



جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية
قسم العلوم الاجتماعية



مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز الضبط لدى

تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثنائية ديدى صالح بالزقم - الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الدكتور:

خيرة لزعر

إعداد الطالبة:

هناء بوكي

السنة الجامعية: 2018/2017

شكر وعرفان

الحمد لله الذي هدانا إلى هذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، إذا كان الشكر فحجال
النية ولسان الطوية وحبل الاخلاص وعنوان الاختصاص، فإليكم شكرا كأنفاس الاحباب في
الاسحار أو أنفاس الرياض عبر الامطار.

إلى الله تعالى الذي وفقنا بتوفيقه.

إلى من مد لنا يد العون وذل لنا الصعاب التي واجهت سير البحث الدكتوراه الفاضلة "خيرة لزعر"
التي تبنت هذا العمل بالرعاية والاشراف فأحاطته بالمساعدة الصادقة والتشجيع المتواصل.
إلى كل الاساتذة الكرام الذي ساعدونا وارشدونا في هذا العمل (هند غدايفي، بلموشي عبد
الرزاق، محمد سبع، أحمد جلول، شيخة محمد الأبشر، محمد رضا شنة، علي خرف الله). إلى كل
الذين علمونا.

إلى كل من دعمنا من قريب أو بعيد وخاصة إلى "فؤاد بوكي" فمهما شكرنا فلن نوفي كل ذي حق
حقه، فشكرا لكل من يستحق الشكر والتقدير.

شكر لمدير ثانوية ديدي صالح بالزقمة بلدية حساني عبد الكريم

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة للكشف عن العلاقة بين موقف الحياة الضاغطة ومركز الضبط لدى تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

حيث تم الاعتماد في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطي، وقد تم تطبيق مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس مركز الضبط.

حيث تم إجراء الدراسة ببلدية حساني عبد الكريم (الزرقم) خلال الموسم الدراسي (2017/ 2018) وللتحقق من الفرضيات تم الاعتماد على معامل الارتباط "بيرسون" واختبار الفروق "T" وذلك من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS وتم التوصل إلى النتائج التالية:

- عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مواقف الحياة الضاغطة ومركز الضبط لدى تلاميذ سنة ثانية ثانوي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير التخصص (أدبي/ علمي/ تقني رياضي).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير التخصص (أدبي/ علمي/ تقني رياضي).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير الحالة الدراسية (معيد/ غير معيد).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير الحالة الدراسية (معيد/ غير معيد).

Study Summary:

The aim of this study is to reveal the relationship between the stressful life position and the control center in third-year secondary students.

In the current study, the descriptive descriptive approach was adopted.

The study was conducted in the municipality of Hassani Abdel-Karim (Zoukm) during the academic year (2017/ 2018) and to verify the hypotheses was based on correlation coefficient "Pearson" and test the differences "T" through the program of statistical social sciences SPSS and reached the following results:

- There was no statistically significant correlation between the stressful life situations and the control center among secondary secondary students.
- There are statistically significant differences in stressful life situations by sex variable (males/ females).
- There were no statistically significant differences in the control center by sex variable (male/ female).
- There are statistically significant differences in stressful life situations according to the specialization variable (literary/ scientific/ mathematical technician).
- There are statistically significant differences in the control center by specialization variable (literary/ scientific/ mathematical technician).
- There are no statistically significant differences in stressful life situations according to the variable of study status (teacher/ teacher).
- There are no statistically significant differences in the control center according to the variable of the case (teacher/ teacher).

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الاشكال
1	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم للدراسة	
5	1- إشكالية الدراسة
7	2- تساؤلات الدراسة
7	3- فرضيات الدراسة
7	4- أهمية الدراسة
8	5- أهداف الدراسة
8	6- التعاريف الإجرائية
6	7- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: مواقف الحياة الضاغطة	
14	تمهيد
14	1- مفهوم الضغوط النفسية
15	2- أنواع الضغوط النفسية
17	3- نظريات الضغوط النفسية
21	4- عناصر الضغوط النفسية
22	5- مصادر الضغوط النفسية

23	6-اعراض الضغوط النفسية
25	7-مراحل الضغوط النفسية
26	8-طرق قياس الضغوط النفسية
26	9-أساليب مواجهة الضغوط النفسية
29	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: مركز الضبط	
31	تمهيد
31	1-مفهوم مركز الضبط
32	2-انواع مركز الضبط
33	3-نظريات مركز الضبط
37	4-خصائص مركز الضبط
38	5-مصادر مركز الضبط
38	6-تنمية مركز الضبط
39	7-العوامل المؤثرة في مركز الضبط
41	8-قياس مركز الضبط
43	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
46	تمهيد
46	1-منهج الدراسة
47	2-حدود الدراسة
47	3-عينة الدراسة
49	4-أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية
55	5-الأساليب الإحصائية المستخدمة
56	خلاصة الفصل
الفصل الخامس: عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة	

58	1- عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
59	2- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية
60	3- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة
61	4- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة
62	5- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الخامسة
63	6- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية السادسة
63	7- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية السابعة
65	استنتاج عام واقتراحات الدراسة
66	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
1	نتائج الاتساق الداخلي لفقرات المقياس مع البعد	50
2	ارتباط كل بعد من أبعاد الدراسة مع الدرجة الكلية للمقياس	52
3	نتائج قيمة ألفا كرونباخ لمقياس مواقف الحياة الضاغطة	53
4	دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ الفئتين العليا والدنيا على مقياس مركز الضبط	
5	دلالة الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستبيان مركز الضبط	54
6	دلالة العلاقة بين درجات مواقف الحياة الضاغطة ودرجات مركز الضبط	58
7	دلالة الفرق بين متوسطي درجات التلاميذ في المستوى الضغوط النفسية باختلاف جنسهم (إناث / ذكور)	59
8	دلالة الفرق بين متوسطي درجات التلاميذ في المستوى الضبط باختلاف جنسهم (إناث / ذكور)	60
9	دلالة الفروق بين درجات مواقف الحياة الضاغطة باختلاف التخصص	61
10	دلالة الفروق بين درجات مركز الضبط باختلاف التخصص	62
11	دلالة الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ في مستوى الضغوط النفسية باختلاف الحالة الدراسية (معيد/ غير معيد)	63
12	دلالة الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ في مستوى مركز الضبط باختلاف الحالة الدراسية (معيد/ غير معيد)	64

قائمة الأشكال

الرقم	الشكل	الصفحة
1	كيفية حدوث الضغوط النفسية لنظرية هانز سيللي	18
2	نظرية التقدير المعرفي للضغوط	21
3	مكونات الضغوط النفسية	22
4	العلاقة بين بعدي الاستقرار ومصدر الضبط وتفسيرها لسببية السلوك	34

مقدمة:

تعد الضغوط النفسية صفة انسانية وكل انسان معرض لها، غير أن التعرض المستمر لهذه الضغوط لا سيما في مستواها الشديد يمكن أن يؤدي إلى الارتباك في الحياة والعجز على اتخاذ القرار المناسب ونقص في التفاعل مع الآخرين، وتفتشي أعراض الاختلال الوظيفي فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد وما يرتبط بها من عقبات قد تعوق مجرى حياتهم ومشكلات تواجههم، ومواقف ضاغطة تعترضهم أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعمدها ويزداد الأمر سوءا حول نظرة الفرد لهذه الضغوط فبعضه الأفراد نجدهم ذو تحكم داخلي يرجحون أسباب هذه الضغوط إلى أنفسهم وهناك البعض الآخر ذو تحكم خارجي حيث يرجحون أسباب الضغوط إلى الآخرين أو الصدفة والقدر وهؤلاء الأفراد قد يجدون صعوبة في التأقلم مع الظروف المحيطة بهم فكل هذا جعلنا نتطرق إلى دراسة موضوع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز الضبط وذلك في محاولة معرفة العلاقة بين مواقف الحياة الضاغطة ومركز الضبط وللتأكد من صحة ذلك اتبعنا الخطة التالية:

الجانب النظري: ويضم ثلاث فصول وهي:

الفصل الأول معنون بتقديم موضوع الدراسة وفيه اشكالية الدراسة والفرضية وأهمية الدراسة والأهداف المراد الوصول اليها والدراسات السابقة. تحديد مصطلحات الدراسة.

الفصل الثاني والذي جاء بعنوان "مواقف الحياة الضاغطة" وتطرقنا فيه إلى مفهوم الضغوط النفسية، أنواعها نظرياتها وعناصرها، مصادرها أعراضها، مراحلها، طرق قياسها وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

الفصل الثالث تحت عنوان "مركز الضبط" وتطرقنا فيه إلى مفهوم مركز الضبط، أنواعه، نظرياته خصائصه، مصادره، تسميته، العوامل المؤثرة فيه وكيفية قياس مركز الضبط.

الجانب الميداني: ويضم فصلين هما:

الفصل الرابع بعنوان الاجراءات المنهجية للدراسة ويضم الدراسة الاستطلاعية حيث تطرقنا فيها إلى كيفية تصميم الأداة ووضعها، حساب الخصائص السيكمترية.

ويضم كذلك الدراسة الأساسية حيث تطرقنا فيها إلى منهج ومجتمع وعتبة الدراسة، حدودها، أدواتها وكيفية تطبيق أداة الدراسة والفصل الخامس يشمل عرض وتغيير النتائج.

الجانب النظري

الفصل الأول:

تقديم موضوع الدراسة

1- اشكالية الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- الدراسات السابقة

7- التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة

1- الإشكالية:

تعيش مجتمعاتنا العربية حياة تزخر بالعديد من التغيرات الأسرية والاجتماعية والمهنية وهذا إلى جانب ما أحدثه التقدم العلمي والتكنولوجي المتسارع من خلال انتشار الأقمار الصناعية ووسائل الإعلام وشبكة الانترنت وغيرها من المتغيرات في حياة الأفراد وكل ذلك من شأنه أن يزيد من تعقد الحياة وظهور الكثير من الصعوبات والتحديات سبب كثير من الآلام والمتاعب التقنية التي تؤدي إلى ارتفاع معدلات الشعور بالضبط بين الأفراد مما أدى إلى صعوبة توافق الفرد مع نفسه ومحيطه وحتى الأسرة خاصة على المستوى الدراسي الذي تأثر تأثير كبير خاصة على مستوى الأقسام النهائية فالضغط النفسي شأنه شأن معظم الظواهر النفسية يعاني منه الكثير من الأفراد لكنه يتخذ لنفسه عدة أوجه وأقنعة، ولم يترك مجالاً من مجالات الحياة، إلا واحترفه فأينما ذهبنا وجدناه في الأسرة، المدرسة، المجتمع وبين الأصدقاء ففي كل جوانب الحياة وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية فهو بذلك يعتبر من الظواهر المعقدة تشكل للفرد صراعات ومشاكل بداخله أو بخارجه حيث يشير "لازاروس" و"فولكمان" (1984) Lazarus et Folkman إلى أن استجابات الضغط عند الأفراد تظهر عند فقدان التوازن بين المتطلبات البيئية وامكانية التعامل معها وهو ما يؤدي إلى نشوء مختلف الاستجابات التكيفية واللا تكيفية تبعاً لذلك التقييم الذي يعطيه الفرد للحديث ولإمكانيات المواجهة (جدول، 2014، 4).

ونظراً لأهمية هذا المتغير نجد العديد من الدراسات تناولته حيث هدفت دراسة "زوابلية" و"غويني" (2017) إلى معرفة مدى تأثير الضغوط النفسية على تقدير الذات للتلميذ حيث تكونت العينة من 60 تلميذ وكانت النتيجة توجد علاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى تلاميذ الرابعة متوسط وهدفت دراسة "محمد بلقسام" و"حاج شوان" (2016) إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية وأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي حيث تكونت عتبة الدراسة من 120 تلميذ وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الضغط النفسي وأسباب الغياب المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

فلإنسان حاجات كثيرة ومتنوعة بعضها مرتبط بالعوامل الداخلية والبعض الآخر مرتبط بالعوامل الخارجية ومنها ما هو مرتبط بينهما معاً، فبعض هذه الحاجات قد تحدث نوعاً من التوتر الذي يشعر به الإنسان فهناك الأفراد يردون بأنهم أحرار ومسؤولون عن إدارة أفعالهم

والتأثير في بيئتهم وأحيانا أخرى يقولون أنهم في عالم مليء بالضوابط والمغريات التي لا تتيح لهم فرض التحكم وضبط سلوكياتهم وهذا ما عبر عليه "جوليان روتر" بمفهوم مركز الضبط (الداخلي-خارجي)، حيث يرى "وينر" أن الناس يعززون نجاحهم وفشلهم إلى أسباب داخلية أو خارجية (عبد الصادق، 12، 2015).

فمركز الضبط يعد من بين أهم واحداث المتغيرات التي تفسر السلوك الانساني وأسبابه حيث يكتسي مركز الضبط أهمية بالغة في دراسة التوافق النفسي والشخصية الانسانية وفي بناء وتكوين شخصية الإنسان وفي تحديد وتقييم سلوك الإنسان وتوجيهه فإن ارجع الفرد نتائج افعاله إلى ذاته تغيير ذو تحكم داخلي أما إذا ارجعها إلى الآخرين أو القدر أو الصدفة فإنه يعتبر ذو تحكم خارجي فمركز له القدرة على بدوافع الفرد وسلوكه في مواقف الحياة المختلفة كما أنه يساعد في تنظيم التوقعات الانسانية ومصادرها بالإضافة إلى ذلك فإنه يمثل أحد المكونات التي تساعد على 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 حول "تواتي أحمد" (2013) حيث هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اتخاذ القرار الدراسي وكل من مركز الضبط وتحمل المسؤولية شخصية لدى تلاميذ الرابعة متوسط ونجد دراسة زاهية خضار حيث تصف هذه الدراسة إلى تسليط الضوء على التداخل بين مركز الضبط وقلق الامتحان ومدى تأثير على النجاح في البكالوريا تكونت العينة من (209) تلميذ وأسفرت النتائج على أنه هناك فروق بين الطلبة ذوي التحكم الداخلي والطلبة ذوي التحكم الخارجي فيما يخص أدائهم في امتحان البكالوريا (عبد الصادق، 17، 2015).

وهذا نبين أن ظاهرة الضغط النفسي تعد من أهم المعوقات التي ظهرت في المجال الدراسي وزادت خطورة حول نظرة الفرد لها فهناك من يرجعها إلى عوامل داخلية وهناك من يرجعها إلى عوامل خارجية. من هنا جاءت دراستنا الحالية للبحث عن العلاقة بين مواقف الحياة الضاغطة ومركز الضبط لدى تلاميذ الثالثة وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

2- تساؤلات الدراسة:

- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مواقف الحياة الضاغطة ومركز الضبط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير الجنس؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير التخصص؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير التخصص؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير الحالة الدراسية؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير الحالة الدراسية؟

3- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين مواقف الحياة الضاغطة ومركز الضبط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توجد فروق دالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث).
- توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير الجنس (ذكور/ إناث).
- توجد فروق دالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير التخصص (أدبي/ علمي/ تقني رياضي).
- توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير التخصص (أدبي/ علمي/ تقني رياضي).
- توجد فروق دالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير الحالة الدراسية (معيد/ غير معيد).

- توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير الحالة الدراسية (معيد/ غير معيد).

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها اهتمت بتلاميذ السنة الثالثة ثانوي حيث تنتقل هذه الأخيرة بالتلميذ من مجرد التفكير في النجاح أو عدمه إلى اختيار مسار دراسي ومضي وكون النجاح هو السبيل الوحيد الذي يمكنه من مواكبة أقرانه والالتحاق بالجامعة فإننا نجد الكثير من التلاميذ يصابون بإحباط وفشل عندما يرسبون ويرفضون إعادة السنة وذلك نتيجة لجملة من ضغوط النفسية سواء كانت أسرية مدرسية اقتصادية أو انفعالية على غرار البعض الآخر يعتبرون الرسوب كتحدٍ للحصول على معدل عالٍ في السنة المقبلة وهذا البحث سيسلط الضوء على بعد هام من أبعاد الشخصية الإنسانية الذي له تأثير مباشر على قرارات التلميذ فيما يخلص مستقبله الدراسي إلا وهو مركز الضبط لدى تلاميذ البكالوريا والعوامل المؤثرة.

