M

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة إبن خلدون –تيارت–

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس والفلسفة والأرطوفونيا

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس العيادي

تخصص: علم النفس العيادي

إدارة الانفعالات وعلاقتها بمركز الضبط الداخلي والخارجي لدى الأستاذ الجامعي

-دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة الجامعيين بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة ابن خلدون- تيارت

إعداد الطالبة:

– هواري مختارية

إشراف الأستاذة:

د/ بوكصاصة نــوال

لجنــة المناقشـــة

الأعضاء	الرتبـــة	الصفة
أ.د. قايد عادل	أستاذ التعليم العالي	رئيــسا
د. بوكصاصة نــوال	أستاذة محاضرة "أ"	مشرفا ومقررا
د.بوراس كهينة	أستاذة محاضرة "أ"	عضوا مناقشا

الموسم الجامعي: 2024 م–2025م

شكـــر وعرفـــــان

قال الله تعالى " لئن شكرتم لأزيدنكم"

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لا يشكر الله من لا يشكر الناس"

الحمد والثناء والشكرلله العلي القدير على نعمه الظاهرة والباطنة و**إعترافا** بالفضل وتقديرا للجميل ليسعني إلا أن أتوجه إلى الأستاذة المشرفة التى كانت حافزا وسندا قويا لي في إعداد هاته المذكرة، الأستاذة **د . بوكصاصة نـــوال** على إشرافها السلس وعلى توجيهاتها السديدة، ونصائحها القيمة، وملاحظاتها السديدة وتساؤلها المستمر عن هذا العمل الذي اعتبره عملها فلم تدخر جهدا لأجله ليتم في أحسن الظروف، وكل ذلك بطلاقة ورحابة صدر، فجزاهاالله عني خير الجزاء، وبارك الله لها في نفسها وفي عملها، مع التمني لها دوام التفوق والتألق في مشوارها العلمي.

كما أتقدم بالشكر والامتنان إلى كل أساتذة كلية العلوم الانسانية والإجتماعية لجامعة **ابن خلدون** على تعبئة عقولنا بالعلم النافع والعملي في المجتمع منذ أن وطئت أقدامنا في الحرم الجامعي .

إهـــــداء

الحمد لله الذي وفقنا لهذا ولم نكن لنصل إليه لو لا فضل الله علينا أما بعد

أهدي هذا العمل الى روحي أبي رحمه الله وإلى أمي حفظها الله ورعاها

إلى كل شقيقاتي والى كل أفراد أسرتي الثانية زوجي وأولادي

عبد العلي و فرح و يونس

وإلى كل من سندني قولا وفعلا

وفي الأخير أرجوا من الله تعالى أن يجعل عملي هذا نفعا

لمن سيتطلع عليه.

هواري مختارية

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الداخلي والخارجي لدى الأستاذ الجامعي على عينة قدرها (42) أستاذ جامعي من كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية جامعة ابن خلدون تيارت، تم فيها استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي، بتطبيق كل من مقياس إدارة الإنفعالات من إعداد كل من عبد العزيز حيدر الموسوي و سارة ثامر (2014) ، ومقياس مركز الضبط لـ روتر تم التأكد من خصائصهما السيكومترية. أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

– وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة احصائية بين إدارة الانفعالات و مركز الضبط لدى الأستاذ الجامعي.

– وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين إدارة الانفعالات والضبط الداخلي لدى الأستاذ الجامعي.

– عدم وجود علاقة إرتباطية بين إدارة الانفعالات والضبط الخارجي لدى الأستاذ الجامعي.

– وجود مستوى مرتفع من إدارة الانفعالات لدى الأستاذ الجامعي.

– يتمتع الأستاذ الجامعي بمركز الضبط الخارجي أكثر من الضبط الداخلي.

الكلمات المفتاحية: إدارة الإنفعالات، الضبط الداخلي، الضبط الخارجي، الأستاذ الجامعي.

Abstract :

The current study aimed to reveal the existence of a correlation between emotion management and its relationship with the university professor's control center on a sample of (42) university professors from the Faculty of Humanities and Social Sciences, Ibn Khaldun University, Tiaret, in which the descriptive correlational approach was used, applying both the emotion management scale from Prepared by Abdul Aziz Haider Al-Moussawi and Sarah Thamer (2014) Rotter's locus of control scale and their psychometric properties were confirmed. The study yielded the following results:

-There is a statistically significant correlation between the management of emotions and the control center of the university professor.

-There is a statistically significant correlation between the emotional management and the internal control of the university professor.

-There is no correlation between the emotional management and the external control of the university professor.

-The presence of a high level of impulse management in the university professor.

- The university professor has a position of external control more than internal control.

Keywords : Emotion management, internal control, external control, university professor.

فهرس المحتويات

شكر وعرفان .....أ

إهداء.....ب

ملخص الدراسة.....ج

فهرس المحتويات.....ح

فهرس الجداول والأشكال.....ك

مقدمة:.....2

الفصـل الأول: مدخل إلى الدراسة

1-إشكالية الدراسة:.....6

2-فرضيات الدراسة.....9

2-1الفرضية الرئيسية.....9

2-2الفرضيات الجزئية.....9

3-دواعي إختيار الموضوع.....9

4-أهمية موضوع الدراسة.....9

5-أهداف الدراسة.....10

6-التعاريف الإجرائية المستخدمة في الدراسة.....10

6-1-إدارة الإنفعالات.....10

6-2-مركز الضبط.....10

6-2-1-الضبط الداخلي.....10

6-2-2-الضبط الخارجي.....10

7-الدراسات السابقة.....11

الفصـل الثاني: إدارة الانفعالات

تمهيد.....15

أولا الإنفعالات.....15

1- مفهوم الإنفعالات.....15

2-خصائص و طبيعة الإنفعالات.....16

3-النظريات المفسرة للإنفعالات.....16
3-1-النظرية الفسيولوجية الحشوية.....17
3-2-النظرية الثلاموسية (المهادية).....18
3-3-نظرية شاشتر سنجر.....18
ثانيا: إدارة الإنفعالات.....20
1-تعريف إدارة الإنفعالات.....20
2-العوامل المؤثرة في إدارة الإنفعالات.....21
3-أهمية إدارة الانفعالات.....22
4-مكونات إدارة الإنفعالات.....23
5-النظريات المفسرة لإدارة الإنفعالات.....24
5-1-نظرية بار أون لإدارة الإنفعالات.....24
5-2-نظرية ماير وسالوفي لإدارة الانفعالات.....24
5-3-النظرية السلوكية.....25
5-4-نموذج دانيال جولمان.....26
5-5-النظرية المعرفية.....27

الفصل الثالث مركز الضبط

تمهيد:.....29
1-تاريخ نشأة مفهوم مركز الضبط.....29
2-تعريف مركز الضبط.....31
3-النظريات المفسرة لمركز الضبط.....32
3-1-نظرية التحليل النفسي.....32
3-2-نظرية التعلم الاجتماعي لـ روتر Rotter 33
3-2-النظرية المعرفية.....36
3-3-نظرية هايدر Heider للعزو السببي.....37
3-4-نظرية دافعية الإنجاز.....38
4-مصادر مركز الضبط.....38
5-العوامل المؤثرة في مركز الضبط.....40

5-1-العوامل البيئية.....40
5-2-المستوى الدراسي.....41
5-3-العامل الاقتصادي.....41
5-4-السن.....41
5-5-الجنس.....42
5-6-الاختلافات الثقافية.....42
6-أبعاد مركز الضبط.....43
7-سمات ذوي وجهة الضبط الداخلي.....44
8-مركز الضبط في المحيط المهني.....46

الفصـل الرابـــــع الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد.....49
1-الدراسة الإستطلاعية.....49
2-الدراسة الأساسية.....52
2-1-المنهج المستخدم في الدراسة.....52
2-2-مجالات الدراسة.....52
2-2-1-المجال الزمني.....52
2-2-2-المجال المكاني.....52
2-3-حجم العينة ومواصفاتها.....52
2-3-1-حجم العينة.....52
2-3-2-مواصفات العينة.....53
2-4-الأدوات المستخدمة في الدراسة.....54
2-4-1-مقياس إدارة الإنفعالات.....54
2-4-2-مقياس مركز الضبط.....54
2-5-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.....56

الفصـل الخامـــس عرض ومناقشة النتائج

تمهيد.....58
1-عرض النتائج.....58

2-مناقشة النتائج.....60
خـــــاتمة.....66
الإقتراحات.....67
قائمة المراجع.....69
المـــــلاحق.....75

قائمة الجداول

رقم	العنوان	الصفحة
01	يبين العلاقة الإرتباطية بين بين فقرات المقياس والدرجة الكلية	50
02	يبين توزيع العينة حسب متغير الجنس	53
03	يبين توزيع العينة حسب متغير التخصص	53
04	يبين توزيع العينة حسب متغير الخبرة المهنية	54
05	يبين الفقرات التي تميز الضبط الداخلي وكذلك الفقرات الدخيلة	55
06	يبين العلاقة الإرتباطية بين إدارة الإنفعالات ومركز الضبط	58
07	يبين العلاقة الإرتباطية بين إدارة الإنفعالات ومركز الضبط الداخلي	58
08	يبين العلاقة الإرتباطية بين إدارة الإنفعالات ومركز الضبط الخارجي	59
09	يبين المقارنة بين المتوسط الحسابي والفرضي لمتغير إدارة الإنفعالات	59
10	يبين المتوسطات الحسابية لمتغيري الضبط الداخلي والضبط الخارجي	60

قائمة الأشكال

رقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل مخطط نظرية التعليم الإجتماعي حسب روتر	36
02	يمثل تحليل هيدر للفعل أو الحدث السلوكي	37

مقدمة

- مقدمة:

تعتبر الشخصية من أكثر المفاهيم تعقيدا في علم النفس كونها ذلك الكل المركب من ما هو فيزيزلوجي ونفسي انفعالي اجتماعي، تتداخل هاته الجوانب مع بعضها البعض حتى تشكل السلوك، بالاضافة الى ما تتميز به من السمات ومهارات تجعلها تختلف من شخص لآخر، كما أنها تتأثر وتؤثر بالعديد من العوامل الداخلية والخارجية.

تُعد إدارة الإنفعالات مهارة أساسية في حياة الأفراد، خاصة في البيئات الأكاديمية التي تتسم بتحدياتها النفسية والاجتماعية المستمرة .بالنسبة للأستاذ الجامعي، تُعتبر هذه القدرة عنصراً محورياً لتحقيق النجاح المهني والتواصل الفعّال مع الطلبة والزملاء، وبحكم وتعدد أدواره كملقن باحث ومؤطر، تتغير لديه المقاييس من فصل سداسي لآخر، وتعدد علاقات الأستاذ الجامعي علاقات مع الطاقم الإداري وعلاقاته مع الطلبة والزملاء تتطلب منه أن يدير انفعالاته ويسيرها بما تقتضي به الضرورة أو يتصرف من دوت تفكير لأن عتبة تحمله لا تقوى على ذلك من دون نسيان طبعا الفروق الفردية ما بين الأفراد. بحيث تُعرف إدارة الانفعالات حسب جولمان بأنها قدرة الفرد على فهم وتنظيم مشاعره والسيطرة على استجاباتها في المواقف المختلفة ، وتؤثر هذه المهارة بشكل مباشر على جودة التدريس، القدرة على حل النزاعات، والإبداع في التفكير. كما تعرف إدارة الانفعالات على أنها قدرة الأستاذ على الوعي بانفعالاته أثناء أداء مهامه بتوجيهها بهدف التحفيز على التسيير الجيد للمواقف وتغيير إنفعالاته حتى تصبح ذات مردودية مع العمل المنجز. والتعرف أيضا على انفعالات الآخرين والقدرة على تحليلها وجعلها تصب في الهدف المطلوب. (Marie-Andrée Pelletier,2015,p207)

نال مضوع إدراة الإنفعالات قسطا كبيرا من اهتمام الباحثين والدارسين بحيث ربطوها بالعديد من متغيرات الشخصية، ومن بينها مركز الضبط الذي يلقى اهتماما كبيرا من قبل الباحثين في الدراسات النفسية والتربوية، لأنها تؤدي دورا مميزا في تصميم البرامج النفسية والتربوية وتطبيقها، وبشكل خاص في مجالات الشخصية، والصحة النفسية ، ويعد من

متغيراتها التي تهتم بالمعتقدات التي يحملها الأفراد بخصوص أي العوامل التي تتحكم بالنتائج المهمة في حياته. (بحري نبيل،2014) البعض من يعزو سلوكه لداته، حيث يعتقد أن الأحداث في حياته نتيجة لجهوده وقراراته الشخصية ويعتبر من فئة الضبط الداخلي، والبعض الآخر النتائج لعوامل خارجية مثل الحظ، القدر أو الصدفة.

نحاول من خلال هذه الدراسة اكشف عن إمكانية وجود علاقة بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الداخلي أو الخارجي، بحيث يُعتبر نموذج الضبط الذاتي لبرنارد واينر (Weiner, 1985)إطارًا مهمًا لفهم تأثير مركز الضبط على التفاعل الانفعالي، حيث يوضح كيف تؤثر تصورات الأفراد لأسباب النجاح والفشل في ردود أفعالهم النفسية والاجتماعية .

من هذا المنطلق، يمكن القول إن دراسة العلاقة بين إدارة الإنفعالات ومركز الضبط الداخلي والخارجي للأستاذ الجامعي تُعد خطوة ضرورية لفهم تأثير هذه العوامل على جودة التعليم ورفاهية الأساتذة النفسية. وللوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة تم تقسيم الدراسة الحالية إلى:

وللوصول إلى تحقيق أهداف الدراسة تم تقسيم الدراسة الحالية إلى:

- **الفصل الأول مدخل إلى الدراسة** ، يشتمل هدا الأخير على كل من إشكالية الدراسة، فرضيات الدراسة، دواعي اختيار الموضوع، أهمية الدراسة وأهدافها وصولا إلى الدراسات السابقة و التعقيب عليها.

- **الفصل الثاني** : إدارة الإنفعالات

- **الفصل الثالث** : مركز الضبط.

- **الفصل الرابع** : خصص للإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية ويقسم هو الآخر إلى كل من الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية تشتمل هاته الأخيرة إلى المنهج المستخدم،

مجالات الدراسة المجال المكاني والزمني، حجم العينة ومواصفاتها، والأدوات المستخدمة بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

- **الفصل الخامس:** عرض النتائج ومناقشتها تم في هذا الفصل عرض النتائج كل فرضية على حدا حتى تتم مناقشتها، من تم الخاتمة وطرح مجموعة من الإقتراحات.

الفصـــل الأول: مدخل إلى الدراسة

1- إشكالية الدراسة.

2- فرضيات الدراسة.

3- دواعي اختيار الموضوع.

4- أهمية الدراسة.

5- أهداف الدراسة.

6- التعاريف الإجرائية المستخدمة في الدراسة.

7- الدراسات السابقة.

1- إشكالية الدراسة:

تشكل الإنفعالات داخل المحيط المهني خاصة عنصرا جوهريا تبنى عليه العديد من القرارات والسلوكات المهنية، والمحيط الجامعي بما يحتويه من هياكل يعتبر أرض خصبة لنمو جميع أشكال الإنفعالات منها السلبية والإيجابية، فالإنفعالات الايجابية مثل السلبية لها صلة بالعلاقات اليومية والتفاعلات مع الزملاء والطلبة ويشكلان جزء مدمج من مهنة الأستاذ، فمن خلال الدراسة التي قام بها Annette Lohbeck (2018) فإن أكثر الإنفعالات شيوعا لدى الأساتذة من الانفعالات الايجابية هي الرضا والسعادة، ووجود انفعالات سلبية منها الغضب والقلق. (Juliette Piffard, 2024,p21)

يعتبر الأستاذ الجامعي محرك العملية التعليمية التي محورها الطالب الجامعي وجب عليه الإلمام بكل النقائص التي تؤثر على تكوين الطلبة وعلى رأسها توفير احتياجاتهم التكوينية والنفسية، فيهتم من هذا المنطلق الأستاذ الجامعي بالإخلاص في التدريس، إثارة الدافعية، البشاشة، التمكن من المادة العلمية، تنمية روح الإبداع والتنافس العلمي، احترام الطلبة، الحماسة وتشجيعهم وتحفيزهم، خاصة الاتزان الانفعالي. (مناصري نسرين،2023،ص177) من جهة أخرى الأستاذ الجامعي خلال مسيرته المهنية هو الآخر يبحث لنفسه عن مكانة علمية اجتماعية ويسعى أيضا لتطوير ذاته المهنية والأكاديمية من خلال قدرته على العطاء العلمي والعاطفي أيضا، فهو يسعى لمساعدة الطلبة قدر الإمكان خاصة في علم النفس، وعليه أن كثر من المحتمل من التخصصات الأخرى الحالة النفسية والاجتماعية لهؤلاء الطلبة.، لذلك فإنه إلى الجانب المجال المعرفي الذي تتطلبه مهنة الأستاذ الجامعي، فالإتزان الإنفعالي يحتل نفس الدرجة من الأهمية، فالخبرة في أي مجال من المجالات المعرفية لا تكون كافية لنجاح عملية التدريس ما لم يتوفر لديهم إتزان إنفعالي والمبادرة والمثابرة لأداء مهامهم بنجاح وبقدر من التفكير العلمي حيث توصلت الدراسة التي قام بها كورشمارك (1996) عن العلاقة الطردية بين الاتزان الانفعالي وضبط الإنفعالات والتذكر وحل المشكلات. (جيهان عبد،2021،ص518)

بالمقابل تقترن عملية التدريس بالعديد من عوامل الضغط النفسي التي تجعل من إدارة الانفعالات لدى الأستاذ الجامعي أمر يصعب التحكم فيه، تتأثر عملية إدارة الانفعالات بالعديد من العوامل منها ما يعود إلى طبيعة الفرد الداخلية ، والبعض منها يعزى إلى عوامل خارجية تهرب أحيانا من قبضته، ويمكن له أن تؤثر على تصرفاته وحكمه المسبق على الأشياء. لأن التعب الذي يحيط بالأستاذ الجامعي يحول دون قيامه بالدور المطلوب وشعوره بأنه غير قادر على أداء عمله بالمستوى المطلوب فيواجه ساعات عمل طويلة دون وقت كاف للراحة أو المهام الإضافية التي يقوم بها الأستاذ الجامعي فضلا عن كل هذا قلة فرص الترقية وعدم وجود وقت كاف للتطوير المهني والمشاكل المهنية وكثرة عدد الطلبة في الصف الواحد كلها عوامل من شأنها أن تؤدي إلى درجة عالية من التعب وبالتالي الانفعال الذي يؤثر سلبا على مهنته ومستوى أدائه فضلا عن ذلك يؤثر سلبا أيضا على تكيفه الاجتماعي والمهني والأسري. (جيهان القيسي،2021،ص518)

لذلك يتطلب عمل الأستاذ الجامعي مهارات أعلى من ذلك كإدارة الانفعالات حيث أشار كل من Janot–Bergugnat et Rascle (2008) إن إدارة الانفعالات هي بعد هام في العملية التعليمية والتي يجب إدراجها في برنامج التكوين. فأما المواقف الصعبة مثلا طالب صعب المراس سيشعر الأستاذ تما بانفعالات سلبية مثل الغضب والخوف .... وإذا لم يتم إدارتها بالشكل المطلوب سوف تتداخل مع عملية اتخاذ القرارات.

