د. حامد امحمد احمد البحباح م. نوري حسن إبراهيم اكريفيت

المقدمة وأهمية البحث:

تتعدد الجوانب المختلفة والمتفاوتة في ذاتية الإنسان كذلك تتعدد مجالات القوة وفق الجوانب المذكورة ليس هناك من لا يعرف القوة في المجال البدني، أي أن القوة البدنية معروفة لدى كل عاقل (في المجال الرياضي) وهي أيضا مجال اعتماد عند من يملكه حسب الظروف والمقاصد المختلفة. ولكن هناك أنواع أخرى من القوة لا يعرفها كثير من الناس ولا يتطلع عليها إلا متابع أو ذو بصيرة مثل: القوة الروحية والقوة النفسية والقوة العقلية.... الخ ومن هنا نذكر القوة النفسية لأنها بتقديرنا من المسائل المهمة في بناء الشخصية وللقوة الشخصية، إذا ما هي القوة النفسية؟ هي القوة التي تجعل الشخص قويا في نفسه وقويا بنفسه أمام المصاعب والعوائق، وفي الأزمات. (34: 2)

واشارت فاطمة الزروق (2015) ان الجامعة باعتبارها محطة تكوينية مهمة لتدعيم المجتمع لاحقا بإطارات يتولون مهام تنمية ونهضة المجتمع وتلبية حاجياته المختلفة والمتعددة. فالطلبة الجامعيين أهم عنصر في النظام التعليمي الجامعي، بات من الضروري توحيد كل الجهود والمساعي للاهتمام بهذه الفئة وتوفير كل الظروف الملائمة لضمان نجاح الطلبة في مساراتهم الدراسية المختلفة ومحاولة حمايتهم من المشاكل والضغوطات التي قد تواجههم خلال ذلك، والتي قد تنعكس سلبا على أدائهم وقد تكون حاجرا وعائقا كبيرا أمام الكثيرين تمنعهم حتى من مواصلة دراستهم والتفوق فيها. كما ينبغي ان يحمل عدد معتبر من روادها خصائص ومميزات نتحدث عنها ونوجزها في امتلاكهم الصلابة النفسية ومن خلال أهمية هذا المتغير النفسي الذي يعد مصدر من مصادر الشخصية الذاتية والمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية. وكذلك أهمية مصدر الضبط لدى طلبة الجامعة. (31 :21)

وقد أشار سالم المقرحي وعبدالله الشهري (2008) : نقلا عن هانتون HANTON إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم واستراتيجيات المواجهة بفاعلية ، وهذا يشير إلى أن لدى ذلك الفرد مستوى عال من الثقة النفسية والدافعية للإنجاز وعليه فإن ذلك الفرد يواجه المواقف الضاغطة بأقل تهديد ويعيد بناءها بطريقة أكثر إيجابية ، والأكيد أن هذا لا يحدث مع كل الأفراد ، ونتيجة لهذا توجه اهتمام الكثير من الباحثين إلى هذه القوة النفسية الصلبة ، ونجد من أهم هؤلاء الباحثين كوبازا Kobasa بهدف معرفة المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية ، وتوصلت إلى أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص تشمل متغيرات الالتزام ووضوح الأهداف والتحكم والتحدي . (89 :9)

و تبرز اهمية هذا البحث من خلال تطرقه إلى موضوع يعتبر من اهم المواضيع في مجال علم النفس والتربية وعلم النفس(الرياضي) و الذي يعد قليل التناول بين الباحثين و ذلك حسب اطلاعنا و في حدود معرفتنا خصوصا بكلية التربية البدنية / بسبها , حيث لم يحظى هذا الموضوع " علاقة الصلابة النفسية بوجهة الضبط لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة باهتمام كبير و خاصة في اكتشاف العلاقة بين المتغيرين و بالتالي فقد يفيد هذا البحث في إثراء البحوث و إضافة الجديد للبحوث العلمية , و تزويد الباحثين بمعلومات جديدة للاستفادة منها في ابحا تهم مما يكسبها صفة المحرك للبحوث الجديدة .

وأشارت ناريمان عينة (2017): الى هذه الأهمية من خلال الصحة النفسية للطالبة وكيف نستطيع جعله شخصا يتمتع بإدراك

سليم ومتوازن للأحداث، ومدى قدرته على التكيف مع المواقف والأشخاص، وأهمية الصلابة النفسية في حد ذاتها باعتبارها من متغيرات الشخصية لما لها دور فعال في التصدي للضغوطات، وأهمية وجهة الضبط ايضا تعتبر من متغيرات الشخصية لما له من دور فعال في تفسير لطالب نتائج سلوكه. (30: 11)

و لقد كانت نشأة نظرية وجهة الضبط والتحكم الإنساني على يد العالم وينر (wenr) بعد الحرب العالمية الثانية من خلال تدريب الجنود على استخدام العقول الإلكترونية المعقدة ، وقد لاحظ وينر أن هناك شبها بين الضبط الإنساني الضبط الآلي ، فالإنسان يمتلك أله يستخدمها في التحكم والضبط الذاتي لسلوكه ويقصد بالآلة الجهاز العصبي يمثل جهاز الضبط والتحكم الذاتي ، ويتمتع هذا الجهاز بالمرونة والقدرة على تغيير أنماط الضبط الذاتي السلوك الفرد ، ويعمل على تنظيم الاستجابة عن طريق الفروق بين النشاط الصادر عنه وبين الهدف المراد الوصول إليه , ويعتمد التحكم على التغذية الرجعة التي تستخدم لوصف التفاعل المتبادل بين نوعين أو أكثر من الأحداث حيث يستطيع حدث معين (استجابة) أن يبعث نشاطا ثانويا لاحقا (مثير ينبعث عن استجابة) وهذا يؤثر بدوره بطريقة رجعة على النشاط والاستجابة السابقة ، فيعيد بالتالي توجيهه . (29: 41)

ويذكر عبد السلام الزهراني (1984): نقلا عن فيرس أن نظرية روتر في التعليم الاجتماعي تعتبر من أهم المحاولات التي عملت على استكمال أبعاد نظريات التعلم التقليدية التي لم تتطرق إلى متغيرات في حياة الإنسان كالتوقع، والإدراك الذاتي والدافعية أو الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه الفرد كما أن نظرية التعلم الاجتماعي قد جمعت بين موضوعات متنوعة للنظرية الاجتماعية نظرية الدافعية ونظرية المواقف في إطار متكامل وثابت. (13: 2)

