وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة غرداية
كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية
معهد علم النفس

مركز التحكم وعلاقته باستراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة لدى عينة من طلبة السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بالمعاهد الحرة وبعض الثانويات الرسمية بمدينة غرداية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

- إعداد الطالب: جمال نجار - إشراف الدكتور : عبد الفتاح أبي مولود
- المشرف المساعد(ة): نسيمة مزاور

لجنة المناقشة

رئيسا		
مشرفا مقررا		
مناقشا		

السنة الجامعية 2012 – 2013

كلمة شكر

أشكر الله عز وجل على نعمه التي لا تعد ولا تحصى وعلى توفيقه لي في إنجاز هذا العمل المتواضع .

من الصعوبة صياغة كلمات الشكر لأنها تشعرنا دوما بقصورها وعدم إيفائها حق من نهديه هذه الأسطر.

يعود الفضل في إنجاز هدا العمل المتواضع أولا إلى الله ثم إلى الأستاذ الفاضل الدكتور أبي مولود عبد الفتاح الذي لم يبخل في تقديم نصائحه وتوجيهاته القيمة وكان نعم الرفيق وكما أكن له كل الاحترام والتقدير .

كما أتقدم بخالص الشكر والوفاء لجميع أفراد الأسرة وأخص بالذكر والدتي العزيزة وشريكة الحياة التي كانت نعم السند والعون طيلة المشوار الدراسي.

كما يروق لي أن أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذة مزاور نسيمة التي قدمت لي المساعدة والعون لإتمام هذه الدراسة.

من لم يشكر الناس لم يشكر الله، إنه من دواعي الوفاء والإخلاص أن أكون شاكرا لكل من ساهم في تقديم يد المساعدة خاصة الطاقم الإداري للمعاهد الحرة و بعض الثانويات و مدير مدرسة النصر وطاقمه الإداري بمليكة العليا و أوجه تشكراتي لأعضاء جمعية الطفل المبدع بالعطف الذين وفروا كل الوسائل لإتمام هذه الدراسة بالإضافة إلى الطلبة المقبلين على شهادة البكالوريا الذين قبلوا أن يكونوا موضوع الدراسة.

الشكر الجزيل إلى أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم للمناقشة وإثراء هذا العمل المتواضع.

ملخص الدراسة :

أعدت هذه الدراسة لتوضيح العلاقة بين مركز التحكم كسمة من سمات الشخصية وعلاقته باستراتيجيات المواجهة المواقف الضاغطة لدى طلبة التعليم الثانوي، و والكشف عن الفروق في استعمال هذه الإستراتيجيات باختلاف النظام والشعبة.

ولغرض جمع البيانات اعتمدت الدراسة على تطبيق مقياس مركز التحكم "روتر"(Rotter) ومقياس استراتيجيات المواجهة لفولكمان "ولازروس" (Lazarus Folkman et) على عينة متكونة من (200) طالب ذكور فقط، يدرسون في السنة الثالثة ثانوي، وانتهت نتائج المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة إلى:

- إن الإستراتيجيات المستخدمة من طرف طلبة المعاهد أغلبها مركزة حول الإنفعال بينما استراتيجيات المركزة حول المشكل احتلت المرتبة الأخيرة، كما أن الإستراتيجيات المركزة حول الإنفعال احتلت المرتبة الأولى بينما استراتيجيات المركزة على حل المشكل المرتبة الأخيرة بالنسبة لطلبة المعاهد وبعض الثانويات الرسمية.

-لا توجد علاقة بين مركز التحكم وإستراتيجيات المواجهة لدى طلبة المعاهد و الثانويات

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى طلبة أفراد العينة باختلاف النظام.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى طلبة أفراد العينة باختلاف الشعبة.

وقد فسرت هذه النتائج المتوصل إليها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة التي تناولت الموضوع.

RESUME DE L ETUDE

Cette étude vise à clarifier la relation entre le centre de contrôle comme une des caractéristiques de la personnalité et les stratégies coping chez les étudiants du lycée.

Cette étude nécessite l'utilisation du barème du centre contrôle de « Rotter »et celui des stratégies d'affrontement de Folk MAN et lazarus, sur un échantillon composé de (200) étudiants garçons en 3éme AS ,l'étude utilisé la méthode descriptive comparative, Pour la recolté des donnés nous avons utilisés(02)outils. Les stratégies coping De folkmann et lazarus, et le centre de contrôle de rotter.

-Suite à l'analyse des résultats on a aboutit au suivant :

1-IL n'ya pas de différences statistiques entre les étudiants dans l'utilisation des stratégies coping.

2.IL n'ya pas de relation entre le centre de contrôle interne(par rapport à externe) et les stratégies différences chez les étudiants de 3éme As.

3.IL n'y a pas de différences statistiques dans les stratégies d'affrontement chez les étudiant suivant le systéme.

4.IL n'a pas de différences statistiques dans les stratégies d'affrontement chez les étudiant suivant la branche.

الفهرس

المحتويات	الصفحة

كلمة شكر.....أ

الملخص باللغة العربية.....ب

الملخص باللغة الفرنسية.....ج

فهرس المحتويات.....د

فهرس الجداول.....ح

مقدمة.....1

الباب الأول :الجانب النظري

الفصل الأول: تقديم الدراسة

1- تحديد إشكالية الدراسة 6

2- فرضيات الدراسة.....16

3- أهمية الدرا سة 17

4- أهداف الدراسة..... 18

5- التعاريف الإجرائية.....20

الفصل الثاني : مركز التحكم

تمهيد

1-تعاريف مركز التحكم..... 23

2- تصنيف أبعاد مركز التحكم 25

3- الإطار النظري لمفهوم مركز التحكم.....26

4- الخصائص الشخصية لذوي مركزي التحكم الداخلي و الخارج..... 33

5- محددات مركز التحكم 35

6- فعالية مركز التحكم.....37

خلاصة الفصل

الفصل الثالث: استراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة

المبحث الأول: الضغط النفسي

تمهيد:

1.1لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط.....44
1. تعريف الضغط النفسي.....46
2. مصادر الضغط النفسي..... 50
3. أنواع الضغط النفسي..... 51
4. أعرض الضغط النفسي 54
5.النظريات المفسرة للضغط النفسي..... 56
6. فيزيولوجية الضغط.....71
خلاصة المبحث.....73

المبحث الثاني: مفهوم استراتيجيات المواجهة

تمهيد

1- استراتيجيات
المواجهة.....74
1-1-تعريف استراتيجياتالمواجهة..... 74
2- الضغط وأساليب المواجهة.....77
3- أنواع استراتيجيات المواجهة.....78
4- التفاعل بين النوعين من المواجهة.....81
5- التناولات النظرية لمفهوم المواجهة.....82
6- النظرية المعرفية للضغط والمواجهة..... 85
7- فعالية استراتيجيات المواجهة..... 88
8_علاقة مركز التحكم بإستراتيجيةالمواجهة.....98

.

..

الباب الثاني:الجانب الميداني

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة

تمهيد

1- المنهج المستخدم في الدراسة 105

2- مجتمع الدراسة..... 101

3- المعاينة..... 107

4- حجم العينة وخصائصها..... 108

5- أدوات جمع البيانات وخصائصهاالسيكومترية..... 108

5-1 وصف مقياس مركز التحكم 109

5-1-1 صدق الاتساق الداخلي.....110

5-1-2 ثبات المقياس 113

5-2-1 وصف مقياس استراتيجيات المواجهة.....114

5-2-2 صدق الاتساق الداخلي للمقياس.....117

5-2-3 ثبات المقياس 112

الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة

1. عرض نتائج الفرضية الأولى.....127

2. عرض نتائج الفرضية الثانية.....131

3.عرض نتائج الفرضية الثالثة..... 133

4.عرض نتائج الفرضية الرابعة..... 135

الفصل السادس: تفسير ومناقشة النتائج

1.تفسير نتيجة الفرضية الأولى..... 138

2.تفسير نتيجة الفرضيةالثانية.....140

3.تفسير نتيجة الفرضية الثالثة..... 141

4.تفسير نتيجة الفرضية الرابعة.....141

قائمة المصادر والمراجع.

قائمة الملاحق.

فهرس الجداول والمخططات

الرقم	عناوين الجداول والمخططات	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب حصص النظام والشعبة	106
02	يوضح توزيع الطلبة بالنسب المؤوية حسب النظام والشعبة	107
03	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية للطلبة حسب النظام والشعبة	108
04	يوضح ترتيب قيم معاملات الإرتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لمقياس مركز الضبط	111
05	يوضح الفقرات غير الدالة على صدق الإتساق الداخلي لمقياس مركز الضبط	113
06	يوضح قيمة ثبات المقياس في صورته النهائية بتطبيق معامل الثبات غوتمان	115
07	يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات و بعد السند الإجتماعي لمقياس استراتيجيات المواجهة	118
08	يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعد أخد المسافة	118
09	يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعد االهروب	119
10	يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعد االتحكم في الذات	120
11	يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعد التخطيط لحل المشكل.	121
12	يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعد التقييم الإيجابي	121
13	يوضح الاتساق الداخلي بين الفقرات و بعد تأنيب الذات	122
14	يوضح الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس	123
15	يوضح قيمة ثبات ا لمقياس في صورته النهائية بتطبيق معادلة ألفاكرومباخ	124
16	يوضح ترتيب إستراتيجيات المستخدمة من طرف الطلبة من أكبر متوسط إلى أصغر متوسط باختلاف النظام.	128_127
17	يوضح ترتيب الإستراتيجيات المستخدمة من طرف الطلبة من أكبر متوسط إلى أصغر متوسط باختلاف الشعب	129-
18	يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات مركز التحكم الداخلي ودرجات إستراتيجيات المواجهة.	131
19	يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات مركز التحكم الخارجي ودرجات إستراتيجيات المواجهة لفولكمان ن =200.	132
20	يوضح قيمة ت لإختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للطلبة حسب متغير النظام في درجاتهم على مقياس استراتيجيات المواجهة لفولكمان=200.	133

21	يوضح قيم يوضح قيمة ت لإختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للطلبة حسب متغير الشعبة في درجاتهم على مقياس استراتيجيات المواجهة لفولكمان=200.	136_135

المخططات

22	مخطط يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي عند كوبر (1981)	64
23	مخطط يوضح نموذج لازروس وفولكمان.	65

مقدمة :

لقد شهد العالم في نهاية القرن الواحد والعشرين عدة تغيرات وتطورات علمية وتكنولوجية جعلت من العالم يعيش في قرية واحدة، مقابل هذه التطورات تغير في نمط التفكير الفرد نتيجة التقلبات السريعة التي تحدث بالطفرات فهي سريعة ومعقدة، لهذا فرضت عليه التفكير بجدية وباستقلالية لبناء مشروعه المستقبلي، ولتجسيده على أرض الواقع يتطلب منه مستوى من الثقافة العلمية والخبرة والنضج العقلي حتى يتمكن من تحقيق أهدافه وحل مشكلاته.

فهذا المستوى المطلوب يتوصل إليه من خلال مزاولته للدراسة والتعلم في صفوف نظامية، فالشرط الأساسي لبناء مشاريعه الحياتية هو النجاح المدرسي، هذا الذي يجعل الطلبة يتخوفون من مصيرهم ويتشككون في القدرة على التوصل لتحقيق هذا الهدف، وهذه الإشغالات تزداد ذروتها في فترة المراهقة وخاصة إزاء مواجهة امتحان البكالوريا حيث يجتازه بعد مزاولة الدراسة بالثانوية لمدة ثلاث سنوات .

وتجدر الإشارة أن الطالب خلال السنوات الثلاث يعيش مراحل المراهقة وما تفرزه من مشكلات وضغوطات من طرف المحيطين به سواء المحيط الأسري أو المدرسي، بالإضافة إلى ذلك الطالب يستجيب للوضعيات الضاغطة باختلاف البيئة والمحيط ، وحسب "لازروس وفولكمان (Lazaruse et folkman) إذا كان هناك عدم توازن بين مطالب المحيط الخارجي والقدرة على مواجهة هده المطالب يحدث عدم التوافق.

لهـذا فالتحضـير لاجتيـاز الامتحـان البكالوريـا يتطلـب مـنهم الالتـزام بـالمقرر المفـروض علـيهم طيلـة السـنة، بالتحضـير الـذي يجهـدهم ويشـعرهم بـالتخوف، غيـر أنـه وبـالرجوع إلـى الواقـع فـرغم الجهـد المبـذول تصـادفنا حـالات رسـوب أكثـر مـن النجاح .

(زهية خطار،(2001)، ص7)

فالنجـاح فـي البكالوريـا متوقـف علـى التحضـير الجيـد مـن خـلال الانضـباط خـلال السـنة باسـتيعاب الـدروس المبرمجـة فـي البرنـامج السـنوي المقـررة الأمـر الـذي يربـك الطلبـة ويجعلهـم يتخوفـون مـن عـدم التوصـل إلـى تغطيـة كـل المواضـيع بالمراجعـة وعـدم القـدرة علـى الاسـترجاع والتفكيـر فـي التحضـير لهـذا الامتحـان يعتبـر مـن انشـغالات الطلبـة الأساسـية لأن النجـاح فـي الامتحـان أو الرسـوب فيـه يحـدد صـورة الـذات لـدى المراهـق لهـذا نجـدهم قلقـين ويشـعرون بضـغط بحيـث تظهـر الاستجابة لهذا الضغط.

(دسوقي، محمد أحمد، ،1988:ص21)

لهـذا يـرى "جيـامي"(Jeammet) أن الفـرد فـي مواجهتـه للوضـعيات الضـاغطة يلجـأ إلـى اسـتعمال عـدة طـرق للتوافـق مـع هـذا الوضـع، وهـذه الطـرق يطلـق عليهـا عبـارة المواجهة،المقاومـة(Coping) التـي حـددت مـن طـرف "لازروس (Lazarus)، والـذي يعرفهـا أنهـا تظهـر كاسـتجابة لتقيـيم الضـغط مـن خـلال اسـتثارة ردود أفعـال سـلوكية معرفيـة وانفعاليـة مـن شـأنها تسـهيل الـتحكم فـي الوضـعية المدركـة كمهـددة ، وهـذه الاسـتجابة تكـون إمـا ببـذل جهـد لحـل المشـكل أو التجنـب بتبريـر الموقـف للتخفيـف مـن شـدة التـوتر الانفعـالي بحيـث أجمـع العديـد مـن البحثـين منهم:بـولان، شـميد، شـيرمي، روسـت، ماليوسـكا، جوانيـد، بوتـايغ

ويتمـــــان _(Paulhan-Schmidt-Rost-Schermer-Malewska-) بـــــأن اســتراتيجيات التعامــل المركــزة علــى المشــكل أكثــر فعاليــة فــي مواجهــة المواقــف الاجتماعية والتعليمية.

لهذا يرى كل من"لازروس وفولكمان(Lazarus et Folkman) أن تقييم الفـرد لقدرتــه علــى المواجهــة تــؤثر علــى كيفيــة تقيــيم المشــكل المطــروح. بالتــالي فتقيـيم المشـكل يتوقـف علـى الاعتقـاد الـذي كونـه الفـرد عـن امكانياتـه ومـا يتطلبـه منهــا لمشــكل لحلــه. والــذي يعتبــره "لازروس " (lazarus) مــن أهــم المصــادر لإســتراتيجيات المواجهــة خاصــة المتعلقــة بــالتحكم، المحــدد مــن طــرف روتــر (Rotter) بمركــز الــتحكم، إذ يــرى بــأن الأشــخاص تصــدر أحكامــا علــى الأحـداث بالاعتمـاد علـى توقعـاتهم أو علـى أسـاس اعتقـادهم لهـا فهنـاك مـن يعتقـد أن مــا يحــدث لــه يرجــع لتصــرفاته وهــو المســؤول عنهــا بــدلك يبــذل جهــدا(التحكم الـداخلي)، كمـا توجـد فئـة مـن ترجـع مـا يحـدث لأسـباب خارجيـة (صـدفة، حـظ، قدر) بالتالي لا تبذل جهدا (تحكم خارجي .

(دسوقي، محمد أحمد، (1988:ص25)

فمـن خـلال اعتبـار مركـز الـتحكم "كـأهم مصـدر مـن مصـادر اسـتراتيجيات التعامـل، فهـل يمكـن توقـع أن التـداخل بينهمـا يكـون فعـالا خصوصـا إذا كـان الفـرد يعتقـد فـي قدرتــه علــى الــتحكم فــي الوضــع ،الأمــر الــذي يحفــزه لبــدل الجهــد مــن أجــل حــل المشكل المطروح .

وتســعى هــذه الدراســة للمقارنــة بــين طلبــة الثانويــات ذات النظــام الرســمي والمعاهــد الحــرة وهــذا مــن خــلال الكشــف عــن طبيعــة الإســتراتيجيات المواجهــة المســتخدمة

من طرف طلبة السنة الثالثة ثانوي، لمواجهة المواقف الضاغطة منها ضغط البكالوريا.

فمن خلال اعتبار مركز التحكم كأهم مصدر من مصادر استراتيجيات التعامل التي تختلف باختلاف الوضعيات الضاغطة وباختلاف البيئة التي يوجد فيها الفرد لهذا ما هي الأسباب التي تجعل الطلبة لا يستجيبون بنفس الإستراتيجيات بالرغم من أنهم يعيشون نفس الوضعية وهل لطبيعة النظام والشعبة أثر في ذلك .

حيث تم التمهيد للدراسة بفهرس تضمنت التصميم العام للدراسة وثم تخصيص الباب الأول للجانب النظري للدراسة، وتم التطرق في الفصل الأول عرض تساءلات الدراسة الدراسة وصياغة فرضيات الدراسة ثم تحديد المفاهيم الرئيسية وإبراز أهمية وهدف الدراسة.

أما الفصل الثاني من الجانب النظري تم التطرق إلى تعريف مركز التحكم وتصنيف أبعاده وعرض أهم النظريات التي تناولت هذا المفهوم بالإضافة إلى ذلك خصائص الشخصية لدوي التحكم الداخلي والتحكم الخارجي أيضا محددات مركز التحكم وفعاليته ثم خلاصة للفصل.

أما الفصل الثالث خصص للإستراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة وقسم إلى مبحثين كما خصص لكل مبحث خلاصة :المبحث الأول تم فيه التطرق إلى الضغط النفسي وتعريفه ومصادره وأنواعه وأعرضه وأهم النظريات المفسرة للضغط النفسي ثم خلاصة المبحث أما المبحث الثاني خصص للإستراتيجيات المواجهة وأنواعها وعرض أهم المعطيات

والتنـاولات النظريـة لمفهـوم المواجهـة والنظريـة المعرفيـة للضـغط والمواجهـة وفعالية إستراتيجيات المواجهة وعلاقتها بمركز التحكم ثم خلاصة الفصل.

بعده جاء الباب الثاني ليشمل الجانب الميداني ويتكون من ثلاثة فصول:

يتعلـق الفصـل الرابـع بمنهجيـة الدراسـة وإجراءاتـه الميدانيـة بحيـث تـم فيـه عـرض لتصـميم الدراسـة مـن حيـث المـنهج المسـتعمل فـي الدراسـة والمتمثـل فـي المـنهج الوصـفي المقـارن، وحـدود الدراسـة، وعينـة الدراسـة وكيفيـة اختيارهـا بالاعتمـاد علـى العينـة العشـوائية، وكـذا أدوات الدراسـة المتمثلـة فـي " مقياس"اسـتراتيجيات المواجهـة لفولكمـان ولازروس (Lazarus_Folkman) الـذي تـم تطـويره عـدة مـرات مـع تحديـد ثباتـه وتقـديم صـياغته النهائيـة اتبـع بالمقيـاس الثـاني المتمثـل فـي مقيـاس"مركز الـتحكم "لروتـر" بتقـديم وصـف عـام للمقيـاس وأخيـرا عـرض لكيفيـة جمـع البيانـات مـن الميـدان والتقنيـات الإحصـائية المسـتعملة لتحليـل النتـائج واختبـار صدق الفرضيات.

أمـا الفصـل الخـامس فقـد خصـص للتحليـل الكمـي للبيانـات المتمثـل فـي عـرض نتـائج الفرضـيات ، والفصـل السـادس مـن الجانـب الميـداني خصـص لتفسـير ومناقشـة النتـائج المتوصـل إليهـا بربطهـا بـأهم الآراء النظريـة والدراسـات المتوصـل إليهـا مـن طـرف البـاحثين لتحديـد مـدى التطـابق والتوافـق بينهمـا أو الاخـتلاف لاستخلاص وتحديد الفرضيات التفسيرية عن أسباب الاختلافات.

1_عرض إشكالية الدراسة:

يعتبر التعليم الثانوي مرحلة انتقالية من التعليم الأساسي وتحضيرية للتعليم الجامعي وهو يتزامن مع مرحلة المراهقة المعروفة بالتقلبات النمائية بما فيها التغيرات الجسدية والميل للاستقلالية ومادامت المراهقة تتميز بتقلبات مزاجية ونمائية فالمراهقين في حاجة إلى مساعدة وخصوصا لمن يتفهمهم هذا الذي يجعل المتمدرس في هذه الفترة صعبة، لأن الطالب مطالب باستيعاب دروسه و في نفس الوقت يواجه وضعيات صعبة قد لا تكون لديه تجربة مسبقة عنها، ونهاية التعليم الثانوي تختم باجتياز امتحان البكالوريا الذي يعتبر امتحان مصيري ,لأن على أساس النجاح فيه يتمكن الطالب من الالتحاق بالجامعة، كما يعتبر هذا الامتحان أيضا، تقييم لمصداقية التكوين المتلقى لغاية ثمانية عشر(18) سنة، ونقطة انطلاق للتعليم الجامعي .

باعتبار امتحان البكالوريا وطني ورسمي يجعل الطلبة بحاجة إلى المطالبة بالمساعدة لأن التحضير لهذا الامتحان أو مجرد التفكير فيه ،يجعل التلاميذ يعيشون وضعية ضاغطة ،خصوصا أنهم يدركون أنه امتحان مصيري وأيضا من إشغالات الأسرة فطلبة الأقسام النهائية لا يستطيعون التهرب من قلق التساؤل نجاح أو فشل، أبواب مفتوحة أو مغلقة.

فهذه الانشغالات، والتساؤلات تجعلهم متوترين ويعيشون وضعية ضاغطة وهذا ما يجعلنا نتساءل عن أسباب الفشل وانخفاض نسبة النجاح رغم الجهد المبذول .

هذا ما أثار انتباه الطلبة وجعلنا نتساءل عن أسباب الرسوب وتفوق بعض المؤسسات دون الأخرى، للإشارة وضعية الفشل في المدرسة في فترة المراهقة تفرز مشكلات نفسية حيث توصل الباحث "باريود(BRIOD) من

خلال دراسة أجراها على(240) شاب يعيشون وضعيات اكتئابية (حزن، معاناة) يرجع أسبابها إلى الفشل المدرسي، نتائج ضعيفة، إعادة السنة....إلخ

(عيسوي عبد الرحمان:1980، ص 23)

هذه النتائج تؤكد أن الفشل الدراسي في فترة المراهقة يؤثر على حالة المراهق النفسية، إذ يشعر بالحزن والإحباط قد يؤدي به إلى الانتحار.

إن تجربة البكالوريا تعتبر حدثا من أحداث الحياة التي تنتج عنه وضعية ضاغطة، تؤدي بالطلبة إلى التو ثر الانفعالي وتتطلب الاستجابة لها."والطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الوضعية والحلول الممكنة هي التي تحدد رد فعله هناك من يستجيب لها ببدل جهد وهناك من يتجنبها.

(Legrand,et autres :1993,p41,)

إن طلبة التعليم الثانوي ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعا وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز.

(السعد ميخائيل إبراهيم :1991، ص34)

من جهة أخرى فإن الحياة الثانوية بجوانبها والاجتماعية والنفسية والسلوكية تمثل مصادر للضغوط يتعرض لها الطلبة في هذه المرحلة. فقد أشار كيسكر (Kisker) 1977 أن كل مرحلة عمرية لها خصائص مميزة ومواقف ضاغطة وإن طلبة الثانوية يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل في مواجهة الامتحان البكالوريا والعلاقات مع الزملاء الأساتذة والمنافسة من أجل النجاح والمشكلات

العاطفيــة والتعامــل مــع مقتضــيات البيئــة الجامعيــة وأنظمتهــا وقوانينهــا ومــا تفرضــه مــن قيــود علــى حــركتهم وحــريتهم. ومــن عوامــل الضــغط التــي يتعــرض لهــا الطلبــة الصــراع مــع الآبــاء والصــراع القيمــي بــين مــا هــو أصــيل ومــا هــو وافــد والتخطــيط للمستقبل ومحاولة تأكيد الذات وتحقيقها.

(Le grand :1995 ،p43)

لا شــك أن الإنســان لا يقــف مكتــوف اليــدين إزاء أي ضــغط يــوتره أو يهــدد حياتــه فالحفــاظ علــى الــنفس البشــرية وتوازنهــا غريــزة فطريــة يتمتــع بهــا الإنســان. وعليــه فــإن الطالــب الثــانوي يواجــه هــذه الضــغوط محــاولاً التعامــل والتكيــف معهــا وتخفيــف آثارهــا أو حلهــا، ويســتخدم فــي ذلــك إســتراتيجيات أو أســاليب معرفيــة وانفعالية وسلوكية.

لهــذا يجــد الطالــب الثــانوي بحاجــة إلــى التعامــل مــع مختلــف الوضــعيات باســتخدام اســتراتيجيات المواجهــة أو التعامــل ففــي البحــوث العربيــة هنــاك مــن يعتبرهــا اســتراتيجيات التعامل و يعني بها اكتساب مهارات تعاملية (coping skills).

(محمد حمدي حجار:1992 ، ص280).

إن عبــارة اســتراتيجية التعامــل تشــير إلــى تعامــل الفــرد مــع المشــكل المطــروح ، وهــذا المفهــوم يقصــد بــه "لازروس (Lazarus) اصــطلاحا مجموعــة مــن الجهــود المعرفيــة والســلوكية الموجهــة للــتحكم فــي المطالــب الداخليــة والخارجيــة التــي تهــدد أو تتجــاوز مصادر وإمكانيات الفرد.

(jeammet et autres : 1996 ,p230)

فالمواجهــة إذن ســياق مــن خلالــه يواجــه الفــرد أحــداث الحيــاة بــالأخص الوضــعيات الضــاغطة ،للتوصــل إلــى الــتحكم فيها.كمــا يعتبــر ســياق التعامــل ميكــانيزم نفســي معرفــي

يلجأ إليه الفرد في حالة شعوره بتهديد الوضعية لذاته، إزاء مواجهة حدث ضاغط يؤثر على اتزانه الانفعالي بغرض التحكم أو التقليل من التهديد، ولتحديد مختلف استراتيجيات التعامل ،اقترح الباحثون العديد من التصنيفات بشكل متماسك لتصنيف أساليب التعامل التي يضعها الفرد لمواجهة التغيرات في الحياة اليومية، حسب بعديها الأساسيين المحددين من طرف لازروس وهما استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل واستراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال.

(jeammet et autre :1996 p,230)

وهذا ما أكده "باتيرسون "ومكوبين "peterson et Makoubin : (1987 في دراسة أجراها وكشفت عن أنماط مواجهة المراهقين في المرحلة الثانوية مع الأحداث الضاغطة التي تواجههم وهل هناك فروق تعزى إلى الجنس في هده الأنماط وقد أجريت الدراسة على (426) من طلبة المرحلة الثانوية منهم(185) ذكرا و(241) أنثى ومتوسط أعمارهم (18) من مستويات اجتماعية مختلفة، وطبقت عليهم أداة خاصة لقياس أساليب المواجهة مع هذه الضغوط وقد أسفرت الدراسة على أن هناك فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الإناث والذكور لصالح الإناث في أربع أنماط (إستراتيجيات) وهي البحث عن المساعدة الاجتماعية، حل المشكلات ،الارتباط بصديق،بناء الكفاءة الذاتية في حين أن الذكور كانوا أكثر استخداما لأسلوب السخرية ،والأنماط الأكثر استخداما وشيوعا لدى العينة هي الاسترخاء ،والاستماع للموسيقى ثم القيام بجولة في السيارة ثم الكفاءة الذاتية مثل القيام بأفعال مباشرة لحل مشكلة التقييم الإيجابي للمشكلة ،أما الأنماط الأقل استخداما فهي طلب المساعدة المتخصصة سواء من المدرس أم المرشد.

(www.childclinic.net)

لقد قام الشايب(1994) بدراسة هدفت إلى التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية للمواجهة مع ضغوطهم النفسية ، وقد تألفت الدراسة من 150 مرشداً ومرشدة في مديريات تربية عمان حيث طبق عليهم استبيان "إستراتيجيات التكيف للضغوط النفسية ، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن إستراتيجية حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى من حيث الاستخدام هناك فروق تعزى إلى متغير الجنس في استخدام إستراتيجيات وسائل الدفاع والتمارين الرياضية والترفيه لصالح الذكور.

.(www.psf-ar.com)

كما أجرى شعبان (1995) دراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التعامل والتوافق والتصدي للأزمات تكونت العينة من 694 فرداً منهم 384 ذكراً و 310 أنثى تراوحت أعمارهم من 14 إلى 38 عاماً من مستويات تعليمية مختلفة وطبق عليها مقياس الأساليب التوافقية مع الأزمات وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

لم تكشف الدراسة عن وجود فروق جوهرية في أساليب المواجهة كالإقدام والإحجام بين الذكور والإناث هناك فروق في استخدام بعض أساليب المواجهة تعزى إلى السن فالمجموعة الأكبر أكثر استخداماً للتحليل المنطقي (الشباب) أكثر استخداماً لإعادة التقييم الإيجابي للمواقف الضاغطة والبحث عن المساعدة والمعلومات أما المجموعة الأصغر من المراهقين أقل استخداماً للبحث عن المساعدة في حين لم تظهر فروق بين المجموعات في باقي أساليب المواجهة المعرفية والسلوكية

(www.feedo.net)

كما أجرت النيال وعبد الله(1997) دراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية ، كما هدفت إلى معرفة مدى تأثر أساليب المواجهة بمتغيرات الجنس والعمر والتخصص وقد تكونت العينة من (244) من الطلاب الجامعيين في المجتمع القطري منهم 195 أنثى و49 ذكراً، طبق عليهم مقياس إستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة ومقياس الاضطرابات الانفعالية وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

-وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وهي أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب التوجه نحو الأداء وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري.

-لا يوجد أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر على أغلب هذه الأساليب.

-كانت مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي وكانت مجموعة منخفضي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء.

(فاطمة الزهراء أزروق: 1997، ص 76)

كما قامت حنون(2001) بإجراء دراسة حول "إستراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية لدى أمهات الشهداء والسجناء الفلسطينيين في السجون الإسرائيلية وقد أجريت الدراسة على 151 أماً حيث تم تطبيق استبانة "إستراتيجية المواجهة للضغوط النفسية المشتملة على تسع إستراتيجيات هي "حل المشكلات التمارين الرياضية وسائل الدفاع الاسترخاء الضبط الذاتي ، الاستئناس والعزلة الدعم الاجتماعي والبعد الديني. وقد خلصت الباحثة إلى النتائج التالية:

-إن إستراتيجية البعد الديني كانت أكثر الإستراتيجيات شيوعاً وأن إستراتيجية "التمارين الرياضية" أقل الإستراتيجيات استخداماً.

-إن هنـاك فروقـاً جوهريـة فـي اسـتخدام إسـتراتيجيات المواجهـة تعـزى إلـى المؤهـل العلمي، وذلك لصالح المؤهل الأعلى .

(www.3rbsc.com)

دراسـة نـادر فهمـي الزيـود (2004) إسـتراتيجيات المواجهـة مـع الضـغوط النفسـي لـدى طلبـة جامعـة قطـر وعلاقتهـا بـبعض التغيـرات تهـدف الدراسـة الحاليـة إلـى تعـرف أكثـر إسـتراتيجيات المواجهـة مـع الضـغوط النفسـية اسـتخداماً مـن قبـل الطلبـة فـي جامعـة قطـر وأثـر متغيـرات الجـنس والمسـتوى الدراسـي والمعـدل التراكمـي والتخصـص والجنسـية علـى إسـتراتيجيات المواجهـة حيـث أجريـت هـذه الدراسـة فـي الفصـل علـى عينـة مـن طلبـة جامعـة قطـر شـملت 284 طالبـاً وطالبـة موزعـة علـى 144 طالبـاً 140 طالبـة وقـد توصـلت الدراسـة إلـى أن أكثـر الأسـاليب شـيوعاً التـي يسـتخدمها الطلبـة هـي التفكيـر الإيجـابي واللجـوء إلـى الله، والتنفـيس الانفعـالي كمـا أظهـرت النتـائج وجـود فـروق ذات دلالـة إحصـائية فـي إسـتراتيجيات المواجهـة مـع الضـغوط لـدى الطلبـة تعـزى إلـى متغيـر الجـنس كمـا لا توجـد فـروق ذات دلالـة إحصـائية فـي إسـتراتيجيات المواجهـة مـع الضـغوط تعـزى إلـى متغيـر الجنسية والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.

.(www.feedo.net)

لقـد اقتـرح "شـفارزيدال نمـوذج خـاص بـالتقييم المعرفـي الـذي يتبعـه الطالـب المقبـل علـى الامتحـان ،للتغلـب علـى القلـق والتخـوف مـن الرسـوب ،بتحـدي الفشـل مـع الحفـاظ علـى الثقـة فـي قدرتـه علـى مواجهـة الوضـعية، لكـن عنـد إدراكـه لصـعوبة النشـاط المطلـوب منـه ،يحاصـره القلـق ويبـدأ يشـعر بالتهديـد الـذي يجعـل الشـك يـراوده فـي أدائـه الـذي يـؤذي إلـى ظهـور فقـدان الـتحكم ، يتوقـف نشـاطه ويظهر الفشل.(Dovero :,1997 p136)

مادام كل موقف يعيشه الفرد إلا وبحث عن أسباب حدوثه ويفسره إما بإرجاعه لذاته وإما لظروف خارجية وانطلاقا من احتكاكي بالطلبة المرشحين للبكالوريا تم استقراء بعض انطباعات الشخصية والتقييمية للنجاح أو لفشل في امتحان البكالوريا، و تم التوصل بأن تفسيرات الطلبة حول الرسوب والنجاح متباينة حيث صنفت إلى عوامل داخلية وعوامل خارجية.

