

وجهة الضبط الداخلى الخارجى وعلاقتها بأساليب مواجهة
الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية

**Internal and external locus of control and
its relationship to stress coping methods
among middle school students**

أية باسم محمد البنداري

باحثة ماجستير

إشراف

أ. د/ محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

وجهة الضبط الداخلى الخارجى وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الإعدادية

الباحثة / أية باسم محمد البنداري

إشراف

أ. د/ محمد حسين محمد سعد الدين الحسيني

أستاذ ورئيس قسم علم النفس

كلية الآداب جامعة المنصورة

مستخلص

وجهة الضبط هي مدي إعتقاد الفرد عن مصدر التسيير والنتائج وحصوله علي التعزيزات المرغوبه في حياته وتعلق بعملية التطبع الاجتماعي وتنشئه الفرد وأنماط التعاملات المستمدة من المعرفة الإجماعية السائده والحس والإدراك الذي يتشكل وفقاً لما يكتسبونه من معايير إجتماعيه عبر مراحل النمو المختلفه، لتشكل نسقهم ومعتقداتهم والكيفيات التي يدركون بها الأمور والمواقف من حولهم. أما مواجهه الضغوط تعرف بأنها عبارة عن مجموعة من الأساليب المتمركزة حول المشكلة مثل: (إعادة التقييم الإيجابي ، التعامل الفعال ، السيطرة على الأعصاب ، التخطيط) والأساليب المتمركزة حول الإنفعال مثل (الشروع ، الإنكار، التكيف الروحاني ، السخرية، التقبل ، الإنسحاب ، طلب الدعم العاطفي) ، للتعامل مع المواقف الضاغطة.

الكلمات المفتاحية: وجهة الضبط (الداخلى- الخارجى)، أساليب مواجهة الضغوط، طلاب المرحلة الإعدادية

abstract

The locus of control is the extent of an individual's belief about the source of management and results and obtaining the desired reinforcements in his life. It is related to the process of socialization and the upbringing of the individual and the patterns of interactions derived from the prevailing social knowledge and the sense and perception that are formed according to what they acquire from social standards through the different stages of growth, to form their system and beliefs and the ways in which they perceive matters and situations around them. As for confronting pressures, it is known as a group of methods centered around the problem such as: (positive re-evaluation, effective dealing, controlling the nerves, planning) and methods centered around emotion such as (absent-mindedness, denial, spiritual adaptation, mockery, acceptance, withdrawal, seeking support). Emotional), to deal with stressful situations.

Keywords: Locus of control (internal-external), methods of dealing with stress, middle school students

وجهه الضبط(الداخليه/الخارجيه)

إهتم الباحثون بمفهوم وجهة الضبط وقدمو له عدة مفاهيم وتختلف هذه المفاهيم وفقاً للطريقة التي تناولها الباحثين للدراسة ومن هذه المفاهيم:

مفهوم وجهه الضبط إصطلاحاً

يعد مفهوم وجهه الضبط من المفاهيم الحديثه نسبياً وتلعب دوراً بارزاً في شخصيه الفرد وتقدير سلوكه نحو المثيرات المحيطه في البيئه، وتهتم بمحاوله فهم السلوك الإنساني في المواقف المعقده والظروف البيئيه التي تؤثر به باحثه في أهميه التعزيز وأثره علي السلوك (أحمد عبد المجيد، وجيه محمد ٢٠١٤: ٤).

وتعرف (نهى ضياء الدين، ٢٠١٩: ٨١٣) وجهه الضبط بأنها الطريقه التي يدرك بها الفرد العلاقه بين سلوكه وما يترتب عليه من تدعيمات ونتائج يمكن أن تؤثر فيه، حيث يقوم بإنساب هذه النتائج إما لجهوده الخاصه وذاته ومايتخذه من قرارات وهو المسئول عنها أي وجهه الضبط الداخليه، أو ينسبها للعوامل الخارجيه والقوي المحيطه به التي لايستطيع التحكم بها ويمكن أن تؤثر فيه داخلياً بينه وبين نفسه أو خارجياً بينه وبين الآخرين أي وجهه الضبط الخارجيه.

النظريات المفسره لوجهه الضبط(الداخليه/الخارجيه):-

أ-نظريه التعلم الإجتماعي:

-تعد نظريه التعلم الاجتماعي من النظريات التي ساهمت بشكل كبير في فهم عمليه ضبط السلوك والتنبؤ به، وتعتمد هذه النظريه علي إتجاهات نظريه معرفيه في علم النفس وهي:المعرفه،الدافعيه،الموقفية،السلوكيه ،كما تركز علي التوقع في القدره علي التنبؤ بالسلوك.

ولقد قدم روتر التطور اللاحق لنظريه التعلم الاجتماعي حيث نشر كتابه "التعلم الاجتماعي وعلم النفس الإكلينيكي" عام ١٩٥٤م ،ورد في العديد من البحوث والدراسات

العربيه والأجنبيه أن مفهوم وجهه الضبط إشتق من نظريه التعلم الاجتماعى حيث قدمه في نسق نظري متكامل إستند فيه إلي مدرستين وهما:

(المدرسه السلوكيه،والمدرسه المعرفيه) والمتمثله في نظريه التعلم الاجتماعى ،حيث يسلم روتر في نظريته بأولويه التعزيز في توجيه السلوك وتشكيله إلا أنه يري أن تأثير التعزيز يعتمد علي إدراك الفرد لوجود علاقه بين التعزيز الذي ناله وبين ماقام به من سلوك (خليفه عائشه،خيراني لويزه٢٠١٩: ١٧-١٨).

