الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة–

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2020

الضغط النفسي وعلاقته بمركز التحكم لدى طلبة سنة ثانية ماستر توجيه وإرشاد

دراسة ميدانية بجامعة محمد بوضياف – المسيلة–

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. تخصص: توجيه وإرشاد

إعداد الطلبة:

*سماح زروخي

إشراف:

*د/ بوجلال سعيد

السنة الدراسية 2020/2019

بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة شكر

الشكر الحمد والثناء لله تعالى علي ما وهبني من نعم واعانني ووفقني علي إتمام هذا العمل فلله الحمد والثناء لجلاله عظيم سلطانه.

انا بعد فاتقدم بالشكر والعرفان الي الدكتور **بوجلال سعيد** مشرفي علي كل ما منحني من علمه واشاداته ونصائحه ووقته وجهده كما أتقدم الي كل اساتذة علم النفس .

كما أتوجه بخالص الامتنان والفخر والتقدير والامتنان والاعتراف بالجميل الي جميع أفراد أسرتي وكل من قدم لي يد العون من قريب أو بعيد.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الي الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي ومركز التحكم لدي طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس، وكذا التعرف على نوع الضبط السائد وأثر كل من متغيرات الجنس والتخصص، ولتحقيق اهداف الدراسة تم تطبيق مقياس الضغط النفسي ومقياس مركز التحكم روتر داخلي وخارجي علي عينة مكونة من 80 طالبا وطالبة باستخدام المنهج الوصفي لمعالجة البيانات احصائيا تم استخدام برنامج الحزمة الاحصائية spss وقد أظهرت الدراسة النتائج التالية:

_لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي ومركز التحكم لدي طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس.

_وجهة الضبط السائدة لدي طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس هي وجه التحكم الخارجي.

_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس.

_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص.

_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في مركز التحكم تبعا لمتغير الجنس.

_لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في مركز التحكم تبعا لمتغير التخصص

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، مركز التحكم .

Abstract:

The current study aimed to identify the relationship between psychological stress and the control center for second-year Master of Psychology students, as well as to identify the type of control prevalent and the effect of each of the variables of gender and specialization, and to achieve the objectives of the study, the psychological stress scale and the internal and external control center scale were applied to a component sample Of 80 male and female students, using the descriptive approach to statistically treat the data, the statistical package spss program was used, and the study showed the following results:

_ There is no statistically significant correlational relationship between psychological stress and the control center for second year Master of Psychology students.

_ The dominant direction of control among the second year students of Master of Psychology is the face of external control.

_ There are no statistically significant differences between the second year Master of Psychology students in psychological stress, depending on the gender variable.

_ There are no statistically significant differences between students of the second year of Master of Psychology in psychological stress, depending on the variable of specialization.

_ There are no statistically significant differences between the second-year Master of Psychology students in the control center, according to the gender variable.

_ There are no statistically significant differences between students of the second year of Master of Psychology at the Control Center, depending on the variable of specialization

Key words: stress, control center.

فهرس الموضـــــــــــــــــــوعات	رقم الصفحة
شكر وتقدير	
ملخص الدراسة	
فهرس المحتويات	
مقدمة	أ-ب
الفصل الأول : الإطار العام للدراسة	
1-إشكالية الدراسة	4
2-فرضيات الدراسة	7
3-اهمية الدراسة	7
4-اهداف الدراسة	8
5-تحديد مصطلحات الدراسة	9
6-الدراسات السابقة	10
الفصل الثاني: الضغط النفسي	
تمهيد	15
1-تطور مفهوم الضغط النفسي	16
2-تعريف الضغط النفسي	18
3-النظريات المفسرة للضغط النفسي	21
4-انواع الضغط النفسي	26
5-مصادر الضغط النفسي	28
6-الاثار المترتبة على الضغط النفسي	29
7-طرق قياس الضغوط النفسية	32
خلاصة	35
الفصل الثالث: مركز التحكم.	
تمهيد	37

1.نشأة مفهوم مركز التحكم	38
2.مفهوم مركز التحكم	39
3.نظريات مركز التحكم	41
4.ذوي التحكم الداخلي والخارجي	43
5.ابعاد مركز التحكم	45
6.فعالية مركز التحكم	46
7.قياس مركز التحكم	47
خلاصة	50
الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية	
تمهيد	52
أولا/ الدراسة الاستطلاعية	53
ثانيا/ الدراسة الأساسية	54
1- منهج الدراسة	54
2-مجتمع وعينة الدراسة	54
3-مجالات الدراسة	55
4-أدوات الدراسة	56
5-الخصائص السيكو مترية	58
6-الأساليب الإحصائية المستخدمة	61
خلاصة	63
الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة ومناقشتها	
أولا) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة	65
ثانيا/ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات	66

1-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة	66
2-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى	67
3-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية	68
4-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة	69
5-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة	70
6-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة	72
ثالثا/ مناقشة وتفسير نتائج الدراسة :	74
1-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:	74
2-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولي	74
3-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية :	75
4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:	75
5-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :	75
6-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:	76
الاستنتاج العام	76
خاتمة	79
قائمة المراجع	81
المـــلاحق	86

فهرس الجداول	رقم الصفحة
الجدول رقم (1): يوضح مفتاح تصحيح المقياس وجهة الضبط	57
الجدول رقم (2) يوضح ثبات مقياس الصحة النفسية عن طريق التناسق الداخلي	58
الجدول رقم (3) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي	59
جدول رقم (04): يبين معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس وجهة الضبط والدرجة الكلية له.	60
جدول رقم (05): يوضح قيمة معامل ألفا كرومباخ لمقياس وجهة الضبط.	61
جدول رقم (6) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة	65
الجدول رقم (7)العلاقة بين أساليب مواجهة الضغط ومركز الضبط	66
جدول رقم (8) يوضح إختبار كا^2 للكشف عن وجهة الضبط السائدة لدى طلبة السنة ثانية ماستر علم النفس	67
الجدول رقم (9) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس	68
جدول رقم (10) يوضح إختبار كروسكال واليز للكشف عن الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص	69
الجدول رقم (11) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في مركز التحكم (الداخلي والخارجي) تبعا لمتغير الجنس	71
جدول رقم (12) يوضح إختبار كروسكال واليز للكشف عن الفرق بين أفراد عينة الدراسة في مركز التحكم (الداخلي والخارجي) تبعا لمتغير التخصص	72

مقدمـــة

مقدمة:

تعد الضغوط النفسية صفة إنسانية وكل انسان معرض لها ،غير أن التعرض المستمر لهذه الضغوط لاسيما في مستواها الشديد يمكن أن يؤدي إلي الارتباك في الحياة والعجز علي اتخاذ القرار المناسب ونقص في التفاعل مع الآخرين وتفشي اعراض الاختلال الوظيفي ،فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط منها من عقبات قد تعوق مجري حياتهم ومشكلات تواجههم ،ومواقف ضاغطة تعترضهم أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها ويزداد الأمر سوءا حول نظرة الفرد لهذه الضغوط .

فالتعرض الضغوط النفسية أو البيئية لم يعد المتغير الرئيسي المؤثر في نشاط الفرد ،بل هناك متغيرات أخري أكثر تأثيرا هي اهداف الفرد وغاياته التي يسعي لتحقيقها ، وتجعله يقيم مصدر الضغوط تقييما معرفيا وذلك باتباع طريقة معينة في مواجهتها ما بين المرونة والفعالية أو السلبية والمرض .

ومن هذا المنطق اهتم الباحثون بالتركيز علي المتغيرات التي تقي الفرد من المواقف الضارة وآثارها علي صحته النفسية والجسمية ،وتدعم قدرته علي المواجهة والمقامة لهذه الضغوط التي تؤثر في كيفية إدراكه للأحداث والسلوكات التي تنتج عنها .ومن بين هذه المتغيرات نجد مركز التحكم الذي يلقي اهتماما بالغا من الباحثين في الدراسات التربوية والنفسية وتطبيقاتها ،خاصة في مجال الشخصية والصحة النفسية .

حيث يعتبر مركز التحكم متغير سيكولوجي يساعد علي فهم السلوك والتنبؤبه، فإذا ارجع الفرد نتائج أفعاله الي ذاته يعتبر ذوي التحكم داخلي ،اما اذا ارجعها الي الآخرين أو القدر أو الصدفة فإنه يعتبر ذوي تحكم خارجي **(بدوي،2007، ص409)**.

فكل هذا جعلنا نتطرق الي دراسة موضوع الضغط النفسي وعلاقته بمركز التحكم وذلك في محاولة معرفة العلاقة بينهما والتأكد من صحة ذلك اتبعنا الخطة التالية :

الجانب النظري: ويضم ثلاث فصول وهي :

الفصل الاول :

يحتوي علي إشكالية الدراسة بعدها نجد التساؤل العام والتساؤلات الجزئية والفرضيات عامة وجزئية ثم أهمية الدراسة والأهداف المراد الوصول إليها ثم تحديد مصطلحات الدراسة واخير الدراسات السابقة.

الفصل الثاني:

يتضمن المتغير الأول هو الضغط النفسي وتطرقنا فيه الي مفهوم الضغط النفسي ،انواع نظريات المفسرة مصادر، اعراض ،طرق قياس الضغط النفسي وخلاصة للفصل

الفصل الثالث:

جاء تحت عنوان مركز التحكم وتطرقنا فيه الي مفهوم مركز التحكم أنواعه ،النظريات وطرق القياس

الجانب الميداني : ويضم فصلين

الفصل الرابع:

يضم هذا الفصل منهج الدراسة وعينة الدراسة وحدود الدراسة والأساليب الاحصائية.

الفصل الخامس : ويتضمن عرض ومناقشة وتفسير النتائج واستنتاج عام.

وخاتمة البحث.

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

1-إشكالية الدراسة

2-فرضيات الدراسة

3-اهمية الدراسة

4-اهداف الدراسة

5-تحديد مصطلحات الدراسة

6-الدراسات السابقة

1-إشكالية الدراسة

تعيش مجتمعاتنا العربية حياة تزخر بالعديد من التغيرات الأسرية والاجتماعية والمهنية وهذا الي جانب ما احدثه التقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع من خلال انتشار الاقمار الصناعيه ووسائل الإعلام وشبكة الإنترنت وغيرها من المتغيرات في حياة الأفراد وكل ذلك من شأنه أن يزيد من تعقد الحياة وظهور الكثير من الصعوبات والتحديات سبب كثير من الالام والمتاعب التقنية التي تؤدي إلي ارتفاع معدلات الشعور بالتحكم بين الأفراد مما ادي الي صعوبة توافق الفرد مع نفسه ومحيطه وحتي الأسرة خاصة علي المستوي الدراسي الذي تأثر تأثيرا كبير خاصة علي مستوي طلبة علم النفس شأنه شأن معظم الظواهر النفسية يعاني منه الكثير من الأفراد لكنه يتخذ لنفسه عدة أوجه ،ولم يترك مجالا من مجالات الحياة إلا واحترفه فأينما ذهبنا وجدناه في الأسرة المدرسة المجتمع وبين الاصدقاء ففي كل جوانب الحياة وعلي جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية فهو بذلك يعتبر من الظواهر المعقدة تشكل للفرد صراعات ومشاكل بداخله او خارجه حيث يشير لازاروس وفولكمان (1984)الي أن استجابات الضغط عند الأفراد تظهر عند فقدان التوازن بين المتطلبات البيئية وإمكانية التعامل معها وهو ما يؤدي إلي نشوء مختلف الاستجابات التكيفية واللاتكتيفة تبعا لذلك التقيم الذي يعطيه الفرد الحديث ولامكانيات المواجهة .**(جدو ، 2004، ص4)** .

ونظرا لأهمية هذا المتغير نجد العديد من الدراسات تناولته حيث هدفت دراسة زوابلية وغويني (2007)الي معرفة مدي تأثير الضغوط النفسية علي تقدير الذات للتلميذ حيث تكونت العينة من ٦٠تلميذ وكانت النتيجة توجد علاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدي تلاميذ الرابعة متوسط وهدفت دراسة محمد بلقسام وحاج شوان (2016)الي معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي حيث تكونت عينة الدراسة

من 120تلميذ وتوصلت الدراسة الي عدم وجود علاقة دالة احصائيا بين الضغط النفسي واسباب الغياب المدرسي لدي تلاميذ الطور الثانوي.

فللإنسان حاجات كثيرة ومتنوعة بعضها مرتبط بالعوامل الداخلية والبعض الآخر مرتبط بالعوامل الخارجية ومنها ما مرتبط بينهما معا، فبعض هذه الحاجات قد تحدث نوعا من التوتر الذي يشعر به الإنسان فهناك الأفراد يردون بأنهم احرار ومسؤولون عن إدارة أفعالهم والتأثير في بيئتهم واحيانا أخري يقولون انهم في عالم مليء بالضوابط والمغريات التي تتيح لهم فرض التحكم وضبط سلوكاتهم وهذا ما عبر عليه جوليان روتر بمفهوم مركز التحكم (داخلي_خارجي)،حيث يري وينر أن الناس يعزون نجاحهم وفشلهم الي اسباب داخلية أو خارجية **(عبد الصادق ،2015، ص12).**

لمركز التحكم يعد من بين أهم وأحدث المتغيرات التي تفسر السلوك الإنساني وأسبابه حيث يكتسي مركز التحكم أهمية بالغة في دراسة التوافق النفسي والشخصية الإنسانية وفي بناء وتكوين شخصية الإنسان وفي تحديد وتقييم سلوك الإنسان وتوجيهه فإن ارجع الفرد نتائج أفعاله الي ذاته تغيير ذو تحكم داخلي أما إذا ارجعنا الي الآخرين أو القدر أو الصدفة فإنه يعتبر ذو تحكم خارجي فمركز له القدرة عالية بدوافع الفرد وسلوكه في مواقف الحياة المختلفة كما انه يساعد في تنظيم التوقعات الإنسانية ومصادرها بالإضافة إلي ذرك فانه يمثل أحد المكونات التي تساعد علي معرفة العلاقة بين سلوك الفرد ونتيجة هذا السلوك ونظرا لأهمية هذا المتغير نجد العديد من الدراسات التي اهتمت بدراسة هذا المتغير وعلاقته ببعض المتغيرات كدراسة تواتي احمد(2013) حيث هدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين اتخاذ القرار الدراسي وكل من مركز التحكم وتحمل المسؤولية شخصية لدي تلاميذ الرابعة متوسط ونجد دراسة زاهية خضار حيث تصف هذه الدراسة الي تسليط الضوء علي التدخل بين مركز الضبط وقلق

الامتحان ومدي تأثير علي النجاح في البكالوريا تكونت العينة من (209) تلميذ واسفرت النتائج علي أن هناك فروق بين الطلبة ذوي التحكم الداخلي والطلبة ذوي التحكم الخارجي فيما يخص أدائهم في امتحان البكالوريا.**(عبدالصادق،2015، ص17).**

وهذا نبين أن ظاهرة الضغط النفسي تعد من أهم المعوقات التي ظهرت في المجال الدراسي وزادت خطورة حول نظرة الفرد لها فهناك من يرجعها الي عوامل داخلية وهناك من يرجعها الي عوامل خارجية ومن هنا جاء دراستنا الحالية للبحث عن العلاقة بين الضغط النفسي وعلاقتة بمركز التحكم لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس من خلال رح التساؤل العام التالي:

- ✓ هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ومركز التحكم لدي السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس في جامعة المسيلة؟

والذي تندرج تحته مجموعة من التساؤلات الجزئية جاءت كما يلي:

- ✓ ماهي وجهة الضبط السائدة لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس في جامعة المسيلة؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص؟
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة في مركز التحكم تبعا لمتغير الجنس؟

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة في مركز التحكم تبعا لمتغير التخصص؟

2-فرضيات الدراسة :

الفرضية عامة:

- ✓ توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ومركز التحكم لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة مسيلة.

الفرضيات جزئية:

- ✓ وجهة الضبط السائدة لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس هي داخلية.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة في مركز التحكم تبعا لمتغير الجنس.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة في مركز التحكم تبعا لمتغير التخصص.

3-اهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها اهتمت بطلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة حيث تنتقل هذه الأخيرة من مجرد التفكير في النجاح او عدمه وكون

النجاح هو السبيل الوحيد الذي يمكنه من خلاله تحقيق طموحاته حيث نجد العديد من الطلبة يعانون من الضغوط النفسية والاجتماعية والتربوية والأسرية وهذا البحث يسلط الضوء علي مدي تأثير تلك الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز التحكم ومدي تأثير هذا الاخير في حياة الطالب

4-اهداف الدراسة :

نهتم في دراستنا الحالية بالضغط النفسي وعلاقته بمركز التحكم لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة ونهدف من خلال هذه الدراسة الي:

- ✓ التعرف علي دينامية العلاقة التي تربط بين الضغط النفسي ومركز التحكم (داخلي-خارجي).
- ✓ التعرف علي وجود فروق بين الجنسين في الضغط النفسي ومركز التحكم لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة.
- ✓ التعرف علي وجود فروق علي مستوي التخصص في الضغط النفسي ومركز التحكم لد اهي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة.
- ✓ التعرف علي وجهة التحكم السائدة لدي طلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس جامعة المسيلة.

