وجهة الضبط كمتغير وسيط في العلاقة بين الضغوط النفسية وظهور اعراض القلق لدى عينة من العاملين بالقطاع الخاص

محمد انور

باحث دكتوراه – كلية الآداب – جامعة الفيوم

مقدمة لقد أصبحت الضغوط النفسية محورا للعديد من الدراسات النفسية فى مجال علم النفس، وقد اختلف الكثير من الباحثين فى توضيح أسباب تلك الظاهرة و تفسيرهم لها، فالإنسان يتعرض فى حياته للعديد من المواقف الضاغطة سواء كانت داخلية أو خارجية والتي تهدد استقراره وتوازنه النفسي والجسمي.

من هذا المنطلق فإن تعرض فئة البحث التي نحن يصددها والمتمثلة في العاملين بالقطاع الخاص تلك الفئة التي تعانى الكثير من الصعوبات داخل منظومة العمل بالقطاع الخاص فضلا عن المسئوليات الاجتماعية وغيرها فالمجتمع الذى نعيش فية فانة محتاج لمجهود هؤلاء العاملين فهذه الشريحة قد تتعرض لضغوط حياتية كثيرة تجعلهم فريسة للاضطرابات النفسية وعلى الجانب آخر للأعباء الإدارية والبيروقراطية

لذا فان مفهوم الضغط النفسي اخذ الكثير من التعريفات ويراه (على عسكر ،2002) ذلك الحمل الذي يقع على كاهل الكائن الحي، وما يتبعه من استجابات من جانبه ليتكيف أو يتوافق مع التغير الذي يواجهه. (على عسكر ،2002)

وتعرفها (فوقيه راضى 2002) بأنه مجموعة من الظروف البيئية التي تحيط بالفرد وتسبب ضيقا وتوترا وعدم راحة. (فوقية راضى ،2002)

ويشير إليه Milsum 1985 بأنه مؤثر نفسي بيولوجي اجتماعي يستدل عليه من مجموعة السلوكيات التي يأتي بها الفرد نتيجة إدراكه تهديد البيئة. (محمود سعيد ،2002)

ويعرفها (حسين فايد ،2005) بأنها متغير مستقل (سبب) فى ظهور بعض الاضطرابات السيكوماتية ، وأنه مفهوم شديد الصلة بالصحة النفسية والتي تؤدى إلى حدوث اختلال فى الصحة النفسية للفرد. (حسين على فايد ،2005)

بينما تعرفة (زينب شقير، 2001) بأنه مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التى يتعرض لها الفرد فى حياته مسببا له ضعف فى قدراته على إحداث استجابة مناسبة للموقف الضاغط والذي يصاحبه بعض الاضطرابات الانفعالية والفسيولوجية التي تؤثر على جوانب شخصية.
(زينب شقير، 2002)

وكذلك نجد أن تلك الضغوط قد تكون متمثلة فى عبء العمل والأداء الأكاديمي والتحصيل لدى الطلاب ، هذا وقد نجد أن المشاحنات القليلة كل يوم كالقيادة فى زحمة المرور، التعامل مع الزملاء فى العمل) يكون مصدرا من مصادر الضغوط التي تجعل الفرد فى حالة من عدم التوازن.
(Robert, Donn, 1994)

وقد تمثل أحداث الحياة الهامة مصدراً من مصادر الضغط النفسي في غالبية الأحيان حيث نجد كثيراً من المقاييس النفسية مثل مقياس (التوتر عند يورث 1980) حيث تكون درجة الضغط تتراوح ما بين (صفر –100) وتتوقف درجة هذا الضغط باختلاف تقدير الأفراد لذاته (Margret, 1995)

كذلك يؤكد(Robert K1994) على أن الضغط البيئي يشير إلى الرجعية فى إدراك التهديدات المختلفة فى العالم المحيط سببا حيث نجد أن البشرية تواجه تهديدات كثيرة ومتنوعة ، ولما كان للتقدم العلمي والتكنولوجي من أضرار تكون سببا فى نشأة بعض الضغوط ؛ لذا لابد وأن يتعرف الأفراد على طبيعة المشكلات البيئية التي تواجههم للوصول إلى الحل والتغلب عليها. (Robert et al., 1994) قد أوضح كل من John and Elain 1992 أن فى الحياة اليومية الكثير من الأفراد يواجهون مشكلات مع البيئة المحيطة

بهم تسبب لهم انفعالات والكثير من الاضطرابات، حيث نجد تغيرات (الطقس – الكوارث – الحياة – الحوادث) كل ذلك من شأنه أن يكون مصدرا للضغوط لدى الأفراد في المجتمع ، كل هذه المشكلات تحتاج إلى بعض المهارات الاجتماعية. (John & Elain, 1992)

يشير Spencer 1999 بأن هناك كثير من علماء النفس حاولوا تفسير مصدر الضغط النفسي حيث وضع محك لقياس المنغصات اليومية وردود أفعالها وما قد ينجم من عدم سعادة الفرد في ضغوط (منزلية ، صحية ، الوقت ، البيئة، العمل) (SpencerK 1999)

وتؤكد (انتصار يونس 1978) بأن الإنسان يتميز عن غيره بأنه يعيش في مجال اجتماعي يتأثر به ويؤثر فيه من خلال ذلك التفاعل يتعلم أنماطا سلوكية تساعده على التكيف مع هذا المجال (البيئة) والتي يكون وحدة متكاملة. والتي يرجع بعضها إلى تكوين الفرد البيولوجي وبعضها يرجع إلى مقومات مجاله السلوكي حيث تعتبر شخصية الفرد هي المحصلة النهائية لهذا التفاعل وتكون المصدر الرئيسي لجميع المظاهر النفسية (انتصار يونس، 1978)

لذا لابد من التوافق والانسجام بين الفرد نفسه وبينه وبين البيئة المحيطة من حوله حيث يتضمن هذا التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفاً جديداً أو مشكلة ذلك بهدف الوصول إلى الصحة النفسية (أحمد عبد الخالق، 1993)

لذا فقد وجه الاهتمام إلى دراسة أحداث الحياة وتغيراتها ليس بوصفها من مسببات (الضغط) فحسب بل من المصادر الرئيسية له حيث يوجد علاقة بين القلق و (الضغط) لذا تتغير حالة القلق في الشدة عبر الزمن ويجد هذا التذبذب دالة لمقدار الضغط الذي يصيب الفرد. (مايسة أحمد ،1999)

عرف الإنسان القلق منذ اقدم العصور وكثيراً ما يطلق على العصر الحديث "عصر القلق" بسبب انتشار الاضطرابات النفسية والعقلية حيث يكون مرضاً أولياً، كما انه عرض مصاحب لمعظم الأمراض الذهانية أو العصابية (سهير كامل ،1991)