تمثلت العوامل الداخلية في في عدم التصحيح في الامتحان وطول وكثافة البرنامج مقابل قلة الحجم الساعي مما يعرقل من ا ستعاب الدروس بشكل جيد والوقوع في الخلط بين الدروس خاصة المواد المكملة و ضغوطات الأسرة ووجود مشاكل خاصة في البيت صعوبة أسئلة الامتحان وكذا عدم توفر الحظ.

_أما العوامل الخارجية فتمثلت في التخوف من مواجهة امتحان البكالوريا والشعور بعدم القدرة يبررونها بصعوبة الأسئلة وضيق الوقت للإنجاز وعدم العمل أو بدل جهد بجدية، الغيابات المتكررة التي أدت إلى انخفاض المستوى وكدا غياب الدافعية للعمل المدرسي .

لقد أكدت دراسة ديب (1980) حول مركز الضبط لدى عينة من الطلبة توصل فيها إلى أن هناك فرق في مركز الضبط بين الأفراد تعود إلى اختلاف مستواهم الثقافي والأكاديمي.

(أمل أحمد:2001،ص26).

في دراسة قام بها آلاء محمد علي عبد الكريم الرديني، الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز التحكم (داخلي – خارجي) والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الشهادة العامة عام (2003–2004) أوضحت نتائج أن الذكور يخضعون لتحكم الخارجي

أكثر من الإناث وبصدد متغير التخصص اتضح إن طلبة القسم العلمي واثقون من أنفسهم ويتسمون بالتحكم الداخلي ومتوافقون نفسياً واجتماعيا أكثر من طلبة القسم الأدبي في حين تبين وجود علاقة بين مركز التحكم(داخلي خارجي) والتوافق النفسي والاجتماعي فكلما زاد حجم أفراد الأسرة سواء توافق الأبناء نفسيا واجتماعيا أكثر،واتضح كلما حدد الأبناء أهدافهم زادت ثقتهم بأنفسهم واتسموا بالتحكم الداخلي وأصبحوا متوافقين نفسيا واجتماعيا، وكلما زاد إيمان الوالدين بدور الحظ والآخرين لتحقيق الأهداف ضعفت ثقة الأبناء بأنفسهم وخضعوا للتحكم الخارجي وساء توافقهم النفسي والاجتماعي،أكدت نتائج هذا البحث على أن الواثق من نفسه يمتلك تحكما داخليا ويكون متوافقا نفسيا واجتماعيا .

(www.feedo.net)

كما توصلت دكوتي وفولجر (Ductti etvogler) إلى أن الطلبة ذوي الضبط الداخلي يتصفون في المجال الدراسي بارتفاع مستوى التعليم وأسلوب حل المشكلات واستخدام المعلومات المتوفرة لديهم وذلك لاعتقادهم بأنهم يستطيعون في الأحداث التي تحدث لهم في المجال الدراسي، وتوصلت إلى أن هناك علاقة بين مركز الضبط ومهارات التعامل مع الضغوط المهنية لدى موظفي مديرية جامعة قاصدي مرباح ورقلة، بالإضافة إلى ذلك لا تختلف مهارات التعامل مع الضغوط المهنية باختلاف الجنسين عند ذوي الضبط الداخلي.

(أمل الأحمد:2001،ص22)

أما دراسة كريسون وكيفيKeefe and Crisson (1988)، فقد هد فت إلى معرفة علاقة بين مركز الضبط،واستراتيجيات المواجهة والضيق الانفعالي لدى مرضى الألم المزمن، وقد طبق في هذه الدراسة مقياس مركز ضبط الصحة ،مقياس استراتيجيات والمواجهة وقائمة كشف الأعراض الجسدية على مجموعة تضمنت 62 مريضا مصابا بالألم المزمن وفي حالة استشفاء وكشفت النتائج أن المرضى الذين

تحصلوا على درجات عالية في بعد الحظ لمركز الضبط ،بدوا أكثر عجزا للتعامل مع ألمهم ،واستعملوا إستراتيجيات تحويل الانتباه ،وإستراتيجية المواجهة المعتمدة على الصلاة والتمني.بالإضافة إلى أن هؤلاء المرضى كانوا أكثر احتمالية لتفجيع وتفدي نشاطهم في المواجهة مع الألم.

في دراسة إكلينيكية قام بها ها لتن هوف وآخرون Halten Hof et al سنة (2000) في ألمانيا على عينة من (45) مريضا يعانون من مرض الرعاش العصبي تناولت العلاقة بين سلوكيات المواجهة ومركز الضبط والاكتئاب ومتغيرات أخرى ذات صلة بالمرض. وقد أظهرت نتائجها وجود ارتباط وثيق بين مركز الضبط الداخلي وأسلوب المواجهة الإيجابية التي يمارسها المريض للتعامل مع حالته المرضية ،والحفاظ على استقرار هو صحته.

(يخلف:2001،ص97)

في دراسة لسليمان (2004) التي هدفت إلى التعرف على الفروق بين التلاميذ ذوي الضبط الداخلي والتلاميذ ذوي الضبط الخارجي في الإبتكارية تكونت العينة من تلاميذ وتلميذات المدارس الإبتدائية بمركز الزقازيق محافظة الشرقية استخدمت في الدراسة أداتان هما اختبار مركز التحكم من إعداد ستيفن ناويكي ومن نتائج الدراسة تفوق عينة التلاميذ ذوي التحكم الداخلي في مكونات الإبتكارية عن عينة ذوي التحكم الخارجي.(وحيد أحمد:2001،ص128)

وقام نايت night: (1995) بدراسة تهدف البحث عن العلاقة بين مركز التحكم الداخلي وسلوك الموهوبين ومن أهم النتائج التي وصلت إليها الدراسة أن الموهوبين مرتفعي التحصيل يتميزون بمركز تحكم خارجي.

(وحيد أحمد:2001،ص129)

من خلال هذه الدراسات ومعرفتنا لإستراتيجيات ونوعية التحكم، و يمكننا أن نتساءل لماذا لايستجيب كل الطلبة بنفس الطريقة في كل المؤسسات النظامية وغير النظامية، رغم تواجدهم في نفس الوضعية و ما هي الأسباب التي تجعل بعض الطلبة يحاول بذل جهد للنجاح رغم العراقيل وآخرين يبررون بصعوبة المهمة المطلوبة منهم، وعدم توفر الإمكانيات لديهم.

2_تحديد إشكالية الدراسة:

حددت إشكالية الدراسة في التساؤلات الآتية:

– ماهي طبيعة الإستراتيجيات المستخدمة لدى طلبة المعاهد والثانويات؟

– هل توجد علاقة بين مركز التحكم السائد واستراتيجيات المواجهة التي يعتمد عليها الطالب لمواجهة المواقف الضاغطة ؟

_ هل تختلف استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة باختلاف النظام ؟

_ هل تختلف استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة باختلاف الشعبة؟

3_فرضيات الدراسة:

صيغت فرضيات الدراسة كالآتي:

_ نتوقع أن تكون الإستراتيجيات المستخدمة لدى طلبة المعاهد استراتيجيات المركزة على حل المشكل بينما الثانويات الرسمية يستخدمون إستراتيجيات المركزة حول الانفعال .

_ توجد علاقة بين مركز التحكم السائد واستراتيجيات المواجهة التي يعتمد عليها الطالب لمواجهة المواقف الضاغطة.

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة أفراد العينة باختلاف النظام .

_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة أفراد العينة باختلاف الشعبة.

4-أهمية الدراسة:

تتلخص أهمية الدراسة في مايلي:

1. تستهدف الدراسة الوصول إلى تحديد العلاقة بين التحكم الداخلي واستراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل وتحديد الأسباب التي تجعل الطلبة يستجيبون بطريقة ولا يستجيبون بطريقة أخرى.

2. إجراء مقارنة بين الثانويات ذات النظام الرسمي والمعاهد الحرة للكشف عن نوع التحكم المستعمل من طرف الطلبة لتحضير امتحان البكالوريا وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة المواقف الضاغطة ومعرفة مدى تأثير طرق تسيير المؤسسات النظامية والمعاهد الحرة على الطلبة.

3. الكشف عن أهم الإستراتيجيات التعامل التي تؤدي إلى النجاح وتحديد استراتيجيات الفعالة التي يتبناها الطالب ونوع بعد التحكم الذي يعتقد به تحضير لمواجهة ضغط البكالوريا.

4. اختيار مستوى الأقسام النهائية، لأن أغلبية الطلبة في هذه السنة المصيرية يعيشون التوتر والضغط والتخوف من نتائج البكالوريا، فيزداد قلقهم وحيرتهم حول التنظيم والتحضير وتساؤلاتهم تدور حول إمكانية النجاح، وطرق المراجعة وهده التساؤلات تجعلهم يعيشون التوتر فأمام هذه الضغوطات تهدف الدراسة للكشف عن كيفية تقييم الطلبة لقدراتهم وتعاملهم مع الضغوطات وما نوعية الاستجابة السلوكية المعرفية التي سيحددها الطلبة لمواجهة هذا الامتحان؟

5. وضع استراتيجيات إرشادية من شأنها مساعدة الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا من خلال معرفة ذواتهم وعلاج مشكلاتهم وتحليل تصوراتهم وإدراك قدراتهم المعرفية للتحكم والمواجهة .خاصة إذا كانت هناك عراقيل خارجة عن دواتهم تجعل امكانياتهم وقدراتهم كامنة بالإضافة إلى نقص الخبرة في توظيف استراتيجيات التعامل الفعالة ،والاعتقاد السلبي الذي يتصوروه عن ذاتهم وطبيعة النظام سواء في المؤسسات الثانويات الرسمية أو المعاهد وعن النشاط المطلوب .

6. حساب الفروق بين المؤسسات الثانوية والمعاهد الحرة في التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم للطلبة.

7. إثراء الدراسة في البيئة الجزائرية وتجدر الإشارة إلى أن هدا النوع من الدراسة من الناحية المعرفية بالأخص من جهة ضغط البكالوريا والصحة النفسية في المدرسة ودراسة العوامل الثقافية التي تؤثر في نوع الاستجابة لم يعثر عليها لهذا فهذه الدراسة بمثابة تسليط الضوء على التحضير النفسي والمعرفي لمواجهة ضغط الامتحان والمقارنة بين المؤسسات من حيث طبيعة نظام التسيير وعلاقته بتشكيل استراتيجيات المواجهة للضغط من طرف الطلبة والهدف من دالك

تصميم استراتيجيات فعالة تؤدي إلى التحكم أكثر في الوضعيات الضاغطة وضمان الحفاظ على النظام الداخلي للمؤسسات وتحقيق نتائج إيجابية في امتحان البكالوريا.

5_أهداف الدراسة:

أولا: تحديد أساليب التعامل التي يتبناها الطلبة المقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا للكشف عن نوع الأساليب الفعالة قصد تدعيمها، وغير الفعالة لتعديلها.

ثانيا: البحث عن العلاقة بين مركز التحكم واستراتيجيات المواجهة، فالتداخل بينهما يكون فعالا إذا كان الفرد يعتقد بقدرته على التحكم في الوضع الأمر الذي يحفزه لبذل الجهد من أجل حل المشكل المطلوب.

ثالثا: الكشف عن استراتيجيات المستخدمة من طرف الطلبة باختلاف النظام والشعبة.

6_التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

6_1_تعريف استراتيجيات المواجهة : مجموعة النشاطات والسياقات النفسية والتصورات التي يستعملها الفرد للتأثير في الوضعيات الضاغطة والتي تعيق مسيرة حياته ،واختلفت التسميات لمصطلح المواجهة فهناك من يسميها المواجهة أو التكيف ويسميها آخرون المقاومة أو التعامل.

ويتم قياس استراتيجيات المواجهة من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب على فقرات الاستبيان المصمم لذلك الغرض.

6_2_تعريف مركز التحكم : اعتقاد الطالب بمدى قدرته على حل مشكلاته الدراسية وينقسم مركز الضبط إلى فئتين هما:

أ-الضبط الداخلي:

اعتقاد الطالب أنه مسؤول عن ما يحدث له من أحداث إيجابية أوسلبية اعتمادا على قدرته ومهارته وجهوده الخاصة.

ب-الضبط الخارجي:

اعتقاد الطالب بأنه غير مسؤول عن ما يحدث له من أحداث إيجابية أو سلبية التي يحكمها حسب رأيه أصحاب السلطة أو القدر أو الصدفة أو الحظ.

يتحدد مركز الضبط بالدرجة التي يحصل عليها كل طالب من العينة من خلال استجابته على مقياس مركز الضبط لروتر،

خلاصة الفصل:

تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض مشكلة الدراسة المتعلقة بعلاقة مركز التحكم باستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة المسجلين في الثالثة ثانوي وتم تحديدها من خلال طرح أربع إشكاليات الأولى تهدف إلى الكشف عن طبيعة الإستراتيجيات المستخدمة لدى طلبة المعاهد و الثانويات أما التساؤل الثاني يهدف إلى إيجاد العلاقة بين مركز التحكم واستراتيجيات المواجهة التي يعتمد عليها الطالب لمواجهة المواقف الضاغطة، والتساؤل الثالث والرابع يكشف عن اختلاف استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة باختلاف النظام والشعبة، ثم التطرق الدراسات السابقة التي لها صلة بالدراسة الحالية، ثم صيغت لكل إشكالية فرضيتها، بعد ذلك ثم التطرق إلى أهمية وأهداف الدراسة وأخيرا المتغيرات الإجرائية للدراسة.

تمهيد:

يبني الفرد تصورات ذهنية للواقع الفيزيائي و الاجتماعي الذي يعيش فيه، ويحاول فهم الظواهر الاجتماعية كما أنه يكون استراتيجيات سلوكية لإنجاز تفاعل مثمر مع بيئته، بذلك يصبح شخصا وظيفيا و فعالا، ولما تتطور هذه التمثيلات يختلف إدراك الشخص لأسباب السلوك و يصبح أكثر موضوعية و منطقية، وتتأثر أفعاله تبعا لهذا الإدراك و تعددت تسميات وترجماتlocus) (of control إلى اللغة العربية، حيث يعبر عنه بمركز التحكم أو مصدر الضبط، وأحيانا يشار إليه بوجهة التحكم.

1- تعاريف مركز التحكم:

- **تعريف "جوليان روتر"** Rotter(1954) يعتبر هذا المفهوم عنصرا أساسيا في نظرية التعلم الاجتماعي التي جاء بها "جوليان روتر" في سنة 1954 كما أنه يعد من متغيرات والشخصية ويرتبط بالتوقعات العامة للفرد حول قدرته أو عدم قدرته على ضبط التعزيزات في حياته.

(فاروق عبد الفتاح موسى:1988، ص110)

-**تعريف ماريا روب** MariaRupp (1974) حين وصفها لسمة الضبط «أن اعتقاد الفرد في سماته الشخصية هو الذي يجعله يحدد مصدر التعزيزات، فإذا اعتقد أن سماته الشخصية هي التي لها القدرة على التأثير في أحداث حياته فإنه يكون ذا ضبط داخلي أما إذا نسب التعزيز إلى الحظ أو الصدفة مثل الحوادث المفاجئة فيكون ذا ضبط خارجي»

(علي محمد الديب: 1995، ص 41)

أما **ليفكورت Lefcourt** (1976) فيعرف مركز الضبط بأنه بعدا من

أبعـاد الشخصـية حيـث يـؤثر فـي العديـد مـن أنـواع السـلوك وإن اعتـقاد الفـرد بأنـه يسـتطيع الـتحكم فـي أمـوره الخاصـة والعامـة، يسـمح لـه بالاسـتمرار علـى قيـد الحيـاة دون قهر ويتمتع بحياته، ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة».

(طلعت حسن عبد الرحيم، 1985: ص 129)

فـي حـين ينظـر **طلعـت حسـن عبـد الـرحيم** (1985) إلـى مركـز الضـبط بأنـه مـدى شـعور الفـرد باسـتطاعته الـتحكم فـي الأحـداث الخارجيـة التـي يمكـن أن تـؤثر فيـه، إذ ينـقسم الأفـراد تبعـا لهـذا المفهـوم إلـى فئتـين وهمـا: فئـة الـتحكم الـداخلي وهـم الأفـراد الـذين يعتـقدون أنـهم مسـؤولون عمـا يحـدث لهـم، وفئـة الـتحكم الخـارجي وهـم الأفـراد الـذين يعتـقدون أن الأحـداث يـتم الـتحكم فيهـا مـن الخـارج ولا سـيطرة لهم ولا تأثير على هذه الأحداث.

أما «**سهير كامل الأحمد** (1992) فترى أن مركز الضبط متغير أساسي من متغيرات الشخصية، يتعلق بعقيدة الفرد عن أي العوامل هي الأقوى والأكثر تحـكما في النتائج الهـامة في حياته: العوامل الذاتية أو العوامل الخارجية»

(دسوقي، محمد أحمد: 1988، ص 232)

كمـا يعتـقد كـل مـن « ليونـاردي Leonardie وآخـرون (1996) بـأن مركـز الضـبط يتعلـق بالتصـورات التـي يحـددها الفـرد عـن قدرتـه فـي الـتحكم للتوصـل إلـى ضبط الوضعية».

(Leonardie et autre :1996, P 388)

تعريـف "كـريتش وكريتسـفيلد"Krisfeldnt et ritch) هـي عبـارة عـن تنظـيم يتسـم بالثبـات للمـدركات والمعـارف حـول جانـب معـين مـن عـالم الفـرد أو هـو نمـط

المعاني لمعرفة الشخص حول شيء محدد .

(فاروق عبد الفتاح موسى:1988، ص112)

تعريف آخر: إن المعتقدات هي جوهر مفهوم مركز التحكم، وتعني هذه الأخيرة مجموعة المعارف والتصورات والمدركات وكذا المعلومات التي يملكها الفرد حول موضوع معين، وقد يكون هذا الموضوع أشخاصا أو مواقف أو أشياء أو أفكار .

(www.psf-ar.com)

2-2- تصنيف أبعاد مركز التحكم:

لقد افترض "روتر" أنه تنمو لدى الأفراد توقعات عامة حسب قدراتهم في التحكم في الأحداث والتعزيزات، وتبعا لذلك ميّز بين فئتين من الناس هما:

أ- ذوي مركز تحكم داخلي: هم الذين يشعرون بأن سلوكاتهم ماهي إلا نتيجة لإرادتهم وأفعالهم، وهم مسؤولون عما يحدث لهم، فإذا أدرك الفرد أنه مسؤول عن سلوكه وأنه قد تسبب في ذلك فإن بإمكانه بذل جهد، لأنه يعتقد بأن له قدرات تمكنه من التحكم في الوضع الضاغط بالحل أو التعديل .

(نسيمة مزاور، 2006، ص 114)

ب- ذوي مركز تحكم خارجي:

هم الذين يشعرون بأن نتائج سلوكاتهم لا تعتمد على أفعالهم وتصرفاتهم، وإنما توجد قوى خارجية تسيطر عليها، ولا يمكنهم ضبطها ولا التأثير فيها فـ "الخارجين في التحكم" لهم ميل عام، من خلاله يعتقدون أن الأحداث التي

يعيشونها ليست نتيجة سلوكم أو خصوصياتهم الذاتية، بل نتيجة الصدفة، القدر، الحظ، وهي أقوى منهم وتتحدى تحكمهم .

(نسيمة مزاور، 2006، ص 115)

3.2 الإطار النظري لمفهوم مركز التحكم:

ظهر مفهوم مركز التحكم locus of control حديثا في العلوم الإنسانية ويعتبر جوليان روتر (J.Rotter) أول من قدّم هذا المفهوم في نسق نظري متكامل يستند فيه إلى المدرسة السلوكية والمعرفية وكذا الدراسات التي ارتبطت بالأداء الناجح أو الفشل في المواقف الغامضة، كما يرجع إليه (روتر) الفضل في تطوير موضع الضبط الداخلي والخارجي في نظريته الخاصة بمجال التعلم الإجتماعي.

(عبد العزيز موسى1993:ص.85.)

إذن يدمج مفهوم مركز التحكم في التناول السلوكي – المعرفي– كون الفرد يعزز سلوكه حسب درجة المكافأة التي يتوقع الحصول عليها ، فتعزيز السلوك يتوقف على مدى اعتقاد الفرد أن ما يحدث له يرجع لأسباب داخلية أو لظروف خارجية.

1 – نظرية التعلم الاجتماعي:

يشير أحمد المومنى وآخرون (1995) أن مفهوم مركز الضبط «انبثق من خلال الإطار العام لنظرية التعلم الاجتماعي التي اهتمت بمحاولة فهم السلوك الإنساني في المواقف المعقدة والظروف البيئية التي تؤثر فيه، كما تبحث في أهمية التعزيز وأثره في السلوك».(محمد المومني وأحمد الصمادي:

1995: ص17)

حيث أنطلق روتر "Rotter" (1954) في تأسيسه لنظريته حول التعلم الاجتماعي من فرضية مفادها «أنه إذا أدرك الفرد التدعيم الذي يصادفه مرتبطا أو مترتبا على سلوكه فإن قوة أو ضعف احتمال صدور السلوك عنه في المواقف المتشابهة فيما بعد يتوقف على ايجابية التدعيم أو سلبيته وعندما يدرك الفرد أن التدعيم الذي يتبع سلوكا خارجا عن نطاق تحكمه أو سيطرته ... فإنه يعزو هذا التدعيم إلى عوامل خارج ذاته».

(عبد الجليل المبارك، 2000 : ص 39)

لذا يبدو جليا أن الهدف من نشأة نظرية التعلم الاجتماعي كان منصبا على الكيفية التي ينظر بها الأفراد إلى أحداث حياتهم والكيفية التي يفسرون بها النتائج التي تترتب على سلوكاتهم في مواقف مختلفة سواء باعتقادهم في قدراتهم وجهدهم وفي كفاءتهم الشخصية أو أن مصيرها تحت قوى خارجية كالحظ والصدفة مثلا، ويتوقف ذلك التصور على تحديد مصدر الطاقة السلوكية المتاحة لهم والتي تتطلب تفاعل عناصر أخرى وهي :

أ- الطاقة السلوكية:

يعرف «روتر "Rotter" (1954)، (1972) الطاقة السلوكية بأنها إمكانية حدوث السلوك في مواقف معينة كما هي محسوبة في العلاقة بأي تعزيز واحد أو مجموعة من التعزيزات ... كما أنها مفهوم نسبي، حيث أن الفرد يحسب إمكانيات الحدوث لأي سلوك بالارتباط مع بدائل أخرى متوفرة للفرد».(رشاد عبد العزيز موسى: 1993، ص ص90-91)

فمفهوم الطاقة السلوكية يشمل إمكانية حصول على استجابات سلوكية

يمكن ملاحظتها وقياسها والتي يقوم بها الفرد في حياته.

ب- التوقـــــع: ينظـــر «روتـــر "Rotter" (1954) إلـــى التوقـــع بأنـــه الاحتماليـة الموجـودة لـدى الفـرد بـأن تعزيـزا معينـا سـوف يحـدث توظيفـه لسـلوك معـين يصـدر عنـه فـي موقـف أو مواقـف معينـة، ويكـون التوقـع مسـتقلا بشـكل منتظم عن قيمة أو أهمية التعزيز ... .

كمـا يشـير « اليعقـوب (1988) إلـى أن توقـع الفـرد لاحتمـال أن يـؤدي سـلوكه إلـى تعزيـز سـيتحدد بفعـل درجـة كـل مـن خبراتـه السـابقة الخاصـة بـالموقف نفسـه، وعليـه فـإن درجـة توقـع التعزيـز فـي المواقـف الجديـدة، أو التـي لـم يسـبق لهـا مثيـل، وإنمـا تعتمـد إلـى حـد كبيـر علـى التعمـيم مـن الخبـرات السـابقة فـي مواقـف أخـرى متشابـهة ودرجـة توقـع الفـرد لاحتمـال أن يـؤدي سـلوكه إلـى التعزيز ،وهـي دالـة توقعاتـه التـي عممهـا مـن مواقـف أخـرى متشابـهة ومقسـمة علـى عـدد خبراتـه السابقة في الموقف نفسه».

(محمد المومني، أحمد الصمادي، 1995: ص 15)

لـذا فـإن التنبـؤ بحـدوث سـلوك معـين، يتوقـف علـى الكيفيـة التـي يـدرك بـها الفرد المواقف المتشابهة وبالتالي قد يتحدد سلوكه المتوقع أن يستجيب به.

ج- قيمة التعزيز ":

يـــورد «روتـــر Rotter" (1954) ، (1966) و (1975) تعريفـــه لقيمـــة التعزيـز بأنـه درجـة تفضـيل الفـرد لحـدوث أي تعزيـز معـين إذا كانـت إمكانيـات الحدوث لهذه التعزيزات متساوية جميعا ... وأن تعزيز قوى التوقع لسلوك

أوحـدث معـين سـوف يتحـدد بواسـطة هـذا التعزيـز فـي المستـقبل، كمـا أن

توقعات لتعزيزات معينة يمكن تنميتها لدى الأفراد».

(رشاد عبد العزيز موسى، 1993 : ص 92)

فعليه فإن توقع حدوث تعزيز إيجابي أو سلبي يقوي أو يضعف طاقة السلوك فإنه يتوقف على مدى إدراك الفرد لمصادر التعزيز التي سوف يحصل عليها، سواء الخارجة عن قدراته وجهده وكفاءته الشخصية ولا يسيطر عليها أو العكس، وهذا ما يحدد نوع مركز الضبط الذي يعتقد فيه الفرد.

د- الموقف السيكولوجي :

يشير «روتر وآخرون (1971) (1972) إلى أن السلوك لا يحدث من فراغ فالفرد يتفاعل باستمرار مع مظاهر بيئته الداخلية والخارجية ويحدث هذا لعديد من أنواع المثيرات الداخلية والخارجية».

(رشاد عبد العزيز موسى، 1993: ص 93)

و بالتالي «يعد الموقف النفسي البيئة (الداخلية والخارجية) التي تحفز الفرد لكي يتعلم من خبراته السابقة كيف يحصل على أكبر إشباعات في ظروف معينة، كما يمد الموقف النفسي للفرد بأدلة لتوقعاته بأن سلوكه سوف يؤدي إلى النتائج المرغوب فيها».

(عبد الفتاح أبي مولود، 2000 : ص 29)

كما «قدم روتر Rotter ستة (06) حاجات أساسية يتضمنها معظم السلوك النفسي المتعلم وهي:

1.الحاجة إلى الاعتراف والمكانة : ويقصد بها حاجة الفرد إلى التفوق.

الحاجة إلى السيطرة: ويقصد بها حاجة الفرد إلى التحكم في أحكام الآخرين.

2.الحاجة إلى الاستقلال : ويقصد بها حاجة الفرد إلى أن يتخذ قراراته بنفسه.

3.الحاجة إلى الاعتماد على الآخرين: يقصد بها حاجة الفرد إلى فرد آخر أو أفراد آخرين يساعدونه على مواجهة الإحباط ويوفرون له الحماية والأمن.

4.الحاجة إلى الحب والعطف: ويقصد بها حاجة الفرد إلى تقبل الآخرين وحبهم.

5.الحاجة إلى الراحة الجسمية: ويقصد بها حاجة الفرد إلى الاشباعات الجسمية التي ترتبط بالأمن وتجنب الألم».

(سيد عبد الرحمن محمد،:1988، ص 34)

إن التنبؤ بحدوث سلوك معين وفق نظرية التعلم الاجتماعي ومن منظور روتر "Rotter" يتوقف على تفاعل المتغيرات السابقة فيما بينها،أي أن التوقع من الفرد بأن يستجيب بسلوك معين والذي من شأنه أن يحقق له هدفا أو إشباعا معينا ، وعلى قيمة الإشباع بالنسبة له وكذا إمكانية ظهور نفس السلوك أو سلوكات أخرى في مواقف متشابهة.

لكن ما يؤاخذ على تصور روتر "Rotter" لعملية التعلم الاجتماعي أنه يفترض وجود ترتيب هرمي للاستجابات التي تميل إلى حدوث وضعيات مختلفة، ودرجة احتمالات متغيرة واختزال لعملية في معادلة ترتكز على توقع

مـا تحققـه الحاجـة المشـبعة وقيمتهـا بالنسـبة لـه والتعزيـزات التـي سيحصـل عليهـا،الأمر الـذي قـد لا يتحقـق دائمـا فـي تعلـم بعـض السـلوكات الاجتماعيـة للأبنـاء، لأن السـلوك الاجتمـاعي سـلوك معقـد، لأن ذلـك مـن شـأنه أن «يتطلـب تركيـز الانتبـاه المصـحوب بتوقـع النتـائج الايجابيـة التـي تترتـب عـن اكتسـاب وتعلـم السـلوك، ثـم عمليـة الاحتفـاظ، وفيهـا يحفـظ المـتعلم بتمثيـل مرمـز للحـدث ولمختلـف مراحلـه، ثـم عمليـة التـقليد ذاتـها أو إعـادة الإنتـاج الحركـي التـي يجـب أن يكـون المـتعلم قـادرا علـى القيـام بالسـلوك المكتسـب، ويبقـى بعـد ذلـك أن يكـون لـدى المتعلم دافعية لتقليد السلوك مع استمرارية التدعيم».

(علاء الدين كفافي، 1999: ص 287)

لكـن بـرغم هـذه الملاحظـات التـي وجهـت لتصـور روتـر "Rotter" للكيفيـة التـي يكتسـب بـها السـلوك الاجتمـاعي المـتعلم إلا أن مفهـوم مركـز الضـبط الـذي ظهـر فـي أعقـاب نظريـة الـتعلم الاجتمـاعي، يمكـن الاسـتفادة منـه فـي معرفـة الكيفيـة التـي يفسـر بـها الأفـراد سـلوكاتهم سـواء فـي اعتـقادهم أنـهم يسـيطرون ويتحكمـون فـي الأحـداث والمواقـف التـي تـواجههم أو أنـهم يفتـقرون لـذلك وأن هنـاك عوامـل خارجيـة هـي التـي تـتحكم وتوجـه تصرفاتـهم ومصـيرهم متوقـف عليهـا سـواء بالنجـاح أو الفشل.

4- نظرية العزو السببي:

قـدم وينـر Weiner (1972- 1982) علـى أعقـاب انتـقاده لنظريـة إتكنسـون Atkinson (1966) حـول التوقـع – القيمـة Expectation value theory في الانجاز على أساس أن النجاح يتبعه الشعور بالفخر، والفشل

يتبعه الشعور بالخيبة، أما واينر Weiner فيرى «أن قيمة الاحتمال غير كافية من حيث الأمل في النجاح والخوف من الفشل مما يؤدي إلى استجابات عاطفية تؤثر مباشرة على السلوك المرتبط بالانجاز».

(سمية مزغيش ، 2010، ص 40)

كما يشير وينر Weiner إلى وجود أربعة (04) عوامل يعزو إليها الأفراد نجاحهم أو فشلهم وهي: القدرة والجهد، وصعوبة المادة (أو المهمة) والحظ. وصنف ثلاثة أبعاد للعزو السببي يحددها الفرحاتي السيد محمود (2005) وهي:

أ- بُعد الاستقرار (الثابت في مقابل التغير):

يشير إلى كون السبب ثابت أو متغير عبر الزمن، فعزو الفشل إلى القدرة (سبب ثابت) يؤدي إلى الاعتقاد المنخفض في الكفاءة والتناقض في توقع النجاح، كما أن عزو الفشل للجهد (سبب غير ثابت) لا يؤثر على الاحتمالات الذاتية للنجاح المستقبلي ولا يؤثر على إدراك الفرد لكفاءته وإصراره على مواصلة العمل.

ب- بُعد الأسباب (الداخلية في مقابل الخارجية):

يشير إلى أن الأسباب المدركة للنجاح أو الارتفاع مستوى الدافعية تكون داخلية ترجع إلى قدراتهم والجهد اللذان يعتبران أسباب ذاتية أو شخصية يعتقد فيها الفرد، بينما صعوبة العمل وسيطرة الآخرين يعتبران سببا خارجيا حيث لا نستطيع التحكم أو ضبط أو توقع النتائج.

ج- بُعد التحكم (قابلية التحكم في انعدامها):

يقصد ببعد التحكم أن يعزى النجاح في مهمة ما، يعود إلى أحد الأسباب الممكن التحكم فيها كالقدرة التي تزيد من التوقع الايجابي وبالتالي تنمو الدافعية لأداء مهام مشابهة بدرجة أكبر ،أما عزو الفشل في مهمة سابقة إلى أسباب ثابتة كالقدرة والجهد النمطي، فإنهما يزيدان من التوقع السلبي وبالتالي يؤدي إلى نقص الدافعية لأداء مهام مشابهة.

(غالية العشا حسونة، 2002: ص 57)

يرى «وينر Weiner بأن كيفية عزو النتائج سيؤثر على الدافعية من خلال التأثير على مشاعرنا فإذا عزونا النجاح إلى عوامل داخلية وثابتة وقابلة للضبط فإننا سنشعر بالفخر وهذا سيزيد من دافعيتنا للإنجاز في المرات القادمة بينما إذا عزونا الفشل إلى عوامل داخلية ثابتة وغير قابلة للضبط فإننا سنشعر بالخجل وستنخفض الدافعية للعمل في المرات القادمة».

(غالية العشا حسونة، 2002: ص 58)

كما قدم وينر Weiner نموذجا يشرح فيه العزو المرضي والفعال والذي تم الاستفادة منه في إعداد برامج تعديل العزو والتي تقوم على فكرة إطفاء الرغبة في مقابل مواصلة الجهد من أجل تحقيق الأهداف والمخطط الآتي يوضح ذلك.