5-تحديد مصطلحات الدراسة:

الضغط النفسي:

الضغط النفسي هو عبارة عن موقف قادر علي انتاج التغيير لدي الطالب الجامعي وهذا التغير يكون عبارة عن استجابة تكيفية علي مستوي النفسي ،الجسمي، الاجتماعي، السلوكي وينجم عن هذا التغير توتر وقلق قد يؤدي إلي حالة من الضغط النفسي.

مركز التحكم:

مدي شعور الطالب بقدرته علي التحكم في الأحداث الخارجة والمواقف التي يتعرض لها وطريقة عزوه للنتائج المتوصل إليها وأعماله وإنجازاته سواء ضد قدرته او تأثير الآخرين عليه التي يمكن أن تؤثر في حياته وسلوكه وينقسم مركز التحكم الي فئتين هما:

مركز التحكم الداخلي :

وهو اعتقاد الطالب أنه مسؤول عن ما يحدث له من أحداث إيجابية او سلبية في حياته الجامعية خاصة اعتمادا علي قدرته ومهاراته وجهوده الخاصة .

مركز التحكم الخارجي:

هو اعتقاد الطالب بأنه غير مسؤول عما يحدث له من أحداث إيجابية او سلبية في حياته الجامعية خاصة التي يحكمها حسب رأيه السلطة أو القدرة او الصدفة أو الحظ.

6-الدراسات السابقة:

6-1 الدراسات التي تناولت متغير الضغط النفسي:

دراسة صاكي هناك(2013):

علاقة الضغط النفسي بمستوي الطموح لدي طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة هدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوي الطموح الدراسي لدي الطالب الجامعي المقيم في الاقامة الجامعية أجريت الدراسة علي 200 طالب اتبعت المنهج الوصفي الاستكشافي والأساليب الاحصائية التالية معامل الارتباط بيرسون ومعامل الارتباط سبيرمان برون واختبار Tطبقت الاستبيان الاول خاص بالضغط النفسي والثاني خاص بمستوي الطموح وتوصلت بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ومستوي الطموح الدراسي لدي الطالب الجامعي المقيم في الاقامة الجامعية .**(صالحي ، 2013، ص9)**

دراسة نسرين عبد هارون ناصر(2018)

القادسية "الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة بجامعة القادسية "هدفت الدراسة الي التعرف علي اتجاهات طلبة الجامعة القادسية نحو الضغوط النفسية أجريت الدراسة علي ١٠٠طالب وطالبة اتبعت المنهج الوصفي الاستكشافي استخدمت معامل الارتباط بيرسون تبنت مقياس الضغوط النفسية ل الحجار دخان توصلت بأن طلبة الجامعة لديهم ضغوط نفسية.**(ناصر ،2017، ص8)**

دراسة صلاح الدين ابو ناهية(2016):

الضغوط النفسية لدي طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي هدفت الدراسة الي التعرف الي طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وبين تقدير الذات وموضع الضبط لدي طلاب جامعة الأزهر في غزة أجريت الدراسة علي ٩٥طالب جامعي اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي استخدم مقياس من ضغوط الحياة ومقياس أساليب استعاب المواقف الضاغطة مقياس تقدير الذات ومقياس روتر للضبط الداخلي والخارجي توصلت الدراسة الي وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي.**(ابو ناهية ،2016، ص9)**

2-6 دراسات تناولت متغير مركز التحكم:

دراسة بوليف امال (2010):

مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي هدفت الدراسة الي معرفة إذا كانت هناك علاقة بين مركز الضبط والتفوق الدراسي الجامعي هدفت الدراسة الي معرفة إذا كانت هناك علاقة بين مركز الضبط والتفوق الدراسي أجريت الدراسة علي ٤٥٥طالب اتبعت المنهج الوصفي والأساليب الاحصائية التالية اختبار ANOVAمعامل الارتباط بيرسون واختبار مركز الضبط لروتر توصلت الدراسة الي أنه توجد علاقةارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والتفوق الدراسي كما لاتوجد علاقة بين مركز الضبط وبعض المتغيرات.**(بواليف ،2010،ص 10)**

دراسة سايح زليخة (2015):

علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدي تلاميذ سنة اولا ثانوي هدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدي تلاميذ السنة أولي ثانوي أجريت الدراسة علي ٦٠٠تلميذ اتبعت المنهج الوصفي والأساليب الاحصائية التالية معامل الارتباط بيرسون واختبار دراسة الفروق طبقت استمارة لقياس تقدير الذات واستبيات مصدر الضبط لروتر توصلت الدراسة بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدي تلاميذ السنة أولي ثانوي كما توصلت الدراسة بأنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضبط (الداخلي والخارجي)والتحصيل الدراسي حسب الجنس والاختصاص **(سايح ،2015، ص7)**

دراسة محمد سليمان بن خالد (2009):

"مركز الضبط وعلاقته بمستوي التحصيل الأكاديمي لدي طلبة كلية العلوم التربويه في جامعة آل البيت"هدفت الدراسة الي معرفة إذا كانت هناك علاقة بين مركز الضبط وعلاقته بمستوي التحصيل الأكاديمي لدي طلبة كلية العلوم التربويه في جامعة آل البيت اجريت الدراسة علي 180 طالب وطالبة اتبعت المنهج الوصفي والأساليب الاحصائية التالية معامل الارتباط بيرسون استخدام تحليل مربع كاي استخدام مقياس روتر لمركز الضبطومستوي التحصيل الأكاديمي لدي طلبة كلية العلوم التربويه في جامعة آل البيت كما توصلت إلى عدم وجود علاقة بين مركز الضبط والتحصيل الذكاءحسب الجنس وجود علاقة حسب المستوي الدراسي.**(نبي خالد ،2009، ص10)**

دراسة 2004Cardem et Bryunt et Moss:

حيث هدفت الدراسة الي معرفة العلاقة بين مركز الضبط وقلق الاختبار والتحصيل لدي طلبة الكليات تكون العينة من ١١٤طاليا جامعيا طبقت اختبارات قلق الانجاز والتأجيل والتحصيل الأكاديمي ومقياس مركز الضبط وتوصلت الدراسة الي أن الطلبة ذوي الضبط الداخلي كانو الافضل في التحصيل الأكاديمي .**(ابو ناهية ،2016،ص11)**

التعقيب علي الدراسات:

نلاحظ مما سبق أن هذه الدراسات تناولت موضوع الضغوط النفسية من عدة نواحي ومتغيرات ومن هذه المتغيرات نجد التفوق الدراسي مستوي الطموح ،تقدير الذات..الخ وهذه الدراسات تتفق في العديد من الأهداف المراد الوصول إليها والتي تتمثل في البحث عن العلاقة بين المتغيرات وكذلك تشترك في المنهج الا وهو المنهج الوصفي أما بالنسبة للعينة فقد كانت بين عينات كبيرة واخري صغيرة إلا أن معظم هذه الدراسات تناولت الضغوط النفسية ومركز التحكم في المرحلة الجامعية لكن القليل منها تناولت في المدارس الثانوية وهذا ما نجده في دراستنا التي اهتمت بطلبة السنة الثانية ماستر علم النفس كم جمعت بين المتغيرين الضغط النفسي ومركز التحكم واتبعت المنهج الوصفي

الفصل الثاني: الضغط النفسي

تمهيد

1-تطور مفهوم الضغط النفسي

2-تعريف الضغط النفسي

3-النظريات المفسرة للضغط النفسي

4-انواع الضغط النفسي

5-مصادر الضغط النفسي

6-الاثار المترتبة على الضغط النفسي

7-طرق قياس الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد:

يعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع الهامة في علم النفس، حيث أن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي ترهق الإنسان وتجعله غير متكيف في حياته اليومية التي تزداد فيها مطالب الحياة وتتسارع فيها التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية،مما ينتج عنه مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد،حيث أن الأفراد في جميع مراحل حياتهم قد يتعرضون الي مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والشارع...الخ

وبما أن الضغط النفسي هو من بين متغيرات دراستنا هاته،فلا بأس أن نعرج علي التعرف على الضغوط النفسية من أصولها التاريخية الي طريقة قياسها مرورا بأهم العناصر المتعلقة بهذه الظاهرة.

1-تطور مفهوم الضغط النفسي:

يعتبر الضغط ظاهرة إنسانية معقدة، ومن المفاهيم القديمة التي تناولها الفلاسفة والعلماء، لكن الاهتمام بهذا المفهوم يعد حديثا نسبيا وهذا نظرا لتغير نمط الحياة وتعقدها وظهور مشاكل جديدة وأحداث ضاغطة تتطلب الدراسة والبحث.

لقد اهتم أفلاطونPLATONمن خلال أعماله بتقديم شرح للطرق أو الاستراتيجيات التي يتبعها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تمر بها في حياتهم.**(شارف خوجة مليكة، 2010، ص25)**

في القرن الرابع عشر ميلادي استخدم مصطلح الضغط بأكثر عمومية ،ليصف المشقة او الضيق،فقد استعملها أن سينا من خلال التجربة التي قام بها،والمعروفة بتجربة الحمل والذئب والتي تبين أن الضغط النفسي علي الحيوان ،والذي قد يؤدي إلي الموت كما حدث مع الحمار ،ثم استخدمت هذه الكلمة في القرن السابع عشر لتصف الشدة والصعوبات الهندسية وفي أواخر القرن لقي مصطلح الضغط تأييدا نظريا من قبل المهندس روبرت هوك R.HOOKوكان متأثرا الي حد كبير بتصميم الأبنية **(ناجية دايلي،2013/2012، ص28)**

في نهاية القرن التاسع عشر 19 ميلادي وصفت لأول مره الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة من طرق اوبنهايم OPPENHIM بعد ملاحظته للأشخاص الذين أصيبوا بحوادث في السكة الحديدية.

وفي بداية القرن العشرين 20 أقيمت دراسات في مجال الطب العقلي لدي الجيش لاحظوا وجود اضطرابات من نفس النوع لدي الجنود عند عودتهم من المعارك، وهذه الاضطرابات لها علاقة بالصدمات الانفعالية، وبذلك أطلق عليها بذهان الصدمة.**(شارف خوجة مليكة،2010، ص27).**

وقد استعمل سيجموند فرويد كلمة الذهان الصدمي مكان ذهان الحرب، حيث أشار أن الإنسان تنشأ لديه حالة من الاضطرابات بعد معايشته للحدث الصدمي مثل الكوارث الطبيعية والإنسانية، حوادث الحرب، تهديدات الموت، التعذيب الاغتصاب...هذا يؤدي إلي توليد الضغط **(شارف خوجة مليكة،2010، ص27).**

ويري عمار كشرود أن كلمة STRESSفي حد ذاتها سابقة لتاريخها فهي مأخوذة من الكلمة اللاتينية STRINGEREالتي تعني سحبه بشدة **(يوسف جوادي،2006/2005، ص73)**

كما اهتم لازاروس بصورة خاصة بالتقييم المعرفي للمواقف الضاغطة التي يواجهها الفرد أما جوردن 1933 فيري أن الضغوط هي استجابات نفسية وانفعالية وفسيولوجية للجسم اتجاه اي مطلب يتم إدراكه علي أنه تهديد لرفاهية وسعادة الفرد.**(دعو سميرة شنوفي نورة ،2013/2012، ص19).**

وبهذا نجد دراسات ولتر وكانون اللذان حددا مفهوم التوازن الداخلي للجسم حيث ركزا علي الاستجابة الداخلية للخوف والفزع وذلك بإفراز هرمون الأدرينالين فكما درس الباحثان الوسائل الخاصة التي تتحكم في افراز كمية السكر في الدم والبروتين والمواد الدسمة كما ورد في كتاب كانون بعنوان la sagesse du cordعبر فيه علي أن الضغط عبارة عن استجابة فسيولوجية للتكيف والهروب أقوال التعرض الشدائد وبذلك توصل الي دراسة الدور الفسيولوجي للانفعال وكان يدرس هذي الظاهرة تحت مؤثرات معينة كالبرودة، الحرارة ،نقص الاكسجين.**(قاسي اونيسه،2014/2013، ص134).**

أما سيلي Selyeفقد ادخل كلمة stressفي الطب وقد سمحت أعماله واتباعه فهم هذه الظاهرة وتأثيره على العالم الداخلي والتالي تأثير الاعتداءات والانفغالات بكل انواعها علي العالم

الداخلي وعلي التوازن البيولوجي للعضوية **(دعو سميرة شنوفي نورة،2013/2012، ص19).**

2-تعريف الضغط النفسي:

تشير عبارة الضغوط أو الضغط الي الانهاك والارهاق الذي يخبرنا به الجسم في عمليات التوافق المستمرة مع المتغيرات البيئية، وبعبارة اخري رد فعل الجسم للمتطلبات الواقعة عليه.

وتستخدم الضغوط في الواقع لدلالة علي حالتين مختلفتين، ففي الاولي تشير إلى الظروف البيئية التي تحيط بالفرد والتي تسبب له نوع من الضيق والتوتر، وضمن هذا الإطار فانها تشير إلى وجود مسببات مختلفة أو مصادر خارجية للضغوط ،وفي الحالة الثانية فإن عبارة الضغوط تشير إلى ردود الفعل الداخلية والتي تحدث بسبب هذه المصادر أو الشعور غير سار الذي ينتاب الفرد، وقد اتفق معظم المهتمين بهذا الموضوع علي أن المواقف البيئية التي تدرك بأنها ذات متطلبات تفوق قدرات وإمكانيات الفرد في التعامل معها وتمثل ضغوط بالنسبة له **(علي عسكر،2005،ص91).**

إلا أن هناك اختلاف في تعريف الضغوط النفسية حسب وجهة نظر كل باحث أو عالم وعليه سنتطرق الي بعض المفاهيم لعبارة الضغط النفسي:

بالضغط النفسي في مستواه العادي هو المصدر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المطلوب من الإنسان مستمتع بالاستثارة المتضمنة فيها الضغط هنا يكون مرغوبا فيه.**(حمدي علي الفرماوي ،رضا عبد الله،2009، ص21).**

ويعرف سيلي Selye1980:

بأنه استجابة الجسم غير المحددة لأي متطلب تكيفي،سواء كان هذا المتطلب بسبب الفرح أو الألم ،بينما يعرفه سلاي ولازوس الضغط النفسي بأنه حالة عدم قدرة علي التكيف مع التهديدات المدركة (الحقيقي او المتخيل)للصحة النفسية والانفغالية والروحية والتي تنتج سلسلة من الاستجابات والتكيفات الفسيولوجية.**(جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي ،بدون تاريخ ،ص71 – 80).**

ويعرف ماندلر mandlerعلي أن الضغوط هي حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدمة في حياة الفرد ،وتعني الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن جسمية ونفسية.

كما أكد كل من كوكجان وواطسونkagan&watson:

علي أن الضغوط عبارة عن توتر ناتج عن متطلبات الفرد الملحة في البيئة مثل :ظروف الفرد ودوافعه وحاجاته واعتماده علي الآخرين ويعبر عن تلك الضغوط بأشكالها الثلاث معرفيا، وانفعاليا وسلوكيا .**(هشام عبد الرحمان الخولي ،2007، ص68-69)**

والضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية ،هذه القدرة مفيدة في حالات الطوارئ مثل الابتعاد عن طريق سيارة مسرعة، لكنه يمكن أن يسبب أعراض جسمية إذا استمر لمدة طويلة ،مثل الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية.**(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص21).**

ويعرفه مكانيك:

بأنه تلك الصعوبات التي يتعرض لها الكائن البشري بحكم الخبرة والتي تنجم عن إدراكه لتهديدات التي تواجهه.**(محمد عبد السلام يونس، 2008، ص155).**

كما ويعرفه احمد عزت راجح 1973: علي أنه حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من الاحباط الموصول لدافع أو أكثر من الدوافع القوية

ويعرفه قاموس ستديمان الطبي1982كما يلي:

الضغط في علم النفس هو المثير الجسدي أو النفسي الذي يؤدي عند تأثيره علي الفرد الي التوتر واختلاف التوازن .**(مريامة حنصالي،2014، ص80-81)**

كما تعرفه سارا فينو sarafino:

الذي يري أن الضغوط النفسية عبارة عن الحالة التي تنتج حين يقود التفاعل بين شخص وبيئة الفرد الي إدراك تناقض قد يكون حقيقيا أو غير حقيقي بين مطالب الناتجة عن الموقف. والموارد البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية للفرد

وذهب علي 2000:

إلي أن الضغوط ماهي الا سلسة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مواجهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية ،والوصول إلي تحقيق التوافق.**(عبد الله الضريبي،2010، ص 676-677)**

وخلاصة القول فإن حسب المفاهيم التي تناولها مجموعة العلماء والباحثين، كل عالم حاول تحديد مفهوم الضغط النفسي من وجه نظره وحسب اتجاهاته الخاصة ،وعليه سنحاول تحديد مفهوم الضغط النفسي:

يعد مفهوم الضغط النفسي كل حالة مزعجة يشعر بها الفرد ،ينتج عنه حالة من التوتر والقلق نتيجة لبعض الظروف الغير ملائمة والغير مريحة ،بذلك ينتج عنه نوع من عدم التكيف مع الوضع وقد يؤدي استمرار هذه الضغوط الي اثار سلبية وعدم التوافق النفسي ،وبالتالي يستدعي تدخل مختصين لتخفيف من هذه الضغوط وإعادة دمجه وتحقيق نوع من التكيف لتغلب علي هذه الضغوط ،والاهم تحقيق الصحة النفسية.