الفرضيات التي تقوم عليها نظريه التعلم الاجتماعى:-

- **الفرضيه الأولى:** أن الشخصيه يتم تعلمها علي أساس تفاعل الفرد مع بيئته المدركه ذات المعني أي أن الكثير من السلوك يحدث في بيئه مليئه بالمعاني من خلال التفاعل الاجتماعى مع الآخرين.
 - **الفرضيه الثانيه:** كما يوصف السلوك الإنسانى بأنه سلوك هادف فقد يكون من أجل هدف يناضل الفرد لتحقيقه،أو من أجل استبعاد ضرر يسعى لتجنبه ،ويشير هذا المفهوم إلي مبدأ الدافعيه في السلوك فيمكن من خلاله تحديد الدوافع الإيجابيه والسلبيه عن طريق ملاحظه السلوك المباشر، فالحدث أو المثير يتحدد كمعزز إيجابى إذا كان سلوك الشخص موجهاً نحو تحقيق هدف معين،وعندما يحاول الفرد تجنب شيء ما يكون الهدف سلبياً،ومن هنا يري أصحاب نظريه التعلم الاجتماعى أن التوقعات محددات أوليه للسلوك..
 - **الفرضيه الثالثه:** خبرات الفرد يؤثر بعضها علي بعض أي أن الشخصيه وحده متكامله ويقصد بذلك أن الخبره الجديده تتأثر بالخبرات الماضيه المكتسبه.
 - **الفرضيه الرابعه:** السلوك لا يتحدد فقط عن طريق الأهداف والمعززات بل يتحدد كذلك عن طريق توقع الشخص المعني بحدوث هذه الأهداف والمعززات.
- (علي حسين،١٩٨٦:٢٧٧)

وقد قدمت روتر أربع متغيرات أساسيه إنبثق منها مفهوم وجهه الضبط:-

١. **التوقع:** وهو الإحتمال الذي يضعه الفرد بأن تعزيز معين سوف يحدث توظيفه لسلوك معين يصدر عنه موقف معين ويكون التوقع مستقلاً بشكل منتظم عن قيمه وأهميه التعزيز، وأن الإحتماليه الذاتيه للتوقع تتوقف علي المشاعر الذاتيه للفرد وإمكانياته علي تعزيز بعض السلوكيات.
٢. **الطاقه السلوكيه:** وهي إمكانيه حدوث سلوك ما في موقف ما من أجل الحصول علي التدعيم والتعزيز.
٣. **الموقف النفسي/السيكولوجي:** وهو البيئه الداخليه أو الخارجيّه التي تحفز الفرد بناء علي التجارب السابقه ومن خلالها يتعلم كيفيه إستخلاص الإشباع في أنسب مجموعه من الظروف.
٤. **قيمه التعزيز:** وهي درجه تفضيل الفرد لحدوث تعزيز معين إذا كانت إمكانيات الحدوث لكل البدائل الأخرى متساويه.

(علي حسين، ٢٠٩-١٩٨٦: ٢١١)

ب- النظرية السلوكيه:

إعتمد روتر في مفهوم وجهه الضبط علي مفاهيم النظرية السلوكيه المثير والإستجابه والتعزيز وفسرها وفقاً لما يتفق مع إتجاهه المعرفي والإجتماعي، وإستخدمت نظريه التعلم الاجتماعي بقانون الأثر الإمبريقي(السلوك الواقعي المباشر) فيسعي الإنسان إلي هدفه، ويعني أنه يتوقع التعزيز أي أن الحدث يمكنه أن يزيد من إحتماليه الإستجابه التي أنتجتة ومن هنا لم يكتفي روتر بفكره التعزيز بل ربط بين التعزيز والموقف. (خليفه وآخرون، ٢٠١٩: ١٨)

ج- النظرية المعرفيه:

يمثل كلاً من التعزيز والتوقع نقطتين أساسيتين يشيران إلي أثر كل من النظرية السلوكيه والمعرفيه ومن هنا ربطه نظريه التعلم الاجتماعي بين التعزيز والتوقع ، والإرتباط

بين التعزيز والتوقع يزيد من درجة التنبؤ بنتائج السلوك حيث أن التعزيز يعبر عن رغبة الفرد وتفضيله في الحصول علي تعزيز ما دون غيره، وأن التوقع هو الإحتماليه التي يضعها الفرد بأن التعزيز سيحدث كوظيفه للسلوك المحدد الذي سيقوم به.(خليفه وأخرون، ٢٠١٩: ١٩).

د-نظريه العزو السببي

ترجع نظريه العزو السببي إلي عالم النفس الألماني "هايدر" من خلال كتابه "سيكولوجيه العلاقات المتبادل" عام ١٩٥٨م حيث يري أن سلوك الفرد هو الذي يؤثر علي سلوكه القادم وليس النتيجة التي يحصل عليها، ويفترض أن الأفراد يعززون أسباب نجاحهم وفشلهم هي محاوله لربط السلوك بالظروف والعوامل المؤديه إليه ، حيث أن إدراك الفرد للسبب يساعده في السيطرة علي ذلك الجزء من البيئه، وأن معتقدات الفرد حول أسباب نتائجهم حتي ولو لم تكن حقيقيه يجب أن تؤخذ بعين الإعتبار عند تفسير توقعات الأفراد. ووفقاً لـ "هايدر" فإن القوه البيئيه عندما يكون تأثيرها قوياً علي الأفراد نجد الأفراد ينقسمون إلي قسمين، فنه ترفض التحكم في الضغوط ويقاومون القرارات والتأثير عليهم أما الفئه الأخرى تظهر الإستسلام والقبول بالواقع، وبذلك فإن القوه الشخصيه لا تستطيع أن تؤثر في الحدث السلوكي إلا إذا توفر الدافع.