5- أهداف الدراسة:

- محاولة الكشف عن مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز الضبط (الداخلي-خارجي) لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- التحقق من وجود فروق بين مواقف الحياة الضاغطة الأسرية، المدرسية، الاقتصادية الانفعالية ومركز الضبط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- توفير معلومات ونتائج تعين الاساتذة لمواجهة المشاكل المتعلقة بالوسط المدرسي.

6-الدراسات السابقة:

6-1-الدراسات الجزائرية :

بوليف آمال (2010): مركز ضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي هدفت الدراسة إلى معرفة إذا كانت هناك علاقة بين مركز الضبط والتفوق الدراسي أجريت الدراسة على 455 طالب اتبعت المنهج الوصفي والأساليب الإحصائية التالية اختبار ANOVA، معامل الارتباط بيرسون، اختبار مركز الضبط لروتر توصلت الدراسة ما إلى أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط والتفوق الدراسي كما لا توجد علاقة بين مركز الضبط وبعض المتغيرات.(بوليف،2010،10)

صاكي هناء (2013): علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعة ورقلة هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية أجريت الدراسة على 200 طالب اتبعت المنهج الوصفي الاستكشافي والأساليب الإحصائية التالية معامل الارتباط بيرسون ومعامل ومعامل "سبيرمان برون" اختبار T.Test طبقت الاستبيان الأول خاص بالضغط النفسي والثاني استبيان خاص بمستوى الطموح وتوصلت الدراسة بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي ومستوى الطموح الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم في الإقامة الجامعية.(صاكي،2013،9)

سايج زليخة (2015): علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي أجريت الدراسة على 600 تلميذ اتبعت المنهج الوصفي والأساليب الإحصائية التالية: معامل الارتباط بيرسون، اختبار الدراسة الفروق طبقت استمارة لقياس تقدير الذات وانسيان مصدر الضبط لـ"روتر" توصلت الدراسة بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي كما توصلت الدراسة بأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط (الداخلي - الخارجي) والتحصيل الدراسي حسب الجنس والاختصاص.(سايج،2015،7)

محمد سليمان بني خالد (2009): الأردن "مركز الضبط وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت" هدفت الدراسة إلى معرفة إذا كانت هناك علاقة بين مركز الضبط وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت أجريت الدراسة على 180 طالب وطالبة اتبعت المنهج الوصفي والأساليب الإحصائية التالية معامل الارتباط بيرسون، استخدام تحليل مربع كاي استخدم مقياس روتر لمركز الضبط توصلت الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مركز الضبط ومستوى التحصيل الأكاديمي لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت كما توصلت إلى عدم وجود علاقة بين مركز الضبط والتحصيل الذكاء حسب الجنس وجود علاقة حسب المستوى الدراسي. (بني خالد، 2009، 10)

نسرین عبد هارون ناصر (2017): القادسية "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بجامعة القادسية" هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة الجامعة القادسية نحو الضغوط النفسية أجريت الدراسة على 100 طالب وطالبة اتبعت المنهج الوصفي الاستكشافي استخدمت معامل الارتباط بيرسون تبنت مقياس الضغوط النفسية لـ الحجار ودخان توصلت بأن طلبة الجامعة لديهم ضغوط نفسية. (ناصر، 2017، 8)

دراسة صلاح الدين أبو ناصية (2016): الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي هدفت الدراسة إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وبين تقدير الذات وموضع الضبط لدى طلاب جامعة الأزهر في غزة أجريت الدراسة على 95 طالب جامعي اتبعت المنهج الوصفي الارتباطي استخدام مقياس من ضغوط الحياة ومقياس أساليب استيعاب المواقف الضاغطة مقياس تقدير الذات ومقياس "روتر" للضبط الداخلي والخارجي توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي. (أبو ناصية، 2016، 9)

6-3- الدراسات الأجنبية:

دراسة دي ادجي وآخرون (1997): لوس انجلوس حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط وأساليب مواجهة مراهقي المدرسة المتوسطة (الاعدادية) لما تكونت العينة من 54 طالبا توصلت الدراسة إلى وجود اختلافات بين الجنس في مستويات الإحساس بالضغوط وطرق مواجهتها (نبيلة أبو جيب، 88، 2010).

دراسة Mefadden (2000):

هدفت الدراسة إلى التعرف على السمات الشخصية للطلاب المتفوقين تحت الظروف الضاغطة المرتبطة بالمحافظة على التفوق تكونت عتبة الدراسة من 24 طالبا حيث 12 طالبا منكل مدرسة ثانوية استخدمت مقاييس لسمات الشخصية والظروف الضاغطة للتفوق وتبين أن التفوق ارتبط بالشعور بالأمن والاسترخاء لدى المتفوقين تحت الظروف الضاغطة المطلوبة للتفوق كما تبين أن المتفوقين يتميزون بالرغبة في التعاون والبعد عن الصراع، والتواصل مع الآخرين (بني خالد، 2009، 17).

دراسة Cardem et Bryunt et Moss (2004):

حيث هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مركز الضبط وقلق الاختبار والتحصيل لدى طلبة الكليات تكون العينة من 114 طالبا جامعا طبقت اختبارات: قلق الإنجاز والتأجيل والتحصيل الأكاديمي ومقياس مركز الضبط وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة ذوي الضبط الداخلي كانوا الأفضل في التحصيل الأكاديمي. (أبو ناصية، 2016، 11).

التعقيب على الدراسات:

نلاحظ مما سبق أن هذه الدراسات تناولت موضوع الضغوط النفسية ومركز الضبط من عدة نواحي ومتغيرات ومن هذه المتغيرات نجد التفوق الدراسية، مستوى الطموح، تقدير الذات.. الخ وهذه الدراسات تتفق في العديد من الاهداف المراد الوصول اليها والتي تتمثل في البحث عن العلاقة بين المتغيرات وكذلك تشترك في المنهج إلا وهو المنهج الوصفي أما بالنسبة لعينة الدراسة فقد تعاونت بين عينات كبيرة وأخرى صغيرة إلا أن معظم هذه الدراسات تناولت الضغوط النفسية ومركز الضبط في المرحلة الجامعية لكن القليل منها

تناولها في المدارس الثانوية وهذا ما نجده في دراستنا حيث اهتمت بتلاميذ الثالثة ثانوي كما جمعت بين المتغيرين الضغوط النفسية ومركز الضبط واتبع المنهج الوصفي الاستكشافي.

7- الضبط الاجرائي لمتغيرات الدراسة:

مواقف الحياة الضاغطة: تشير مواقف الحياة الضاغطة إلى الدرجة التي تتحصل عليها عينة الدراسة باستخدام مقياس مواقف الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة الحالية والذي يشمل الأبعاد التالية الضغوط الأسرية، المدرسية، الاقتصادية، الانفعالية.

مركز الضبط: يشير مركز الضبط إلى الدرجة التي تتحصل عليها عينة الدراسة باستخدام استبيان مركز الضبط المستخدم في الدراسة الحالية والذي يشمل مركز الضبط الداخلي والخارجي.

تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي: هم التلاميذ المتمدرسين في الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية والذين تتراوح أعمارهم بين 18-20 سنة في التخصصات الأدبية- العلمية بثانوية ديدي صالح.

الفصل الثاني:

مواقف الحياة الضاغطة

تمهيد:

- 1- مفهوم الضغوط النفسية
- 2- أنواع الضغوط النفسية
- 3- نظريات الضغوط النفسية
- 4- عناصر الضغوط النفسية
- 5- مصادر الضغوط النفسية
- 6- أعراض الضغوط النفسية
- 7- مراحل الضغوط النفسية
- 8- طرق قياس الضغوط النفسية
- 9- أساليب مواجهة الضغوط النفسية

خلاصة الفصل

تمهيد:

يواجه الفرد الكثير من المواقف التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها والتي تهدد استقراره وأمنه النفسي والعقلي والتي تعيق توازنه النفسي والجسمي إلى حدود اضطراب يعرقل أدائه لمهامه اليومية والتي تسمى المواقف الضاغطة فهي تؤدي إلى تعرضه للضغط النفسي حيث أصبحت هذه الكلمة من الكلمات الشائعة لدى مختلف الفئات لأن الضغوط تعتبر من العوامل المؤدية إلى الشعور بالإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد فيؤدي إلى الانهك كما أن الضغوط من أهم الموضوعات الحديثة واحد المظاهر الرئيسية التي أحدثت آثار كبيرة في مجتمعنا الحالي سواء من الناحية النفسية والعقلية والجسمية حتى صار عصرنا الحالي يطلق عليه عصر الضغوط حيث أصبح كل فرد يعاني الضغوط بدرجات متفاوتة وهذا ما سوف نتعرف عليه حيث نتعرف على مفهوم الضغوط النفسية وأنواعها ونظرياته ومصادرها ومراحلها وأهم الأساليب لمواجهتها.

1- مفهوم الضغوط النفسية:

اشتقت كلمة Stress من الفعل اللاتيني Stringere الذي يعني شد، ضغط ومنه أخذ الفعل الفرنسي Etreindre ومعناه طوق بجسمه وبذراعه مؤدياً إلى الاختلاف أي ضاغطة بقوة مع أحاسيس متناقضة ضغط ليصبح فيما بعد بمعنى Distress التي اشتقت بدورها من فعل Stringere وهي تعني الشعور بالوحدة الذي في حالة قاصرة.

أما كلمة Stress في اللغة العربية فتعني حزن، غم، كرب، شدة (دايلي، 30، 2013).

تعريف آخر للضغوط مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي (السيد عثمان، 18، 2001).

كما يشير مفهوم الضغط في أبسط معانيه إلى أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (إبراهيم، 106، 1998).

أما معجم مصطلحات علم النفس والتحليل النفسي يعرف الضغوط النفسية بأنها تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكله أو على جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر، أو تشويها في تكامل شخصيته. (محمود شقير، 3، 2003).

ويعرفها ميخائيل أسعد يوسف الضغط النفسي هو حالة عدم الاتزان النفسي ونقص في التكامل الشخص وذاته وبين العالم المحيط به وهو فشل أو عائق في التكيف مع العلاقات الاجتماعية السليمة نتيجة اجهاد جسمي أو تولد أفكار سلبية وتكاثرها بشدة في نفسه بحث لا يستطيع ملاحظته ذلك التكاثر أو القدرة على التحكم. (يوسف، 1982، 14).

كما يعرف "Rhodes Fincham" (2005) الضغوط النفسية بأنها نتيجة لتفاعل يحدث بين الفرد والبيئة المحيطة به في ضوء تقدير وتقييم الفرد لمتطلبات الموقف وفي ظل عدم توافر الامكانيات المادية والعقلية المطلوبة للتعامل بفعالية مع الموقف (Fincham Rhodes, 2005, 90).

وفي الأخير نستنتج أن الضغط النفسي هو تلك الصعوبات والعوائق التي يعيشها الفرد نظرا لاحتكاكه بالعالم الخارجي مما يؤدي به إلى حالة من عدم الاتزان وظهور مجموعة من المشاكل.

2- أنواع الضغوط:

الضغط السلبي: قد يكون للضغط المفرط والممتد تأثير مؤدي في الصحة الجسدية والروحية وإذا ما تركت مشاعر الغضب والإحباط والخوف المتولد من الضغط دون حل فإنها تستطيع أن تطلق تشكيلة من الأعراض.

الضغط الإيجابي: قد يكون للضغط تأثير إيجابي كذلك أنه أساسي في الحث على التحريض والإدراك فالضغوط الإيجابية تزود الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر ابداعا وانجازا في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات.

الضغط الحاد: وهي الأكثر انتشارا نتيجة لمتطلبات الماضي القريب والمتطلبات المتوقعة للمستقبل فهذه يمكن أن بها معظم الناس مثل ترك وظيفته، مشاكل الأطفال في مدارسهم.

الضغوط المزمنة: وهي الضغوطات التي تطحن الناس يوم بعد يوم فالضغط المزمن يدمر الجسد والعقل والحياة أنه الفقر والأمر الأسوأ للضغوطات المزمنة هو أن الناس تتعود عليها يشبهون للضغوطات الحادة لأنها مستجدة عليهم ولكنه يتجاهلون للضغوطات المزمنة لأنها قديمة ويعتادون عليها (طه عبد العظيم وآخرون، 21، 2006).

نستنتج إذن أنه هناك أنواع عديدة للضغوط فهناك الضغط السلبي والذي يؤثر في الفرد سلبا وهناك الضغط الإيجابي والذي يولد في الفرد طاقة وعزيمة لتخطي الصعوبات التي يواجهها مما يجعل تلك الصعوبات حافز للتقدم وهناك الضغط الحاد وهي التي تجدها في حياتنا اليومية وهناك الضغوط المزمنة وهي الأكثر خطورة لأنها تؤثر على الفرد من جميع الجوانب.

كما صنف مور Moore (1975) الضغوط إلى ثلاثة أنواع هي:

أ) الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية: ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية

ب) الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الغير اعتيادية:

وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييرا مؤقتا في العادات وفي أسلوب الحياة.

ج) ضغوط الازمات الحياتية: وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة. (Moore, 1975, 35).

وترى النابلسي أن الضغوط التي يتعرض لها الأفراد أربعة أنواع هي:

أ) الضغط النفسي السيء: الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة ويطلق عليه الكرب.

ب) الضغط النفسي الجيد: وله متطلبات لإعادة التكيف مثل (المنافسة الرياضية، أو السفر، أو ولادة طفل).

ج) الضغط النفسي الزائد: ناتج عن تراكم الأحداث المبنية للضغط النفسي، بحيث تتجاوز قدرات الفرد على التكيف معها.

(د) **الضغط النفسي المنخفض**: ويحدث عندما يشعر الإنسان بالملل وانعدام التحدي والإثارة ويرى (Seley) أيضا أن الإنسان خلال حياته لا بد أن يعاني من الأنواع الأربعة للضغط النفسي. (النابلسي، 51، 2009).

3- نظريات الضغوطات النفسية:

1- نظرية "هانس سيللي":

يعتبر "هانس سيللي" المرجع الرئيسي لنظرية الضغوط، حيث أن درجة معتدلة أو المتوسطة الحسابية من الضغط النفسي قد تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي للفرد وأن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى التأثير سلبي على حياة الفرد، وهذا يفرض عليه متطلبات فسيولوجية أو اجتماعية أو انفعالية أو نفسية أو كلها مجتمعة وأطلق على نظريته زملة التكيف العام وقد وصف نظريته هذه في ثلاثة مراحل الاستجابة للضغوط وهي:

أ- مرحلة التنبيه: هي مرحلة خط الدفاع الأول للضبط الضغط النفسي:

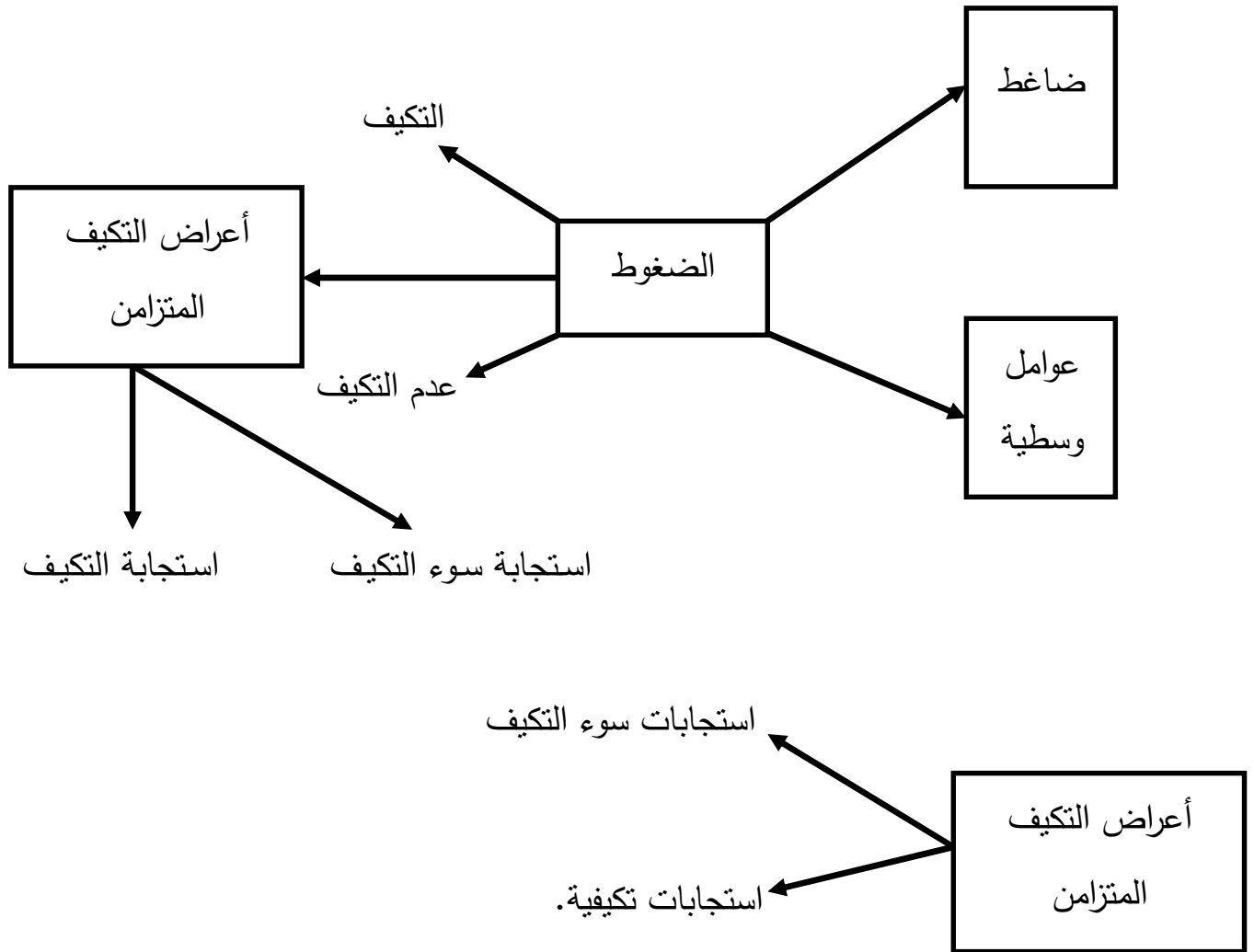
فعندما يتعرض الفرد لأي خطر أو تهديد جسمي كالمرض أو عدم القدرة على النوم، أو فقدان عزيز أو إنهاء علاقة حميمة أو تعرضه لأي حدث غير مرغوب، فإن الجسم يبدأ يرسل اشارات عصبية هرمونية في الجسم من أجل تعبئة الطاقة اللازمة لهذه الحالة الطارئة، فتزداد دقات القلب، وتوتر العضلات ويرتفع ضغط الدم، ويزداد افراز العرق والادرينالين، كما يزداد نشاط الجهاز السمثاوي، وعندما يتخلص الفرد من تهديد الضغوط، يعود الجسم إلى حالة التوازن الداخلي الذي يتمثل في مستوى اثاره منخفض (النوابسة، 2009، ص81).

ب- **مرحلة المقاومة**: تعتبر مرحلة قتال للحفاظ على التوازن الحيوي لأنسجة الجسم عندما تتعرض للتخطيط أو التدمير إلا أنه بعد تعرض الفرد لضغط طويل المدة فإنه سيصل إلى نقطة يعجز فيها على الاستمرار وتصبح طاقته على التكيف منهكة ومجمدة، وبذلك يدخل الفرد في مرحلة الإعياء أو الإنهاك.

كما أنها مرحلة أساسية لميكانيزم الضغط بواسطة الجهاز الغددي ويزداد في هذه المرحلة النشاط الفزيولوجي تزايد سريعا يجعل الفرد يعيش ضغطا وتوترا داخليا.

ج- مرحلة الاجهاد: هي مرحلة تعقب المرحلة الثانية ويكون فيها الجسم قد تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفدت وأنه إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة، فإنه قد ينتج عنها أعراض التكيف التي تحدث عندما يتعدى مصادر الجهاز الفسيولوجي.

ويختتم "سيللي" نظريته بتعريف الضغط على أنه حالة من حالات الكائن التي تشكل أساس التفاعلات التي يبدي فيها تكيفا أو التي يبدي فيها سوى تكيف في مدة المرحلة يضل الجسم إلى مرحلة لا يستجيب بعدها لأي منبه انذار أو مقاومة فتتلاشى ميكانيزمات التكيف. وفي ما يلي نقدم شكلا يبين فيه كيفية حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية "هانس سيللي": (اونيسه، 142، 2014).



الشكل (1) كيفية حدوث الضغوط النفسية لنظرية "هانس سيللي"

-نظرية سبيلبرجر:

تعتبر نظرية "سبيلبرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد اقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة، ويقول أن للقلق شقين: سمة القلق أو القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقف يعتمد على الخبرة الماضية وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقف يعتمد على الظروف الضاغطة (سبيلبرجر 1972) وعلى هذا الأساس يربط سبيلبرجر بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، ويفسر العلاقات بينها وبين ميكانزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت - انكار - إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب. ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف والاحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير والتفسير الذاتي بموقف خاص على أنه خطير أو مخيف، وكان لنظرية "سبيلبرجر" قيمة خاصة في فهم طبيعة القلق واستفادت منها كثير من الدراسات تحقق خلالها من صدق فروض ومسلمات نظريته (السيد عثمان، 99، 2001).

- **نظرية هنري موراي:** يتميز منهجه بالدينامية النفسية، ويصل "موراي" إلى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة ومفهوم الضغط ويعتبرهما مفهومي أساسيين ومتكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط بانه خاص لموضوع بيئي أو لشخص يعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز "موراي" بين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.

- ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع، كما يظهرها البحث الموضوعي. (خليفة وعيسى، 2008، 103).

ويوضح "موراي" أن سلوك الفرد مرتبط بالنوع الأول، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى رط موضوعات معينة بحاجة معينة، يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة، فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

كما يرى موراي أن الحاجة من محددات السلوك والضغط هو القوى التي تعترض هذا السلوك لبلوغ أهدافه، وتتم عملية الرطب بينهما من خلال ما يحدث بينهما من تفاعل دينامي ويعبر عنه "موراي" بمفهوم التفهم أو الفكرة (ربيع، 2000، 359).

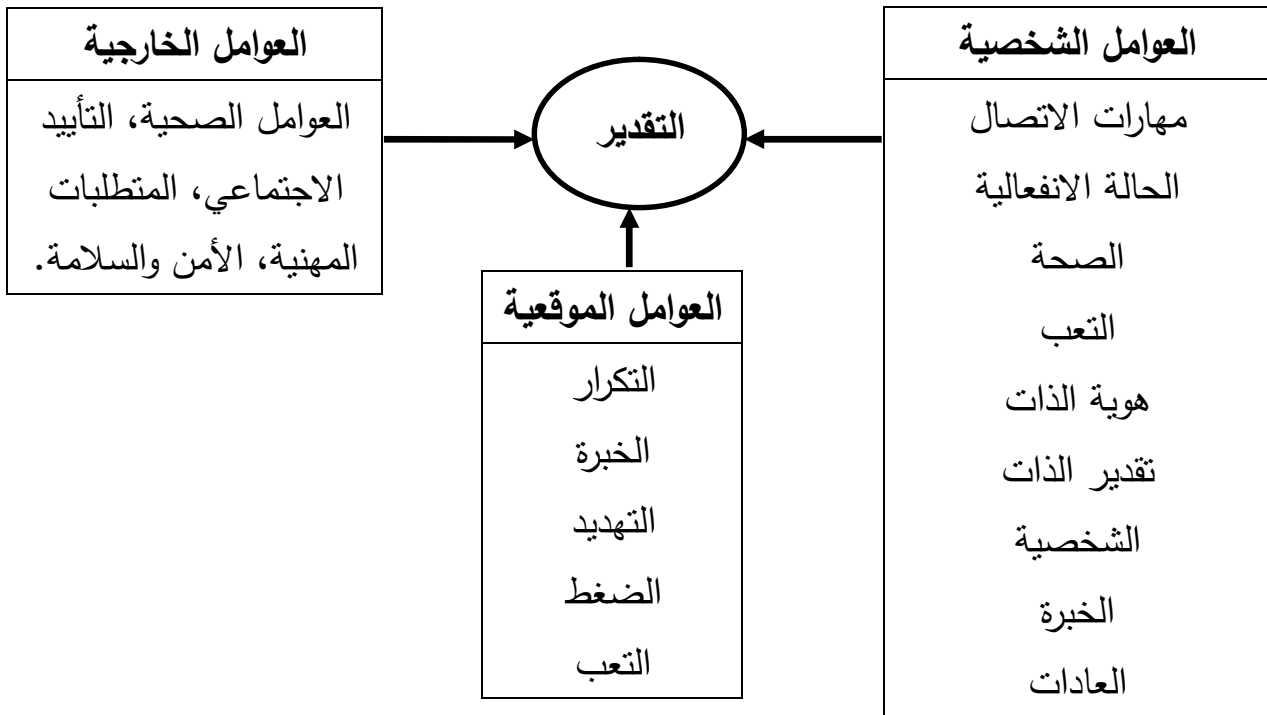
واستمد موراي تفسيره من نظرية التحليل النفسي، لكنه احل الحاجات محل الغرائز التي قال بها (فرويد) وأكد أن فهم السلوك ينبغي أن يتضمن تحليلاً للظروف البيئية التي اطلق عليها الضغوط، والضغط هو خاصية البيئة التي تساعد الفرد على الوصول إلى غرض معين أو تعوقه عنه.

-نظرية التقدير المعرفي (لازاروس): (روتر، 1980، 106):

قد هذه النظرية "لازاروس" (1970) وقد نشأت هذه النظرية نتيجة اهتمام الكبير بعملية الإدراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث أن تقدير كم التهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة للموقف، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد وخبراته الشخصية مع الضغوط وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف ويعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، والعوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي "الضغوط" بأنها تنشأ عندما يوجد تناقص بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين هما:

***المرحلة الأولى:** وهي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث هي في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط.

***المرحلة الثانية:** وهي التي يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل (2)



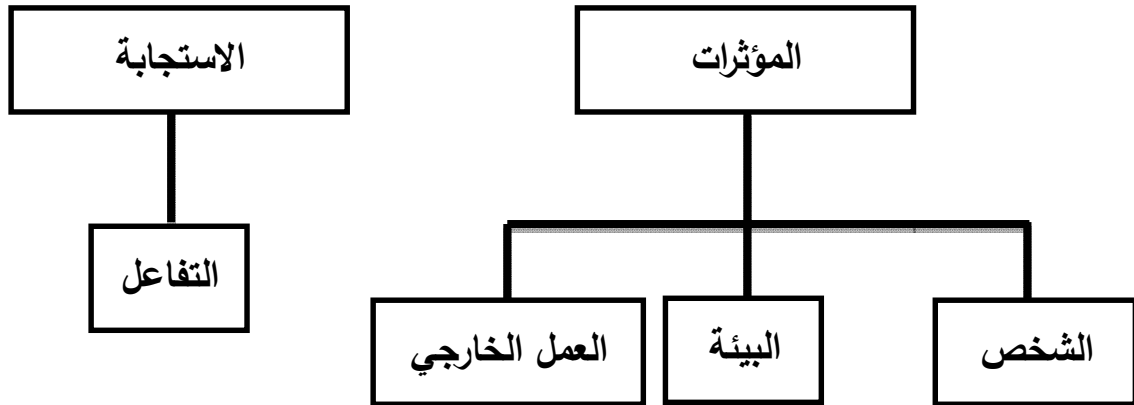
الشكل (2): نظرية التقدير المعرفي للضغوط

يتضح الشكل أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهاراته في تحمل الضغوط وحالته الصحية، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه والحاجة التي تهدد الفرد، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة. (السيد عثمان، 100، 2001).

4- عناصر الضغوط النفسية:

من الممكن أن تنشأ العوامل المثيرة للضغط والتوتر من المكونات الثلاثة للمجال الحيوي للفرد أما العامل الثاني يتضمن الاستجابة وهي ردود الفعل النفسية أو الجسمية أو السلوكية تجاه الضغط وبكثرة ظهور استجاباتهما الإحباط والقلق أما العامل الثالث فهو التفاعل بين العوامل المثيرة من بيئة خارجية أو داخلية أو من الفرد نفسه والاستجابة لها فالشخص الذي يعاني اضطرابا ما فإن ذلك يكون في الوظيفة الناتجة عن خلل ما في أحد مكونات المجال

الحيوي للفرد وهذا ما يعني أنه يقع تحت تأثير ضاغط نتيجة التفاعل بين العوامل المثيرة والاستجابة المكررة لها من إحباط وقلق يجعله لا يتمتع بالاستقرار النفسي كما هو واضح بالشكل التالي:



الشكل (3): مكونات الضغوط النفسية

فلكل شخص مجاله الحيوي الذي ينتج من ثلاث مكونات هي:

الشخص + البيئة النفسية + العالم الخارجي

*الشخص هو مجموعة من الخلايا المركز والمحيطه.

*البيئة النفسية هي المنطقة الفاصلة بين الشخص وعالمه الخارجي وهي أيضا تلك المشاعر والأفكار والمعتقدات والاتجاهات التي ينتقها الفرد من أسرته ومحيطه عمله... الخ

*العالم الخارجي كل ما يحيط بالفرد من بيئة طبيعية مثل الارض والمناخ والعمران أو من بيئة اجتماعية مثل الناس وعاداتهم .. الخ (محمود شقير، 2003، 6).

5-مصادر الضغوط:

يرى عبد المنعم أنه هناك ثلاث مصادر للضغط النفسي وهي:

الإحباط: وهو يحدث عندما يحال بين الشخص وبين ما يسعى إلى تحقيقه كما أن الإحباط في حد ذاته نشأ بدوره من مصادر متعددة مثل عوائق خارجية وعوائق داخلية.

الصراع: يحدث عندما يعجز الفرد عن الاختبار بين حاجتين أو هدفين لكل منها قيمة والصراع متعدد الأشكال.

الضغوط: قد يكون الضغط داخليا مثل الطموحات والميل العليا التي تحت الفرد على أن يتحمل من أجل تحقيق هدف معين يصبوا إلى تحقيقه (عبد المنعم حتفي، 1992، 264) في حين يرى "سيليا" بأنه هناك مصادر عديدة للضغط النفسي وهي:

- 1- الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية)
- 2- الضغوط الأسرية: بما فيها الصراعات الأسرية، كثرة المجادلات، الانفصال، الطلاق، تربية الأطفال، وجود أطفال مرضى أو معاقين في الأسرة
- 3- ضغوط اجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، كثرة اللقاءات أو قلة، العزلة، الإسراف في التزاور أو الحفلات.
- 4- ضغوط الكيمائية كإساءة استخدام العقاقير الكحول الكافيين، النيكوتين.
- 5- ضغوط عضوية كالإصابة بالمرض، صعوبات النوم، الإسراف في اجهاد الجسم عن طريق الالعاب الرياضية، العادات الصحية السيئة واختلال النظام الغذائي. (إبراهيم، 1998، 107).

6- أعراض الضغوط النفسية:

أ) الأعراض السلوكية:

- الإفراط في الأكل.
- فقدان الشهية المؤقت المرضي.
- إهمال الشكل الخارجي أو الهندام.
- قضم الأظافر.
- تصرفات موسومة كالتأكد عدة مرات من إقفال الأبواب (فادية عبدوش، 2002، 80).

ب) الأعراض الفكرية:

- تراجع في القدرة على التركيز والتعليم.
- ضعف في الذاكرة وعجز عن التذكر والاستيعاب.

- تردد سلوكيات غريبة.

- صعوبة في إنجاز المهام وعدم الاصغاء. (هارون توفيق الرشيدى، 35، 2003).

ج) الأعراض الانفعالية:

- قلق وغم وكذا الذعر المرضي من شيء معين.

- نوبات الهلع والإحساس بالتعرض للاضطهاد.

- العدائية وتقلب المزاج.

- نوبات البكاء والكوابيس والشعور بالوحدة.

- القلق المفرط وفقدان الحس بالفكاهة. (علي عسكر، 2003، 55).

د) الأعراض الجسدية:

- صداع وشعور بآلام (ألم في الظهر، ألم في الرقبة، أنفاس متقطعة).

- خفقان في القلب.

- اضطراب في الحياة الجنسية.

- حركات عصبية لا إرادية.

- جفاف في الفم والصوت المرتفع.

- العرق وبرودة في اليدين والقدمين.

- تشنج وانقباض في الحلق والصدر والمعدة والخصيتين.

- الصداع بأنواعه (نصفي، دوري، توتري). (فادية عبدوش، 81، 2002).

هـ) الأعراض الخاصة بالعلاقات:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين.

- لوم الآخرين ونسيان المواعيد بعد فترة وجيزة.

- تصيد أخطاء الآخرين والتهكم والسخرية.