كما يذكر علاء الدين كفافي (1989) نقلا عن روتر " Roterإن الناس يختلفون في إدراكهم لمصدر التدعيم بعضهم يرى أن التدعيم يأتي من الخارج بينما يرى البعض الأخر أن مصدر التدعيم داخلي، ويفرق روتر بين هاتين الفئتين من الناس كما يلي: عندما يدرك فرد ما التدعيم الذي يلي أفعاله وتصرفاته الشخصية باعتباره أمراً مستقلا وغير متسق بصورة دائمة مع تصرفاته، فإنه يدركه كنتيجة للحظ أو للصدفة أو للقدر، أو كنتيجة لتأثير الآخرين من ذوي النفوذ أو كأمر لا يمكن التنبؤ به لتعدد العوامل المحيطة به. وعندما يفسر الفرد الحدث بهذه الطريقة فإننا نسمي هذا (اعتقاد في الضبط الخارجي) أما إذا كان إدراك الفرد أن الأحداث تقع بصوره متسقة مع سلوكه الشخصي أو مع سماته المميزة والدائمة، فإننا نسمي هذا (اعتقادا في الضبط الداخلي) (17 : 4)

مشكلة البحث:

يعتبر الانسان كوحدة متكاملة من عقل و روح جزءا من منظمة تتألف من عدة ميادين الرياضية والاجتماعية واقتصادية تسمى الحياة ، و احتكاك الانسان بالحياة في مختلف المواقف يشكل مجموعة من الضغوطات و التوترات و التي تعتبر ناتج التفاعل السلبي , وتؤثر هذه الضغوطات على شخصية الفرد و صحته النفسية التي تعتبر جد حساسة إزاء هذه الظروف ، فقدرة الفرد على اتخاذ القرار الصحيح في الوقت المناسب تساعد على تعزيز صحته النفسية ، و الذكاء يلعب دورا هاما في ذلك خصوصا إذا تكررت المواقف الضاغطة و الصادمة في حياة الفرد فان الشخصية القوية التي يكون الفرد قد روضها في ظل هذه الظروف تكون قد اكتسبت مناعة نفسية ضد الإصابة بالأمراض النفسية. وقد سعت العديد من الدراسات على ابراز أهمية الصحة النفسية في حياة الفرد، ودورها في تحقيق التكيف والتأقلم مع التغيرات التي تحدث في محيطه والتي تزداد تعقيدا يوما بعد يوم وخاصة في ظل التقدم العلمي والتكنولوجي. وفي هذا المعنى نشير إلى أن مسار البحث في مجال الضغوط يجب أن يتحول الى التركيز على متغيرات المقاومة التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية والعقلية. (30: 5)

ويذكر سعيد بن على باديان (1420) : بان الضغوط في مجال الدراسة يجب أن يتحول إلى دراسة المصادر النفسية كالصلابة النفسية التي تجعل الفرد يقيم الضغوط تقييما واقعيا كما أنها تجعله أكثر نجاحا و فعالية في مواجهتها , وهذا المصطلح ظهر منذ القدم ويعتبر من مفاهيم علم النفس الإيجابي , وأنه مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الاثار السلبية لضغوط الحياة و التخفيف من أثارها على الصحة النفسية و الجسمية و إن اختلاف الأفراد في إدراكهم للعلاقة بين السبب والنتيجة أو السلوك وما يتبعه يعكس فروقا هامة في أنواع سلوك الأفراد ، فالفرد ذو وجهة الضبط الداخلية يحمل في نفسه مسؤولية أعماله كافة سواء كانت ناجحة أو فاشلة في حين الفرد ذو وجهة الضبط الخارجية يُحمل القوة الخارجية مسؤولية فشله وعدم قدرته على النجاح . إن وجهة الضبط سمة من سمات الشخصية العامة والتي تبدأ بالثبات من العمر 8 - 9 سنوات (10 : 23)

ومن هُنا استبصر الباحثين على عمل دراسة يفحصنا فيها العلاقة بين" وجهة الضبط وعلاقتها بالقوة النفسية " لدى طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سبها.

اهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على:

1_ الفروق في درجة وجهة الضبط والصلابة النفسية لدى طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقا لمتغير الجنس.

2_ العلاقة بين وجهة الضبط والصلابة النفسية لدى طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة سبها.

فروض البحث:

1_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية ووجهة الضبط بين الطلبة السنة الرابعة تبعا المتغير الجنس لصالح الذكور.

2_ توجد علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية ووجهة الضبط لدى طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سبها

مصطلحات البحث:

1_ وجهة الضبط: "هي الوجهة التي قد يعزى إليها سبب النجاح أو الفشل أو سبب النتائج الأداء عما إذا كان هذا السبب يرجع إلى شيء داخل الفرد (داخلي) أو شيء خارج الفرد خارجي. (29: 11)

2_ الصلابة النفسية: بأنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد اتجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها. (16: 7)

3_ التعريف الإجرائي الصلابة النفسية: هي قدرة الطالب على تجاوز الضغوط النفسية التي يتعرض لها عن طريق استخدامه المعطيات المتوفرة في مجتمعه، وتقاس عن طريق الدرجة التي يتحصل عليها الطالبة من خلال إجابتهم على فقرات مقياس.

4_ كلية التربية البدنية: هي مؤسسه من المؤسسات التعليمية والتربوية الجامعية، تقع في الجنوب الليبي وتندرج تحت مضلة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / بجامعة سبها.

الدراسات السابقة والاستفادة منها:

1_ دراسة محمد سليمان بني خالد (1986) (26) - عنوان الدراسة: (العلاقة بين مركز الضبط ومستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية) جامعة آل البيت بالأردن.

- عينة الدراسة: وقد بلغت الدراسة (180) طالبا وطالبة، اختيرت بالطريقة العشوائية،

- هدفت الدراسة: الإجابة عن التساؤلات التالية:

1_ ما هو مستوى مركز الضبط لدى أفراد عينة الدراسة من طلبة كلية العلوم الاجتماعية؟.

2_ هل هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والتحصيل الأكاديمي، حسب الجنس أو المستوى الدراسي؟

3 _هل هناك علاقة بين مركز الضبط ومستوى التحصيل الأكاديمي (مرتفع - متدني)؟

4_ هل هناك علاقة بين مركز الضبط والجنس لدى الطلبة؟

5_ هل هناك علاقة بين مركز الضبط والمستوى الدراسي (باكلوريا - دراسات عليا)؟

2_ دراسة مصطفى تركي (1988) (27) - عنوان الدراسة: (التعرف على الفروق في الدافعية نحو التحصيل والتفوق)

- عينة الدراسة تكونت عينة الدراسة من 32 طالبا و53 طالبة من طلبة جامعة الكويت.

- وأشار النتائج لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد الذكور والإناث في درجة التحميل والإنجاز في مواقف محايدة أو المنافسة.

3_ دراسة صفاء الأعسر (1978) (11)

- عنوان الدراسة: (بعض التغيرات المرتبطة بالتحكم (الداخلي – الخارجي)

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من 160 طالبة ممن يدرسون بمراحل التعليم الجامعي والثانوي.

