جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:.....

أساليب مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بمركز التحكم لدى طالبات جامعة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس

- تخصص توجيه وإرشاد تربوي -

إعـــداد الطـالبة :

*قويسي ياسمين

*زيان كريمة

إشراف الأستاذ :

د / براظية عبد الغني

السنة الجامعية 2019/2018

بسم الله الرحمن الرحيم

دعاء

اللهم اجعل هذا العمل خالصا لوجهك الكريم

يارب لاتدعني أصب بالغرور إذا نجحت ولا باليأس إذا فشلت

وذكرني دائما أن الفشل من التجارب التي تسبق النجاح ...

يارب إذا أعطيتني نجاحا لا تفقدني تواضعي

وإذا أعطيتني تواضعا فلا تفقدني إعتزازي بكرامتي وإجعلني من الذين إذا

أعطو

شكرو وإذا أوذو فيك صبرو وإذا أذنبو استغفرو وإذا انقلبت بهم الأيام اعتبروا

آمين يارب العالمين .

شكر و عرفان

باسم الله الرحمان الرحيم

< < رب أوزعنب أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه > >

سورة النمل آية 19

نشكر الله عز وجل على نعمه وفضائله وعلى توفيقه لنا .

الحمد لله على نعمة الإسلام والعلم وكفا بهما نعما وبعد :

إلى كل قلب تدق له الأحرف والكلمات على كل الساعين في طريق العلم والعمل والمجد .

تحية تقدير وعرفان إلى أستاذي المشرف براخلية عبد الغني لما بذله من مجهودات جعله الله نبراسا للعلم وشعاعا

للفكر وأعانك الله وأغناك بعلمك .

بارك الله لك وفيك

كما أتقدم إلى كل طاقم قسم علم النفس عامة بكامل شكري .

فجازى الله الجميع خيرا

كريمة زيان

ياسمين قويسي

إهداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله والصلاة والسلام على سيدنا محمد الرحمة المهدات ،

وبعد

بحمد الله وتوفيقه تمكنا من جني ثمرة جهودنا ، والجميل في هذه الحياة أن تزرع شيئا فتصبر عليه حتى يأتي يوم حصاده والأجمل من هذا كله أن تقاسم حصادك وثمارك مع من تحبهم وتحترمهم وتقدرهم وتسعد بوجودهم

وتشعر بدفئ حنانهم مني أنا كريمة أقدم خلاصة مساري الدراسي وأهديها إلى :

والدي : أبي وأمي سر وجودي ونور عيني .

أبي تاج رأسي الذي علمني ورعاني وأخذ بيدي لأجل هذا ضحكته أغلى ما أملك .

أمي نبع الحنان وسندي في حياتي ، صبرها علي وتفهمها لي المعين الذي لا ينضب من العطاء والمحبة .

أخي : سيق الإسلام حفضه الله ورعاه

أخواتي : صبرينة وعائلتها ، مديحة وعائلتها ، ربيعة وزوجها .

إلى : جدي وجدتي حفضهما الله ورعاهما .

إلى كافة أفراد العائلة الكبيرة : أعمامي ، أخوالي ، عماتي ، خالاتي ، بنات وأولاد وأحفاد .

صديقاتي في الدراسة دون استثناء .

إلى كل هؤلاء أهدي سلامي إمتناني ، شكري وعرفاني .

كريمة

إهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع:

إلى من كان لي سندا في الحياة إلى من علمني معنا الإرادة والثبات إلى من رسم لي درب النجاح إلى أبي الغالي

إلى الشمعة التي إحترقة لتنير لي دروب الحياة، إلى مصدر الحنان و منبع الأمان أمي الحنونة

إلى أجمل النجوم في سماء الطفولة بوضياف، يونس، و قويسي مريا.

إلى من غذاني طوال عمري إخوتي عبد النور و أمين

إلى جوهر حياتي و آلاء بهجتي و نبض الحب في قلبي أخوتي ، سعيدة، حنان، صبيرنة، زينة، دلال، نريمان.

إلى كل صديقاتي.

ياسمين

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طالبات جامعة المسيلة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقية بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طالبات الجامعة، وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يعتبر منهجا مناسبا لهذا النوع من الدراسات، ومن أجل تحقيق أهداف هذه الدراسة تم الاعتماد على مقياسي أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومركز الضبط، حيث توزيعه على عينة من الطالبات بلغ عددها 80 طالبة، وبالاعتماد على الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لمعالجة البيانات إحصائيا تم التوصل من خلال هذا البحث إلى النتائج التالية:

– تعتمد الطالبات على أساليب متنوعة في مواجهة الضغوط النفسية، وبدرجة أكبر يعتمدون على أسلوب الهروب والتجنب

– مركز الضبط قد يكون داخلي أو خارجي بحسب الظروف المحيطة بالفرد.

– لاتوجد علاقة دالة إحصائيا بين أساليب مواجهة الضغوط ومركز التحكم لدى الطالبات.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، أساليب مواجهة الضغوط، مركز التحكم.

Résumé de l'étude

Titre de l’étude: Méthodes de gestion du stress psychologique et relation avec le centre de contrôle de l’étudiant de l’Université de Mseila

La présente étude visait à identifier la relation entre les méthodes de gestion du stress psychologique et sa relation avec le centre de contrôle chez les étudiants universitaires.L’approche descriptive a été adoptée comme méthode appropriée pour ce type d’étude afin d’atteindre les objectifs de cette étude. , Où la distribution d'un échantillon du nombre d'étudiants de 80 étudiants et dépendant du paquet statistique de sciences sociales pour traiter les données statistiques obtenues par cette recherche aux résultats suivants:

- Les élèves utilisent diverses méthodes face à la pression psychologique et, dans une plus large mesure, à la méthode de l'évasion et de l'évitement.
- Le centre de contrôle peut être interne ou externe en fonction des circonstances entourant l'individu.
- Il n’ya pas de relation statistiquement significative entre les méthodes d’adaptation et le centre de contrôle des élèves.

Mots-clés: stress, méthodes de gestion du stress, centre de contrôle.

الفهرس

شكر وعرفان	
ملخص الدراسة	
ملخص الدراسة باللغة الأجنبية	
الفهرس	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	
الفصل الأول : تقديم موضوع الدراسة	
1- إشكالية الدراسة	3
2- تساؤلات الدراسة	4
3- أهداف الدراسة	4
4- أهمية الدراسة	4
5- تحديد مصطلحات الدراسة	4
6- الدراسات السابقة	5
الفصل الثاني : أساليب مواجهة الضغوط النفسية	
تمهيد	7
1- مفهوم الضغوط النفسية	8
2- النظريات النفسية للضغط النفسي	8
3- الضغط النفسي في الوسط المدرسي	17
4- مفهوم أساليب الضغوط النفسية (استراتيجيات المواجهة)	17
5- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة	18
خلاصة الفصل	22
الفصل الثالث : مركز الضبط (مركز التحكم)	
تمهيد	24

1- مفهوم مركز الضبط	25
2- النشأة والتطور التاريخي لمفهوم مركز الضبط	26
3- النظريات المفسرة لمفهوم مركز الضبط	27
4- الفرق بين العزو النسبي ومركز العزو النسبي ومركز الضبط	36
5- قياس مركز الضبط	37
خلاصة الفصل	39
الفصل الرابع :الإطار المنهجي للدراسة	
تمهيد	41
1- منهج الدراسة	42
2- حدود الدراسة	42
3- عينة الدراسة	42
4- أدوات الدراسة	42
5- الأساليب الإحصائية المستعملة	44
خلاصة الفصل	45
الفصل الخامس : عرض وتحليل النتائج	
تمهيد	
1- عرض وتحليل النتائج	47
2- مناقشة النتائج	50
خلاصة الدراسة	52
خاتمة	51
قائمة المصادر و المراجع	51

قائمة الجداول :

الجدول رقم (1) يوضح اختبار فريد مان لترتيب أساليب مواجهة الضبط	47
الجدول رقم (2) يوضح اختبار كا2 للكشف عن وجهة الضبط السائدة لدى طالبات جامعة محمد بوضياف بالمسيلة	48
الجدول رقم (3) يوضح اختبار ويلكوكسون للتحقق من ترتيب أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغط	49
الجدول رقم (4) يبين العلاقة بين أساليب مواجهة الضغط ومركز التحكم	50

قائمة الأشكال :

الشكل رقم (1) يوضح النسق النظري لهاتر سيلي	10
الشكل رقم (2) يمثل نظرية التقدير المعرفي للضغوط النفسية	14
الشكل رقم (3) يمثل مخطط العزو لدى هايدر	28
الشكل رقم (4) يوضح العلاقة بين بعدي الاستقرار ومصدر الضبط وتفسيرهما لسببية السلوك	33
الشكل رقم (5) أعمدة بيانية توضح ترتيب أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغط النفسي	48

مقدمة

مقدمة:

لعلم النفس مفاهيم ومواضيع كغيره من العلوم التي اهتم بها العديد من العلماء من الناحيتين النفسية والتربوية وهذا لما له أهمية في حياة الفرد فهو يعتبر أحد أبعاء الشخصية في دراسة وتحديد قيم وسلوك الإنسان وما يتعلق به وما يعكسه من فروق فردية بين الأفراد في درجة الارتباط بين سلوكاتهم وردود أفعالهم وكذا الحوادث اللاحقة بها وما له علاقة من أساليب تواجهها وأخرى تتحكم فيها وتضبطها.

تتشعب تلك الموضوعات والمفاهيم وتتعدد الآراء حولها لتسلك كل منها المنهج والمسار الذي يوصلها إلى نقطة تخدم الجميع ممن يولون أهمية لهذا النوع من العلوم والعلماء.

من هذه المفاهيم ما تطرقنا له في بحثنا والميل كان لموضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقاتها بمركز التحكم أو الضبط الذي أولاه العلماء والدارسين مايستحق من عناية ودراسة.

من هؤلاء روتر rotter الذي ينادي بضرورة توجيه السلوك الإنساني بما يناسب ذلك من أساليب، هذا ما يدعو إليه العديد غيره أمثال: ليفكورت، وموريس.

أما ما يتعلق بأساليب فهي متعددة وتتعدد بحسب ترتيبها لدى دارسيها ومن طبقوها في دراساتهم وعيناتهم قصد الوقوف على ما ينجم عنها لمواجهة الضغوط النفسية للأفراد من خلال نظرياتهم التي فسرو فيها الضغوط النفسية وتشكل أحد ظواهر الحياة الإنسانية من هؤلاء هاتر سيلي وهانري موراي والتي نجدها موضحة فيما نقدمه ضمن بحثنا هذا.

إن دراسة أساليب مواجهة الضغط النفسي ومركز الضبط أو التحكم والعلاقة بينهما لها قيمتها وأهميتها كونهما يمثلان أحد أقطاب المعرفة الإنسانية والتي من شأنها أن تسهم في نمو القدرة المعرفية للأفراد وتحصيلاتهم.

الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة

1-إشكالية الدراسة

2-تساؤلات الدراسة الدراسة

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5-تحديد مصطلحات الدراسة

6-الدراسات السابقة

إشكالية الدراسة:

لاشك في أن ضغوط الحياة التي يتعرض لها الأفراد كل يوم هي شيئ طبيعي وركن أساسي في منظومة حياتهم لكن هذه الضغوط قد تكون إيجابية أو سلبية تحرك الإنسان ويمكن معالجتها بصعوبة أو تتطلب معالجة صعبة خاصة الضغوط النفسية وقد اهتم الباحثون والمتخصصون في مجال علم النفس بدراسة الضغوط فمثلا قام بركات عام 2012 بدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات النفسية (مثل موضع الضبط الداخلي والخارجي والتحصيل الدراسي . . . لدى الطلبة الوافدين ومدى اختلافهم حسب كل من الجنس والجنسية ومدة الإقامة)، وتبقى الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية ، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط فهي من طبيعة الوجود الإنساني ...

لو نظرنا من حولنا لوجدنا أن الحياة مليئة بالضغوط تأخذنا بخناقنا جميعا ...تفقدنا قدرتنا على التوازن ... وتغير من أنماط سلوكنا ، حتى اطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية ، بسبب تعقيد أساليب الحياة يعود كل هذا الى المواقف الاسرية الضاغطة وطبيعة الحياة الاجتماعية وغيرها من الأسباب ... وهذا ما يؤكده كل من كوبازا (1982) ، سميث (1982) ، ممدوحة سلامة (1991) ، وعماد إبراهيم (1995) الى أن تعرضنا للضغوط امر حتمي لا مفر منه فواقع الحياة محفوف بالعقبات والضغوطات لذا يجب على الفرد التحكم في الضغوط ومحاولة ضبطها باعتبار مركز الضبط متغير سيكولوجي يساعد على فهم السلوك، والتنبأ به فإذا ارجع الفرد نتائج افعاله الى ذاته يعتبر ذو تحكم داخلي اما اذا ارجعها الى الآخرين او القدر او الصدفة فإنه يعتبر ذو تحكم خارجي .

طور روتر هذا المفهوم الذي يخص المعتقدات الداخلية والخارجية بمعنى الاعتقاد المعمم لان الاحداث السابقة تتوقف على عوامل داخلية (مجهود ، قدرات ذاتية) او عوامل خارجية (قدر، حظ، صدفة) وتبن مما سبق الوقع الجيد للتحكم الداخلي والدور السلبي للعوامل الخارجية على الصحة والشعور بالراحة ، فقد توصلت الدراسات العديدة التي استعملت سلم " روتر " الى نتائج مطابقة اذ وجدت ان التحكم الداخلي يؤدي دور معدل لآثار الضغط، في حين انا التحكم الخارجي يضخمها ، وهو ما يؤثر سلبا على صحة الطالبات .

يعد مركز الضبط عند الطالبات بانه " اعتقاد الطالب بمدى قدرته او بعدم قدرته على التحكم في الاحداث المحيطة به الإيجابية منها او السلبية ويقاس عن طريق الدرجة التي يتحصل عليها الطالب من خلال اجابته على فقرات مقياس مركز الضبط ، حيث تدل الدرجة المنخفضة على الضبط الخارجي بينما تدل الدرجة المرتفعة على الضبط الداخلي ، ويبقى مفهوم مركز التحكم من اهم واحدث المتغيرات السيكولوجية في مجال علم النفس ، وهو يعد من احدث المفاهيم الهامة التي استقلت عن نظريات التعلم الاجتماعي والتي بدورها نشأة من التراث النظري لكل من

نظرية التعلم ونظرية الشخصية وقد إرتأينا ان ندرس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز التحكم لدى عينة من طالبات جامعة مسيلة .