وترجع تسمية "عصر القلق" بهذا الاسم لعدة عوامل من أهمها تعقد الحضارة وسرعة التغيرات الاجتماعية وصعوبة التكيف مع التشكيل الحضاري السريع وضعف القيم الأخلاقية والدينية مع التطلعات التكنولوجية المختلفة، كل ذلك يخلق نوع من الصراع والقلق (أحمد عكاشة ،1998)

ومن هذا المنطلق نجد أن القلق له دوراً خاصاً في عمليات التوافق مع البيئة مركزاً هاماً في نظريات الشخصية التي هي أساسي لعلم النفس الاكلينيكي والصحة النفسية (أحمد عبد الخالق، 2000)

لذا يأخذ القلق وجهين مختلفين: فمن جهة قد يساعد القلق الفرد على تحسين الأداء لديه وإنجاز الأعمال في الحياة والوصول إلى مستويات عالية من الكفاءة، ومن جهة أخرى يمكن أن يكون القلق مصدراً للتعاسة في حياة الفرد وحياة المحيطين من حوله. وأن الفرق بين وجهي القلق يمكن في الدرجة التي يكون عليه (بدر الأنصاري، 2004)

فإنه لا يوجد لإنسان كامل الصحة النفسية أو العكس إنما هناك درجات متفاوتة من الصحة سواء كانت نفسية أو جسمية ، كما أن الإنسان قد يكون معافاً من الأعراض المرضية لكن لا يعنى ذلك أن لديه المقدرة على تحقيق مسئولياته الشخصية والاجتماعية وقدرته على تخطى الأزمات لأنها جميعها تتوقف على عملية التوافق مع نمط الحياة . لإدراكهم للضغط الواقع عليهم وأساليب مواجهتهم لهذه الضغوط وكيفية التعامل معها لتخفيف من حدتها كما في دراسة (جمعة سيد 1994 ، لطفي عبد الباسط 1994 ، شعبان جاب الله 1995 ،نجية اسحق 2001 ، سامي عبد القوي 2002).

تؤكد مجدة أحمد على أن عمليات التوافق مع أنماط الحياة قد تكون على درجة من الصعوبة وعائق يقف مجابها الفرد فى تحقيق أهدافه المختلفة وخاصة عندما تؤثر فى بعض المتغيرات الجسمية والنفسية فتصيبه ببعض الاضطرابات النفسية والجسمية العديدة فتفقده حياته أو تؤدي إلي زيادة قوة الإنسان ونمو قدراته ونضجه وتساعده علي تجاوز الأزمات. (مجدة أحمد ، 2001)

وترجع شدة الاضطرابات أو انخفاضها إلي مدي قدرة الفرد في التعامل لمواجهة هذه الاضطرابات التي تكون نتيجة لضغوط حياتية، وذلك ينحصر في دور الاستعداد الشخصي للفرد في مواجهة مصادر الضغوط المختلفة وانعكاس ذلك علي الصحة (البدنية – النفسية.) واكد (Girdon Aetal 1993) حيث يمتلك هؤلاء الأفراد مجموعة من السمات التي تساعدهم علي مواجهة الضغوط الحياتية المختلفة ويكون لهم القدرة علي تحمل الأزمات والتغلب عليها. حيث نجد (Rolter) يؤكد علي أن الأفراد الذين يتسمون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بأنهم لديهم مركز الضبط "Contrail" "Lacusel control" وكيفية إدراك الفرد لواجهة الأحداث الضاغطة، وإدراك العوامل الضبط والسيطرة علي البيئة (علي عسكر ،2002)

يعد مفهوم وجهه الضبط من المفاهيم الهامة في علم النفس حيث يري البعض أن هذا المفهوم قد أدي إلي فيض من الدراسات النفسية الأمر الذي يجعله أكثر متغيرات الشخصية بالبحث والملائمة لمجالات علم النفس الاجتماعي أو علم الأمراض والعلاج السلوكي والشخصية (محمد عبد العزيز، 200)

ويؤكد (محمد نبيه ،1990) علي أهمية هذا المتغير في تفسير السلوك الإنساني في المواقف المختلفة وذلك للتغير عن مدي شعور الفرد بأن باستطاعته التحكم في الأحداث الخارجية التي يمكن أن يؤثر فيها. حيث أن ضبط السلوك الإنساني يلعب دورها هاما في حياة الفرد النفسية والاجتماعية فقد نجد أن الفرد يولد في بيئة معينه يجد نفسه مضطراً للتعامل معها والتفاعل مع الضغط والقوة الخارجية التي تدفعه دائماً إلي القيام بأنماط سلوكية يقبل عليها برضاه أو بغير رضاه ولكن عليه أن يكون مدفوعا بنوع من التحكم الخارجي متعمداً في ذلك علي مساعدة الآخرين. وقد يحاول الفرد التحكم في هذه البيئة المحيطة ذاتياً مستخدماً نمط طريقته الخاصة متعمداً علي جهوده الذاتية وخبرته وما لدية من خبرة والمثابرة ودافعيته للإنجاز (محمد نبيه ، 1990)

مشكلة الدراسة:

نرى انواعا كثيرة من الضغوط النفسية يتعرض لها الفرد بشكل متكرر أو بدرجات متفاوتة والتي تترك آثار سلبية لا حصر لها على صحتنا النفسية والجسمية على حد سواء. الأمر الذي أدى إلى اهتمام كثير من الباحثين وبدراسة ظاهرة الضغوط النفسية و إلى إلقاء المزيد من الضوء حول هذه الظاهرة محدداً مصادرها والآثار السلبية الناجمة عنها. ومنها ظهور بعض اعراض القلق

كما اهتم الكثير من الباحثين بدراسة بعض المتغيرات النفسية التي قد تسهم بشكل مباشر أو غير مباشر فى التخفيف من الآثار السلبية التي تلحق بالأفراد من جراء تعرضهم للضغوط الحياتية المتنوعة والمتكررة فى المجتمع الذي يعيشون فيه. فإن تعرض تلك الفئة للضغوط الحياتية والذي يؤدى بدوره إلى ظهور بعض الاضطرابات المتمثلة فى القلق لهو من شأنه يخلق نوع من عدم الاتزان النفسي داخل الفرد نفسه وداخل بيئة العمل وفي ضوء ما سبق تحدد مشكلة الدراسة الحالية فى التساؤلات الآتية

1- هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية كما يعانى منها العاملين فى القطاع الخاص وظهور اعراض القلق ؟

2- هل وجود علاقة ايجابية بين من الضغوط النفسية كمتغير مستقل وظهور واعراض القلق كمتغيرات تابعة لدى عينة الدراسة من مندوبى المشتريات بالقطاع الخاص بعد عزل تأثير وجهة الضبط كمتغير وسيط؟

3- هل وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي وجهة الضبط في الضغوط النفسية وظهور اعراض القلق؟

أهداف الدراسة تحاول الدراسة الحالية تحقيق عدداً من الأهداف يمكن تحديدها فيما يلي:

1- الكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وظهور اعراض القلق لدى عينة البحث.