2-4- خصائص الشخصية لذوي التحكم الداخلي والتحكم الخارجي:

أجمع أغلب الباحثين في تمييزهم بين داخليي وخارجيي التحكم الخصائص التالية:

– يبذل الأشخاص المتسمين بتحكم داخلي جهودا كبيرة لضبط محيطهم، ويظهرون تعلّما أفضل من الذين يتميزون بتحكم خارجي. كما أن الأولون غالبا ما يبحثون عن المعلومات الجديدة بسرعة ونشاط ويوظفونها بشكل أفضل ويهتمون بها أكثر من اهتمامهم بالمتطلبات الاجتماعية للمواقف وهذا أكثر من الخارجيين.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 121)

– يميل ذوي التحكم الداخلي إلى تحقيق النجاح والتطور في ميدان العمل وإلى الحصول على مستويات عالية من الأداء وذلك أكثر من ذوي التحكم الخارجي.

– يبذل ذوي التحكم الداخلي جهودا معتبرة في مواقف الإنجاز والتحصيل الدراسي لأنهم يعتقدون أن النجاح يعتمد على جهودهم الذاتية، عكس ذوي التحكم الخارجي الذين لا يتوقعون أن يكون لجهودهم أثر يذكر على النتائج.

(أحمد أمل: 1997، ص88)

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

(أحمد أمل: 1997، ص89)

يتميز ذوي التحكم الداخلي بالقدرة على مقاومة الضغوط والتأثير في الحياة الاجتماعية فهم يتفاعلون مع المواقف التي يتعرّضون لها بأسلوب لائق، ولديهم القدرة على توقع الأحداث، عكس ذوي التحكم الخارجي الذين يعوزهم الانسجام مع بيئتهم،

نتيجة عجزهم عن تحقيق التوافق بين رغباتهم وأوضاع حياتهم.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 121)

يتسم ذوي التحكم الداخلي بإدراكهم لأنفسهم على أنهم مستقلون وقادرون على توجيه دوافعهم ورغباتهم عكس ذوي التحكم الخارجي الذين يدركون أنفسهم على أنهم إعتماديين على عوامل لا يمكنهم ضبطها أو التحكم فيها. لعل هذا ما يجعل الأولين ذوي وعي أفضل بذواتهم.

أ- إن الأفراد ذوو التحكم الداخلي لديهم مفهوم ذات عال، بعكس ذوي التحكم الخارجي الذين لديهم مفهوم ذات منخفض.

ب- فيما يتعلق بعلاقاتهم مع المحيط، فإن لذوي التحكم الخارجي أفكار من قبل أنه يجب على الفرد أن يعتمد على الآخرين بدلا من أن يعتمد على ذاته، في حين أنّ ذوي التحكم الداخلي يسعون إلى تحقيق ذواتهم واستقلاليتها، كما أنّهم لا يرفضون العون والمساعدة .

(نسيمة مزاور، 2006، ص 122).

2-5- محددات مركز التحكم:

أصبح مفهوم مركز التحكم منتشرا ومستعملا بكثرة في دراسة لشخصية وعني الكثير من الباحثين بالبحث عن محدداته، حيث اعتبره البعض عنصرا مرتبطا بسن الفرد وبنموه المعرفي، في حين اعتبره البعض الآخر مرتبطابالتنشئة الاجتماعية، وأبرز ما جاء في هذا الصدد ما يلي

اعتبر "بيالر" أن مركز التحكم يرتبط بالعمر الذهني أو العقلي للفرد، وأشار "بنك" إلى أن اتجاه الفرد نحو الداخلية يزداد بداية من 7 إلى 11 سنة .

(فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 116).

واعتبر "فايسز" و"ستيباك" أن التطور التدريجي نحو المعتقدات الداخلية عند الطفل هو نتيجة لنمو القدرات مع السن، وعلى صعيد آخر، طرح "بوفوا" مسألة معيار الداخلية والذي يشير إلى التقدير الاجتماعي للوقائع النفسية (التعزيزات والسلوكات)، واعتبر أن هذا المعيار يرتبط بتحبيذ المعتقدات الداخلية للتعزيزات،بالتالي الاتجاه المتزايد نحوه باكتسابه عن طريق المسارات التربوية وذلك مع السن، ويكون اختيارها (المعتقدات الداخلية) في الجماعات الراقية، فهي الأكثر رغبة اجتماعيا والأكثر تقديرا .

(فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 116).

لقد أشارت "دوبوا" إلى أن معيار الداخلية يتم نقله في عدّة مؤسسات كالمدرسة، مركز العمل الاجتماعي ومراكز التكوين، وأكدت أن الأطفال واعون تمام الوعي بأنه مرغوب فيه اجتماعيا، ويزداد هذا الإدراك أو الوعي بتقدم سنّهم، فيعتمدون على التحكم الداخلي للوقائع في استراتيجياتهم الخاصة بإظهار ذواتهم.

(فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 116)

في دراسة امبيريقية آلاء محمد علي عبد الكريم الرد يني، الثقة بالنفس وعلاقتها بمركز التحكم (داخلي – خارجي) والتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة الشهادة العامة عام 2003-2004 أوضحت نتائج أن الذكور يخضعون لتحكم الخارجي أكثر من الإناث وبصدد متغير التخصص اتضح إن طلبة القسم العلمي واثقون من أنفسهم ويتسمون بالتحكم الداخلي ومتوافقون نفسياً واجتماعيا أكثر من طلبة القسم الأدبي في حين تبين وجود علاقة بين مركز التحكم

(داخلـي- خـارجي) والتوافـق النفسـي والاجتمـاعي فكلمـا زاد حجـم أفـراد الأسـرة سـاء توافـق الأبنـاء نفسـيا واجتماعيـا أكثر،واتضـح كلمـا حـدد الأبنـاء أهـدافهم زادت ثقـتهم بأنفسـهم واتسـموا بـالتحكم الـداخلي وأصـبحوا متـوافقين نفسـيا واجتماعيـا، وكلمـا زاد إيمـان الوالـدين بـدور الحـظ والآخـرين لتحقيـق الأهـداف ضـعفت ثقـة الأبنـاء بأنفسـهم وخضـعوا للـتحكم الخـارجي وسـاء تـوافقهم النفسـي والاجتماعي،أكـدت نتـائج هـذا البحـث علـى أن الواثـق مـن نفسـه يمتلـك تحكمـا داخليـا ويكـون متوافقـا نفسـيا واجتماعيا .

.(www.feedo.net)

في دراسة أفنان نظير دروز حيث بحثت العلاقة بين مركز التحكم ومتغيرات أخرى ذات علاقة لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية في جامعة النجاح الوطنية في الفصل الثاني لعام بلغت 51 طالبا وطالبه كان منهم 26 ذكورا و 25 إناثا درست العلاقة بين مركز التحكم وعدد من المتغيرات المستقلة تتعلق بتحصيلهم الأكاديمي على مستوى البكالوريوس، والماجستير.

(www.manhal.ne)

2-6- فعالية مركز التحكم:

مـن خـلال التمييـز بـين الـداخليين والخـارجيين مـن حيـث الـتحكم ، تبـين أن الـداخليين يكونـون تصـورات ايجابيـة ، بهـا يعتقـدون بضـرورة المشـاركة ببـذل جهـد لمواجهـة الوضـع الضـاغط ، وهـذا مـا أثبتتـه العديـد مـن الدراسـات و الآراء لـبعض الباحثين ، منها:

-تـرى "فولكمـان" أنـه أمـام وضـعية صـعبة ، فـان الفـرد الـذي يميـل لـتحكم داخلي يقيم الوضعية كمتحكم فيها ، عكس الشخص الذي لديه تحكم خارجي

(فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 127).

-دراسات قام بهاكل من "سريفيستاف"و"غرييباري"و" تورنار" في علم نفس الصحة ، أوضحت أن الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة ويظهرون تحكم خارجي ، لهم ميل لأدراك الأحداث كغير متحكم فيها، ودراسات أخرى قام بها كل من "كوهن" و "أدوارد" توصلا إلى أن التحكم الداخلي يخفض الاضطرابات النفسية الناجمة عن وضع ضاغط ، بينما التحكم الخارجي يضاعفها.

وفي نفس السياق يرى "ستريكلاند" بأن التحكم الداخلي يحسن الصحة، لأنه متصل بالسلوك التنبؤي (التوقع) والجهود المبذولة للتحسن .

(فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 127).

-كما أجمع كل من "دالاس" و كينست" Dalas et kinest " اللذان يرون أن الداخليين في التحكم مواضبون على الزيارات لطبيب الأسنان.

-أما "أبرامسون"و"سليفمان"و"لافكورت" 38(Seligman_Abrasmon) أوضحوا في مجال الصحة العقلية، أن الداخليين في التحكم أقل تعرضا للاضطرابات العقلية بالأخص الاكتئاب.

(Solomon et autres,1988,279)

-كذلك "واينير" (weiner) 1978 يرى أن النجاح و التحكم الداخلي تربطهما علاقة موجبة.

-دراسات قامت بها الباحثة "جولان" أوضحت أن أكثر الدينامكيين للبحث عن منصب عمل هم الداخليين في التحكم.

- كما توصل "فورني" إلى أنه بإظهار تحكم داخلي يقيم الفرد نفسه قادرا

علـى تحقيـق الهـدف بكفاءتـه و يـود لـو أن حظـوظ نجاحـه تكـون بدلالـة شـدة نشـاطه المبذول ، ويظن أنه يستطيع الاستجابة للأحداث

(إبراهيم محمد يعقوب، نصر يوسف مقابلة : 1994 ص22)

عـدة بـاحثين مـنهم "زروف" و"ديـك" يشـيران إلـى أن الأفـراد الـذين يـرون بـأن حيـاتهم متحكمـة بظـروف خارجيـة يشـبهون كثيـرا الأشـخاص ذوي تجـارب عـدم القـدرة المكتسـبة، وبالتـالي يحملـون عـدم القـدرة فـي ذهـنهم ، أمـا الشـعور بوجـود تحكـم ، يجعـل الـتحكم الحقيقـي يرتفـع ، بهـذا يتوصـلون إلـى تجـارب النجـاح فـي إيجـاد حلـول للمسـائل المطروحـة ، فالأشـخاص الـذين يعيشـون بـدون قـدرة يسـتطيعون أن يصـبحوا مكتئبـين و يعيشـون تجـارب عـدم القـدرة متواصـلة ، وبالتالي يكونون إدراك عام لغياب التحكم الذي يمس الجانب الأوسع من أفعالهم

فهـذه الدراسـات ووجهـات النظـر تؤكـد و تؤيـد فعاليـة مركـز الـتحكم الداخلي،كونه :

– علـى ضـوء مـا ذكرتـه فولكمـان الفـرد يقـيم نفسـه أنـه قـادرا علـى الـتحكم فـي الوضعية الضاغطة التي تهدده، فيحاول الاستجابة لها بالحل أو التعديل.

– الشـعور بـالتحكم فـي الأوضـاع الضـاغطة يكسـب الفـرد الثقـة بنفسـه و يقلـل من شدة التوتر الانفعالي و الاضطرابات النفسية.

– فـي مجـال الصـحة الجسـدية أو العقليـة، الـتحكم الـداخلي يجعـل الفـرد يقـاوم هـذا الوضـع و يحـافظ علـى صـحته بإكسـاب ذاتـه عـادات صـحية يواظـب عليهـا لحماية جسده من الأمراض المزمنة.

– التوصـل إلـى التحفيـز الـذاتي مـن خـلال الاعتقـاد بالقـدرة علـى تحمـل الوضـع

و بذل جهد مع توقع النجاح، لاعتقاده بالقدرة على التحكم في الحدث.

(فاطمة الزهراء أزروق: 1997، ص 127).

ولقد توصل كل من الباحثين (ستريكلاند _تورنر_غربياري_فولكمان _وليام سليغمان_سريفاستافا)(Folman_Greary –etTurner1984_Strikland_Srivastava1983_Seligman1978_Wi lians1972) الذين بينوا أن الداخليين يكونون تصورات إيجابية ويعتقدون بضرورة بذل مجهود شخصي لمواجهة الوضع الضاغط ويقيمون الوضعية كمتحكم فيها _ثم التطرق إليها في جزء فعالية مركز التحكم _مجمل النتائج المتوصل إليها كان في الميدان الصحي.

(فاروق عبد الفتاح موسى :1981،ص22)

وإذا حاولنا الرجوع إلى الموقف التعليمي يمكن طرح التساءل هل يمكن اعتبار مركز التحكم ببعده الداخلي كعامل محفز في الموقف التعليمي وهل هناك فروق بين الطلبة من حيث مركز التحكم باختلاف النظام والشعبة؟

–في المجال المدرسي يشير "روتر" rotter'(1966)" إلى أنه عندما يدرك التلميذ أن التدعيم والمكافأة يعتمدان على سلوكه فإن مركز التحكم لديه سيكون داخليا أما التلميذ الذي يدرك أن التدعيم والمكافأة لايعتمدان على سلوكه وخصائصه الذاتية، وإنما يعتمدان على الحظ والصدفة ،يكون مركز التحكم لديه خارجيا.(فاروق عبد الفتاح موسى ،1981،ص2

(أحمد محمد دسوقي :1988، ص96).

يرى "ماك كيشي(1976)Mc Keachie أن الأفراد ذوي التحكم الداخلي يبذلون الجهد في مواقف التحصيل بحيث يعتقدون أن تحقيق النجاح يعتمد على

جهـــودهم بينمـــا لا تبـــذل مجموعـــة الـــتحكم الخـــارجي جهـــدا ممـــاثلا لأن أفرادهـــا لايتوقعون أن جهدهم سوف يكون له أثر يذكر على النتائج.

(فاروق عبد الفتاح موسى :1981، ص6).

_مـــن خـــلال دراســـة أجراهـــا "فـــورني" 1978"(Forner)علـــى الأقســـام النهائيـــة بينـــت أن النجـــاح فـــي البكالوريـــا متصـــل بقـــوة الدافعيـــة للنجـــاح ، التـــي يعتبـــر مركـــز التحكم أحد مركباتها الأساسية .

(أحمد أمل :1997، ص195)

مـــا يـــلا حـــظ مـــن خـــلال الـــدرا ســـات الســـابقة أن فعاليـــة الـــتحكم الـــداخلي، فحتـــى فـــي المجـــال التربـــوي، يعتبـــر هـــذا البعـــد للـــتحكم ذات أهميـــة كبيـــرة لأنـــه يحفـــز الفـــرد لبـــذل جهـــد كونـــه يعتقـــد أن أســـاس النجـــاح فـــي الموقـــف التعليمـــي يعتمـــد علـــى إمكانياتـــه، الأمـــر الـــذي يجعلـــه يعـــزز ســـلوكه وكونـــه مقتنـــع أيضـــا أن المكافـــاة تتوقـــف علـــى مـــدى بذلـــه للجهـــد .لـــذالك يـــتحمس أكثـــر ويشـــعر بالمســـؤولية ويضـــاعف جهـــده لتحقيـــق النجـــاح، فـــالتحكم فـــي الوضـــعية وتحقيـــق النجـــاح، فيشـــجع ويـــتحمس أكثـــر للتحكم في الحدث الضاغط.

يعتبـــر مركـــز الـــتحكم مـــن المفـــاهيم الأساســـية فـــي مجـــال المعرفـــة الاجتماعيـــة بالاعتمـــاد عليـــه يصـــدر الفـــرد أحكامـــا عمـــا يحـــدث لـــه بالاعتمـــاد علـــى تصـــوراته واعتقاده عن الحدث وإمكانياته.

كمـــا يعتبـــر روتـــر (rotter) مـــن الأوائـــل الـــذين اهتمـــوا بتفســـير مبـــررات وســـببية الأشـــخاص لمـــا يحـــدث لهـــم .بحيـــث يـــرى أنـــه تتكـــون لـــدى الأفـــراد توقعـــات عامـــة بدلالـــة قـــدرتهم علـــى الـــتحكم فـــي الأحـــداث علـــى هـــذا الأســـاس صـــنف مركـــز الـــتحكم في بعدين أساسيين هما:

_تحكـــم داخلـــي : هـــي فئـــة مـــن الأفـــراد الـــذين يشـــعرون بـــأن ســـلوكهم راجـــع لإرادتهم وأفعالهم المسؤولون عما يحدث لهم .

_تحكـــم خـــارجي : هـؤلاء يعتقـدون أن الأحـداث المعاشـة لا ترجـع لتصـرفاتهم بـل نتيجـة عوامـل خارجيـة ،منهـا الحـظ القـدر، الصـدفة كمـا يعتقـدون بعـدم فعاليـة قدراتهم.

واسـتجابة الفـرد للوضـع تتوقـف علـى مـدى توقعـه للتعزيـز الـذي سـوف يتحصـل عليه من خلال السلوك الذي سيبذله.

(عبد الجليل العاقب مبارك:2000،ص44)

خلاصة الفصل:

انطلاقا مما سبق يمكن أن نخلص لتصور مفاده أن مركز الضبط برغم من تعقيده إلا أنه يعد عاملا هاما في تفسير أسباب ما يواجهه الفرد من ضغوط نفسية سواء بإرجاعها إلى عوامل داخلية و ذاتية يمكن التحكم فيها و السيطرة عليها أو إلى عوامل خارجية صعب التحكم و السيطرة عليها، و بالتالي قد تؤثر على توجيه ومسار صحته هذا من جهة ومن جهة أخرى قد تساهم عوامل أخرى في تأثيرها على أسلوب المعالجة المعرفية للضغط النفسي المدرك وفي اختيار الانفعالات والإستراتيجيات و الآليات التي يراها مناسبة لمواجهة الموقف الضاغط بسلوك تكيفي و صحي أو مضطرب. وهذا ماسنتطرق إليه في الفصل اللاحق.

تمهيد:

إن حياة الفرد لا تخلو من الضغوطات بشتى أنواعها وبدرجات متفاوتة وعلى طريق أوقات أو فترات قد تدوم أو تقصر ولما تكون على درجة من شدة أو استمرارية تؤدي به إلى عدم التوافق النفسي ومنه إلى اختلال الوظيفي الذي يؤدي بدوره إلى المرض ويتعرض 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، ويعود ذلك إلى تعقيد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل وطبيعة الحياة والاجتماعية فالأهداف كثيرة والأماني والتطلعات عالية ولكن الإحاطات والعوائق كثيرة، إن طلبة التعليم الثانوي ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات إنمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً، وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقاً، ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن الذات ككيان مستقل متميز.

1- لمحة تاريخية عن مفهوم الضغط النفسي:

استخدم مصطلح الضغط في العلوم الفيزيائية والهندسية في نهاية القرن التاسع عشر للإشارة إلى ما يحدثه الضغط من تغير في شكل المعدن أو شقوق أو كسور في الأعمدة وهذا يعني "

"أن زيادة تحميل المعدات أكثر من الطاقة التي صممت من أجلها سيؤدي إلى تلف هذه المعدات و كسرها".

(leatz ,1993 :P04).

أما في ميدان علم النفس فيشير بشير بن الطاهر بأن توظيف مصطلح الضغط النفسي يعود إلى سنوات الثلاثينات من القرن 20 تبعا للبحوث المخبرية التي قام بها هنس سيلي Hans Selye (1956)، والتي سمحت له ببلورة مفهوم التكيف العام(SGA) General Syndrome D'adaptation .

كما وصف في الستينات من خلال أعمال لازاروس و فولكمان Lazarus & olkman:(1966) حول دراسة صيرورة التكيف وفي السبعينات من خلال الدراسات حول الأحداث الضاغطة باستثناء التغيير الذي جاء به هنس سيلي (1974) و المتمثل في مفهوم الضغط الإيجابي Eustress و الضغط السلبي Distress،أما حاليا فأصبح البحث يركز على العلاقة ما بين الضغط النفسي و آثاره على الصحة في ضوء تدخل بعض المتغيرات الذاتية التي من شأنها أن تؤثر على مسار العلاقة و توجيهها سواءً نحو تحقيق السلوك التوافقي و الصحي أو ظهور الاستجابة بالمضطربة و ذلك من منظور إيجابي خاصة مع أعمال سيجلمان Seigelman و تحوله من البحث عن العجز المتعلم إلى تعليم التفاؤل في الحياة من خلال التركيز على الفرد، وما يجعله متفائلا و إيجابيا في معاملته مع الضغوط التي يواجهها، وشاعرا بالسعاة وفيما يلي بعض التعاريف للضغط النفسي الواردة في التراث الأدبي:

(leatz ,1993 :P04)

1- تعريف الضغط النفسي:

1-1-التعريف اللغوي للضغط:

ضــغط ضــغطا وضــغطة أي عصــره وزحمــه وضــيق عليــة الزحمــة والضــيق والشــدة والمشــقة، الضــغط القهــر والضــيق الاضــطرار ومنــه ضــغطة القبــر أي تضــيقه علــى الميت.

(حسن شحاتة، زينب النجار:2008، ص88).

1-2-تعريف الضغط اصطلاحا:

يعتبــر مفهــوم الضــغط فــي علــم الــنفس مشــكلة اصــطلاحية لتعــدد المعــاني الموجـودة لهـذا المصـطلح المتعلقـة بهـا. كمـا تنوعـت تعريفـات البـاحثين للضـغط النفسـي بتنـوع تصوراتـهم النظريـة لـه،حيث يقـع المفهـوم فـي مفتـرق طـرق مـا بـين عـدة تخصصـات بيولوجيه، و فيزيولوجية ونفسية و اجتماعية لذالك سنعرض التعاريف المتعلقة بها :

هـو مصـطلح يسـتخدم للدلالـة علـى نطـاق واسـع مـن حـالات الإنسـان الناشـئة كـرد فعـل لتــأثيرات مختلفــة بالغــة القــوة. وتحــدث الضــغوط نتيجــة العوامــل الخارجيــة مثــل كثــرة المعلومـات التـي تـؤدي إلـى إجهـاد انفعـالي أو نتيجـة التهديـد والخطـر حيـث تـؤدي هـذه الضــغوط إلــى تغيــرات فــي العمليــات العقليــة وتحــولات انفعاليــة وبنيــة دافعيــة متحولــة للنشاط وسلوك لفظي وحركي قاصر.

(حي الحسن نبيل محمد رجا:1995،ص92)

1-3- تعريف هانز سيلي:

يعتبر هانز سيلي ألان المؤسس لبحوث الضغوط. فهو أول من استخدم مصطلح الضغط في مجال البيولوجي والواقع أن سيلي استخدم مصطلح الضغط في كتاباته المبكرة ، ليشير إلى حالة من التمزق والبلوى داخل الجسد أو ليشير إلى مجموعة التغيرات غير المحددة لأي مطلب أو حدث خارجي والمسببة للضرر وبعد ذلك عرف سيلي الضغط بأنه الاستجابة الفسيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسد لأي مطلب يقع عليه.

(علي عسكر:2003، ص43)

1-4- تعريف سميث Smith:(1955)

المعنى الانشقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني. فكلمة ضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية وهي تعني ضمنيا على الشعور بالتوتر وإثارة الضيق والذي يرجع في أصله إلى الفعل والذي يتعرض لها الكثيرون في ظروف ما، ولقد شتقت كلمة الضغط من الكلمة الفرنسية وهي تعني الضيق أو القمع ولاضطهاد والتي يبدو وأنها تدل ضمنيا على الحبس والقيد والظلم من الحرية.

(طه عبد العظيم حسن،: 2006، ص ص19-22).

1-5- تعريف لازاروس: (1977)

يرى أن هناك ثلاث أنواع من المثيرات الضاغطة التي تؤدي إلى حدوث تغيرات رئيسية، وعادة تحدث خارج سيطرة الفرد وتحكمه وتؤثر على عدد كبير من الأفراد مثل الكوارث الطبيعية، الزلازل، البراكين، الحروب، الفيضانات، أحداث الحياة الرئيسية والتي ربما تكون تحت سيطرة الفرد وتحكمه أو عدم سيطرته ولكنها تؤدي إلى

مستوى هام من التغير في حياة الفرد مثل ميلاد طفل أو مريض أو انتقال إلى بيت جديد.

(طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسين:2006، ص23)

كما أن هذه الوضعية تثير غضب وقلق الفرد أو تضمن بعض التغير في الروتين اليومي مثل فقدان السيارة، فقدان مفتاح منزل أو الشعور بالوحدة .

(طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسين:2006، ص24).

1-6- تعريف طلعت منصور وفيولا البيلاوي: (1989)

الضغوط هي تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات والمتغير التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق .

(حسن مصطفى عبد المعطي: 2006، ص20).

1-7- تعريف عبد الستار إبراهيم: (1998)

يعرفه على انه أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة وبعبارة أخرى تمثل الأحداث الخارجية بما فيها ظروف العمل أو التلوث البيئي أو السفر والصراعات الأسرية ضغوطا، مثلما في ذلك الأحداث الداخلية أو التغيرات العضوية كالإصابة بالمرض أو الأرق أو التغيرات الهرمونية.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين: 2006، ص21)

يرى "هانس سيلي" ومن خلال هذه التعاريف، أن الضغط ينشأ من عدم قدرة الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة وأسلوب تكيفه فسيولوجيا ونفسيا.

2- مصادر الضغط النفسي لدى الطالب الثالثة ثانوي:

يعيش الطالب وضعية صراعية ،خوفا من الرسوب في امتحان البكالوريا وهذا ما يؤذي به إلى الشعور بالضغط فيحاول الاستجابة لها ، فانشغاله الأساسي يتمثل في الخوف من الفشل كما تراوده تصورات الشك وعدم الثقة في قدراته خصوصا أمام النتائج الفصلية الضعيفة التي تجعله يتخوف من رأي الأولياء فيه، فيكون تصورات واعتقادات غير عقلانية التي تؤذي به إلى تقدير سلبي عن ذاته وعن توقعه للفشل.

(Dovero,1997 :134)

فالمواجهة للإمتحان تعتبر من الوضعيات الضاغطة التي يعيشها الطالب، خصوصا إذا كان هذا الامتحان هو الذي يحدد مصيره كالبكالويا، فيحاول التحضير له أو تجنبه بمختلف المبررات.

في هذا السياق اقترح كل من "شيفارزار_جيروسلام وستيكسورد"(Scharzer_JeruSalem_Stiksurd) نموذجا مشتق من نموذج التقييم المعرفي للانفعال والضغط المحدد من طرف "لازروس"(Lazarus) مع إدماج مفهوم العجز المكتسب المحدد من طرف "سليغمان"(Seligman) يشرحون من خلاله المراحل التي يمر بها الطالب المقبل على اجتياز الامتحان والمؤذية للقلق وهي :

مصادر الضغوط النفسية كثيرة، فمنها ما يرجع إلى تغيرات حياتية أو تغيرات في أسلوب المعيشة وضغوط العمل والإنجاز الأكاديمي ومنها ما يرجع إلى مشكلات اجتماعية ويمكن تصنيف مصادر الضغوط إلى مصدرين أساسين وهما الضغوط الداخلية والضغوط الخارجية

(سمير شيخاني، 2003، ص12)

2-1- المصادر الخارجية:

- **الضغوط الفيزيائية** : وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجي التي تحيط بجسم الإنسان مثل الحرارة والبرودة الشديدة وتلوث الهواء والضوضاء والرطوبة...الخ.

- **الضغوط الأسرية** : كثرة كالمجادلات الانفصال الطلاق الأولاد.

- **الضغوط الصحية والفسيولوجية** : مثل التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث في الجسم، واختلال النظام الغذائي.

- **الضغوط الثقافية** : وتتمثل في استيراد الثقافات والانفتاح على الثقافات الهدامة الوافدة دون مراعاة للأطر الثقافية والاجتماعية القائمة في المجتمع.

- **الضغوط المهنية** : ترتبط ببيئة العمل مثل العبء الكمي والكيفي للعمل وصراع الدور.

- **الضغوط السياسية** : تلعب سياسة البلد الداخلية والخارجية دورا رئيسيا في تحديد الكثير من ملامح حجم ونوعية الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأفراد في مجتمعاتهم.

- **الضغوط الانفعالية و النفسية** : مثل القلق ولاكتئاب والمخاوف المرضية.

(ماجدة بهاء الدين عبيد، 2008، ص30-31).

- **الضغوط الاجتماعية** : وتشمل المكانة الاجتماعية ولاقتصادية والفقر وسوء التغذية والمستوى التعليمي ومكان والإقامة والظروف الحياتية المعيشية الصعبة والخلافات العائلية والعزلة الاجتماعية...الخ.

(محمد احمد النابلسي، 1987، ص257)

- **الضـغوط الطارئـة :** ويقصـد بهـا الإحـداث الشـاذة التـي تحـدث بشـكل طـارئ وفجـائي وليست لها صفة الدوام في الحدوث والتأثير.

(علي عسكر: 2003، ص60-61)

2-2- المصادر الداخلية :

-الطموح البالغ فيه.

-الأعضاء الحيوية والتهيؤ النفسي لقبول المرض وضعف المقاومة الداخلية.

- سمات الشخصية.

-خيارات نمط الحياة.

- الحديث الذاتي السلبي التفكير المتشائم والنقد بالذاتي والتحليل المفرط

(سمير شيخاني، 2003، ص12).

3- أنواع الضغط النفسي:

قـد يكـون الضـغط النفسـي ايجابيـا أي يقـود إلـى خلـق تغيـرات وتحـديات تعـود بـالنفع علـى صـاحبه بحيـث تزيـد مـن حسـن أدائـه وتدفعـه إلـى المزيـد مـن الثقـة بـالنفس، أو قـد يكـون سـلبيا فيتـرك وراءه زوبعـة مـن العـوارض والعلامـات الجسـدية والنفسـية والسـلوكية، تكـون عـابرة أو قـد تـلازم المصـاب كظلـه، وعلـى هـذا الأسـاس يمكـن أن تصنف الضغوط إلى نوعين وهما ضغوط سلبيه وضغوط ايجابية.

3-1- الضغط النفسي السلبي:

هـو عبـارة عـن الضـغوطات التـي يواجههـا الفـرد فـي العائلـة أو العمـل أو فـي العلاقـات الاجتماعيـة وتـؤثر هـذه الضـغوطات سـلبا علـى الحالـة الجسـدية والنفسـية، وتـؤدي

إلـى أعـراض مرتبطـة بالضـغط النفسـي كالصـداع وآلام المعـدة والظهـر والتشـنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم السكري.

(ماجدة بهاء الدين عبيد، 2008، ص25).

3-2- الضغط النفسي الايجابي:

قـد يكـون للضـغط تـأثير ايجـابي كـذلك انـه أساسـي فـي الحـث علـى التحـريض والإدراك فـالتوتر والتنبيـه ضـروريان للتمتـع بكثيـر مـن مظـاهر الحيـاة والضـغط يـوفر أيضا حس الإلحاحية والتيقظ الذي نحتاج إليه للحياة عندما نواجه حالات مهددة.

(سمير شيخاني، 2003، ص14).

ميز العالم "هانس" بين نوعين من الضغوط وهما:

أ_الضغط التكيفي:

الضـغط هـو رد فعـل بيولـوجي وفسـيولوجي ونفسـي منـذر عـن خطـر ومحـرض للتعبئـة والـدفاع تجـاه عـدوان أو تهديـد ومـن هنـا فهـو رد فعـل طبيعـي وتكيفـي لهـا آثـاره الفسـيولوجية المعبئـة (رفـع الضـغط الـدموي)، فهـو مركـز للانتبـاه معبـئ للطاقـة النفسـية ومحـرض للعمـل والفعـل يرفـع الشـخص تحـت الضـغط مـن مسـتوى فطنتـه ونباهتـه، ويـزيح مـن فكـرة كـل الأفكـار والأحـلام ويركـز كـل اهتمامـه وانتباهـه حـول الوضـعية الراهنة. (عبد الرحمان سي موسى، ورضوان زقان:2002، ص ص81-82).

ب_الضغط المتجاوز:

يمكن أن توجز ردود أفعال الضغط المتجاوز في اربعة عناصر وهي:

- **ب -1- رد فعـــل الصـــعق:** يمـس رد الفعـل الصـعقي تخـدير ثلاثـة مسـتويات يتعلـق الأول بالتخـدير والعقلـي والسـكر والتبلـد العـاطفي والكـف الإرادي والحركـي ويتـرك الشـخص هامـدا فـي الخطـر، وغيـر قـادر علـى الإدراك والتفكيـر فـي غيـر ما هو فيه من معاناة وانفعالية ومحروم من كل إرادة.

- (عبد الرحمان سي موسى، ورضوان زقان، 2002، ص83)

- **ب-2- رد فعـل التهيجـي:** المنبعـث مـن الانـدفاع للفعـل فـي وقـت الـذي تكـون فيـه الخالـة النفسـية للشـخص لا تسـمح بـار صـان دفاعـات للتكيـف مـع الوضـعية والتـي تظهر من خلال حركات غير متناسقة ولا تلاحم حركي ولفظي.
- **ب-3- رد فعـل الهـروب المفـزع:** فيتضـمن هـروب منفـرد أو اجتمـاعي منـدفع وغير مهيأ ووحشي. (عبد الرحمان سي موسى: 2002، ص83)

4- أعراض الضغط النفسي:

1- الأعراض الانفعالية:

تظهر عدة اضطرابات انفعالية ونذكر منها ما يلي:

- زيادة التوتر فتقل القدرة على الاسترخاء العضلي مما يحدث قلق.
- تغيرات في سمات الشخصية وزيادة في المشكلات الشخصية.
- زيادة في نوبات الانفعالية كما تقل القدرة على التحكم في السلوك.
- ظهور الاكتئاب والإحساس بالعجز.
- الخوف ونوبات الهلع والذعر وانعدام القيمة.
- الشعور بالذنب والتشاؤم.
- الإحساس بالإحباط وتكرار السلوكيات النمطية

(حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص80)

بالإضافة إلى:

- سيطرة الأفكار والوسواس القهري.
- التردد وتوهم المرض.
- انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس
- تقلب في المزاج.
- العدوانية في اللجوء إلى العنف.
- سرعة البكاء

(علي عسكر، 2000، ص40).

