

## "العلاقة بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة"

إعداد الباحثة:

د. إيمان محمد سيد فياض

دكتوراه فلسفة التربية تخصص الصحة النفسية - جامعة عين شمس

أستاذ مساعد بكليات عنيزة - المملكة العربية السعودية



## الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى عينة من طلاب الجامعة، والكشف عن الفروق في مستوى الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لديهم وفقاً لمتغيرات الجنس، ونوع التخصص، وقد تكونت عينة الدراسة من 150 طالباً وطالبة من كليات عنيزة الأهلية، وتم تطبيق مقياسي الصلابة النفسية والرقابة الذاتية - من إعداد الباحثة - على الطلاب عينة الدراسة. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة، في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في الصلابة النفسية كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، وذلك لصالح الذكور، وأكدت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في الرقابة الذاتية، وذلك لصالح الإناث، بينما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الصلابة النفسية لدى الطلاب باختلاف التخصص الدراسي (الأنظمة - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية)، كذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة باختلاف التخصص الدراسي (الأنظمة - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية)، وبذلك يكون الفرضين الرابع والخامس للدراسة قد تحققا، وأكدت النتائج على أنه يمكن التنبؤ بالرقابة الذاتية من خلال الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

**الكلمات المفتاحية:** الصلابة النفسية، الرقابة الذاتية، طلاب الجامعة

## المقدمة:

المرحلة الجامعية هي تلك المرحلة التي يجتمع فيها الشباب بحماسة وحميته، وتطلعاته ومشاعره، مع ما يحيط به من أحوال مجتمع متعدد الثقافات، مع الاحتكاك ببيئة منفتحة، بالإضافة إلى الآمال التي تعقد على الشباب في هذه المرحلة من قبل الأسرة والمجتمع، وبالطبع الدين والعقيدة الإسلامية، فالكل يرقب وينظر إلى ما سوف يشارك به هذا الشاب في ركب الحضارة والثقافة، وما الذي يمكن أن ينفع به مجتمعه مما أتاه الله - تعالى - من العلوم والمعارف والثقافات (مهدي، د.ت).

ويعيش طلاب المرحلة الجامعية في عصر الانفجار المعرفي والتقدم العلمي المتسارع والمتلاحق مما جعلهم يعيشون العديد من المواقف التي تهدد وجودهم ومستقبلهم، وأصبحت الضغوط تشكل جزءاً من حياتهم نظراً لكثرة التحديات التي يواجهونها في هذا العصر. وتؤكد نتائج بعض الدراسات (D'Zurilla & Sheed، 1991؛ الخمايسة، 2015؛ المشعان، 2021) على ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى طلاب الجامعة، حيث أظهرت نتائج دراسة الخمايسة أن 90% من طالبات تخصص التربية الخاصة في كلية الأميرة عالية الجامعية لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية.

ويشير زهران (2005، 13) إلى أن القدرة على مواجهة الضغوط النفسية تتطلب النظرة الموضوعية والسليمة للحياة ومشكلاتها اليومية والتكيف مع الحاضر بمرونة إيجابية وبصيرة نافذة، حتى يمكن التغلب على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتحمل المسؤولية الاجتماعية، ومسئولية السلوك الشخصي، والسيطرة على الظروف البيئية، مع القدرة دوماً على التجديد والابتكار.

وبالرغم من أن بعض الأشخاص يتعرضون لأحداث حياتية ضاغطة، فهم يحتفظون بصحتهم الجسمية وسلامة أدائهم النفسي رغم تعرضهم للضغوط، مما أدى إلى ضرورة فحص مصادر المقاومة Stress-Resistance، أي تلك العوامل والمتغيرات النفسية والبيئية،

التي يمكن أن تخفف من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة على سلامة الأداء النفسي للفرد، حيث يؤكد كل من Leak & (1989) Williams على أن التكيف الفعال مع الضغوط يتطلب تصوراً واقعياً لمشكلات الحياة مقروناً بالشجاعة في التصدي لها . وتشير خنفر (2014، 10) إلى أن Kopasa ركزت في أعمالها على دراسة الصلابة النفسية على معرفة العوامل التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية رغم تعرضهم للضغوط، حيث أوضحت أن الصلابة النفسية تساعد الأفراد على الاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسمية بالرغم من تعرضه للأحداث الضاغطة، ويتمتع الأفراد ذوي الصلابة النفسية بخصائص مميزة، فشعورهم بالالتزام والقدرة على ضبط الأمور والاستعداد لقبول التحدي، يجعلهم يقيمون أحداث الحياة الضاغطة بطريقة أفضل من الأشخاص الذين لا يتسمون بالصلابة النفسية .

كما أن بعض الأشخاص يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكانياتهم الكامنة بالرغم من تعرضهم للكثير من الإحباط والضغوط، حيث إن الصلابة النفسية نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً وإعاقة له (السيد، 2007، 158) .

وركزت بعض الدراسات والأبحاث العلمية على دراسة الصلابة النفسية من حيث علاقتها ببعض المتغيرات النفسية مثل الرضا عن الحياة وقلق المستقبل (أبو الفتوح، 2014)، والقدرة على حل المشكلات (Punam، 2014)، والصحة النفسية (Shruti، 2015)، وتحمل الضيق (علاء الدين، 2016)، والقيم الأخلاقية (العامري، 2017)، والشعور بالأمن النفسي (ردعان وآخرون، 2018)، والدافعية للتعلم (جديد، 2018) .

ومتغير الرقابة الذاتية من المتغيرات الجديدة التي ظهرت مؤخراً في ميادين علم النفس، وقد كانت بدايته تعود إلى تلك الجهود التي قام بها العالم (1974) Snyder حين أجرى دراسة بحث فيها الرقابة الذاتية Self-Monitoring ، وأوضح Gangestad & Snyder 1986 أن الرقابة الذاتية هي قدرة الفرد على موائمة سلوكه مع المواقف الاجتماعية الموجودة فيها (مقابلة ويونس، 2015، 183).

والرقابة الذاتية تعد شعوراً دخلياً، نابغاً من قوة الوازع الديني لدى الفرد، وإيمانه بخالفه، يحثه على مراقبة نفسه وتصرفاته ومحاسبتها، خوفاً من عقاب الله وطمعاً في ثوابه فهي رقابة داخلية تتفق مع القواعد الأخلاقية، والقيم الحضارية (القرني، 2016، 2) .

وتزداد أهمية الرقابة الذاتية في ظل الانفتاح والتطور التكنولوجي، وسيطرة وسائل الإعلام والاتصالات، والعولمة، ومعظم الظواهر المعاصرة في الحياة الإنسانية قد أورثت تغييراً في القيم وأثرت على حياة الأفراد وعلى طرق ودرجة إشباع حاجاتهم النفسية، وخلق ذلك مناخاً من الصراع والقلق والإحباط للأفراد نتيجة المساومات بين التخلي أو التمسك بالقيم .

وغياب الرقابة الذاتية لدى الطالب الجامعي لها مردود سلبي ليس على الفرد فحسب، وإنما تتعداه إلى محيطه ومجتمعه، فهي تؤدي به إلى الوقوع في حضيض الرذائل، والميل عن الفضائل، والصلابة النفسية قد تساعد على تدعيم ذاته، وسيطرته على نزواته ورغباته، وتحدي المغريات، والإلتزام بالقواعد الأخلاقية، وبالتالي زيادة مستوى الرقابة الذاتية لديه.

لذا تسعى الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وهل يمكن التنبؤ بالرقابة الذاتية من خلال الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

### مشكلة البحث:

يشهد المجتمع العربي تغيرات شملت شتى جوانب الحياة، وأكثر الشرائح الاجتماعية تأثراً بما يجري من تحولات هم الشباب باعتبارهم صانعي الأحداث. فالانفتاح الإعلامي وثورة الاتصالات مع إنها نعمة عظيمة فتحت للإنسان أبواب العلم والمعرفة وسهلت له الحصول على المعلومة وتبادل الخبرة، إلا أنه وبسبب سوء الاستخدام وانعدام الموجه الناصح والتوعية السليمة صاحب ذلك أعراض جانبية لأمراض خطيرة فادحة تهدد كيان الفرد والمجتمع.

لذا فإن الشباب حين ينظرون إلى معطيات حاضرم فإنهم يشعرون بعدم الرضا عن حياتهم، ويخافون من الأحداث التي يمكن أن يواجهونها في المستقبل، وينتج عن ذلك مستويات عالية من الضغوط كمؤثر على ما يعانيه هؤلاء الشباب من قلق، وتوتر، وعدم رضا، حيث عرفت منظمة الصحة العالمية الضغوط باعتبارها مرض معدي في القرن الحادي والعشرين " infectious disease of the 21st century" علاوة على ذلك فإن الإستجابة للضغوط تختلف بين الأفراد (Song, et.al., 2021، 1).

وتعد الصلابة النفسية عامل هام في الشخصية ويجب التأكيد عليها في الأبحاث المستقبلية لكي تتضح أكثر، وتناولت العديد من الدراسات (علاء الدين، 2016؛ الحمد وآخرون، 2017؛ إبراهيم، 2019؛ أبو عباس، 2020) العلاقة بين الصلابة النفسية وعدد من المتغيرات النفسية مثل: الأبعاد الأساسية للشخصية، والمهارات الاجتماعية، وسوء التكيف النفسي والأكاديمي، وإدارة الوقت، والتتمرالإلكتروني .

وتزايد الاهتمام البحثي خلال العقدين الماضيين نحو التركيز على متغيرات المقاومة في الشخصية فيما يعرف بعلم النفس الإيجابي، ذلك العلم الذي يهتم بتدعيم الجوانب الإيجابية لدى الفرد.