2- الكشف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وظهور واعراض القلق لدى عينة الدراسة من مندوبى المشتريات بالقطاع الخاص بعد عزل تأثير وجهة الضبط

3-الكشف على مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي وجهة الضبط في الضغوط النفسية وظهور إعراض القلق

أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

1- ترجع أهمية الدراسة الحالية فى تناولها لظاهرة الضغوط النفسية التي تعتبر أمراً حتمياً حيث يتعرض لها الكثير من أفراد المجتمع على مختلف فئاته بوجه عام حيث نجد كثير من الدراسات اهتمت بدراسة الضغوط النفسية وعلاقاتها ببعض المتغيرات النفسية الأخرى في كثير من المجالات فالبعض منها اهتم بالعاملين بالمجال التربوي كما فى دراسة (مشيرة اليوسفي 1990 ، هنداوى محمد 1999 ، سعيد بن عبد الله 1997 ، النابغة فتحي 2000) وآخرون على طلاب الجامعة كما فى دراسة (النابغة فتحي 1999، على بدارى 1990، منصور السيد وآخرون 1999 ، زينب شقير 2001) وعلى بعض الأطفال المرضى كما فى دراسة (فتحي الشرقاوى ومحمد سمير 1998 ، شعبان جاب الله 1995)ولكن نجد ندرة بعض الدراسات السابقة على عينة البحث الحالي والمتمثلة فى بعض العاملين بالقطاع الخاص الأمر الذي يعكس فى أحد جوانبه الأهمية القصوى للتعرف على أهم المواقف الضاغطة التي يتعرض لها فئة البحث الحالي ومدى المعاناة النفسية التي قد يتعرضوا لها

2- نجد كثير من الدراسات اهتمت بدراسة ظاهرة الضغوط النفسية وعلاقاتها ببعض المتغيرات النفسية الأخرى التي تسهم بشكل أو باخر للتخفيف من حدتها والمتمثلة فى (المساندة الاجتماعية والكفاءة الاجتماعية، الفاعلية الذاتية ،قوة الأنا ، التوافق النفسي ، مفهوم الذات) كما فى دراسة كلا (مجدة أحمد 2001 ، راوية دسوقى 1996، نجية أسحق 2001 ،حسين فايد 2005 ، عواطف حسين 1993 ،

النابغة فتحي 2002 ، سميحة على 1999 ، keefen 82 , Karea 94)
كذلك نجد أن بعض الدراسات اهتمت وجهة الضبط وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية المتمثلة فى (الأفكار اللاعقلانية ، الصحة النفسية ، القدرة على اتخاذ القرارات ، سمات الشخصية والتفضيل المهني) كما فى دراسة كلا من (نور الهدى 1994 ، يوسف عبد الفتاح 1993 ، سميحة كرم 1995 ،فاروق عبد الفتاح 1986).

3- إن معظم الدراسات والممارسات الإكلينيكية على المدى الطويل ركزت على الجوانب المرضية فى الشخصية – حتى أصبح متاحاً لدى الدارس الكثير من الأدبيات والمعلومات عن اللاسواء والأمراض النفسية. حيث نجد أن بعض الدراسات النفسية اهتمت بدراسة الشخصية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية (الإساءة الجنسية ، الاتجاهات ، جرائم القتل ، مفهوم الذات .... إلخ) كما فى دراسة (أحمد عبد الخالق 1982، مصرى حنورة 1982، عويد سلطان 2000 ، Saunders) 1988

الأهمية التطبيقية:

1- يمكن للدراسة الحالية وما تسفر عنه نتائجها إلى توجيه أنظار القائمين والمهتمين فى مجال علم النفس والصحة النفسية نحو ضرورة وضع وإعداد استراتيجيات وبرامج إرشادية لشريحة البحث للتخفيف من حدة الضغوط النفسية

2- تكمن أهمية هذه الدراسة فى توجيه أنظار المعالجين والمرشدين النفسيين فى التأكيد فى بعض الخصال الشخصية لدى عينة البحث وإمدادهم بالمعلومات عن تلك الخصال التي من شأنها المحافظة على الصحة النفسية والأداء النفسي لهذه الفئ

مفاهيم الدراسة وتعريفاتها الاجرائية:

1- الضغوط النفسية :

يعرفها فرج عبد القادر (1993) بأنه يشير إلي وجود عوامل خارجية تقع علي الفرد سواء بكليته أو جزء منه بدرجه تولد لديه إحساساً بالتوتر أو تشوبه في تكامل شخصيته وحينما تزداد تلك الضغوط فتؤدي إلي فقدان الفرد قدرته علي التوازن ويتغير نمط سلوكه عما هو عليه إلي نمط جديد (فرج عبد القادر ،1993)

ويعرفها (Mace.J 1976) بأن إدراك الفرد لعدم قدرته علي حدوثه استجابة مناسبته لمطلب أو مهام حيث يصاحبه مظاهره سلبية تكون مؤشراً علي إدراكه. (محمود على ، 1998)

أنها جمله من المواقف والأحداث اليومية التي يتوفر لها الطفل وتسبب الإحساس بالتوتر في المجال الأسرى أو المدرسي والاجتماعي أو المشكلات الشخصية التي يتعرض لها (محمد سمير وفتحي الشرقاوى ، 1998)

تتمثل في الصعوبات التي تواجهه الفرد والتي تستلزم منه مطالب قد تكون فوق احتماله (انتصار يونس،1978)

قد يكون مرحلة من ردود الفعل الفسيولوجي والسكيولوجي نحو حدث معين في البيئة يكون الفرد غير قادراً علي التفاعل مع الآخرين مما يخلق نوع من التهديد المخفق للصحة والسعادة لحالته النفسية والفزيائية بشكل عام فقد تتنوع الأشياء التي تسبب الضغط من شخص إلي أخر (Henryl , Philippe , 1987)

ويعتبر مفهوماً واسعاً ومعقد يبدأ بالظروف المثيرة للضغط (أساسية) ثم ردود فعل الكائنة الحي الجسمية والنفسية في إطار تفاعله مع البيئة (سميحة طه، 1998)

هو العملية التي تضمن إدراك الفرد لعائقة يحول دون إشباع حاجاته أو تحقيق أهدافه أو توقع وجود هذا العائق مستقبلاً. (حامد زهران ، 1977)

ويعرفه الباحث إجرائيا في هذه الدراسة بأنه مجموعة من الضغوط الخارجية والداخلية التي يتعرض لها بعض العاملين بالقطاع الخاص التي قد تؤثر سلبياً أو إيجابياً في حياة الفرد.