- نتائج الدراسة: اسفرات النتائج بان هناك علاقة دالة موجبة بين التحكم الداخلي والتوافق النفسي الاجتماعي، مستخدمة في ذلك اختبار مركز التحكم للباحثة ودرجات الطلاب في التحصيل الدراسي، ومقياس روتر التكميل الجمل للتوافق النفسي الاجتماعي وذلك على وأوضحت أن القطريات أكثر تحكم داخليا وأكثر توافقا من غير القطريات وأن الأفراد الأكثر توافقا كانوا يتجهون نحو التحكم الداخلي.

4_ دراسة فاروق عبد الفتاح موسى (1987) (19) - عنوان الدراسة: (العلاقة بين مركز الضبط والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة)

- نتائج الدراسة : هناك ارتباطا سالبا دالا إحصائيا بين مركز الضبط والتحصيل ألدراسي أي أنه كلما ارتفعت الدرجات على مقياس مركز الضبط وهو هنا مصدر خارجي، انخفض مستوى التحصيل الدراسي ولم يجد فروقا دالة إحصائيا في مركز الضبط بين الأعلى تحصيلا والأدبي تحصيلا ، وهذا بالنسبة أعينة الذكور أما بالنسبة لعينة الإناث فوجد ارتباطا موجبا دالا إحصائيا بين مركز الضبط والتحصيل الدراسي ، أي أنه كلما ارتفعت الدراجات على مقياس مركز الضبط (ضبط خارجي) ارتفع مستوى التحصيل الدراسي ، بينما لم يجد فرقا جوهريا في مركز الضبط بين مرتفعات التحصيل ومنخفضات التحصيل وهذا يعني هناك علاقة بين الاعتقاد في الضبط الداخلي والتحصيل الدراسي لدى عينة الذكور . بينما هناك علاقة بين الاعتقاد في الضبط الخارجي والتحصيل الدراسي المرتفع لدى عينة الانات.

5_ دراسة ناريمان عينة (2017) (30)

- عنوان الدراسة: (الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلبة الجامعة)

- هدفت الدراسة: التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعين، وكذلك التعرف على انماط مركز الضبط، كما هدفت الدراسة الى معرفة الصلابة بين الصلابة النفسية ومركز الضبط، كما هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية ومركز الضبط، كما هدفت الدراسة الى التحقق من وجود فروق بين الطلبة في الصلابة و مركز الضبط تعزي لمتغير الجنس و السن و التخصص و المستوى الدراسي و نمط الإقامة والحالة الاجتماعية.

- عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (300) طالب وطالبة من 3 تخصصات بجامعة ريان عاشور / الجلفة، وهي الحقوق – والبيولوجي – وعلم النفس. وتم اختيارهم قصد يا.

- نتائج الدراسة: اظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطيه قوية بين الصلابة النفسية ومركز الضبط، كما اظهرت كذلك وجود فروق ذاله احصائيا تعزى امتغير الجنس في كل من الصلابة النفسية ومركز الضبط،

وأظهرت ايضا عدم وجود فروق ذاله احصائيا في الصلابة النفسية ومركز الضبط تعزى للمتغيرات السن، التخصص، المستوى الدراسي، الحالة الاجتماعية، ونمط الاقامة.

مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة:

من خلال الدراسات المرتبطة والتحليل لهذه الدراسات والبحوث أمكن الاستفادة من هذه الدراسات في توجيه مسار البحث في الاتي:

1_ تحديد مشكلة البحث وأهميتها وأهدافها.

2_ استخدام المنهج المناسب للبحث.

3_ اختيار العينة المناسبة للبحث.

4_اختيار أدوات البحث واستخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.

منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لهذا البحث.

مجالات البحث:

1 – المجال المكاني: كلية التربية الرياضية.

2_ المجال الزمني: 26/ 2020/1 م

3_ المجال البشري: طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / بجامعة سبها

مجتمع البحث: أشتمل مجتمع البحث على طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والذين يبلغ عددهم (56) طالب وطلبة.

جدول رقم (1)

مجتمع البحث بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. ن = (56)

مكتب الدراسة والامتحانات	طالب	طالبة	ا لمجموع
السنة الرابعة	25	39	56

عينة البحث: تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة وعددهم (20) طالب وطالبة. وبنسبة (36 %) من إجمالي مجتمع الدراسة.

الجدول رقم (2)

يوضح توزيع عينة البحث وفقا لمتغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة%
الذكور	8	40.0
الاناث	12	60.0
المجموع	20	100.0

يتضح من خلال الجدول اعلاه أن افراد العينة يتوزعون حسب الجنس كما يلي: تقدر نسبة الذكور ب 40.0%، اما نسبة الإناث ب 60.0%.

ادوات البحث: مقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) (1982) استخدمت الباحثان مقياس الذي أعده علاء الدين كفافي، يتكون المقياس من (22) فقرة كل واحدة منها تتضمن عبارتين، أحدهما تشير إلى ألوجهه الداخلية في الضبط، والثانية تشير إلى الوجهة الخارجية في الضبط وقد أُضِيف على الإثناء والعشرون فقرة، ست فقرات دخيلة وضعت حتى لا يكتشف المفحوص هدف القياس، ولتقليل احتمال ظهور الاستعدادات للاستجابة بصورة معينة. ويصنف المستجيبون على هذا المقياس إلى فئتين - من (صفر – 8) درجات وهم ذوي الضبط الداخلي. ومن (9 – 23) درجة وهم ذوي الضبط الخارجي.

(جدول 3)

يوضح تصحيح مقياس وجهة الضبط.

الفقرات رقم (1. 8. 14. 19. 24. 27) فقرات تمويه ولم تحسب لها أي علامة.
الفقرات رقم (2. 6. 7. 9. 16. 17. 18. 20. 21. 23. 25) تعطي علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عليها بالرمز (أ) وتعطي صفرا عند الإجابة عليها بالرمز (ب)
الفقرات رقم (3. 4. 5. 10. 11. 12. 13. 15. 22. 26. 28) تعطي علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عليها بالرمز (ب) وتعطي صفرا عند الإجابة عليها بالرمز (أ)

(27: 8 – 17)

مقياس الصلابة النفسية: تمتثل اداة الدراسة في استبيان الصلابة النفسية الدي أعده عماد الدين مخيمر (2016) يتكون المقياس من ثلاث ابعاد التزام، التحكم، التحدي وبعض هذه البنود ايجابي وبعضها سلبي، وتتم الاستجابة على كل منها وفقا لتدرج ثلاثي البدائل على طريقة ليكارت. وهي (موافق) وتصحح من 3 درجات، (لا أدرى) وتصحح من 2 درجتين، (غير موافق) وتصحح من 1 بدرجة واحدة فقط، والفقرات السلبية تصحح بعكس هذا الاتجاه. وعلى المفحوص ان يحدد مدى انطباق كل فقرة عليه، وذلك بوضع علامة (/) امام الفقرة تحت البديل الذي ينطبق عليه.