و-نظريه العزو:

ترجع نظريه العزو لـ "وينر ١٩٧٤م" والذي تأثر في صياغه نظريته بكلاً من "روتر و هيدر" حيث يري أن الناس يعززون أسباب نجاحهم أو فشلهم إلي أسباب داخلية أو خارجيه، كما يري أن العناصر السببيه للفعل السلوكي هي: الجهد أو القدره أو الحظ . لذا فإن الناتج السلوكي نجاح أو فشل له محددات ترتبط بإنجاز الفرد ،وهذه المحددات هي: تقدير الفرد لمستوي إمكاناته وقدراته، وقدرة الجهد المبذول، ودرجه صعوبه المهمه

لذا نجد أن الفرد داخلي الضبط يعزو نتائج سلوكه إلى قدراته وجهده المبذول، أما الفرد خارجي الضبط فيعزو نتائج سلوكه إلى صعومه المهمه والحظ. (غسيري يمينه، ٢٠١٦: ٥٨-٥٦)

٣- أبعاد وجهه الضبط (الداخليه-الخارجيه):-

يري روتر أن وجهه الضبط متغير أحادي البعد يقع علي بعد متصل بين نقطتين أساسين يبدأ بوجهه الضبط الداخليه ويمتد حتي يصل نهايته إلي وجهه الضبط الخارجيه.

أ- **وجهه الضبط الداخليه:** وهم الأفراد الذين يرجعون نتيجة أفعالهم لقدراتهم الشخصيه.

ب- **وجهه الضبط الخارجيه:** وهم الأفراد الذين يرجعون نتيجة أفعالهم إلي عوامل خارجيه لايمكن التحكم فيها أو ضبطها.

(نهى ضياء الدين، ٢٠١٩: ٨٢٣)

فإنها تقسم وجهه الضبط إلي ثلاث عوامل: (Leveson,1973) وحسب دراسات عامليه قام بها ليفسون-

أ- **الضبط الداخلي:** ويعني إعتقاد الفرد أنه مسئول عن الأحداث في حياته وأن هذه الأحداث نتيجة منطقيه للأعمال التي يقوم بها وأنه يشعر بالكفاءه والتمكن لقدرته علي التحكم في حياته.

ب- **الضبط الخارجيه(نفوذ الآخرين):** ويعني إعتقاد الفرد بأن أصحاب النفوذ هم المسئولون عن الأحداث والنتائج التي تحدث له، وأنه يشعر بالعجز واليأس وضعف المسئوليه الشخصيه عن نتائج أفعاله.

ج- **الضبط الخارجيه(الحظ أو الصدفه):** ويعني إعتقاد الفرد بأن القوه الغيبيه كالحظ والقدر هي المسئوله عن الأحداث الإيجابيه والسلبيه التي يتعرض لها، وإعتقاده بأن هذه النتائج غير مرتبطه بأفعاله الخاصه أو بصفاته الشخصيه.

(إحسان براجل، ٢٠١٨: ٣١٤)

وتنقسم وجهه الضبط إلي بعدين أساسين وهما وجهه الضبط الداخليه ووجهه الضبط الخارجيه، وهل تتوقف علي قوي خارجيه مثل الحظ أو الصدفة أم أنها تتوقف علي سلوك الأفراد ومهاراتهم وقناعاتهم .

أ- **البعد الأول(وجهه الضبط الداخليه)** :وهم الأفراد الذين يرجعون نتيجة أفعالهم لقدراتهم الشخصيه.

ب- **البعد الثاني(وجهه الضبط الخارجيه)** :وهم الأفراد الذين يرجعون نتيجة أفعالهم إلي عوامل خارجيه لايمكن التحكم فيها أو ضبطها .

(emma kapteyn,2021:5)

العوامل المؤثره في وجهه الضبط:-

ترتبط وجهه الضبط بعدد من العوامل التي تؤثر فيها وهي كالاتي:

أ-الأسره:

تعد الأسره هي الوحده الإجتماعيه الأولي التي ينشأ فيها الفرد ويتفاعل مع أعضائها ،وتسهم الأسره بقدر كبير في الإشراف علي نمو الفرد وتكوين شخصيته وتوجيه سلوكه،فالتوجه نحو وجهه الضبط ينشأ من خلال توجيه الأباء لهم فالأفراد ذو وجهه الضبط الداخليه تتسم أسرههم بأساليب التنشئه التي تتيح للفرد حريه أكبر في إداره شؤونه الخاصه مما يدفعه إلي تحمل المسئوليه والإعتماد علي النفس وإتخاذ قراراته ،في حين أن الأفراد ذو وجهه الضبط الخارجيه يصفون أسرههم بالمبالغه في عقابهم سواء بدنياً أو إنفعالياً ويحرمونهم من حقوق كثيره ينالها غيرهم وإتباع أسلوب تنشئه متسلط.

