



مجلة جامعة الزيتونة

علمية محكمة فصلية
تصدر عن جامعة الزيتونة
تروونة - ليبيا

مجلة جامعة الزيتونة

العدد الواحد والأربعون مارس 2022

Azzaytuna University

Peer – reviewed Periodical Scientific Journal
Issued by Azzaytuna University
Tarhouna - Libya

مارس 2022

العدد (41)

Issue (41)

March 2022



أسلوب الحياة الشاق وعلاقته بوجهة الضبط لدى طلبة جامعة طرابلس

هدى إبراهيم الرواب

قسم معلم الفصل، كلية التربية جنزور، جامعة طرابلس

مقدمة الدراسة :

تعد أحداث الحياة الشاقة أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياة الطلبة الجامعيين في المجتمع الليبي اليوم، وذلك نتيجة ما تعانيه البلاد من حروب وصراعات، والتي كانت من ضمن الأسباب وراء الإصابة بالأمراض العضوية، والإحساس بالكثير من المشكلات النفسية والاجتماعية مثل الأداء الدراسي المنخفض، وتعاطي المخدرات، والانتحار، والاكتئاب، والاضطرابات الشخصية، فضلاً عن الظروف الاقتصادية المضطربة، والبطالة، والفقر وإلى غير ذلك. فهذه التغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على مجالات الحياة كافة في بلادنا منذ سنة 2011 م نعاني من نتائجها وعواقبها الوخيمة في الزيادة السريعة للجريمة والعنف والفساد واستنزاف موارد بشرية ومادية ومالية تلحق الضرر بجميع قطاعات المجتمع.

وفي ظل هذه الأحداث الحياتية الشاقة التي يمر بها الطلبة الجامعيون قد يواجهها البعض بأساليب وطرق سلبية قائمة على الانفعال والتوتر الشديد، أو الانسحاب والهروب، ووفقاً لعدد من الدراسات كدراسة (صالح الختم 2008، منيرة منصور 2007، فائقة بدر 2006) أكدوا جميعهم أن وجهة الضبط الداخلي لها أهميتها في القدرة على السيطرة والتحكم، ولها تأثيراً مباشراً وحاسماً في استبعاد أو تجنب الأذى الناتج عن تلك المواقف والأحداث الشاقة، كما أن أفراد هذه الفئة يتميزون بمحاولاتهم الجادة في الحفاظ على سلامتهم النفسية والصحية بعكس ذوي وجهة الضبط الخارجي. وبناءً على ما سبق سوف تركز الدراسة الحالية على أسلوب الحياة الشاق وعلاقته بوجهة الضبط لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس، وذلك للرفع من قدرتهم على التوافق مع الأحداث الحياتية الشاقة باستخدام أساليب فعّالة عند مرورهم بها عن طريق تعميم حالة المشاعر الإيجابية، والشعور

بالسعادة ، والرضا الناتج عند المرور بتلك الأحداث .

تحديد مشكلة الدراسة :

ازدادت في الآونة الأخيرة أحداث الحياة الشاقة التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون ، وأن مواجهتها بأساليب غير فعّالة لها مردودات غاية في الخطورة ، وينجم عنه آثار ضارة تستنزف طاقاتهم وتضيف على المجتمع أعباءً جسيمة باهظة ، مما ينعكس سالباً على خطط وبرامج التنمية البشرية والاقتصادية والاجتماعية، ومن خلال مراجعة الباحثة للإطار النظري للدراسة واطلاعها على العديد من الدراسات السابقة التي لها علاقة بموضوع الدراسة الحالي قد دفعها إلى توضيح المشكلة بالكشف عن حقيقة العلاقة بين أسلوب الحياة الشاق وجهة الضبط لدى طلبة جامعة طرابلس، وعليه يمكن صياغة مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية :

التساؤل الأول : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس أسلوب الحياة الشاق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، إناث) لدى عينة من طلاب طلبة جامعة طرابلس .

التساؤل الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) في مقياس وجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) لدى عينة من طلاب طلبة جامعة طرابلس

التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي وجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) في أسلوب الحياة الشاق لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس .

التساؤل الرابع : ما طبيعة العلاقة بين أسلوب الحياة الشاق ووجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس .

أهمية الدراسة :

أسلوب الحياة الشاق وآثاره السلبية تعد موضوعاً متزايداً في الأهمية في ظل ما تفرضه أنماط الحياة من تنافس وصراع لملاحقة التطور، فقد جعلت الطالب الجامعي اليوم مثقلاً بالمتاعب والمشكلات والتي تحد من فعاليته وتقوض فرص نجاحه في بلاده، وعليه لا بد من مواجهة الموقف الشاق بإيجابية وتخفيف التوتر المترتب عليه دون التعرض لأية آثار سلبية (جسمية أو نفسية) ، وتكمن أهمية هذه الدراسة في جانبين هامين هما :

أولاً_ الأهمية النظرية :

▪ تكمن الأهمية النظرية في هذه الدراسة كونها تلقي الضوء على طبيعة العلاقة بين أسلوب الحياة الشاق ووجهة الضبط (الداخلي – الخارجي) لدى عينة من الطلبة الجامعيين باعتبارهم

أكثر تعرضاً للضغوط والمشكلات، وستقدم الدراسة الحالية إضافة جديدة لهذه الشريحة الواسعة في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة .

■ تزويد المكتبة العربية والليبية خاصة بدراسة هامة في مجال مواجهة الأحداث الحياتية الشاقة لدى الطلبة الجامعيين .

ثانياً_ الأهمية التطبيقية :

تأتي الأهمية التطبيقية للدراسة فيما تسهم به النتائج المتوصل إليها في :

■ تقديم الإرشادات إلى وزارة التعليم العالي وإدارة الجامعات حول الاهتمام والتركيز على توجيه الطلبة نحو مسارات هادفة وبناءة بعقد ورش العمل والندوات العلمية .

■ عقد الدورات التدريبية لأعضاء هيئة التدريس لدعم وجهة الضبط الداخلية للطلبة بإتاحة الحوار، ودعم الثقة بالنفس لتحقيق خصائص الشخصية السوية لهم .

■ يمكن أن تفيد نتائج الدراسة الحالية المسؤولين في تدعيم قدرات الطلبة الجامعيين لمواجهة التحديات، التي قد تؤدي بهم إلى عدم قدرتهم على مواجهة أحداث الحياة الشاقة باعتبارهم القوى الفاعلة في المجتمع.

أهداف من الدراسة :

■ التعرف على الفروق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) في أسلوب الحياة الشاق لدى عينة من الطلبة الجامعيين .

■ التعرف على الفروق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) في وجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) لدى عينة من الطلبة الجامعيين .

■ الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أسلوب الحياة الشاق ووجهة الضبط (الداخلي-الخارجي) لدى عينة من الطلبة الجامعيين .

حدود الدراسة :

الحدود المكانية : طبقت الدراسة على عينة من طلاب جامعة طرابلس – ليبيا.

الحدود الزمنية : طبقت الدراسة خلال الفصل الدراسي ربيع 2021 م.

الحدود البشرية : اقتصرت الدراسة على عينة تكونت من (438) طالباً وطالبة من جميع التخصصات، منهم (181) طالباً و(257) طالبة يتراوح المدى العمري ما بين (18 - 25) سنة.

تحديد مصطلحات الدراسة :

أسلوب الحياة الشاق:

يعرف أسلوب الحياة الشاق: بأنه مجموعة من العادات وطرائق مواجهة المشكلات والأنشطة التي يمارسها الفرد في حياته اليومية، بتكرار مرتفع والتي تصاحبها استجابات انفعالية مبالغ فيها بحيث تقضي في مجملها الوقوع في المشقة النفسية. (هبة أبو النيل 2004، ص 7).

تعرف أحداث الحياة الشاقة: بأنها العملية التي تهدد فيها الأحداث البيئية الكائن الحي، أو نمثل له تحدياً، ويقوم الفرد بالاستجابة لهذا التهديد، وعندما تصبح المشقات شديدة أو مزمنة تحدث نواتج سلبية (Gath, 1994, p561).

كما تعرف المشقة بأنها: عملية معقدة وتنطوي على أذى وضغط يلقي على الكائن الحي ويواجه الكائن الحي هذا الأذى بما لديه من إمكانيات، وقد تنجح تلك المحاولات فيخرج من هذه الخبرات بأقل خسائر، أو قد تفشل، فينتج عنها نتائج سلبية، ربما تكون مرضاً جسدياً أو نفسياً، أو الاثنين معاً أو غير ذلك من النتائج السلبية (مايسة جمعة 2007، ص 39).