تساؤلات الدراسة:

1- ماهي أساليب مواجهة الضغط السائدة لدى طالبات جامعة محمد بوضياف بالمسيلة ؟

2- ماهي وجهة الضبط السائدة لدى طالبات جامعة مسيلة (جامعة محمد بوضياف)؟

3- هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغط ومركز التحكم لدى طالبات جامعة محمد بوضياف (جامعة مسيلة) ؟

أهداف الدراسة:

1- التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السائدة لدى طالبات الجامعة .

2- التعرف على مركز الضبط السائد لدى طالبات الجامعة .

3- التعرف على طبيعة العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط النفسية ومركز التحكم لدى طالبات الجامعة.

أهمية الدراسة:

يساهم هذا البحث في التعرف على الضغوط التي يتعرض لها طالبات جامعة محمد بوضياف (مسيلة) وكيفية التصدي لها، وكذا التعرف على العلاقة الموجودة التي تربط بين الضغوط النفسية ومركز الضبط " مركز التحكم " كما يساهم أيضا في التعرف على أكثر الأساليب مواجهة للضغوط النفسية لدى طالبات جامعة المسيلة.

تحديد مصطلحات الدراسة إجرائيا:

1- أساليب مواجهة المواقف الضاغطة:

هي كل اجراء او عملية يمكن لها ان تساعد الفرد على ضغوطاته النفسية سواء منها السلبية او الإيجابية ومواجهتها ، والضغوطات تنشأ عن مواقف واحداث والتي تكون ملازمة للفرد ولا بد منها بالمقابل تتطلب ما يواجهها للتخفيف على متلقيها وليتمكن من التعايش معها بأقل قدر ممكن من التتر والضغط لذا وجدت مثل هذه الأساليب وإن امكن ان نسميها طرق سلكها الفرد لمعالجة ومجابهة عوائق الحياة الصعبة والمؤلمة ، وقد تكون ناشئة عن الفرد في حد ذاته نابعة من نفسه او ناشئة عن ظروف خارجية محيطة به كرد فعل سلوكي ارادي او غير ارادي .

2- مركز التحكم :

يتأثر الفرد وبشكل طبيعي وتلقائي بكافة من يواجهه في الحياة من ظروف ومشاكل وعراقيل وضغوطات سواء سلبية او إيجابية وكل موقف له تأثير معين يتركه في نفسية أي فرد ويؤثر على سلوكه وتعاملاته وحتى

مواقفه وردود افعاله تجاه أي فرد آخر وربما تظهر آثارها بشكل جلي وواضح في اعمال الفرد اليومية وحتى ملامحه ، لذا وجد ما يحكم ويواجه هذه الضغوطات والعوامل من خلال ادراك الفرد لما يواجهه وقدراته الذاتية وسط ما يحيط به من احداث مدركا بذلك مسؤوليته ، لان كل ما يصيبه ليس وليد الظروف الحياتية فحسب وانما قد يكون المتسبب الأول لجزء كبير لما يواجهه.

الدراسات السابقة:

1/ دراسة صلاح الدين محمد أبو الناهية (1988) والذي توصل في دراسته التي مانت تسعى للإجابة عن التساؤل التالي : هل توجد علاقة بين الجنسين في درجاتهم على مقياس مركز التحكم ؟ حيث طبق مقياس مركز التحكم على عينة قوامها 445طالبة وأكدت النتائج بعدم وجود علاقة .

2/ دراسة جودا (2004) رمت هذه الدراسة الى التعرف على أساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى وقد اسفرت النتائج ان طلبة جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة احداث بين المتغيرين وكذلك وجود فروق لبعض الجنس فس بعض الأساليب

3/ بدا الاهتمام بدراسة موضوع التعامل مع الضغوط النفسية منذ الستينيات وتعد دراسة مورفي 1962 كما ورد في لازاروس من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط ، وذلك للإشارة الى الى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها ، وبعدها جاءت جهود لازاروس فولكمان والتي أسهمت في تطوير مفهوم التعامل مع الضغوط النفسية حين عرف التعامل بأنه : الجهود المعرفية والسلوكية التي يبذلها الفرد للتخفيف والسيطرة وادراك المطالب الداخلية والخارجية التي تنشأ اثناء تفاعله مع البيئة ، والتي تقيم بانها مرهقة او تفوق ما لديه من إمكانات .

4/ دراسة بارل تال وآخرون 1980 درس فيها العلاقة بين مقياس مركز الضبط وكل من التحصيل الاكاديمي للطالب ، مستو القلق ومستوى الطموح ، حيث استخدم عينة اختيرت عشوائيا مكونة من 2438 طالب وطالبة من الصف الأولى ثانوي من قوميات اوربية ، أمريكية ، إسرائيلية ، إذ توصلت النتائج إلى انا الطلبة أصحاب الميل الى الضبط الخارجي كانوا أعلى تحصيل أقل قلقا و أعلى طموحا مقارنة بنظائرهم من أصحاب الضبط الداخلي .

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها

تمهيد

1- مفهوم الضغوط النفسية

2- النظريات المفسرة للضغط النفسي

3- الضغط النفسي في الوسط المدرسي

4- مفهوم أساليب الضغوط النفسية (استراتيجيات المواجهة)

5- النظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية، يتعرض لها الإنسان في مواقف وأوقات مختلفة تتطلب من الأفراد توافق مع البيئة، هذه الظاهرة شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والصراع والإحباط والعدوان فهي من طبيعة الوجود الإنساني لو نظرنا من حولنا لوجدنا الحياة مليئة بالضغوط تأخذنا بخناقها جميعا ... تفقدنا قدرتنا على التوازن ... وتغير من أنماط سلوكنا ... وتؤثر على أجهزتنا البدنية والنفسية وهي من أشد أمراض العصر. (نبيل دخان، بشير الحجاز، 2005، ص 37)

يتعرض الأفراد في جميع مراحل حياتهم إلى مواقف ضاغطة ومؤثرات شديدة من مصادر عديدة كالبيت والعمل والمجتمع، حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية، ويعوذ ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة، فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفيسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز. (حسين محمود، نادر الزبون، 1999، ص 69)

1- مفهوم الضغوط النفسية:

1-1 : عرفها " لازا روس " بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطراب في الوظائف الفيسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف. (lazarus، 1993، 12 p)

1-2: عرفها الربيعي (2009): بأنها الأحداث والمشكلات والصعوبات التي يدركها الطلبة ونشعرهم بالخوف والقلق وعدم الاتزان مما يتطلب منهم جهدا إضافيا لإعادة التوازن. (الربيعي، 2009، ص 710)

1-3: عرفها العزاوي (2014):على أنها مجموعة من الأداءات الإيجابية والسلبية الإيجابية منها تكون دافعة الإنجاز، والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في إمكانية المادية والنفسية، والجسمية والروحية مما يؤدي إلى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية. (العزازي، 2014، ص 328)

1-4:الضغوط النفسية:

عرفها " هانز سيلي " بأنها الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطالب، كما أنه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب لها الجسم، باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، ويعبر عن مشاعر التهديد، والخوف مثل إجراء عملية جراحية. (بشير صالح الرشد ي، 2000، مناهج البحث التربوي، ط1، دار الكتاب الحديث القاهرة، ص 17)

1-5: يعرف "كوكس " و " مكاي " " mqkqy" et"cox " :

الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطا، وتظهر الناحيتين النفسية والفيزيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على قصور الضغط. (الرشيدي، 1999، ص 20)

2/ النظريات المفسرة للضغط النفسي:

2-1: النسق النظري " لهاتر سيلي " (1976 م):

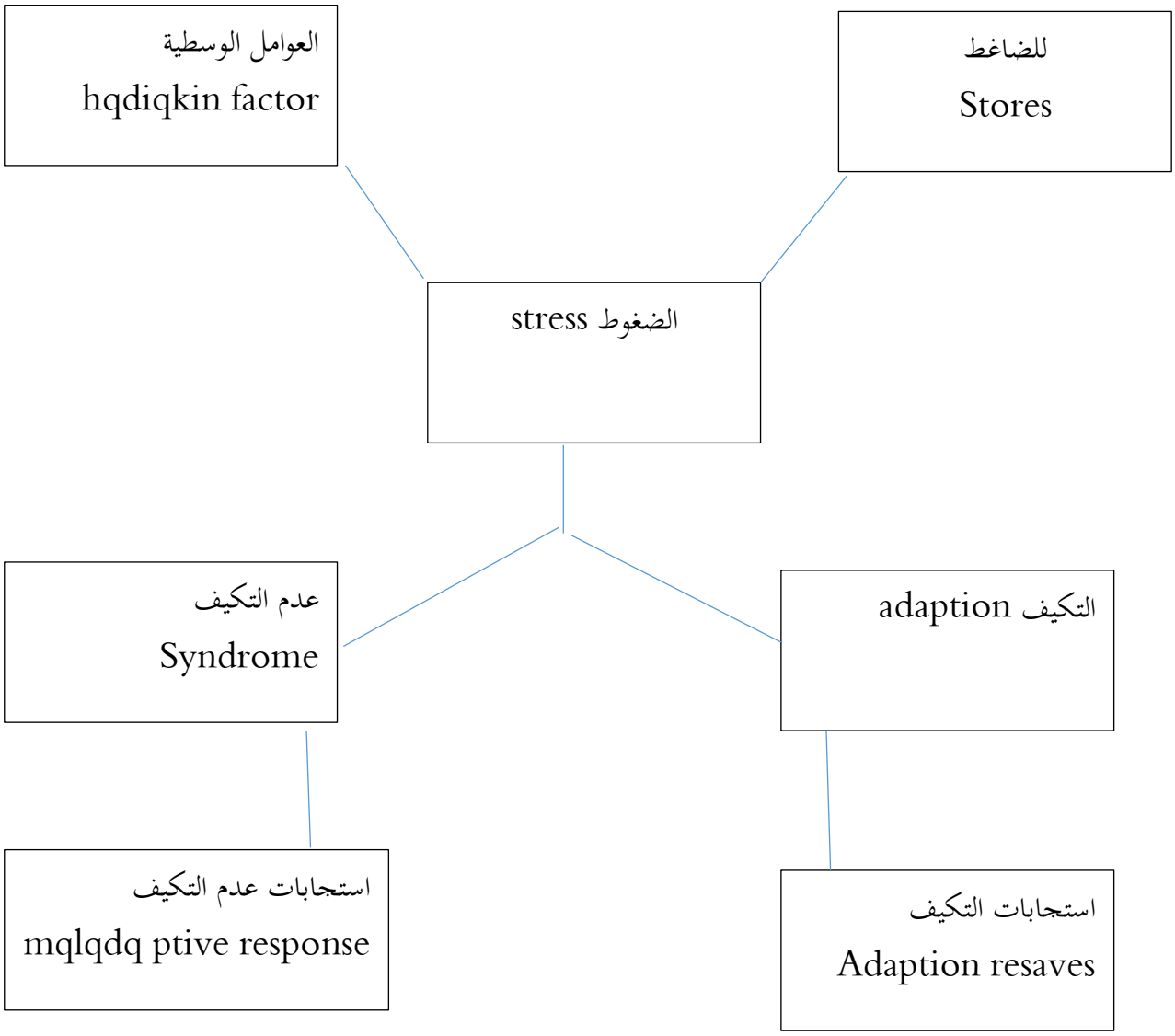
كان سيلي يحكم تخصص كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيرا فيزيولوجيا كما يعتبر أن أعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضغط هدفها الملاحظة على الكيان والحياة، وجد " سيلي " 3 مراحل للدفاع ضد الضغط وأطلق عليها اسم " أعراض التكيف العامة

" General adaption s syndrome"وهي:

-الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه المتغيرات تقل مقاومة الجسم.

-المقاومة: وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية وجسمية ليعيد الجسم إلى حالة الاتزان.

-الإجهاد: وفيها تستنزف طاقة الفرد، ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض، وقد أوضح في كتابات " ليفين واسكتش " أن " سيلي " قد قدم رما توضيحيا لنظريته يوضح الشكل التالي حدوث الضغوط النفسية



الشكل رقم (1) يوضح النسق النظري لهاتر سيلي

(وليد السيد أحمد خليفة، مراد علي عيسى سعد، ص 151 –152)

2-2: النسق النظري " سيبيل بيرجر " (1972):

تعتبر نظرية " سيبيل بيرجر " في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده فقد أقام نظرية في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول أن القلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو الزمن ز وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط " سيبيل بيرجر " بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق.

ويبتعد ذلك عن ذلك القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد والقلق أصلا.

كما اهتم " سيبيل بيرجر " بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقسيمها على أنها خطيرة أو مهددة فتصبح سبب لحدوث القلق كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من خطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير ومخيف.

(وليد السيد خليفة، مراد علي عيسى، ص 152)

2-3: نظرية التفسير الفكري " لهنري موراي ":

يعرف كذلك باسم " الدينامية النفسية، ويطلق " موراي " في تفسيره للضغط النفسي من مسلمة أن الإنسان في سيرورة الزمن قد يصل إلى لحظة التكيف والتوازن النفسي كنتيجة نهائية للدينامية النفسية التي تحدث في داخله.

وللوصول إلى الحل أو انبثاق اللحظة التكيفية يتبع الإنسان مبدأ الترتيب للانتقال من الحظة الآتية إلى اللحظة المستقبلية وهي عبارة عن الهدف الذي يسعى إليه الإنسان، والترتيب بحسب " موراي " يدل على تلك العمليات العقلية المعرفية التي يفهم بها الإنسان تصوره للبيئة الخارجية، ويصل " موراي " إلى مستوى عال من الدينامية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ((need ومفهوم الضغط ((press ويعتبرهما مفهومين مركزين ومتكافئين في تفسير سلوك الإنسان، ويعد الفصل بينهما تحريفا خطرا. (هارون توفيق الرشيد، 1999، الضغوط النفسية طبيعتها نظرياتها، دار الشرق، القاهرة، ص 57)

ففي رأي " موراي ": الحاجة من محددات السلوك والضغط هي القوى التي تعترض هذا السلوك لبلوغ أهدافه وتتم عملية الربط بينهما من خلال ما يحدث بينهما من تفاعل دينامي، ويعبر عنه " موراي " بمفهوم التفهم أو الفكرة (thong)تفسيره من نظرية التحليل النفسي، لكن أصل الحاجات محل الغرائز التي قال بها " فرويد " وأكد

أن فهم السلوك يتبقى إن يتضمن تحليلا للظروف الطبيعية التي أطلق عليها الضغوط، والضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد على الوصول إلى غرض معين أو تعوقه عنه. (جوليان راوتر، 1980، علم النفس الإكلينيكي، ص 106)

ويميز " موراي " بين نوعين من الضغوط هما:

أ / ضغط " بيتا " (beta press): وتشير إلى دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد.

