

الصحة النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

psychological health and its relationship to psychological hardness of the students of the Institute of Sciences and Technical of Physical and Sport Activities

¹ أحمد رافع، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية- جامعة البويرة.

² علوان رفيق، مخبر العلوم الحديثة في الأنشطة البدنية والرياضية- جامعة البويرة.

تاريخ الإيداع: 2019-10-14 تاريخ القبول: 2019-11-04 تاريخ النشر: 2019-11-19
ملخص :

هدف البحث الحالي إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والصلابة النفسية لدى
الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وقد استخدم الباحثان
المنهج الوصفي الارتباطي لتحقيق أهداف الدراسة وتطبيق مقياس الصحة النفسية
ومقياس الصلابة النفسية على عينة عشوائية قوامها (70) طالب من جامعة البويرة،
حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة (spss) وأظهرت
النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصحة النفسية والصلابة النفسية،
وعليه أوصى الباحثان بتصميم برامج إرشادية تهدف إلى الرفع من مستوى الصلابة
النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة نظرا لخصوصيات ومميزات المرحلة الجامعية
والتي قد تؤثر سلبا عليهم.

الكلمات الدالة : الصحة النفسية ، الصلابة النفسية ، الطالب الجامعي.

Abstract:

The present study aims to know the relationship between mental health and
mental hardness of the students of the Institute of Sciences and Technical of
Physical and Sport Activities at the University of Bouira, The two researchers
used the descriptive approach to achieve the objectives of the study and the
application of the mental health scale and the psychological hardness scale on a
random sample of 70 students The results were summarized and analyzed using
statistical analysis is social sciences program (spss), The results showed a
statistically significant correlation between mental health and mental health,
Accordingly, the researchers recommended the design of guidance programs
aimed at raising the level of psychological rigidity and mental health in students
Due to the peculiarities and advantages of undergraduate that may adversely
affect them.

Key words: psychological health, psychological hardness, university
student.

1. مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعد الصحة النفسية محصلة جميع الوظائف النفسية التي يقوم بها الفرد، وهي غاية الوظائف النفسية المتعددة التي يتعرض علم النفس لدراستها، وهي من الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في عدة ميادين كعام النفس وعلوم التربية، بسبب مكانتها في حياة الفرد والجماعة على حد سواء، ولأنه من الغايات التي يطمح إليها كل إنسان (دايلي، 2018، ص175)، حيث تشير إلى تكامل الشخصية والنضج الانفعالي الذي يساعد على تأدية الوظائف العقلية بنظام وتنسيق، فهو يمهد تغلب العقل والرؤية على النزوات والتهور، أي يساعد على ضبط النفس وكبح جماحها والحد من شططها، وهكذا يكون الفرد الرياضي أكثر اتزاناً في تفكيره وتصرفاته وأقل تحيزاً في أحكامه، ومعطى الصحة النفسية يتضمن الفرد فيه الشعور بالرضا والسعادة والصمود أمام الشدائد والازمات والقدرة على الانتاج، وهي ليست مجرد الخلو من الأمراض والاضطرابات النفسية (عزاز، هاوره، 2018، ص171).

فالصحة النفسية عملية معقدة متشابكة ونتاج اتآزر كثير من العمليات التي تتأثر بكل من الخصائص الوراثية ومختلف الظروف والمواقف البيئية التي يواجهها الفرد، وليست الصحة النفسية حالة دائمة عصبية على التغيير، ولا تتبدل عند الشخص، فهي حالة مكتسبة قد تزداد وقد تنقص أي انها تتغير بحسب أحوال الفرد الداخلية والخارجية، والزيادة والنقصان مسألة نسبية تختلف باختلاف الأفراد وحسب اختلاف أحوالهم وكثير، من الناس لا يشكون من اضطراب نفسي صريح ويشعرون مع ذلك بقدر مزن من التعاسة أو الخيبة أو الصد أو عدم الاطمئنان، وربما كانوا مدركين لسبب أو آخر قد فشلوا في أن يحصلوا على أحسن ما يمكن أن تأتي به قدراتهم، وفي أن يتمتعوا بلذة الحياة كما ينبغي وفي أن يصلوا إلى النجاح المرجو في عملهم وعلاقاتهم الانسانية على السواء (خليفة، 2018، ص41).