2- الأعراض المعرفية:

تؤثر الضغوط على بناء المعرفي للفرد حيث تصبح العديد من الوظائف العقلية غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

- صعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- ضعف قدرة الفرد على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات.
- التغييرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته أو على الآخرين.
- اضطرا التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلا من التفكير والابتكار.

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص45)

إضافة إلى هذه الأعراض:

- قلة الانتباه للبيئة المحيطة.

- عدم الوعي بالأشخاص والزمان والمكان .

(علي اسماعيل علي، 1999، ص91)

3- الأعراض الفسيولوجية:

تتمثل هده الأعراض فيما يلي:

- زيادة التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.
- الشعور بالغثيان.
- جفاف الفم واتساع حدقة العين وارتعاش الأطراف .
- (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين 2008، ص45)

بالإضافة إلى ذالك:

- اضطرابات المسالك البولية والتناسلية، وكثرة التبول، والعجز الجنسي.
- حساسية الجلد منها حب الشباب، الطفح الجلدي.
- اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي منها التهاب المفاصل

(حسن مصطفى عبد المعطي:2006، ص81).

بالإضافة إلى:

- زيادة الأدرينالين بالدم.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية مما تؤذي إلى زيادة تفاعلات الجسم.
- تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا.
- تصلب الشرايين ونوبات القلب.
- اضطرابات هضمية بالمعدة.
- زيادة إفراز الكولسترول في الدم .

(الراشدي،هارون توفيق:1999ص37).

4- الأعراض السلوكية:

وتظهر هذه الأعراض من خلال:

- انخفاض الأداء المهني والبطء في العمل والتغيب المتكرر....إلخ
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد.
- اضطرابات النوم وإهمال المنظر والصحة.
- عدم الثقة في الآخرين.
- الميل إلى العزلة (طه عبد العظيم حسين، :2006، ص49).

كذلك:

- التهديد بالانتحار.
- ظهور سلوكيات غريبة وشاذة.
- انخفاض أو زيادة استهلاك الأكل مما يؤدي إلى تغيرات في عادات الأكل.

(حسن مصطفى عبد المعطي، 2006, ص86)

5.النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تعددت المقاربات النظرية التي تناولت الضغط النفسي بتعدد المرجعيات العلمية لها،حيث اعتبر الفيزيولوجيون الضغط النفسي استجابة داخلية ذات طابع فيزيولوجي بينما اعتبره السيكولوجيون عاملا منبها للحالة التي يشعر فيها الفرد بعدم قدرته على تحمل الموقف الضاغط و التعامل معه بشكل ايجابي وقد اعتبره آخرون على أنه الضغط النفسي محصلة للتفاعل الذي يحدث بين البنية النفسية و المعرفية و الانفعالية للفرد وبيئته المحيطة به وسنتناول فيما يلي هذين الاتجاهين النظريين بالدراسة و التحليل.

(علي عسكر:2000،ص43)

5_1_الإتجاه الفيزيولوجي :

ترى هذه النظرية أن الناس يختلفون في تفاعلاتهم مع الضغط فبعض الأفراد يظهرون ردود فعل بسيطة إزاء الأحداث الضاغطة في حين يظهر الآخرون ردود فعل شديدة، أن النزعة التنشيطية تتضمن حدوث تغيرات في الاستجابة للضغط يمكن ان تحدث في استجابات الجهاز العصبي المستقبل وجهاز الغدد الصماء أو في الاستجابة المناعية أن النزعة التنشيطية تدل ببساطة على أن لدى بعض الناس ردود فعل سيكولوجية للضغط تفوق ما يمكن ان يصدر من غيرهم ويعتقد أن النزعة التنشيطية خاصية لها أصول جينية تقرر في ضوئها طبيعة الاستجابة الفسيولوجية التي يمكن أن تدخل في حدوث التعقيدات الصحية على أمدين القصير والبعيد بسبب التعرض للضغوط والتهديدات والتحديات البيئية

(شيلي تيلور: 2008ص ص355-356)

يركز الاتجاه الفيزيولوجي في تفسيره للضغط النفسي على العلاقة الخطية التي تبدأ بالتعرض لموقف ضاغط و تنتهي بالاستجابة الفيزيولوجية إزاءها،و من بين النظريات التي سارت في هذا الإتجاه نذكر.

5_2_نظرية وولتر كانون Walter Cannon

قدم كانون Cannon أول تطبيق لمفهوم الضغط النفسي على الإنسان " إذ اعتبر أن الضغط النفسي هو مصدر اضطراب للاتزان الحيوي Homeostasis تحت ظروف نقص الأكسجين، والبرد، والحرارة و انخفاض السكر في الدم ".

(Schafer.Walt,1992 :P44)

وقد " لاحظ كانون Cannon تغيرات فيزيولوجية تحصل في الجسم تحضّر الفرد أن يقف و يواجه الحدث أو الموقف الضاغط أو يهرب من الموقف ...و يفسر ذلك

بأن الاستجابة الفورية التي تظهر تلقائيا كردة فعل لإدراك الخطر تدفع إلى تسارع النبض و زيادة التنفس وتشنج والعضلات وارتفاع ضغط الدم و توسع في بؤبؤ العين و غيره وكل ذلك يحدث نتيجة إطلاق الغدة النخامية لهرمون Adrenocorticotropic و الذي يستثير بدوره غدة الأدرينالين لتفرز هرمونات Corticostteroid و Epinephrine .

(علي عسكر:2003،ص48)

كما تواصلت أعمال كانون Cannon حول الضغط النفسي مع الأبحاث المخبرية التي نشرها هانز سيلي عندما قابل مرضى يعانون إضافة إلى مرضهم العضوي من أعراض أخرى مثل:نقص الوزن، وفقدان الشهية للطعام و نقص القوة العضلية، وغياب الطموح ...إلخ.

بالإضافة إلى اكتشاف وجود عوامل "Agent" مؤذية داخل الأجسام أطلق عليها عوامل الضغط النفسي Stressors كما صاغ مفهوم تتاذر التكيف العام Syndrome General D'adaptation (SGA) يشير به إلى استجابة العضوية لصعوبات البيئة: وقد قدم "سيلي" مفهوم اسماه زملة أعراض التكيف العام والذي يشير إلى استجابة الجسم لموقف الضغط وأشار "سيلي" إلى أن هذه الأعراض تظهر على مراحل ثلاثة وهي :

(حي الحسن نبيل محمد رجا :1995; ص 219)

أ- مرحلة ا لإنذار:

تبدأ بالانتباه لوجود حدث ضاغط وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية أي إثارة الجهاز العصبي وتحدث تغيرات فسيولوجية للجسم نتيجة التعرض للحدث الضاغط وهذه المرحلة هي مرحلة الانزعاج فتحدث الإثارة من خارج الجسم ويتحول بعدها لمواجهة الحدث الضاغط .

(علي عسكر:2003،ص48)

يكون الجسم فيها ومعه الوظائف السمبثاوي بتجنيد كل طاقة الجسم، من خلال إفرازات الغدة الدرقية لهرمون (ACTH) الذي يؤدي بدوره إلى افراز هرمونات الابنفرين والنور بنفرين والكورتيزول في الدم لمواجهة أي خطر محتمل قد يهدد توازن وظائف واستقراره وما يميز الجسم في نهاية هذه المرحلة حالة من استثارة فسيولوجية قصوى.

(عثمان يخلف، 2001، ص ص47_48).

ب- مرحلة المقاومة:

وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله، وذلك لمقاومة مصدر التهديد، ولكن نجاح المقاومة بتوقف على قدرة الشخص على

استخدام مصادره جيدا والتغلب على أثار المرحلة الأولى والتي غالبا ما يصاحبها القلق والتوتر ولكن إذا استمر تعرض الفرد للضغط يتم استنزاف طاقة الجسم بسبب المقاومة، وبذلك يدخل مرحلة الإنهاك والاستنزاف.

(حسن مصطفى عبد المعطي، 2006، ص29)

ج- مرحلة الإنهاك:

تحدث إذا فشلت العضوية في التخلص من التهديد، واستنفدت جميع مصادرها الفسيولوجية خلال محاولتها للتكيف مع الحدث .

إذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض عدم التكيف.

(فاروق سيد عثمان 2008، ص98)

إن الأعمال المخبرية لسيلي Sely قد ساعدت الباحثين على فهم أكثر للضغط النفسي حيث قدم نموذج تناذر التكيف العام (SGA) تفسيرا لدور المقاومة و الإنهاك لطاقة الجسم مما يتسبب في اعتلال الصحة و إلحاق أضرار وظيفية بأجهزة الجسم قد تظهر في أعراض سيكوسوماتية.

إلا أن ما يؤا خذ عليه هو تقييده في تفسير الضغط النفسي بالتركيزعلى الميكانيزمات الفيزيولوجية و البيولوجية كاستجابة جسمية فقط، علما أن هذه الاستجابات هي غير محددة و قد تختلف باختلاف العوامل الضاغطة مما قد يؤدي إلى الاختلاف في الإفراز الهرمونية المسؤولية على تأمين التجنب أو الهروب من الموقف الضاغط و ذلك بسبب الاختلافات الفيزيولوجية والبيوكيميائية ما بين الأفراد و تجاربهم في الحياة فضلا عن نموذج تناذر التكيف العام لم يترك مجالا للعوامل النفسية و الدور الإيجابي للفرد، الذي قد يعالج فيه الموقف و يختار السلوك المناسب من خلال إدراكه

و تفسيره و تقييمه للموقف، ثم اختيار الاستجابة الصحيةأو المضطربة التي سوف يستجيب بها إزاء الموقف الضاغط المدرك .

ويعد هذا التجاهل من الدوافع التي جعلت المهتمين بالضغط النفسي يتابعون البحث والتقصي لمعرفة طبيعة العوامل الضاغطة وكذا العوامل التي تتوسط بين الخصائص النفسية للأفراد و استجاباتهم المختلفة للضغط النفسي بالرغم من تعرضهم لنفس العوامل الضاغطة وهذا ما يتميز به الاتجاه السيكولوجي .

إن الأعمال المخبرية لسيلي Sely قد ساعدت الباحثين على فهم أكثر للضغط النفسي حيث قدم نموذج تناذر التكيف العام (SGA) تفسيرا لدور المقاومة و الإنهاك لطاقة

الجسم مما يتسبب في اعتلال الصحة و إلحاق أضرار وظيفية بأجهزة الجسم قد تظهر في أعراض سيكوسوماتية.

(علي عسكر:2003،ص43)

إلا أن ما يؤاخذ عليه هو تقييده في تفسير الضغط النفسي بالتركيز على الميكانيزمات الفيزيو لوجية والبيولوجية كاستجابة جسمية فقط،علما أن هذه الاستجابات هي غير محددة و قد تختلف باختلاف العوامل الضاغطة مما قد يؤدي إلى الاختلاف في الإفرازات الهرمونية المسؤولة على تأمين التجنب أو الهروب من الموقف الضاغط و ذلك بسبب الاختلافات الفيزيولوجية و البيوكيميائية ما بين الأفراد و تجاربهم في الحياة .

فضلا عن نموذج تناذر التكيف العام لم يترك مجالا للعوامل النفسية و الدور الإيجابي للفرد الذي قد يعالج فيه الموقف و يختار السلوك المناسب من خلال إدراكه و تفسيره و تقييمه للموقف ثم اختيار الاستجابة الصحية،أو المضطربة التي سوف يستجيب بها إزاء الموقف الضاغط المدرك .

ويعد هذا التجاهل من الدوافع التي جعلت المهتمين بالضغط النفسي يتابعون البحث والتقصي لمعرفة طبيعة العوامل الضاغطة وكذا العوامل التي تتوسط بين الخصائص النفسية للأفراد و استجاباتهم المختلفة للضغط النفسي بالرغم من تعرضهم لنفس العوامل الضاغطة وهذا ما يتميز به الاتجاه السيكولوجي.

5-2- الاتجاه السيكولوجي:

أخذت الأبحاث السيكولوجية حول الضغط النفسي منحيين:

أ- المنحى الأول:

اعتبر الضغط النفسي مثيرا يشتمل على مجموعة من العوامل المثيرة للضغط النفسي تدعى بمصادر الضغط النفسي ،وحسب هذا الاتجاه فإن تراكم المشكلات التي تفوق طاقة تحمل الفرد تؤدي إلى ضغط نفسي وهي نوعان :

- أحداث الحياة الرئيسية :

" قدم هولمز و راهي Rahe & Holmes نتائج لمجموعة من البحوث خلال فترة الستينات خلصا فيها إلى نتيجة مفادها أن المرض يزداد خلال أوقات التغيرات العنيفة للشخص (Ross.R & Altmaier, 1994 : P 05)

بناءً على هذه النتيجة ركز هولمز و راهي البحث على دراسة العلاقة بين المرضى ومتغيرات الحياة وتوصلا إلى تصنيف أحداث الحياة التي تسبب ضغطا نفسيا لدى الأفراد وهي عبارة عن 43 حدثا رتبت وفق درجة أهمية الضغط النفسي التي تسببه، وتتمثل هذه الأحداث في الأوضاع الأسرية و الشخصية والمهنية.

(يخلف عثمان : 2001 ,ص 34)

إلا أنها أغفلت أن هناك فروقا فردية في استجابات الأفراد إزاء نفس الحدث الضاغط فهناك من يدرك الحدث الضاغط بطريقة عقلانية غير انفعالية،و بالتالي يكون تقييمه

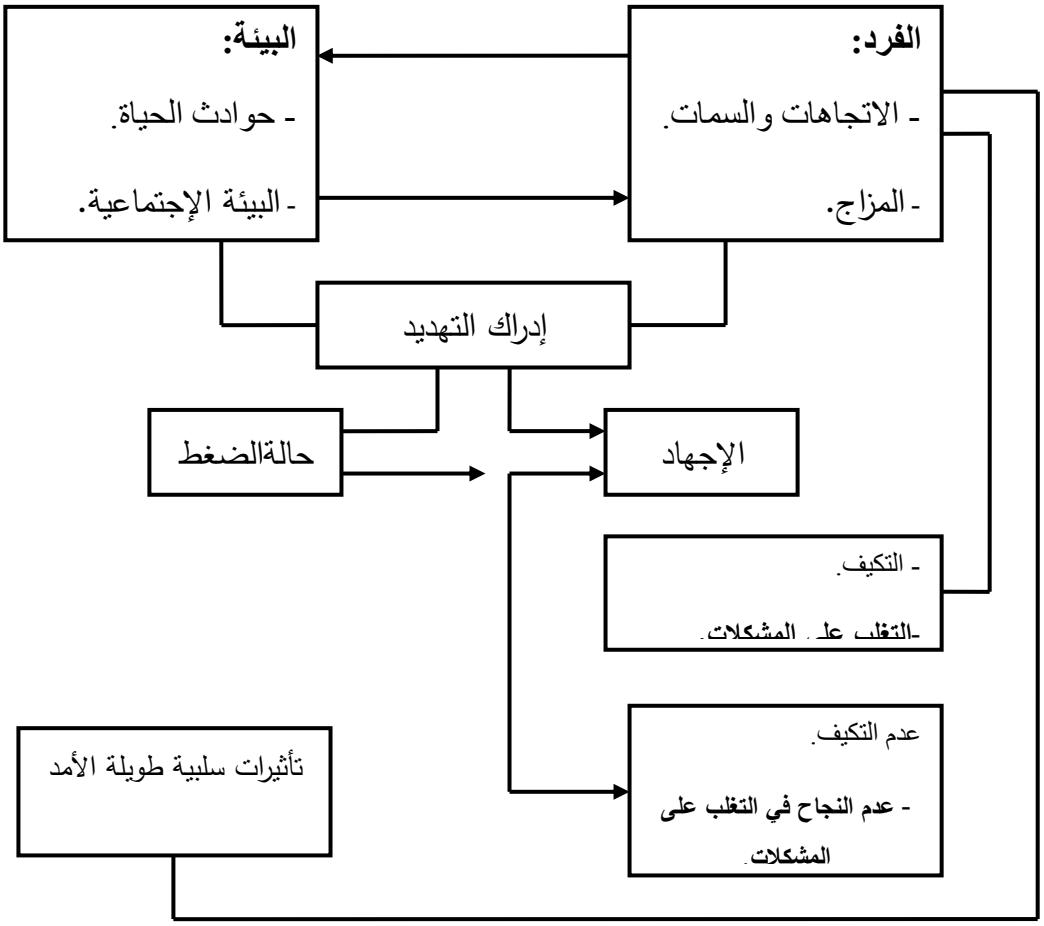
أكثر إيجابية حيث يستطيع ضبط انفعالاته باختيار الأسلوب الانفعالي المناسب ليخفف من آثار الحدث الضاغط والمدرك بينما هناك من يختار أسلوبا انفعاليا يتميز بالحساسية المفرطة إزاء نفس الحدث والضاغط ومن المتوقع أن ترتفع شدة الضغط لديه لتشكل أزمة (أو مشكلة) يصعب عليه حلها ، وعليه فإن عملية

توقع الاستجابة للمرض تصبح أمرًا نسبيا قد يتوقف على شخصية الفرد و محيطه الاجتماعي و الثقافي.

ب – المنحى الثاني:

يصف هذا الاتجاه الضغط النفسي على أنه علاقة تفاعلية بين الفرد و البيئة ، فليست البيئة فقط هي التي تؤثر في الفرد سواءً تعلق الأمر بأحداث الحياة الرئيسية أو المشاحنات اليوم بل يتدخل أو يتفاعل الفرد مع مصادر الضغط النفسي Stress as Interaction وهو ما يطلق عليه الضغط النفسي المتفاعل ومن رواده كوبر Couper الذي قدم نموذجا يبين أن استجابة الفرد للمواقف الضاغطة تنقسم إلى قسمين: بيئة داخلية تتمثل في الاتجاهات والسمات والمزاج والخبرة السابقة والحاجات الخاصة للفرد، و بيئة خارجية تتمثل في الحوادث البيئية كحوادث الحياة والبيئة الاجتماعية وبيئة العمل والبيئة الطبيعية وبتفاعل هذه العوامل مع بعضها البعض من خلال الموقف الضاغط المدرك الذي سوف يؤدي إلى إدراك الفرد للتهديد مما يؤدي بدوره إلى ظهور حالة من الإجهاد والإرهاق، بالإضافة إلى حدوث تغيرات فيزيولوجية و معرفية و نفسية تساعد الفرد في تقييمه للوضعية التي هو فيها حتى يستطيع السيطرة على هذه الوضعية من خلال تحقيق التكيف ،وفي حالة فشل الفرد في التغلب على الموقف الضاغط يؤدي آثارا سلبية طويلة الأمد نتيجة عدم التكيف والتغلب على المشكلات حيث تتدخل فيه العوامل المعرفية للفرد، وكيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط مما يؤدي به إلى فشل في تحقيق اتزانه وتكيفه، ويمكن توضيح ذلك في المخطط الآتي

مخطط رقم (01) يوضح ديناميكية حدوث الضغط النفسي عند كوبر (1981)



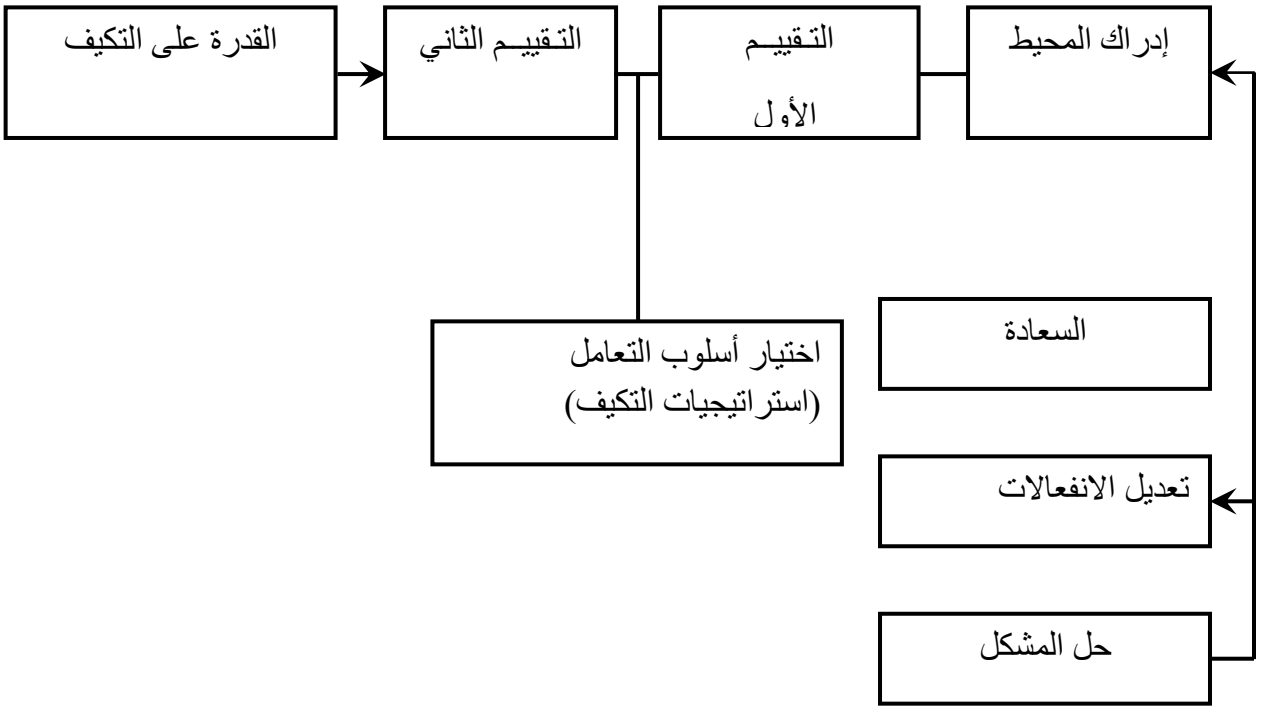
(هارون توفيق الرشيدي،1999:ص22)

أ_النظرية المعرفية:

كما قدم لازاروس و فولكمان(Lazarus et Folkman نموذجا آخر في ذات السياق التفاعلي حيث يرى أن الضغط النفسي هو نتيجة التفاعل الديناميكي بين الفرد و البيئة . إذ يركز على دور تفاعل« كل من شدة الاحتمال Hardiness أو تماسك الإحساس Sens of Coherence أو أساليب المواجهة Coping Styles أو بعض أنماط الشخصية A (Ross et Altmair,1994 :P06)

كما يركز نموذج لازاروس على التقويم المعرفي للوقائع بحيث يتم إدراك الضغط أو توقع حدوث ضغط ما ،حيث يكون هذا التقييم من خلال تصورين الأول يكون تصورا سطحيا و أوليا للموقف ثم يتبنى تصورا ثانويا أعمق من التصور الأول بحيث يدرك الفرد حالة الضغط و يستعد لمواجهة هذا الضغط بتحديد وسائل المقاومة ، ثم اختيار الاستجابة المناسبة بناءً على إدراك وتصورات الفرد للموقف الضاغط و نمط الشخصية ويمكن توضيح ذلك في المخطط الآتي

مخطط رقم (02) يوضح نموذج لازاروس و فولكمان Folkman & Lazarus (1984)



كما أن الإنسان المضغوط نفسيا "معرض أكثر من غيره للإصابة بالعدوى أو يكون سريع التأثر بالأمراض...و أن الضغط النفسي الذهني يمكن أن يزيد خطورة الموت حتى ثلاث مرات عند الأفراد الذين لديهم دورة شريان تاجي ضعيفة بسبب ما تطلقه أجسامنا من مواد كيميائية التي تزيد في الألم و الالتهاب في عدة اضطرابات جسدية وذلك عندما يشعر الفرد أنه مضغوط ونفسيا[1].

(حي الحسن نبيل محمد رجا،1995 :ص 48)

ومن بين الدراسات التي أكدت صحة هذا التصور نذكر "دراسة حسن عبد المعطي (1992) حول أثر ضغوط أحداث الحياة و علاقتها بالصحة النفسية و بعض متغيرات الشخصية والتي توصل فيها إلى وجود علاقة موجبة بين شدة ضغوط أحداث الحياة وزيادة معدل الأعراض المرضية،كما وجد فروقا في الإحساس بالمعاناة في شدة ضغوط أحداث الحياة بين المتمتعين بالصحة النفسية و ذوي الأعراض المرضية حيث كان دور الأعراض المرضية أكثر معاناة من هذه الضغوط و كانوا يدركون الأحداث بنظرة سلبية في حين كان المتمتعون بالصحة النفسية يدركونها بصورة إيجابية ".

(حسين باهي وآخرون 1999 ص 47-48)

كما تؤكد ذلك نتائج " دراسة أحمد عبد الخالق (1993)، والتي مفادها أن أعلى مستويات الاضطرابات النفسية و العضوية توجد لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعه وأن التعرض لأحداث الحياة الضاغطة لفترة طويلة و مستمرة لا تؤدي إلى القلق فحسب بل تزيد من معدل الاضطرابات النفسية وتؤدي إلى الوفاة و إلى تقدم العمر قبل الأوان.و كذلك نتائج دراسة العتيبي (1997) التي كشفت وجود علاقة طردية

بين ضغوط أحداث الحياة اليومية و الاضطرابات النفسية و السيكوسوماتية ".

(بشير بن الطاهر ،2005: ص 80).

إن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد لها، فتبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الضغوط وذلك في النموذج الذي قدمه لازاروس وفولكمان، حيث ينطوي على المراحل التالية

أ- مرحلة الحدث الضاغط:

وفكرة هذه المرحلة مبنية على إن الإنسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تنطوي عليها صعوبات صحية إذا تم استعمال استراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة .

(عثمان يخلف، 2001، ص129).

ب- مرحلة التقييم الأولي:

يشير إلى عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له فهل الوقت خطير ومهدد للفرد أم لا، فمن خلال التقييم الأولي للحدث الضاغط يتم تفسير الخدث هل هو ايجابي أم سلبي فالموقف السلبي والضاغط بسبب ضرر وتهديدا وتحديا يتجاوز إمكانية الفرد ومصادر المواجهة.

(عثمان يخلف، 2001، ص134).

وإن عملية التقييم الأولى تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات والعوامل الموقفية وتشمل طبيعة الموقف الضاغط .

(عبد العظيم حسين، 2006، ص57).

- العوامل المؤثرة في التقييم الأولي:

يتأثر التقييم الأولي بعدة عوامل ،أهمها تلك التي ذكرها كل من "لازروس وآخرون"وهي الاعتقادات والالتزامات،كونهما المسؤولاتان عن تحديد السياق السببي لتفسير *الحدث*، مع توفير قاعدة معرفية لتقييم الحدث،وإمكانيات الفرد.

1_الاعتقادات:

يعتبرها الباحثون السابق ذكرهم بأنها أفكار مكونة مسبقا عن الواقع تستعمل كعدسة إدراكية عاكسة للواقع .كما يرون أن الإعتقادات المعممة حول المراقبة أوالتحكم تعتبر من أكثر الإعتقادات تأثير ا في "عملية التقييم الأولي" وهي تتعلق

بالمدى الذي يفترض أن تصل إليه قدرة الفرد على التحكم في الأحداث أو مراقبتها.

2_الالتزامات:

تصورها كل من "لازروس وفولكمان" أنها تعبر على ما هو مهم عند الفرد ،إذ تعبر عن قيم الفرد ومعاييره وأهدافه، بالتالي تضع الفرد في وضعية التزام لمواجهة الحدث كما تعتبر القاعدة الأساسية التي يستند عليها الفرد لتحقيق الأهداف المرغوب فيها(Lazarus,Folkman,1984).فسياق التقييم المعرفي الأولي يتأثر بعدة عوامل لتحديد تفسيرات الفرد السببية لما يحدث له أهمها:

الاعتقادات التي تمثل تصورات ،تجارب ،أحكام ومعارف الفرد المسبقة التي يلجأ إليها لتقييم الوضعية ، وتقييم مدى فعالية إمكانياته للتحكم في الوضع.

_أما الالتزامات فتتعلق بتقييم الأولويات ،بالتالي يضع الفرد الالتزام وتعاهد للمواجهة وتحقيق أهدافه.

ج- مرحلة التقييم الثانوي:

تشير إلى تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط أي خيارات المواجهة المتاحة لدى الفرد والتي تكون فعالة للتعامل مع الحدث الضاغط ايضا يتأثر التقييم الثانوي بقدرات وإمكانيات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية .

(عبد العظيم حسين، 2006، ص64).

يقدم الباحث:"لوجيرون "(Legeron) مثالا يشرح من خلاله سياق هذا التقييم ، بحيث يرى أن سائق السيارة الذي يدرك فجأة أن إشارة المنبه بكمية البنزين في الخزان تعطي إشارة الإنذار فيقوم هذا السائق بتقييم الوضعية على المستويين:

1. يقيم التهديد الذي يشكله له هذا الوضع الضاغط المتمثل في عطب السيارة(كمية البنزين الناقصة:كم من مشاغل سيضيعها ماهو الوقت الضائع ....) الذي يمثل التقييم الأولي.

(Legron :1993, p82)

2. ويقيم كذالك الإمكانيات التي بحوزته وقدرته على تجاوز هذا المشكل:على أية مسافة يبتعد عن محطة البنزين ، هل الكمية المتبقية في الخزان تسمح له بقطع أكبر ما يمكن من مسافة ...يمثل التقييم الثانوي.

(Legron :1993, p82)

فمن خلال تقييم نوع التهديد الذي يفرضه عليه الوضع الضاغط،وتقييم الإمكانيات المتوفرة لديه، يحدد استجابته لإيجاد حلا لهذا المشكل، كما يوضح "لوجيرون"(Legeran) على حد قول "لازروس"أن تقييم الفرد لقدرته على المواجهة تؤثر على كيفية تقييمه للمشكل بحيث كلما يقيم الفرد التهديد، مثلا عطب عجلة السيارة إذا كان يعرف تركيبها أقل ا تهديدا من نقص كمية البنزين كلما توصل إلى إيجاد حلا بسهولة.

.(Legron :1993, p80)

بعدما يقيم الفرد الوضع الضاغط من ناحية أسباب وقوعه ،تصوراته للحدث (تقييم أولي) يبدأ يقيم إمكانياته قدراته،ومدى أهمية الحدث الضاغط لتحقيق أهدافه،ولتحديد الأساليب الممكنة لمواجهة الضغط، فالنظرية المعرفية للضغط المحددة من طرف "لازروس"وفولكمان"تشير إذن إلى أن تأثير الشخصية على درجة المقاومة يتوقف على التقييم المعرفي للشخص، بحيث يسمح التقييم الثانوي بتقييم ما إذا كانت القدرات الشخصية للمقاومة كافية لمواجهة متطلبات الحالة الضاغطة ، أما "وونغوو واينر"(Weiner–Wong) فيعتبران وظيفة

التقييم الثانوي تكمن في تحديد ما يمكن القيام به لمواجهة حدث ضاغط وهل يمكن التحكم فيه.

(Peacock et al 1996 :205)

د- مرحلة المواجهة:

في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال استراتيجية معرفية سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط لقد صنفت استراتيجيات المواجهة في نوعين أساسين.

- الفعل المباشر ويشمل اتخاذ إجراءات عملية مباشرة لتغيير الموقف الضاغط وتتسم هذه بطبيعة سلوكية تعتمد أسلوب حل المشكلات.
- الفعل المخفف وهو فعل غير مباشر ذو طبيعة انفعالية.

(عثمان يخلف، 2001، ص53).

و- مراحل نتائج المواجهة:

في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الانفعالي، والمعرفي والفسيولوجي، والسلوكي، وتتوقف استجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في استعمال استراتيجية مناسبة للتغلب عليه.

(عثمان يخلف، 2001، ص54)

ب- النظرية النفسية:

ينظر أنصار التحليل النفسي إلى الضغط من منظور نفسي داخلي حيث يؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد وأن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فالفرد حينما يعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فانه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية .

(طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين:2006،ص62).

ويتناول هذا الاتجاه الضغط النفسي على أساس انه مثير خارجي ويمكن تصنيف هذه النظرية ضمن الاتجاه أو المنحنى السيكولوجي الذي يتركز على أهمية المحيط ودوره الرئيسي في صحة الفرد والمجتمع وهذا ول النوع من الضغط النفسي يسمى "بالضغط النفسي الاجتماعي أو "الضغط الاجتماعي ومن أهم أحداث الحياة التي تقف وراء الضغط هي البطالة والطلاق والصدمة الانفعالية والحراك الاجتماعي.

(عثمان يخلف، 2001، ص49)

6- فزيولوجية الضغط:

1- الفعالية السمبثاوية:

يعرف الجسم السمبثاوي بالمنفذ بسبب توليد للطاقة التي تمكن الجسم من المواجهة والهروب.

(علي عسكر، 2000، ص44).

حيث يتم إدراك الأحداث التي يواجهها الفرد وتصنيفها بأنها مؤدية أو مهددة، عن طريق القشرة الدماغية ويؤدي تنبيه الجهاز السمبثاوي إلى استثارة نخاع الغدة الإدرنالية التي بدورها تقوم بإفراز الكاثيكولامينات، والابينيفرين وهذه التأثيرات تؤدي إلى مشاعر الضيق التي نمر بها عند التعرض للضغط .

(شيلي تيلور، 2008، ص353).

وتقود الاستثارة السم بثاوية إلى:

- زيادة تدفق الدم وزيادة التمثيل الغدائي للغلوكوز.
- زيادة ضربات القلب وتزايد تقلصات الأوعية الدموية.
- زيادة التعرق.

- زيادة معدل التنفس واتساع الشعب الهوائية، وزيادة استهلاك الأكسجين
- نقص البناء البروتيني على مستوى الجهاز الهضمي.

(علي عسكر، 2000، ص45).

2- الفعالية الناتجة عن نشاط الهيبوتلاموس والغدة النخامية المنشطة لقشرة الادرينالية:

يقوم الهيبوتلاموس بإطلاق العامل المحفز للقشرة CRF الذي يحث الغدة النخامية للإطلاق الهرمون المنشط في القشرة الإدرينالية ACTH، وهذا الهرمون له تأثير محفز في القشرة الادرينالية للإطلاق هرمون

الغلوكوستيرويد، ويعد الكورتيزون أكثر الهرمونات اهمية في الحفاظ على مخزون الكربوهدرات، وتخفيف من الإلتهاب والعودة إلى الحالة الطبيعية بعد التعرض للضغط .