لذا اهتمت بعض الدراسات بتناول مفهوم الرقابة الذاتية من حيث علاقته ببعض المتغيرات مثل أساليب المعاملة الوالدية (الجارالله، 2008)، والقيم الاجتماعية (القرني، 2016)، والأداء الدراسي (عداي، 2019)، والابتزاز العاطفي (مسير، 2020)، بينما اهتمت دراسة قزازه (2005) بالتعرف على أثر التدريب في المراقبة الذاتية على مستوى الانتباه لدى الأطفال. ومن هنا جاءت الحاجة إلى الدراسة الحالية للتعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

### أسئلة البحث:

وتتبلورمشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات الآتية:

- ما العلاقة بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة ؟
- هل توجد فروق بين الطلاب والطالبات في مستوى الصلابة النفسية ؟
- هل توجد فروق بين الطلاب والطالبات في مستوى الرقابة الذاتية؟
- هل توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية بين طلاب الجامعة تعزى لمتغير التخصص الدراسي (الأنظمة - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية)؟
- هل توجد فروق في مستوى الرقابة الذاتية بين طلاب الجامعة تعزى لمتغيرالتخصص الدراسي (الأنظمة - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية)؟
- هل يمكن التنبؤ بمستوى الرقابة الذاتية من خلال الصلابة النفسية؟

### فروض البحث:

#### هدف البحث الحالي الى التحقق من صحة الفروض التالية:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في الصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع (الذكور - الإناث).
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في الرقابة الذاتية تعزى لمتغير النوع (الذكور - الإناث).
4. لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصلابة النفسية لدى الطلاب باختلاف التخصص الدراسي (الأنظمة - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية).
5. لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة الرقابة لدى الطلاب باختلاف التخصص الدراسي (الأنظمة - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية).
6. يمكن التنبؤ بالرقابة الذاتية من خلال الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.

### أهداف البحث:

#### هدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- التعرف على الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين طلاب الجامعة والتي تعزى لمتغيرات النوع (ذكور - إناث)، والتخصص الدراسي (الأنظمة - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية).
- التعرف على الفروق في مستوى الرقابة الذاتية بين طلاب الجامعة والتي تعزى لمتغيرات النوع (ذكور - إناث)، والتخصص الدراسي (الأنظمة - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية)؟
- اكتشاف هل يمكن التنبؤ بمستوى الرقابة الذاتية من خلال الصلابة النفسية.

### أهمية البحث:

تتضح أهمية الدراسة من أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته حيث أنها تسعى إلى دراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة، ولهذه الدراسة أهمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية.

### أولاً: الأهمية النظرية:

- 1- توفير قدر من البيانات والمعلومات في مجال الصلابة النفسية والرقابة الذاتية.
- 2- التعرف على مدى أهمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة ومدى ارتباطها بتحقيق الرقابة الذاتية لديهم.

### ثانياً: الأهمية التطبيقية:

- 1- إعداد مقياس الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- 2- إعداد مقياس الرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة.
- 3- الاستفادة من النتائج التي سيتوصل إليها البحث في تصميم برامج إرشادية لمنخفضي الصلابة النفسية والرقابة الذاتية من طلاب الجامعة.

## مصطلحات إجرائية:

### أولاً: الصلابة النفسية Psychological Hardiness

هي أسلوب شخصي يساعد على التأقلم والصمود، والمشاركة بفعالية في مواجهة الأحداث الضاغطة، بحيث يستطيع الشخص من خلال التأقلم إعادة تأطير الموقف المجهد وإدراكه كفرصة وليس تهديداً (Mosley & Laborde, 2016).

وتُعرف الباحثة الصلابة النفسية بأنها: «أحدى السمات الإيجابية في شخصية الفرد وهي إلزام النفس وضبطها والثقة بها، والتي تسهم في التخفيف من الآثار السلبية لضغوطات الحياة على الصحة النفسية لدى الفرد، ويعتبر نمطاً لخصائص الشخصية التي تضم ثلاث أبعاد هي الالتزام والرقابة والتحدي».

ويمكن تعريف الصلابة النفسية إجرائياً بأنها: «الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الصلابة النفسية بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الطالب بالصلابة النفسية».

### ثانياً: الرقابة الذاتية Self-Monitoring

تعد الرقابة الذاتية من أرقى أنواع الرقابة وأكثرها جدوى، وبها صلاح الإنسان والمجتمع، ونحن اليوم في أمس الحاجة إليها في ظل هذا الكم الهائل من الإغراءات، وغياب الأخلاقيات وانتشار مظاهر العنف والانحراف عبر الفضائيات والإنترنت، والسطوة الكبيرة للمال. وتُعرف الباحثة الرقابة الذاتية بأنها: «قدرة الفرد على مراقبة نفسه وتنظيم سلوكه، والسيطرة على رغباته وشهوته، ومواجهة الإغراءات من حوله، بمعزل عن الإدارة الخارجية من قبل الآخرين».

ويمكن تعريف الرقابة الذاتية إجرائياً بأنها: «الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الرقابة الذاتية بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى تمتع الطالب بمستوى مرتفع من الرقابة الذاتية».

### الإطار النظري والدراسات السابقة

يتضمن الإطار النظري محورين، الأول يتناول مفهوم الصلابة النفسية، بينما يتناول الثاني مفهوم الرقابة الذاتية.

#### المحور الأول: الصلابة النفسية:

#### أولاً: مفهوم الصلابة النفسية:

تعود الخلفية النظرية لمصطلح الصلابة النفسية إلى أعمال الفلاسفة الوجوديين مثل Heidegger, Frankl and Binswanger (Batron, 2012, 7)، وتعتبر Kobasa 1979، أول من قدم مفهوم الصلابة النفسية حيث عرفتها بأنها "نمط من خصائص الشخصية مرتبط بالعمل والأداء الجيدين تحت مستوى مرتفع من الضغوط النفسية" (Mud, 2017, 139). وأوضحت نتائج الدراسات والأبحاث (Maddi, 2006, 160; Maddi, et al., 2013, 128; Maddi, et al., 2002, 73) أن الصلابة النفسية تتضمن مزيج من ثلاثة أبعاد متبادلة للشخصية هي السيطرة والالتزام والتحدي. ويقصد بالسيطرة Control الميل إلى الاعتقاد والتصرف كما لو كان بإمكان الفرد التأثير والتحكم في أحداث ومواقف الحياة من خلال جهده، ويشير الالتزام Commitment إلى الميل إلى الاشتراك في الأنشطة الحياتية والاهتمام بالأفراد الآخرين، بينما يشير التحدي challenge إلى الاعتقاد بأن الصعوبات والتغيرات في الحياة هي فرص للنمو الشخصي (Kardum, et.al. 2012, 488).

ويعرف مخيمر (2002، 85) الصلابة النفسية بأنها قدرة الفرد على استخدام المساندة الاجتماعية كوقاية من آثار الأحداث الضاغطة وخاصة الاكتئاب. ويوضح بلهاص (2002، 391) أن الصلابة النفسية هي إدراك الفرد أو تقبله للمتغيرات أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الجسمية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقات الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالهنك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط. ويرى دخان والحجاز (2005، 370) أن الصلابة النفسية هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.

يتضح من التعريفات السابقة أن الصلابة النفسية هي عامل هام وحيوي من عوامل الشخصية، ولها أثر كبير في تحسين الصحة الجسمية والنفسية للفرد، وتتمثل في إدراك الفرد لقدرته على استخدام المصادر الشخصية والبيئية الممكنة، لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة.

#### ثانياً: أبعاد الصلابة النفسية:

توضح البيسي وآخرون (2015، 578) أن الصلابة النفسية هي اعتقاد الفرد بأن لديه القدرة على مواجهة الضغوط النفسية مع الالتزام بقيمه وأخلاقه، والتحكم بقدرته على تفسير مجريات الأمور، والتكيف مع الصدمات والصعوبات والمشكلات الحياتية، وبذل المزيد من الجهد لتخطي الصعاب وتحقيق أهدافه بكفاءة، وتشمل الأبعاد التالية:

**1-الالتزام Commitment:** ويقصد به التعاقد النفسي بين الفرد وذاته، وتبني قيم أخلاقية وأهداف حياتية واتجاهات إيجابية يلتزم بها نحو ذاته ونحو الآخرين لمواجهة ضغوط الحياة.

ويميل الأفراد الذين لديهم إلتزام عالي أن يكونوا أفضل في الصلابة النفسية، ولديهم شعور قوي بالالتزام ليس فقط في العمل والحياة المهنية، ولكن أيضاً عندما يتعلق الأمر بالعلاقات الشخصية ولا يستسلمون مهما كان نوع العائق الذي يواجهون (Desai, 2020).

**2-التحكم Control:** ويقصد به اقتناع الفرد بقدرته الذاتية على تفسير الأحداث، وتحمل المسؤولية والتحكم في مجريات الأمور، وحل المشكلات بنجاح، واتخاذ القرارات اللازمة لمواجهة ضغوط الحياة".

ويفضل الأفراد ذوي مستوى التحكم المرتفع تركيز جهودهم وطاقتهم على الموضوعات التي يعتقدون أنهم يتحكمون فيها، وتوجيه طاقتهم نحو ما يقع في نطاق سيطرتهم بدلاً من تلك القوى الخارجة عن سيطرتهم، كما أنهم لا يدعون الأمور الغيبية تسبب قلقهم وتعيق إنتاجيتهم (Desai, 2020).

**3-التحدي Challenge:** ويقصد به مبادأة ومواجهة المشكلات الحياتية والضغوط، واستكشاف القدرة والإمكانات النفسية، وبذل الجهد لتخطي الصعاب وتحقيق الأهداف.

ويضيف Desai (2020) أنه على الرغم من أن غالبية الأفراد يشعرون بالذعر والقلق في مواجهة الشدائد، إلا أن الأفراد الذين ينظرون إلى الضغوط والمشكلات على أنها تحدٍ يمتلكون مفتاح الصلابة النفسية. فهم ينظرون إلى التغيير في الحياة على أنه تحدٍ يتجه بهم نحو النمو والتنمية بدلاً من اعتباره تهديداً لأمنهم النفسي؛ فعندما يُنظر إلى المواقف والمشكلات الحياتية على أنها تهديد وليس فرصاً، فإنها تؤدي إلى القلق والتوتر.

ومن هنا يتضح أن أبعاد الصلابة النفسية متداخلة ومتفاعلة وتوفر للأفراد الدافع والثقة، وتوفر منظوراً يساعد الأفراد على مواجهة مشكلات الحياة في المجتمع المعاصر، حيث توجد تهديدات كثيرة مرتبطة بعوامل مثل جائحة كورونا، وعدم الاستقرار الاقتصادي، ومشكلات التواصل الاجتماعي.