- تجاهل الآخرين.

- التفاعل بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي، تفاعل بارد). (علي عسكر، 55، 2003).

- لكي يتم معرفة الأشخاص الذين يعانون من ضغوطات هناك أعراض تظهر عليهم ومن بين تلك الأعراض نجد أعراض سلوكية ال التي يتم ملاحظتها في الحياة اليومية وهناك أعراض فكرية تظهر على مستوى الدماغ كعدم القدرة على التركيز، عدم الاصغاء.. الخ وهناك أعراض انفعالية فتجد هنا الفرد حساسا أي فعل لا يتقبله فيقوم بالبكاء وتجده حزين ويشعر بالوحدة وهناك أعراض جسدية فنجده عرضة لكثير من الأمراض وهناك أعراض خاصة بالعلاقات.

7-مراحل الضغط النفسي:

المرحلة الأولى: التنبيه بالخطر (الإنذار):

وهي تمثل مرحلة رد فعل الأولى تجاه ضغوط العمل والتي ستمثل في التفاعل الكيميائية والنفسية والداخلية والتي يترتب عليها تأثير الاعصاب وارتفاع ضغط الدم وغير ذلك من الأعراض وكلما زادت حالة الاجهاد لدى الفرد مما يثير إلى مقاومة الفرد للضغط.

المرحلة الثانية: المقاومة: وتبدأ هذه المرحلة مع تزايد الضغوط النفسية وارتفاع مستوى القلق عادة ما يترتب على هذه المقاومة العديد من الظواهر السلبية منها إصدار قرارات متعددة وعاجلة وظهور عديد من المواقف والمتغيرات التي تخرج عن سيطرة الفرد بصورة تؤدي إلى انهيار المقاومة.

المرحلة الثالث: الارهاق: وتظهر هذه المرحلة مع انهيار المقاومة وظهور العديد من الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي مثل ارتفاع ضغط الدم والصداع المستمر التي تمثل تهديدات مباشرة أو غير مباشرة لكل من الفرد أو المنظمة (ثابت عبد الرحمن، 117، 2004).

أن الضغوط النفسية لا تحدث فجأة للفرد بل تمر بمراحل فإذا واجهها الفرد في المراحل الأولى فإنها تزول وأن لم يواجهها وجعلها تتراكم عليه يجد الفرد نفسه في مشكلة كبيرة

يصعب عليه التخلص منه وتمثل مراحل الضغط النفسي المرحلة الأولى النسبة بالخطر والمتمثلة في الضغوطات اليومية البسيطة المرحلة الثانية المقاومة والمتمثلة في تراكم الضغوطات وبالتالي يجد الفرد امام وضع يستلزم مقاومة المرحلة الثانية الإرهاق والمتمثل في تفاقم الضغوطات وعدم قدرة الفرد على مقاومة الضغوطات التي يمر بها وظهور مشكلات عديدة.

8- طرق قياس الضغوط:

يمثل قياس الضغوط النفسية أحد أهم الاهتمامات التي يهتم بها علماء النفس من أجل وضع خطة لمواجهةها.

- أن اختلافات التعريفات الخاصة بهذه الظاهرة ادت إلى وجود اختلاف أيضا في طرف قياسها فهناك الملاحظة والمقابلة والاستبيان والاختبارات التي تعد أكثر الطرق استخداما في دراسات هذه الظاهرة بالإضافة إلى بعض الطرق الفسيولوجية كأدوات قياس معدل التنفس وغيرها أن هذه الأخيرة لم تكن شائعة بالقدر الكافي لعدم صدقها.

- أن هذا التنوع في المقاييس يؤكد في حقيقة الأمر أنه لا يوجد وسيلة قياس واحد ملائمة لكل المجتمعات لقياس الضغوط ولذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات والمجال وكذلك العمر الزمني للأفراد الذي تعدلهم هذه المقاييس (حسين، 47، 2006).

ومن هنا يمكن القول أنه هناك أدوات عديدة لقياس الضغوط حتى وأن كانت نتائجها نسبية إلا أنه يمكن أخذها بعين الاعتبار ومن بين تلك الأدوات نجد الملاحظة المقابلة والاستبيانات والاختبارات.

9- أساليب مواجهة الضغوط النفسية: تتعد المداخل العلاجية لمواجهة الضغوط وتتلخص فيما يلي:

أولا طريقة العلاج الانفجاري والعمل المتخيل: تمر هذه الطريقة بثلاث مراحل هي:

المرحلة الأولى: التدريب على الاسترخاء: حيث يبدأ الفرد الذي تعرف لموقف ضاغط بتعلم الاسترخاء من خلال عملية (الشد، الاسترخاء) لستة عشر مجموعة عضلية وليس هنا

فحسب بل تقوم بتشجيع الفرد على مواصلة تمرينات الاسترخاء في المنزل (كواجب منزلي) كما أنها تهدف في نهاية الأمر إلى أن تكون (تكتيك وممارستها من الأساليب التي يسارع الفرد اليها كلما شعر أنه في موقف ضاغط.

المرحلة الثانية: التدريب على التخيل السار: تتم هذه الطريقة بعد أن تتأكد.. من أن الفرد اتقن ماهرة الاسترخاء فطلب منه بأن عملية الاسترخاء أن يتخيل العديد من (المناظر والمشاهد) التي تجلب السرور له فإن مثل هذه التخيلات السارة تهدف من إجرائها إلى أمرين:

- 1- أن التخيلات السارة تزيد من حالة الاسترخاء والاسترخاء عكس القلق والتوتر.
- 2- أن توضع للمعالج كم الطاقة التي يملكها الشخص في قدرته على التخيل وإمكانية الشعور بالسعادة بعيدا عن الموقف الضاغط. (محمد حسن غانم، 296، 2007).

المرحلة الثالثة: العلاج الانفجاري: والذي يمر بالمراحل التالية:

- أ- تكوين مدرج للذكريات الضاغطة أو الصادقة.
- ب- تقدير درجة الضغوط الناتجة عن ذكريات الموقف الضاغط.
- ج- التدريب عن الاسترخاء مع اثاره القدرة على التخيل.
- د- وضع وتحديد المشهد السار ومساعدة المريض على تجديد كافة عناصره وتفصيله.
- هـ- تقييم العلامات الحالية من خلال مساعدة الشخص على تخيل أقصى العوامل التي أثارت لديه القلق.
- و- تقديم علامات إضافة من خلال مساعدة المريض عن تقديم كافة الأفكار والمشاعر والأحاسيس التي لديه عن الموقف الضاغط.
- ز-إنهاء المشهد من خلال إجراءات العمل وأن يحدد المريض درجة ضيقة على هذا المشهد (أونيس، 162، 2014).

ثانيا: العمليات المعرفية:

تتدخل العمليات المعرفية أو الذهنية الأسلوب الذي يعتمد الفرد للتعامل مع مصادر التوتر لذلك يمكن القول أن الأساليب التي يتم توظيفها تتبع أساسا عن بعد ذهني أو معرفي، وتستند في ذلك على افتراض الأول مفاده أن التعرض لمصادر الضغط النفسي لا يسبب في حد ذاته الانزعاج والتوتر بل نوعية رد الفعل من جانب الفرد هي التي تحدد النتيجة النهائية من جانب آخر تستند إلى ما يعرف بالتفكير الإيجابي في مواجهة مواقف الحياة وهو ما ساعد على النظر إلى المشكلة من منظور إيجابي ومحاولة إعادة تقييمها، الأمر الذي يسمح بتوفير الامكانيات اللازمة تجاوزها أو البحث عن الحلول الملائمة فالتكنيك المعرفي يعتمد على الأساليب الآتية:

أ- أن يتم تدريب الشخص على عدم الاندفاع تجاه الضغوط

ب- إعادة البرمجة الذهنية

ج- التدريب على الاعادة من خلال لجوء الفرد إلى تصور ذهني للموقف ككل في موقف هادئ ومناخ غير مثير

د- اللجوء إلى الأساليب الذهنية البدنية أي الوصول على حالة الاسترخاء لأن الاسترخاء يساعد على التأهل وإعادة ترتيب الأفكار. (أونيس، 163، 2014).

ومن هنا نستنتج أنه لكي يتم مواجهة الضغوط أو التخفيف منها لابد من مراحل وخطوات يتبعها الفرد لكي يتخلص من هذه الضغوط وتتمثل هذه المراحل في أولا التدريب على الاسترخاء وبعد القيام بعملية الاسترخاء يقوم الفرد بتخيل أشياء تجلب له السرور وبعد ذلك يقوم الفرد بالإدلاء على ما شاهده وللتخلص ومواجهة الضغوط لابد على الفرد مواجهة الضغوط بالتفكير الإيجابي وعدم النظر إليها من الجانب السلبي.

خلاصة الفصل:

وبعد استعراض لمفهوم الضغط النفسي من الصعب تحديد اتجاه موحد في دراسة الضغوط وذلك لأنه لا يمكن اختزالها في علاقة مؤثر ومتأثر نظرا لما تلعبه العوامل المتداخلة في تحديد مدى وكيفية تأثر الأفراد بالضغوط وبالتالي يمكن القول أن حالة التوتر والقلق والمعاناة الناجمة عن الشعور بالتهديد وصعوبة التكيف مع المواقف الجديدة والمتغيرة في الحياة تختلف باختلاف البيئات ونحن نتحدث عن المراهق فإننا نضع في الحسبان مجموع ما تعرفه هذه المرحلة من تغيرات.

الفصل الثالث:

مركز الضبط

تمهيد

- 1- مفهوم مركز الضبط
- 2- أنواع مركز الضبط
- 3- نظريات مركز الضبط
- 4- خصائص مركز الضبط
- 5- مصادر مركز الضبط
- 6- تنمية مركز الضبط
- 7- العوامل المؤثرة في مركز الضبط
- 8- قياس مركز الضبط

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن الفرد بحكم طبيعته الشخصية وما تحمله من جوانب نفسية وجسمية واجتماعية وبحكم اتجاهاته المختلفة وقيمه ودوافعه سعى دائما إلى محاولة الضبط والتحكم في تبعات كل هات الجوانب هذا من جهة والتحكم في البيئة المحيطة من جهة أخرى ، لكن نجد من يحقق هذه السيطرة والتحكم والضبط واتخاذ كل المسؤوليات اتجاه المواقف الصادرة عنه كما نجد من لا يحقق هذه السيطرة وهذا ما يسمى بمركز الضبط وهو موضوع دراستنا حيث نتناول مفهوم مركز الضبط، أنواعه، نظرياته ..الخ.

1- مفهوم مركز الضبط:

يعرفه "والتر" (Walter (1981: بأنها الدرجة التي يعتقد عندها الفرد أنه يمارس عملية الضبط الذاتي ويشعر بمسؤوليته عما يحدث له باعتباره نتيجة تصرفاته وتحكمه بها وهذا هو الضبط الداخلي مقابل الضبط الخارجي حيث يرجع الفرد النتائج إلى خارج نطاق ضبطه الشخصي. (سايج، 49، 2015)

يعرفه "روتر" (Rotter (1966: يثير مفهوم موضع الضبط عن روتر إلى كيفية إدراك الفرد لموجهات الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته فعندما يعزوا الفرد انجازاته وأعماله إلى الحظ والصدفة فإن هذا الفرد يندرج تحت فئة ذوي التحكم الخارجي أما الفرد الذي يعزوا انجازاته وأعماله إلى قدرته الشخصية فإنه يندرج تحت فئة ذوي التحكم الداخلي (سالم، 84، 2012).

وأشار Lefrourt (1984): إلى أن مركز الضبط يعتبر بعدا من أبعاد الشخصية ويؤثر في العديد من أنواع السلوك وأن الاعتقاد لدى الفرد بأنه يستطيع التحكم والسيطرة في أموره الخاصة والعامة يسمح له بالاستمرار على قيد الحياة دون ضغط ويتمتع بحياته ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها (عبد الصادق، 20، 2015).

وقد أوضح "ماركس" (1966): بأن المقصود بمفهوم الضبط هو العملية التعليمية حيث الأفراد ذو الضبط الداخلي أكثر قابلية لتغيير سلوكهم بعد أي تعزيز سواء كان إيجابيا أم سلبيا مقارنة بذوي الضبط الخارجي وحتى يحدث تغيير السلوك لذوي الضبط الداخلي يجب

أن يكون التعزيز ذا قيمة لدى الفرد ويرتبط تغيير السلوك بمقدار زيادة أو نقص تلك التعزيزات، أما الأفراد ذو الضبط الخارجي فمن غير المحتمل أن يغيروا سلوكهم وذلك لاعتقادهم بعدم تأثير السلوك لهذه التعزيزات (خالد، 293، 2009).

تعرفه "عبير عبد الرحمن" (1999م) نقلا عن كرم وآخرون بأنه التكوين الفرضي الذي يستخدم لوصف التوقعات المتعلقة بحدوث السلوك أي أنه توقع يكونه الفرد وله القدرة على التنبؤ بأداء وسلوك الفرد في مواقف الحياة المختلفة وله دور واضح في تحديد العلاقة الارتباطية بين سلوك الفرد وما يرتبط به من نتائج (بلميهوب، 28، 2013).

ومن هنا نستنتج أن مفهوم مركز الضبط يشير إلى نظرة الفرد إلى الأحداث والمواقف التي يعيش فيها مما يؤدي إلى اصدار قرار حولها فإذا أرجح نتيجة تصرفاته والمواقف التي تحدث له إلى نفسه فنقول أنه لديه ضبط داخلي أما إذا أرجح تصرفاتها والأحداث التي تحدث له إلى العالم الخارجي فنقول لديه ضبط خارجي.

2- أنواع مركز الضبط:

2-1- مركز الضبط الداخلي:

تقول "أمال عبد السميع أباضة" (1999): إذا استشعر الفرد وأدرك العلاقة بين الافعال والنتائج المترتبة عليها (التدعيم) وأن هذه الافعال والأحداث تقع منسقة مع قدراته وسلوكه الشخصي أو سماته المميزة والدائمة يسمى هذا اعتقاد في الضبط الداخلي. (أمال عبد السميع أباضة، 143، 1999).

ويرى "رونر وآخرون" بأن مصدر الضبط الداخلي يرتبط بالاعتقاد بأن الفرد لديه القدرة على ما في الافعال والأحداث في حياته الشخصية (بن علي، 37، 2017).

2-2- مركز الضبط الخارجي:

يقول "نايف رشيد يعقوب" (2002): الفرد الذي يعتقد أن ما حدث له في مواقف صعبة ليس مرتبطا بما يفعل في هذه المواقف بل هو مرتبط بالقدر أو الحظ أو بسبب تدخل أشخاص ذوي نفوذ وتأثير أو إلى عوامل يصعب التنبؤ بها. (بدوي، دس، 412).

ويرى "اسكيفس ولهريو" بأن فئة الضبط الخارجي في التحكم يعتقدون أن الأحداث التي يعيشونها ليست نتيجة سلوكهم وخصوصياتهم الذاتية بل نتيجة للصدفة، القدر والحظ وآخرين أقوى منهم ونتيجة عوامل وقوى أخرى تتعدى تحكمهم (بن علي، 2017، 37).

