

دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصلابة النفسية لدى المراهقات دراسة حالة

The role of sport activity in achieving Psychological stiffness. a case study

كواش منيرة

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة مخبر الفرد العائلة و المجتمع مقارنة نفسية اجتماعية
فرقة بحث الصحة النفسية و الجسدية للأسرة الجزائرية m.kouache@univ-bouira.dz

تاريخ النشر: 2022/12/01

تاريخ القبول: 2022/09/20

تاريخ الاستلام: 2022/06/18

الملخص :

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو التي تتطلب احتياجات خاصة، تساهم في تكوين و استقرار شخصية المراهق و تحقيق الصحة النفسية لديه، و تعتبر الصلابة النفسية من المتغيرات الأساسية التي تعبر عن مجموعة من سمات الشخصية، التي تحد من الآثار غير الصحية الناتجة عن الضغوط بمختلف أنواعها. و تمثل الصلابة النفسية الالتزام بقيم و أهداف الحياة اتجاه الذات و اتجاه الآخرين ، مع الشعور بالتحكم في مجريات الأحداث المعاشة و الاستمتاع بتحدى صعوبات الحياة. و في دراستنا هاته أردنا معرفة إن كان ممارسة النشاط البدني الرياضي بأسلوب منتظم من طرف المراهقات له دور في تحقيق الصلابة النفسية.

منهج الدراسة: تمثل منهج البحث في منهج دراسة الحالة و هو يسمح بدراسة وصفية كيفية دقيقة و شاملة لمجموعة البحث التي ينطبق عليها موضوع البحث.

أدوات الدراسة: المقابلة و مقياس الصلابة النفسية للدكتورة تهيد عادل فاضل .

الكلمات المفتاحية: الصلابة النفسية، الممارسة الرياضية المنتظمة، المراهقات

Abstract : Introduction: The adolescence stage is one of the most important stages of growth that requires special needs that contribute to the formation and stability of the personality of the adolescent and achieve mental health. Psychological stiffness is one of the fundamental variables that reflect a range of personality traits that limit the unhealthy effects of various pressures Types. Psychological rigidity (stiffness) is a commitment to the values and goals of life towards oneself and others, with a sense of control over the course of life and the challenge of life. In our study, we wanted to know whether regular physical activity .practiced by adolescents had a role in achieving Psychological stiffness

Methods/Methodology: The approach of research is the case study method it is a comprehensive qualitative .method based on the accurate and comprehensive description of the cases

.Research tools: interview and the measure of the Psychological stiffness of Dr Tanhid Adel Fadel

Results & Discussion: the study has shown that the level of psychological stiffness in adolescent sports

المؤلفه المرسل، كواش منيرة.البريد الإلكتروني للمرسل : m.kouache@univ-bouira.dz

practicing was law

Conclusion: The study has recommended that educators and coaches in particular should establish guidance programs to promote the concept of psychological stiffness and the affecting factors

Keywords: psychological stiffness (rigidity), regular sports practice, adolescent ..

* مقدمة:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو التي تتطلب احتياجات خاصة، تساهم في تكوين و استقرار شخصية المراهق و تحقق الصحة النفسية لديه، وتعتبر الصلابة النفسية من المتغيرات التي تداولها علم النفس الإيجابي و التي تعبر عن مجموعة من سمات الشخصية، التي تحد من الآثار غير الصحية الناتجة عن الضغوط بمختلف أنواعها.

و تمثل الصلابة النفسية الالتزام بقيم و أهداف الحياة اتجاه الذات واتجاه الآخرين، مع الشعور بالتحكم في مجريات الأحداث المعاشة و الاستمتاع بتحدي صعوبات الحياة.

- إشكالية البحث:

تعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها سواء الذكور أو الإناث على حد سواء، و يمكن تعريف هذه المرحلة على أنها مرحلة انتقالية بين مرحلتى الطفولة والرشد. و أهم ما يميز مرحلة المراهقة حسب الدراسات هو الفوران النفسي، نتيجة لتعرض المراهق لتغيرات فسيولوجية و نفسية و اجتماعية تجعله يعيش تحت تأثير ضغط نفسي مستمر.

و قد كانت الباحثة كوبازا (1979) *kopasa* أول من تناولت مصطلح الصلابة النفسية على أنه نمط شخصية حاسم في تناول مقاومة الضغوطات، حيث أن الضغط النفسي ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية يختبرها الإنسان في أوقات و مواقف مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة.