ب /: ضغط ألفا (alpha press): وتشير إلى خصائص الموضوعات البيئية كما هي في الواقع، وهو الضغط الفعلي. (فاروق السيد عثمان، 2001، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ص 99)

ويرى " موراي " أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، لأن تلك الضغوط تعبر عن حقيقة إدراكه وجهة نظره الذاتية، وإلى جانب ما أضفاه إليها من خصائص وصفات ذاتية صاغها بنفسه عكس النوع الثنائي الذي يرى فيه الفرد خارج إرادته وذاتيته.

فالضغط النفسي في نظر " موراي ": <ينشأ من وجود الحاجة لدى الإنسان والتي تعبر عن حالة من النقص والافتقار الجسمي، والنفس لم تلق لإشباع بعد وتعمل على دفعه إلى الإشباع فتصبح عاملا مهددا للفرد إذ لم يتم إشباعها فيسعى للبحث عن طرق تساعده على إشباع تلك النفسية، فيتصادم مع الأشياء والأشخاص التي يمكن أن تعوق إشباعه أو تسهله.

وللحاجة ضغط يجعل السلوك ينجح في اتجاه خاص تكون به محاولة إشباع الحاجة والتخفيف من ضغوطها، ونموذج السلوك هذا نطلق عليه نمط سلوك الحاجة الضاغطة. > (عبد المنعم لحقي، 1995، ص 398)

فإذا لم يحصل الإشباع بسبب المعوقات تكون حينئذ الضغوط، وقد قدم " موراي " قائمة الضغوط على النحو التالي:

-ضغط الأخطار والكوارث.

-ضغط نقص التأييد الأسري.

-ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.

-ضغط الانقياد والمدح والتقدير.

-ضغط الانتماء والصدقات.

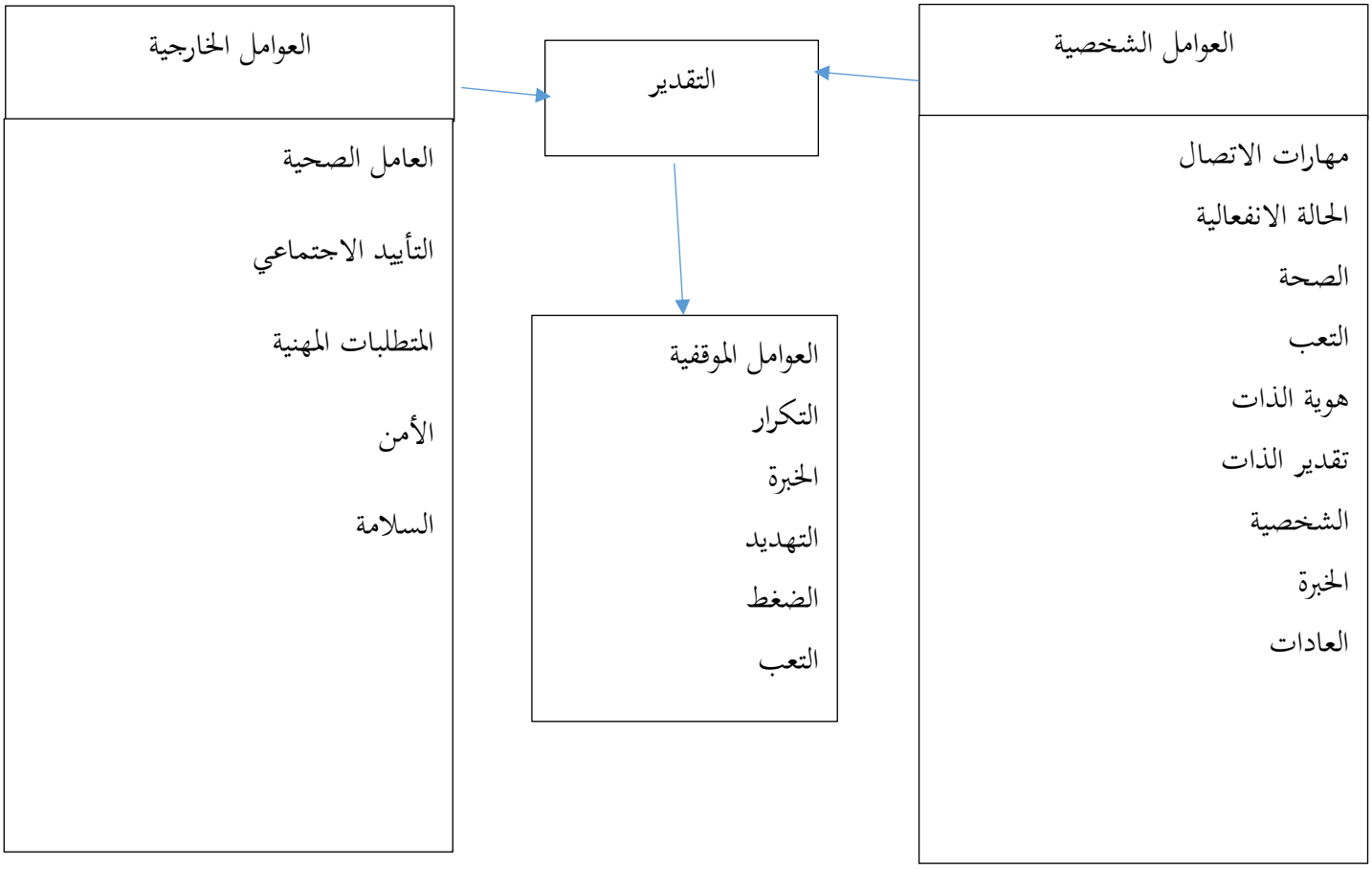
(هارون توفيق الرشيدي، 1999، ص66)

2-4: نظرية التقدير المعرفي 1970: lqwqrus

نشأت هذه النظرية نتيجة للاهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد حيث إن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للوقف، ولكنه رابطة بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقديم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

1/ المرحلة الأولى: تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

2/ المرحلة الثانية: يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل التالي :



الشكل (2): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

يتضح لنا من خلال الشكل السابق أن ما يعتبر ضاغطا لفرد لا يعتبر كذلك لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات الصلة في الموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد وأخيرا العوامل البيئية الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص101)

2-5: نظرية بت بيك (beck)

ذهب "بيك " إلى أن الأفكار السلبية التلقائية تؤدي إلى التشويه المعرفي وأن هذه التعريفات المعرفية تؤدي إلى الضغط وتزيد من الصعوبة في مواجهة المواقف الضاغطة وبعبارة واضحة يمكن القول إن الأفكار التلقائية السلبية أو الاعتقادات المختلفة وظيفيا لدى الفرد تحدث تحريفا في معالجة المعلومات ومن ثم فإن الأفكار السلبية التي تنتج من التحريفات المعرفية تعتبر هي لب وصميم الاضطرابات النفسية لدى الفرد وتحدد التحريفات المعرفية التي من شأنها أن تؤدي إلى

الفشل في مواجهة المواقف الضاغطة والتوافق معها في عدة أنواع كما يلي:

-التفكير بطريقة الكل أو اللاشيئ، أي أن التفكير في الحصول على كل شيء أو لاشيئ.

-التهويل والتضخيم ويعني تحميل الأمور أكثر مما تستحق.

-القفز إلى الاستنتاجات ويعني التوصل إلى استنتاجات خاطئة دون وجود أدلة تدعمها.

-التعميم الزائد ويعني تفسير جميع الأحداث في ضوء قاعدة واحدة.

-التجريد الانتقائي ويعني التركيز على جانب واحد. من الموقف وإغفال الجوانب الأخرى فيه.

إن هذه التحريفات المعرفية تتوسط العلاقة بين الأحداث والشعور بالضغط، فعلى سبيل المثال قد يكون لدى الفرد اعتقاد وتوقعات غير واقعية مثل: إذا لم أستطيع مواجهة الموقف الضاغط فهذا يمثل بالنسبة لي كارثة وأنني فاشل وبالتالي يقلل الفرد من شأن ذاته وقد يميل إلى لوم الآخرين والذات على فشله في التعامل مع المواقف الضاغطة، ولهذا ينبغي التأكيد على الحذر من الوقوع في التهويل والتضخيم وغيرها من التحريفات المعرفية ولا شك أن إعطاء الموقف حجما أكبر من حجمه يؤدي إلى زيادة الشروط بالضغط والقلق لدى الفرد.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين ،2006، ص269)

2-6: نظرية العجز المكتسب:

يرى أصحاب هذه النظرية "مارتن سيلغمان " أن الضغط النفسي نتاج للشعور بالعجز، فتعرض الفرد باستمرار للمواقف الضاغطة يؤدي إلى عجزه للقيام بأي نشاط أو سلوك في مواقف لاحقة مما ينجم عنه الاستسلام والوقوع في الضغط النفسي. (أحمد نايل العزيز، احمد عبد اللطيف أبو أسعد ،2009، ص62،60)

وفي هذا السياق يشير " ثوتيس " 1973م أن الأحداث التي يكون فيها الفرد غير قادر على التحكم والسيطرة عليها ترتبط بشكل دال بالمشقة والضغط النفسي مقارنة بالأحداث التي يكون فيها الفرد قادرا على التحكم والسيطرة، وهذا ما دفع بعض الباحثين إلى القول بأن الأحداث التي يكون فيها الفرد قادرا على التحكم والسيطرة وهذا ما دفع بعض الباحتين إلى القول بأن الأحداث التي تكون غير قابلة للتحكم من جانب الفرد تكون مؤشرا هاما على ظهور الاضطرابات النفسية.

وهكذا يؤكد نموذج العجز المكتسب على الطريقة التي يدرك ويفسر بها الأفراد الأحداث الضاغطة وأن استجابة الأفراد إزاءها يعتمد على أسباب عزوهم لهذه الأحداث ها العزو الذي عليه يتحدد إذا كانوا سيواجهون المواقف ويقاومونها أم يستسلمون لها وهذا الاستسلام يكون متبوع بالاضطرابات النفسية.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص61)

2-7: نظرية التحليل النفسي:

يرى " فرويد" أنه عندما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يؤدي هذا إلى وقوع الفرد فريسة لكثير من الصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثمة لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مصاعب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلى هذا ينتج الضغط النفسي. (المرجع نفسه، ص62)

حيث يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن الضغط من خلال كل موقف أو سلوك هو تعبير عن صراع ما بين قوى ونزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد والمحيط الخارجي أو داخل الفرد ذاته ، وعندما تصطدم النزاعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الخارجي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى فإن هذه التفاعلات تؤدي إلى نشوء الآليات الدفاعية وطبقا لهذه النظرية فإننا جميعا لدينا صراعات غير شعورية وعند بعض الناس هذه الصراعات تكون أكثر حدة وقوة واعتبر " فرويد " أنه من أهم وأبرز عوامل الدفاع اتجاه الضغوط نجد الكبت الذي تكون فيه الذكريات مرعبة جدا ومؤلمة وهذا الكبت نادرا ما يكون ناجحا كليا والذين يعانون منه تبرز لديهم أمراض مثل الشريان التاجي والسرطان وغيرها من الأمراض السيكوسوماتية.

3-الضغط النفسي في الوسط المدرسي:

3-1 تعريف طه عبد العظيم حسين (2006):

يرى أن الضغط المدرسي هو حالة عدم توازن تنشأ لدى التلميذ عندما يقارن بين المواقف البيئية التي يتعرض لها، وبين ما يملك من إمكانات ومصادر شخصية واجتماعية، يصاحب تلك الحالة أعراض فسيولوجية نفسية وسلوكية سلبية (عبد العظيم، 2006، ص182).

3-2 تعريف الباحث لطفي عبد الباسط إبراهيم (2009): بقوله هو عبارة على ظاهرة سيكولوجية متعددة الأبعاد تنتج عن مختلف العلاقات النفس اجتماعية، والظروف البيئية التي يتفاعل معها التلاميذ ويدركونها على أنها مصدر للتوتر، والقلق النفسي.

(عبد الباسط إبراهيم ،2005، ص15)

3-3 تعريف زينب بدوي (2002):

الضغط المدرسي يكونه مشكلات تنبع من بيئة التلميذ الخارجية أسرية، كانت أم مدرسية تنشأ نتيجة لعدم مقدرة التلميذ على مواجهتها. (بدوي ،2002، ص52)

4-مفهوم أساليب مواجهة الضغوط النفسية (استراتيجيات المواجهة):

-تعد المواجهة من المفاهيم التي يتم بذلها كرد فعل للضغوط النفسية، وأنها عملية متبناة من قبل الفرد لمواجهة متعددات البناء النفسي.

4-1 تعريف "جابر عبد الحميد وعلاء الدين كفافي"(1989):

إن كلمة المواجهة تعني أسلوب مواجهة المشكلات الشخصية والتغلب على المصاعب، وأن أسلوب المواجهة هو سلوك التصدي أو الكفاح الناجح أي أنه تكيف شعوري أو لاشعوري يخفض التوتر في المواقف والخبرات الضاغطة. (عبد المعطي،2006، ص98)

4-2 تعريف "سبيلبرجر": أنها وظيفة عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له.

(فاطمة الزهراء ،105،1997)

4-3: عرف عبد الباسط (1994): استراتيجية المواجهة بأنها مجموعة من النشاطات الاستراتيجية الديناميكية، سلوكية أو معرفية، التي يسعى الفرد خلالها لمواجهة الضاغط وتجاوزه. (شعبا، رجب، 1995، ص 104)

4-4: تعريف " لازا روس " و " فالكمان " 1984:

إن المواجهة هي المساعي أو الجهود المعرفية والسلوكية الدائمة التبدل للتعامل مع المطالب أو المقتضيات النوعية الخارجية أو الداخلية أو الخارجية والداخلية معا التي تتوافق مع إمكانيات الفرد أو تتجاوزها. (سامر، جميل رضوان، 2009، ص 204)

5-: النظريات المفسرة لاستراتيجية المواجهة:

لقد تعددت النظريات والنماذج التي تعنى بمفهوم المواجهة

5-1: النموذج الحيواني: يعد هذا النموذج متأثرا بنظرية النشوء والتطور والارتفاع " لداروين " 1859 التي تدو رحول مبدأ الصراع من أجل البقاء، فالكائنات التي تبقى هي الكائنات التي تكون لها قدرة على التلاؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية وهو ما عبر عنه " داروين " بانتخاب الطبيعي، أو البقاء للأصلح.