3-النظريات المفسرة للضغط النفسي:

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها علي أساس أطر فسيولوجية أو نسبية أو اجتماعية ،كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء علي مسلمات كل منها ومن أهم النظريات هي :

أ_نظرية التحليل النفسي "سيجموند فرويد":

لقد ميز علماء النفس التحليليون وعلي رأسهم فرويد الضغوط النفسية أن سببها الصراعات اللاشعورية داخل الفرد خاصة اؤلئك الذين يعانون من المشكلات والاهتمامات الجنسية والعدوانية والعديد من الرغبات ،فقد قال علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل موقف أو سلوك هو تعبير عن صراع مابين نزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي ام داخل الفرد ونفسه ،فعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى)فإن هذه التفاعلات تؤدي إلي ظهور الآليات الدفاعية.

كما يؤكد يونغ علي أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض والاضطرابات النفسية،انه ناتج عن الطاقة التي تولد مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولية مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتعني السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمي بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج إلي علاج نفسي وطبي.**(فاطمه عبد الرحيم ،2013، ص18-19)**

ب_نظرية هانز سيلي HANS SELYE:

تتطلب نظريته من مسلمة تري أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط stressorيميز الشخص ويضعه علي أساس استجابة للبيئة الضاغطة، كما يربط بين التقدم أو الدفاع ضد الضغط في التعرض المستمر المتكرر للضاغطة .**(فاطمة عبد الرحيم ،2013، ص20).**

وقد حدد ثلاث مراحل للدفاع وتسمي مراحل للدفاع وتسمي مراحل التكيف العام وهي:

_**الفزع** : وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابة تتميز بها درجة التعرض المبدئ للضاغط stressorونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم، وقد تحدث الوفاة عندما تنهار مقاومة الجسم ويكون الضاغط .

_**المقاومة:** وتحدث عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف فتختفي التغيرات التي ظهرت علي الجسم في المرحلة الأولي وتظهر تغيرات أخري تدل علي التكيف.

_**الاجهاد:** مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف ،غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت ، واذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها اعراض التكيف .

ت_نظرية موراي:

تمثل نظرية موراي نموذجا في تفسير الضغوط النفسية فالضغط عنده يمثل المؤثرات الأساسية للسلوك وهذه المؤثرات توجد في بيئة الفرد فبعضها مادي يرتبط بالموضوعات والآخر بشري يرتبط بالأشخاص وهي محكومة عدة عوامل اقتصادية واجتماعية واسرية وطرق التواصل كالعطف والخداع والاتزان والسيطرة والعدوان.**(فاطمة عبد الرحيم ،2013، ص21).**

ويميز موراي نوعين من الضغوط:

ضغط بيتا beta stressويشير الي دلالة الموضوعات كما يدرك الفرد .

ضغط ألفا alpha stressويشير الي خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي .

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول ويؤكد علي أن الفرد بخبرته يصل الي ربط موضوعات معينة باجة معينة ،ويطلق علي هذا المفهوم تكامل الحاجة إما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.**(فاروق السيد عثمان ،2008، ص100).**

د_نظرية المواجهة او الهروب ولتر كانون :

اعتمدت هذه النظرية علي الجوانب الفسيولوجية فدراسة الضغوط النفسية وتفسير الكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية .

ويعد كانون من الاوائل الذين استخدموا مصطلح الضغوط النفسية ليتني بها رد فعل في حالة الطوارئ، ويستند في نظريته علي مفهوم الاتزان "العامل الأساسي في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل الضاغطة".

ويري كانون أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوي منخفض ،اما الضغوط الشديدة أو الطويلة الأمد فيمكن أن تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط .**(انغام هادي حسين،2013، ص 69-70).**

ث_نظرية علم النفس الاجتماعي:

يري أصحاب هذا الإتجاه أن الضغط النفسي حالة يعاني منها الفرد حين يواجه مطلب ملح يتجاوز قدراته أو حين يقع في موقع صراع حاد ،ومصادر الضغوط في حياة الفرد عديدة فمصادرها بيئة أو نفسية ،او تعود إلي طريقة ادراكه للظروف من حوله ،فيصاب الفرد بالاحباط أو يعيش حالة من الشعور بالتهديد .

ويري"توفلر"أن ظهور الحضارة الحديثة الناتجة عن تغيرات عامة في حياة الأفراد تعرضهم الي مؤثرات متعددة ومتراكمة تؤدي الاستجابة إليها بسلوكات وردود أفعال غير متكيفة.

ويري "ليفي"أن هناك عوامل نفسية اجتماعية تحدد وقوع الضغط في البيئة ويتحدد في الفروق التي يمكن أن نجدها بين متطلبات المحيط وقدرات الكائن الحي، فالقرق بين ما يتطلبه المحيط وبين قدراتنا الحقيقية يعتبر عاملا ضاغطا ،وهذا اذا كان الطلب يتجاوز قدراتنا فإننا نشعر بالعبء وفي حالة عدم قدرتنا علي ادائنا وكفائتها فإننا نشعر بالإحباط ،فهو بري أن العامل الذي يحفظ من الضغط النفسي هو حالة الاعتدال بين ما لدينا ومتطلبات المحيط.

كما اعطي بعض الباحثين أهمية للجوانب المختلفة من حياة الفرد للتعرف علي التوتر والمواقف المسببة للضغوط ومن ثم التعامل معها، وهذا غالبا ما يتم التقييم من طرف العلماء أنفسهم وهذا لأن لها تأثير إيجابي علي الشعور الشخصي بالتحكم فيها يحدث له، وهذا يساهم إيجابيا في عملية المواجهة .

وتتضمن جوانب الحياة التي يقوم الفرد بتقيمها مثل: توافق العمل مع التوقعات الشخصية ،والحالة الصحية ،ونوعية العلاقات الأولية (الزوج ،الزوجة ،الاصدقاء، الافراد....)كذلك العلاقة مع الأبناء والوالدين ،والعلاقات الاجتماعية مع الجيران والأصدقاء...

كما أن المسؤوليات الحياتية علي الرغم من عدم ضخامتها في كثير من الحالات ،لان تراكمها وامتدادها علي فترة زمنية طويلة يمكن أن تؤدي إلي نتائج سلبية منها الإصابة ببعض الأمراض البدنية.

ومن هذه الزاوية قام الباحث "توماس هولمز"و"ريتشارد ري"بتحديد تأثير التغيرات الإيجابية والسلبية علي صحة الفرد ،بالاعتماد علي بحوث سابقة خاصة بحوث "ادولف مئير"وتعد نظريتها ضمن التناول الاجتماعي للضغط حيث تدرس التأثيرات النفسية الاجتماعية لهذه الظاهرة.**(بغيجة لياس،2006/2005، ص86).**

د_نظرية المنحي السلوكي:

يركز أنصار المدرسة السلوكية التقليدية علي عملية التعلم وهي المحور الاساسي لتفسير السلوك الإنساني،ويركزون ايضا علي دور البيئة في تشكيل شخصية الفرد ومن رواد هذه المدرسة "لازاروس باندورا"و"سكينر "بري هذا الأخير أن الضغط هو أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية وأنه ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه

والأحجام عنه وبعضهم يواجهون الضغط بفعالية اما عندما تفوق شدو الضغط قدرتهم علي المواجهة التي يشعرون بتأثيرات تلك الضغوط البيئية عليهم.

أما "باندورا" يوضح العلاقة بين السلوك والشخص والبيئة وطبقا لذلك يوجد ثلاثة عناصر تتفاعل مع بعضها البعض والاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة تؤثر في مشاعر الفرد أيضا بطريقة إدراكه للموقف فالاستجابات السلوكية غير توافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات والتغلب علي الموقف بل تؤدي إلي تكدس الضغوط لديه ،فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة .

كما يؤكد "باندورا" علي أن فعالية الذات تبدأ بمدي واسع من السلوكيات التكيفية في الحياة وتشمل علي سلوك المواجهة وضبط الذات ،وان فعالية الذات لدي الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وإمكاناته الشخصية ،ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر بها في حياته ،حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد علي التغلب علي المواقف الضاغطة التي تواجهه.**(عبيد ماجدة بهاء الدين السيد عبيد،2008، ص 133-134).**

4-انواع الضغط النفسي:

4-1 الضغوط الإيجابية: يكون الضغط تأثير إيجابي إذ قد يحدث التحريض والإدراك ،يزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها ليكون نشيطا مما يسمح له بالعيش والاستجابة بطريقة مناسبة وتقديم احسن ما يمكن تقديمه لأن الضغط الجيد هو مثير قوي عندما يستقبل من طرف الفرد الذي يقوم بتكييفه وفقا لما يرغبه ويستعمله بشكل جيد. فالضغط يوافق الاستجابات التي يقوم عليها الضغط السلبي المتمثلة في زيادة نبضات القلب ،تنفس سريع غير أن الاحساس له رائع.

4-2 الضغوط السلبية : الضغط النفسي المفرط قد يكون له تأثيرا سلبي في الصحة العقلية والجسدية للفرد ،وكذلك اذا تركت مشاعر الغضب ،الاحباط ،والاكتئاب المتولدة من الضغط

دون حل فتؤدي الي جملة من الأعراض ويقدر أن الضغط النفسي السبب الأهم للصحة المقيمة في المجتمع الحديث ،كما يساعد علي احداث حالات ثانوية كالصراع والاضطرابات الهضمية والجلدية ،الارق ،فيجد الفرد نفسه غير قادر علي مواجهة هذه الصعوبات ووضح استراتيجيات دفاعية ضدها، مما يؤدي إلي الإصابة بعدة امراض كالسرطان والأمراض القلبية .

ويمير لازاروس وكوهن 1977بين نوعين من الضغوط :

_ضغوط خارجية : تعني المواقف المحيطة بالفرد ،وتمتد من الاحداث البسيطة الي الأحداث الحادة.

_ضغوط داخلية : تعني الأحداث التي تكون نتيجة التوجه الإدراكي نحو العالم الخارجي،والنابع من فكر ذات الفرد.

ولقد ميز"هانز سيلي"نوعين من الضغوط النفسية هما:

_ضغط نفسي جيد : وهو يؤدي إلي إعادة التكيف مع الذات، او البيئة المحيطة كولادة طفل جديد،او بعثة دراسية.

_ضغط نفسي سيء: وهذا يزيد من حجم المتطلبات علي الفرد، ويسمي كذلك الالم مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.**(ناجية دايلي ،2014/2012،ص 55-56).**

5-مصادر الضغط النفسي:

مصادر الضغوط النفسية وهي الظروف النفسية وهي الظروف والعوامل التي تؤدي الي التوتر والتأزم والضيق لدي الفرد فمصادر الضغوط النفسية متعددة منها :

5-1 مصادر خارجية:

_ضغوط مالية واقتصادية :مثل انخفاض الدخل وارتفاع معدلات البطالة وارتفاع معدلات الجريمة.

_ضغوط اجتماعية: وتنقسم بدورها الي تعدد العلاقات الاجتماعية ذاتها الي علاقات اجتماعية، فالفرد إن كان متزوجا أو غير متزوج كذلك الوضع البيئي والاسري العام والخاص الذي يعيشه في ظله فرد، وهذه المتغيرات تكون ضمن العامل الاجتماعي، فهي تترك ردود أفعال معينة علي شكل ضغوط نفسية لدي الفرد وان اختلفت مصادرها وتباينت تأثيراتها .ومن الضغوط الاجتماعية، العزلة ، الحفلات ،وخبرات الاساءة الجسمية الجنسية والاهمال للاطفال والانحرافات السلوكية.

_الضغوط الأسرية والصراعات العائلية : كثرة الجدالات ،الانفصال ، الطلاق، الاولاد.

_الضغوط الصحية والفسيولوجية : مثل المتغيرات الفسيولوجية التي تحدث في الجسم ومهاجمات الجراثيم به ،واختلاف النظام الغذائي.**(ماجدة بهاء الدين عبيد ،2008، ص30).**

_ضغوط سياسية : تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الافراد في مجتمعاتهم ،وتنشأ هذه الضغوط من عدم الرضا عن أنظمة الحكم الاستبدادي والصراعات السياسية في المجتمع.

ضغوط مهنية: ترتبط بيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل والصراعات وغموضة والضغوطات في القواعد وعدم الرضا في العمل .**(محمد عبد السلام يونس، ص165)**.

_ضغوط الحياة اليومية : وتتمثل في المشاحنات والمضايقات اليومية وهي مضايقات منزلية ومضايقات ضغط الوقت ومضايقات في العمل وغيرها .**(سيد محمود الطواب ،2008، ص90)**.

6-الاثار المترتبة على الضغط النفسي:

6-1 اثار الضغوط علي مستوي الفرد:

أ_اثار نفسية:

***الاكتئاب** : تشير الأدلة العلمية إلي أن الأحداث الحياتية الضاغطة يمكن أن تسبب الاكتئاب عند بعض الناس ،وتشير الابحاث إلي أن المكتئبين قد تعرضوا لتغيرات حياتية اكثر من غير المكتئبين ،وفي المقابل بأن هناك ابحاث أشارت إلي أن بعض الأشخاص يصبحون مكتئبون دون وجدد ضغوط نفسية مسببة لذلك وان هناك أشخاص عانوا من ضغوط نفسية شديدة في مراحل سابقة في حياتهم ولم يصبحوا مكتئبين.

***القلق:** يحتل الضغط خبرة أو ظاهرة حقيقية تخبرها في حياتنا من وقت الي اخر ويتميز بالخوف الشديد الذي يكون مصدره مجهول للشخص مما ينتج عنه اضطراب في المعدة،وزيادة ضربات القلب وتوتر عضلي والتعرق والارتجاف وصعوبة في التنفس ،وهذه أيضا أعراض الضغط النفسي.**(سهيل موسي شواقفه،2009، ص23-24)**.

ب_اثار فيسولوجية:

تتمثل هذه الآثار في زيادة الادرينالين بالدم مما يؤذي الجسم وإذا استمر لمدة طويلة ادي الي امراض القلب واضطرابات الدورة الدموية إضافة إلي إفراز الغدة الدرقية التي يؤدي إلي زيادة تفاعلات الجسم وإذا طال يؤدي إلي نقص الوزن والأنهيار الجسمي ،بينما يؤدي الكبد إلي إفراز الكوليسترول الذي يؤدي إلي الإصابة أيضا بأمراض القلب أو حدوث تغيرات في أجهزة الجسم مثل الاضطرابات المعدية وتفاعلات جسدية والاقلال من مناعة الجسم .**(قاسي اونيسة ، ص158).**

ت_اثار معرفية:

وتتمثل في عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الاشياء، وعم القدرة علي التقيم المعرفي الصحيح للموقف ،نقص الإنتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظ واضطراب التفكير .

ث_اثار سلوكية :

وتتمثل في انخفاض انتاجية الفرد ،تزايد معدلات الغياب عن العمل ،عدم الثقة. بالآخرين والتخلي عن الواجبات والمسؤوليات وانخاض الاداء والقيام باستجابات سلوكية غير مرغوبة .**(محمد عبد السلام يونس، ص165).**

ج_اثار جسمية :

وتتمثل في أن للضغط تأثير علي جهاز المناعة ،الام في الرأس ،ارتفاع ضغط الدم،اضطرابات الدورة الدموية ،القرحة المعدية ،الازمة النفسية ،السرطان.**(سهيل موسي شواقفه،2009، ص 21-22)**

إن هذه التحولات والتغيرات التي تطرأ علي اعضاء الجسم الانساني ووظائفها ،ويمكن أن يطلق عليها استجابات التهيؤ .**(عبد الرحمان بن سليمان الطريري ، بدون تاريخ، ص84)**.

2-6 اثار الضغوط المهنية :

أ_الغياب والتأخر عن العمل:

ضغوط العمل تؤدي إلي انخفاض مستوي الولاء للمدرسة وانخفاض مستوى الروح المعنوية ،والتأخر عن العمل من قبل المدرسين ،فزيادة الضغوط المهنية تؤدي إلي ترك العمل هروبا من الضغوط المختلفة ،يعود أساسا الي عدم القدرة علي التكيف مع البيئة العمل أو المدرسة وقد يزداد الانسحاب عن العمل ،كما يمكن أن تلجأ المدرسة الي استبدال بعض العناصر غير المفيدة ،ذلك بإتاحة الفرصة لأشخاص جدد يتصفون بالحيوية والنشاط.

