وجهة الضبط وعلاقته بمواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات جامعة الملك عبد العزيز بجده

د. هدى عبد الرحمن أحمد المشاط *

مقدمة ومشكلة الدراسة:

تميز العصر الحالي بجملة متغيرات سريعة متلاحقة أدت إلى العديد من المشكلات والصراعات النفسية التي تواجه الفرد في تواصله مع الآخرين، بحيث لم تعد الحياة سوى مباراة اجتماعية يتحتم فيها أن يكون الفرد على قدراً عال من الكفاءة لمواجهه هذه الصراعات.

وعليه تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط ما هي إلا انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحى الحياة (Marks,2000: p66).

وتعد الأحداث الضاغطة خطراً كبيراً علي صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، لما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة علي التكيف وضعف مستوي الأداء، والعجز عن ممارسة مهامه، وانخفاض الدافعية والقدرة للانجاز، والشعور بالإنهاك النفسي وان المواقف الحياتية الضاغطة، والصدمات النفسية العنيفة، والأزمات، والخبرات المؤلمة تؤدي إلي ارتفاع معدل الإصابة بالاضطرابات النفسية لدي الأفراد بوجه عام (الحسين، ٢٠٠٢: ٢٩٥).

وقد تترك مثل هذه الأحداث أثارها على معالم شخصية الأفراد، وقد تكون مدمرة لحياة الشباب ومستقبلهم، وكل هذه الأحداث يدركها الفرد عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في التعامل مع الناس، وهي

* أستاذ مشارك بكلية التربية جامعة الملك عبد العزيز المملكة العربية السعودية

تحتاج إلى درجة أعلى من المسايرة لتحقيق التكيف السليم للحياة، وهذا يتم بإيجاد أساليب أو إستراتيجيات للتكيف لأحداث الحياة الضاغطة، التي تختلف من مجتمع إلى أخر، ومن شريحة اجتماعية إلى أخرى، فضلا"عن مركز السيطرة (الداخلي – الخارجي) لديهم، الذي يعد متغيراً مهماً لتفسير السلوك الإنساني في مواقف الحياة المختلفة واحد المصادر الرئيسة التي يعتمد عليها الفرد في تفسير ما يواجهه من أحداث، وإدراك أسباب حدوثها ومحاولة إيجاد السبل الكفيلة لإنهاء أثارها.

يعتبر مفهوم مركز الضبط من المفاهيم الحديثة نسبياً في الدراسات السيكولوجية، ولذلك تعددت الترجمات العربية للمصطلح الأجنبي مثل : مصدر التحكم، وجهة الضبط، موضع الضبط، مصدر الضبط، و كل هذه الترجمات لا تكشف عن المعني المقصود من الوجهة النفسية، فالفرد ذو البنية النفسية الداخلية يتحكم بسلوكيات وبالأحداث من حوله، أما الفرد ذو البنية النفسية الخارجية تتحكم الأحداث والمواقف به دون تدخل يذكر من جانبه، وبذلك يكون مركز الضبط أكثر الترجمات دلالة على المفهوم من الناحية السيكولوجية (أمل الأحمد، ٢٠٠١ ص : ٢٠٩).

وتؤكد **كونستاس Constance (2004)** على أن طلاب الجامعة عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية، وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية، وتحمل المسئولية، واكتساب الدور الأكاديمى والمهني(Constance, 2004: p515).

لذا يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية في التساؤل التالي:

١- هل توجد علاقة ارتباطيه بين مواقف الحياة الضاغطة ووجهة الضبط لدى عينة من طالبات جامعة عبد العزيز بجده؟

٢- ما مدى شيوع كل من وجهة الضبط (الداخلى/ الخارجى) لدى عينة من طالبات جامعة عبد العزيز بجده؟

أهمية الدراسة

ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى ما يلي:

١- يمثل طلاب الجامعة قطاع هام من قطاعات المجتمع، وبالتالي فأنه يجب دراسة إتجاههم من حيث وجهة الضبط الداخلية/الخارجية وعلاقته بمواقف الحياة الضاغطة.

٢- الاستفادة من البرنامج المقترح في مساعدة طلاب الجامعة على مواجهه مواقف الحياة الضاغطة.

٣- التعرف على العلاقة بين مواقف الحياة الضاغطة ووجهة الضبط.

مصطلحات الدراسة:

- **مواقف الحياة الضاغطة :Stressfull Events**

"هى تلك العوامل الخارجية والداخلية الضاغطة على الفرد ككل، أو على أى عنصر فيه، الأمر الذي يؤدى إلى الشعور بالتوتر، أو الإخلال في تكامل شخصيته، وعندما تزداد شدة هذه الضغوط فان ذلك يفقده قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه مما كان علية إلى نمط جديد" (حسين طاهر، ١٩٩٣: ٣٦ص).

ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة: " بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس مواقف الحياة الضاغطة لطلاب الجامعة ".

- **مركز الضبط Center Settings:**

" الدرجة التي عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم تتبع أو تعتمد علي سلوكه هو ومواصفاته، في مقابل الدرجة التي عليها يدرك الفرد أن المكافأة أوالتدعيم مضبوطة أو محكومة بقوي خارجية، وربما تحدث مستقلة عن سلوكه. أي أن مركز الضبط هو مدي إدراك الفرد

بوجود علاقة سببية بين سلوكه وبين ما يتلو هذا السلوك من مكافأة أو تدعيم(Rotter, 1966: p1).

ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة: "بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس مركز الضبط (الداخلى/ الخارجى) ".

الإطار النظرى

أولاً- مواقف الحياة الضاغطة

مصطلح الضغط ليس مفهوماً جديداً، وإنما تمتد جذوره إلى القرن السابع عشر، بمعنى المشقة Hardship ، والشدة Straits، والمحنة Adversity، أما في نهاية القرن الثامن عشر فقد استخدم بمعنى القوة والضغط، والإجهاد، وقد شهد القرن التاسع عشر، كما يقول **لازاروس Lazarus** (1976) تزايد الاهتمام بدراسة الضغط ليشير به إلى محاولات الجسم للدفاع عن نفسه ضد العوامل الضارة. وفى القرن العشرين، برز مصطلح الضغط ليشير إلى عملية مواجهه مشاق الحياة ومشكلاتها والمشاعر السلبية التي تثيرها هذه المشاق(p210).

وتعرف **راوية دسوقي (١٩٩١)** ضغوط الحياة بأنها: "مجموعة من التراكمات النفسية والبيئية والوراثية والمواقف الشخصية نتيجة للازمات والتوترات والظروف الصعبة أو القاسية التي يتعرض لها الفرد وتختلف من حيث شدتها كما تتغير عبر الزمن تبعا لتكرار المواقف الصعبة التي يصادفها الفرد، بل إنها قد تبقى وقتاً طويلاً إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها، وتترك آثارا نفسية على الفرد" (ص ٢٠٣).

ويعرفه **فرج عبد القادر وآخرون (١٩٩٣)** بأنه: "حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراعي حاد، أو خطر شديد" (ص٤٤٥).

ويشير **عبد الستار إبراهيم** (١٩٩٨) إلى إن معالجة مواقف الحياة الضاغطة لا تعنى التخلص منها أو تجنبها، واستبعادها من حياتنا،

فوجودها في حياتنا أمر طبيعي، ولكل منا نصيبه من هذه المواقف اليومية بدرجات متفاوتة، ووجودها لا يعنى إننا مرضى بقدر ما يعنى إننا نعيش ونتفاعل مع الحياة، ونحقق طموحات معينة، وخلال ذلك، وبسببه تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة، ومن ثم فان علاج مواقف الحياة الضاغطة لا يتم بالتخلص منها، وإنما يتم بالتعايش الايجابي معها، ومعالجة نتائجها السلبية (ص٢٢٤).

ثانياً- مركز الضبط Locus of Control

يعود الفضل الأول في نشأة وإباراز مفهوم مركز الضبط إلى **جوليان روتر Julian Rotier** حيث تحدث عنه بشكل نظري متكامل من خلال صياغته لنظرية "التعلم الاجتماعي" في منتصف الخمسينيات ثم قام كل من فارس Phares وجيمس James بتطويره ليحتل مكانة هامة في بحوث علم النفس الاجتماعي والشخصية منذ ذلك الحين " (معتز سيد عبد الله. ١٩٩٧: ص ١٨).

وعليه فان ما تفرضة المرحلة الجامعية من مطالب وتحديات يؤدى الفشل في مواجهتها إلى ظهور مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية من بينها السلبية، والقلق، والاكتئاب، والمخاوف المرضية، الذي يعد طلاب الجامعة أكثر استهدافا له بمقارنتهم بغير الدارسين من نفس العمر (أبو بكر مرسى، ١٩٩٧: ص ٢٣٨).

من بين المجالات التي استخدمت هذا المفهوم مجال الدارسات الشخصية وتعديل السلوك والتنشئة الاجتماعية والتوافق والصحة النفسية والعلاج النفسي والتعلم والتحصيل الدراسي، وسيتم التعرض في هذا العرض إلى مفهوم مركز الضبط، فئتي مركز الضبط، تعدد مؤشرات فئتي مركز الضبط، خصائص الأفراد في فئتي مركز الضبط، ثم مركز الضبط في المجال الدراسي وطرق قياسه.

أهتم الباحثون بمفهوم مركز الضبط وانشغلوا بدراسته وقدموا عديدة له، واختلفت هذه التعاريف تبعاً لاختلاف الباحثين في طريقة تناولهم له بالدراسة، ومن بين هذه تعريف **ليفكورت** Lefcourt (1976) فقد عرف مركز الضبط بأنه: " هو بعداً من أبعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك، واعتقاد الفرد بأنه يستطيع التحكم في أموره الخاصة والعامة، يسمح ذلك له بالاستمرار على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها " (فى طلعت عبد الرحيم، ١٩٩٥: ص ١٢٩) وفى هذا التعريف يركز على مركز الضبط باعتباره بعداً هاماً من أبعاد الشخصية، ويؤثر على سلوكيات الفرد، وقدرته على التحكم في المواقف يجعله متوافقاً مع ذاته ومجتمعه.