ب-النوع:

أشارت بعض الدراسات أنه يوجد فروق بين الذكور والإناث في وجهه الضبط، حيث تري كلاً من سكولتز وماملين وآخرون إلي أن الإناث يميلن لوجهه الضبط الخارجيه في حين أن الذكور أكثر ميلاً لوجهه الضبط الداخليه. (نهي ضياء الدين ،٢٠١٩:

(٨٢٤-٨٢٨)

ج-العمر:

أوضحت بعض الدراسات أنه كلما تقدم الفرد في العمر يصبح أكثر توجهاً للداخل علي العكس من الاعتقاد السائد بأن وجهه الضبط الداخليه نقل بالتقدم في العمر،وأكدت نتائج دراسته كلاً من أن الأطفال في سن العاشره أقل في وجهه الضبط الداخليه من الشباب في (Wrosch,Heckhausen) الثلاثين من العمر، و أن وجهه الضبط الداخليه مصدر إضافي للتكيف مع التقاعد خلال العام الأول منه وأنها تؤدي إلي زياده نشاط الإشباع خلال هذا العام.

د-المستوي الاقتصادي والإجتماعي:

يؤثر المستوي الاقتصادي والإجتماعي في تحديد وجهه الضبط لدي أن أصحاب المستوي الاقتصادي والإجتماعي المرتفعالفرد فقد أكدت دراسته (Lanchman,Weaver) لديهم إدراك مرتفع بالإستقلاليه والصحه والتحرر مما يعني وجود علاقته بين وجهه الضبط الداخليه والمستوي الاقتصادي والإجتماعي المرتفع،بينما كان أصحاب المستوي الاقتصادي والإجتماعي المنخفض لديهم إدراك منخفض بالإقلال وإدراك مرتفع بالسيطره عليهم مما يعني ارتباط المستوي الاقتصادي والجتماعي المنخفض بوجهه الضبط الخارجيه.

هـ-المستوي الثقافي:

يتأثر ويؤثر الفرد في بيئته لذا تختلف أساليب السلوك من مجتمع للأخر ومن جماعه للأخري داخل المجتمع الواحد طبقاً لنوع الثقافه السائده داخل المجتمع، حيث أن معتقدات الضبط وإدراك الفرد لكفائته وإمكانياته الفعلية تختلف بإختلاف المستويات الثقافيه التي ينتمي إليها الأفراد فإنخفاض المستوي الثقافي للفرد يقابله توجه نحو الضبط الخارجي والإيمان بالحظ والصدفه (سحرعبدالغني، ٢٠١٧: ٨٠-٨١).

٦- أهميه وجهه الضبط:

ترجع أهميه وجهه الضبط عند (روتر، ١٩٦٦) في فهم طبيعه السلوك الإنساني ومدى قدره الفرد علي التكيف مع مختلف المواقف ، ولذلك يهتم المختصون بمفهوم وجهه الضبط لمساعدته الأفراد علي إكتشاف جوانب القوه لديهم وإختيار مايمكن أن يساعده علي تحقيق الصحه النفسيه .

كما أشار روتر أن الاهتمام بمفهوم وجهه الضبط يرجع إلي وجود بعض المشكلات الإجتماعيه المستديمه وزياده تعقد المجتمع والتي تبدو أنها تشمل كل مستويات المجتمع. وكما أن وجهه الضبط سمه شخصيه تساعد الفرد علي أن يعي بإنجازاته وخفاقاته في ضوء مآلديه من إستعدادات وقدرات ومما يقوم به من جهد كي يحقق أهدافه.

ومفهوم وجهه الضبط لا يقدم تفسير دقيق للأساليب التي يتم بها إكتساب أنماط معينه من السلوك الإنساني وإنما يفسر السلوك من خلال معتقدات الأفراد التي تؤثر في إستجاباتهم وتفاعلم وإحساسهم بالمسئوليه للأحداث التي تقع من حولهم. (رشارجب، ٢٠١٦ : ٨٠)

أساليب المواجهه

يتعرض الفرد في حياته اليوميه للعديد من الضغوطات والتي تختلف في شدتها من موقف للأخر، ويواجه الفرد تلك الضغوط بما لديه من إستراتيجيات وأساليب تمكنه من مواجهه تلك الضغوط والحد منها بأقل الخسائر، حيث أن التحكم في تلك الضغوط وتعلم إدارتها مقدمه ضروريه لتجنب الكثير من الأمراض الجسميه والنفسيه والإضطرابات السلوكيه.

مفهوم أساليب المواجهه إصطلاحاً

تعرف أساليب المواجهه بأنها عده إجراءات يتخذها الفرد بهدف حل المشكله التي تواجهه ومن ثم العوده للوضع الإنفعالي الطبيعي، وعاده ماتكون هذه الإجراءات نتيجته

تقيم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة أو إجراءات روتينيه (ثريا سراج، ٢٠١٤: ١٠).

وتعرف بأنها إستراتيجيات توافقيه متعلمه ومكتسبه، تمثل محتوى السلوك وتستخدم للسيطره علي أزمات الحياه وظروفها الضاغته (عبدالعزيز محمد، ٢٠١٨: ٨٩).

