ، كما تتيح إمكانية تسجيل الاستجابات غير اللفظية وهي بهذا أداة شائعة الاستخدام في العلوم الإنسانية و الاجتماعية.(عبد الكريم بوحفص،2016،ص 179)
- كما تعرف بأنها أداة لجمع المعلومات وفق أسئلة تتضمن توجيه المقابلة لكنها في نفس الوقت حرية التعبير لدى الحالة.(صلاح أحمد مراد و أمين سليمان،2002ص30).

كما تعرفها سهير كامل أحمد 2000 هي الطريقة التي نلجأ إليها عادة للمفاضلة بين مجموعة من الأفراد والحكم على شخصياتهم حكما سريعا شاملا عن طريق التحدث معهم ومقابلاتهم بشكل مباشر والمقابلة الإكلينيكية تساهم في تحقيق استعادة التوازن النفسي والتوافق مع البيئة المحيطة به ومشكلاته.(سهير كامل أحمد، 2000، ص ص 19-21)

- واعتمدنا في هذه المقابلة على ثلاث (03) محاور أساسية تهدف على الإجابة عن جميع فرضيات الدراسة وتقيس أسلوب الالتزام والتحدي في حياة التلميذ المعيد لشهادة البكالوريا وهي كالتالي:

المحور الأول "الالتزام".

المحور الثاني " التحكم".

المحور الثالث "التحدي".

• سيرورة إجراء المقابلة :

- حُكمت المقابلة من طرف مجموعة من الأساتذة في تخصص علم النفس العيادي.
- كانت المقابلة مع الحالات من خلال التوضيح لهم عن هدف إجراء هذه المقابلات.
- تمت المقابلات في مؤسسة (بشير البسكري) وذلك على مدى فترة من الزمن وكانت بمقابلة أربعة حالات على حدى في الفترات الصباحية والمسائية.

- وكانت المقابلة تجمع بيني و بين الحالة في مكتب مستشارة التوجيه وحضورها .
- كما أن مدة المقابلة الواحدة بين 45 إلي الساعة لكل حالة.

• التحليل الكيفي لمحتوى المقابلة:

بعد الانتهاء من إجراء المقابلات ورصد كل أجواء المقابلة من ملاحظة مباشرة وتحليل لسلوكات وإيماءات غير لفظية، وتسجيل كل الإجابات عن الأسئلة تطرقنا بعدها إلى التحليل الكيفي لكل ماورد فيها من أجل التحليل السيكولوجي المعمق لكل المعاني والدلالات الضمنية والمشفرة والصريحة من أجل الوصول إلى أهداف الدراسة.

5-2- مقياس الصلابة النفسية:

- وصف المقياس:

يعتبر مقياس الصلابة النفسية الذي أعده عماد مخيمر (2002) أداة تعطي تقديراً كمياً لصلابة الفرد النفسية ،ويتكون المقياس من (47) فقرة تقع الإجابة عليه في ثلاث مستويات هي (دائماً،أحياناً،أبداً) وتتراوح الدرجة الإيجابية (دائماً) يعطى (3) أما إذا كانت(أحياناً) يعطى (2) ، وإذا كانت أبداً يعطى (1). وبذلك تصبح درجة المقياس من (47_144) درجة حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة إدراك المستجيب لصلابته النفسية يوجد بين العبارات 15 أي 31 % من مجموع عبارات الاستبيان وتصحح بطريقة عكسية وذلك لتقليل من جهة استجابة المفحوص وتتمثل في:

(7،11،14،16،21،23،25،32،35،36،37،38،42،46،47)

ولقد اعتمدنا في موضوعنا هذا على مقياس الصلاة النفسية لدكتورة مريامة حنصالي الذي قامت بتقنيه في البيئة الجزائرية وتم تقديمه في رسالة الدكتوراه لديها.