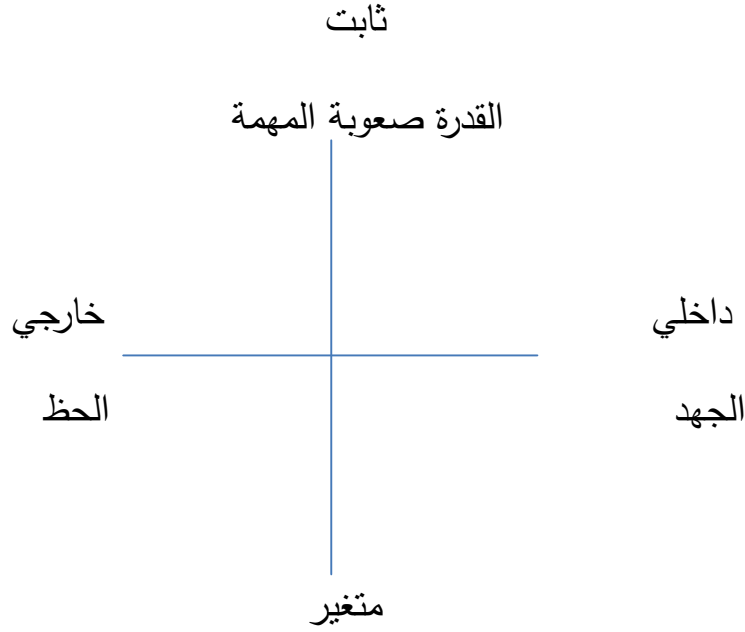
3- نظريات مركز الضبط:

3-1- نظرية الغزو لوينر 1974:

افترض "وينر" (1974) "Weiner": أن الناس يعززون نجاحهم وفشلهم إلى أسباب داخلية أو خارجية متأثرا في صياغة نظريته بوجهة نظر كل من هيدرو روتر ولقد اشارت ابحاثه إلى أن معتقدات الفرد حول النجاح والفشل تعد عامل مهم في فهم السلوكيات المرتبطة بالتحصيل، وقد افترض نموذج الغزو والتفسيرات التحصيل وضمن النموذج:

مركز الضبط: الناتج السلوكي: [القدرة + الجهد + صعوبة المهمة + الحظ]

وفي محاولته لإيضاح عمل هذه المعادلة قرر أن الناتج السلوكي (فشل أو النجاح) له محددات ترتبط بإنجاز الفرد هذه المحددات تتمثل في تقدير الفرد لامكانية أو مستوى قدراته وكمية الجهد المبذول ودرجة صعوبة المهمة واتجاه الحظ ذلك أنه من المفترض أن الناتج السلوكي يعزي إلى المصادر السببية الاربعة، أي أن التوقعات المستقبلية للنجاح أو الفشل تبنى على أساس مستوى القدرة المفترض وإلى صعوبة المدركة وكذلك تقدير الجهة الذي سييذل والحظ المتوقع وإذا حاولنا أن نربط بين وجهة نظره ووجهتي نظر كل من "هيدر" و"روتر" في تفسير الغرض النسبي للناتج السلوكي تشير إلى أن القدر والجهد يصفان خصائص الأفراد ذوي الضبط الداخلي الذي يعززون أسباب نجاحهم أو فشلهم إلى قدرتهم أو جهودهم وبهذا تكون أسباب السلوك خاضعة لنوع من المسؤولية الشخصية أما عزو الناتج السلوكي النجاح أو فشل إلى صعوبة المهمة أو الحظ هو من خصائص الأفراد ذوي الضبط الخارجي. وبذلك تكون أسباب السلوك خارجة عن ضبط المسؤولية الشخصية.



شكل (4): يوضح العلاقة بين بعدي الاستقرار ومصدر الضبط وتفسيرها لسببية السلوك.

3-2- نظرية هايدر (Hreidar) (1958):

يعتبرها بدر أول من اقترح أساساً الاشكالية جديدة في علم النفس الاجتماعي وذلك بصياغته النظرية العزو التي تنص على أن الأحداث والتصرفات تنتج عن قري وحتميات منبعثة أما من الأفراد المسببين لها وأن الأشخاص يدركون الأشياء ويخسرون سلوكياتهم (اسناد ذاتي) وكذا سلوكيات الآخرين (إسناد غيري) على أساس خصائصه وميزاته الوضعية وتكون السببية أما استعدادية أو مرتبطة بالوضعية وقد أدخل "هايدر" مفاهيم هامة لتكون الوحدة والأشخاص كنماذج ادلية ويرتبط تكوين الوحدة بالسياق الذي بواسطته يعتبر كل من الاصل والاثير والفعل والفاعل أجزاء الوحدة سببية واعتبر أن هذه العلاقة الحتمية بين الفعل والفاعل هي إسناد إلى الشخص أكثر احتمال من الاسناد وضعيته فالأشخاص هم بمثابة نماذج للأصل وبالتالي هناك. (بن علي، 2017، 45).

3-العجز المتعلم: يعد سليجمان 1975 من رواد نظرية التعلم الاجتماعي قد وجد خلال ابحاثه أن بعض الأفراد في حالة مواجهتهم للأحداث الصعبة والخارجة عن سيطرته أو ضبطه يستحبون بممارسة العجز ويبدو سلوكهم في هذه الحالة لا تتناسب مع الأحداث الواقعة عليهم إذ أنهم يستجيبون للأحداث تسلبية متقبلين التهديدات النفسية والعقاب ويشعرون كأنهم لا يستطيعون فعل شيء فيظهرون فقدان الأمر وعند محاولة اقناعهم بأن

لديهم مهارات عالية فغالبا ذلك بالمقاومة والإغراء والتبريرات تعكس إحساسهم بالعجز والعجز هو استجابة لموقف مؤلم لم يسبق مواجهته على نحو لم يمكن السيطرة عليه بحيث يتوافق على تعلم المواهب والتجنب فالشخص العاجز يعتقد أن استجابة ليس لديها أي تأثير في إنهاء الأحداث المؤلمة إلا أنه طور توقعات معمة باستحالة ضبط الأحداث البيئية بينما الشخص العاجز يعتقد بأن استجابته سوف تكون فعالة في إنهاء مثل هذه الأحداث في البيئة ونمت لديهم توقعات معمة بأن يمكن التحكم في البيئة والسيطرة عليها.

وعندما يكتسب الإنسان العجز فيحدث له:

- 1- نقصان الدافع للسيطرة على نتيجة السلوك.
- 2- الاعتقاد بأن الغسان لا يستطيع السيطرة على النتيجة.
- 3- الخوف من عدم القدرة والسيطرة.

وهكذا نجد بعض الأفراد لا يمكنهم الهروب من بعض الوضعيات كالفقر والحرمان والخضوع يسبب اعتقادهم بعدم القدرة وعدم الثقة وما يميز الشخص العاجز حسب "سليجمان" ثلاث عيوب هي:

1- الفشل في الباردة بالاستجابة الملائمة في حضور المثير المزعوم.

2- عدم القدرة على التعلم كي يسيطر على أحداث بيئية.

3- 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 أن يتميز بالسلبية وتقبل التهديد والعقاب وهذا ما ينطبق فعلا على أفراد الضبط الخارجي الذي يتميز بالسلبية وعدم الشعور وبالمسؤولية الشخصية عن نتائج الأفعال. (بواليف، 10، 2010).

3-4- نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير Phares (1976) إلى أن المسلمات التالية تمثل المنطلقات الأساسية لنظرية التعلم الاجتماعي:

- أن وحدة البحث في دراسة الشخصية هي التفاعل بين الفرد وبيئة ذات معنى.

- تركز النظريات على أن السلوك الاجتماعي المتعلم.

- وحدة الشخصية.

- تركز النظرية على دور المحددات العامة والنوعية للسلوك وترفض مبدأ الفئات.

- السلوك الإنساني يتميز بأنه صادق.

حيث قدم "Rotter" أربعة مفاهيم في نظريته للتعلم الاجتماعي والتي انبثق منها مفهوم مركز الضبط (الداخلي - الخارجي).

(1) إمكانية وقوع السلوك: هو إمكانية حدوث سلوك ما في موقف ما من أجل الحصول على التدعيم والتعزيز.

(2) التوقع: وهو الاحتمال الذي يعتقد به الفرد أن تعزيزا معيناً سيحصل كدالة لحدوث سلوك معين في موقف معين، فهو احتمال يعتمد على الفرد ذاته تحدده التوقعات السابقة المعممة نتيجة لسلوك الفرد سلوكاً معيناً تبعه تعزيز، كما يحدده تاريخ التعزيزات لديه والتوقع نوعان:

(أ) نوع خاص: يعتمد على القدر الذي اكتسبه الفرد من الخبرات السابقة.

(ب) نوع عام: يعتمد على انتقال التعلم من مواقف أخرى يلاحظها الفرد.

(3) قيمة التعزيز: هي درجة تفضل الفرد ورغبته في حصول تعزيزها، إذا كانت فرص حصول أشكال التعزيز الأخرى البديلة متساوية.

(4) الموقف السيكولوجي: فتعتبره النظرية بأنه المحدد الهام جداً للسلوك وترى أن إهمال الموقف النفسي يقلل من فعالية التنبؤ بسلوك الفرد بشكل جوهري ولا بد من تحليل الموقف تحليلًا جيدًا من أجل التعرف على المؤثرات السلوكية التي قد تؤثر بشكل مباشر في قيم التعزيزات والتوقعات لشخص ما. (عبد الصادق، 28، 2015).

فمركز الضبط ضمن نظرية التعلم الاجتماعي يرتبط بمدى زيادة أو نقصان التوقعات التي تتبع التعزيز وذلك يعتمد على خصائص الفرد الثابتة نسبياً. وعلى طبيعة المواقف التي يمر بها بالإضافة إلى أن محددات السلوك التي ترتبط أيضاً بطبيعة التعزيز من حيث الإيجابية والسلبية والتتابع وقيمة التعزيز (Potter, 1975, 56).

فمفهوم الضبط يعتبر توقعاً معقداً يعمل من خلال عدد كبير من المواقف والتي تتصل بخصائص الفرد إذا كان يمتلك القدرات المحركة لسلوكه أولاً يمتلكها بمعنى أن نجاحه أو فشله يرتبط بعوامل ذاتية خارجية (Lefrout,1966,22).

4- خصائص مركز الضبط:

4-1- الخصائص الشخصية لذوي الضبط الخارجي:

- يكون لديه سلبية عامة وقلة في المشاركة والإنتاج.
- ينخفض لديه الإحساس بوجود سيطرة داخلية على هذه الأحداث.
- يرجع الأحداث الإيجابية والسلبية إلى ما وراء الضبط الشخصي ويفتقر إلى الإحساس بوجود سيطرة داخلية على هذه الأحداث.
- الشعور بالدونية والنقص وعدم الثقة بالنفس والطمأنينة.
- عدم الراحة والتوتر النفسي.

4-2- الخصائص الشخصية لذوي الضبط الداخلي:

- البحث والاستكشاف للوصول على المعلومات تم استخدام هذه المعلومات تفاعلية في الوصول إلى حل المشكلات التي تعترضهم في بيئتهم فضلاً عن قدرتهم على استرجاع هذه المعلومات ومعالجتها بأشكال مختلفة.
- المودة والصداقة في علاقاتهم مع الآخرين فهم أكثر احتراماً وحبا من قبل الآخرين وأكثر تعاوناً ومشاركة للآخرين وأكثر توكيدية تجاه الآخرين على الرغم من مقاومتهم لتأثيراتهم عليها.
- الصحة النفسية والتوافق فهم أكثر احتراماً للذات وأكثر قناعة وأكثر اطمئناناً وهدوءاً وأكثر ثقة بالنفس وأكثر ثباتاً انفعالياً وأقل قلقاً وأقل اكتئاباً وأقل إصابة بالأمراض النفسية.
- يأخذ خطوات تتميز بالفعالية والتمكن لتحسين حالة بيئته.

- يعطي قيمة كبيرة لتعزيزات المهارة والأداء ويكون عادة أكثر اهتماما بقدراته وبفشله أيضا. (عزوز وجبالي، 9، 2014).

5- مصادر مركز الضبط:

تتمثل مصادر الضبط الداخلي للفرد في ما يلي:

- **الذكاء والقدرات العقلية:** فالفرد يعتقد أنه يستطيع فهم البيئة وضبط أحداثها لصالحه وهو مسؤول عما ناله من ثواب أو عقاب.

- **المهارة والكفاءة والاستفادة من الخبرات السابقة:** للسيطرة على البيئة.

- **السمات الانفعالية والمزاجية:** فالفرد يكون اعتقادا حول نفسه بأنه يتوفر على خصائص تجعله يتحكم في الأحداث البيئية وينال التعزيزات المرغوبة وهذه الخصائص هي: الثقة بالنفس، الاكتفاء الذاتي، الطموح، المثابرة والجدية أما مصادر الضبط الخارجي للفرد فتتمثل فيما يلي:

- **الحظ أو الصدفة:** حيث يعتقد الفرد أن العالم غير قابل للتنبؤ أو التأثيرات الاجتماعية الغير خاضعة للعقل من وجهة نظره هي المسؤولة عن نتائج سلوكه.

- **القدر:** فالفرد يكون اعتقاده بأنه لا يمكن أن يغير من مسار الأحداث لأنها مقدرة سلفا.

الآخرون الاقوياء: فالتقرير يكون في ايدي الآخرين كالآباء والمسؤولين وهؤلاء لا يستطيع أن يؤثر فيهم لأنه ضعيف. (بدوي، د س، 413).

6- تنمية مركز الضبط:

ذكرت نايفة قطامي (2003) أنه من الممكن تنمية وتقوية مركز الضبط الداخلي باعتباره متغير ينمو ويتبلور منذ مرحلة الطفولة وقد افترض الباحثون أن هناك علاقة تطور بين مركز الضبط الداخلي والعمر فمركز الضبط الداخلي اذن متغير شخص ينمو ويتطور مع التقدم في العمر ويتم ذلك من خلال ما يكتسبه الطفل من معتقدات حول إمكانية القيام بعمل الأشياء الصالحة والنافعة عن طريق الانشطة التي يقوم بها وما يترتب عليها من مكافئة وتدعيم وعليه فإن مركز الضبط يمكن تنميته أو تعديله بناء على طرق وأساليب

متعددة كتوفير بيئة أسرية تتسم بالدفء والاحترام بالإضافة إلى برامج تربوية يمكن تطبيقها على مستوى المدرسة وفي هذا السياق اقترح العديد من الباحثين نماذج مختلفة حيث اقترح (Vunn) بعض التطبيقات لدعم التوافق المدرسي من خلال تنمية الإحساس بالقدرة على ضبط ومن هذه التطبيقات نذكر:

- وضع ذوي مركز الضبط الخارجي للمشاركة في العملية التعليمية، أكثر من أن يكونوا مستقبلين سلبيين.

- على المدرسة مساعدة الآباء على تقرير مركز الضبط الداخلي لدى الابناء فذلك يساعد على تنمية إدراكهم للعلاقة بين سلوكياته ونتائجهم اثرا قويا في انجازهم الدراسي.

- على المعلم أن يتأكد من توفر الظروف المعززة للنجاح. فالتغيرات السابقة للطلاب تؤثر على المعلم أن يحدد توقعات عالية من السلوك والأداء بالنسبة للطلاب ذوي مركز الضبط الخارجي.

- على المعلم أن يظهر للطلاب علاقة سلوكهم بأدائهم وذلك من خلال تعزيز الاعتقاد بأن الجهد المبذول سيؤثر على الاداء، ومن خلال تعزيز ميول الطالب للمسؤولية على النجاح (بن علي، 40، 2017).

7- العوامل المؤثرة في مركز الضبط:

7-1- أساليب المعاملة الوالدية:

تعد الأسرة هي النواة والمصدر الرئيسي للفرد فمنها يكتسب خبراته وعاداته وأهم القيم والمعتقدات وبالتالي يتكون لدى الفرد مركز الضبط فنجد أن أساليب المعاملة الوالدية القائمة على السيطرة والقسوة كانت مرتبطة ارتباطا موجبا مع الضبط الخارجي، والمعاملة التي تتسم بالقبول ارتبطت ارتباطا إيجابيا مع القبول الداخلي.

7-2- الأسرة:

فالضبط الداخلي ينمو حيث يكون الحب والدعم والتشجيع الأبوي والدفء والحماية المعقولة والإيجابية والنقد القليل والتوجيه والتدريب على المهارات المختلفة مبكرا في حين

ينمو الضبط الخارجي حين يكون الإهمال وقلة التوجيه والنقد اللاذع والسخرية والرفض وعدم الاتساق.

7-3- المستوى الثقافي:

تشير دراسة ديب إلى أن هناك فروقا بين ذوي الضبط الداخلي والخارجي تؤول إلى الاختلاف في المستوى الأكاديمي والثقافي للأفراد ويرى أنه كلما انخفضت مؤهلاتهم العلمية انخفضت معه درجته في الضبط الداخلي وهو ما يؤكد أن لثقافة المجتمع والبيئة التي يعيش فيها زائر في تحديد وجهة الضبط لديهم. (بن علي، 44، 2017).

7-4- المستوى الدراسي:

تشير بعض الدراسات إلى تأثير المستوى الدراسي على وجهة الضبط الداخلي فقد أكدت دراسة "المومن والصيادي" على وجود فروق دالة في مركز التحكم بين طلاب في مختلف المراحل الدراسي حيث يميل طلاب الصفوف العليا إلى التحكم الداخلي واتفقت دراسة "الحزبي" (2006) مع النتائج السابقة حيث أظهرت الدراسة أن طلاب الدراسات العليا (ماجستير، دكتوراه) أكثر ميلا لمركز التحكم الداخلي وهذا ما يشير إلى أنه كلما ارتفع المؤهل الدراسي يزداد الميل إلى التحكم الداخلي.