(De Grandpré,2021,p145)

من خلال الدراسة التي قام بها Petiot (2014) تبين بأن الأستاذ هو بمثابة مصدر عاطفي بالنسبة للطلبة، كما توصل أيضا إلى أن نسبة مهمة منهم يشعرون بإنفعالات سلبية اتجاهه، لدا كان من الضروري بما كان على الأستاذ التحكم في انفعالاته حتى يحافظ على علاقات جيدة مع الطلبة ومع المحيطين به أيضا. وبالنسبة أيضا لـ Visioli (2015) إن مهنة التعليم هي عمل إنفعالي أكثر منه عمل فكري، تساهم كثيرا في لذة التعليم تعزز كثيرا التزام الطلبة وتعلمهم، كما تساعده أيضا على الوعي بانفعالات الآخرين وتأطيرهم داخل لعبة الانفعالات هاته. (Antoine Lainé,2020,p07) تعتبر القدرة على اكتشاف مشاعر

الطلاب داخل الفصل عامل رئيسي لإدارة عملية التعلم: إذا لم يكن لدى الأساتذة تصور دقيق لها الحالة العاطفية والتحفيزية لطلابهم فلن يتمكنوا من إعداد الاستراتيجيات المناسبة لدعم السير الحسن للدروس.(Sylvestre Emmanuel,2017,p279)

تتأثر عملية إدارة الإنفعالات بالعديد من العوامل الداخلية والخارجية، خاصة فيما يتعلق بالدوافع التي تؤثر على سلوك الفرد، وتساعد أيضا على التنبؤ بسلوكه، يرى رضاب منصور أن البناء النفسي الرصين هو دالة الإدارة المتوزانة للإنفعالات وأخد المبادرة والمثابرة الدي يعتمد على أحكام الفرد وتوقعاته المتعلقة بما يمتلك من مهارات سلوكية ومدى كفايته للتعامل بنجاح مع تحديات البيئة لتكتسب الشخصية تقديرا كافيا، فهناك من الأفراد من يلجأ إلى الانسحاب من المواقف الاجتماعية التي تعترضه، ويعد مركز الضبط من الخصائص الشخصية التي تشكل مشكلة بارزة إدا لم يتم تنميتها بشكل إيجابي، فمركز الضبط بشقيه الداخلي أو الخارجي هو أحد المكونات الأساسية التي تساعد على معرفة العلاقة بسلوك الفرد ونتيجة هذا السلوك لمدى عزوه لانجازاته وأعماله ونجاحه فيها أو فشله، سواء على ضوء قدراته أو قدرات الآخرين.(عمومن،2019،ص38) من هذا المنطلق يمكن التساؤل إذا كانت قدرة الأستاذ الجامعي على إدارة الانفعالات تربطها علاقة بسماته الشخصية ومن مجهوده الخاص والتي تمثل مركز الضبط الداخلي، أم أنها مضبوطة بقوى خارجية ليس له دخل فيها تخضع لمبدأ الحظ والصدفة. عليه نطرح التساؤل التالي: هل هناك علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط (الداخلي أو الخارجي) لدى الأستاذ الجامعي؟. يتفرع عن هذا التساؤل، التساؤلات الفرعية التالية:

– هل هناك علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الداخلي لدى الأستاذ الجامعي؟

– هل هناك علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الخارجي لدى الأستاذ الجامعي؟

– ما مستوى إدارة الانفعالات لدى الأستاذ الجامعي؟

– ما هو النمط السائد لمركز الضبط لدى الأستاذ الجامعي؟

2- فرضيات الدراسة:

2-1 الفرضية الرئيسية:

- هناك علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط لدى الأستاذ الجامعي.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- هناك علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الداخلي لدى الأستاذ الجامعي.
- هناك علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الخارجي لدى الأستاذ الجامعي.
- يوجد مستوى مرتفع من إدارة الانفعالات لدى الأستاذ الجامعي.
- نتوقع أن مركز الضبط الداخلي هو النمط السائد لدى الأستاذ الجامعي.

3- دواعي إختيار الموضوع:

في الواقع يعتبر الأستاذ الجامعي من الشخصيات الأكاديمية لديها كاريزما معينة، وقدرته على التعامل مع العديد من المواقف والعديد من الجهات، جعلنا نتساءل عن العوامل التي تختفي وراء ذلك، فوقع اختيارنا على عاملي إدارة الانفعالات وموقع الضبط لديه باعتبارهما سمة من سمات الشخصية واجتماعهما مع بعض يساعد كثيرا في الحياة المهنية للأستاذ الجامعي، في ظل قلة الدراسات وندرتها حسب إطلاعنا.

4- أهمية موضوع الدراسة:

تشتق الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات المدروسة بما فيها إدارة الانفعال، فالدراسة تسلط الضوء على جانب مهم في حياة الأفراد بما فيها الحياة المهنية ودورها المهم في القيام بالمهام الموكلة إليه على أكمل وجه ونحن على علم بأهمية الانفعالات في توجيه السلوك واتخاذ القرارات. تعتبر مهنة الأستاذ الجامعي من المهن الإنسانية ذات أهمية كبيرة في المجتمع، لكن بالمقابل فهي من المهن التي تتطلب اتزان عاطفي بحكم العلاقات التي تربط

الأستاذ بالآخرين سواء بالطلبة، الزملاء والطاقم الإداري، لأداء مهامه ونجاح العملية التربوية والتأطير الأكاديمي.

5- أهداف الدراسة:

- الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الداخلي والخارجي لدى أساتدة جامعة ابن خلدون تيارت الجزائر.

- الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الداخلي لدى الأستاذ الجامعي.

- الكشف علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الخارجي لدى الأستاذ الجامعي.

- الكشف عن مستوى إدارة الانفعالات لدى الأستاذ الجامعي.

- الكشف عن النمط السائد لمركز الضبط لدى الأستاذ الجامعي.

6- التعاريف الإجرائية المستخدمة في الدراسة:

6-1- إدارة الإنفعالات: هي مجموعة العمليات السلوكية و المعرفية التي يستخدمها الأستاذ الجامعي لتنظيم مشاعره و إنفعالاته السلبية أو الإيجابية .

6-2- مركز الضبط: يقصد به الإتجاه العام الذي يتخذه الأستاذ الجامعي قي تفسير الأحداث و النتائج التي يواجهها في حياته اليومية والمهنية وذلك من خلال ما إذا كان يراها نتيجة لجهوده الشخصية أو بعوامل خارجة عن إرادته .

6-2-1- الضبط الداخلي: هو إعتقاد الأستاذ الجامعي بأن ما يحققه من نتائج أو ما يمر به من مواقف هو نتيجة مباشرة لجهوده ، قرارته ، و سلوكياته الشخصية.

6-2-2- الضبط الخارجي: هو إعتقاد الأستاذ الجامعي بأن النتائج التي يواجهها في حياته تعتمد على عوامل خارجية لا يمكنه التحكم فيها مثل الحظ، الصدفة، الظروف أو سلطة الأخرين.

7- الدراسات السابقة:

7-1- دراسات سابقة حول إدارة الانفعالات:

- **دراسة عمومن رمضان (2019)** بعنوان **مركز الضبط وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى أساتذة جامعة عمار ثليجي بالأغواط– الجزائر.** هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مركز الضبط والذكاء الوجداني لدى أساتذة ، كما هدفت أيضا معرفة دلالة الفروق في الذكاء الوجداني لدى عينة الدراسة حسب متغير الجنس ومركز الضبط (داخلي أو خارجي)، حيث تم استخدام المنهج الوصفي، وتطبيق مقياس مركز الضبط لـ (روتر)، ترجمة "علاء الدين كفافي" (1982)، ومقياس الذكاء الوجداني لـ "عثمان ورزق" (2001) على عينة قدرها (61)أستاذا تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين مركز الضبط (داخلي أو خارجي) والذكاء الوجداني لدى أساتذة جامعة الأغواط.

- **دراسة القيسي (2021)** بعنوان **إدارة الإنفعالات لدى مدرسي وتدريسيات جامعة بغداد.** كان الهدف من الدراسة التعرف على مستوى إدارة الإنفعالات لدى تدريسيي وتدريسيات جامعة بغداد تبعا لمتغير الجنس والتخصصات العلمية واللقب العلمي، على عينة قدرها (300) تدريسيي وتدريسية، تمثلت أداة الدراسة في مقياس لادارة الانفعالات من إعداد الباحثة. أظهرت النتائج وجود مستويات عالية من إدارة الإنفعال لدى تدريسي وتدريسيات جامعة بغداد.

- **دراسة زينة علي صالح (2023)** بعنوان **إدارة الانفعالات لدى أعضاء الهيئات التدريسية.** يهدف البحث إلى التعرف على إدارة الانفعالات لدى أعضاء الهيئات التدريسية، ودلالة الفروق الإحصائية في ادارة الانفعالات لدى أعضاء الهيئات التدريسية وفق متغير الجنس. ولتحقيق أهداف البحث قام – الباحثان بإعداد أداة لقياس إدارة الانفعالات بالاعتماد على نظرية مايروسالوفي (2001)، و تحقق الباحثان من الخصائص السيكومترية للمقياس من خلال استخراج الصدق و الثبات . تم تطبيق المقياس على عينة عشوائية من أعضاء الهيئات التدريسية بلغت 400 مدرس ومدرسة، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا

مستقلتين، توصلت النتائج إلى أن أفراد عينة يتمتعون بإدارة الانفعالات، ولا توجد فروق دالة إحصائيا بين المدرسين من الذكور والإناث، وأنهم يمتلكون القدرة على إدارة الانفعالات.

7-2- دراسات سابقة حول مركز الضبط:

- **دراسة الرشيدي سحاب فاطمة (2017)** بعنوان **مركز الضبط والسعادة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية القصيم.** هدفت الدراسة إلى الكشف عن وجود علاقة بين مركز الضبط والسعادة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية القصيم. البالغ عددهم (99) أستاذ، منهم (50) من أعضاء هيئة التدريس في الكلية العلمية و(49) في الكلية الأدبية. ولأغراض هذه الدراسة تم استخدام مقياس مركز الضبط ومقياس السعادة النفسية.

قد أظهرت النتائج أن مركز الضبط الداخلي جاء في المرتبة الأولى لدى أعضاء هيئة التدريس، بمستوى متوسط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لأثر التخصص الدراسي في مركز الضبط الخارجي لصالح التخصصات الإنسانية، ومركز الضبط الداخلي لصالح التخصصات العلمية. وجود علاقة ارتباطية بين مركز الضبط الداخلي ومستوى الشعر بالسعادة النفسية، وعدم وجود علاقة ارتباطية بين مركز الضبط الخارجي ومستوى الشعور بالسعادة النفسية.

- **دراسة أوباح آسيا (2022)** بعنوان **مركز الضبط وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة بوسعادة.** هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة بوسعادة بالمسيلة، ومعرفة الفروق في كل من مركز الضبط الإحتراق النفسي لدى عينة الدراسة حسب متغير الجنس، حيث تم استخدام المنهج الوصفي، وتطبيق مقياس مركز الضبط لـ روتر ومقياس الاحتراق النفسي لماسلاش على عينة قدرها (227)أستاذا وأستاذة من أساتذة التعليم الثانوي. تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي.

7-3- دراسات سابقة حول العلاقة بين المتغيرين:

- **دراسة رضاب منصور (2020)** بعنوان **إدارة الانفعالات وعلاقتها بموقع الضبط لدى الطالب الجامعي.** هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى إدارة الإنفعالات وموقع الضبط لدى

طلبة الجامعة، على عينة قدرها 300 طالب جامعي، قد أظهرت النتائج وجود علاقة طردية إيجابية بين إدارة الانفعالات وموقع الضبط لدى طلبة الجامعة.

- التعقيب على الدراسات:

- تتشابه كل من دراسة القيسي (2021) ودراسة زينة علي (2023) من حيث الهدف كلاهما يهدفان إلى قياس مستوى إدارة الانفعالات وهذا ما تسعى إليه أيضا الدراسة الحالية.

- تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة عمومن رمضان (2019) ودراسة آسيا أوباح (2022) اللذان استخدما نفس مقياس مركز الضبط لـ روتر. يختلفان من حيث المتغيرات فالدراسة الحالية تدرس العلاقة الارتباطية بين مركز الضبط وإدارة الانفعالات في حين يدرس عمومن رمضان (2019) العلاقة بين مركز الضبط والذكاء الوجداني إن كان هدا الأخير لا يختلف كثيرا عن إدارة الانفعالات، ودراسة أوباح آسيا (2022) التي تدرس العلاقة بين موقع الضبط والاحتراق النفسي. كما يختلفان أيضا من حيث العينة فدراسة عمومن رمضان (2019) تتشابه ودراستنا الحالية من حيث عينة الدراسة المتمثلة في الأساتذة الجامعيين، ودراسة أوباح على عينة من أساتذة التعليم الثانوي. زد على ذلك دراسة الرشيدي سحاب فاطمة (2017) تسعى هي الأخرى لدراسة متغير الضبط لدى الأساتذة الجامعيين، لذلك فهي تتفق مع دراستنا الحالية من حيث الهدف ومن حيث العينة ومن حيث المنهج المستخدم، تختلف فقط من ناحية المتغير السعادة النفسية.

- تتشابه الدراسة الحالية مع دراسة رضاب منصور (2020) فكلاهما يدرسان العلاقة الارتباطية بين إدارة الانفعالات وموقع الضبط كما يتشابهان من حيث المنهج والأدوات المستخدمة، وإن كان يختلفان من حيث العينة المدروسة ، حيث تتمثل العينة في الطلبة الجامعيين، والدراسة الحالية تتعامل مع عينة الأساتذة الجامعيين.

الفصـــل الثاني: إدارة الإنفـــعـــــــالات

تمهيد

أولا: الانفعالات:

1. مفهوم الإنفعالات .

2. خصائص وطبيعة الإنفعالات.

3. النظريات المفسرة للإنفعالات.

ثانيا: إدارة الانفعالات:

1-تعريف إدارة الإنفعالات.

2-العوامل المؤثرة في إدارة الإنفعالات.

3-أهمية إدارة الانفعالات.

4-مكونات إدارة الإنفعالات.

5-النظريات المفسرة لإدارة الإنفعالات.

- خلاصة الفصل.

- **تمهيد :**

نال موضوع الانفعالات القسط الكبير من اهتمام الباحثين في عديد المجالات، من الناحية الفيزيولوجية ومن الناحية النفسية الاجتماعية لما لها من أهمية في حياة الفرد، ولما لها أيضا من أهمية في توجيه السلوك واتخاد القرار، لذلك كان من المهم جدا الاهتمام بكيفية إداراتها وتسييرها، لأنه في بعض الحالات لا يعي الفرد ماهية الانفعالات التي بداخله وبالتالي عدم الوعي بها سيؤثر سلبا على سلوكاته، من هذا المنطلق سيتم في هذا الفصل التطرق لموضوع إدارة الانفعالات من خلال التعريف بها وبأهميتها والتطرق أيضا للنماذج المفسرة لإدارة الانفعالات.

أولا : الإنفعالات

1. مفهوم الإنفعالات:

تعتبر الإنفعالات حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة وإدراكات وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية وسلوك تعبيري معين، كما تظهر في أشكال عديدة فجأة ويصعب التحكم فيها. والإنفعال ناتج عن حالة من الإثارة والتغيير وعدم الإستقرار، وهو نوع من السلوك الظاهر فيزيولوجيا يتمثل في حركات جسمية مضطربة، تغيرات تأتي عقب حالة سكون واطمئنان. (محمد حسن 1998 ، ص 85)

تعرف الانفعالات أيضا بأنها وسيلة تعبير عما بداخل الفرد، فهي ترجمة لحياتنا الداخلية حسب ما أشارت إليه ميلاني كلاين لدرجة أنها أشارت أن الانفعالات والعواطف ملتحة مع حياة الفرد الداخلية وداتيته . وهناك وسائل كثيرة للتعبير عنها إما عن طريق الكلام، إما عن طريق الحركات. كما وترتبط بأفكار الفرد وسلوكاته.

2ـ خصائص و طبيعة الإنفعالات:

للإنفعال أثر قوي في تحريك السلوك بتنشيطه أو إعاقته، وتوجيهه لتجعل منه أداة لتعبر عن الفرح والسرور والابتهاج، أو تجعل منه أداة منفرة لأنه ينم عن الألم والضيق والخوف والحزن، والتعبير الانفعالي يستثار بمثيرات خارجية ويتأثر بالخبرات الذاتية الوجدانية التي تصاحب الحالة الانفعالية، فالخبرة الانفعالية هي خبرة ذاتية إرادية ذات شحنة سلبية أو إيجابية، تتأثر تأثراً قوياً بالتقدير المعرفي للموقف الخارجي، وتستثير الميل إلى الفعل وتكون عادة مصحوبة بردود فعل موضوعية جسمية ظاهرة وحشوية فيزيولوجية، وعليه يمكن تحديد خصائص الانفعال بالآتي:

-الإنفعال حالة تغيير مفاجئ تشمل الفرد كله ولا تتيح للفرد القدرة على التكيف مع الموقف.

-الإنفعال ظاهرة نفسية أي حالة شعورية يحس بها الفرد، ويستطيع وصفها وهي عادة تكون قوية ومصحوبة باضطرابات نفسية.

- الإنفعال حالة تأخذ صورة أزمة عابرة لا تمكث طويلاً، فهي حالة مؤقتة.

- في بعض الحالات يكون للإنفعال مظهر داخلي عضوي، ويعمل على تنشيط الكيان العضوي للكائن الحي ويجعله في حالة تهيؤ.

- الإنفعال استجابة تتألف من ثلاث مكونات سلوكية وتتمثل في الحركات الجسمية ، ذاتية وتتمثل في حالة التهيؤ مثل سرعة دقات القلب وضغط الدم وهرمونية والمتمثلة في إفراز الهرمونات التي تعزز نشاطات المكون الذاتي. (ماهر، فدوى ، 2015، ص433)

3- النظريات المفسرة للإنفعالات:

عكف العديد من الفلاسفة وعلماء النفس وعلماء الفسيولوجيا على دراسة الانفعالات وقد أسفرت هذه البحوث عن كم هائل من المادة العلمية هي ما يعرف في علم النفس بنظريات

الانفعال وهذه النظريات لا تنطلق من منطلق واحد ذلك بعضها يركز على الجوانب الفسيولوجية وبعضها يركز على وصف الخبرات الانفعالية، ومن بين هذه النظريات :

3-1 -النظرية الفسيولوجية الحشوية:

وضع هذه النظرية العالم جيمس لانجJames-Lan ، ويرى في نظريته بأن إدراك مصدر الانفعال يؤدي إلى الاضطرابات الفسيولوجية الحشوية، ومن مجموع الإحساس بهذه التغيرات الداخلية ينتج الشعور بالانفعال، أي أننا نتعرض إلى موقف مهدد وخطر فترتعش ثم نشعر بالخوف أي أن الإحساس الحشوي الجسمي يسبق الإحساس الإنفعالي.

ولكن هناك دراسات وتجارب قدمت أدلة تخطئ هذه النظرية، وتجد أن الإحساس الانفعالي يستثير الإحساس الحشوي، بحيث تتساءل، هل يحدث الشعور بالانفعال لو أثرنا الغدد والأحشاء بطريقة تجريبية وبواسطة كمية كبيرة من الأدرينالين تحقن في الدم؟ فجاءت نتائج التجارب متضاربة ولم يشعر معظم الأفراد بشحنة انفعالية واضحة، وقد جاء الدليل الفاصل من التجارب التشريحية أن الذين يعجزون عن إدراك الإحساسات الجلدية والإحساسات العميقة من أثر تلف أو مرض في مسارات الإحساسات الصاعدة، فأنهم يشعرون برغم بذلك بشدة الانفعالات مما يدل أن الإضطرابات الفسيولوجية الحشوية ليست هي السبب الرئيسي في الشعور بالإنفعال . (أديب محمد، 2015، ص 155)

في الواقع النفس والجسد متصلان اتصالا وثيقا خاصة إذا عجز الفرد عن التعبير عن انفعالاته من خلال اللغة اللفظية، وخاصة لدى الأشخاص الكتومين، فتستخدم النفس الجسد للتعبير عما بداخلها، وتظهر لديه علامات جسدية وإحساسات جسمية مختلفة، وحسب النظرية النفسية الحركية يعتبر كل من الجلد والعضلات ناقلات للاحساسات والانفعالات المختلفة.