تعرف الباحثة أسلوب الحياة الشاق إجرائياً بأنه: مجموعة من الأساليب والطرق يستخدمها الطالب الجامعي لمواجهة الأحداث الداخلية والخارجية الشاقة التي تحيط به، وتقف حائلاً أمام عدم توافقه النفسي والاجتماعي، وتترك له آثاراً سلبية على الصحة الجسمية والنفسية.

وجهة الضبط:

يعرف علي عسكر وجهة الضبط: بأنها الاعتقاد الشخصي العام بالتحكم الذاتي، في مقابل التحكم الخارجي فيما يحدث، فالفرد الذي يعتقد بأن لديه التحكم في أموره يعتبر تحكماً داخلياً، وأما الفرد الذي يعتقد بأن الظروف أو الناس الآخرين هم الذين يتحكمون في مصيره فيقال عنه بأنه خارجي التحكم (علي عسكر 2005، ص 63).

تعرف ابتسام الغفاري وجهة الضبط: بأنها قدرة الفرد على السيطرة والتحكم فيما يقوم به من أفعال، وهل نتائج أفعاله تعود إلى قدرته وإرادته واعتماده على نفسه، أو يرجعها إلى الظروف والصدفة أو الأفراد المحيطين به، فإذا أرجعها إلى الأولى تكون وجهة ضبطه داخلية، أما إذا أرجعها إلى الثانية فتكون وجهة ضبطه خارجية (ابتسام الغفاري 2011، ص 17).

كما تعرف الباحثة وجهة الضبط إجرائياً: بأنها إدراك الطالب لمصدر المسؤولية عن النتائج والأحداث فإذا كان لديه القدرة والتحكم في الأحداث والمواقف في حياته الخاصة كان مصدر الضبط داخلياً، أما إذا لم تتوفر لديه القدرة والتحكم في الأحداث والمواقف في حياته الخاصة، واعتقاده إن

الحظ والقدر والصدفة هي المسئولة عن ما حدث كان مصدر الضبط خارجياً .

مرحلة الشباب :

تعرف مرحلة الشباب بأنها : الفترة التي يجتازها الفرد بين مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد والتي يتحقق خلالها نضجه الجسمي ، والعقلي ، والانفعالي ، والاجتماعي وتمتد هذه المرحلة من بدء البلوغ وظهور علاماته الأولية والثانوية إلى زواج الشخص وتحمله لمسؤولياته كرجل ناضج (عمر التومي 1987 ، ص 39).

تعرف الباحثة مرحلة الشباب إجرائياً بأنها : المرحلة التي يحقق فيها الطالب قمة النضج البدني والاجتماعي ويكون قادراً على تحمل أعباء الحياة، كما إنها تقابل مرحلة التعليم الجامعي.

النظري للدراسة والدراسات السابقة :

أولاً _ الإطار النظري :

سوف تركز الباحثة في الدراسة النظرية على محورين هما :

المحور الأول : أسلوب الحياة الشاق.

المحور الأول : أسلوب الحياة الشاق :

مفهوم أسلوب الحياة :

أن هذا المفهوم تجاذبته عديد من الاتجاهات ، عُرف خلالها بأكثر من معنى ، ورغم أن بدايته كانت تحت مظلة علمي الاجتماع واثروبولوجي إلا أن استخدامات المفهوم امتدت إلى عديد من مجالات الدراسة منها : علم النفس ، الأعلام ، والمجال الصحة ، ففي إطار علم الاجتماع ، فقد عرفه ماكس فيبر Weber على انه إدراك الأفراد للاختبارات المتاحة لهم في الحياة بحيث يتوقف تحقيق أي من هذه الاختبارات المتاحة على الفرص المتاحة للفرد في سياق المجتمع الذي يحي بداخله Cocker (Ham, 1993) أما في علم النفس فقد رآه أدل Adler في ضوء نظريته التحليل النفسي الفردي على أنه حالة الفرد الفريدة التي تتكون من المجموع الكلي لدوافعه واهتماماته وسماته وقيمه كما تظهر في سلوكه ككل ، وأسلوبه في الوصول لأهدافه (سيد غنيم 1975 ، ص 543) ، وركز أنصار التوجه السلوكي على أنه أحد العوامل المؤثرة على الصحة ، حيث إن له دوراً مهماً وحاسماً في تحسين الصحة والوقاية من الأمراض وعلاجها (Sherida, 1993 P , 7) و radmacher وقد بدأت التوجهات تتزايد للاهتمام وقياس الأساليب النوعية لأسلوب الحياة والتي من بينها أسلوب الحياة الشاق الذي بصده قياسه في الدراسة الحالية .

مثيرات وتصنيفاتها الحياقة الشاق :

مثيرات المشقة هي المؤثرات البيئية التي تبدأ منه الشعور بالمشقة ، وهناك العديد من التصنيفات لأبعاد مثيرات المشقة منها :

■ أولاً _ التصنيف تبعاً للفترة الزمنية وهو على النحو التالي :

1. مثيرات المشقة الحادة محدودة الزمن : مثل انتظار إجراء عملية جراحية ، أو التعرض لرؤية أفعى قاتلة .

2. مثيرات المشقة ذات التأثير المستمر أو المتتابع : مثل ما يترقب على فقدان العمل من فقدان الدخل أو التعيين في وظيفة أسوأ .

3. مثيرات المشقة المتقطعة : مثل الزيارات الاجتماعية المصحوبة بالصراعات .

4. مثيرات المشقة المزمنة : مثل الإعاقات المستمرة ، ومشقة العمل المزمنة .

■ ثانياً _ التصنيف تبعاً لشدة تأثيرها وهو على النحو التالي :

• الأحداث الكارثية : وهي تحدث بشكل فجائي ، كما أنها ذات طابع سلبي شديد ، ومن الصعب التنبؤ بها ، وهي تمثل تهديداً قوياً للأفراد الذين يتعرضون لها ، وهي تأخذ الطابع القومي أو العالمي ، ومن أمثلة هذه الأحداث الحروب والكوارث الطبيعية .

• أحداث الحياة الكبرى : هي خبرات موضوعية تؤدي إلى اضطراب نشاطات الفرد المعتادة ، وتتطلب منه إعادة التوافق السلوكي ، وتتضمن هذه الأحداث تغيرات في الصحة والمكانة الاجتماعية وأسلوب حياة الفرد ، كالإصابة بمرض مثلاً .

• أحداث الحياة الكبرى : أن نشاطات الحياة اليومية العادية وتؤثر على الحالة الدينامية المتوازنة للجسم وتأثيرها يتشابه مع أحداث الحياة الصغرى ، كما أنها تنقسم إلى :

أ. مثيرات المشقة البيئية : مجموعة من الظروف البيئية العامة المزمنة مثل الضوضاء والتلوث .

ب. المنغصات اليومية : ويطلق عليها مثيرات المشقة وهي خبرات وظروف المعيشة اليومية ، وقيمها

الفرد بأنها مهددة لراحة الشخص (محمد سعد 2002 ، ص ص 28 - 32) .

وبناء على ما سبق وحسب اطلاع الباحثة على العديد من التصنيفات فقد استطاعت تصنيف أبعاد

الحياة الشاق في ستة أبعاد وهي على النحو التالي :

1. الأحداث الشاق الخاصة بالطالب نفسه : مثل تعرضه لحادث أليم .

2. الأحداث الشاقة في العلاقة مع الأصدقاء : مثل دخوله في مشاكل مع الأصدقاء .
3. الأحداث الشاقة في المحيط الأسري : مثل وفاة أحد الوالدين.
4. الأحداث الشاقة في النواحي الدراسية : مثل الرسوب.
5. الأحداث الشاقة في العلاقة مع الجنس الآخر مثل الانفصال.
6. الأحداث الشاقة في الجوانب العامة : مثل الحروب والأزمات الأهلية داخل البلاد.

أسلوب مواجهة الحياة الشاقة :

يعد اختيار أسلوب المواجهة قراراً ذاتياً يعتمد على تقييم الفرد لقدرات المواجهة المتاحة ، ومتطلبات التعامل مع المنبه الشاق ، وتتضمن المشقة ثلاثة عمليات :

أولاً _ التقييم الأولي: وهو إدراك التهديد الواقع على الفرد .