### ثالثاً: خصائص الأشخاص ذوي الصلابة النفسية:

يوضح Maddi (1999) أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية المرتفعة يتميزون بمستوى مرتفع من التحمل والمقاومة، والقدرة على الإنجاز، وذوي وجهة ضبط داخلية، ويميلون للقيادة والسيطرة وأكثر مبادأة ونشاطاً وذو دافعية أفضل. بينما الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتميزون بعدم القدرة على تحديد أهدافهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة، والثبات وعدم الاهتمام بالرقى والتطور في حياتهم، وعاجزون عن تحمل الأثر السيء للأحداث الضاغطة (Kardum, et al., 2012).

### المحور الثاني: الرقابة الذاتية:

#### أولاً: مفهوم المراقبة الذاتية وأنواعها:

يعد مصطلح الرقابة الذاتية من المصطلحات الجديدة التي ظهرت مؤخرًا في ميادين علم النفس، وكانت البداية تعود إلى تلك الجهود التي قام بها العالم Snyder حيث أجرى دراسة سنة 1974 بحث فيها المراقبة الذاتية؛ ثم قام الحارثي 1999 بترجمة مصطلح Self-Monitoring، إلى العربية وعرفها بأنها مراقبة الفرد لذاته وسلوكياته وتعبيراته مع الآخرين في المواقف الاجتماعية، بهدف تعديل وضبط سلوكياته اللفظية وغير اللفظية (مقابلة، ويونس، 2015، 188).

ويعرف Bruin & Gog (2012, 247) الرقابة الذاتية بأنها سمة من سمات الشخصية تفرق بين الذين يكيفون سلوكياتهم في المواقف الاجتماعية وهم مرتفعو الرقابة الذاتية، وبين الذين يسلكون وفقاً لما يشعرون به وهم منخفضو الرقابة الذاتية. وتوضح Sippl (n.d.) أن مفهوم الرقابة الذاتية يشير إلى كيف نفهم سلوكياتنا وكيف نتكيف ونجري تغييرات في المستقبل، ومن الممكن أن تشمل سلوكيات الرقابة الذاتية على كل من سلوكيات التحقق من العمل (مراجعة الأخطاء، وإصلاح الأخطاء) والسلوكيات الاجتماعية (الاستجابة للأعراف الاجتماعية، والوعي بالوضع، والاعتذار).

وتضيف القرني (2019، 24) بأن الرقابة الذاتية هي شعور داخلي وقوة ضابطة للفرد، نابع من إيمانه بمراقبة الله، وإطلاعه على أعماله، تدعوه إلى الحرص على فعل الخير طلباً لمرضاة الله وثوابه، والبعد عن الشر خوفاً من عقابه، وبالتالي يلتزم الفرد بحاسبة نفسه على أفعاله بشكل دائم فيتساوى لديه السر والعلن بما يكون متوافقاً مع القيم الأخلاقية والمعايير الإسلامية.

وترى Cherry (2021) أن المراقبة الذاتية تختلف تبعاً للظروف والمواقف، فعلى سبيل المثال، يرتفع مستوى الرقابة الذاتية لدى بعض الأفراد خلال المناسبات الاجتماعية أو في فترات الضغوط الشديدة، وقد ينخفض مستوى الرقابة الذاتية عندما يكون الأفراد في حالات يشعرون فيها بارتياح أكبر كما في المنزل أو مع الأصدقاء والأسرة.

ويمكن تقسيم المراقبة الذاتية بشكل عام إلى نوعين رئيسيين تبعاً للهدف الذي تخدمه هما:

- الاكتساب Acquisitive: يهدف هذا النوع من المراقبة الذاتية إلى جذب الانتباه والموافقة من الآخرين، يتضمن تقييم ردود أفعال الآخرين وتغيير السلوك بطريقة تساعد الفرد على التكيف أو جذب الانتباه أو تحقيق مكانة إجتماعية.
- الحماية Protective: يهدف هذا النوع من المراقبة الذاتية إلى حماية الفرد من رفض الآخرين، ويتضمن تقييم الفرد للموقف وردود الفعل ثم يعدلون سلوكهم بطريقة توافق عليها المجموعة، مما يجنبهم الإحراج؛ والهدف من ذلك هو منع الإحراج والرفض من قبل الآخرين.

### ثانياً: تأثير المراقبة الذاتية

- يمكن أن تؤثر المراقبة الذاتية على الأشخاص بعدة طرق، منها ما يلي:
- بالنسبة للأشخاص الذين لديهم شخصية متقلبة *extraverted personality*، فإن مراقبة الذات تعد وسيلة تساعدهم على التفاعل مع الآخرين والتكيف مع المواقف الاجتماعية المختلفة، والأشخاص الذين يستخدمون المراقبة الذاتية بهذه الطريقة غالباً ما يكونون محبوبون وقادرون على التوافق مع مجموعة متنوعة من الأشخاص.
  - وقد يراقب الأشخاص أنفسهم بسبب القلق الاجتماعي *social anxiety*؛ نظراً لأنهم غير مرتاحين في البيئات الاجتماعية، فإنهم يولون قدرًا كبيرًا من الاهتمام لكيفية تصرف الآخرين وكذلك كيف يراهم الآخرون، ويمكن أن تؤدي اليقظة المفرطة *hypervigilance* في بعض الأحيان إلى صعوبة الاسترخاء والتعامل مع الآخرين عند التفاعل الاجتماعي، ويمكن أن يزيد في كثير من الأحيان مقدار القلق الذي يشعر به الشخص (Cherry, 2021).

مما سبق يتضح ان المراقبة الذاتية المرتفعة تعني القدرة على فهم السلوك في المواقف الاجتماعية، والقدرة على التكيف، وإجراء تغييرات في المستقبل بما يتوافق مع القيم الأخلاقية والمعايير الإسلامية، وفيها يلتزم الفرد بمحاسبة نفسه على سلوكياته بشكل دائم وبدون أي رقابة خارجية.

### الإجراءات المنهجية للدراسة:

#### أولاً: تحديد منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته طبيعة الدراسة؛ فالمنهج الارتباطي يسعى إلى جمع بيانات حول الحالة الراهنة بهدف تحديد ما إذا كانت هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر، وتحديد مقدار هذه العلاقة من خلال استخدام معامل الارتباط كمقياس لدرجة هذه العلاقة.

#### ثانياً: تحديد عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً من طلاب كليات عنيزة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، بواقع (42) طالباً، (108) طالبة بالفرق الدراسية من شعب كلية الدراسات الإنسانية والإدارية (علم نفس، الأنظمة، إدارة الموارد البشرية)، وشعب كلية الهندسة (عمارة - تصميم داخلي - الأمن سيبراني) بالمستوى الأول والثاني والثالث والرابع في الفصل الدراسي الأول 431 للعام الجامعي 1443. ويوضح الجدول التالي (1) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغيرات الدراسة حيث ظهر بوضوح أن غالبية العينة من الإناث.

#### جدول (1) توزيع أفراد العينة الكلية وفقاً لمتغيرات الدراسة

المجموع	المجموع	النوع		كلية الهندسة	المجموع	النوع		كلية الدراسات الإنسانية والإدارية
		أنثى	ذكر			أنثى	ذكر	
الكلية	17	11	6	عمارة	29	20	9	الأنظمة
	7	1	6	الأمن السيبراني	45	37	8	إدارة الموارد البشرية
150	29	24	5	التصميم الداخلي	23	15	8	علم نفس

### ثالثاً: أدوات الدراسة:

لغرض تحقيق أهداف الدراسة كان لابد من استخدام أدوات لقياس كل من الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة، ولعدم وجود مقياس حديثة لقياسهم في البيئة السعودية؛ كان لابد من إعداد أدوات لقياس كل متغير من متغيرات الدراسة.

#### 1- مقياس الصلابة النفسية (إعداد الباحثة):

هدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، وذلك عندما إتضح للباحثة عدم توفر مقياس حديث مناسب بالبيئة السعودية، على الرغم من أهمية الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة في ظل ما يعانونه من ضغوط نفسية ناجمة عن التطورات والتغيرات المجتمعية الحديثة.

قد مر إعداد مقياس الصلابة النفسية بعدة مراحل على النحو التالي:

#### المرحلة الأولى: مرحلة إعداد الصورة الأولية للمقياس:

1- قامت الباحثة بإجراء مسح للدراسات العربية والأجنبية التي تناولت الصلابة النفسية، ومن خلال هذه الدراسات استطاعت الباحثة الوصول إلى عدد من المقاييس التي تستخدم في قياس الصلابة النفسية.

ويبين الجدول التالي رقم (2) المقاييس والأختبارات التي استعانت بها الباحثة في بناء مقياس الصلابة النفسية.

#### جدول (2)

المقاييس والأختبارات التي استعانت بها الباحثة في بناء مقياس الصلابة النفسية

م	الأداة	عدد العبارات
1	مقياس مختصر للصلابة A Short Hardiness Scale إعداد Bartone (2007)	15
2	استبيان الصلابة النفسية إعداد كويبازا ترجمة مخيمر (2002)	47
3	مقياس الصلابة النفسية إعداد شند (2015)	58
4	مقياس الصلابة النفسية إعداد الكيلاني (2015)	10
5	مقياس الصلابة النفسية إعداد فاضل البيرقدار (2011)	43
6	مقياس الصلابة النفسية إعداد عبد الله (2021)	34
7	مقياس الصلابة النفسية إعداد العكايشي (2019)	36

2- ثم قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات الدالة على كل بعد من أبعاد المقياس

ويوضح الجدول التالي رقم (3) عدد العبارات في كل بعد.

أبعاد المقياس	عدد العبارات
الالتزام	15
التحدي	15
السيطرة	15

3- وقد راعت الباحثة بأن تكون العبارات محددة، وواضحة بحيث تكون الاستجابة لها لا تحتمل التأويل، وتتراوح الاستجابة بين تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً، كما راعت الباحثة أن تعبر العبارات عن الأبعاد التي يتضمنها المقياس، وبذلك تكونت الصورة المبدئية للمقياس من 45 عبارة تنتمي إلى ثلاثة أبعاد فرعية للمقياس.  
**المرحلة الثانية: مرحلة تحكيم المقياس:**

1- عرضت الباحثة الصورة المبدئية للمقياس على (10) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس، والصحة النفسية، وقد اشتمل المقياس على التعليمات الخاصة به، وأماكن خاصة لاستجابة المحكمين تتراوح بين (أوافق - لا أوافق - التعديل المقترح).  
2- طلبت الباحثة من المحكمين إبداء الرأي حول المقياس، وهل العبارات تقيس كل بعد أعدت لقياسه، أم تحتاج إلى تعديل مع إضافة ما يروونه من تعديل، وقد وصلت نسبة الأتفاف بين المحكمين 80% بالنسبة لمدى ملائمة عبارات مقياس الصلابة النفسية، واستبعدت الباحثة العبارات التي لم تبلغ نسبة الإتفاق بين المحكمين عليها 80%، وبذلك يكون عدد عبارات المقياس في صورته النهائية 40 عبارة.