ويعرف روتر أساليب المواجهه بأنها محاولات الفرد لتغير ظروف الضغوط المباشره أو تغيير تقيمه لها ، لذا تتطلب وجود حلول فعاله للمشكله وكذلك التنظيم الإنفعالي ، كما يري روتر أنها أساليب صحيه أكثر من الأساليب الدفاعيه التي يتبعها الفرد أمام الضغوط وأنها شعوريه وواقعيه في التوجه(علا فاروق، ٢٠١٨: ٦٦)

ويعرفها(محمد جميل، ٢٠٢١: ٩٠٥) بأنها كافه الجهود المعرفيه أو السلوكيه و الإنفعاليه التي يسعى الفرد من خلالها إلي التصدي للمشكلات أو الضغوط التي يتعرض لها وذلك بهدف التخلص منها وتجنب أثارها السلبيه أو الحد منها بهدف الحفاظ علي توازنه الإنفعالي وتوافقه النفسي والإجتماعي.

كما تعرف بأنها مجموعه من الأساليب التي يتعامل الفرد تجاه المثيرات التي تقده توازنه وتجاوز قدرته علي التوافق (إقبال عبدالقادر، ٢٠١٥: ١٥).

وتعرف أساليب المواجهه بأنها جهود معرفيه وسلوكيه يستخدمها الفرد للإعاده تكيفه بسبب التغيرات المفاجئه التي يتعرض خلال حياته (Marinel Palattao&Liezl Joy,2023: 3)

العوامل المؤثره في تحديد أساليب المواجهه :-

أ-العوامل الشخصيه وتتمثل في:

١. وجهه الضبط/مركز التحكم:يشير مركز الضبط إلي إدراك الفرد للعوامل التي تتحكم بالأحداث والمواقف التي يخبرها والشروط التي تضبط أحداث البيئه من حوله وتوجها.

٢. الصلابه النفسيه:وهي إعتقاد عام لدي الفرد بمدى فاعليته وقدرته علي إستخدام كل المصادر النفسيه والبيئيه المتاحه كي يدرك ويواجه بفاعليه أحداث الحياه الضاغطه.

٣. فاعليه الذات: وتتضمن سلوك المبادره والمثابره لدي الفرد ومدى كفايتها للتعامل مع التحديات والظروف المحيطه.

٤. تقدير الذات:هو نتاج تفاعل وتكامل ثلاث عناصروهي"الثقه في النفس، والنظر للذات، وحب الذات" حيث أن التوافق والإنسجام بين هذه العناصر يعطي تقدير وتوافق للذات.

٥. نمط الشخصيه:تشير الدراسات أن نمط الشخصيه الذي يستجيب للضغوط أقل تكيفاً من النمط الذي لا يستجيب الذي يتحاشي لوم ذاته، ويعزي النتائج السلبيه إلي صعوبه العمل أو إلي الحظ السئ.

ب-العوامل الموقفيه:تتأثر أساليب مواجهه كذلك بخصائص الوضعيه الضاغطه الحقيقيه من حيث الخطوره، الطبيعيه، المده، القدره علي التحكم من عدمها.

ج-العوامل الديمغرافيه:وتتمثل في المستوي الاقتصادي والإجتماعي والسن والجنس حيث أكدت الدراسات علي مدى تأثيرهذه العوامل علي سيطره إحدي إستراتيجيات مواجهه تانشطه، بالإضافة إلي الأفراد ذوي المستوي الثقافي المرتفع وأما عن الجنس فالإناث يميلون إلي إستخدام أسلوب مواجهه المركز علي الإنفعال بينما الذكور يميلون إلي إستخدام أسلوب مواجهه المركز علي المشكله.

د-العوامل المعرفيه: وهي المجموعه التي تضم السياقات الفكرية مما يسمح للفرد بمجابهة المشكله أو الحدث أو الوضعيه الضاغطه، من خلال توظيف التفسيرات والتأويلات ومدى التقبل، ومن بين العوامل المعرفيه المحدده نجد طريقه تقييم الفرد للحدث ومدى إحساسه بالتحكم فيه. (أميمه مغزي ، ٢٠١٩ : ٦٦-٦٨)

النظريات والنماذج المفسره للأساليب المواجهه :-

يوجد العديد من النظريات والنماذج التي تناولت أساليب مواجهه الضغوط ومن هذه النظريات مايلي:

أ-النظريه السيكوديناميه لفرويد ١٩٣٣م:

إرتبط مفهوم فرويد للمواجهه بمفهوم الدفاع حيث يعرفه بأنه نشاط الأنا الموجه من أجل حمايه الفرد من المثيرات ، حيث يرى أن الفرد يستخدم آليات دفاع لمواجهه الصراع النفسي بين مكونات الشخصيه"الأنا، الأنا الأعلى، الهو" فينتج عن ذلك قلق قد يكون عصابي يولد من الخوف لعدم القدره علي ضبط الرغبات ، أو أخلاقي ناتج عن شعور الفرد بالذنب إتجاه التصرفات الغريزيه أو قلق واقعي ناتج عن أخطار العالم الخارجي، ومن أجل خفض التوتر والقلق يلجأ الفرد إلي آليات الدفاع لمواجهه الصراعات الداخليه أو الأخطار الخارجيه (جاكلين سمير ، ٢٠٢٠:٤٢)

-وتصنف هذه النظريه أساليب المواجهه للضغوط إلي:

١-أساليب تحدث لاشعورياً كالتبرير، والنكوص، والإبدال.

٢-أساليب تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يلي شخصيته في الرد علي الموقف الضاغط أو المهدد.

