

علاقة الضغط النفسي بمركز الضبط

ملخص

بين تأثير المجهودات المختلفة (مهنية كانت أو بيئية أو اجتماعية أو اقتصادية أو نفسية...) واستجابات العضوية المتنوعة لها) سيكوسوماتية، معرفية، نفسية، جسدية، سلوكية... تتموقع مجموعة من العوامل تتدخل في سيرورة الضغط النفسي و تساهم بشكل قوي في تحديد ملامحها سواء من حيث طبيعتها (ضغط إيجابي أو ضغط سلبي)، أو من حيث شدة نتائجها (من مجرد التعرق أو الارتباك إلى تردي الأداء والإصابة بالأمراض).

ومن أهم هذه العوامل الوسيطة: خصائص شخصية الفرد، التي تتناول هذه الدراسة أحدها وهو مركز الضبط، حيث تتمحور حول البحث في وجود العلاقة بين مستوى الضغط النفسي لدى عينة من طلبة الجامعة و بين طبيعة مركز الضبط لديهم، وذلك سعيا للإجابة على التساؤلات التالية:

- هل هناك علاقة دالة بين مستوى الضغط النفسي وبين طبيعة مركز الضبط؟
- ما هي طبيعة هذه العلاقة إن وجدت ؟

أ. بن زروال فتيحة
المركز الجامعي
أم البواقي
الجزائر

يميل

الفرد للحفاظ على أفكارهم واتجاهاتهم وعواطفهم وعلاقاتهم مع العالم الخارجي في حالة استقرار وثبات أي أن لكل فرد عتبة ثبات انفعالي أو جسدي تحاول عمليات التكيف مع البيئة المحافظة عليها. (1) وأي فقدان للتوازن بين المطالب أو الحاجات والرغبات الشخصية للفرد و بين إمكانيات تلبيتها تكون نتيجة الضغط النفسي. (2)

Résumé

Cet article se propose d'étudier les caractéristiques de la personnalité (locus of control) et sa relation avec le stress chez un échantillon d'étudiants en psychologie au C.U. l'Arbi Ben Mhidi à Oum-el-Bouaghi.

تعريف الضغط النفسي:

أ/ لغة:

هو كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني Stringere الذي يعني ضيق، شد، أو ثق و من الفعل الفرنسي Etreindre بمعنى طوق بذراعيه و بجسمه مؤديا إلى الاختناق الذي يسبب القلق. وبمعنى أصح أنه ذلك الاحتضان الشديد بالجسم والأطراف الذي يرافقه إحساس بالضيق و القلق.

وقد كان ظهور هذه الكلمة في اللغة الإنجليزية أسبق منه في اللغة الفرنسية، حيث دلت على العذاب والحرمان، المحن، الضجر، المصائب وعن العداوة، أي تعبير عن قسوة الحياة بكلمة واحدة؛ ثم تطور هذا المفهوم منذ القرن الثامن عشر وصار يحمل النتيجة الانفعالية للضغط. أما في اللغة العربية فان لهذه الكلمة معاني كثيرة أهمها: الضغط، الكرب، الإرهاق، الإنهاك، الانعصاب.

وتجب الإشارة إلى إن مصطلح الضغط Stress قد ظهر بادئ الأمر كمصطلح فيزيائي يقصد به الضغط المفرط الذي تتحمله مادة معينة نتيجة عوامل فيزيقية كالحرارة الشديدة، والبرودة الفاسية، ثم ظهر فيما بعد في علم النفس.(3)

ب/ اصطلاحا:

على الرغم من تعدد تعاريف الضغط النفسي وتنوعها، إلا أنه يمكن تصنيفها ضمن ثلاث فئات رئيسية بالشكل التالي:

• تعريف على أساس المثير الخارجي:

ووفقه يشير مفهوم الضغط إلى القوى الخارجية التي تسبب تشويها ماديا في هيكل الجسم أو تعطيلًا لوظائفه، وعلى هذا الأساس فالضغوط – وفق هذا الاتجاه- تعرف على أنها " المثيرات الضارة في البيئة المحيطة، والتي قد تكون نفسية أو مادية أو اجتماعية، مؤقتة أو دائمة "(4)

• تعريف على أساس الاستجابة:

تترجمها أعمال والتر كانون **Walter Canon** لمعرفة تأثير الضغوط على البشر والحيوانات، وأثبتت أن التعرض لعوامل معينة كالبرد الشديد أو نقص الأوكسجين يسبب تغيرات فسيولوجية محددة أهمها ارتفاع ضغط الدم وإعادة توزيعه على العضلات الرئيسية في الجسم؛ وبعد ذلك جاءت أعمال **هانس سيلاي Hans Selye** الذي وجد أن المثيرات الضارة أي العوامل الضغط stressors كالتعرض للحرارة الشديدة، الإصابة الجسدية ... تثير نمطا متماثلا من التغيرات الفيزيولوجية في مجموعة معينة من أعضاء الجسم. ووضع تصورا للاستجابات الجسدية سماه الأعراض العامة للتكيف Syndrome Général d'Adaptation، ووفقا لهذا التصور فإن استجابة الإنسان للضغوط تمر بثلاث مراحل هي:

1/ مرحلة الإنذار Période d'Alarme

وهي المرحلة الأولى والتي تكون فيها مقاومة الفرد للضغوط ضعيفة ويلى

ذلك هجوم مضاد تنشط فيه الآليات الدفاعية لديه.

2/ مرحلة المقاومة *Période de Résistance*

وفيها يصل الفرد إلى قدرته القصوى على التكيف، وفي الأحوال المثلى فإنه يعود إلى التوازن؛ إلا أن استمرار تأثير مسببات الضغوط يؤدي إلى انتقاله للمرحلة التالية.

3/ مرحلة الإنهاك *Période d'Epuisement*

يدخلها الفرد إذا فشل في استعادة توازنه واستمر العامل المجهد في التأثير أو كان قويا ، فتستنفد طاقة الجسم وتتهار آليات تكيف من جديد، ويؤدي ذلك في حالة استمرار الوضع إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي أو الموت. تمثل هذه المرحلة الطبيعية المرضية للإجهاد، فخلالها تتطور أمراض الإجهاد (أو أمراض التكيف) كالقرحة المعدية، و الربو، و الأمراض العصبية... الخ.