- أبعاد المقياس:

- يتكون المقياس من ثلاثة (03) أبعاد وهي :

* الالتزام:

هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم بها الفرد اتجاه محيطه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله ويتكون من 16 عبارة ،وتشير الدرجة المرتفعة أن الفرد أكثر التزاماً اتجاه نفسه وأهدافه والآخرين ويتمثل على البنود التالية :

(1,4,7,10,13,16,19,22,31,34,37,40,43,46,28).

* التحكم:

ويتكون من 16 عبارة و تشير الدرجة المرتفعة أن الفرد لديه اعتقاد عال القدرة على التحكم في الأحداث، ويمثل التحكم في البنود التالية:

(3,6,9,12,15,18,21,24,27,30,33,36,39,42,45,47).

* التحدي:

ويتكون هذا البعد من 15 عبارة حيث تشير الدرجة المرتفعة على التحدي وتتمثل في البنود التالية: (2,5,8,11,14,17,20,23,26,29,32,35,38,41,44).

- مستويات الدرجة الكلية لصلابة :

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (47,78) مستوى الصلابة لدى المفحوص منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (79,109) مستوى الصلابة لدى المفحوص متوسط.

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110،141) مستوى الصلابة لدى المفحوص مرتفعة.

- مستويات بعد الالتزام و التحدي:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (16-26) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (27-37) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد متوسط.

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (38-48) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد مرتفع.

- مستويات بعد التحكم:

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (15-24) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد منخفض.

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (25 - 35) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد متوسط .

- إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (36-45) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة لدى الفرد مرتفع.(صافي و رتيب،مرجع سابق، ص 27)

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً- حساب صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة في حسابها لصدق الأداة المصممة ثلاث أنواع من الصدق وهي:

أ/ صدق المحكمين:

عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في العلوم النفسية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة الفقرات للأبعاد التي تنتمي إليها وكذا وضوح صياغتها اللغوية، والحكم على مدى صلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه بالسلب أو الإيجاب، وبناء على توجيهاتهم تم الاحتفاظ بالعبارات التي أجمع عليها المحكمون بنسبة 75% كما قامت الباحثة بتعديل العبارات المؤشر عليها بعدم وضوحها وبذلك وصل عدد فقرات المقياس 42 فقرة موزعة على الأبعاد الثلاث للمقياس.

ب/ صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) أستاذ وأستاذة (عينة التقنين)، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (spss).

(مريامة حنصالي، مرجع سابق، ص 188)

وقد قامت الباحثة (الدكتورة حنصالي) بحذف مجموعة من الفقرات وبذلك يبقى المقياس في صورته النهائية من 38 فقرة الموزعة على الأبعاد الثلاثة للمقياس للصلابة النفسية.

ج /الصدق التمييزي:

(صدق المقارنة الطرفية) حيث تم حساب القدرة التمييزية للبنود من حيث قدرتها على التمييز بين منخفضي الصلابة النفسية ومرتفعي الصلابة النفسية معتمدين في تحديد المجموعتين على نسبة (27 %) من الدرجات بعدما يتم ترتيبها تنازلياً، وذلك بواسطة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطاتهم لمعرفة دلالتها الإحصائية. وبذلك يتوفر المقياس على القدرة التمييزية.

ثانياً: ثبات المقياس:

توصلت الباحثة (الدكتورة حنصالي) إلى أن مقياس الصلابة النفسية موضوع الدراسة يتسم بدرجة عالية من صدق و الثبات تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية لدراسة .

أجرت الباحثة خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية، والمقدر عددها ب (50) أستاذاً وأستاذة خارج عينة الدراسة بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ .

- تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على المقياس وفقاً لتدرج رباعي وتتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من 4 إلى 1 درجات على التوالي للبدائل، باستثناء الفقرات السلبية والتي تصحح بطريقة عكسية وهي الفقرات رقم 4- 5- 9- 12- 20- 21- 33 .

ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على الأبعاد الفرعية للمقياس وتتراوح الدرجة الكلية بين (38 و 172) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الصلابة النفسية لدى المفحوص بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاضها لديه. والجدول الموالي يوضح توزيع فقرات المقياس على الأبعاد. (حنصالي، المرجع نفسه، ص ص 188. 191)

جدول رقم (02) : يمثل توزيع فقرات مقياس الصلابة النفسية على الأبعاد التي تنتمي

إليها

الأبعاد	الفقرات
الالتزام	1- 4- 7- 9 - 12 - 15 - 20 - 25 - 28 - 31 - 36.
التحكم	2- 5- 8- 10- 13 - 16 - 18 - 21 - 23- 26- 29- 32- 34- 37.
التحدي	2- 6- 11- 14- 17- 19- 22- 24- 27- 30- 33- 35- 38.

خلاصة الفصل:

لقد قمنا في هذا الفصل بعرض أهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية كالمنهج العيادي المستخدم والملائم لموضوع الدراسة، واستخدام كل من الملاحظة المباشرة والمقابلة الإكلينيكية النصف موجهة وكذلك مقياس الصلابة النفسية، والتي تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي والتي اعتمدنا عليها منذ بداية الدراسة. ليتم في عرض الفصل التالي تحليل ومناقشة النتائج والبراهين المتحصل عليها.

خاتمة:

إن علم النفس الإيجابي إهتم بدراسة الجوانب الإيجابية للشخصية و عمل على تقوية مكانها ومن بين هذه الجوانب نجد الصلابة النفسية و التي تعمل على توفير الصحة النفسية لدى الفرد و تعتبر مصدر للمقاومة و الضغوط أي أنها تعمل على التأثير في كيفية تبني الفرد لصدمات والصعوبات التي تواجهه.

بناءً على ما سبق ذكره يمكننا القول أن الصلابة النفسية مصدر من مصادر الشخصية وتعد جوهر الشخصية السوية التي تجعل الفرد قادراً على مقاومة الضغوط، و كذا تزرع بداخله روح التحدي حيث تنمي لديه الثقة بالنفس و قدرته على التحكم بمشاعره والالتزام بمبادئه ، ليكون أكثر تكيفاً مع المواقف الصاغطة... ليتطلع نحو مستقبل أفضل لحياته.

فعلى الفرد أن ينظر لمتطلبات الحياة و إرهاباتها على أنها تحديات و ليست تهديدات و تقود إلى دوافع التصرف و دوافع التعدي، فالتعرض لأحداث الحياة الشاقة يعد أمراً ضرورياً بل إنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد و نضجه الانفعالي والاجتماعي و النفسي.

فالنظر لإعادة شهادة البكالوريا على أنها تحدي ذو معنى إيجابي، و أنها فرصة للتطور ، بدلاً من الشعور بالعجز والالتكالية و قلة التواصل ، و الميل إلى إلقاء اللوم على الخارج و على الآخرين.

فشعور الحالات بالمسؤولية و الإلتزام لبلوغ هدفهم المنشود راجع لرغبتهم في التحدي والتغيير والخروج من الضغط ، والمحاولة في التحكم بزمam الأحداث والمشكلات كل هذه العوامل ساعدتهم في تعزيز صلابتهم النفسية.

وبهذا العمل المتواضع الذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء على فئة التلاميذ المعيدين وتوضيح ما يعانونه من صعوبات و مشكلات على الصعيد الدراسي والأسري،

يبقى لنا أن نقول في الختام أن النتائج التي توصلنا إليها هي مقتصرة على حالات الدراسة ، و هذا ما يفتح المجال لدراسات أخرى.

الإقتراحات:

من خلال دراستنا التي حاولنا من خلالها التعرف على الصلابة النفسية لدى المراهق المتمدرس المعيد لشهادة البكالوريا ، فهنا نؤكد أن ما تم التوصل إليه من نتائج الدراسة يخص الحالات الأربعة فقط و لا يمكن تعميم النتائج نظراً لإختلاف خصائص الحالات الأخرى.