**المرحلة الثالثة: مرحلة الحكم على مصداقية العبارات (الغربلة أو التصفية):**

1- بناء على تعديلات الأساتذة المحكمين أصبح المقياس يتكون من 40 عبارة وضعت على تدرج ثلاثي طبقاً لطريقة ليكرت بحيث تكون الاستجابة لكل عبارة بإحدى الإجابات التالية: تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، لا تنطبق أبداً.  
2- أعدت الباحثة مفتاح خاص لتصحيح المقياس فقد أعطت لكل استجابة من هذه الاستجابات الثلاثة وزناً بحيث تعطى الأستجابة تنطبق دائماً ثلاث درجات، والاستجابة تنطبق أحياناً درجتان، والاستجابة لا تنطبق دائماً درجة واحدة.  
3- قامت الباحثة بتوزيع العبارات عشوائياً، وتصميم مفتاح لتصحيح المقياس، وحساب درجة كل بعد من أبعاده بحيث تمثل الدرجة المرتفعة على المقياس ارتفاع مستوى الصلابة النفسية، والدرجة المنخفضة تدل على انخفاض مستوى الصلابة.  
4- طبقت الباحثة المقياس في صورته الأولى على عينة استطلاعية مكونة من 15 طالبة من قسم علم النفس؛ بغرض التأكد من وضوح صياغة العبارات، ومدى ملائمتها في التعبير عن الصلابة النفسية، والتعرف على مدى سهولة ووضوح معاني العبارات.

**المرحلة الرابعة: التحقق من صدق وثبات المقياس**

لمعرفة الخصائص السكومترية لمقياس الصلابة النفسية، تم تطبيقه على عينة مكونة من 100 طالب وطالبة من طلاب كليات عينة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2021-2022.

أولاً: الاتساق الداخلي:

1- الاتساق الداخلي للمفردات:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية للأدوات بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد والجدول (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد على مقياس الصلابة النفسية (ن = 100)

التحكم		الالتزام		التحدي	
المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط
1	*0.220	1	**0.276	1	**0.527
2	**0.647	2	**0.300	2	**0.455
3	**0.641	3	**0.421	3	**0.616
4	**0.457	4	**0.409	4	**0.482
5	**0.739	5	**0.448	5	**0.636
6	**0.646	6	**0.540	6	**0.347
7	**0.782	7	**0.625	7	**0.546
8	**0.791	8	**0.573	8	**0.317
9	**0.631	9	**0.376	9	**0.632
10	**0.500	10	**0.575	10	**0.261
11	**0.571	11	**0.590	11	**0.298
		12	**0.424	12	**0.544
		13	**0.517	13	**0.675
		14	**0.471	14	**0.598
		15		15	**0.506

\*\*دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (4) أنّ كل مفردات مقياس الصلابة النفسية معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.01)، أي أنّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

2- الاتساق الداخلي للأبعاد مع الدرجة الكلية:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام معامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد الصلابة النفسية ببعضها البعض، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

مصفوفة ارتباطات مقياس الصلابة النفسية

م	الأبعاد	1	2	3	الكلية
1	التحكم	-			
2	الالتزام	**0.716	-		
3	التحدي	**0.714	**0.637	-	
	الدرجة الكلية	**0.902	**0.860	**0.905	-

\*\* دال عند مستوى دلالة (0.01)

يتضح من جدول (5) أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (0.01) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.  
ثانياً: صدق المقياس:

1- صدق البناء باستخدام معادلة التحليل العاملي على الأبعاد (الاستكشافي):

من خلال التحليل العاملي للمقياس تم معرفة تشعبات العوامل المشتركة على مقياس الصلابة النفسية وقد أسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن تشعبها على عامل واحد وقد اعتمدت المحكات الآتية من أجل تحديد العوامل.

1- محك كايزر لتحديد عدد العوامل المستخلصة وهو محك يحدد استخلاص العوامل التي يقل جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.

2- محك كاتل وهو طريقة بيانية ويطلق عليها اسم (Scree Plot).

3- الاحتفاظ بالعوامل التي تشعب عليها ثلاث أبعاد على الأقل.

وقد روعي في انتقاء الأبعاد وفي تصنيفها على العوامل المحكات الآتية:

أ- أن يكون تشعب البعد على العامل الذي تنتمي له (0.30) أو أكثر كما اقترح جيلفورد.

ب- إذا كان البعد يتمتع بتشعب أكثر من (0.30) على أكثر من عامل، فيعد منتمية للعامل الذي يكون تشعبه عليه أعلى ويفارق (0.10) على الأقل عن أي عامل آخر.

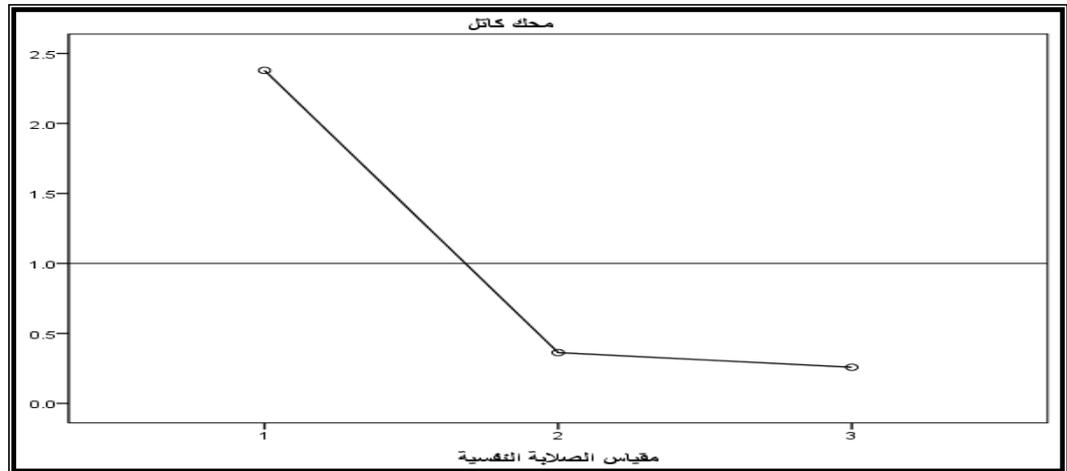
وقد تم حساب درجة تشعب كل بعد من أبعاد المقياس على العوامل الأساسية، ونسبة التباين لكل عامل، والنسبة التراكمية لتباين المصفوفة العاملية، ونتيجة لذلك تم استخلاص عامل واحد وتم تقسيم التشعبات على العوامل كالتالي: تشعبات صفرية (أقل من  $\pm 0.30$ )، تشعبات متوسطة ( $\pm 0.30$  - أقل من  $\pm 0.40$ )، تشعبات عالية ( $\pm 0.40$  - أقل من  $\pm 0.50$ )، تشعبات كبرى ( $\pm 0.50$  فأعلى) كما يتضح من جدول (6).

### جدول (6)

العامل المستخرج من المصفوفة الارتباطية (3 × 3) لمقياس الصلابة النفسية

الأبعاد	قيم التشعب بالعامل	نسب الشيعوع
التحكم	0.912	0.832
الالتزام	0.880	0.774
التحدي	0.879	0.772
الجذر الكامن	2.379	
نسبة التباين	79.290	

تستخلص الباحثة من جدول (6) تشعب أبعاد مقياس الصلابة النفسية على عامل واحد، وبلغت نسبة التباين (76.173)، والجذر الكامن (11.426) وقيمة الجذر الكامن أكبر من الواحد الصحيح وفقاً لمحك كايزر مما يعني أنّ هذه الأبعاد التي تكون هذا العامل تعبر تعبيراً جيداً عن عامل واحد هو مقياس الصلابة النفسية الذي وضع المقياس لقياسه بالفعل، مما يؤكد تمتع المقياس بدرجة صدق مرتفعة وشكل (1) يوضح محك كاتل:



شكل (1)

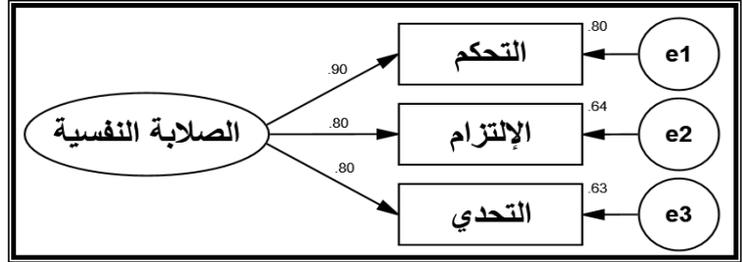
التمثيل البياني للجذر الكامن للعوامل المكونة لمقياس الصلابة النفسية

يتضح من الرسم البياني Scree Plot أن عامل واحد يزيد جذره الكامن عن الواحد الصحيح وهذا يعتبر معياراً آخر يمكن استخدامه بالإضافة إلى معيار الإبقاء على العوامل التي يزيد جذرها الكامن عن الواحد الصحيح.