(شيلي وتايلور، 2008، ص354)

في هذا السياق إقترح كل من "شيفارزار_جيروسلام وستيكسورد "(Scharzer_JeruSalem_Stiksurd) نموذجا مشتق من نموذج التقييم المعرفي للانفعال والضغط المحدد من طرف "لازروس"(Lazarus) مع إدماج مفهوم العجز المكتسب المحدد من طرف "سليغمان"(Seligman) يشرحون من خلاله المراحل التي يمر بها الطالب المقبل على اجتياز الامتحان والمؤذية للقلق وهي :

نموذج "شفارار وآخرين:(Schwarzer).

أ-مرحلة التحدي:

يتغلب الفشل على الطالب ،غير أن هذا الأخير يحتفظ بالثقة في قدرته على مواجهة الوضعية.

ب_المرحلة الأولى للتهديد:

تظهر هذه المرحلة عندما يدرك الطالب أن المهمة المطلوبة منه صعبة جدا فيشعر بالتوتر والقلق ،لكنه يبقي الثقة في نفسه ويواصل نشاطه.

ج_المرحلة الثانية للتهديد:

إزاء القلق الذي يشعر به الطالب ، يجعله لا يتأكد من قدرته على مواصلة النشاط ، فيبدأ يشك في إمكانياته وأدائه ، وبالتالي يكون تفكيره محصورا في الفشل والتخوف منه، هذا التفكير يرهقه ويوصله إلى فقدان التحكم.

د_مرحلة فقدان التحكم :

يشعر الطالب بعدم القدرة على التحكم في الوضع ،بالتالي يوقف جهده ولا يواصل النشاط المطلوب منه،الأمر الذي يجعل الفشل يظهر.

خلاصة المبحث:

إن الإنسان معرض في حياته اليومية للأنواع عديدة من الضغوط ذات مصادر ومسببات متنوعة فهناك ضغوط خارجية وداخليه ونظرا لاعتبار الضغوط ظاهرة معقدة ومتعددة الأبعاد والجوانب فلقد تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين حول تعريف الضغوط فمنهم من اعتبرها مثير بينما تناولها البعض الأخر وكاستجابة والآخرون اعتبرها عملية تفاعل بين الشخص والبيئة وهذا ما ترتب عليه ظهور نظريات متعددة فالفرد يستجيب للضغوط عن طريق مجموعة من الأعراض النفسية والعقلية والسلوك.

تمهيد:

لا يبقى الفرد عادة سلبيا أمام ما يواجه من ضواغط بل يحاول التعامل معها أو مواجهتها باستعمال إستراتجيات المواجهة، ولقد ظهرت عدة أبحاث حول كيفية أوطرق تحمل المواقف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ومعرفة الجهود التي يبذلها للسيطرة على المتطلبات الداخلية أو الخارجية التي تتولد عن المواقف كما يختلف الأفراد في إدراكهم للمواقف الضاغطة حسب تجاربهم السابقة أما الداخلي فيحاول الفرد أن يعزو كلما يصيبه لأسباب يكون هو المسئول الرئيسي فيها ، خلافا عن الخارجي الذي ينسبها لأسباب خارجة عن إرادته أو لا يتحكم فيها.

1- استراتيجيات المواجهة:

اعتبار المواجهة سياق معرفي يعمل كوسيط بين الفرد والبيئة، يعتبر اتفاق جماعي،إلا أن هناك مبادرات لتوسيع وتحليل معنى أساليب التعامل ،بحيث تعددت وتنوعت التعاريف المقدمة.

1-1- تعريف استراتيجيات المواجهة:

1-1-1-التعريف اللغوي:

واجه، يواجه مواجهه أي تصدى وقاوم، وجه:(مصدر واجه).

_ينبغي مواجهة الحقيقة : مجابهتها وجها لوجه.

_مواجهة الأعداء مقاومتهم.

_**دول المواجهة:** أي الدول المجابهة لعدو واحد. (www.3rbsc.com)

1-1-2- التعريف الإصطلاحي:

تعرف استراتيجيات المواجهة بأنها تلك الجهود المبذولة لتغيير السلوك والجوانب المعرفية لإدارة المتطلبات الخارجية والداخلية والتي تعتبر كمصادر يصعب للفرد التعامل معها ، فاستراتيجيات المواجهة هي عملية وسيطة مابين أحداث الحياة المثيرة للمشقة والصحة النفسية، فاستراتيجيات الحياة مع اختلاف الاستجابات النفسية والفسيولوجية الصادرة من الأفراد تجاه الضغوط أخدت اهتمام الكثيرين من العلماء ،فعلى سبيل المثال يميز كل من "لازروس" وفولكمان" مابين نوعين من المواجهة:

أ.النوع الأول :

هذا النوع من المواجهة يتجه نحو الانفعال : (حيث تبذل جهود ومحاولات لخفض المشقة الانفعالية من خلال التجنب والتشتيت).

ب. النوع الثاني:

ترتكز استراتيجيات المواجهة حول المشكلة ذاتها: (من خلال محاولات لتغيير مصدر المشكلة) ويعتبر أسلوب التركيز على المشكلة من أهم عوامل الوقاية.

(زهية خطار :2001، ص25)

_تعريف لونيير:

مجموع الأساليب التي يتخذها الفرد حيال الحدث المدرك كمهدد له.

(فاطمة الزهراء أزروق ، 1997، ص 45)

_تعريف "موس وبيلينك وكرومسيت" (Moss et s_Billing et chromsite_)"التعامل يكمن في الإدراك ،وهو سلوك يلجأ إليه الفرد لتخفيض الضغط والتعديل في التو ثر الناجم عنه.

(Solomon et al :1988, p279)

_**تعريف** "**دانتشاف**،(1989) (DANTCGEV):تمثل أساليب التعامل مجموعة إستراتيجيات التي يمكن للفرد استعمالها لمواجهة مضايقات الحياة

(Dantchev:1989p24)

1._**تعريف لازاروس:**

مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم وخفض أو تحمل المتطلبات الداخلية أو الخارجية والتي تهدد أو تفوق موارد الفرد .

(زهيةخطار:2001، ص 37)

2._**تعريف ستيبسو :1991)**:هي الاستجابات التي يتخذها الفرد لمواجهة الوضعيات الضاغطة معرفية الطابع أو انفعالية كليا، وقد تتخذ أشكالا سلوكية مباشرة (كالمواجهة الصريحة وللمشكل تبنى التجنب أو البحث عن السند الاجتماعي...إلخ)

(www.psf-ar.com)

3. **تعريف بيلبرجر**: بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له.

(www.psf-ar.com)

4. تعريف سعد الإمارة : بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية.

(www.psf-ar.com)

5. تعريف حسين والزيود: (1999) مجموعة من الأساليب أو الطرق والنشاطات الديناميكية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 41)

من خلال مجموعة التعاريف نصل إلى أن آليات المواجهة مجموعة استراتيجيات دفاعية شعورية يستعملها الفرد أثناء المواقف الضاغطة التي تهدد توازنه النفسي.

2- الضغط وأساليب المواجهة:

يعود الفضل "للازروس (LAZARUS) الذي يعتبر من الأوائل المحددين للمفهوم الحيوي للضغط،لا يعتبره فقط كاستجابة العضوية بل أيضا كتداخل دينامكي بين التهديد والمصادر التي يضعها الفرد .والتداخل بينهما يجعل الفرد يدرك عدم التوافق بين المطالب المتعرض لها ومصادره الشخصية ،المتمثلة في عوامل بيولوجية نفسية واجتماعية الضرورية للمواجهة.

ومن واجهة هذا التداخل، تسجل نظرية "المواجهة (Coping) أو استراتيجيات معرفية –سلوكية للتوافق(6) ، فيظهر إذن أن المفهومين متلازمين ،يتعلقان بأحدث الحياة ،ومعاناة الفرد من ضغوطاتها .وبالرجوع إلى النموذجين القويين للضغط الأكثر شيوعا، وهما:(Jeammet et al,1996 :P20)

3- أنواع استراتيجيات المواجهة:

تنقسم استراتيجيات المواجهة إلى نوعين وهما:

3-1إستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل:

أين تكون مجموع المجهودات موجهة نحو الموقف لإدارته و بالتالي فهي وظيفية لأنها تهدف إلى حل المشكل يظهر هذا النوع من إستراتيجيات المواجهة في بذل جهود معرفية وسلوكية لمواجهة الوضع الضاغط هذا الأسلوب لا يركز فقط على الجانب الانفعالي للتفكير في التخفيض من التوتر الانفعالي بل في فهم المشكل

ومحاولة مواجهته لحله بصفة فعليه وهذا النوع يأخذ أشكالا منها: حل المشكل البحث عن المعلومات فهو موجه لتحديد المشكل و إيجاد حلول بديلة مع دراستها و تحديد فعاليتها.

(نسيمة مزاور: 2006، ص 67)

فإستراتيجيات المواجهة المركزة حول المشكل تعتمد كثيرا على الجانب المعرفي والسلوكي إذ يجعل الفرد يتقبل الوضع الضاغط كحدث مفروض علبه يهدد وضعيته أو وأهدافه فيحاول تحليله لتحديد الاستجابة المناسبة لحله ببذل جهد.

(زهية خطار:2001، ص 68)

حل المشكل في سياق البحث عن المعلومات: حيث يضع الفرد خطة عمل ويتبعها في الوصول إلى الحل المرغوب فيه وذلك بأن يقبل الحل الذي يوصله إلى الراحة النفسية وبالتالي يخرج من المواجهة أكثر قوة. فهذا النوع مقارنة بالأول يُعتبر

أسلوب المواجهة "حل المشكل نشط، إذ يتطلب من الفرد التفكير في تحليل الوضعية الضاغطة مع تحديد الاستجابة لمواجهتها.

(زهية خطار:2001 ص 68)

الهيئة القصدية و تقبل المواجهة: انطلاقا من رغبة الفرد التخلص من الموقف الضاغط يسعى من خلال تقبله وتعامله بصيغة مباشرة مع أعضاء الموقف والضغط ،دون إعداد مسبق وإيجاد الحل اعتمادا على المواقف المشابهة أو الخبرة السابقة.

(نسيمة مزاور: 2006، ص 68)

3-2- إستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال:

يشكل هذا الأسلوب مجموعة من النشاطات المعرفية المنصبة في التخفيض من شدّة التوتر الانفعالي من بين هذه الإستراتيجيات يوجد التخطيط لحل والمشكل والمواجهة إعادة التقييم الايجابي تأنيب الذات البحث عن السند الاجتماعي أخذ المسافة، التحكم في الذات.

(نسيمة مزاور: 2006، ص 72)

هذا النوع من استراتيجيات المواجهة يرتكز على الجانب الانفعالي يظهر فعّالا في حالة التعرّض لوضعيات ضاغطة حادة (صعبة الحل الآني)، والتي تهدد عضوية الفرد فالسعي لإيجاد حل لها يعتبر عديم الفائدة مثل الإصابة بمرض مزمن أين البحث عن الحل بالعلاج يعتبر إمكانية ومحدودة فيعتبر هذا النوع من الإستراتيجيات هو الفعّال للتخفيض من شدّة التوتر الانفعالي. تتفرع منها:

_أخـذ المسـافة : يركـز الفـرد جهـده علـى أن لا يتـأثر بـالموقف الضـاغط يسـلط الضـوء علـى المشـكل دون أن يكـون جـديا حيالـه تاركـا عامـل الـزمن ليكـون سـيد الموقـف لينعزل عن التوتر وكأن شيئا لم يحدث .

(فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 76)

_إعـادة التقيـيم الايجـابي: يحـاول الفـرد أن يظهـر قويـا أمـا الوضـعية أو أنـه يعتبرهـا عامـة يسـاعده فـي التغيـر إلـى الأحسـن أو يركـز مجهوداتـه علـي جانـب إيجـابي للوضعية مما قد يساعده في التغلب على التوتر أي الخروج أكثر قوة من الموقف الضاغط.

_لـوم الـذات: تتضـمن نوعـا مـن التقبـل للوضـعية الضـاغطة حيـث يبقـى الشـخص جامـد أمـام كـل محـاولات التغيـر والتـأثير فـي الموقـف الضـاغط إضـافة علـى ذلـك فـإن الفـرد يعمـد إلـى لـوم نفسـه ويتهمهـا بأنهـا السـبب فـي المشـكل أو يضـيع وقتـه فـي التمنـي والرغبة في تغيير الوضعية التالية إلى حالة أفضل.

_الهـروب/ التجنـب: فيسـعى الفـرد الهـروب مـن المشـاكل مـن خـلال مثـل النـوم والأكـل والشـرب بشـراهة أو يتخيـل الفـرد نفسـه فـي عـالم آخـر خـال مـن المشـاكل متمنيـا بـذلك أن تكـون لـه القـوة اللازمـة لتغييـر مـا يحـدث لـه والوصـول فـي أسـرع وقـت ممكـن لوضع نهاية للتوتر الذي يعيشه.

_البحـث عـن السـند الاجتمـاعي: حيـث يحـاول الفـرد جمـع معلومـات أكثـر عـن وضـعيته كمـا يبحـث عـن دعـم معنـوي أو مـادي مـن الأفـراد المحيطـين بـه مـن اجـل فهـم أعمق للمشكل و للتمكن من حله.

الـتحكم فـي الـذات: سـعي الفـرد التخفيـف مـن درجـة التـوتر عنـد المواقـف مـن خـلال إدارة الأزمـة بفكـر أكثـر عقلنـة، (أقـل تكلفـة وأكثـر فائـدة) وإبعـاد المشـاعر الناتجـة عن الموقف. (فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 76)

4- التفاعل بين النوعين من المواجهة:

هناك تفاعل بين الإستراتيجيات المتمركزة حول المشكل والإستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال فالنشاط المعرفي اللازم للأساليب المتمركزة حول المشكل يتأثر بالانفعال المرتفع وأيضا لعدم التحكم فيه، وقد بين "ميلر"(1980) كيف أن شكلي المواجهة يمكنه أن يسهل على الآخر من خلال المثال التالي والمتعلق بمعاناة امرأة من القلق والتوتر بالشديدين كلما همت بالصعود إلى خشبة المسرح لتقديم عرضها وقصد التغلب على شعورها بالقلق تلجأ إلى التنفس بعمق وتعمل على تهدئة نفسها شيئا فشيئًا وباستخدامها لهذه الإجراءات تنتقل إلى استخدام أشكال المواجهة التي تركز على المشكل كإمعان النظر جيد مثلا في محتويات العرض واسترجاعها في ذاكرتها ثانيه ثم عرضها وهو الشيء الذي يسهل عليها الخروج من ذلك المأزق.(نسيمة مزاور، 2006، ص 86)

ويضرب لنا العالم "ميكانيك": (1962 مثال حول الطالب الذي يعاني من مستوى عال من القلق والتوتر حينما يكون بصدد إجراء امتحان مصيري وكيف أنّ هذه الدرجة العالية من القلق والتوتر تبدأ في التلاشي والانخفاض بمجرد أن يتحول اهتمام الطالب وينصب على إجراء الامتحان، ويتضح لنا هنا كيف أن الانتقال من استعمال الإستراتيجيات التي تركز حول الانفعال إلى استعمال الإستراتيجيات التي تركز حول المشكل وحل المشكل وكيف أن التوجه نحو القيام بالفعل ينجم عنه تخفيض في التوتر الانفعالي.

(فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 49)

ولتبيان كيف أن نوعي المواجهة من الممكن أن يعرقل كل منهما عمل ألآخر قدم "بريز" 1971 مثالا يتعلق بالشخص الذي يعاني من مرض إذ يتجه هذا الشخص نحو جمع المعلومات وتقييمها ويصر على ذلك ويساهم اكتسابه لتلك المعلومات

المتعلقة بمرضه في ازدياد نسبة الشك لديه بخصوص خطورة وحالته ويضخمها، كما يرفع من درجة القلق لدية فمن الملاحظ هنا كيف أنّ استعمال المواجهة التي تركز حول حل المشكل (جمع المعلومات وتقييمها) يزيد من حدّة التوتر الانفعالي لدى هذا الشخص وهو الشيء الذي يجعله يلجأ إلى ميكانيزمات معينه كميكانيزم التجنب الذي يستعمله في هذه الحالة بهدف تخفيض التوتر الانفعالي

(www.palnurse.com)

5- التناولات النظرية لمفهوم المواجهة:

- النموذج الحيواني: نجده يستخدم مصطلح المواجهة للدلالة على ميكانيزم التكيف ضد تهديدات العالم الخارجي أو ضد الانفعالات الداخلية حيث تظهر المواجهة مقيدة بقوة استجابات السلوكية المكتسبة (مبدأ الصراع من أجل البقاء) ويشير إلى نوعين من الميكانيزمات: التجنب/الهروب (حال الخوف) و المواجهة/الهجوم .

(نسيمة مزاور، 2006، ص 98)

وفي هذا الصدد يرى "ميلر" (1980) أن هذا التناول ينظر إلى المواجهة عبارة عن صيرورة تتكون من السلوكيات المتعلمة الفاعلة في تخفيض مستوى التوترات وحدتها لكن "فولكمان" و"لازاروس" 1984 يريان من خلال البحوث المستندة لنموذج ترتكز أساسا على السلوك التجنبي (التفادي و الهروب) مهملة قدرة الفرد على مواجهة المواقف.(نسيمة مزاور، 2006، ص 98)

أ- **المنظور الاجتماعي:** يبين هذا المنظور من الدراسات مدى قدرة الفرد على التأثير في الوضعيات التي تعيق مسار حياته انطلاقا من إحساسه بالنقص حيث يؤثر هذا الشعور في سلوكه مما يدفعه الى نوعين من التصرفات التقبل أو رفض

الواقع وذلك من خلال تبني استراتيجيات حسب قدراته وطموحه ومدى إدراكه للعلاقة البيئية وكذا مجموع المكتسبات الاجتماعية والوفاء للجماعة.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 108)

– إستراتيجية التطابق سلوك يوحى بتطابق وتوافق الفرد مع القيم الاجتماعية.

– **إستراتيجية الهروب** :تتميز بالانسحاب والابتعاد عن المقارنة بالغير ومن ثمة تجنب الألم.

– **إستراتيجية سد العجزي:** يكون بمحاولة الوصول إلي مستوى الآخرين.

– **إستراتيجية التعويض:** ويكون بإدخال عوامل جديدة والسعي إلى فرضها في الجماعة وجعلها مقبولة

(نسيمة مزاور، 2006، ص 108)

ما يلاحظ في هذا النموذج هو التركيز على وطأة مواجهة التهديدات الخارجية والحفاظ على المكانة الاجتماعية متجاهلين بذلك الجانب النفسي والراحة الداخلية.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 108)

ب– المنظور التحليلي: يعتبر المواجهة بمثابة أفكار واقعية مرنة تتمثل دورها في إيجاد حل للمشاكل ومن خلالها يتم تخفيض حدة الضغط كما يرتبط مفهوم المواجهة بعدد من العمليات يستعملها الفرد تشمل سلسلة من الإستراتيجيات تتطور من ميكانيزمات أولية إلى ميكانيزمات ناضجة ليتطور النموذج التحليلي،فمحاولة

قياسها تتمثل في تصنيف الأفراد طبقا للنمط أو السمة قصد إيجاد ثوابت تمييزية بين الأشخاص يمكن الاعتماد عليها كمؤشرات تنبؤية حول الطريقة التي يلجؤون إليها لمواجهة الضغوط المختلفة يمكن لإنسان ما،لكن لهذا التناول حدود في

المحاولة التي قدمها لقياس المواجهة حسب "فولكمان" و"لازاروس" 1984 تتمثل في الصعوبات المنهجية إذ أن فكرة التصنيف لا تتوفر على عنصر جيد للتنبؤ ولا على الثبات وهما شرطان في كل مقياس وعلى هذا الأساس جاء المنظور الفسيولوجي ليبين أن السمات الشخصية وحدها لا تعطي قيمة حقيقية لمدى قدرة الفرد على المواجهة .

(نسيمة مزاور، 2006، ص 111)

ج- **المنظور الفينومينولوجي:** تعتبر المواجهة مجموع الإستراتيجيات التي يستعملها الفرد لمواجهة متطلبات الحياة إذ يعتبرها "لازاروس" 1996 عملية موجهة كما يراها النموذج التحليلي كما يدل الفعل على صيرورة ذلك لأنه أمام خصوصية محددة بالمتطلبات البيئية تساير مضمونها كما أن عملية المواجهة تجري في شروط معينة من الضغط النفسي تتطلب تحركا معينا وعملا ذهنيا موجها وهو الشيء الذي يميزه عن السلوكيات الأوتوماتيكية والتي صنفها إلى مجموعتين هما استراتيجيات مركزة حول الانفعال وإستراتيجيات حل المشكل.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 117)

من خلال عرض مجمل النظريات المفسرة لمفهوم كالمواجهة انطلاقا من المنظور الحيواني الذي ينسب المواجهة إلى السلوكيات المكتسبة أو الفطرية التي تعمل على مواجهة الضغط إلى النموذج الاجتماعي الذي يحصرها بين التقبل والرفض اللذان يعملان على حفظ المكانة الاجتماعية وإلى المنظور التحليلي الذي

يحدده وفق سمات الشخصية و أنماطها، وأخيرا الوصول إلى النموذج الفينومينولوجي الذي يعتبرها عملية موجهة ومتغيرة باستمرار تبعا لمتطلبات الحياة

نلاحظ أنه رغم اختلافها من حيث الطريقة في تفسير المواجهة إلا أن لها هدف واحد ومبدأ مشترك ألا وهو حفظ التوتر والراحة النفسية .

(فاطمة الزهراء أزروق: 1997، ص 83)

6- النظرية المعرفية للضغط والمواجهة:

اهتم "لازاروس" على الجانب المعرفي، و توصل إلى كون التجارب المعرفية و الخبرات هي الدافع الأساسي الذي يجعل من الفرد في الموقف ما يستخدم أسلوب تعامل معرفي مختلف عن الفرد آخر وبالتالي كانت هنالك دراسات أعادت النظر في دراسة الضغط النفسي توصلت إلى كون المواجهة هو (صفقة) بين الفرد و محيطه بمعنى أن الضغط ليس معزولا عن الاستجابة الوجدانية التكيفية العامة.

(Henri Chabrol, 2004, p 43)

فالنظرية المعرفية للضغط والمواجهة كما تصنفها الباحثة "فولكمان" تتميز بميزتين أساسيتين هما:

أ- **الميزة العلائقية:** يحتك الفرد بالمحيط الخارجي بشكل مباشر لتلبية مطالبه ومن خلال التداخل في علاقته مع هذه البيئة يقيم الضغوطات المفروضة عليه أنها تتعدى إمكانياته وتهدد راحته النفسية، فتشكل له وضعية ضغط يحاول مواجهتها.

(Henri Chabrol, 2004, p 51)

ب- **الميزة التوجيهية:** يحدد الفرد علاقة تواصل متبادلة بينه وبين بيئته بشكل دينامي، بحيث يحاول إدراك الوضع الضاغط وتفهم وظروفه ويقيم مدى التهديد الذي يمارس علية كما يقيم وإمكانياته ومدى قدرته على تغيير هذا الوضع أو محاولة

التكيف معه، هذا الذي يجعل العلاقة التوجيهية مزدوجة الاتجاه فيما يخص التأثير والتأثر بين الفرد والمحيط الخارج.(نسيمة مزاور، 2006، ص 92)

هذه النظرية تركز على الجانب السلوكي والمعرفي لمفهوم استراتيجيات المواجهة، فالوضع الضاغط يحدد العلاقة الديناميكية التي تربط الفرد بالبيئة، من خلال ما تسبب له من ضغوطات وتهديد يحاول تجاوزه ببذل جهد مزدوج أو أحادي التوجيه إما بتعديل مطالب المحيط الخارجي لإرضاء حاجاته وللتخفيض من الضغط أو تكييف إمكانياته حسب مطالب الوضع المفروض عليه للتقليل من شدّة الضغط والمؤيدين لهذه النظرية منهم "لازاروس" و"فولكمان" اللذان يريان بأن الضغط لا يكمن في الظاهرة الحدث أو الفرد بل في العلاقة بين الفرد والمحيط الخارجي ، بحيث تظهر الاستجابة للضغط عندما تقيم الوضعية كمتجاوزة لمصادر الفرد ولا يستطيع ومواجهتها، فمثلا يمكن للفرد أن يدرك التحويل في الوضعية المهنية كمشكل لا حل له، في حين فرد آخر وفي نفس الوضعية يمكن أن يدركها كمناسبة للتعبير، أو كتجربة مشوّقة يعيشوها لهذا يعتبر "لازاروس" استراتيجيات المواجهة كسياق دينامي، يحدد استجابة الفرد للوضع الضاغط بحيث تتغير هذه الاستجابة عبر الزمن ومن شخص لآخر.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 92)

وحسب "لازاروس"و"فولكمان" أنه يوجد سياقان يكونان العلاقة بين الفرد والمحيط الخارجي هما (التقديروالمواجهة) فهذه النظرية تؤكد دينامية سياق المواجهة، فحسبها لا يستجيب

الفرد للوضعية الضاغطة بصفة آلية ولاشعورية بل هناك عوامل تتدخل في تحديد الاستجابة للضغط في سياق سلوكي – معرفي تتمثل في تقييم الوضعية من خلال اعتقاده

وإدراكه لها تتحدد بمحددات تستعمل كوسيط معبر عنها وبالمصفاة أهمها(التقدير والمواجهة) اللذان يعبران عن مدى تقدير الفرد للوضعيّة والضاغطة ومدى اعتقاده في قدرته على المواجهة وبالتالي يحدد استجابته.

(زهية خطار:2001، ص 103)

وحسب النموذج المعرفي توجد أربعة (04) آليات نفسية أساسية تسمح للفرد الاستجابة تجاه الفعل الضاغط هي :

- البحث عن المعلومات حول خصوصيات العامل الضاغط.

-إحداث بعض السلوكيات التي يمكنها التأثير على العامل الضاغط.

- كف السلوكيات التي يمكنها التأثير سلبا على الفرد.

- وضع سياقا نفسيا يمكنه تنظيم و اتزان الوجدانيات (التنظيم الذاتي للوجدان و تنظيم العلاقة فرد-محيط)

(Henri Chabrol, 2004, p 134)

وبهذه العملية الرباعية يتم وضع رابطة بين العناصر المتمثلة في الضغط الخارجي و المعاش الوجداني الذي يحدثه و التحليل المعرفي للصراع و البحث عن حلول ناجعة على قدر الاستطاعة و الإمكان. استنتج "سرافينو" 1990 في تناوله لتعريف "لازاروس" عن الضغط أنه نتيجة التعاملات بين الفرد والمحيط والتي تقوالفرد إلى إدراك الاختلال الحقيقي أو الخيالي بين متطلبات وضعية ما وموارده وإمكانيات أجهزته: كالجهاز البيولوجي، النفسي والاجتماعي. (Henri Chabrol, 2004, p 134)

وقد اقتضت الدراسة أن نتبنى هذا التعريف بسبب الأفكار التي يتضمنها فإذا أمعنا النظر في تعريف الضغط الذي قدّمه كل من"لازاروس"و"فولكمان":(1984)

نلاحظ أنه يشتمل ضمنيا على مفهومين هامين يتوسطان تلك العلاقة القائمة بين الفرد والبيئة وهما (مفهوم التقدير المعرفي ومفهوم المواجهة).

بالنسبة للتقدير المعرفيّ فهو عبارة عن عملية معرفية تقديرية، يتمّ بواسطتها تخمين الفرد حول: ماهو الإجراء الذي يشكل مصدر ضغط بالنسبة إليه في تعامله مع بيئته؟ ولماذا يشكّل هذا الإجراء مصدر ضغط بالنسبة له؟

أما مفهوم المواجهة فهو يدلّ على العمليّة التي يعتمد الشخص من خلالها إلى معالجة الأمور التي تتطلبها أو تفرضها عليه علاقته مع البيئة في إطار الضغط الذي تمّ تقديره سابقا. (Paulhan L, 1992, p 87)

6- فعالية إستراتيجيات المواجهة:

تدل جميع الأعمال التي أنجزت في هذا الاتجاه "لازاروس"و"فولكمان folkman-Lazarus:(1986)، "ريفوليير" 1989 "وديماتو" 1991 على ضرورة تقدير فعالية المواجهة بصفة متعددة الأبعاد، وتكون إستراتيجية المواجهة مناسبة إذا سمحت للفرد التحكم وخفض أثر الاعتداء على صحته الجسمية والنفسية.

(Dupain P : 1998, p 69)

كما أن هناك نوعين رئيسيين من وظائف المواجهة:

_تنظيم الضيق الانفعالي (مواجهة مركزة حول الانفعال).

_تسيير المشكل الذي سببه الضيق (مواجهة مركزة حول المشكل).

تتوقف فعالية المواجهة على الوظيفتين معًا، فمثلا الشخص الذي ينجح في معالجة مشكل ما ولكن على حساب جهد أو طاقة انفعالية ضخمة، لا يمكننا أن

نصف مواجهته هذه بالفعالة،كما من الضروري معرفة الإستراتيجية الأساسية من إستراتيجيات المواجهة الأكثر فعالية لتعديل العلاقة ضغط – اضطراب.

(فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 74)

فعالية المواجهة على الضغط الإنفعالي: ترتبط فعالية سلوك المواجهة كذلك (أي فعالية الآليات) بخصائص الوضعية، كالمدة الزمنية التي يدوم فيها الحدث الضاغط و رقابته ، كما أن آلية التجنب/الهروب تكون فعاليتها ايجابية في المدى القصير (من صفر إلى ثلاثة أيام من حدوث الحدث الضاغط)، والاستراتيجيات النشطة على المدى الطويل (ابتداء من أسبوعين إلى ما فوق).

وأكد "لازاروس" و"فولكمان" 1984 أنّ الإستراتيجية النشطة لا تظهر فعاليتها إلاّ إذا تحكم الفرد في الحدث الضاغط وفي حالة عدم التحكم في حدث ما تظهر الإستراتيجيات السلبية كالتجنب أكثر تكيفا .

(فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 74)

تطرق العديد من البحاثة إلى دراسة فعالية المواجهة تجاه الضيق الانفعالي ومن بين المؤشرات الأساسية التي تمّ تقديرها هي الحصر والاكتئاب.

(فاطمة الزهراء أزروق، 1997، ص 74)

وتظهر من أعمال "شميدت" (1988) على مرضى متواجدين في المستشفى في انتظار التدخل الجراحي وضح هذا الباحث أن الأشخاص الذين يستخدمون آلية فعالة للمواجهة (كالبحث عن المعلومات حول إجراء العملية الجراحية و مخلفاتها والذين يشاركون في العلاج بالتعاون مع الفرقة العلاجية) هم أقل قلقا وحصرا، ويظهرون تعقيدات بعد العملية الجراحية أقل خطورة من الأفراد الذين يستعملون

إستراتيجية مواجهة سلبية (اتخاذ موقف العجز الموت والكف)، وبينت دراسات أخرى أن في حالة الإصابة بأمراض خطيرة فإن إستراتيجية إعادة التقييم الإيجابي.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 98)

ويرى "لازاروس" و"فولكمان" 1984 أنّه لكي تكون المواجهة فعالة يجب أن يكون هناك توافق أو انسجام بين جهود المواجهة وعناصر أخرى، وتتعلق هذه العناصر بالقيم والأهداف أو المقاصد والاعتقادات وأنماط المواجهة المفضل استعمالها فعندما تتعارض مثلا، إستراتيجيات المواجهة بشكل كبير مع القيم الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك التعارض إلى وجود صراع بينهما، فإن إستراتيجيات المواجهة تلك تصبح بدورها مصادر جديدة أو إضافية للضغط.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 110)

– فعالية المواجهة على الصحة الجسمية: إن دراسة فعالية المواجهة على الحالة الصحية الجسدية صعبة التقدير لأسباب عديدة أهمها قلة الدراسات الطويلةالمدى وفي هذا المجال نذكر دراسة "لازاروس" و "فولكمان" 1984 ،اللذان يقولان في ختام دراستهما أن المواجهة قد تؤثر على الصحة الجسدية بثلاث طرق مختلفة ":

–فهو يؤثر على حدة و شدة و مدة الاستجابة الفيزيولوجية:

(Dantchev N, 1989, p 82)

النبضات القلبية و الضغط العضلي و الضغط و عصبية كيميائية مشتركة و مرتبطة بحالة الضغط (اضطرابات بولية)، في حالات أخرى مثل عدم توافق الآليات المستخدمة و الموجهة نحو المشكل مما لا يستطيع للفرد وقاية أو تحسين الظروف المحيطية الضاغطة وهو فشل يجعل من الوضعية غير مستحبة إلى درجة بروز

الاستجابات العصبية الكيميائية أو حالة يكون فيها الفرد في مواجهة حدث غير متحكم فيه، فهو لا يستطيع تنظيم الحدث الوجداني (الهلع) و بالتالي تكون الآلية غير فعالة، عندما يكون لدى الفرد نمط حياة أو أسلوب مواجهة يشكل خطرا في حد ذاته، وأحسن مثال على ذلك هو نمو نمط "A"الذي يوجد في مضمونه جملة الصفات التالية: منافسة، عدم الصبر، وإدراك الأحداث الضاغطة لتحديات وهي تزيد من خطر الإصابة القلبية وارتفاع ضغط الدم والكولسترول...إلخ.

(Dantchev, 1989, p 82)

يمكن للمواجهة أن تضر مباشرة وسلبا بالصحة وذلك بارتفاع خطر الوفيات والأمراض، عندما تتضمن الاستعمال المفرط للمواد السامة كالكحول، التبغ، المخدرات، أو حين تدفع الفرد إلى نشاطات ذات الخطر العالي.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 108)

-يمكن لأشكال المواجهة المركزة حول الانفعال أن تهدد الصحة الجسمية حين تعيق اتخاذ السلوكيات التكيفية، فقد تجعل الفرد لا يدرك الأعراض ولا يفحص إلاّ في وقت متأخر.