ثانياً _ التقييم الثانوي : وهو عملية التفكير في الاستجابة الممكنة لهذا التهديد .

ثالثاً _ المواجهة : فهي عملية تنفيذ تلك الاستجابة .

ويركز أسلوب المواجهة على عملية التغلب على المشقة وربطها بالتقييم ، وأن الفرد هو المتحكم في ذلك ، فأسلوب المواجهة مكون أساسي في العلاقة بين خبرات المشقة ونواتجها ، التي تتمثل في انخفاض مستوى الصحة النفسية والجسمية ، وفيما يتصل باستراتيجيات المواجهة ، هناك طريقتان أساسيتان لتصنيفها ، الأولى تصنف تلك الاستراتيجيات على أنها تركز على المشكلة (محاولات التعامل المباشر مع الأحداث الشاقة) ، أو تركز على الوجدان (محاولات التغلب على الأسى الوجداني الناتج عن الأحداث الشاقة) أما الطريقة الأخرى : فتصنف تلك الاستراتيجيات على أنها تعتمد على الاقتراب (حل المشكلة) أو تعتمد على التجنب (محاولة تجنب التفكير في الأحداث الشاقة) أو التحكم في المشاعر المرتبطة بها (مايسة جمعة ، مرجع سابق، ص ص 51 - 52) .

بعض النظريات المفسرة للأحداث الشاقة :

نظرية التحليل النفسي :

تركز هذه النظرية على مراحل النمو في تفسير الاضطرابات السيكوماتية حيث يرى الكسندر (Alexander) أن التوترات والشدائد في نظام واحد لها نتائج وعواقب مرضية ، تنعكس على النظم والأجهزة الأخرى من الجسم (دليلة عيطور 1997 ، ص 88) ، وترى نظرية التحليل النفسي المواجهة كعملية نفسية داخلية تنبع من داخل الفرد وتتضمن ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية التي يستخدمها الفرد لخفض الصراعات النفسية ، وكذلك يستخدم الفرد ميكانيزمات الدفاع في

مواجهة الخبرات المؤلمة والمواقف الضاغطة (سليمان الحاتمي 2014 42) .

النظرية المعرفية :

يقوم التناول المعرفي للظواهر والأحداث على كيفية تصور الفرد وإدراكه لها ، وحسب بيك Beck فإن سلوك الفرد يتحدد بالطريقة التي يدرك بها الواقع ، أي أنه مرتبط بالاعتقادات والأفكار التي يكونها الفرد عن هذا الواقع فالتعلم الخاطئ يكسب الفرد أفكارا غير منطقية (دليلا عيطور ، 1997 ، ص 91) ، كما أن استجابة الفرد للأحداث الشاقة والضاغطة في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الأحداث، ومن هنا يبرز أهمية الدور المعرفي في نشأة الموقف الضاغط وإدراكه ماجدة بهاء الدين 2008، ص 136 .

وكما أوضحت التجارب الرائدة ل" لا زاروس " Riazarus دور المتغيرات المعرفية مثل : التقييم ، وإعادة التعريف في تعديل أثر الأحداث الشاقة للفرد، وتعد إتاحة مصادر يمكن للفرد أن يستخدمها لمواجهة أحداث الحياة الشاقة ، مكوناً مهماً في نظريات المشقة والمواجهة ، وقد تكون تلك المصادر خارجية مثل المساندة الاجتماعية ، وقد تعمل استراتيجيات المواجهة الفاعلة على التقليل من الآثار السلبية للمشقة (theist , 1994 , p , 35) .

نستخلص مما سبق أن لأسلوب المواجهة أهمية كبيرة ، ويعتمد اختيار استراتيجيات المواجهة على إدراك الفرد لمصادر المواجهة المتاحة لديه ، ومستوى شدة الحدث الشاق .

المحور الثاني- وجهة الضبط :

نبذة عن وجهة الضبط :

إن الخلفية النظرية لقياس وجهة الضبط تقوم أساساً على تعريف " روتر " Rotter " للضبط (الداخلي - الخارجي) ، وقد طور روتر مفهوم مركز الضبط عام 1960 ، وهو يركز على مقدار التحكم الذي يعتقد الفرد أنه يتمتع به عبر المواقف ، فيعتقد الأفراد ذوو الضبط الخارجي أن لديهم تأثيراً محدوداً على الأحداث، بينما ذوو الضبط الداخلي أن لديهم تأثيراً كبيراً على الأحداث في المواجهة الفاعلة لعدد من منبهات الحياة الشاقة فهم يتسمون بالتفكير المرن والتلقائي في تناول المشكلات ، والقدرة العالية على تغيير مجرى التفكير في اتجاهات جديدة بسرعة وسهولة (فائقة بد 2006 ، ص 18) ، وبذلك يعد مركز الضبط من أكثر المتغيرات التي اهتم بها الباحثون في إطار بحوث المشقة وفقاً ل(جونسون و ساراسون Johnson & Sarson) وكما يؤكدان كل من:

(لفقورت وكوباسا Lefcourt& and kobassa) أن وجهة الضبط تُعدُّ بُعداً من أبعاد الشخصية ، وتؤثر في العديد من أنواع السلوك ، وأن الفرد يستطيع التحكم والسيطرة في أموره الخاصة والعامة ، ويسمح له بالاستقرار دون ضغوط ويتمتع بحياته ، ومن تم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها (فاطمة الحريبي 2004 ، ص 54) .

خصائص وسمات وجهة الضبط :

كشفت الدراسات التي أجريت على الأفراد من ذوي وجهة الضبط (الداخلي - الخارجي) أن لديهم سمات وخصائص يتسمون بها ، وفيما يلي جدول للمقارنة بين هذه الخصائص السمات :

جدول رقم (1) يبين خصائص وسمات وجهة الضبط (الداخلي - الخارجي) :

ت	سمات وجهة الضبط الداخلي	سمات وجهة الضبط الخارجي
1	أكثر ذكاء وطموحاً ومستوى التحصيل لديهم مرتفع .	أقل ذكاء وطموحاً ، ومستوى التحصيل لديهم منخفض .
2	أكثر تحمل للمسؤولية الشخصية على أفعالهم .	أكثر تحمل للمسؤولية الشخصية على أفعالهم ونتائجها .
3	الميل إلى مشاركة الآخرين .	قلة المشاركة الاجتماعية الشخصية
4	يحتاجون إلى وقت طويل في اتخاذ القرارات .	يتسرعون في اتخاذ القرارات .
5	يهتمون بالعمل ويكونون أكثر رضا وإشباعاً وانهماكا في عملهم .	أقل اهتماماً ومشاركة وضعفاً في الإنتاج .
6	المرونة في التفكير والقدرة على حل المشكلات.	يميلون إلى التصلب في التفكير والهرب من حل المشكلات .
7	الاتصاف بالصحة النفسية والتوافق والثبات الانفعالي والثقة بالنفس .	ارتفاع مستوى القلق، وسوء التوافق، وعدم القدرة بالنفس .

(نقل عن: محمد عبدالله 2000، ص 500).

تري الباحثة من خلال ما سبق أن الأفراد ذوي الضبط الداخلي يتمتعون بصفات إيجابية تميزهم عن ذوي الضبط الخارجي، وهذا يؤكد أهمية مفهوم وجهة الضبط الداخلي في التعامل مع الأحداث الحياتية الشاقة، وتقليل وطأة الشعور السلبي بها وبنواتجها المختلفة .