7-5- المستوى الاجتماعي والاقتصادي:

يلعب المستويات الاجتماعية والاقتصادية للفرد دورا هاما في تحديد وجهة الضبط لديه، حيث أن المكانة الاجتماعية والاقتصادية تساعد على تنمية أو إعاقة مدى شعور الفرد في إمكانية التحكم في أحداث الحياة والسيطرة عليها فأبناء الطبقة الاجتماعية والاقتصادية المنخفضة يميلون إلى الضبط الخارجي نظرا لوجود فهم غير واضح لمصادر التعزيز في ظل غياب الشعور بانتقال وتشجيع القدرات في حين أن أبناء الطبقة الاجتماعية والاقتصادية المرتفعة يميلون إلى وجهة الضبط الداخلي لتوفر عوامل الإحساس بالكفاءة والقدرة على تغيير مجر الأحداث لما ينشؤون عليه من استغلال وتشجيع الفروق الفردية.

6-7-العمر الزمني:

حيث اشارت بعض الدراسات مثل دراسة "Pinja" (1979) ودراسة "Lao" (1974) أن مركز الضبط يتأثر ويتغير باختلاف مراحل العمر، فالضبط الداخلي يبدو منخفضا في مرحلة الطفولة، ثم يزداد مع التقدم في العمر في مرحلة المراهقة ثم في مرحلة الشباب والرشد. كما أن عامل نمو الذات يجعل الفرد يكون صورة إيجابية عن ذاته وبالتالي يكون لديه اعتقاد بأنه مسؤول عن الأحداث التي تحدث له بغض النظر عن طبيعة هذه الأحداث وهذا ما يسمى بفئة الضبط الداخلي في جنب يميل الفرد ذو التقدير السلبي لذاته إلى الاعتقاد بعدم تحمل مسؤوليته اتجاه الأحداث التي تحكمها قوى خارجية، وبالتالي يعتقد في فئة الضبط الخارجي لكنه يحمل صورة فاشلة عن ذاته.

7-7-الجنس:

اتضح من بعض الدراسات وجود فروق في وجهة الضبط تبعا للجنس، فقد وجدت "فاطمة حلمي" فروق لصالح الإناث في مصدر الضبط الداخلي ولاحظ "الزيات" وجود تأثير دال وموجب للجنس على مصدر الضبط لصالح الذكور وتحدث "نادية التيه" نتائج بعض الدراسات الاجنبية والتي تورد أن الإناث أكثر ميلا لوجهة الضبط الخارجية وقد يعود ذلك إلى إطار الثقافة التقليدية التي تكون أساليب السلوك مرتبطة بالدور الجنسي لكل من الرجل والمرأة التي قد تكون أكثر جوانب الثقافة مقاومة للتغير، حيث أن الانثى تخضع لقوى خارجية تؤثر على حياتها، وقد يكون ذلك السبب في أن الإناث اقرب إلى وجهة الضبط الخارجية في إدراك مصادر التدعيم. (عبد الصادق، 25، 2015).

وفي دراسة أجراها "علاء الدين كافي" (1982) بعنوان الفوق الجنسية في وجهة الضبط ولقد تبين الدراسة أن الذكور أكثر ميلا إلى الوجهة الخارجية في إدراكهم لمصادر التدعيمات أكثر من الإناث (مرزاق، 51، 2009).

8-قياس مركز الضبط:

تبدو أهمية وجهة الضبط في حقيقة وجود أكثر من 30 مقياسا تقيس هذا المفهوم وعلى الرغم من أن معظم هذه المقاييس وضعت للاستخدام مع فئات نوعية أو خاصة من الأفراد إلا أنها أيضا كانت تفتقر إلى نماذج متوازنة للاستخدام مع قطاعات أخرى من الأفراد

فضلا من أن لديها دعما محدودا فيما يتعلق بصدق التكوين الفرضي وقد بدت هذه العيوب واضحة وتظهر باستمرار في نتائج الدراسات المتعلقة بصلاحية هذه المقاييس للتطبيق، أن أول مقياس صمم لقياس وجهة الضبط هو المقياس الذي صممه "Rotter" في دراسته التي هدفت إلى توضيح أثر التعزيز والمكافأة على السلوك وقد اعتمد أساسا على الأدوات الأولية "Phares" (1957) و "James" (1957) وهو يأخذ شكل الاختيار الجبري ويتكون من (23) فقرة كل فقرة تتضمن زوجا من العبارات أحدهما تشير إلى الضبط الداخلي والثانية إلى الضبط الخارجي وقد أضيفت إلى الفقرات السابقة (6 فقرات) ليصبح المقياس مؤلفا من (29 فقرة) إضافية وضعت حتى لا يعرف المفحوص هدف المقياس. (عبد الصادق، 2015، 31)

خلاصة الفصل:

يمكن القول بأن مركز الضبط يفيد في تفسير السلوك البشري ومصدر هذا السلوك هل هو ينتمي إلى فئة الضبط الداخلي أم إلى فئة الضبط الخارجي وعليه يفيد في التنبؤ بالسلوك بطريقة استجابة الأفراد للأحداث المحيطة بهم، فاعتقاد الفرد بأنه يستطيع التحكم في أموره الخاصة والعامة، يسمح ذلك بالاستمرار في الحياة دون قهر ويستمتع بحياته ومن ثمة يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها.

الجانب الميداني

الفصل الرابع:

الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- عينة الدراسة
- 3- حدود الدراسة
- 5- الدراسة الاستطلاعية
- 6- الدراسة الاساسية
- 7- الاساليب الاحصائية

خلاصة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم الوسائل الضرورية تجمع البيانات والمعلومات لأي دراسة بحيث تتم بصورة علمية ومنهجية كما تؤدي دور كبير في تدعيم الدراسة النظرية، وتعمل على تجسيد الاهداف المذكورة في الجانب النظرية، فهي تمر بمرحلتين مرحلة الدراسة الاستطلاعية ومرحلة الدراسة الأساسية.

1- منهج الدراسة:

وبما أن طبيعة الدراسة هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم فيها، فإنه تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي بأسلوبه الإرتباطي حيث يعرف بأنه ذلك "المنهج الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كانت هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيرين أو أكثر ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة". (العساف، 1995، 261)

وهو يعتمد على الظاهرة كما هي في الواقع ووضعها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كمياً أو كيفياً وهو يدرس العلاقة بين المتغيرات، حيث أن التعبير الكيفي بصق الظاهرة ويوضح خصائصها أما المتغير الكمي يعطينا وصف رقمياً، وعليه فإن موضوع البحث هو الذي يفرض على الباحث استخدام منهج معين دون غيره لذلك فتحديد المنهج في البحث تعتبر خطوة ضرورية وهامة لتوضيح الطرق التي يطرحها في بداية بحثه، وبما أن موضوع دراستنا هو البحث عن العالقة بين التكيف المدرسي والتحصيل الدراسي قمنا بإجراء المنهج الوصفي الارتباطي والذي يعرف بأنه المنهج الذي يركز على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على نوعية أو كمية رقمية، وقد يقتصر على وضع قائمة في فترة زمنية محدد أو تطور يشمل فترات زمنية عدة. (عبيدات، 1999، 46)

فهذا المنهج يساعد في تحقيق أهداف الدراسة الحالية وأهمها الكشف عن العلاقة بين مواقف الحياة الضاغطة ومركز الضبط لدى طلبة سنة الثالثة ثانوي.

2- حدود الدراسة:

الحدود البشرية:

تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ وتلميذة موزعين على تخصصي: الأدبي والعلمي.

الحدود المكانية:

أجريت الدراسة في ثانوية ديدي صالح ببلدية الزرقم بالوادي.

الحدود الزمنية:

أجريت الدراسة في الموسم الدراسي 2017-2018 حيث تم أخذ الاستجابات من أفراد العينة خلال الثلاثي الثالث بالتحديد بين شهري أفريل وماي.

3- عينة الدراسة:

إن اختيار العينة التي سيجري عليها الباحث بحثه تعتبر من أهم الاعمال التي يقوم بها، لأنه في أغلب الاحيان يصعب القيام بدراسة شاملة لجميع العناصر وأفراد المجتمع الاصلي حتى وأن أجريت فهي ليست بالأمر الهين لأنها تحتاج إلى بذل جهد كبير ومال ووقت طويل فالعينة تعتبر من أهم العناصر المنهجية في الدراسة لأي ظاهرة من الظواهر التربوية لكي تكون الدراسة علمية ممكنة ومحددة ودقيقة في تمثيل مجتمع الدراسة.

وتعرف العتبة على أنها "جزء من مجتمع البحث تمثله تمثيلا مناسباً وهي فئة جزئية من وحدات المجتمع لها نفس خصائص المجتمع الاصلي". (باشيوه، 2010، 285).

وفي حالة اختيار الباحث لأسلوب العينة فإنه يجب أن يكون على دراية ببعض المفاهيم المرتبطة به مثل مجتمع البحث الذي يعرف أنه "جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدراسة. (عباس ونوفل العبسي وأبو عواد، 2007، 217).

وحدة العينة وهي "المفردة التي تجمع عنها البيانات أو المعلومات الإحصائية المطلوبة". (معجم المصطلحات الإحصائية، 2005، 3).

وإطار العينة "صيغة مناسبة تحدد الملامح الرئيسية (اسم، عنوان..) لكل وحدة من وحدات أو مفردات المجتمع الإحصائي، فقد يكون الإطار قائمة مكتوبة أو يكون على هيئة خرائط مناسبة". (معجم المصطلحات الإحصائية، 2005، 15).

إن أول ما يجب على الباحث القيام به هو اختيار عينة الدراسة ومن ثم يقرر إذ كان سيلجأ إلى الملاحظة أو المقابلة أو الاستبيان للتحقق من فرضياته.

* الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى في البحوث التربوية حيث يقوم بها الباحث قبل البداية في الدراسة الأساسية.

الدراسة الاستطلاعية كما يتضح من اسمها هي تلك الدراسة التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (إبراهيم، 2000، 38)

وشملت عينة الدراسة الاستطلاعية (30) تلميذا وتلميذة من ثانوية ديدي صالح.

4- أدوات جمع البيانات:

4-1- مقياس مواقف الحياة الضاغطة:

لقد استعانت الدراسة الحالية بمقياس مواقف الحياة الضاغطة من إعداد الدكتورة "زينب محمود شقير" (2003) حيث يتكون هذا المقياس من 7 أبعاد وهي: بعد الضغوط الأسرية، بعد الضغوط الاقتصادية، بعد الضغوط الدراسية، بعد الضغوط الاجتماعية، بعد الضغوط الانفعالية، بعد الضغوط الصحية، وبعد الضغوط الشخصية، حيث تم استبعاد أبعاد الضغوط الاجتماعية والصحية والشخصية.

وصف الأداة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على تطبيق مقياس مواقف الحياة الضاغطة حيث تم تقسيم المقياس إلى أربعة أبعاد مكونة من (40) عبارة وهي:

البعد الأول:

البعد الأسري والمتمثل في الضغط النفسي الذي تمارسه الأسرة على الأبناء ويشمل على العبارات التالية (1-5-9-13-17-21-25-29-33-37).

البعد الثاني:

البعد الاقتصادي والمتمثل في المستوى الاقتصادي المنخفض وبالتالي وجود اضطرابات أسرية متعلقة بالمستوى المادي ويشمل العبارات التالية (2-6-10-14-18-22-26-30-34-38).

البعد الرابع:

البعد الدراسي والمتمثل في الضغوطات التي يتعرض لها التلميذ في المدرسة ويشمل العبارات التالية (3-7-11-15-19-23-27-31-35-39).

البعد الخامس:

البعد الانفعالي والمتمثل في الضغوطات الانفعالية وتشمل العبارات التالية (4-8-12-16-20-24-28-32-36-40).

وتم الاعتماد على 4 بدائل وهي (أبدا - نادرا - أحيانا - كثيرا) حيث يعطى درجة 4 لكثيرا، و 3 لأحيانا، و 2 لنادرا و 1 لأبدا.

الخصائص السيكومترية للأداة:

الصدق:

طريقة الاتساق الداخلي: باعتبار أن طريقة حساب الاتساق الداخلي مناسبة للتحقق من صدق أداة قياس التشوهات المعرفية في الدراسة الحالية، فقد تم الاعتماد عليها بناءا على ذلك.

يشير الاتساق الداخلي إلى مدى اتساق جميع مفردات اختبار في قياسها المفهوم المعين. فإذا كان الاختبار متسقا فإن أية مجموعة من مفرداته يمكن اختيارها وسوف تقدم قياسا متسقا كأية مجموعة أخرى من المفردات المأخوذة منه. (Duncan & Denis, 2016, 396).

والجدول التالي يوضح نتائج الاتساق الداخلي ونتائج الاتساق البنائي لمقياس مواقف الحياة الضاغطة:

جدول (1) نتائج الاتساق الداخلي لفقرات المقياس مع البعد

النتيجة	مستوى المعنوية Sig	معامل ارتباط "بيرسون"	رقم العبارة	
دال إحصائيا	0.013	0.446	1	البعد الأول
دال إحصائيا	0.001	0.579	5	
دال إحصائيا	0.000	0.695	9	
دال إحصائيا	0.001	0.560	13	
دال إحصائيا	0.010	0.463	17	
دال إحصائيا	0.001	0.593	21	
غير دال إحصائيا	0.059	0.349	25	
دال إحصائيا	0.022	0.418	29	
دال إحصائيا	0.001	0.566	33	
دال إحصائيا	0.000	0.693	37	
دال إحصائيا	0.000	0.795	2	البعد الثاني
دال إحصائيا	0.000	0.721	6	
دال إحصائيا	0.000	0.676	10	
دال إحصائيا	0.000	0.675	14	
دال إحصائيا	0.000	0.740	18	
دال إحصائيا	0.004	0.516	22	
دال إحصائيا	0.000	0.689	26	
دال إحصائيا	0.027	0.403	30	
دال إحصائيا	0.000	0.625	34	
دال إحصائيا	0.028	0.401	38	
دال إحصائيا	0.000	0.673	3	البعد الثالث
دال إحصائيا	0.003	0.519	7	
دال إحصائيا	0.001	0.559	11	

دال إحصائيا	0.000	0.713	15	
دال إحصائيا	0.002	0.548	19	
دال إحصائيا	0.000	0.632	23	
دال إحصائيا	0.000	0.630	27	
دال إحصائيا	0.001	0.592	31	
غير دال إحصائيا	0.071	0.334	35	
دال إحصائيا	0.000	0.601	38	
دال إحصائيا	0.037	0.383	4	البعد الرابع
غير دال إحصائيا	0.309	0.192	8	
دال إحصائيا	0.029	0.400	12	
دال إحصائيا	0.004	0.515	16	
دال إحصائيا	0.043	0.372	20	
دال إحصائيا	0.000	0.650	24	
دال إحصائيا	0.013	0.449	28	
دال إحصائيا	0.001	0.579	32	
دال إحصائيا	0.010	0.460	36	
دال إحصائيا	0.004	0.507	40	

انطلاقاً من جميع نتائج الاتساق الداخلي للمقياس موقف الحياة الضاغطة ظهرت العبارات (8،25،35) غير دالة إحصائياً بالتالي تم حذفها، ويتبين من ذلك أن المقياس صادق ويمكن الاعتماد عليه.

جدول (2) ارتباط كل بعد من أبعاد الدراسة مع الدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	الدلالة Sig	النتيجة
البعد الأول	0.834	0.000	توجد دلالة إحصائية
البعد الثاني	0.836	0.000	توجد دلالة إحصائية
البعد الثالث	0.838	0.000	توجد دلالة إحصائية

البعد الرابع	0.834	0.000	توجد دلالة إحصائية
--------------	-------	-------	--------------------

من خلال نتائج الاتساق البنائي يتضح أن ارتباط أبعاد المقياس بالدرجة الكلية ذو دلالة إحصائية.

النتائج:

نظرا لأن معامل ألفا كرونباخ مناسب للتحقق من الثبات في الدراسة الحالية، تم استخدامه لحساب ثبات الاختبار ككل. وهو من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة، ومعامل ألفا يربط ثبات الاختبار بتباين بنوده. (مقدم، 2011، 160)

جدول (3) نتائج قيمة ألفا كرونباخ لمقياس مواقف الحياة الضاغطة

عدد العبارات	قيمة ألفا كرونباخ
40	0.885

من خلال النتائج يتبين أن قيمة ألفا كرونباخ عالية بالتالي يمكن الإعتماد عليها. يتضح أن الاستبيان يتميز بدرجة عالية من الثبات.