ومنه فإن فعالية إستراتيجيات المواجهة ليست بالضرورة جيدة أو رديئة، فقد تكون فعّالة في وضعية ما، وغير فعّالة في وضعية أخرى والعكس صحيح .

(نسيمة مزاور، 2006، ص 108).

وهذا ما توصلت إليها دراسة "غانغا مهات"(Ganga Mahat) التي تهدف إلى التعرف على إدراك الطلبة لمصادر الضغط اثناء فترة التكوين لتحضير شهادة البكالوريا تخصص التمريض ، وكيفية مواجهتهم للصعوبات التي تعترضهم .كون طبيعة التكوين تتطلب اكتساب وتطوير مهارات علمية وعملية من تفاعل مع المرضى

وإجراء فحوص عليهم وتفاعل مع المكونين أثناء اكتساب الدروس النظرية .فتوصل إلى أن الطلبة يميلون إلى استعمال استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل في مواجهتهم للضغط أثناء التكوين أكثر من استراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال بحيث درسوا جيدا ،واستعملوا تقنيات لحل المشكل ،كما كانوا يلجؤون غلى استراتيجيات البحث عن السند الاجتماعي ، كلما كانت طبيعة الضغوط المتعرض لها متعلقة بالتفاعل والاتصال مع الغير ،كاللجوء إلى الأصدقاء والمكونين والأولياء للتحدث وطلب النصح.

لقد قام رومانو (Romano 1984) بدراسة حول التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع الضغوط النفسية لدى طلاب مراكز الإرشاد في الجامعات، حيث أجريت الدراسة على عينة بلغت (102) طالب، وقد توصلت الدراسة

إلى أن الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون للتعامل مع ضغوطاتهم النفسية وضغوط طلابهم هي كالآتي:

التدريب على الاسترخاء العضلي العميق و التنفس العميق و التدرب على تأكيد الذات.

وفي دراسة أجراها با تير سون ومكوبين (Patterson & Mc Cubbin 1987 (كشفت عن أنماط تعامل المراهقين في المرحلة الثانوية مع الأحداث الضاغطة التي تواجههم وهل هناك فروق تعزى إلى الجنس في هذه الأنماط وقد أجريت الدراسة على 467 من طلبة المرحلة الثانوية منهم 185 ذكراً و241 أنثى ومتوسط أعمارهم 15.6 من مستويات اجتماعية مختلفة. وطبقت عليهم أداة خاصة لقياس أساليب التعامل مع هذه الضغوط A–cope).

وقد أسفرت الدراسة عما يلي:

هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الإناث والذكور لصالح الإناث في أربع أنماط (إستراتيجيات) وهي:

- البحث عن المساعدة والاجتماعية حل والمشكلات الارتباط بصديق، بناء الكفاءة الذاتية.

في حين أن الذكور كانوا أكثر استخداماً لأسلوب السخرية .

إن الأنماط الأكثر استخداماً وشيوعاً لدى العينة هي الاسترخاء والاستماع للموسيقا ثم القيام بجولة في السيارة ثم الكفاءة الذاتية مثل القيام بأفعال مباشرة لحل مشكلة التقييم الإيجابي للمشكلة أما الأنماط الأقل استخداماً فهي طلب المساعدة المتخصصة سواء من المدرس أم المرشد.

أما الباحثة"ماليوسكا ",(Malweska) :1990توصلت إلى أن عند مواجهة صعوبات أوفشل دراسي، فهناك فئة من المراهقات تلجأ إلى استراتيجيات تعامل دفاعية تجنبا للتهديد بالدفاع على صورة الذات وإسقاط أسباب الفشل على الآخرين .وهناك فئة أخرى تلجأ إلى استراتيجيات تفكيرية تتمثل في إعادة تقييم الوضعية مع محاولة إيجاد حلا للمشكل بعد الفشل المتعرض له

(Malwesk9a,1990:265-269)

في هذا السياق حاولت كل من "ماليوسكاوجوانيد، (Malewska.H,Joanids): (1990)الإجابة عن التساؤل تأثي الفشل الدراسي على هوية المراهقات وتحقيق مشاريعهن من خلال دراسة استكشافية تهدف إلى تحديد استجابة المراهقات اللواتي يتراوح سنهن بين (16 و18) سنة في وضعية الفشل . فقامت الباحثتان بإجراء دراسة تجريبية على المراهقات، من خلال تصفح نصين

يتكلمان عن المواجهة والشعور بالفشل، فطلبت منهن تحديد كتابيا وضعية صراعية معاشة التي ولدت لديهن الشعور بالاستحسان وبعدم الاستحسان.

-النتائج المتوصال إليها:

قامت الباحثتان بتحليل محتوى استجابة المراهقات ،بحيث توصلت إلى أن :

_التلميذات اللواتي تعشن وضعية الفشل تتولد لديهن مشاعر الإحباط ،وأنهن تلجأن إلى نوعين من استراتيجيات التعامل ،وهما:

_استراتيجيات دفاعية :

تخص تجنب الشعور بتهديد الذات .فيصبح الانشغال الأول هو الدفاع عن صورة الذات .كما تلجأ المراهقات إلى إسقاط الفشل على الآخرين والهروب الخيالي أو الوا قعي

استراتيجيات تفكيرية:هي إعادة تقييم الوضعية أو إعادة توجيه الاتجاهات بدلالة إمكانية حل المشكل . فالمراهقات تصادفن وضعيات غير مترقبة ، بحيث تشعرن بالقلق أمام صعوبة المهمة، لكنهن تواصلن جهودهن لحد التحكم في الوضعية والتوصل للنجاح.

بهذا توصلت الباحثتان إلى أن:

_الأفراد لايطورون نفس الإستراتيجيات لمواجهة الصعوبات والفشل، بالرغم من تواجدهم في نفس الوضعية التعليم، فهناك من يتمكن من التحكم في مشاعره، وإعادة تقييم الوضعية، مع استبعاد الفشل ،أما الأخرين فهم عرضة للقلق.

_مرحلة التمدرس في المراهقة صعبة، فالتلميذ مطالب باستيعاب المعرفة وفي نفس الوقت عليه أن يواجه وضعيات صعبة قد لاتكون لديه نظرة مسبقة عنها.

في دراسة ل"إفلين بوتايغ 1997"(E.bouteyre) قامت الباحثة بدراسة لمعرفة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة ومستوى الإكئاب والنتائج الدراسية للأ طفال المغتربين ،فطبقت لهذا الغرض استبيان "استراتيجيات التعامل " عند المراهقين (Cop,A) المصاغ من طرف "باترسون وكوبلين،1983"(cublin_patterson) على عينة متكونة من أربعين (40) بنتا مغتربة سنهن مابين (9) و(10) سنوات.

كما انطلقت من فرضية أنه بإمكان هؤلاء الأطفال وضع الإستراتيجيات التي تسمح لهم بتجاوز الصعوبات ، بالتعديل من شدة الضغط أو التحكم في مشاعرهم .فتوصلت الباحثة إلى أن:

_تلجأ البنات اللواتي هن في حالة نجاح مدرسي إلى استراتيجية التعامل النشطة من نوع نشاطات مدرسية، تترجم مؤشراتها في البحث عن التحسن والحصول على أحسن النقاط.

-نسبة (60) منهن تستعملن نوع من استراتيجيات التعامل التي تسمح لهن بتجنب الفشل الدراسي، وتواجهن مصدر الضغط بشكل مباشر،الذي يمثل هنا التعلم بلغة متبناة.

(Bouteyre,1997 :p211-215)

لقد أجريت دراسات عديدة تناولت أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط شيوعاً لدى عينات مختلفة من الطلبة والمعلمين والمرشدين والمراهقين والراشدين وغيرهم ومدى اختلاف هذه الإستراتيجيات باختلاف عدد من المتغيرات كالجنس والجنسية والعمر وغيرها. وفيما يلي عدد من الدراسات ذات العلاقة بأسئلة الدراسة ومتغيراتها.

-كانت مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي.

-كانت مجموعة منخفضي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء.

وأجرى العارضة دراسة (1998) هدفت إلى التعرف على إستراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية في محافظة نابلس وأثر الجنس والمؤهل العلمي والخبرة على هذه الإستراتيجيات.

قد أجريت الدراسة على عينة قومها 241 معلماً ومعلمة وأظهرت نتائج الدراسة أن إستراتيجية البعد الديني احتلت المرتبة الأولى، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل.

في دراسة ريتز Raetz: (2002) عن الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد أجراها على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة جورجيا الأمريكية بلغ عددهم 209 (من الطلاب والطالبات) وأشارت النتائج إلى:

عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط.

هناك فروق جوهرية بين الجنسين في استخدام وسائل التكيف مع الضغوط.

وأن اختلاف الوسائل في التكيف بين الجنسين يعود إلى الأدوار التقليدية التي تميز الذكور عن الإناث في مواجهة الضغوط.

لقد أجرت العلمي (2003) دراسة عن التوتر والضغط النفسي والاكتئاب ومهارات التعامل مع الضغوط على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية والأردنية بلغ

عـــددهم 696 طالبـــاً وطالبـــة. واســـتخدمت الدراســـة عـــدة مقـــاييس للتـــوتر والاكتئـــاب والضغط النفسي ومهارات التعامل مع الضغوط.

(تعوينت:2004،ص36)

قد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج نسوق منها ما يهمنا في هذه الدراسة:

يتعـرض الطلبـة فـي الجامعـات الفلسـطينية إلـى ضـغوط نفسـية شـديدة بينمـا يتعرض الطلبة في الجامعات الأردنية إلى ضغوط نفسية متوسطة القوة.

يميـل الطلبـة فـي الجامعـات الفلسـطينية إلـى اسـتخدام مهـارات التكيـف بكثـرة وبشـدة أكثر من طلبة الجامعات الأردنية.

إن هنـاك فروقـاً بـين الطـلاب والطالبـات بالجامعـات الفلسـطينية فـي مهـارات التعامـل مـع الضـغوط لصـالح الطـلاب بينمـا لـم تكشـف الدراسـة عـن وجـود فـروق بـين طلبة الجامعات الأردنية الذكور والإناث في استخدام مهارات التكيف .

إن أكثـر وسـائل التكيـف شـيوعاً لـدى الطلبـة الفلسـطينيين هـي الرجـوع إلـى الـدين واللجوء إلى الله، ثم المواجهة النشطة ثم الدعم الاجتماعي والضبط الذاتي.

كمـا أجـرى العويضـة :(2003) دراسـة عـن مصـادر الضـغوط وأسـاليب التـدبر لـدى طلبـة الجامعـات وعلاقتهـا بمتغيـرات الجـنس والجنسـية والمسـتوى الدراسـي علـى عينـة بلغـت 184 طالبـاً وطالبـة حيـث طبـق علـيهم مقيـاس الضـغوط النفسـية ومقيـاس أساليب التدبر وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

إن أكثـر أسـاليب التعامـل مـع الضـغوط شـيوعاً هـو "التـدبر النشـط، التخطـيط اللجوء إلى الدين، إعادة التشكيل الإيجابي، لوم الذات، الدعم الاجتماعي".

لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس، تمويل الدراسة، والجنسية والكلية ،المستوى الدراسي.

إذن تعد استراتيجيات المواجهة سياق معرفي، على أساسه يحدد الفرد استجابته لمواجهة الوضع الضاغط. وهذا السياق المعرفي للتعامل المحدد من طرف "لازروس وفو لكمان "(Lazarus_Folkman) من النظرة التقليدية التي استقطبته في أحادية القطب المتمثلة في الاستجابة الآلية للمثير، للتخفيض من شدة التو ثر والتوصل إلى الاتزان الانفعالي، مع اعتباره نظام دفاع يهدف إلى تكييف الفرد مع الوسط الخارجي إلى النظرة الحديثة التي تركز على أهمية التقييم المعرفي في المواجهة، بحيث ترى أن استجابة الفرد للوضع الضاغط. تكون بدلالة تقييمه لإمكانياته ومدى اعتقاده في القدرة على التحكم في الوضع .لقد توصل الباحثان إلى تحديد محورين أساسيين لاستراتيجيات المواجهة التي يلجأ إليها الفرد لمواجهة الوضع الضاغط وهما :

_استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل .

_استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال.

فالإستراتيجيات الأولى موجهة لحل المشكل، بتحديد أسبابه ومحاولة جمع معلومات لحله أما الإستراتيجية الثانية فهي موجهة للتخفيض من شدة الضغط للتوصل إلى التوازن الانفعالي في حالة تعرض الفرد لمشكل يصعب حله.

7- علاقة مركز التحكم بإستراتيجيات المواجهة:

إن تحديد استراتيجيات المواجهة الملائمة لطبيعة المشكل المطروح، تتوقف على الاعتقادات التي كوّنها الفرد حول طبيعة هذا الوضع ومدى اعتقاده في إمكانياته وقدرته على التحكم وتجاوز المشكل ويعتقد "روتر"(rotter) بأن لهذه الاعتقادات الخاصة بالمراقبة أو التحكم، تأثير بالغ الأهمية .

علـى عمليـة التقـدير المعرفـي، بحيـث فـي حالـة وجـود الفـرد فـي وضـعية غامضـة أو جديـدة (أيـن تغيـب المعلومـات الكافيـة لتحليـل الوضـع وفهمـه) فإنـه سـيلجأ إلـى القيـام بمجموعـة عمليـات اسـتدلالية واسـتنتاجية انطلاقـا مـن تجاربـه السابقة، واستعداده الشخصي المتمثّل في الإعتقادات.

(نسيمة مزاور، 2006، ص 122)

وفي هذا الجانب الخاص بتحديد العلاقة بين مركز التحكم واستراتيجيات

المواجهـة، فـإن القليـل مـن الدراسـات التـي تطرّقـت لتـداخل بـين اسـتراتيجيات المواجهة ومركز التحكم:

– تـرى كـل مـن "بـولان وكنتـار:"(1994) أن الفـرد الـذي يـدرك الوضـعية الضـاغطة كمـتحكم فيهـا، تسـمح لـه بتقيـيم مصـادره الشخصـية بالإيجـاب، وتقـلّ درجـة شـعوره بـالخطر، فـإدراك الـتحكم والشـعور بالقـدرة علـى تجـاوز المشـكل يقلـل مـن شـدّة الضـغط والتهديـد، وبالتـالي يقـيم الفـرد إمكانياتـه علـى أنهـا تسـمح لـه بإيجـاد حلا للمشكل لذلك يستجيب لها بمواجهتها بشكل فعّال .

(صلاح الدين محمد أبو ناهية :1987، ص8).

يـرى كـل مـن "لازروس" و"فولكمـان" أن الأفـراد الـذين ينسـبون مـا يحـدث لهـم لأسـباب داخليـة ومـتحكم فيهـا يسـتعملون اسـتراتيجيات المواجهـة المركـزة علـى المشـكل، عكـس الـذين ينسـبون مـا يحـدث لهـم لأسـباب خارجيـة غيـر مـتحكم فيهـا مثل القدر، الصدفة، الحظ... الخ.

"فوجهة نظر كل من "لازروس" و"فولكمان" تحدد خصوصية العلاقة بين المواجهة ومركز التحكم، إذ يعتبران أن الشعور بالمسؤولية تجاه ما يحدث واعتقاد الفرد أنه يستطيع الإستجابة للمشكل المفروض عليه، يكون لديه تحكم داخلي يحفزه لبذل جهد بنشاط، ويلجأ

إلى أسلوب المواجهة المركزة على المشكل بحيث يجعل الفرد يبذل جهدا لتحليل الوضع وتحديد استجاباته بإيجاد حلولا للوضعيّة .

كما يؤكد كل من "أندرسون" و"باركاس" أن التحكم الداخلي خاصية ترتبط بالقدرة على حلّ المشكل والمواجهة، كما يرى كلّ من "بياكوك" و"ونق" حسب نموذجهما للتوافق من أجل المواجهة الناجحة، أن مركز التحكم والتفاؤل يؤثران

في المواجهة عن طريق تأثيرهما أولا في عمليّة التقييم، فمثلا الشخص ذوي التحكم داخلي قوي يحتمل أن يقدر موقف الضغط كموقف يمكن التحكم فيه. مما يجعله يميل إلى اتخاذ أسلوب المواجهة مبني على حل المشكل.

(فاروق عبد الفتاح موسى :1981،ص22)

ولقد توصل كل من الباحثين (ستريكلاند _تورنر_غربياري_فولكمان _وليام –سليغمان_سريفاستافا)(Folman_Greary etTurner1984_Strikland_Srivastava1983_Seligman1978_Wi lians1972) الذين بينوا أن الداخليين يكونون تصورات إيجابية ويعتقدون بضرورة بذل مجهود شخصي لمواجهة الوضع الضاغط ، ويقيمون الوضعية كمتحكم فيها ثم التطرق إليها في جزء فعالية مركز التحكم _مجمل النتائج المتوصل إليها كان في الميدان الصحي.

وإذا حاولنا الرجوع إلى الموقف التعليمي يمكن طرح التساءل هل يمكن اعتبار مركز التحكم ببعده الداخلي كعامل محفز في الموقف التعليمي وهل هناك فروق بين الطلبة من حيث مركز التحكم باختلاف النظام والشعبة؟

–في المجال المدرسي يشير "روتر" '(1966)" إلى أنه عندما يدرك التلميذ أن التدعيم والمكافأة يعتمدان على سلوكه فإن مركز التحكم لديه سيكون داخليا

أمـا التلميـذ الـذي يـدرك أن التـدعيم والمكافـأة لا يعتمـدان علـى سـلوكه وخصائصـه الذاتية، وإنما يعتمدان على الحظ والصدفة ،يكون مركز التحكم لديه خارجيا.

(أحمد محمد دسوقي :1988، ص96).

يـرى "مـاك كيشـي:(1976)Mc Keachie أن الأفـراد ذوي الـتحكم الـداخلي يبـذلون الجهـد فـي مواقـف التحصـيل بحيـث يعتقـدون أن تحقيـق النجـاح يعتمـد علـى جهـودهم بينمـا لا تبـذل مجموعـة الـتحكم الخـارجي جهـدا ممـاثلا لأن أفرادهـا لا يتوقعون أن جهدهم سوف يكون له أثر يذكر على النتائج .

(فاروق عبد الفتاح موسى :1981، ص6).

_مـن خـلال دراسـة أجراهـا "فـورني" 1978"(Forner)علـى الأقسـام النهائيـة بينـت أن النجـاح فـي البكالوريـا متصـل بقـوة الدافعيـة للنجـاح ، التـي يعتبـر مركـز التحكم أحد مركباتها الأساسية .

(Forner ,1991p195)

مـا يـلا حـظ مـن خـلال الـدرا سـات السـابقة أن فعاليـة الـتحكم الـداخلي، فحتـى فـي المجـال التربـوي، يعتبـر هـذا البعـد للـتحكم ذات أهميـة كبيـرة لأنـه يحفـز الفـرد لبـذل جهـد كونـه يعتقـد أن أسـاس النجـاح فـي الموقـف التعليمـي يعتمـد علـى إمكانياتـه ، الأمـر الـذي يجعلـه يعـزز سـلوكه وكونـه مقتنـع أيضـا أن المكافـاة تتوقـف علـى مـدى بذلـه للجهـد .لـذالك يـتحمس أكثـر ويشـعر بالمسـؤولية ويضـاعف جهده لتحقيق النجاح.

فـالتحكم فـي الوضـعية وتحقيـق النجـاح، فيشـجع ويـتحمس أكثـر للـتحكم فـي الحدث الضاغط.

يعتبر مركز التحكم من المفاهيم الأساسية في مجال المعرفة الاجتماعية بالاعتماد عليه يصدر الفرد أحكاما عما يحدث له بالاعتماد على تصوراته واعتقاده عن الحدث وإمكانياته.

كما يعتبر روتر (rotter) من الأوائل الذين اهتموا بتفسير مبررات وسببية الأشخاص لما يحدث لهم .بحيث يرى أنه تتكون لدى الأفراد توقعات عامة بدلالة قدرتهم على التحكم في الأحداث على هذا الأساس صنف مركز التحكم في بعدين أساسيين هما:

_تحكم داخلي : هي فئة من الأفراد الذين يشعرون بأن سلوكهم راجع لإرادتهم وأفعالهم المسؤولون عما يحدث لهم .

_تحكم خارجي : هؤلاء يعتقدون أن الأحداث المعاشة لا ترجع لتصرفاتهم بل نتيجة عوامل خارجية ،منها الحظ القدر ، الصدفة كما يعتقدون بعدم فعالية قدراتهم.

واستجابة الفرد للوضع تتوقف على مدى توقعه للتعزيز الذي سوف يتحصل عليه من خلال السلوك الذي سيبذله.

(فاروق عبد الفتاح موسى :1981،ص26)

خلاصة المبحث:

من خلال ما سبق نخلص إلى أن استراتيجيات المواجهة هي حيل دفاعية شعورية يمارسها الفرد أثناء المواقف الضاغطة،وتنقسم إلى نوعين :إستراتيجيات مركزة حول المشكل التي تضم كل من إستراتيجيتي التخطيط وحل المشكل أما النوع الثاني

مركـزة حـول الانفعـال والمتكونـة مـن إعـادة التقيـيم الإيجابي،أخـد المسـافة، تأنيـب الـذات، الـتحكم فـي الـذات ، التجنـب أو الهـروب، البحـث عـن السـند الاجتمـاعي ويختلـف توظيفهـا مـن فـرد لأخـر حسـب خصـائص الشخصـية والظـروف المحيطـة بـه والمواقـف الضاغطة التي يتعرض لها.

خلاصة الفصل:

إنطلاقـا ممـا سـبق و حسـب التصـور النظـري يمكـن القـول بـأن التجـارب وخبـرات الفـرد تعـد الـدافع الأساسـي الـذي يـؤذي بـالفرد فـي المواقـف الضـاغطة إلـى التعامـل المعرفي،فاضـغط النفسـي يـؤثر فـي نـوع الإسـتجابة الوجدانيـة التكيفيـة العامـة لهـذا فاسـتراتيجيات المواجهـة كسـياق دينـامي يحـدد اسـتجابة الفـرد للوضـع الضـاغط بحيـث

تتغير هذه الإستجابة عبر الزمن ومن شخص لآخر كما لا وجود لإستراتيجيات المواجهة دون مواقف ضاغطة .

تمهيد

بعد أن تطرقنا في الجانب النظري إلى تحديد إشكالية الدراسة وما يتعلق بها من متغيرات واستعرضنا مختلف الدراسات والآراء النظرية التي لها علاقة بموضوع دارستنا وسنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات التطبيقية والتي تعتبر حلقة الوصل بين الجانب النظري والجانب الميداني وذلك ابتداء بالمنهج المتبع في الدراسة وكذا عينة الدراسة الاستطلاعية وكيفية اختيارها ثم الأدوات المستعملة لجمع البيانات للتأكد من خصائصها السيكومترية، ثم نتناول اجراءات تطبيق الدراسة الأساسية وكذا أبرز الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات المحصل عليها واعتمدت الدراسة في ذلك على استخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعيةSPSS وهذا للحصول على الصورة النهائية للمقاييس.

1_منهج الدراسة:

إن طبيعة المشكلة المطروحة للدراسة هي التي تحدد المنهج الذي يتبع من بين المناهج المختلفة وبداية يمكن أن نعرف المنهج العلمي بأنه " الطريقة يسلكها الباحث في دراسته ،أو تتبعه لظاهرة معينة من أجل تحديد أبعادها بشكل شامل ،يجعل من السهل التعرف عليها وتمييزها ويسهل معرفة أسبابها ومؤشراتها والأشكال التي تتخذها والعوامل التي تؤثر فيها، وطرق قياس الأثر والتنبؤ بشكل موضوعي دقيق يفسر العلاقات التي تربط عواملها الداخلية والخارجية بهدف الوصول إلى نتائج عامة محددة يمكن تطبيقها وتعميمها. "

(عيسوي عبد الرحمان :1980،ص27)

بما أن هذه الدراسة تبحث عن العلاقة القائمة بين استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بمركز التحكم فإن المنهج الوصفي المقارن يعد المنهج الملائم لها والذي ينصب على

دراسة الظواهر وتحليلها وإيجاد العلاقة القائمة بينها ومعرفة الفروق بين الطلبة في استخدام استراتيجيات المواجهة باختلاف النظام والشعبة ويعرف المنهج الوصفي المقارن على أنه :"أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة".

(بدر أحمد : 1992،ص122)

2- مجتمع الدراسة:

تتكون من طلبة السنة الثالثة ثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا ويشمل طلبة الثانويات ذات النظام الرسمي نمودجا(ثانوية مفدي زكرياء،ثانوية سيدي اعباز) والمعاهد ذات النظام الحر (معهد الإصلاح ،معهد عمي سعيد) ويبلغ عددهم (414) طالبا ذكور فقط باختلاف الشعبتين علوم تجريبية وشعبة آداب وفلسفة.

الجدول رقم (01) توزيع العينة حسب النظام والشعبة

النظام	المؤسسات	الشعب		المجموع	الإجمالي
		علوم تجريبية	آداب وفلسفة		
الحر	معهد عمي سعيد	71	65	136	193
	معهد الإصلاح	24	33	57	
الرسمي	ثانوية سيدي اعباز	31	21	52	221
	مفدي زكرياء	129	40	169	
	المجموع	255	159		414

يظهر من خلال الجدول رقم (01) أن العدد الإجمالي لأفراد مجتمع البحث قد بلغ (414) طالبا ذلك حسب إحصائيات التسجيلات للسنة الدراسية 2012_2013 المصرح بها وهي موزعة بالشكل الآتي: حيث يبلغ عدد طلبة المعاهد الحرة (193) طالبا ويمثلون بذلك نسبة(46,62%).

بينما المؤسسات النظامية حيث يبلغ عدد الطلبة (221) طالبا يمثلون بذلك نسبة (53,38%) وحسب التخصصات نجد عدد الطلبة المسجلين في شعبة العلوم التجريبية أكبر من المسجلين في شعبة آداب وفلسفة وهذا عائد إلى التوجه العام للمجتمع في جميع المؤسسات ونظرا للفرص المتوفرة لهذه الشعبة في التعليم الجامعي.

جدول رقم (02) توزيع الطلبة بالنسب المؤوية حسب النظام والشعبة

النظام	المؤسسات	الشعب		المجموع	الإجمالي
		علوم تجريبية	آداب وفلسفة		
الحر	معهد عمي سعيد	17,15%	15,70%	32,85%	46,62%
	معهد الإصلاح	5,80%	7,97%	13,77%	
الرسمي	ثانوية سيدي اعباز	7,49%	5,07%	12,56%	53,38%
	مفدي زكرياء	31,16%	9,66%	40,82%	
	المجموع	61,59%	38,41%	100 %	

يظهر من خلال الجدول رقم(02) أن توزيع الطلبة ليس متجانسا حسب نسبهم في مجتمع الدراسة.

3 _المعـاينة:

اقتضـت الدراسـة الحاليـة اسـتخدام الطريقـة الحصصـية فـي اختيـار أفـراد العينـة باعتبارهـا ملائمة لطبيعة الدراسة وذلك لعدم تجانس أفراد عينة الدراسة.

تكونـت عينـة الدراسـة مـن بعـض الطلبـة المسـجلين فـي السـنة الثالثـة ثـانوي يدرسـون فـي المعاهـد الحـرة معهـد عمـي سـعيد ومعهـد الإصـلاح وثانويـة فـدي زكريـاء وثانويـة سـيدي اعبـاز وقـد اختيـر أفرادهـا بطريقـة حصصـية مـن بعـض الشـعب آداب وفلسـفة وعلـوم تجريبيـة خـلال السـنة الدراسـية(2012_2013) وذلـك لعـدم تجـانس أفراد مجتمع الدراسة.

4-حـجم العينـة وخصائصها:

تكونـت عينـة الدراسـة الأساسـية مـن (200) طالـب يمثلـون (48.30 %) مـن المجتمع الأصلي الذي يقدر بـ (ن= 414) طالبا والجدول الآتي يوضح ذلك.

جـدول رقـم (03) توزيـع عينـة الدراسـة الأساسـية للطلبـة حسـب النظام والشعبة

النظام	المؤسسات	الشعب		الإجمالي
		علوم تجريبية	آداب وفلسفة	
الحر	معهد عمي سعيد	34	31	66
	معهد الإصلاح	12	16	28
الرسمي	ثانوية سيدي اعباز	15	10	25
	مفدي زكرياء	62	19	82
	المجموع	123	77	200

يلاحـظ مـن خـلال الجـدول رقـم (03) أن حصـة الثانويـات الرسـمية بلغـت (106) طالبـا موزعـة علـى الشـعبتين العلـوم التجريبيـة والتـي بلغـت (77) أمـا شـعبة الآداب وفلسـفة بلغـت (29) طالبـا ، بينمـا المعاهـد الحـرة(93) طالبـا موزعـة علـى

الشعبتين ففي شعبة العلوم التجريبية بلغت حصتها (46) و في شعبة الآداب وفلسفة (47) طالبا .

5- أدوات جمع البيانات:

استخدمت الدراسة الحالية في جمع البيانات الخاصة بمتغيرات الدراسة أدوات وهي:

أ- مقياس مركز الضبط لروتر.

ب- مقياس استراتيجيات المواجهة لفولكمان ولازروس

للتأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات وملائمتها اقتضت الدراسة القيام بإجراءات الدراسة الإستطلاعية لأفراد عينة الدراسة تم إجراء الدراسة الاستطلاعية يومي 14_03_2013 على مجموعة من طلبة الثانويات الرسمية مفدي زكرياء وثانوية سيدي اعباز والمعاهد الحرة معهد عمي سعيد ومعهد الإصلاح حيث شملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 60 طالبا اختيرت العينة بطريقة عشوائية متكونة من (30) طالب من الثانويات و(30) من المعاهد باختلاف الشعبتين آداب وفلسفة وشعبة العلوم التجريبية وبعد (10) يوما أعيد تطبيق نفس المقياس على نفس العينة وبعد تفريغ استجابة الطلبة ، تم الحصول على بيانات تمت معالجتها إحصائيا بواسطة .spss.

5-1 وصف مقياس مركز التحكم:

صمم"روتر"هذا المقياس لغرض تصنيف الأفراد إلى مجموعات ذوي التحكم الداخلي وذوي التحكم الخارجي ،يتكون المقياس الأصلي من تسعة وعشرون(29) بندا، الإختيار الإيجابي، حيث يعرض كل بند حالتين أو حادثتين من الأحدث التي تقع عادة في المجتمع ،ويطلب من المفحوص اختيار الحادثة (أ) أو(ب)،التي يرى أنها

تناسب اعتقاده أكثر،وتشير ثلاثة وعشرون (23) فقرة إلى اتجاهات داخلية _خارجية نحو مصادر التعزيز في حين وضعت ستة (06)أزواج من الفقرات للتمويه ،وبناءا على هذا المقياس يصنف الفرد إلى قسمين هما:ذوي التحكم الداخلي ،وذوي التحكم الخارجي.

(عبد الفتاح موسى فاروق :1981ص57).

وقد ترجم المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية وتم تكييفه من طرف علاء الدين"كفافي"سنة 1983في مصر والأردن .

(عبد الفتاح موسى فاروق :1981ص58).

أ- التنقيط:

يتم تنقيط المقياس وفق مايلي:

إلغاء البنود الحيادية الستة :التي وضعت خصيصا للتمويه ،حتى لا يكتشف الهدف وتشمل الفقرات التالية :(19.24.27..1.8.14).

إعطاء درجة"1"للعبارة(أ) والتي تمثل بنود التحكم الداخلي.

إعطاء درجة "1"للعبارة(ب) والتي تمثل بنود التحكم الخارجي.

إن كان مجموع الدرجات الكلية لبنود التحكم الداخلي أكبرمن مجموع درجات بنود التحكم الخارجي دل على أن الفرد ذو تحكم داخلي، أما إذا كان مجموع درجات بنود التحكم الخارجي أكبر من مجموع درجات بنود التحكم الداخلي دل على ان الفرد ذو تحكم خارجي.