3-2- النظرية الثلاموسية (المهادية):

وضعها العالم كانون – بارد (Cannon – Bard) وترى هذه النظرية أن الإحساسات المختلفة في الجسم تصل من خلال مسارات الإحساس الصاعدة إلى المهاد الثلاموس وهنا يصدر نوعان من السيالات العصبية، أحدهما إلى قشرة المخ للشعور بالانفعال، والآخر إلى الهيبوثلاموس للسلوك الانفعالي ومظاهره. وتعني هذه النظرية أن الشعور الانفعالي والسلوك الانفعالي يصدران في نفس الوقت، وليس – كما كان يظن – واحدة تلي الأخرى، ولكن لا يوجد أي برهان علمي تجريبي يؤكد أن الشعور بالانفعال يصدر عن المهاد لأن المهاد يعنى بالإدراك أي إدراك الألم أو الشعور بالحساسية الأولية، ولذلك فإن هذه النظرية اقتصرت على تأكيد المهاد أو الهيبوثلاموس في السلوك الانفعالي، حيث تفترض أن التيارات العصبية التي يثيرها مصدر الانفعال في حزم عصبية تنقسم إلى طريقتين:

– تنبيه حركي للجهاز العضلي والغدي والدموي اللازمين لإحداث التغيرات الفسيولوجية.

– تنبيه حسي لإحداث التغير الوجداني ويستمر هذا الطريق بعد ذلك إلى اللحاء بإحداث الشعور الانفعالي.

وبنفس الوقت يكون المهاد التحتاني تحت تأثير متبادل مع اللحاء، إذا تهبط حزمة عصبية من اللحاء إلى هاتين المنطقتين تحمل تنبيهاً مركباً إرادياً يؤدي إلى خفض أثار الانفعال وتعديلها أو منعها . (نفس المصدر السابق)

3-3 نظرية شاشتر سنجر:

وهي من النظريات الأكثر حداثة وقد ظهرت في أواخر القرن العشرين وتقوم هذه النظرية على أساس أن الانفعالات التي نشعر بها إما تكون بسبب تأويلنا أو تفسيرنا لما يصيب الجسم من إستثارات. وتشير هده النظرية إلى أن الحالة الجسمية التي تصاحب الاستثارة الانفعالية أو الهيجان الانفعالي هي ذاتها تقريبا في معظم الانفعالات بحيث أننا طبقا لهاته

النظرية نعاني الانفعال الذي يبدو وكأنه مناسب للموقف الذي نجد فيه أنفسنا. وفقا هاته النظرية فإن تسلسل الوقائع الانفعالية يسير كما يلي:

- إدراك موقف يحتمل أن يثير انفعالا.

- استثارة جسمية نتيجة إدراك هذا الموقف، وهذه الاستثارة غامضة.

- تفسير الاستثارة الجسدية وتأويلها بما يتفق مع الموقف الادراكي أو المعرفي.

تختلف الانفعالات حسب الموقف وخاصة حسب إدراك الفرد للموقف على أنه مثير للانفعالات أو على العكس من ذلك، كما أن تأثير الانفعالات وظهورها يتوقف على المعنى والتأويل الذي يقدمه الفرد للمواقف التي يتعرض لها.

3-4 النظرية السلوكية:

ينشأ الإنفعال من وجهة نظر السلوكيين نتيجة الصراع المستثار لدى الكائن الحي، والذي يؤدي به للقيام باستجابات غير متناسقة، كما يفسر البعض الآخر الانفعالات في ضوء اضطراب السلوك، ويؤخذ على هذه النظريات أن هناك صعوبات في تحديد التعريفات الإجرائية الدقيقة لمعنى الصراع باعتباره أساسا للانفعالات. وقد تعامل واطسون Watson مع الانفعال على أنه نمط وراثي من الإستجابة وتتضمن تغيرات جسمية في جسم الكائن الحي ككل، وخاصة في الأنظمة الحشوية والغددية، وقد عالج واطسون Watson الانفعالات بنفس الطريقة التي تعامل بها مع الاستجابات غير شرطية التي تحدث بشكل متسق لمنبهات معينة، ويلاحظ أن واطسون لم يهتم بالتحليل الفسيولوجي لانفعال أو بدور الجهاز العصبي .أما تولمان Tolman يتعامل مع الانفعال على أنه استجابة لتنبيه معين، فالانفعال لا يمكن تحديده بواسطة المنبهات فقط أو الاستجابات فقط ولكن في ضوء العلاقة بينهما، وقد اهتم تولمانTolman بآثار التعلم على الانفعالات سواء لدى الحيوانات أو الأطفال أو الراشدين، أما سكنرSkinner فقد تعامل في البداية مع الانفعالات على أنها ليست نوعا آليا من الاستجابة ولكنها نوع من القوة يمكن مقارنتها أو مضاهاتها بمظاهر

الحوافز .ثم تغيرت معالجة سكنر Skinnerلانفعالات بعد ذلك حيث اعتبرها حالة افتراضية تمثل استعدادا أوّ تهيؤا للفعل أو الاستجابة بشكل معين، ويرى أن الانفعال عبارة عن جملة من النشاط أو الاستثارة يصاحبها تغيرات في الأحشاء أو العضلات. (محمد كاظم،2020،ص120)

ثانيا: إدارة الإنفعالات:

إنه لا يكفي أن يكون لدى الفرك العديد من الانفعالات سواء كانت إيجابية أو سلبية، لكن الرهان الأساسي هي في الوعي بمثل هاته الانفعالات وكيفية استخدامها مما تسمح له

بالتكيف مع المواقف التي تواجهه، دراسات أظهرت بأنه من خلال الانفعالات السلبية تم

الكشف عن العديد من الاختلالات في المؤسسات، إذا ما تم التعامل معها بالشكل المناسب ، ذلك

تعتبر مهارة إدارة الانفعالات سمة شخصية متميزة يتوقف عليها نجاح الفرد واتخاد القرارات السليمة، فيما يلي سيتم التطرق إلى مفهوم إدارة الانفعالات ومحاولة معالجتها في العديد من العناوين:

1-تعريف إدارة الإنفعالات:

يعرف ماير وسالوفي Mayer et Salovi(1997) إدارة الانفعالات على أنها تنظيم الفرد للانفعالات وتوجيهها والسيطرة عليها، وتشمل على الانفتاح على المشاعر الإيجابية والسلبية وقبولها، والتأمل بالمشاعر الذاتية وتأمل مشاعر الآخرين، والقدرة على إدارة الإنفعالات بحكمة وروية دون كبت أو مبالغة. (بكر ناجي، 2013، ص27)

يعرفها بارون (2000) Baron على أنها كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحياتية، وفهم الفرد لذاته وللآخرين، وعلاقته معهم والتوافق مع مطالب البيئة.**(إيمان نجدي،2021، ص271)**

وقد أوضح دانيال جولمان(2000) D. Golman أن إدارة الانفعالات تعني قدرة الفرد على عرض مشاعره بطريقة مقبولة اجتماعيا من دون استفزاز، والحد من إصدار الأحكام على سلوك الآخرين، ومن تم قدرة الفرد على التحكم في مشاعره. (نهى صالح،2024، ص354)

يعرفها بشير معمرية (2005) بأنها قدرة الفرد على تنظيم وضبط عواطفه وأفكاره بطريقة متسقة، وأكثر مرونة عبر مواقف وبيئات مختلفة، سواء كانت مادية أو اجتماعية، وتحمل المشاعر الإنفعالية التي تأتي بها الحياة من خلال تقبلها، وليس قمعها، فجميع الانفعالات لها قيمة وأهمية كبيرة في الحياة. (شيماء نايف، 2024، ص148)

ويشير هانسون (2009) Hansenإلى أن إداراة الانفعالات بأنها قدرة الفرد على مراقبة الانفعالات وانفعالات الآخرين والتمييز بينها وتوظيفها بشكل إيجابي. (مها ابراهيم، 2020، ص 289)

كما أوضح هانسونHansen إدارة الإنفعالات تعتبر مفتاحا للكفاءة الاجتماعية، واستعدادا انفعاليا لمواجهة أعباء الحياة، والقدرة على التعامل مع المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين، وتعتبر فنا يمارسه الأفراد لبناء العلاقات الاجتماعية. (هشام محمد، 2023، ص686)

2-العوامل المؤثرة في إدارة الإنفعالات :

-**الخبرات الشخصية:** حيث يستطيع الفرد أن يكتسب خبراته الانفعالية من الأسرة البيئية التي يعيش فيها، أو من خلال مشاهداته للانفعالات التي تحدث أمامه.

-**الزملاء:** حيث يؤثر الزملاء في عملية التطبع الاجتماعي الانفعالي بدرجة كبيرة.

-**البيئة الانفعالية في المدرسة والمجتمع:** فالبيئة الانفعالية إذا كانت سلبية تؤثر على الكفاية الانفعالية للفرد وتجعله يكتسب انفعالات عدائية ويطبقها في مواقف الحياة المختلفة.(نورا محمد، 2023، ص 377)

كما أشارت إيمان نجدي (377:2023) إلى مجموعة من العوامل الأخرى التي تساهم في إدارة الإنفعالات وهي كالآتي:

-**التنظيم الذاتي:** تتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع انفعالاته وتنظيمها والتحكم فيها .

-**التعاطف:** تتمثل في القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم إنفعاليا .

-**المهارات الاجتماعية:** تتمثل في قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين بفاعلية وكسب الحب، والتقدير.

-**الدافعية:** قدرة الفرد على الإصرار وحث النفس علي التقدم والسعي ومواجهة الإحباطات والتفاؤل والشعور بالأمل عند مواجهة العقبات.

-**الوعي بالذات:** يتمثل في وعي الفرد بمشاعره وانفعالاته وكذلك الوعي بالحالة المزاجية.

3-أهمية إدارة الانفعالات:

تشكل إدارة الانفعالات جزءا مهما وأساسيا في البناء النفسي للإنسان، حيث تحدد معالم شخصيته، وعلى مدى قدرته على التفاعل مع المواقف المختلفة، من خلال مواقع الضبط، والتوجه نحو هدف معين، كما تسهم في تحديد مستوى قدراته وطاقاته والأسلوب الذي يسير عليه، كما أن نجاح الفرد في حياته لا يعتمد على كيفية إدارته لانفعالاته فقط، وإنما يعتمد أيضا على كيفية إدارته لعلاقاته مع الآخرين من المحيطين به،

تتمثل أهمية إدارة الفرد الانفعالات من كونها تمكن من السيطرة على الانفعالات والتحكم بها بحيث يصبح قادرا على تحقيق التوازن وعلى والتوافق مع متطلبات البيئة الاجتماعية بكل ضغوطها، وتجعل الفرد قادرا على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، ولكي يصبح الفرد قادرا التعامل والتفاعل مع البيئة الإجتماعية بكل ما تحتويه من عناصر فإنه يتطلب منه أن يكون قادرا على تعزيز قدرته على إدارة انفعالاته بطريقة ايجابية من أجل التعامل بصورة ايجابية وفعالة مع الآخرين. ويوجد لدى كل فرد منا الكثير من الانفعالات

منها القلق والحزن والخوف والسعادة والنفور والتوتر التي تنشأ نتيجة استجابته لموقف تغيير السلوك لكي يصل الفرد إلى حالة إتزان بينه وبين المنبهات الخارجية حتى يحقق التوازن، ويكون التوازن في حياة الفرد بين مطالبه النفسية وبين مطالبه الفسيولوجية والمنبهات الخارجية التي تحيطه من جهة أخرى، ومحاولة إيجاد طرق مناسبة لمتعامل مع هده الانفعالات عن طريق معرفتها وتوظيفها بشكل إيجابي، وكذلك فهم انفعالات الآخرين والعمل على إداراتها وضبطها بشكل مستمر. وتستخدم إدارة الانفعالات كسمة من السمات التي يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبالصحة النفسية الجيدة وتظهر وقت التعامل مع الأزمات والضغوطات مما يؤدى إلى التكيف النفسي الاجتماعي. (مها ابراهيم، 2020، ص 290)

في المحيط المهني، تظهر أهمية إدارة الإنفعالات في كونيا تؤثر تأثيرا مهما في توافق العامل وزملاؤه في العمل بحيث ينمو سوياً ومنتجاً ومنسجم مع الحياة، وكذلك إدارة الانفعالات الجيدة المتنفس للمشاعر وتساعد في تفهم مشاعر الذات والطرف الآخر ورعايتها بشكل ناضج، ويكون هذا عاملا مهما في استقرار الحياة المهنية.(أمل ابراهيم، 2014، ص 150)

وعمل الأستاذ الجامعي بالغ الأهمية لما له من دور في الإنتاج العلمي والتدريس الجامعي لذلك تعتبر إدارة الانفعالات عنصرا جوهريا في إدارة العملية التعليمية.

4-مكونات إدارة الإنفعالات:

وقد حدد ماير وسالوفي أربع مكونات لإدارة الإنفعالات وهي كالآتي:

-**الانفتاح على مشاعر الآخرين:** وهي القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة أو غير السارة وإظهار إنفعال لا يشعر به الفرد أصلا إذا اقتضى الموقف.

-**المشاركة في الانفعالات:** وهي القدرة على الاندماج أو الانفصال التأملي عن انفعال ما إستنادا إلى الفائدة أو المعلومات المستخلصة منه، وإخفاء الفرد لانفعالاته عندما يكون إظهارها غير مناسب .

-**فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات:** هي القدرة على الملاحظات التأملية (نموذجية، عقلانية، مؤثرة)، وقدرة الفرد على فهم انفعالاته وتطويرها وتفسيرها والتنبؤ بها.

-**التوازن الانفعالي:** هي قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وتنظيمها بواسطة التحكم في طبيعتها وشدتها بحيث لا تؤثر سلبا في تفكيره. (ريم خليل، 2023، ص53)

5- النظريات المفسرة لإدارة الإنفعالات:

5-1- نظرية بار أون لإدارة الإنفعالات:

قام بار أون بتوسيع مفهوم إدارة الانفعالات من خلال دمجه بالسمات التي لا تتعلق بالقدرة وينطلق هذا النموذج من الإجابة عن التساؤل التالي: لمادا ينجح بعض الناس أكثر من غيرهم؟ واستعرض بار أون التراث السيكولوجي لبعض الخصائص، التي تكن من النجاح في الحياة، وحددها في خمس مجالات: الوظائف الشخصية، المهارات الشخصية، والتكيفية، وإدارة الضغوط والمزاج العام. (رضاب منصور، 2020، ص1236)

5-2-نظرية ماير وسالوفي لإدارة الانفعالات:

تنص النظرية على أن الانفعالات تحتوي على معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الفرد النفسية، والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأشخاص الآخرين، والمثيرات الخارجية، وحينما تتغير علاقة الفرد مع شخص آخر أو مع أي شيء ما فإن انفعالاتهم مع بعضهم البعض أو نحو الشيء أيضا، ويتم الاحساس بالخوف من الشخص الدي يعتبر مصدر مهددا للغير، أما الشخص الذي لا يتوقع منه الضرر أو التهديد، فهناك على الأقل ميل اتجاهه، وتصحب هده العلاقات، سواء أكانت حقيقية أو متخيلة إشارات وتعبيرات تطرأ

عليها وهي الإنفعالات، وحين تعرف معاني الانفعالات وعلاقتها وضبطها، مما يساعد الفرد على حل المشكلات. (شيماء نايف، 2024، ص148)

عند الإدارة مشاعر المرء، يجب أن يكون الناس قادرين على المراقبة والتمييز، وتصنيف مشاعرهم بدقة، والاعتقاد بأنها يمكن أن تتحسن أو تعديل هذه المشاعر بطريقة أخرى، أو استخدام استراتيجيات من شأنها تغيير مشاعرهم، ولتقييم فعالية هذه الاستراتيجيات

حدد العديد من الباحثين فروقات فردية واضحة، فهناك البعض من الأفراد لديهم أقل كفاءة ذاتية في إدارة الانفعالات، وأقل فعالية في مساعدة الآخرين على إثارة مشاعرهم، على سبيل المثال، يعرف بعض الأفراد دائمًا الشيء الصحيح الذي يجب قوله أو القيام به لتشجيع أفضل صديق لديهم، لتحفيز زميل في العمل، أو لإلهام الآخرين، في حين أن الأفراد الآخرين أقل قدرة على تحقيق هذه النتائج. (Marc A. Brackett,2005,p35)

5-3-النظرية السلوكية:

يعزو السلوكيون ديناميات التفاعل الاجتماعي بين الأفراد والجماعات إلى نظرية المثير والاستجابة وعملية التعزيز، فإن التفاعل يتمثل في الاستجابات المتبادلة بين الأفراد في أي موقف فكل فعل يؤدي إلى استجابة أو مجموعة من الاستجابات في إطار تبادل الاستجابات، فالتفاعل الاجتماعي لا يبدأ ولا يستمر إلا إذا كان المشتركون يتلقون شيئا من التدعيم أو التعزيز.

وإن الضبط والإدارة الانفعالية من المهارات المهمة في البنية الانفعالية، فالوعي بالانفعالات يعد المكون الرئيسي الذي تبنى عليه مهارات معرفة الانفعالات كافة، إذ يتشكل هدا الوعي بتوجيه انتباه الفرد إلى حالاته الداخلية التي يعيشها بما يسهل لعقله أن يقوم بملاحظة ودراسة الخبرة نفسها بما تتضمنه من انفعالات أي إدراك الحالة الانفعالية، وطريقة التفكير حيال الحالة المزاجية، وكذلك إدراك الانفعالات ومشاعر الآخرين. (نورا محمد، 2023، ص 377)

ترى هذه النظرية بأن الانفعالات تنشأ نتيجة الصراعات التي يتعرض لها الفرد، والتي قد تؤدي إلى قيام الفرد باستجابات أو ردود أفعال غير متوافقة، وقد تساهم في فقدان السيطرة على سلوكه، مما يفقده السيطرة على انفعالاته، وتفسر النظرية السلوكية الانفعالات من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل وسبب هذا الانفعال، وخاصة الدور الذي يلعبه الفرد في هذا الانفعال، بالإضافة إلى الاستجابات التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد، والعالم الخارجي له، مما يفقده السيطرة على انفعالاته. (شيماء نايف، 2024، ص139)

5-4-نموذج دانيال جولمان:

اعتمد دانيال جولمان بناء نظريته على الأبحاث والنظريات الطبية التي أجريت على الدماغ البشري بينت كيف تكشف عن تراكيب الدماغ المتداخلة في لحظات الانفعال الكثير ممن الحقائق فقد توصل إلى أن الوعي الذاتي للانفعالات يتطلب نشاطا خاصا من القشرة المخية وخاصة في منطقة اللغة، بحيث يمكن تحديد وتسمية الانفعالات المستثارة، إذ أن الطبقات الرئيسية للمخ الإنفعالي ملتفة ححول جدع المخ تشبه عمامة صغيرة بأسفلها تجويف يبستقر فيه جدع الدماغ، أطلق عليه الجهاز الحافي وهو الذي يتحكم في الإنسان في حالة الاستثارة الانفعالية، وتعمل القشرة المخية كدلك على ترتيب المعلومات القادمة من الحواس وفهمها وتفسيرها ، وبذلك يصبح التفكير من مكونات الشعور، وهكذا ينفعل الفرد بالأفكار مثل الفن والخيال. (بوشينة صالح، 2019، ص98)

من هذا المنطلق، يشير دانيال جولمان إلى أن الانفعالات تتضمن مجموعة من الكفايات التي تمكن الفرد من السيطرة على انفعالاته ومشاعره وهي كالآتي:

- **التحكم الذاتي:** ويقصد بها قدرة الفرد على ضبط ذاته والسيطرة عليها، والتماسك في اللحظات الصعبة.

- **النزاهة:** وتتمثل في القدرة على الحفاظ على مستويات الأمانة، فالأفراد الدين يتمتعون بهاته الكفاية بمقدورهم التصرف بشكل أخلاقي.