ب-النظريه السلوكيه:

تقوم الفكره الأساسيه لهذه النظريه في الإعتماد علي عمليه التعلم كمنطلق يتم من خلاله معالجه المعلومات، ويفترض القائمون علي النظريه أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطه قد يتضمن بعض المثيرات الأخرى مثل:الصددمات، فكلما تعرض الفرد لهذه الصدمات بإختلاف أنواعها فإن ذلك يجعل منها شيء مخيفاً بالنسبه له ، كما يرى أصحاب هذه النظريه أنه من الأفضل تعريف الفرد لبعض من هذه المواقف حتي يعتاد ويبدأ بالتفكير في السلوك الذي عليه أن يقوم به بشرط أن يتسم ذلك السلوك بالإيجابيه(جاكلين سمير ٢٠٢٠)

ج- (Spelberger,1979)نظريه سبيلبرجر:

تركز تلك النظرية علي إدراك الفرد للمواقف الضاغطة فيحدد سبيلبرجر مفهوم الضغط في ثلاث مراحل وهي:مصدر الضغط وإدراكه، أن يكون هناك رد فعل مناسب، أن يكون هناك ارتباط بين رد الفعل والمثير ومدى إدراك الفرد له ، وتؤكد النظرية أن الضغوط التي يتعرض لها الإنسان لها دوراً في إثارة الإختلافات علي مستوي الدوافع وذلك علي حسب إدراكه للضغوط، وتحدد نظريته في عدد من المحاور الرئيسييه وهي:الضبط والقلق، التعلم، وتظهر هذه المحاور في التعرف علي طبيعه الضغوط في المواقف المختلفه وقياس مستوي القلق الذي ينتج عن الضغوط والظروف الفرديه والعمل علي توفير السلوك المناسب للتغلب علي القلق وتحديد مستوي الإستجابيه. (أميمه مغزي، ٢٠١٨: ٦٥٩)

ومن النماذج المفسره للأساليب مواجهه الضغوط التالي:

أ-نموذج نيلسون(Nelson,2002):

يري نيلسون أن مواجهه الضغوط تتم من خلال عده طرق مختلفه تهدف إلي التقليل من الأثار السلبيه للضغوط وهذه الأساليب هي:

١. أساليب مواجهه علي مستوي الجماعه والمنظمه: وتعتمد علي إعاده تصميم الوظيفه ووضع الأهداف ومشاركه العاملين في وضعها، تحديد الدور وإتاحه الفرصه للعاملين لتعديل أدوارهم بما يتناسب مع قدراتهم ، المسانده الإجتماعيه.

٢. أساليب مواجهه شخصيه علي مستوي الفرد:تعتمد علي اكساب الفرد المهاره والقدرة علي مواجهه هذه الضغوط من خلال التدريب المستمر، وجوده وإداره الوقت، والنتميه المهنيه للأفراد العاملين، التواصل مع الآخرين

(علا فاروق، ٢٠١٨: ٧٠).

ب- النموذج البيئي:

يتناول هذا النموذج الضغوط باعتبارها عاملاً مستقلاً ينشأ عندما تتضمن البيئه مايسبب الإزعاج للفرد بل إيقاع الأذي، وعندئذ لا مناص أن يستشعر الضغط والإجهاد، ويبرز هذا النموذج مايسمي بحدود المرونه المتوافره لدي الفرد والتي تعكس مدي تحمله لدرجه الضغط حتي يستعيد توازنه ، وقد يؤدي الموقف إلي حدوث أضرار علي المستوي البدني أو النفسي وبطبيعته الحال فإن الأفراد يتباينون من حيث مقاومتهم ومواجهتهم لأحداث الحياه الضاغطة (سعادأبوبكر، ٢٠١٧: ٣٦).

ج- النموذج النفسي:

-وتقوم فكرته الرئيسييه في أن تتناول الضغوط يتم من خلال التعرف علي العلاقه بين الأحداث الضاغطة التي يواجهه الفرد وإتجاهاته نحوها ويعتمد هذا النموذج بشكل رئيسي علي الوظيفه المعرفيه التي تتمثل فيما يقوم به الفرد من تقويم لما يواجهه من أحداث ومن خلال عمليتي التقييم المعرفي والتأقلم.

د- نموذج سيلبي(زمره التكيف العام) Silly:

يري هذا النموذج أن الجسم لايقوم بإستجابات جسميه نوعيه أو محدده للمواقف الضاغطة المختلفه لكنه يقوم بإستجابات جسميه عامه للأي مصدر للخطر أو الضغط، وقد أطلق هذا النمط من الإستجاباه (الإستجاباه الجسميه غير المحدده)للتهديد أو الخطر بزمره التكيف العام وتتم زمره التكيف العام من خلال ثلاث مراحل وهي:-

١. رد فعل الإنذار بالخطر: وفيها يضع الفرد كل طاقته ويصبح مستعداً لمواجهه التهديد أو الخطر، وذلك من خلال تغيرات في الجهاز العصبي والهرموني سواء فيما يتعلق بضربات القلب أو الجهاز التنفسي.

٢. مرحله المقاومه: في هذه المرحله هناك إشارات نوعيه تبين أن الجسم عاد إلي حالته الطبيعيه مثل "إنخفاض معدل ضربات القلب والجهاز التنفسي، إلا إنه هناك ثمه إشارات أخري تبين أن الجسم لا يزال في حاله مقاومه ودفاع وبصفه

خاصه تظل مستويات الهرمونات مرتفعه ولكن غالباً ماتكون الدفاعات العصبية جزءاً من هذه المرحله خاصه إذا كان الضغط إجتماعي أو رمزياً في الطبيعه.