تأثير الأسرة في وجهة الضبط :

الأسرة هي الخلية الإنسانية لكل مجتمع بشري والتي يبدأ معها الكائن الحي ارتباطه وإشباعه ،

لذلك كان لها أكبر الأثر في تشكيل شخصية المرء (كمال دسوقي 1971 ، ص 181) ، ويرى الطب النفسي الحديث أن أهم المشكلات النفسية بل والأمراض الجسمية يعود للافتقار إلى جو المحبة الأسرية (علي الحوات 1991 ، ص 239) ، ويراه (أوجست كونت) أنها الخلية الأولى في جسم المجتمع، وفي نظر (سبنسر) صورة مصغرة للمجتمع (مصطفى الخشاب 1985 ، ص 32) ، ولها الدور الإيجابي في الرعاية والحماية والتنشئة والوفاء بالحاجات الأساسية البدنية والصحية والتربوية والتعليمية والاقتصادية والاجتماعية ، وغير ذلك من الاحتياجات والتأثير الكبير في تشكيل الاتجاهات والقيم والسلوك ، وبالتالي تكون مصدر للضبط (سناء سليمان 2010 ، ص 121) ، وقد أكدت دراسة (هدى الرواب 2000) أنه كلما زاد التكامل الأسري زادت قدرة الأبناء على الضبط والتحكم، كما أنهم لا يفتقدون الوسائل الداخلية للضبط التي تعينهم على مواجهة المشكلات ، ولا يتوقعون فقد الأمل مستقبلاً (هدى الرواب 2000 ، ص 191) ، وكما بين (مروان المحمدي 2004) أن الأفراد الذين يتصفون بالضبط الداخلي يكونون غالباً من أسر تتسم بالحب والديمقراطية والنظام والمعايير المستقرة ، وأما الأفراد ذوو الضبط الخارجي غالباً ما ينتمون إلى أسر غير مستقرة و مضطربة لا يسودها الود والتفاهم (مروان المحمدي 2004 ، ص 33) . وبالتالي يكونون ذوي الضبط الداخلي أكثر ثقة بأرائهم وإحكامهم، وأكثر تقبلاً للنقد، ويتأثرون بالمعلومات المشجعة المتفائلة والمطمئنة أكثر من تأثرهم بالمعلومات المتشائمة والمهددة (هند القسوس 1985 ، ص 15) ، ولديهم القدرة على اقتحام المواقف الجديدة والصعبة دون أن يفقدون شجاعتهم، كما يمكنهم مواجهة الفشل في الدراسة أو في العمل دون أن يشعروا بالحزن أو الانهيار (رشيدة قطب، 1998 ، ص 218) .

وعليه فإن الأسرة عامل مؤثر في وجهة الضبط ، فاختلف الآباء والأمهات حول كثير من الأفكار والاتجاهات وعدم الالتقاء حول سياسة واحدة في معاملة الأبناء له أثر سلبي يهدد أمن واستقرار الأسرة ، وبهذا تعد الأسرة الحصن الأول في تجنب ومواجهة الشباب لأحداث الحياة الشاقة، وذلك بالتربية الصحيحة والتوجيه السليم .

نظرية التعلم الاجتماعي لرونالد راتر : Ratter :

تهتم نظرية التعلم الاجتماعي بالبحث في السلوك المعقد للأفراد في المواقف الاجتماعية المختلفة، فهي نظرية كلية تهدف إلى التنبؤ بالسلوك الذي يمكن حدوثه في موقف ما ، وكذلك تؤكد على

أداء الإنسان في المواقف الاجتماعية ، وتعد من أوسع نظريات السلوك الإنساني وهي تقدم إطاراً للتعامل مع السلوك الظاهري والسلوك المعرفي والشخصية الإنسانية ، بالإضافة إلى العديد من المتغيرات (مروان المحمدي ، مرجع سابق ، ص 25) ، وقدم " روتر Ratter " أربعة مكونات أو تراكيب أساسية في نظريته وهي كالتالي :

■ أمكانية وقوع السلوك .

■ قيمة التعزيز .

■ التوقع .

■ الموقف السيكولوجي (منيرة منصور 2007 46) .

وتعد وجهة الضبط من المفاهيم الأساسية في التعلم الاجتماعي موضوع الدراسة الحالية .

ثانياً_ الدراسات السابقة :

فيما يلي تتناول الباحثة عرضاً لبعض البحوث والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية :

■ دراسة هدى الرواب (2017) : بعنوان أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة وتهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أساليب المعاملة الوالدية ومواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى عينة من الشباب الليبي ، كما استخدمت الباحثة مقياس أساليب المعاملة الوالدية ، و مقياس مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة ، كما طبقت الدراسة على عينة تكونت من (161) شاباً يتراوح المدى العمري ما بين 18 — 25) سنة ، وتوصلت إلى نتائج كان أهمها : أن إتباع الوالدين للأساليب غير السليمة في التربية تجعل الأبناء يفشلون في مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة بإيجابية حيث ينظرون للمواقف الضاغطة على إنها مهددة وتفوق قدراتهم .

■ دراسة نبرين بكين (2011) بعنوان : برنامج إرشادي في الضبط الذاتي في تحسين مستوى التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي ، واللاتي بلغ عددهن (32) طالبة ، واستخدمت لذلك مقياس التحكم بالغضب ، ومقياس مركز الضبط ، وأسفرت النتائج عن : وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ، لصالح المجموعة التجريبية كانت أكثر توجها نحو مركز الضبط الداخلي .

■ دراسة وود وآخرون : (وود وآخرون 2009 wood April etal) بعنوان: موضع الضبط والنجاح

الأكاديمي لدى عينة بلغ قوامها 106) من طلاب كلية التمريض في بعض الجامعات الكبيرة، حيث بلغ الذكو (16) طالباً، وبلغ عدد الإناث (90) طالبة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج كان أهمها: أن طلاب التحكم الخارجي كانوا أقل في المستوى الدراسي، وتميز طلاب التحكم الداخلي بوجود استراتيجيات النجاح الأكاديمي، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، والقدرة الفائقة على مواجهة الفاعلة عند مرورهم بأحداث الشاقة .

■ **دراسة أمال جوده (2004) بعنوان:** أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة الأقصى، وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الأحداث الشاقة وعلاقتها بالصحة النفسية، ومعرفة تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن، وبلغت عينة الدراسة 100 طالبة، وأسفرت نتائج الدراسة: على وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة والصحة النفسية كما بينت وجود فروق بين الجنسين كان لصالح الإناث في مواجهة الأحداث الشاقة.

■ **دراسة عادل هريدي (1996) بعنوان:** العلاقة بين وجهة الضبط وأساليب مواجهة المشكلات، وكان الهدف من الدراسة معرفة الفروق بين الجنسين في أساليب المواجهة، على عينة مكونة من (235) طالباً وطالبة في المرحلة الجامعية، وطبق مقياس وجهة الضبط وأساليب، ومقياس وأساليب مواجهة المشكلات، وأشارت النتائج إلى: إن أصحاب وجهة الضبط الخارجية من الذكور أكثر لجوءاً لأسلوب الهروب والتمركز حول الانفعال، وأن ذوات الضبط الخارجي من الإناث أكثر لجوءاً لأساليب (التقبل - الاستسلام - الهروب - التمركز عن الانفعال) مقارنة بذوات الضبط الداخلي، حيث لجأن إلى أساليب عقلانية وفعالة في مواجهة المشكلات.

■ **دراسة لازاروس وفولكمان (1984) Lazarus & Folman** بعنوان: ضغط تقييم ومواجهة وهدفت الدراسة إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه له، والأساليب التي يتبعها في مواجهة المواقف الضاغطة، وقد توصلت الدراسة إلى: إن الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية، وذلك لأن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته للتعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما، وقد تكون حادة ضاغطة بالنسبة لشخص آخر بينما تحدث تغير بصورة طبيعية لشخص ثالث، وهذا كله يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط والشاق.
تعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال الاطلاع والعرض السابق للدراسات السابقة نلاحظ ما يلي :

- أن أسلوب الحياة الشاق وأثاره السلبية يعد موضوعاً متزيداً في الأهمية في ظل ما يفرضه الواقع الليبي الذي يموج بضغوط شتى اقتصادية وسياسية وأمنية واجتماعية التي جعلت الشباب ينظرون إلى الوضع الحالي بتشائم وقنوط أي انزعاج وخوف، فهم اليوم مثقلين بالمتاعب والهموم.
- اتفاق جميع الدراسات على أهمية مركز الضبط الداخلي مقارنة بمركز الضبط الخارجي في التعامل مع الأحداث الشاقة والمؤلمة ، التي يتعرض لها الشباب الليبي في حياتهم اليومية وعليه لابد من مواجهتها بأساليب إيجابية ، وتخفيف التوتر المترتب عليها.
- تبين وجود ارتباط بين أساليب المواجهة الفعالة للأحداث الشاقة والصحة النفسية والتوافق.
- استفادت الباحثة من خلال العرض السابق تحديد حجم عينة الدراسة، واستخدام أنسب الوسائل الإحصائية اللازمة لتحليل بيانات الدراسة وصياغة فروضها .