وحسب هذا النموذج فالمواجهة تقتصر على الاستجابات السلوكية الفطرية أو المكتسبة لمواجهة أي تهديد حيوي ، وقد أشار "Cohan " 1932 إلى مفهوم استجابة المواجهة أو الضروب التي قد يسلكها الكائن الحي حيال تعرضه للمواقف المهددة في البيئة ، وهي استجابات السلوكية التي يقوم بها الفرد لخفض لاستشارة غير البيولوجية والتي من خلالها ينخفض تأثير المثيرات الضاغطة مثلا هروب الخروف من الذئب ، إن هذا السلوك يكون ملائم للعديد من المواقف التي يتعرض لها الفرد لأنه لا يجسد العنصر الانفعالية أو المعرفي في الاستجابة للمواقف ، أي أن الفرد يلجأ إلى نوعين من الميكانزيمات التكيفية :

- ميكانزيم الهروب (التجنب) في حالة الخوف والفزع.
- ميكانزيم الهجوم في حالة الغضب.

ومنه ندرك أن رد فعل الكائن تجاه المواقف المهددة يقوم الجسد بالاستجابة إما بالمواجهة أو البحث عن استراتيجية استجابة ملائمو، ذلك أن العضوية جلبت على هذا الأساس.

5-2: نظرية " فرويد " في الشخصية:

ترجع الأصول النظرية لمفهوم المواجهة في علم النفس إلى أفكار " فرويد " حول الشخصية الإنسانية والآليات الدفاعية والتي قدمها " فرويد " 1920 – 1936 وتلاميذه.

ونوجز نظريته في الشخصية لفهم مصدر الصراعات والضغوط التي يوجهها الفرد وكيفية معالجتها، ولقد قسم في 1933 الشخصية الإنسانية إلى ثلاثة بنيات هي:

1/ البنية الأولى:

الهو : يختص بكل ما هو موروث وغريزي ويعد الهو أساس الشخصية ومصدر الطاقة لهذا النظام ، حيث تسعى هذه الغرائز الناتجة عن مصادر حيوية وجسمية للإشباع من خلال مصدر خارجي وذلك لتقليل التوتر الناتج عنها وينتج التوتر وعدم الراحة مع زيادة هذه الطاقة الناتجة عن تنبيه داخلي لا يستطيع الهو تحمله وبالتالي يبحث الهو عن الخفض الفوري لهذا التوتر دون اهتمام بقيم المجتمع ومعاييره ، ويسمى هذا الميل نحو الإشباع الفوري بمبدأ اللذة ويقسم " فرويد " هذه الغرائز إلى غرائز جنسية ، وغريزة الموت وغريزة العدوان ، ومع محاولات الهو للإشباع الفوري للهو يتطلب وينشأ الأنا .

2/ البنية الثانية:

الأنا: يعتبر الأنا الوصلة المباشرة مع العالم الخارجي، ويسعى الأنا لتحقيق التوازن بين العالم الخارجي بمعاييره وضوابطه، وبين عالم الهو الغريزي برغباته واندفاعاته، وهذه المهمة من وجهة نظر " فرويد " من أصعب المهام يتحكم في وظائف الأنا مبدأ الواقعية والذي يعمل على إشباع وتفريغ التوتر الناشئ عن الغرائز في ضوء ظروف بيئية واجتماعية وأخلاقية مناسبة.

3/ البنية الثالثة:

الأنا الأعلى : يعد الأنا الأعلى بمثابة القاضي و الحاكم على صحة الأشياء فهو يسعى إلى المثالية والمعايير والأخلاق التي تصبح فيها جزءا من العالم الداخلي للفرد أثناء التطور الشخصي فبينما يطلب الهو المتعة الفورية ويختبر الأنا الواقع ويطلب الأنا الأعلى إلى الكمال من هنا ينشأ الصراع الناتج عن التفاعل المستمر و الصدمات المتتالية بين هذه المكونات الثلاث وتسمى هذا الإشباع وبالتالي لا يرضى الأنا ولا الأنا الأعلى كذلك مما ينتج عن هذا الصراع القلق والتوتر ،لأن القلق يسبب الألم فإن الفرد يسعى إلى تقليل هذا الألم بأسرع ما يمكن لذا يلجأ لاستخدام ما يسمى بالآليات الدفاعية التي تعمل كوسيلة لإخفاء هذه الصراعات المؤلمة ،ولقد حدد فرويد استخدام هذه الآليات الدفاعية في مواجهة ومعالجة مصادر الضغوط الداخلية ،وهي الصراعات العدائية والجنسية ،بينما اتجه "أدلت" في نظريته أن استخدام هذه الآليات الدفاعية تقتصر في مواجهة الضغوط الخارجية والتهديدات البيئية ... ولكن قدمت "أنا فرويد" رؤية تجمع بين التوجيهين معا حيث أشارت إلى الآليات الدفاعية تستخدم في مواجهة كل المهددات الداخلية والمهددات الخارجية هذا عن القلق الناجم عن الصراعات المثيرة للضغط النفسي من منظور نظرية "فرويد" في الشخصية ، أما عن الآليات التي يقدمها الأنا لتحقيق التوافق بين الهو، الأنا ، الأنا ،الأعلى ،فهي تتمثل فيما يلي :

1- الكبت: يقصد به بأنه خاص من الإنكار، ويعرفه "وايت 1964"أن نسيان أو طرح الذكريات المؤلمة أو المهددة من الشعور ويحدث الطرح في مواجهة الدوافع الغريزية التي تقابل بمعارضة اجتماعية وأخلاقية فيسعى الكبت إلى كف الدوافع المهددة من خلال ردها ال اللاشعور.

2- الإنكار: استخدام فرويد الإنكار الآلية التي يرفض بها الفرد إدراك الواقع بالإضافة إلى أن هذه الآلية تحدث عندما لا يستطيع الفرد الهروب مواجهة مصدر التهديد خاصة عندما يكون مصدر الألم مؤقتا بدرجة خيار له هو إنكار هذا الألم.

3- التبرير: وهو تشويه للواقع في محاولة تبرير الأفكار والمشاعر والأحداث التي تجعلنا غير مرتاحين فإننا نلجأ إلى هذا الأسلوب كي تنجب الألم الناتج عن الضغوط النفسية.

4- التحويل: هو تحويل الضغوط النفسية أو الدوافع المكبوتة وتعبيرها عن نفسها خارجيا، من خلال العمليات الحسية والحركية والعمليات الفيزيولوجية لتخفيف أثر الضغط النفسي.

5- التسامي: وهو الارتفاع بالدوافع التي لا يقبلها المجتمع وتسبب ضغطا نفسيا وتصعد إلى مستوى أعلى أو أسمى والتعبير عنها بوسائل مقبولة اجتماعيا.

6- التثبيت: من خلال آلية التثبيت يثبت الفرد على مرحلة من مراحل النمو النفسي بسبب أن المرحلة التالية محملة بالتوتر والقلق، ويحدث التثبيت لدى الطفل لكي يحمي نفسه من القلق.

5-3: النموذج التفاعلي:

ارتبط هذا النموذج بإسهامات وبحوث كل من "لازا روس "وفولكمان"1984 وقد جاء كرد فعل على النموذج السيكو دينامي الذي استمر في دراسة المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كل ما كانت ميكانزمات التكيف مع البيئة بعقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لا شعورية ولا إرادية.

أكد هذا النموذج أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين مطالب البيئة وتقديم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية أو النموذج.

(طه سلامة ،2006، ص 89،90)

ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقويم هي:

- التقييم الأولي:(المبدئي) عند تقييم الفرد للموقف من حيث هو مهدد أولا.
- التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

- إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه، ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تتخطى به الموقف الضاغط وهكذا نخلص الى نموذج "لازا روس" الذي يؤكد على أهمية التقييم المعرفي حيث يعتبره أساسا في تصوره النظري كعنصر داخلي في سيرورة التعامل مع الضغط النفسي. (المرجع نفسه، ص 92)

خلاصة:

تعد استراتيجيات المواجهة ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الافراد يواجهون بشكل متزايد مواقف ضاغطة عدة، ومعقدة واستراتيجيات المواجهة عبارة عن مجموعة من الجهود السلوكية والمعرفية التي يستعملها الفرد لمواجهة هذه الضغوط سواء كانت داخلية او خارجية ويتضح لنا من خلال ما سبق أن الفرد يسعى دائما لتجاوز مختلف الأحداث الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية، وذلك بلجوئه الى استخدام هذه الاستراتيجيات.

الفصل الثالث :

مركز الضبط (مركز التحكم)

تمهيد

1- مفهوم مركز الضبط

2- النشأة والتطور التاريخي لمفهوم مركز الضبط

3- النظريات المفسرة لمركز الضبط

4- الفرق بين العزو النسبي ومركز الضبط

5- قياس مركز الضبط

خلاصة

تمهيد:

يعتبر مفهوم وجهة الضبط (التحكم) من اهم وأحدث المتغيرات السيكولوجية في مجال علم النفس، وهو يعد من أحد المفاهيم الهامة التي استقت عن نظرية التعلم الاجتماعي والتي بدورها نشأة من التراث النظري لكل من نظريات التعلم ونظرية الشخصية حيث خصصنا هذا الفصل لعرض هذا المفهوم من خلال مجمل المفاهيم التي قدمت له.

1- مفهوم مركز الضبط: locus of control

1-1 يعرف مركز الضبط (موقع الضبط) بأنه إدراك الفرد لقدراته والتحكم في مجريات الأحداث في حياته وإدراكه لمسؤوليته عن النتائج التي تتمخض عن هذه الأحداث حيث تدل على إدراك الفرد لمدى التحكم المتاح له يعبر عن محددات سلوكه وتكيفه الشخصي ويعتبر "راوتر 1969 " هو صاحب الفضل في إبراز هذا المفهوم من خلال نظريته في التعلم الاجتماعي" soci l le rming"حيث قدم المفهوم في نسق نظري متكامل يستند إلى مدرستين هما المدرسة السلوكية والمدرسة المعرفية.

يسلم "راوتر" في بأولوية تعزيز في توجيه السلوك وتشكيله إلا أنه يرى أن تأثير التعزيز على إدراك الفرد لوجود علاقة بين التعزيز الذي ناله وبين ما قام به من سلوك فالتعزيز كما يرى "راوتر" قد يدرك من قبل الفرد ما على أنه نتيجة لما قام به هو من سلوك في حين يدركه شخص آخر على أنه نتيجة لقوى خارجية ومن هنا اعتبر موقع الضبط أحد أبعاد الشخصية الذي يختلف فيه الأفراد ، فمنهم يرتبط بالتعزيز الذي يناله الفرد والسلوك الذي قام به هو شخصيا واستحق عليه التعزيز وهم من ذوي الضبط الداخلي ومنهم لا يقوم بهذا الربط بل يخالفه تماما ، ويرجع التعزيز إلى عوامل خارجية كالحظ والقدر وهؤلاء من ذوي الضبط الخارجي .

(المنزل، 1955، ص 356)

ومفهوم موقع الضبط مهم في نظرية التعزيز QTTRIBUTION THIORY التي تبحث عن أسباب حدوث السلوك، تعتبر درجة إدراك الفرد لسلوكه مقياس الداخلية في التحكم، وهنا يبرز الفرق بين الداخلي لموقع الضبط والخارجي فداخلو الضبط يعزون التعزيزات التي يحصلون عليها (سواء كانت سارة أو غير سارة) إلى خارجية وهؤلاء الأفراد يعتقدون أن مصيرهم محكوم بالقدر أو الحظ أو...

1-2أما رجاء الخطيب 1990 ترى مركز الضبط بأنه إدراك الفرد لمصدر المسؤولية عن النتائج والأحداث هل هي داخلية يأخذ الفرد على عاتقه فيها مسؤولية النجاح أو الفشل نتيجة جهوده الخاصة وقدرته الشخصية إما أنها مسؤولية خارجية تخرج عن نطاق الفرد.(بشير معمريه ن2009، ص 10)

1-3أما لي فكورت "lefcourt 1976 " فيقول إن مركز الضبط يعتبر بعدا من أبعاد الشخصية حيث تؤثر في العديد من أنواع السلوك، وإن اعتقاد الفرد بأنه يستطيع التحكم في أموره الخاصة والعامة ذلك له باستمرار على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها. (نبيلة بن الزين، 2013، ص 18)

1-4وفي نفس السياق يرى موريس " mores 1982" أن مركز الضبط يعتمد على كيفية تأثير التدعيمان في السلوك. (طلعت حسن عبد الرحيم، 1985، ص130)

1-5أما موريس "جبريل 1994" فيرى أنه هو درجة اعتقاد الفرد بمسؤوليته الشخصية عما يحدث له مقابل أن يرجع ذلك إلى عوامل وقوى خارجية ليست ضمن سيطرته أو تحكمه.

1-6أما "سناء محمد سليمان 1998 " ترى بأنه إدراك الفرد للعلاقة بين سلوكه وما يرتبط به من نتائج. (سناء محمد سليمان، 1988، ص 63)

وهي تتفق بذلك مع ما يراه "رشاد عبد العزيز موسى 1993" في قوله إن بعض الأفراد يعزون النجاح في مواقف الحياة المختلفة إلى ذواتهم والبعض الآخر إلى قوى خارجية عند نطاق ذواتهم. (رشاد علي عبد العزيز موسى، 1993، ص 319)

2- النشأة و التطور التاريخي لمفهوم مركز الضبط:

لقد كانت نشأة نظرية وجهة الضبط والتحكم الإنساني على يد العالم "وينر " بعد الحرب العالمية الثانية على الجنود الأمريكيين لتدريبهم على استخدام العقول الإلكترونية المعقدة ، ولاحظ وينر أن هناك شبها بين الضبط الإنساني والضبط الآلي فالإنسان يمتلك آلة يستخدمها في التحكم والضبط الذاتي لسلوكه ، ويقصد بالآلة الجهاز العصبي فهو يمثل جهاز الضبط والتحكم الذاتي ، ويتمتع هذا الجهاز بالمرونة والقدرة على تغيير أنماط الضبط الذاتي لسلوك الفرد ويعمل على تنظيم الاستجابة عن طريق الفرد ويعمل على تنظيم الاستجابة عن طريق الفروق بين النشاط الصادر عنه وبين الهدف المراد الوصول إليه . (منير منصور، 2007/1/4)

وفي أواخر الأربعينيات وأوائل الستينيات من القرن الماضي قام "روتر rotterبتنفيذ العديد من الأبحاث الضرورية لإرساء دعائم وجهة النظرة في التعلم الاجتماعي وعلم النفس الإكلينيكي في عام 1954 م، وفي عقد الستينيات كرس "روتر" نفسه لتقصي وتوضيح تطبيق نظريته في مجالات متعددة وتوجت هذه الفترة بنشره لكتاب تطبيقات لنظرية التعلم الاجتماعي في الشخصية.