2- وجهة الضبط: يوجد نوعان من وجهة الضبط

أ- وجهة الضبط الداخلي: في حالة اقتناع الفرد بعدم مسئولية الشخصية عما يقع له من أحداث أو يقيم به من سلوك فهو يرجعها إلي الظروف وعوامل خارجية عنه.

ب- وجهة الضبط الخارجي:

في حالة امتناع الفرد بأنه يقع له من أحداث أو يقوم من سلوك إنما يرجعه إلي ذاته أو إلي أمور ترتبط الشخصية وليس الظروف الخارجية فالتالي هو المسئول عن سلوكه. (فرج عبد القادر، 1993)

يشير إلى التعبير عن مدي شعور الفرد باستطاعته التحكم في أحداث خارجية التي لها تأثير فيه.

- فئة التحكم الداخلي Internalizes وهم الأفراد الذين يعتقدون بأنهم مسئولون عما يحدث لهم.
- فئة التحكم الخارجي Externatizers هم الأفراد الذين يرون أنفسهم تحت تأثير قوة خارجية لا يستطيعون التحكم فيه (عيسي عبد الله 1999)

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه مفهوم للتعبير عن مدى اقتناع الفرد اتجاه الأحداث الخارجية التي تحدث له ومدى اعتقاده نحو مسئوليته عن هذه الأحداث أو أنها راجعة إلى الحظ

3- القلق: يعرفه محمد جعفر 1997 بأنه يحدث نتيجة موقف معين يوجهه الفرد ويهدد حياته ويعوق تلبية حياته. (محمد جعفر، 1997)

ويعرفه(حامد زهران 1977) بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلى أو رمزي قد يحدث يعتبر مركباً انفعالياً من الخوف وتوقع التهديد والخطر (حامد زهران، 1977)

ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه إحساس الفرد بالخطر والتهديد نحو شيئا مبهم يعجز في بعض الأحيان عن تحديد موضوعيته وذلك يرجع إلى الدرجة التي يحصل عليها الفرد على المقياس المعد لذلك

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة (جمعة سيد 1994) إلى المقارنة بين الذكور والإناث في إدراكهم لأحداث الحياة وتقديرهم لها في ضوء ما تثيره لهم من مشقة (Stress) شملت على عينة قوامها (388) مبحوثا ، (210) ذكور، و(187) إناث مستخدما مقياس تقدير إعادة التوافق الاجتماعي (Srrs) أسفرت النتائج على:

1- لا يوجد فروق جوهرية بين الذكور والإناث في إدراكهم لأحداث الحياة الضاغطة.

2- هناك فروق ذات دلالة لصالح الإناث تمثله جميعها في الضغوط الأسرية، المشكلات العائلية، بها تمثل نتائج البحث إلى الفرض الصفري الأول جزئيا، حيث إن عدد الأحداث التي أدركتها الإناث على أنها أكثر إثارة للمشقة من الذكور اقل من 50% من حملة الأحداث ونرى ان الراسة التى اجرها (عادل هريدى 1996) إلى التعرف على الفروق الجنسية في وجهة الضبط وأساليب مواجهة المشكلات شملت على عينة قوامها (235) مبحوثا من طلاب الجامعة مستخدما مقياس وجهة الضبط، مقياس مواجهة المشكلات. حيث **أسفرت**

النتائج إلى عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في وجهة الضبط.و عدم وجود فروق جوهرية بين الجنسين في أساليب مواجهة المشكلات.

وجود فروق جوهرية بين أصحاب الضبط الداخلي والخارجي في أساليب مواجهة المشكلات لصالح أصحاب وجهة الضبط الداخلي، كذلك كان للضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة علاقة ببعض متغيرات الشخصية المتمثلة في وجهة الضبط، هذا ما هدفت إليه الدراسة التي أجراها (سعيد بن عبد الله 1997)، حيث شملت الدراسة على عينة قوامها (111) من معلمي ومعلمات التربية الخاصة من السعوديين، وغير السعوديين العاملين في معاهد التربية الفكرية مستخدما مقياس الضغوط المهنية للمعلم ومقياس وجهة الضبط. **وأسفرت نتائج الدراسة عن:** عدم وجود فروق دالة بين معلمين ومعلمات التربية في أبعاد مقياس الضغوط المهنية.و عدم وجود فروق بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط المهنية وفقا لحالاتهم الاجتماعية. وجود فروق دالة بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط المهنية وفقا للتخصص لصالح المتخصصين. وجود علاقة ذات دالة بين أصحاب جهة الضبط الداخلي والخارجي لدى عينة الدراسة والشعور بالضغوط لصالح أصحاب وجهة الضبط الخارجي،

ونظرا لكثرة الدراسات النفسية التي حاولت توضيح مفهوم الضغط النفسي والمتغيرات والخصال الشخصية التي قد تساهم بسجل مباشر أو غير مباشر في الحد من المضاعفات الناجمة من الضغوط وعلى اعتبار متغير وجهة الضبط أحد الخصال الشخصية التي تساهم في تقليل من المضاعفات الناجمة منها، حيث هدفت دراسة (عيسى عبد الله 1999) إلى معرفة العلاقة بين وجهة الضبط (الداخلي .

الخـارجي) والضـغوط النفسـية لـدى عينـة قوامهـا (456) مبحـوثا مـن طـلاب وطالبات الكويتيين مستخدما مقياس، جهة الضبط، مقياس الضغوط.

وأسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطيه بين ذوى الضبط الخارجي والداخلي والضغوط الحيادية لصالح ذوى الضبط الخارجي لأنهم أكثر إحساسا ومعاناة بالضغوط بوجه عام من أصحاب وجهة الضبط الداخلي

وكان لعلاقة متغير وجهة الضبط مدى توافق الفرد والصحة النفسية وقدرته على اتخاذ القرارات وتمييز بعض الأفراد بسمات الشخصية والتفضيل المهني أحد الأهداف بعض الدراسات التي قام بها كلا من (فاروق عبد الفتاح 1986، يوسف عبد الفتاح 1993، سميه كرم 1995).