2- صدق البناء باستخدام معادلة التحليل العاملي (التوكيدي):

وهي حساب الصدق العاملي للمقياس عن طريق استخدام التحليل العاملي التوكيدي Confirmatory Factor Analysis باستخدام البرنامج الإحصائي (AMOS, 26)، وذلك للتأكد من صدق البناء الكامن (أو التحتي) للمقياس، عن طريق اختبار نموذج العامل الكامن العام، حيث تم افتراض أن جميع العوامل المشاهدة لمقياس الصلابة النفسية تنتظم حول عامل كامن واحد كما هو موضح بالشكل التالي:

(2):



شكل (2)

### نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس الصلابة النفسية

وقد حظي نموذج العامل الكامن الواحد لمقياس الصلابة النفسية على مؤشرات حسن مطابقة جيدة، حيث كانت قيمة (مربع كاي = 0.00) ودرجة حرية = (0) ومؤشر رمسي  $RMSEA = (0.700)$  وهذا يدل إن نموذج يتمتع بمؤشرات مطابقة جيدة وجدول (7) يوضح معاملات المسار المعيارية وقيمة (ت) للمتغيرات ويوضح الجدول (7) التالي: نتائج التحليل العائلي التوكيدي لأبعاد المقياس:

جدول (7)

### ملخص نتائج التحليل العائلي التوكيدي لأبعاد مقياس الصلابة النفسية

العامل الكامن	العوامل المشاهدة	التشعب الكامن الواحد	الخطأ المعياري لتقدير التشعب	قيم "ت" ودلالاتها الإحصائية
الصلابة النفسية	التحكم	0.90	0.80	** 2.867
	الإلتزام	0.80	0.64	** 5.042
	التحدي	0.80	0.63	** 5.085

\*\* دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (7) أن نموذج العامل الكامن الواحد قد حظي على قيم جيدة لمؤشرات حسن المطابقة، وأن معاملات الصدق الثلاثة (التشعبات بالعامل الكامن الواحد) دالة إحصائياً عند مستوى (0,01)؛ مما يدل على صدق جميع الأبعاد المشاهدة لمقياس الصلابة النفسية، ومن هنا يمكن القول إن نتائج التحليل العائلي التوكيدي من الدرجة الأولى قدمت دليلاً قوياً على صدق البناء التحتي لهذا المقياس، وأن الصلابة النفسية عبارة عن عامل كامن عام واحد تنتظم حولها العوامل الفرعية الثلاثة المشاهدة لها.

### 3- صدق المقارنة الطرفية:

تم استخدام المقارنة الطرفية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين الأقوياء والضعفاء في الصفة التي يقسها (الصلابة النفسية)، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية في الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الأرباعي الأعلى وهو الطرف القوي، والأرباعي الأدنى والجدول (8) يوضح ذلك:

**جدول (8)**

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الصلابة النفسية (ن = 100)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعى الأدنى ن=25		الإرباعى الأعلى ن=25		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	12.250	3.11	21.48	1.55	30.00	التحكم
0.01	11.154	3.04	31.80	1.79	39.68	الالتزام
0.01	11.656	3.40	28.12	3.23	39.08	التحدي
0.01	15.571	7.19	81.40	5.03	108.76	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (8) أن الفرق بين الميزانين القوى والضعيف دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وفي اتجاه المستوى الميزاني القوى مما يعني تمتع المقياس بصدق تمييزي قوي.

ثالثاً: ثبات المقياس:

**1- طريقة ألفا - كرونباخ**

تمّ حساب معامل الثبات لمقياس الصلابة النفسية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ لدراسة الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مرتفعة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (9):

**جدول (9)**

معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية باستخدام معامل ألفا - كرونباخ

أبعاد المقياس	معامل ألفا - كرونباخ
التحكم	0.736
الالتزام	0.703
التحدي	0.728
الدرجة الكلية	0.735

يتضح من خلال جدول (9) أن معاملات الثبات مرتفعة، مما يعطى مؤشراً جيداً لثبات المقياس، وبناء عليه يمكن العمل به.

**2- طريقة التجزئة النصفية:**

تم تطبيق المقياس على عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية التي اشتملت على (100) طالب، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة معامل سيبرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (10):

**جدول (10)**

معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية بطريقة التجزئة النصفية

الأبعاد	سبيرمان . براون	جتمان
التحكم	0.905	0.731
الالتزام	0.805	0.637
التحدي	0.893	0.711
الدرجة الكلية	0.921	0.703

يتضح من جدول (10) أنّ معاملات ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون مقارنة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للصلابة النفسية.

**مقياس الرقابة الذاتية من إعداد الباحثة:**

هدف هذا المقياس إلى تحديد مستوى الرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة، وذلك عندما إتضح للباحثة عدم توفر مقياس حديث مناسب بالبيئة السعودية، على الرغم من أهمية الرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة نتيجة لما يتعرضون له من مغريات في ظل الانفتاح الحضاري، والثورة التكنولوجية خلال القرن الواحد والعشرين.

قد مر إعداد مقياس الرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة بعدة مراحل على النحو التالي:  
 المرحلة الأولى: مرحلة إعداد الصورة الأولية للمقياس:

الاطلاع على التراث السيكولوجي الذي تضمن العديد من المراجع والمصادر المتنوعة التي تناولت موضوع الرقابة الذاتية، وذلك بهدف الوصول إلى صياغة علمية واضحة لعبارات المقياس التي بصدد بنائه في الدراسة الحالية والذي تضمن:

- الإطار النظري والتعريفات المختلفة في أعمال كل من (الحارثي، 1999؛ Burin 2012؛ Gog؛ الخطيب، 2017؛ القرني، 2019)

- الاطلاع على المقاييس والدراسات العربية والأجنبية التي اهتمت بالرقابة الذاتية، ويوضح جدول (11) المقاييس التي أطلعت عليها الباحثة للاستفادة منها في بناء مقياس الرقابة الذاتية:

**جدول (11)**

المقاييس التي استعانت بها الباحثة في بناء مقياس الرقابة الذاتية

م	الأداة	عدد العبارات
1	مقياس الرقابة الذاتية إعداد: خليل (2012).	33
2	مقياس الرقابة الذاتية Self-Monitoring Scale إعداد : Briggs et al. (1980)	25
3	مقياس الرقابة الذاتية إعداد: القرني (2016)	27

30	4	مقياس المراقبة الذاتية إعداد: سعيد (2105)
----	---	---

- ثم قامت الباحثة بصياغة مجموعة من العبارات الدالة على الرقابة الذاتية ، وبذلك تكون المقياس في صورته الأولى من 33 عبارة.
- المرحلة الثانية: مرحلة تحكيم المقياس:
- عرضت الباحثة الصورة المبدئية للمقياس على (10) من الأساتذة المتخصصين في مجال علم النفس، والصحة النفسية، وقد اشتمل المقياس على التعليمات الخاصة به، وأماكن خاصة لاستجابة المحكمين تتراوح بين (أوافق- لا أوافق) مع إتاحة الفرصة للمحكم لكتابة أي تعديلات مقترحة.
- طلبت الباحثة من المحكمين إبداء الرأي حول المقياس، من حيث مدى مناسبة العبارات لقياس كل بُعد عدت لقياسه، وإجراء ما يرونه من تعديلات، قد استبعدت الباحثة العبارات التي لم تبلغ نسبة الاتفاق بين المحكمين علي مناسبتها 80%، وبذلك يكون عدد عبارات المقياس في صورته النهائية 30 عبارة.
- المرحلة الثالثة: مرحلة الحكم على مصداقية العبارات (الغلبة أو التصفية):  
بناء على تعديلات الأساتذة المحكمين أصبح المقياس مكونًا من 30 عبارة وضعت على تدرج ثلاثي طبقًا لطريقة ليكرت، حيث يتم الاختيار من ثلاث إجابات، وتدرج الاجابات على ميزان التقدير على النحو التالي:
- الاستجابة الأولى تحصل على درجة واحدة، وتمثل رقابة ذاتية ضعيفة.
- الاستجابة الثانية تحصل على درجتان، وتمثل رقابة ذاتية متوسطة.
- والاستجابة الثالثة تحصل على ثلاث درجات، وتمثل رقابة ذاتية مرتفعة.
- طبقت الباحثة المقياس في صورته الأولى على عينة استطلاعية مكونة من 15 طالبة من قسم علم النفس؛ بغرض التأكد من وضوح صياغة العبارات، ومدى ملائمتها في التعبير عن الرقابة الذاتية، والتعرف على مدى سهولة ووضوح معاني العبارات.
- المرحلة الرابعة: التحقق من صدق وثبات المقياس

لمعرفة الخصائص السكومترية لمقياس الصلابة النفسية، تم تطبيقه على عينة مكونة من 100 طالب وطالبة من طلاب كليات عنيزة في الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي 2021-2022.

أولاً: الاتساق الداخلي:

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السكومترية للأدوات بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس والجدول (12) يوضح ذلك:

جدول (12)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية على مقياس الرقابة (ن = 100)

مفردة	معامل الارتباط	مفردة	معامل الارتباط	مفردة	معامل الارتباط
1	**0.385	11	**0.445	21	**0.457
2	**0.505	12	**0.481	22	**0.635

معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة	معامل الارتباط	المفردة
**0.574	23	**0.457	13	**0.512	3
**0.479	24	0.531	14	**0.440	4
**0.587	25	**0.493	15	*0.241	5
**0.509	26	**0.655	16	**0.579	6
**0.638	27	**0.326	17	**0.319	7
**0.485	28	**0.396	18	**0.519	8
**0.374	29	**0.619	19	**0.487	9
**0.486	30	**0.297	20	**0.437	10

\*\* دالة عند مستوى دلالة 0.01 \* دالة عند مستوى دلالة 0.05

يتضح من جدول (12) أنَّ كل مفردات مقياس الرقابة معاملات ارتباطها موجبة ودالة إحصائياً عند مستويين (0.01، 0.05)، أى أنَّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

ثانياً: صدق المقياس:

- صدق المقارنة الطرفية:

تم استخدام المقارنة الطرفية لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين الأقوياء والضعفاء في الصفة التي يقسها (الرقابة)، وذلك بترتيب درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية في الدرجة الكلية للمقياس تنازلياً، وتم حساب دلالة الفروق بين متوسطي درجات الارتباط الأعلى وهو الطرف القوي، والارتباط الأدنى والجدول (13) يوضح ذلك:

جدول (13)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الرقابة (ن = 100)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى ن=25		الإرباعي الأعلى ن=25	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.01	8.987	7.18	75.64	0.65	88.60

يتضح من الجدول (13) أنَّ الفرق بين الميزانين القوي والضعيف دال إحصائياً عند مستوى (0.01) وفي اتجاه المستوى الميزاني القوي مما يعني تمتع المقياس بصدق تمييزي قوي.

ثالثاً: ثبات المقياس:

1- طريقة الفا - كرونباخ

في ضوء نتائج التطبيق علي عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، تم حساب معاملات ثبات مقياس الرقابة، فوجد أنَّ جميع معامل ألفا - كرونباخ (0.732) وهو مرتفع، مما يدل على ثبات المقياس.