(جدول 4)

يبين ابعاد الصلابة النفسية والفقرات التي تنتمي اليها.

رقم	الابعاد	الفقرات	الفقرات السلبية	عدد الفقرات
1	التزام	30/28/27/20/19/17/15/10/9/5	28/20/15/10	10
2	التحدي	29/25/23/16/12/11/8/7/2	2	9
3	التحكم	26/24/22/21/18/14/13/6/4/3/1	21/18/14	11
المجموع				30

يتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته في الابعاد الثلاثة للمقياس. وتتراوح الدرجة الكلية بين 30 – 90 درجة، تدل الدرجة المرتفعة على مستوى مرتفع بينما تدل الدرجة المنخفضة على مستوى منخفض.

الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة استطلاعية بطريقة العشوائية من داخل مجتمع الدراسة وخارج العينة وعددهم (15) طالب وطالبة. تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وذلك لإجراء الصدق وثبات للمقياسين، ولمعرفة بعض العقبات التي قد تواجه الباحثان عند توزيع المقياسين أثناء إجراء التجربة الأساسية.

ولمعرفه مدى استجابة أفراد العينة للمقياس **ثبات الاستبيان**: قد تم التحقق من ثبات استبيان مقياس التقليل من السلوك العدواني من خلال معامل الفا كرونباج حيث قامت الطلاب بتوزيع المقياس على عينة استطلاعية بلغ عدادها (15) طالب وطالبة، وقد تم حساب معامل الفا كرونباج لكل محاور الاستبيان له كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم (5)

يوضح معامل تبات استبيان الصلابة النفسية

م	محاور المقياس	معامل الفا كرونباخ
1	الالتزام	0.70
2	التحكم	0.75
3	التحدي	0.71
	الدرجة الكلية	0.76

ويلاحظ من الجدول السابق ارتفاع معامل ثبات الاستبيان ككل (0.76) عند مستوى دلالة وكذلك يلاحظ الارتفاع الملحوظ في معاملات الثبات للأبعاد الفرعية مما يشير الى تجانس مفردات الاستبيان.

الدراسة الأساسية:

تم تطبيق الإجراءات التنفيذية لهذا البحث في الفترة الزمنية يوم الاحد الموافق 20/1/26 20م الى غاية يوم الاثنين 1/ 5 / 2020م

الوسائل الإحصائية:

واستخدم لمعالجة البيانات برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. النسب المؤية.
2. المتوسط الحسابي. والانحراف المعياري
3. معامل الفا كرونباخ.
4. اختبار (ت) للفروق بين المتوسطات الحسابية المستقلة.
5. معامل الارتباط (ر) بيرسون.

عرض النتائج :

جدول رقم (6) يوضح النسبة المؤية والتكرارات والمتوسطات الحسابية وترتيب الفقرات لمحور الالتزام (ن=20)

الفقرات	غير موافق		لا أدرى		موافق		المتوسط الحسابي	الرتبة
	التكرار	النسبة%	التكرار	النسبة %	التكرار	النسبة%		
اقوم بتأدية الواجبات المطلوبة مني على أكمل وجه.	3	15.0	6	30.0	11	55.0	2.40	5
أعتقد أن لحياتي هدفا أعيش من أجله.	2	10.0	4	20.0	14	70.0	2.60	2
أشعر أني فقدت الحياة بفقدان بعض افراد عائلتي.	11	55.0	6	30.0	3	15.0	1.60	9
اعتقد ان المستقبل ليس أفضل من الحاضر	13	65.0	3	15.0	4	20.0	1.55	10
التزم بقيمتي ومبادئي واحافظ عليها.	4	20.0	4	20.0	12	60.0	2.40	4
أحب تقديم مساعدات للأخرين.	3	15.0	4	20.0	13	65.0	2.50	3
اختار لنفسي أسهل الاعمال عند القيام بأعمال جماعية.	11	55.0	5	25.0	4	20.0	1.65	8
أفضل أن تسير الحياة على وتيرة واحدة.	4	20.0	7	35.0	9	45.0	2.25	6
اعتقد أن الحياة التي لا يوجد بها تغير هي حياة مملة وروتينية.	12	60.0	2	10.0	6	30.0	1.70	7

الحياة بكل ما فيها تستحق أن نحياها.	1	5.0	19	95.0	1	5.0	2.95	1

يظهر من الجدول رقم(6) أن المتوسطات الحسابية و النسب المؤية وترتيب الفقرات من حيث الأهمية لإجابات أفراد العينة عن فقرات محور "الالتزام" بين طلبة السنة الرابعة تخصص بكلية التربية البدنية جامعة سبها ، حيث جاءت الفقرة "الحياة بكل ما فيها تستحق أن نحياها" في الترتيب الأول من حيث الأهمية و بمتوسط حسابي بلغ (2.95) ، وجاء في الترتيب الثاني الفقرة " أعتقد أن لحياتي هدفا أعيش من أجله" و بمتوسط حسابي بلغ (2.60) ، وجاءت الفقرة " احب تقديم مساعدات للأخرين" في الترتيب الثالث و بمتوسط حسابي بلغ (2.50) ، وتلتها الفقرة "التزم بقيمتي ومبادئي واحافظ عليها" في المرتبة الرابعة و بمتوسط حسابي (2.40) ، تم جاءت الفقرة "اقوم بتأدية الواجبات المطلوبة مني على أكمل وجه" الترتيب الخامس و بمتوسط حسابي بلغ (2.40) ، وفي المرتبة السادسة جاءت الفقرة "افضل أن تسير الحياة على وتيرة واحدة" بمتوسط حسابي بلغ (2.25) ، وتلتها باقي الفقرات من حيث الاهمية كما في الجدول.

جدول رقم (7) يوضح النسبة المؤية والتكرارات والمتوسطات الحسابية وترتيب الفقرات لمحور التحدي

الفقرات	غير موافق		لا أدرى		موافق		المتوسط الحسابي	الرتبة
	تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%		
ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف مع الاخرين.	3	15.0	5	25.0	12	60.0	1.55	9
اصر عل القيام بالأعمال التي أحبها مهما كانت النتيجة.	5	25.0	1	5.0	14	70.0	2.45	4
عندما اصاب بمشكلة صحية أو مالية فإنني أصبر واحتمل.	6	30.0	10	50.0	4	20.0	1.90	8
يمكنني التغلب على كافة المشكلات التي تواجهني.	2	10.0	7	35.0	11	55.0	2.45	5
أرتاح عندما أنجز الأعمال الصعبة.	2	10.0	2	10.0	16	80.0	2.70	3
أصر على تحقيق أهدافي مهما كانت الصعاب.	7	35.0	3	15.0	10	50.0	2.15	7
أعتقد أن المشكلات فرصة لإظهار المهارات والقدرات الشخصية.	4	20.0	6	30.0	10	50.0	2.30	6
عندما أبدا عملا صعبا فإنني أصر على إنجازه حتى أنتهي منه.	3	15.0	-	-	17	85.0	2.70	2
التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح.	-	-	4	20.0	18	80.0	2.80	1