هـذا، نجـد أن متغـير وجهـة الضـبط قـد يكـون لـه علاقـة بـبعض المشـكلات الاقتصادية، التثبث ببعض العادات الغير صحية، ففي دراسة قام بها (رشاد عبد العزيز 1986) هـدفت إلى افتراضـية أن الأفـراد ذوى وجهـة الضـبط الـداخلي اكـبر اسـتعدادا للإقلاع عـن التـدخين مـن الأفـراد ذوى وجهـة الضـبط الخـارجي لـدى عينـة محسـوبة مـن (60) طالـب مـن المـدخنين و(100) طالـب مـن الـذين اقلعـوا عـن التـدخين مسـتخدما مقياس وجهـة الضبط **وأسفرت نتائج الدراسة عن:** يتسم الفرد المقلع عن التدخين بأنه اكبر اعتقـادا في الضبط الـداخلي. **وكـذا** يتسـم الفـرد المـدخن بتـدخينا كبيرا اكـبر اعتقادا في الضبط الخارجي

و هـدفت الدراسـة الـتي قامـت بهـا (سـهير كامـل 1991) لدراسـة الفـروق بـين الشباب في المجتمعين المصري والسعودي على (سمة القلق ـ حالة القلق ـ ظروف محايدة ـ ظـروف ضـاغطة ـ الميـل العصـابي) وشملـت العينـة علـى 240 مـن طـلاب الجمـاعتين

مستخدماً مقياس قائمة القلق (حالة ـ سمة) ومقياس (بلوبي) للميل العصابي ومقياس قلق الامتحان. **وأسفرت النتائج عن:** وجود فروق بين الذكور والإناث على مستوى القلق في الظروف المحايدة والقلق (حالة وسمة) والميل العصابى لصالح الإناث. وفي دراسة قامت بها (سعاد عبد الله البشر 2005) للكشف عن العلاقة بين الإساءة في الطفولة وظهور بعض اضطرابات القلق والاكتئاب وكذلك دراسة العلاقة بين الإساءة في الطفولة وظهور اضطرابات الشخصية الحدية في الرشد ومدى إسهام الإساءة في الطفولة في ظهور بعض المشكلات النفسية وشملت عينة قوامها 97 فرد من طلبة الهيئة العامة بالكويت للتعليم التربوي مستخدماً مقياس اضطرابات الشخصية ومقياس القلق ومقياس الاكتئاب ومقياس الإساءة.

وأسفرت النتائج عن: وجود ارتباط بين التعرض للإساءة وكلا من القلق والاكتئاب واضطرابات الشخصية **وكذا** عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على متغيرات الدراسة وفي دراسة أجراها (محمد جعفر 1997) للكشف عن طبيعة العلاقة بين القلق العام وبعض المتغيرات الأخرى وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق العام حيث شملت على عينة قوامها (404) من طلاب الجامعة مستخدماً مقياس القلق العام **أسفرت النتائج عن:** عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق العام. وجود فروق بين طلاب وطالبات الريف وبين طلاب وطالبات المدينة في القلق لصالح طلبة المدينة.

وفي دراسة أجراها (بدر الأنصاري 2004) تهدف للتعرف على معدلات القلق لدى الشباب في بعض الدول العربية والفروق بين الجنسين لدى شباب بعض الدول العربية تكونت عينة البحث من (2620) طالب وطالبة مستخدماً مقياس القلق.

وأسفر النتائج عن ارتفاع معدلات القلق لدى (الأردنيين ـ المصريين ـ الفلسطينيين ـ السوريين ـ العمانيين ـ السعوديين ـ اللبنانيين ـ الإماراتيين ـ الكويتيين) أي أن البيئة لها الدور الفعال في ارتفاع وانخفاض مستوى القلق.

فروض الدراسة فى ضوء ما تم عرضه من إطار نظري ودراسات سابقة فإن الدراسة الحالية تقوم على عدة فروض يمكن صياغتها على النحو التالي :

2- توجد علاقة بين الضغوط النفسية كما يعانى منها العاملين فى القطاع الخاص وظهور اعراض القلق

2- وجود علاقة بين الضغوط النفسية وظهور وإعراض القلق لدى عينة من مندوبى المشتريات بالقطاع الخاص بعد عزل تأثير وجهة الضبط

3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي وجهة الضبط في الضغوط النفسية وظهور إعراض القلق

المنهج والإجراءات:

أولا: منهج الدراسة: تتبع الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

ثانيا: عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (60) فرداً من العاملين في الشركات الخاصة :

1- العمر تضمنت العينة مستويات عمريه مختلفة بمدى عمري (20-45)

2- مدة الخبرة : تضمنت العينة بعض العاملين من مندوبى المشتريات بقطاع الخاص

3- المهنة: تضمنت العينة بعض العاملين في القطاع الخاص مندوب مشتريات بهذة الشركات

وفيما يلي بيانات مجدولة يتضح فيها توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموجرافية المختلفة.

جدول (1) توزيع أفراد العينة حسب المتغيرات الديموجرافية المختلفة (ن= 60)

المتغيرات	الفئات
الجنس	ذكور
مدة الخبرة	حديثي (2- 5) قديمي (10- 25)
المهنة	مندوبى مشتريات
المجموع الكلي لكل الفئات 60	

2- أدوات الدراسة: استخدم الباحث مجموعة من المقاييس

1- مقياس احداث الحياة الضاغطة، إعداد حسن مصطفي عبدالمعطي 1998

2- مقياس وجهة الضبط إعداد عبد السلام احمدي الشيخ، 1995.

3 مقياس تايلور القلق الصريح إعداد احمد عبد الخالق، 1995.

.النتائج وتفسيرها

نتائج الفرض الأول: الذي مؤداه " **توجد علاقة بين الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة وبين اعراض القلق لدى عينة الدراسة ".**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط الجزئي بين الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة ، ودرجة القلق ، وذلك بعد عزل المتغير الوسطية المتمثلة (وجهة الضبط

جدول (4)

يوضح معامل الارتباط الجزئي بين الضغوط النفسية

وبين درجة القلق لدى العينة الكلية (ن =60)

المتغيرات	القلق	ن
ضغوط النفسية	0.15*	60

* دالة عند مستوى 0.05

ويتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لضغوط النفسية ودرجة ظهور االقلق لدى عينة الدراسة كانت دالة عند مستوى 0.05 و انة تبين وجود علاقة ارتباطيه دالة بين الدرجة الكلية لضغوط الحياة وظهور بعض الأعراض القلق لدى عينة الدراسة حيث كانت جميعها دالة عند (0.05) , يرجع ذلك إلى طبيعة عينة الدراسة من مندوبى المشتريات بالشركات القطاع الخاص تلك الشريحة التي قد تتعرض للطغوط الحياتية المستمرة من حيث (طبيعة العمل – أوقات العمل – الإمكانيات الاقتصادية – الروتين – الأعباء البيروقراطية – الخوف من فقدان العمل), وما تحتاجه نحو اشباع رغباتهم واحتياج متطلبات المعيشة حيث انهم متزوجين ومسئولين عن اولالادهم واحتياجهم ويعكس في الجانب الآخر أهداف أفراد العينة نفسها في سبيل تحقيق النجاح المهني في مجال العمل ,