ونجد أن الصلابة النفسية مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية والجسمية وتحدد مستوى قابلية الفرد على التوافق مع المتغيرات البيئية المختلفة، ولما كانت الصحة النفسية معياراً يدل على نضج الشخصية وتكاملها، فالشخص الناضج هو الذي يتمكن من السيطرة على انفعالاته والاحتفاظ برباطة جأشه عند مواجهة المشكلات (الشايب، جديد، 2018، ص786).

فالصلابة النفسية من أهم العوامل المساعدة التي تمكن الفرد من التعامل بإيجابيه مع ضغوط الحياة التي تواجهه، فالأفراد الذين ترتفع لديهم درجة الصلابة النفسية تقل لديهم احتمالية الاصابة بالمرض النفسي او الجسمي الناتجة عن تعرضهم لضغوط الحياة (العنزي، 2018، ص203)، ويحاول البحث الحالي التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الصحة النفسية والصلابة النفسية لدى الطلبة.

وفي ضوء ما سبق تم طرح التساؤل التالي:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الصحة النفسية والصلابة النفسية لدى الطلبة؟

2. فرضيات الدراسة:

هي تفسير مؤقت للمشكلة أو الظاهرة المدروسة، أو هي إجابة محتملة ومبدئية لأحد أسئلة البحث (مكي، 2013، ص92)، فهي حل مؤقت للمشكلة التي يدرسها الباحث ولكن صحة الفروض يحتاج إلى إثبات وتحقيق، ولا بد أن يستخدم الوسائل المناسبة لجمع البيانات و الحقائق التي تثبت صحة الفرض أو عدم صحته (قادوس، 1995، ص 29)، وعليه تم صياغتها كالتالي:
- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الصحة النفسية والصلابة النفسية لدى الطلبة.

3. أهداف البحث:

هدف البحث الحالي للتعرف على:

طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية والصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي) لدى الطلبة.

4. مصطلحات الدراسة:

يرى العزاوي (2008، ص50) أنه من المهم توضيح المقصود بالمصطلحات المستعملة بالبحث حتى لا يساء فهمها، أو تفهم بدلالة غير الدلالة الواردة في هذه الدراسة وكثيرا ما تتعدد المعاني المستخدمة في الدراسة، وقد يتم تحديد المعني بطريقة إجرائية أو بدلالة الإجراءات والبيانات والأدوات الخاصة بهذه الدراسة.

1.4. الصحة النفسية:

هي مزيج من تمتع الطالب الجامعي ببعض الخصائص الإيجابية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشتركة اجتماعية، عمل مشبع وترويج، قيم ومبادئ وأهداف) التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته، وكذلك تحرره من بعض الصفات السلبية والأعراض المرضية (سلوك غير ناضج، عدم استقرار انفعالي، شعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) التي تعوق هذا التوافق (خليفي، 2018، ص46).

2.4. الصلابة النفسية:

هي امتلاك الشخص لمجموعة من السمات التي تعمل بشكل متوازن في المواقف الحياتية الضاغطة مما يساعده على مواجهة مصادر الضغوط ومقاومة الاكتئاب وتتضمن ثلاث أبعاد رئيسية هي الالتزام، التحكم، التحدي (عمور، روبي، 2013، ص164).

ويعرفها فوقيه وإبريني (2017، ص317) أنها ما يجب على النفس أي الزامها وضبطها والثقة بها والفاعلية الذاتية المرتفعة لدى الفرد، وتقلس اجرائيا بالأبعاد التالية:
أ- إلزام النفس: اتباع الفرد القواعد والقوانين والعادات وفق أسس الضبط الاجتماعي في المجتمع الذي يعيش فيه والوفاء بالوعد وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار وتحقيق مطالب الآخرين.

ب- ضبط النفس: أي القدرة على التعايش مع المواقف الضاغطة والأزمات والمخاطر والأحداث بتحكم بالضافة إلى ادراك مردود الازمات والتفكير بالمنطق السليم الإيجابي أثناء التعامل مع الحدث.