كما أهتم الباحثون بدراسة هذا المفهوم بوصفه متغيرا هاماً لتفسير السلوك الإنساني في مختلف المواقف الحياتية الهامة وإمكانية التنبؤ به، ويتضح ذلك من خلال البحوث والدراسات " التي استخدمت هذا المفهوم على نطاق واسع في مجالات مختلفة " (كليفورد وكيليري، ١٩٩٠: ص ١٠).

أما **سناء محمد سليمان** (١٩٩٨) تعرف مركز الضبط بأنه " أدارك الفرد للعلاقة بين سلوكه وما يرتبط به من نتائج " (ص ٦٣). وهي تتفق بذلك مع يراه **رشاد عبد العزيز موسى** (١٩٩٣) في قوله: " أن بعض الأفراد يعزون النجاح في مواقف الحياة المختلفة إلي ذواتهم، والبعض الأخر إلي قوى خارجية عند نطاق ذواتهم " (ص٣١٩). و نجد في التعريفين السابقين تركيزهما على مركز الضبط بوصفه أدارك الفرد للعلاقة السببية بين سلوكه وما يترتب عليه من نتائج وهذا ما تذهب إليه نظرية الأعزاء (الإسناد).

وفي سياق أخر يأتي تعريف **ووريل Still Well و ستلويل Worill** حيث يتفقان أن مركز الضبط " يصف التوقع العام حول العلاقة بين مجهوده ومهاراته في النجاح والتفوق" (فى بشير معمرية ١٩٩٥: ص٤٠). وفى هذا التعريف يستند على انه توقع معمم للقرد اتجاه العلاقة بين مجهداته ومهاراته في الحصول على نتائج ايجابية.

يري **موريس Morris (1982)** ان مركز الضبط يعتمد على كيفية تأثير التدعيمات في السلوك" (فى طلعت حسن عبد الرحيم، ١٩٨٥: ص ١٣٠). كما أوضح **روتر Rotter** مركز الضبط بأنه: "أدارك الفرد أن التعزيز الذي يحصل عليه يعتمد على سلوكه أو خصائصه الدائمة نسبياً فإنه يكون ذا تحكم داخلي أما إذا أدرك الفرد أن التعزيز لا يعتمد على سلوكه أو خصائصه يكون ذا تحكم خارجي " (فى رجاء عبد الرحمن الخطيب، ١٩٩٠: ص ٢٣٢). و يُلاحظ فى التعريفين السابقين يشيران إلى أن مركز الضبط هو إدراك الفرد لموجهات سلوكه، وما يترتب علبها من نتائج.

ومما سبق فأن مركز الضبط ينقسم إلى فئتين : فئة التحكم الداخلي، فئة التحكم الخارجي، وتبعاً لذاك فالأفراد ينقسمون إلي فئتين بناء على مفهوم مركز الضبط وفي ما يلي توضيحا لفئتي مركز الضبط

أ- **فئة الضبط الداخلي** : يشير **معتز سيد عبد الله** (١٩٩٧) إلي أن " فئة الضبط الداخلي هم الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسئولون عما يحدث لهم "(ص١٢١). و يتفق هذا مع **فتحي مصطفى الزيات** (١٩٩٠) الذي يرى أنه في فئة الضبط الداخلي: " يتكون لدى الأفراد اعتقاداً بأن مصادر النجاح أو الفشل تكمن داخل ذواتهم، وهذا نتيجة لما تلقوه من تكوين الثقة بالنفس في مواجهة المواقف المختلفة والقدرة على تحمل المسؤولية " (السيد محمد عبد الرحمن جندي، ١٩٩٥: ص ١٧٥). وبالتالى فأن الفرد ذو الضبط الداخلي يعتقد أن الأحداث

الايجابية هي نتيجة لجهده وكفاءته ومهارته، فمثلا إذا حصلت الطالبة على درجة عالية في امتحان مادة ما فإنها تُعزى ذلك إلى حسب اعتقادها إلي الجهد الذي بذلته في تحصيل موضوعات تلك المادة، إما في حالة حصولها على درجة منخفضة في الامتحان فإن ذلك يعود إلي قلة جهودها في عملية التحصيل وعدم التركيز فيها، بمعني أن الفرد يعتقد بأنه المسئول عما يحدث له سواء أكان الحدث ايجابياً أو سلبياً، ناجحاً أو فاشلاً.

ب- فئة الضبط الخارجي : يرى **لاثروب M-Lathrop (1998)** أن الفرد ذو التحكم الخارجي يعتقد أن الحظ أو القدر، أو أشياء أخرى هي المسؤولة عن نتائجه وأفعاله ". وفي نفس السياق يرى كلاً من **اسكيفس ولهربو Herpeux & Skevis (1989)** في تعريفهما بأن: " فئة الخارجين في التحكم يعتقدون أن المواقف التي يعيشونها ليست نتيجة سلوكهم وخصوصياتهم الذاتية بل نتيجة للصدفة، القدر الحظ وآخرين أقوى منهم، وتتعدى تحكمهم " (فى زهية خطار، ٢٠٠١: ص٧١). وعليه فالمقصود بفئة الضبط الخارجي اعتقاد الفرد بأنه غير مسئول عن المواقف التي تحدث له سواء كانت المواقف ايجابية أم سلبية.

يمثل هذين المصطلحين (فئة الضبط الداخلي/فئة الضبط الخارجي) حسب مفهوم **روتر Rotter** طرفي متصل يحتل مختلف الأفراد نقاط معينة عليه، فمن يقرب من القطب الأول فهو من الفئة ذات الوجهة الداخلية في الضبط ومن يقرب من القطب الثاني فهو من الفئة ذات الوجهة الخارجية في الضبط (فى علاء الدين كفافي،١٩٩٢: ص٥٠).

المقصود بذلك أنه من الخطأ أن نقع في الاعتقاد بأن كل فرد يجب أن يكون إما داخلي الضبط أو خارجي الضبط، و إنما الصواب أن لكل فرد خط على متصل يمتد بين النهايتين: نهاية فئة الضبط الداخلي

ونهاية فئة الضبط الخارجي. وعليه فاعتقاد الفرد في مركز الضبط يختلف من شخص إلى أخر، ومن موقف إلي أخر، وذلك يعود إلي مواقف عديدة أهمها: معززات السلوك وطبيعة الموقف و محددات الدور والدافعية، وبمعنى أخر فإن الاختلاف في مركز الضبط هو اختلاف في الدرجة وليس في النوع.

ومن خلال التعاريف الواردة لفئتي مركز الضبط يتبين أن لكل فئة عدة مؤشرات متمثلة في :

أ- **مؤشرات فئة الضبط الداخلي:** فالفرد الذي يعتقد أن الحصول على التعزيز سواء كان سلبياً أو ايجابياً يرتبط بالقوى الداخلية المحتملة من وجهة نظر **روتر Rotter** أي بدواتهم فإن المؤشرات هذه القوى تتمثل في الذكاء أو المهارة أو الجهد أو سمات الشخصية المميزة (علاء الدين كفافي، ١٩٩٢: ص ٥٠).

ب- مؤشرات فئة الضبط الخارجي : الفرد الذي يدرك أن ما يناله من عقاب أو ثواب مرتبط بالقوى الخارجية فإن مؤشرات هذه القوى المحتملة تتمثل حسب **روتر Rotter** في : (الحظ أو الصدفة، قوة الآخرين القدر : فالفرد يعتقد أنه لا جدوى من محاولة تغير المواقف لأنها مقدرة سلفاً.

فهذه المؤثرات السابقة الخاصة بفئة الضبط الخارجي تجعل الفرد يعتقد أن مصادر النجاح والفشل تكمن خارج ذاته وهو بذلك يخضع في تسيير شؤونه لقوى خارجية لكونه لا يؤمن بأنه يملك القوة لتغير الأشياء.

يعد اختلاف الأفراد في مدى اعتقادهم بقدرتهم على التحكم في المواقف و مدى تحملهم المسؤولية اتجاههما سواء كانت المواقف ناجحة أو فاشلة فإن ذلك لابد أن يعكس فروقا هامة في أنماط سلوك الأفراد.

يتضح مما سبق أن أفراد فئة الضبط الداخلي يتسمون بالفعالية مقارنة بفئة الضبط الخارجي، ولكن هذا لا ينفي أن لكل من الفئتين مازيا ومساوئ، حيث أن ذوي الضبط الداخلي " هم أقل تعاطفاً وميلا في تقديم

العـــون والمســـاعدة وخاصـــة فـــي الأمـــور الماليـــة للآخـــرين " (محمد السيد، ١٩٩٧: ص١١٩).

وهـذا نتيجـة اعتقـادهم بـأن الشـخص الـذي يواجـه المشـكلات أو المتاعب إنما هو المتسبب في تلك الوضعية المزرية وهو المسئول عنها، وبالتالي عليه أن يتحمل نتائج أفعاله ويري **فريز Phares (1976)** أن أفراد فئة الضبط الخارجي " لديهم، مهاراتهم النوعية التي لا تتوفر لدى داخلي الضبط، فهم يعتقدون أن الحصول على التعزيز يحدث شرط أن تكـون فـي الوقـت المناسـب والمكـان المناسـب وأن تكـون محظوظـاً" (فى بشير معمرية، ١٩٩٥: ص ٤٤)

الدراسات السابقة

١- قام **سعيد بادبيان(٢٠٠٠م)** بدراسة بعنوان: " وجهة الضبط الداخلي – الخارجي لدي المتفوقين والمتأخرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة "، فقد هدف في دراسته إلى معرفة مدى الفروق في وجهة الضبط الداخلي – الخارجي لدي المتفوقين والمتأخرين دراسياً، حيث أجراها على (٢٨٠) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بمكة المكرمة، بواقع (١٤٠) طالباً متفوق مقابل (١٤٠) طالباً متأخر دراسياً، مستخدماً في ذلك مقياس وجهة الضبط لروتر، تقنين وترجمة (بن سيديا، ١٩٨٦)، وتوصل في دراسته إلى عدم وجود فروق في وجهة الضبط بين عينة المتفوقين وعينة المتأخرين دراسياً.