4-2- استبيان مركز الضبط:

وصف الأداة:

لقد تم الاستعانة باستبيان مركز الضبط من إعداد "الصادق هاجر" (2015) من مذكرة تحت عنوان "مركز الضبط (الداخلي - الخارجي) لدى تلاميذ البكالوريا المعيين وغير المعيين". حيث يتكون من بعدين مركز الضبط الداخلي ومركز الضبط الخارجي، وقد تم تقسيم الاستبيان إلى بعدين مكونين من (23) عبارة وهي:

البعد الأول:

مركز الضبط الخارجي والمتمثل في قيام الفرد بنسب نجاحاته وإنجازاته أو فشله واخفاقاته إلى عوامل خارجية كالصدفة والقدر والحظ وتشمل العبارات التالية (1-3-5-7-9-11-13-15-17-19-21).

البعد الثاني:

مركز الضبط الداخلي والمتمثل في قيام الفرد بإرجاع نجاحاته وإنجازاته أو فشله وإخفاقاته التي قدراته وجهوده الخاصة ويشمل العبارات التالية (2-4-6-8-10-12-14-16-18-20-22-24).

وقد تم الاعتماد على البدائل التالية وهي: أوافق - لا أوافق، فيعطي الدرجة 2 إذا كانت الإجابة أوافق والدرجة 1 إذا كانت الإجابة لا أوافق.

حساب الخصائص السيكومترية للأداة:

الصدق:

يسمح صدق المقارنة الطرفية بالتحقق من مدى قدرة الأداة على التمييز بين طرفي الخاصية التي تقيسها. وهل مقاييس المفاهيم المختلفة ظاهريا لا ترتبط ببعضها البعض. (401،2016،C,Duncun&H,Denis)

جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطي درجات تلاميذ الفئتين العليا والدنيا على مقياس مركز الضبط

درجات مركز الضبط	فئة عليا	فئة دنيا	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.01	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	10	10					لصالح
المتوسط الحسابي (م)	41.7	35.5	30	4.30	2.7	دال	الفئة العليا
الانحراف المعياري (ع)	6.20	1.84					

تم استخدام طريقة المقارنة الطرفية للتأكد من صدق مقياس مركز الضبط ولصالح الفئة العليا مما يدل على صدق (4.30) حيث جاءت قيمة "ت" دالة إحصائية إحصائيا والمقياس لديه القدرة على التمييز.

الثبات:

تعتمد طريقة ثبات معامل "كيودر ريشارسون": على اتساق الاجابات على كل أسئلة الاختبار. (مقدم، 2011، 158)

تم استخدام طريقة اعادة الاختبار للتأكد من ثبات مقياس مركز الضبط وقد بلغت قيمة الارتباط بين التطبيقين (0.857) وهي قيمة دالة على ثبات أداء أفراد عينة التقنين البالغ عددها 30 فردا في التطبيقين.

جدول (5) دلالة الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاستبيان مركز الضبط

المتغيرات	العينة	مستوى الدلالة	قيمة الارتباط
التطبيق الأول	30	0.01	0.857
التطبيق الثاني			

قيمة معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني هي (0.85) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، بالتالي وجود علاقة بين التطبيقين.

* الدراسة الأساسية:

في العينة العشوائية البسيطة يكون لكل عنصر في المجتمع فرصة اختيار معلومة ومتساوية لأن يظهر في العينة دون تحيز من الباحث، وهذه توفر أقصى درجات التعميم، لأنها تعتمد على السحب الاحتمالي العشوائي. (النجار، النجار، الزعبي، 2009، 93)

حيث تم سحب العينة بطريقة عشوائية بسيطة حيث قمنا سحب (100) من ثانوية ديدي صالح موزعين بين ذكور وإناث، أدبي وعلمي، مستوى اجتماعي ضعيف، متوسط وجيد، معيد وغير معيد، ومستوى الدراسي للأب والمستوى الدراسي للأم.

حيث تم توزيع أدوات الدراسة على 104 تلميذا وتلميذة بثانوية ديدي صالح، وذلك على تلاميذ سنة ثالثة ثانوي وهذا بعدما قرأنا للتلاميذ التعليمات وشرحها لهم، وقد تم إلغاء 4 استبيانات والتي لم يتم فيها الاجابة على عدد من البنود ومنهم من يضع علامة (x) في

خانتين، وبعد جمع الاستبيانات كلها وتصفيها من خلال تحديد الاستبيانات المقبولة والتي كان مجموعها 100 استبيان.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

- اختبار "بيرسون" للكشف عن العلاقة.
 - اختبار (T) للكشف عن الفروق.
- وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية "SPSS".

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل الذي تم فيه ضبط الأطر المنهجية، حيث تم التعرض للمنهج الوصفي الارتباطي، وعرض حدود الدراسة وعينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية، كما تم القيام بتحديد الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة والأساليب الإحصائية المناسبة للدراسة.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

- 1- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى
- 2- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية
- 3- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة
- 4- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة
- 5- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الخامسة
- 6- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية السادسة
- 7- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية السابعة

استنتاج عام ومقترحات الدراسة

1- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه: "توجد علاقة دالة إحصائية بين مواقف الحياة الضاغطة ومركز الضبط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

تم اختبار الفرضية باستخدام معامل الارتباط "بيرسون والذي جاءت قيمته مساوية مما يدل على عدم وجود علاقة بين مركز الضبط والضغط النفسية. والجدول رقم (5) يوضح النتائج المتوصل إليها.

جدول (6) دلالة العلاقة بين درجات مواقف الحياة الضاغطة ودرجات مركز الضبط

المتغير	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مواقف الحياة الضاغطة	100	0.066	0.01	غير دالة
مركز الضبط				

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (5) تبين بأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مواقف الحياة الضاغطة ومركز الضبط ويمكن تفسير ذلك إلى أن عينة الدراسة وهم تلاميذ سنة ثالثة ثانوي تكون لديهم درجة من النضج وبالتالي لديهم نوع من التعكير العقلاني فتلاميذ هذه المرحلة قادرين على الوقوف أمام الصعوبات والضغطات التي تواجههم الفرضية الأولى وهذا ما أكدته مجموعة البحث وما ذكره بيكينوس في نظرية التقدير المعرفي أن الأفراد لا يعانون من الأشياء ذاتها وإنما يعانون من إدراكهم لتلك الأشياء وأن العقل هو أكثر مسبب للضغوط في العالم وأسهلها على الإطلاق (السيد عثمان، 2001، 102) وعليه فنتيجة دراستنا هذه تتفق مع الدراسة التي قام بها "داود" (1995) على تلاميذ البكالوريا حيث أظهرت هذه الدراسة أن أهم الضغوط بالنسبة للتلاميذ هي التي تتعلق بالمدرسة والجو والانفعالات والمشاعر والمخاوف كالخوف من الامتحانات، عدم احترام المعلمين للطالبة الخوف من الفشل الدراسي.

وتختلف مع دراسة "صلاح الدين أبو ناهية" (2016) حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وموضوع الضبط الداخلي لدى طلبة

جامعة الأزهر في غزة، فالتلميذ تجده دائم التفكير في مستقبله ومدى نجاحه أو فشله في هذه المرحلة الحاسمة.

2- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في موقف الحياة الضاغطة حسب متغير الجنس (ذكور / إناث)". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (6) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (7) دلالة الفرق بين متوسطي درجات التلاميذ في المستوى الضغوط النفسية باختلاف جنسهم (إناث / ذكور)

درجات الضغوط النفسية	إناث	ذكور	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	57	43	100	2.51	1.9	دال	لصالح الإناث
المتوسط الحسابي (م)	100.78	103.06					
الانحراف المعياري (ع)	5.30	3.23					

ودراسة "دي ارجي وآخرون" إلى وجود إختلاف بين الجنسين في مستويات الاحساس بالضغط وطرق مواجهتها وأن الإناث أعلى احساس بالضغط من الذكور ولى وجود اختلافات سلوكية في الاستجابات الانفعالية حيث كانت هذه الانفعالات شديدة لدى الإناث وكانت موجهة نحو المدرة والاشقاء والآباء، ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (6) تبين بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة تعزي لمتغير الجنس ويمكن تفسير ذلك أن الانثى أكثر عرضة لمختلف الضغوطات النفسية من الذكور سوء كان هذه الضغوط من طرف الوالدين والاهل أو ضغط النجاح في الدراسة كما أن طبيعة الذكور أنهم يستطيعون التحكم بالمواقف الضاغطة النفسية بشكل افضل من الإناث فالأنثى أكثر حساسية وأكثر عرضة للضغوطات وهذا ما جاء في دراسة "محمد بلقاسم" (2016) حيث اثبتت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الغط

النفسي لصالح الإناث وفي العدد يرى " طه عبد العظيم حسين " في كون المراهقات لديهم استعدادات أكثر للحساسية الاجتماعية والاستجابة للمواقف المزعجة والمؤلمة في حياتهم مقارنة بالمراهقين. (حسين، 2007، 203) ودراسة دي ادجر آخرون .

3- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير الجنس (ذكور / إناث)". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (7) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (8) دلالة الفرق بين متوسطي درجات التلاميذ في المستوى مركز الضبط باختلاف جنسهم (إناث / ذكور)

درجات الضغوط النفسية	إناث	ذكور	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	57	43	100	0.20	1.9	غير دال	/
المتوسط الحسابي (م)	34.36	43.55					
الانحراف المعياري (ع)	1.63	1.27					

ومن خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (7) تبين بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط تعزي لمتغير الجنس وهذا يدل على أن متغير الجنس ليس له تأثير في مركز الضبط لدى أفراد العينة ويمكن تفسير ذلك أن كل الجنسين يتعرضون لنفس الظروف تقريبا سواء على المستوى النفسي أو الاجتماعي أم الاقتصادي، أم الانفعالي بالإضافة إلى الانفتاح للعالم الخارجي دون ضوابط أصبح لا يفرق بين الذكور والإناث حيث أخذت المرأة نصيبها من الدراسة بالإضافة إلى أساليب التربية الاجتماعية التي كانت قديما تركز على الذكور قد تلاشت في العصر الحالي وحيث أصبحت المرأة والرجل على مستوى واحد وعليه فنتيجة دراستنا هذه تتفق مع دراسة "بواليف آمال" (2010) حيث أظهرت عدم وجود فروق في مركز الضبط تعزي لمتغير الجنس حيث أظهرت أن الإناث يميلون إلى

الضبط الداخلي أكثر من الذكور أي أن الذكور والإناث لا يختلفون اختلافا دالا فيما يتعلق بهذا المتغير وتختلف هذه الدراسة مع دراسة "مور" (2006) حيث توصل إلى وجود فروق في مركز الضبط نغرى لمتغير الجنس.

4- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير التخصص (أدبي/ علمي/ تقني رياضي)".

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين "ANOVA"، والجدول (8) يبين ذلك:

جدول (9) دلالة الفروق بين درجات مواقف الحياة الضاغطة باختلاف التخصص

المعنوية	قيمة ف	مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.000	59.068	3.288	2	6.455	داخل المجموعات
		0.055	127	6.940	بين المجموعات
			129	13.395	المجموع

يظهر من خلال الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير التخصص حيث أن احتمال المعنوية هو 0.00 وهو أقل من 0.05 وبالتالي نقبل بالفرضية.

ومن خلال النتائج المتحل عليها تبين بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة تعزي لمتغير التخصص ويمكن تفسير ذلك أن التخصصات العلمية قد تكون أكثر عرضة للضغوط وذلك نتيجة لطبيعة المواد التي يدرسونها حيث تتطلب نوع من التركيز ومتابعة أكثر من مختلف للتلميذ نوع من الضغط كما أن وجود العنصر الذكوري في التخصصات العلمية يجعلهم أكثر عرضة للضغوط خاصة من الناحية الأسرية حيث

تجد معظم الأسرة يهنئون بنجاح الذكور أكثر من الإناث وبالتالي تجد هم أكثر عرضة للضغوط بينما التخصصات الأدبية لا تتطلب تركيز كبير في المواد فمعظمهم يعتمد على الحفظ حيث تتفق درستنا مع هذه الدراسة.

5- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الخامسة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير التخصص (أدبي/ علمي/ تقني رياضي)".

وللتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين "ANOVA"، والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (10) دلالة الفروق بين درجات مركز الضبط باختلاف التخصص

المعنوية	قيمة ف	مربع المتوسطات	درجة الحرية	مجموع المربعات	
0.000	25.372	0.302	2	0.604	داخل المجموعات
		0.012	127	1.512	بين المجموعات
			129	2.117	المجموع

يظهر من خلال الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير التخصص حيث أن احتمال المعنوية هو 0.00 وهو أقل من 0.05 وبالتالي نقبل بالفرضية.

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط نغرى لمتغير التخصص فالمرحلة النهائية تعتبر مرحلة الاختيار الدراسي والمهني حينما تعتبر مشكلة النجاح واختبار الدراسة أولى اهتمامات التلاميذ وهذا قد يرجع إلى أن التلاميذ في التخصصات العلمية أكثر التفكير والتخمين في فكرة النجاح كون هذا التخصص ذكوري أكثر من الإناث وبالتالي التفكير في النجاح يكون لديهم أكثر للحصول على مهنة

في المستقبل أما بالنسبة للتخصصات الأدبية معظمهم إناث فقد تجد البعض منهم لا يفكر في النجاح لأنهم لا يستطيعون مرحلة الدراسة لاعتبارات (أسرية، وعادات) الموجودون بها.

في حين تتناسب نتيجة دراستنا هذه مع دراسة "فتيحة خنفر" (2014) حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط نغري لمتغير التخصص وتختلف مع دراسة Enger التي توصلت إلى عدم وجود فروق في مركز الضبط تعزي لمتغير التخصص.

6- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية السادسة:

كما نجد أن المعلمين يساعدون التلاميذ ويخلقون لهم الجو المناسب وبالتالي التخفيف من التعرض للضغوطات ، كما تلعب المؤسسات دورا مهم في توفير كل الاحتياجات المناسبة للتلاميذ خاصة الأقسام النهائية ، حيث نجد بعض الأسر لديهم درجة من الوعي مما تهئ لهم كل الظروف المناسبة وبالتالي التحقق من الضغوط التي قد تعترضهم والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير الحالة الدراسية (معيد/ غير معيد)". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (10) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (11) دلالة الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ في مستوى الضغوط النفسية باختلاف الحالة الدراسية (معيد/ غير معيد)

درجات الضغوط النفسية	معيد	غير معيد	ن	ت المحسوبة	ت المجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	39	61	100	1.12	1.9	غير دال	/
المتوسط الحسابي (م)	101.12	102.18					
الانحراف المعياري (ع)	4.57	4.68					

من خلال النتائج المتحصل عليها تبين بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة نعزي لمتغير الحالة الدراسية ويمكن تغير ذلك إلى التلاميذ المعيدين

والغير معيدين كلاهما معرضين لنفس الضغوطات وتجدهم يفكرون بالنجاح وبالتالي التعرض للضغوطات سواء من الناحية الأسرية أو المدرسية كما نجد أن المعلمين .

7- عرض ومناقشة وتفسير الفرضية السابعة:

والتي تنص على أنه: "توجد فروق دالة إحصائية في مركز الضبط حسب متغير الحالة الدراسية (معيد/ غير معيد)". وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت"، والجدول رقم (11) يوضح النتيجة المتوصل إليها:

جدول (12) دلالة الفروق بين متوسطي درجات التلاميذ في مستوى مركز الضبط باختلاف الحالة الدراسية (معيد/ غير معيد)

درجات مركز الضبط	معيد	غير معيد	ن	ت المحسوبة	ت الجدولة	مستوى الدلالة عند 0.05	اتجاه الفرق
عدد التلاميذ	39	61	100	0.067	1.9	غير دال	/
المتوسط الحسابي (م)	34.43	34.45					
الانحراف المعياري (ع)	1.56	1.44					

حيث نجد الإناث سواء كانت معيدة أو غير معيدة فإن هدفها الأساسي هو المكانة الاجتماعية التي ستحققها وشعورها بالنجاح والتفوق وحرص منها على تحقيق ذاتها في حين نجد الذكور المعيدي والغير معيدين يختلفون في الأسس التي تقوم عليها مركز الضبط وفق للدورة الذي تعده الأسرة والمجتمع للذكر بصيفة خاصة على اعتبار أن الإبن هو من يشرف اسم العائلة عندما ينجح من الآخرين فإن ينقص من ذاته وتسقط صورته المثالية عن نفسه أما إذا وجهت له تقويمات يتحسنها فحتما سيقبلها ببر إلى الحفاظ عليها في ذاته ،ومن خلال النتائج المتحصلة عليها تبين بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مركز الضبط نغرى لمتغير الحالة الدراسية وبالتالي تبين أن مركز الضبط هو المتغير الذي يتحكم في رغبة التلميذ حول إعادة السنة أو عدمه عند الفشل وبالتالي يمثل هذا المتغير بعدها ما في رفع التحصيل الدراسي ،وهذا ما جاء في دراسة "عبد الصادق هاجر" (2015) حسب

توصلت الحالة لا توجد فروق في مركز الضبط حسب متغير الحالة الدراسية على خلاف ما توصلت إليه "نادية النيه" حيث أثبتت أن الذكور المعيدين أكثر ميلا لوجهه الضبط الخارجي من الذكور الغير معيدين.

