الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا- دراسة ميدانية بمدينة الاغواط

Psychological hardness of the baccalaureate students
- in the secondary schools of the city of Laghouat

أ.حراث علي
أ.د. جخراب محمد عرفات
جامعة قاصدي مرباح ورقلة الجزائر
مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية

ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الصلابة النفسية بأبعاده الثلاثة الالتزام والتحكم والتحدي لدى تلاميذ الاقسام النهائية والكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة وكذا الفروق بين المعيدين والغير المعيدين في مستوى الصلابة .بلغت عينة الدراسة (330) تلميذ من الاقسام النهائية موزعين على تخصصات علمية وادبية بثانوية صادق الطالبي بالأغواط ، وقد تبنت الدراسة استبيان الصلابة النفسية من اعداد عماد مخيمر وقام بتكيفه (بشير معمرية) على البيئة الجزائرية وتم التحقق من صدق وثبات الاداة .وبعد جمع البيانات تمت معالجتها بأساليب احصائية باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية وتوصلت نتائج الدراسة الى ان عينة الدراسة تتمتع مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، توجد فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة لصالح الذكور، توجد فروق بين المعيدين والغير المعيدين لصالح غير المعيدين .

الكلمات المفتاحية : الصلابة النفسية، طلبة البكالوريا.

Summary:

The study aimed at identifying the level of Psychological hardness in its three dimensions: commitment, control and challenge among the students of the final sections and the detection of gender differences in the level of hardness as well as the differences between the repeaters students and the non-repeaters in the level of hardness. The sample of the study (330) students from the final sections distributed in scientific disciplines and literature secondary TalbiSadek in Laghouat , the study adopted a psychological hardness questionnaire prepared by ImadMukhaimar and his adapted by (BachirMaameria) on the Algerian environment and has been verified the validity and reliability of data collection tool . After the data collection was processed by statistical methods,and the results of the study concluded that the study sample has a high level of psychological hardness, there are gender differences in the level of hardness in favor of males, there are differences between repeaters and non-repeaters in favor of non-repeaters.

مقدمة الدراسة :

يعتبر النجاح في الدراسة مصدر قلق وضغوط لكثير من التلاميذ دالكلأنه يتوجب عليهم انجاز مهام وتحصيل نتائج بشكل يتيح لهم الانتقال من مستوى الى مستوى أخر ولعلى أهم محطة انتقال يواجها التلميذ محطة توجهه نحو التعليم العالي وهذا الانتقال يكون باجتياز شهادة البكالوريا أي امتحان تقييمي لما درسه وتعلمه خلال سنوات دراسته وهو امتحان لا يختلف عن الامتحانات الاخرى لكن الذي يجعله ذو اهمية كبيرة هو التتويج بهذه الشهادة و التثمين الممنوح له من طرف الاسرة والثانوية والمجتمع .

وكذا تزامن هذا الانتقال مع مرحلة المراهقة وما يدور حولها من جدل فهي عند هو ل فترة العواطف والضغوط الشديدة وعند يونج فترة الميلاد النفسي المصحوب بالتغيرات الجسمية وهي فترة المعاناة ولآلام والجهد وصعوبات التكيف و التوترات، ونشير في هذه المرحلة الى فترة ميلاد جدية لان الخصائص الانسانية الكاملة تولد في هذه المرحلة وان الحياة الانفعالية للمراهق تكمن في حالات متناقضة فمن الحيوية والنشاط الى الخمول والكسل ومن المرح الى الحزن ومن الرقة إلى الفضاضة[1]

ويرى فرويد أن هذه المرحلة تتميز بشدة الاعراض العصبية التي ترجع الى طبيعة النمو الجنسي من الطفولة الى المراهقة فالرغبات الجنسية التي قد هدأت أثناء فترة الطفولة تظهر مرة أخرى بقوة عظيمة وتستيقظ الدوافع العدوانية في صورة هدامة[2]

ويذكر (موربرج و برو)(2005)رغم فشل الباحثين في تقديم دليل قوي على وجود ضغوط عالمية او شديدة وغير منظمة خلال المرحلة المراهقة ، فأن التغيرات والمطالب الاجتماعية والبيئية و الاهداف التى على المراهق تحقيقها كما جمعها (هل و كول) كانضج الاجتماعي العام والنضج الانفعالي وتأسيس الاهتمامات بالجنس الاخر والتحرر من سيطرة الوالدين واختيار الدراسة او المهنة وادارة وقت الفراغ و ايجاد فلسفة للحياة واكتشاف الذات كل هذا يستثير الضغوط ويكون لها تأثير سلبي على الصحة النفسية للمراهق[3]

و في دراسة (جونسون و ميلر)لأربعة مصادر لضغوط التلاميذ هي تفاعل مع المدرس والضغط الاكاديمي وتفاعل الاقران ومفهوم الذات الاكاديمي وثلاثة مصادر لضغط الدراسة وهي انفعالي وسلوكي وفسيولوجي ، فالتلاميذ الذين يواجهون مشكلات أو عدم تفاعل مع المعلمين يظهرون مشكلات اكاديمية وتضطرب وظائفهم المعرفية والذين تتدهور تفاعلاتهم مع أقرانهم يتسمون بمفهوم ذات اكاديمي منخفض ويظهرون أيضا مطاهر انفعالية سلوكية مثل عدم الرغبة في التعامل مع الاقران والميل الى العزلة والسلبية في المواقف الدراسية و تدني التحصيل والرغبة في الغياب عن المدرسة [4]

