

استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة علم النفس

Strategies for dealing with the psychological stress of exam anxiety among university students

A field study on a sample of psychology students

د.تشعبت ياسمين¹، د. مزاور نسيم²، د. صونية دودو³

¹ جامعة غرداية tichabet.yasmina@univ-ghardaia.dz

² جامعة غرداية mezaour.nassima@gmail.com

³ جامعة محمد خيضر بسكرة sounia.doudou@univ-biskra.dz

تاريخ الاستلام: 20../../.. - تاريخ القبول: 20../../.. - تاريخ النشر: 20../../..

Abstract

Exam anxiety is one of the problems that university students face. Which prevents the student from taking full advantage of the educational, professional and mental experiences that the average student can benefit from. And the limits it imposes on the student's capabilities, abilities, and interactions during the exam; It affects his adaptation and compatibility with exams and his confidence in himself and makes him feel helpless. This condition causes psychological pain; affect the student. Which leads to the dissatisfaction of his psychological state and to control and predict the position of the stressor, a special method is used to confront and deal according to his discretion, in order to highlight how to deal with psychological pressure among university students, and to know and shed more light on the quality of strategies that they employ in order to comply with exam anxiety, this study came To shed light on strategies for dealing with psychological stress for exam anxiety among university students. This is by using the descriptive approach, and this is by using the scale of confrontation strategies "Lazarus and Follman" (1980) and the scale of the control center of "Router" (1966) on a sample of psychology students consisting of (120) students, and the study concluded: that the most used strategy among students of science Self strategy was the spirit of confrontation. Keywords: coping strategies; Stress; university students; Exam anxiety.

المخلص:

يعتبر قلق الامتحان من المشاكل التي تعاني منها طلبة الجامعة؛ الأمر الذي يحول بين الطالب وبين الاستفادة الكاملة من الخبرات التعليمية والمهنية والعقلية التي يستطيع الطالب العادي الاستفادة منها. وما يفرضه من حدود على إمكانيات وقدرات وتفاعلات الطالب أثناء الامتحان؛ تؤثر على تكيفه وتوافقه مع الامتحانات ومن ثقته في نفسه وتشعره بالعجز فتسبب هذه الحالة آلام نفسية؛ تؤثر على الطالب. مما يؤدي إلى استياء حالته النفسية وللتحكم والتنبؤ بالموضعية الضاغطة يتم استعمال أسلوب خاص للمواجهة والتعامل وفقا لتقديره، بغية إبراز كيفية التعامل مع الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة، ولمعرفة وتسهيل الضوء أكثر على نوعية الاستراتيجيات التي توظفها من أجل التوافق مع قلق الامتحان، فقد جاءت هذه الدراسة لتسهيل الضوء على استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لقلق الامتحان لدى طلبة الجامعة. وهذا باستعمال المنهج الوصفي، وهذا باستخدام مقياس استراتيجيات المواجهة "للازاروس وفولمان" (1980) ومقياس مركز التحكم لـ "روتر" (1966) على عينة من طلبة علم النفس قوامها (120) طالب، وتوصلت الدراسة إلى: أن أكثر استراتيجية استعمالا عند طلبة علم النفس كانت استراتيجية روح المواجهة. الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التعامل؛ الضغط النفسي؛ طلبة الجامعة؛ قلق الامتحان.

مقدمة:

يعتبر القلق ظاهرة- قديمة حديثة- صاحبت الإنسان منذ مولده الأول، وبالأخص في هذا العصر الذي نعيشه بما صاحبه من تغيرات، وضغوط جعل الإنسان يشعر بأن القلق يلزمه في كل جانب من جوانب حياته، غير أن جانباً من هذا القلق يمكن أن يكون خلافاً إيجابياً أما الجانب الأكبر فهو القلق الذي يعصف بمواهب الإنسان وإبداعاته، ولذلك لا غرابة أن نرى إجماعاً لدى معظم علماء النفس أن القلق هو المحور والمحرك الأساسي لجميع الأمراض النفسية، بل هو أيضاً أساس جميع الإنجازات الإيجابية في الحياة.

ويُعدّ القلق مفهوماً واسع الانتشار على الرغم من اختلاف مسبباته، وظروفه، والأحداث التي تحيط به من شخص لآخر، وبفعل الظروف الحياتية اليومية التي يواجهها الشخص؛ كالتعرض للتجارب والخبرات الجديدة، والحاجة إلى اتخاذ بعض القرارات المصيرية وغيرها من الظروف بشكل عام، فإنّ الجميع مُعرّضون للمرور بحالة من القلق بين الحين والآخر. (مكنزي، 2013) فيظهر القلق غالباً على الفرد عند مشاركته على الدخول في تجارب محفوفة بالمخاطر، تظهر فيها الحاجة إلى اجتياز التحديات المختلفة بسهولة ونجاح، فالقلق بذلك هو ردّة فعل واستجابة طبيعية، أمّا في حال استمرّت نوبات القلق مدّةً طويلةً، وبشكل مبالغ فيه مع تضخيم بعض المثيرات ممّا يؤدي إلى ظهور الاستجابات غير المناسبة، فإنّ القلق سيؤثّر سلباً على استمرار حياة الفرد بشكر طبيعيٍّ ومستقرٍّ. (مكنزي، 2013)

وقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينيات أهمية دراسة العلاقة بين القلق والتعلم والتحصيل، وكشفت كثير من نتائج الدراسات النقاب على أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط والتقويم كمواقف الامتحانات وأطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الامتحان TestAnxiety باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الامتحانات والتقويم بصفة عامة حيث نجد الطلاب في هذه المواقف يشعرون بالاضطراب والتوتر والضييق (الضامن، 2003)

حيث تلعب الامتحانات دوراً هاماً في حياة الطلاب وهي أحد أساليب التقويم الضرورية إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة. ويتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نظراً لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعملية، ومكانته في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر دراسة حقيقية لكثير من الطلاب وأسرهم أيضاً، بل وبالنسبة للمجتمع، مما حدا بكثير من الأخصائيين في هذا المجال للاهتمام بدراسة قلق الامتحان (زهران، 2000) حيث يشير عبد الخالق (1987) إلى أن قلق الامتحان هو "نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الامتحانات". (انيسة، 1996)

أي أن الأشخاص الذين يكون قلقهم لمواقف الامتحانات عالياً يميلون إلى إدراك المواقف التقويمية على أنها مهددة.