و قد توصلنا إلى مجموعة من الإقتراحات التي قد تساعد الباحثين و الدارسين لتعمق و البحث أكثر في موضوع الدراسة و التوسع أكثر في جوانبه مستقبلاً.

حيث نقترح:

دراسة تأثير الإعادة على سلوك و تفكير المعيد لشهادة البكالوريا.

دراسة مقارنة بين الطلبة الناجحين و الطلبة الراسبين في تحمل الضغوط النفسية و أساليب مواجهتها.

دراسة عن دور الصلابة النفسية و تأثيرها على النجاح الدراسي في حياة المراهقين.

الكتب بالعربية:

1. أبو بكر مرسي محمد مرسي، 2002، أزمة الهوية في المراهقة (الحاجة للإرشاد النفسي)، ط1 مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة مصر .
2. إيمان أبو غريبة، 2007، الطفولة إلى المراهقة ، دار حرير الأردن د ، ط
3. بشير معمريه ، 2011 ، علم النفس الإيجابي، دراسات نفسية حول طلاب المدارس و الجامعات فئات أخرى ، ط1 المكتبة العصرية باتنة، الجزائر ..
4. حسام محمد مازن ، 2012 ، أصول مناهج البحث في التربية جامعة سوهاج ، دار الفجر للنشر و التوزيع ، د.ط.
5. حسن أحمد حشمت و مصطفى حسين الباهي، 2006، التوافق النفسي و الوازن الوظيفي، ط1 ، الدار العالمية للنشر و الوزيع ، القاهرة ، مصر .
6. حسن عبد المعطي، 2006، ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها ط1، مكتبة زهراء ، الشرق ، مصر .
7. حطه عبد العظيم حسن، 2010، الصحة النفسية (مشكلاتها لدى الأطفال)، د.ط ، دار الجامعة الجديدة ، الأزاريطة ، مصر .

8. خليل مخائيل معوض، 2000، سيكولوجية النمو (الطفولة و المراهقة) دار الفكر الجامعي ، مصر ، ط 1
9. زينب محمود شقير ، 2002 ، علم النفس العيادي و المرضي للأطفال والمراهقين ، ط1 دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان الأردن.
10. سهير كامل أحمد (2000) ، التوجيه و الإرشاد النفسي د.ط مركز الإسكندرية ، مصر .
11. صافة أمينة ، 2016 ، أثار استعمال التكنولوجيات الحديثة على أفراد الأسرة الجزائرية ، رسالة دكتوراه في علم النفس الأسري.
12. صلاح أحمد مراد و أمين سليمان ، 2002، الإختبارات و المقاييس في العلوم الإنسانية ، ط1 ، دار الكتاب الحديث ، للنشر و التوزيع ، القاهرة مصر .
13. طه عبد العظيم و سلامة عبد العظيم حسين ، 2006، إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ، ط 1 ، دار الفكر للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن.
14. عبد الرحمان العيساوي ، 1998 ، الأمراض السيكوسوماتية دار النهضة بيروت، د.ط
15. عبد الرحمان العيسوي ، 2009، الصحة النفسية في المؤسسات التربوية ط1 ، منشورات الحلبي، بيروت.

16. عبد الرحمان الوافي (2006) ،مدخل إلى علم النفس ، ط1 دار هومة الجزائر .
17. عصام و فريد عبد العزيز محمد، 2009، المتغيرات النفسية المرتبطة بالسلوك العدواني للمراهقة، ط1، دار العلم و الإيمان دمشق ، سوريا.
18. محمد السعيد أبو حلاوة ، 2002، الطريق إلى المرونة النفسية ، جامعة الإسكندرية مصر .د.ط
19. محمد السعيد أبو حلاوة، 2008، الطريق إلى المرونة النفسية، القاهرة، جامعة الإسكندرية.مصر.
20. محمد عودة الريماوي ، 2003، علم النفس (الطفولة و المراهقة) ط1 ، دار المسير للنشر و التوزيع ، الأردن.
21. محمد قاسم ، إتجاهات حديثة في الصحة النفسية ، دار الفكر و الأدب للطباعة و النشر، عمان، ط4.