- **الضمير الحي:** يتمثل في قدرة الفرد على تحمل مسؤولية الأداء الشخصي، والالتزام بالعهود من خلال القيام بالمهام المختلفة، والحرص والأمانة في العمل .

- **التكيف:** قدرة الفرد على التعامل بسهولة مع التغير ومواجهة الظروف الطارئة بشكل لائق، وتغيير ردود الأفعال والخطط، لتتناسب مع هذه الظروف.

- **الابتكار:** وتتمثل في قدرة الفرد على مواجهة الظروف المستجدة بأفكار جديدة وطرق خلاقة، والارتياح للأفكار الجديدة والطرق الحديثة، والبحث عنها والعمل على تبني آفاق جديدة في التفكير. (بكر ناجي، 2013، ص29)

5-5- النظرية المعرفية:

تتحدد إدارة الانفعالات وفق النظرية المعرفية كونها عملية معقدة، تشمل عدة أنظمة مرتبطة ببعضها مثل الإدراك والإنتباه والذاكرة، واتخاذ القرار والوعي، فعلى سبيل المثال، قد يؤدي إدراك الخسارة إلى استجابات انفعالية على الرغم من أنه يمكن تصور مجموعة متنوعة من المعلومات من مصادر مختلفة، وعلاوة على ذلك فإن ذكريات الفرد وخبراته هي مخططات معرفية تؤثر بدورها على سلوك الفرد الانفعالي ، كما أن لها تأثيرا على صنع القرار، كما أن عملية اتخاذ القرار لها إجراءات مناسبة، تعمل على إدارة الانفعالات، وتقلل من الآثار السلبية المختلفة المحتمل حدوثها. (شيماء نايف، 2024، ص139)

عالجت مختلف النظريات موضوع ادارة الانفعالات وعلاقتها بمتغيرات الشخصية وأبعادها النفسي والمعرفي والسلوكي أيضا، وتشكل النظريات في مجملها تركيبة الشخصية وأبعادها المتفعالة مع بعضها البعض لتنتج في الأخير سلوك معين، وإدارة الانفعالات كمهارة ناتجة عن تفاعل جواني الشخصية التي تتأثر هي الأخرى بما يحيط بها من مواقف.

الفصـــل الثالـــــــث

مركـــــز الضبـــــــط

تمهيد

1. تاريخ نشأة مفهوم مركز الضبط

2. تعريف مركز الضبط

3. النظريات المفسرة لمركز الضبط

4. مصادر مركز الضبط

5. العوامل المؤثرة في مركز الضبط

6. أبعاد مركز الضبط

7. مركز الضبط في المحيط المهني

- **تمهيد:**

يعتبر مركز الضبط من المفاهيم الحديثة نسبيا، وقد كما أنه يشكل بعد هام من أبعاد الشخصية لذلك كان وجهة للعديد من الباحثين المهتمين بالشخصية، والذي يساعد في فهم سلوك الأفراد وبالتالي التنبؤ به. سيتم في هذا الفصل التطرق إلى جوانب مهمة من هذا المصطلح.

1-تاريخ نشأة مفهوم مركز الضبط:

ظهر مفهوم مركز الضبط في منتصف الخمسينات، للعالم روتر Rotter في إطار نظرية التعلم الاجتماعي حيث قدم مفهومي التحكم الداخلي والخارجي للتدعيم لتوضيح الطريقة التي يدرك الفرد بها مصدر الدعم الذي يحدث له: فالأفراد أصحاب التحكم الداخلي يعتقدون أن ما يحدث في حياتهم من دعم سلبي أو إيجابي يرتبط بعوامل داخلية بالدرجة الأولى، أو عوامل تتعلق بشخصيته مثل الكفاءة والمهارة والذكاء وسمات الشخصية. أما الأفراد أصحاب التحكم الخارجي فيعتقدون أن ما يحصل لهم من تدعيمات أيا كانت إيجابية أو سلبية فهي مرتبطة بعوامل خارجية مثل القدر والحظ، وتأثير بعض الأفراد عليهم. كما قد حظي هدا المفهوم بالاهتمام عبر فيض من الدراسات والأبحاث مما جعله في الآونة الأخيرة من أكثر متغيرات الشخصية موضوعا للبحث. (هديل زياد،2022، ص58)

كما تجدر الإشارة إلى أنه ظهر هذا المصطلح تبعا للملاحظات على المرضى في إطار البحث حول التعلم الاجتماعي لكل من لفكورت وروتر (1966) ، لم يتوصل هؤلاء إلى وجود أية علاقة بين سلوكات المرضى والتدعيمات الايجابية أو السلبية بعبارة أخرى هؤلاء الأفراد يفضلون في مواقفهم التركيز على كل ما هو خارجي عنهم و ما لا يستطيعون التحكم فيه مثل سوء الحظ.(Lorie Fournials, 2014,p02) .

كما تم الإستناد أيضا في بناء مفهوم مركز الضبط على النظرية المعرفية، حيث يرتبط التعزيز بمبدأ التوقع، مما يجعل هذا الأخير محددا لحدوث السلوك، وحيث أن تلقي الأفراد للتعزيز يؤثر في توقعاتهم لما يمارسون مستقبلا، لا بد إذن من معرفة الأحداث التي تتوسط التعزيز في التوقعات، الشأن في ذلك شأن طفل أبدع في عمله، لم يعزز مباشرة، بل عوقب لسلوك مصاحب قام به، فأطفأ بذلك السلوك الجيد للطفل، وقد يحدث أن يسمع الطفل صدفة إجابة صحيحة لزميله فيرددها على مسامع معلمه، الذي يكافئه مباشرة بعد هذا السلوك، فالوسائط القائمة هنا بين السلوك والتعزيز قد تغير من إدراك الطفل للجهة المسؤولة عن نتائج أعماله، وفي هذه الحالة يرجع الطفل نجاحه إلى الخطأ والصدفة، مادام الإنجاز الحقيقي لم يكافأ عنه، وكوفئ فقط على إجابة التقطها من زميله. (سليماني فاطمة، 2022، ص80)

لهذا السبب يعتقد بعض من الأفراد بالصدفة ويؤمنون بها لمجرد حدث تكرر مرة أو مرتين، ويعتقدون بأنهم مهما بذلوا من مجهودات فلن يصلوا إلى مبتغاهم.

ترى أمال عبد السميع أباضة (1999) بأنه إذا استشعر الفرد وأدرك العلاقة السببية بين الأفعال والنتائج المترتبة عليها (التدعيم) وأن هذه الأفعال والأحداث تقع متسقة مع قدراته وسلوكه الشخصي أو سماته المميزة والدائمة يسمى هذا اعتقاد في الضبط الداخلي، بما معناه أن الأفراد من ذوي الضبط الداخلي يعزون نجاحهم وفشلهم إلى ذواتهم، ففي حالة النجاح يرجع الفرد السبب إلى قدراته ومهاراته وجهوده، وفي حالة الفشل يرجع السبب إلى إهماله وتهاونه وعدم حرصه. (بدوي عائشة، ص142)

أما عن فئة الضبط الخارجي يرى نايف رشيد يعقوب (2002) "الفرد الذي يعتقد أن ما حدث له في مواقف معينة ليس مرتبطا بما يفعل في هذه المواقف، بل هو مرتبط بالقدر أو الحظ أو بسبب تدخل أشخاص ذوي نفوذ وتأثير أو إلى عوامل يصعب التنبؤ بها، بما معناه أن الأفراد من ذو الضبط الخارجي يعتقدون أن ما يحدث لهم في حياتهم من مواقف

مختلفة سواء ايجابية أو سلبية ليست مرتبطة بهم، بل تعود إلى الحظ أو القدر أو غيرهم. (بدوي عائشة، ص142)

ما يمكن استنتاجه بأن الضبط الخارجي مرتبط بآليات دفاعية مثل التبرير، حيث يتملص الفرد من إرادته ويزيحها لعامل الصدفة والقدر.

2-تعريف مركز الضبط:

مركز الضبط هو مفهوم نظري في مجال علم النفس الاجتماعي وعلى الأخص الشخصية قدمه روتر (1966) على أنه متغير يمثل العلاقة السببية التي سيدركها الشخص بين سلوكه وميزاته الشخصية وما ينتج عنها من تدعيم. التدعيم بدوره يشكل جميع العناصر التي تؤثر على تطوير السلوك وتنفيذه ونوعه أيضا. ومن ثم فإن التدعيم سيزيد من احتمال حدوث السلوك. ويمكن النظر إلى هذه التعزيزات بطريقة إيجابية أو سلبية، وقد يكون لها أسس متميزة. سيتصور بعض الأفراد علاقات سببية داخلية تتعلق بصفاتهم وقدراتهم واستعداداتهم. آخرون سوف يفهمون العوامل الخارجية التي تعزز العلاقات السببية التي لا سيطرة لها عليها، مثل الحظ أو الفرص. هذا هو السبب في أن التدعيم يمكن أن يعتمد على دوافع الفرد، قد يعتبر هدا الأخير التدعيم الأكثر إيجابية أو سلبية اعتمادًا على توجهاته ودوافعه.

يشير مصطلح مركز الضبط، أو مركز التحكم لغة إلى اتجاه الأفراد نحو مصدر التدعيم للأحداث التي يعيشونها كانت داخلية أو خارجية. أما في الترجمات العربية للمفهوم فقد اختلفت، فالبعض يترجمه إلى مركز التحكم، والبعض الآخر إلى موضع الضبط وإلى وجهة التحكم أو وجهة الضبط، وهو الداخلي في البنية النفسية للفرد الذي يتحكم في نتائج سلوكه وسعيه في البيئة، ويفسر وفقا له الأحداث المختلفة في حياته، أو مركز الخارجي في البيئة التي تتولى التحكم في نتائج سلوك الفرد دون تدخل منه، أي هناك عملية تحكم في نتائج السلوك. (لعروس زوينة،2020، ص237)

وفيما يلي مجموعة من التعاريف التي تناولت مفهوم مركز الضبط:

يعرف روتر (1966) Rotter مركز الضبط على أنه الدرجة التي عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم تتبع أو تعتمد على سلوكه ومواصفاته، في مقابل الدرجة التي عليها يدرك الفرد أن المكافأة أو التدعيم مضبوطة أو محكومة بقوى خارجية، وربما تحدث مستقلة عن سلوكه، أي أن مركز الضبط هو مدى إدراك الفرد بوجود علاقة سببية بين سلوكه وبين ما ينجم عنه من مكافأة أو تدعيم. فحسب ما أشار إليه روتر Rotter فإن مركز الضبط هو الدرجة التي يتقبل الفرد بها مسؤوليته الشخصية عما يحصل له، مقابل أن ينسب ذلك إلى قوى تقع خارج سيطرته، وبالتالي فإن هناك مصدرا داخليا لضبط السلوك وآخر خارجيا، ويعرف أيضا عن مدى شعور الفرد بأنه باستطاعته التحكم في الأحداث التي يمكن أن تؤثر فيه. (قهار صبرينة،2012، ص06)

يعرف بركات (2000) مركز الضبط على أنه الدافع وراء نجاح الفرد عندما يسعى إلى تفسير أسباب نجاحه أو فشله وتحديد مصادره وقدرته على السيطرة على أي موقف حياتي يواجهه بشكل عام، وفي ضوء دلك يندفع الفرد إلى أداء المهمة، ولا يسقط من حساباته أهمية وضرورة معرفة وفهم ما يؤثر على أدائه. (بسام عمر،2022، ص165)

يعرف جيفورد وبريسينو (2006) مركز الضبط بأنه إدراك الأفراد بأن كلما يحدث لهم من أشياء تكون لأسباب داخلية وهذا يرجع لمجهودهم الشخصي أو أنها قد تكون لأسباب خارجة عن إرادتهم. (فاطمة سحاب،2017، ص37)

3-النظريات المفسرة لمركز الضبط:

3-1-نظرية التحليل النفسي :

يعتبر ألفرد آدلر Adler من الأوائل الذين تعرضوا للمفاهيم السيكولوجية، تبين كيف يمكن التغلب على العجز العضوي والسيطرة على البيئة أو ضبطها، وأوضح ذلك من خلال

مفهوم الكفاح من أجل التفوق، الذي يرى أدلر Adler أنه فطري وأنه مبدأ ديناميكي فعال، وأن لكل فرد أسلوبه الفريد في الحياة والخاص به لبلوغ أهدافه وتحقيق غايته، ويوضح أدلر Adler نظريته هذه بأنه عندما يدرك الفرد أنه يفتقر للمهارات معينة مثل تلك المتوفرة لدى الآخرين والتي تستخدم في التمكن والسيطرة على البيئة، فإنه يطور لديه مشاعر النقص والدونية ويبدي عجزا في ضبط الأحداث البيئية أثناء تفاعله معها، أو يحاول تخطي هذا العجز بالتعويض لإبداء بعض المهارات في ضبط البيئة وقد يكون دلك بأسلوب سوي أو غير سوي. (شرقي حورية،2020،ص129)

3-2-نظرية التعلم الاجتماعي لـ روترRotter :

نشأت نظرية التعلم الإجتماعي على يد العالم Rotter الذي كان متأثرا في دراساته بكتابات ألفرد أدلر وكيرت ليفن K. Lewin ، فتقمص منصب مستشار نفسي في جيشه خلال الحرب العالمية الثانية، وبعد انتهاء الحرب عمل في جامعة أوهايو التي طور فيها نظريته في التعلم الاجتماعي وقدمها في كتابه التعلم الاجتماعي وعلم النفس الإكلينيكي. (سيفي ميلود، 2024، ص38)

تبرز أهمية نظرية التعلم الاجتماعي من خلال حاجة كل فرد منا إلى تفسير سلوكه وسلوك الآخرين حوله، كما أنها تبحث في السلوك المعقد للأفراد في المواقف الاجتماعية المعقدة، هذه النظرية في الأساس لا تعتمد على تقديم تفسير دقيق للأساليب التي من خلالها يتم اكتساب أنماط معينة من السلوك الإنساني الذي يمكن حدوثه في موقف ما، فهي تؤكد على أداء الإنسان في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما أن هذه النظرية تلتقي مع نظريات التعلم الأخرى في بعض المفاهيم الأساسية كالتعزيز والتوقع، ولم تهتم بمبادئ الاشتراط أو الارتباط أو تعميم المؤثرات بقدر اهتمامها واعتمادها على التنبؤ بالسلوك المكتسب.(تايبية، 2016، ص58)

ومن المفاهيم الأساسية التي ركزت عليها نظرية روتر ما يلي:

-**إمكانية السلوك:** هو إمكانية حدوث سلوك ما في موقف ما من أجل الحصول على التدعيم والتعزيز .

-**التوقع:** هو الاحتمال الذي يعتقد به الفرد أن تعزيزاً معيناً سيحصل كدالة لحدوث سلوك معين في موقف معين فهو احتمال يعتمد على الفرد ذاته تحدده التوقعات السابقة المعممة نتيجة لسلوك الفرد سلوكاً معيناً تبعه تعزيز، كما يحدده تاريخ التعزيزات لديه والتوقع نوعان : نوع خاص يعتمد على القدر الذي اكتسبه الفرد من الخبرات ، وآخر عام يعتمد على انتقال التعلم من مواقف أخرى يلاحظها الفرد.

في هذا الإطار يرى باندورا Bandura كغيره من أصحاب نظريات التعلم أن التعزيز هو سبب التعلم، ذلك أننا نستطيع التعلم بملاحظة شخص ما بدلا من أن نؤدي السلوك بأنفسنا، أي أننا نستطيع التعلم بالتعزيز البديل، بل ونستطيع أن نتعلم من دون تعزيز، وحيازتنا للتعلم لا تؤدي دوما إلى الأداء فالعنصر الهام كما يرى باندورا Bandura هو التوقع. فالأداء لا يتم ولا يتحقق بالتعزيز بل بتوقع التعزيز، وهكذا فإن التعزيز يوجه السلوك أولا من خلال توقع حدوثه المستقبلي. (جابر عبد الحميد،1990،ص448)

كما يؤكد باندورا أيضا على أهمية التدعيم أو التعزيز التي في :

قيمة التعزيز أو التدعيم: هي تغير نسبي يشير إلى أن الإنسان يفضل شيئاً ما على شيء آخر وقيمة التعزيز لا تحدد إطلاقاً أي انه درجة تفضيل المرء ورغبته في حصول تعزيز ما.

- **الموقف النفسي:** هو البيئة الداخلية أو الخارجية أو كليهما معاً والتي تحفز الفرد بناء على خبراته وتجاربه السابقة كي يتعلم كيف يستخلص أعلى مستوى من الإشباع في أنسب مجموعة من الظروف، فحالة الفرد في موقف ما تؤثر في تحديد قيمة التعزيز والتوقع ومن ثم تؤثر على القدرة الكامنة لإمكانية حدوث سلوك ما .(محمد شهرزاد، 2010، ص12)

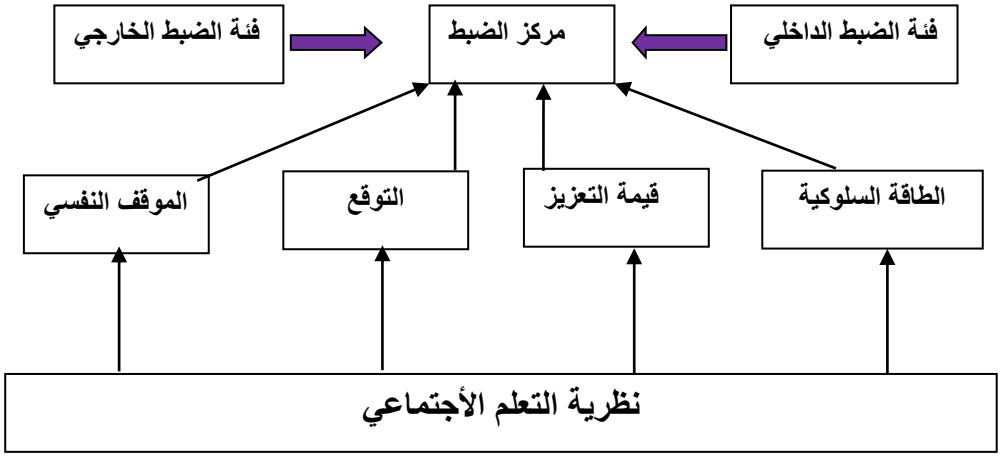
-**الطاقة السلوكية:** يقصد بالطاقة السلوكية أن يكون لدى الفرد القدرة على انجاز سلوك معين فاختياره لسلوك ما دون آخر يرتكز على تصوره الذاتي للوضعية، لذا تتأثر طاقته

بالموقف المثير وكذا باختياره الواعي لذلك السلوك من حيث سلوكيات أخرى ممكنة واختيارات قابلة للاستعمال، وأشار روتر Rotter في تعريفه للسلوك إلى الأفعال التي يمكن ملاحظتها وقياسها وتلك لا يمكن ملاحظتها أي ضمنية. أضاف بأنه يمكن ملاحظة السيرورات المعرفية الداخلية موضوعيا وقياسها، من خلال أدوات غير مباشرة كملاحظة تصرفات وأفعال الأفراد وهم ينجزون مهمة ما وتقدير الزمن الذي يستغرقونه في طريقة حلهم للمشاكل . واعتبر روتر Rotter أن المبادئ التي تضغط السلوكيات الضمنية وكذا التي تضغط السلوكيات الملاحظة كلاهما مهمة في تحديد الطاقة السلوكية .(آمال بوتلجي، 2020، ص96)

وحسب النظرية فإن إمكانية السلوك هي دالة التوقع وقيمة التعزيز، وهذا يعني أن احتمالية أن يكتسب الشخص سلوكاً معيناً هي دالة الاحتمالية، وأن ذلك السلوك سيؤدي إلى نتيجة معينة أو درجة مرغوبة لهذه النتيجة. فإذا كان التوقع والقيمة التعزيزية كلاهما يحملان درجة عالية إذن ستكون درجة إمكانية السلوك منخفضة أيضا كما يشير روتر Rotter بأن السلوك لا يحدث من فراغ وإنما من التفاعل المستمر للفرد مع بيئته وله الدور الكبير في تعزيز السلوك.