٢-أجرت **رباب عبد الفتاح (٢٠٠٢)** دراسة بعنوان: "أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتيها بالاضطرابات النفسيًة وبعض متغيرات الشخصية"، وأجريت الدراسة على عينة تكونت من (٢٤٢) طالباً وطالبة من طلاب المدارس الثانوية العامة بواقع (١٢١) ذكور، (١٢١) إناث، استخدمت الباحثة أدوات الدراسة الأتية :(مقياس مواقف الحياة الضاغطة – قائمة القلق حالة/ سمة – مقياس بيك للاكتئاب– مقياس تقدير الشخصية

للكبار " أ. ت. ش")، ولقد أسفرت النتائج عف الآتى : توجد علاقة إرتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة وظهور اضطراب القلق كحالة أو سمة، والاكتئاب وبعض متغيرات الشخصية والمتمثلة فى " تقدير الذات، العدوان، الثبات الانفعالى، النظرة للحياة، وكذلك توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات المنخفضين والمرتفعين على جميع متغيرات الدراسة (ص ٢٦٤).

٣- أجرت **مارجريت وآخرون Margaret, et.al (2003)** دراسة بعنوان: "الصلابة المعرفية وأسلوب المواجة وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة والقلق والاكتئاب والتبدين"، وأجريت الدراسة على عينة قدرها (١٨٧) فرداً، وطبق عليهم أدوات الدراسة الآتية :(مقياس لتقييم ضغوط أحداث الحياة وخبرات الحياة الصدمية، مقياس الصلابة المعرفية وأسلوب المواجهة- مقاييس الصحة العامة والتبدين والقلق والاكتئاب)، ولقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: أن الصلابة المعرفية ومظاهر أسلوب التوافق قد أثرت بشكل مباشر على مقاييس الألم النفسى والبدنى. كذلك تعديل الصلابة المعرفية من تأثير ضغوط الحياة غير المرغوب فيها على الألم النفسى (P226) .

٤- أجرت **هدى عاصم (٢٠٠٤)** دراسة بعنوان : "نوعية الحياة وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة النفسية لدى المرأة العاملة"، وأجريت الدراسة على عينة قوامه (٣٦٤) سيده متزوجة عاملة، ولديها أبناء، وتعمل فى المصالح والهيئات الحكومية، استخدمت الباحثة أدوات البحث الآتية: (اختبار نوعية الحياة - اختبار الضغوط النفسية)، وأوضحت النتائج الآتى: أن هناك علاقة بين نوعية الحياة وأحداث الحياة الضاغطة النفسية لدى المرأة العاملة. فأحداث الحياة الضاغطة النفسية ليا قدرة على التنبؤ بنوعية الحياة، كذلك وجود فروق بين مرتفعات أحداث الحياة

الضاغطة ومنخفضات أحداث الحياة الضاغطة فى نوعية الحياة لصالح مرتفعات أحداث الحياة الضاغطة (ص ص ١٠١ – ١٠٢).

٥- أجرى **مروان المحمدي(٢٠٠٤)** دراسة بعنوان: "الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي – الخارجي لدي عينة من طلاب من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة "، هدف فيها إلي معرفة مدى انتشار الأفكار العقلانية وغير العقلانية لدى طلاب كلية المعلمين، والكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار (العقلانية وغير العقلانية) وجهتي الضبط (الداخلي والخارجي) ومعرفة الفروق بين الطلاب ذوي وجهة الضبط الداخلي والخارجي في الأفكار العقلانية وغير العقلانية، وقد أجراها على (٢٤٣) طالباً من طلاب كلية المعملين بمحافظة جده من مختلف التخصصات والمستويات الأكاديمية. مستخدماً مقياس الأفكار العقلانية وغير العقلانية إعداد : الريحاني (١٩٨٥)، ومقياس وجهة الضبط الداخلي والخارجي إعداد: بن سيديا(١٩٨٦). ومن أهم نتائج الدراسة / انتشار بعض الأفكار غير العقلانية لدى عينة الدراسة وهي: طلب الاستحسان من الجميع، والتهور الانفعالي، والقلق الزائد، وتجنب الصعوبات والمسئوليات، والاعتماد على الآخرين، وابتغاء الحلول الكاملة، الجدية والرسمية في التعامل مع الآخرين. وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (٠١.٠) و(٠٥.٠) لمعظم الأفكار غير العقلانية ووجهة الضبط الخارجي. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي وجهة الضبط والخارجي، لصالح ذوي وجهة الضبط الداخلي في الأفكار التالية : ابتغاء الكمال الشخصي، والاعتقاد بتفوق الرجل على المرآة.

٦- أجرت **معصومة إبراهيم** (٢٠٠٥) دراسة عنوانها: " وجهة الضبط والتفضيل العقلي وعلاقتهما ببعض المتغيرات الديموغرافية لدي الطلبة والموظفين الكويتيين من الجنسين "،هدفت فيها إلى الكشف عن طبيعة

العلاقة بين التفضيل العقلي المتمثل في النصفين الكرويين للدامغ ومركز التحكم في التدعيم لدى عينة من المجتمع الكويتي من طلبة وموظفين من الجنسين، في ضوء مجموعة من المتغيرات الديموجرافية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٤)، منهم (١٧٤) طالبًا و(٢٦٣) موظفًا: (الطلبة ٤٤ ذكور و١٣٠ إناث)، والموظفون: (١١٨ ذكور و١٤٥ إناث). واستخدمت في دراستها مقياس وجهة الضبط لروتر، ترجمه للغة العربية كفيف (١٩٨٩)، ومقياس التفضيل العقلي إعداد: وندر ودونوفان، ترجمه للغة العربية : معصومة إبراهيم (١٩٩٤). وكشفت دراستها عن ميل عينة الإناث إلى وجهة الضبط الخارجي وتفضيلهن لاستخدام الشق الأيمن من الدماغ، وميل عينة من كل من الطلبة والموظفات وغير المتزوجين والمتزوجات إلى ذلك أيضًا عند تفاعلهم مع الآخرين ومع الأمور الحياتية.

٧- قامت **عزيزة اليوبي (٢٠٠٦)** بدراسة عنوانها: " وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدي عينة من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة ينبع " وهدفت في دراستها إلى التعرف على نوع العلاقة الارتباطية بين وجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) وكل من الأفكار اللاعقلانية من جهة والاحتراق النفسي من جهة أخرى لدى عينة من معلمات المرحلة الابتدائية، بمدينة ينبع بلغ عددهم (٣١٥) معلمه، وطبقت عليهم مقياس وجهة الضبط إعداد: الكفافي (١٩٨٢) واختبار الأفكار اللاعقلانية للمعلمين إعداد: محمد غنيم (٢٠٠١)، ومقياس الاختراق النفسي للمعلمين (١٩٩٤)، واتضح أن وجهة الضبط الخارجية تنتشر بين معلمات المرحلة الابتدائية بنسبة (٨٥.٢٢٪)، كما أن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين وجهة الضبط الخارجية وكل من الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي.

٨- **أجرت حنان الحربي (٢٠٠٦)** دراسة عنوانها: " علاقة الخجل بوجهة الضبط والدافع للإنجاز لدي المراهقات من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض "، تهدف إلى معرفة علاقة التحصيل الدراسي بكل من معتقدات الكفاية العامة والأكاديمية واتجاه الضبط لدى عينة قوامها (٤٩٧) من طلاب وطالبات جامعة أم القرى، وذلك في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر- الجنس) والأكاديمية (التخصص- المستوى الدراسي)، ولتحقيق أهداف دراستها استخدمت مقياس الكفاية الذاتية العامة لشن وآخرون(٢٠٠١)، ومقياس الكفاية الدراسية لوود ولوك(١٩٨٧)، ومقياس اتجاه الضبط تعريب: أبو ناهية (١٩٨٦) بالإضافة إلى درجات التحصيل الدراسي ممثلة في المعدلات التراكمية للطلاب والطالبات، واتضح أن هناك علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين معتقدات الكفاية العامة والأكاديمية واتجاه الضبط، وأيضاً وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي واتجاه الضبط.

٩- أجرت **ساندين Sandin(2006)** دراسة عنوانها:" العلاقة بين الأحداث السلبية الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية، وهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الأحداث الضاغطة وبعض الاضطرابات الانفعالية، حيث أُستخدم المنهج الوصفى، وقد بلغت عينة الدراسة (١٨٧) فرداً، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة معنوية بين ضغوط الحياة، واضطرابات القلق، والاكتئاب، والوسواس، كما أسفرت نتائج الدراسة أن أكثر الضغوط الحياتية التي تؤثر في اضطرابات القلق، والاكتئاب والوسواس،هي التهديد، وتليها على التواليالخسارة والصحة(Sandin, 2006: p357).

١٠- أجرت **صفاء الأحمدي(٢٠٠٧)** دراسة عنوانها: " الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بكل من وجهة الضبط والضغوط النفسية لدي عينة من المراهقات بمكة المكرمة "، هدفت على إيجاد نوع العلاقة الارتباطية بين

الشعور بالوحدة والنفسية وعلاقته بكل من وجهة الضبط والضغوط النفسية، لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية بمكة المكرمة، وقد تكونت العينة النهائية للدراسة من (٤٠٠) طالبة، وقد طبقت عليهم مقياس الشعور بالوحدة النفسية لإبراهيم قشقوش(١٩٨٨)، ومقياس وجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) لعلاء الدين كفافي (١٩٨٢)، ومقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية سعودية مصرية لزينب شقير(٢٠٠١)، واستمارة لجمع البيانات الأولية من إعدادها، ومن أهم ما توصلت إليه من نتائج: انتشار وجهة الضبط الخارجين بين أفراد العينة بنسبة (١٤٪)، ووجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الشعور بالوحدة النفسية ووجهة الضبط من ناحية والضغوط النفسية من ناحية أخرى، كما تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات دراجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الشعور بالوحدة النفسية ومقياس وجهة الضبط ومقياس الضغوط النفسية.