من خلال مما سبق من أسطر حول المرحلة النهائية من التعليم الثانوي يظهر جليا أن هذه الفئة العمرية تواجه كما هائلا من الضغوط المتنوعة من جميع النواحي التربوية و التحصيلية والاجتماعية والنفسية والجسمية . رغم ذلك نجد أن بعض التلاميذ يمارسون حياتهم بشكل يسمح لهم التقدم في مشاريعهم المستقبلية ويسعون لتحقيق طموحاتهم وأن ينتقلون من هذه المرحلة الى مراحل أخرى سوآءا كانت تعليمية نحو التعليم العالي أو نفسية عمرية نحو الرشد بسلاسة وأمان وهؤلاء الافراد وبلا شك انهم يتمتعون بسمات ايجابية في الشخصية تمكنهم من ذللك ، ومن بين أهم هذه السمات الصلابة النفسية .حيث يتصف ذوي الصلابة النفسية بالتفاؤل والهدوء الانفعالي والتعامل المباشر مع الضغوط لذلك فانهم يحققون النجاح في حياتهم.

وتؤكد (كوبازا) أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط و الإنهاك النفسي ، حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث و تجعلها أقل أثرا ، فتكسب الفرد قدرا من المرونة ولهذا فالصلابة

النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة و كذلك الوقاية من الإنهاك النفسي. [5]

وهذا مابينته في دراستها سنة (1982) بأن الصلابة تتفاعل مع مواقف الحياة الضاغطة وتؤدي **الى** التقليل من الاصابة بالامراض[6]

وفي دراسة (اليرد و سميث) حول العلاقة بين الصلابة والجانب المعرفي ان مستويات الصلابة المرتفعة والمنخفضة تؤثر على استجابات الافراد المعرفية بالإضافة الاستجابات الفيزيولوجية[7]

وأوضحت دراسة (شيرد وقولبي) حول الانجاز الدراسي كانت للصلابة النفسية أثر في زيادة الاداء الاكادمي. كانت لمكونات الصلابة النفسية كل على حد علاقة بالنجاح الاكاديمي[8]

ولقد أردنا في هذه السانحة أن نسلط الضوء على متغير الصلابة النفسية كأحد المتغيرات الإيجابية التي تساعد الفرد بالاحتفاظ بصحته النفسية عند طلبة البكالوريا وقياس مستواها لان هذه الفئة العمرية والمرحلة التعلمية أكثر تعرضا للضغوط . فكانت الاشكاليات كالاتي:

ما مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا ؟

هل توجد فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا ؟

هل توجد فروق بين المعيدين والغير معيدين في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا ؟

اهداف الدراسة :

- ✓ التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا
- ✓ الكشف عن الفروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا
- ✓ الكشف عن الفروق بين المعيدين والغير معيدين في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا

فرضيات الدراسة :

- ❖ نتوقع ان مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى طلبة البكالوريا
- ❖ توجد فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا
- ❖ توجد فروق بين المعيدين والغير معيدين في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا

التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة :

الصلابة النفسية : هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق تفاعله مع مجتمعه، وتُقاس عن طريق الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على فقرات مقياس الصلابة النفسية المُعد لهاته الدراسة.

حدود الدراسة :

.الحدود المكانية: اقتصرت هذه الدراسة على ثانوية الصادق الطالبي بالأغواط.

.الحدود الزمنية: تتحدد هذه الدراسة بالسياق الزمني الذي أجريت فيه، وهو السنة الدراسية 2017/2016 واقتصرت الدراسة على المدة الزمنية الممتدة من بداية شهر اكتوبر 2016 إلى غاية نهاية شهر نوفمبر 2016

الاطار النظري للدراسة: لقد بدأت الدراسات في السنوات القليلة الماضية تتجاوز مجرد دراسة العلاقة بين الإدراك الأحداث الضاغطة و أشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام و التركيز على المتغيرات المدعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئية المرتبطة باستمرار السلامة النفسية حتى في مواجهة الظروف الضاغطة و التي من شأنها دعم قدرة الفرد على مواجهة المشكلات و التغلب عليها .

وكانت (**كوبازا**)من أوائل من وضع الأساس لمصطلح الصلابة النفسية حيث لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذاتهم و إمكاناتهم الكامنة برغم تعرضهم للكثير من الاحباطات و الضغوط لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم و يحققون دواتهم و ليس المرضى ، وقد اشتقت

(كوبازا)مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر الفلسفي الوجودي والذي يرى أن الإنسان في حالة سيرورة مستمرة ، والذي يركز في تفسيره لسلوك الإنسان على المستقبل لا على الماضي ، ويرى أن دافعية الفرد تتبع أساسا من البحث النامي عن المعنى والهدف من الحياة .

كما أدركت **(كوبار)** نقاط التقاطع بين أساليب مواجهة الضغوط مع التوجه نحو المستقبل و اقترحت أن الشخصية الصلبة تتمتع خصائص هي :

- ✓ القدرة على الانخراط و الالتزام تجاه حياتهم أو تجاه المجتمع .
- ✓ القدرة على التحكم و التأثير في مجريات أمور حياتهم.
- ✓ الاعتقاد بأن التغير مثيرا للتحدي

وتؤكد **(كوبازا)** أن الصلابة النفسية مفيدة لمقاومة الضغوط و الإنهاك النفسي ، حيث أنها تعدل من إدراك الفرد للأحداث و تجعلها أقل تهديا ، فتكسب الفرد قدرا من المرونة ولهذا فالصلابة النفسية تزيد من قدرات الفرد لمواجهة الضغوط المختلفة و كذلك الوقاية من الإنهاك النفسي. (9)

النظريات المفسرة للصلابة النفسية : من أهم النظريات المفسرة للصلابة النفسية ، نظرية **(كوبازا)** ونموذج **(فنك)** المحلّل لنظرية **(كوبازا)** وهي كما يلي :