فروض الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية التحقق من صحة الفروض التالية :

- الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس أسلوب الحياة الشاق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس .
- الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) في مقياس وجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس .
- الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الضبط (الداخلي- الخارجي) في أسلوب الحياة الشاق لدى عينة طلبة جامعة طرابلس .
- الفرض الرابع: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أسلوب الحياة الشاق ووجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس .

إجراءات الدراسة الميدانية :

تتضمن الإجراءات التي أتبعتها الباحثة في تنفيذ الدراسة الحالية ما يلي :

أولاً_ منهج الدراسة:

انطلاقاً من طبيعة الدراسة والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة العلاقة بين وجهة الضبط وأحداث الحياة الشاقة لدى الطلبة الجامعيين ، فقد استخدمت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويسهم بوصفها وصفاً دقيقاً وسيوضح خصائصها

عن طريق جمع المعلومات وتحليلها ، ومن ثم تقديم النتائج وتفسيرها .

ثانياً_مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة الحالية جميع طلبة جامعة طرابلس والبالغ عددهم 70447 طالباً وطالبة خلال الفصل الدراسي 2020-2021 م ، وذلك حسب إحصائية جامعة طرابلس.

ثالثاً_ عينة الدراسة :

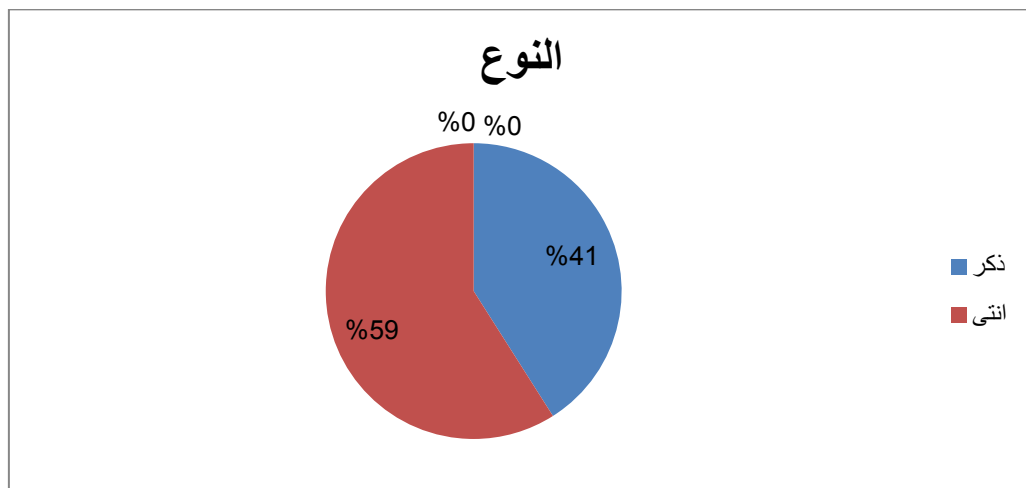
تكونت عينة الدراسة من (438) طالب وطالبة تم تحديد حجمها من خلال معادلة ستيفن جامسون منهم (181) طالباً و(257) طالبة من جميع التخصصات ، ويتراوح المدى العمري ما بين (18 — 25) سنة وفيما يلي وصف العينة:

الجنس : جدول رقم (2) ، والشكل رقم (1) يبينان توزيع أفراد عينة الدراسة حسب نوع الجنس :

جدول رقم (2) يبين التوزيع التكراري والنسب لأفراد عينة الدراسة حسب نوع الجنس:

الجنس	العدد	النسبة
ذكور	181	41%
إناث	257	59%
المجموع	438	100.0%

شكل رقم 1) يبين توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب الجنس :



يتضح من الجدول رقم 2) والشكل رقم 2) أن أعلى نسبة لأفراد عينة الدراسة كانت من الإناث فقد بلغت نسبتهم 59%، أما الذكور فقد كانت نسبتهم 41%.

رابعاً _ أدوات الدراسة:

إن الهدف من أي دراسة لا يتحقق إلا من خلال الوسائل المناسبة التي تمكن الباحث من اختيار فروضه، ولهذا استخدمت الباحثة الأدوات التالية:

أولاً_ مقياس أسلوب الحياة الشاق (إعداد: هبة أبو النيل 2004):

▪ يهتم المقياس بقياس أسلوب الحياة الشاق، ويتكون في صورته النهائية على 55) بنداً، وتصنف بنوده وفقاً لما تعبر عنه من العادات والأنشطة إلى تسعة مكونات كبرى تندرج تحت بعضها عدد من المكونات الفرعية وهي على النحو التالي:

1. سوء إدارة الوقت:

- ممارسة الأنشطة اليومية، أو أداء المهام تحت ضغط الوقت.
 - تأجيل إنجاز المهام وتراكمها، وعدم الوفاء بالالتزامات والوعود.
 - الاستغراق في التفاصيل التي تضيع الوقت دون فائدة.
 - تأجيل إنجاز المهام بسبب تراكم الأعمال المطلوب إنجازها في وقت ضيق.
 - التأخر عن المواعيد.
2. أداء الأنشطة في ظل الإجهاد البدني وعدم الاستمتاع بأوقات الراحة والفراغ:
- ممارسة الأنشطة اليومية وأداء المهام في ظل الإجهاد البدني.
 - عدم العناية بتوفير وقت الفراغ، وسوء استغلال الوقت.
3. العجز عن تحديد الأولويات عند أداء المهام المتعددة:
- عادة أداء عدة مهام في ظل وقت محدد ومحدود.
4. ممارسة الأنشطة اليومية وأداء المهام بإيقاع سريع مثير للتوتر.
5. الاندفاع والتورط في القيام بالتزامات تفوق قدرة الفرد "سوء التخطيط":
- الاندفاعية.
 - عدم التخطيط لإنجاز المهام.
6. إدارة مواقف التفاعل الاجتماعي في ظل مناخ مثير للتوتر وتحتوي:

- الرغبة الزائدة في التنافس .
- ضعف التعاون مع الآخرين .
- الرغبة الزائدة في تأكيد الذات .
- السعي إلى المواقف المثيرة للتحدي .
- الرغبة الزائدة في التفوق .
- 7. المراقبة الزائدة عن الذات .

8. السيطرة والالتزام الصارم بالنظام والدقة في أداء المهام المثيرة للتوتر في مواقف التعاون مع الآخرين .

9. ضعف استخدام استراتيجيات تحسين الكفاءة في أداء المهام .

- يجب المفحوص عن عبارات المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه طبقاً للإجابات التالية: (لا ينطبق - ينطبق بدرجة ضعيفة - ينطبق متوسطاً - ينطبق بدرجة كبيرة) .
- قامت الباحثة بتجريب المقياس وحساب معامل الصدق والثبات له .

تصحيح مقياس أسلوب الحياة الشاق:

بلغ عدد عبارات المقياس المستخدم في الدراسة (55) عبارة ، ولكل عبارة ثلاثة بدائل للإجابة التي تندرج من (ينطبق بدرجة كبيرة - ينطبق بدرجة متوسطة - ينطبق بدرجة ضعيفة - لا ينطبق) ، ويوضح الجدول التالي طريقة تصحيح ومعامل الاستجابات على عبارات المقياس :

جدول رقم 1 (2) يبين درجات بدائل الإجابات لمقياس أسلوب الحياة الشاق :

الخيارات	ينطبق بدرجة كبيرة	ينطبق بدرجة متوسطة	ينطبق بدرجة ضعيفة	لا ينطبق
الدرجة	3	2	1	0

حساب معامل الصدق والثبات لمقياس أسلوب الحياة الشاق :

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من طلاب جامعة طرابلس من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة اللببية .

أولاً - حساب معامل الصدق لمقياس أسلوب الحياة الشاق:

تم حساب صدق الأداة بطريقتين هما :

1 . صدق الظاهري: للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس تم عرض المقياس على مجموعة من الأساتذة المختصين للحكم على العبارات من حيث مدى صلاحيتها سواء من ناحية الصياغة، أو من ناحية قياسها للبعد، وإزالة الغموض الذي قد يعترى بعض فقراتها واستفادت الباحثة كثيراً من هذه الآراء، وتم الأخذ باقتراحاتهم حتى أصبح المقياس مناسباً للتطبيق.