وفي عقد السبعينيات وكنتيجة لانطلاق حركة الحقوق المدنية والحرب الفيتنامية تجلى كتاب "روتر" الخاص بالضبط الداخلي والخارجي، والذي أعده في عام 1966م الأمر الذي أدى إلى أن أصبح هذا المفهوم من أكثر مفاهيم علم النفس خضوعا للبحث الواسع، سواء داخل الولايات المتحدة أو خارجها. (المحمدي، 2004، ص 45).

3- النظريات المفسرة لمفهوم مركز الضبط :

ضمن هذا الإطار ظهرت عدة نظريات، وإذا كان في الغالب تحت تسميات مختلفة منها ما هو شائع في العديد من المراجع (نظريات الغزو)، لكن فيها نفس المعنى المتعلق بمركز الضبط أو التحكم، نذكر من هذه النظريات:

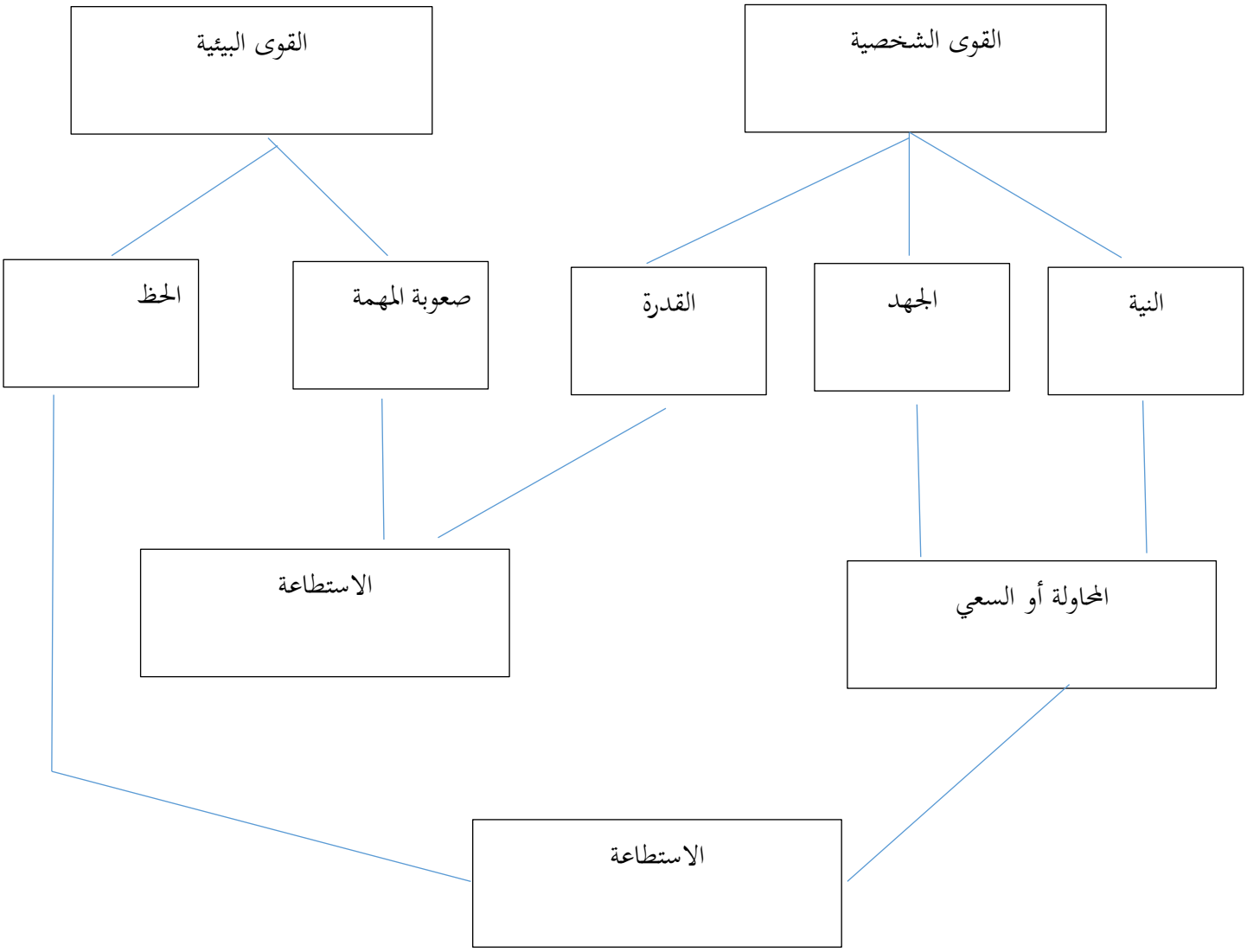
3-1نظرية علم النفس الساذج "psychologies naive"ل: hider"

اهتم "هايدجر" بالجوانب المعرفية للإنسان انطلاقا من مسلمة مفادها الإنسان في حاجة إلى أن يفهم ما يحدث حوله ليعطي الانطباع بأنه يسيطر ولو جزئيا على محيطه، ويستطيع بالتالي إسباق الأحداث المستقبلية، يتصرف مثل رجل علم ساذج يضع نظريات تفسيرية لمحيطه.

ما يهم "هايدجر" هو وصف المسار الذي يسلكه فرد ما ليفسر ويؤول تصرفات الآخرين وتعريفاته.

لقد استخلص "هايدجر" بعد أبحاثه العديدة وجود عاملين يبرزان سلوك الفرد. (صلاح الدين أبو ناهية، 1989، ص 187)

سبب داخلي consenter ، والمحيط cousexterne ، كما ورد أيضا "هايدجر" ما يعرف بمبدأ التوازن المعرفي الذي يوحي بوجود نظام منسجم أو متوازن لمعارف الفرد ، وبأن الانشغال المعرفي موجه إلى إعادة إرساء هذا الوضع مجرد ملاحظة أدنى اختلال التوازن : عند حدوث اختلال ما يجب أن يتم تعديل إما المحيط أو المعارف . (1)



الشكل (1) مخطط الغزو لدى" هايدر"

(مراد عبيد، تمثيلات أسباب الرسوب المدرسي لدى أساتذة التعليم الثانوي، 2009، ص 57)

يظهر في هذا الشكل أن القوى الشخصية لا تستطيع أن تؤثر في الحدث السلوكي إلا إذا توفر الدافع والقدرة لأن غيابها سيختزل القوى الشخصية إلى الصفر. وينقسم عامل الدافع إلى القصد الذي يشير إلى ما يريد الشخص أن يفعله، والجهد الذي يشير إلى أي درجة سيحاول الفرد فعل السلوك. أما مفهوم الاستطاعة إلى العلاقة بين القدرة من ناحية والقوى البيئية من ناحية أخرى حيث أنه إذا كانت القدرات أقوى من القوى البيئية، فالفرد يمكنه أن يقوم بالفعل السلوكي إذا حاول (عندئذ يكون سبب السلوك شخصي). وإلا سيكون تأثير القوى الخارجية أقوى أو يكون (سبب السلوك غير شخصي).

بعد هذا العرض نصل إلى النقطة التي تهمنا في هذا النموذج ، ونقصد بها فكرة السببية الشخصية ، مقابل السببية غير الشخصية حسب " هايدر" ، يظهر تأثيرها في تلك المواقف التي يكون فيها الفعل السلوكي للفرد نتيجة للقصد والجهد ، أي ذلك الفعل السلوكي الذي يقصده الفرد ، ويحدث بتأثير جهده الخاص وسماته الشخصية ، كما أنه من ناحية أخرى يشمل اعتقادا راسخا لدى الفرد بوجود علاقة بين الفعل السلوكي في البيئة ، وبين شعور الفرد بالمسؤولية الشخصية لما يحدث ، وتسمى الغزو السببي الشخصي ، أما السببية غير الشخصية فتشير إلى المواقف التي لا يقصد فيها الشخص أن ينتج فعلا سلوكا معينا ، بل أن الفعل السلوكي يحدث بشكل خارج عن إرادته ، أي أن أسبابه قوى خارجية في البيئة ، وليس للفرد فيها أي قصد ، وبالتالي فهو يعتقد بعدم وجود علاقة بين السلوك والاستجابات البيئية ، وتسمى هذه الحالة بالغزو السببي غير الشخصي . (ثروة محمد عبد المنعم، ص)

3-2نموذج :dairies jones

اقترح "جونس" ما يسمى بنموذج الاستدلالات المتوافقة، وتمثل النظرية محاولة لوضع تصور للطريقة التي يعتمدها الأفراد ليستنتجو بعض نوايا الشخص انطلاقا من تصرف واحد أو صفة مميزة.

تفترض هذه النظرية أن الملاحظ سيربط بين السلوك والسبب الكفيل بتبريره وعلى هذا المسار، وحسب النظرية يجب أن نحترم عدة شروط:

يجب أن يكتشف الملاحظ مفعول حركة ما.

يجب أن يكون الفاعل على وعي بالمفعول.

يجب أن يكون لدى الفاعل القدرة على التصرف، بحيث يؤدي ذلك إلى مفعول.

يجب أن يتوفر لدى الفاعل عدة اختيارات، وأن يكون حرا في خياراته.

يجب أن تكون القصدية موجهة نحو الفعل حقا.

لقد وضح هذا النموذج الكيفية التي تتبعها في إقرار روابط بين تصرف ما وسببه، وللقيام باستدلالات لإيجاد أسباب لأفعال الآخرين.

سبب داخلي:((Couse enter ومحيط ((Couse extern .

كما ورد أيضا في نظرية" هايدر" ما يعرف بمبدأ التوازن العرفي الذي يوحي بوجود نظام منسجم أو متوازن لمعارف الفرد وبأن الانشغال المعرفي موجه إلى إعادة إرساء هذا الوضع مجرد ملاحظة، أدنى اختلال في التوازن ذا حدث اختلال ما يجب أن يتم تعديله إما المحيط أو المعارف.

3-3نظرية Kelley ومبدأ معدل المتنوع:

قدم Kelley نموذج يستعمل بشكل كبير فيما يتعلق بسيرورة مركز التحكم لكنها تنضج ضمن تطور الأفكار التي طورها "هايدر".

يقول Kelleyبأنه يتم كل شيء، كأنه الفرد مدفوعا إلى بلوغ السيطرة المعرفية على النسبة السببية للمحيط، فيتمكن القدر من فهم المحيط بتوظيف تحليل سببي. (مراد عبيد، ص 60)

إن النموذج الذي وضعه Kelleyيعتمد على مبدأ التشابه بين الإجراءات التي يستعملها الأفراد في حياتهم اليومية، وتلك التي يتبعها الباحثين في المخبر

فيأتي مركز التحكم حسب كيلي من مبدأ التنوع، أي حين الجمع بين بعض الآثار ومجموعة معايير، والتي تسمح للفرد بأن يقيم إن كان الأمر يتعلق بالشخص أو الحافز أو الظروف.

المعيار الأول: القدرة على التمييز. تسمح بأن يتعرف الفرد بين مصادر شتى للمعلومات، إنها قادرة على أن تعزي إلى تصرف معين.

المعيار الثاني: الإجماع: يتمثل في تحديد نسبة ردود الفعل المتشابهة لعدد مرتفع من الأفراد بالنسبة لحاضر معين، تساؤل الشخص الذي يقيم أسباب تصرفها إلى أي درجة يمكن لأشخاص آخرين أن يقوموا بالتصرف الملاحظ نفسه.

المعيار الثالث: الكثافة أو الثبات: تهدف إلى تحديد ديمومة الإجابات في الزمن من خلال تنوع الوضعيات (هل يتعرف الشخص؟ هل الملاحظة بالطريقة نفسها حين يوضع من جديد في الظروف نفسها؟) (1) .

وقد لخص Kelley القول إن غزو السلوك لعوامل داخلية (غزو داخلي) أي شخصية عندما يلاحظ ويدرك سلوك الشخص تتوفر فيه المعايير التالية:

أ/ تمييز منخفض.

ب/ إجماع منخفض.

ج/ ثبات عال.

ولكن غزو السلوك لعوامل خارجية (غزو خارجي) يكون عندما يلاحظ ويدرك أن سلوك الشخص تتوفر فيه المعايير التالية:

أ/ تمييز عال.

ب/ إجماع عال.

ج/ ثبات منخفض. (مراد عبيد، مرجع سابق)

الدافعية الداخلية: تدعى نظرية إدوارد ديسي بنظرية "الدافعية المعرفية " وينظر من خلالها للإنسان على أنه كائن باحث نشط ينقب ويبحث، ويعالج المثيرات الجديدة بفعالية، وهو بطبيعته عضو فعال في البيئة التي يعيش فيها يسعى للإنجاز وتحقيق الآثار كنتائج لنشاطه، فالناس حسب هذه النظرية مخلوقات نشطة وليسوا أعضاء سلبيين خاضعين لقوى داخلية أو خارجية وتعتمد نظرية ديسي على عنصرين أساسيين:

الأول: تفترض أن لدى الناس قدرة تقرير ما يريدون أن يفعلوه، هذه القرارات تنتج من تفسير الأفراد للأحداث البيئية، وتجهيز المعلومات المتوفرة لديهم عن البيئة، والتعامل معها من خلال قدراتهم المعرفية، كذاكرة والتفكير والتخطيط لتقرير ما يجب فعله.

الثاني: تفترض أن الناس مشتركون في عدة أنماط سلوكية من أجل الشعور بالكفاءة وتحقيق الذات، حين يشعرون بأنهم وكلاء سيين ومتحكمون في تفاعلاتهم البيئية. (2) .