وعليه يعرف هانس سيلاي الضغوط على أنها "استجابة جسدية غير محددة لأي مطلب يفرض على الجسد". (5). و بصفة عامة يمكن تعريفها وفقا للصنف الثاني على أنها "نتائج التعرض للمثيرات الضارة والتي تتمثل في ردود الفعل النفسية أو الفيزيولوجية أو السلوكية" (6)

• تعريف على أساس التفاعل:

حسب لازاروس **Lazarus** ليس مثيرا و لا استجابة ، بل هو علاقة بين الفرد وبيئة يقيمها هذا الأخير بأنها مرهقة و أنها تفوق قدراته و تعرض وجوده للخطر(7) مشيرا بذلك إلى العمليات الوسيطة بين المثير و الاستجابة ، هذه الأخيرة التي يحددها لازاروس و فولكمان (**Lazarus & Folkman** 1984) في: التقييم و المواجهة .

- التقييم : تستند إلى إدراك المتطلبات التي تفوق القدرات الفسيولوجية و النفسية للفرد.
- المواجهة : تستند إلى الجهود الفكرية و السلوكية للتعامل مع المطالب المفرطة.(8)

2/ أنواع الضغط النفسي:

يمكننا تصنيف هذه الظاهرة إلى:

أ/ ضغط صحي:

الذي يعد عنصرا طبيعيا لا مفر منه، وهذا نظرا للمواقف الضاغطة و المهددة التي يتعرض لها الفرد باستمرار. حيث يقوم الضغط بوساطة استجابات بيوكيميائية دالة عليه بمساعدة الفرد على مقاومة مثل هذه المواقف؛ وذلك من أجل السيطرة عليها وتعديلها وبالتالي التخفيف من حدتها ليصل بذلك إلى نوع من التكيف مع ذاته ومع بيئته، يظهر هذا الأخير من خلال:

- **الجانب الجسدي:** يحدث الضغط بطريقة مباشرة أو غير مباشرة تحسينات عديدة في هذا الجانب لتنشيط الجهاز الدوري، التنفسي، وغيرهما.
- **الجانب الفكري:** و يتعلق بمختلف العمليات العقلية التي يعمل الضغط كمحفز على نضجها وتميئتها.
- **الجانب النفسي السلوكي:** يتمثل في تعلم الفرد أنماطا سلوكية جديدة نتيجة اكتشافه لمجموعة من الخبرات الحياتية التي تعرض لها، والتي تساعده على حل المشكلات و الاستعداد لها نفسيا.
- **الجانب العلائقي:** عن طريق قدرة الفرد على التكيف مع المستجدات الخارجية و حسن تصرفه مع المواقف الاجتماعية الجديدة.

ب/ الضغط المرضي:

يعرفه إيليسون **Ellisson** على أنه عبارة عن استجابة كيميائية جسدية لحالة تهديد من مؤثر معين بهدف المحافظة على الذات، ولكن باستمرار تعرضه للمؤثر، يمكن أن يسبب له أمراضا كأمراض القلب والسرطان... والضغط بهذا المفهوم يختلف باختلاف العوامل الضاغطة من حيث شدتها، تكرارها... وعادة يحدث نتيجة شعور الفرد بحالة من الإنذار المبكر حينما يدرك الموقف الذي يعيشه، فيزيد الجسم من إفراز هرمون الأدرينالين في الدم و يدخل سلسلة من التغيرات الفيزيولوجية كزيادة ضربات القلب و وتيرة التنفس..الخ. وإذا لم تجد هذه الطاقة المعبئة طريقة تصريف عضلي، فإنها تنقلب على الجسم وتحطمه مما يؤثر على الوظيفة العضوية.(9)

3/ مصادر الضغط النفسي:

تتعدد مصادر الضغط النفسي وتتنوع باختلاف البيئات التي ينتمي إليها الفرد فقد تكون:

أ/ عوامل تتعلق بالحياة الشخصية:

كالعلاقة بين الزوجين وبين أفراد الأسرة ككل، وكذا تقييم الفرد لذاته وقدراته أو للآخرين...

ب/ عوامل ترتبط بالحياة العامة:

حيث أن مختلف المواقف الحياتية التي يمر بها الأفراد سواء كانت سارة أو غير سارة بإمكانها أن تشكل مصدرا للضغط النفسي لهم. وقد قام **راهي و هولمز Rahee&Holms** ثلاثة وأربعين حدثا حياتيا حسب درجة الضغط الذي تسببه، منها حودث وفاة، طلاق، زواج، ميلاد، تغيير منزل، شراء سيارة، الالتحاق بعمل، أخذ عطلة، مرض، دخول امتحان، الدخول أو الخروج من علاقة عاطفية... وانطلاقا من الخاصية التراكمية للضغط النفسي فإن الإزعاجات الصغيرة التي يتعرض إليها الفرد يوميا كازدحام السير ، الانتظار في الطابور، التسوق... يمكنها

التسبب في إحداث الضغط النفسي أو رفع مستواه إن استمر تأثيرها.

ج/ العوامل المهنية:

ومن أهم هذه الأخيرة: عبء العمل، غموض الدور، تعدد الأدوار، نقص المشاركة في اتخاذ القرارات، طبيعة العلاقة مع المرؤوسين أو الرؤساء، الظروف الفيزيائية، الحوافز و النمو الوظيفي... (10)

4/ آثار الضغط النفسي:

تمس هذه الأخيرة نواحي كثيرة، وتتداخل فيما بينها لكن يمكن تصنيفها كالتالي:

أ/ الناحية السلوكية:

ويقصد بها مختلف التغيرات السلوكية الفردية التي تحدث نتيجة موقف مجهد، والتي تترجم جانبا آخر هو الجانب الفكري وتحدد جانبا لآخر وهو الجانب الفكري (المعرفي). ويمكن تمييز نوعين منها:
- إما أفعال ظاهرة مقبولة كحل المشكلات، إنجاز أعمال...
- أو أفعال وحركات ظاهرة غير مقبولة كالعدوانية، الصراعات المهنية، اضطرابات التركيز، الهروب من المسؤولية، الإهمال واللامبالاة، الخلافات العائلية، تعاطي الكحول، التدخين المستمر... (11).