١١- أجرت **نوال زكري (٢٠٠٨)** دراسة عنوانها: " ما وراء الذاكرة واستراتيجيات التذكر ووجهة الضبط لدي عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في كلية التربية بجازان "، هدفت إلى الكشف عن العلاقات بين ما وراء الذاكرة واستراتيجيات التذكر ووجهة الضبط بين الطالبات المتفوقات دراسيًا والعاديات، وتم ذلك على (٣٥٠) طالبة من كالبات كلية التربية بجازان: (١٥٠) منهن متفوقات، و(٢٠٠) عاديات، وطبقت عليهم استبانة ما وراء الذاكرة، تعريب سيد (٢٠٠٠)، وقائمة استراتيجيات التذكر، تعريب: الشريف وسيد (١٩٩٩)، ومقياس وجهة الضبط، تعريب: عبد القادر وكامل (٢٠٠٥)، واتضح أن هناك علاقة موجبة ودالة بين الطالبات المتفوقات والعاديات، وعدم وجود فروق دالة بين المتفوقات والعاديات، تعزي للمستوى الدراسي أو التخصص في وجهة الضبط.

١٢- أجرت **صفية شافعي (٢٠٠٩)** دراسة عنوانها: " الذكاء الوجداني وعلاقته بمركز التحكم لدي عينة من تلميذات المرحلة المتوسطة من ذوات صعوبات التعلم والعاديات بمدينة مكة المكرمة "، تهدف إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني ومركز التحكم (الداخلي- الخارجي)، والكشف عن الفروق بين التلميذات وذوات صعوبات التعلم والعاديات في الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة وفي مركز التحكم (الداخلي- الخارجي) لدى عينة قوامها (٣٤٢) من تلميذات المرحلة المتوسط: (١٦٧) تلميذه من ذوات صعوبات التعلم، و(١٧٥) تلميذة عادية، حيث طبقت عليهم اختبار المصفوفات المتتابعة تعريب: أبو حطب (١٩٧٩)، ومقياس الذكاء الوجداني إعداد: بدر (٢٠٠٢)، ومقياس مركز التحكم عند الأطفال والمراهقين، تعريب: حبيب(١٩٩٠)، وقائمة المؤشرات السلوكية المميزة لذوي صعوبات التعلم إعداد: عواد وشريت (٢٠٠٤)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها: وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة ومركز التحكم(الداخلي- الخارجي) لدى عينة من تلميذات ذوات صعوبات التعلم، وجود علاقة إيجابية ذات عينة من التلميذات العاديات، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات التلميذات ذوات صعوبات التعلم ودرجات التلميذات العاديات في الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة، وذلك لصالح التلميذات العاديات.

١٣- أجرى **عبد المعين الزبيدي(٢٠٠٩)** دراسة بعنوان:" تقدير الذات ووجهة الضبط لدى الطلاب المحرومين وغير المحرومين من الوالدين بالمرحلة المتوسطة بمحافظة الليث"، هدف فيها إلى معرفة العلاقة بينهما، وذلك على (٣٣٩) طالباً: (١٨٤) محرومين، و(١٥٥) غير محرومين، وطبق عليهم استبيان تقدير الذات، إعداد: إسماعيل (١٩٨٨)، ومقياس مركز التحكم إعداد: موسى(١٩٨١)، ومن أهم ما

توصل إليه وجود علاقة سالبة وذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات ووجهة الضبط لدى الطلاب المحرومين وغير المحرومين، وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات تقدير الذات ودرجات وجهة الضبط لدى المحرومين وغير المحرومين.

١٤- أجرى **على الشكعة (٢٠٠٩)** دراسة هدفت الدراسة التعرف إلى درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، إضافة إلى الفروق فيها تبعا لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠٠) طالباً، وطبق عليها مقياس مكون من (٣٠) فقرة لقياس استراتجيات مواجهة الحياة الضاغطة، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد هي: بعد التفاعل الايجابي، والتفاعل السلبي،والتصرفات السلوكية، أظهرت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداما استراتيجيه التفاعل الايجابي) (٧٩٪)، يليها استراتيجية التصرفات السلوكية) (٣٣.٧١٪)، وأخيرا إستراتيجية التفاعل السلبي (٦٩٪)، إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما.حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الايجابي، بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية.

١٥- أجرى كلاً من **عمار الفريحات و وائل الريضى (٢٠١٠)** دراسة عنوانها: "مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، مجلة جامعة الخليل للبحوث "، هدفت الدراسة التعرف على مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات كلية عجلون الجامعية ومستويات التأثير بهذه المواقف وفروقاتها، التى تعزى المستوى التعليمى للطالبة (بكالوريوس أو دبلوم)، قام الباحثان بتطوير أداة لقياس مواقف الحياة الضاغطة فى

المجالات الأكاديمية، الاجتماعية، الأسرية، الإقتصادية، الصحية، النفسية، مكونة من (٦٠) فقرة، وتم تطبيق هذا المقياس على عينة قوامها (٥٠٠) طالبة، (٣٠٠) طالبة من مرحلة البكالوريوس، و(٢٠٠) طالبة من مرحلة الدبلوم المتوسط، وقد توصلت الدراسة إلى أن المواقف الضاغطة كان مستوى تأثيرها على الطالبات عينة البحث مرتفعة، ومرتبة على النحو التالى: الإقتصادية، الاجتماعية، الأسرية، النفسية، الأكاديمية، الصحية، كما أشارت الدراسة إلى أن أن هناك فروقاً فى مستوى تأثير المواقف الضاغطة بين طالبات الكلية لصالح طالبات الدبلوم. كما تضمنت الدراسات فى مجال مواقف الحياة الضاغطة

التعليق على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الباحثة للدراسات السابقة، ومن خلال متغيرات الدراسة الحالية وهي وجهة الضبط ومواقف الحياة الضاغطة، اتضح الباحثة ما يلي:

١- تضمنت الدراسات السابقة على عدد (٢٤) دراسة أجرت فى المجال الزمنى ٢٠٠٠/٢٠١٠م، تم عرضها من الأقدم إلى الأحدث.

٢- انشغال معظم الباحثين فى تلك الدراسات بموضوع وجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) وعلاقتها ببعض المتغيرات ومنها: التفوق الدراسي والتأخر الدراسي، والغضب، والأفكار العقلانية وغير العقلانية، والذكاء الشخصي، وأساليب الضبط الاجتماعي، ومفهوم الذات وتوكيد الذات، والاحتراق النفسي، والخجل والدافع للإنجاز، والوحدة النفسية والضغوط النفسية، الاستقلال الإدراكي، ما وراء الذاكرة واستراتيجيات التذكر، والذكاء الوجداني المسئولية الاجتماعية. كما أنشغل الباحثون أيضاً بالبحث فى مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات الجامعة واستراتيجيات مواجهة تلك الأحداث، وكذلك تناول العلاقة بين تلك المواقف وبعض المتغيرات

منها: بعض متغيرات الشخصية، والصلابة والقلق والاكتئاب والتبدين، ونزعية الحياة لدى المرأة العاملة، والاضطرابات الانفعالية.

٣- إطلاق الدراسات السابقة على وجهة الضبط مسميات مختلفة، مثل مصدر الضبط، وموضع الضبط، ومركز الضبط، ومركز التحكم .

٤- تنوع العينات في الدراسات التي تناولت وجهة الضبط ومواقف الحياة الضاغطة، وجاءت أغلبها من فئة الطلاب، وقلت الدراسات التى تناولت الفئات الأخرى كالمرأة العاملة المتزوجة والموظفين، المعلمين، أما عن حجم العينات في الدراسات السابقة التي تناولت وجهة الضبط مواقف الحياة الضاغطة فقد تراوحت بين (٩٥-٧٥٠) فرداً، وقد استفادت الباحثة من ذلك في اختيار حجم العينة المناسب في الدراسة الحالية.

٥- اختلفت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة لوجهة الضبط، فمنهم من أعد مقياسًا لوجهة الضبط بنفسه كدراسة قليوبي(٢٠٠٩)، ومنهم من استخدم مقياس وجهة الضبط تعريب: علاء الدين كفافي، كدراسة معصومة إبراهيم (٢٠٠٥)، ودراسة عزيزة اليوبي(٢٠٠٦)، ودراسة صفاء الأحمدي (٢٠٠٧). ومنهم من استخدم مقياس وجهة الضبط تعريب أبو ناهية، كدراسة حنان الحربي (٢٠٠٦)، وفي الدراسة الحالية تم استخدام مقياس وجهة الضبط لروتر، ومن تعريب علاء الدين كفافي.

٦- وفيما يتعلق بنتائج الدراسات فمن أهم نتائجها:

- أن أكثر الضغوط الحياتية التي تؤثر في اضطرابات القلق، والاكتئاب والوسواس،هي التهديد، وتليها على التواليالخسارة والصحة.

- أن هناك علاقة بين نوعية الحياة وأحداث الحياة الضاغطة النفسيًة لدى المرأة العاملة. فأحداث الحياة الضاغطة النفسيًة ليا قدرة على التنبؤ بنوعية الحياة.
- وجود علاقة إرتباطية بين أحداث الحياة الضاغطة وظهور اضطراب القلق كحالة أو سمة، والاكتئاب وبعض متغيرات الشخصية والمتمثلة فى " تقدير الذات، العدوان، الثبات الانفعالى، النظرة للحياة،
- وجود فروق بين مرتفعات أحداث الحياة الضاغطة ومنخفضات أحداث الحياة الضاغطة فى نوعية الحياة لصالح مرتفعات أحداث الحياة الضاغطة.
- وجود علاقة معنوية بين ضغوط الحياة، واضطرابات القلق، والاكتئاب، والوسواس.
- أن هناك علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين معتقدات الكفاية العامة والأكاديمية واتجاه الضبط.
- أن وجهة الضبط الخارجية تنتشر بين معلمات المرحلة الابتدائية بنسبة (٨٥.٢٢٪).
- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا لمعظم الأفكار غيرالعقلانية ووجهة الضبط الخارجي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي وجهة الضبط والخارجي، لصالح ذوي وجهة الضبط الداخلي في الأفكار التالية: ابتغاء الكمال الشخصي، والاعتقاد بتفوق الرجل على المرآة.
- وجود علاقة طردية بين أساليب الضبط الاجتماعي العقابي ومركز الضبط.

- وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين أساليب الضبط الاجتماعي التعزيزي ومركز الضبط لصالح مركز الضبط الخارجي.
- وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين وجهة الضبط الخارجية وكل من الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي.
- وجود علاقة سالبة ودالة إحصائياً بين التحصيل الدراسي واتجاه الضبط.
- عدم وجود فروق في وجهة الضبط بين عينة المتفوقين وعينة المتأخرين دراسياً.
- عدم وجود فروق بين الذكور والإناث خارج المملكة العربية السعودية في وجهتي الضبط وتوكيد الذات.

٧- وقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة: في تحديد حجم العينة، وتحديد أنسب الأساليب الإحصائية اللازمة لتحليل بيانات الدراسة، وأيضًا في صياغة فروض الدراسة.

إجراءات الدراسة

١- **منهج الدراسة:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي Descriptive Approach لأنه يتلائم مع طبيعة الدراسة، ويسمح بوصف الظاهرة وصفاً علمياً دقيقاً.

٢- **عينة الدراسة:** اختيرت عينة عشوائية من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز، واشتملت العينة على عدد (١٠١) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة، وقد تراوحت أعمارهن ما بين (٢٢- ٢٤ سنة) بمتوسط أعمار قدره (٢٣ سنة).

٣- أدوات الدراسة

أ- مقياس وجهة الضبط – إعداد / علاء كفافى – ١٩٨٢م.

ب-مقياس مواقف الحياة اليومية الضاغطة- إعداد/ على عبد السلام على- ١٩٨٠م.

(أ) مقياس وجهة الضبط:

١- وصف المقياس:

هو مقياس الضبط الداخلى- الخارجى للتدعيم ternal Reinforcement Control Internal، ويعرف إختصار بمقياس I.E، وينسب إلى جوليان روتر، وقد ترجم إلى العربية، وأعده **علاء الدين كفافي** (١٩٨٢)، ويتكون المقياس من ثلاث وعشرون فقرة، كل واحده منها تتضمن عبارتين، أحدهما تشير إلى الوجهة الداخلية فى الضبط والثانية تشير إلى الوجهة الخارجية فى الضبط، وقد أضيفت إلى الثلاث والعشرين فقرة ست فقرات داخلية وضعت حتى لا يكتشف المفحوص هدف القياس ولتقليل احتمال ظهور الاستعدادات للإستجابة بصورة متطرفة أو عدم الاكتراث، وقد أختيرت هذه الفقرات الداخلية بحيث تمثل قضايا متقابلة مثل الوراثة مقابل قضية البيئة، وعلى المفحوص أن يقرأ العبارتين معاً ثم يختار أيهما التى تتفق مع وجهة نظره، وإذا كان يوافق على العبارتين فأنه يطالب باختيار أكثرهما قبولاً لديه. ومن أمثلة فقرات المقياس ما يأتي، وهما الفقرتان الأولى والثانية :

(أ) كثير من الأمور غير السارة التي تحدث للناس في حياتهم ترجع في جزء منها إلى الحظ السيء (الوجهة الخارجية)

(ب) يرجع سوء الحظ الذي يلاقيه الناس إلى الأخطاء التي ترتكبونها (الوجهة الداخلية)

وتعطي درجة لكل اختيار من العبارات التي تشير إلى الوجهة الخارجية، ولذا فإن الدرجة العالية على المقياس تشير إلى الوجهة الداخلية للضبط، بينما تشير الدرجة المنخفضة على الوجهة الخارجية للضبط، ومقياس روتر ليس مقياسً مباشرًا، وإنما صيغ على أساس إدراك

الفرد للعالم المحيط به، وللعلاقات السببية بين العوامل، كما أنه يقيس توقعات معممة تعميما واسعا على أساس إدراك الفرد لقيمة العوامل الداخلية مقابل العوامل الخارجية، وقد روعي ذلك في صياغة العبارات لغوياً، فهي لم تصغ صياغة مباشرة لقياس تفضيل الضبط الداخلي، مقابل تفضيل الضبط الخارجي، وفقرات المقياس ليست مرتبة بأي ترتيب معين.

٢- حساب صدق وثبات المقياس:

قام معد المقياس بحساب ثبات المقياس بعدة طرق، وهي كما يلي:

ثبات المقياس Test Reliability

ثبات الاستقرار: حُسب هذا الثبات بإعادة تطبيق الاختبار بعد سبعة أسابيع من التطبيق في المرة الأولى على أفراد المجموعة، وتشمل (١٦٠) طالباً وطالبة، وبلغ معامل الارتباط من التطبيقين (٠.٦١٩)

(أ) **ثبات الاتساق:** وقد حسب هذا الثبات بالتجزئة النصفية لأفراد المجموعة الأولى. فحسب معامل الارتباط بين الفقرات الفردية، وعددها إحدى عشر فقرة مع الفقرات الزوجية، وعددها إحدى عشرة فقرة، مع إهمال الفقرة الوسطى، وهي الفقرة رقم (١٥)، وبلغ معامل الارتباط بين هذين النصفين (٠.٥٢٨)، وباستخدام تصحيح سبيرمان براون بلغ المعامل(٠.٧٩٤)، كما حسب أيضًا معامل ارتباط الفقرات الفردية مع المقياس ككل، وبلغ المعامل (٠.٨٧٢) كما كان معامل ارتباط الفقرات الزوجية مع المقياس كله (٠.٨٤٨)، وهي معاملات مرضية، وتدل على درجة ثبات مقنعة للمقياس في البيئة المصرية.

صدق المقياس Test Validity: وقد ركز معد المقياس على الصدق الظاهري والصدق المنطقي للمقياس. وعلى هذا فإن صدقه الذاتي يبلغ (٠.٧٨٦) وهو الجذر التربيعي لمعامل ثبات إعادة الاختيار.

صدق وثبات المقياس في البيئة السعودية :

قامت **عزيزة اليوبي(٢٠٠٦)** بحساب الثبات للمقياس، لمعرفة مدى صلاحيته للتطبيق على أفراد عينتها، والتي بلغت (٦٠) معلمة، تم اختارهم ليمثلن المجتمع الاصلي للعينة، وتم ذلك بطريقتين هما :

١- حساب الثبات بطريقة إعادة التطبيق على نفس العينة، وذلك بفاصل زمني، قدره ثلاثة اسابيع (٢١) يوم، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٦٥٧).

٢- حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لسبيرمان وبراون، وذلك بإيجاد معامل الارتباط بين مجموع البنود الفردية للمقياس وبين مجموع البنود الزوجية، وذلك باستخدام معامل بيرسون حيث بلغ (٠.٦٥٨). وبعد ذلك أجريت معادلة سبير مان وبراون لإيجاد التجزئة النصفية للمقياس حيث بلغ (٠.٦٦١).

٣- حساب الثبات بطريقة ألف كرونباخ حيث بلغ قيمته (٠.٥٤٤).

وفي عام (٢٠٠٧) قامت **صفاء الأحمدي** أيضًا بحساب الثبات للمقياس على عينة بلغ عددها (٦٠) طالبة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية، وتم ذلك بطرقتين:

- طريقة إعادة التطبيق، وذلك بفارق زمني قدره ثلاثة اسابيع (٢١) يوم، وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٥٧).
- طريقة التجزئة النصفية وفق معادلة سبير مان وبراون، وتم التوصل إلى معامل ثبات قدره (٠.٥٩).

مفتاح التصحيح :

يتكون المقياس من ثلاث وعشرين فقرة، بالإضافة إلى ست فقرات دخيلة لا تصحح، وهذه الفقرات هي(١-٨-١٤-١٩-٢٤-٢٧)، ويصحح المقياس بأن تعطي درجة لكل اختيار للعبارة التي تشير إلى الوجهة الخارجية، وعلى هذا فإن الدرجة العالية تشير إلى الاتجاه

الخارجي، وتحدد الدرجة الفاصلة باختيار الربيع الأعلى والأدنى لمجموع الدرجات، بحيث يمثل الربيع الأعلى وجهة الضبط الداخلية والربيع الأدنى وجهة الضبط الخارجية، وفي الجدول التالي مفتاح تصحيح الاختبار:

جدول(١) مفتاح تصحيح مقياس وجهة الضبط

الفقرة	مفتاح التصحيح	الفقرة	مفتاح التصحيح	الفقرة	مفتاح التصحيح
١	فقرة دخيلة	١١	ب	٢١	أ
٢	أ	١٢	ب	٢٢	ب
٣	ب	١٣	ب	٢٣	أ
٤	ب	١٤	فقرة دخيلة	٢٤	فقرة دخيلة
٥	ب	١٥	ب	٢٥	أ
٦	أ	١٦	أ	٢٦	ب
٧	أ	١٧	أ	٢٧	فقرة دخيلة
٨	فقرة دخيلة	١٨	أ	٢٨	ب
٩	أ	١٩	فقرة دخيلة	٢٩	أ
١٠	ب	٢٠	أ		

(ب) مقياس مواقف الحياة اليومية الضاغطة:

وصف المقياس

أعد هذا المقياس " ليونارد بوف Leonard. W. Poon عام (١٩٨٠)، وقام بإعداده على البيئة المصرية /على عبد السلام على، ويشتمل المقياس على ثلاثة أبعاد رئيسية وهى :

أ- **التفاعل الإيجابى فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة**

ويحتوى هذا المقياس الفرعى على (١٣) عبارة، تقيس بعض السمات الشخصية الإقدامية، والإيجابية المرنة التى يتسم بها الأفراد فى قدرتهم على التعامل مع مجموعة المصادر الداخلية أو الخارجية الضاغطة التى يتعرضون لها فى حياتهم اليومية، ويكون لديهم القدرة على السيطرة على تلك المصادر دون مواقف أى آثار نفسية أو جسمية فى استجابتهم أثناء مواجهتهم لتلك المواقف اليومية

الضاغطة، ويسعى هؤلاء الأفراد إلى التوافق النفسيوالإجتماعى فى مواجهتهم لتلك المواقف.