2 . المقارنة الطرفية: تم استخدام صدق " المقارنة الطرفية " والذي يقصد به حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسط قيم الربيع الأدنى (50% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (50% من القيم العليا) لأداة الدراسة، وجاءت النتائج دالة عند مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على صدق أداة الدراسة كما جاء في الجدول التالي :

جدول رقم (3) يبين صدق المقارنة الطرفية بين قيم الربيع الأدنى وقيم الربيع الأعلى لمقياس أسلوب الحياة الشاق :

مستوى الدلالة	قيمة اختيار (ت) المحسوبة	50% من القيم العليا		50% من القيم الدنيا		الأداة
		ن 15		ن 15		
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال احصاء .000	9.539	4.574	101.27	.000	90	مقياس أسلوب الحياة الشاق

ثانياً_ حساب معامل الثبات لمقياس أسلوب الحياة الشاق:

تم حساب ثبات الأداة بطريقتين هما :

1 . التجزئة النصفية : للتأكد من ثبات المقياس تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بأسلوب التجزئة النصفية ، بحيث قسمت فقرات المقياس إلى مجموعتين ، شملت المجموعة الأولى الفقرات الفردية ، فيما شملت المجموعة الثانية الفقرات الزوجية وبعد إن تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس تبين انه (،771) ولما كان معامل الثبات المستخرج

أسلوب الحياة الشاق وعلاقته بوجهة الضبط لدى طلبة جامعة طرابلس (463-490)

هو نصف المقياس لذلك تم تعديله باستخدام معادلة سيبرمان براون وأصبح بعد التعديل (.883) وهو معامل ارتباط مقبول في الدراسة الحالية كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول رقم 4) يبين حساب الثبات باستخدام معادلة سيبرمان براون :

مقياس أسلوب الحياة الشاق	عدد العبارات	معامل الارتباط	معامل الثبات
الدرجة الكلية للمقياس	55	.771	.883

2. ألفا كرونباخ : لغرض قياس مدى ثبات أداة الدراسة استخدمت الباحثة (معادلة ألفا كرونباخ) وذلك من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من 30) من طلبة الجامعة، وقد تم استبعادها من العينة الفعلية باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ، عن طريق استخراج معامل اختبار ألفا كرونباخ (α) والجدول التالي يوضح قيم معاملات ألفا كرونباخ للمقياس ككل:

جدول رقم 5) يبين نتائج معاملات ألفا كرونباخ لمقياس أسلوب الحياة الشاق :

أداة الدراسة	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
مقياس أسلوب الحياة الشاق	55	.774

يتضح من الجدول السابق أن معامل الثبات العام لمقياس أسلوب الحياة الشاق مرتفع ، حيث بلغ .774 (لإجمالي عبارات المقياس ، وهو قيمة أكبر من 7 0) مما يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات ، وهذا مؤشر على صلاحية أداة الدراسة وبذلك تم التأكد من ثبات وصدق أداة الدراسة والتي يمكن تطبيقها في الدراسة الحالية .

ثانياً _ مقياس وجهة الضبط (إعداد : علاء الدين كفاي 1982) :

■ أعد هذا المقياس لمعرفة الطريقة التي تؤثر بها بعض الحوادث الهمة في حياة الناس ، وهي عبارة عن عدد من الفقرات كل فقرة تتكون من زوج من العبارات (أ - ب) تتضمن عبارتين أحدهما تشير إلى :

- الوجهة الداخلية في الضبط .
- الوجهة الخارجية في الضبط .

■ يتكون المقياس من 23 فقرة ، وقد أضيف 6 فقرات دخيلة ، وضعت حتى لا يكشف المبحوث هدف المقياس ، ولتقليل احتمال ظهور الاستعدادات للاستجابة بصورة معينة ، مثل : الاستجابة

المنظرة ، أو الاستجابة المستحسنة اجتماعيا ، أو استجابة عدم الاكتراث.

■ على المخصوص أن يقرأ العبارتين معا ، والتي تكونان كل فقرة ثم تحدد أيهما تتفق مع وجهة نظره ثم يسجل اختياره للعبارة بوضع حرف العبارة (أ أو ب) وإذا كان يعتقد في صحة العبارتين عليه أن يختار أكثرهما قبولا لديه.

■ قامت الباحثة بتجريب المقياس وحساب معامل الصدق والثبات له.

تصحيح مقياس وجهة الضبط :

يتكون المقياس من (23) فقرة ، بالإضافة إلى (6) فقرات دخيلة لا تصحح ، وهذه الفقرات هي (1-8-14-19-24-27) ويصحح المقياس بأن تعطى درجة واحدة 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 .

حساب معامل الصدق لمقياس وجهة الضبط:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (30) طالباً وطالبة من طلبة جامعة طرابلس من أجل التحقق من صدق وثبات المقياس في البيئة اللببية

أولاً_ حساب معامل الصدق لمقياس وجهة الضبط :

تم حساب صدق الأداة بطريقتين هما :

1. **صدق الظاهري :** للتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس تم الاستعانة بمجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال المناهج وطرق التدريس والعلوم النفسية من ذوي الخبرة في الجامعات اللببية ، وذلك لاستطلاع آرائهم حول مدى تمثيل عبارات المقياس للأهداف المعرفية المراد قياسها وصلاحية العبارات سواء من ناحية الصياغة أو من ناحية قياسها للبعد وإزالة الغموض الذي قد يعتري بعض عباراته ، وفي ضوء تلك الآراء استفادت الباحثة كثيراً وتم الأخذ باقتراحاتهم حتى أصبح المقياس مناسباً للتطبيق.

2. **المقارنة الطرفية :** تم استخدام صدق " المقارنة الطرفية " والذي يقصد به حساب قيمة اختبار (ت) لدلالة الفرق بين متوسط قيم الربيع الأدنى 50% من القيم الدنيا) ومتوسط قيم الربيع الأعلى (50 % من القيم العليا) لأداة الدراسة

أسلوب الحياة الشاق وعلاقته بوجهة الضبط لدى طلبة جامعة طرابلس (463-490)

وجاءت النتائج دالة عند مستوى المعنوية (0.05) مما يدل على صدق أداة الدراسة كما جاء في الجدول التالي :

جدول رقم 6 (يبين صدق المقارنة الطرفية بين قيم الربيع الأدنى وقيم الربيع الأعلى لمقياس وجهة الضبط :

مستوى الدلالة	قيمة اختيار (ت) المحسوبة	50% من القيم العليا ن 15		50% من القيم الدنيا ن 15		الأداة
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
.000	11.605	4.542	46.40	5.448	35.80	مقياس وجهة الضبط

ثانياً _ حساب معامل الثبات لمقياس وجهة الضبط :

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس من خلال طريقتين هما:

1. طريقة التجزئة النصفية : قامت الباحثة باستخدام درجات العينة الاستطلاعية في حساب ثبات مقياس وجهة الضبط بأسلوب التجزئة النصفية ، بحيث قسمت الفقرات إلى مجموعتين ، شملت المجموعة الأولى الفقرات الفردية ، فيما شملت المجموعة الثانية الفقرات الزوجية وبعد إن تم حساب معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات:

جدول رقم 7 (يبين حساب الثبات باستخدام معادلة سيبيрман بروان لمقياس وجهة الضبط :

معامل الثبات	معامل الارتباط	عدد العبارات	الأداة
.801	.761	23	مقياس وجهة الضبط

ويتضح من هذا الجدول إن الدرجة الكلية للمقياس بعد التعديل بلغت (.801) وهو معامل ارتباط مقبول في الدراسة الحالية .

2. ألفا كرونباخ : للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس وجهة الضبط

بطريقة ألفا كرونباخ ، وذلك من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مكونة من (30) من طلبة جامعة طرابلس، وقد تم استبعادها من العينة الفعلية والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات

بالنسبة لمقياس وجهة الضبط :

جدول رقم (8) يبين قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس وجهة الضبط :

الأداة	قيمة معامل ألفا
مقياس وجهة الضبط	.723

تشير بيانات الجدول إلى ارتفاع قيمة ألفا كرونباخ للمقياس ككل فقد بلغت (.723) ، وهو قيمة أكبر من 0.7 مما يشير إلى أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، وهذا مؤشر على صلاحية أداة الدراسة وبذلك تم التأكد من ثبات وصدق أداة الدراسة والتي يمكن تطبيقها في الدراسة الحالية .

خامساً _ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات وذلك بالاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في تطبيق الأساليب التالية:

- الإحصاء الوصفي باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

- معامل ارتباط بيرسون.