و في بحث حول الضغط النفسي و الصلابة النفسية الذي أجرته الباحثة تهديد عادل فاضل لدى طلبة الجامعة، فقد توصلت إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. (تهديد عادل، 2011)

و قد أجرت (كوباسا) دراسة حول متغير الصلابة النفسية و تأثيرها على الضغط النفسي ، و تبين أن بعض الأفراد أقدر على مجابهة الضغوط و تحملها مقارنة بالآخرين. و أرجعت ذلك إلى كونهم ملتزمين بعملهم و أسرتهم و أصدقائهم و يملكون الإحساس بالسيطرة على الأمور. (الحواجري، 2004).

و بناءا على نتائج الدراساتين جاء هذا البحث الذي أردنا من خلاله التركيز على الصلابة النفسية على جنس الإناث (المراهقات المتلمذات بالطور الثانوي) و علاقتها بممارسة النشاط الرياضي بأسلوب منتظم كنوع من الالتزام الذي أشارت إليه دراسة (كوباسا)، و التي تعبر عن مجموعة من سمات الشخصية التي تعمل كمصدر مقاومة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، من خلال إجراء دراسة لدى تلميذات مراهقات تمارسن نشاط رياضي لا صفي بصفة منتظمة متمرسات في الطور الثانوي .

-فرضية البحث:

- للممارسة الرياضية المنتظمة دور في تحقيق الصلابة النفسية لدى المراهقات.

تحديد المفاهيم:

- التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية:

حسب كوبازا (1979) هي مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته و قدرته على استغلال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك فعالية أحداث الحياة الضاغطة إدراكا غير محرف و يفسرها بموضوعية و منطقية ويتعايش معها على نحو إيجابي.

أما الباحثان الحجاز و دخان (2005) فيقولان أنها اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة. .

و يعرفها مخيمر (2002) فيرى أنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة خاصة الاكتئاب.

-التعريف الإجرائي للصلابة النفسية: هي الالتزام بالقيم و أهداف الحياة اتجاه الذات و الآخرين و الشعور بالتحكم في مجريات الأحداث المعاشة و الاستمتاع بتحدي الصعوبات في الحياة و هي في هذا البحث الدرجة المحصل عليها على مقياس الصلابة النفسية للباحثة تهديد عادل فاضل.

التعريف الإجرائي للممارسة الرياضية المنتظمة: يقصد بالممارسة الرياضية المنتظمة في هذه الدراسة ممارسة المراهقات لنشاط رياضي في إطار نادي رياضي خارج الثانوية و بصفة منتظمة.
-أهمية البحث:

- توسيع مدى دراسات علم النفس الإرشادي في المجال الرياضي في أبعاد الشخصية الايجابية للرياضيين بتناول الصلابة النفسية و المقاومة النفسية.
- إثراء برامج الصحة النفسية الوقائية والعلاجية والمساهمة في مساعدة المراهقين في الوقاية من الإصابة بالأمراض النفسية.
- فتح المجال أمام الباحثين لعمل دراسات حول الصلابة النفسية لكافة الفئات العمرية وذوى الاحتياجات الخاصة باعتبارها من أهم المتغيرات الانفعالية.
الدراسات السابقة:

- دراسة جانلين بلارني 1984: تمحورت حول معرفة العلاقة بين المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية أو كما سميت في الدراسة بالشخصية الصلبة، و معرفة أيهما له دور في تخفيف أثر ضغوط الحياة ، و قد أجريت الدراسة على عينة قدرت بـ 83 طالبة جامعية و خلصت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين المساندة الاجتماعية و الصلابة النفسية، (Ganellen, p.j. 1984, p 156)

- دراسة مخيمر 1997: هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية كمتغير من متغيرات المقاومة من آثار الأحداث الضاغطة (الاكتئاب) أجريت على عينة من طلبة كلية الأدب و العلوم و التربية بجامعة الزقازيق و بينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور و الإناث في الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية و الضغوط لصالح الذكور في الصلابة النفسية و إدراك الضغوط و لصالح الإناث في المساندة الاجتماعية. (مخيمر ، 2002)

- دراسة تهيد عادل فضل 2011 : هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي و مصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل و علاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم و قد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي. و قد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج بينت من خلالها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن

مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات وأوصت بضرورة إعداد برامج إرشادية لزيادة وعي الطلبة بمفهوم الضغط النفسي والعوامل المؤثرة فيها مع ضرورة الإرشاد و التوجيه. (تهيدي عادل فضل، 2011، ص 34)

- دراسة صيدم محمد رشيد 2012 :حول فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات، تنحصر مشكلة الدراسة في معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في تنمية الصلابة النفسية لدى مدمني المخدرات، و تكون مجتمع الدراسة من المرضى المقيمين في قسم الإدمان بمستشفى الأمل للصحة النفسية في مدينة الرياض استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج شبه التجريبي و توصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في كل من الصلابة النفسية والرضا عن الحياة، و انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي في الصلابة النفسية لصالح المجموعة التجريبية. (صيدم محمد رشيد، 2012، ص 191)

-إجراءات البحث الميدانية :

-منهج البحث:

تمثل منهج البحث في منهج دراسة الحالة و هو منهج كفي يسمح بدراسة كيفية شاملة لعدد محدود من الحالات تسمى مجموعة البحث، تعتمد على الوصف الدقيق و الشامل. و هو من المناهج الأساسية و الهامة في الدراسات النفسية باعتباره يقوم بدراسة معمقة و متكاملة للحالات النموذجية التي ينطبق عليها موضوع البحث. و قد عرفه (فرج عبد القادر، 2000، 91) أنه طريقة تعنى بالتركيز على الحالات الفردية التي تمثل الظاهرة المراد دراستها، حيث يقوم الباحث باستخدام أدوات البحث النفسي المختلفة و التي تمكنه من دراسة الحالة دراسة شاملة و معمقة حتى يصل إلى فهم العوامل العميقة في شخصيته.

- مجموعة البحث:

شروط اختيار مجموعة البحث: اعتمدت الباحثة على وضع شروط إجرائية لاختيار مجموعة البحث تمثلت في : أن تكون الحالات من جنس أنثى، أن تكون في سن المراهقة و لهذا تمت الدراسة على تلميذات في المستوى الثانوي أي بين 15 إلى 19 سنة

تكن من المنخرطات في نوادي رياضية دون تحديد نوع الرياضة (فردية أو جماعية). و قد تكونت مجموعة البحث من 5 تلميذات في الطور الثانوي تمارسن رياضة الكراتي، سباحة ، ألعاب القوى و كرة القدم

- أدوات جمع المعلومات: اعتمدت الباحثة على أداتين تمثلت في مقياس الصلابة النفسية للدكتورة تهيد عادل فاضل و المقابلة .

1-مقياس الصلابة النفسية: اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على مقياس الصلابة النفسية للباحثة تهيد عادل فاضل لمعرفة مستوى الصلابة النفسية لدى التلميذات المتدرسات و الذي يتكون من 43 عبارة ضمن 3 أبعاد هي :

- بعد الالتزام بمجموع 16 فقرة

- بعد التحدي بمجموع 13 فقرة

- بعد التحكم بمجموع 14 فقرة

و قد تبنت الباحثة مقياس ثلاثي الإجابة تمثل في: تنطبق دائما، تنطبق أحيانا، لا تنطبق أبدا.

تصحيح المقياس:

و قد كان تصحيح المقياس كالتالي: تنطبق دائما و منحت الإجابة 3 درجات، تنطبق أحيانا و منحت الإجابة 2 درجتين، و لا تنطبق أبدا منحتها درجة واحدة.

و قد ارتأت الباحثة على اعتماد حساب النسبة المئوية لتحديد متوسط استجابة التلميذات على مقياس الصلابة النفسية لتحديد مستواها و قد حددت كما يلي :

- 80 بالمئة فأكثر مستوى عالي من الصلابة النفسية

- 60 بالمئة إلى 79,9 بالمئة مستوى متوسط

- أقل من 60 بالمئة مستوى منخفض

الخصائص السيكومترية للمقياس:

قامت الباحثة بحساب صدق المقياس و الاتساق الداخلي بين الأبعاد و الدرجة الكلية بينما تم تقدير الثبات عن طريق إعادة تطبيق الاختبار(61,0) ، و بواسطة ألفا كرونباخ (83,0) كما هو موضح في الجدول أدناه , كما يعد المقياس صالح للاستعمال في مجال البحث النفسي و في التشخيص النفسي.