ب/ الناحية النفسية:

عندما يعجز الفرد عن مقاومة المواقف المجهدة باستجابات سلوكية، أو لا تساعد هذه الأخيرة على حل المشكلة بل تزيد من تعقيدها يرتفع الضغط النفسي لديه، فيستجيب سلبيا وبالتالي تظهر عليه أعراض نفسية-سلوكية كالتعب، نقص الحيوية، الانطواء، الإرهاق، القلق الذي يشعر به عند مواجهة أبسط المشكلات، إضافة إلى أعراض أخرى كالتهيج العام، القابلية للإثارة، الإكتئاب، عدم الثبات الانفعالي، الأرق... وقد يؤدي الضغط النفسي الحاد في بعض الأحيان إلى أمراض نفسية وعصبية (كالانهيار العصبي الكامل).

ج/ الناحية الجسمية:

يظهر تأثير الضغط النفسي على هذه الناحية من خلال مجموعة من الأعراض الجسمية أو النفسية الجسمية منها: توتر عضلات الرقبة والأكتاف والظهر، آلام البطن التي تؤدي إلى الإمساك أو الإسهال، الاضطرابات الجنسية، ضيق التنفس، اضطرابات النوم (الأرق، عدم القدرة على الاستمرار في النوم، الكوابيس...)، الصداع النصفي، ضعف المناعة (إصابات متكررة بالمرض)، الوهن العضلي، أمراض القلب، القرحة المعدية، الربو الشعبي... (12)

15/ العوامل الوسيطة:

هي مجموعة من العوامل التي تحكم العلاقة بين مصادر الضغوط و الآثار

الناجمة عنها، فتوجد فروق في استجابة الأفراد للضغوط وصفها وليامس Williams بأنها قوى حيادية قد تؤدي إلى نتائج سلبية أو إيجابية وذلك حسب قدرة الفرد على التكيف معها، وتختلف وجهات النظر حول ما يمثل عوامل وسيطة، إلا أنه بالإمكان ذكر إحدى أهم هذه العوامل فيما يلي:

أ/ الإدراك:

تعتمد الطبيعة المحفزة أو المضررة لمصادر الضغوط على إدراك الفرد لها، فما يشكل عامل ضغط لشخص ما قد يكون مصدر رضا لشخص آخر. وحتى بالنسبة لذات الفرد فقد يختلف تأويله للعامل الضاغط من موقف لآخر، ومن وقت لآخر... لذلك تميل أحدث تعريفات الضغط النفسي إلى الاهتمام بتقييم الفرد للأحداث.

ب/ الدعم الاجتماعي:

وجوده يمكن أن يحمي الفرد من الكثير من الآثار الضارة للضغوط، وقد وجد بيهر Beehr أن دعم جماعات العمل ودعم الرؤساء يساهمان في تخفيف بعض عوامل الضغوط كغموض الدور مثلاً، وكذا بعض النتائج السلبية لضغوط العمل كانهماض الرضا الوظيفي وفقدان الثقة بالنفس.

ج/ الاستعداد الوراثي:

يساعد الاستعداد الوراثي للإصابة ببعض الأمراض على جعل استجابة الفرد لمسببات الضغوط تزيد من احتمال إصابته ببعض الأمراض المرتبطة باستجابات -من المفروض أنها طبيعية- كارتفاع ضغط الدم و الكولسترول. كما توجد دلائل على أن الاستجابة للضغوط تختلف باختلاف العمر والجنس.

د/ نمط الحياة:

كممارسة الرياضة، وإتباع نظام غذائي معين، وممارسة الاسترخاء، واستهلاك المنبهات والكحوليات، والتدخين إلى غير ذلك من السلوكيات التي ترفع أو تخفض من مقاومة الفرد للتأثيرات السلبية للضغوط.

هـ/ نمط الشخصية وخصائصها:

حيث تختلف استجابة الأفراد إزاء الضغوط باختلاف أنماط شخصياتهم أو سماتهم، وخير مثال على ذلك: استجابات النمط " أ " التي تجعل صاحبه أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلب من أصحاب النمط " ب " الذين تؤهلهم طبيعة استجاباتهم للتمتع بالصحة الجيدة والتكيف الجيد مع الضغوط. إضافة إلى طبيعة مركز الضبط لدى الفرد والذي سيتم تناوله فيما سيلي.

6/ مركز الضبط: Le lieu de commande

يشير الاعتقاد الذي بموجبه تسند الأحداث عموماً إلى عوامل خارجية كالحظ، والصدفة، والقدر، وذوي النفوذ أو إلى عوامل داخلية تتعلق ببعض الخصائص الذاتية كالقدرات، والسلوكيات إلى مفهوم أطلق عليه مصطلح "مركز الضبط" أو "مركز

التحكم أو التوجيه" (locus of control).

وتعود نشأته إلى أعمال روتر **J.B.Rotter 1966**، وهو خاصة من خصائص الشخصية وركنا أساسيا في نظرية التعلم الاجتماعي، وكذا من أهم أبعاد نظرية الانتساب التي يفسر السلوك وفقها على أنه تابع من الكيفية التي يفسر بها الفرد الأحداث التي تقع حوله. فقد يرجعها إلى خصائصه الذاتية، فيكون مركز الضبط لديه " داخليا " وقد ينسبها إلى عوامل خارجية، وهو بذلك ذو مركز ضبط " خارجي "؛ وهما نوعان من الأفراد يميز بينهما مقياس روتر لمركز الضبط (13)؛ حيث يقوم كل نوع بناء على طبيعة التفسير المعرفي للأحداث، بمراجعة بنية معرفته و إعادة التفكير في الافتراضات التي وضعها حول العلاقات السببية، ومن ثم اختيار سلوكه المستقبلي وفقا للبنية المعرفية الجديدة. وينقسم الأفراد من حيث مركز الضبط إلى نوعين:

أ/ داخليون:

لديهم مركز ضبط داخلي، يميزهم الشعور بالقدرة على التأثير على سلوكهم من خلال ما يملكونه من قدرات و مهارات وجهود.