واستند روتر Rotter في طرحه لهذا المفهوم على افتراض مفاده أن الأفراد تنمو لديهم توقعات عامة تبعا لمدى استطاعتهم التحكم في الأحداث البيئية، حيث يوجد أفراد يدركون أن أفعالهم وطريقة عملهم وخصائصهم الشخصية الدائمة نسبيا تؤثر في شكل معيشتهم وطريقتها . فهم يعتقدون بأنهم أسياد على أقدارهم ويتحملون المسؤولية ما يحدث لهم، هؤلاء يطلق عليهم فئة الضبط الداخلي، بينما الأفراد الآخرون يدركون أن أسلوب معيشتهم وطريقتها لا حول ولا قوة لهم فيها، فهم يعتبرون أنفسهم مخلوقات تتحكم فيها قوة خارجية لا يستطيعون التأثير فيها وهؤلاء يطلق عليهم فئة الضبط الخارجي كما اسند أيضا بصفته عياديا على النتائج التي حصل عليها من عمليات العلاج النفسي للمرضى، ومن نتائج الدراسات حول عملية تعلم الأداء والإنطفاء، فالتحليل العيادي للمرضى بين أن هناك

من يكتسبون من التجارب الجديدة ويغيرون سلوكهم , بينما آخرون لا يتأثرون بها ويهملونها ويرجعون أسباب حالتهم إلى الحظ أو الصدفة أو الآخرين.(محمد سليم،2021، ص 216)



الشكل رقم 01 يمثل مخطط نظرية التعليم الإجتماعي حسب روتر

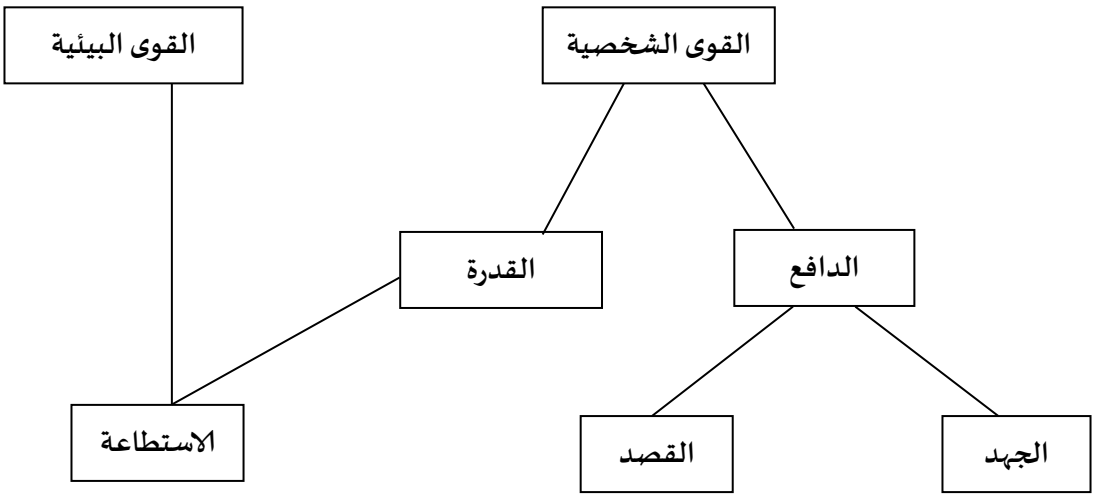
المصدر: (محمد سليم، 2021، ص217)

3-2-النظرية المعرفية:

يؤكد أصحاب هذه النظرية على المصادر الداخلية والخارجية للأفراد أو المتعلمين أو المتدربين، وإلى جملة الاهتمامات والتوقعات والخطط التي يسعى إلى تحقيقها، وذلك من خلال السلوك الذي يقوم به هؤلاء الأفراد، حيث يسعى الفرد المتعلم إلى تفسير وتحديد أفكاره ومعتقداته. والمعرفية يعني تكوين المعنى، الذي هو التعلم، والذي يعد عملية داخلية يقوم بها المتعلم وتتضمن العمليات الداخلية غير الملاحظة، ويعد التغير في السلوك مؤشرا عما يحدث في العقل .

3-3-نظرية هايدر Heider للعزو السببي:

قدم هايدر Heider ثلاث أفكار كان لها تأثير خاص في تطوير النظرية: أولا: البحث عن خصائص نزوعية (ميول، دوافع أو رغبات) دائمة لديهم تعزى لها مسؤولية ما قاموا به من سلوك. ثانيا: أننا نميز بين الأفعال المقصودة وغير المقصودة. ثالثا: نميل لنعزو السلوك لأسباب تكون موجودة أثناء ظهور السلوك وتغيب بغيابه. كما قدم قدم هايدر تطويرا لنظرية روتر وذلك محاولة منه لتفسير العلاقة بين سلوك الفرد وما يعزوه من أسباب كما يدركها الفرد نفسه، ذلك أن السلوك لا يعد مدفوعا بقوى داخلية أو خارجية ما لم يكن يقصد الوصول إلى هدف معين .



الشكل رقم 02 يمثل تحليل هيدر للفعل أو الحدث السلوكي

المصدر: (إيمان أم الخيوط،2022، ص 56)

بالإضافة إلى نظرية وينر Winner بالاستناد على أعمال روتر وهايدر , Heider Rotter، أشار إلى أن الأفراد يعزون سبب نجاحهم أو فشلهم إلى أسباب داخلية أو خارجية، وإذا كان موقع الضبط لدى الفرد داخليا، فقد يعزو نجاحه أو فشله إلى قدرته أو جهوده أو الاثنين معا، وبهذا تكون أسباب السلوك خاضعة للمسؤولية الشخصية، أما إذا

كان موقع الضبط خارجيا ينسب الفرد أداءه إلى عوامل ليس هو مسؤولا عنها، وبالتالي لا يتحكم فيها. ويفترض وينر أن الأفراد يعزون فشلهم أو نجاحهم في إنجاز واجب ما إلى عناصر سببية تمثل الدالة التالية: القدرة + الجهد+ صعوبة المهمة + الحظ. وأضاف وينر بأن القدرة والجهد محددان داخليان للأداء، أما صعوبة المهام والحظ محددان خارجيان.(رضاب منصور،2020، ص1268)

3-4-نظرية دافعية الإنجاز: يستخدم هذا المصطلح بمعنيين الدافعية كمنظومة العوامل لسلوك الفرد، أي هي بمثابة محددات السلوك، والدافعية كاستثارة النشاط السلوكي للفرد أي بمثابة منشط للفرد، والدافعية الداخلية تؤدي إلى ضبط الداخلي، بينما الدافعية الخارجية تؤدي إلى ضبط الخارجي .

3-5-النظرية الشخصية: والتي تقوم على الفروق الفردية والاختلافات الموجودة ما بين الأفراد، وتصنيف الشخصية من خلال السلوك أساسه الفرد، وما يتصف به ذوو الضبط الداخلي وسلوكه أساسه البيئة وغيره، يصنف ضمن الضبط الخارجي.(أنوار محمد،2023، ص539)

4-مصادر مركز الضبط:

إن مركز الضبط الذي يعزو إليه الأفراد من الفئتين أسباب حصولهم على التعزيز ليس واحدا بل متعددا، حيث إذا كان الحصول على التعزيز مضبوطا بالعالم الداخلي للفرد فإن المصادر المحتملة هي:

-**الذكاء والقدرات العقلية:** إن ذكاء الفرد وقدراته العقلية التي يمتلكها هي التي تساعده في فهم البيئة من حوله وضبط أحداثها لصالحه، وهو المسئول عما يناله من ثواب أو عقاب في اعتقاده، وهذا يكون في حالة الفهم الجيد للبيئة والاستخدام الأمثل لما يمتلكه من الذكاء والقدرات العقلية.

-**المهارة والكفاءة:** والاستفادة من الخبرات السابقة التي مر بها الفرد تمكنه من السيطرة على البيئة.

-**السمات الانفعالية والمزاجية:** الفرد يكون اعتقادا حول نفسه بأنه يتحصل على خصائص تجعله يتحكم في الأحداث البيئية وينال التعزيزات المرغوبة، وهذه الخصائص هي الثقة بالنفس، الاكتفاء الذاتي، الطموح، المثابرة والجدية.

أما إذا كان الحصول على التعزيز مضبوطا بقوى خارجية فإن مصادره المحتملة هي:

-**الحظ أو الصدفة:** حيث يعتقد الفرد أن العالم غير قابل للتنبؤ والتحكم، أو أن التأثيرات الاجتماعية غير الخاضعة للعقل – من وجهة نظره– هي المسئولة عن نتائج سلوكه.

-**القدر:** الفرد يكون اعتقادا بأنه لا يمكن أن يغير من مسار الأحداث لأنها مقدرة سلفا، أي أن كل ما يحدث له ويمر به هو قضاء وقدر، مكتوب عليه وهذا يدل على ضعف الفرد وعدم مواجهته للمواقف.

-**الآخرون الأقوياء:** التعزيز يكون في أيدي الآخرين كالآباء والمسؤولين والمعلمين، وهؤلاء لا يستطيع أن يؤثر فيهم لأنه ضعيف، أي هم الذين يتحكمون في سلوكياته ويرتضون ما يجدونه مناسبا ويتماشى مع رغباتهم، وهذا لا يدل إلا على السلطة والتحكم والسيطرة على الفرد من قبل الآخرين.

-**القوى الغيبية:** يكون الفرد اعتقادا بأن العالم صعب والحياة معقدة ويصعب فهمها وأن نصيب الفرد فيها محدد ومقدر ومكتوب سلفا، وهذا يجعل شروط الحصول على التعزيز بعيدة عن الضبط الداخلي أي أن هذا المصدر يربط بين الحظ والقدر اللذان يحظى بهما الفرد في هذه الحياة .(أم الخيوط إيمان،2022، ص44)

ما يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن مفهوم مركز الضبط مرتبط وبشدة بصورة التي يكونها الفرد عن ذاته، وعن العالم الخارجي. كما يمكن القول أيضا بأن الضبط الداخلي مرتبط بتقدير الذات ودى الرضا عنها.

5-العوامل المؤثرة في مركز الضبط:

5-1-العوامل البيئية:

تعد البيئة عاملا أساسيا في الطريقة التي يتشكل بها مركز الضبط وتعتبر الأسرة أحد العوامل البيئية المؤثرة في تحديد فئتي مركز الضبط و ذلك من خلال وظيفتها في عملية التنشئة الاجتماعية للأبناء، حيث ينعكس أسلوب الوالدين في تربية الأبناء على إدراكهم لأنفسهم وبيئتهم مما ينتج عن ذلك تكوين الاعتقاد لدى البعض بأن مصادر النجاح أو الفشل إنما تكمن داخل ذواتهم، وذلك حسب ما يتلقونه من تنشئة سالبة أو موجبة في تكوين شخصيتهم من خلال مواجهة المواقف المختلفة.

حيث تبين أن الأفراد الذين يتصفون بالتحكم الداخلي في إدراكهم لمصدر قراراتهم يكونون غالبا من أسر تتسم بالحب والديمقراطية والنظام والمعايير المستقرة، في حين أن الأفراد الذين يتصفون بالتحكم الخارجي يصفون آبائهم بأنهم يبالغون في عقابهم سواء بدنيا أو انفعاليا ويحرمونهم من حقوق كثيرة ينالها غيرهم، فأساليب المعاملة الوالدية تؤثر في تحديد مركز الضبط. وتعتمد الأساليب الإيجابية التي يتخذها الوالدان في تعاملهما مع الطفل بصفة أساسية على الدفء، والتقبل، والحماية المعقولة والشعور بالأمن، والنقد القليل، والتفاعل الإيجابي والعداء القليل، ترتبط بالضبط الداخلي، وفي ذات الوقت نجد أن الأساليب السلبية التي يتخذها الوالدين في تنشئة الطفل وفي التفاعل معه تعتمد أساسا على: الرفض، السيطرة العدوانية، النقد، التسلط، العقاب، ترتبط بالضبط الخارجي.

2-5- المستوى الدراسي:

تشير بعض الدراسات إلى تأثير المستوى الدراسي على وجهة الضبط الداخلي والخارجي، فقد أكدت دراسة "المومني" و"الصمادي" على وجود فروق دالة في مركز التحكم بين الطلاب في مختلف مراحل الدراسية، حيث يميل طلاب الصفوف العليا إلى التحكم الداخلي، بينما أشارت دراسة "دسوقي" إلى أن أساتذة الجامعات أكثر تحكماً داخلياً من معلمي المرحلة الثانوية، واتفقت دراسة "الحربي (2006) مع النتائج السابقة، حيث أظهرت الدراسة أن طلاب الدراسات العليا)ماجستير– دكتوراه) أكثر ميلا لمركز التحكم الداخلي، وهذا يشير إلى أنه كلما ارتفع المستوى الدراسي يزداد الميل إلى التحكم الداخلي، وأشارت دراسة "بوس وتايمر Taylor & Boss إلى وجود علاقة بين مركز التحكم الداخلي– الخارجي والمستوى الدراسي، حيث إن الطلاب ذوي المستوى الدراسي المرتفع كانوا يتمتعون بدرجة عالية من التحكم الداخلي. (آمنة عبد الحميد،2017، ص39)

3-5- العامل الاقتصادي:

ومن المحددات لمركز الضبط لدى الأفراد هو العامل الاقتصادي، فيوضح "سمارت" أن الأفراد الذين يعيشون في أسرة فقيرة يميلون إلى التحكم الخارجي بدرجة أكبر من الأطفال الذين يعيشون في أسر متوسطة أو غنية، وينتج ذلك من اعتقادهم بأن القدر والحظ والجهات المسؤولة في الدولة والأغنياء عوامل ذات تأثير قوي في المجتمع، وهذا ما يؤكد أن لهذا العامل دورا في توليد توقعات الضبط الخارجي لدى أفراد الطبقة الفقيرة على عكس أفراد الطبقة الغني. (نبيلة بن الزين، 2005، ص73)

4-5-السن:

ومن العوامل الشخصية التي لها تأثير في عملية تحديد مركز الضبط هو عامل السن حيث أشارت بعض الدراسات مثل دراسة بنجا (1979) ودراسة لاوو (1974) أن مركز الضبط يتأثر ويتغير باختلاف مراحل العمر، فالضبط الداخلي يبدو منخفضا في مرحلة الطفولة، ثم يزداد مع التقدم في العمر في مرحلة المراهقة ثم في مرحلة الشباب والرشد، علما

أن مركز الضبط الداخلي لا ينمو عند الأفراد الذين يدركون أنهم منبوذون من خلال ما تلقوه من تنشئة اجتماعية من طرف الوالدين ولا يحدث لهم أي تغيير بتقدمهم في العمر.

ولقد توصل روتر Rotter وآخرون إلى «أن التحكم الداخلي يزداد مع تقدم عمر الأطفال، حيث زاد التحكم الداخلي لدى الأطفال بالصف السادس عنه لدى أطفال الصف الخامس والرابع، ومعنى ذلك أنه بتقدم عمر الطفل يزداد ضبطه الداخلي للأحداث، وتحمله لمسؤوليته اتجاهها نظرا لتفتح مداركه وزيادة قدرته على التحكم فيها. (نبيلة بن الزين،2005، ص75)

5-5- الجنس:

تشير العديد من الدراسات السابقة إلى وجود فرقا لصالح الذكور كونهم أكثر ميلا من الانضباط الداخلي من الإناث ومرجع ذلك حسب بعض الباحثين إلى دور الرجال اجتماعيا، ذلك أن يتطلب منهم تحمل المسؤولية في بناء المجتمع أكثر من الإناث أو تطبيق تركيبتهم الفيزيولوجية، تبين نتائج دراسة شاو (1981) Shaw على عينة مكونة من (211) طفلا من الجنسين متوسط أعمارهم 8 سنوات من طبقات مختلفة، وجمعت البيانات بواسطة مقياس بيلر وكروميل للأطفال أن لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضبط الداخلي والخارجي. وفي دراسة لـ (1976) Zerga على 541 تلميذ في المدرسة الثانوية، باستخدام مقياس روتر أن الإناث كن أكثر خارجية من الذكور، وكان الفرق بينهما دالا إحصائيا. أما دراسة لاوو (1977(Laoلأبعاد الضبط الداخلي، الخارجي لدى الجنسين على عينة مكونة من 517 طالب جامعيان بواسطة مقياس ينفنسون أن الذكور حصلوا على درجات عالية في الضبط الداخلي مقارنة بالإناث. (بواليف إيمان،2010، ص69)

5-6-الاختلافات الثقافية:

تبين أن هناك فروقا في مركز الضبط تعود إلى الاختلافات الثقافية سواء بين المجتمعات المتباينة أو بين الثقافات المتنوعة داخل المجتمع الواحد، حيث بينت الدراسات أن مركز الضبط الخارجي لدى الأمريكيين السود أكثر بالمقارنة مع الأمريكيين البيض. وفي

دراسة ماهلر (1980) Mahler على عينات أمريكية وألمانية ويابانية من طلاب المرحلة الثانوية تبين أن هناك فروقا دالة إحصائيا بين العينات الثلاث، حيث كان الأمريكيون أعلى في الضبط الداخلي من الألمانيين واليابانيين، كما وجد هسيا (1969) Hsieh أن أبناء الصينيين الذين ولدوا في الو.م. أ، ووصلوا إلى التعليم الثانوي كانوا أكثر اعتقادا في الضبط الداخلي مقارنة بنظرائهم من الصينيين المولودين في الصين والمقيمين بها... (أم الخيوط إيمان،2022، ص50)

تتشكل قيم الفرد وتوجهاته من خلال المؤثرات الثقافية والاجتماعية، ففي المجتمعات التي يشيع لدى أفرادها الاعتقاد بمحدودية طموحات الفرد وإنجازاته وأن هذه الطموحات يجب أن لا تتجاوز حدود الطبقة التي ينتمي إليها أو أن الفرد لا يمكن أن يكون إلا كما يراد له أن يكون فإن هذه المجتمعات ترسب لدى أفرادها قيم الولاء والانتماء والخضوع للرموز الحاكمة فيها ومن ثمة تتقلص لديها قيم الإنجاز ويتأصل لدى أفرادها الضبط الخارجي. (زريوح آسيا، 2016، ص45)

6-أبعاد مركز الضبط:

يذكر البرواري (2013) أن نظرية موقع الضبط تنقسم إلى فئتين هما الداخلي والخارجي، إحداهما تتوقف على قوى خارجية مثل الحظ والصدفة، والأخرى تتوقف على سلوك الأفراد ومهاراتهم وقناعاتهم ، وهما كالآتي:

-**فئة الضبط الداخلي:** هم الأفراد الذين يرجعون نتائج أفعالهم لمجهودهم الشخصي وقدراتهم الخاصة.

-**فئة الضبط الخارجي:** هو الأفراد الذين يرجعون سلوكياتهم إلى عوامل خارجية لا يمكن التحكم فيها أو ضبطها. (أنوار محمد،2023، ص583)

فيما يلي سيتم بشيء من التفصيل التطرق إلى كلا الفئتين مع ذكر السمات الخاصة بهما:

-**أفراد ذوي الضبط الخارجي:** هم الفئة التي ترى أن التدعيم الذي يتبع السلوك خارجٌ عن نطاق تحكُّمها أو سيطرتها وغير متسق مع سلوكها، وأن التدعيم ناشئ عن عوامل خارج ذواتها كالحظ والقدر والصدفة أو الأشخاص ذوي التأثير أو النفوذ الأقوى أو عوامل يصعب التنبؤ بها.