ب- يتكون هذا المقياس الفرعى من(٧) عبارات تقيس السمات الشخصية والإجتماعية للأفراد الذين يتسمون بالتفاعل السلبى، وتقيس أيضاً استجاباتهم السلبية عندما يواجهون أى موقف ضاغطه فى حياتهم اليومية، فهؤلاء الأفراد يتسمون بالإحجام المعرفى عن التفكير الواقعى والمنطقى أثناء مواجيهتهم لمواقف الحياة اليومية، ويقبلون المواقف الاستسلامية فى تعاملاتهم مع تلك المواقف، ويبحثون عن أنشطة بديلة تبعدهم عن تلك المواقف، ويحصلوف على مصادر التوافق النفسى والإجتماعي بعيد عن الأزمات التى تفرزها مواقف الحياة اليومية الضاغطة.

ج- **التصرفات السموكية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة:** ويشتمل هذا المقياس على (١٠) عبارات تقيس التصرفات السلوكية للأفراد عند كواجهتهم لأى أزمة يواجهونها فى مواقف الحياة اليومية، وفى طريقة استخدانهم للوسائل التكيفية الإقدامية أو الإحجامية لتلك المواقف، وتجاوز أثارها السلبية النفسية أو الجسمية (على عبد السلام على، ٢٠٠٨: ص ص ١٩- ٢٠).

تطبيق المقياس

يطبق مقياس "أساليب مواجهة الحياة اليومية الضاغطة" بصورة فردية أو جماعية حيث يعطى المفحوص كتيب التعليمات، ويطلب منه قراءاته ليجيب على عبارات هذا المقياس.

تصحيح المقياس

يجيب المفحوص على عبارات المقياس باختيار الإجابة التى تتلائم معه طبقاً للإجابات الأتية: "تنطبق تماماً – تأخذ ٣ درجات"،

تنطبق إلى حد ما – تأخذ ٢ درجة"، "لا تنطبق – تأخذ درجة"، ويتكون المقياس فى صورته النهائية (٣٠) عبارة تقيس (٣) أبعاد هى:

- **البعد الأول:** التفاعل الإيجابى فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة، ويرمز له (ت ج)، ويتكون من (١٣) عبارة تحمل هذه الأرقام: (١، ٣، ٤، ٦، ٧، ١٢، ١٣، ١٦، ١٧، ١٨، ٢٣، ٢٤، ٢٧).
- **البعد الثانى:** التفاعل السلبي فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة، ويرمز له بالررمز (ت س)، ويتكون من (٧) درجات تحمل هذه الإرقام: (١١، ١٤، ١٩، ٢١، ٢٦، ٢٩، ٣٠).
- **البعد الثالث:** التصرفات السلوكية لمواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة، ويرمز له بالرمز (ص ك)، ويتكون من (١٠) درجات تحمل هذه الرقام: (٢، ٥، ٨، ٩، ١٠، ١٥، ٢٠، ٢٢، ٢٥، ٢٨).

حساب صدق وثبات المقياس

ثبات المقياس Test Reliability

تم حساب معامل ثبات " مقياس أساليب مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة" على عينة قوامها (١٠٠) فرد يمثلون شرائح مختلفة من المجتمع المصرى، وتم حساب معامل ثبات المقياس بطريقتى ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية باستخدام معادلتى سبيرمان، براون، وجتمان، وظهرت النتائج كما بالجدول التالى:

جدول (٢) معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة ن = ١٠٠

م	الأبعـــاد	معامل ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية	
			سبيرمان / براون	جتمان
١	التفاعل الإيجابي فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.	٠.٨٢	٠.٨٦	٠.٨٣
٢	التفاعل السلبي فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.	٠.٨٥	٠.٧٩	٠.٨١
٣	التصرفات السلوكية لمواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.	٠.٨٤	٠.٨٢	٠.٨٦

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات ثبات المقياس تتراوح ما بين (٠.٧٩ – ٠.٨٦)، وكلها معاملات ثبات مرتفعة تدل على تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

وفى الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الثبات بطريقتين على النحو الأتى:

أ- **الثبات عن طريق التجزئة النصفية:**

تم تطبيق المقياس على عينة إستطلاعية قوامها (٣٠) طالبة، وتم حساب الثبات بطريقة التجزئية النصفية، حيث تم تقسيم بنود المقياس وأبعاده إلى قسمين لكل بعد، وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول ومجموع فقرات النصف الثانى للمقياس، وكذلك لكل بعد على حده، وذلك باستخدام معامل بيرسون ومعادلة سبيرمان/ براون المُعدلة، وتم حساب الإنحرافات المعيارية والتبيان بين لبجزئين، وكذلك التباين والإنحراف المعيارى، حيث بلغت قيمة الإنحراف المعيارى للدرجات الفردية (١٥.٣)، وبلغت قيمة الإنحراف المعيارى للدرجات الزوجية (٩.٧)، وبلغ قيمة الإنحراف المعيارى للدرجات الكلية (١٢.٨).

ب- **الثبات بطريقة ألفاكرونباخ:**

تم تطبيق المقياس على نفس العينة الإستطلاعية، حيث تم حساب معامل ألفاكرونباخ لقياس الثبات، حيث بلغ قيمته للمقياس ككل (٠.٨٢) وهذا يشير إلى تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع، وبما أن المقياس يتضمن (٣) أبعاد لذا تم حساب معامل ألفاكرونباخ للثلاث أبعاد المقياس، وجدول (٣) يوضح معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.

جدول (٣) معاملات ثبات مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ن = ٣٠

م	أبعاد المقياس	عدد الفقرات	معامل ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية	
				سبيرمان / براون	بيرسون
١	التفاعل الإيجابي فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.	١٣	٠٧٢	٠.٦٨	٠.٥٢
٢	التفاعل السلبي فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.	٧	٠.٨٤	٠.٧٢	٠.٨٤
٣	التصرفات السلوكية لمواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.	١٠	٠٨٣	٠.٩١	٠.٨٧
المجموع		٣٠	٠.٨١	٠.٨٢	٠.٧٦

يتضح من جدول (٣) أن قيم معاملات الثبات قد تراوحت بين (٠.٥٢ : ٠.٩١) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات.

ثانياً – صدق المقياس Test Validity

تم حساب صدق المقياس بطريقتين، وهما على النحو الأتى:

أ- **الصدق الظاهرى Validity Face** تم عرض عبارات المقياس بعد تعريبه على مجموعة من المحكمين فى مجال علم النفس، ونتيجة هذا العرض تم الإبقاء على العبارات التى حصلت على نسبة إتفاق تصل إلى (٨٠٪) من تقييم المحكمين.

ب- **الصدق العاملى Factorial Validity**

تم حساب الصدق العاملى لمقياس أساليب مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة على عينة قوامها (١٠٠) من طلاب وطالبات الجامعات وبعض الكوظفين والموظفات، والعاملين والعاملات، وأظهرت النتائج تشبعات الأبعاد الثلاثة للمقياس على عامل واحد يستوعب (٧٩.٩٪) من التباين، وذلك كما يوضحه الجدول التالى:

جدول (٤) نتائج الصدق العاملى لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ن = ١٠٠

م	أبعاد المقياس	تشبعات العوامل	الإشتراكيات
١	التفاعل الإيجابي فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.	٠.٨٦	٠.٨٣
٢	التفاعل السلبي فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.	٠.٩٢	٠.٨٥
٣	التصرفات السلوكية لمواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.	٠.٩١	٠.٨٦
الجزء الكامن	٣.١٦		
نسبة التباين	٧٩.٩٪		

ويتضح من الجدول (٤) أن الأبعاد الثلاثة للمقياس تتشبع على عامل واحد مما يدل على أن درجة صدق المقياس مرتفعة.

وفى الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب صدق المقياس على النحو التالى

أ- الصدق العاملى Factorial Validity

تم حساب صدق الإتساق الدلخلى لمقياس أساليب مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة على نفس العينة الإستطلاعية بحساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك لمعرفة ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس، حيث تبين أن قيمة معامل الصدق للمقياس ككل قد بلغت **(٠.٩٢)**، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالى.

جدول (٥) نتائج صدق الإتساق الداخلى أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ن = ٣٠

م	أبعاد المقياس	معامل الإرتباط	مستوى الدلة
١	التفاعل الإيجابي فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة	٠.٧٤	٠.٠١
٢	التفاعل السلبي فى مواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة	٠.٨٠	٠.٠١
٣	التصرفات السلوكية لمواجهة مواقف الحياة اليومية الضاغطة.	٠.٦٧	٠.٠١
الدرجة الكلية للمقياس		٠.٩٢	٠.٠١

يتضح من الجدول (٥) أن معاملات الارتباط تراوحت بين (٠.٦٧: ٠.٩٢) وهى كلها ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠١).

عرض ومناقشة النتائج

١- مدى شيوع كل من وجهة الضبط (الداخلى/ الخارجى) لدى عينة من طالبات جامعة عبد العزيز بجده:

للإجابة على التساؤل الأول والذى نص على: " ما مدى شيوع كل من وجهة الضبط (الداخلى/ الخارجى) لدى عينة من طالبات جامعة عبد العزيز بجده "، وذلك من خلال الربيع الأعلى والأدنى للعينة، حيث مثل الربيع الأعلى مجموعة وجهة الضبط الداخلى، والتى بلغت (٢٢)، والربيع الأدنى مجموعة وجهة الضبط الخارجى، والتى بلغت (٢)، وبالتالى أصبح العدد الكلى للعينيتين (٢٤)، وفيما جدول (٦) يوضح توزيع أفراد العينة والنسبة المئوية لكل فئة.