فإن تعرض تلك الفئة لضغوط النفسية عدم القدرة على مواجهة تلك الضغوط قد يتسبب عنه ظهور القلق لديهم وخصوصا وانهم ليسوا من موظفى الدولة مما يسبب لهم عدم الط\مئنينة نحو العمل وانهم معرضون للفصل من قبل صاحب العمل والواقع يؤيد هذه النتيجة حيث نجد أشخاص كثيرون يقعوا تحت وطآة الضغط النفسي ينتج عنة مشاعر الحزن والكآبة وعدم الإقبال على العمل و قد يصل الى الفشل المهني في مجال العمل , هذا وأشارت الأطر النظرية التي تؤكد على طبيعة تلك العلاقة حيث

هدفت دراسة (سهير كامل 1991) لدراسة الفروق بين الشباب في المجتمعين المصري والسعودي على (سمة القلق . حالة القلق . ظروف محايدة . ظروف ضاغطة . الميل العصابي الى وجود فروق بين الذكور والإناث على مستوى القلق في الظروف المحايدة والقلق (حالة وسمة) والميل العصابى لصالح الإناث. وكذا الدراسة التى أجراها (سعيد بن عبد الله 1997): عدم وجود فروق دالة بين معلمين ومعلمات التربية في أبعاد مقياس الضغوط المهنية و عدم وجود فروق بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط المهنية وفقا لحالاتهم الاجتماعية. قضلا عن وجود فروق دالة بين عينة الدراسة على مقياس الضغوط المهنية وفقا للتخصص لصالح المتخصصين. وفي دراسة أجراها (محمد جعفر 1997) للكشف عن طبيعة العلاقة بين القلق العام وبعض المتغيرات الأخرى وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق العام حيث شملت على عينة قوامها (404) من طلاب الجامعة مستخدماً مقياس القلق العام: اوضحت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في القلق العام. و وجود فروق بين طلاب وطالبات الريف وبين طلاب وطالبات المدينة في القلق لصالح طلبة المدينة

نتائج الفرض الثاني: الذى ينص على وجود علاقة بين من الضغوط النفسية كمتغير مستقل وظهور واعراض القلق كمتغيرات تابعة لدى عينة الدراسة من مندوبى المشتريات بالقطاع الخاص بعد عزل تأثير وجهة الضبط كمتغير وسيط.

وفيما يلي حساب معامل الارتباط الجزئي بين الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة و القلق بعد عزل وجهة الضبط والتي يوضحها الجدول التالي:

جدول (5)

يوضح معامل الارتباط الجزئي بين الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة وبين القلق بعد عزل وجهة الضبط

المتغيرات	القلق
ضغوط اسرية	0.02
ضغوط اقتصادية	0.05
ضغوط الوالدية	*0.02
ضغوط الصداقة	0.51
ضغوط الجنس	*0.02
ضغوط صحية	*0.05
ضغوط شخصية	0.03
مجموعة ضغوط	*0.05

* دالة عند مستوى 0.05

ويتضح من الجدول السابق :

- وجود ارتباط دال بين الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة والمتمثلة في (الصحية . الشخصية . الوالدية – الاقتصادية) عند مستوى دلالة 0.05 والواقع يؤكد على ذلك

لان طبيعة العمل بالشركات الخاص يتطلب مجهود بدنى وذهنى وخصوصا من منوبى المشتريات الذى تتمثل عملهم فى عرض منتج الشركة على اكثر من عميل بمناطق مختلفة الامر الذى يتولد معة تلك الضغوط النفسية فضلا عن اقتران طبيعة عمل العينة يتطلب مصروفات مادية كثير قد لاتتناسب فى بعض الاحيان مع الاجور التى يتقاضها من الشركة وكذا نرى انة قيام بعض الشركات الخاصة باخذ ضمنا على الموظف طرفها وتوقيدة باعباء مالية لاجكام سيطرتها علية مما بخلق نوعا من الضغوط الاقتصادية وايضا نظر لاختلاف طبيعة العملاء واساليب تعاملها مع فئة البحث يخلق نوعا من الضغوط الشخصية لدية

. نتائج الفرض الثالث : الذي مؤداه " وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي وجهة الضبط في الضغوط النفسية وظهور اعراض القلق".

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى بين مرتفعي ومنخفضي وجهة الضيط وفيما يلي توضيح ذلك

جدول (6)

يوضح نتائج الفروق بين مرتفعي ومنخفضي وجهة الضبط وظهور القلق لدي عينة الدراسة

المتغيرات	مرتفعي االمساندة		منخفضي االمساندة		درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة	اتجاه الفروق لصالح
	م	ع	م	ع				
ضغوط اسرية	6.33	3.7	7.33	4.26	123	139	غير دالة	

			122					
ضغوط اقتصادية	7.42	4.34	8.24	4.85	123 122	0.98	غير دالة	
ضغوطا لوالدية	7.55	4.56	9.48	4.77	123 122	0.05	دالة	منخفض وجهة الضبط
ضغوط الصداقة	5.01	3.8	6.7	4.3	123 122	0.05	دالة	منخفض وجهة الضبط
ضغوط الجنس	7.88	4.7	9.57	4.82	123 122	0.05	دالة	
ضغوط صحية	9.69	9.31	10.87	9.7	123 12	0.43	غير دالة	

			2				
منخفضى وجهة الضبط	غير دالة	0.76	123 122	4.63	9.33	3.74	9.1	ضغوط شخصية
	غير دالة	0.12	123 122	23.7	60.77	26.66	53.71	مجموع ضغوط
	غير دالة	0.64	123 122	8.34	13.9	9.22	14.62	قلق

ويتضح من الجدول السابق الآتي:-

- وجود فروق بين مرتفعي وجهة الضبط ومنخفضي وجهة الضبط في الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة (الوالدبة ، الصداقة ، الشخصية) لصالح منخفض وجهة الضبط لدى عينة الدراسة الكلية عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي وجهة الضبط على باقي متغيرات الدراسة.

والوافع يؤكد ان اصحاب وجهة الضبط المنخفض والذين دائما ما يعلقوا فشلهم فى الحياة الى الاخرين فيكون لديهم مثل تلك االضغوط فضلا على ان طبيعة عمل تلك الفئة

واوقات عملهم الطويلة لايخلق معة نوعا من الصداقة واستمرار الصداقة بحيث ترتبط الصداقة بمفهومها العملى والتى تنتهى مع استيفاء العميل ارتباطاتة واكدت دراسة

(عيسى عبد الله 1999) إلى معرفة العلاقة بين وجهة الضبط (الداخلي ـ الخارجي) والضغوط النفسية لدى عينة من طلاب وأسفرت عن وجود علاقة ارتباطيه بين ذوى الضبط الخارجي والداخلي والضغوط الحيادية لصالح ذوى الضبط الخارجي لأنهم أكثر إحساسا ومعاناة بالضغوط بوجه عام من أصحاب وجهة الضبط الداخلي.