ب_ضعف الاتصالات:

إن المستوي المرتفع من ضغوط العمل يؤثر علي نمط وطبيعة الاتصالات بين الأفراد داخل المدرسة ،وكلما ازداد غموض الدور وصراعه ادي ذلك إلي زيادة معدل الضغوط التي يترتب عنه تدهور الجانب العلائقي في المدرسة وتوكيد الكراهية وعدم الثقة مما يساهم في إثارة الحقد والعبرة والصراع بين الزملاء ،كما أن توتر هذه العلاقات يترتب عنه انخفاض رضا المدرسين الذي يظهر احيانا في الغياب وعدم انتظام حضورهم اليومي وعدم اتقان المهمة.

ج_اتخاذ القرارات الخاطئة:

إن اضطراب العلاقات في العمل وانسداد قنوات الاتصال بين المدرسين يؤدي إلي عدم الثقة وعدم الموضوعية في اتخاذ القرارات المرتبطة بالعملية التعليمية، نتيجة تعرض المدرس لحالة عدم الاتزان والتوافق النفسي وعدم إيجاد الحلول للمشاكل المختلفة. التي تواجه العامل

وبالتالي يتم اتخاذ مختلف القرارات بصورة خاطئة هذا ما يؤدي إلي نتائج سلبية وخيمة سواء علي الفرد أو المنظمة بصفة عامة .**(شارف خوجة مليكة، ص92-93)**.

7-طرق قياس الضغوط النفسية:

إن غموض وتباين تعريفات الضغوط بين العلماء ادي الي تنوع طرق القياس لها، فالضغوط متغير معقد متعدد العوامل ،ومن ثم توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والاستبيانات والمقابلات.

ويعد الاختبار أكثر الطرق استخدما في دراسات الضغوط ،وتزجد لطرق الفسيولوجي ولكنها استخدمت بشكل أكثر الاستبيانات والطرق الفسيولوجية في جمع البيانات وذلك لأن الاعتماد علي الطرق الفسيولوجية وحدها في قياس الضغوط يعتريه الشك وعدم الصدق ،فمثلا انخفاض مستوي الكورتيزول في الجسم يمكن أن يكون علامة إيجابية في بعض الأوقات وايضا وعلامة سلبية في أوقات أخري ،وهذا يعني أن الفرد حينما يكون مسترخيا يزداد مستوي الكورتيزول، ولكنه عندما يكون منهكا أو مجهدا فإن الجسم لا يستطيع أن ينتج كمية كبيرة من الكورتيزول ،وبالتالي ينخفض مستواه ،ويكون علاقة فسيولوجية سلبية تعبر عن معاناته.

أما بخصوص اختبارات أو مقاييس الورقة والقلم التي تستخدم في قياس الضغوط فهي كثيرة ،ولكنها متنوعة فهناك استبيانات تقيس الضواغط أو المثيرات من قبل قياس احداث الحياة الضاغطة والمنغصات

وهناك مقاييس تقيس ردود الفعل الناجمة عن الضغوط ،وهذه تكون اسهل في قياسها لأن تأثيراتها تظهر علي جميع اجهزة الكائن العضوي ،فهي تقيس التغيرات التي تحدث علي مستوي الفسيولوجي والمعرفي والسلوكي عقب التعرض للضغوط.

تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس ،فهناك مقاييس تستهدف قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخري أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدي الطلاب ومقاييس اعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدية، كما أن المقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للافراد، فهناك مقاييس التي تستخدم في قياس الضغوط لدي الاطفال والمراهقين وكذلك الراشدين.

وبصفة عامة يمكننا القول أن المقاييس التي استخدمت في قياس الضغوط كثيرة وتنوعه سواءكان ذلك علي المستوي البيئي الاجنبي أو علي مستوي البيئة العربية ،وهناك مقاييس تقيس الضغوط الأسرية أو الوالدية وغيرها.(محمد عبد السلام، ص166).

ومن بين هذه المقاييس ما يلي:

_قياس الضغط في المختبر : وذلك من منطلق تعريض مجموعة من الأفراد في المختبر لاحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة ،ثم ملاحظة التأثير الذي يحدث الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفزيولوجية ونشاط الغدد الصماء واستجابتهم السيوكولوجية ،وقد توصل الباحثون استنادا الي منحي الضغط الحاد الي فهم الأحداث التي تسبب الضغط كذلك الي فهم الكيفية التي تساهم فيها الفروق الفردية في حدوث الضغط ودور المساندة الاجتماعية .

فمنحى الضغط الحاد ذو فائدة كبيرة في التعرف الي كيفية التي تغير وتؤثر بها العوامل البيولوجية والسيكولوجية والاجتماعية بعضها في البعض الآخر في مواقف الضغط قصيرة المدي**(شيلي تايلور وسام بريك،2008، ص375).**

_مقياس الضغط المدرك : نظرا لأن الناس يختلفون فيما يمكن أن بعدوه سببا للضغط ،فقد شعر كثير من الباحثون أن الضغط المدرك يشكل وسيلة افضل لقياس الضغط من الأدوات

التي تقيس تعرض الأفراد وحسب ما توصلت إليه نتائج البحوث ،فإن الضغط المدرك يتنبأ بمدي أوسع من النتائج الصحيحة.

حيث تناولت فقرات المقياس أسئلة حول مسار وافكار الفرد خلال الشهر السابق ويطلب منه تبيان عدد المرات التي شعر اوفكر بطريقة معينة بسرعة كبيرة باستخدام (مطلقا/ نادرا/ احيانا/ كثيرا / كثيرا جدا).**(شيلي تايلور وسام بريك،2008، ص282)**

خلاصة :

فيما تم ذكره في هذا الفصل من مفهوم الضغط وكذا أنواعه واثاره ومالها من تأثير علي الاداء الفكري والسلوكي وحفاظا علي صحة الأفراد يجب علي كل فرد أن يحاول تجنب مثل الضغوط ،وينتبه الي سلامته الجسمية وبالأخص النفسية وعدم ترك مجال لمثل هذه الظواهر من أن تخترق حياته اليومية وتكون سبب وعائق في تقدمه وتحقيق طموحه.

الفصل الثالث: مركز التحكم.

تمهيد

1- **نشأة مفهوم مركز التحكم**

2- **مفهوم مركز التحكم**

3- **نظريات مركز التحكم**

4- **ذوي التحكم الداخلي والخارجي**

5- **ابعاد مركز التحكم**

6- **فعالية مركز التحكم**

7- **قياس مركز التحكم**

خلاصة

تمهيد:

يعد مركز التحكم من السمات الشخصية التي حظيت باهتمام الباحثين والدارسين في مجالي علم النفس وعلوم التربية ولا سيما في الآونة الأخيرة اذا تبين ما لهذه السنة من قدرة على التنبؤ بدوافع الفرد واراءه وسلوكه في مواقف الحياة المتباينة الدراسية منها والاجتماعية.(نجاة بوطاوي،2005،ص27).

اذا يعتبر روتر اول من قدم هذا المفهوم في نسق نظري متكامل يستند إلى مدرستين مهنيتين من مدارس علم النفس،وهما المدرسة السلوكية والمعرفية.(فاروق عبد الفتاح علي موسي،1988،ص95).

ويمثل مركز التحكم إذن المتغيرات المهمة التي حظيت بعناية كبيرة في مجال الدراسات النفسية والتربوية الحديثة.(محمد احمد الدسوقي،1988،ص211).

فهو من المفاهيم الأساسية في تناول المعرفة في المجال الأكاديمي الذي يسمح بتفسير السلوكات التي يبذلها الفرد للحصول على أداء جيد.

وسنتطرق في هذا الفصل الي مفهوم مركز التحكم ونشأته ونظرياته كما سوف نتطرق إلى خصأئص ذوي التحكم الداخلي والخارجي إضافة إلى ابعاده والعوامل المؤثرة فيه ثم فعالية مركز التحكم واخيرا قياس مركز التحكم.

1-نشأة مفهوم مركز التحكم:

يعتبر مركز التحكم من المتغيرات الحديثة نسبيا في علم النفس، حيث صاغ هذا المفهوم جوليان روتر 1966 نهاية الخمسينات وبداية الستينات من القرن العشرين ونشره عام 1966 تحت عنوان "المتوقعات المعممة للتحكم الداخلي ،الخارجي التعزيز "وهو توقع معمم يشير إلى اعتقاد الفرد في الجهة التي يغزو إليها المتحكم في أسباب حصوله علي التعزيز .**(معمرية،2009، ص5)**.

وكان هذا المفهوم نتائج تطورات ونتاج العديد من الابحاث التي قاص بها جوليان روتر1966حيث بين خلالها فكرة تنظيم المعتقدات في قطبين رئيسين هما: مركز التحكم الداخلي ومركز التحكم الخارجي.

حيث كانت بدايات اكتشاف مفهوم مركز التحكم من خلال حصيلة الملاحظات التي كان يقوم بها جوليان روتر الانجاز رسالته حول دور التدعيم بالنسبة للتعلم حيث توصل الي أن تأثير التدعيم علي الأفراد يختلف باختلاف العلاقة السببية التي يضعونها أو لا يضعونها بين سلوكهم وما يتلقونه من تدعيم.**(بوشدوب،2009، ص50)**.

ولقد اشتق جوليان روتر هذا المفهوم انطلاقا من نظريته في التعلم الاجتماعي، حيث تبحث نظريته في السلوك المعقد للأفراد في المواقف الاجتماعية المعقدة وتضم تحت مبدأ عام، كما تحدث تكاملا بين ثلاث اتجاهات تاريخية واسعة في علم النفس هي السلوك، المعرفة، الدافعية وتؤكد النظرية علي أنماط السلوك التي يجري تعلمها والتي تحدد في نفس الوقت بفعل متغيرات التوقع (المعرفة)وقيمة التعزيز (الدافعية)، وبالاضافة لذلك فإن هذي التوقعات من الوجهة النظرية تتأثر بشدة بفعل سياق الموقف الذي تحصل عليه.**(خوري،1966، ص155)**.

وعليه يعتبر جوليان روتر اول من قدم مفهوم مركز التحكم في نسق نظري متكامل من خلال نظريته حيث حاول أن يكامل بين اتجاهين في علم النفس المعاصر هما اتجاه نظريات التدعيم أو نظريات المثير والاستجابة واتجاه نظريات المجال أو النظريات المعرفية **.(الدردير،2004، ص211).**

وتعمل هذه النظرية علي تفسير الطريقة التي يكتسب من خلالها الأفراد أنماط سلوكهم أو يقومون بتغيير هذه الأنماط وكذلك لتحديد الظروف التي يختارونها في ظلها أو يسلكوا طريقا دون آخر عندما يضم سلوكهم هذه الأنماط.**(معمرية،1995، ص188).**

ولقد أعد جوليان روتر علي ضوء الافتراضات السابقة مقياسه الشهير الخاص بمركز التحكم المعروف بمركز التحكم المعروف بمركز التحكم الداخلي والخارجي **(الزيات ،2004، ص354).**

وما يمكن الإشارة إليه هو قلة التنظيم فيما يتعلق بمفهوم مركز التحكم، اذ تعتبر نظرية التعلم الاجتماعي لجوليان روتر وهي النظرية الوحيدة في هذا الميدان مع وجود عدة دراسات وأبحاث من قبل الكثير من الباحثين الا أنها تبقي مساهمات فقط وذلك من خلال إحداث تعديلات على مقياس، واستخلاص ابعاد متعددة لمركز التحكم أو ربط هذا المفهوم بمفاهيم أخرى، كلا دون تقديم نظريات قائمة بذاتها حول هذا المفهوم.

2-مفهوم مركز التحكم:

تعددت تسميات وترجمات locus of contral الي اللغة العربية حيث يعبر عنه بمركز التحكم أو مصدر الضبط ويشار إليه بوجهة التحكم.

ويعتبر هذا المفهوم عنصرا أساسيا في نظرية التعلم الاجتماعي التي جاء بها جوليان روتر في 1954،كما يعد من متغيرات الشخصية ويرتبط بالتوقعات العامة للفرد حول قدرته على ضبط التعزيزات في حياته **(نجاة بوطاوي،2005، ص48)**.

كما يعتبر روتر أن الشعور بالتحكم وتعزيز السلوك متغير من متغيرات الشخصية المسمي بتوجيه مركز التحكم هذا المتغير يسمح بتمييز الأفراد الداخلين الذين يظنون أنهم يتحكمون في تعزيز سلوكهم، والافراد الخارجين الذين يظنون أن تعزيز سلوكهم لا يتوقف عليهم بل علي شروط خارجية كالحظ

وأوضح هوركس وجاكسن بأن مركز التحكم هو ظاهرة نفسية علي إدراك وتفسير ينبعان من الشخص نفسه ومن أفعاله كنتيجة لتأثيره وتحكمه في الظواهر المحيطة به ،سواء كانت داخلية أو خارجية ويتجه تفسيره لهذه الأفعال مباشرة الي كيفية استجابة الشخص **(فاروق عبد الفتاح علي موسي،1988، ص212)**.

ومركز التحكم هو إدراك الفرد للعلاقة بين سلوكه وما يربط به من نتائج **(نجاة بوطاوي ،2005، ص82)**.

ويمثل مركز التحكم أحد أشكال المعتقدات التي من شأنها تبرير الأحكام المسبقة للأفراد خاصة في تحديد التعزيزات ويترجم اعتقادات هؤلاء محددات المكافئة أو العقاب ، والميل إلى إسناد الفشل والنجاح الي مصادر قد تكون داخلية أو خارجية وكذلك القدرة على ضبط الواقع أو التدخل فيه أو عدم القدرة على ذلك.

وعليه فإن المعتقدات هي جوهر مفهوم مركز التحكم، التي تتمثل في مجموعة من المعارف والتصورات والمدركات وكذا المعلومات التي يملكها الفرد حول موضوع معين وقد يكون

هذا الموضوع أشخاصا أو اشياء أو أفكارا ، وعلي حد تعبير كريتش وكريت شفيلد: فهي عبارة عن تنظيم يتسم بالثبات للمدركات والمعارف حول جانب معين من عالم الفرد،او هو نمط المعاني لمعرفة الشخص حول شئ محدد.**(نجاة بوطاوي،2005، ص49).**

الأحداث والتعزيزات وتبعا لذلك ميز فئتين من الناس هما:

أ_ذوي التحكم الداخلي: وهم الذين يشعرون بأن سلوكا تهم ما هي إلا نتيجة لإرادتهم وأفعالهم وهم مسؤولون هما يحدث لهم.

ب_ذوي التحكم الخارجي: وهم الذين يشعرون بأن نتائج سلوك تهم لا تعتمد على أفعالهم وتصرفاتهم، وانما توجد قوي خارجية تسيطر عليها مثلا الحظ والفرصة وغيرها ولا يمكنهم ضبطها ولا التأثير فيها **(فاروق عبد الفتاح علي موسي،1988،ص93ص95).**

فمن سبق ذكره يتبين أن مركز التحكم يلعب دورا هاما في مجال التعلم ويعتبر من اساسيات نظريات التعلم الاجتماعي،كونه يركز على عامل المكافئة التي تعزز سلوك الفرد لبذل جهد أكثر .

3-نظريات مركز التحكم:

ظهرت العديد من النظريات التي حاولت تفسير العلاقة بين سلوك الفرد وما يعزوه من أسباب له وادراكه لها والتي تعد إطارا هاما في مجال دراسة مركز التحكم،والتي تعرف بنظريات الإسناد ونخص بالذكر منها نظرية هايدر ونظرية واينر

أ_نظرية الإسناد:

1_أ _نظرية هايدر:

يعتبر هايدر اول من اقترح أساسا لأشكالية جديدة في علم النفس الاجتماعي وذلك بصياغته لنظرية الغزو التي تنص علي أن الأحداث والتصرفات تنتج عن قوي وحتميات منبعثة إما من الأفراد المسببين لها أو من المحيط،وان الأشخاص يدركون الأشياء ويفسرون سلوكاتهم وكذا سلوكات الاخرين علي أساس خصائصه وميزات الوضعية وتكون السببية أما استعدادية أو مرتبطة بالوضعية .

وقد أدخل هايدر مفاهيم هامة لتكوين الوحدة يستعد والأشخاص كنماذج أولية، ويرتبط تكوين الوحدة بالسياق الذي بواسطته يعتبر كل من الأصل والاثر أو الفعل والفاعل أجزاء من الوحدة احتمالا من الإسناد إلى الوضعية فلاشخاص هم بمثابة نماذج الأصل.

ولقد وضع هايدر السبب الذي من أجله تحظي الاسنادات للأشخاص بهذا الاهتمام بمقولة.fauconnet

هناك سببية خاصة بالإنسان متميزة عن السببية التي تربط الأحداث في الطبيعة مع بعضها البعض،فان الإنسان بمفهوم معين يعتبر السبب الأول إن لم يكن للحركات المادية التي تشكل أفعاله فعلي الاقل لطبيعتها الأخلاقية فالطابع الذي يضفي عليها قيمة يمتلك في داخله كل القدرة فهو فاعلها **(نجاة بوطاوي،2005، ص42)**.

أ_2_نظرية واينر:

صاغ واينر نظريته الخاصة بتفسير النجاح والفشل واقترح نموذجا سببيا من ثلاثة أبعاد هي:

_مركز السببية: يشمل هذا البعد التميز بين الأسباب الداخلية للفرد (القدرة ،الجهد) وأسباب خارجية (الحظ، صعوبة المهمة).