ب/ خارجيون:

يملكون مركز ضبط خارجي، يتميزون باعتقادهم أن سلوكهم يتأثر بأسباب خارجية لا يمكنهم التحكم فيها. (14)

ويشير علماء كثيرون إلى الصلة الوثيقة بين مركز الضبط الداخلي وبين إدراك المواقف الضاغطة على أنها تحت التحكم، من بينهم فولكمان **Folkman 1984** الذي يرى أن الفرد ذي مركز الضبط الداخلي يميل أكثر إلى تقييم المواقف الضاغطة على أنها تحت السيطرة مقارنة بذي مركز الضبط الخارجي.

وذهبت في نفس السياق نتائج دراسات عديدة استخدمت سلم روتر (Cohen&Edward 1989) حيث أظهرت أن م.ض.الداخلي يؤدي إلى تقليص الاضطرابات الناجمة عن مصدر الضغط عكس م.ض.الخارجي الذي يؤدي إلى تضخيمها. (15)

وقد وجد **فيدلينغ Fiedling** و**جال Gall 1982** أن المدرسين ذوي م.ض.الخارجي والتحمل الضعيف للغموض لديهم أعلى مستويات الضغط النفسي. وأورد **Grzywec** و**Marks 2000** أن أصحاب م.ض. الداخلي المرتفع اقل شعورا بتأثيرات الصراع بين العمل والعائلة. أما كل من **جلاس Glass** و **ماكنايك Mcknight 1996** فقد خلصا إلى أن مركز الضبط يفسر 10% من متغير الإنهاك الانفعالي، و5% من متغير ضياع الشخصية **dépersonnalisation** والإنجاز الشخصي. (16)

كما أورد عبد الحفيظ مقدم دراسات عديدة في مجال مركز الضبط وجدت أن الداخليين أكثر توافقا من الخارجيين مع ضغوط العمل، وأكثر انشغالا بأعمالهم، كما يرقون إلى المناصب القيادية أكثر من الخارجيين. (17)

وعلى الرغم من أن أغلب الدراسات في مجال الصحة تصف ذوي مركز

الضبط الخارجي بالهشاشة في مواجهة المواقف الضاغطة، إلا أن هناك من الدراسات ما يفند ذلك كدراسة سندرمان **Sanderman** 1988 التي لم تكشف عن وجود أية علاقة دالة بين مركز الضبط والشدة الانفعالية. (18)
وتندرج الدراسة الحالية ضمن هذا السياق، محاولة التأكد من وجود علاقة ذات دلالة بين مركز الضبط لدى الفرد وبين مستوى الضغط النفسي لديه وفق ما سيأتي تبيانه.

17 / مشكلة الدراسة:

- هل هناك علاقة دالة بين مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة وبين طبيعة مركز الضبط لديهم؟
- ما طبيعة هذه العلاقة إن وجدت؟

18 / أهداف الدراسة:

- تسعى هذه الدراسة إلى:
- التحقق من وجود علاقة دالة بين مستوى الضغط النفسي وبين طبيعة مركز الضبط لدى عينة من طلبة الجامعة.
- تحديد طبيعة هذه العلاقة إن ثبت وجودها.

19 / فرضيات الدراسة:

- وسعياً للإجابة عن التساؤلات المذكورة آنفاً، تمت صياغة الفرضيات التالية:
- توجد علاقة دالة بين مستوى الضغط النفسي وبين طبيعة مركز الضبط لدى أفراد العينة.
- يميل مستوى الضغط النفسي للارتفاع لدى ذوي مركز الضبط الخارجي أكثر من ذوي م.ض.الداخلي.

10 / منهج الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة المنهج الوصفي باعتباره يلاءم هذا النوع من الدراسات، الذي يستدعي القيام بمقارنات بين مختلف المجموعات (مستويات الضغط النفسي، أنواع مركز الضبط).

11 / عينة الدراسة:

تتكون العينة من 109 طالب جامعي تخصص علم النفس، يتوزعون على السنتين الأولى والثانية جذع مشترك.

12 / حدود الدراسة:

أجريت الدراسة بالمركز الجامعي العربي بن مهدي-أم البواقي- بقسم علم النفس وعلوم التربية، وذلك في الفترة الممتدة من نوفمبر 2005- ديسمبر 2005.

13/ أداة الدراسة:

لقياس مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة تم بناء استبيان يقيسه من خلال درجة ظهور أعراضه، يشمل 54 بنداً (عرضاً)، يستجيب لها المفحوص بتحديد مدى كل عرض لديه من خلال اختيار واحدة من البدائل التالية: أبداً (0)، نادراً (1)، أحياناً (2)، غالباً (3)، دائماً (4). وقد تم حساب ثباته بطريقة التجزئة النصفية وكان 0.97 (19).

ولمعرفة طبيعة مركز الضبط لدى الطلبة، تم الاعتماد على مقياس روتر الذي يتكون من 29 بنداً ذي اختيار إجباري، يعرض كل بند حالتين أو حادثتين على الفرد أن يختار منهما التي يرى أنها تناسب اعتقاده أكثر. ونظراً لكون بعض البنود تتناول أحداثاً عامة بعيدة عن مجال موضوع الدراسة، فقد عمدنا إلى اختيار البنود الأكثر ملاءمة، وهي 11 بنداً (انظر الملحق) التي قام عبد الحفيظ مقدم أيضاً باختيارها واستخدامها في دراسة حول علاقة مركز الضبط بدافع الإنجاز عند المديرين. حيث تم حساب ثباتها، وقدر معامل ألفا ب 0.66 و هو معامل يشير إلى ثبات معتبر. (20)

14 الأساليب الإحصائية: تم استخدام الأساليب التالية:

- النسب المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار كا²

13/ نتائج الدراسة و مناقشتها:

• مستوى الضغط النفسي :

لتحديد مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة تم تحويل التكرارات المرتبطة بالمصادر إلى درجات خام ، حيث أعطيت أربع (4) نقاط لكل عرض يسهم يظهر دائماً وتتناقص النقاط حتى تصل إلى صفر لدرجة الإسهام المنعدمة؛ فصار لكل فرد درجة خام ثم صنفنا هذه الدرجات في ثلاث فئات تكافئ ثلاث مستويات من الضغط النفسي: منخفض، متوسط، مرتفع. حسب بعدها عدد الأفراد المنتمين إلى كل فئة ثم نسبهم المئوية كما هو مبين في الجدول رقم (01).