ج- الفاعلية الذاتية والتحدي: هي القدرة على التصدي والتحدي والارادة والمقاومة بكفاءة أثناء الازمات الحياتية بالضافة الى السعي لتعديل الذات بما يتناسب مع المواقف والعمل على تغيير البيئة من أجل الحصول على الهدف المحدد واستخدام معلومات كافية من أجل التعامل مع الموقف بأسلوب سليم.

3.4. الطالب الجامعي:

وهو الفرد الذي يتلقى تعليما عاليا في جامعة أو مؤسسة للتعليم أو مدرسة عليا، أو بمعنى آخر هو المنتسب إلى الجامعة أو المعهد والمتلقي للمحاضرات والدروس من أجل الحصول على شهادة جامعية (سالمي، 2015، ص 66).

5. الدراسات المرتبطة بالبحث:

المحور الأول:

1.5. دراسة خليفى نادية (2018) بعنوان " الصحة النفسية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة -دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو"، هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغط النفسية لدى الطلبة، وقد انتهجت الباحثة المنهج الوصفي على عينة قوامها (200) طالب وطالبة، حيث استخدمت الباحثة مقياس الصحة النفسية الذي أعده سيد عبد الحميد مرسي، ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده عبد الحق لبوازدة، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصلت الباحثة الى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين درجات أبعاد لصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، مهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويج، قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات ابعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الاسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) ادى الطلبة بالجامعة الجزائرية، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي، الشعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) ودرجات ابعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الاسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) ادى الطلبة بالجامعة الجزائرية، وعليه أوصت الباحثة بضرورة الاهتمام بالطلبة الجامعيين عن طريق المتابعة والكفالة النفسية للحفاظ على صحتهم النفسية، وكذا ضرورة اعداد برامج ارشادية وعلاجية للتخفيف من تأثير الضغوط النفسية على حياتهم.

2.5. دراسة عزاز ياسين وهوارة مولود (2018) بعنوان "ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية منها والجماعية أثرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، هدفت الى اجراء مقارنة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي الجماعي وكذا ممارسة الفنون القتالية في تنمية الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، وايجاد الفروق الاحصائية بين هذه الأنشطة المختلفة، وقد انتهج الباحثان المنهج الوصفي على عينة قوامها (80) رياضي، حيث استخدم الباحثان مقياس الصحة النفسية، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة (spss) توصل الباحثان الى النتائج التالية: للنشاط البدني الرياضي الجماعي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، لممارسة الفنون القتالية دور في تنمية الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

المحور الثاني:

4.5. دراسة فوقيه حسن رضوان و إيريني سمسر غيريال (2017) بعنوان " العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة النفسية لدى طلاب شعبة التربية الخاصة" هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الصلابة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية (العصابية، الانبساطية، التقبل، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرات)، لدى طلاب شعبة التربية الخاصة بكلية التربية –جامعة الزقازيق- بالإضافة الى تحديد مستوى الصلابة النفسية وكذا الفروق بين طلاب شعبة التربية الخاصة مرتفع الصلابة النفسية ومنخفض الصلابة النفسية في العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وقد انتهج الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي على عينة قوامها (80) طالبة من شعبة التربية الخاصة تراوحت اعمارهم بين (19- 24) سنة، حيث استخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية، ومقياس السمات الشخصية، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحثان الى النتائج التالية: نسبة شيوع الصلابة النفسية لدى طالبات شعبة التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الزقازيق (92.25%) ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجات أبعاد كل من الصلابة النفسية وأبعاد السمات الشخصية لدى طالبات شعبة التربية الخاصة، وعليه أوصى الباحثان بتصميم برامج ارشادية تهدف الى الرفع من مستوى الصلابة النفسية لدى معلمي التربية الخاصة من أجل رفع درجة قدرتهم على التعامل مع المواقف الضاغطة وبالتالي الاهتمام بفئة الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، وضرورة الاهتمام بتمية السمات الشخصية الإيجابية لدى المعلمين بشكل عام لما لها من أثر جيد على رفع درجة الرضا الوظيفي لديهم وخفض ضغوط العمل.