الاستنتاج العام:

وفي الأخير توصلنا إلى أن مواقف الحياة الضاغطة هي جملة المشاكل والصعوبات التي يقع فيها التلميذ حيث ترجع إلى عدة أسباب أما مركز الضبط هو مدى اعتقاد الفرد ونظريه للظروف المحيطة به وينقسم إلى مركز الضبط داخلي وخارجي حيث توصلنا إلى عدم وجود علاقة بين مواقف الحياة الضاغطة ومركز الضبط لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مواقف الحياة الضاغطة حسب متغير التخصص وتوجد فروق في مركز الضبط حسب متغير التخصص.

اقتراحات الدراسة:

وتتمثل في جملة من النقاط أهمها :

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ واقتراح متابعة نفسية على الأقل كل أسبوع من قبل أخصائيين محترفين .
- توسيع الدراسة الحالية من خلال التفصيل بين التلاميذ ذوي الضبط الداخلي وذوي الضبط الخارجي وخصائصهم لاستغلالها حسب اهتماماتهم وتخصصهم.
- الاهتمام بالجانب الإنفعالي للإناث من خلال دراسة مفصلة توضح نوعية مركز الضبط لدى الإناث حسب ضغوط انفعالية شديدة.
- اقتراح برنامج إرشادي للتفعيل مركز الضبط الخارجي والداخلي لدى التلاميذ مرحلة الثانوية.

قائمة المراجع:

- C,Duncun&H,Denis (2016). مقدمة لطرائق البحث في علم النفس. (ط1). ترجمة: صلاح الدين محمود علام. عمان: دار الفكر.
- إبراهيم، عبد الستار (1998). الاكتئاب. دط، الكويت: عالم المعرفة.
- إبراهيم، مروان عبد المجيد (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان: مؤسسة الوراق.
- امال، عبد السميع اباضة (1999). بحوث وقراءات في الصحة النفسية. ط1، القاهرة: مكتبة الانجلومصرية.
- باثيوه، لحسن عبد الله وآخرون (2010). البحث العلمي مفاهيم وأساليب وتطبيقات. ط1، عمان: مؤسسة الوراق.
- بدوي، عائشة (ب س). مركز الضبط علاقته بمهارات التعامل مع الضغوط المهنية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل، جامعة ورقلة.
- بشير، معمريه (2009). مصدر الضبط والصحة النفسية. ط1، القاهرة: المكتبة العصرية.
- بن دردي، فوزي (2009). المناخ المدرسي. ط1، الجزائر: الدار العربية للنشر والتوزيع.
- بواليف، آمال (2010). مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي. رسالة ماجستير، جامعة باجي مختار: عنابة.
- ثابت، عبد الرحمن وآخرون (2003). السلوك التنظيمي نظريات ونماذج وتطبيق عملي. دط، الدار الجامعية.
- جدو، عبد الحفيظ (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم. رسالة ماجستير، جامعة سطيف.

جوليان، روتر (1980). **علم النفس الاكلينيكي**. ترجمة محمود هناء، دط، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

خليفة، وليد السيد وآخر (2008). **الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي**. ط3، الكويت: دار للنشر والتوزيع.

ربيع، محمد شحاتة (2000). **قياس الشخصية**. ط2، الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

سايع، زليخة (2015). **علاقة تقدير الذات ووجهة الضبط بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ سنة أولى ثانوي**. رسالة ماجستير، الجزائر.

السيد، عثمان فاروق (2001). **القلق وإدارة الضغوط النفسية**. ط1، القاهرة: دار الفكر العربي.

صلاح الدين، أبو ناهية (2016). **الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الأخضر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي**. أطروحة دكتوراه، جامعة الأزهر، غزة.

ضيف الله، بن حمدان العتيبي (2014). **فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لتحقيق الضغوط النفسية لدى نزلاء السجون**. أطروحة دكتوراه، جامعة نايف العربية للعلوم الامنية: الرياض.

طه عبد العظيم، حسين وآخر (2006). **استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية**. ط1، عمان: دار الفكر.

عباس، محمد خليل وآخرون (2007). **مدخل إلى مناهج البحث في التربية وعلم النفس**. ط1، عمان: دار المسيرة.

عبد الصادق، هاجر (2015). **مركز الضبط الداخلي والخارجي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**. رسالة ماستر، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي

عبد المنعم، حنفي (1992). **موسوعة الطب النفسي الكتاب الجامع في الاضطرابات النفسية وطرق علاجها نفسيا**. المجلد الثاني، القاهرة: مكتبة مدبولي.

عبيدات، محمد وأبو نصار محمد (1999). **منهجية البحث العلمي-القواعد والمراحل والتطبيقات**. ط2، عمان: دار وائل.

العساف، صالح بن حمد (1995). **دليل الباحث في العلوم السلوكية**. (ط1). الرياض: مكتبة العبيكان.

عقيل، حسين عقيل (1999). **فلسفة مناهج البحث العلمي**. دط، طرابلس: مكتبة مدبولي.

علي عسكر (2003). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. ط3، مصر: دار الكتاب الحديث
عمر بن علي (2017). **جودة الحياة وعلاقتها بمركز الضبط النفسي لدى الطالب الجامعي**.
رسالة ماجستير، جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي.

فادية، عبدوس (2002). **كيف تواجه الهموم والضغوط اليومية**. دط، بيروت: دار الفراشة
فاسي، اونيسة (2014). **الوسائل التعليمية وطرق التدريب وعلاقتها بالضغط النفسي لدى
معلمي التربية الخاصة**. **رسالة ماجستير**، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.

فاطمة، عبد الرحمن النوابسة (2009). **الضغوط النفسية عند الطلبة المتميزون وأساليب
مواجهتها**. ط2، عمان، مطبعة الازهر.

كلثوم، بلميهوب (2013). **دراسات نفسية**. دط، الجزائر: دار الخلدونية

محمد سليمان، بني خالد (2009). **مركز الضبط وعلاقته بمستوى التحصيل الأكاديمي لدى
طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت**. **مجلة الجامعة الإسلامية**، الاردن،
المجلد السابع عشر، العدد الثاني.

محمد، حسن غانم (2007). **مقدمة في علم الصحة النفسية**. ط1، الاسكندرية: المكتبة
المصرية.

محمود، شفير (2003). **مقياس مواقف الحياة الضاغطة**. ط3، القاهرة: مكتبة النصفه
المصرية.

مرزاقه، وليد (2009). مركز الالم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان.
رسالة ماجستير. جامعة الحاج لخضر باتنة.

معجم المصطلحات الإحصائية (د س). *مصطلحات في العينة*. دط، المعهد العربي للتدريب والبحوث الإحصائية.

مقدم، عبد الحفيظ (2011). *الإحصاء والقياس النفسي والتربوي*. (ط3). بن عكنون:
ديوان المطبوعات الجامعية.

النايلسي، حياة (2009) - المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغط النفسي والتوافق مع الحياة الجامعية. *رسالة ماجستير*، جامعة دمشق.

ناجية، دايلي (2013). *الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق*. *رسالة ماجستير*، جامعة سطيف.

نبيلة، ابو حبيب (2010). *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة*. *رسالة ماجستير*، جامعة الازهر بغزة.

النجار، فايز جمعة والنجار، نبيل جمعة والزعبي، ماجد راضي (2009). *أساليب البحث العلمي منظور تطبيقي*. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.

نور الدين، حبالى وآخرون (2014). *مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي*. *مجلة العلوم الاجتماعية*، العدد 213.

هارون، توفيق الرشيدى (2003). *الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها*، دط، مصر، المكتبة المصرية.

هبة الله، محمد الحسن سالم (2012). *علاقة دافعية الإنجاز بموضع الضبط ومستوى الطموح والتحصيل الدراسي لدى طلاب مستويات التعليم العالي بالسودان*. *المجلة العربية لتطوير التفوق*، العدد 4، المجلد الثالث.

يوسف، ميخائيل اسعد (1982). *التخلص من التوتر النفسي*. دط، القاهرة: المكتبة الأنجلومصرية.

Finchman et Rhodes (2005). **Principles of organizational behavior**. oxford university press.

Lefrourt (1966). Internal versus external control of reinforcement, *Psychological bulletin*. N:654, 206-220.

Moore (1975). **Stress in normal child hood in live society stress and disease**, 2nd Oxford university press.

Rotter (1975). Some problem and misconceptions related to the construct of internal versus external control of reinforcement. *Journal counseling and clinical psychology*. N:43 (1). 56-67.

الملاحق

جامعة حمه لخضر الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص ارشاد وتوجيه

البيانات العامة : ضع العلامة المناسبة (×) في المكان المناسب .

الجنس : ذكر () انثى ()

التخصص : أدبي () علمي () تقني رياضي ()

المستوى الاجتماعي : ضعيف () متوسط () جيد ()

المستوى المدرسي : معيد () غير معيد ()

المستوى الدراسي للأب : ابتدائي () متوسط () ثانوي () جامعي ()

المستوى الدراسي للأم : ابتدائي () متوسط () ثانوي () جامعي ()

تعليمات اجراء الاستبيان

قصد اعداد مذكرة تخرج لنسل شهادة الماستر في علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه المسماة بعنوان (مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بمركز الضبط لدى تلاميذ الثالثة ثانوي) نضع بين ايديكم هذا الاستبيان، لذا نرجو منكم الادلاء بأرائكم في عبارات الاستبيان هذا بوضع علامة (×) في الخانة المناسبة والمعبرة عنك، كما نرجو منكم عدم ترك أي عبارة دون اجابة، وأعلم بأن المعلومات التي تقدمها سرية تستعمل في حدود دراستي لا غير، وأنها لن تستعمل إلا لغرض البحث العلمي فحسب، وفي الأخير نشكركم على حسن تعاونكم معنا وتقبلوا منا فائق التقدير والاحترام .

استبيان مركز الضبط

الرقم	البند	وافق	لا اوافق
01	كثيرا من الأشياء التعيسة كالفشل في الدراسة تعود إلى حد ما إلى الحظ السيء		
02	ان خبرات التلميذ في الدراسة هي التي تحدد مستواه		
03	لسوء الحظ أن التلميذ عند الفشل لا يتعرف بها على الاستاذ مهما بذل من جهد في التحضير لشهادة البكالوريا		
04	أحيانا لا أفهم على أي أساس يتم تقييم التلميذ		
05	معظم التلاميذ لا يدركون إلى أي حد تتأثر علاماتهم بحوادث هي قبيل الصدفة		
06	في اعتقادي التحصيل الجيد ليس له علاقة بالخط		
07	ليس من الحكمة دائما أن أخطط لفترة لأنه على كل حال تنتج أشياء كثيرة عن الخط الحسن أو السيئ		
08	عندما أخطط لحياتي الدراسية يزداد تقدير الذات لدي		
09	بدون الحظوظ السعيدة والظروف المناسبة في الامتحان لا يستطيع التلميذ أن يكون فعالا ويحقق نجاحات		
10	إن التقييم المستمر للذات الأكاديمية هو ترجمة للنفع والوعي بالمسؤولية		
11	في نهاية المطاف الأشياء السيئة التي تحدث لنا توازيها الأشياء الحسنة		
12	التلميذ الواثق في قدراته لا يرجع فشله إلى صعوبة الاختبارات أوراق الامتحان		
13	من الصعب على التلميذ أن يكون على علم بمعايير إجراءات تصحيح		

14	معظم حالات الرسوب هي نتيجة لضعف قدرت التلميذ	
15	في كثير من الأحيان لا تكون أسئلة الامتحان ذات عاقلة بالمساق بحيث تصبح في الواقع غير مفيدة	
16	في الحقيقة لا يوجد شيء اسمه الحظ	
17	الإيمان بالقدر لم يسفر عن ما فيه مصلحتي مثل اتخاذي قرار القيام بخطّة العمل في شهادة البكالوريا	
18	الشك في نزهة الأستاذ في تصحيح الامتحان لا أساس له	
19	معظم التلاميذ لا يدركون إلى أي درجة تسيطر على مسيرتهم الدراسية حوادث تتم بالصدفة	
20	بالاجتهاد والمثابرة أستطيع اجتياز امتحان البكالوريا	
21	التلاميذ الذين فشلوا في أن ينجحوا في شهادة البكالوريا لم ينتهزوا الفرصة التي أتيحت لهم بشكل صحيح	
22	ما أبذله من جهد يتوقف مع تحصيلي الدراسي	
23	مستواي الدراسي نادرا ما يعود للصدفة	

استبيان مواقف الحياة الضاغطة

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	كثيرا
01	تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي				
02	ينخفض مستوى دخل أسرتي				
03	أجد صعوبة في بعض المناهج الدراسية				
04	لا أنام عندما تقابلني مشكلة في حياتي				
05	لا يوجد احترام أو تعاون بين أفراد أسرتي				
06	مصروفي الشخصي قليل جدا بسبب دل أسرتي المنخفض				
07	إنخفاض المستوى العلمي للأستاذ يؤثر علي				
08	لا أحب الإشتراك في الحفلات أو النشاطات الجماعي دخل المدرسة				
09	أشعر بعد أهميتي بين أفراد أسرتي				
10	أخل عند زيارة زميل في المنزل لنقص أثاث المنزل والموقع السكني				
11	أجد صعوبة في تركيز انتباهي أثناء				

				الدراسة وأثناء المذاكرة لمدة طويلة	
				أغير من زملائي لأنهم أفضل مني	12
				لا يهتم كل منا بالآخر داخل الأسرة	13
				يوجد نقص في حاجاتي الشخصية بسبب نصل المال	14
				أجد صعوبة في إنجاز واجباتي الدراسية وعدم معرفتي بالطريقة الجيدة للمذاكرة	15
				أغضب لأتفه الأسباب	16
				يعاملني والداي أو من يقوم مقامهما بقسوة	17
				أخاف من المستقبل بسبب انخفاض دخل أسرتي	18
				لا أجد مساعدة من أساتذتي في حل مشاكلي الدراسية والشخصية	19
				أشعر بالخجل والحساسية الزائدة باستمرار حتى مع زملائي وأستاذتي	20
				يعاقبني والداي أو من يقوم مقامهما على أخطائي ولو كانت بسيطة	21
				تضعف طموحاتي بسبب ضعف حياتي	22

				المادية	
				أشعر بعدم الرغبة في دراسة بعض المواد الدراسية المقررة	23
				يتغير مزاجي و أثور بسرعة	24
				لا أنسجم مع والداي أو من يقوم مقامهما ولا أتعبل رأيهما	25
				قلة ملابسي وحسن مذهري أما زملائي يشعروني بالضيق	26
				ترهقني كثرة الإمتحانات طول العام الدراسي	27
				لا أشعر بالحب	28
				لا أجد تقارب بيني وبين أفراد أسرتي في أمور كثيرة (الإهتمامات – الرغبات ...)	29
				أخجل من زملائي لأنني أسكن في حي شعبي بسيط	30
				أجد صعوبة في الإجابة الشفوية أثناء الدراسة	31
				إنني سريع البكاء والتأثر	32
				يفرق والداي أو من يقوم مقامهما بيني	33

				وبين أخوتي في المعاملة	
				34 من الصعب شراء المراجع الدراسية المطلوبة بسبب العجز المادي لأسرتي	
				35 من الصعب الحصول على المراجع الدراسية المطلوب في مكتبة المدرسة	
				36 ينفذ صبري بسهولة وأغضب بسرعة	
				37 لا أستطيع التعبير عن رأيي الشخصية داخل أسرتي	
				38 أخاف من الإصابة بالأمراض لصعوبة الإنفاق على العلاج	
				39 أشعر برغبة قوية في ترك المدرسة من وقت لآخر	
				40 أفضل الوحدة والجلوس بمفردي بعيدا عن الآخرين	