جدول يوضح درجة الثبات وفق طريقة ألفا كرونباخ
الأبعاد عدد الفقرات قياس الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

الأبعاد	عدد الفقرات	قياس الثبات بطريقة ألفا كرونباخ
الالتزام	16	0,86
التحدي	13	0,88
التحكم	14	0,86
الدرجة الكلية	43	0,84

2-المقابلة المفتوحة: كما اعتمدت الباحثة على إجراء مقابلة مفتوحة مع مجموع الحالات بهدف التعمق في معرفة و تفسير الأسباب الخفية حول النتائج المحصلة على مقياس الصلابة النفسية، حيث اكتفت بعد جمع معلومات شخصية عن الحالات، بقراءة التعليمات علمين و ترك المجال مفتوح و الحرية لتلميذات للتعبير عن أنفسهن من خلال انشغالهن تجاربهن و طموحهن .
مجالات البحث:

- المجال الزمني: أجريت الدراسة الميدانية ابتداء من شهر سبتمبر 2018 إلى غاية شهر ديسمبر 2018

- المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في ثانوية أحمد بوشرعين بالبويرة
عرض و مناقشة نتائج البحث:

جاءت نتائج مقياس الصلابة النفسية كالتالي، قيم الاختبار التائي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية و الدرجة الكلية بعد مقارنتها بالقيمة الجدولة (920.1) بمستوى دلالة (05.0) و درجة حرية (41.8) لصالح التلميذات المنخرطات في نوادي رياضية خارج الثانوية، مقارنة مع المراهقات اللواتي لا تمارسن نشاط رياضي منتظم بمعنى أن مستوى الصلابة النفسية لدى التلميذات الممارسات لنشاط رياضي بصفة منتظمة مرتفع مقارنة بغيرهن.

و يمكن تفسير ذلك من خلال نتائج المقابلة المفتوحة التي أجرتها الباحثة مع التلميذات، و التي أسفرت على مجموعة من السمات الشخصية التي تميزت بها

المراهقات الممارسات لنشاط رياضي بمستويات متفاوتة نسبيا فيما بينها، و التي لها علاقة مباشرة بأبعاد مقياس الصلابة المعتمد في هذه الدراسة.

- حيث أنه في ما يتعلق بمبدأ الالتزام لاحظت الباحثة من خلال إجابات التلميذات خلال المقابلة أن لديهن سمة المثابرة التي تجعلهن تعملن على إنجاز المهمات و الواجبات بعزيمة و تصميم، و أن لديهن شعور بالمسؤولية حيث تأخذن الأمور بجدية و تتحملن نتائج أعمالهن و قراراتهن، و هذا يعود إلى انتظامهن في ممارسة الرياضة في النوادي و التزامهن باحترام قواعد اللعبة الرياضية التي ينتسبن إليها، إلى جانب ذلك بينت المقابلة أن المراهقات تتميزن بروح المبادرة و أنهن لا ترددن في اتخاذ مواقف بسرعة بديهة في الأوقات الصعبة، خاصة لدى المراهقات اللواتي تمارسن رياضة الكاراتي و ألعاب القوى و هي رياضات فردية تعتمد على المبادرة الفردية، و كل هذا يؤكد على بعد الالتزام في مقياس الصلابة النفسية. و هو الأمر الذي نفته دراسة كل من مخيمر 1997 و دراسة تهيد عادل فضل 2011، حيث أكدت نتائج الدراسة الأولى على وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور و الإناث في الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية و الضغوط لصالح الذكور في الصلابة النفسية و إدراك الضغوط و لصالح الإناث في المساندة الاجتماعية. أما الدراسة الثانية فقد توصلت إلى نتائج بينت من خلالها وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغط النفسي و الصلابة النفسية لدى الطلاب أعلى منه لدى الطالبات.