_الثبات: يشمل هذا البعد الي الأسباب المستقرة والثابتة (كالقدرة)وأسباب متغيرة (كالحظ).

_التحكم: يشير هذا البعد الي الأسباب التي تكمن في تحكم الفاعل وهو بعد هام جدا، يميز بين الأسباب التي هي موضوع تحكم ارادي مثل الجهد والأسباب التي لا يمكن التحكم فيها مثل القدرة او المؤهلات

4-ذوي التحكم الداخلي والخارجي:

إن اختلاف الأفراد في إدراك العلاقات القائمة بين الأسباب والنتائج أو السلوك وتوابعه، لابد ما يعكس فروقا هامة في أنماط سلوك الأفراد، وهذا ما أجمع عليه اغلب الباحثين في تمييزهم بين داخلي وخارجي التحكم من خلال الخصائص التالية:

_يبذل ذوي التحكم الداخلي جهودا معتبرة في مواقف الانجاز والتحصيل الدراسي لأنهم يعتقدون أن النجاح يعتمد على جهوداتهم الذاتية، ويتسق هذا مع ما توصل إليه ماك كيشي وآخرون **(فارق عبد الفتاح علي موسي،19988، ص93).**

_يتميز ذوي التحكم الداخلي بالقدرة على مقاومة الضغط والتأثير في الحياة الاجتماعية، فهم يتفاعلون مع المواقف التي يتعرضون لها بأسلوب لائق، ولديهم قدرة علي توقع الأحداث، عكس ذوي التحكم الخارجي الذين يعوزهم الانسجام مع بيئتهم نتيجة عجزهم عن تحقيق التوافق بين رغباتهم وأوضاع حياتهم.

_يتميز ذوي التحكم الداخلي بادراكهم لأنفسهم علي أنهم مستقلون وقادرون علي توجيه دوافعهم ورغباتهم عكس ذوي التحكم الخارجي الذين يدركون أنفسهم علي أنهم يعتمدون على

عوامل لا يمكنهم ضبطها أو التحكم فيها ولعل هذا ما يجعل الأولين أكثر وعي وأفضل بذواتهم ويتسق ذلك مع ما توصل إليه كوك كلامبرت وكذا باحثون آخرون **(نجاة بوطاوي،2005، ص52)**.

_يعرف ذوي التحكم الداخلي بتقدير جيد ودقيق للزمن كما أنهم يتسمون بانتباه واهتمام كبير بالمعلومات المثيرة في موقف ما عكس ذوي التحكم الخارجي.

_يتصف ذوي التحكم الداخلي بأنهم يملكون أحلاما خاصة بالانجاز أكثر من الاحلام الخاصة بالفشل، كما أنهم يملكون ثقة عالية بالنفس، اضافة الي أنهم قليلي المشاكل النفسية وأكثر قدرة على مواجهة الإحباط النفسي عكس ذوي التحكم الخارجي.

_يملك الأشخاص ذوي التحكم الداخلي صحة جسمية بعكس الذين يتوجهون نحو الخارج حيث أظهرت البحوث أنهم لا يتعرضون كثيرا الي الضغط الدموي وقليلي الإصابة بالصدمات القلبية.**(نجاة بوطاوي ،2005، ص53)**.

_يتسم أصحاب التحكم الداخلي بأنهم يبذلون جهدا كبيرا ولديهم قدرة أكبر على مراقبة نتائج سلوكهم، اذ أنهم يشعرون بالفخر والكبرياء بالنتائج الحسنة يشعرون بالخجل من النتائج السيئة وتكون لديهم قدرة أكبر على الإنجاز بينما الخارجين فهم ذوي إحساسات وانفعالات

مما سبق ذكره يتبين أن ذوي التحكم الداخلي يتصفون بالقدرة على مقاومة والضغط وبذل الجهد في المواقف التعليمية والتحصيل الدراسي كما أنهم مستقلون وقادرون علي توجيه دوافعهم ورغباتهم بعكس ذوي التحكم الخارجي الذين يعجزون عن تحقيق التوافق بين رغباتهم وأوضاع حياتهم وبدون بذل مجهودات في مجال التعليم.

5-ابعاد مركز التحكم:

صنف روتر اعتقاد الأفراد حول سببية المواقف التي يتعرضون لها في فئتين فئة نعتقد أن المسؤولة عما يحدث لها تحكم داخلي وفئة تعزو المسؤولية للظروف الخارجية تحكم خارجي ويمكن توضيحها علي النحو التالي:

5-1 مركز تحكم الداخلي: بري روتر أن الداخلين في التحكم يظننون أن ما يحدث لهم هو نتيجة أفعالهم، وذلك باعتبار مركز التحكم كالشعار عام الذي يؤثر علي أحكام الفرد القائمة على التعزيزات التي تلقاها.

اي علي قول روتر :إن الشخص والتحكم الداخلي يدرك أنه يتحكم في قدرته ومجهوده والمكافآت التي يحصل عليها.**(عبد الله سليمان،1989،ص 50).**

وهذا ما أوضحه الباحثون أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي أكثر ثقة في قدراتهم وأكثر حبا وقبول للأنشطة الاجتماعية وبالتالي فهم يتميزون بخصائص شخصية متكيفة وإيجابية **(عبد الله سليمان ابراهيم،1989، ص62).**

وتظهر مؤشرات التحكم الداخلي في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه ما يحدث له ومحاولة المواجهة، لذلك فعندما يكون الأمر متعلق بالنجاح المدرسي عندها تكون المهمة المطلوبة تفرض مبادرات شخصية، فإن معالجة المعلومات تختلف حسب طبيعة الأشخاص، فالذين لديهم تحكم داخلي يميلون للبحث عن المعلومات ولا يكتفون بالاجابات المقدمة لهم ،كما يتخذون التجارب السابقة كمرجعية للسلوكات اللاحقة، ويواصلون بذل الجهد رغم الفشل المتعرض له **(خطاب زهية ،2007ص79).**

5-2 مركز التحكم الخارجي: بري كل من assevis et le herpeux1989، ان الخارجين في التحكم لهم ميل عام من خلاله يعتقدون أن الأحداث التي يعيشونها ليست نتيجة سلوكهم أو خصوصياتهم الذاتية، بل نتيجة الصدفة، القدر، الحظ اقوي منهم، وبالتالي فهذه الأحداث تتعدي تحكمهم.**(عبد الرحمن محمد السيد وآخرون،1998،ص64).**

فهم إذ الأفراد الذين يرون أنفسهم تحت تحكم قوي خارجية لا يستطيعون التأثير فيها، فالتحكم الخارجي إذن يعتبر عكس التحكم الداخلي، اذن يجعل الأفراد الذين يتميزون به يستسلمون للعجز، كونهم لا يتحملون قسط المسؤولية ،لتغير الموقف بل يلقون اللوم كله للظروف الخارجية من الصفة والقدر والحظ اقوي منهم.

يتضح لنا اذا مما سبق أن مركز التحكم سمة شخصية تحدد كيفية استجابتها للمواقف الضاغطة والشاقة فلافراد الذين يتميزون بالتحكم الداخلي والخارجي، يعتقدون أن لديهم تحكم في يتميزون بالتحكم الخارجي يعزون الاحداث لعوامل خارجية عن تحكمهم وسيطرتهم.**(بشري اسماعيل،2004،ص89).**

6-فعالية مركز التحكم:

من خلال التمييز بين الداخلين والخارجين من حيث التحكم ،تبين أن الداخلين يكونون تصورات إيجابية، حيث يعتقدون بضرورة المشاركة ببذل جهد لمواجهة المواقف التعليمية. وهذا ما إصابته العديد من الدراسات والاراء لبعض الباحثين منه:

تري فولكمان أنه أمام وضعية صعبة ،فان الفرد الذي يميل لتحكم داخلي يقيم الوضعية كمتحكم فيها، عكس الشخص الذى لديه تحكم خارجي.

وقام كل من سريفيستاف_غرييارى وتورنار بدراسات أوضحت أن الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة ويظهرون تحكم خارجي، لهم ميل لإدراك الأحداث كغير متحكم فيها، ودراسات أخري قام بها كل من كوهن وأدوار توصلا الي أن التحكم الداخلي. يخفض الاضطرابات النفسية الناجمة عن قلق الامتحانات، بينما التحكم الخارجي يضاعفها .**(نجاة بوطاوي،2005،ص96).**

7-قياس مركز التحكم:

إن أول مقياس صمم لقياس مركز التحكم هو المقياس الذي صممه روتر 1966في دراسته التي هدفت الي توضبح اثر التعزيز علي السلوك، وقد اعتمد اساسا علي الادوات لفاريس Phares وجيمس Jamesوهو ياخد شكل الاختيار الجبري ويتكون من 23 فقرة كل فقرة تتضمن زوجا من العبارات إحداهما تشير الي التحكم الداخلي والثانية الي التحكم الخارجي، وقد أضيفت زوجا من العبارات إحداهما تشير إلى التحكم الداخلي والثانية التحكم الخارجي ، وقد اضيفت الي الفقرات السابقة 6 فقرات ،ولتقلل اثر الاستحسان الاجتماعي، ويتم تصحيح هذا المقياس عن طريق حساب اجابات الأفراد علي الاختبارات الخارجية بحيث تعطي درجة لكل اختبار خارجي وهذا التحكم الداخلي لدي المفحوص ،ويقوم هذا المقياس علي قياس مدي إدراك الشخص للأحداث الهامة في حياته ،وهل تتحدد بواسطة عوالم خارجية أو داخلية .**(السديري،1999،ص62).**

وقام الكفافي بتجربة المقياس علي البيئة المصرية وذلك بتطبيقه علي عينة مكونة من 427 طالب وطالبة بجامعة الفيوم ،وكان معامل ثبات المقياس (0.825)وتم حساب الصدق الذاتي فبلغ (0.88).**(الكفافي ،1982، ص19 -23)**

وقام العديد من علماء النفس بدراسة مقياس روتر دراسة دقيقة لمعرفة هل هو مقياس متعدد الأبعاد التي بحيث يحتوي علي اكثر من بعد داخلي_خارجي ،او أنه أحادي البعد كما يقول روتر ومنهم :ميزلر1970 وجورين وآخرون 1969،فاريس1957، وانتقد نويكي وستريكلاند 1973مقياس روتر لسببين هما :أن تمزج بين عوامل شخصية وسياسية واجتماعية، وبالرغم من الانتقادات العديدة التي وجهت لمقياس روتر إلا أنه يعد أكثر من مقاييس مركز التحكم انتشارا ،وانا ادوات القياس الجديدة قد صممت لتعيين العوامل المحددة المفروضة لتكون جوبا من توقعات مركز التحكم.**(السديري ، 1999، ص63)**

وقام نويكي وستريكلاند 1974 ببناء مقياس مركز التحكم الداخلي _الخارجي للاطفال ويرمز ب:CNS-LE ويناسب الاطفال في سن 9-18سنة وقد قام باقتباس وتعريبه فاروق عبد الفتاح 1981ويستخدم في تقدير راي الفرد فيما إذا كان يري بامكانه التحكم في الأحداث من داخله أو من خارجه ،ويتكون المقياس من 40 سؤالا يقابل كل منها زوجان من الاقواس أسفل كلمة نعم او لا وتشير الدرجة المرتفعة الي مركز التحكم الخارجي في حين تشير الدرجة المنخفضة الي زيادة مركز التحكم الداخلي.

واعد براون 1976مقياس مركز التحكم المعدل حيث اجري تعديلات علي مقياس ليفسون 1974من خلال التحليل العاملي وتعديل بعض العبارات ،مع استخدام طريقة ليكرت في القياس ،وقد أثبتت نتائج التحليل ظهور ثلاثة أبعاد المقياس هي:

-التحكم الداخلي (راجع للفرد) ستة بنود.

-تحكم خارجي (عوامل اجتماعية)12بندا.

تحكم خارجي (قوي الآخرين)ستة بنود

وبذلك فأبعاد مركز التحكم بين مقياس ليفسون ومقياس براون واحد، بجانب ضم عامل جديد يشمل العوامل الاجتماعية المتعددة .**(السديري، 1999، ص67)**

ومن المقاييس الحديثة أيضا والتي تقيس مركز التحكم اختيار مركز التحكم عند الاطفال والمراهقين الذي أعده مجدي عبد الكريم حسن 1990، وقد قام الباحث بترجمة اختبار كليفورد وكليري بمركز التحكم 1992 يصلح الفئة العمرية (9-17)ويتكون من 15عبارة يجاب عليها بنعم او لا وتم تطبيقه علي 900 طالب وطالبة في ثلاثة مراحل عمرية مختلفة (المرحلة الابتدائية، الاعدادية ،الثانوية) محافظات الغربية والمنوفية والدقهلية.(**السديري، 1999، ص98)**

خلاصة:

من خلال ما تم التطرق له في هذا الفصل حول مفهوم مركز التحكم الذي يعتبر احدي المتغيرات الهامة في تفسير العديد من جوانب السلوك الإنساني والتنظيم الانفعالي للشخصية الذي يلعب دورا هاما في حيلة الفرد النفسية والاجتماعية، كما أن لهذا المفهوم بعدين وهما مركز التحكم الداخلي ومركز التحكم الخارجي، وهي اعتقادات وادراكات خاصة بالفرد نحو الأحداث المهمة في حياته والمواقف التي يتعرض لها ،وتختلف هذه الاعتقادات حسب الوجهة التي يعتقد بها ،كما تم التطرق في هذا الفصل الي أهمية تفسير سلوك البشري وتحديد مصدر هذا السلوك من خلال تحديد مركز التحكم وكيفية قياسه.

الفصل الرابع: منهجية الدراسة والإجراءات الميدانية

تمهيد

أولا/ الدراسة الاستطلاعية

ثانيا/ الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة

2-مجتمع وعينة الدراسة

3-مجالات الدراسة

4-أدوات الدراسة

5-الخصائص السيكو مترية

6-الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة

تمهيد:

إن الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة إذ عن طريق الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات وتحليلها لتعميم الجانب النظري وتأكيده وفي هذا الفصل سنتعرض للإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجالات الدراسة الجغرافي والبشري والزمني، ثم تبيان المنهج المتبع والذي يتمثل عموما في المنهج الوصفي بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات المتعلقة بموضوع الدراسة.

أولا/ الدراسة الاستطلاعية:

«تهدف الدراسة الاستطلاعية في أي بحث علمي إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي، وكذا التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة» **(مروان عبد المجيد إبراهيم,2000 ص 38)**

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.

التعرف على كل ما يمكنه عرقلة علمنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.

تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها.

التقرب من أفراد العينة.

تقسيم خصائص أفراد العينة ومدى مطابقتها لموضوع البحث وفي الأخير خلصنا إلى ضبط إشكالية وفرضيات البحث وكذلك تحديد الصيغة الختامية للأدوات الخاصة بالدراسة.

التطبيق الأولي لأدوات الدراسة وهذا بهدف التحقق من الخصائص السيكومترية لكل أداة.

ثانيا/ الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة:

تم اختيار المنهج الوصفي بحكم ملائمته لوصف لموضوع الدراسة الحالية، حيث يعرف على انه: وصف وتفسير يبين ما هو كائن ويبين الأحداث والظروف السابقة والتي تكون قد أثرت على أو تحكمت في هذه الأحداث والظروف القائمة، والبحوث الوصفية تحدد الطريقة التي توجد الأشياء". **(خير الدين عويس ، 1997، ص، 86)**

2- مجتمع وعينة الدراسة:

2-1 مجتمع الدراسة:

تعتبر عملية اختيار مجتمع وعينة البحث من الخطوات المهمة لنجاحه وبما أن هذه الدراسة ستتناول موضوع الضغط النفسي وعلاقته بمركز التحكم لدى طلبة الجامعة، فقد تم اختيار طلبة علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

2-2 عينة الدراسة:

تلعب العينة دورا كبيرا في نجاح ودقة البحث الامبريقي، وتعرف على أنه النموذج الذي يجري معظم العمل عليه، وهي في العلوم الإنسانية معبر عنها بالإنسان، الذي يعتبر الوحيد ضمن المجموعة التي يبني الباحث عمله عليها، والمأخوذة من المجتمع الأصلي شريطة تمثيله أحسن تمثيل، يقول في هذا رشيد زرواتي **(2002 م، ص 191)**: " هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي تجري عليها الدراسة، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله"، وتعرف كذلك «تمثل العينة جزء من المجتمع الأصلي أو مجموعة من المفردات التي يجرى عليها البحث. العينة هي تلك التي تختار بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا

صحيحا وعندئذ يستطيع الباحث أن يستخلص من دراسة العينة نتائج تصلح للتعبير عن المجتمع بأكمله» **(لخضر عزوز, 2004 ص 26).**

نوع العينة وطريقة اختيارها:

لاختيار نوع معين من العينة لابد من الرجوع أولا إلى طبيعة مشكلة الدراسة، فقد تتطلب هذه الأخيرة (المشكلة) نوعا معينا من العينات دون أخرى، وتتطلب داخل النوع صنفا من المعاينة يكون أكثر ملائمة. **(موريس أنجرز،2004 م، ص316)**

ولقد اقتضت منا طبيعة الموضوع والمجال البشري للدراسة بالإضافة إلى الظروف التي تمر بنا حاليا والمتمثلة في انتشار وباء (كورونا) اللجوء إلى العينة العمدية، وإلى أسلوب العينة المتاحة، ومنه فإن حجم عينة الدراسة الأساسية بلغ طالبا وطالبة

3-مجالات الدراسة:

تشير مجالات الدراسة إلى الحدود الزمنية والمكانية، والبشرية للظاهرة المراد دراستها، وينقسم مجال دراستنا إلى 3اقسام و هي:

***الحدود الزمانية:** حيث أجريت الدراسة الميدانية بتاريخ 05/ 04/ 2020 إلى غاية 17/ 08/ 2020 أي المدة التي إستغرقناها في توزيع مقاييس الدراسة بطريقة إلكترونية.