أولا : نظرية كوبازا: لقد قدمت **(كوبازا)** نظرية رائدة في مجال الوقاية والصلابة للاضطرابات النفسية و الجسمية و تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها حديثا في هذا المجال ، واحتمالات الإصابة بالأمراض. اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية في آراء بعض العلماء ، أمثال **(فرانكل ،ماسلو، روجرز)** والتي أشارت إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بدرجة الأولى على قدرته على الاستغلال إمكاناته الشخصية و الاجتماعية بصورة جيدة (10)

كما اعتمدت **(كوبازا)** على النموذج المعرفي **(للازاروس)** والذي يرى أن أحداث الحياة الضاغطة تنتج عن خبرة حادة أو ظروف مؤلمة لها تأثيرا سلبي على الاستجابات السلوكية للموقف أو الحدث أو الضاغط و لها أهمية في تحديد نمط تكيف الكائن الحي فتقديم الفرد لقدراته على نحو سلبي والحزم لضعفها ، وعدم ملامتها للتعامل مع الموقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد و ثم الشعور بالانحطاط متضمنا الشعور بالخطر الذي يقرر الفرد و وقوعه بالفعل . (11)

و يعد نموذج **(لازاروس)** من أهم النماذج التي اعتمدت عليها النظرية حيث أنها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاثة عوامل رئيسية وهي :

- ✓ البيئة الداخلية للفرد
- ✓ الأسلوب الإدراكي المعرفي .
- ✓ الشعور بالتهديد و الإحباط . (12)

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها فعلي في سبيل المثال : يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف و القدرات ومدى ملاءمتها لتناول الموقف ، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى التضاؤل الشعور بالتهديد و يؤدي الإدراك السلبي إلى زيادة الشعور بالتهديد .

و يؤدي أيضا إلى تقديم لبعض الخصال الشخصية ، تقدير الذات ، أما الأساس التجريبي لصياغة النظرية فقد استطاعت**(كوبازا)** من خلال اعتمادها على نتائج نظريتها و التي استهدفت الكشف عن المتغيرات النفسية و الاجتماعية التي من شأنها مساعدة الفرد الاحتفاظ بصحة الجسمية و النفسية و رغم تعرضه للمشقة ، كما استهدفت معرفة الدور لهذه المتغيرات في إدراك الضغوط و الإصابة بالمرض، وذلك على عينة متباينة الأحجام و النوعيات من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا من المحامين و رجال الأعمال ممن تراوحت أعمارهم بين **32ــ65** سنة ، ثم تم

تطبيق عدد من الاختبارات عليهم كاختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة **(كوبازا)** و اختبار **(إيلر)** المرض النفسي و الجسمي و اختبار **(هولمز، وراهي)** لأحداث الحياة الشاقة مما جعل تنتهي على عدد من النتائج التي ساعدتها في صياغة الأسلوب التي اعتمدت عليها في وضع نظريتها ومن أمثلة هذه النتائج ما يلي :

الكشف عن مصدر إيجابي جديد في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية و الجسمية و هو الصلابة النفسية بأبعادها و هي الالتزام و التحكم ، التحدي.

يكشف الأفراد ذو الصلابة عن معدلات أقل للإصابة بالاضطرابات على الرغم من تعرضهم للضغوط الشاقة وذلك مقارنة بالأفراد الأقل صلابة ، وقد يعود ذلك إلى الدور الفعال الذي يقوم به متغير الصلابة في إدراك الضغوط و الأحداث الشاقة للحياة وتفسيرها و ترتيبها على النحو الإيجابي .

وطرحت **(كوبازا)** الافتراض الأساسي لنظريتها ، والقائلة بأن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمر ضروري ، بل أنه حتمي لا بد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي و الاجتماعي و أن المصادر النفسية و الاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عن التعرف لهذه الأحداث ومن أبرز هذه المصادر الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة وهي الالتزام ، التحدي ، التحكم .

ثانيا : نموذج فنك المحلل لنظرية كوبازا: لقد ظهر حديثا في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات ، أحدث النماذج الحديثة المطورة التي قدمها **(فنك)** من خلال دراسة التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية و الإدراك المعرفي و التعايش الانفعالي من ناحية و الصحة العقلية من ناحية أخرى و على عينة قوامها **(167 جنديا)** و قد اعتمد في تحديده لدور الصلابة النفسية على المواقف الشاقة الواقعية ، وقد قام بعمل القياس المتغير الصلابة و الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة و التعايش معها قبل الفترة التدريبية العنيفة التي أعطاها للمشاركين و التي بلغت ستة أشهر و بعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل إلى نتائج مهمة و هي : ارتباط مكون الالتزام و التحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للأفراد من خلال تحقيق الشعور بالتهديد و استخدام إستراتيجيات ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم إيجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك المواقف على أنه

وقام **(فنك)** بإجراء دراسة أخرى عام **(1995)** تحمل الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى و على عينة من الجنود أيضا و استخدام فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم من خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم ،حتى و إن تعارضت مع ميولهم و استعدادهم الشخصية و ذلك بصفة متواصلة و لقياس الصلابة النفسية و كيفية الادراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية و طرق التعايش قبل التدريب و بعد . [13]

أبعاد الصلابة النفسية: تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسة التي قامت بها كوبازا و التي أشارت إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يحاولون أن يكون لديهم التأثير على مجرى بعض الأحداث التي يمرون بها وهذه الأبعاد هي (الالتزام ، التحكم، التحدي).