كما أظهرت المقابلة المفتوحة سمات لديها علاقة بثاني بعد من أبعاد مقياس الصلابة المعتمد في الدراسة و المتمثل في التحدي ، حيث أن إجابة التلميذات أظهرت نوعا من المجازفة و عدم المبالاة بصعوبة المهمات لتحقيق الفوز في المنافسات رغم نقص التحضير و الإمكانيات في أغلب الأوقات، و هذا ما يكشف عن ثقة في النفس أمام أقرانهن من التلميذات، و يعود ذلك لتعودهن و تغلبن على حالة الضغط التي غالبا ما تعشنها بين الدراسة و الامتحانات من جهة و الحصص التدريبية و المنافسات الرياضية من جهة ثانية، و التي أحيانا تتزامن مع أيام الامتحانات، كما لاحظت الباحثة أن المراهقات و بنسب متفاوتة تتميزن بارتفاع الدافعية من خلال الحماسة التي ميزتهن خلال إجراء المقابلة ، و هذا ما تؤكدته دراسة كل من مجادي مصطفى، ملياني عبد

الكريم و دهينة محمد رضوان حول دور ممارسة الأنشطة اللاصفية على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي و التي أكدت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية لصالح الممارسين. (مجاوي مصطفى و آخرون، 2021)

كما تؤيد دراسة بوجلال سهيلة و بن عمور جميلة، من خلال نتائج دراستهما حول الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية و علاقته بتقدير الذات لدى طالبات الطور الثانوي على أن طبيعة العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين التلميذات خلال ممارسة النشاط الرياضي و ما تتسم به من احترام و تعاون متبادل و الذي يساهم في تعزيز السمات النفسية لديهن من خلال تقليل مشاعر القلق و التوتر و ارتفاع مستوى تقدير الذات لديهن. (بوجلال ، بن عمور، 2021)

أما بالنسبة للبعد الثالث من مقياس الصلابة النفسية و المتمثل في التحكم فقد أسفرت نتائج المقابلة المفتوحة عن سمات شخصية لدى التلميذات الممارسات للرياضة في نوادي رياضية تمثلت في الزعة القيادية، من خلال النضج و الاتزان الانفعالي الذي ظهر لدى بعض الحالات التي تمارسن كرة القدم، و الاحترام الذي تحضين به من طرف زميلاتهن في الفريق الرياضي، مما يؤهلهن إلى قيادة الآخرين، حين تقتضي الضرورة لرفع معنويات الفريق، و قدرتهن على اتخاذ القرار من خلال تقييم البدائل على أساس ملاءمتها و فعاليتها في حل المشكلات و تقدير نتائجها.

و هذا ما يؤكده بحث دوباخ قويدر من خلال دراسته النظرية التفسيرية لانعكاسات الأداء الرياضي على الشخصية، حيث ركز على مقارنة نفسية فسيولوجية و عصبية أشار فيها إلى أن المؤشرات النفسية منها ما له علاقة بموضوع بحثنا و المتمثل في الطلاقة النفسية تؤثر على الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس لتحقيق الأهداف و اتخاذ القرارات الحاسمة بشكل من المتعة و الانفعالات الايجابية، و أضاف الباحث في نتائج بحثه إلى الوضوح الجلي للتأثير الفعال للمحددات النفسية على شخصية الفرد الرياضي و على قدرته في اتخاذ القرارات و التحكم في الضغط النفسي الذي ينجر عن الأنشطة الرياضية التي تكثُر فيها المنافسات. (دوباخ قويدر، 2022)

و إذا أردنا تلخيص نتائج دراسة الحالة بالعودة إلى إبعاد مقياس الصلابة النفسية للباحثة تنهيد عادل فاضل الثلاث و المتمثلة في :

بعد التحكم فإن التلميذات الممارسات للنشاط البدني الرياضي اللاصفي تعتقدن أنهن لو كافحن و عملن جاهدات في دراستهن و اللعبة الرياضية التي يمارسن، فإن هناك احتمال إمكانية التأثير على محيطتهن و في نفس الوقت الاندماج فيه مع تحمل المسؤولية و الالتزام بها داخل و خارج الثانوية .

أما في البعد الثاني من المقياس ألا هو التحدي فإن نتائج الدراسة بينت أن التلميذات لديهن فكرة واضحة حول متطلبات الحياة على إنها تحديات و ليست تهديدات بل بالعكس أن كل ما يطرأ من تغيرات في جوانب الحياة هو ما يكون غالباً دافعا لحب الاستكشاف و النمو و تطوير الذات خاصة وعيهم بطبيعة المجتمع الذي تعيش فيه .

و في ما يخص بعد الالتزام فإن المراهقات موضوع الدراسة بين رغبتهم في المشاركة الفاعلة في دراستهن و النشاط الرياضي الذي تمارسن، و هو ما يعتبر نوع من التعاقد النفسي حول رغبتهم في تحقيق أهدافهم و قيمهم و ما حولهم من فاعلي المجتمع .