(عبد الفتاح موسى فاروق :1981ص58)

5-1-1 حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس مركز الضبط:

تم اختبار مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات المكونة للمقياس، وذلك لغرض الكشف عن مجموعات الفقرات التي ترتبط بدرجة كبيرة بالدرجة الكلية للمقياس وللتأكد من صدق اتساق الداخلي للفقرات بالدرجة الكلية ،تم حساب معاملات الإرتباط والنتائج موضحة في الجدول الأتي:

جدول رقم (04) يوضح قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس مركز الضبط. ن= 60

		فقرات مركز التحكم	قيمة الصدق
1	أ	من المستحيل أن أصدق أن الصدفة أو الحظ يلعبان دورا مهما في حياتي	0.46**
	ب	كثيرا ما أشعر أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.	
2	أ	إذا قام الناس بأدوار نشطة في الشؤون السياسية و الاجتماعية فإنهم يستطيعون أن يؤثروا في أحداث الدنيا حولهم.	0,46**
	ب	في أمور دنيانا نجد معظمنا ضحايا أقوى لا نستطيع أن نفهمها أو نتحكم فيها.	
3	أ	يتوقف عدد أصدقائك على مدى لطفك وحسن معاملتك	0,45**
	ب	من الصعب أن تعرف ما إذا كان الآخرون يحبونك أم لا.	
4	أ	إنما يفشل في اكتساب مودة الآخرين من لا يعرف كيف يندمج معهم.	0,45**
	ب	مهما بذل الفرد من جهد فلن يستطيع أن يظفر بحب بعض الناس.	
5	أ	بمرور الزمن يستطيع الفرد أن ينال الاحترام الذي يستحقه.	0,44**
	ب	من سوء الحظ أن جدارة الفرد و قيمته غالبا ما لا يعترف بهما مهما جاهد في هذا السبيل.	
6	أ	كل ما يحدث لي هو من صنع يدي.	0,43**
	ب	أشعر أحيانا أنه ليس لي سيطرة كافية على الوجهة التي تسير فيها حياتي.	
7	أ	عندما أضع خططي فإنني غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها بنجاح.	0,42**
	ب	ليس من الحكمة دائما أن نضع خططا طويلة المدى لأن كثيرا من الأمور تتضح فيما بعد أن احتمالات	0.42*

	النجاح أو الفشل فيها ترجع إلى الحظ.		
8	أ يرجع سوء الحظ الذي يلاقيه الناس إلى الأخطاء التي يرتكبونها.		**0,40**
	ب كثير من الأمور غير السارة التي تحدث للناس في حياتهم ترجع في جزء منها إلى الحظ السيئ.		
9	أ في حياتي أرى أن وصولي إلى أهدافي لا يعتمد على الحظ إلا قليلا أو يعتمد عليه مطلقا.		**0,39**
	ب (ب) في كثير من الحالات لا يفيد التدبر أو التعقل شيئا بحيث يستوي اتخاذ القرار عن تدبر و تخطيط, واتخاذ القرار عن طريق إجراء القرعة.		
10	أ يعتمد النجاح على العمل الجاد, أما الحظ فليس له إلا دور بسيط جدا أو لا دور له على الإطلاق.		**0,38**
	ب الوصول إلى الوظائف المرموقة يتوقف بالدرجة الأولى على أن تكون في المكان المناسب في الوقت المناسب.		
11	أ لو أننا بذلنا مجهودا كافيا لأمكننا القضاء على مختلف صور الفساد		**0,37**
	ب من الصعب على الناس أن يتحكموا فيما يفعل أصحاب المناصب السياسية.		
12	أ لا يوجد شيء في الواقع اسمه الحظ.		**0,33**
	ب معظم الناس لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر حياتهم بأحداث عارضة.		
13	أ من الأسباب الرئيسية لاشتعال الحروب عدم اهتمام الناس بالأمور السياسية اهتماما كافيا		**0,32**
	ب سوف تستمر الحروب وتبقى مهما حاول الناس أن يمنعوا وقوعها		
14	أ يستطيع المواطن العادي أن يكون له تأثير في القرارات السياسية والاجتماعية العامة.		*0,31
	ب عالمنا هذا تتحكم فيه قلة من الأقوياء ولا يستطيع البسطاء أن يفعلوا شيئا إزاء ذلك.		
15	أ نادرا ما يقابل الطالب الذي أحسن الاستعداد للامتحان أسئلة صعبة.		*0,29
	ب في كثير من الأحيان تكون أسئلة الامتحان غير ذات صلة بالمنهج بحيث تجد الاستذكار قد ضاع هباء.		
16	أ على المدى الطويل يمكننا القول أن الناس مسئولون عن فساد الإدارة سواء على المستوى المحلي أو المستوى القومي.		*0,27
	ب في أكثر الأحيان لا أستطيع أن أفهم لماذا يسلك السياسيون على النحو الذي يسلكون عليه.		

(**) $p<0.01$ (*) $p<0.05$

يظهر من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (04) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقة ما بين فقرات المقياس بالدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.27 و0.53) وهي كلها قيم داة تعبر عن مدى الاتساق($p<0.05$ $p<0.01$) ، فيما عدا (5،6،9،16،21،23،26) لم يتحقق لها ذلك،والجدول رقم (05) يوضح ذلك:

جدول رقم (05) يمثل الفقرات غير الدالة على صدق الإتساق الداخلي

1	أ	الاعتقاد بأن المعلمين لا يعدلون بين الطلبة اعتقاد غير صحيح.	0,15
	ب	معظم الطلبة لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر درجاتهم المدرسية بعوامل عارضة.	
2	أ	عندما يفشل الأفراد من ذوي الكفاءة في أن يصبحوا قادة, فان ذلك يرجع إلى أنهم يحسنوا الإفادة من الفرص التي أتيحت لهم.	-0,07
	ب	بدون الفرص الثمينة لا يمكن للإنسان أن يصبح فعالا.	
3	أ	عندما أترك الأمور تحدث تحت رحمة الظروف فان النتائج تكون أسوء مما لو بادرت و اتخذت قرارا معينا.	0,25
	ب	أعتقد في صحة المثل العامي القائل "اللي مكتوب على الجبين ما يمحوه اليدين".	
4	أ	إن حمل الناس على عمل الأشياء الصحيحة أمر يتوقف على القدرة و ليس للحظ في ذلك إلا دور ضئيل أو لا دور له على الإطلاق.	0,19
	ب	في أغلب الأحيان يظفر بالرئاسة من أسعده الحظ فكان أول من وصل إلى المكان المناسب.	
5	أ	معظم الأحداث السيئة تنتج عن نقص القدرة أو الجهل أو الكسل أوكل ذلك.	0,23
	ب	على المدى الطويل نجد أن ما يقع لنا من أحداث سيئة تقابلها أحداث أخرى طيبة.	
6	أ	أحيانا لا أستطيع أن أفهم كيف توصل المعلمون إلى الدرجات التي يعطونها.	0,15

	ب	هناك صلة مباشرة بين الجهد الذي أبذله في الاستذكار و الدرجات التي أحصل عليها.	
7	أ	يشعر الناس بالوحدة لأنهم لا يحاولون أن يتعاملوا معا بروح الود والصداقة.	0,23
	ب	ليس من المجدي أن تحاول جاهدا اكتساب مودة الآخرين لأن هذا أمر ليس لك سيطرة عليه.	

5-1-2 حساب ثبات مقياس مركز التحكم:

يقصد بثبات اختبار مدى دقة أو اتساق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

(بدر أحمد (1992) : ص152)

اعتمدت الدراسة في حساب معامل الثبات للمقياس على طريقة ألفاكرومباخ والنتائج موضحة في الجدول الآتي.

جدول رقم (05) يوضح قيمة ثبات ا لمقياس في صورته النهائية

بتطبيق معادلة

المقياس	معامل الثبات غوتمان
مركز الضبط	0.70

(*) p<0.01

يظهر من خلال قيمة معامل الثبات لمقياس مركز الضبط (0.70) التي حسبت بتطبيق معادلة غوتمان، أنها دالة على ثبات الأداة و منها نتطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبقت في الدراسة الأساسية.

5-2-1 وصف مقياس استراتيجيات المواجهة:

وضع هذا المقياس كل من فولكمان و"لازروس"سنة 1980 وتم تطويره عدة مرات ، يحتوي على (67) بندا ،كما يهتم بتقدير الأفكار و السلوكات التي يستخدمها الأفراد اتجاه الضغط الذي يواجهونه خلال حياتهم اليومية ، يجيب الأفراد على هذا المقياس حسب أربعة درجات: إطلاقا(1)، إلى حدما (2)، كثيراجدا(4).

-المقاييس التحتية للقائمة:

هناك ثمانية سلالم تحتية ،يحتوي كل واحد على عدد معين من البنود هي:

1.التخطيط لحل المشكل:بما في ذلك البحث عن المعلومات مثل (ركزت فقط على ما سأفعله لاحقا).

2.روح المواجهة: مثل (قمت بشئ لم أكن أعتقد أنه يصلح لي ولكنني قمت به على الأقل).

3.أخد المسافة : مثل (تصرفت وكأن شيئا لم يحدث).

4.إعادة التقييم الإيجابي :مثل (خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت به فيها).

5.تأنيب الدات : مثل (أدركت أنني المتسبب في المشكل).

6.الهروب : مثل (نمت أزيد من العادة).

7.البحث عن السند الإجتماعي: مثل (قبلت عطف أو تفهم شخص ما).

8.التحكم في الذات : مثل (حاولت أن أحتفظ بمشاعري لنفسي).

ويشير السلمين الأوليين إلى المواجهة المركزة حول المشكل ،أما السن الباقية تشير إلى المواجهة المركزة حول الإنفعال

(زهية خطار 2001،ص83)

-أ-البنود:

_التخطيط لحل المشكل :52،49،39،26،2،1،

_المواجهة:.34..46.48..5.6.7.17.28

_أخد المسافة:4.12.13.24.32.41.44

_إعادة التقييم الإجابي:.15..38..36..20.23.27.30

_التحكم في الدات :10.14.35.37.43.51.54.56.

_الهروب:..3.11.16.19.21.33.40.47.50.55.57.58.59

_تأنيب الذات:9.25.29.53

_البحث عن السند الإجتماعي:8.18.22.31.42.45.

ب.التنقيط:

تم التنقيط باتباع سلم ليكرت من 1إلى4 الذي يمثل الدرجات التي تمنح للمفحوص في كل البنود ،ماعدا البند 15،فالتنقيط ينعكس ليصبح من4 إلى 1.

.(Pauhanetal,1994 :294-299)

ج-تعليمات تطبيق المقياس:

أثناء التطبيق تم تحديد تعليمة يلتزم بها الطالب عند الإستجابة لمقياس المواجهة وهذا عملا بتوضيحات "لازروس"أن استراتيجيات التعامل ليست ثابتة في أسلوب واحد محدد ، وفعاليتها تتغير من استراتيجية لأخرى حسب الوضعية الضاغطة وما تتطلبه الإستجابة لهذا الوضع .لدالك يؤكد على ضرورة تحديد عند التطبيق لنوع وميدان الوضع الظاغط وما تتطلبه الإستجابة لهذا الوضع لذالك يؤكد على ضرورة تحديد عند التطبيق لنوع وميدان الوضع الضاغط لتتحدد استجابة الفرد ولاتبقى في عموميتها .

(Lazarus etFolkman ,1984 :137)

ولجعل استراتيجيات المواجهة أكثر إجرائية تبنى الطالب فكرة الباحثان "لازروس وفولكمان الخاصة بتعليمة الإستجابة للمقياس بمطالبة المفحوص تحديد الوضعية الضاغطة المعاشة في الآونة الأخيرة.

د-استخراج نمطي استراتيجيات التعامل:

تم استخراج النمط السائد بحساب علامة كل مفحوص لكل بند ،بعدها تجزئة البنود إلى البنود الخاصة ب:

_استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل .

_استراتيجيات المواجهة المركزة على الإنفعال.

ثم يتم جمع نقاط كل البنود الخاصة بكل محور من محاور استراتيجيات المواجهة .ولتحديد النمط السائد تم حساب القيمة المعيارية لدرجة استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل أوالمركزة على الإنفعال ،وأكبر قيمة معيارية تعبر على النمط السائد للإستراتيجية.

5-2-1 حساب صدق الإتساق الداخلي لمقياس استراتيجيات المواجهة

تم اختبار مدى صدق الاتساق الداخلي للفقرات المكونة للمقياس، وذلك لغرض الكشف عن مجموعات الفقرات التي ترتبط بدرجة كبيرة بالدرجة الكلية للمقياس والنتائج موضحة في الجدول الآتي:

جدول رقم (06) يبن الإتساق الداخلي بين الفقرات و بعد السند الإجتماعي

رقم الفقرة	الفقرات	الإرتباط
31	كلمت شخصا بإمفعل شيء ملموس اتجاه المشكلة	0,65**
45	كلمت شخصا عن طبيعة أحاسيسي	0,62**

42	طلبت النصح من شخص قريب أوصديق أحترمه	0,56**
22	تحصلت على مساعدة مختص	0,48**
18	قبلت عطف وتفهم شخص ما	0,44**
08	كلمت شخصا لأتعرف أكثر على الوضعية	0,20**

يظهر من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (**06**) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقة ما بين فقرات المقياس بالدرجة الكلية قد تراوحت بين (0,653، 0.446) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الإتساق$p<0.05$ $p<0.01$ ماعدا الفقرة الثامنة (08) لم يتحقق لها ذالك.

جدول رقم (07) يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعد أخد المسافة

رقم الفقرة	الفقرات	الإرتباط
41	لم أترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة	0,71**
13	تغيرت أو تطورت بشكل ايجابي	0,65**
32	سلطت الأضواء على الوضعية، و رفضت أن أكون جديا بخصوصها.	0,62**
24	قمت بشيء لم أكن اعتقد انه يصلح ، و لكنني قمت به على الأقل	0,56**
44	شعرت بأن الوقت كفيل بتغيير الأمور و عليه فما علي إلا الانتظار	0,53**
12	خرجت بمجموعة حلول للمشكلة	0,48**
4	لم أترك المشكلة تطغى علي رفضت التفكير فيها كثيرا	0,40**

يظهر من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (07) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقة ما بين فقرات المقياس بالدرجة الكلية قد تراوحت

بين (0.71 و0.40) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الإتساق$p<0.05$ $p<0.01$

جدول رقم (08)يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعد االهروب

رقم الفقرة	الفقرات	الإرتباط
59	لجأت للخيال والتمنيات حول غمكانية انقلاب المور	0,75**
57	حلمت أوتخيلت موقفا أووضعا أحسن من الذي كنت فيه	0,66*
11	تمنيت أن تحدث معجزة	0,56**
50	رفضت الإعتقاد أن ذلك وقع	0,53**
58	تمنيت لو أن الوضعية تنتهي أوبطريقة تجد حلا	0,49**
16	نمت أزيد من العادة	0,44**
47	لمت غيري من الناس حول المشكلة	0,43**
19	استفدت من تجاربي السابقة إذكنت في وضعية مماثلة	0,43**
40	تجنبت التواجد مع الناس عموما	0,37**
21	حاولت نسيان كل شيء	0,35**
55	تمنيت لوباستطاعتي تغيير ماحدث أوماشعرت به	0,29**
3	شغلت نفسي بعمل أو نشاط بديل حتى لا أفكر كثيرا	0,21**
33	حاولت أن أشعر بتحسن عن طريق الأكل الشرب التدخين تعاطي المخدرات الأدوية....	0,20**

يظهر من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (08) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقة ما بين فقرات المقياس بالدرجة الكلية قد تراوحت بين (0,20 و0.75) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الإتساق$p<0.05$ $p<0.01$ ماعدا الفقرتين (3،33) لم تحقق ذالك.

جدول رقم (09)يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعد االتحكم في الذات

الفقرة	الفقرات	الإرتباط
56	غيرت أشياء في نفسي	0,55**
37	أبقيت على اعتزازي واحتفظت بصلابتي	0,52**
54	حاولت أن أبعد مشاعري حتى لاتتداخل كثيرا مع أمور أخرى	0,51**
14	حاولت أن احتفظ بمشاعري لنفسي	0,50**
51	تعهدت نفسي أن الأمور سوف تتحسن	0,45**
35	حاولت أن أتصرف بتهور	0,30**
43	لم أترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة	0,29**
10	حاولت أن استعجل الأمور ولكنني تركتها نوعاما موضع بحث	0,29**

يظهر من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (09) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقة ما بين فقرات المقياس بالدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.55،0.29) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق $p<0.05$ $p<0.01$

جدول رقم (10)يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعد التخطيط لحل المشكل

الفقرة	الفقرات	الإرتباط
39	غيرت أمرا بغرض أن تنقلب الأمور إلى الأفضل	0,65**
52	خرجت بمجموعة حلول للمشكلة	0,62**
49	عرفت مايجب عمله،فضاعفت جهدي لتحريك الأمور	0,56**
26	وضعت مخطط عملي واتبعته	0,48**
2	حاولت تحليل الشكلة لفهمها أكثر	0,40**
1	ركزت فقط على ماسأفعله لاحقا في الخطوة التالية	0.19**

يظهر من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (10) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقة ما بين فقرات المقياس بالدرجة الكلية قد تراوحت بين (019 و0,65) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الإتساق$p<0.05$ $p<0.01$.ماعد الفقرة (01) لم تحقق ذالك.

جدول رقم (11) يوضح الإتساق الداخلي بين الفقرات وبعد التقييم الإيجابي

رقم الفقرة	الفقرات	الإرتباط
20	ألهمت القيام بشيء إبداعي	**0,759****
23	تغيرت أو تطورت بشكل إيجابي	**0,759****
38	اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة	**0,594****
27	قبلت بشيء إيجابي آخر غير الشيء الذي كنت أريده	**0,58****
30	خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت به فيها	**0,57****
15	نظرت إلى الجانب المستقطب (ملف للنظر) للمشكلة وحاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء	**0,50****
36	وجدت إيمانا جديدا	**0,41****

يظهر من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم **(11)** أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقة ما بين فقرات المقياس بالدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.41،0.75) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق$p<0.05$ $p<0.01$

جدول رقم (12) يبن الاتساق الداخلي بين الفقرات و بعد تأنيب الذات

الفقرة	الفقرات	الإرتباط
9	انتقدت نفسي أو وبختها	0,66**
29	أدركت أنني المتسبب في المشكل	0,62**
25	اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي	0,53**
53	طالما لم أتمكن من فعل أي شيء فقد قبلت المشكلة	0,48**

يظهر من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (12) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقة مابين فقرات المقياس بالدرجة الكلية قد تراوحت بين (0.48،0.66) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الاتساق$p<0.05$ $p<0.01$

جدول رقم (13) يبن الاتساق الداخلي بين الأبعاد والمقياس

رقم	البعد	الإرتباط
1	التحكم في الذات	**0,68****
2	الهروب	**0,66****
3	المواجهة	**0,63****
4	أخذ المسافة	**0,51****
5	التخطيط لحل المشكل	**0,49****
6	إعادة التقييم الإيجابي	**0,37****
7	السند الاجتماعي	**0,31***
8	**تأنيب الذات**	**0,19***

يظهر من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم (13) أن قيم معاملات الارتباط المحسوبة في تقدير العلاقة ما بين الأبعاد و المقياس ككل قد تراوحت بين (0.68 و0.19) وهي كلها قيم دالة تعبر عن مدى الإتساق($p<0.05$ $p<0.01$) ماعدا بعد تأنيب الذات لم يحقق الإتساق بينه وبين المقياس .

5-2-2.حساب الثبات لمقياس استراتيجيات المواجهة:

يقصد بثبات اختبار مدى دقة أو اتساق أو استقرار نتائجه فيما لوطبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

(عبد الحفيظ :2003،ص152)

اعتمدت الدراسة في حساب معامل الثبات للمقياس على طريقة ألفاكرومباخ والنتائج موضحة في الجدول الآتي.

جدول رقم (14) يوضح قيمة ثبات ا لمقياس في صورته النهائية

بتطبيق معادلة ألفاكرومباخ

المقياس	معامل الثبات ألفاكرومباخ
إستراتيجيات المو اجهة	**0.70**

(*) p<0.01

يظهر من خلال قيمة معامل الثبات لمقياس إستراتيجيات المواجهة (0.70) اللتي حسبت بتطبيق معادلة ألفاكرومباخ ، أنها دالة على ثبات الأداة و منها نتطمئن على استقرار نتائجها إذا ما طبقت في الدراسة الأساسية.

6- إجراءات تطبيق الدراسة:

تـم إجـراء الدراسـة الأساسـية خـلال السـنة الجامعيـة 2012 2013، حيـث كـان تطبيـق أداة البحـث علـى شـكل بطاريـة واحـدة شـملت مقيـاس مركـز الـتحكم واسـتراتيجيات المواجهـة وأجـري التطبيـق بشـكل جمـاعي بعـدما تـم ترتيـب كـل إجـراءات التطبيـق مـع إدارة المؤسسـات والأسـاتذة بأسـبوع مسـبقا، مـع الحصـول علـى موافقـة الطلبـة للمشـاركة قبـل أن تـوزع عليـهم أدوات البحـث ،كمـا تـم الحـرص علـى إتبـاع مجموعـة مـن التوجيهـات والتعليمـات للمستجوبـين مـن أجـل الـتحكم فـي سـير تطبيـق الدراسـة الميدانيـة، ومـن هـذه الإجراءات :

- تقديم الباحث لنفسه والغرض العلمي للبحث .
- شرح طريقة الإجابة على المقاييس.
- التأكد من فهم الطلبة لطريقة الإجابة.
- التأكد من أنهم لم ينسوا فقرة لم يجيبوا عنها قبل تسليم أدوات البحث.
- الإلتزام باختيار نوع الفقرة التي تناسب شخصيته.
- التأكد من تسجيل جميع البيانات: الخاصة بالمؤسسة و الشعبة للطالب.
- شكر الطالب على مشاركته الفعالة في إعداد الدراسة.
- استغرقت مدة التطبيق مع كل فوج من (30 إلى35) دقيقة.

7_ الأساليب الإحصائية:

تتمثل الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة كالآتي:

1- معامـل ألفـا كرومبـاخ وغوتمـان وسـبيرمان بـراون لحسـاب ثبـات وصـدق أدوات الدراسة.

2--معامـل ارتبـاط بيرسـون (pearson) وذلـك مـن أجـل الكشـف عـن قيمـة معامل الإرتباط بين مركز التحكم واستراتيجيات المواجهة.

3-اختبـار ت (TTest) لحسـاب الفـروق المتوسـطات الحسـابية حسـب متغيرات الدراسية.

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة حيث تم التطرق إلى المنهج الملائم للدراسة ثم إلى العينة وخصائصها وبعد ذلك وصف أدوات جمع البيانات و التأكد من خصائصها السيكومترية من خلال حساب الصدق باستخدام معامل الاتساق

الـــداخلي والثبـــاث باســـتخدام معادلـــة غوتمـــان وألفاكرومبـــاخ وتـــم الحصـــول علـــى الصورة النهائية لكل مقياس للتطبيق في الدراسة الأساسية .

1-التذكير بنص الفرضية الأولى:

نتوقع طبيعة الإستراتيجيات المستخدمة لدى طلبة المعاهد الإستراتيجيات المركزة حول المشكل بينما استراتيجيات طلبة الثانويات مركزة حول الإنفعال.

2-عرض نتائج الفرضية الأولى:

الجدول رقم (15) يوضح ترتيب الإستراتيجيات المستخدمة من طرف الطلبة من أكبر متوسط إلى أصغر متوسط باختلاف النظام.

الإستراتيجيات	النظام	م	ع	الرتبة
الهروب	الحر	26,87	5,86	1
	الرسمي	25,59	5,91	
التحكم في الذات	الحر	20,2	3,7	2
	الرسمي	18,86	3,89	
المواجهة	الحر	19,37	4,2	3
	الرسمي	19,33	3,27	
التقييم الإيجابي	الحر	17,39	3,74	4
	الرسمي	17,07	3,72	
السند الإجتماعي	الحر	17,39	3,74	5

	الرسمي	17,07	3,72	
أخد المسافة	الحر	15,88	3,52	6
	الرسمي	15,41	3,11	
المركزة على حل المشكل	الحر	13,07	2,92	7
	الرسمي	12,51	2,69	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن استراتيجيات المستخدمة من طرف الطلبة حسب متغير النظام مرتبة من أكبر متوسط إلى أصغر متوسط إذ تحتل استراتيجية الهروب المرتبة الأولى باالنسبة لكل الإستراتيجيات، كما أن المؤسسات ذات النظام الحر يبلغ متوسطها الحسابي (26.87) وتنحرف عنه القيم ب(5.86) و الذي يعد الأعلى مقارنة بالمؤسسات ذات النظام الرسمي التي يبلغ متوسطهاالحسابي(25.59) وتنحرف عنه القيم ب(5.91) في حين يبلغ المتوسط الحسابي للمعاهد الحرة بالنسبة لإستراتيجية المركزة على حل المشكل(13.07) وتنحرف عنه القيم ب (2.92) ويعد الأعلى مقارنة بالثانويات الرسمية حيث يبلغ متوسطها الحسابي (12.51) وتنحرف عنه القيم ب(2.69)

الجدول رقم(16) يوضح ترتيب الإستراتيجيات المستخدمة من طرف الطلبة من أكبر متوسط إلى أصغر متوسط باختلاف الشعب.

الإستراتيجيات	ش	م	ع	رتب
الهروب	علوم تجريبية	19,33	5,56	1
	آداب وفلسفة	19,37	5,91	
التحكم في الذات	علوم تجريبية	19,33	3,89	2
	آداب وفلسفة	19,37	3,7	
المواجهة	علوم تجريبية	17,59	3,78	3
	آداب وفلسفة	18,48	3,64	
التقييم الإيجابي	علوم تجريبية	16,75	3,77	4
	آداب وفلسفة	17,78	3,6	
السند الإجتماعي	علوم تجريبية	16,75	3,77	5
	آداب وفلسفة	17,78	3,6	
أخد المسافة	علوم تجريبية	15,5	3,52	6
	آداب وفلسفة	15,4	1	
المركزة على حل المشكل	علوم تجريبية	15,76	2,84	7
	آداب وفلسفة	15,51	2,76	

ش=الشعبة، م=المتوسط الحسابي ،ع= الانحراف المعياري،تب= الرتبة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن استراتيجيات المستخدمة من طرف الطلبة حسب متغير الشعبة مرتبة من أكبر متوسط إلى أصغر متوسط إذ تحتل استراتيجية الهروب المرتبة الأولى وأكثر استخداما مقارنة بالإستراتيجيات الأخرى باختلاف الشعبتين فبالنسبة لطلبة شعبة آداب وفلسفة يبلغ متوسطها الحسابي (19.37) وتنحرف عنه القيم ب(5.91) و كما أن متوسط الحسابي لشعبة علوم تجريبية التي يبلغ متوسطها الحسابي(19.33) وتنحرف عنه القيم ب(5.56) في حين يبلغ المتوسط الحسابي لشعبة علوم تجريبية لإستراتيجية المركزة على حل المشكل(15.76) وتنحرف عنه القيم ب (2.84) ولا يختلف مع شعبة آداب وفلسفة حيث يبلغ متوسطها الحسابي (15.51) وتنحرف عنه القيم ب(2.76).

3-التذكير بنص الفرضية الثانية:

توجد علاقة إرتباطية بين مركز التحكم الداخلي – خارجي واستراتيجيات المواجهة.

4-عرض نتائج الفرضية الثانية:

جدول رقم (17) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات مركز التحكم الداخلي ودرجات استراتيجيات المواجهة ن =200

	تحكم في الذات		الهروب		المواجهة		أخذ المسافة		التخطيط لحل المشكل		التقييم الإيجابي		السند الاجتماعي	
مركز تحكم داخلي	قيمة ر	س دلالة	قيمة ر	س دلالة	قيمة ر	س دلالة	قيمة ر	س دلالة	قيمة ر	س دلالة	قيمة ر	س الدلالة	قيمة ر	س دلالة
	0,3	0,69	0,7	0,7	0,1	0,2	0,1	0,14	0,03	0,65	0.04	0,6	0,09	0,24
	غ دالة		غ دالة		غ دالة		غ دالة		غ دالة		غ دالة		غ دالة	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن مستوى الدلالة لمعامل إرتباط بين درجات مركز التحكم الداخلي واستراتيجيات المواجهة يتراوح بين(0.1 و0.24) فهي ليست دالة عند مستوى ($p<0.05$).

جدول رقم (18) يوضح معامل ارتباط بيرسون بين درجات مركز التحكم الداخلي ودرجات استراتيجيات المواجهة ن =200

	تحكم في الذات		الهروب		المواجهة		أخذ المسافة		التخطيط لحل المشكل		التقييم الإيجابي		السند الاجتماعي	
مركز تحكم خارجي	قيمة ر	الدلالة	قيمة ر	الدلالة	قيمة ر	الدلالة	قيمة ر	الدلالة	قيمة ر	الدلالة	قيمة ر	الدلالة	قيمة ر	الدلالة
	0.04	**0.78**	**0.05**	**0.76**	**0.16**	**0,3**	**0.18**	**0,3**	**0.04**	**0.70**	**0.16**	**0.32**	**0.16**	**0.34**
	غ دال		**غ دال**		**غ دال**		**غ دال**		**غ دال**		**غ دال**		**غير دال**	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن مستوى الدلالة لمعامل إرتباط بين درجات مركز التحكم الداخلي واستراتيجيات المواجهة يتراوح بين(0.04 و0.34) فهي ليست دالة عند مستوى($p< 0.05$)

5-التذكير بنص الفرضية الثالثة :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة أفراد العينة باختلاف النظام.

6-عرض نتائج الفرضية الثالثة:

جدول رقم (20)يوضح قيمة "ت" لإختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للطلبة حسب متغير النظام في درجاتهم على مقياس إستراتيجيات المواجهة لفولكمان ن=200

الإستراتيجيات	النظام	م	ع	ت	دح	مستوى الدلالة
الهروب	الحر	26,87	5,86	1,53	198	غير دال
	الرسمي	25,59	5,91			
التحكم في الذات	الرسمي	20,2	3,7	0,06	198	غير دال
	الحر	18,86	3,89			
المواجهة	الرسمي	19,37	4,2	0,42	198	غير دال
	الحر	19,33	3,27			
التقييم الإيجابي	الرسمي	17,39	3,74	0,06	198	غير دال
	الحر	17,07	3,72			
السند الإجتماعي	الرسمي	17,39	3,74	1,5	198	غير دال
	الحر	17,07	3,72			
أخد المسافة	الحر	15,88	3,52	0,99	198	غير دال
	الرسمي	15,41	3,11			

المركزة على حل المشكل	**الحر**	13,07	2,92	1,41	198	**غير دال**
	الرسمي	**12,51**	**2,69**			

م: المتوسط الحسابي **ع:** الإنحراف المعياري **ت:** حساب الفروق **دح:** درجة الحرية

يبين الجدول رقم(20) قيم المتوسطات الحسابية للمجموعات المقارنة ،حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة النظام الحر في استراتيجية الهروب (م=26.87) وتنحرف عنه القيم ب(ع=5.86) وفي استراتيجية التحكم في الذات بلغ المتوسط الحسابي(م=18.86) وتنحرف عنها القيم ب(3.89) وبالنسبة لإستراتيجية المواجهة فقد وصلت قيمته(م=19.33) وتنحرف عنها ب(ع=3.27)أما استراتيجية التقييم الإيجابي واستراتيجية السند الإجتماعي بلغ متوسطهم الحسابي(17.07) وتنحرف عنها القيم ب(ع=3.72) وبالنسبة لإستراتيجية أخد المسافة حيث بلغ المتوسط الحسابي(م=15.88) وتنحرف عنها القيم بدرجة ب(ع=2.92)

في المقابل حيث بلغت المتوسطات الحسابية لطلبة النظام الرسمي في كل من استرتيجية الهروب (م=25.59) وتنحرف عنه القيم ب(ع= 5.91) وفي استراتيجية التحكم في الذات بلغ المتوسط الحسابي(م=20.2) وتنحرف عنها القيم ب(3.7) وبالنسبة لإستراتيجية المواجهة فقد وصلت قيمته(م=19.37) وتنحرف عنها ب(ع=4.7)أما استراتيجية التقييم الإيجابي واسترتيجية السند الاجتماعي بلغ متوسطهم الحسابي(م=17.39) وتنحرف عنها القيم ب(ع=3.74) وبالنسبةلإستراتيجية أخد المسافة حيث بلغ المتوسط الحسابي(م=15.41) وتنحرف عنها القيم بدرجة ب(ع=3.11) بينما استراتيجية المركزة حول المشكل بلغ المتوسط الحسابي (م=12.51) وتنحرف عنها القيم بدرجة ب(ع=4.69)

وعند مقارنتها بقيمة "ت" المجدولة عند مستوى دلالة($p<0.05$) فإنها ليست دالة على وجود فروق لدى الطلبة باختلاف النظام.

7-التذكير بنص الفرضية الرابعة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات المواجهة لدى طلبة أفراد العينة باختلاف الشعبة.

8- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

جدول رقم (21) يوضح قيمة "ف" لإختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للطلبة حسب متغير الشعبة في درجاتهم على مقياس إستراتيجيات المواجهة لفولكمان ن=200

الإستراتيجيات	النظام	م	ع	ت	دح	مستوى الدلالة
الهروب	علوم تجريبية	19,33	5,56	1,53	198	غير دال
	آداب وفلسفة	19,37	5,91			
التحكم في الذات	علوم تجريبية	19,33	3,89	0,06	198	0.025
	آداب وفلسفة	19,37	3,7			
المواجهة	علوم تجريبية	17,59	3,78	0,42	198	غير دال
	آداب وفلسفة	18,48	3,64			
التقييم الإيجابي	علوم تجريبية	16,75	3,77	0,06	198	غير دال
	آداب وفلسفة	17,78	3,6			
السند الإجتماعي	علوم تجريبية	16,75	3,77	1,5	198	غير دال
	آداب وفلسفة	17,78	3,6			

أخد المسافة	علوم تجريبية	15,5	3,52	0,99	198	غير دال
	آداب وفلسفة	15,4	1			
المركزة على حل المشكل	علوم تجريبية	15,76	2,84	1,41	198	غير دال
	آداب وفلسفة	15,51	2,76			

م :المتوسط الحسابي **ع:** الإنحراف المعياري **ت:** حساب الفروق **دح:** درجة الحرية

يبين الجدول رقم(21) قيم المتوسطات الحسابية للمجموعات المقارنة ،حيث بلغ المتوسط الحسابي لطلبة شعبة العلوم التجريبية في استراتيجية الهروب واستراتيجية التحكم في الذات (م=19.33) وتنحرف عنه القيم ب(ع=5.56) وبالنسبة لإستراتيجية المواجهة فقد وصلت قيمته(م=17.59) وتنحرف عنها ب(ع=3.78) أما استراتيجية التقييم الإيجابي واسترتيجية السند الإجتماعي بلغ متوسطهم الحسابي(16.75) وتنحرف عنها القيم ب(ع=3.77) وبالنسبة لإستراتيجية أخد المسافة حيث بلغ المتوسط الحسابي(م=16.5) وتنحرف عنها القيم بدرجة ب(ع=3.52)

في المقابل حيث بلغت المتوسطات الحسابية لطلبة آداب وفلسفة في استراتيجية الهروب (م=19.37) وتنحرف عنه القيم ب(ع= 5.91) 3.7) وبالنسبة لإستراتيجية المواجهة فقد وصلت قيمته(م=18.48) وتنحرف عنها ب(ع=3.64) أما استراتيجية التقييم الإيجابي واستراتيجية السند الاجتماعي بلغ متوسطهم الحسابي(م=17.78) وتنحرف عنها القيم ب(ع=3.74) وبالنسبةلإستراتيجية أخد المسافة حيث بلغ المتوسط الحسابي(م=15.4) وتنحرف عنها القيم بدرجة ب(ع=1) بينما استراتيجية المركزة حول المشكل بلغ المتوسط الحسابي (م=15.51) وتنحرف عنها القيم بدرجة ب(ع=2.76) وعند مقارنتها بقيمة "ت" المجدولة عند مستوى دلالة ($p<0.05$) فإنها ليست دالة

علـى وجـود فـروق لـدى الطلبـة بـاختلاف الشـعب، ماعـدا اسـتراتيجية الـتحكم فـي الـذات بلـغ المتوسـط الحسـابي(م=19.37) وتنحـرف عنهـا القـيم ب(ع=3.7) وعنـد مقارنتهـا بقيمـة "ت" المجدولـة عنـد مسـتوى دلالـة($p<0.05$) دالـة علـى وجـود فـروق لـدى الطلبـة بـاختلاف الشعبة لصالح شعبة آداب وفلسفة.