يظهر من الجدول رقم (7) أن المتوسطات الحسابية و النسب المؤية وترتيب الفقرات من حيث الأهمية لإجابات أفراد العينة عن فقرات محور "التحدي" بين طلبة السنة الرابعة تخصص بكلية التربية البدنية جامعة سبها ، حيث جاءت الفقرة "التغير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح" في الترتيب الأول من حيث الأهمية و بمتوسط

حسابي بلغ (2.80) ، وجاء في الترتيب الثاني الفقرة "عندما أبدا عملا صعبا فإنني أصر على إنجازه حتى أنتهي منه" و بمتوسط حسابي بلغ (2.70) ، وجاءت الفقرة "أرتاح عندما أنجز الأعمال الصعبة" في الترتيب الثالث و بمتوسط حسابي بلغ (2.70) ، وتلتها الفقرة "اصر عل القيام بالأعمال التي أحبها مهما كانت النتيجة" في المرتبة الرابعة و بمتوسط حسابي (2.45) ، تم جاءت الفقرة "يمكنني التغلب على كافة المشكلات التي تواجهني" الترتيب الخامس و بمتوسط حسابي بلغ (2.45) ، وتلتها باقي الفقرات من حيث الاهمية كما في الجدول.

جدول رقم (8) يوضح النسبة المؤية والتكرارات والمتوسطات الحسابية وترتيب الفقرات لمحور التحكم

الفقرات	غير موافق		لا أدرى		موافق		المتوسط الحسابي	الرتبة
	تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%	تكرار	النسبة%		
أسيطر على نفسي عند الحزن والفرح.	5	25.0	2	10.0	13	65.0	2.40	5
إذا واجهتني مشكلة أحاول حلها.	1	5.0	1	5.0	18	90.0	2.85	1
لدي القدرة على إدارة الاشياء والتحكم فيها.	4	20.0	4	20.0	12	60.0	2.40	4
أثق في قدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة.	5	25.0	2	10.0	13	65.0	2.40	5
أصبر على السراء والضراء.	-	-	10	50.0	10	50.0	2.50	3
أشعر باليأس عندما تكون الظروف ضدي.	6	30.0	6	30.0	8	40.0	1.90	9
أصر على تحقيق أهدافي مهما كانت الصعاب.	7	35.0	3	15.0	10	50.0	2.15	6
أحبط وتثبط عزيمتي بسهولة.	4	20.0	11	55.0	5	25.0	2.05	7
نجاحي في الحياة يعتمد على الحظ والصدفة.	9	45.0	5	25.0	6	30.0	1.85	
أعتقد أن الفشل يعود لسوء التخطيط وليس لسوء الحظ.	7	35.0	6	30.0	7	35.0	2.00	8
أتحمل ما يحدث لي من أحداث مؤلمة.	2	10.0	4	20.0	14	70.0	2.60	2

يظهر من الجدول رقم (8) أن المتوسطات الحسابية و النسب المؤية وترتيب الفقرات من حيث الأهمية لإجابات أفراد العينة عن فقرات محور "التحكم" بين طلبة السنة الرابعة تخصص بكلية التربية البدنية جامعة سبها ، حيث جاءت الفقرة "إذا واجهتني مشكلة أحاول حلها" في الترتيب الأول من حيث الأهمية و بمتوسط حسابي بلغ (2.85) ، وجاء في الترتيب الثاني "الفقرة أتحمل ما يحدث لي من أحداث مؤلمة" و بمتوسط حسابي بلغ (2.60) ، وجاءت الفقرة "أصبر على السراء والضراء" في الترتيب الثالث و بمتوسط حسابي بلغ (2.50) ، وتلتها الفقرة "لدي القدرة على إدارة الاشياء والتحكم فيها" في المرتبة الرابعة و بمتوسط حسابي (2.40) ، تم جاءت الفقرتين "أسيطر على نفسي عند الحزن والفرح" ، "أثق في قدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة" الترتيب الخامس و بمتوسط حسابي بلغ (2.40) ، وتلتها باقي الفقرات من حيث الاهمية كما في الجدول.

جدول رقم (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس وجهة الضبط والصلابة النفسية لدى عينة البحث

المقياس	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
وجهة الضبط	وجهة الضبط	10.40	2.16
الصلابة النفسية	الالتزام	21.60	2.64
	التحدي	21.00	2.59
	التحكم	22.70	3.16
	الدرجة الكلية	65.30	5.71

يوضح الجدول رقم (9) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لمقياس وجهة الضبط لدى طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية ، حيث بلغ المتوسط الحسابي (10.40) والانحراف المعياري (2.16) ، كما يوضح الجدول رقم (9) ايضا المتوسطات الحسابية لمحاور و الدرجة الكلية للمقياس لدى طلبة التربية البدنية جامعة سبها ، يتبين من الجدول أن الدرجة الكلية للمقياس لدى طلبة جامعة سبها كان "جيد" ، كما يوضح الجدول ايضا أن محور "التحكم" جاء في المرتبة الاولى من بين المحاور و بمتوسط حسابي (22.70) ، وأقل مستوى جاء في محور التحدي و بمتوسط حسابي بلغ (21.00).

جدول رقم (10) يوضح دلالة الفروق في مقياس وجهة الضبط تبعا لمتغير الجنس

المحور	الذكور (ن=8)		الاناث (ن=12)		قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
وجهة الضبط	10.75	3.06	10.16	1.40	0.581	غير دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.734

يوضح الجدول رقم (10) إنه لا توجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس وجهة الضبط بين الجنسين، حيث بلغ المتوسط الحسابي (10.75) للذكور و(10.16) للإناث، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.581) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.734) (عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل الى عدم وجود فروق بين الجنسين في مقياس وجهة الضبط.

جدول رقم (11) يوضح دلالة الفروق في مقياس الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس

المحور	الذكور (ن=8)		الاناث (ن=12)		قيمة (ت)	الدلالة الاحصائية
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الالتزام	22.25	2.43	21.16	2.79	0.893	غير دال
التحدي	21.62	3.11	20.58	2.23	0.874	غير دال
التحكم	25.00	1.92	21.16	2.91	3.257	دال
الدرجة الكلية	68.87	5.24	62.91	4.83	2.611	دال

قيمة ت الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 = 1.734

يوضح الجدول رقم (11) إنه لا توجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس وجهة الضبط بين الجنسين، حيث بلغ المتوسط الحسابي (10.75) للذكور و(10.16) للإناث، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.581) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.734) (عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل الى عدم وجود فروق بين الجنسين في مقياس وجهة الضبط.