-أفراد الضبط الداخلي:

هم الفئة التي يعتقد أفرادها بأنهم مسؤولين عما يحدث، ويشعرون أن سلوكهم نتاج لإرادتهم وأفعالهم، وأن ما يحدث لهم ناتج عن مسببات داخلية مثل (القدرة، الإرادة، المهارة) وهم ينظرون باعتباره نتيجة نشاطهم الخاص، لذلك فهم يستطيعون أن يحددوا سلوكهم بأنفسهم، ويسعون إلى تحسين ظروفهم البيئية، ويتخذون مواقف إيجابية. (عفاف سالم، 2016، ص 398)

القياس والقدرة على التنبؤ بالاتجاهات والسلوك، كما أن التعزيز حسب "روتر" ليس بسيطاً كما تراه النظريات الميكانيكية، ولكنه يعتمد على ما إذا كان الفرد يدرك أن هناك علاقة سببية بين سلوكه والثواب الذي تحصل عليه أم لا توجد هناك علاقة، فالإدراك هنا كعملية معرفية يتوسط القيام بالسلوك والحصول على التعزيز ويختلف الإدراك من فرد لآخر كما يختلف من ذات الفرد حسب المواقف، وبهذا تمثل وجهة الضبط الداخلية – الخارجية للتعزيز أحد المتغيرات النفسية الهامة التي تساعد عمى تفسير إدراك الفرد لأسباب حصوله على التعزيز. (آمنة عبد الحميد،2017،ص34)

6-سمات ذوي وجهة الضبط الداخلي:

يؤكد روتر Rotter على أن لكل فئة خصائص شخصية تميزها عن الآخرين، فالفرد الذي لديه اعتقاد قوي بأنه يستطيع السيطرة على البيئة ويتحكم في مصيره لديه ضبط داخلي، يتميز بما يلي:

-يأخذ خطوات جادة تتميز بالفعالية والتمكن من تحسين أوضاعه وأوضاع بيئته.

-يضع قيمة كبيرة لتعزيز المهارة والأداء، ويكون عادة أكثر اهتماما بقدراته وفشله أيضا.

-يقاوم المحاولات المغرية للتأثير عليه. (عمومن رمضان،2019،ص41)

-سمات ذوي وجهة الضبط الخارجي :

- توجد علاقة موجبة بين وجهة الضبط الخارجي والعصاب النفسي والقلق والكآبة وعدم احترام الذات.

-يتصفون بالقلق المرتفع والخوف العام والنشاط اللإرادي والشعور بعدم الاستقرار.

-أفراد هذا النوع من وجهة الضبط ذو مشكلات سلوكية.

-هم أكثر مجاراة ومسايرة وأقل جرأة وثقة بالنفس.

-لديهم إدراك منخفض عن النجاح ويكونون أكثر كآبةً وحذرا وأنانية.

-لا يهتمون بحاجات الآخرين.

-تنقصهم الأصالة في التفكير.

-هم أقل تحملا للمسؤولية وأقل مسايرة، وهم أشخاص هوائيون ومتقلبون ويغيرون من أرآئهم واتجاهاتهم السلوكية واللفظية بسهولة. (آمنة عبد الحميد،2017، ص37.)

وقد وجد فيدلينغ Fiedling وجال (1982) Gall أن المدرسين ذوي مركز الضبط الخارجي والتحمل الضعيف للغموض لديهم أعلى مستويات من الضغط النفسي، وأورد أيضا كل من Grzywcz و 2000 Marksأن أصحاب مركز الضبط الداخلي المرتفع أقل شعورا بتأثيرات الصراع بين العمل والعائلة. أما كل من جالس Glass وماكنايت Mcknight (1996) فقد خلصا إلى أن مركز الضبط يفسر 11% من متغير

الإنهاك الإنفعالي، و5% من متغير ضياع الشخصية والإنجاز الشخصي .(بن زروال فتيحة،2008، ص123)

7- مركز الضبط في المحيط المهني:

في المحيط المهني، يسمح مصطلح مركز الضبط في فهم أصل التعزيزات التي يتحصل عليها الفرد في العمل. هل هي مرتبطة بما يفعله الفرد، أو نتيجة تأثير الآخرين أو لعوامل خارجية مثل الحظ. فقد أوضح فيلد (2000) بأن الأفراد من ذوي مركز الضبط الداخلي يعتقدون بأنهم هم أصل التعزيزات المتحصل عليها، ويشعرون بالراحة النفسية.

كما أوضح كل من Thomas, Sorensen et Eby (2006) بأنه توجد هناك ثلاثة نتائج مختلفة لمركز الضبط في المحيط المهني: الراحة النفسية: الرضا الوظيفي مثلا. الدافعية خاصة الدافعية الباطنية والفعالية الذاتية، والتوجهات السلوكية مثل الاستقلالية في العمل، غموض الدور والادماج الاجتماعي...فالأفراد من ذوي مركز الضبط الداخلي لديهم مستوى رضا وظيفي مرتفع بالمقارنة مع ذوي مركز الضبط المنخفض. كما توصل كل من Pryers et DiStefano (1971) et Lefcourt (1985) بأن البعد الداخلي لمركز الضبط مرتبط بالدافعية الباطنية للحصول على الأهداف المرجوة، ويستخدمون إمكاناتهم النفسية للحفاظ على علاقاتهم، لذلك يعتبر مركز الضبط متغير فردي مهم في المناخ المهني.(Yvan paquet,2012,p60).

حيث توصلت بدوي عائشة في دراسة لها إلى وجود علاقة بين مركز الضبط ومهارات التعامل مع الضغوط المهنية، حيث ترجح السبب إلى أن أي أسلوب تعامل الفرد مع أي موقف ضاغط مهما كان نوعه أو مصدره لا يكون بمنأى عن خلفية مسبقة، بغض النظر عن صحتها أو خطئها، فالفرد يقوم بعملية ربط بين الموقف بكل تفاصيله (أسبابه، توقيته، شدته....) وبين تلك الخلفية المكونة لشخصيته، وعلى اعتبار أن مركز الضبط بعد من أبعاد الشخصية فمن المنطقي أن تكون له علاقة بمهارة التعامل مع الضغوط المهنية.

بالمقابل ندرج الدراسة التي قامت بها أوباح آسيا (2022) والتي توصلت لوجود علاقة ارتباطية بين مركز الضبط والاحتراق النفسي لدى المعلمين بالمرحلة الثانوية، حيث أن الأفراد من ذوي مركز الضبط الخارجي يرون بأنهم محكومون بقوى خارجية كالحظ والصدفة والقدر والظروف والعوامل المحيطة، لذلك فهم يرون أنفسهم تحت سيطرة ما لا يستطيعون التحكم فيها حتى بأفعالهم، لذلك فهم لا يبذلون مجهودا لتحسين واقعهم، لأنهم مستسلمون للواقع كما هو، دون رغبة أو قدرة على التغيير، مما يعني استسلامهم للضغوط التي يتعرضون لها، مما يزيد من شعورهم بالاحتراق النفسي .

ما يمكن استخلاصه مما سبق، أن مفهوم مركز الضبط مرتبط بما يدركه الفرد ويعتقده، فهناك العديد من العوامل التي تتدخل في إدراك الفرد لأسباب سلوكه وبالتالي النتائج المترتبة عنه البعض منا يعتقد بأنه هو المسؤول عن نتائج أفعاله وهو ضبط داخلي، والبعض الآخر يتملص من مسؤوليته ويربط سلوكه بالصدفة، والحظ أو القدر.

الفصـــل الرابـــــــــع
الإجراءات المنـهجية للدراسة الميدانية

- تمهيد:

1- الدراسة الإستطلاعية

2- الدراسة الأساسية

2-1- المنهج المستخدم في الدراسة

2-2- مجالات الدراسة

2-3- حجم العينة ومواصفاتها

2-4- الأدوات المستخدمة في الدراسة

2-5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

- **تمهيد:**

بعد جمع المعلومات الضرورية لبناء الجانب النظري للدراسة، يتم الانتقال مباشرة لإجراء الدراسة الميدانية لتي تنقسم في مجملها إلى كل من الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية:

1- الدراسة الإستطلاعية:

تعتبر الدراسة الإستطلاعية دراسة أولية مهمة جدا عند إجراء أي دراسة ميدانية، تمهد الأرضية لإجراء الدراسة الأساسية، فهمي تجيب عن كثير من التساؤلات والانشغالات لدى الباحث والتي يحاول حصرها قدر الإمكان أثناء القيام بالدراسة الإستطلاعية. لهذا السبب كان الهدف من وراء إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- جمع أكبر قدر من المعلومات حول المتغيرات المراد قياسها.

- إختيار أدوات القياس المناسبة لمتغيرات الدراسة: إدارة الانفعالات ومركز الضبط والتأكد من خصائصها السيكومترية. بهذا الصدد تجدر الإشارة إلى أنه تم إعادة قياس الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الانفعالات على عينة من أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ن جامعة ابن خلدون تيارت.

1- 1مجالات الدراسة:

- **المجال الزمني:** بعد أن تم الانتهاء من جمع المادة العلمية الضرورية، تم الانطلاق في انجاز الدراسة الاستطلاعية ما بين شهر جانفي وفيفري 2025.

- **المجال المكاني:** تم إجراء الدراسة الميدانية الاستطلاعية في كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون تيارت.

1- 2 عينة الدراسة: قدر عدد أفراد العينة (20) أستاذ جامعي من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، تختلف تخصصاتهم بين علم النفس، علم الاجتماع، الفلسفة.

1- 3 الأدوات المستخدمة في الدراسة:

- **مقياس إدارة الانفعالات:** تم استخدام مقياس 'إدارة الانفعالات من إعداد كل من عبد العزيز حيدر الموسوي و سارة ثامر (2014). يتكون المقياس من (38) فقرة بعد أن تم التأكد من خصائصه السيكومترية من طرف الباحثين موزعة على أربعة أبعاد، وهي كالآتي:

- الانفتاح على مشاعر الآخرين.
- المشاركة في الانفعالات.
- فهم الانفعالات الذاتية.
- الإتزان الإنفعالي.

- **الخصائص السيكومترية للمقياس:** استخدم الباحثان صدق المحتوى وصدق البناء، أما الثبات فقد استخدما طريقة إعادة الإختبار والدي قدر معامله بـ 0.88 ومعامل ألفا كرومباخ الذي قدر معامله هو الآخر بـ 0.80.

تم إعادة التأكد من الخصائص السيكومترية لمقياس إدارة الإنفعالات على (20) أستاذ جامعي من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة ابن خلدون تيارت. وهي كالآتي:

- صدق الاتساق الداخلي:

الجدول رقم (01) يبين العلاقة الارتباطية بين فقرات المقياس والدرجة الكلية

رقم الفقرة	معامل ر	مستوى الدلالة
01	0.491	0.05
02	0.664	0.01
03	0.572	0.01
04	0.782	0.01
05	0.592	0.01
06	0.739	0.01
07	0.711	0.01

08	0.882	0.01
09	0.793	0.01
10	0.615	0.01
11	0.549	0.05
12	0.457	0.05
13	0.735	0.01
14	0.773	0.01
15	0.526	0.05
16	0.603	0.01
17	0.737	0.01
18	0.485	0.01
19	0.683	0.01
20	0.658	0.01
21	0.592	0.01
22	0.502	0.01
23	0.515	0.05
24	0.459	0.05
25	0.523	0.05
26	0.657	0.01
27	0.515	0.05
28	0.517	0.05
29	0.635	0.01
30	0.553	0.05
31	0.569	0.01
32	0.600	0.01
33	0.526	0.05

34	0.638	0.01
35	0.507	0.01
36	0.488	0.05
37	0.532	0.05
38	0.472	0.05

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أنه معظم فقرات المقياس دالة مستويات دلالة متباينة بين 0.01 و0.05.

- **الثبات:** تم حساب معامل ألفا كرومباخ لقياس معامل الثبات تم التوصل إلى معامل قدره 0.902 وهو معامل تباث مرتفع دليل على تباث المقياس، وبالتالي يمكن استخدامه في الدراسة الأساسية.

2- الدراسة الأساسية:

2-1 المنهج المستخدم في الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي الإرتباطي لملائمته لطبيعة الموضوع قيد الدراسة.

2-2 مجالات الدراسة:

2-2-1 المجال الزمني: تم البدء في إنجاز الدراسة الأساسية إبتداءا من بداية شهر أفريل إلى غاية منتصف شهر ماي 2025.

2-2-2 المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الأساسية بجامعة ابن خلدون تيارت، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، قسم علم النفس والفلسفة والأرطوفونيا.

2-3 حجم العينة ومواصفاتها:

2-3-1 حجم العينة: تكونت عينة الدراسة الأساسية من (42) أستاذ جامعي من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، بعد أن تم إختيار الاستبيانات المناسبة من بين الاستبيانات الموزعة

على عدد لابأس به من الأساتذة، لأنه تم إقصاء عدد من الاستبيانات التي لا تستوفي على الشروط المناسبة.

2-3-2 مواصفات العينة:

- حسب متغير الجنس :

الجدول رقم (02) يبين توزيع العينة حسب متغير الجنس

متغير الجنس	التكرار	النسبة المئوية
الذكور	28	% 66.7
الإناث	14	% 33.3
المجموع	42	% 100

يتضح من خلال الجدول (02) أن نسبة الذكور هي نسبة الأكبر والتي تقدر بـ 66.7 %، بالمقارنة مع الإناث تقدر نسبتهن بـ 33.3 %.

- حسب متغير التخصص:

الجدول رقم (03) يبين توزيع العينة حسب متغير التخصص

متغير التخصص	التكرار	النسبة المئوية
علم النفس	23	% 54.8
علم الإجتماع	19	% 45.2
المجموع	42	% 100

يظهر من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة الأساتذة من تخصص علم النفس هي الأكبر وجاءت بنسبة 54.8 % بالمقارنة مع نسبة الأساتذة من تخصص علم الاجتماع والتي قدرت بـ 45.2 %.

- حسب متغير الخبرة المهنية:

الجدول رقم (04) يبين توزيع العينة حسب متغير الخبرة المهنية

متغير الخبرة المهنية	التكرار	النسبة المئوية
أقل من 05 سنوات	13	% 31
ما بين 05 – 10 سنوات	11	% 26.2
من 10 إلى 15 سنة	15	% 35.7
15 سنة فما فوق	03	% 7.1

يظهر من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة الأساتذة من ذوي الخبرة المهنية ما بين 10 إلى 15 سنة هم أعلى نسبة والتي قدرت بـ 35.7 %، في حين الفئة التي خبرتها لا تتجاوز خمس سنوات في المرتبة الثانية بنسبة 31 %، أما الفئة من الأساتذة الذين تقع خبرتهم في مجال 05 – 10 سنوات جاءت في المرتبة الثالثة بنسبة 26.2، أما في المرتبة الأخيرة جاءت الفئة التي خبرتها تتجاوز 15 سنة بنسبة تقدر بـ 7.1 %.

2-4 الأدوات المستخدمة في الدراسة:

2-4-1 مقياس إدارة الإنفعالات:

- **وصف المقياس:** تم استخدام مقياس ادارة الانفعالات من إعداد كل من عبد العزيز حيدر الموسوي و سارة ثامر ، يتكون المقياس من (38) فقرة بعد أن تم التأكد من خصائصه السيكومترية موزعة على أربعة أبعاد:

- الانفتاح على مشاعر الآخرين.
- المشاركة في الانفعالات.
- فهم الانفعالات الذاتية.
- الإتزان الإنفعالي.

2-4-2 مقياس مركز الضبط:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس روتر لمركز الضبط الذي تم تقنينه على البيئة العربية من طرف علاء الدين كفافي 1982، نقلا عن عمومن رمضان (2019) الذي قام هو الآخر من قياس خصائصه السيكومترية.

- **وصف المقياس:**

المقياس لـ جوليان **روتر J. Rotter** وقام بترجمته وتقنينه على البيئة العربية **علاء الدين كفافي** سنة 1982، تكون المقياس من (29) عبارة ذات الاختيار الإجباري بحيث يعرض كل بند أو عبارة حالتين أو حادثتين من الأحداث التي تقع عادة في المجتمع ويطلب من المبحوث اختيار الحادثة (أ) أو (ب) التي يرى أنها تناسب اعتقاده أكثر، وتشير 23 فقرة إلى اتجاهات داخلية –خارجية نحو مصادر التعزيز، أما 06 فقرات الباقية فهي فقرات دخيلة وضعت للتمويه حتى لا يكتشف المبحوث هدف المقياس وتقليل ظهور الاستعدادات للاستجابة بصورة معينة مثلا الاستجابة المستحسنة اجتماعيا أو استجابة عدم الاكتراث، وعلى المبحوث أن يقرأ العبارتين معا ثم يختار ما يتفق واعتقاداته.

- **طريقة تصحيح المقياس:**

يعطى للمبحوث درجة (02) للعبارة (أ) ودرجة (01) للعبارة (ب) في الفقرات التالية:

(2-6-7-9-16-17-18-20-21-23-25-29)، وهي فقرات تعبر عن مركز الضبط الخارجي. كما يعطى درجة (02) للعبارة (ب) ودرجة (01) للعبارة (أ) في الفقرات التالية: (3-4-5-10-11-12-13-15-22-26-28) وهي فقرات تعبر عن مركز الضبط الداخلي. كما يتم إلغاء البنود الحيادية أو الدخيلة التي وضعت خصيصا للتمويه حتى لا يعرف الهدف من المقياس وتشمل الفقرات: (1-8-14-19-24-27). وهذا ما سوف نوضحه في الجدول التالي:

الجدول رقم (05): يبين الفقرات التي تميز الضبط الداخلي وكذلك الفقرات الدخيلة.

الفقرة	مفتاح التصحيح	الفقرة	مفتاح التصحيح	الفقرة	مفتاح التصحيح
1	فقرة دخيلة	11	ب	21	أ
2	أ	12	ب	22	ب
3	ب	13	ب	23	أ
4	ب	14	فقرة دخيلة	24	فقرة دخيلة

5	ب	15	ب	25	أ
6	أ	16	أ	26	ب
7	أ	17	أ	27	فقرة دخيلة
8	فقرة دخيلة	18	أ	28	ب
9	أ	19	فقرة دخيلة	29	أ
10	ب	20	أ		

- **الخصائص السيكومترية للمقياس:**

- **الصدق:** تم إستخدام الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية) كما هو موضح في الجدول التالي:

البيانات / المتغير	القيم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الصدق التمييزي	د. الحرية	الدالة الاحصائية	مستوى الدلالة
	القيم الدنيا	3.40	1.51	13.85 –	08	0.000	0.05
	القيم العليا	13.20	0.40				

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة الفرق قدرت بـ(13,85) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) لأن الدلالة الإحصائية (0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.05) ومنه فإن للمقياس القدرة على التمييز إذا هو صادق.

- **الثبات:** تم التأكد من ثبات المقياس بمعامل ألفا كرونباخ، بحيث بلغت قيمة ألفا كرونباخ بـ 0.72 وهي قيمة عالية وهذا يدل على ثبات المقياس.

5-2 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- **النسب المئوية:** لحساب التكرارات.

- **المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري.**
- **معامل برسون** ر: لقياس العلاقة الارتباطية بين متغيرين.

الفصـــل الخامـــــس
عرض ومناقشة النتائج

- تمهيد.

1- عرض النتائج.

2- مناقشة النتائج.

- تمهيد:

بعد ما تم إنجاز الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية الأساسية، والحصول على النتائج سيتم في هذا الفصل عرض النتائج كل فرضية على حدا، ومن تم مناقشتها للخروج بجملة من الاقتراحات.

1- عرض النتائج:

- **عرض نتائج الفرضية الرئيسية:** توجد علاقة إرتباطية بين إدارة الإنفعالات ومركز الضبط لدى الأستاذ الجامعي؟

الجدول رقم (06) يبين العلاقة الارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط

متغيرات	معامل برسون ر	مستوى الدلالة
إدارة الانفعالات	**0.449**	**0.01**
مركز الضبط		

يتضح من خلال الجدول رقم (06) أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الإنفعالات ومركز الضبط لدى الأستاذ الجامعي، بحيث قدر معامل برسون ر بـ 0.449، عند مستوى دلالة 0.01.