***الحدود المكانية:** حيث أجريت الدراسة في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

4-أدوات الدراسة :

4-1 مقياس الضغط النفسي:

وصف المقياس:

تم تبني مقياس الضغوط النفسية ل (الحجار ودخان، 2005) المؤلف من (45) فقرة والذي اعتمدته مجموعة من الباحثات في دراستهم المعنونة بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة(2017).

4-2 مقياس وجهة الضبط (الداخلية-الخارجية):

وصف المقياس:

تم تبني مقياس وجهة الضبط (الداخلية-الخارجية) لجليان روتر في الدراسة الحالية والذي أعد عام (1954)، وقد تم استخدام الصورة المترجمة من قبل علاء الدين كفافي (1982)، حيث يتكون من (23) فقرة، كل واحدة منها تتضمن عبارتين، أحدهما تشير إلى الوجهة الداخلية في الضبط، والثانية تشير إلى الوجهة الخارجية في الضبط، وقد أضيفت إلى الثلاثة وعشرين ست فقرات داخلية للتمويه، وضعت حتى لا يكتشف المفحوص هدف المقياس، ولتقليل احتمال ظهور الاستعدادات للاستجابة بصورة معينة مثل: الاستجابة المتطرفة، أو الاستجابة المستحسنة اجتماعية، وقد اختيرت هذه الفقرات بحث تمثل قضايا متقابلة مثل الوراثة مقابل قضية البيئية.

وعلى المفحوص أن يقرأ العبارتين معا، ثم عليه أن يختار أيهما التي تتفق مع وجهة نظره وإذا كان يوافق على العبارتين فانه يطالب باختيار أكثرهما قبولا لديه.

مفتاح تصحيح المقياس:

يتكون المقياس من (29) بند، كل بند يتضمن زوج من العبارات، أحداهما تشير إلى الضبط الخارجي، والثانية إلى الضبط الداخلي، وستة من هذه البنود لا تصحح كان الغرض منها إضفاء الغموض على المقياس، وتشير الدرجة المرتفعة على التوجه الخارجي، بينما تشير الدرجة المنخفضة على التوجه الداخلي:

الجدول رقم (1): يوضح مفتاح تصحيح المقياس وجهة الضبط

رقم الفقرة	العلامة وطريقة التصحيح	تصنيف المستجيبين على المقياس
1-8-14-19-24-27.	فقرات تمويه، لم تحسب لها أي علامة.	
2-6-7-9-16-17-18-20-21-23-25-29.	تعطى علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة بالرمز(أ)، وتعطى (0) صفر عند الإجابة عليها بالرمز (ب).	من (0-8) درجات، هم ذوي وجهة الضبط الداخلية.
3-4-5-10-11-12-13-15-22-26-28.	تعطى علامة واحدة لكل فقرة عند الإجابة عليها بالرمز(ب)، وتعطى (0) صفرا عند الإجابة عليها بالرمز (أ).	من(9-23) هم ذوي وجهة الضبط الخارجية.

5-الخصائص السيكو مترية

5-1 الخصائص السيكو مترية لمقياس الضغط النفسي:

أولا/ ثبات وصدق مقياس الضغط النفسي:

أ/ الثبات:

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ والقائم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها بالنسبة للمقياس ككل، وقد بلغ (0.67)، ومنه يمكن القول بأن هذا المقياس ثابت وصالح للاستعمال في الدراسة، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (2) يوضح ثبات مقياس الصحة النفسية عن طريق التناسق الداخلي

المقياس ككل	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
	0.757	45

ب/ الصدق

تم حساب صدق هذا المقياس كذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية وذلك بترتيب الدرجات تنازليا ثم أخذ نسبة 27% من طرفي المقياس الأعلى والأدنى، أي ما يقابلها 8 درجات عليا و8 درجات دنيا ثم المقارنة بينهما باستخدام اختبار الدلالة الإحصائية (T_{test}) وبعدها يتم تفسير هذه القيمة وفقا لحالتين هما:

إذا كانت قيمة الفرق لـ (T_{test}) دالة عند مستوى الدلالة (0.05 أو α=0.01) فهذا يعني أن هذا المقياس صادق لأنه استطاع أن يميز بين الطرفين.

إذا كانت قيمة الفرق لـ (T_{test})غير دالة عند مستوى الدلالة (α= 0.05) فهذا يعني أن هذا المقياس غير صادق لأنه لم يميز بين الطرفين.

وبالنظر إلى قيمة اختبار الدلالة (T_{test}) كما هو موضح في الجدول رقم (3) يتضح بأن هذا المقياس صادق حيث بلغت قيمته (8.03) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01 =α)،:

الجدول رقم (3) يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي

الطرفين		إختبار التجانس ليفين F	مستوى الدلالة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	مستوى الدلالة	القرار
الضغط النفسي	الأعلى	0.035	0.854	8	100.37	5.012	14	8.039	0,000	دال عند 0,01
	الأدنى			8	79.00	5.606				

5-2 الخصائص السيكو مترية لمقياس وجهة الضبط:

الصدق:

لقد تم حساب كل من الصدق التمييز، وصدق العاملي، والصدق البنائي من قبل روتر وتلاميذه على عدد كبير من الدراسات، وأكدت جميعها أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

وفي البيئة العربية ركز كفافي (1982) على الصدق الظاهري والصدق المنطقي للمقياس، طبعا بعد ترجمته للغة العربية وعرضه على سبعة أعضاء لهيئة التدريس بقسم علم النفس لتحديد أي العبارتين تعبر عن الوجهة الداخلية للضبط وأيهما تشير إلى الوجهة الخارجية للضبط، وكذلك مدى صدق العبارة في التعبير عن المعنى المقصود.

وأوضحت النتائج أن تصنيف المحكمين جميعا طابق تصنيف العبارات في المقياس بين الوجهة الداخلية والوجهة الخارجية للضبط كما أوضحت النتائج باستخدام صدق المحكمين أن الستة والأربعين عبارة صادقة وتقيس ما وضعت لقياسه، بينما اعترض أحد المحكمان الآخران على البند (29-أ) على أساس عدم وضوح صياغته، في حين اعترض الآخر على البند (3-ب)

لنفس السبب، وعلى هذا فإن صدق المقياس الذاتي يبلغ (0.786) وهو الجذر التربيعي لمعامل ثبات إعادة الاختبار.

أما بالنسبة لصدق المقياس فقد تم حسابه بطرقتين:

-طريقة صدق الاتساق الداخلي: حيث تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والمقياس ككل فكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (04): يبين معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس وجهة الضبط والدرجة الكلية له.

الأبعاد	قيمة معامل الارتباط
وجهة الضبط الداخلية	0.76
وجهة الضبط الخارجية	0.62

من خلال جدول رقم (03) يتضح أن هناك ارتباط إيجابيا تراوحت قيمته بين (0.62-0.76) بين الأبعاد والمقياس ككل مما يدل على وجود اتساق داخلي عالي بين الأبعاد.
طريقة الصدق الذاتي: وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

-معامل الثبات بالتجزئة النصفية: 0.96 إذن معامل الصدق الذاتي =0.93 وهذا يعني أن المقياس صادق ذاتيا وثابت قياسيا.

الثبات:

قام روتر بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على عدة عينات، إذ تراوحت النتائج ما بين (0.49-0.83)، كما تراوحت بطريقة التجزئة النصفية (0.65-0.79) وذلك على عينات من الذكور والاناث في المجتمع الأمريكي.

وفي البيئة العربية (المجتمع المصري) قام كفافي بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على مجموعة بلغت (106) طالبا وطالبة، حيث تم التوصل إلى معامل ثبات بين التطبيقين (0.61)، كما حسب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لأفراد العينة حيث بلغ معامل الارتباط بين

البنود الفردية مع البنود الزوجية (0.52)، وبلغ معامل الارتباط باستخدام تصحيح سبير–براون (0.69)، وبلغ معامل ارتباط البنود الفردية مع المقياس ككل (0.82) والبنود الزوجية مع المقياس ككل (0.84)، وهي معاملات ارتباطية مرضية، وتدل على درجة ثبات مقنعة للمقياس.

أما فيما يخص ثبات المقياس في الدراسة الحالية فقد تم حسابه بطريقتين:

–طريقة التجزئة النصفية: حيث تم حساب معامل الارتباط بين البنود الفردية مع البنود الزوجية مع استبعاد البند الوسيط بينهما البند (15)، ويلي ذلك معامل الارتباط باستخدام تصحيح سبيرمان–براون Spearman Brown لحساب معامل ثبات الاختبار كله، إذ قدرت بـ0.93.

–طريقة التباين (alpha crombakh):

جدول رقم (05): يوضح قيمة معامل ألفا كرومباخ لمقياس وجهة الضبط.

المتغير	قيمة ألفا
وجهة الضبط (الداخلية–الخارجية)	0.43

من خلال جدول رقم (04) يتضح أن قيمة ألفا كرومباخ بلغت (0.43) وهي قيمة مرضية تدل على ثبات المقياس.

6–الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لمعالجة بيانات الدراسة الميدانية تم الاعتماد على برنامج (SPSS) بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية مستخدمين الأساليب التالية:

- معامل الارتباط سبيرمان لدراسة خطية العلاقة
- اختبار مان ويتني بهدف الكشف عن الفروق

- اختبار كا^2 مربع لتحديد وجهة الضبط السئدة

خلاصـــة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من اجل التحقق من صدق الفرضيات ومدى تحققها على أرض الواقع ، ونكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة والتي وردت في هذا الفصل ، كما تأكد من شروط صحة الاستبيان المتمثلة في الصدق والثبات والتي كانت درجتهم عالية تسمح بالوثوق بالنتائج التي سنتوصل إليها .

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها.

أولا) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

ثانيا/ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات

1-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة

2-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الأولى

3-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثانية

4-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة

5-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الرابعة

6-عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الخامسة

ثالثا/ مناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

1-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

2-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولي

3-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية :

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

5-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :

6-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

الاستنتاج العام

أولا) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط اعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (6) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

المتغيرات		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار
		الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
الضغط النفسي		0.129	80	0.002	0.956	80	0.008	دال
مركز التحكم	داخلي	0.296	16	0.001	0.796	16	0.002	دال
	خارجي	0.177	64	0.000	0.764	64	0.000	دال

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار **كولموغروف سميرنوف** وكذا إختبار **شبيرو ويلك** في مقياس الضغط ومركز التحكم بصورتيه (داخلي، خارجي) كانت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01)، وهذا يعني أن التوزيع غير إعتدالي وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب لابارامترية.

ثانيا/ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضيات

1-عرض نتائج الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: " **توجد علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي ومركز التحكم (الداخلي والخارجي) لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس بجامعة المسيلة** "، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (7)العلاقة بين أساليب مواجهة الضغط ومركز الضبط

Rho de Spearman		مركز الضبط		القرار
		الداخلي	الخارجي	
الضغط النفسي	معامل الارتباط	0.265	-0.033	الارتباط غير دال
	مستوى الدلالة	0.321	0.794	
	حجم العينة	16	64	

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط سبيرمان بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس (الضغط النفسي) ودرجاتهم في(مركز الضبط)بلغ (0.26) بالنسبة لوجهة الضبط الداخلي و(0.32) بالنسبة لوجهة الضبط الخارجي، وكلا القيمتين ضعيفتين جدا، كما أنهما جاءتا غير دالتان إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,05)، ومنه نستطيع القول بأنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي فإن النتيجة المتوصل إليها **تعارض الفرضية العامة والقائلة "توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الضغط النفسي ومركز**

الضبط بوجهتيه (الداخلية والخارجية) لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة5%.

2-عرض نتائج الفرضية الأولى:

نص **الفرضية الأولى** على :" **وجهة الضبط السائدة لدى طلبة السنة ثانية ماستر علم النفس هي وجهة الضبط الخارجي**"، وللتحقق منه تم إستخدام إختبار (**K^2**)فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح إختبار كا² للكشف عن وجهة الضبط السائدة لدى طلبة السنة ثانية ماستر علم النفس

وجهة الضبط	التكرار المشاهد	النسبة	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرارات	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
داخلي	16	%20	40.0	-24.0	28.800	1	0.000	دال عند 0.01
خارجي	64	%80	40.0	24.0				
الاجمالي	80	%100	//	//				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (80) فردا قد انقسمت إلى مجوعتين، تمثل المجموعة الأولى ذوو وجهة الضبط الداخلي وعددهم (16) فردا بنسبة مئوية قدرت بـ 20%، في حين تمثل المجموعة الثانية ذوو وجهة الضبط الخارجي وعددهم (64) فردا بنسبة مئوية قدرت بـ 80%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ38.80 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى

الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعتين لصالح المجموعة الثانية، ومنه يمكن القول بأن وجهة الضبط السائدة لدى طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس **هي وجهة الضبط الخارجي**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة1%.

3-عرض نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية للدراسة على : " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس** " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار **مان ويتني** بهدف الكشف عن الاختلاف في التحصيل الدراسي تبعا لمتغير الجنس، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (9) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس

الضغط النفسي		حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	مستوى الدلالة	القرار
الضغط النفسي	ذكور	21	36.24	761.00	530.000	761.000	-0.980	0.327	غير دال
	إناث	59	42.02	2479.00					
	الاجمالي	80	//////						

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (80) طالبا وطالبة قد توزعوا بناء على مقياس الضغط النفسي حسب متغير جنس الطالب إلى (21) طالبا بواقع (36.24) كمتوسط رتب، و(59) طالبة بواقع (42.02) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة إختبار (Z) **مان ويتني** والتي بلغت (0.98-) نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي

يمكن القول بان هذه النتيجة أتت **معارضة** لفرضية الدراسة الثانية والقائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس** وبالتالي **لا توجد فروق بين الجنسين في الضغط النفسي،** ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

4-عرض نتائج الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة للدراسة على: " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص** "، وللتحقق منها تم اللجوء إلى إختبار **كروسكال واليز** فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يوضح إختبار كروسكال واليز للكشف عن الفرق بين أفراد عينة الدراسة في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص

الضغط النفسي		حجم العينة	متوسط الرتب	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
التخصص	توجيه وإرشاد	21	45.74	1.906	3	0.592	غير دال
	عيادي	11	35.64				
	تنظيم وعمل	30	40.57				
	قياس	18	37.25				
	الاجمالي	80	////				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (80) فردا قد انقسمت إلى أربع مجموعات، تمثل المجموعة الأولى في الأفراد ذوي تخصص " **توجيه وإرشاد** " وقد بلغ عددهم (21) بمتوسط رتب بلغ 45.74 ، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد

الذين كان تخصصهم "عيادي" وقد بلغ عددهم (11) فردا بمتوسط رتب بلغ 35.64 ، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كان تخصصهم " **تنظيم وعمل** " وقد بلغ عددهم (30) فردا بمتوسط رتب بلغ 28.69 ، في حين المجموعة الرابعة فتمثل الأفراد الذين كان تخصصهم "قياس" وقد بلغ عددهم (18) فردا بمتوسط رتب بلغ 37.25، وبالنظر إلى اختبار الدلالة الإحصائية كروسكال واليز والذي بلغت قيمته (1.90) عند درجة الحرية (3) ، وهي قيمتة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي **فليس هناك فرق دال إحصائيا في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص**، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية الدراسة الثالثة والقائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

5-عرض نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية الرابعة للدراسة على : " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في مركز التحكم (الداخلي والخارجي) تبعا لمتغير الجنس** " وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على إختبار **مان ويتني** بهدف الكشف عن الاختلاف في مركز التحكم تبعا لمتغير الجنس، فكانت النتيجة كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (11) إختبار مان ويتني لدلالة الفروق في مركز التحكم (الداخلي والخارجي) تبعا لمتغير الجنس

مركز التحكم		حجم العينة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	مستوى الدلالة	القرار
الضبط الداخلي	ذكور	3	9.33	28.00	17.000	108.000	-0.364	0.716	غير دال
	إناث	13	8.31	108.00					
	الاجمالي	16	//////						
الضبط الخارجي	ذكور	17	30.94	526.00	373.000	526.000	-0.408	0.683	غير دال
	إناث	47	33.06	1554.00					
	الاجمالي	64	//////						