٣. مرحله الإنهاك: يدخل فيها الفرد إذا إستمر الضغط وفيها تبدأ العمليات الجسميه في الإنهيار وإذا إستمر الضغط دون مواجهه فإن ذلك قد يؤدي للوفاه، وهناك نقطتان بالنسبه إلي هذه المرحله:

أولاً: في معظم الحالات قد يتوقف الضغط قبل أن يصل إلي هذه المرحله أو يستخدم الفرد أحد ميكانيزمات الدفاع الفعاله التي تقلل من الضغط ولذلك فإن حدوث مرحله الإنهاك ليس أمراً حتمياً أو شائعاً في كل الحالات.

ثانياً: أن الإضطراب الجسمي المحتمل حدوثه في هذه المرحله يتوقف حدوثه علي الخصائص البيولوجيه التي من شأنها أن تضعف أو تخفف الألم

(سعاد أبوبكر، ٢٠١٧: ٣٧).

تصنيف أساليب المواجهه :-

أشارت(ساميه صابر، ٢٠١٤: ٣٩)إلي أن أساليب المواجهه هي الطرق المختلفه التي يستخدمها الفرد لكي يواجه بها الضغوط وهي نوعين وهما:-

أ-أساليب موجبه وفعاله وينتج عنها تخفيف الضغط والتوتر وحل المشكلات مثل:(التخطيط، التقبل، الإسترخاء، إعادة التقييم، البحث عن الدعم من الآخرين).

ب- أساليب سلبيه وهي غير فعاله وينتج عنها المزيد من الضغوط وسؤ التوافق النفسي مثل:(السلبيه والإنسحاب، نقدالذات، التأجيل ، التجنب).

صنف بيلنجرس وموس أساليب مواجهه الضغوط إلي أساليب إقداميه وأخري إجماميه:

١-أساليب المواجهه الإقداميه

وهي التي تتضمن مجموعه من العناصر كالتحليل المنطقي الذي يقوم بمحاولات معرفيه للفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط والنتائج التي تترتب عليه، أي التعامل مع

المشكلات معرفياً وإعادة التقييم الإيجابي للمشكلات مع إستراتيجيه التقبل للواقع في الموقف الضاغط ، والبحث عن المساعدة والمعلومات التي تتمثل في المحاولات السلوكيه التي تهدف إلي القيام بعمل ما حتي يكون الفرد قادراً علي التعامل مباشرة مع المشكله وحلها أو الموقف الضاغط .

٢-أساليب المواجهه الإحجاميه

وهي التي تتضمن القيام بمحاولات معرفيه بهدف الإنكار أو التقليل من الضغوطات التي يسببها الموقف ولتجنب التحدي مع المواقف الضاغطه ، وتتكون إستراتيجيات المواجهه الإحجاميه من إستراتيجيات فرعيه مثل:الإنكار والتشتت والقمع والإستسلام (Adedoyin Christson, Bobbie Caroline, Griffin Meegan,Adedoyin . Oreoluwa , Ahmad Maudia,2017: 101).

ومن الضروري الإشارة إلي أن إستراتيجيات المواجهه يعتمد إستخدامها علي الخصائص الشخصيه لكل فرد مثل(تقدير الذات، الإستقلاليه، ونمط الشخصيه)وقدرته علي التحكم في الموقف الضاغط فمن خلال هذه الخصائص الشخصيه والتقدير والتقييم المعرفي للموقف الضاغط يستطيع الفرد إختيار الإستراتيجيات المناسبه والفعاله للمواجهه. ووصف وايت أساليب المواجهه إلي إسلوبين وهما:

١. أساليب المواجهه الداخليه(الإنفعاليه):ويقوم هذا الأسلوب علي المبالغه في الإنفعالات كنوع من المقاومه لمواجهه الضغط أو الخطر الذي يهدد إستقرار الذات كالقلق والتوتر، وتعتمد المواجهه الداخليه علي التفكير السلبي عن الذات.
٢. أساليب المواجهه الخارجي(المتمرزه حول المهمه):ويقوم هذا الأسلوب علي المواجهه الإيجابيه النشطه للضغوط النفسيه ويعتمد عل التفكير الإيجابي والأفكار المرتبطه بكيفيه المواجهه والتعامل مع الآخرين كشخص أو موضوع (علا فاروق، ٢٠١٨:٧٥)

أساليب وإستراتيجيات مواجهه الضغوط:

حدد سيشر أساليب وإستراتيجيات للتعامل مع الضغوط في عدة أنواع وهي:

١. الإنكار: ويعني رفض الفرد الإعتقاد بحدوث الموقف الضاغط أو المشكله التي تعرض لها ومحاولة تجاهل الموقف كلياً ويعتبر أن الموقف لم يحدث ولم يتعرض إليه.
٢. لوم الذات: ويعني أن الفرد يري أنه المسئول عن تعرضه لهذا الموقف أو المشكله الضاغطه.
٣. التعامل الموجه نحو المشكله: ويعني أن يقوم الفرد بوضع خطه معينه وأن يقوم بإستجابته سريعه للسيطره علي الحدث أو الموقف الضاغط الذي تعرض له.
٤. التقبل والإستسلام: فالفرد يتقبل مايتعرض له من مواقف ضاغطه ومشكلات نتيجته عجزه وإنعدام الحيله لديه أو نتيجته رفضه القيام بأي شيء تجاه المشكله التي يواجهها.
٥. المسانده الإجتماعيه: وتعني سعي الفرد نحو الآخرين لطلب المساعده والنصيحه منهم.
٦. الهروب من خلال التخيل: ويتمثل ذلك في الركون إلي أحلام اليقظه ، فبعض الأشخاص يندمجون في أحلام يقظتهم أكثر من واقعهم الحقيقي.
٧. إعادته التفسير الإيجابي للموقف: وتعني أن الفرد يقوم بمحاولة إيجاد معاني وتفسيرات إيجابيه جديده لما يتعرض له من مواقف ومشكلات بلاً من أن تؤثر عليه سلباً، حيث يري فيها تحدياً لمهاراته وخبراته الحياتيه والعلميه والعملية مما يشعره بالثقه بالنفس ومما ينتج عنه في النهايه مواجهته لتلك المشكله وحلها بطريقه إيجابيه وإبداعيه جديده

(جاكلين سمير، ٢٠٢٠: ٤٥-٤٦).