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:**

الجدول رقم (07) يبين العلاقة الارتباطية بين إدارة الانفعالات وضبط الداخلي

متغيرات	معامل برسون ر	مستوى الدلالة
إدارة الانفعالات	**0.360**	**0.05**
الضبط الداخلي		

يتضح من خلال الجدول رقم (07) أنه توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الإنفعالات ومركز الضبط الداخلي لدى الأستاذ الجامعي، بحيث قدر معامل ر بـ 0.360، عند مستوى دلالة 0.05.

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:** والتي تنص على توجد علاقة إرتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الخارجي لدى الأستاذ الجامعي؟

الجدول رقم (08) يبين العلاقة الارتباطية بين إدارة الانفعالات والضبط الخارجي

متغيرات	معامل برسون ر	مستوى الدلالة
إدارة الانفعالات	**0,121**	**غ دال**
الضبط الخارجي		

يظهر من خلال الجدول رقم (08) أنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدارة الإنفعالات ومركز الضبط الخارجي لدى الأستاذ الجامعي، بحيث قدر معامل ر بـ 0.121، وهي قيمة غير دالة.

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:** والذي تنص على أنه يوجد مستوى مرتفع من إدارة الانفعالات لدى الأستاذ الجامعي.

الجدول رقم (09) يبين المقارنة بين المتوسط الحسابي والفرضي لمتغير إدارة الانفعالات

المتغير	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	المستوى
إدارة الانفعالات	93.166	76	مرتفع

يتضح من خلال الجدول رقم (09) أن المتوسط الحسابي لمتغير إدارة الإنفعالات والذي قدر بـ 93.166 أكبر من المتوسط الفرضي 76 ، وبالتالي يمكن القول بأن مستوى إدارة الانفعالات أكبر من المتوسط الفرضي.

- **عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:** والذي تنص على أنه: نتوقع أن يكون مركز الضبط الداخلي هو النمط السائد لدى الأستاذ الجامعي.

الجدول رقم (10) يبين متوسطات الحسابية لكل من متغيري الضبط الداخلي والخارجي

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
الضبط الداخلي	14.33	2.702	16.5
الضبط الخارجي	16.64	3.191	18

يظهر من خلال الجدول رقم (10) أن متوسط الحسابي للضبط الخارجي 16.64 أكبر نوعا ما من متغير الضبط الداخلي والذي قدر بـ 14.33، ويظهر جليا أيضا من خلال المتوسطات الفرضية.

2- مناقشة النتائج:

- **مناقشة نتائج الفرضية الرئيسية:** التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط لدى الأستاذ الجامعي. تتفق النتيجة المتحصل عليها مع دراسة رضاب منصور (2020) الذي توصل هو الآخر إلى وجود علاقة ارتباطية بينهما. يمكن القول أن العلاقة بينادارة الانفعالات ومركز الضبط هي علاقة تفاعلية تبادلية فكلاهما يؤثر بالآخر، بحيث مهارة إدارة الانفعالات تجعل الفرد يستمع جيدا لنفسه ولأفكاره، وبالتالي تجعله يدرك مصادر التعزيزات والتدعيمات التي يحصل عليها، ويسأل نفسه إن كان هو سببا فيها، وبالتالي يمكن القول بإن إدارة الانفعالات يمكن لها أن تعدل وجهة مركز الضبط نحو الضبط الداخلي أو الخارجي، حيث ترى بدوي عائشة فإدارة انفعالات كمهارة عاطفية ومعرفية، تجعل الفرد على وعي بمشاعره وأفكاره وبالتالي سلوكه، تساعده على أن يربط سلوكه بما يعتقده وما يؤمن به، وبما يتلقاه من تعزيزات، زد على ذلك من مصادر الضبط نجد السمات الانفعالية والمزاجية، فالفرد يكون اعتقادا حول نفسه بأنه يتوفر على خصائص تجعله يتحكم في الأحداث البيئية وينال التعزيزات المرغوبة من مصادر الضبط وهي

السمات الانفعالية المزاجية. كما توصلت يسرى زكي (2018) إلى أن إدارة الانفعالات والمعرفة الإنفعالية لهما القدرة على التنبؤ بمركز الضبط.

– **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:** والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الداخلي لدى الأستاذ الجامعي. يمكن القول بأن مركز الضبط الداخلي مرتبط بالمهارات والقدرات التي يمتلكها الفرد ويعزو كل ما يحدث له لمهاراته وقدراته وكفاءاته، وعادة ما ينسب الفرد لنفسه كل ما هو إيجابي ويحاول قدر المستطاع تنمية داته وتطويرها لكل ما هو إيجابي حسب نظرية النإنسانية لـ كارل روجز، ويبعد عنه كل ما هو سلبي ونسبه لظروف قاهرة خارجة عن إرادته حتى يخفف من شدة القلق النوتر الناجم عن عدم قدرته على السيطرة على الأمورز وتعتبر مهارة إدارة الانفعالات من أكثر مهارات أهمية في الوصول إلى النجاح، ثم إن الفرد من خلال إدارة انفعالاته فإنه يعي مشاعره ويعي مشاعر الآخرين وبالتالي يمكنه التعامل مع المواقف الاجتماعية والضغوط حتى بسلاسة ومهارة ويستطيع أن يغير من سلوكه، ويجث ما يسمى بالتعزيز الذاتي، مما يساعد أيضا على تحسين سلوكه و الحفاظ على سلوكه وهذا ما أكده باندورا Bandura عندما تحدث عن التعزيز الذاتي حين يقوم الأفراد بتحسين سلوكهم والمحافظة عليها من خلال منح أنفسهم ذلك التدعيم الذي يساعدهم علة ضبط ما يرغبون في إنجازه من معايير يفرضونها على ذاتهم. (محمد السيد،1998،ص262)

حسب ما أشارت إليه يسرى زكي (2018) يرتبط مركز الضبط الداخلي بما يعزو به الفرد سبب سلوكه العاطفي، والأفراد الدين يمتلكون مركز ضبط داخلي يظهرون حالتهم العاطفية كنتيجة لتفكيرهم، في حين يظهر الأفراد دوي مركز الضبط الخارجي عواطفهم كأنهم تحت ضغط عوامل خارجية، مثل الطريقة التي يتصرف بها الآخرون فإذا شعر الناس بعدم قدرتهم على السيطرة على انفعالاتهم فإنهم على الأرجح لا يبحثون عن حل لمشاكلهم، لذلك الذين يتمتعون بمركز ضبط داخلي يتمتعون بالقدرة على القدرة بالتحكم في الأمور خصوصا تلك التي مصدرها الانفعالات. زد على ذلك دراسة حنين الصبحي (2023) التي توصلت إلى علاقة ارتباطية بين الابتكارية الانفعالية ومركز الضبط الداخلي.

توصل عمومن رمضان (2019) إلى أن الفرد الذي يتمتع بذكاء وجداني مرتفع يعد من ذوي الضبط الداخلي والفرد الذي يتمتع بذكاء وجداني منخفض يعد من ذوي الضبط الخارجي. أشارت كل من بدوي عائشة و زكور مفيدة في دراسة حول مركز الضبط وعلاقته بمهارات التعامل مع الضغوط المهنية بأنه إذا كان الموظف ذو ميل نحو التحكم الداخلي فإنه يتعامل مع المواقف بأسلوب المتحكم في النتائج من خلال تحكمه في الأسباب لأنه يرجع نتائج أفعاله ايجابية كانت أو سلبية إلى ذاته، ومن خلال ذلك ينتهج إستراتيجية مقاومة متوافقة مع اعتقاده. فالأفراد من ذوي مركز الضبط الداخلي لديهم مستوى رضا وظيفي مرتفع بالمقارنة مع ذوي مركز الضبط المنخفض. كما توصل كل من Pryers et DiStefano (1971) et Lefcourt (1985) بأن البعد الداخلي لمركز الضبط مرتبط بالدافعية الباطنية للحصول على الأهداف المرجوة، ويستخدمون إمكاناتهم النفسية للحفاظ على علاقاتهم، لذلك يعتبر مركز الضبط متغير فردي مهم في المناخ المهني. (Yvan paquet,2012,p60)

– **مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:** والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الخارجي لدى الأستاذ الجامعي. تبين من خلال النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط الخارجي لدى الأستاذ الجامعي، فالفرد في الضبط الخارجي لا يعزو السبب لمهاراته وإنما لعوامل خارجية مثل القدر، الحظ أو الصدفة، وبالتالي لا علاقة له بما يحدث من حوله. كما توصلت الرشيدي سحاب (2017) على عدم وجود علاقة إرتباطية بين مركز الضبط الخارجي والشعور بالسعادة النفسية، في حين توصل كل من بحري نبيل ويزيد شويعل (2014) إلى وجود علاقة ارتباطية بين التشاؤم والضبط الخارجي، كما أشار الباحثان إلى أنه كلما أدرك الفرد الأشياء من حوله بطريقة سلبية وتوقع الفشل ويرى أن الأمور و التطلعات المستقبلية تسير في الاتجاه المعاكس، كلما كان ينسب فشله إلى قوى خارجة عنه ، وينظر إلى ضبط الأحداث على أنه يكمن في مكان آخر خارجا عنه، ويعتقد أن ما يحققه يكون مدفوعا بعوامل خارجية، كالحظ و الصدفة ،أو مساعدة الآخرين، أما "روتر Rotter "فيعرف الضبط الخارجي بقوله : "أنهم يعتبرون أقل جدية واهتماما في بدل الجهد ويحاولون أن يسقطوا فشلهم و عدم إنجازاتهم على

غيرهم ، ولا تكون لديهم روح المنافسة و العزيمة و الصبر على الفشل و يستسلم الواحد منهم من أول وهلة.

- **الفرضية الجزئية الثالثة:** والذي تنص على أنه **يوجد مستوى مرتفع من إدارة الانفعالات لدى الأستاد الجامعي.**

تبين من خلال النتائج المتحصل عليها وجود مستوى عالي من إدارة الإنفعالات لدى الأستاذ الجامعي، تتفق النتيجة مع دراسة القيسي (2021) حيث أظهرت النتائج وجود مستويات عالية من إدارة الإنفعالات لدى أساتذة جامعة بغداد. كما تتفق أيضا مع دراسة زينة علي صالح (2023) ودراسة أمال الخالدي (2014). توصلت النتائج إلى أن أفراد عينة يتمتعون بإدارة الإنفعالات. يمكن أن تعزى النتيجة إلى مدى إدراك الأساتذة الجامعيين للواقع وتكيفهم مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة، ومدى القدرة على التعامل بروية وواقعية مع هده المواقف لتحقيق التوازن مع أنفسهم ومع الآخرين زد على دلك طبيعة العمل التدريسي وما يفرض عليهم بأن يتصفوا بإدارة الانفعالات تؤهلهم لكي يصبحوا قدوة في المجتمع. (القبسي،2021،ص533)

باعتبار أن غالبية أفراد العينة من أساتذة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، فنستطيع القول أن عامل التخصص له دور مهم وعامل الخبرة المهنية بأنهم على خبرة واسعة في كيفية التعامل مع مشاعرهم وانفعالاته م وأنهم يعون كيفية استخدامها في الوقت الناسب والمكان المناسب، يأخذون بعين الاعتبار الظروف المحيطة بهم مهما كان شكلها. تتفق النتيجة مع نظرية ماير Mayer من أن إدارة الانفعالات يمكن اكتسابها وتعلمها بفعل الخبرة من خلال التفاعل والانسجام مع المواقف الانفعالية التي يمر بها الفرد، فالشخص الذي يتمتع بإدارة الانفعالات، بحسب تعريف ماير Mayer أفضل من غيره في تعريف الانفعالات سواء أكانت انفعالات الشخص ذاته أو انفعالات الآخرين، ولديه القدرة على التعبير عن مشاعره وكيفية التعامل معها واتخاذ القرارات بصورة دقيقة. (أمل الخالدي،2014،ص169) كما يتبين أيضا من خلال النتائج المتحصل عليها أن الأستاذ الجامعي لديه القدرة على إزاحة أي انفعال قوي يصادفونه أثناء القيام بمهامهم، ولديهم القدرة

على بقائهم منفتحين لفهم مشاعرهم والوعي بها مهما كان محتواها ومهما كانت شدتها، كما لديهم القدرة على التعرف على أسبابها وكيفية استخلاص الانفعالات من خلال المواقف المختلفة. (لموشي عائشة،2024،ص325)

- **الفرضية الجزئية الرابعة:** والذي تنص على أنه **نتوقع أن مركز الضبط الداخلي هو النمط السائد لدى الأستاذ الجامعي.**

تبين من خلال الدراسة أن النمط السائد هو مركز الضبط الخارجي لدى الأستاذ الجامعي، هدا يعني أن الأستاد الجامعي يستمد التعزيزات والتدعيمات من المحيط الخارجي هدا يعني بأنه يدرك بأن ما يحدث له لا علاقة له بتصرفاته وإنما يحدث نتيجة ظروف خارجية خارجة عن إرادته. يمكن أن تعزى النتيجة إلى عدم الرضا الذي يشعر به الأستاذ الجامعي، فالأفراد من ذوي الضبط الخارجي يرجعون الحوادث الإيجابية أو السلبية إلى ما وراء ضبط الشخصية بالإضافة إلى افتقاره إلى الإحساس بوجود سيطرة داخلية على هذه الحوادث. (عمومن رمضان،2019،ص41)، وأحيانا التملص من المسؤولية وعدم الرغبة الخوض في غمار الأمور يجعل الأفراد يميلون إلى الضبط الخارجي، يجعلهم في منطقة الراحة ويخفف لديهم من حدة التوتر الداخلي. حسب ما أشارت إليه الباحثة لعروس زوينة (2020) فإن النمط الخارجي السائد يرجع لمدى سيطرتهم على الأحداث وكيفية إيجاد الفرد أسباب تبرر فشله، ووجود توقع معمم مسبق، وقدراتهم لا علاقة لها بما يتلقونه من تعزيزات.

تختلف النتيجة المتحصل عليها مع دراسة الرشيدي سحاب (2017) التي توصلت لوجود مستوى معتدل من الضبط الداخلي.

خاتمة

خـــــــــاتمة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن وجود علاقة ارتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط لدى عينة من أساتذة الجامعة، تبين لنا فعلا وجود علاقة ارتباطية بينهما، كما تبين من خلال الدراسة ارتباط إدارة الانفعالات بمركز الضبط الداخلي على حساب الضبط الخارجي، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أهمية وجهة الضبط الداخلي فالعديد من الباحثين من أشار إلى أهمية هذا الأخير وعلاقته بـ التفكير الإيجابي، والذكاء الشخصي والقدرة على التعامل مع الضغوط المهنية، في حين ارتبط الضبط الخارجي بالتشاؤم والاحتراق النفسي، لأن الفرد مهما ربط سلوكه بعوامل خارجية، إلى أنه له دخل بدلك، ويمكن لإدارة الانفعالات، تعدل الوجهات لأن إدارة الانفعالات تجعل الفرد يفكر قبل أن يتصرف، مما ينعكس ذلك بالايجاب على من هم حوله، فكان من المهم تطوير مهارة إدارة الانفعالات لدى الطلبة أيضا، ويكون للأستاذ الجامعي دور كبير في ذلك لأنه على اتصال مباشر مع الطالب .

فالأستاذ يعتبر قدوة أكاديمية معرفية يحتدي بها في العديد من المجالات وفي العديد من المقامات خاصة عندما يحظى الأستاذ الجامعي بالدعم الكافي واللازم لذلك إضافة إلى ما يتملكه من قدرات ومهارات يعتبر النجاح في هذا المجال مضمونا.

- الإقتراحات:

بناءا على النتائج المتحصل عليها وبعد مناقشتها ندرج فيما يلي جملة من الإ قتراحات وهي كالاتي:

- إجراء دراسة مماثلة على عينات أخرى مختلفة طلبة جامعين، رؤساء أقسام الموظفين الإداريين وغيرهم.

- تشجيع الميول نحو الضبط الداخلي لأنه مرتبط وبشدة بكل ما هو إيجابي لدى الفرد.

- بناء برامج إرشادية للتخفيف من الضبط الخارجي، كونه مرتبط بالمظاهر السلوكية السلبية كالاحتراق النفسي والضغوط المهنية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

- المراجع باللغة العربية:

- الخالدي ابراهيم أمل.(2014). إدارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين. مجلة البحوث النفسية والتربوية. العدد 14.

- بن زروال فتيحة. (2008). علاقة الضغط النفسي بمركز الضبط. مجلة العلوم الإنسانية. العدد 29.

- زريوح آسيا زينب (2016). طبيعة لزمة الضغط الصدمي في ضوء نمط الشخصية، مركز الضبط والدعم الاجتماعي. أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة وهران 02. الجزائر.

- ابراهيم مها. (2020). إدارة الانفعالات وعلاقتها بتقدير الذات والتوافق النفسي لدى مريضات سرطان الثدي. مجلة العلوم التربوية. العدد 04.

- أديب محمد الخالدي، 2015.المرجع في علم النفس الفسيولوجي. دار المسيرة . الأردن.

- الرشيدي سحاب فاطمة (2017). مركز الضبط والسعادة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية القصيم. المجلة الدولية للدراسات النفسية والتربوية. المجلد 01. العدد 01.

- الشمري محمد أنوار. (2023). وجهة الضبط وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من طلبة الدراسات العليا. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية. المجلد 12. العدد 03.

- الضراطية عبد الحميد آمنة. (2017). مظاهر السلوك العدواني وعلاقتها بمركز الضبط ومفهوم الذات لدى طلبة الشهادة الثانوية العامة بمدينة مصراتة. رسالة ماجستير في العلوم الإنسانية. مدرسة العلوم الإنسانية. الأكاديمية الليبية. مصراتة. ليبيا.

- القيسي عبد حداد جيهان (2021). إدارة الانفعالات لدى تدريسي وتدريسيات جامعة بغداد. مجلة ديالي. العدد 87.

- المحسن رضاب رضا منصور. إدارة الإنفعالات وعلاقتها بموقع الضبط لدى طلبة الجامعة. أبحاث المؤتمر العلمي الدولي الثاني. مركز التطوير الاستيراتيجي الأكاديمي وجامعة صالح الدين. كلية التربية الأساس.أربيل ما بين 11-10 شباط 2020.

- المحمدي سالم عفاف. (2016). تأثير وجهة الضبط وفعالية الذات على التحصيل الدراسي. مجلة العلوم التربوية. العدد 09.

- أم الخيوط إيمان. (2022). مركز الضبط وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى متلازمة الشريان التاجي. أطروحة دكتوراه العلوم. تخصص علم النفس العيادي. جامعة وهران 02. الجزائر.

- أوباح آسيا (2022). مركز الضبط وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي بمدينة بوسعادة. مجلة العلوم الإجتماعية. المجلد 16. العدد 01.

- بدوي عائشة، زكور مفيدة. مركز الضبط وعلاقته بمهارات التعامل مع الضغوط المهنية. عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل.

- بسام عمر القصاص (2022). مركز الضبط وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. مجلة كلية التربية. المجلد 01. العدد 02.

- بكر ناجي. (2013). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى طلبة مرحلة الثانوية. رسالة ماجستير في علم النفس التربوي تخصص نمو وتعلم. كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان. الأردن.

- بن الزين نبيلة. (2005). مركز الضبط لدى الطلبة المتفوقين والمتأخرين دراسيا. رسالة ماجستير تخصص علم النفس المدرسي. كلية الآداب والعلوم الإنسانية. جامعة ورقلة. الجزائر.

- بواليف إيمان. (2010). مركز الضبط وعلاقته بالتفوق الدراسي الجامعي. رسالة ماجستير تخصص علم النفس التربوي. كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة باجي مختار، عنابة. الجزائر.

- بوتلجي آمال.(2020). علاقة التفاؤل والتشاؤم ومركز التحكم بالاحتراق النفسي واستيراتيجيات المواجهة لدى الممرضين. أطروحة دكتوراه تخصص علم نفس العمل التنظيم. كلية العلوم الانسانية. جامعة أو القاسم سعد الله. جامعة الجزائر -2.