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (80) طالبا وطالبة قد توزعوا بناء على مقياس مركز التحكم حسب متغير جنس الطالب إلى (3) طلبة ذكور في وجهة الضبط الداخلي بواقع (9.33) كمتوسط رتب، و(13) طالبة في وجهة الضبط الداخلي بواقع (8.31) كمتوسط رتب، وبالنسبة لذوي وجهة الضبط الخارجي فقد توزعوا حسب متغير جنس الطالب إلى (17) طلبة ذكور في وجهة الضبط الخارجي بواقع (30.33) كمتوسط رتب، و(47) طالبة في وجهة الضبط الخارجي بواقع (33.06) كمتوسط رتب، وبالنظر إلى قيمة إختبار **(Z) مان ويتني** والتي بلغت (0.36-) بالنسبة لذوي وجهة الضبط الداخلي ، أما عند ذوي وجهة الضبط الخارجي فقد بلغت قيمة اختبار **(Z) مان ويتني** (0.40-) ، وبالتالي نلاحظ أنهما قيمتان غير دالتان إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، ومنه تم قبول الفرض الصفري الذي ينفي وجود الفروق، وبالتالي يمكن القول بان هذه النتيجة أتت **معارضة** لفرضية الدراسة الثانية والقائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين**

طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في مركز التحكم (الداخلي والخارجي) تبعا لمتغير الجنس وبالتالي **لا توجد فروق بين الجنسين على مقياس مركز التحكم**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع إحتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

6-عرض نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية الخامسة للدراسة على: " **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في مركز التحكم (الداخلي والخارجي) تبعا لمتغير التخصص** "، وللتحقق منها تم اللجوء إلى إختبار **كروسكال واليز** فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (12) يوضح إختبار كروسكال واليز للكشف عن الفرق بين أفراد عينة الدراسة في مركز التحكم (الداخلي والخارجي) تبعا لمتغير التخصص

مركز التحكم			حجم العينة	متوسط الرتب	Chi-Square	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
التخصص	الضبط الداخلي	توجيه وإرشاد	9	9.18	2.020	3	0.568	غير دال
		عيادي	4	7.06				
		تنظيم وعمل	1	3.00				
		قياس	2	9.50				
		الاجمالي	16	////				
	الضبط الخارجي	توجيه وإرشاد	19	32.18	2.045	3	0.563	غير دال
		عيادي	9	35.06				
		تنظيم	23	35.15				

		وعمل						
		قياس	13	26.50				
		الاجمالي	80	////				

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (80) فردا قد انقسمت إلى أربع مجموعات، تمثل المجموعة الأولى في الأفراد ذوي تخصص " **توجيه وإرشاد** " وقد بلغ عددهم (9) بالنسبة لذوي الضبط الداخلي بمتوسط رتب بلغ 9.22 وبلغ عددهم عند ذوي الضبط الخارجي (19) بمتوسط رتب قدر ب (32.18)، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كان تخصصهم "عيادي" وقد بلغ عددهم (4) فردا بالنسة لذوي الضبط الداخلي بمتوسط رتب بلغ 7.75 وبلغ عددهم (4) عند ذوي الضبط الخارجي بمتوسط رتب قدر بـ (35.06) ، أما المجموعة الثالثة فتمثل الأفراد الذين كان تخصصهم " **تنظيم وعمل** " وقد بلغ عددهم (1) فردا بالنسة لذوي الضبط الداخلي بمتوسط رتب بلغ 3.00 وبلغ عددهم (23) عند ذوي الضبط الخارجي بمتوسط رتب قدر بـ (35.15)، في حين المجموعة الرابعة فتمثل الأفراد الذين كان تخصصهم "قياس" وقد بلغ عددهم (2) فردا بالنسة لذوي الضبط الداخلي بمتوسط رتب بلغ 9.50 وبلغ عددهم (13) عند ذوي الضبط الخارجي بمتوسط رتب قدر بـ (26.50)، وبالنظر إلى اختبار الدلالة الإحصائية كروسكال واليز والذي بلغت قيمته (0.56) عند درجة الحرية (3) بالنسبة لذوي الضبط الداخلي وكذلك بالنسبة لذوي الضبط الخارجي ، وهي قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.05)، وبالتالي **فليس هناك فرق دال إحصائيا في مركز التحكم (الداخلي والخارجي) تبعا لمتغير التخصص،** ومنه فإن هذه النتيجة جاءت معارضة لفرضية الدراسة الخامسة والقائلة بـ **توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة**

الثانية ماستر علم النفس في مركز التحكم (الداخلي والخارجي) تبعا لمتغير التخصص، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمالا الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

ثالثا/ مناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

1-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

والتي تنص علي أنه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الضغط النفسي ومركز التحكم لدي طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس.

تم اختبار الفرضية باستخدام معامل الارتباط سيبرمان والذي جاءت قيمته ضعيفة جدا مما يدل علي عدم وجود علاقة بين مركز التحكم والضغط النفسي ويمكن تفسير ذلك علي أن عينة الدراسة وهم طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس تكون لديهم نوع من التفكير العقلاني فالطلبة في هذه المرحلة قادرون علي الوقوف أمام الصعوبات والضغوطات التي تواجههم وعليه فدراستنا هذه تختلف مع دراسة صلاح الدين ابو ناهية (2016)حيث توصلت الي وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة. احصائية بين الضغط النفسي وموضوع الضبط الداخلي لدي طلبة جامعة الأزهر في غزة فالطالب تجده دائم التفكير في مستقبله ومدي نجاحه أو فشله في هذه المرحلة الحاسمة.

2-تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولي:

والتي تنص علي ان وجهة الضبط السائدة لدي طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس هي وجهة التحكم الداخلي والتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار كا ويمكن الفصل أن وجهة الضبط السائدة هي التحكم الخارجي وهذا راجع الي أن الطلبة تتحكم فيهم عوامل الصدفة والقدر والحظ

وعليه فنتائج دراستنا هذه لا تتفق مع دراسة card em et Bryunt et Mooالتي توصلت الي أن الطلبة ذوي الضغط الداخلي كانو الافضل في التحصيل الدراسي.

3-مناقشة وتفسير الفرضية الجزئية الثانية :

والتي تنص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس،وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار Z وتوصلت الي أنه لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائيا تعزي لمتغير الجنس عكس ماجاءت به دراسة دي ارجون وآخرون(1998)التي قالت بأنه توجد اختلاف بين الجنسين في مستوي الاحساس بالضغط وطرق مواجهتها وان الإناث اعلي إحساسا بالضغوط من الذكور والي الاختلافات السلوكية في الاستجابة الانفعالية ولربما يعود سبب عدم تطابق دراستين الي طبيعة المجتمع والعينية

4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار كروسكال واليز ومن خلال نتائج توصلنا الي أنه توجد فروق ذات دلالة احصائيا تبعا لمتغير التخصص ومن خلال النتائج المتحصل عليها يمكن تفسير ذلك إلي أنه بعض التخصصات قد تكون أكثر عرضة للضغوط وذلك نتيجة لطبيعة المواد التي يدرسونها حيث تتطلب نوع من تركيز ومتابعة أكثر .

5-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة :

والتي تنص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في مركز التحكم تبعا لمتغير الجنس ،وللتحقق من صحة الفرضية تم تطبيق اختبار

Zمان ويتني ومن خلال النتائج المتوصل إليها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا تبعا لمتغير الجنس وهذا يدل علي أنه متغير الجنس ليس له تأثير في مركز التحكم لدي أفراد العينة ويمكن تفسير ذلك أن كلا الجنسين يتعرضون لنفس الظروف تقريبا سواءا علي مستوي النفسي والاجتماعي أو الاقتصادي أو الانفعالي للعالم الخارجي وعليه فنتيجة دراستنا تتفق مع دراسة بواليف امال (2010)حيث أظهرت عدت وجود فروق في مركز الضبط تعزي لمتغير الجنس .

6-مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الخامسة:

والتي تنص علي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائيا بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في مركز التحكم تبعا لمتغير التخصص وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار كروسكال واليز ومن خلال النتائج المتوصل إليها بانه توجد فروق ذات دلالة إحصائيا تبعا لمتغير التخصص من خلال النتائج نري أن مرحلة التخرج من الجامعة تعتبر مشكلة حيث تلي هذه المرحلة فترة البحث عن العمل والشعور بالفراغ والتفكير أكثر في الحصول على مهنة في مستقبل وتتوافق دراستنا مع دراسة زليخة سائح التي توصلت دراستها للي انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائيا بين مركز الضبط والتحصيل الدراسي تبعا لمتغير الجنس والتخصص.

الاستنتاج العام :

في حوصلة لما سبق عرض نتائج الدراسة نستخلص أن الفرضية الجزئية الأولي التي مفادها أن وجهة الضبط السائدة لدي طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس داخلية لم تحقق حيت كانت نتيجة أن وجهة الضبط السائدة هي الخارجية، اما بالنسبة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم نفس في الضغط النفسي تبعا لمتغير الجنس لم تتحقق وكانت النتيجة بأنه لا توجد فروق تبعا لمتغير الجنس، اما بالنسبة الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص فقد تحققت حيت أنها توجد

فروق تبعا لمتغير التخصص، اما بالنسبة الفرضية الجزئية الرابعة التي مفادها بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في مركز التحكم تبعا لمتغير الجنس لم تتحقق هذه الفرضية حيت أنه لا توجد فروق تبعا لمتغير الجنس، اما بالنسبة الفرضية الجزئية الخامسة التي مفادها توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس في مركز التحكم تبعا لمتغير التخصص فقد تحققت حيت توجد فروق تبعا لمتغير التخصص.

خاتمـــــــة

خاتمة

من خلال ما توصلنا إليه في موضوع الضغط النفسي ومركز التحكم اللذان يعتبران مجالان واسعان للبحث والتحليل كما انا التعامل معها يعتبر اكثر تعقيدا نظرا لتعدد النظريات والدراسات والأساليب وما يمكن استخلاصه في الاخير هو أن الضغط النفسي هو جملة من المشاكل والضغوطات التي يقع فيها الطالب الجامعي حيت ترجع إلي عدة أسباب اما مركز التحكم هو مدي اعتقاد الفرد ونظرته للظروف المحيطة به وينقسم الي مركز تحكم داخلي وخارجي حيت توصلنا الي أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي ومركز التحكم لدي طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس.

اقتراحات الدراسة :

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للطالب واقتراح متابعة نفسية علي الاقل كل أسبوعين من قبل اخصائيين محترفين.
- توسيع الدراسة الحالية من خلال التفصيل بين الطلبة ذوي التحكم الداخلي وذوي التحكم الخارجي وخصائصهم ولاستغلالها حسب اهتماماتهم وتخصصهم.

المراجـــــع

قائمة المصادر والمراجع:

1-انغام هادي حسين (2013): الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، (ط1)، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

2-بدوي عائشة : مركز الضبط علاقته بمهارات التعامل مع الضغوط المهنية ،مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، عدد خاص، الملتقي الدولي حول المعاناة في العمل، جامعة ورقلة.

3-بغيجة الياس (2006/2005): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوي القلق والاكتئاب لدي المعاقين حركيا، مذكرة لنيل شهادة الماجستير كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر.

4-بني خالد محمد السليمان (2009): مركز الضبط وعلاقته بمستوي التحصيل الأكاديمي لدي طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، مجلة الجامعة الإسلامية .

5-بواليف امال (2010): مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي رسالة ماجستير، جامعة باجي مختار، عنابة.

6-بوشدوب شهرزاد (2009): المساندة الاجتماعية وأثرها علي بعض العوامل الشخصية واستراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي، رسالة معتمدة لنيل شهادة الدكتورة في علم النفس، جامعة الجزائر.

7-جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي (بدون تاريخ): الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر (السكر)، دار العلم والايمان للنشر والتوزيع .

8-جدو عبد الحفيظ (2014): استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدي المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير، جامعة سطيف.

9-حمدي علي الفرماوي ،رضا عبد الله (2009): الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة في سبيل التنمية البشرية، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

10- خطاب زهية (2007): اعادة وتطبيق برنامج ارشادي جماعي لمواجهة الضغط التحضير لامتحان البكالوريا، بحث تجريبي مع طلبة الاقسام النهائية العلمية، اطروحة دكتوراه، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة الجزائر.

11- خوري توما جورج (1996): الشخصية مفهومها سلوكها وعلاقتها بالتعلم ، ط1، لبنان، المؤسسة الجامعية للدراسات.

12- الدردير عبد المنعم احمد (2004): دراسات معاصرة في علم النفس التربوي، ط 1، مصر، عالم الكتاب .

13- دعو سميرة شنوقي نورة (2013/2012): الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدي ام الطفل التوحيدي، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة اكلي محمد الحاج، البويرة.

14- الزيات فتحي مصطفي (2004): سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي، ط2، مصر، دار النشر للجامعات.

15- سايح زليخة (2015): علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدي تلاميذ سنة أولي ثانوي، رسالة ماجستير، الجزائر.

16- سهيل موسي شوافقه (2009): إدارة الضغط ، عمان، جهينة للنشر.

17- سيد محمود الطواب (2008): الصحة النفسية والإرشاد النفسي الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتاب .

18- شارف خوجة مليكة (2010): مصادر الضغوط المهنية لدي المدرسين الجزائريه مذكرة لنيل شهادة الماجستير، دراسة مقارنة المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، تيزي وزو.

19- عبد الرحمن بن سليمان الطريدي (بدزن تاريخ): الضغط النفسي مفهومه وشخصيته وطرق علاجه ومقاومته.

20- عبد الرحيم النوايسة فاطمة (2013): الضغوط النفسية وأساليب المساندة، (ط1)، الاردن، دار المناهج للنشر والتوزيع.

21- عبد الصادق (2015): مركز الضبط الداخلي والخارجي لدي تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة الوادي.

22- عبد الله الضريبي (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد 4.

23- عبد الله سليمان ابراهيم (1989): موضع الضبط وعلاقته بمستوي الطموح لدي عينة من طلاب الصف الثالث الاعدادي، مجلة علم النفس، العدد 1.

24- عبيد ماجد بهاء الدين السيد (2008): الضغط النفسي ومشكلاته واثره علي صحة النفسية، (ط1)، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

25- علي بن علي (2017): جودة الحياة وعلاقتها بمركز الضبط النفسي لدي الطالب الجامعي، رسالة ماستر، جامعة الوادي.

26- علي عسكر(2005): الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل، دار الكتاب الحديث.

27- فاروق السيد عثمان (2008): القلق وإدارة الضغوط النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي.

28- فاروق عبد الفتاح علي موسي (1981): كراسة التعليمات اختبار مركز التحكم كلية التربية ، مكتبة النهضة المصرية.

29- قاسمي اونيسه (2014/2013): الوسائل التعليمية وطرق التدريس وعلاقتها بالضغط النفسي لدي معلمي التربية الخاصة، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علوم التربية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

30- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد(2008): الضغط النفسي ومشكلاته واثره علي الصحة النفسية، (ط1)، عمان، دار الصلال للنشر والتوزيع.

31- محمد احمد الدسوقي (1988): مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات لدي اعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعلم المراحل الثانوية العامة، مجلة ملك عبد العزيز العلوم التربوية، مجلد الاول، الرياض.

32- محمد عبد السلام يونس (2008): القياس النفسي، (ط1)، دار حامد للنشر والتوزيع.

33- مريامة حنصالي (2014/2013): ادارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية في ضوء الذكاء الانفعالي، مذكرة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

34- ناجلة دايلي للسنة الجامعية (2013/2012):الضغط النفسي لدي المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة سطيف.

35- نجاة بوطاي (2005): علاقة الدافع للانجاز ومركز التحكم لنتائج امتحان الباكالوريا، رسالة ماجستير في علم النفس الاجتماعي، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر2.

36- هشام عبد الرحمان الخولي (2007): دراسات وبحوث في علم النفس والصحة النفسية، (ط1)، الاسكندرية، دار الوفاء لدار الطباعة والنشر.

37- يوسف جوادي للسنة الجامعية (2006/2005): مصادر ومستويات الضبط النفسي لدي الاستاذ الجامعي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التطبيقي وتنمية الموارد البشرية، جامعة مستوري، قسنطينة.

الملاحــق

الملحق (01): أداة الدراسة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة مُحَّد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

استمارة بحث موجهة لطلبة علم النفس –سنة ثالثة توجيه وارشاد–

أخي الطالب / أختي الطالبة .....

بين يديك استبيان يهدف إلي الكشف عن طريقة التي تؤثر بها بعض الأحداث المهمة على الناس بمختلف أعمارهم، وتتكون كل فقرة من عبارتين أشير اليهما بالرمز (أ،ب). أرجو عند الاجابة على كل فقرة من الفقرات أن تضع إشارة(X) 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 انك توافق على ما جاء في كلتا العبارتين، أو انك لا توافق على ما جاء بهما بالمرة، وفي هذه الحالة عليك أن ترجح إحداهما على الأخرى ونختارها على انها الاجابة المناسبة، علما بأن هذه الاجابة لن يطلع عليها أحد ولن تستخدم إلا الأغراض البحث العلمي.

وشكرا لكم على حسن تعاونكم

معلومات عامة:

الجنس :() ذكر ( ) أنثى

التخصص: .....