## 2- طريقة التجزئة النصفية:

تم تطبيق المقياس على عينة التحقق من الكفاءة السيكمترية التي اشتملت على (100) فرداً، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل فرد على حدة، وتم حساب معامل الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson) بين درجات المفحوصين في المفردات الفردية، والمفردات الزوجية، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان - براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (14):

### جدول (14)

مُعاملات ثبات مقياس الرقابة بطريقة التجزئة النصفية

سبيرمان - براون	جتمان
0.938	0.734

يتضح من جدول (14) أنَّ معاملات ثبات مقياس طريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للرقابة.

خامساً: نتائج البحث ومناقشتها:

ينص الفرض على "أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين الصلابة النفسية والرقابة لدى طلاب الجامعة، والجدول (15) يوضح ذلك:

### جدول (15)

قيم معاملات الارتباط بين الصلابة النفسية والرقابة لدى طلاب الجامعة (ن = 150)

أبعاد النفسية	الرقابة	
	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التحكم	0.321	0.01
الالتزام	0.249	0.01
التحدي	0.376	0.01
الدرجة الكلية	0.252	0.01

يتضح من الجدول (15) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة عند مستويين (0.01، 0.05)، في الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأنه كلما كان الطلاب في المرحلة الجامعية أكثر قدرة على مواجهة الواقع بما فيه من صعوبات وأزمات ومواقف ضاغطة، والنظر إلى الأزمات والضغوط التي يمرون بها باعتبارها نوع من التحدي وليس تهديداً لهم، وكانت لديهم القدرة على التحكم في الأحداث أي يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة النفسية؛ كلما كانوا أكثر قدرة على مراقبة سلوكياتهم وتعبيراتهم أثناء التفاعل مع الآخرين في المواقف الاجتماعية، وتعديل وضبط سلوكياتهم اللفظية وغيراللفظية والسيطرة على رغباتهم وشهواتهم، ومواجهة الإغراءات من حولهم، بمعزل عن الإدارة الخارجية من قبل الآخرين، أي يتمتعون بمستوى مرتفع من الرقابة الذاتية؛ وهو ما يعد مؤشراً على اكتمال نضجهم واستقادتهم من الخبرات التي اكتسبوها في المراحل العمرية والتعليمية المختلفة.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه نتائج دراسات (أبو الفتوح، 2014، Shruti، 2015، رضوان وغبريال، 2017؛ المنشاوي وأحمد، 2017؛ علي، 2018؛ ردعان وآخرون، 2018؛ محمد، 2018؛ إبراهيم، 2019؛ عبد اللطيف وعبد الجواد، 2020) من أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم شعور بالأمن النفسي والرضا عن الحياة والرفاهه النفسية، ويتمتعون بالصحة النفسية والروح المعنوية المرتفعة، وأكثر قدرة على التوافق الزواجي ويمتلكون مهارات اجتماعية.

وتختلف هذه النتيجة في الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (أبو الفتوح، 2014) التي وجدت ان اصحاب الصلابة النفسية أكثر قلقاً من المستقبل، وأغتراباً (علي، 2018).

#### الفرض الثاني:

ينص الفرض على "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في الصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع (الذكور - الإناث)" وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء اختبار ت، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (16):

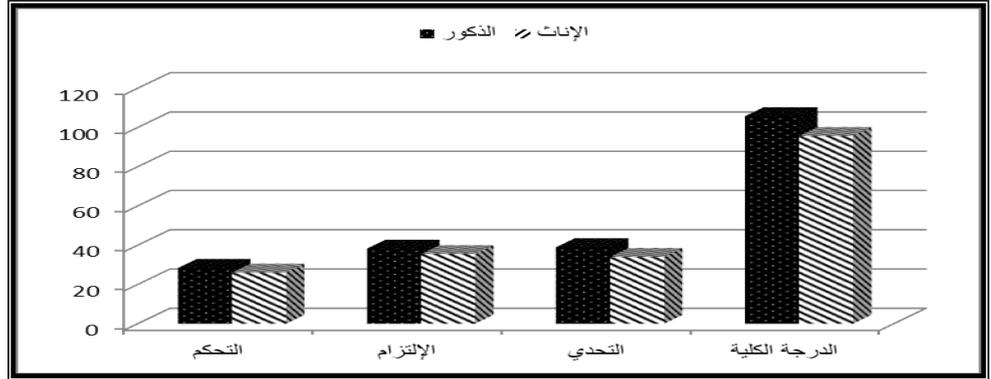
#### جدول (16)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت للفرق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية (ن = 150)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن = 108)		الذكور (ن = 42)		أبعاد الصلابة النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.01	3.551	3.80	26.11	3.10	28.45	التحكم
0.01	4.248	3.54	35.55	3.72	38.33	الالتزام
0.01	5.850	4.87	34.03	4.20	39.02	التحدي
0.01	5.249	10.91	95.69	9.71	105.81	الدرجة الكلية

يتبين من الجدول (16) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، حيث كانت قيم (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وذلك لصالح الذكور.

والشكل (3) يوضح ذلك:



شكل (3)

### الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في الصلابة النفسية

يتبين من الشكل (3) أنه توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة كدرجة كلية وكأبعاد فرعية، وذلك لصالح الذكور.

ويمكن تفسير تفوق الذكور على الإناث في الصلابة النفسية بسبب عامل التنشئة الاجتماعية، والتي تلقى - بحكم العادات والتقاليد - في المجتمع العربي عامة والمجتمع السعودي على وجه الخصوص بالكثير من المسؤوليات على عاتق الذكور، باعتبارهم سند للوالدين في مرحلة الشيخوخة، وامتداد للعائلة، وهو ما يعرضهم للكثير من الخبرات والمواقف، ويزيد من صلابتهم النفسية مقارنة بالإناث.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (البيرقدار، 2010؛ Rahul، 2017؛ الكيلاني، 2018؛ عبد الله، 2021)، وتختلف مع نتائج دراسة المنشاوي؛ ردعان وآخرون (2018) حيث وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في الصلابة النفسية لصالح الإناث، وكذلك نتائج دراسات (أبو الفتوح، 2014؛ القصبي، 2014؛ المنشاوي وأحمد، 2017؛ على، 2018؛ الساسي، 2018؛ العكايشي، 2019؛ عبد اللطيف وعبد الجواد، 2020) التي أكدت على عدم فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في الصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع.

### الفرض الثالث:

ينص الفرض على "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في الرقابة الذاتية تعزى لمتغير النوع (الذكور - الإناث)" وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء اختبار ت، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (17):

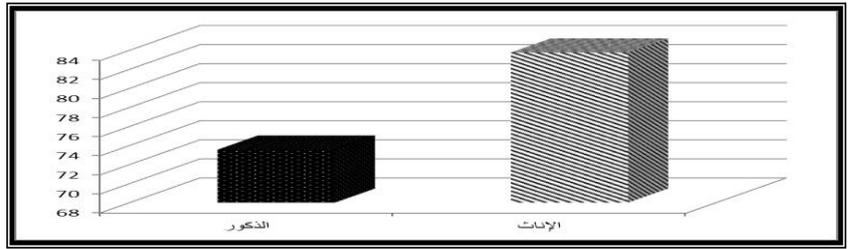
جدول (17)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت للفرق بين الذكور والإناث في الرقابة (ن = 150)

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث (ن = 108)		الذكور (ن = 42)	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
0.01	10.492	5.83	83.76	3.76	73.57

يتبين من الجدول (17) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في الرقابة، حيث كانت قيم (ت) دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، وذلك لصالح الإناث.

والشكل (4) يوضح ذلك:



شكل (4)

الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في الرقابة

يتبين من الشكل (4) أنه توجد فروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث من طلاب الجامعة في الرقابة، وذلك لصالح الإناث. وتُرجع الباحثة تلك النتيجة إلى طبيعة عملية التنشئة الاجتماعية للإناث داخل المجتمع العربي بوجه عام والسعودي بوجه خاص، والتي تركز وتدعم مراقبة الذات في السلوكيات اللفظية وغير اللفظية لدى الإناث.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (Levine & Feldman، 1997؛ الخطيب، 2017).

وتختلف مع نتائج دراسات (المقابلة ويونس، 2015؛ الصوفي، 2019؛ وعداي، 2019) التي اوضحت عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسط درجات عينة الدراسة في الرقابة الذاتية تعزى لمتغير النوع.

الفرض الخامس:

ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة الصلابة النفسية لدى الطلاب باختلاف التخصص الدراسي (الأنظمة - إدارة الأعمال - علم نفس - الأمن السيبراني - عمارة - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية)" وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (18):

**جدول (18)**

الفروق في درجة الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة باختلاف التخصص الدراسي (ن = 150)

الأبعاد	مصادر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة الإحصائية
التحكم	النوع	5	73.587	14.717	0.717	0.612 (غير دالة)
	الخطأ	144	2957.353	20.537		
	المجموع الكلي	149	3030.941			
الالتزام	النوع	5	90.140	18.028	1.054	0.388 (غير دالة)
	الخطأ	144	2461.920	17.097		
	المجموع الكلي	149	2552.060			
التحدي	النوع	5	157.994	31.599	1.081	0.374 (غير دالة)
	الخطأ	144	2410.246	29.238		
	المجموع الكلي	149	4368.240			
الدرجة الكلية	النوع	5	86.673	172.335	0.994	0.424 (غير دالة)
	الخطأ	144	24964.487	173.364		
	المجموع الكلي	149	25826.160			

يتبين من جدول (18) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الصلابة النفسية لدى الطلاب باختلاف التخصص الدراسي (الأنظمة - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية)، حيث كانت قيم (ف) على التوالي = (0.751 - 0.511 - 1.072 - 0.796)، وهى قيم غير دالة إحصائياً، وبذلك يكون الفرض الخامس للدراسة قد تحقق.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن الطلبة يتلقون نفس المعاملة والاهتمام من قبل إدارة كليات عنيزة، والتي لا تميز بين الطلبة في تخصصات الكليات المختلفة من حيث تقديم الرعاية والدعم المادي والمعنوي، وكذلك فيما تقدمه لهم من أنشطة طلابية متنوعة، واستشارات نفسية وتربوية من خلال مركز الإرشاد الأسري بالكليات؛ مما يساهم في تنمية وتعزيز الصلابة النفسية لديهم. كما يقوم مركز حلول بدور هام في احتواء مشاكل الطلاب والإسهام في حلها من خلال تقديم الدعم والمشورة والنصح لهم لتعزيز الأداء الأكاديمي والانضباط السلوكي. بالإضافة إلى تعاون مركز حلول مع مراكز الإرشاد الأسري في دراسة مشاكل الطلبة النفسية والاجتماعية ودعمهم للتخفيف من حدتها والوصول بهم إلى الإحساس بالأمان والصلابة النفسية.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسات (العكايشي، 2019؛ الكعبي، 2020؛ عبد الله، 2021)

وتختلف مع نتائج دراسة ردعان وآخرون (2018) التي أوضحت وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة وفقا لتخصصاتهم الجامعية لصالح الطلبة في التخصصات الإنسانية. ونتائج دراسة البيرقدار (2011) التي بينت وجود فروق ذي دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لصالح التخصص العلمي .