الرسائل الجامعية :

1. جدو عبد الحفيظ ، 2013، إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين و صعوبات التعلم ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي.

2. الحاج قدوري ، 2005 ، الإهدار التربوي لدى طلاب كلية العلوم و العلوم الهندسية ، رسالة ماجستير ، علم النفس ، بجامعة الجزائرجامعة ورقلة.
3. حدة يوسف ، 2011 ، فاعلية برنامج إرشادي (معرفي سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الوعية من الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة مذكرة دكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة الحاج لخضر ، باتنة.
4. خالد بن عبد الله العبدلي 2012 الصلابة النفسية و علاقتها باساليب مواجهة الضغوط ، لدى عينة من طلاب المرحلة الثانية المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير جامعة ام القرى.
5. خنفر فتيحة، (2013) الصلابة النفسية و علاقتها بمصدر الضغط لدى الطالب الجامعي رسالة ماجستير جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
6. روان أحمد عوض، 2015 ، الصلابة النفسية و علاقتها بالأحداث الضاغطة ، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي ، قسم الإرشاد النفسي جامعة دمشق .
7. رولا مجدي هاشم الصفدي ، 2013 ، المساندة الإجتماعية و الصلابة النفسية و علاقتها بقلق المستقبل ، لدى زوجات الشهداء و الأرمال ، بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس من كلية التربية، جامعة الأزهر غزة.

8. زينب نوفل راضي ، 2008، الصلابة النفسية لدى الأمهات شهداء انتفاضة الأقصى و علاقتها ببعض المتغيرات ،مذكرة ماجستير في علم النفس الصحة ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
9. سناء محمد إبراهيم أبو حسن ، 2012 ، الصلابة النفسية و الأمل و علاقتها بالإعراض السيكوسوماتية، لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة.، رسالة ماجستير في علم النفس.
10. محمد رزق اليازجي ، 2011 ، الاتجاه نحو المخاطرة و علاقته بالصلابة النفسية ، رسالة ماجستير ، دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية.د.ط
11. مريامة حنصالي ، 2013 ، إدارة الضغوط النفسية و علاقتها بسمتي الشخصية و المناعة (الصلابة) في ضوء الذكاء الإنفعالي مذكرة دكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة بسكرة.
12. مسعودة بن علية ، 2014 ، أساليب المعالجة الوالدية و علاقتها بإغتراب النفسي لدى الجزائري ،مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه LMD في علم النفس تخصص عيادي .
13. نوال السيد ، 2008 ، الضغط النفسي و تأثيره على الدافعية للإنجاز .

المجلات :

1. بيا صافي ، و رتيب ناديا ، 2014، معنى الحياة و علاقته بالصلاية النفسية ،مجلة جامعية ، المجلد 63 (8) ،دمشق.
2. تهديد عادل ، فاضل البيرقدار ،الضغط النفسي و علاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية . مجلة أحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد 11 العدد 1، جامعة الموصل ،2011.
3. رجاء محمود مريم ، 2012، الصلاية النفسية و علاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود ، مجلة دراسات عربية في التربية و علم النفس.
4. شويطر خيرة ،الزقاي،نادية يوب مصطفى 2015 الصلاية النفسية لدى الامهات العاملات ، بقطاع التعليم بوهران مخبر تطوير الممارسات النفسية و التربوية دراسة نفسية و تربوية عدد 15
5. عبد الكريم بوحفص ، 2016 ، أسس و مناهج البحث في علم النفس. ديوان المطبوعات ، ط2.
6. عمور عمر ، روبي محمد ، قاسي فيصل ، 2013، مستوى الصلاية النفسية ، لدى طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات الرياضية و البدنية بالمسيلة ، مجلة ، العدد العاشر.