وترى **كوبازا** أن هذه المكونات الثلاث ترتبط بارتفاع قدرة الفرد على تحدي ضغوط البيئة و أحداث الحياة ، وتحويل أحداث الحياة الضاغطة لفرص النمو الشخصي .

كما أن نقص هذه الأبعاد الثلاثة يوصف بأنه احتراق نفسي. ولا يكفي مكون واجد من مكونات الصلابة الثلاثة لتمدنا بالشجاعة و الدافعية لتحويل الضغوط و القلق لأمور أكثر إيجابية فالصلابة النفسية بحسب **كوبازا** مركب يتكون من ثلاثة أبعاد مستقلة قابلة للقياس :

الالتزام : يعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة ، وقد أشار **جونسون** و **سارسون** إلى هذه النتيجة، حيث تبين لهم أن غياب هذا المكون يرتبط بالكشف عن الإصابة ببعض الاضطرابات النفسية كالقلق و الاكتئاب [14]

ويعرفه **(مخيمر 1997)** بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه و أهدافه و قيمه و الآخرين من حوله .

ومن خلال التعريفات للالتزام يتبين اتفاق الباحثين حول تحديد ماهيته من حيث كونه تبني الفرد لقيم ومبادئ و معتقدات محددة و تمسكه بها وتحمله المسؤولية تجاه نفسه و مجتمعه و يعكس مستوى الصلابة النفسية للفرد .

التحكم : ترى (كوبازا) التحكم بأنه اعتقاد الفرد بمدى قدرته على التحكم فيما يواجهه من أحداث وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية على ما يحدث له فادراك التحكم يمثل توجه الفرد نحو احساس بفاعلية والتأثير في ظروف الحياة المتنوعة ويمثل التوجه للشعور والتصرف كما لو كان للفرد القدرة على التأثير في مواجهة المواقف المتنوعة للحياة بدلا من الاستسلام والشعور بالعجز. [15]

كما يعرفه **(wiebe1991)** التحكم بأنه اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة و رؤيتها كموقف و أحداث شديدة قابلة للتناول و التحكم فيها أو إمكانية التحكم الفعال فيها "

ويعرف **(مخيمر1996)** التحكم بأنه " اعتقاد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث و أنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته ، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات و الاختيار بين البدائل و تفسير الأحداث و المواجهة الفعالة .

وترى **(جيهان حمزة 2002)** أن التحكم هو اعتقاد الفرد في قدرته على التحكم معرفيا أو وجدانيا أو سلوكيا، ويرى **(فونتانا)** أن المراحل الأساسية التي يمر بها التحكم هي المبادئ و الإدراك و الفعل ، فيبدأ الفرد في التعامل مع الموقف ذو تأثير عبر اتخاذ القرار المناسب تجاهه فإذا كان هذا القرار يهدف لتغيير الموقف فإنه يمثل إتمام مرحلة المبادئ و الدخول في مرحلة الإدراك أو المعرفة بالموقف و تعني فهم الفرد التام للموقف ، وتحديد مصادر الخطر و المعيقات التي تحول دون التعامل معه يتم تحديد الفرد لقدرته و مصادره الذاتية التي تحول دون التعامل معه فهم الفرد لقدراته و مصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف ، وأخيرا مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد تجاه الأحداث الشاقة أو مسببا للقضاء عليها ، و تختلف أشكال اتخاذ القرار الذي يقوم الفرد فإما أن تكون لقدراته و مصادره الذاتية التي سوف تحميه من الآثار السلبية للموقف ، و أخيرا مرحلة الفعل أو اتخاذ القرار الذي يقوم به الفرد ، فإما أن تكون أفعالا موجهة للقضاء على المشكلة ،أو أفعالا غير موجهة كتجاهل الموقف بأكمله [16].

التحدي : و هو توقع تغير الاوضاع الراهنة مستقبلا نحو الافضل رغم كل المعوقات والصعوبات التي يعشون معها في الوقت الحاضر الا أن نضارتهم وتوقعاتهم المستقبلية تبقى متفائلة . لذا اعتقدت كوبازا أن الاشخاص الذين لديهم شعور ايجابي حول التغير هم اشخاص يجعلون حدوث التغيير في بيئاتهم ومتمرسون في مواجهة الاحداث بشكل جيد من خلال ما يظهرونه من استجابات ناجحة وملائمة مع الموقف او الحدث المتوقع أو الغير متوقع[17]

التحدي هو التغيير المتجدد في أحداث الحياة و هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه أكثر من كونه تهديدا لأمنه و ثقته بنفسه و سلامته النفسية .

و يعرفه **مخيمر** بأنه اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغير على جوانب حياته و هو أمرا مثيرا أو ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا مما تساعده على المبادأة و استكشاف البيئة و معرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الحياة الجديدة وتقبلها بما فيها من مستجدات ضارة أو سارة ، باعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه و ارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية و هذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التفاؤل في التقبل الخبرات الجديدة ، وإذ اتسم المرء بقوة التحدي و هو يعني اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من متغيرات على جوانب حياته هو أمر مثير و ضروري و بشكل فرصة النمو والنضج و ليس أمر باعث على التهديد فإنه يستمر في التعلم من تجاربه السابقة و الموجبة ، ويعتبرها مصدر للنمو و الإنجاز ، وعلى ذلك فإن الحرص على المرور بالتجارب مألوفة و الإحساس بالتهديد نتيجة للتغيير تبدو له

أمور سطحية كما يعتقد أن التغيير و ليس الثبات هو أمر طبيعي في الحياة الايجابية مع التغير يؤدي إلى النضج و الإحساس بالأمن. (18)

ويتضح من ذلك ، أن التحدي يتمثل في قدرة الفرد على التكيف مع مواقف الحياة الجديدة ، و تقبلها بكل ما فيها من مستجدات سارة أو ضارة باعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه و ارتقائه مع قدرته على مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعد الفرد على التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة .

- **خصائص ذوي الصلابة النفسية :**

حصر **(تيلور1995)**خصائص الصلابة النفسية فيما يلي :

- ✓ الإحساس بالالتزامأو النية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم .
- ✓ الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة و الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث في حياته يستطيع أن يؤثر على البيئة.
- ✓ الرغبة في إحداث التغيير ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكزن بمثابة فرص للنماء و التطوير .

أكد (عماد مخيمر) على هذه الخصائص في دراسته لأدبيات الموضوع ، حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية ، واعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس الصلابة النفسية استنادا إلى تعريف و مقياس الذي طورته كوبازا. (19)

و تنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما :

أولا : خصائص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة: توصلت**(كوبازا)** من سلسلة دراساتها **(1983ـــ1982ـــ1979)** و كذلك (مادي) و آخرون إلى خصائص ذوي الصلابة المرتفعة كما يلي :

- ✓ وجود نظام قيمي ديني لديهم يقيهم من الوقوع في الانحراف أو الأمراض أو الإدمان
- ✓ وجود أهداف في حياتهم و معاني يتمسكون و يرتبطون بها .
- ✓ الالتزام والمساندة للآخرين عند الحاجة .
- ✓ المثابرة و بذل الجهد على التحمل والعمل تحت الضغوط.
- ✓ الميل للقيادة .
- ✓ القدرة على الإنجاز والإبداع .
- ✓ القدرة على الصمود و المقاومة.
- ✓ التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة .
- ✓ الهدوء و القدرة على التنظيم الانفعالي و التحكم في الانفعالات .
- ✓ القدرة على تحقيق الذات .
- ✓ الواقعية والموضوعية في تقييم الذات والأحداث ووضع الأهداف المستقبلية .
- ✓ الاستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات .
- ✓ الاهتمام بالبيئة ، والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها .
- ✓ توقع المشكلات و الاستعداد لها .
- ✓ القدرة على التجديد و الارتقاء .
- ✓ الشعور بالرضا عن الذات .
- ✓ اعتبار ان الحياة الضاغطة أمر طبيعي ، وليس تهديدا لهم .

✓ تزداد الصلابة النفسية مع التقدم في العمر فهي حالة نمو مستمر . [20]

✓ ونستخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتفعة بأنهم يتصفون بالقدرة على المقاومة و الصمود و الإسراع في إنجاز العمل و اتخاذ القرارات السليمة ، وحل المشكلات ، التي تواجههم في أحداث الحياة الضاغطة و التكيف معها.

ثانيا: خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة: يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة و معنى حياتهم و لا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغير و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية ، وليس اعتقاد بضرورة التجديد والارتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة .

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة المنخفضة يتصفون بما يلي :

✓ عدم القدرة على الصبر ، و عدم تحمل المشقة .

✓ عدم القدرة على تحمل المسؤولية .

✓ قلة المرونة و التوازن .

✓ الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة .

✓ سرعة الغضب و الحزن و يميل إلى الاكتئاب و القلق .

✓ ليس لديهم قيم و لا مبادئ معينة .

✓ عدم القدرة على تحمل الذات . [21]

الدراسة الميدانية :

منهج الدراسة: في ضوء أهداف الدراسة الرامية إلى معرفة مستوى الصلابة النفسية تلاميذ الاقسام النهائية ، وجد أن المنهج الوصفي هو الأنسب لذلك لما يشمل عليه هذا المنهج من خطوات علمية تنطلق من التساؤل والافتراض، وصولا إلى اختبار الفرضيات وفقا للمنهج العلمي في خطواته الأساسية المعروفة.

ويعتمد هذا المنهج على وصف الظاهرة أو الموضوع كما هي في الواقع، وذلك باستقصاء المعلومات والبيانات وجمعها وتحليلها وتفسيرها معتمدا في ذلك على أدبيات البحث ذات الصلة بالموضوع المدروس، وقد أُستخدم الاستبيان كأداة أساسية لجمع البيانات المطلوبة.

ويعتبر المنهج الوصفي المنهج الأكثر شيوعا وانتشارا واستخداما في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، ويركز على ما هو كائن في وصفه للظاهرة موضوع البحث، ويعبر عن جمع البيانات بنوعيها الكمية والكيفية حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها و بين الظواهر الأخرى وصولا إلى تعميمها.[22]

عينة الدراسة: اقتصرت الدراسة على عينة من تلاميذ الاقسام النهائية بثانوية الصادق الطالبي بالاغواط والجدول التالي يوضح عدد وتوزيع عينة الدراسة حسب التخصصات :

جدول رقم(01) يمثل توزيع عينة الدراسة

التخصصات العلمية				التخصصات الأدبية			
معيد		غير معيد		معيد		غير معيد	
ذ	إ	ذ	إ	ذ	إ	ذ	إ
21	25	100	94	25	21	21	23
46		194		46		44	
240				90			
330							

الأدوات المستخدمة لجمع البيانات: لجمع بيانات هاته الدراسة ولغايات تحقيق اهدافها، والاجابة عن تساؤلاتها تطلبت الدراسة الحالية استخدام مقايس يخدم موضوع الدراسة

الاداة: مقياس الصلابة النفسية.