5.5. دراسة أحمد سعيد زيدان (2017) بعنوان " الصلابة النفسية ومستوى الطموح كمنبئات بالأنشطة الابداعية لدى طلاب المدارس الثانوية (دراسة سيكو مترية-كلينيكية)، هدفت الى الكشف عن التنبؤ بالأنشطة الابداعية من خلال ما تسهم به كل من الصلابة النفسية ومستوى الطموح لدى طلاب مدرسة السويس الثانوية الصناعية المتقدمة، وقد انتهج الباحث المنهج الوصفي والمنهج الكلينيكي على عينة قوامها (169) طالب بمتوسط عمري زمني قدره (18.44) وانحراف معياري قدره (0.55)، حيث استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس قائمة الأنشطة الابداعية، وباستخدام الأساليب الاحصائية المناسبة توصل الباحث الى النتائج التالية: يمكن التنبؤ بالأنشطة الابداعية من خلال ما يسهم به الدرجة الكلية لمستوى الطموح، يمكن التنبؤ بالأنشطة الابداعية من خلال ما يسهم به البعد الثاني لمقياس الصلابة النفسية (ضبط النفس)، يمكن التنبؤ بالأنشطة الابداعية من خلال ما يسهم به البعد الثاني لمقياس مستوى الطموح (الاتجاه نحو التفوق والنجاح)، لا توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الطلاب

نو الأنشطة الابداعية المنخفضة ومتوسط درجات الأنشطة الابداعية المرتفعة على الدرجة الكلية للصلاية النفسية، توجد فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات الطلاب ذو الأنشطة الابداعية المنخفضة ومتوسط درجات الأنشطة الابداعية المرتفعة على الدرجة الكلية لمستوى الطموح، وجود اختلافات في ديناميات الشخصية بين الحالات الطرفية الاكثر ارتفاعا والاكثر انخفاضاً على قائمة الأنشطة الابداعية لدى طلاب مدرسة السويس الثانوية الصناعية المتقدمة، وعليه أوصى الباحث بالاهتمام بالأنشطة الابداعية داخل المدارس الثانوية الفنية الصناعية المتقدمة وتفعيلها على هيئة مشروعات بحثية واختراعات أصيلة، وعقد ندوات نفسية تثقيفية للطلاب هذه المدارس عن أهمية الطموح والأخذ به في التوصل إلى ابتكارات أصيلة تخدم المجتمع المصري والمجتمعات البشرية.

6. منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

1.1. المنهج العلمي المتبع:

نظرا لطبيعة موضوع الدراسة ومن أجل الإحاطة الشاملة والدقيقة بالمشكلة وتشخيصها بات من الضروري استخدام **المنهج الوصفي الارتباطي** وذلك لتماشيه مع هدف الدراسة وكذلك يساهم بشكل كبير في دراسة العلاقة بين المتغيرات بصفة دقيقة، فهو تشخيص علمي لظاهرة قائمة بقدر ما يتوافر من أدوات موضوعية، ثم يعبر عن هذا التشخيص برموز لغوية ورياضية مضبوطة وفق تنظيم محكوم (التيمي، 2013، ص 21).

2.6. مجتمع البحث:

يرى **البلداوي (2007، ص18)** أنه بعد تحديد الهدف من الدراسة يتطلب الأمر تحديد المجتمع المشمول بالبحث الذي سنقوم بجمع المعطيات منه مع ضرورة معرفة حدوده وحدود احتياجنا منه، ولهذا فقد حددنا مجتمع البحث بجميع الطلبة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

3.6. عينة البحث:

يشير **السعداوي والجنابي (2013، ص 33)** أن العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها، أو هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها على المجتمع الذي سحبت منه العينة، فيجب أن تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث وتغني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي بأكمله، حيث قدر حجم العينة في هذه الدراسة بـ 70 طالبا من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

4.6. متغيرات الدراسة:

1.4.6. المتغير المستقل: هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع سواء بشكل إيجابي أو سلبي بحيث أنه بظهور المتغير المستقل والتغير فيه يحدث تغير في المتغير التابع (راضي، 2015، ص103)، وتمثل في هذا البحث في: الصحة النفسية.

2.4.6. المتغير التابع: ويسمى هذا النوع من المتغيرات بمتغير الاستجابة وهو ينتج من أثر المتغير المستقل، أي أن قيمة هذا المتغير تتأثر بتغير قيمة المتغير المستقل (منسى، الشريف، 2014، ص14)، وتمثل في هذا البحث في: الصلاية النفسية.