يوضح الجدول رقم (11) إنه لا توجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور الالتزام بين الجنسين، حيث بلغ المتوسط الحسابي (22.25) للذكور و (21.16) للإناث، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.893) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.734) (عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل الى عدم وجود فروق بين الجنسين في محور الالتزام.

يوضح الجدول رقم (11) إنه لا توجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور التحدي بين الجنسين، حيث بلغ المتوسط الحسابي (21.62) للذكور و (20.58) للإناث، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (0.874) وهي غير معنوية وأصغر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.734) (عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل الى عدم وجود فروق في محور التحدي.

يوضح الجدول رقم (11) إنه توجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور "التحكم" بين الذكور والاناث ولصالح الطلاب الذكور، حيث بلغ المتوسط الحسابي (25.00) للذكور و(21.16) للإناث، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (3.257) وهي معنوية وأكبر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.734) (عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل الى وجود فروق بين الجنسين في محور التحكم.

يوضح الجدول رقم (11) إنه توجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمقياس بين الذكور والاناث ولصالح الطلاب الذكور، حيث بلغ المتوسط الحسابي (68.87) للذكور و(62.91) للإناث، وقيمة (ت) المحسوبة البالغة (2.611) وهي معنوية وأكبر مقارنة بقيمة (ت) الجدولية البالغة (1.734) عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل الى وجود فروق بين الجنسين في الدرجة الكلية للمقياس.

جدول رقم (12) يوضح العلاقة الارتباطية بين وجهة الضبط والصلابة النفسية لدى افراد عينة البحث

المتغيرات		وجهة الضبط
الصلابة النفسية	معامل الارتباط	0.643**
	الدلالة الاحصائية	0.002

ارتباط معنوي عند مستوى دلالة 0.01

يوضح الجدول رقم (12) أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.02) بين مقياس وجهة الضبط والصلابة النفسية لدى طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية، حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون (0.643**) معنوي عند مستوى دلالة 0.002مما يدل على وجود علاقة ارتباطية قوية بين مقياس وجهة الضبط ومقياس الصلابة النفسية بين طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية جامعة سبها.

مناقشة النتائج:

مناقشة الفرضية الاولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية ووجهة الضبط بين الطلبة تبعا لمتغير الجنس.

اتضح من خلال الجدول رقم (8) إنه توجود فروق ذات دلالة إحصائية في محور "التحكم" بين الذكور والاناث ولصالح الطلاب الذكور عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل الى وجود فروق بين الجنسين في محور التحكم. كما اتضح الجدول رقم (8) إنه توجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمقياس بين

الذكور والاناث و لصالح الطلاب الذكور عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل الى وجود فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية ، وأن الذكور كانوا أكثر صلابة في دراستنا اكثر من الإناث ، وهذا يدل بشكل عام بأن للذكور القدرة على تخطي العقبات التي تواجههم ووضع الخطط المستقبلية والقدرة على تنفيذها ومواجهة المشكلات التي يتعرضون لها والمبادرة على حلها أكثر من الإناث ولديهم حب المغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بهم وهذا يأتي من طبيعتهم وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (الحجار و دخان ،2005) .

وتفسر الباحثان هذه النتيجة في أنها تنسجم مع واقعنا المعاش وطبيعة المجتمع وطريقة التنشئة الاجتماعية المعتمدة فهو مجتمع ذكوري، فالأسلوب التربوي السائد في ثقافتنا والذي يعمل على دفع الذكور منذ الصغر إلى الاعتماد، على النفس والجهد الذاتي في شق الطريق نحو أهدافهم في حياة فيكونون مطالبين بأن يتسموا بالقوة والسيطرة والصارمة والاستقلال والمبادرة، ويعتبر ذلك من سمات الذكورية التقليدية.

ثانيا: مناقشة الفرضية التانية:

والتي نصت: توجد علاقة ارتباطية بين الصلابة النفسية ووجهة الضبط لدى طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية جامعة سبها.

اتضح من خلال المعالجة الإحصائية و ما هو مبين في الجدول رقم (9) وجود علاقة ارتباطية عند مستوى دلالة (0.01) مما يعني وجود علاقة بين الصلابة النفسية و وجهة الضبط لدى طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية حيث جاءت النتائج بتحقيق الفرضية ، و تفسير الطالبتان ذلك بكون الطلاب والطالبات بصورة خاصة يدركون فاعليتهم و قدرتهم على استغلال كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة لأدراك الحياة و أحداثها الشاقة إدراكا غير مشوه ، ويفسرها بواقعية و موضوعية و يتعايش معها على نحو إيجابي و هذا يجعله يتمتع بصلابة نفسية مرتفعة ومن جهة أخرى فان ذوي التحكم الداخلي يتميزون بخصائص إيجابية مقارنة بذوي التحكم الخارجي تمكنهم من تحقيق التفوق و النجاح للوصول الى أعلى مستوى من التوافق مع الذات و مع العالم الخارجي و بالتالي السيطرة على البيئة و الاحداث ، وهذا ما يتفق مع دارسة كوبازا حيث اشارت نتائج الدارسة الى ان الاشخاص الاكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا اقل مرضا ، كما انهم يتسمون بانهم اكثر صمودا او انجازا وسيطرة وضبطا داخليا في حين ان الاشخاص الاقل صلابة كانوا اكثر مرضا وعجاز، واعلى في الضبط الخارجي ، كما توصلت الدارسة الى إن الاشخاص الاكثر صلابة كانوا اكثر مرونة وكفاية و اقتدارا ونشاطا ومبادار واقتحاما وواقعية. وهذا ماتدعمة دراسة كريستوفر (1996) حيث أن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة لديهم اعارض نفسية وجسدية قليلة وغير منهكين ولديهم تمركز كبير حول الذات ويتمتعون بالإنجاز الشخصي ولديهم القدرة تمركز كبير حول الذات ويتمتعون بالإنجاز الشخصي ولديهم القدرة على التحمل الاجتماعي وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم نزعة تفاؤلية وأكثر توجها نحو الحياة ويمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسية والجسمية وتلاشي الاجهاد. وهي كلها سمات يتميز بها الافراد القادرين على الضبط والتحكم، إذا يعتبر مركز الضبط بعدا من ابعاد الشخصية الذي يؤثر في العديد من انواع السلوك، ويدفع الفرد الى الاعتقاد بانه يستطيع التحكم في اموره الخاصة والعامة، يسمح ذلك له بالاستمرار على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها.

الاستنتاجات:

بناء على نتائج البحث التي تم التوصل اليها ومناقشتها من خلال الاجابة على تساؤلات البحث فقد تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1_ تبين أن هناك فروق دالة احصائيا في مقياس الصلابة النفسية بين الذكور والاناث ولصالح الطلاب الذكور.