جدول رقم (01) يمثل توزيع أفراد العينة على مستويات الضغط النفسي

المستوى	م . ضعيف	م . متوسط	م . عال
مجال الدرجات	72 - 0	144 - 73	216 - 145
العدد	36	70	03

02.75	64.22	33.02	%
-------	-------	-------	---

الذي يظهر أن مستوى الضغط عند أفراد العينة يميل لأن يكون متوسطا (64.22%) أو ضعيفا (33.02%)، و لا يرتفع مستواه إلا لدى (02.75%) منهم فقط.

وتظهر هذه المستويات من خلال مجموعة من ثلاثة أنواع من الأعراض هي: الأعراض الجسدية، النفسية، السلوكية وفق ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (02) يمثل توزيع أعراض الضغط النفسي على مستوياته

الأعراض %	أ . جسدية	أ . نفسية	أ . سلوكية
ضعيف	42.37	24.23	2.81
متوسط	28.27	26.99	47.26
عال	29.36	48.78	49.39

وبهدف إيجاد تصور أكثر دقة لمدى حدة و انتشار أعراض الضغط النفسي تم دمج بدائل استبيان الأعراض في ثلاث فئات بدلا من خمس؛ حيث تكون الأولى " درجة متدنية" وتشمل فئة "أبدا" و"نادرا"، والثانية "درجة متوسطة" وتشمل "أحيانا"، و الثالثة "درجة عالية" وتشمل "غالبا" و"دائما".

ومن خلال الجدول الموالي نلاحظ أن الأعراض الجسدية ترجحت متوسطاتها الحسابية بين (2.21) و(1.22)، بانحرافات معيارية تتراوح بين (0.13) و(0.44)، وتتجلى أكثر ما تتجلى في برودة الأطراف (44.54%)، و الإحساس بالتعب والإنهاك (42%)، و كذلك الحساسية المتزايدة للضجيج (30%)، و الحاجة الملحة للتبول (21.81%).

جدول رقم (03) يمثل درجات ظهور الأعراض الجسدية

رقم البند	درجة متدنية		درجة متوسطة		درجة عالية		الانحراف المعياري
	تك	%	تك	%	تك	%	
1	19	10	48	48	42	42	0.15
2	62	56.36	35	31.89	12	10.90	0.15
3	63	59.43	24	22.64	19	17.72	0.15
4	67	62.03	22	20.37	19	17.59	0.15
5	86	78.18	11	10	13	11.02	0.17
6	73	66.36	27	24.54	10	9.09	0.16
7	87	79.09	14	12.72	09	8.10	0.18
8	63	57.27	23	20.90	24	21.81	0.15
9	65	59.09	33	30	12	10.90	0.16

علاقة الضغط النفسي بمركز الضبط

0.16	1.56	16.36	18	23.63	26	60	66	10
0.14	1.39	10	11	19.09	21	70.90	78	11
0.16	1.43	19.09	21	20.90	23	60	66	12
0.14	1.39	12.72	14	13.63	15	73.63	81	13
0.44	1.82	30	33	21.81	24	48.18	53	14
0.18	1.24	1.82	02	20.90	23	77.27	85	15
0.19	1.22	2.27	08	2.27	08	85.45	94	16
0.18	1.24	2.27	08	9.09	10	83.64	92	17
0.13	2.19	44.54	49	20.90	23	34.45	38	18

أما الأعراض النفسية، فإن تفحص الجدول رقم 04 يبين أن هذه الأخيرة بشكل عام تميل إلى الظهور بدرجة أكبر من الأعراض الجسدية، حيث تراوحت متوسطاتها الحسابية بين (2.45) و (0.93)، بانحرافات معيارية ترجحت بين (0.06) و (2.33)؛ و يتركز ظهورها.

جدول رقم (04) يمثل درجات ظهور الأعراض النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة عالية		درجة متوسطة		درجة متدنية		رقم البند
		%	تك	%	تك	%	تك	
0.14	2.26	47.27	52	31.82	35	20.90	23	19
0.13	1.92	31.81	35	28.18	31	40	44	20
0.13	1.99	35.45	39	28.18	31	36.36	40	21
0.15	1.62	20.91	23	20	22	59.09	65	22
0.13	2.04	37.27	41	30	33	32.73	36	23
0.13	2.05	34.54	38	34.54	38	30.90	34	24
0.14	1.80	21.82	24	36.36	40	41.82	46	25
0.13	1.94	33.64	37	26.36	29	40	44	26
2.33	0.93	28.18	31	20.90	23	50.90	56	27
0.14	2.17	44.54	49	28.18	31	27.27	30	28
0.14	1.86	30	33	26.36	29	43.64	48	29

0.13	1.94	30.90	34	31.82	35	37.27	41	30
0.14	2.2	45.45	50	29.09	32	25.45	28	31
0.14	2.08	40	44	28.18	31	31.84	35	32
0.16	2.5	69.09	76	11.82	13	19.09	21	33
0.14	1.86	26.36	29	33.64	37	40	44	34
0.06	2.57	56.72	38	43.28	29	00	00	35
0.11	2.45	45.45	20	54.54	24	00	00	36
0.19	1.46	00	00	45.71	32	54.28	38	37

من حيث الأهمية في الشعور بالخوف من المستقبل (69.07%)، و سرعة الاستثارة والغضب (47.27%)، و كذلك الشعور بالملل (45.45%)، والقلق بشأن أخطاء أو تصرفات حدثت في الماضي (44.54%)، إضافة إلى الشعور بقلّة الحيلة (56.72%).