- معامل ألفا كرونباخ.

- اختبار (ت) لدلالة الفروق (t-test) .

- اختبار مربع كاي .

نتائج الدراسة :

الفرض الأول: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس أسلوب الحياة الشاق تبعاً لمتغير الجنس (ذكور – إناث) لدى عينة طلبة جامعة طرابلس .

للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة على أسلوب الحياة الشاق باختلاف الجنس (ذكور – إناث) ، وبعد المعالجة بنظام (SPSS) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (9) يبين الفروق بين الذكور والإناث في مقياس أسلوب الحياة الشاق :

الأداة	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة
	ذكور	181	95.54	11.290	-4.697	436	.000

			8.213	99.92	257	إناث	أسلوب الحياة الشاق
--	--	--	-------	-------	-----	------	--------------------

نلاحظ من الجدول السابق إن المتوسط الحسابي للذكور بلغ (95.54) بانحراف معياري (11.290) مقارنة بالإناث الذي بلغ المتوسط الحسابي عندهن (99.92) بانحراف معياري (8.213) باختبار الفروق (t-test) الذي قدر بـ (-4.697) عند درجة حرية (436) ومستوى دلالة (0.05) وهي دالة إحصائياً إذ قدرة قيمة الدلالة بـ (0.000) وهي أصغر من (0.05) وعالية ترفض الباحثة الفرض الصفري الذي نص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الحياة الشاق لدى طلبة جامعة طرابلس تعزى لمتغير الجنس (ذكور- إناث)، وتقبل الفرض البديل الذي نص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الحياة الشاق لدى طلبة جامعة طرابلس تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) وكانت الفروق لصالح الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (آمال جوده: 2004) التي بينت وجود فروق بين الجنسين في أسلوب مواجهة الأحداث الحياة الشاقة كانت لصالح الإناث، كما كشفت دراسة (أوسرو وماركوس: 1990، Oyserman, & Markus) إن أحداث الحياة الشاقة تسهم في عدد من المشكلات النفسية مثل الأداء الدراسي المنخفض، والانتحار، وتعاطي المخدرات، والاضطرابات الشخصية، وإن هناك فروقا بين الجنسين في التعامل مع هذه الأحداث. من خلال ما سبق ترى الباحثة أن الوقوع في المشقة عملية نفسية تتضمن كيفية تقييم الطلاب للأحداث الشاقة ومدى إدراكهم وقدرتهم على مواجهتها والتحكم فيها، وقد يبدي الطلاب المختلفون الذين يمرون بقائمة الأحداث نفسها استجابات مختلفة تماماً.

الفرض الثاني: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الجنس (ذكور- إناث) في مقياس وجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس.

للتحقق من الفرضية قامت الباحثة بتصنيف درجات مركز التحكم (داخلي - خارجي) و متغير الجنس (ذكور- إناث) كلا على حدة، حيث قامت الباحثة باستخدام معادلة (مربع كأي) لاستخراج هذه الفروق والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 10) يبين اختبار (مربع كأي) للتعرف على الفروق بين ذوي التحكم (الداخلي - الخارجي)

تبعاً لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة طرابلس:

مستوى الدلالة	مربع كأي	مج	النوع		وجهة الضبط
			إناث	ذكور	
0.01		374	200	174	داخلي

	8.191		46	39	النسبة
		64	57	7	خارجي
			13	2	النسبة
		438	257	181	مج

نلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين وجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) والجنس (الذكور- الإناث) لدى عينة الدراسة عند مستوى (0.01) لصالح ذوي التحكم الداخلي ، حيث كانت نسبة الذين لديهم تحكم داخلي (46%) وهي أعلى من نسبة الذين لديهم تحكم خارجي ، حيث كانت نسبتهم (13%) وكانت قيمة (كأي) (8.191) وهي داله عند مستوى دلالة (0.01) وعليه ترفض الباحثة الفرض الصفري الذي نص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في وجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) لدى طلبة جامعة طرابلس تبعاً لمتغير الجنس ، وتقبل الفرض البديل الذي نص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإناث في وجهة الضبط (الداخلي- الخارجي) لدى طلبة جامعة طرابلس، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة وود وآخرون (wood eatl 2009) التي كشفت عن تميز طلاب ذوي التحكم الداخلي في استبعاد أو تجنب الأذى الناتج عن أحداث الحياة الشاقة، ودراسة (عادل هريدي : 1996) التي بينت إن أصحاب وجهة الضبط الداخلي من الإناث قد لجأ إلى أساليب عقلانية وفعالة في مواجهة المشكلات.

الفرض الثالث: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الضبط (الداخلي- الخارجي) في

مقياس أسلوب الحياة الشاق لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس .

للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد

عينة الدراسة على مقياس أسلوب الحياة الشاق ودوي الضبط الداخلي والضبط الخارجي وبعد

المعالجة بنظام (SPSS) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

جدول رقم 11 (يبين الفروق في مقياس أسلوب الحياة الشاق وذوي الضبط (الداخلي - الخارجي)

الأداة	وجهة الضبط	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدلالة
أسلوب الحياة الشاق	الداخلي	375	100.00	10.595	-1.653	436	.000
	الخارجي	63	97.79	.000			

نلاحظ من الجدول السابق أن المتوسط الحسابي لدوي الضبط الداخلي بلغ (100.00) بانحراف

معيارى (10.595) مقارنة بدوي الضبط الخارجي إذ بلغ المتوسط الحسابي عندهم (97.79)

بانحراف معياري 0.000) باختبار الفروق (t-test) الذي قدر بـ (1.653) عند درجة حرية (436) ومستوى دلالة 0.05) وهي دالة إحصائية، إذ قدرة قيمة الدلالة بـ 0.000) وهي أصغر من 0.05) (وعليه ترفض الباحثة الفرض الصفري الذي نص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الضبط الداخلي والضببط الخارجي في أسلوب الحياة الشاق لدى طلبة جامعة طرابلس، وتقبل الفرض البديل الذي نص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذوي الضبط الداخلي والضببط الخارجي في أسلوب الحياة الشاق لدى طلبة جامعة طرابلس لصالح ذوي الضبط الداخلي، وهذا ما كشفت عنه دراسة وود وآخرون: (وود وآخرون wood April etal 2009) بوجود فروق بين ذوي التحكم الداخلي، والتحكم الخارجي بقدرة ذوي التحكم الداخلي على مواجهة أحداث الحياة الشاقة بعقلانية .

الفرض الرابع: لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أسلوب الحياة الشاق ووجهة الضبط (الداخلي - الخارجي) لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس .

للتحقق من صحة الفرضية قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم 12) بين معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة الارتباطية بين أسلوب الحياة الشاق

وجهة الضبط لدى طلبة جامعة طرابلس :

	أسلوب الحياة الشاق
240 ^{**}	وجهة الضبط
.000	مستوى الدلالة

❖❖ دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق يتضح وجود علاقة ارتباطية عكسية ودالة إحصائية عند مستوى 0.01) فيما بين وجهة الضبط وأسلوب الحياة الشاق حيث بلغت (240^{**}) وبدلك ترفض الباحثة الفرض الصفري الذي نص على عدم وجود علاقة بين أسلوب الحياة الشاق ووجهة الضبط لدى طلبة جامعة طرابلس، وتقبل الفرض البديل الذي نص على وجود علاقة بين أسلوب الحياة الشاق ووجهة الضبط لدى طلبة جامعة طرابلس، بمعنى انه كلما ارتفعت درجة وجهة الضبط (الداخلي) انخفض مستوى أسلوب الحياة الشاق لدى

الطلاب، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (وود وآخرون 2009؛ wood April etal)، التي توصلت إلى تمييز الطلاب ذوي الضبط الداخلي بالتفكير المرن والتلقائي في تعاملهم مع الأحداث الشاقة، أما دراسة (عادل هريدي 1996) فقد بينت إن أصحاب وجهة الضبط الداخلي قد لجأوا إلى أساليب مجدية وفعالة في مواجهة المشكلات، وتوصلت دراسة (لازاروس وفولكمان 1984 lazarus & folman) إلى إن الإدراك الإيجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية.