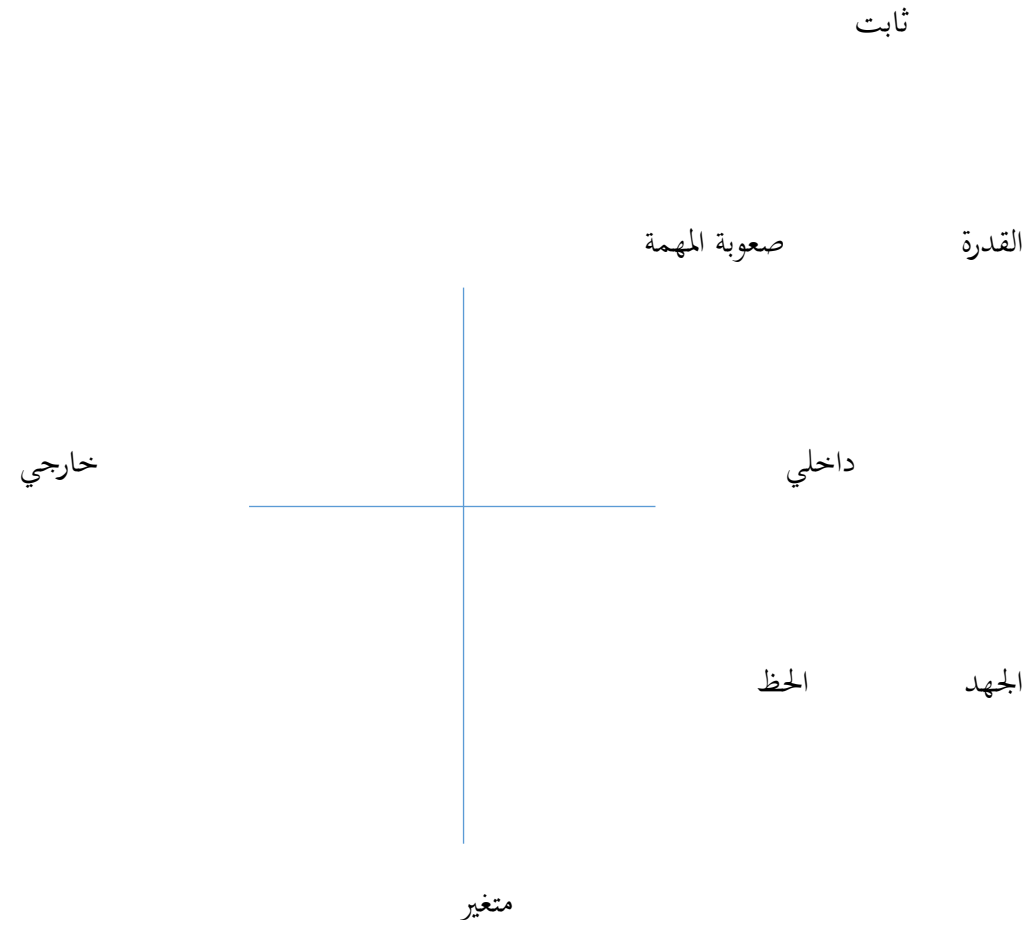
وبعد عرض هذه النظرية نلاحظ أن الأفراد المدفوعين داخليا يسعون إلى الجدارة المثابرة في العمل، وإنهاك عميق متواصل، يتحملون المسؤولية ومن هنا يمكننا القول إن السلوك حينما يكون مدفوع داخليا، فإن الاعتقاد في مصدر الضبط يكون داخليا أيضا.

3-4 نظرية العزو "لوينر ":

افترض" وينر" أن الناس يعزون نجاحهم وفشلهم إلى أسباب داخلية أو خارجية متأثرا في صياغة نظريته بوجهة نظر كل من "هايدر "و"روتر ".

لقد أشارت أبحاثه إلى أن معتقدات الفرد حول النجاح والفشل تعد عامل مهم في فهم السلوكيات المرتبطة بالتحصيل، وقد افترض نموذج العزو لتفسير التحصيل، وضمن لنموذج مركز الضبط: الناتج السلوكي: [القدرة + الجهد + صعوبة المهمة + الحظ].

وفي محاولته لإيضاح هذه المعادلة، قرر أن الناتج السلوكي (فشل، أو نجاح) له محددات ترتبط بإنجاز الفرد، هذه المحددات تتمثل في: تقدير الفرد لإمكانية أو مستوى قدراته، وكمية الجهد المبذول، ودرجة صعوبة المهمة، واتجاه الحظ ذلك أنه من المفترض أن الناتج السلوكي يعزى إلى المصادر السببية الأربعة أي أن التوقعات المستقبلية للنجاح أو الفشل تبنى على أسايس مستوى القدرة المفترض. وإلى صعوبة المهمة المدركة وكذلك تقدير الجهد الذي سيبذل والحظ المتوقع ، وإذا حاولنا أن نربط بين وجهة نظره ووجهتي نظر كل من "هايدر" و"روتر" في تفسير الفرد السببي للناتج السلوكي ، تشير إلى أن القدرة والجهد يصفان خصائص الأفراد ذوي الضبط الداخلي الذين يعزون أسباب نجاحهم وفشلهم إلى قدرتهم أو جهودهم ، وبهذا تكون أسباب السلوك خاضعة لنوع من المسؤولية الشخصية، أما عزو الناتج السلوكي (نجاح أو فشل) إلى صعوبة المهمة أو الحظ هو من خصائص الأشخاص ذوي الضبط الخارجي ، وبذلك تكون أسباب السلوك خارجية عن ضبط المسؤولية الشخصية (1) .



شكل رقم: يوضح العلاقة بين بعدي الاستقرار ومصدر الضبط وتفسيرها لسببية السلوك

العجز المتعلم : يعد "سيجلمان" من رواد نظرية التعلم الاجتماعي ، وقد وجد من خلال أبحاثه أن بعض الأفراد في حالة مواجهتهم للأحداث الصعبة والخارجة عن سيطرتهم أو ضبطهم يستجيبون بممارسة العجز ويبدوا سلوكهم في هذه الحالة لا يتناسب مع الأحداث الواقعة عليهم إذ أنهم يستجيبون بسلبية متقبلين التهديدات النفسية والعقاب ، ويشعرون كأنهم لا يستطيعون فعل شيء فيظهرون فقدان الأمر ، وعند محاولة إقناعهم بأن لديهم مهارات عالية فغالبا ذلك بالمقاومة و الإغراء والتبريرات تعكس إحساسهم بالعجز ، والعجز هو استجابة لموقف مؤلم سبقت مواجهته على نحو لم يمكن السيطرة عليه بحيث يتوافق مع تعلم الهروب والتجنب . فالشخص العاجز يعتقد أن استجابته ليس لديها أي تأثير في إنهاء الأحداث المؤلمة، لأنه طور توقعات معممة باستحالة ضبط الأحداث البيئية، بينما الشخص العاجز يعتقد بأن استجابته سوف تكون فعالة في إنهاء مثل هذه الأحداث لأنهم تعلموا من خلال خبراتهم أن استجابتهم يمكن أن تغير الأحداث في البيئة، ونمت لديهم توقعات معممة بأنه يمكن التحكم في البيئة والسيطرة عليها.

وعندما يكتسب الإنسان العجز فيحدث له:

- نقصان الدافع للسيطرة على نتيجة السلوك.
- الاعتقاد بأن الإنسان لا يستطيع السيطرة على النتيجة.
- الخوف من عدم القدرة والسيطرة.

وهكذا نجد بعض الأفراد لا يمكنهم الهروب من بعض الوضعيات كالفقر والحرمان، والخضوع بسبب اعتقادهم بعدم القدرة وعدم السيطرة على البيئة، وما يميز الشخص العاجز حسب " سيلجمان " ثلاث عيوب هي:

- الفشل في المبادرة بالاستجابة الملائمة في حضور المثير المزعج.
- عدم القدرة على التعلم كي يسيطر على أحداث البيئة.
- إظهار استجابات انفعالية سلبية مثل القلق، والاكتئاب.

من خلال هذه النظرية نستنتج أنه إذا كان فرد ما يشعر بالعجز ويفتقر للسيطرة على الأحداث البيئية، وكما أنه يتميز بالسلبية وتقبل التهديد والعقاب، فهذا ما ينطبق فعلا على أفراد الضبط الخارجي الذي يتميز بالسلبية، وعدم الشعور بالمسؤولية الشخصية عن نتائج الأفعال.

الاغتراب:

لقد ربط" سيمان " بين مفهوم الاغتراب الذي يشير به إلى انعدام السيطرة والضعف، وبين توقعات الضبط مستخدما مفاهيم نظرية التعلم الاجتماعي" لروتر" كتوقع قيمة التعزيز.

حيث تظهر أن المغترب ليس له سيطرة أو تحكم في مصيره، وأنه أشبه بترس صغير في آلة كبيرة، وهو عندما يتصرف في موقع ما فإنه يتصرف تحت الرحمة عوامل إما أنها قوية جدا أو غامضة جدا بحيث يصعب السيطرة عليها.

الحاجة إلى الإنجاز:

أوضحت البحوث التي عرضها "فكتورجو " أن الأفراد لديهم درجة عالية من الحاجة إلى الإنجاز لديهم ثقة كبيرة في قدراتهم الشخصية، وفي مهاراتهم التي يعتبرون أنها تحدد نتائج جهودهم، لكن العلاقة ليست خطية لأن بعض مرتفعي الحاجة للإنجاز، ليسوا بالضرورة مرتفعي الاعتقاد في الضبط الداخلي، وكذلك فإن بعض منخفضي الحاجة إلى الإنجاز يعتقدون أن سلوكهم هو الذي يحدد ألوان التدعيمات التي ينالونها (19).

دوافع الكفاءة أو الجدارة:

يعرف " وايت " دوافع الكفاءة والجدارة بالمحلقات المستمرة والصعبة للأحداث في البيئة من قبل بعض الأفراد، والتي تجعلهم يشعرون بالرضى عن الذات أكثر من أولئك الذين يميلون لممارسة حياتهم بأكثر قدر من البساطة.

ويرى " وايت " أن الإنسان يولد ولديه دوافع أولى للسيطرة على البيئة وأطلق عليه اسم دافع الكفاءة، ويتجلى هذا من خلال أنماط متعددة من السلك مثل علامات الفرح والابتهاج لدى الأطفال عند تحريكهم لألعابهم وإحداث أصوات، وشعور التأثير على البيئة. أي أن الطفل يدرك أن نشاطه يمكن أن يجعل البيئة تستجيب له بطريقة يقع زمامها في يده هو.

إن دافع الكفاءة لوايتي يشير أننا لا نستطيع التعامل مع البيئة إلا إذا عرفناها، فمجموعة النشاطات التي يقوم بها الفرد لمحاولة معرفتها والسيطرة عليها في كلها بالدرجة الأولى نشاطات معرفية تكيفية الهدف منها هو تحقيق الكفاءة.

ويرى " وايت " أن الفرد في مسعاه لتحقيق الكفاءة والسيطرة على البيئة يمر بمرحلتين:

أ/ دافعية التأثير: هي تحرك الفرد للبحث والممارسة التي تهدف إلى إنتاج تأثير البيئة، ويستشهد هذا من خلال نشاط الطفل الذي يقضي معظم ساعات اليوم في اللعب، وهذا تعبير على الرغبة في التحكم في البيئة، وكلما كبر الطفل زادت محاولته للتأثير عن البيئة مما ينمي عنده خبرة أو معرفة من خلال التفاعل المستمر، فالمجتمع يطالبه بأداء الواجبات بمفرده وعليه إنجازها وتحقيق أهدافه في الحياة لذلك يجد الفرد نفسه أنه لابد أن يكون جديرا وذا كفاءة. أي تحول وظيفي من دافعية التأثير على دافعية الكفاءة.

ب/ دافع الكفاءة:

إن الطفل الذي يشعر أنه ذو كفاءة في تفاعله مع البيئة من خلال اللعب والتلميذ الذي يحرز التفوق في تحصيله الدراسي ويشعره ذلك بالسرور والمهندس الذي يساهم في إضافة الجديد في ميدان عمله يشعره ذلك بالنجاح والتفوق ، هؤلاء جميعا يقودهم دافع الكفاءة ويستخدمون قدراتهم للوصول إلى التفوق والنجاح ، ويحصلون على التعزيزات المناسبة مثل الرضا عن الذات ، وهنا تتضح العلاقة بين السعي وملاحقة الأحداث في البيئة باستمرار في محاولات للسيطرة عليها لتحقيق الذات والشعور بالرضا ولقد أثبتت العديد من الدراسات منها " روتر " من وجود علاقة بين الضبط الداخلي والتمكن والسيطرة على البيئة والعمل بسرعة لتحسين الظروف (1).

4- الفرق بين العزو النسبي ومركز الضبط:

كثر الخلط بين الباحثين في تناول المفهومين وقد وجدنا تعاريف كثيرة لتفسير الضبط في ضوء العزو مع أن تعريف كل منها ظاهر بشكل مفهوم واضح فمركز الضبط يتعلق بإدراك مصدر الضبط في التعزيزات والعزو هو سياق التفسير النسبي للسلوكيات و الوجدانيات ، كان هذا في البداية ، ثم تقارب المفهومان واختلطا حتى أصبح من الصعب التمييز بينهما لدرجة اعتبار بعض الباحثين الضبط جزء مكمل للانتساب ، وهناك من شبه المفهومين ببعضهما أو تفسير مركز الضبط في ضوء نظريات الإسناد حيث نجد Collins 194 حلل سلم " روتر " في إطار نظريات الانتساب للعزو كذلك miller 1988 ، أما " فارس " 198 و" crondql" فقد حللا مركز الضبط كقياس لسياق العزو . (المحمدي، مرجع سابق، 2004، ص 26)

كما أنه في سنة 1971 أعاد " وينر " تفسير مفهوم الضبط في إطار نسبي فتحدث عن بعدين. بعد مركز السببية (lieu de cousdlite) أو المتمثل في الداخلي (الجهد والقدرة) والخارجي الحظ وصعوبة المهمة وبعد الثبات (stability) والمتمثل في الثبات بالنسبة (القدرة وصعوبة المهمة) وغير ثابتة (الجهد والحظ) ثم أضاف " وينر " 1971 بعدا آخر هو بعد التحكم control qu contrqbilite وحسب "Fournier" فإن مركز الضبط سمة شخصية متعددة الأبعاد ، ويمكننا تمييز البعض منها سمة داخلي خارجي . (interne externe) ومثال ذلك الجهد والحظ شمة الشباب (stability) فالجهد مثلا هو سمة داخلية وغير ثابتة ، أما القدر فهو سمة داخلية لا يمكن التحكم فيها ، ومن الأسباب الهامة التي أدت إلى الخلط بين هذين المجالين حسب " روتر " هو دراسة مفهوم الضبط الداخلي الخارجي بصفة مستقلة عن الإطار النظري الصادر عن نظرية التعلم الاجتماعي " لروتر " .

(زينب بن بريكة، 2004، ص 26)

ومن بين التعاريف المغلوطة نجد تعريف " أمل الحمد " 2001 م إذ ترى أن الفرد يعزو سلوكه غالبا للمواقف المختلفة إما لأسباب داخلية شخصية وبذلك يكون مركز الضبط داخلي أو يعزو إلى أسباب خارجية لا علاقة لها بقدراته وإمكانيات وبذلك يكون مركز الضبط خارجيا. (أمل الحمد، 2001، ص 209)

ويعرفه " الجبوري " 1996 م في قوله: < إن الأفراد ذوي الضبط الداخلي هم الذين يعزون نجاحهم أو فشلهم إلى قدراتهم، أما ذوي الضبط الخارجي فإنهم يعزون فشلهم أو نجاحهم إلى أمر مستقل خارج عن تأثيرهم كالحظ >. (مرجع سابق، ص 28)

ملخص الفرق بين المفهومين:

من خلال قراءتنا يمكننا حصر الفروق فيما يلي:

1) مركز الضبط يقابله من التاريخ الناحية اللغوية "locus of controi".

وصاحبه " جوليان روتر " 1954، أما العزو النسبي أو الانتساب أو الإسناديقابله " attribution" وصاحبه هذا المصطلح هو " هايدر " 1958 م.