2_ تبين أن هناك فروق دالة احصائيا في محور التحكم بين الذكور والاناث ولصالح الطلاب الذكور.

3_ تبين أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية موجبة بين مقياس وجهة الضبط والصلابة النفسية لدى طلبة السنة الرابعة بكلية التربية البدنية جامعة سبها.

التوصيات:

1_ تفعيل دور اللجان الارشادية في الجامعات للعمل على تخفيف مستوى الضغوط لديهم ولاسيما الجامعية منها.

2_ عمل لقاءات دورية مفتوحة بين ادارة الجامعة والكليات من جهة وبين الطلبة من جهة اخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة لها وبالتالي الحد منها.

3_ بناء برنامج ارشادي للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الجامعة.

ملحق (1)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / جامعة سبها

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طلبة سنة رابعة السلام عليكم

1_ مقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي)

بين يديك استبيان يهدف إلى الكشف عن الطريقة التي تؤثر بها بعض الأحداث المهمة على الناس بمختلف أعمارهم. وتتكون كل فقرة من عبارتين نشُير إليهما بالرمز (أ، ب) أرجو عند الإجابة على كل فقرة من الفقرات أن تضع إشارة (//) على الحرف الموجود أمام العبارة التي تختارها. إن هذا الاستبيان هو مقياس لما يعتقده الشخص. لذلك ليس هناك إجابة خاطئة وأخرى صحيحة، كما تجد في إحدى الفقرات أنك توافق على ما جاء في كلتا العبارتين، أو أنك لا توافق على ما جاء بكما بالمرة، وفي هذه الحالة عليك أن ترجح إحداهما على الأخرى وتختار على أنهما الإجابة المناسبة، علما بأن هذه الإجابة لن يطلع عليها أحد ولن تستخدم إلا لأغراض البحثالعلمي.

وشكرا لكم على حسن تعاونكم.

البيانات الشخصية:

_ الجنس: ذكر ( ) انثى ( )

_ المستوى الدراسي: رابعة ( )

(أ) يقع معظم الأبناء في مشكلات لأن الآباء يعاقبونهم أكثر من اللازم.

(ب) مشكلة معظم الأبناء هده الأيام هي أن الآباء يتساهلون معهم .

2- (أ) كثيراً من الأمور غير السارة التي تحدث في حياتهم ترجع في جزء منها إلى الحظ السيئ.

(ب) يرجع سوء الحظ الذي يلاقيه الناس إلى الأخطاء التي يرتكبونها.

3- (أ) من الأسباب الرئيسية لإشعال الحروب عدم اهتمام الناس بالأمور السياسية اهتماما كافيا.

(ب) سوف تستمر الحروب وتبقى مهما حاول الناس أن يمنعوا دلك.

4- (أ) بمرور الزمن يستطيع الفرد إن ينال الاحترام الذي يستحق.

(ب) من سوء الحظ أن جدارة الفرد وقيمته لايعترفبهما غالبا مهما جاهد الفرد في هذا السبيل.

5- (أ) الاعتقاد بأن المعلمين لا يعدلون بين الطلبة اعتقاداً صحيحاً.

(ب) معظم الطلبة لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر درجتهم المدرسية بعوامل عارضة.

6- (أ) بدون الفرص الثمينة لا يمكن للإنسان إن يصبح قائدا فعالا.

(ب) عندما يفشل الأفراد من ذوي الكفاءة في أن يصبحوا قادة فإن ذلك يرجع إلى أنهم لم يحسنوا الإفادة.

7- (أ) مهما بذل الفرد من جهد فلن يستطيع أن يظفر بحب بعض الناس.

(ب) إن من يفشل في اكتساب مودة الآخرين من لا يعرف كيف يندمج معهم.

8- (أ) تلعب الوراثة الدور الكبير في تحديد شخصية الفرد.

(ب) خبرة الفرد في الحياة هي التي تحدد سلوكه.

9- (أ) اعتقد في صحة المثل العامي: اللي مكتوب على الجبين لازم تشوفه العين.

(ب) عندما أترك الأمور تحث رحمة الظروف فإن النتائج أسوأ مما لو بادرت واتخذت قرارا معينا.

10- (أ) نادرا ما يقابل الطالب الذي أحسن الاستعداد للامتحان أسئلة صعبة.

(ب) في كثير من الأحيان تكون أسئلة الامتحانات غير ذات صلة بالمنهج بحيث تجد أن الاستذكار قد ضاع هباء.

11- (أ) يعتمد النجاح على العمل الجاد أما الحظ فليس له إلا دور بسيط جدا أو لا دور له على الإطلاق.

(ب) الوصول إلى الوظائف المرموقة يتوقف بالدرجة الأولى على أن تكون في المكان المناسب وفي الوقت المناسب.

12- (أ) يستطيع المواطن العادي أن يكون له تأثير في القرارات السياسية والاجتماعية العامة.

(ب) عالمنا هذا تتحكم فيه قلة من الأقوياء ولا يستطيع البسطاء إن يفعلوا شيئا إزاء ذلك.

13- (أ) عندما أضع خططي فإنني غالبا ما أكون متأكداً من قدرتي على تنفيذها بنجاح.

(ب) ليس من الحكمة دائما أن نضع خططا طويلة المدى لأن كثيرا من الأمور يتضح فيما بعد أن احتمالات النجاح أو الفشل فيها ترجع إلى الحض والصدفة.

14- (أ) هناك بعض الناس لا يرجى منهم خير أو نفع.

(ب) في كل واحد من الناس جانب من الخير.

15- (أ) في حياتي أرى أن وصولي إلي أهدافي لا يعتمد على الحض ألا قليلا أو لا يعتمد علية مطلقا.

(ب) في كثير من الحالات لا يفيد التدبر أو التعقل شيئا بحيث يستوي اتخاذ القرار عن طريق التدبر والتخطيط أو عن طريق إجراء القرعة.

16- (أ) في أغلب الأحيان يظفر بالرئاسة سعيد الحظ فيكون أول من وصل إلى المكان المناسب.

(ب) إن حمل الناس على عمل الأشياء الصحيحة أمر يتوقف على القدرة وليس للحض في ذلك إلا دور ضئيل أو لا دور له على الإطلاق.

17- (أ) في أمور دنيانا نجد معظمنا ضحايا لقوى لا نستطيع أن نفهمها أو نتحكم فيها.

(ب) إذا قام الناس بأدوار نشطة في الشؤون السياسية والاجتماعية فإنهم يستطيعون أن يؤثروا في الأحداث الدنيا حولهم.

18- (أ) معظم الناس لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر حياتهم بأحداث عارضة.

(ب) لا يوجد في الواقع شي اسمة الحظ.

19-(أ) يجب أن يكون الإنسان مستعدا على الدوام للاعتراف بالخطأ .

(ب) من الأفضل دائما أن نتستر على أخطائنا.