1- تفسير نتيجة الفرضية الأولى :

من خلال النتائج المعروضة في الجداول رقم (15) و(16) الخاصة بالفرضية الأولى و التي تنص على: "نتوقع لدى طلبة المعاهد استخدام إستراتيجيات المركزة حول المشكل بينما إستراتيجيات طلبة الثانويات مركزة حول الإنفعال" ، تبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات، وذلك خلال استجاباتهم على فقرات قائمة استراتيجيات المواجهة المطبقة في الدراسة الحالية، وعليه تحققت الفرضية جزئيا الذي ينص على: نتوقع لدى طلبة المعاهد استخدام إستراتيجيات المركزة حول المشكل بينما إستراتيجيات طلبة الثانويات مركزة حول الانفعال حيث احتلت المرتبة الأولى الإستراتيجيات المركزة حول الانفعال بالنسبة للثانويتين ذات النظام الرسمي وقد يعزى السبب أن الثانويات في فترة الإضرابات وهذا ما جعل الطلبة يعيشون فترة ضغط أمام كثافة البرنامج مقابل طريقة إستعابه وإتمامه لهذا كانت الإستراتيجيات المناسبة للتخفيف من التوثر والضغط إستراتيجيات المركزة حول الإنفعال وأيضا نفس الإستراتيجيات في المعاهد الحرة كانت الأكثر استخداما ، لهذا الفرضية لم تتحقق جزئيا، بينما إستراتيجية المركزة حول حل المشكل في المرتبة الأخيرة بالنسبة لكل الطلبة سواء المعاهد الحرة أو الرسمية وقد يرجع السبب إلى أن الطلبة يعيشون في هذه المرحلة تقلبات نمائية لهذا كانت الإستراتيجيات المناسبة لهذه الفترة مركزة حول الإنفعال أكثر من لإستراتيجيات المركزة حول حل المشكل والتخطيط.

و تتفق هذه النتيجة المتوصل إليها مع ما يشير إليه ريتز(2002) في دراسته حول الضغوط ووسائل التكيف معها وعلاقتها بجنس الفرد أجراهاعلى عينة من طلبة السنة الأولى من جامعة جورجيا الأمريكية بلغ عددهم(209) وتوصل إلى عدم وجود فروق بين الجنسين بخصوص إدراكهم للضغوط.

كما تتفق الدراسة الحالية مع دراسة شعبان (1995) هدفت إلى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التعامل والتوافق والتصدي للأزمات تكونت العينة من (694) فرداً منهم(384) ذكراً و(310) أنثى تراوحت أعمارهم من 14 إلى 38 عاماً من مستويات تعليمية مختلفة، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

لم تكشف الدراسة عن وجود فروق جوهرية في أساليب المواجهة كالإقدام والإحجام بين الذكور والإناث غير أن هناك فروق في استخدام بعض أساليب المواجهة تعزى إلى السن فالمجموعة الأكبر أكثر استخداماً للتحليل المنطقي والوسطى (الشباب) أكثر استخداماً لإعادة التقييم الإيجابي للمواقف الضاغطة والبحث عن المساعدة والمعلومات أما المجموعة الأصغر من المراهقين أقل استخداماً للبحث عن المساعدة في حين لم تظهر فروق بين المجموعات في باقي أساليب المواجهة المعرفية والسلوكية .

في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية كليا مع بعض الدراسات السابقة التي نذكر منها:

دراسة أجراها تيرسون و مكوبين كشفت عن أنماط تعامل المراهقين في المرحلة الثانوية مع الأحداث الضاغطة التي تواجههم وتوصل إلى أن هناك فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الإناث والذكور لصالح الإناث في أربع إستراتيجيات كالبحث عن المساعدة لحل المشكلات ، الإرتباط بصديق، بناء الكفاءة الذاتية في حين أن الذكور كانو أكثر إستخداما لأسلوب السخرية.

كما لم تتفق مع دراسة الشايب (1994) حول التعرف على الإستراتيجيات التي يستخدمها المرشدون في المدارس الأردنية وقد أشارت نتائج الدراسة أن إستراتيجية حل المشكلات احتلت المرتبة الأولى.

2- تفسير نتيجة الفرضية الثانية:

يتبين من خلال النتائج المعروضة في الجداول رقم (17) و(18) و(19) والخاصة بالفرضية الثانية التي تنص على:" **توجد علاقة إرتباطية بين مركز التحكم(الداخلي في مقابل الخارجي) وإستراتيجيات المواجهة لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي** "، " و قد انتهت نتيجتها إلى أنه لا توجد علاقة بين مركز التحكم (الداخلي في مقابل الخارجي) وإستراتيجيات المواجهة لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي سواء طلبة المعاهد أو الثانويات ويمكن أن تفسر النتيجة المتوصل إليها انطلاقا من تصور "لازاروس و سوزان فولكمان : إذا كانت هناك إستراتيجيات فإن هناك وضعيات ظاغطة، لذلك فالفرد يدرك الضغط من خلال التصورين، الأول يكون تصورا سطحيا وأوليا للموقف ثم يتبنى تصورا ثانويا أعمق من الأول بحيث يدرك الفرد حالة الضغط ويستعد لمواجهة هذا الضغط بتحديد وسائل المواجهة ثم اختيار الاستجابة المناسبة بناءا على إدراك وتصورات الفرد للمواقف الضاغطة ونمط الشخصية لهذا فالإستراتيجيات مرحلة من مراحل المعالجة تتأثر بعوامل أخرى.

(رضوان زقار: 2002، ص 79)

3 - تفسير نتيجة الفرضية الثالثة والرابعة:

يظهر من خلال الجدول رقم (20) و(21) الذان يلخصان نتائج معالجة بيانات الفرضيتين التي مفادهما "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى طلبة أفراد العينة باختلاف النظام "، و "هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة

لدى طلبة أفراد العينة باختلاف االشعبة "، وتبين من خلال المعالجة الإحصائية للبيانات أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة، يعود فيه الإختلاف إلى تفاعل كل من طبيعة نظام المؤسسة وعامل الشعبة، ماعدا استراتيجية التحكم في الذات فهي دالة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح شعبة آداب وفلسفة ويمكن تفسير ذالك أن استراتيجية التحكم في الذات يسعى إليها الفرد للتخفيف من درجة التوتر عند المواقف من خلال إدارة الأزمة بفكر أكثر عقلنة، (أقل تكلفة وأكثر فائدة) وإبعاد المشاعر الناتجة عن الموقف الضاغط، لهذا فتأثير عامل الشعبة له دور في ذلك من خلال تاثير المواد الأدبية خاصة مادة الفلسفة التي تعتمد على المنطق وبناء الحجج باستخدام آليات التفكير المنطقي، والنشاط العقلي.

انطلاقا من النتائج المتوصل إليها يمكن تفسيرها على أن عدم وجود الفروق في معظم الإستراتيجيات عائد إلى أن الطلبة سواء المعاهد الحرة أو الثانويات

وباختلاف الشعبة علوم تجريبية أو شعبة آداب وفلسفة فهم يخضعون لنفس الوضعية الضاغطة المتمثلة في التحضير لشهادة البكالوريا باعتباره إمتحان رسمي و حدث اجتماعي كون مواضيعها والتحضير لها والنجاح أو الإخفاق فيها تعتبر من الإشغالات الأساسية للتلميذ والأسرة والنظام التربوي وكذا المجتمع إذ نجده موضوع متناول من طرف وسائل الإعلام كما تخصص المكتبات أكبر جزء من واجهتها لعرض مختلف الكتب الخاصة بالتحضير للبكالوريا ومادام البكالوريا إمتحان وطني فإن الطلبة سواء المعاهد أو الثانويات يخضعون لنفس المقرر الدراسي ويختلف باختلاف الشعبة و من واجب كل أستاذ إنهائه قبل موعد الامتحانات.

بالإضافة إلى ذلك أغلب المؤسسات التربوية التي كانت موضوع الدراسة متواجدة في نفس المقاطعة للولاية وأن الطلبة ينتمون إلى نفس البيئة الثقافية، ونفس الظروف الخارجية بالإضافة إلى ذلك عدم وجود فروق قد يرجع إلى أن الطلبة في هذه المرحلة يحاولون تلبية رغباتهم المادية والمعنوية بأي وسيلة لأنها فترة حرجة تتميز بالتدبذب والتأرجح بين التمرد والطاعة وبين الانسحاب والانبساط.

خلاصة الدراسة:

سعت الدراسة الحالية إلى التحقق من الأهداف المتمثلة في الكشف عن علاقة مركز التحكم باستراتيجيات المواجهة على عينة من الطلبة السنة الثالثة ثانوي.

كما حاولت الدراسة الكشف عن طبيعة الإستراتيجيات المستخدمة من طرف طلبة المعاهد و الثانويات وذلك أثناء تفاعل كل من عامل النظام وعامل الشعبة . وقد أظهرت نتائج المعالجة الإحصائية لبيانات فرضيات الدراسة مايلي:

– أن أغلب الطلبة يستخدمون الإستراتيجيات المواجهة المركزة حول الانفعال باختلاف النظام والشعبة وقلة من الطلبة يستخدمون الإستراتيجيات المركزة حول التخطيط لحل المشكل.

–بالإضافة إلى ذلك لاتوجد فروق دات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة تعود إلى متغير النظام والشعبة.

– كما انتهت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة بين مركز التحكم واستراتيجيات المواجهة لدى الطلبة كما لا توجد فروق في استخدام استراتيجيات المواجهة يعزى فيها الاختلاف إلى تفاعل نظام المؤسسة والشعبة.

الملاحظ أنه ليس هناك اختلافا بين المعاهد وطلبة الثانويات في استخدام إستراتيجيات المواجهة ماعدا في استرتيجية التحكم في الذات هناك فروق يعزى إلى عامل الشعبة لصالح الآداب وفلسفة ، بينما عدم وجود الفروق في الإستراتيجيات الأخرى باختلاف النظام والشعبة فإنه يعزى ذالك إلى طبيعتهم النمائية والتعليمية، و هي تعد ضغوطا مشتركة بين الطلبة و تلازمهم خلال فترة دراستهم الثانوية خاصة و أن احتكاكهم مع بعضهم البعض و تطلعهم لنفس الأهداف و اشتراكهم في نفس الاهتمامات و الانشغالات المتعلقة بالطالب الثانوي، كل هذا قد يجعل نظرتهم لمواضيع البيئة الثانوية متقاربة و مشتركة، وفي قدراتهم على السيطرة و التحكم في مواقف التعلم و التعليم المختلفة التي يتفاعلون معها.

مراجع باللغة العربية:

1- أمل الأحمد (2001): مركز الضبط وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص العلمي، ط1 بحوث ودراسات في علم النفس ، مؤسسة الرسالة ، بيروت.

2 - إبراهيم محمد يعقوب، نصر يوسف مقابلة (1994): مركز الضبط و علاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الجامعيين، مجلة علم النفس العدد(32).

3 الراشدي، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية (طبيعتها نظرياتها)، برنامج لمساعدة الذات في علاجها، ط(01) ، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة- مصر

4- السعد، ميخائيل إبراهيم (1991): مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة بيروت،الطبعة2.

5- بدر احمد(1992): أصول البحث العلمي ومناهجه -وكالة المطبوعات الكويت .

6-حسين باهي وأمينة إبراهيم شلبي (1999): الدافعية نظريات وتطبيقات ط (01)، دار الكتاب للنشر، القاهرة- مصر.

7-حجار محمد حمدي.(1992):العلاج النفسي الحديث للإدمان على المخدرات والمؤثرات العقلية.دار النشر بالمركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب بالرياض.

8-حي الحسن نبيل محمد رجا (1995): مستوى مصادر الضغط النفسي لدى طلبة السنة الأولى والثانية في كليات المجتمع الخاصة في عمّان و الزرقاء، رسالة ماجستير (غير منشورة) الجامعة الأردنية، عمّان-الأردن.

9-دسوقي، محمد أحمد(1988):علاقة مركز التحكم بمفهوم الذات .مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم التربوية. مجلد1

10- رشاد علي عبد العزيز موسى (1993): علم النفس المرضي، دراسات في علم النفس ط (01)، دار عالم المعرفة، القاهرة، مصر.

11-سيد عبد الرحمن، محمد، سيد عبد الله، معتز(1988): الأفكار اللاعقلانية لدى الأطفال و المراهقين، وعلاقتها بكل من سمة وحالة القلق ومركز التحكم في دراسات في علم النفس الاجتماعي والشخصية .

12-سالم محمود عوض الله وعواد أحمد ،مفهوم الذات ، مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم التربوية.

13-شيلي تيلور (2008) : علم نفس الصحة

14- صفاء الأعسر، علاء الدين كفافي (1998):الذكاء الوجداني، ط (01)، دار قباء للطباعة و النشر، القاهرة – مصر .

15 – صلاح الدين محمد أبو ناهية (1987): الفروق في الضبط الداخلي – الخارجي لدى الأطفال والمراهقين والشباب والمسنين من الجنسين بقطاع غزة، دراسات تربوية، تصدر عن رابطة التربية الحديثة، المجلد (02)، الجزء (09)، القاهرة- مصر.

16- صلاح الدين محمد أبو ناهية (1989): تقنين مقياس الضبط الداخلي / الخارجي للأطفال والمراهقين في الصفوف العليا بالمرحلة الابتدائية في البيئة الفلسطينية بقطاع غزة مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 09، مصر.

17-عبد الرحمان (1980): مناهج البحث:علم النفس, منشأة الناشر المعارف بالاسكندرية...

18عبد العزيز موسى، رشاد علي (1993):،علم النفس المرضي، ط2،مؤسسة مختار للنشر والتوزيع.

19- عيسوي، عبد الرحمان (1980): مناهج البحث في علم النفس .منشأة الناشر المعارف بالإسكندرية.

20- عبد الجليل العاقب مبارك (2000): الانطواء لدى تلاميذ الصنف الثامن بمرحلة الأساسي وعلاقته بمركز التحكم والتحصيل الدراسي والاتجاهات الوالدية في التنشئة رسالة دكتوراه (غير منشورة)، جامعة أم درمان الإسلامية،السودان.

21- علي عسكر (2003) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها(الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتروالقلق)، ط(03)،دار الكتاب الحديث-الكويت

22- علاء الدين الكفافي (1999) : الإرشاد و العلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي، ط (01)، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر.

23_عبد الرحيم طلعت حسين، (1985): تصنيف مقياس جيمس لوجهه التحكم الداخلي الخارجي في البيئة المصرية مجلة كلية التربية ،جامعة المنصورة .

24-غالية العشا حسونة (2002): أنماط العزو وعلاقتها بالنمط السلوكي (أ/ ب)، بحث ميداني مقارن بين فئات عمرية مختلفة في محافظتي دمشق وريفها، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية جامعة دمشق-سوريا.

25- فاروق عبد الفتاح موسى (1988) : مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات لدى أعضاء هيئة التدريس، مجلة عبد العزيز للعلوم التربوية.

26 -كمال الدسوقي (1989): ذخيرة علوم النفس، ط (01)، الدار الدولية للنشر و التوزيع القاهرة، مصر.

27- محمد خليفة عبد اللطيف (1988): الاعتقادات و الاتجاهات نحو المرض النفسي و علاقتها بمركز التحكم.

28- محمد يوسف عبد الحميد، مركز التحكم وعلاقته بتقدير الشخصية لدى عينة من الأطفال المرحلة

29- محي الذين مختار،(1988) : التنشئة الإجتماعية ، المفهوم والأهداف، مجلة العلوم الإنسانية.

30- نوري، توما جورج (1996) : الشخصية ومفهومها، سلوكها وعلاقتها بالتعلم ، 1996،
31- وحيد أحمد عبد الطيف (2001) : علم النفس الاجتماعي، عمان ، دار المسيرة.

32- يخلف عثمان (2001) :علم النفس الصحة، الأسس النفسية والسلوكية للصحة.دار الثقافة للطباعة والنشر ،ط1،الدوحة، قطر.

الرسائل الجامعية :

33. أحمد أمل (1997) : مركز الضبط وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص العلمي، دراسة ميدانية لطلبة جامعة دمشق، في بحوث ودراسات في علم النفس، مؤسسة الرسالة،.

34. تعوينت (2004): إستراتيجيات التكيف لدى أبناء المطلقات، رسالة ماجستر ،جامعة بوزريعة، 2004.

35.زهية خطار(2001): التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة ضغط البكالوريا، رسالة ماجستر غير مشورة الجزائر.

36. سمية مزغيش(2010): العجز المكتسب لدى البطالين ذوي التحكم الداخلي والخارجي، دراسة مقارنة بين الذكور والإناث، جامعة الجزائر.

37. فاطمة الزهراء أزروق (1997): كفالة النفسية لمصابي السكري، استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوازن النفسي الإجتماعي، رسالة ماجستر، جامعة الجزائر.

38. نسيمة مزاور(2006) : استراتيجيات المقاومة وعلاقتها بمركز التحكم ومرض السرطان، دراسة مقارنة بين المصابين وغير المصابين ، رسالة ماجستر، جامعة الجزائر.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

39. Dovero,(1997): l'anxiété aux examens ,théorie et traitement comportement et cognitive.

40. DANTCHEN.N.(1989):stratégie de coping et PATERN .A Coronarogéne psychosomatique17/18.

41. Dupain .PH-(1998).le «coping» une revue du concept et des méthodes d'évaluation .journal de thérapie comportemental et cognitive .Paris .vol8,n°4, P131-138

42.Dubois N, (1995) :Contribution à l'étude de la dimensionnalité du concept de locus of control, l'année psychologique

43. Fundiolning :theoretical and methodological .issues)Beverly

Hills:sage puplication.in children .N.Y:Mc Craw-hill .

44. Jeammet,ph.legrand,M,(1996) : Psychologie medicale.2eme edition ;masson.paris.

40. Journal de thérapie comportementale et cognitive vol 7. n°4.

41 . Le grand ,P(1995) :le bac chez nous et ailleurs édition Hachette éducation Paris.

42. Paillan –Nuissier- J.Quintard –B. Cousson -F.Bourgeois-M(1994) :le nesure de «Coping traduction et validation française de l'echelle de vitaliano ,arnal medical de psycologie, Vol.152 ,n°5.

43. Lazarus ,R,and folkman ,S.(1984) : Stress appraisal and coping. Springer Publishing compang, Newyor.

44. Lazarus,R.S,folkman S:(1985).stress appraisal and coping .Newyork :springer.

45 . Stone ,A.A,Heldes ,L;and Scheneider ,M.S(1988): coping with stressful .events .coping dimensions and issues in L.H.cohen (ED) ,life events and psychologiolcal.

46. Solomon,z.Mikulincer,M.Avitzur ,(1988) :coping ,locus of control social support,and combat related,posttraumatic stress disorder :Aprospective study. Journal of personality and social psychology published.Monthly,by thé-American psycological Association,vol.55.N428.

47 .Schultz D, Schultz S(1994): Théories of personality, ,

الملحق رقم (01) في صورته الأولى

مقياس إستراتيجيات المواجهة (الكوبينغ)

لـ "فولكمان"و"لازاروس"

التعليمة:

من فضلك صف موقفا أو وضعية ضاغطة عايشتها خلال الأشهر الأخيرة ثم اقرأ كل طريقة من الطرق التالية و بيّن استعمالك لها في هذه الوضعية أو المشكلة ذلك برسم دائرة حول الدرجة المناسبة.

الطرق المستعملة في مواجهة المشاكل	إطلاقا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
1- ركزت فقط على ما سأفعله لاحقا في الخطوة التالية				
2- حاولت تحليل المشكلة لفهمها أكثر				
3- شغلت نفسي بعمل أو نشاط بديل حتى لا أفكر كثيرا				
4- شعرت بأن الوقت كفيل بتغيير الأمور و عليه فما علي إلا الانتظار				
5-ناقشت أو بحثت عن حل وسط للاستفادة من الوضعية				
6- قمت بشيء لم أكن اعتقد انه يصلح ، و لكنني قمت به على الأقل				
7- حاولت إقناع الشخص المسئول بغية تغيير رأيه				
8- كلمت شخصا لأتعرف أكثر على الوضعية				
9- انتقدت نفسي أو وبختها				
10- حاولت أن أستعجل الأمور و لكنني تركتها نوعا ما موضع بحث				
11- تمنيت أن تحدث معجزة				

12- سايرت القدر في بعض الأحيان و كان حظي سيئا				
13-تصرفت و كأن شيئا لم يحدث				
14- حاولت أن احتفظ بمشاعري لنفسي				
15- نظرت إلى الجانب المستقطب (ملف للنظر) للمشكلة و حاولت أن أرى الجانب الإيجابي للأشياء				
16- نمت أزيد من العادة				
17- أظهرت غضبي للشخص (للأشخاص) المتسبب في المشكلة				
18- قبلت عطف و تفهم شخص ما				
19- كلمت نفسي عن أشياء ساعدتني في الشعور بالراحة				
20-ألهمت القيام بشيء إبداعي				
21- حاولت نسيان كل شيء				
22- تحصلت على مساعدة مختص				
23- تغيرت أو تطورت بشكل ايجابي				
24- انتظرت لأرى ما قد يحدث قبل أن أقوم بأي شيء				
25- اعتذرت أو قمت بشيء ما لاستدراك نفسي				
26- وضعت مخطط عملي و اتبعته				
27- قبلت بشيء إيجابي آخر غير الشيء الذي كنت أريده				
28- أظهرت مشاعري بطريقة أو بأخرى				
29- أدركت أنني المتسبب في المشكل				
30- خرجت من المشكلة بشكل أحسن مما دخلت به فيها				
31- كلمت شخصا بإمكانه فعل شيء ملموس اتجاه المشكلة				
32- ابتعدت عن المشكلة لبرهة، و حاولت ان ارتاح أو أن آخذ عطلة				
33- حاولت أن اشعر بتحسن عن طريق الأكل، الشرب،				

التدخين، تعاطي المخدرات، الأدوية...الخ				
34- قمت بمجازفة كبيرة أو شيء خطير جدا				
35- حاولت أن أتصرف بتهور				
36- وجدت إيمانا جديدا				
37- أبقيت على اعتزازي و احتفظت بصلابتي				
38- اكتشفت من جديد ما هو مهم في الحياة				
39- غيرت أمرا بغرض أن تنقلب الأمور إلى الأفضل.				
40- تجنبت التواجد مع الناس عموما				
41- لم أترك المشكلة تطغى علي رفضت التفكير فيها كثيرا				
42- طلبت النصح من شخص قريب أو صديق أحترمه				
43- لم أترك الآخرين يعلمون أن الأمور كانت سيئة				
44- سلطت الأضواء على الوضعية، و رفضت أن أكون جديا بخصوصها.				
45- كلمت شخصا عن طبيعة أحاسيسي				
46- ثبت في مكاني من أجل ما كنت أريده				
47- لمت غيري من الناس حول المشكلة				
48- استفدت من تجاربي السابقة إذ كنت في وضعية مماثلة				
49- عرفت ما يجب عمله، فضاعفت جهدي لتحريك الأمور				
50- رفضت الاعتقاد أن ذلك وقع				
51- تعهدت نفسي أن الأمور سوف تتحسن				
52- خرجت بمجموعة حلول للمشكلة				
53- طالما لم أتمكن من فعل أي شيء فقد قبلت المشكلة				
54- حاولت أن أبعد مشاعري حتى لا تتداخل كثيرا مع أمور أخرى				

55- تمنيت لو باستطاعتي تغيير ما حدث أو ما شعرت				
56- غيرت أشياء في نفسي				
57- حلمت أو تخيلت موقفا أو وضعا أحسن من الذي كنت فيه				
58-تمنيت لو أن الوضعية تنتهي أو بطريقة تجد حلا				
59- لجأت للخيال و التمنيات حول إمكانية انقلاب الأمور				

الملحق رقم (02) في صورته الأولى

مقياس مركز التحكم لـ: "روتر"

يتكون هذا المقياس من مجموعة أسئلة, الهدف منها أن نعرف الطريقة التي تؤثر بها بعض الأحداث الهامة في حياة الناس، وهو عبارة عن عدد من الفقرات, كل فقرة تتكون من زوج من العبارات, و المطلوب منك أن تقرأ العبارتين اللتين تكونان كل فقرة ثم تحدد أيهما تتفق مع وجهة نظرك, وسجل اختيارك للعبارة بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تفضلها, وإذا كنت تعتقد في صحة العبارتين فضع العلامة أمام العبارة التي ترجحها بصورة أكبر مع العلم بأنه ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة وإنما هي عينة من وجهات النظر الشخصية, والمرجو منك أن تجيب على كل الفقرات بعناية و وضوح، ولا تنفق وقتا طويلا أمام عبارة واحدة, كذلك أجب عن كل فقرة بطريقة مستقلة, أي بصرف النظر عن الإجابة عن الفقرات السابقة.

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

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

2- (أ) يرجع سوء الحظ الذي يلاقيه الناس إلى الأخطاء التي يرتكبونها.

(ب) كثير من الأمور غير السارة التي تحدث للناس في حياتهم ترجع في جزء منها إلى الحظ السيئ.

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

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

4- (أ) بمرور الزمن يستطيع الفرد أن ينال الاحترام الذي يستحقه.

(ب) من سوء الحظ أن جدارة الفرد و قيمته غالبا ما لا يعترف بهما مهما جاهد في هذا السبيل.

5- (أ) الاعتقاد بأن المعلمين لا يعدلون بين الطلبة اعتقاد غير صحيح.

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

6- (أ) عندما يفشل الأفراد من ذوي الكفاءة في أن يصبحوا قادة, فان ذلك يرجع إلى أنهم لم يحسنوا الإفادة من الفرص التي أتيحت لهم.

(ب) بدون الفرص الثمينة لا يمكن للإنسان أن يصبح فعالا.

7- (أ) إنما يفشل في اكتساب مودة الآخرين من لا يعرف كيف يندمج معهم.

(ب) مهما بذل الفرد من جهد فلن يستطيع أن يظفر بحب بعض الناس.

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

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

9- (أ) عندما أترك الأمور تحدث تحت رحمة الظروف فان النتائج تكون أسوء مما لو بادرت و اتخذت قرارا معينا.

(ب) أعتقد في صحة المثل العامي القائل "اللي مكتوب على الجبين ما يمحوه اليدين".

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

15- (أ) في حياتي أرى أن وصولي إلى أهدافي لا يعتمد على الحظ إلا قليلا أو لا يعتمد عليه مطلقا.

(ب) في كثير من الحالات لا يفيد التدبر أو التعقل شيئا بحيث يستوي اتخاذ القرار عن تدبر و تخطيط, واتخاذ القرار عن طريق إجراء القرعة.

16- (أ) إن حمل الناس على عمل الأشياء الصحيحة أمر يتوقف على القدرة و ليس للحظ في ذلك إلا دور ضئيل أو لا دور له على الإطلاق.

(ب) في أغلب الأحيان يظفر بالرئاسة من أسعده الحظ فكان أول من وصل إلى المكان المناسب.

17- (أ) إذا قام الناس بأدوار نشطة في الشؤون السياسية و الاجتماعية فإنهم يستطيعون أن يؤثروا في أحداث الدنيا حولهم.

(ب) في أمور دنيانا نجد معظمنا ضحايا أقوى لا نستطيع أن نفهمها أو نتحكم فيها.

18 - (أ) لا يوجد شيء في الواقع اسمه الحظ.

(ب) معظم الناس لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر حياتهم بأحداث عارضة.

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

(ب) من الأفضل دائما أن نتستر على أخطائنا.

20- (أ) يتوقف عدد أصدقائك على مدى لطفك وحسن معاملتك

(ب)من الصعب أن تعرف ما إذا كان الآخرون يحبونك أم لا.

21- (أ) معظم الأحداث السيئة تنتج عن نقص القدرة أو الجهل أو الكسل أوكل ذلك.

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

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

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

23- (أ) أحيانا لا أستطيع أن أفهم كيف توصل المعلمون إلى الدرجات التي يعطونها.

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

24- (أ) الإنسان الناجح يتوقع من الناس أن يقروا لأنفسهم ما يجب أن يفعلوه.

(ب) الإنسان الناجح يوضح لكل فرد ما يجب أن يفعله

25- (أ) من المستحيل أن أصدق أن الصدفة أو الحظ يلعبان دورا مهما في حياتي

(ب) كثيرا ما أشعر أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.

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

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

27- (أ) هناك اهتمام مبالغ فيه بالألعاب الرياضية في المدارس الثانوية.

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

28- (أ) كل ما يحدث لي هو من صنع يدي.

(ب) أشعر أحيانا أنه ليس لي سيطرة كافية على الوجهة التي تسير فيها حياتي.

29- (أ) على المدى الطويل يمكننا القول أن الناس مسئولون عن فساد الإدارة سواء على المستوى المحلي أو المستوى القومي.

(ب) في أكثر الأحيان لا أستطيع أن أفهم لماذا يسلك السياسيون على النحو الذي يسلكون عليه.

الملحق رقم (04)في صورته النهائية

مقياس مركز التحكم ل"روتر"

المطلوب منك أن تقرأ العبارتين اللتين تكونان كل فقرة ثم تحدد أيهما تتفق مع وجهة نظرك, وسجل اختيارك للعبارة بوضع علامة (X) أمام العبارة التي تفضلها, وإذا كنت تعتقد في صحة العبارتين فضع العلامة أمام العبارة التي ترجحها بصورة أكبر مع العلم بأنه ليست هناك عبارات صحيحة وأخرى خاطئة والمرجو منك أن تجيب على كل الفقرات بعناية و وضوح، ولا تنفق وقتا طويلا أمام عبارة واحدة, كذلك أجب عن كل فقرة بطريقة مستقلة, أي بصرف النظر عن الإجابة عن الفقرات السابقة.

		الفقرات
1		من المستحيل أن أصدق أن الصدفة أو الحظ يلعبان دورا مهما في حياتي
		كثيرا ما أشعر أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي.
2		إذا قام الناس بأدوار نشطة في الشؤون السياسية و الاجتماعية فإنهم يستطيعون أن يؤثروا في أحداث الدنيا حولهم.
		في أمور دنيانا نجد معظمنا ضحايا أقوى لا نستطيع أن نفهمها أو نتحكم فيها.
3		يتوقف عدد أصدقائك على مدى لطفك وحسن معاملتك
		من الصعب أن تعرف ما إذا كان الآخرون يحبونك أم لا.
4		إنما يفشل في اكتساب مودة الآخرين من لا يعرف كيف يندمج معهم.
		مهما بذل الفرد من جهد فلن يستطيع أن يظفر بحب بعض الناس.
5		بمرور الزمن يستطيع الفرد أن ينال الاحترام الذي يستحقه.
		من سوء الحظ أن جدارة الفرد و قيمته غالبا ما لا يعترف بهما مهما جاهد في هذا السبيل.
6		كل ما يحدث لي هو من صنع يدي.
		أشعر أحيانا أنه ليس لي سيطرة كافية على الوجهة التي تسير فيها حياتي.
7		عندما أضع خططي فإنني غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها بنجاح.

	ليس من الحكمة دائما أن نضع خططا طويلة المدى لأن كثيرا من الأمور تتضح فيما بعد أن احتمالات النجاح أو الفشل فيها ترجع إلى الحظ.	
8	يرجع سوء الحظ الذي يلاقيه الناس إلى الأخطاء التي يرتكبونها.	
	كثير من الأمور غير السارة التي تحدث للناس في حياتهم ترجع في جزء منها إلى الحظ السيئ.	
9	في حياتي أرى أن وصولي إلى أهدافي لا يعتمد على الحظ إلا قليلا أو يعتمد عليه مطلقا.	
	(ب) في كثير من الحالات لا يفيد التدبر أو التعقل شيئا بحيث يستوي اتخاذ القرار عن تدبر و تخطيط, واتخاذ القرار عن طريق إجراء القرعة.	
10	يعتمد النجاح على العمل الجاد, أما الحظ فليس له إلا دور بسيط جدا أو لا دور له على الإطلاق.	
	الوصول إلى الوظائف المرموقة يتوقف بالدرجة الأولى على أن تكون في المكان المناسب في الوقت المناسب.	
11	لو أننا بذلنا مجهودا كافيا لأمكننا القضاء على مختلف صور الفساد	
	من الصعب على الناس أن يتحكموا فيما يفعل أصحاب المناصب السياسية.	
12	لا يوجد شيء في الواقع اسمه الحظ.	
	معظم الناس لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر حياتهم بأحداث عارضة.	
13	من الأسباب الرئيسية لاشتعال الحروب عدم اهتمام الناس بالأمور السياسية اهتماما كافياِ.	
	سوف تستمر الحروب وتبقى مهما حاول الناس أن يمنعوا وقوعها	
14	يستطيع المواطن العادي أن يكون له تأثير في القرارات السياسية والاجتماعية العامة.	
	عالمنا هذا تتحكم فيه قلة من الأقوياء ولا يستطيع البسطاء أن يفعلوا شيئا إزاء ذلك.	
15	نادرا ما يقابل الطالب الذي أحسن الاستعداد للامتحان أسئلة صعبة.	
	في كثير من الأحيان تكون أسئلة الامتحان غير ذات صلة بالمنهج بحيث تجد الاستذكار قد ضاع هباء.	
16	على المدى الطويل يمكننا القول أن الناس مسئولون عن فساد الإدارة سواء على المستوى المحلي أو المستوى القومي.	
	في أكثر الأحيان لا أستطيع أن أفهم لماذا يسلك السياسيون على النحو الذي يسلكون عليه.	