2) أن مركز الضبط كان البحث فيه قبل العزوالنسبي (4 سنوات).

3) في العزو يفسر الحدث وقوعه، أي ما حدث كان يسبب (بعد)، أما مركز الضبط فهو اعتقاد عام مستقر معد قبل الوصول إلى النتيجة (قبل).

4) مركز الضبط يركز على مدى اعتقاد الفرد في إمكانية تحكمه في الأحداث، أي يتجاوز تفسير السلوك إلى مدى قدرته أو عدم قدرته في التحكم فيها.

5) أن العزو النسبي تفسير الأسباب مغطى بالدافع الذاتي، حيث يميل الفرد إلى تفسير نجاحه لجهده وذاته فيما يفسر الفشل إلى عوامل غير ذاتية.

5- قياس مركز الضبط:

حضي مفهوم مركز الضبط ((loc باهتمام العديد من الباحثين، أمثال "لا فكورت"" فارس وكرامين "، وآخرون في محاولات منهم لقياسه تبعا لأبعاده. وعبر " روتر " عن البعد الوحيد لهذا المفهوم والمتمثل في غياب أو وجود السببية في التحكم الشخصي لتعزيز العام كما يلي:

عندما يدرك الفرد التعزيز الذي يلي أفعاله على أنه مستقل وغير محدد بتصرف من قبله، فإن هذا التعزيز يدركه على أنه نتيجة للحظ أو للصدفة أو للقدر، أو كفعل نابع من أشخاص ذوي نفوذ وقوة، وهذا الإدراك في ثقافتنا

نسميه الاعتقاد في التحكم الخارجي وإذا أدرك الفرد أن حدثا ما يتوقف على سلوكه الخاص أو خصائصه الشخصية المستقرة نسبيا، فهذا ما يعرف بالاعتقاد في التحكم الداخلي.

وقد صاغ " روتر " مقياسه انطلاقا من هذا المحتوى، واستخلص دليل أحادية بعده من التحليلين العاملين التي حققها في 1966م وهو يمثل مرجعا أساسيا لمعظم الباحثين حيث يشمل 23 بندا و06 بنود أخرى للتمويه تلخص مجالات مختلفة: الحرب السلم النجاح الاجتماعي والدراسي، والعلاقات بين الأشخاص ويستعمل للراشدين فقط.

كما قامت " دوبوا " " Dubois ببناء مقياس للتحكم اعتمادا على دراسة نظرية ل: " نهاري " و " بارز "، " هار " (hqr) (nehqri) (bers) و أخرى إمبريقية ل : " فورين " وزملائه و " واينر " و"كوكلا " وأخرين فاستلهمت من الدراسات مختلف الأساليب التي يشير إليها الأشخاص لتفسير تعزيز التحكم ورتبها في شكل محور ثنائي القطب أحدهما داخلي وأحدهما خارجي التحكم وفيما بينهما مستويات تعادل أبعاد التحكم وهي : الحظ ، الصدفة ، القدر ، قوى أخرى عراقيل موضعية وكذا القدرات والجهود .(بطاوي، 2005، ص 54)

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل موضوع مركز الضبط، وتم هذا الطرح بالمفاهيم التي حددها بعض الباحثين حيث بينت أن مركز الضبط هو اعتقاد الفرد بمدى قدرته أو عدم قدرته على التحكم في الأحداث التي تحدث له، ومن خلال هذه المفاهيم يمكن تحديد طبيعة السلوك الذي يقوم به الفرد في المواقف المختلفة، كما أنه قد تم طرح مفهوم مركز الضبط من خلال مجموعة من النظريات التي كان لكل منها اتجاهها الخاص كما تطرقنا أيضا إلى الفرق بين العزو النسبي ومركز الضبط وكذا قياسه .

الفصل الرابع:

الإطار المنهجي للدراسة.

تمهيد

1- منهج الدراسة

2- حدود الدراسة

3- عينة الدراسة

4- أدوات الدراسة

خلاصة الفصل

تمهيد :

بعد أن تطرقنا في الجانب النظري المصطلحات الخاصة لهذا البحث وإخضاعها للتنظير نصل إلى الجانب الميداني والذي يعتبر الجزء المتمم له، حيث سنتطرق من خلال هذا الفصل إلى أهم إجراءات الدراسة الاستطلاعية والدراسة الميدانية وقد بدأنا بالدراسة الاستطلاعية من أجل الاحتكاك المبدئي بمجتمع الدراسة لطالبات جامعة محمد بوضياف وفي الدراسة الأساسية يكون الهدف من أجل التعرف على المنهج الأمثل الذي يناسب متغيرات دراستنا في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طالبات الجامعة

-الكشف عن المجال المكاني والزماني للدراسة

-وصف عينة الدراسة وذكر خصائصها

-التعريف بالأدوات المستعملة في الدراسة

-تباين الأساليب الإحصائية المعتمدة في تحليل البيانات.

1 – منهج الدراسة:

إن البحث عملية منظمة لجمع وتحليل البيانات والحصول على المعلومات بطرق ثابتة ولها قيمتها، ويمكن الثقة فيها والاعتماد عليها ، فالإجراءات المنهجية إذا ليست أنشطة عشوائية ، وإنما هي عمليات يتم التخطيط لها بعناية من خلال الاختبار المناسب للأدوات المستخدمة وبنائها وتقنينها ، للتمكن من جمع البيانات وتحليلها بأكبر درجة ممكنة من الثقة والوصول في النهاية إلى حل مشكلة من المشكلات وبالتالي المساهمة في التراكمية المعرفية . (رجاء محمود أبو علام، 2006 ،ص5)

ومما لاشك فيه أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث المناسب لها من تساؤلات وفرضيات الدراسة كذلك الأهداف العامة التي سطرها الباحث ويسعى إلى تحقيقها من خلال الدراسة التي يقوم بها ، وانطلاقا من البحث حول وجود علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طالبات جامعة محمد بوضياف بالمسيلة تم الاعتماد على المنهج الوصفي باعتباره منهج يهتم بوصف الظاهرة وإيجاد العلاقة بين المتغيرات لمعرفة مدى الارتباط بينهما .

فالأسلوب الوصفي هو من أساليب البحث يدرس الظواهر الاجتماعية والنفسية والتربوية .

2– حدود الدراسة :

إن تحديد المالين المكاني والزماني في الدراسة يسهل للقارئ الاطلاع على مكان اجراء البحث والمدة الزمنية التي تم فيها .

أ –الحدود المكانية :

اقتصرت الدراسة على بعض التخصصات في جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

ب– الحدود الزمانية :

طبقت هذه الدراسة في الفصل السداسي الثاني من العام الدراسي 2018 /2019 من شهر أفريل .

2 – عينة الدراسة :

تم الاعتماد على عينة مكونة من 80 طالبة من طالبات جامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة في بعض التخصصات وهي كالتالي " تخصص توجيه وارشاد ، تخصص حقوق ، تخصص علم النفس ، تخصص أدب " .

3 –أدوات الدراسة :

تم الاعتماد على أداتين من أجل جمع البيانات من أفراد العينة وهما مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومقياس مركز التحكم .

3-1 مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

بعد الاطلاع على بعض مقاييس استراتيجية المواجهة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية المستخدمة في الدراسات السابقة ،اعتمدنا على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الذي استعمل في أطروحة الدكتوراه للباحث آيت حمودة (2006) واعتمد عليه الباحث براخلية عبد الغني 2015 ، وتم الاعتماد على الخصائص السيكومترية التي توصل إليها هذا الأخير ، حيث اعتمد على صدق الاتساق الداخلي ، وذلك لحساب المعامل الارتباط برسن للعلاقة بين درجة العبارة ودرجة كل بعد من ابعاد المقياس كما اعتمد على معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات المقياس لكل بعد .

ويتكون المقياس من 41 عبارة موزعة على 7 ابعاد فرعية تمثل الأساليب التي يستخدمها الأفراد لمواجهة الضغوط النفسية وهي :

- أسلوب التصدي : العبارات 1، 4 ، 6 ، 9 ، 16 ، 26 ، 35
- أسلوب التخطيط : العبارات : 12 ، 14 ، 19 ، 23 ، 25
- أسلوب اتخاذ المسافة : العبارات : 22 ، 24 ، 28 ، 36 ، 39
- أسلوب ضبط الذات : العبارات : 3 ، 10 ، 13 ، 20 ، 34
- أسلوب البحث عن السند ، العبارات : 15 ن 17 ، 21 ، 30 ، 32 ، 34
- أسلوب الهروب والتجنب : العبارات : 8 ، 11 ، 18 27 ، 29 ، 31 ، 33 ، 37
- أسلوب إعادة التقدير الإيجابي : العبارات : 5 ، 2 ، 40 ، 41

4-2 مقياس مركز الضبط "مركز التحكم" :

يعتبر مقياس الضبط الداخلي –الخارجي للتدعيم (e-l) اخر صورة لمحاولات عديدة بغرض بناء مقياس سهل التطبيق ، والتي قام بها روتر والعديد من الباحثين وقد تم تقنينه في مصر من قبل عماد الدين كفافي سنة (1982) ، اذا يتضمن هذا المقياس تسع وعشرون بندا ، كل بند يتضمن زوجا من العبارات احداها تعبر عن الضغط الخارجي و الأخرى تعبر عن الضغط الداخلي ، إضافة الى ستة بنود بغرض التمويه وزيادة الغموض على المقياس ، وتشير الدرجة المرتفعة على التوجه نحو الضبط الخارجي والدرجة المنخفضة على التوجه نحو الضبط ، وترتبط بنود المقياس بتوقعات الفرد عن الكيفية التي يتم بها التحكم في التعزيزات او التدعيمات ، فهو يقيس ادراك الفرد للعالم المحيط به من ناحية علاقة سلوكه بما يحصل عليه من تدعيمات إيجابية او سلبية وهو يقيس بذلك بعض الاتجاهات الهامة في الشخصية ويمكن استخدامه في مختلف المجالات التربوية والاجتماعية والشخصية .

بناء على ذلك اعتبر مقياس الضبط مقياسا للتوقع العام ويرتبط هذا التوقع بالقيمة التي يحصل عليها الفرد من خلال الإجابة عن بنوده فعلى المفحوص قراءة العبارتين بالبند الواحد واختبار ايهما تتفق مع وجهة نظره ، واذا ما كان يوافق على عبارتين معا فعليه ان يختار ايهما اكثر قبولا بالنسبة له ، حيث تعتبر البنود (1 ، 8 ، 19 ، 14 ،24 ، 27) فقرات تمويهية دخيلة لا تحسب لها أي علامة ان تعبر منها عن قضيتين متقابلتين مثل البيئة مقابل الوراثة وقد وضعت حتى لا يتمكن الفرد المفحوص من اكتشاف الغرض من المقياس ، في حين ان البنود رقم : (2 ، 6 ، 7 ، 9 ، 16 ، 17 ، 18 ، 20 ، 21 ، 23 ، 25 ، 29 ،) تعطى علامة صفر عند الإجابة ب : (أ)واحد عند الإجابة ب (ب) اما البنود رقم : (3 ، 11 ، 12 ، 15 ، 22 ، 26 ، 28 ،)فتعطي علامة صفر عند الإجابة عنها ب : (ب) وعلامة واحدة عند الإجابة ب : (أ) ويصنف الافراد تبعا لذلك فئتين أصحاب الدرجات بالمجال من (0 – 8) درجات هم ذوي التوجه نحو الضبط الداخلي ، وأصحاب الدرجات بالمجال من (9 – 23) هم ذوي الضبط الخارجي .

5- الأساليب الإحصائية المستعملة:

5-1 اختبار" فريدمان "الرتبي تم استخدامه من اجل ترتيب أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات .

5-2 اختبار كا (2) للكشف عن وجهة الضبط السائدة لدى طالبات الجامعة .

5-3 اختبار" ويلكوكسون " ويلكوكسون تم استخدامه لتأكيد الترتيب الذي افرزه " فريدمان " .

5-4 معامل الارتباط "بيرسن " لحساب العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط و مركز التحكم لدى الطالبات .

خلاصة :

تناولنا في هذا الفصل المدرج تحت عنوان: الاطار المنهجي للدراسة العينات التي تمت دراستها بحديها الزماني والمكاني وبما احتاجته هذه الدراسة من أدوات بمنهج وصفي يتلائم و هذه الدراسة وكذا وضحنا الأساليب الإحصائية المتناولة والتي طبقت في هذا النوع من الدراسات .

الفصل الخامس:

1- عرض وتحليل النتائج

2- مناقشة النتائج

3- خلاصة الفصل

1- عرض نتائج الدراسة

نتائج التساؤل الأول:

نص التساؤل الأول للدراسة الحالية على :"ماهي أساليب مواجهة الضغط السائدة لدى ....."، وللتحقق منه تم إستخدام معامل فريدمان الرتبيفكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح إختبار فريدمان لترتيب أساليبمواجهة الضغط

الرقم	أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغط	متوسط الرتب	Khi-deux	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
01	التحدي	6.18	408.217	6	0.000	دال عند 0.01
02	التخطيط	1.91				
03	إتخاذ المسافة	2.47				
04	ضبط الذات	3.88				
05	البحث عن السند	5.03				
06	الهروب والتجنب	6.58				
07	إعادة التقدير الإيجابي	1.96				

من خلال النتائج الموضحة في الجدول أعلاه نلاحظ وبناء على متوسطات الرتب التي أفرزها معامل فريدمان الرتبي بالنسبة لمقياس أساليب مواجهة الضغط والتي جاءت وفق الترتيب التنازلي التالي:

(الهروب والتجنب) إحتل المرتبة الاولى بمتوسط رتب بلغ 6,58

(التحدي) إحتل المرتبة الثانية بمتوسط رتب بلغ 6,18

(البحث عن السند) إحتل المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ 5,03