5.6. أدوات الدراسة: مقياس الصحة النفسية:

تم اعتماد مقياس الصحة النفسية الذي صممه صلاح فؤاد محمد مكايي مدرس الصحة النفسية بكلية التربية بالعريش جامعة قناة السويس بمصر، وطبقته في البيئة الجزائرية ملوكة عواطف (2014) في رسالة ماجستير بعنوان " اتجاهات المعلمين نحو ممارسة مديري المدارس الابتدائية للعلاقات الانسانية و علاقتها بالصحة النفسية"، حيث يتكون المقياس من (56) فقرة وفق سلم ثلاثي التدرج (أوافق، أو اقل الى حد ما، لا اوافق). (قام الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الاساتذة ذوي الخبرة للوقوف على مدى ملائمة صياغة الفقرات لعينة الدراسة).

مقياس الصلابة النفسية:

تم اعتماد مقياس الصلابة النفسية الذي صممه مخيمر (2002) وطبقه في البيئة الجزائرية منصور نبيل وساسي عبد العزيز، حيث يتكون المقياس من (40) فقرة وثلاث أبعاد وفق سلم ثلاثي التدرج (تتطبق دائما، تتطبق أحيانا، تتطبق نادرا). يتم جمع درجات كل العبارات حيث أن الدرجة العظمى للمقياس هي (120)، أما الدرجة الدنيا فهي مقدرة ب(40).

6.6. الأساليب الإحصائية:

معامل الارتباط البسيط (بيرسون): يخص العلاقة بين متغيرين وليس مهما أيهما يكون المتغير التابع و أيهما المستقل (البلداوي، 2007، ص169).

7. عرض وتحليل النتائج:

1.7. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة:

. توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الصحة النفسية والصلابة النفسية لدى الطلبة.
الجدول (1) يبين العلاقة بين الصحة النفسية والصلابة النفسية.

مستوى الدلالة	الارتباط	العينة	مقياس الصلابة النفسية	مقياس الصحة النفسية
0.05	0.78	70	التحدي	الصحة النفسية
	0.85	70	الالتزام	
	0.80	70	التحكم	
	0.875	70	مقياس الصلابة النفسية	

المصدر: من إعداد الباحثين.

نلاحظ من خلال الجدول (1) وجود علاقة طردية دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 بين أبعاد مقياس الصلابة النفسية (بعد التحدي، بعد الالتزام، بعد التحكم) والصحة النفسية لدى الطلبة، حيث بلغت قيم معامل الارتباط على التوالي (0.78)، (0.85)، (0.80)، وهي قيم دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، وكذا وجود علاقة طردية

دالة احصائيا بين مقياس الصحة النفسية ومقياس الصلابة النفسية ككل حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.875) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05.

8. مناقشة النتائج:

. توجد علاقة طردية دالة إحصائيا بين بعد التحدي والصحة النفسية عند مستوى الدلالة 0,05، حيث أن قدرة الفرد على التصدي والتحدي والارادة والمقاومة بكفاءة أثناء الازمات الحياتية بالضافة الى السعي لتعديل الذات بما يتناسب مع المواقف والعمل على تغيير البيئة من أجل الحصول على الهدف المحدد واستخدام معلومات كافية من أجل التعامل مع الموقف بأسلوب سليم يساهم في تعزيز الصحة النفسية لديه.

. توجد علاقة طردية دالة إحصائيا بين بعد الالتزام والصحة النفسية عند مستوى الدلالة 0,05، حيث أن اتباع الفرد القواعد والقوانين والعادات وفق أسس الضبط الاجتماعي في المجتمع الذي يعيش فيه والوفاء بالوعد وتحمل المسؤولية والقدرة على اتخاذ القرار وتحقيق مطالب الآخرين يساهم في تعزيز الصحة النفسية لديه.

. توجد علاقة طردية دالة إحصائيا بين بعد التحكم والصحة النفسية عند مستوى الدلالة 0,05، حيث أن قدرة الفرد على التعايش مع المواقف الضاغطة والأزمات والمخاطر والأحداث بتحكم بالضافة إلى ادراك مردود الازمات والتفكير بالمنطق السليم الإيجابي أثناء التعامل مع الحدث يساهم في تعزيز الصحة النفسية لديه.