وبناء على ما سبق ترى الباحثة أن مفهوم وجهة الضبط متغير أساسي لا يمكن إغفاله عند التعامل مع موضوع الأحداث الشاقة، وأن ذوي الضبط الداخلي لديهم القدرة العالية على تغير مجرى التفكير في اتجاهات جديدة سريعة وسهلة عند مرورهم بأحداث شاقة تقلل احتمالات لجوئهم إلى سلوكيات منحرفة (كتعاطي المخدرات)، أما ذوو الضبط الخارجي فهم يقيمون الأحداث عادة على أنها سلبية وتنطوي على تهديد، فيشعرون بعدم قدرتهم على التحكم في أحداث حياتهم، وعليه نرى الحاجة الملحة لتقديم البرامج الإرشادية لتنمية وجهة الضبط الداخلي لدى طلبة الجامعة في مواجهة الأحداث المؤلمة الشاقة التي يتعرضون لها، وهذا ما أسفرت عنه دراسة (نبرين بكين 2011) التي أثبتت جدوى فعالية البرنامج الإرشادي في مواجهة المشكلات.

توصيات الدراسة :

بناء على نتائج الدراسة فإن الباحثة توصي بالآتي :

- الاهتمام بتطوير المناهج في المواد التربوية بالجامعات بحيث يكون لها دور قوي في خلق شخصيات تتسم بالشجاعة والمرونة اللازمة لمواجهة الحياة وتعقيداتها .
- يجب على وزارة التعليم العالي القيام بدور فعال ومهم في إدراك وجهة الضبط لدى الطلبة، وتعديلها بواسطة استخدام برامج تدريبية وتعليمية .
- الاهتمام بالصحة النفسية للشباب ومساعدتهم على التوافق في ظل الواقع الليبي الذي يموج بضغوط شتى اقتصادية وسياسية وأمنية واجتماعية .
- تقديم برامج إرشادية الغرض منها تنمية وجهة الضبط الداخلي لدى الطلبة في مواجهة الأحداث الشاقة التي يتعرضون إليها.

مقترحات الدراسة :

في ضوء نتائج الدراسة تقترح الباحثة ما يلي :

- إجراء المزيد من البحوث التي تتضمن كشف العوامل والدوافع الكامنة وراء عدم قدرة الشباب على مواجهة أحداث الحياة الشاقة من قبل الباحثين والأخصائيين النفسيين والاجتماعيين.
- تصميم برامج ترفيهية خاصة بالطلاب يشرف عليها متخصصون من كلية الإعلام والفنون، وكلية التربية البدنية .
- إجراء برنامج إرشادي لتنمية وجهة الضبط الداخلي لدى طلبة الجامعة .
- القيام بإنشاء مكاتب استشارية في الجامعات يشغلها متخصصون في التوجيه والإرشاد النفسي والاجتماعي لتوجيه ورعاية الطلبة.

المراجع العربية :

1. ابتهام هادي الغفاري (2011) :العلاقة بين وجهة الضبط والعوامل الخمسة الكبرى لدى عينة من طالبات ،رسالة ماجستير ، قسم علم نفس اجتماعي جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، السعودية.
2. أمال عبد القادر جوده (2004) : أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى ، بحث مقدم إلى مؤتمر التربوي الأول " التربية في فلسطين وتغيرات العصر " المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية في الفترة مـ 23- 24 11 2004 .
3. دليلة عيطور (1997) : الضغط النفسي الاجتماعي لدى المرضين ، رسالة ماجستير ، معهد علم النفس وعلوم التربية ، جامعة الجزائر .
4. رشيدة عبد الرؤوف قطب (1998): آفاق معاصرة في الصحة النفسية للأبناء. القاهرة، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.
5. سناء محمد سليمان (2010) : المخدرات والإدمان "بين هلاك النفوس وخراب البيوت" سلسلة ثقافية سيكولوجية للجميع ، (22) ، مكتبة النهضة ، القاهرة ، مصر .
6. سيد غنيم (1975) : سيكولوجية الشخصية : القاهرة، دار النهضة العربية ، مصر.
7. سليمان بن علي الحاتمي (2014) : الاحتراق النفسي وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات لدى المعلمين العمانيين في محافظة الظاهرة ، كلية العلوم والآداب ، قسم التربية والدراسات الإنسانية ، جامعة نزوى ، سلطنة عمان.
8. صالح الخثمي (2008) : وجهة الضبط والاندفاعية لدى المتعاطين وغير المتعاطين للهروين ، رسالة ماجستير ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، السعودية .
9. على عسكرا (2005) : الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر.

10. على الحوات (1991) : مبادئ علم الاجتماع ، دار عين الوطنية ، بنغازي ، ليبيا .
11. عمر التومي الشيباني (1987) : الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب ، دار الكتب الوطنية ، ليبيا ، الطبعة الثالثة .
12. عادل هريدي (1996) : علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات " دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين ، مجلة كلية الآداب بجامعة المنوفية ، مصر، العدد السادس والعشرون 267 - 321
13. فائقة بدر (2006) : وجهة الضبط وتوكيد الذات دراسة مقارنة بين طلاب الجامعة المقيمين في المملكة العربية السعودية وخارجها ، مجلة دراسات عربية ، في علم النفس ، مجلد الخامس : العدد الأول 11 - 43 .
14. فاطمة الحريبي (2004) : علاقة الخجل بوجهة الضبط والدافع للإنجاز لدى المراهقات من طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدينة الرياض ، رسالة ماجستير ، جامعة الملك سعود ، الرياض ، السعودية .
15. كمال دسوقي (1971) : الاجتماع ودراسة المجتمع ، مكتبة الانجلو ، القاهرة ، مصر .
16. مروان المحمدي (2004) : الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي - الخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى مكة المكرمة ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، مصر .
17. منيرة منصور (2007) : الخجل وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي - الخارجي لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة ، السعودية .
18. محمد قاسم عبدالله (2000) : الشخصية استراتيجياتها نظرياتها وتطبيقاتها الإكلينيكية والتربوية " الشخصية العلاج النفسي " ، دار مكتبي ، دمشق ، سوريا .
19. مایسة جمعة (2007) : تعاطي المخدرات بين مشاعر المشقة وتقدير الذات ، مكتبة المدار العربية للكتاب ، القاهرة ، مصر .
20. محمد سعد (2002) : العلاقة بين مثيرات النفسية المشقة وتعاطي المواد النفسية لدى عمال الصناعة الثقيلة ، رسالة ماجستير ، غير منشورة كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، مصر .
21. مصطفى الخشاب (1985) : دراسات في علم الاجتماع العائلي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .
22. ماجدة بهاء الدين عبید (2008) : الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
23. نبرين كبير (2001) : فاعلية برنامج للضبط الذاتي في التحكم بالغضب ومركزية الضبط لدى عينة من طالبات الصف الأول الثانوي ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، الأردن .

24. هدى إبراهيم الرواب (2000) : المعاملة الأسرية وعلاقتها بتعاطي المخدرات لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم التوجيه والإرشاد النفسي ، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة طرابلس، ليبيا .
25. هبة أبو النيل (2004) : بطارية اختبارات أسلوب الحياة وأحداث الحياة ' مركز البحوث والدراسات النفسية ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة ، مصر .
26. هند القسوس (1985): العلاقة بين تقدير الذات ومدركات النجاح والفضل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الأردنية ، الأردن .
27. هدى الرواب (2017) : أساليب المعاملة الوالدية وعلاقته بمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى عينة من الشباب الليبي ، مجلة رواق الحكمة ، العدد الأول ، جامعة الزاوية ، ليبيا .

المراجع الأجنبية :

- 1.Cockerham ,C .w .Able T,& ,G,(1993). Max webr,formL rationality, and health life styles. the sociological quarterly,34,3.
- 2.Gath:(1994) : Stress and Coping . in A Colman (Ed) Companion Encyclopedia of psychology vol ; pp" 560- 579' New York Rout ledge.
3. theist :(1994):stressors' and problem solving . individual as psychological actist . Journal of Health and Social Behavior, p : 35,6 , 143- 156 .
- 4 .Lazarus ,S ,& Folk man ,S .(1984): stress , appraisal ,and coping New York : Springer.
- 5.Oyserman, D. & Markus, H. (1990): (a). Possible selves in balance: Implications for delinquency. Journal of Social Issues.
- 6.sheridan C.,& Radmacher ,S(1992) health psychology . Canada john Wiley & Sons Inc.
- 7.wood April etal: (2009) loco of control and academics success among ethnically diverse baccalaureate nursing students nursing education research,vol.30, no 5 ,290 295.