الصلابة النفسية وأرقام عبارات كل بعد

جدول رقم (2) يوضح توزيع العبرات على الابعاد

	الأبعاد	أرقام العبارات
1	**الالتزام**	46-43-40-37-34-31-28-25-22-19-16-13-10-7-4-1
2	**التحكم**	47-44-41-38-35-32-29-26-23-20-17-14-11-8-5-2
3	**التحدي**	48-45-42-39-36-33-30-27-24-21-18-15-12-9-6-3

يجاب عنها ضمن اربعة بدائل هي : لا وتنال صفرا ، وقليلا تنال درجة 1، متوسط وتنال درجتين، كثيرا تنال ثلاث درجات تتراوح درجة كل مفحوص نظريا بين صفر و 144 وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية، و الجدول الموالي يوضح درجة كل بديل

جدول رقم (03): يمثل توزيع درجات البدائل لمقياس الصلابة النفسية[23]

البدائل	لا	قليلا	متوسط	كثيرا
درجة الاجابة	0	1	2	3

الدراسة الاستطلاعية:

عينة التقنين: بلغت عينتة التقنين (50 تلميذا)يدرسون في نفس المؤسسة التي اجريت عليها الدراسة الاساسية .

الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة:

الصدق :

الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) :

حيث قمنا برصد مجموعة الدرجات التي حصل عليها كل فرد من العينة على الاستبيان ، ثم رتبت ترتيبا تنازليا أي من أعلى قيمة إلى أدنى قيمة ثم أخذنا نسبة 27 % من الفئة العليا ونسبة 27 % من الفئة الدنيا وبعدها تم حساب الفروق بين الفئتين بالأسلوب الإحصائي T Test لعينتين مستقلتين والنتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي :

الجدول رقم (04) : يوضح نتائج إختبار TTest لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين :

الفئات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى المعنوية
الفئة العليا	8	125.88	10.710	14	16.256	0.000
الفئة الدنيا	8	92.63	11.288			

من خلال نتائج الموضحة في الجدول السابق يتضح أن قيمة P = 0.000 لاختبار T أقل من مستوى الدلالة الإحصائية 0.01 وهي قيمة ذات دلالة إحصائية ومنه توجد فروق بين الفئتين العليا والدنيا وعليه نقول أن المقياس صادق يميز بين الفئة العليا والفئة الدنيا .

الصدق التكويني (الاتساق الداخلي): تم إستخدام معامل الارتباط بيرسون Pearson لإيجاد الاتساق الداخلي لكل بعد وذلك من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس والنتائج المتحصل عليها مبينة في الجدول التالي :

الجدول رقم (05) : يوضح معاملات الارتباط لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس :

الأبعاد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى المعنوية	معامل الارتباط سبيرمان	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
الالتزام	0.863	0.000	0.837	0.000	دال عند 0.01
التحكم	0.862	0.000	0.858	0.000	دال عند 0.01
التحدي	0.909	0.000	0.861	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه يتضح أن هناك إرتباط قوي بين كل بعد من أبعاد المقياس و الدرجة الكلية له حيث أن كل النتائج أعطت دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01).

الثبات :

طريقة التجزئة النصفية : تم إيجاد معامل الارتباط **بيرسون** بين مجموع درجات الأسئلة الفردية و مجموع درجات الأسئلة الزوجية لكل فرد ، وقد تم تصحيح معاملات الإرتباط باستخدام معامل الارتباط**(جتمان GUTTMANN)**

و النتائج المتحصل عليها مدونة في الجدول التالي :

الجدول رقم (06) : يوضح معامل الارتباط بين مجموع درجات الأسئلة الفردية و مجموع درجات الأسئلة الزوجية مع التصحيح .

نوع الفقرات	عدد الفقرات	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
الفقرات الفردية	24	0.797	0.874	0.000	0.01
الفقرات الزوجية	24				

من النتائج الموضحة أعلاه حيث أن r = 0.797 و بعد التصحيح بمعادلة جتمان وجدنا r = 0.874 وهذا مؤشر على أن الاستبيان ذو ثبات عالي نسبيا .

2-2- طريقة ألفا كرونباخ Alpha-Cronbach : استخدم طريقة ألفا كرونباخ كطريقة ثانية لقياس الثبات وهي الطريقة تقوم بقياس معامل ثبات البنود بالنسبة للاختبار ككل ، النتائج كانت كالتالي :

الجدول رقم **(07)** : يوضح نتائج تطبيق طريقة ألفا كرونباخ

عدد الفقرات	معامل الثبات	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة
48	0.890	0.000	دال عند 0.01

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات α = 0.890 عند مستوى المعنوية p=0.000 وهو أقل من مستوى الدلالة (0.01) وهذا دليل على ثبات الاستبيان .

وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة فقد تبين أنه يتمتع بصدق وثبات مرضيين يجعل منه أداة صالحة لقياس مستوى الصلابة على عينة الدراسة .

عرض وتفسير النتائج :

الفرضية الأولى : نتوقع أن يكون مستوى الصلابة النفسية مرتفع لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي (بكالوريا).

و للتحقق من الفرضية تم استخدام إختبارT للعينة الواحدة مع حساب المتوسط الفرضي والجدول التالي يوضح النتائج :

الجدول رقم (08) : يوضح نتائج إختبارT للعينة الواحدة

المتغير	N			المتوسط الفرضي	T	DF	الدلالة الاحصائية
الصلابة	**330**	**96.50**	**25.791**	**72**	**17.259**	**329**	**0.000**

يتضح من الجدول رقم(08) أن المتوسط الحسابي لعينة التلاميذ يساوي 96.50 ويعتبر أكبر من المتوسط الفرضي والذي قدر بـــ 72 كما أن قيمة P=0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 فهو دال إحصائيا وبالتالي فان مستوى الصلابة مرتفع لدى طلبة البكالوريا . ويمكن تفسير ذلك أن التلاميذ هم أكثر مقاومة وتحديا لضغوطات المختلفة التي يواجهها، ضبطاً داخلياً، وقيادة، ونشاطاً ورغبة في الحياة ولديهم ايضا القدرة على اتخاذ القرار والاختيار والقدرة على المواجهة الفعالة للإنجاز والتحدي وأيضا راجع إلى قدرتهم في ضبط المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