المواقع الإلكترونية:

1. www.arabpsynet.com علاء دراب نصر ، 2014، سوريا، 1.
2. محمد الدريج ، منتدى المبادرات الأساتذة المغربية. 2.

الملحق رقم (01) نموذج عن المقياس المطبق على حالات الدراسة :

مقياس الصلابة النفسية :

أمامك مجموعة من العبارات تصف شعورك وتعبر عن موقفك من أحداث الحياة الضاغطة الرجاء منك أن تقرأها بتمعن ثم تضع علامة (x) أمام الفقرة التي تناسبك لا تترك موقفا بدون الإجابة عليه ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة أخرى خاطئة وأنها ستحاط بسرية التامة ولا تستغل إلا في البحث العلمي :

العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	أبداً
1 أعتقد أن لحياتي هدفاً أعيش لأجله.	X			
2 أتحمل مسؤولية القرارات التي أتخذها.	X			
3 أعتقد أن مواجهة أية مشكلة هي مقياس لقوة تحملي.	X			
4 الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.			X	
5 أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.		X		
6 أعتقد أن متعة الحياة و أثارها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.				X
7 لدي مبادئ وقيم ألتزم بها.				X
8 أخطط لأموال حياتي ولا أتركها تحت رحمة الظروف الخارجية.	X			
9 أوقات فراغي اقضيها في أمور لا معنى لها.				X

	X			10 لا أومن بالحظ .
			X	11 أبادر بمواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها.
X				12 ليس لدي هدفا محددًا أسعى لتحقيقه.
			X	13 لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي.
			X	14 أنظر للمشكلة من زوايا مختلفة حتى أجد التصرف المناسب.
			X	15 أهتم كثيراً بما يجرى من حولي من قضايا و أحداث.
X				16 أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.
			X	17 لدي القدرة على الوصول إلى أهدافي المستقبلية.
			X	18 أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي .
X				19 تستنفر الضغوط قواي وقدرتي على التحدي .
X				20 أحياناً لا أعرف ماألذي أريده بالضبط .
			X	21 الحياة فرص و ليس عمل وكفاح .
			X	22 لدي حب المغامرة لمعرفة مايحيط بي .
			X	23 أعتقد أنني أتحكم إلى حد ما في أمور حياتي .

X				24 أعتقد أن الحياة لا تنطوي على التغيير هي حياة مملة و روتينية.
			X	25 معظم أوقاتي أقضيها في أعمال جديرة بالإهتمام .
			X	26 مهما كانت العقبات أحاول جاهد (ة) إنجاز ما طلب مني.
			X	27 يوفر التغيير في الحياة فرصاً أخرى لنجاح و التميز .
			X	28 الولاء لما نتبناه من مبادئ تعطي للحياة معنى .
			X	29 من خلال العمل الجاد يمكن للمرء تحقيق أهدافه .
			X	30 أستطيع تحقيق أهدافي مهما واجهت من صعوبات .
			X	31 أقوم بأي عمل على أكمل وجه.
			X	32 يساعد التخطيط في الحياة على تجنب المشاكل التي قد تحدث.
X				33 أشعر بالتوتر عند مواجهة أي مشكل.
			X	34 أجرب العديد من طرق لأداء ما يصعب علي فعله .
			X	35 عندما أواجه مشكلة فاتني أبادر بحلها .

			X	36 أجد سهولة في الحافظ على العلاقات التي أربطها مع الآخرين.
			X	37 أثق في قدرتي على التعامل مع أي أمر طارئ .
		X		38 أعرف لمن ألبأ متى إحتجت استشارة أو نصحاً بخصوص مشكل ما.

p