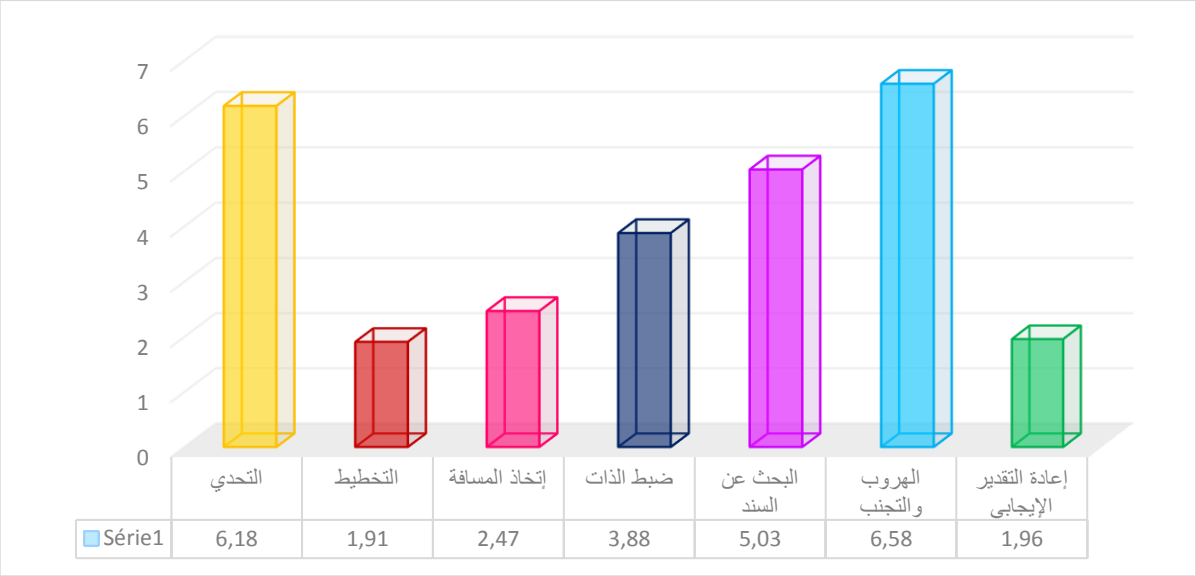
(ضبط الذات) إحتل المرتبة الرابعة بمتوسط رتب بلغ 3,88

(إتخاذ المسافة) إحتل المرتبة الخامسة بمتوسط رتب بلغ 2,47

(إعادة التقدير الإيجابي) إحتل المرتبة السادسة بمتوسط رتب بلغ 1,96

(التخطيط) إحتل المرتبة السابعة بمتوسط رتب بلغ 1,91

والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم (...) أعمدة بيانية توضح ترتيب أبعاد مقياس أساليبمواجهةالضغط

وبناء على قيمة كا^2 والتي بلغت 408.21 نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01)، وبالتالي يمكن القول بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائيا في ترتيب أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغط وبهدف التحقق من الترتيب الذي أفرزه معامل فريدمان تم اللجوء إلى إختبار ويلكوكسن وهذا ما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح إختبار ويلكوكسون للتحقق من ترتيب أبعاد مقياس أساليبمواجهةالضغط

الثنائيات	Z	مستوى الدلالة
التحدي – الهروب والتجنب	-3.095-b	0.002
البحث عن السند – الهروب والتجنب	-7.143-b	0.000
البحث عن السند – التحدي	-6.635-b	0.000
إتخاذ المسافة – ضبط الذات	-6.509-b	0.000
التخطيط – إتخاذ المسافة	-3.611-b	0.000
إعادة التقدير الإيجابي – إتخاذ المسافة	-2.968-b	0.003
التخطيط – إعادة التقدير الإيجابي	.983-b0-	0.326

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى ما أفرزه إختبار ويلكوكسون نلاحظ أن الترتيب الذي أفرزه معامل فريدمان هو نفسه الذي أكد عليه معامل ويلكوكسون مع إختلاف بسيط حيث أن المرتبة الأولى كانت (الهروب والتجنب) وفي

المرتبة الثانية (التحدي) وفي المرتبة الثالثة (البحث عن السند) وفي المرتبة الرابعة (ضبط الذات) وفي المرتبة الخامسة (إتخاذ المسافة) في حين أن المرتبة السادسة كانت مشتركة بين كل من (إعادة التقدير الإيجابي) و(التخطيط).

نتائج التساؤل الثاني:

نص التساؤل الثاني للدراسة الحالية على :"ماهي وجهة الضبط السائدة لدى ....."، وللتحقق منه تم إستخدام إختبار (K^2)فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح إختبار كا^2 للكشف عن وجهة الضبط السائدة لدى .....

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 رقم ( ) 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 (كا^2) 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، ومنه يمكن القول بأن وجهة الضبط السائدة لدى .... هي وجهة الضبط الخارجي، ونسبة التأكد من هذه النتيجةهو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة1%.

نتائج التساؤل الثالث:

نص التساؤل الثالث لهذه الدراسة على: "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط ومركز الضبط لدى ....." وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل بيرسون، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (04)العلاقة بين أساليب مواجهة الضغط ومركز الضبط

Rho de Pearson		مركزالضبط		القرار
		الداخلي	الخارجي	
أساليب مواجهة الضغط	معامل الارتباط	-0.108	0.020	الارتباط غير دال
	مستوى الدلالة	0.691	0.874	
	حجم العينة	16	64	

من خلال الجدول رقم () أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط سبيرمان بين درجات أفراد عينة الدراسة في مقياس (أساليب مواجهة الضغط) ودرجاتهم في(مركز الضبط)بلغ (0.10-) بالنسبة لوجهة الضبط الداخلي و(0.02) 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 تؤييد بعدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين أساليب مواجهة الضغط ومركز الضبط بوجهتيه (الداخلية والخارجية) لدى.....،ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة5%.

2 –ومناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة:

2–1 مناقشة التساؤل الأول :

توصلنا في هذه الدراسة إلى أن أساليب التعامل مع الضغوط السائدة لدى طالبات جامعة محمد بوضياف بالمسيلة جاءت وفق الترتيب التالي :

1-"الهروب والتجنب " احتل المرتبة الأولى بمتوسط رتب بلغ 6.58

2-" التحدي " احتل المرتبة الثانية بمتوسط رتب بلغ 6. 18

3-" البحث عن السند " احتل المرتبة الثالثة بمتوسط رتب بلغ 5.3

4-"ضبط الذات " احتل المرتبة الرابعة بمتوسط رتب بلغ 3.88

5-"اتخاذ المسافة " احتل المرتبة الخامسة بمتوسط رتب بلغ 2.47

6-"إعادة التقدير الإيجابي " احتل المرتبة السادسة بمعدل رتب بلغ 1.96

7-"التخطيط" احتل المرتبة السابعة بمتوسط رتب بلغ 1.91

وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصل إليه أبو حطب (2003)بأن المرأة تستخدم جميع الأساليب المتاحة لمواجهة الضغوط ن وتتفق هذه النتيجة مع ماتوصلت إليه أمال عبد القادر جودا (2004) في دراستها لأساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة والطالبات في جامعة الأقصى .

2-2 مناقشة نتائج السؤال الثاني :

تنص النتيجة لنص التساؤل الثاني للدراسة الحالية على ماهية وجهة الضبط السائدة لدى طالبات جامعة محمد بوضياف بالمسيلة ، وبناءا على النتائج المتحصل عليها بعد تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة وبعد القراءة الإحصائية لنتائج الدراسة تم التوصل إلى أن وجهة الضبط السائدة لدى طالبات محمد بوضياف بالمسيلة هي وجهة الضبط الخارجي ، حيث كان عددهم (64) فرد بنسبة مئوية قدرت ب 1ك 80%في حين تمثل المجموعة الثانية أي المجموعة ذات وجهة الضبط الداخلي والتي قدر عددها 16 فردا بنسبة مئوية قدرت ب 20% ، وبالتالي فهناك فرق دال احصائي وبالتالي فإن وجهة الضبط السائدة لدى طالبات جامعة محمد بوضياف هي وجهة الضبط الخارجي .

تختلف هذه الدراسة مع دراسة بارل تال وآخرون 1980 والتي درس فيها العلاقة بين مقياس مركز الضبط وكل من التحصيل الأكاديمي للطالب ،مستوى القلق ومستوى الطموح حيث استخدم عينة اختيرت عشوائيا مكونة من 2438 طالب وطالبة من صف الأولى ثانوي من قوميات أوروبية و أمريكية وإسرائيلية إذ توصلت النتائج إلى أن الطلبة أصحاب الميل إلى الضبط الداخلي كانوا أعلى تحصيلا أقل قلقا وأعلى طموحا من نظائرهم أصحاب الضبط الخارجي .

2-3 مناقشة نتائج التساؤل الثالث:

تنص النتيجة لنص التساؤل الثالث لهذه الدراسة على : هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغط ومركز التحكم لدى طالبات جامعة محمد بوضياف بولاية المسيلة حيث نلاحظ ان إجابات افراد عينة الدراسة البالغ عددهم إجمالا 80 فرد (طالبة) قد انقسمت الى مجموعتين ، حيث تمثل المجموعة الأولى ذو وجهة الضبط الداخلي 16 فرد بنسبة مئوية قدرت ب 20% ، والمجموعة الثانية تمثل الافراد ذو وجهة الضبط الخارجي والتي البالغ عددهم 64 فردا بنسبة مئوية قدرت ب: 80% ، ومن خلال ما لاحظناه ان معامل الارتباط "برسن" بين درجة افراد عينة الدراسة في مقياس أساليب مواجهة الضغط ودرجاته في مركز الضبط بلغ (0.10-) بالنسبة لوجهة الضبط الداخلي و (0.02) بالنسبة لوجهة الضبط الخارجي ، وكلا القيمتين ضعيفتين جدا كما انهما جاءتا غير دالتين احصائيا ، ومنه نستطيع القول بأنه تم الفرض الصفري الذي ينفي وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين أساليب مواجهة الضغط ومركز الضبط بوجهتيه الداخلية والخارجية ، ولكن لم تصادفنا أي دراسة سابقة سواء كانت تنفي العلاقة بينهما او تؤيد .

خلاصة :

في هذا الفصل تطرقنا إلى عرض ما توصلنا ايه من نتائج وتحليلها في ضوء دراسات سابقة ، مقدمين ما توصلنا اليه من نتائج تحت طاولة النقاش .

خاتمة:

خاتمة:

تطرقنا في دراستنا هذه الى أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى طالبات الجامعة ، حيث يعبر مركز الضبط عن اعتقاد الطالب وادراكه بمدى قدرته او عدم قدرته على السيطرة على الاحداث الإيجابية منها او السلبية فإما ان يكون الطالب ذو مركز ضبط داخلي او ذو مركز ضبط خارجي ، وبالتالي ومن حلال النتائج التي تم التوصل تبين ان مركز الضبط يعتبر متغير مهم في الضغط النفسي لدى طالبات الجامعة .

قائمة المراجع:

قائمة المراجع:

القرآن الكريم

1- المحمدي مروان ، الأفكار العقلانية لوجهة الضبط الداخلي والخارجي ، 2004 ، جامعة أم الفكر

2- الربيعي ، 2009

3- العزازي ، 2014

4- أحمد نايل العزيز ، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد ، التعامل مع الضغوط النفسية ، ط1 ، 2009 ، دار الشروق عمان /الأردن

5- أمل الأحمد ، مركز الضبط وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص العلمي ، بحوث ودراسات في علم النفس ، ط1 ، 2001 ، مؤسسة الرسالة ، بيروت

6- إدوارد ، ج موراي ، ترجمة عبد العزيز سلامة ، الدافعية والإنفعال ، ط1 ، دار الشروق القاهرة

7- بشير صالح الرشيدي ، مناهج البحث التربوي ، ط1 ، 2000 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة

8- بشير معمرية ، مصدر الضبط والصحة النفسية ، ط1 ، المكتبة العصرية ، القاهرة /مصر

9- جوليان روتر ، علم النفس الاكلينيكي ، ترجمة عطية محمود مراجعة عثمان التيجاني ، 1980 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر

10-حسن محمود نادر الزبود ، 1995

11-حسين مصطفى عبد المعطي ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، ط2 ، 2006 ، مكتبة الزهراء

12- زينب بدوي ، 2002

13-سامر جميل رضوان ، الصحة النفسية ، ط1 ، 2005 ، دار المسيرة ، عمان

14-طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية ، ط1 ، 2006 ، دار الفكرللنشر والتوزيع ، عمان /الأردن

15-عبد المنعم لحقي ، 1955

16-عبد الباسط إبراهيم ، 2005

17-عشوي مصطفى ، مدخل إلى علم النفس المعاصر ، ديوان المطبوعات ، الجزائر

18- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، 2001، دار الفكر العربي ، القاهرة

19-نبيل دخان بشير الحجاز ، 2005

20- هارون توفيق الرشيد ، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها ، 1959 ، دار الشرق ، القاهرة

21-وليد السيد خليفة ، مراد علي عيسى ن الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي ، ط1 ، 2008 ، دار الوفاء للطباعة والنشر ، الإسكندرية /مصر

المجلات :

1- شعبان رجب ، العلاقة بين أساليب التعامل الأكاديمية والإحصائية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية ، مجلة علم النفس ، العدد 24 ، 1995 ، القاهرة

2- صلاح الدين أبو الناهية ، العلاقة بين مركز الضبط الداخلي والخارجي وبعض أساليب المعاملة الوالدية في الأسرة الفلسطينية بقطاع غزة ، مجلة علم النفس ، عدد 10 ، 1989 ، الهيئة العامة للكتاب

3- طلعت حسن عبد الرحيم ، تقنين مقياس جيمس لوجهة التحكم الداخلي والخارجي في البيئة المصرية ، مجلة كلية التربية العدد6 ، ج5 ، ج (ب) ، 1985 ، جامعة المنصورة ، القاهرة

4- موسى جبريل ، مجلة أبحاث البصرة (العلوم الإنسانية) مجلد 33 ، عدد1 ،ج ب ، 2008 ،

المؤتمرات :

1- ثروة محمد عبد المنعم ، إغراء المتفوقين والمتأخرين دراسيا في النجاح والفشل ، بحوث المؤتمر التابع لعلم النفس ، مصر ، توزيع أنجيلو المصرية ، مصر

2- عشوي مصطفى ، أخطاء العزو في التفسير بالغين والمس ،حالات ومعطيات، مداخلة مقدمة في مؤتمر العلاج بالقرآن الكريم ، الإمارات العربية

الرسائل الجامعية :

1- زينب بن بريكة ، علاقة مركز الضبط بمستوى الطموح وتأثيرها على الأداء الدراسي ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، 2004 ، الجزائر

2- منيرة منصورة ، الخجل وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي والخارجي لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة ، رسالة ماجيستير ، 2007 ، مكة

3- مليكة مدور ، وجهة الضبط وعلاقته بأنماط التفكير ، رسالة ماجيستير ، دراسة غير منشورة ، جامعة باتنة

4- نبيلة بن الزين ، فعالية أسلوب حل المشكلات في تنمية الضبط الداخلي لدى عينة من طلبة مرحلة الثانوي بورقلة ، رسالة دكتوراه ، جامعة ورقلة

5- مراد عبيد ، تمثيلات أساليب الرسوب المدرسي لدى أساتذة التعليم الثانوي ، رسالة دكتوراه علم اجتماع التربية ، 2009 ، جامعة عنابة.