20- (أ) من الصعب أن تعرف ما إدا كان الآخرون يحبونك أم لا.

(ب) يتوقف عدد أصدقائك على مدى لطفك وحسن معاشرتك.

21- (أ) على المدى الطويل نجد أن ما يقع لنا من أحداث سيئة تقابلها أحداث أخرى طيبة.

(ب) معظم الأحداث السيئة تنتج عن نقص القدرة أو الجهل أو الكسل أو كل أولئك.

22- (أ) لو أننا بدلنا مجهودا كافيا لأمكننا القضاء على مختلف صور الفساد.

(ب) من الصعب على الناس أن يتحكموا فيما يفعل أصحاب المناصب السياسية.

23- (أ) أحيانا لا أستطيع أن أفهم كيف انتهى المعلمون إلى الدرجات التي أحصل عليها.

(ب) هناك صلة مباشرة بين الجهد الذي أبذله في الاستذكار والدرجات التي أحصل عليها.

24- (أ) الزعيم الناجح يتوقع من الناس أن يقرروا لأنفسهم ما يجب أن يفعلوه.

(ب) الزعيم الناجح يوضح لكل فرد ما يجب أن يفعله.

25- (أ) كثيرا ما أشعر أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.

(ب) من المستحيل أن أصدق أن الصدفة أو الحض يلعبان دورا مهما في حياتي.

26- (أ) يشعر الناس بالوحدة لأنهم لا يحاولون التعاون معا بروح الود والصداقة.

(ب) ليس من المجدي أن تحاول جاهدا اكتساب مودة الآخرين لأن هدا أمر ليس لك سيطرة علية.

27- (أ) هناك اهتمام مبالغ فيه بالألعاب الرياضية بمدارس التعليم الأساسي.

(ب) الألعاب الرياضية الجماعية (التي تمارس في فريق) فرصة طيبة لتنمية الشخصية.

28- (أ) كل ما يحدث لي هو من صنع يدي

(ب) على المدى الطويل يمكننا القول إن الناس مسئولون عن فساد الإدارة سواء على المستوى المحلي أو القومي.

ملحق (2)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / جامعة سبها

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

طلبة سنة رابعة السلام عليكم

2/ مقياس الصلابة النفسية:

نرجو منكم التكرم بالإجابة على بنود هذا الاستبيان علما ان اجاباتكم لا تعتبر صحيحة ولا خاطئة، وإنما هي رأي محترم , كما ان اجاباتكم ستحظى بالسرية التامة , ولن تستخدم لا في اغراض البحث العلمي .

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر ( ) انثي ( )

المستوي الدراسي: سنة رابعة

ر. ق	العبارات	موافق	لا ادري	غير موافق
1	أسيطر على نفسي عند الحزن والفرح .			
2	ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف مع الآخرين .			
3	إذا واجهتني مشكلة أحاول حلها .			
4	لدي القدرة على إدارة الأشياء والتحكم فيها .			
5	أقوم بتأدية الواجبات المطلوبة مني على أكمل وجه .			
6	أثق في قدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة .			
7	أصر على القيام بالأعمال التي أحبها مهما كانت النتيجة .			
8	عندما أصاب بمشكلة صحية أو مالية فإنني أصبر وأحتمل .			
9	أعتقد أن لحياتي هدف أعيش من أجله .			
10	أشعر أني فقدت الحياة بفقدان بعض أفراد عائلتي .			
11	يمكنني التغلب على كافة المشكلات التي تواجهني .			

12	أرتاح عندما أنجز الأعمال الصعبة .			
13	أصبر على السراء والضراء .			
14	أشعر باليأس عندما تكون الظروف ضدي .			
15	أعتقد أن المستقبل ليس أفضل من الحاضر .			
16	أصر على تحقيق أهدافي مهما كانت الصعاب .			
17	ألتزم بقيمتي ومبادئي وأحافظ عليها .			
18	تهبط وتبطأ عزيمتي بسهولة .			
19	أحب تقديم المساعدة للآخرين .			
20	أختار لنفسي أسهل الأعمال عند القيام بأعمال جماعية .			
21	نجاحي في الحياة يعتمد على الحظ والصدفة .			
22	أعتقد أن الفشل يعود لسوء التخطيط وليس لسوء الحظ .			
23	أعتقد أن المشكلات فرصة لإظهار المهارات والقدرات الشخصية .			
24	أتحمل ما يحدث لي من أحداث مؤلمة .			
25	عندما أبدأ عملا صعبا فإنني أصر على إنجازه حتى أنتهي منه			
26	أستطيع أن أتكيف مع الحياة مهما واجهت من صعاب .			
27	أفضل أن تسير الحياة على وتيرة واحدة .			
28	أعتقد أن الحياة التي لا يوجد بها تغيير في حياة مملة وروتينية			
29	التغيير هو سنة الحياة والمهم هو القدرة على مواجهته بنجاح .			
30	الحياة بكل ما فيها تستحق أن نحياها .			

المراجع:

1_ سالم المقرحي وعبد الله الشهري (2008): الصلابة النفسية والامن النفسي لدى طلبة الجامعة , كلية علم النفس المعاصر والعلوم الانسانية , جامعة المينا , العدد 19

2_ سعيد بن على بادبان (1420) : وجهة الضبط الداخلي – الخارجي لدى المتفوقين والمتأخرين دراسيا من طلاب مرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة , رسالة ماجستير , جامعة ام القرى , مكة ال

3_ صفاء الاعسر (1978): بعض التغيرات المرتبطة بالتحكم (الداخلي – الخارجي)

4_ عبد السلام زهراني (1984): علم النفس الاحتمالي، عالم الكتاب، القاهرة، ط5.

5_ علاء الدين الكفافي (1989): مقياس وجهة الضبط، مكتبة الانجلو المصرية، القاهر.

6_ عماد الدين مخيمر (2002): استبيان الصلابة النفسية، القاهرة، مكتبة انجلوا المصرية القاهرة.

7_ فاروق عبد الفتاح (1987): العلاقة بين مركز الضبط والتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة.

8_ فاطمة الحربي (2004): علاقة الخجل بوجهة الضبط والدافع للإنجاز لدى المراهقات من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، الرياض.

9_ محمد سليمان بن خالد (1986): العلاقة بين مركز الضبط ومستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية، جامعة آل البيت، بالأردن.

10_ مصطفي تركي (1988): التعرف على الفروق في الدافعية نحو التحصيل والتفوق

11_ منصور بو قصادة (2008) : مركز الضبط وتقدير الذات والانجاز الاكاديمي لدى تلاميذ الثانويات رسالة دكتوراه , قسم علم النفس وعلوم التربية , جامعة وهران , الجزائر .

12_ ناريمان محمد رفاعي (2017) : الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طلبة الجامعة

13--http://www.ramez-taha.net/personality.html