ويمكن أن نفسر ذلك بأن هؤلاء التلاميذ المقبلين على شهادة البكالرويا و التي تجعلهم يشعرون بتحمل المسؤولية وهذا الشعور يجعلهم يبدون فهما أكبر لذواتهم و امتلاك أفكار وماهرات عقلية تمكنهم من الالتزام بالحياة الاجتماعية والاستعداد للدراسة في الجامعة واختيار التخصص والعمل وتحمل الأعباء و رسم فلسفة خاصة بالحياة والاستقلالية والاعتماد على النفس و تكوين الخبرات وكيفية الاستفادة منها في التعامل مع المواقف الجديدة ، ولذلك فان تمتع الطلبة بمستوى عالي من الصلابة معنى هذا أنهم على وعي بمهامهم ومسؤولياتهم وبذالك فهم ملتزمون بتحقيق أهدافهم و يستعطون التحكم والسيطرة في الظروف التي تواجههم في الحياة الدراسية أو الأسرية والاجتماعية بصفة عامة.

تتفق الدراسة الحالية في مستوى الصلابة النفسية المرتفع لدى طلبة الجامعة مع **دراسة حدة يوسفي 2013** تكونت العينة من 75 طالبة من جامعة باتنة وتوصلت إلى مستوى مرتفع من الصلابة لدى الطالبات، **ودراسة كمال دخان وبشير الحجار (2005)** التي هدفت إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية تكونت عينة الدراسة من541 طلاب الجامعة الاسلامية وخلصت إلى مستوى مرتفع من الصلابة وقد ارجع الطالبان الباحثان سبب هذا المستوى هو ارتفاع مستوى الالتزام الديني لديهم.

الفرضية الثانية : توجد فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي (بكالوريا) لصالح الذكور.

و للتحقق من الفرضية تم استخدام إختبارT لقياس الفروق والجدول التالي يوضح النتائج :

الجدول رقم (09) : يوضح نتائج إختبارT لقياس الفروق

المؤشرات الإحصائية / الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	F المحسوبة	مستوى المعنوية P	مستوى الدلالة
ذكر	167	100.41	24.685	2.815	1.093	0.000	دال عند 0.01
أنثى	163	92.50	26.355				

يتضح من الجدول رقم(09) أن المتوسط الحسابي لعينة الذكور يساوي 100.41 ويعتبر أكبر من المتوسط الحسابي لعينة الإناث والذي قدر بـــ 92.50 كما أن قيمة P=0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 فهو دال إحصائيا وبالتالي نرفض الفرض الصفري H0 ونقبل الفرض البديل H1 والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في.

قد ترجع الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين الجنسين لصالح الذكور الى اساليب التنشئة الأسرية، فتحدث (**إركسون 1963**) عن دور الوالدين الأساسي في تكوين الصلابة النفسية و ذلك من خلال إشباع الحاجات الأساسية بالإضافة للحاجات الثانوية كالحاجة إلى الحب و الحنان و الشعور بالأمن و القيمة الذاتية و الثقة بالنفس و بالآخرين[24]

هذه وان كانت متبعة مع الجنسين الا انها تكون مع الذكور بطريقة تتيح لهم الاعتماد على النفس في التعامل مع الضغوط ومواجهتها و التغلب عليها اما بالنسبة للاناثفتكون بالاتكالية والمسايرة والقيود المفروظة اجتماعيا عليهم، هذا يجعلهم غير قادرين على الصبر وعدم تحمل المشقة والمسوؤلية

الفرضية الثالثة : توجد فروق بين المعيدين وغير المعيدين في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي

(بكالوريا) لصالح غير المعيدين.

و للتحقق من الفرضية تم استخدام إختبارT لقياس الفروق والجدول التالي يوضح النتائج :

المؤشرات الإحصائية / الاعادة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	T المحسوبة	F المحسوبة	مستوى المعنوية P	مستوى الدلالة
معيد	92	80.05	25.618	7.837	1.532	0.000	0.01
غير معيد	238	102.86	22.930				

الجدول رقم (10) : يوضح نتائج إختبارT لقياس الفروق

يتضح من الجدول رقم(10) أن المتوسط الحسابي لعينة تلاميذ المعيدين يساوي 80.05 ويعتبر أكبر من المتوسط الحسابي لعينة تلاميذ الغير معيدين والذي قدر بـــ 102.86 كما أن قيمة P=0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة 0.01 فهو دال إحصائيا وبالتالي نرفض الفرض الصفري H0 ونقبل الفرض البديل H1 والذي ينص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في.