وفيما يتعلق بالأعراض السلوكية فإن الجدول التالي يظهر جليا ميل هذه الأخيرة للظهور أكثر من النوعين السابقين، حيث تراجعت متوسطاتها الحسابية بين (2.62) (1.54)، بانحرافات معيارية تراوحت بين (0.02) و (0.58)؛ ونجد في مقدمة الأعراض السلوكية: زيادة استهلاك المنبهات (كالقهوة، الشاي، التبغ...) (65.12%)، الأمر الذي تكثر ملاحظته خاصة في أوقات الامتحانات وغيرها من العمليات التقييمية التي تجرى على طول السنة الجامعية، كما أن السلوكيات القهرية (كتكرار التأكد من إقفال الأبواب أو الحنفيات...) أيضا تأتي في طليعة هذه الأعراض (62.5%) مع تقطيب الحاجبين (60.78%) وقضم الأظافر (58.18%)، و الانعزال عن الغير (50%).

جدول رقم (05) يمثل درجات ظهور الأعراض السلوكية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	درجة عالية		درجة متوسطة		درجة متدنية		رقم البدل
		%	ت ك	%	ت ك	%	ت ك	
0.11	2.43	43.59	17	56.41	22	00	00	38
0.12	2.61	60.78	31	39.21	20	00	00	39
0.009	2.58	58.18	32	41.82	23	00	00	40
0.11	2.62	62.5	25	37.5	15	00	00	41

علاقة الضغط النفسي بمركز الضبط

0.02	2.2	20	0 6	80	2 4	00	0 0	42
0.10	2.5	50	2 5	50	2 5	00	0 0	43
0.10	2.48	47.8 3	2 2	52.1 7	2 4	00	0 0	44
0.09	2.49	49.2 1	3 1	50.9 7	3 2	00	0 0	45
0.58	2.3	30	1 2	70	2 8	00	0 0	46
0.11	2.65	65.1 2	2 8	34.8 8	1 5	00	0 0	47
0.10	2.41	41.1 8	2 1	58.8 2	3 0	00	0 0	48
0.10	2.27	27.2 7	1 5	72.7 2	4 0	00	0 0	49
0.09	1.54	00	0 0	53.7 0	2 9	46.3 0	2 5	50
0.09	1.55	00	0 0	54.7 2	2 9	45.2 8	2 4	51
0.16	2.33	14.2 8	0 3	28.5 7	0 6	00	0 0	52
0.13	2.32	32.2 5	1 0	67.7 4	2 1	00	0 0	53
0.12	2.30	23.2 3	1 3	69.7 6	3 0	00	0 0	54

من النتائج السابقة نستخلص أنه و على الرغم من ميل مستوى الضغط النفسي لأن يكون متوسطا إلا أن أفراد العينة يعانون بدرجة عالية أو متوسطة من بعض الأعراض الجسدية المرتبطة به، تصل نسبة انتشارها بدرجة متوسطة أحيانا إلى (48%) من الأفراد، و بدرجة عالية لدى (44.44%) منهم. و بدرجة أكبر من الأعراض الجسدية يرتبط الضغط النفسي بظهور أعراض نفسية يصل انتشارها بدرجة متوسطة إلى (43.28%) من إجمالي العينة، و بدرجة عالية لدى (69.09%) منها.

وتأتي الأعراض السلوكية في الطليعة، حيث يصل انتشارها لدى (72.72%)

من أفراد العينة بدرجة متوسطة، و بدرجة عالية لدى (65.12%) منهم.

• مركز الضبط

لمعرفة طبيعة مركز الضبط لدى أفراد العينة تم تفريغ الاستبيان الموجه لهذا الهدف، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي

جدول رقم (06) يبين طبيعة مركز الضبط لدى أفراد العينة

د	خ	طبيعة مركز الضبط
داخلي	ارجي	
3	2	العدد
1	8	
7	2	%
4.31	5.69	

حيث نلاحظ أن أغلب أفراد العينة يتميزون بمركز ضبط داخلي (داخليون) وهو في الواقع ما يجب أن يكون باعتبار أن تحكم الفرد في الأحداث التي تعترضه يزداد بازدياد مستواه التعليمي. (20)

ولزيادة التفصيل في هذا المجال تم حساب النسب المئوية الخاصة بكل بند من بنود الاستبيان يعكسها الجدول الآتي:

جدول رقم (07) يبين توزيع أفراد العينة حسب طبيعة مركز الضبط

رقم البند	طبيعة الضبط		داخلي		خارجي	
	تك	%	تك	%	تك	%
1	77	70.64	32	29.36		
2	64	59.29	44	40.74		
3	63	58.33	45	41.66		
4	90	82.57	19	17.43		
5	98	89.90	11	10.09		
6	94	86.24	15	13.76		
7	43	39.81	65	60.18		
8	59	54.13	50	45.87		
9	47	43.12	62	56.88		
10	59	54.13	50	45.87		
11	88	80.73	21	19.27		
متوسط النسب		65.35		34.64		

حيث نلاحظ من خلاله أن الطلبة الداخليين يرون أن النجاح في الدراسة يتوقف على الكفاءة (89.90%) ولا يلعب الحظ في ذلك دورا كبيرا (أو ليس له علاقة) عكس ما يراه الخارجيون، ويعمم ذوو المركز الداخلي هذا الأمر على كل الأمور الحياتية، بمعنى أن الحصول على ما يردونه له علاقة ضئيلة بالحظ (86.24%) ويرفضون فكرة اتخاذ قراراتهم على أساس مبدأ النرد (pile ou face)، معتمدين على التخطيط و الثقة في قدرتهم على تنفيذ الأعمال المخططة (82.57%).

وتأكيدا لما أقره الداخليون من ضرورة الاعتماد على التخطيط واستبعاد الحظ فإنهم يعتبرون أن التحضير الجيد في لامتحانات هو سر النجاح ونادرا ما يجدون أن الامتحانات غير عادلة (80.73%)، وعليه فسوء حظ الناس عندهم في مختلف المواقف الحياتية (الدراسة منها خاصة) يعود بصفة كبيرة (70.64%) للأخطاء التي يرتكبونها أثناء تأديتهم لمختلف واجباتهم.

وعلى الرغم من ميل مركز الضبط لدى أفراد العينة لأن يكون داخليا إلا أن التفحص التفصيلي للجدول السابق يعكس تفاوتنا في الاستجابات بين بند و آخر، فبعضها يصنف الطلبة ضمن الطرف الأقصى من الداخليين (البند 01، 04، 05، 06، 11)، والبعض الآخر يضعهم في الوسط (البند 08، 09، 10)، والبعض الثالث يصنفهم ضمن الخارجيين (البند 07).