وقلق الامتحان هو قلق عامّ تصاحبه حالة انفعالية تتسم بالتوتر والخوف، تصيب الفرد في مراحل مختلفة، وترتبط هذه الحالة بالامتحانات وبعملية التقويم، فتظهر على الطلاب العديد من علامات الاضطراب والتوتر والقلق، ويتمثل خطر هذا النوع من القلق عند وصوله مرحلة متقدمة؛ وذلك عند انتقال القلق من مرحلة الدافع الإيجابي والتحفيزي وبذل الجهد والسعي إلى المزيد من

الإنجازات والنجاحات، إلى مرحلة غير طبيعية وغير سوية، تقف عندها أعراضه في وجه استقرار الطالب ونجاحه قبل مرحلة التقييم أو النجاح وأثناءها. (نائل، 2008) فقد تحدث علماء النفس عن العلاقة الوطيدة التي تربط ظاهرة القلق بعملية التعلم والتحصيل؛ حيث أظهرت نتائج بعض الدراسات أن عدداً من الطلاب يظهر مستواهم بشكل أقل من مستوى قدراتهم الحقيقي أثناء عملية التقييم، بفعل تعرضهم لبعض المواقف أو الظروف التي تنسجم بأجواء التوتر والضغط النفسي كمرور الفرد بعملية الاختبار؛ فقد يظهر على الطلاب علامات الاضطراب والتوتر، وهذا ما يُطلق عليه عادةً قلق الامتحان. (نائل، 2008) وهذا يعني أن قلق الامتحان هو حالة من التوتر الشامل تصيب الفرد وتؤثر في عملياته العقلية. وأكدت الكثير من هذه الدراسات بأن القلق يؤثر على الفرد في مواقف الامتحان ويتمثل ذلك في شعوره بالتوتر والخوف والارتباك أثناء الاستجابة لمهام أداء الامتحان. فقد أشار دوسيك وهيل (1980) إلى الآثار السلبية المترتبة على قلق الامتحان كضعف الدافعية وضعف التحصيل والعجز عن مواجهة مواقف التقييم بمختلف صورها وبمختلف المراحل الدراسية. (دنان، 1993)

لهذا أكدت كثيراً من الدراسات أن قلق الامتحان يعد مشكلة حقيقية تواجه كثيراً من الطلاب وهي مصدر أرق ليس للتلاميذ فقط، بل قد يمتد أثرها إلى الأسرة والإدارة المدرسية، بل وإلى المجتمع كله. (عباس، 2001)

وبهذا يعد قلق الامتحان إذا زاد عن حده مصدر من مصادر الضغوط النفسية للطالب، يعيقه على تحقيق توافقه وتكيفه؛ ويقلل من مستوى التركيز والانتباه اللذان يعتبران من العوامل الهامة في أداء الامتحان بنجاح.

ومع تزايد أهمية الدور الذي تلعبه العوامل النفسية في الإحساس بالمعاناة والألم والعجز، أصبح للعوامل النفسية مكانة مهمة في التدبير والقدرة على التعامل مع الضغط النفسي، وهو ما يعرف باسم المواجهة (Coping)؛ وقد تكون الاستراتيجيات المستخدمة للتعامل ببناء؛ فيتكيف بها الفرد مع ما يحيط ومع متطلبات الاختبارات والامتحانات؛ وطريقة التعامل مع القلق وصراعات واحباطات، كما قد تخفف هذه الاستراتيجيات، وهو ما يؤدي إلى تفاقم المترتبات السلبية للطالب مثل الفشل الدراسي وتدني التحصيل.

فليس من الصعب تصور الوضعية التي يعيشها الطالب المقبل على الاختبارات التي يعبرها في الكثير من الأحيان مصيرية؛ وانعكاساتها على مستوى تحصيله ونتائجه؛ وعلى حالته النفسية كالتوتر والقلق والخوف، والانطوائية في بعض الأحيان، لهذا أكدت كثيراً من الدراسات أن قلق الامتحان يعد مشكلة حقيقية تواجه كثيراً من الطلاب وهي مصدر أرق ليس للطلاب فقط، بل قد يمتد أثرها إلى الأسرة والإدارة الجامعية، بل وإلى المجتمع كله، وهذا يؤدي إلى تهديد كيانه وراحته النفسية والجسدية، والمستقبل الذي سيؤول إليه في حالة إخفاقه في الامتحان، وأمام هذا يجد الطالب نفسه في وضعية ضغط، وفي مواجهته لها يلجأ إلى عدة طرق للتوافق واستعمال استراتيجيات المقاومة وآليات تعامل تمكنه من ذلك، من خلال الأفكار التي يملكها الطالب في مواجهته للمواقف الضاغطة التي سببتها الامتحان.

ومن هنا فإن قلق الامتحان قد يؤدي إلى تدهور الحالة النفسية للفرد، إلا أن التقدير للوضعية الضاغطة لطالما لعب دوراً كبيراً في اختيار أسلوب وطريقة التعامل مع الضغط النفسي، وهذا ما تطرق إليه لزروس وفوركمان (1984) "lazarus et Foulkman" فبغية التكيف يلجأ الفرد إلى استعمال أسلوب خاص للمواجهة وفقاً لتقديره. (p201) كما بينت دراسة كل من كوهن

ولازاروس "Cohen et Lazarus" سنة (1979) في هذا الشأن، أن هناك نماذج مختلفة ومتعددة من الأساليب التي تندرج تحت عملية المقاومة ضد الضغوط وتعرف هذه الأساليب باسم "استراتيجيات التعامل مع الضغط"، كما توصلت إلى أن الجهود التي بذلها الفرد في عملية المقاومة تعمل على توفير الارتياح الانفعالي له، وتؤمن له تكيف معين مع الوضع. وفي هذا الصدد يرى كل من "لازاروس وفولكمان" "Lazarus et Folkman" أن التعامل يشير إلى الجهود المعرفية والسلوكية التي تهدف إلى إدارة الأحداث التي ترهق قدرة الفرد على الضبط والتكيف (Nezu et autres, 2003,p51).

فتعتبر أساليب التعامل بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، كما ينظر البعض إلى تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته.

كما يشير لازاروس وفولكمان إلى أن تقييم التفاعل بين الفرد والبيئة يتأثر بمصادر شخصية ومتغيرات بيئية، وتعتبر الاعتقادات أهم هذه المصادر، خاصة المتعلقة بالتحكم المحدد من طرف روتر سنة (1966) "بمركز التحكم" والذي افترض أنه تتكون لدى الأفراد توقعات عامة لقدرتهم على التحكم في أحداث الحياة، فالأفراد الذين يدركون أن أفعالهم تؤثر في شكل معيشتهم وطريقته، يمكن أن يقال أن لديهم تحكم داخلي، بينما الأفراد الذين يدركون أن أسلوب معيشتهم وطريقته يتحددان بالحظ والصدفة... الخ تتكون لديهم توقعات في التحكم الخارجي. (عبد الفتاح، 1981)

1- مشكلة الدراسة:

وانطلاقاً من المعطيات السابقة والتي من خلالها استنتجنا أن الامتحان من شأنه أن يشكل مصدراً للضغط النفسي يفترض على الطالب التعامل معه باستخدام استراتيجيات مختلفة، وبغية إبراز كيفية تعامله مع الضغط النفسي الناتج عن الامتحان؛ والتقرب أكثر من هذه الفئة لمعرفة وتبسيط الضوء أكثر على نوعية الاستراتيجيات التي تستعملها للتعامل مع الضغط النفسي، فإنه يتبادر إلى أذهاننا التساؤل التالي:

- ما هي استراتيجيات التعامل مع قلق الامتحان لدى طلبة علم النفس بجامعة غرداية؟
- هل هناك اختلاف في استعمال استراتيجيات التعامل بين الطلبة باختلاف بعدي التحكم لديهم (الداخلي، الخارجي)؟

2- أهداف الدراسة:

- جاء موضوع هذه الدراسة تحت عنوان: "استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي لقلق الامتحان عند طلبة علم النفس بجامعة غرداية" بالتالي يهدف بحثنا إلى:
- معرفة ما هي استراتيجيات التعامل مع قلق الامتحان الأكثر استعمالاً عند الطلبة علم النفس بجامعة غرداية.
 - معرفة ما إذا كان هناك اختلاف في استعمال استراتيجيات التعامل بين الطلبة الجامعيين باختلاف بعدي التحكم لديهم (الداخلي، الخارجي)

3- المفاهيم الإجرائية:

- استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي: وهي تلك الآليات المدركة التي يستخدمها طلبة علم النفس بجامعة غرداية؛ للتعامل والتكيف مع ضغط الامتحان، وتعرف إجرائياً في هذه الدراسة بوصفها الدرجة التي يحصل عليها الطالب في مقياس استراتيجيات المواجهة المستخدم

(مقياس إستراتيجيات المواجهة "للازاروس وفولكمان" والذي يتكون من (67) بند ويتكون من بعدين: المواجهة المركزة حول المشكل، المواجهة المركزة حول الانفعال.

- **مركز الضبط:** هو الطريقة التي يدرك بها الفرد في عينة العلاقة بين سلوكه وبين ما يترتب عليه من نتائج ويقوم بإسناد هذه النتائج إما لذاته ولجهوده الخاصة، وإما يسندها الى عوامل خارجية لا يستطيع التحكم بها ويمكن أن تؤثر فيه داخلياً وبينه وبين نفسه أو خارجياً وبينه وبين الآخرين، وهو نوعان:

- **مركز الضبط الداخلي:** وهو اعتقاد الطالب بأنه مسؤول لما حدث ووقع له وما يحدث ويقع سواء أكانت النتائج مرضية له ام لا، وذلك نظراً لما يملكه من قدرات وطاقت ومجهودات وخصائص شخصية.

- **مركز الضبط الخارجي:** وهو اعتقاد الطالب بأنه غير مسؤول عما حدث و وقع له سواء أكانت النتائج مرضية أم غير مرضية، وأن هذه الأحداث تحكمها قوى خارجية عنه والمتمثلة في: الحظ أو الصدفة، القدر وقوة الآخرين.

ويتحدد مركز الضبط في الدراسة الحالية، بالدرجة التي يحصل عليها كل فرد من أفراد العينة من خلال استجابته على مقياس مركز الضبط "لجوليان روتر" Julian Rotter " سنة (1966).

الجانب النظري:

1- مفهوم القلق الامتحان:

وقد عرف قلق الامتحان من قبل الباحثين، وسوف نذكر البعض منهم، وهم كما يلي:

يعرف سبيلبرجر (1980) Spielberg قلق الامتحان بأنه: "سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال، يطلق عليه في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعوراً بالخوف والهم عند مواجهتها، وإذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان، وكانت استجابته غير متزنة". (عباس وعفاف، 2001)

ويعرف دوسيك (1980) Dusek قلق الامتحان بأنه: "شعور غير سار، أو حالة انفعالية تلازمها مظاهر فسيولوجية وسلوكية معينة. وتلك الحالة الانفعالية يخبرها الفرد في الامتحانات الرسمية ومواقف التقويم الأخرى". (مغاوري، 1991)

وتعرف الجلالي (1989) قلق الامتحان بأنه: "حالة شعور الطالب بالتوتر وعدم الارتياح نتيجة حصول اضطراب في الجوانب المعرفية والانفعالية، ويكون مصحوباً بأعراض فسيولوجية ونفسية معينة قد تظهر عليه، أو يحس بها عند مواجهته لمواقف الامتحان، أو تذكره لها، أو استثارة خبراته للمواقف الاختبارية". (انيسة، 1996)

يتضح من التعاريف السابقة أن قلق الامتحان عبارة عن شكل خاص من القلق العام، يعيشه التلميذ في وضعية الامتحان، ويتصف بأنه:

- حالة انفعالية تجاه الضغوط الناتجة عن مواقف التقويم.
- إدراك للمواقف التقويمية بأنها مهددة للفرد.
- ويكون مصحوباً ب:

- انعدام الراحة النفسية وتوقع العقاب.

- الرغبة في الهروب من الموقف.

- الخوف والهم العظيم.

- ردود أفعال جسمية وفسولوجية.
- اضطراب في الجوانب المعرفية.
- 2- مفهوم استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية: نظرا لتعدد الاتجاهات النظرية للباحثين تعددت التعاريف النظرية المتعلقة بهذا المفهوم وفيما يلي أهمها:
 - تعريف "كرينك وآخرون" "Krink et autres" "أن مواجهة الضغوط هي عملية غير جاهزة الاستعداد ومختلفة في الأسلوب (البحث عن المعلومات) ومختلفة في وظيفة (لحل المشكلة، وخفض الضغط) ومختلفة في النتيجة (سلبية أو إيجابية)".
 - ويعرف "سبيلرجر" "Spillperger" "استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها عملية وظيفتها فحص أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له" (مجلة النبأ، 2004).
 - ويشير "فولكمان ولازاروس" (1984) إلى أن "أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على، أو خفض، أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي يتسبب بها المواقف الضاغطة" (p222).
 - ويعرف "علي علي" سنة (2003) أساليب مواجهة الضغوط بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد، وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه" (تشعبت، 2014).
- كما هو ملاحظ فقد تنوعت التعريفات النفسية لهذا المفهوم بتنوع زوايا النظر له، ورغم تعدد هذه التعريفات نجدها تدور حول محور أساسي وهو أن مفهوم الكوبين في الغالب يصف عملية التخلص من مصدر الضغط أو تخفيفه، ويمكن تصنيف هذه التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الكوبين إلى عدة فئات وهي تعريفات تتعامل معه : كاستراتيجية، كأسلوب، كاستجابة، كمجهود.
- ولاستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية نوعان هما:
 - 1-2 استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المركزة حول حل المشكلة: تستعمل هذه الاستراتيجيات عندما يكون الفرد واثقا من نفسه ويرى أن بإمكانه أحداث تغييرات والوصول بأنه يمكن الوصول الى حلول مناسبة (الزيات، 2001). ومن أساليب هذا النوع: البحث عن المعلومات، الحصول على نصيحة من شخص ما للوصول إلى حلول للموقف، اتخاذ إجراءات لحل المشكل من خلال إعداد خطة بديلة، تعلم مهارات جديدة للتعامل مع الموقف والتغلب على المشكل (Paulhan, 1994).
 - 2-2 استراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي المركزة حول الانفعال: بصفة عامة استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال، تجمع الاستراتيجيات التي تهدف إلى تسوية الانفعالات التي لها علاقة بالظاهرة الضاغطة حيث تعبر عن استراتيجيات معرفية أين لا تغير من الوضعية إلا أنها تساهم في تغيير سلوك الفرد (Dantchev, 1989).
- 3- مفهوم مركز الضبط:

يظهر التراث العلمي السيكولوجي والتربوي أن المصطلحات مصدر التحكم ووجهة الضبط ومركز التحكم استخدمت كمرادفات للمصطلح الذي ورد باللغة الأجنبية Locus of control وكلها تؤدي نفس المعنى الذي قصده "جوليان روتر" "Julian Rotter" عندما وضع تعريفه لمفهوم مركز الضبط ، حيث يعرفه سنة (1966) "بأنه يشير إلى اختلاف الأفراد في تعميم

توقعاتهم حول مصادر التعزيز فيعتقد الأفراد ذوو الضبط الداخلي أن التدعيمات التي تحدث في حياتهم تعود إلى سلوكهم أو سماتهم المميزة وقدراتهم بعكس الأفراد ذوي الضبط الخارجي الذين يعتقدون أن التدعيمات أو المكافآت في حياتهم تسيطر عليها قوى خارجية كالحظ والصدفة وغيرها". (نجاح، 1999)

4- فنتي مركز الضبط:

يرى "ماك كونيل" "Mc Connel" سنة (1977) أن مركز الضبط ينقسم إلى فئتين: فئة الضبط الداخلي، فئة الضبط الخارجي. (كليفورد وكليري، 1990) وتبعاً لذلك فالأفراد ينقسمون إلى فئتين بناء على مفهوم مركز الضبط، وفيما يلي توضيحاً لفنتي مركز الضبط: **فئة الضبط الداخلي:** يشير "جوليان روتر" "Julian Rotter" إلى أن الضبط الداخلي يصف الفرد الذي يعتقد في موقف نوعي محدد أو في طبقة أو مجموعة من المواقف بأن ما قد حدث، أو ما يحدث الآن، أو ما سيحدث مستقبلاً مرتبط ارتباطاً مباشراً بما قد فعل، أو ما يفعل الآن، أو سيفعل في هذه المواقف. (صلاح الدين، 1989)

وينحى "معتر سيد عبد الله"، في نفس الإتجاه حيث يقول أن الضبط الداخلي هم الأفراد الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم. (محمد ومعتر، 1997)

وفي المنحى ذاته توصلت بعض الدراسات السابقة حول الأفراد ذوي الضبط الداخلي إلى تحديد بعض الخصائص السلبية في شخصياتهم نذكر منها دراسة "جيلبرت ومونجلز" "Gilbert et Mangels" سنة (1976) حول أثر الضبط الشخصي المدرك على الاستجابة إزاء أحداث الحياة الضاغطة والتي انتهت فيها إلى "أن الأفراد ذوي الضبط الداخلي يعانون من انخفاض في تقديرهم لذواتهم وزيادة في قلقهم عندما يواجهون مواقف ضاغطة تفوق قدرتهم على ضبطها، وذلك بسبب تصورهم غير الواقعي عن قدرتهم الشخصية في ضبط الأمور". (Gilbert et Mangels, 1990)

5- فئة الضبط الخارجي:

يكن مركز الضبط الخارجي في عزو الفرد انجازاته وقراراته وأعماله سواء كانت هذه الانجازات والأعمال والقرارات ناجحة أم فاشلة إلى عوامل خارجية بعيدة عن قدراته وإمكاناته الذاتية مثل الصدفة والحظ والقدر وسلطة الآخرين وهو بالتالي عاجز عن توجيه معظم ما يجري من أمور في بيئته أو عالمه الشخصي والتحكم بها. (أمل، 2001)

ويرى كل من "أسكيس وهربو" "Skevis et Herpeux" (1989-1967) في تعريفهما بأن "فئة الخارجيين في الضبط يعتقدون أن الأحداث التي يعيشونها ليست نتيجة سلوكهم وخصوصياتهم الذاتية، بل نتيجة للصدفة، القدر، الحظ وآخرين أقوى منهم، وتتعدى تحكمهم". (زهية، 2001)

وهذا ما أكدته "لاثروب" "Lathrop" سنة (1998) في قوله أن الفرد ذوو الضبط الخارجي يعتقد أن الحظ والقدر أو أشياء أخرى هي المسؤولة عن نتائجه وأفعاله. (Lathrop, 1998) وخلصت دراسة "عسكر علي" سنة (2000) إلى "أن الأفراد ذوي الدرجة العالية في الضبط الخارجي يعانون من عدم الرضا الوظيفي، وأكثر شعوراً بالاغتراب في بيئة العمل وأقل اندماجاً في مهامهم الوظيفية، وأقل قدرة على مواجهة الضغوط، فضلاً عن ذلك يعززون أدائهم غير المرضي إلى رؤسائهم المباشرين أو زملاء العمل". (عسكر، 2000)

وتشير "آيت حمودة حكيم وأخريات" سنة (2008) في دراستها حول أهمية مركز الضبط في إدارة الضغوط المهنية لدى عينة من المدرسين في التعليم الثانوي بالجزائر العاصمة إلى وجود

فروق بين المدرسين الذين يشعرون بضغط مهني مرتفع والمدرسين الذين يشعرون بضغط مهني منخفض في مركز الضبط الخارجي لصالح مرتفعي الضغوط أي المدرسين الذين يتبنون بعد الضبط الخارجي يشعرون بضغط مهني مرتفع. (حكيمة وأخريات، 2008) و عليه، فالمقصود بفئة الضبط الخارجي اعتقاد الفرد بأنه غير مسؤول عن الأحداث التي تحدث له سواء كانت هذه الأحداث إيجابية أم سلبية.

الجانب الميداني:

1- المنهج المستخدم:

بالنظر إلى الموضوع الذي سيتم معالجته وطبيعة المعلومات المتوفرة عنه، وطريقة تحليلها يفرض استخدام منهج معين لمثل هاته الدراسة، يمكننا من الإجابة عن الإشكالية المطروحة، ويتمثل هذا المنهج في المنهج الوصفي الذي يتناسب وطبيعة موضوع الدراسة: استراتيجيات التعامل مع ضغط قلق الامتحان لدى عينة من طلبة علم النفس بجامعة غرداية، وهذا المنهج له أهمية في دراسة الظواهر الإنسانية لوصف خصائصها بدقة.