أهداف أساليب المواجهه:-

١. التقليل من الأثر الضار للظروف البيئية.
 ٢. التسامح والتوافق مع الأحداث السلبية أو الواقعيه.
 ٣. الحفاظ علي التوازن العاطفي والنفسي ومنع الإختلال الجسدي والنفسي للفرد.
 ٤. الحفاظ علي صورته الذات الإيجابيه.
 ٥. الإستمرار في العلاقات المرضيه مع الآخرين.
- (علا فاروق، ٢٠١٨ : ٦٨)

المراجع

١. أحمد عبد المجيد الصمادي، وجيه محمد الغدران (٢٠١٤). فعالیه برنامج إرشادي جمعي مستند إلی التعلم الاجتماعي في مفهوم الذات ومركز الضبط لدي أعضاء المراكز الشبابية. مجله دراسات نفسيه وتربويه، جامعه قاصدي مباح-الجزائر، العدد (١٣)، ص ص ٢٠-١
٢. أحمد فاضل عباس (٢٠١٧). وجهه الضبط الداخلي والخارجي ومفهوم الذات لدي عينه من طلاب المرحله الثانويه بدوله الكويت، رساله ماجستير، كليه الأداب، جامعه المنصوره.
٣. ثريا سراج (٢٠١٤). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة لدي عينه من طلاب الجامعة، مجلة السلوك البيئي، كليه التربية النوعية، جامعة طنطا، العدد (١)، مجلد (٢)، ص ص ٤٤-١.
٤. رشا رجب السيد إبراهيم (٢٠١٦). الإبتكار الإنفعالي وعلاقته بالذكاء الوجداني والعوامل الخمسه الكبرى للشخصيه ووجهه الضبط لدي عينه من طلاب الجامعة. رساله ماجستير، كليه الأداب، جامعه المنصوره.
٥. سالمه أحمد عوض (٢٠١٥). تحسين وجهه الضبط وتتميه جوده الصحه النفسيه لدي المراهقين من نزلاء المؤسسات الإيوائيه الإجتماعيه. مجله البحث العلمي في الأداب، كليه البنات للأداب والعلوم والتربيه، جامعه عين شمس، العدد (١٦)، مجلد (٢).
٦. سحر عبد الغني محمود (٢٠١٧). فعالیه برنامج إرشادي لتتميه وجهه الضبط الداخلي لدي عينه من المودعات بالمؤسسات الإيوائيه. مجله الإرشاد النفسي، جامعه عين شمس، مجلد (١)، العدد (٥١)، ص ص ١٠٧-٥٥.
٧. سعاد أبو بكر (٢٠١٧). المهارات الاجتماعية وعلاقتها [أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفعالية الذات لدي عينه من طلاب الجامعة بليبيا، رساله دكتوراه، كليه الأداب، جامعه المنصوره.

٨. صالح بن سفير الخثعمي (٢٠٠٨). وجهة الضبط والاندفاعية لدى المتعاطين وغير المتعاطين للهيروين. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة نايف للعلوم الأمنية، الرياض.
٩. علا فاروق (٢٠١٨). التواصل الأسري وعلاقته بالذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط لدي عينه من الوالدين والأبناء. رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة المنصورة.
١٠. غادة أبو العطا (٢٠١٥). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدي أمهات الأطفال الذاتويه، مجلة التربية الخاصة والتأهيل، كلية التربية، جامعة جازان، العدد (٨)، مجلد (٢)، ص ص ٣٧٣-٤٥٤.
١١. محمد بن مترك آل شري (٢٠١٦). وجهه الضبط وعلاقتها بمستوي الطموح في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدي طلاب جامعه الإمام محمد بن سعود الإسلامية. مجله العلوم الإنسانية والإجتماعيه، جامعه الإمام محمد بن سعود الإسلامية، العدد (٤٢)، ص ص ٢١٩-٢٧١.
١٢. محمد جميل (٢٠٢١). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدي طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة المنصورة.
١٣. مفتاح محمد عبد العزيز (٢٠٠١). الفروق في وجهة الضبط وقوة الأنا لدي متعاطي المواد المتعددة وغير المتعاطين، مجلة الآداب والعلوم، جامعة المرح، ليبيا، ع (٢)، ص ص ١٠٧-١٢٨.
١٤. وفاء كنعان خضر، زهير حسن رطان (٢٠٢٠). التفكير الميتمعرفي وعلاقته بوجهه الضبط لدي طلبه الجامعه. مجله جامعه تكريت للعلوم الإنسانية، كليه التربيه للعلوم الإنسانية، مجلد (٦)، العدد (٢٧)، ص ص ٦٤٥-٦٦٤.