وقد تعكس هذه الاستجابات مدى واقعية أفراد العينة في نظرتهم للأحداث من حولهم فالبند الثامن مثلا تكاد تتساوى فيه الإجابة التي تدل على الداخليين مع التي تشير إلى الخارجيين، وقد يفسر الأمر بالأساليب التقويمية المستخدمة حاليا في جامعاتنا والتي لا ترقى في أحيان كثيرة إلى ما يجب أن تكون عليه في هذا المستوى من التعليم. وما عدم رضا الطلبة عنها، وعدم وضوح معاييرها لديهم إلا مؤشرا دالا على ذلك.

وفيما يخص البند التاسع، فإن المستوى التعليمي الذي وصل إليه أفراد العينة، وعلاقتهم المختلفة يمكنهم يجعلهم لا يؤمنون بان الطيبة لوحدها كافية لكسب العديد من الأصدقاء إذا لم تكن مرتبطة بمعايير أخرى؛ ونظرا لما يسود الوسط الجامعي من قيم تجعل التعامل بين الأفراد يتميز بالكياسة والدبلوماسية فإن تمييز المحبين من المبغضين ليس بالأمر الهين.

أما البند العاشر، فإن الإجابة التي تشير إلى الخارجيين غير واقعية إذ تنفي إطلاقا وجود الصدفة وهو الأمر الذي عارضه أفراد العينة؛ ومن هنا يمكننا القول بأن هذا العبارة غير صالحة للتمييز بين الداخليين و الخارجيين.

وفيما يخص البند السابع الذي يصنف الطلبة ضمن الخارجيين، فإنه قد يرجع إلى معاشتهم للواقع السياسي الوطني والدولي الذي يشوبه التناقض بين ما يصرح به وينادي به وبين ما يحدث فعلا.

وخلاصة لما سبق يمكننا أن نستنتج أن لعامل التنشئة الاجتماعية والمستوى التعليمي بالغ الأثر في استجابات الطلبة عينة الدراسة؛ مما يدفعنا إلى القول بأن مركز

الضبط في الحقيقة يعكس أكثر من شخصية الفرد، فهو يتعداها إلى ثقافة المجتمع بكل ما تحمله من مكونات سياسية واقتصادية واجتماعية، وهو ما توصل إليه عبد الحفيظ مقدم في الدراسة التي تناول فيها علاقة مركز الضبط بدافع الإنجاز لدى عينة من المديرين.

• **علاقة مركز الضبط بالضغط النفسي**

للتأكد من وجود علاقة دالة بين مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة وطبيعة مركز الضبط لديهم، تم استخدام اختبار كاي مربع (χ^2) لمعرفة الدلالة الإحصائية للفروق بين مختلف الفئات. (21) ورصدت النتائج في الجدول التالي:

جدول رقم (08) يوضح العلاقة بين مستوى الضغط النفسي ومركز الضبط

م. الضغط / م. الضبط	ضعيف	متوسط	عال	المجموع	كا ² عند ح=2
خارجي	05	21	01	27	د=0.05
داخلي	31	49	02	82	المحسوبة=3.42
المجموع	36	70	03	109	الجدولية=5.99

وانطلاقاً من النتائج المبينة في الجدول (08) فإن قيمة كا² المحسوبة وجدت 3.42 وهي أقل من القيم النظرية اللازمة للدلالة عند مستوى 0.05 أي 5.99 وبالتالي ليس لها دلالة وهذا ما يثبت الفرض الصفري القائل بعدم وجود علاقة دالة بين مركز الضبط ومستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة. مما يعني تفنيد الفرضية التي انطلقت منها الدراسة وهي أن هناك علاقة دالة بين مركز الضبط و مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة. وهو ما يتوافق وما توصلت إليه دراسة سندرمان 1988Sanderman.

وكتبعة لهذه النتيجة فإن الفرضية الثانية التي تقضي بميل مستوى الضغط النفسي للارتفاع أكثر لدى الخارجيين تفند أيضاً. الأمر الذي يمكن تفسيره بميل مستوى الضغط النفسي نحو عدم الارتفاع لدى أفراد العينة. وعليه لا تؤيد نتائج الدراسة الحالية ما توصلت إليه الدراسات السابقة المذكورة

أنفا

(فولكمان Folkman 1984، 1989 Cohen&Edward ، فيدلينغ Fiedling وجال Gall 1982، جلاس Glass و ماكنايث Mcknight 1996).

خاتمة:

هدفت هذه الدراسة إلى تفحص العلاقة بين الضغط النفسي و مركز الضبط باعتبار هذا الأخير من العوامل المهمة التي ترتبط بشخصية الفرد، هذه الأخيرة التي تشكل أكثر العوامل الوسيطة أهمية في سيرورة الضغط النفسي. ومن خلال جمع البيانات الضرورية ومعالجتها ثم تحليلها ، تمكن الدراسة من الإجابة على التساؤلات التي انطلق منها بعد اختبار الفرضيات التي وضعت لنفس الغرض، فتبين أن:

- مستوى الضغط النفسي لدى أفراد العينة يميل لأن يكون متوسطا أو ضعيفا، مع ميل لارتباطه أكثر بظهور أعراض سلوكية ونفسية.
- مركز الضبط لدى أغلب أفراد العينة من النوع داخلي.
- لا توجد علاقة دالة بين مستوى الضغط النفسي و مركز الضبط لدى أفراد العينة.