2- عينة الدراسة:

قبل الانطلاق في البحث الميداني قامت الباحثة في البداية بدراسة استطلاعية بجامعة غرداية، فامتدت مدة البحث من بداية شهر فيفري لسنة (2018) الى غاية أواخر شهر ماي (2018)، حيث تكونت عينة البحث من (120) طالب من قسم علم النفس من ذكور وإناث تم اختيارهم بطريقة قصدية.

3- وسائل الدراسة:

- مقياس أساليب التكيف: وضع هذا المقياس كل من "لازاروس وفولكمان" (Lazarus et al, 1980) Folkman) وتم تطويره عدة مرات من طرفهما، يحتوي هذا المقياس على سبعة وستون (67) بنداً، يهتم هذا المقياس بتقدير الأفكار والسلوكيات التي يستخدمها الأفراد اتجاه الضغط الذي يواجهونه خلال حياتهم اليومية، يجيب الأفراد على هذا المقياس حسب أربع درجات من "إطلاقاً" - "إلى حد ما" - "كثيراً" - "كثير جداً".

- مقياس مركز التحكم: صمم روتر "Julian Rotter" هذا المقياس بغرض تصنيف الأفراد إلى مجموعات ذوي التحكم الداخلي وذوي التحكم الخارجي، ويتكون المقياس الأصلي من (29) بنداً، ذات الاختيار الإجباري، حيث يعرض كل بند حالتين أو حادثتين من الأحداث التي تقع عادة في المجتمع ويطلب من المفحوص اختيار الحادثة (أ) أو (ب)، التي يرى أنها تتناسب اعتقاده أكثر، وتشير (23) فقرة إلى اتجاهات داخلية - خارجية نحو مصادر التعزيز، في حين وضعت (06) أزواج من الفقرات للتمويه، وبناءاً على هذا المقياس يصنف الأفراد إلى قسمين هما: ذوي التحكم الداخلي، وذوي التحكم الخارجي.

رغم أن المقياسين تم التأكد من خصائصهما السيومترية، إلا أننا إرتأينا ضرورة إعادة حساب صدقهما وثباتهما، فطبق الاستبيانين على عينة استطلاعية قوامها (30) طالباً وطالبة بقسم علم النفس، واستعملنا صدق المقارنة الطرفية وكان المقياسين يتمتعان بصدق تمييزي، أما الثبات فاستخدمنا ثبات الاتساق الداخلي بالفا روباخ، حيث بلغت أدنى قيمة معامل الثبات (0.839) وهي قيمة توحى بثبات عالي للمقياسين.

5- عرض ومناقشة النتائج:

- نتائج الفرضية الأولى وتنص على أنه:

للإجابة على تساؤل الدراسة الأول استعملنا اختبار فريدمان للرتب، وفيما يلي نتائج الاختبار:

نتائج اختبار فريدمان في تحديد استراتيجيات التعامل الطلبة مع ضغط قلق الامتحان:
جدول رقم (01) نتائج اختبار فريدمان لترتيب متوسط الاستراتيجيات الثمانية للتعامل ونتائج X^2 لاختبار دلالة الفرق بين الرتب عند طلبة علم النفس:

الاستراتيجيات	متوسط الرتب	قيمة X^2	مستوى الدلالة
	Rank		Sing
التخطيط لحل المشكل	8.88	111.42	0.00
روح المواجهة	8.34		
أخذ المسافة	4.70		
اعادة التقييم الايجابي	6.30		
التحكم في الذات	5.71		
البحث عن سند اجتماعي	7.30		
تأنيب الذات	6.71		
الهروب	3.09		

من خلال الجدول نلاحظ أن الطلبة يستعملون استراتيجية التخطيط لحل المشكل بمتوسط رتب قدره (8.88)، وبعدها روح المواجهة بمتوسط رتب قدره (8.34)، ثم البحث عن سند اجتماعي بمتوسط رتب قدره (7.30)، ثم تأنيب الذات بمتوسط رتب قدره (6.71)، ثم استراتيجية إعادة التقييم الايجابي بمتوسط رتب قدره (6.30)، ثم استراتيجية التحكم في الذات بمتوسط رتب قدره (5.71)، بعدها استراتيجية اخذ المسافة بمتوسط رتب قدره (4.70). وأخيرا استراتيجية الهروب بمتوسط رتب قدره (3.09) وتدل هذه الأرقام على وجود فرق بين الرتب وبلغ مجموع الفروق X^2 (111.42)، ومستوى دلالة (sing) للاختبار قدرت ب (0.00) وهو دال إحصائيا عند المستوى (0.01).

- عرض نتائج الفرضية الثانية:

- هناك اختلاف في استعمال استراتيجيات التعامل مع ضغط قلق الامتحان لدى طلبة علم النفس باختلاف بعدي التحكم لديهم (داخلي، خارجي).
وتم تقريع هذه الفرضية الى فرضيتين جزئيتين:

- عرض و مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

وأسفر اختبار هذه الفرضية على الجدول التالي:

جدول رقم (02): نتائج اختبار الفروق بين المجموعتين (الطلبة ذوي التحكم الداخلي والطلبة ذوي التحكم الخارجي) في متوسطات استراتيجيات التعامل المركزة على المشكل.

الأساليب	المجموعات	مركز التحكم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
التخطيط لحل المشكل	الطلبة ت داخلي	53	11.89	4.29	5.94	0.01
	الطلبة ت خارجي	67	6.87	3.56		
الهيئة القصدية /روح المواجهة	الطلبة ت داخلي	53	11.33	2.50	4.60	0.01
	الطلبة ت خارجي	67	7.48	2.01		

- أسلوب التخطيط لحل المشكل:

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن حجم عينة طلبة الجامعة من ذوي التحكم الداخلي في استعمال أسلوب التخطيط لحل المشكل هو (53) بمتوسط حسابي قدره (11.89) و انحراف معياري قدره (4.29) أما بالنسبة الطلبة من ذوي التحكم الخارجي فيبين الجدول أن حجم عينة هو (67) بمتوسط حسابي قدره (6.87) وانحراف معياري قدره (3.56)، وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن مستوى الدلالة (sig) (0.01) وهي أصغر من (0.05) وتساوي (0.01) اذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال استراتيجية التخطيط لحل المشكل؛ وهذا ما تثبته قيمة (ت) المحسوبة حيث أنها أكبر من قيمة (ت) المجدولة، فقدرت المحسوبة ب (5.94) وهي أكبر من (ت) المجدولة التي تقدر ب: (2.70) عند مستوى الدلالة (0.01)، ومنه فان هناك اختلاف في استعمال أسلوب التخطيط لحل المشكل بين الطلبة من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي لصالح ذوي التحكم الداخلي.