اولا/ مركز التحكم

الرقم	العبارات	الاجابة
01	أ.يقع الاولاد في المشكلات لان أبائهم يعاقبونهم كثيرا.	
	ب. مشكلة غالبية الاولاد في هذه الايام تساهل أبائهم الزائد معهم .	
02	أ . يعود الكثير مما يصيب الناس من تعاسة جزئية في حظهم السيئ .	
	ب. يعود سوء طالع الناس إلي الأخطاء التي يرتكبونها .	
03	أ .من الأساليب الرئيسة لوقوع الحروب عدم اهتمام الناس الكافي بالسياسية	
	ب. ستقع الحروب باستمرار مهما حاول الناس منع حدوثها	
04	أ . يحصل الناس في النهاية على الاحترام الذي يستحقونه في هذا العالم .	
	ب. لسوء الحظ غالبا ما تمضي حياة الفرد دون أن يقدر قيمته احد مهما بلغ من جهد.	
05	أ . إن فكرة عدم عدالة المدرسين تجاه طلابهم لا معنى لها .	
	ب. غالبية الطلاب لا يدركون مدى تأثر علامتهم بعوامل الصدفة	
06	أ . لا يمكن للمرء أن يكون قائدا فعالا دون توفر الفرص المناسبة.	
	ب. الأكفاء الذين يفشلون في أن يصبحوا قادة هم أناس لم يحسنوا استغلال فرصهم.	
07	أ . مهما نبذل من جهد في كسب ود الأخرين فسيظل هناك أناس يكرهونك	
	ب. الذين لا يستعطون كسب ود الأخرين لا يفهمون كيفية التعامل معهم.	
08	أ . تلعب الوراثة الدور الرئيسي في تحديد شخصية الفرد.	
	ب. خبرات الفرد في الحياة هي التي تحدد ما ستكون عليه شخصية.	
09	أ . غالبا ما أجد الاشياء المقدر لها أن تحصل ، تحصل فعلا.	
	ب. اعتماد المرء على القدر في تصريف أموره لا يجدي بالمرة .	
10	أ . يندر أن يجد الطالب الامتحان غير عادل إذا كان استعداده لهذا الامتحا تاما.	
	ب. في كثير من الاحيان تكون أسئلة الاختبار عديمة الصلة بالمادة الدراسية مما يجعل الاستعداد لها عديم الجدوى.	
11	أ . يعتمد النجاح على العمل الجاد ولا دخل للحظ به الا نادرا .	

	ب. الحصول على وظيفة جيدة يعتمد بشكل اساسي على وجود الفرد في المكان المناسب وفي الوقت المناسب .	
12	أ . يستطيع المواطن العادي أن يؤثر بشكل ما على قرارات الحكومة.	
	ب. يسيطر على العالم حفنة من الناس ولا يستطيع الشخص العادي أن يفعل شيئا إزاء ذلك.	
13	أ . عندما أقوم بوضع الخطط فإنني غالبا ما أكون على يقين بقدرتي على تنفيذها .	
	ب. ليس من الحكمة أن تخطط للمستقبل البعيد، لان كثيرا من الأشياء يتحكم فيها الحظ الجيد أو الحظ السيئ على أي حال .	
14	أ . هناك بعض الناس الذين هم سيئون.	
	ب. هناك شيء جيد في كل انسان تقريبا.	
15	أ . بالنسبة لي فان ما أسعى للحصول عليه لا علاقة له بالحظ.	
	ب. لا باس في كثير من الاحيان أن يكون قرارنا على أساس الوجه الذي يظهر عند رمي قطعة نقود في الهواء	
16	أ . من يصل إلي مركز الرئاسة هو في غالب ذلك الشخص الذي خدمه الحظ في أن يكون في المكان المناسب قبل غيره.	
	ب. لكي يقوم الناس بعملهم على الوجه الصحيح لا بد من وجود القدرة لديهم حيث إن دور الحظ في ذلك يكون قليلا أو معدوما .	
17	أ . بالنسبة لما يجري في هذا العالم يمكن القول بأن معظمنا ضحايا لقوى لا نستطيع فهمها أو السيطرة عليها.	
	ب. يمكن للناس بالمشاركة الايجابية في الشؤون الاجتماعية والسياسية أن يسيطروا على ما يجري في هذا العالم .	
18	أ .غالبية الناس لا يدركون مدى سيطرة عوامل الصدفة على مجريات حياتهم .	
	ب. في الحقيقة ليس هناك شيء اسمه الحظ.	
19	أ . على المرء أن يكون لديه الاستعداد الدائم للاعتراف بأخطائه.	
	ب . الافضل عادة أن يتستر الفرد على اخطائه .	

20	أ . من الصعب أن تعرف اذا كان شخص ما يحبك حقا أم لا .	
	ب. إن عدد الصداقات التي تكونها يعتمد على كم أنت شخص طيب	
21	أ . الامور السيئة التي تصيبنا تتساوى على المدى البعيد مع الامور الحسنة.	
	ب. إن معظم ما يصيبنا من سوء الطالع هو سبب الجهل أو الكسل أو الافتقار إلى القدرة أو الثلاثة معا.	
22	أ . بمزيد من الجهد نستطيع القضاء على الفساد السياسي.	
	ب. من الصعب على الناس العاديين أن يكون لهم سيطرة كافية على الأعمال التي يقوم بها السياسيون وهم في مراكز الحكم.	
23	أ . لا استطيع أحيانا أن افهم كيف يتوصل المدرسون للعلامات التي يعطونها.	
	ب. هناك ارتباط مباشر بين ما ابذل من جهد في الدارسة والعلامات التي احصل عليها.	
24	أ . القائد الجيد هو الذي يتوقع أن يقرر الناس لأنفسهم ما يجب أن يفعلوه.	
	ب. القائد الجيد هو الذي يحدد لكل فرد الاعمال التي يقوم بها.	
25	أ. في كثير من الاحيان اشعر اني لا استطيع السيطرة على الاشياء التى تحدث لي.	
	ب. يستحيل على أن اقتنع الحظ أو الصدفة يلعب دورا هاما في حياتي .	
26	أ . يعزل بعض الناس أنفسهم عن الاخرين لانهم لا يحاولون كسب صداقتهم.	
	ب. لا فائدة كبيرة ترجي من بذل الجهد أكثر مما يجب في كسب ود الاخرين لانهم اذا أرادو أن يحبوك فهم يحبوك.	
27	أ .هناك مبالغة في التأكيد على الرياضة في المدارس الثانوية.	
	ب. إن مزاولة الرياضة ضمن فريق تعتبر طريقة ممتازة لبناء الشخصية.	
28	أ .إن ما يحدث لي هو ما تفعله يداي.	
	ب . اشعر احيانا اني لا استطيع التحكم في الاتجاه الذي تسير فيه حياتي.	
29	أ . اشعر احيانا أني استطيع أن افهم لماذا يتصرف السياسيون بالطريقة التي يتصرفون بها.	
	ب .في المدى البعيد الناس هم المسئولون عن سوء الحكم سواء على المستوى القومي أو على المستوى المحلي.	

ثانيا/ الضغوط النفسية

ت	الفقرات	تنطبق	تنطبق أحيانا	لا تنطبق أبدا
1	يحرمني والدي او احدهما من التعبير عن رايي داخل الاسرة			
2	تؤثر الضوضاء والصراخ في البيت على مستوى تحصيلي			
3	اعاني من عدم احترام بين افراد اسرتي			
4	أخجل من زيارة زملائي لبيتي لتواضع أثاثه			
5	اتضايق لعدم قدرة اسرتي على توفير مستلزماتي الضرورية			
6	يميز والدي او احدهما بيني وبين اشقائي			
7	يعاملني والدي او احدهما بقسوة			
8	يضايقني الحاح والدي او احدهما وحثهم لي على الدراسة			
9	أعاني من عدم التعاون بين افراد اسرتي			
10	تكثر الخلافات بين افراد اسرتي			
11	تزعجني ضالة الخدمات الجامعية مقابل الرسوم المرتفعة			
12	افكر بترك الدراسة الجامعية او تأجيل فصول دراسية بسبب العب المادي			
13	أعاني من عدم القدرة على شراء الكتاب الجامعي			
14	اعزف عن مشاركة الزملاء في الكثير من المناسبات بسبب قلة المال			
15	امتنع عن الذهاب الى الكافتيريا تجنبا الى الارهاق المالي			
16	اضطر الى الاقتراض لتغطية النفقات الجامعية المطلوبة			
17	اضطر للعمل اثناء الدراسة لأتمكن من الانفاق على متطلباتي الدراسية والشخصية			
18	اتضايق من سوء معاملة العاملين في(كافتيريا – مكتبة)			
19	تسبب لي المواصلات اليومية الارهاق واضاعة الوقت			
20	يضايقني عدم تقبل اسرتي لطبيعة دراستي			

21	تضيق مساحة منزلي ولا تتسع لأفراد اسرتي			
22	أعاني من كبر حجم الاسرة			
23	اشعر بالضيق والياس لعدم اهتمام الجامعة لشكاوي الطلبة			
24	أعاني من قلة المرافق الحيوية للأنشطة اللامنهجية والرياضية			
25	اشعر انني مهموم دائما			
26	أعاني من عدم القدرة على التعبير عن رأيي			
27	اشعر بعدم الاستقرار والخوف من المستقبل بعد التخرج من الجامعة			
28	يقل وجود مياه الشرب الصحية بكل طابق من الطوابق الجامعية			
29	أعاني من لدم قدرة مجلس الطلبة على حل الكثير من المشكلات			
30	أعاني من تزمت بعض المحاضرين			
31	أعاني من بعض الاجراءات الادارية الروتينية ولمملة لقبول وتسجيل – مالية			
32	يجهدني عدم تخصص قاعات دراسية محددة لكل كلية			
33	تكتظ القاعات بالمقاعد والطلبة			
34	يؤثر عدم تجهيز القاعات علي سلبيا(اضاءة – برد – حر– تشتت)			
35	يضايقني موقع الجامعة الجغرافي نظرا لمكان اقامتي			
36	يؤثر الواقع السياسي على مذكراتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات			
37	أعاني من عدم قدرتي على التوفيق بين دراستي وعلاقاتي الاجتماعية			
38	اشعر بنقص المكانة والاحترام عند الزملاء والمدرسين			
39	اتضايق من اساليب التعامل العفوي بين الطلبة			
40	اجد صعوبة في الاحتفاض بالأصدقاء داخل الجامعة			
41	يرفض بعض الزملاء مساعدتي في فهم بعض المواد الدراسية			
42	يضايقني عدم احترام الطلبة لفلسفة ونظم الجامعة			
43	اشعر بعدم تقدير الاخرين لدي لتدني المستوى المادي			

44	اشعر بالحرج وجرح مشاعري لأبسط نقد موجه الي			
45	يضايقني عدم سماح والدي او احدهم بدعوة اصحابي لزيارتي في البيت			

الملحق رقم(02): ملحق الثبات والصدق

أولا/ ثبات وصدق مقياس الضغط النفسي:

أ/ الثبات:

Reliability

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0.757	45

ب/ الصدق: المقارنة الطرفية

T-Test

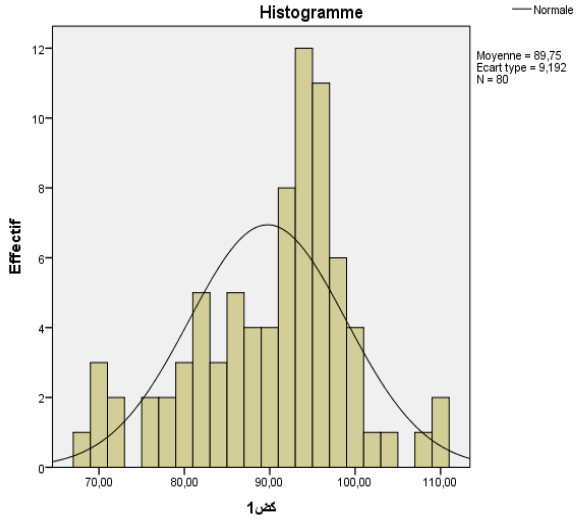
Group Statistics					
الطرفين		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجات	الأعلى	8	100,3750	5,01248	1,77218
	الأدنى	8	79,0000	5,60612	1,98206

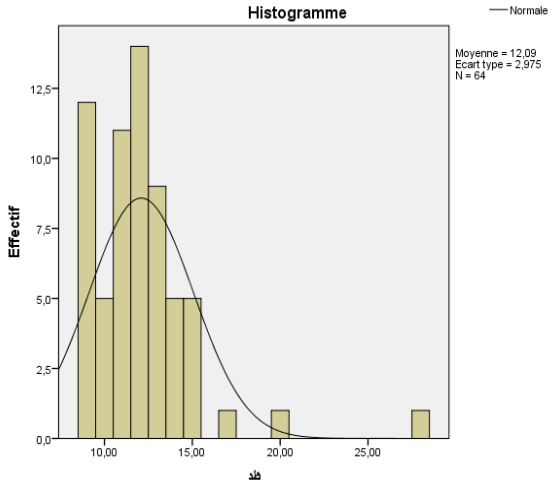
Independent Samples Test								
		Levene's Test		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
الدرجات	variances assumed	0.035	0.854	8,039	14	0.000	21,37500	2,65880
	variances not assumed			8,039	13.828	0.000	21,37500	2,65880

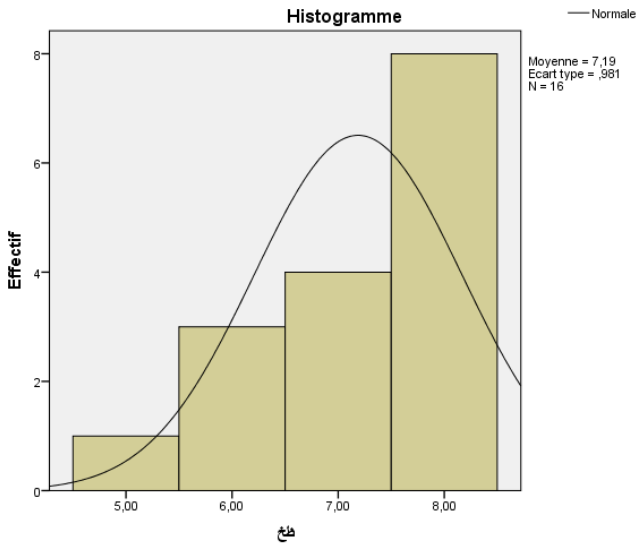
الملحق رقم(03): ملحق نتائج الدراسة

Explorer

Tests de normalité						
	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistique	Ddl	Signification	Statistique	ddl	Signification
الضغط النفسي	,129	80	,002	,956	80	,008
كذ1	,177	64	,000	,764	64	,000
كذ2	,296	16	,001	,796	16	,002







ثالثا/ التحقق من فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

Nonparametric Correlations

Correlations			
Spearman's rho			الضغط النفسي
مركز التحكم	الضبط الخارجي	Correlation Coefficient	-0.033
		Sig. (2-tailed)	0.794
		N	64
	الضبط الداخلي	Correlation Coefficient	-0.256
		Sig. (2-tailed)	0.321
		N	16

الفرضية الأولى:

Test du khi-deux

Fréquences					Tests statistiques		
	مركز الضبط						
	Catégorie	Effectif observé	N théorique	Résidus	Khi-deux	ddl	Sig. asymptotique
1	داخلي	16	40.0	-24.0	28.800[a]	1	0.000
2	خارجي	64	40.0	24.0			
Total		80					

الفرضية الثانية:

NPar Tests

Mann-Whitney Test

Ranks					Test Statistics[a]			
الجنس		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
الضغط النفسي	ذكور	21	36,24	761,00	530.000	761.000	-0.980	0.327
	إناث	59	42,02	2479,00				
	Total	80						

الفرضية الثالثة:

NPar Tests

Kruskal-Wallis Test

Ranks				Test Statistics[a,b]		
الضغط النفسي		N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
A1	توجيه وإرشاد	21	45,74	1.906	3	0.592
	عيادي	11	35,64			
	تنظيم وعمل	30	40,57			
	قياس	18	37,25			
	Total	80				

الفرضية الرابعة:

NPar Tests
Mann-Whitney Test

Ranks					Test Statistics[a]			
الجنس		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Wilcoxon W	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
الضبط الخارجي	ذكور	17	30,94	526,00	373.000	526.000	-0.408	0.683
	إناث	47	33,06	1554,00				
	Total	64						
الضبط الداخلي	ذكور	3	9,33	28,00	17.000	108.000	-0.364	0.716
	إناث	13	8,31	108,00				
	Total	16						

الفرضية الخامسة:

NPar Tests
Kruskal-Wallis Test

Ranks				Test Statistics[a,b]		
مركز التحكم		N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	df	Asymp. Sig.
A1	توجيه وإرشاد	19	32,18	2.045	3	0.563
	عيادي	9	35,06			
	تنظيم وعمل	23	35,15			
	قياس	13	26,50			
	Total	64				
A2	توجيه وإرشاد	9	9,22	2.020	3	0.568
	عيادي	4	7,75			
	تنظيم وعمل	1	3,00			
	قياس	2	9,50			
	Total	16				

تم بحمد الله