الهوامش:

- (1)- Cumming وCooper في الهاشمي لوكيا وآخرون ،الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم العالي، تقرير نهائي عن مشروع البحث: T2501/02/96/98 ، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة منتوري، قسنطينة ،99-2000 ،ص 10.
- (2)- جان بنجمان ستورا ، الإجهاد أسبابه وعلاجه، ترجمة أنطوان، إ. الهاشم، ط 1، منشورات، عويدات ، بيروت ،1997، ص 14.
- (3)- رولان دورون و فرانسوا ريارو، موسوعة علم النفس، تعريب فؤاد شاهين، منشورات عويدات، ط1، لبنان، 1997، ص1029.
- (4)- نفس المرجع، ص 32
- (5)- نفس المرجع، ص 33
- (6)- نفس المرجع، ص 34
- (7)- عمار الطيب كشرود، علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث مفاهيم، ونماذج، ونظريات، المجلد 02، منشورات جامعة قاريونس، ط1، بنغازي، ليبيا، 1995، ص 328
- (8)- نادية الأشقر، مصادر الضغط النفسي لدى النساء العاملات المتزوجات وغير المتزوجات في القطاع العام في الزرقاء، رسالة دكتوراه غ منشورة، كلية العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، 1995، ص 2
- (9)- بدوة معتصم ميموني، الإضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق، ديوان المطبوعات الجامعية، دط، الجزائر، 2003، ص116.
- (10)- عبد الحفيظ مقدم، المديرون دراسات نفسية-اجتماعية في المؤسسات الاقتصادية، مركز البحث في الإعلام العلمي والتقني، جامعة الجزائر، 1997، ص 187-188.
- (11)- عمار الطيب كشرود، مرجع سابق، ص332.
- (12)- قاسم محمد قاسم، مدخل الصحة النفسية، دار الفكر والنشر، ط1، دبلد،

2001، ص118.

(13)- عبد الحفيظ مقدم، مرجع سابق، ص ص161-162.

(14)- نفس المرجع، ص ص162-163.

(15)- Marilou Bruchon-Schweitzer & al, Personnalité et maladies stress, coping et ajustement ,Dunod, Paris, 2001, pp 69-70.

(16)- Didier Truchot, Epuisement professionnel et burnout, Dunod, Paris, 2004, p184.

(17)- عبد الحفيظ مقدم، مرجع سابق، ص163.

(18)- Marilou Bruchon-Schweitzer&al, opcit p70.

(19)- فتيحة بن زروال، مصادر مستويات الإجهاد لدى الأستاذ الجامعي واستراتيجيات المرشد النفسي في علاجه والوقاية منه، مذكرة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة الحاج لخضر- باتنة، 2001-2002، ص 183.

(20)- عبد الحفيظ مقدم، مرجع سابق، ص ص164-165.

وانظر أيضا: <http://www.psych.uncc.edu/pagoolka/LC.html>

(20)- نفس المرجع، ص 165

(21)- عبد الحفيظ مقدم، الإحصاء والقياس النفسي و التربوي، د ط، ديوان

المطبوعات الجامعية الجزائر، 1993، ص 113.

ملحق :

استبيان مركز الضبط

لكل عنصر عبارتان، الرجاء قراءة كل منها بعناية ثم اختيار العبارة التي تبدو لك أكثر توافقا معك بوضع علامة (X). تجنب إمضاء وقت طويل مع كل عبارة. وقد يحدث أن لا تعتقد في كلا الاحتمالين أو تعتقد فيهما معا. في هذه الحالة اختر العبارة

التي تبدو متفقة معك أكثر.

- 1 ← جزء كبير من الأشياء غير السعيدة في حياة الناس يرجع إلى سوء الحظ
← سوء حظوظ الناس يرجع إلى الأخطاء التي يرتكبونها
- 2 ← لا يمكن أن يصبح أحد ناجحا دون دعم من الآخرين
← إن الأفراد الأكفاء الذين فشلوا في أن يصبحوا ناجحين لم يستفيدوا من الفرص المتاحة لهم
- 3 ← النجاح هو مسألة الجد في العمل، أما الحظ فيلعب دورا صغيرا أو لا يلعب أي دور
← للحصول على مركز جيد في الحياة ينبغي أن تكون في المكان المناسب في الوقت المناسب
- 4 ← عندما أخطئ شيئا معينا أكون تقريبا متأكدا أنني أستطيع تنفيذه
← ليس من الحكمة أن أخطئ لأهداف بعيدة، ذلك لأن معظم الأشياء تصبح قضية حظ جيد أو سيء على كل حال
- 5 ← في حالتي، إن الحصول على ما أريده له علاقة ضئيلة بالخطأ أو ليس له علاقة تماما
← يمكننا في معظم الأوقات أن نقرر ما نفعله عن طريق رمي قطعة نقدية لنعرف على أي وجه تسقط (pile ou face)
- 6 ← أن تصل إلى الجامعة يتوقف على حظك
← النجاح في الدراسة يتوقف على كفاءتنا أما الحظ فله علاقة ضعيفة أو ليس له علاقة
- 7 ← بالنظر على ما يحدث في العلاقات الدولية، فإن أغليبتنا هم ضحايا قوى لا نستطيع فهمها ولا التحكم فيها
← يستطيع الناس بمشاركتهم في الشؤون السياسية والاجتماعية التحكم في أحداث العالم
- 8 ← غالبية الناس لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر حياتهم بالأحداث العابرة
← لا يوجد حقيقةً أي شيء اسمه حظ

- 9 ← فكرة أن الأساتذة غير عادلين مع الطلبة لا معنى لها
- ← معظم الطلبة لا يتصورون إلى أي حد تتأثر درجاتهم بأحداث غير متوقعة
- 10 ← أشعر في أحيان كثيرة أن لي تأثيرا قليلا على الأشياء التي تحدث لي
- ← من المستحيل بالنسبة لي أن اعتقد بأن الصدفة والحظ يلعب دورا رئيسيا في حياتي
- 11 ← ما يحدث لي هو بسبب أفعالي
- ← أحيانا أشعر بأنه ليس لي تحكما كافيا على الوجهة التي تأخذها حياتي
- 12 ← إنه من الصعب أن تعرف فيما إذا كان شخص معين يحبك أم لا
- ← عدد الأصدقاء الذين تعرفهم يتوقف على مدى كونك شخصا لطيفا
- 13 ← بالنسبة للطلاب جيد التحضير، نادرا أو لا يوجد شيء اسمه امتحان غير عادل
- ← أمل أسئلة الامتحانات في أحيان كثيرة لأن تكون بعيدة عن مجرى الدروس إلى درجة تجعل من الدراسة والتحضير مضيعة للوقت