- أسلوب الهيئة القصدية /روح المواجهة: من خلال نفس الجدول نلاحظ أن حجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الداخلي في استعمال أسلوب الهيئة القصدية /روح المواجهة هو (53) بمتوسط حسابي قدره (11.33) وانحراف معياري قدره (2.50)؛ أما بالنسبة الطلبة من ذوي التحكم الخارجي فيبين الجدول أن حجم عينة هو (67) بمتوسط حسابي قدره (7.48) وانحراف معياري قدره (2.01)، وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن مستوى الدلالة (sig) (0.01) وهي أقل من (0.05) وتساوي (0.01)، اذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال أسلوب الهيئة القصدية /روح المواجهة وهذا ما تثبته قيمة (ت) المحسوبة اذ قدرت ب : (4.60) وهي أكبر من (ت) المجدولة التي تقدر ب: (2.78) عند مستوى الدلالة (0.01) ومنه فان هناك اختلاف بين الطلبة من ذوي التحكم الداخلي وذوي التحكم الخارجي في استعمال أسلوب الهيئة القصدية /روح المواجهة لصالح ذوي التحكم الداخلي.

- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

- هناك اختلاف بين الطلبة الجامعيين من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال أساليب التكيف المركزة على الانفعال.
وأسفر اختبار هذه الفرضية على الجدول التالي:

جدول رقم (03) نتائج اختبارت للفروق بين المجموعتين (الطلبة الجامعيين ذوي تحكم داخلي والطلبة ذوي تحكم خارجي) في متوسطات أساليب التكيف المركزة حول الانفعال:

الأساليب	المجموعات	مركز التحكم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة sig
أخذ المسافة	طلبة ت داخلي	53	7.12	3.02	2.09	0.36
	طلبة ت خارجي	67	6	1.02		
إعادة التقييم الايجابي	طلبة ت داخلي	53	7.99	2.19	3.20	0.01
	طلبة ت خارجي	67	6	2.12		

0.10	1.09	2.01	11.23	53	طلبة ت داخلي	التحكم في الذات
		4.96	9.99	67	طلبة ت خارجي	
0.01	4.23-	1.62	8.01	53	طلبة ت داخلي	التجنب/الهروب
		3.65	11.66	67	طلبة ت خارجي	
0.01	3.66	2.03	6.89	53	طلبة ت داخلي	تأنيب الذات
		2.09	4.30	67	طلبة ت خارجي	
0.06	1.96-	2.69	11.66	53	طلبة ت داخلي	السند الاجتماعي
		3.66	13.23	67	طلبة ت خارجي	

- أسلوب أخذ المسافة:

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن حجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الداخلي في استعمال أسلوب أخذ المسافة هو (53) بمتوسط حسابي قدره (7.12) وانحراف معياري قدره (3.02) أما بالنسبة لحجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الخارجي هو (67) بمتوسط حسابي قدره (6.00) وانحراف معياري قدره (1.02)، وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن مستوى الدلالة (sig) (0.36) وهي أكبر من (0.05) وأكبر من (0.01)، إذا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال أسلوب اخذ المسافة وهذا ما تثبته قيمة (ت) المحسوبة حيث أنها أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فقدرت المحسوبة ب: (2.09) وهي أصغر من (ت) المجدولة التي تقدر ب (2.78). عند مستوى الدلالة (0.01)

وبالتالي: لا يختلف الطلبة الجامعيين من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال أسلوب اخذ المسافة.

- أسلوب إعادة التقييم الايجابي:

من خلال الجدول رقم (03) نلاحظ أن حجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الداخلي في استعمال أسلوب إعادة التقييم الايجابي هو (53) بمتوسط حسابي قدره (7.99) وانحراف معياري قدره (2.19) أما بالنسبة ل حجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الخارجي هو (67) بمتوسط حسابي قدره (6.00) وانحراف معياري قدره (2.12)، وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن مستوى الدلالة (sig) (0.01) وهي أصغر من (0.05) وتساهي من (0.01)، إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال أسلوب إعادة التقييم الايجابي وهذا ما تثبته قيمة (ت) المحسوبة حيث أنها أكبر من قيمة (ت) المجدولة، فقدرت المحسوبة ب (3.20) وقدرت المجدولة ب: (2.78) عند مستوى الدلالة (0.01).

ومنه يختلف الطلبة من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال أسلوب إعادة التقييم الايجابي لصالح الطلبة ذوي التحكم الداخلي.

- أسلوب التحكم في الذات:

من خلال الجدول نفسه نلاحظ أن حجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال أساليب التحكم في الذات هو (53) بمتوسط حسابي قدره (11.23) وانحراف معياري قدره (2.01) أما بالنسبة لحجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الخارجي هو (67) بمتوسط حسابي قدره (9.99) وانحراف معياري قدره (4.96)، وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن مستوى الدلالة (sig) (0.10) وهي أكبر من (0.05) وأكبر من (0.01)، إذا لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال أسلوب التحكم في الذات عند مستوى دلالة (0.10) وهذا يثبت قيمة (ت) المحسوبة حيث أنها أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فقدرت المحسوبة ب (1.09) وهي أصغر من (ت) المجدولة التي قدرت ب (2.78) عند مستوى الدلالة 0.01. ومنه فإن لا يوجد هناك اختلاف بين الطلبة من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في أسلوب التحكم في الذات.

- أسلوب التجنب/الهروب :

من خلال الجدول نفسه نلاحظ أن حجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الداخلي في استعمال أسلوب الهروب هو (53) بمتوسط حسابي قدره (8.01) وانحراف معياري قدره (1.62) أما بالنسبة لحجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الخارجي هو (67) بمتوسط حسابي قدره (11.66) وانحراف معياري قدره (3.65)، وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن مستوى الدلالة (sig) (0.01) وهي أصغر من (0.05) وأصغر من (0.01)، إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة ذوي التحكم الداخلي والطلبة ذوي التحكم الخارجي في استعمال أسلوب الهروب عند مستوى الدلالة (0.01) وهذا يثبت قيمة (ت) المحسوبة حيث أنها أكبر من قيمة (ت) المجدولة، فقدرت المحسوبة ب (-4.23) وهي أكبر من (ت) المجدولة التي تقدر ب: (2.78) عند مستوى الدلالة (0.01) ومنه فإن هناك اختلاف بين الطلبة من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال أسلوب التجنب/الهروب لصالح ذوي التحكم الداخلي.