و هذا ما أشرنا اليه في الجانب النظري حسب فوقيه وإيريني (2017، ص317).

. توجد علاقة طردية دالة إحصائيا بين مقياس الصلابة النفسية والصحة النفسية عند مستوى الدلالة 0,05، حيث أن الفرد الذي يتمتع بمستوى عالي من الصلابة النفسية يساهم في تعزيز الصحة النفسية لديه، فكلما ارتفع مستوى الصلابة النفسية لدى الفرد ارتفع مستوى الصحة النفسية لديه، حيث يشير حراوية (2005) أن مستوى الصلابة النفسية مؤشر على الحفاظ على صحة الانسان النفسية والجسمية، فالشخص الذي لديه مستوى منخفض من الصلابة النفسية يتميز بالضعف في مواجهه الاحداث الضاغطة التي قد تواجهه، كما أن تفاعلهم في البيئة التي يعيشون فيها يكون غير إيجابي عكس الأشخاص الذين يتميزون بمستوى عال من الصلابة النفسية فهم أشخاص يتصفون بالمثابرة وبذل الجهد والتفاعل الإيجابي مع البيئة التي يعيشون فيها، كما يتميزون بالإبداع وتحديد أهدافهم في الحياة والعمل على تحقيقها، وبالتالي يعكس ايجابا على صحته النفسية.

9. توصيات الدراسة:

- تصميم برامج إرشادية تهدف الى الرفع من مستوى الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى الطلبة نظرا لخصوصيات ومميزات المرحلة الجامعية والتي قد تؤثر سلبا عليهم.
- العمل على اكساب الطلبة مختلف المهارات التي تساعدهم على التعامل الإيجابي مع مختلف المواقف التي تصادفهم.
- إجراء بحوث أخرى من خلال ربط متغيري الصحة النفسية والصلابة النفسية مع متغيرات أخرى.

10. المراجع

- قادوس، صلاح السيد. (1995). الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية. القاهرة: دار المعارف.
- العزاوي، رحيم يونس كرو. (2008). مقدمة في منهج البحث العلمي (ط 1). عمان: دار دجلة، ص50.
- البلداوي، عبد الحميد عبد المجيد. (2007). أساليب البحث العلمي والتحليل الاحصائي (ط1). عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- التميمي، محمود كاظم. (2013). منهجية كتابة البحوث والرسائل في العلوم التربوية والنفسية (ط1). عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- السعداوي، محسن علي والجنابي، سلمان الحاج. (2013). أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية (ط1). عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- راضي، محمد سامي. (2015). منهج البحث العلمي في المجال الاداري . الإسكندرية: دار التعليم الجامعي للطباعة والنشر والتوزيع.
- منسي، محمود والشريف، خالد حسن. (2014). التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برنامج (spss). الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة.
- دايلي، ناجية. (2018). معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية -دراسة نظرية تحليلية. مجلة العلوم الاجتماعية، 15 (27)، 175.
- عزاز، ياسين وهوارة، مولود. (2018). ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية منها والجماعية وأثرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي. مجلة علمية دولية تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - جامعة الجزائر3، (16)، 171.
- خليفي، نادية. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، (08)، 41.
- جديد، أحلام والشايب، محمد الساسي. (2018). علاقة الصلابة النفسية بالادافعية للتعلم. محلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، (33)، 786.
- العنزي، مرزوق العبد الهادي. (2018). الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة علوم الانسان والمجتمع، 07 (29)، 203.
- فوقيه، حسن رضوان وإبريني، سمير غبريال. (2017). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة النفسية لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. البحوث والنشر العلمي، 33 (01)، 317

- سوامي، أسماء. (2015). برامج التكوين في علم المكتبات نظام ل م د في ضل التطورات التكنولوجية جامعة الجزائر 2 نموذجا. رسالة ماجستير. كلية العلوم الانسانية والعلوم الاسلامية، جامعة وهران 1 أحمد بن بلة- الجزائر.
- عمور، عمر وروبي، محمد. (2013). مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة . المجلة العلمية لعلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، (10)، 164.