وقد يرجع انخفاض مستوى الصلابة النفسية للراسبين للاتجاهات السلبية نحو البرنامج الذي سبق ان درسوه وكذلك الصورة التي ترتسم لديهم بانهم ضعاف التحصيل وان اخفاقهم في الشهادة يؤثر في تقديرهم لذواتهم هذه من جهة

ومن جهة اخرى فبعض سلوكيات الاساتذة الموجهة نحو المعيدين ان كانت عن قصد او غير قصد فقد يدركه المعيدين على انها رسائل سلبية كما انهم يخجلون من اقرانهم الجدد الاصغر منهم سنا فهم يرون انهم مختلفون معهم متخلفين عن زملائهم الذين نجحو ، كل هذا يكون لدى المعيد صورة سلبية نحو نفسه تزعزع من ثقته في نفسه. هذا ما اشارت اليه دراسات مثل دراسة **جيلي وبيرون** ان التلاميذ الفاشلين مدرسيا كونو صورة سلبية وسيئة حول ذواتهم ، مما يؤدي بهم الى فقدان الثقة في النفس بالمقارنة مع زملائهم الناجحين ،فالناجحون تكون ابواب المستقبل مفتوحة امامهم الى التعليم والمهن فهم يزدادون حيوية وعزما وطموحا(25)

التوصيات والمقترحات

بناءا على ما توصلت اليه نتائج الدراسة نوصي بما يلي

تفعيل دور مستشاري التوجيه في الاهتمام بالمتغيرات التي من شأنها ان تحافظ على الصحة النفسية ورفع مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ بصفة عامة و الراسبين بصفة خاصة

بناء برامج ارشادية لرفع مستوى الصلابة النفسية للاناث والراسبين

الاهتمام بدور الاسرة في الاتصال بالثانوية والاطلاع على تقرير ابنائهم والعمل سويا على ايجاد حلول لمختلف المشاكل الاجتماعية الاسرية والدراسية.

التأكيد على ربط الاسرة التربوية بالأبحاث والدراسات الجامعية والاستفادة من نتائجها واقامة دوريات وملتقيات بين ادارة الجامعة وادارة المدرسة

1- سامي محمد (2004)علم النفس النمو دورة حياة الانسان، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان، الاردن ط1،ص 344

2- عزت حجازي (1985)، الشباب العربي و مشكلاته ،عالم المعرفة ،سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون و الاداب ،الكويت، ص 40

3- نهاد عبد الوهاب محمود (2017) الفاعلية الذاتية و ضغوط الحياة العلم و الايمان للنشر والتوزيع دسوق مصر ط1، ص33

4- Miler& Johnson(1974) no apples for teachers any mor .9 ,145-144

5- عباس مدحت (2010): الصلابة النفسية كمنبئ لحفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي الاعدادية، مجلة كلية التربية، المجلد 26، الرياض

6- Kobasa : Suzann C. & et. al. (1982). Personality and exercise as buffers in the stress-illness relationship, Journal of behvioral medicine, vol.5,

7- Allred & Smith : Kenneth D. & Timothy W. (1989) . the hardy personality : cognitive and physiological responses to evaluative threat, Journal of Personality and Sacial Psychology , Vol. 65, No.2, 257 .

8- Sheard &Golby :Michael& Him (2007).Hardiness and undergraduate academic study :the moderating role of commitment ,Personality and Individual Differences,Vol.43No.3,579–588

9- عباس مدحت ، مرجع سابق، ص 184

10- زينب نوفل أحمد راضي (2008): الصلابة النفسية لدى امهات شهداء الاقصى و علاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجيستير في الصحة النفسية ،قسم علم النفس ،كلية التربية ،الجامعة الاسلامية ،غزة ص 35

[11] - أحمد بن عبد الله محمد العيافي (2013): الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام و العاديين بمدينة مكة المكرمة و محافظة الليث ،مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس ص32

[12] -زينب نوفل أحمد راضي،مرجع سابق، ص36

[13] -سناء محمد ابراهيم أبو حسين (2012): الصلابة النفسية و الأمل و علاقتهما بالأعراض السيكوسوماتية لدى الأمهات المدمرة منازلهن في محافظة شمال غزة ،رسالة ماجستير تخصص علم نفس ،جامعة غزة. ص 26.25

[14] - Hydon.(1986).the pleasures of psychological hardiness .new york .New American Library

[15] - Kobasa : Suzanne C. (1979). Stressful life events ,personality and health : an inquiry into hardiness, Journal of Personality and Social Psychology , Vol. 37 , No.1

[16] -جيهان احمد حمزة (2002): دور الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية و تقدير الذات في ادراك المشقة والتعايش معه الدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل، رسالة ماجيستير كلية الآداب ،جامعة القاهرة.ص 52

[17] - Kobasa : Suzanne C. (1979). Stressful life events ,personality and health : an inquiry into hardiness, Journal of Personality and Social Psychology , Vol. 37 , No.1

[18] - خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي(2012): الصلابة النفسية و علاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الثانوية المتفوقين و العاديين، مذكرة التخرج لنيل شهادة الماجيستير في علم النفس تخصص ارشاد نفسي ،جامعة ام القرى، مكة المكرمة .ص 30

[19] -محمد عودة (2010): الخبرة الصادمة و علاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط و المكانة الاجتماعية و الصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة ماجستير إرشاد نفسي، الجامعة الاسلامية بغزة.ص 210

[20] -أحمد بن عبد الله محمد العيافي ، مرجع سابق، ص 26

[21] -الحسين بن حسن محمد سيد (2012): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية و الاكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية (المتضررين و غير المتضررين من السيول بمحافظة جدة) ،ماجستير في الارشاد النفسي ،جامعة أم القرى ،المملكة العربية السعودية ،ص 18

[22] - محمد داودي و محمد بوفاتح (2007): منهجية كتابة البحوث العلمية و الرسائل الجامعية ،ط1،دار و مكتبة الأوراسية ،الجلفة، ص 81

[23] -بشير معمرية (2013): دراسات في علم النفس الايجابي،دار الخلدونية،الجزء 03 ،الجزائر،ص 83.76

[24] -عماد مخيمر(1996): ادر اكالقبول /الرفض الوالدي و علاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات دراسات نفسية، العدد 02،ص 278

[25] -محمد مصطفى زيد انو نبيل السمالوطي(1975): علم النفس التربوي،ط2 دار الشر وقل لنشر و التوزيع و الطباعة جدة،ص 127