- أسلوب تأنيب الذات:

من خلال الجدول نفسه نلاحظ أن حجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الداخلي في استعمال أسلوب تأنيب الذات هو (53) بمتوسط حسابي قدره (6.89) وانحراف معياري قدره (3.01) أما بالنسبة لحجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الخارجي هو (67) بمتوسط حسابي قدره (4.30) وانحراف معياري قدره (2.09)، وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن مستوى الدلالة (sig) (0.01) هي أصغر من (0.05) وتساوي من (0.01)، إذا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة باختلاف بعدي التحكم لديهم في استعمال أسلوب تأنيب الذات عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يثبت قيمة (ت) المحسوبة حيث أنها أكبر من قيمة (ت) المجدولة، فقدرت المحسوبة ب: (3.66) وهي أكبر من (ت) المجدولة التي تقدر ب: (2.78) عند مستوى الدلالة (0.01) وبالتالي يختلف الطلبة من ذوي التحكم الداخلي والطلبة من ذوي التحكم الخارجي في استعمال أسلوب تأنيب الذات لصالح ذوي التحكم الداخلي.

- أسلوب البحث عن السند الاجتماعي:

من خلال الجدول نفسه نلاحظ أن حجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الداخلي في استعمال أسلوب البحث عن السند الاجتماعي هو (53) بمتوسط حسابي قدره (11.66) وانحراف معياري قدره (2.69) أما بالنسبة لحجم عينة الطلبة من ذوي التحكم الخارجي هو (67) بمتوسط حسابي قدره (13.23) وانحراف معياري قدره (3.66)، وكما تشير البيانات في الجدول إلى أن مستوى الدلالة (sig) (0.06) وهي أكبر من (0.05) وأكبر من (0.01)، إذا لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين الطلبة باختلاف بعدي التحكم لديهم في استعمال الية البحث عن السند الاجتماعي وهذا تثبته قيمة (ت) المحسوبة حيث أنها أصغر من قيمة (ت) المجدولة، فقدرت المحسوبة ب (1.96-) وهي أصغر من (ت) المجدولة التي تقدر ب: (2.78) عند مستوى الدلالة (0.01) وعليه لا يوجد هناك اختلاف بين الطلبة باختلاف بعدي التحكم لديهم في استعمال أسلوب البحث عن السند الاجتماعي.

6- الاستنتاج العام:

لقد توصلنا في نتائج بحثنا، أن ذوي التحكم الداخلي تغلبوا على ذوي التحكم الخارجي في استعمال استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل ومركزة على الانفعال بناء على المتوسط الحسابي لديهم وذلك من خلال الجدول رقم (02) ورقم (03)، وهكذا يبين أن الضبط الداخلي عامل محفز، يجعل الطلبة يشعرون بالمسؤولية ببذل جهد، وتعزيز سلوكه للتحضير للامتحان، فيشرع في تحليل الوضع وما يتطلبه من إمكانيات وقدرات التي يحدد بها استراتيجيات مقاومة لقلق الامتحان بالحل الفعلي، مما يبين العلاقة المتينة بين مركز الضبط الداخلي وإدراك وضعية القلق كمتحكم فيها، إذ أن الضبط الداخلي يقلل من الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والخوف.

فالطلبة من ذوي الضبط الداخلي يقومون ببذل جهد وتسطير استراتيجيات تنظيمية نشطة مركزة على المشكل، وذلك للبحث عن طرق للتخفيف عن قلقهم للامتحان والمرجعة الجادة، مما يجعلهم يتحسسون أكثر ويضاعفون مجهودهم، ببذل جهد معرفي وسلوكي للتخلص من الضغط الذي يمارسه الامتحان.

في حين يجد الطلبة من ذوي الضبط الخارجي أن تجنب مواجهة كل ما يتعلق بالامتحان وهي الطريقة المثلى للتكيف لديهم، وعليه فهم لا يبحثون عن طرق ووسائل لمقاومة أي شيء كان بوسعهم فعله ولا يساهمون في اتخاذ القرارات الخاصة بهم.

إن استخدام إستراتيجية المقاومة المتمركزة حول الانفعال، يمكن تفسيره إلى أنه بالرغم من اعتقاد الفرد في الضبط الداخلي وإمكانياته في السيطرة على القلق الذي يسببه الامتحان، إلا أن طبيعة قلق الامتحان والشعور بحالة من التهديد والخطر لمستقبله الذي يرتبط بالنتائج المتحصل عليها من الامتحان تتميز بخلق انفعالات سلبية، وبالتالي فالطالب إذا أدرك أن الوضعية تهدد استقراره، وأدرك أنه لا يستطيع حلها، فإنه يلجأ إلى التخفيف من حدة التوتر والضغط الذي تسببه وذلك بالاعتماد على إستراتيجية المقاومة المتمركزة حول الانفعال، ذلك أنه يدرك أن هذه الإستراتيجية هي الفعالة في مثل هذه الحالات، وهذا لأن مشكلة الامتحان والاجابة على اسئلته غير قابل للحل بصورة نهائية وبالتالي فهو يلجأ إلى هذه الإستراتيجيات من خلال تبني أحد أشكالها، بغية المحافظة على التوازن النفسي، وكذلك التخفيف من حدة التوتر الانفعالي، ولتعديل وضبط ردود الأفعال الانفعالية الناجمة عن التفاعل مع قلق الامتحان، الشيء الذي يمكنه من إعطاء تصور ذاتي عن الوضعية، وإعادة تقييمها، وكذلك تحقيق الهدوء والراحة الانفعاليين.

وفي هذا السياق تشير دراسة "جيلبيرت ومونجلز" "Gilbert et Mangls" سنة (1976) إلى أن الأفراد ذوي الضبط الداخلي يعانون من انخفاض في تقديرهم لذواتهم وزيادة في قلقهم عندما يواجهون مواقف ضاغطة تفوق قدرتهم على ضبطها وذلك بسبب تصورهم غير الواقعي عن قدرتهم الشخصية في التحكم في الأمور.

كما أشارت "نجاح عبد الرحيم محمد عثمان" سنة (1999) الى ضرورة وجود حدود للاعتقاد بالقدرة على التحكم فاذا شعر ذوو الضبط الداخلي أنهم يمتلكون قدرة على التحكم مبالغاً بها وتتجاوز حدود الواقع، فقد يتعرضون لصدمات عندما يكتشفون عدم قدرتهم على ضبط بعض الاحداث في بيئتهم، فالتحكم ليس ممكناً دائماً وفي جميع الاحوال.

كما أكدت دراسة "مان" سنة 1997 أن ذوي التحكم الداخلي أكثر توافقاً وتحملًا للمواقف الاجتماعية الضاغطة من ذوي التحكم الخارجي، وأن مركز التحكم يلعب دوراً هاماً فضلاً عن متغيرات أخرى في إكساب الفرد المعلومات مثل قيمة الحاجة المطلوب إشباعها وتوقعات النجاح وطبيعة الموقف وتوقعات حل المشكلة (سالم وعواد، 1994). كما يرى "روهنر" سنة 1985 أن مركز التحكم الداخلي يرتبط بالاعتقاد أن الفرد لديه قدرة السيطرة على الأحداث والأفعال الخاصة بحياته الشخصية، بينما يشير مركز التحكم الخارجي إلى أن الفرد ليست لديه القدرة على السيطرة على الأحداث أو الأفعال الخاصة بحياته الشخصية، ورأى "موريس" سنة 1982 أن مركز التحكم يعتمد على كيفية تأثير التدعيمات في السلوك حيث يرى أن ذوي التحكم الداخلي أنفسهم سادة على أقدارهم، أما ذوي التحكم الخارجي فيميلون إلى أن يؤكدوا على عوامل الصدفة والقدر (سمية، 2010).