جدول (٦) نتيجة اختبار كا ٢ ومعنوية النسب بين جهتى الضبط الخارجي والداخلى لدى عينة من طالبات جامعة عبد العزيز بجده

المتغيرات	وجهة داخلى الربيع الأعلى للدرجات (٠-٦)		وجهة خارجى (الربيع الأدنى للدرجات ١٧-٢٣)		كا٢	معنوية النسب
	العدد	النسبة	العدد	النسبة		
وجهة الضبط	٢٢	٩٢٪	٢	٨٪	١٦.٦٧	٧٠٪

كا^{٢} $_{(٢ ،٠.٠٥)}$ =٥.٩٩

يوضح الجدول (٦) عدد والنسبة المؤية لكل من ذوى وجهة الضبط الخارجي وهم الذين حصلوا على درجات عالية ضمن ربيع الدرجات الأعلى، وهى من (١٧) درجة وحتى (٢٣)، وعدد والنسبة المئوية لذوى الضبط الداخلى وهم من حصلوا على درجات (٠- ٦) درجات وكذلك نتيجة اختبار كا^{٢} لحسن المطابقة وأقل نسبة معنوية دالة، ويتضح من الجدول ان نتيجة كا^{٢} كانت (٢١,٥٢)، وهى أكبر من الدرجة الجدولية مما يشير إلى وجود فروق بين أعداد ذوى وجهة الضبط الخارجي والداخلى، وعليه فان العدد الأكثر شيوعاً هم ذوى الضبط الداخلى، ويؤكد هذه النتيجة حيث حصلت مجموعة ذوى الضبط الداخلى

على نسبة (٩٢٪)، وهى أكبر من أقل نسبة داله مما يشير إلى شيوع نسبة وجه الضبط الداخلى.وجاءت هذه النتائج مخالفة لنتائج دراسة **معصومة إبراهيم** (٢٠٠٥) حيث كشفت دراستها عن ميل عينة الإناث إلى وجهة الضبط الخارجي.

وتعزى الباحثة شيوع الضبط الداخلى لدى عينة البحث إلى أستقرار الظروف الاجتماعية والحالة الإقتصادية وما تقدمه الجامعة منت خدمات تعليمية وأنشطة تسهم فى رفع المستوى المعنوى وتقليل الشد الذهنى لدى عينة البحث، وقد يرجع ذلك إلى الخبرات المكتسبة خلال المرحلة الجامعية والتى قد تسهم فى رفع مستوى قدرة عينة البحث على تحمل المسئولية ومواجهة المشكلات ومدى تعاونهن وتفاعلهن وتواصلهن مع الأخرين، فالحياة الجامعية تمنحهم المشاركة الوجدانية والمساندة الاجتماعية وتسهم فى رقى أفكارهم مما يجعلهن أكثر قرباً من الآخرين.

٢- العلاقة الارتباط بين وجهة الضبط ومواقف الحياة الضاغطة لدى عينة من طالبات جامعة عبد العزيز بجده:

للإجابة على التساؤل الثانى والذى نص على: "هل توجد علاقة ارتباطيه بين ومواقف الحياة الضاغطة ووجهة الضبط لدى عينة من طالبات جامعة عبد العزيز بجده"، فأن جدول (٧) توضح وعلاقة الارتباط بين وجهة الضبط ومواقف الحياة الضاغطة لدى عينة الدراسة.

جدول (٧) لمتوسط والانحراف المعياى وعلاقة الاارتباط بين وجهة الضبط ومواقف الحياة الضاغطة لدى عينة من طالبات جامعة عبد العزيز بجده

المتغيرات المرتبطة	م	ع	ر	sig
وجهة الضبط	٩.٣٧	٣.٣٨	٠.٩١	٠.٠١
مواقف الحياة الضابطة	٦٥.٧١	١٠.٧١		

يوضح الجدول (٧) أن معامل الارتباط بين وجهة الضبط ومواقف الحياة الضاغطة بلغت قيمته(٠.٩١) بمستوى دلالة (٠.٠١)،

وهو أقل من مستوى (٠.٠٥) مما يشير الى وجود علاقة ارتباط موجبه طرديه دال قوى بين كل من وجهة الضبط ومواقف الحياة الضاغطة ومن منطلق طبيقة المقياسين يتضح ان كلما اتجهت وجهة الضبط للضبط الداخلى كلما زادت قدره الفرد على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة، وتعزى الاحثة تلك العلاقة إلى أن من يتمتعن بوجهة الضبط الداخلى لديهن القدرة على إدراك المواقف بصورة متسقة مع سلوكهن الشخصي، وعلى التعامل مع العوامل الخارجية بصورة إيجابية، بالإضافة إلى أن تفسيرهن للمواقف الضاغطة قد يكون تفسيراً واقعياً ومنطقياً، محاولات مواجهة الضغوط بصورة إيجابية، فضلاً عن ذلك تتفق معظم الدراسات على أن الأفراد ذوي الضبط الداخلى يتميزون بخصائص ايجابية واضحة مقارنة بالأفراد ذو الضبط الخارجي، ولقد لخص **صلاح محمد أبو ناهية** (١٩٨٩) أهم الخصائص الذي يتميز بها أفراد فئة الضبط الداخلي والمتمثلة في : (البحث والاستكشاف للوصول إلى المعلومات، ثم استخدام هذه المعلومات بفعالية في الوصول إلى حل المشكلات التي تتعرضهم في البيئة، القدرة على تأجيل الإشباع ومقاومة المحاولات المغرية للتأثير عليهم، المودة والصداقة في علاقاتهم مع الآخرين، العمل والأداء المهني حيث تبين أن لديهم معرفة شاملة بعالم العمل الذين يعملون فيه والبيئة المحيطة بهم كما أنهم أكثر إشباعاً ورضا عن عملهم، ارتفاع مستوى التحصيل الدراسي وأساليبهم في حل المشكلات، كما أنهم أكثر تفتحاً ومرونة في التفكير وأكثر إبداعاً، وأكثر تحملاً للمسائل والمشكلات العامة، الصحة النفسية والتوافق النفسي، فهم أكثر احتراماً للذات وأكثر قناعة ورضا عن الحياة وأكثر اطمئناناً وهدوءاً وأكثر ثقة بالنفس وأكثر ثباتاً انفعالياً، وأقل قلقاً، وأقل اكتئاباً، وأقل إصابة بالأمراض النفسية (ص١٨٥).

التوصيات

من خلال نتائج الدراسة وضعت الباحثة عدداً من التوصيات يمكن إيضاحها فيما يأتي:

- العناية بالدراسات المتعلقة بمواقف الحياة الضاغطة بوجه عام وبموضوع تأثير المواقف الضاغطة على الأفراد.
- يتعين على التربويين واستشاريين سياسات التعليم القيام بوضع برامج واستراتجيات لرفع مستوى قدرة الطالبات على مواجهة المواقف الحياة.
- عمل برامج تدريبية لتنمية قدرة الفرد على المبادرة واستكشاف البيئة، ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعده على مواجهة الضغوط بفاعلية.

بحوث مقترحة:

- دراسة العلاقة بين وجهة الضبط والمساندة الإجتماعية.
- دراسة العلاقة بين المسئولية الإجتماعية ومواقف الحياة الضاغطة.
- دراسة تتبعيه لتطور مواقف الحياة الضاغطة عبر المراحل التعليمية المختلفة.

المصادر والمراجع

١. **إبراهيم الحكمي**، أثر التخصص الدراسي ووجهة الضبط على الذكاء الشخصي لطلاب جامعة أم القرى فرع الطائف، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربية والاجتماعية والإنسانية، المجلد السادس عشر، العدد الأول،٢٠٠٤م، ص ص ١٦٦ –٢١٨.

٢. **أبو بكر مرسى**، أزمة الهوية والاكتئاب النفسي لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد الثالث، يوليو، ١٩٩٧م، ص ٢٣٦ – ٢٤٨ .

٣. **أسماء عبد العزيز الحسين**، المدخل الميسر الى الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار عالم الكتب، السعودية،٢٠٠٢م.

٤. **أمل الأحمد** ، مركز الضبط وعلاقته بمتغيري الجنس والتخصص العلمي، ط ١ بحوث ودراسات في علم النفس، مؤسسة الرسالة، بيروت، ٢٠٠١م.

٥. **بشير معمرية**، الفروق والعلاقات في مصدر الضبط والعصابيه لدى طلاب الجامعة في ضوء بعض المتغيرات (الجنس والتخصص الدراسي، المستوى الدراسي)، رسالة ماجستير غير منشورة، طهران، ١٩٩٥م.

٦. **جاسم محمد الخواجة**، علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بالسرطان، دراسات نفسية، المجلد العاشر، العدد الثاني، إبريل. ٢٠٠٠م، ص ص ٤٢– ٧١.

٧. **حسين طاهر**، أثر الضغوط النفسية على الأطفال والكبار – ودور أولياء الأمور تجاة المواقف الضاغطة، مجلة التربية، العدد (٤)، الكويت، ١٩٩٣م، ص ٣٦ – ٤٢،.

٨. **خالد قليوبي** ، المسئولية الاجتماعية وعلاقتها بكل من وجهة الضبط وفاعلية الذات لدي عينة من طلاب جامعة الملك عبد العزيز بجدة،

رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، ٢٠٠٩م.

٩. **راوية دسوقي،** ضغوط الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية للمتزوجين والمطلقين " دراسة مقارنة بين عينة سعودية وأخرى مصرية "، مجلة كلية التربية، العدد (١٤)، جامعة طنطا، ١٩٩١م.

١٠. **رجاء عبد الرحمن الخطيب،** الضبط الداخلي – الخارجي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للاكتئاب، العدد ١٨، مصر ، ١٩٩٠م.

١١. **رشاد على عبد العزيز موسى،** دراسات في علم النفس الاجتماعي سيكولوجية الفروق بين الجنسين، مؤسسة مختار للنشر ودار المعرفة، القاهرة ، ١٩٩٣م.