خلاصة البحث: تناولنا في بحثنا هذا دراسة و تحليل سمة نفسية مهمة في شخصية الفرد سواء كان أنثى أو ذكر ألا و هي الصلابة النفسية و التي تعد نمط من أنماط الشخصية حاسم في تناول مقاومة الضغوطات، التي تلازم حياة الفرد بدرجات متفاوتة و عليه ان يختبرها في أوقات و مواقف مختلفة تتطلب منه توافقاً مع ذاته أو مع بيئته.

من خلال نتائج الدراسة التي حققت صحة الفرضية المتبناة من طرف الباحثة نستخلص أن الممارسة الرياضية المنتظمة كان لها دور في تحقيق مستوى مقبول من الصلابة النفسية لدى التلميذات مقارنة بأقرانهن من التلميذات غير المنخرطات في نوادي رياضية، و تعتبر هذه النسبة إيجابية إذا علمنا أن الصلابة النفسية تخضع لعامل العمر أو التجربة و الخبرات التي يعيشها الفرد فهي تتميز بالتطور و النمو حسب جونز إلز *Johns Else* الذي أكد على تطور الصلابة النفسية عبر مراحل النمو، و ربطها بتحقيق الأهداف المرجوة، فكلما كبر الفرد ازدادت تجاربه في الحياة، ومع تعرضه لضغوط نفسية فهي تكسبه خبرة و قدرة على مواجهتها بصورة أفضل.

المراجع:

- الحجار بشير إبراهيم و دخان نبيل كامل (2006) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية و علاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية ،سلسلة الدراسات الإنسانية غزة فلسطين المجلد 14 العدد 2 ص 369-397 .
- الشواف غادة على حسين (2010) الصلابة النفسية كمتغير معدل للعلاقة بين القدرات الإبداعية و الضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات في السعودية. جامعة الخليج العربي .البحرين
- المشعان عويد (2010) الصلابة النفسية و الامل و علاقتها بالشكاوي البدنية و العصبية لدى الطلبة و الطالبات في جامعة الكويت، مجلة دراسات نفسية المجلد 20 العدد4
- بوجلال سهيلة، بن عمور جميلة ، الاتجاه نحو ممارسة التربية البدنية و علاقته بتقدير الذات لدى طالبات الطور الثانوي، مجلة الابداع الرياضي جامعة المسيلة ، المجلد 12 العدد 2، 2021 (443-461)
- تمهيد عادل فاضل البيرقدار (2011) الضغط النفسي و علاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد 11 العدد 1
- دوباخ قويدر(2022) دراسة نظرية تفسيرية لانعكاسات الأداء الرياضي على الشخصية من خلال مقاربات نفسية فزيولوجية و عصبية. مجلة الابداع الرياضي المجلد 13 العدد 1 ص 374-386 .
- حجاري جولتان، أبوغالي عطا ف (2010) مشكلات المسنين و علاقتها بالصلابة النفسية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 24 العدد 1 ص 111-155
- خيرة شويطر، نادية يوب مصطفى الرقاي (2015) الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بوهران، دراسات نفسية و تربوية، مخبر الممارسات النفسية و التربوية ، العدد15 .
- سامر جميل رضوان (2002) الصحة النفسية ، الطبعة الأولى، دار المسيرة عمان.
- علاوي محمد حسن (1998) مدخل في علم النفس الرياضي، الطبعة الثانية، مركز الكتاب للنشر و التوزيع القاهرة.

-عنان محمد، باهي مصطفى (2000) مقدمة في علم نفس الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

-مجادي مصطفى، ملياني عبد الكريم، دهينة محمد رضوان : دور ممارسة الأنشطة اللاصفية على الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بمدينة الأغواط، مجلة الابداع الرياضي جامعة المسيلة، المجلد 12، العدد ، جوان 2021. (453-440)
-مخيمر عماد (1997) الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية ، متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط و أعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات، العدد 17، المجلد 7.

-Copasa ,S,C (1979) Stressful the events personality and health: an enquiry in hardiness, Journal of personality and social psychology . Vol 137 N° 1 (p 1- 11/

-Ganellen ,R,J (1984) Hardiness and social support as moderators of the effects of life stress. Journal of personality and social psychology, Vol 47 N° 1 (p 156/