وتشير نتائج الدراسات التي تناولت متغير وجهة الضبط (الداخلي ـ الخارجي) إلى أن أصحاب وجهة الضبط الخارجي في انهم يبذلون جهدا كبيرا بقصد التعامل الجيد مع البيئة الضاغطة ومحاولة إلى فهم المشكلات التي قد يعوقهم نحو تحقيق الأهداف المختلفة والوصول إلى درجة بين الاتزان النفسي والتوافق، هذا وقد أوضحت نتائج الدراسات أن **أصحاب وجهة الضبط الخارجي أكثر عرضه إلى الوقوع تحت وطأة الضغوط**

أولا : المراجع العربية

1- **أحمد عبد الخالق (1993)** : أصول الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعي، ط 2.

2- **أحمد عبد الخالق ومارى هارمينا وسناء أمام (1982)**: العلاقة بين التحصيل الدراسي وبعدى الشخصية العصابية والانبساطية لدى طالبات التمريض، بحوث في السلوك والشخصية، دار المعارف، القاهرة, ط2.

3- **أحمد عبد الخالق وسناء إمام وسهام راشد وفاروق اللقانى وأحمد الشربينى (1982)** العلاقة بين بعدى الشخصية الانبساط والعصابية والاتجاه نحو المرض العقلي لدى طالبات التمريض، بحوث في السلوك والشخصية، دار المعارف، القاهرة، ط2.

4- **احمد عبد الخالق(2000)**: الدراسة التطورية للقلق، دار المعرفة الجامعي.

5- **أحمد محمد عبد الخالق، أمثال هادى (2002)**: مدى فاعلية تمرينات الاسترخاء العضلي في تخفيف من حدة القلق لدى طالبات الثانوية الكويتية، دراسات نفسية، مج12، ع2.

6- أحمد عبد الخالق وحنان عبد اللطيف (2004): الاكتئاب والعدوان لدى عينات من الأحداث الجانحين ومجهولى الوالدين والمقيمين مع أسرهم، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسية، مج 14 ع4

7- أحمد عبد الخالق وسوسن حسين عباس (2005): اتجاهات الأبناء نحو أساليب المعاملة الو الدية وعلاقتها بالاكتئاب لدى عينة من المراهقين الكويتيين، دراسات نفسية، رابطة الأخصائية النفسية مج5 ع2

8- **أحمد عبد الخالق ومايسة أحمد النيال (1991)**: سن البلوغ وعلاقته بأبعاده الشخصية لدى الفتيات، دراسات نفسية، رابطة الأخصائية النفسية المصرية مج 10,ع 3.

9- **أحمد محمد عبد الخالق، مايسة أحمد النيال (2002)**: دراسات في شخصية الطفل العربي، سلسلة بحوث في الشخصية وعلم النفس المرضى، مكتبة الانجلو المصرية, مج1.

10- النابغة فتحى (1999): احدث الحياة الضاغطة وأثرها النفسية وأساليب التعامل معها لدى كل من أصحاب النمط السلوكى (أ) والنمط السلوكى (ب) في الشخصية, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية الآداب, جامعة المنيا.

11- ـ (2002): الحس الفكاهى والتفاؤل كمتغيرات وسطية في العلاقة بين منغصات الحياة اليومية وكل من القلق والأعراض الاكتئابيه, رسالة دكتوراة غير منشورة, كلية الآداب، جامعة المنيا.

12-**حسين على فايد (1997)**: وجهة الضبط وعلاقتها بتقدير الذات وقوة الأنا لدى متعاطي المواد المتعددة، مجلة فصلية في علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ع 42.

13-ـــ **(1998)**: الدور الدينامى للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئابية، مجلة علم النفس والتربية، جامعة حلوان, مج1

14- ـــ (2005): ضغوط الحياة والضبط المدرك للحالات الذاتية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالأعراض السيكوسوماتية لدى عينة غير اكلينيكية، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسية مج15, ع1

15- ـــ (2005): الخزي كمتغير وسيط بين الأعراض الاكتئابية وكل من الإساءة الانفعالية في الطفولة وتعذر حل المشكلات لدى طالبات الجامعة، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، مج15، ع3،

16-**راوية دسوقي (1996)**: النموذج السلبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، مجلة علم النفس، مج 10, ع29.

17- رجاء مريم (2008) : مصادر الضغوط المهنية لدي العاملات في مهنة التمريض (دراسة ميدانية في المستشفيات التابعة لوزارة التعليم العالي في محافظة دمشق)مجلة جامعة دمشق , مج 24 , ع 2

18- زيدان أحمد السرطاوي وعبد العزيز السيد الشخص (1998): بطارية قياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعوقين, دولة الإمارات العربية المتحدة, دار الكتاب الجامعي.

زينب محمود شقير (2001): مقياس مواقف الضاغطة للبيئة (المصرية / السعودية) مكتبة النهضة المصرية, القاهرة, ط 2.

19-**سامي عبد القوي (2002)**: أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات, حوليات الآداب, جامعة عين شمس, مج 30, ع 2.

20-**سعيد بن عبد الله (1997)**: الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بوجهة الضبط، مجلة علم النفس، جامعة المنيا, ع 25.

21-**سميحة على عبد الوارث ونجاة زكى موسى (1999)**: الاحتراق النفسي في علاقته بوجهة الضبط وتقدير الذات وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي المرحلة الإعدادية، مجلة الآداب والعلوم الإنسانية, كلية الآداب, جامعة المنيا، مج 32.

22-سميحة طه جميل (1998): التخلف العقلي – استراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية، مكتبة الأنجلو المصرية، ج 1.

23-**سميحة كرم وعبد الرحمن سيد (1995)**: علاقة مصدر الضبط بالقدرة علي اتخاذ القرارات (دراسة غير ثقافية)، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، مج4, ع 8.

24-**سميحة نصر (1996)**: العنف والمشقة الاستهداف للعنف والتعرض لأحداث الحياة المشقة، المركز للبحوث الاجتماعية والجنائية، القاهرة.

25-**سناء محمد نصر (1990)**: قياس وتنمية وجهة الضبط لدى الأطفال, دراسة تجريبية, رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات عين شمس.

26-**سيد أحمد البهاص (2002)**: النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، مجلة كلية التربية, جامعة طنطا، مج1 ,ع 31 .