١٢. **سعيد بادبيان** ،: وجهة الضبط الداخلي – الخارجي لدي المتفوقين والمتأخرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، ٢٠٠٠م.

١٣. **سناء محمد سليمان**،الانضباط لدى تلاميذ المدرسة الإعدادية وعلاقته بالمستوى الاجتماعي الثقافي ووجهة الضبط والاتجاهات الدراسية، مجلة علم النفس، تصدر عن الهيئة المصرية للكتاب، العدد ٦، مصر، ١٩٩٨م

١٤. **صباح الشجراوي،** أساليب الضبط الاجتماعي وعلاقتهما بمفهوم الذات ومركز الضبط عند طلبة المرحلة الأساسية في المدارس الأردنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، الأردن، ٢٠٠٥م.

١٥. **صفاء الأحمدي (٢٠٠٧):** الشعور بالوحدة النفسية وعلاقتها بكل من وجهة الضبط والضغوط النفسية لدي عينة من المراهقات

بمكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

١٦. **صفية شافعي**،الذكاء الوجداني وعلاقته بمركز التحكم لدي عينة من تلميذات المرحلة المتوسطة من ذوات صعوبات التعلم والعاديات بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، ٢٠٠٩م.

١٧. **صلاح الدين محمد أبو ناهية**، الفروق في الضبط الخارجي لدى الاطفال والمراهقين والشباب والمسنين بقطاع غزة، دراسات تربوية، تصدر عن رابطة التربية الحديثة،المجلد ٠٢، الجزء ٠٩، القاهرة ، ١٩٨٧م.

١٨. **طلعت حسين عبد الرحيم** ، سيكولوجية التأثر الدراسي، دار الثقافة للطباعة والنشر، القاهرة، ١٩٩٥م.

١٩. **عبد الستار إبراهيم** ،الأكتئاب إضطرابات العصر الحديث فهمة وأساليب علاجة "، سلسلة عالم المعرفة، نوفمبر، المجلس الوطني للثقافة والفنون، الكويت، ١٩٩٨م.

٢٠. **عبد المعين عمر الزبيدي**،العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدي الطلبة العنيفين وغير العنيفين في مدارس المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن، ٢٠٠٩م.

٢١. **عزيزة اليوبي**، وجهة الضبط وعلاقتها بكل من الأفكار اللاعقلانية والاحتراق النفسي لدي عينة من معلمات المرحلة الابتدائية بمدينة ينبع، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، ٢٠٠٦م.

٢٢. **علاء الدين كفافي**، وجهة الضبط والمسايرة، بعض الدراسات حول وجهة الضبط وعدد من المتغيرات النفسية، الجزء الأول، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، ١٩٩٢م.

٢٣. **علي الشكعة**، استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد (٢)، كلية العلوم التربوية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين،٢٠٠٩م، ص ص ٣٥٢- ٣٧٨.

٢٤. **عمار الفريحات، وائل الريضى**، مواقف الحياة الضاغطة لدى طالبات كلية عجلون الجامعية، مجلة جامعة الخليل للبحوث، المجلد (٥)، العدد (٢)، كلية عجلون الجامعية، جامعة البلقاء التطبيقية، عجلون، الأردن،٢٠١٠م، ص ص ١٩٣ – ٢٢٢ .

٢٥. **فائقة بدر** ، وجهة الضبط وتوكيد الذات دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة العربية السعودية وخارجها، مجلة دراسات عربية في علم النفس، المجلد الخامس، العدد الأول،٢٠٠٦م، ص ص ١١-٤٣.

٢٦. **فاطمة الحريبي** ، علاقة الخجل بوجهة الضبط والدافع للإنجاز لدي المراهقات من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض، رسالة ماجستيرغير مكنشورة، جامعة الملك سعود، الرياض، ٢٠٠٤م.

٢٧. **فرج عبد القادر طة وآخرون**، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، بيروت، دار سعاد الصباح ، ١٩٩٣م.

٢٨. **ليلي عبد الله المزروع**، الاستقلال الإدراكي وعلاقته بمركز الضبط والدافع للإنجاز الأكاديمي لدي عينة من طالبات المرحلة الثانوية بمكة المكرمة دراسة مقارنة متفوقات ومتأخرات دراسياً، مجلة

علم النفس المعاصر للعلوم الإنسانية، المجلد التاسع عشر،٢٠٠٨م، ص ص ٢٣٩-٢٩٤.

٢٩. **مـروان المحمـدي**،الأفكـار العقلانيـة وغيـر العقلانيـة وعلاقتهـا بـوجهتي الضـبط الـداخلي – الخـارجي لـدي عينـة مـن طـلاب مـن طـلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، ٢٠٠٤م.

٣٠. **معتـز سـيد عبـد الله**،الأفكـار العقلانيـة لـدى الأطفـال والمـراهقين وعلاقتهما بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، بحوث في علم الـنفس الاجتمـاعي، دار غريـب للطباعـة والنشـر والتوزيـع، القـاهرة، ١٩٩٧م

٣١. **معصـومة أحمـد إبـراهيم**،: وجهـة الضـبط والتفضـيل العقلـي وعلاقتهمـا بـبعض المتغيـرات الديموغرافيـة لـدي الطلبـة والمـوظفين الكويتيين من الجنسين، مجلة العلوم الاجتماعية، المجلد ٣٣، العدد الثاني،٢٠٠٥م، ص ص ٣٣٧-٣٧٦.

٣٢. **منيـرة منصـور**، الخجـل وعلاقتـه بوجهـة الضـبط الـداخلي – الخـارجي لـدي عينـة مـن طالبـات المرحلـة المتوسـطة بمدينـة مكـة المكرمـة، رسـالة ماجسـتير غيـر منشـورة، جامعـة أم القـرى، مكـة المكرمة، ٢٠٠٧م

٣٣. **نبـرين بكيـر** ،وجهـة الضـبط الداخلي – الخـارجي لـدي المتفوقين والمتأخرين دراسياً من طلاب المرحلة الثانوية بمكة المكرمة"، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن، ٢٠٠١م

٣٤. **نوال زكري** ، ما وراء الذاكرة واستراتيجيات التذكر ووجهة الضبط لدي عينة من الطالبات المتفوقات دراسياً والعاديات في كلية التربية بجازان، رسالة ماجستيرغير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المركمة، ٢٠٠٨م

35. **Berger, E. M. (1982):** Self-Devaluation in College Students. Rational Living 17، I، pp. 23 – 25.
36. **Constance، H. (2004):** Intergenerational Transmission of Depression Test of an Interpersonal Stress Model in a Community Sample.Jouranl of Counseling and Clinical Psychology، **72، 3، pp 511 – 522**
37. **Kisker، G. (1977):** The Disorganized Personality. Third Edition. McGraw- Hill Company Publisher. U.S.A.
38. **Lazarus، R. S. (1976):** Patterns of Adjustment (3 rd Ed). McGraw- Hill Book Company .New York.
39. **McNamara، S. (2000):** Stress in Young People – What's new and what can we do? London. Continuum.
40. **Merch، D. (1991):** Adialoge with Albert Ellis. Against Dogsna. Stony Stratford Milton Keynes، England. Open University Press.
41. **Rital، Atkinson and et al (1990):** Hilerds introduction to psychology. Printed in the wited stetes of America.
42. **Rotter(1966):** J Generalized expectencies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs.80, No.1,1 – 28
43. **Sandin B. (2006):**Difference in Negative life Events Betupatients with Anxiety " Disorden، Depression Hypochondriasis Journal of anxiely stress Coping VolNo. 1.
44. **Smith, K. (1982):** Irrational Beliefs in a College Population، J، of Rational Living. 17، I، PP 35 – 36.

الملخص

هدفت الدراسة التعرف على مدى شيوع كل من وجهة الضبط (الداخلى/ الخارجى) لدى عينة من طالبات جامعة عبد العزيز بجده، والتوصل إلى العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة ووجهة الضبط لدى عينة الدراسة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفيDescriptive Approach ، اختيرت عينة عشوائية من طالبات كلية التربية بجامعة الملك عبد العزيز، واشتملت العينة على عدد (١٠١) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة، وقد تراوحت أعمارهن ما بين (٢٢- ٢٤ سنة) بمتوسط أعمار قدره (٢٣ سنة).ولجمع البيانات المطلوبة للدراسة استخدمت الباحثة مقياس وجهة الضبط – إعداد / علاء كفافى – ١٩٨٢م، ومقياس أحداث الحياة اليومية الضاغطة- إعداد / على عبد السلام على- ١٩٨٠م، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى العدد الأكثر شيوعاً لدى عينة الدراسة هن ذوى الضبط الداخلى، وجود علاقة ارتباط موجبه طرديه دال قوى بين كل من وجهة الضبط ومواقف الحياة الضاغطة ومن منطلق طبيقة المقياسين يتضح ان كلما اتجهت وجهة الضبط للضبط الداخلى كلما زادت قدره الفرد على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة.

ملخص البحث باللغة الإنجليزية

Locus of c0ntrol and its relation to the life of Stressful situations in a sampleStudents from the University of Abdel Aziz in Jeddah

The study aimed to identify the prevalence of locus of control (internal / external) among a sample of students from the University of Abdul Aziz in Jeddah , and reach to the relationship between life events stressful and locus of Control for a sample of the study, the researcher used the descriptive approach In selected a random sample of students from the Faculty of Education King Abdul Aziz University , and the sample included a number of 101 female students from the fourth year , was aged between (22-24 years old) with an average age of (23 years old) . to collect the data required to study the researcher used locus of control scale – prepared by / Ala cafafy - 1982 , and the life events of everyday stressful scale – prepared by / Ali Abdel Salam - 1980 Results of the study showed that a number of the most common in the study sample are those with internal control , and existence of a significant direct positive correlation between locus of control and life stressful situations out of the two scales applianced it was clear that locus of control whenever tended to adjust the internal locus of control higher the individual's ability to cope with life stressful situations.