فرغم ما اكدته معظم الدراسات العربية والأجنبية حول الاختلاف القائم بين ذوي التحكم الداخلي والخارجي في مجالات متعددة، فقد أكدت دراسة "قوميز" سنة 1998 أن ذوي التحكم الخارجي يستعملون إستراتيجية التجنب، عندما يتعرضون لمشكل، وهذا لا اعتقادهم أن أحداث الحياة خارجة عن نطاق تحكمهم (سمية، 2010).

ومن خلال ما تقدم نخلص إلى تقديم بعض التوصيات حيث يؤثر الامتحان على نفسية الطلبة الجامعيين، ويعرقل أداءهم أثناء الامتحانات، وبالتالي يؤثر على تحصيلهم الدراسي، لهذا السبب سنحاول ذكر بعض التوصيات:

- أن تتوفر الجامعات على أخصائيين نفسانيين وذلك من أجل التكفل بالمشاكل النفسية للطلبة ومحاولة التخفيف منها.
- ضرورة توفير الجو الملائم للطلبة في فترة الامتحانات.
- إعداد برامج إرشادية للطلبة للمساعدة في التقليل من قلق الامتحان.

- قائمة المراجع:

- المراجع العربية:

- أمل الأحمد. (2001). بحوث ودراسات في علم النفس، مؤسسة رسالة الناشر، ط1، بيروت، لبنان.
- أنيسة عبده مجاهد دوكم. (1996). أثر المعرفة السابقة بطبيعة أسئلة الاختبار على قلق الاختبار والتحصيل رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة عين شمس.
- تشعبت ياسمينه. (2014). استراتيجيات المواجهة "coping" وعلاقتها بمركز الضبط لدى المصابين بالسيدا، شهادة مكملة لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي، قسم العلوم الاجتماعية، شعبة علم النفس، جامعة غرداية.
- حكيمة آيت حمودة، زهية خطر، شهرزاد بوشدوب. (2008). أهمية مركز الضبط في إدارة الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الثانوي، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (06)، العدد (02)، تصدر عن الجمعية العلمية لكليات التربية في الجامعات العربية كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

- دنان فرح وآخرون. (1993). قلق الاختبار والأفكار العقلانية واللاعقلانية ، مجلة علم النفس ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، العدد 26 ، أبريل ، ماي ، جوان.
- زهران، محمد حامد. (2000). الإرشاد النفسي المصغر. الطبعة الأولى. عالم الكتب. القاهرة. مصر.
- زهية خطر. (2001). التداخل بين استراتيجيات التعامل ومركز التحكم لمواجهة الضغط البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
- الزيات فتحي مصطفى الزيات. (2001). علم النفس المعرفي، دار النشر للجامعات، ب ط، القاهرة، مصر.
- سالم محمود عوض الله وعواد أحمد. (1994). مفهوم الذات ومركز التحكم لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- سمية مزغيش. (2010). العجز المكتسب لدى البطالين ذوي التحكم الداخلي والخارجي، دراسة مقارنة بين الذكور والإناث، جامعة الجزائر.
- صلاح الدين محمد أبو ناهية. (1989). العلاقة بين الضبط الداخلي – الخارجي وبعض أساليب المعاملة الوالدية في الأسرة الفلسطينية بقطاع غزة، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد(10).
- الضامن، منذر عبد الحميد. (2003). الإرشاد النفسي. ط1. مكتبة الفلاح. الكويت.
- عباس الشوربجي وعفاف دانيال. (2001). العلوم السلوكية. الجيزة. مصر. مكتبة النهضة المصرية. ط1.
- عباس عبد علي أدبيي. (2001). قدرات التفكير الإبتكاري في علاقتها بعادات الاستذكار وقلق الاختبار لدى طلاب التعليم الثانوي والجامعي، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية بجامعة البحرين، المجلد 2، العدد 3، سبتمبر
- عبد الفتاح موسى فاروق. (1981). علاقة مستويات الذكاء بالتحكم الداخلي لدى المراهقين من الجنسين بالملكة العربية السعودية. مجلة الملك عبد العزيز.
- عسكر علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، ط2، الكويت.
- كليفورد وكليوري. (1990). اختبار مركز التحكم عند الأطفال والمراهقين، "كراسة التعليمات"، إعداد مجدي عبد الكريم حبيب، دار النهضة المصرية، القاهرة، مصر.
- محمد السيد عبد الرحمن، معتز سيد عبد الله. (1997). الأفكار اللاعقلانية لدى الاطفال والمراهقين وعلاقتها كل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم، بحث في علم النفس الاجتماعي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، مصر.
- مغاوري مرزوق. (1991). الفروق بين الجنسين في قلق الاختبار. مجلة التربية المعاصرة. مركز الكتاب للنشر بمصر الجديدة. العدد 19. السنة الثامنة.
- مكنز. (2013). القلق ونوبات الذعر. ط1. الرياض. مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية.
- نائل أبو عذب. (2008). فعالية برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظات غزة، غزة: الجامعة الإسلامية.
- نجاح محمد عبد الرحيم عثمان. (1999). التوافق المهني وعلاقته بموضع الضبط لدى مدرسي المرحلة الثانوية في اليمن، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بجامعة بغداد، العراق.

المراجع الأجنبية:

- cohen,lazarus. (1979). coping with the stress , of illenns in G,C.
- Dantchev N. (1989). Stratégie de coping et parten, a coronarogène psychosomatique.
- Gilbert .L.A et Mangels.D. (1990). influence of perceptions of personal control on reactions to stressful events, journal of counselling psychology, American psychology Association, inc, vol 26, n° 06.
- Lathrop M . (1998) *the effects behavior and the bystander intervention effect, sponsored*, by brain crank.
- lazarus et Foulkman. (1984). *stress appraisal and coping*, new york.
- Nezu Nezu Arthur M et autres. (2003). handbook of psychology, john Wiley and sons Inc, New Jersey, Vol 9.
- Paulhan I, (1994). Les stratégies d'ajustement ou coping, in introduction a la Psychologie de la santé.

موقع انترانت:

-مجلة النبأ. (2004). أساليب التعامل مع الضغوط النفسية،
<http://www.annabaa.org/rba55/asaleh.HTM>