#### الفرض السادس:

ينص الفرض على أنه " لا توجد فروق دالة إحصائية في درجة الرقابة الذاتية لدى الطلاب باختلاف التخصص الدراسي (الأنظمة - إدارة الأعمال - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية)" وللتحقق من هذا الفرض تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول (19):

#### جدول (19)

الفروق في درجة الرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة باختلاف التخصص الدراسي (ن = 150)

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصادر التباين
0.376	1.076	12.791	63.953	5	النوع
(غير دالة)		11.886	1711.540	144	الخطأ

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصادر التباين
			1775.493	149	المجموع الكلي

يتبين من جدول (19) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات الرقابة لدى طلاب الجامعة باختلاف التخصص الدراسي (الأنظمة - الأمن السيبراني - عمارة - علم نفس - تصميم داخلي - إدارة الموارد البشرية)، حيث كانت قيمة (ف) = (1.076)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، وبذلك يكون الفرض السادس للدراسة قد تحقق.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأنه في الأونة الأخيرة وجراء جائحة كورونا تم تفعيل التعليم عن بُعد وأنظمة تعليمية مختلفة لجميع الطلاب، يتم من خلالها حث الطلاب على مراقبة سلوكياتهم والابتعاد عن الغش، وتحمل المسؤولية في التعليم بإرادتهم الذاتية ودون رقابة خارجية، كما تقوم إدارة الرقابة الذاتية بالتعاون مع أعضاء هيئة التدريس بالكليات بدورها في حث الطلاب وتشجيعهم على الاعتماد على النفس وتفعيل الرقابة الذاتية الداخلية واستشعارهم للمسؤولية دون تمييز بين تخصصات الطلاب.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الخطيب (2017) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرقابة الذاتية عند استخدام شبكات التواصل الاجتماعي من قبل طلبة جامعة اليرموك ككل تعزى لمتغيرالكلية.

وتختلف مع نتائج دراسة نتائج دراسة مقابلة ويونس (2015) التي أوضحت وجود فروق في مستوى المراقبة الذاتية يعزى لمتغير الكلية، وكان لصالح الكليات العلمية مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية.

#### الفرض السابع:

ينص الفرض على أنه " يمكن التنبؤ بالرقابة من خلال الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي البسيط وطريقة الانحدار المستخدمة وهي طريقة Enter، وذلك بهدف تحديد مدى اسهام الصلابة النفسية في التنبؤ بمستوى الرقابة لدى طلاب الجامعة، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (20):

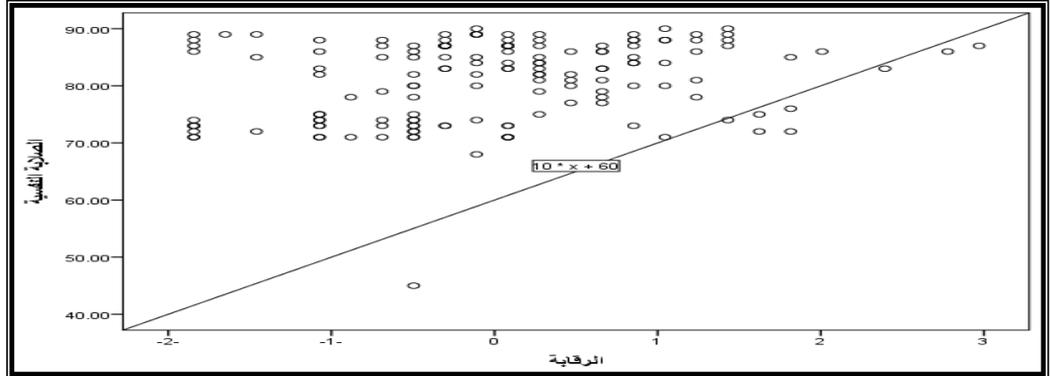
#### جدول (20)

التنبؤ بمستوى الرقاب من مستوى الصلابة النفسية

المتغيرات المستقلة		المتغير التابع
الصلابة النفسية	B الحد الثابت غير المعياري	الرقابة
0.340	92.966	قيمة المعامل
3.162	24.120	قيمة اختبار (T)
0.01	0.01	مستوى الدلالة (T)
	9.999	قيمة اختبار (F)
	0.01	مستوى الدلالة (F)
	0.252	(R) الارتباط
	0.063	(R2) التحديد
	0.057	التحديد المصحح (R2)

يتضح من جدول (20) أن قيمة (F) بلغت (9.999) وهي قيمة داله احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) مما يؤكد على تأثير الصلابة النفسية على الرقابة، كما يتضح أن قيمة (t) في المتغير المستقل (الصلابة النفسية) دالة عند مستوى (0.01) حيث يوجد تأثير معنوي في نموذج الانحدار حسب اختبار (t)، وأن قيم معامل الارتباط الثلاثة وهي معامل الارتباط البسيط R قد بلغ (0.252) بينما بلغ معامل التحديد R2 (0.063) في حين كان معامل التحديد المصحح -R2 (0.057) مما يعني بأن المتغير المستقل (الصلابة النفسية) استطاع أن يفسر (0.057) من التغيرات الحاصلة في (الرقابة الذاتية) المطلوبة وهو ارتباط موجب أي كلما قلت الصلابة النفسية قلت الرقابة، وكلما زادت الصلابة النفسية زادت الرقابة كما يتضح إن معادلة خط انحدار (الرقابة) على (الصلابة النفسية) هي: الرقابة = 92.966 + الصلابة النفسية (0.340).

والشكل (5) يوضح ذلك:



شكل (5) التنبؤ بمستوى الرقابة من مستوى الصلابة النفسية

وتفسر الباحثة تلك النتيجة بأن الطلاب ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بأبعادها المختلفة (التحكم والالتزام والتحدي) يمتلكون قدرة عالية على مواجهة الصعوبات وتخطي أزمات الحياة، وينظرون إلى تلك الصعوبات على أنها نوع من التحدي وليس تهديداً لهم؛ مما يزيد من قدرتهم على مراقبة الذات، والابتعاد عن ما تشتهيه النفس من محرمات، والتحكم في سلوكياتهم دون أي مراقبة خارجية؛ فالصلابة تعمل كمتغير نفسي يزيد من الرقابة الذاتية لدى طلاب الجامعة .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة جديد (2018) حيث يمكن التنبؤ بالدافعية إلى التعلم من خلال الصلابة النفسية ، ونتائج دراسة الزهراني (2019) التي أوضحت أنه يمكن تفسير التباين على متغير قلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية، وذلك بمعرفة متغيرات التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية.

#### سابعاً: توصيات البحث ومقترحاته:

##### 1- توصيات البحث:

- التركيز على تكبير الطلبة البنين بأهمية الرقابة الذاتية، واستشعار وجود الله سبحانه وتعالى في جميع الأوقات.
- زيادة دعم الطالبات نفسياً ومساندتهن للتغلب على ضغوطات الحياة ومواجهتها، مما قد يزيد من مستوى الصلابة النفسية لديهن.
- تفعيل دور وسائل الإعلام، المسؤولين عن بناء المناهج والبرامج، الآباء، والبرامج الإرشادية، والدينية بزيادة الوعي الأسري والمجتمعي بأهمية الصلابة النفسية والرقابة الذاتية وتنشئة أفراد المجتمع بحيث يتمتعون بمستويات عالية من كليهما.

##### 2- مقترحات البحث:

- فعالية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية للطلاب المعاقين سمعياً.
- فعالية برنامج لتحسين الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة وأثره على مستوى الرقابة الذاتية لديهم.
- فعالية برنامج إرشادي لتحسين الصلابة النفسية لدى الطلاب الجامعيين من ذوي الإعاقة البصرية.
- أثر مناهج التربية الإسلامية في تعزيز الرقابة الذاتية لدى الطلاب بالمرحلة الثانوية.

#### مراجع البحث:

### أولاً: المراجع العربية:

- إبراهيم، فاضل خليل. (2019). الصلابة النفسية وعلاقتها بإدارة الوقت لدى طلبة الجامعة. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. ع. 7، ص ص. 104 - 130.
- أبو عباس، شادي محمود كامل. (2020). التتمر الإلكتروني وعلاقته بأبعاد الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة الزرقاء . مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات. مج. 10، ع. 3، ج، ص ص. 306-332.
- أبو الفتوح، نهى عبد الرحمن (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة، وقلق المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية. مج 24، ع85، ص ص 483 - 540.
- بلهاص، سيد أحمد (2002). النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمين ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ع 31، مج 1، ص ص 384-414.
- البيسي، داليا يوسف؛ دسوقي، شيرين محمد أحمد؛ وطاحون، حسين حسن (2015). برنامج تدريبي قائم على الصلابة النفسية لخفض الضغوط لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ع 15، ص ص 522 - 596.
- البيرقدار، تتهيد عادل فاضل (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية. مج 11، ع 1، ص ص 28-56.
- الجار الله، مي بنت محمد سليمان (2008). العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية ومستوى الرقابة الذاتية لدى طالبات المرحلة الثانوية الحكومية بالرياض (عام وتحفيظ القرآن الكريم)، ماجستير. أصول التربية. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. كلية العلوم الاجتماعية.
- جديد، أحلام (2018). علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم : دراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية. ع. 33، ج. 3، ص ص
- الحمد، نايف فدعوس علوان؛ والبدرانه مهدي محمد توفيق؛ والمومني، حازم عيسى (2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بسوء التكيف النفسي والأكاديمي لدى الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات، مجلة العلوم الاجتماعية والإنسانية . مج. 44، ص ص 15 - 31.
- الخطيب، فاطمة صالح علي (2017). آثار شبكات التواصل الاجتماعي على طلبة جامعة اليرموك وعلاقتها بالرقابة الذاتية من وجهة نظرهم أنفسهم. رسالة دكتوراه (قسم الإدارة وأصول التربية )، كلية التربية - جامعة اليرموك.
- خليل، غفراء إبراهيم (2012). الرقابة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء. مجلة كلية التربية الأساسية، ع 75، ص ص 335-380.
- الخميسة (2015). الضغوط النفسية لدى طالبات تخصص التربية الخاصة في كلية الأميرة عالية الجامعية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ع 165، ج 1، ص ص 669 - 692.
- خنفر، فتيحة (2014). الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعه قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- دخان، نبيل كامل، والحجار، بشير إبراهيم (2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. مجلة الجامعة الإسلامية، مج 14، ع 2، ص ص 369-398.
- ردعان، دلال عبدالهادي؛ مقران، معاذ أحمد محمد؛ اللوغانى، أحمد عيسى؛ والمرتجي، يوسف راشد (2018). العلاقة بين

- مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمن النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة جامعة الكويت. مجلة كلية التربية - جامعة طنطا، مج 69، ع1، ص ص 118-228.
- رضوان، فوقية حسن عبدالحميد ؛ غبريال، إيريني سمير (2017).العوامل الخمسة الكبرى للشخصية والصلابة النفسية لدى طلاب شعبة التربية الخاصة. مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط، مج33، ع1، ص ص 310-340 .
- زهرا، حامد عبد السلام (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط 4، القاهرة: عالم الكتب.
- الزهراني، عبد الرحمن بن درباش موسى. (2019). التشوهات المعرفية والمرونة العقلية والوعي الانفعالي والصلابة النفسية كمنبئات بقلق التصور المعرفي لدى طلاب المرحلة الجامعية. مجلة كلية التربية - جامعة الأزهر. مج. 38، ع. 182، ج. 1، ص ص. 603-629.
- الساقي، الشايب محمد (2018).علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم: دراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية. ع33، ص ص 785-798.
- سعيد، سروه كريم (2015). المراقبة الذاتية و علاقتها بأنماط الشخصية (A , B) لدى طلبة الجامعة. ماجستير (علم النفس التربوي)، كلية التربية والعلوم الصرفة - ابن الهيثم، جامعة بغداد.
- السيد، عبد المنعم(2007). أبعاد الذكاء الإنفعالي وعلاقتها بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة الإرشاد النفسي، مج 21، ع 1، ص ص 157-201.
- شند، سميرة محمد إبراهيم؛ عبد القوي، مروة فريج ؛ أشرف، محمد عبد الحلیم (2018). الخصائص السيكمترية لمقياس الصلابة النفسية لدى المعلمات.مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع 55، ص ص 199-239.
- الصوفي، حمدان عبد الله؛ والدهدار، أنيسة حسن سيد (2019). دور معلمي متطلبات الجامعة في تعزيز الرقابة الذاتية لدى طلبتهم، الجامعة الإسلامية نموذجاً. مجلة جامعة الخليل للبحوث. العلوم الإنسانية. مج. 14، ع.1. ص ص. 94-115.
- العامري، حمود بن عامر بن خايف (2017).الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم الأخلاقية لدى طلبة معاهد العلوم الإسلامية بسلطنة عمان. ماجستير (إرشاد وتوجيه) جامعة نزوى، كلية العلوم والآداب.
- عبد اللطيف، محمد سيد محمد ؛ عبد الجواد، ميرفت عزمى زكى (2020). نمذجة العلاقات بين عادات العقل ومهارات حل المشكلات والتفكير عالي الرتبة والصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة التربية، جامعة سوهاج، مج 47، ع 2، ص ص 854-883.
- عبد الله، إيمان الصادق عثمان (2021). الصلابة النفسية لدى الطلاب المعاقين حركيا بجامعة النيلين .مجلة ربحان للنشر العلمي. ع. 10، ص ص 93-112.
- عداي، عبد الزهرة لفته (2019). ما مدى تحقق المراقبة الذاتية لتحسين الأداء الدراسي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية. ع 42، ص ص 1678-1693.
- علاء الدين، هلكا عمر (2016).الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الأساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانيين . رسالة دكتوراه (قسم علم النفس )، كلية العلوم الانسانية ، جامعة بيروت العربية.
- علي، منى عبد المنعم حسن (2018). الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى عينة من الشباب الجامعي. ماجستير (صحة نفسية وإرشاد نفسي)، جامعة عين شمس، كلية التربية.
- القرني ، نورة مسفر (2016). الرقابة الذاتية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى عينة من المرحلة الابتدائية والمتوسطة بجدة .

- رسالة ماجستير (التوجيه والإرشاد التربوي)، معهد الدراسات العليا التربوية - جامعة الملك عبد العزيز. القرني ، نورة مسفر (2019). تعزيز الرقابة الذاتية للأطفال في عصر الأجهزة الإلكترونية، دليل عملي للمربين وأنشطة تفاعلية للأطفال. ط1، مركز دلائل، الرياض.
- القصبي، فتحية العربي (2014). مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهه بعض الضغوط الحياتية المعاصرة . المجلة الجامعة، مج 4 ، ع 16 ، ص ص 141- 166.
- قزاقرة، أحمد محمد يونس (2005). فاعلية التدريب على المراقبة الذاتية في مستوى الانتباه لدى الأطفال الذين لديهم قصور فيه. رسالة دكتوراه (علم النفس التربوي)، كلية الدراسات التربوية العليا ، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
- الكعبي، سهام مطشر(2020).الصلابة النفسية لدى منتسبات الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، ع4، ص ص 170- 188.
- الكيلاي، يسري غسان(2015).الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب التدبير لدى طلبة الجامعة الأردنية ممن عانوا من فقدان علاقة حميمة. رسالة ماجستير(علم نفس)، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- مخيمر، عماد (2002): مقياس الصلابة النفسية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- مسير، نهله عبد الهادي(2021). الإبتزاز العاطفي وعلاقته بمراقبة الذات لدى طالبات كلية التربية للبنات. قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة القادسية ، ص ص 241-274.
- المشعان، وسيمة مشعان (2021) . مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، مج 12، ع 36، ص ص 221- 230.
- مقابله، نصر يوسف؛ و يونس، عمران محمد(2015). التفكير الناقد وعلاقته بالمراقبة الذاتية لدى طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية. مج. 4، ع. 15. ص ص 181- 212.
- المنشأوي، أحمد محمد ؛ أحمد، بدرية كمال (2017). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة: دراسة وصفية ارتباطية مقارنة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، مج 28، ع 109، ص ص 345- 347.
- مهدي، مصطفى (د.ت). المرحلة الجامعية من أخطر مراحل العمر، فانتبهوا.  
<https://www.alukah.net/social/0/75172/#ixzz7DhbVkgghp>
- ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Bartone P. T. (2012). Social and organizational influences on psychological hardiness: How leaders can increase stress resilience. *Security Informatics, Springer Open*, 1: 21, 1-10.
- Briggs, Stephen R., Cheek, Jonathan M, and Buss, Arnold H (1980). An Analysis of the Self-Monitoring Scale. *Journal of Personality and Social Psychology*.1980.vol.38, no.4.679-686
- Bruin, A. B. H., & van Gog, T. (2012). Improving self-monitoring and self-Regulation: From Cognitive psychology to the classroom. *Learning an Instruction*, 22(4), 245-252.
- Cherry, Kendra (2021). What Is Self-Monitoring ? <https://www.verywellmind.com/what-is-self-monitoring-5179838>
- Desai, Nishtha (2020). The 3Cs of Psychological Hardiness.
- D'Zurilla, T. J., & Sheedy, C. F. (1991). Relation between social problem- solving ability and subsequent level of psychological stress in college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5), 841- 846. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.5.841>.
- Kardum, Igor; Hudek-Knežević, Jasna; Nada Krapić (2012). The Structure of Hardiness, its

- Measurement Invariance across Gender and Relationships with Personality Traits and Mental Health Outcomes. *Psychological Topics* 21, 3, 487-507 .
- Leak K. Gary & Williams E. Dale (1989). Relationship between social interest, alienation, and psychological Hardiness. *Individual Psychology*, Vol.45, no.3. Copyright University of Texas Press.
- Levine, Sara Pollak & Feldman, Robert S. (1997). Self-Presentational Goals, Self-Monitoring, and Nonverbal Behavior. 19(4), 505-518.
- Maddi S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, Volume 1, Issue 3, 160-168.
- Maddi S.R., Erwin L. M., Carmody C.L. (2013). Relationship of hardiness, grit and emotional intelligence to internet addiction, excessive consumer spending, and gambling. *The Journal of Positive Psychology*, Vol. 8, No. 2, 128-134.
- Maddi S. R., Khoshaba D. M., Persico M. (2002). BRIEF REPORT, The personality construct of hardiness II. Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality* 36,72-85.
- Mosley Emma & Laborde Sylvain (2016). Performing under Pressure, Influence of Personality-Trait Like Individual Differences. *Performance Psychology*. 291-314.
- Mud, P. (2017). Hardiness and culture: A study with reference to the 3 Cs of Kobasa. *International Research Journal of Management, IT & Social Sciences (IRJMIS)*, Vol. 4, Issue 2, 139-144.
- Punam, Bans. (2014 ) Effects of experiential learning strategies on problem solving ability of adolescents from psychological hardiness perspective. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, Vol. 5, Iss. 5, 574 - 578.
- Rahul, Desai B (2017). Psychological Hardiness among College Students. *The International Journal of Indian Psychology*. Vol. 4, Issue 3, No. 103, DIP: 18.01.229/20170403
- Shruti, Saxena (2015). Relationship between psychological hardiness and mental health among college students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, Vol. 6, Iss. 8, P.P. 823-825.
- Sipl, Amy. Self-Monitoring: Long-Term Strategies & Supports  
<https://lifeskillsadvocate.com/blog/self-monitoring-long-term-strategies-supports/#Defining-Self-Monitoring>
- Song Jiah; Kim Wonjong & Bae Iklyul (2021). Effects of the Healing Beats Program among University Student Exposure to a Source of Psychological Stress: A Randomized Control Trial. *Int. J. Environ Res. Public Health*, 18, 11716. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111716>