27-**شاكر فرهود (1999)**: الاحتراق النفسي لدى مدربي تدريس بعض الأنشطة الجماعية وبعض الأنشطة الفردية, مجلة علم النفس, كلية التربية, جامعة المنيا, ع1 مج13.

28-**شعبان جاب الله (1995)**: مثيرات المشقة وأساليب المواجهة للمشكلات لدى الفصاميين والأسوياء, مجلة علم النفس, كلية الآداب, جامعة المنوفية, ع 21.

على حسين بداري (1990): الضغوط الدراسية وتحليل المسار في علاقتها ببعض المتغيرات المؤثرة في التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة, مجلة علم النفس والتربية, جامعة المنيا, مج 3 ,ع 4.

29-**علي عسكر (2000)**: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديثة.

30-**عماد محمد مخيمر (1996)**: إدراك القبول والرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة، دراسات نفسية, رابطة الأخصائية النفسية مج6 ,ع2,

31- ـــ (1997): الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسطية في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى طلاب الجامعة، مجلة الدراسات النفسية, رابطة الأخصائية النفسية، مج7, ع 17.

32-**عواطف حسين صالح (1993)**: الفاعلية الذاتية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي, مجلة التربية, جامعة المنصورة, مج 23.

33-**عبد الحق منصوري (2010) :مستويات الضغوط المهنية بين المدرسات والممرضات , دراسات نفسية , ع 1**

34-فاروق **عبد الفتاح علي موسي (1986)**: هل يختلف ذوى التحكم الداخلي عن ذوى التحكم الخارجي فى التفضيل المهني وسمات الشخصية، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق, مج1, ع2.

35-ـــــ **(1988)**: علاقة مستويات الذكاء بالتحكم الداخلي لدى المراهقين من الجنسين بالمملكة العربية السعودية, مجلة جامعة الملك عبد العزيز للعلوم والتربية, مج1, ص93

36- فاطمة فراج الحيان وعويد سلطان (2005): الفروق بين مفهوم الذات والشخصية لدى أبناء الأسر وأبناء الشهداء واقرانهم من الأسر الأخرى، دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين مج15, ع2 ص ص263 : 302.

37- فرج عبد القادر طه (1993): الموسوعة لعلم النفس والتحليل النفسي، دار الصباح، الطبعة الأولى.

38-**فضل ابراهيم عبد الصمد (2002)**: الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية (دراسة سيكو مترية – إكلينيكية), مجلة علم النفس والتربية ,كلية التربية, جامعة المنيا، مج17, ع2.

39-**لطفي عبد الباسط (1994)**: مقياس عمليات تحمل الضغوط, مكتبة الانجلو المصرية

40- مجدة أحمد محمود (2001): دراسة مقارنة لمكونات العلاقة بين الكفاءة الاجتماعية وضغوط الحياة وقوة الأنا وجهة الضبط بين الجنسين فى مرحلة منتصف العمر, مجلة علم النفس المعاصر، مج 12 ع 11.

41-**مشيرة اليوسفي (1990)**: الضغوط الإيجابية والسلبية وضغوط العمل كمتنبئ للتوافق لدى المعلم, مجلة علم النفس والتربية, جامعة المنيا, ج3, ع 4.

42-محمد فرج الله مسلم (2010) : الضغوط النفسية لدي الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات , رسالة ماجستير , جامعه غزة

43-**مصري عبد الحميد حنورة (1982)**: الخصائص الشخصية لدى مجموعة من مرتكبي جريمة القتل العمد ومجموعة من مرتكبي جرائم اللاعنف، بحوث في السلوك الشخصية، دار المعارف، القاهرة.

44-ـــ **(1998)**: الشخصية والصحة النفسية، مكتبة ألا نجلو المصرية، القاهرة، ط 1.

45-**محمد سمير عبد الفتاح وفتحى مصطفى الشرقاوى (1998)**: الرؤيا المتبادلة لضغوط الحياة بين الآباء والأبناء(دراسة للفروق بين بعض الأطفال المرض والأصحاء), مجلة الآداب والعلوم الإنسانية، مج27 ع1،

46-**محمود علي محمود (1998)**: الضغوط الوالدية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الأطفال مرحلة الطفولة المتأخرة، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية الآداب جامعة المنيا.

47-**نجية أسحق (2000)**: أساليب مواجهة الضغوط وبعض المتغيرات الشخصية لدى الجنسين, مجلة علم النفس, كلية الآداب, جامعة المنيا, مج 12, ع 1.

48-**نور الهدى عمر (1994)**: علاقة الأفكار اللاعقلانية بوجهة الضبط وبعض المتغيرات الشخصية لدى طلاب الجامعة، مجلة البحوث في علم النفس, كلية الآداب, جامعة المنوفية.

49-**هنداوي محمد حافظ (1999)**: الأنماط القيادية السائدة وعلاقتها بضغوط العمل بمدارس التربية الخاصة, مجلة علم النفس والتربية, جامعة المنصورة, مج1, ع 32.

50-**هناء محمود محمد (2003): مصادر الضغوط النفسية لدي الممرضين والممرضات العاملات بالمستشفيات العسكرية والغير عسكرية دراسات نفسية , مج 23 , ع 4**

51-**يوسف عبد الفتاح محمد (1993)**: مركز التحكم وعلاقته بتقدير الشخصية لدى عينة من أطفال المرحلة الابتدائية بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة مركز البحوث التربوية, جامعة قطر, مج2، ع3.

ثانيا : المراجع الأجنبية :

54 – **Henry & G.Philippe & Elizobenl & Scotte** (**1978**): Psychology, Little, Brown and Company, Boston, Toronto, 2sc Edition.

55 – **Keef**, **Eileen** (**1982**): Inter Relationships of Martial Satisfaction and Work Investment, Stress, and Role Adjustment. Diss, Abs. Inter. Vol. (43-70b)

56 **Saunders**, **Eleanor** (**1988**): The Rorschach as a Means of Detecting the Long – Term Aftereffects of Childhood Sexual about in Psychiatric Inpatients with borderline Personality Disorder), Dissertation Abstracts International, Vol. 52

57 **Solcova** (**1995**): Relation between Psychological Hardiness and Psychological Response, Homeostasis in Health, Disease, vol. 36(1.

58 **Wildner**, **Errord** (**1988**): An Analysis of Marital Support and Coping with Work – Related Stress, Diss., Abs., Inter.: Vol. (46- 0ub),

59 **Wohl**, **Kovin** (**1985**): Conducting Psychotherapy: Impact upon the Psychotherapists Marital Relationship (Stress, Clinical, Marital Satisfaction). Diss., Abs., Inter.: Vol. (40-04b),