- بوشينة صالح. (2019). فاعلية الذات وعلاقتها بإدارة الانفعالات لدى المراهقين المصابين بالداء السكري. أطروحة دكتوراه علوم في علم النفس. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. جامعة المسيلة. الجزائر.

- تيايبية فوزية، قميني حفيظ. (2016). سيكولوجية العلاقة بين مركز التحكم النفسي ومستوى ضغوط العمل لدى المربي الرياضي. مجلة المعيار. العدد 13.

- جابر عبد الحميد جابر. (1990). نظريات الشخصية. القاهرة: دار النهضة العربية للطبع والنشر والتوزيع.

- دراسة زينة علي صالح. (2023). إدارة الانفعالات لدى أعضاء الهيئات التدريسية. المؤتمر العلمي الدولي الثاني للعلوم الإنسانية 25/24 من أيار 2023.

- زكي يسرى. (2018). الدكاء الانفعالي كمنبؤ بمركز الضبط والتحصيل الدراسي. مجلة العلوم التربوية. العدد 22. ص ص 423-457.

- سلمان سليم محمد. (2021). الإنهاك النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى معلمي ومعلمات المرحلة الإبتدائية. مجلة كلية التربية. العدد 01.

- سليماني فاطمة الزهراء، عباس بقوميدي. 2022. العلاقة بين النسق القيمي، مركز الضبط والدافعية للإنجاز. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية. المجلد 02. العدد 14.

- شهاب محمد شهرزاد. (2012). موقع الضبط وعلاقته بمتغير الجنس وسنوات الخدمة لدى المرشدين التربويين في مركز محافظة نينوى. مجلة دراسات تربوية. العدد ص 10.

- شيماء نايف المطيري، حليمة ابراهيم الفليكاوي. (2024). إدارة الانفعالات ولعلاقتها بالتكيف الأسري لدى طلبة كلية التربية الأساسية. مجلة دراسات نفسية. المجلد 34. العدد 01.

- صالح نهى. (2024). تطوي مقياس إدارة الانفعالات لدى تلاميذ ضعاف السمع. مجلة كلية التربية. المجلد 39. العدد 91.

- عرفة محمد نور. (2023). الدور الوسيط للتفاعلات الاجتماعية بين ادارة الانفعالات وتقدير الذات مع الرفاهة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة الإرشاد النفسي. المجلد 75. الجزء 02.

- عمومن رمضان. (2019). مركز الضبط وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى أساتذة الجامعة. مجلة تطوير العلوم الاجتماعية. المجلد 12. العدد 01.

- قهار صبرينة. (2012). مفهوم مركز التحكم. المجلة الجزائرية التربية والصحة النفسية. المجلد 06. العدد 02.

- كحيلة خليل ريم. (2023). إدارة الانفعالات وعلاقتها بأساليب حل مشكلة السلوك الفوضوي. مجلة جامعة البعث. المجلد 47. العدد 07.

- لعروس زوينة. العيد قرين. (2020). مراكز الضبط وفق نمادج جوليان روتر وعلاقتها بالدافعية الأكاديمية لدى تلاميد السنة ثالثة ثانوي. مجلة دراسات نفسية وتربوية. المجلد 13. العدد 03.

- محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية الجماعات الرياضية. مركز الكتاب . مصر .

- محمد كاظم الجيزاني. (2021). الانفعالات الفارقة الشائعة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة وميض الفكر. العدد 09. ص ص 111-139.

– مناصري نسرين، عتيق منى (2023). أداء الأستاذ الجامعي في ظل متطلبات الجودة وعلاقته باحتياجات الطالب. مجلة آفاق العلوم. المجلد 06. العدد 04.

– نجدي إيمان. (2021). العوامل المسهمة في إدارة الانفعالات لدى طلاب المرحلة الإعدادية في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة دراسات تربوية ونفسية. المجلد التاسع.

– هديل زياد علي الشوابكة (2022). مركز الضبط لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لديهم. مجلة التربية. العدد 194. الجزء 03.

– هشام محمد كامل. (2023). القوة المعرفية وإدارة الانفعالات كمحددات لمجابهة المرض لدى عينة من الأطباء المصابين بأمراض مزمنة. مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد. الجزء الثاني. العدد 14.

– المراجع باللغة الأجنبية:

- Antoine Lainé, Basile Binet, (2020), La gestion des émotions chez un enseignant d'EPS : quelles différences entre un enseignant novice et un enseignant expérimenté ?, Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de master,

- El subhi Haneen. (2023). Emotional Creativity and its relationship to Cognitive Representation and Locus of Control among Talented and Untalented High School female students in Makkah Al-Mukarramah, Journal of Educational and Psychological Sciences (JEPS) • Vol 7, Issue 7. pp 135-158

- Lorie Fournials, (2024). Analyse comparative des orientations de Locus of control et de la satisfaction de vie quotidienne chez les usagers de la route de plus de 65 ans en Alpes-de-Haute Provence et en Maine-et-Loire, Master 2 Psychologie sociale, du travail et des organisations / Psychologie sociale des risques et sécurité : mobilités et transports, Université d'Angers.

- Marc A. Brackett and Peter Salovey (2006), Measuring emotional intelligence with the Mayer-Salovery-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT), Psicothema. Vol. 18, supl.

- Marie-Andrée Pelletier , (2015), La gestion des émotions face aux situations stressantes à l'école : les finissants stagiaires en éducation préscolaire et enseignement primaire se sentent-ils prêts? , Éducation et francophonie, 43(2).

- Martine De Grandpré, Geneviève Messier (2021), Quelle est la compétence émotionnelle d'étudiants qui s'initient à la pratique de l'enseignement au secondaire ?, Journal of Education / Revue des sciences de l'éducation de McGill, 56(2-3).

- Yvan Paquet , 2012. Validation d'une échelle courte et multidimensionnelle de locus de contrôle spécifique au travail (MLCST), Revue canadienne des sciences du comportement, Vol. 46, No. 1, .

الملاحق

المـــــــــــلاحق

الملحق رقم (01) يمثل استبيان إدارة الإنفعالات

البيانات الأولية:

الجنس: **السن:**

التخصص: **الخبرة المهنية:**

رقم	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي في المواقف المضحكة.			
02	أتفهم وجهة نظر زملائي المتخاصمين وأحاول التخفيف من ذلك الخصام.			
03	أشعر بالراحة عندما أتفاعل وجدانيا مع زملائي.			
04	أتجاهل من يحاول إستفزازي.			
05	لدي القدرة على مشاركة الآخرين بالأحاديث الخاصة بهم.			
06	لدي القدرة على فهم مشاعر الآخرين من تعابير وجوههم.			
07	أستطيع السيطرة على انفعالاتي دون أن تخرجني عن مسار حديثي.			
08	أتقبل ملاحظات الآخرين من دون أن أشعر بالضيق و الإنزعاج.			
09	أتضايق إن قاطعني أحدهم أثناء حديثي.			
10	لدي القدرة على فهم الانفعالات ومشاعر الآخرين حتى وإن لم يفصحوا عنها.			
11	أظهر الاحترام لمشاعر الآخرين حتى وإن كنت في حالة غضب في موقف ما.			

12	أستطيع أن أعبر عما بداخلي بطريقة لائقة.			
13	أحاول اخفاء شعوري بالانزعاج والضيق اتجاه من ينسب ما أقوم به لنفسه.			
14	لدي القدرة على السيطرة على انفعالاتي أمام الآخرين في مواقف معينة			
15	انفعالي الشديد لا يفقدني إساءة الأدب مع الآخرين.			
16	أتمهل في الإستجابة لكي لا أخطأ التصرف مع الآخرين.			
17	ليس لدي الثقة بالأشخاص من حولي.			
18	أضع نفسي في مكان الآخرين لأشعر بما يشعرون.			
19	أتخلص من حالات الحزن التي تنتابني عندما أشارك الآخرين أفراحهم.			
20	لدي القدرة على الشعور بميول الآخرين واهتماماتهم.			
21	أقوم بتشجيع زملائي على تفريغ ما بداخلهم من مشاعر.			
22	أشعر بأن مزاج سيء في معظم الأحيان.			
23	لدي استعداد للمناقشة والحوار مع الآخرين.			
24	تساعدني مشاعري على اتخاد خطوات وقرارات مهمة في حياتي.			
25	أستفيد من انتقاد الآخرين لي لزيادة فهمي لنفسي.			
26	أعبر عن ثنائي وتقديري لمن يستحقه.			
27	ألجأ إلى الاسترخاء للتخلص من الغضب.			
28	لدي القدرة على التحكم بمشاعري إلى أن يتحقق هدفي.			
29	لدي القدرة على استحضار الانفعالات الإيجابية بسهولة كالمرح والفكاهة.			
30	الإحباط لا يؤثر على الاستمرار في بدل المزيد من الجهد والاجتهاد.			
31	عندما أتعرض لموقف يثير انفعالي أستعيد توازني بسهولة.			

32	أستطيع الاستفادة من انفعالاتي السلبية والإيجابية في قيادة حياتي.			
33	لي القدرة على فعل ما أراه مناسبا بإرادتي.			
34	أستطيع السيطرة على انفعالاتي بعد أي موقف مزعج.			
35	أتفهم مشاعر الآخرين حتى ولو كانوا في حالة غضب.			
36	أرى نفسي مسؤول عن انفعالاتي وما يترتب عنها.			
37	أستطيع تأجيل رغباتي ومتطلباتي من أجل مساعدة الآخرين عندما يتطلب الموقف ذلك.			
38	أشعر بالأمل والتفاؤل برغم الفشل الذي يواجهني.			

الملحق رقم (02) يمثل استبيان مركز الضبط

أستاذي الفاضل/ أستاذتي الفاضلة

بين يديك مقياس يهدف إلى الكشف عن الطريقة التي تؤثر بها بعض الأحداث المهمة على الناس بمختلف أعمارهم، وتتكون كل فقرة من عبارتين أشير إليهما بالرمز (أ، ب). أرجو عند الإجابة على كل فقرة من الفقرات أن تضع دائرة(0) على الحرف الموجود أمام العبارة التي تختارها، علما بان هذه الإجابة لن يطلع عليها احد ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

وشكرا على حسن تعاونكم

الجنس:

التخصص:

عدد سنوات العمل :

الرقم	الإجابة	فقرة السؤال
01	أ	يقع الأبناء في مشكلات لأن آباءهم يعاقبونهم أكثر من اللازم
	ب	إن مشكلة معظم الأبناء هذه الأيام هي أن آباءهم يتساهلون معهم
02	أ	كثير من الأمور غير السارة التي تحدث في حياة الناس ترجع في جزء منها إلى الحظ السيئ
	ب	يرجع سوء الحظ الذي يلاقيه الناس إلى الأخطاء التي يرتكبونها
03	أ	من الأسباب الرئيسية لوقوع الحروب عدم اهتمام الناس بالأمور السياسية اهتماما كافيا
	ب	سوف تستمر الحروب وتبقى مهما حاول الناس أن يمنعوا وقوعها
04	أ	بمرور الزمن يستطيع الفرد أن ينال الاحترام الذي يستحقه
	ب	من سوء الحظ أن جدارة الفرد وقيمته غالبا مالا يعترف بها مهما جاهد الفرد في هذا السبيل
05	أ	الاعتقاد بأن المعلمين لا يعدلون بين طلابهم هو اعتقاد غير صحيح

	ب	معظم الطلبة لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر درجاتهم بعوامل عارضة
06	أ	لا يمكن للمرء أن يكون قائدا فعالا دون توفر الفرص المناسبة
	ب	عندما يفشل الأفراد من ذوي الكفاءة في أن يصبحوا قادة، فإن ذلك يرجع إلى أنهم لم يحسنوا الاستفادة من الفرص التي أتيحت لهم
07	أ	مهما بذل الفرد من جهد فلن يستطيع أن يظفر بحب الناس
	ب	إنما يفشل في اكتساب مودة الآخرين من لا يعرف كيف يندمج معهم
08	أ	تلعب الوراثة الدور الرئيسي في تحديد شخصية الفرد
	ب	خبرات الفرد في الحياة هي التي تحدد ما سلوكه
09	أ	أعتقد في الصحة المثل العامي القائل: اللي مكتوب على الجبين لازم تشوفه العين
	ب	عندما أترك الأمور تحدث تحت رحمة الظروف فإن النتائج تكون أسوء مما لو بادرت واتخذت قرار معينا
10	أ	نادرا ما يقابل الطالب الذي أحسن الاستعداد للامتحان أسئلة صعبة
	ب	في كثير من الأحيان تكون أسئلة الامتحانات غير ذات صلة بالمنهج بحيث تجد أن الاستذكار قد ضاع هباء
11	أ	يعتمد النجاح على الجاد أما الحظ فليس له إلا دور بسيط أو لا دور له على الإطلاق
	ب	الوصول على الوظائف المرموقة يتوقف بالدرجة الأولى على أن تكون في المكان المناسب في الوقت المناسب
12	أ	يستطيع المواطن العادي أن يكون له تأثير في القرارات السياسية والاجتماعية العامة
	ب	عالمنا هذا تتحكم فيه قلة من الأقوياء ولا يستطيع البسطاء أن يفعلوا شيئا إزاء ذلك
13	أ	عندما أضع خططي فإنني غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها بنجاح
	ب	ليس من الحكمة دائما أن نضع خططا طويلة المدى، لأن كثير من الأمور تتضح فيما بعد أن احتمالات النجاح أو الفشل فيها ترجع إلى الحظ

14	أ	هناك بعض الناس لا يرجى منهم خير أو نفع
	ب	في كل واحد من الناس جانب من الخير
15	أ	في حياتي أرى أن وصولي إلى أهدافي لا يعتمد على الحظ إلا قليلا أو لا يعتمد عليه مطلقا
	ب	لا بأس في كثير من الأحيان أن يكون قرارنا على أساس الوجه الذي يظهر عند رمي قطعة نقود في الهواء
16	أ	في أغلب الأحيان يظفر بالرئاسة من أسعده الحظ فكان أول من وصل إلى المكان المناسب
	ب	إن القيام بأعمال صائبة وصحيحة يعود إلى القدرة والكفاءة وليس للحظ في ذلك إلى دور ضئيل أو منعدم تماما
17	أ	في أمور نجد معظمنا ضحايا لقوى لا نستطيع أن نفهمها أو نتحكم فيها
	ب	إذا قام الناس بأدوار نشطة في الشؤون السياسية والاجتماعية فإنهم يستطيعون التأثير في الأحداث من حولهم
18	أ	معظم الناس لا يعرفون إلى أي مدى تتأثر حياتهم بأحداث عارضة
	ب	لا يوجد شيء اسمه الحظ
19	أ	يجب أن يكون الإنسان مستعدا على الدوام للاعتراف بالخطأ
	ب	من المستحسن أن نخفي أخطائنا ونستتر عليها أحيانا
20	أ	من الصعب أن تعرف إذا ما كان الآخرون يحبونك أم لا
	ب	يتوقف عدد الأصدقاء على مدى لطفك وحسن مشاعرك
21	أ	على المدى الطويل نجد أن ما يقع لنا من أحداث سيئة يقابله أحداث أخرى طيبة
	ب	معظم الأحداث السيئة تنتج عن نقص القدرة والكفاءة أو الجهل أو الكسل والتهاون أو كلها مجتمعة
22	أ	لو أننا بذلنا مجهودا كافيا لأمكننا القضاء على مختلف صور الفساد
	ب	من الصعب على الناس أن يتحكموا فيما يفعل أصحاب السلطة والمناصب السياسية

23	أ	أحيانا لا أستطيع أن أفهم كيف انتهى الأستاذ إلى الدرجات التي يعطونها
	ب	هناك صلة مباشرة بين الجهد الذي أبذله في الاستذكار والدرجات التي أحصل عليها
24	أ	القائد الناجح يتوقع من الأفراد أن يقرروا بأنفسهم ما يجب أن يفعلوه
	ب	القائد الناجح هو الذي يوضح لكل فرد ما يجب فعله
25	أ	كثيرا ما أشعر أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع لي
	ب	من المستحيل أن أصدق أن الصدفة والحظ يلعبان دورا مهما في حياتي
26	أ	يشعر الناس بالوحدة والعزلة لأنهم لا يحاولون أن يتعاملوا معا بروح من الود والصداقة
	ب	ليس من المجدي أن تحاول جاهدا اكتساب مودة الآخرين، لأن هذا الأمر ليس لك سيطرة عليه (إذا كانوا يحبونك سيحبونك(
27	أ	هناك اهتمام مبالغ فيه بالألعاب الرياضية في المدارس
	ب	الألعاب الرياضية الجماعية تعد فرصة جيدة لتنمية الشخصية
28	أ	كل ما يحدث لي من صنع يدي (نتيجة لأفعالي الخاصة(
	ب	أشعر أحيانا أنه ليس لدي سيطرة كافية على الوجهة التي تسير فيها حياتي
29	أ	في معظم الأحيان يكون من الصعب على فهم سبب لجوء السياسيين المحترفين إلى مناهج مخادعة
	ب	على المدى الطويل يمكننا القول أن الناس مسئولون عن فساد الإدارة على المستوى المحلي أو الوطني

الملحق رقم (03) يبين نتائج الدراسة الأساسية باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الإجتماعية

نتائج العلاقة الإرتباطية بين إدارة الانفعالات ومركز الضبط لدى الأستاذ الجامعي.

Corrélations

		انفعالاتكلي	ضبطكلي
انفعالاتكلي	Corrélation de Pearson	1	,449**
	Sig. (bilatérale)		,003
	N	42	42
ضبطكلي	Corrélation de Pearson	,449**	1
	Sig. (bilatérale)	,003	
	N	42	42

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

نتائج العلاقة الإرتباطية بين إدارة الانفعالات والضبط الداخلي لدى الأستاذ الجامعي.

Corrélations

		انفعالاتكلي	الداخلي
انفعالاتكلي	Corrélation de Pearson	1	,360*
	Sig. (bilatérale)		,019
	N	42	42
الداخلي	Corrélation de Pearson	,360*	1
	Sig. (bilatérale)	,019	
	N	42	42

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

نتائج العلاقة الارتباطية بين إدارة الانفعالات والضبط الخارجي لدى الأستاذ الجامعي.

Corrélations

		انفعالاتكلي	الخارجي
انفعالاتكلي	Corrélation de Pearson	1	,121
	Sig. (bilatérale)		,444
	N	42	42

الخارجي	Corrélation de Pearson	,121	1
	Sig. (bilatérale)	,444	
	N	42	42

نتائج مستوى إدارة الانفعالات لدى الأستاذ الجامعي.

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
انفعالاتكلي	42	78,00	107,00	93,1667	7,19389
N valide (liste)	42				

نتائج مستويات مركز الضبط الداخلي والخارجي لدى الأستاذ الجامعي.

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
الداخلي	42	11,00	21,00	14,3333	2,70200
الخارجي	42	11,00	22,00	16,6429	3,19162
N valide (liste)	42				

ملحق الترخيص بإنجاز المذكرة على مستوى الكلية:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ابن خلدون- تيارت -

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس والفلسفة والارطفونيا
رقم القيد: 514/ق ع ن .أ.ف/2025

إلى السيد المحترم: عميد كلية العلوم الإنسانية و
الإجتماعية " جامعة ابن خلدون"
-تـيـارت-

الموضوع: طلب ترخيص لإجراء دراسة ميدانية

تحية طيبة وبعد:

في إطار تثمين وترقية البحث العلمي لطلبة قسم علم النفس والفلسفة والأرطوفونيا، يشرفني أن ألتمس من سيادتكم الترخيص لطلبة السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس العيادي الآتية أسماؤهم:

- هواري مختارية

لاجراء دراسة ميدانية تحت عنوان:

.....إدمان الانترنت وعلاقتها بمركز الضبط.....
.....الداخلي والخارجي لدى الأستاذ الجامعي.....

وفي الأخير تقبلو منا أسمى عبارات الاحترام والتقدير.

تيارت في:.....04 ماي 2025.....

رئيس القسم

الأستاذ الدكتور
عميد كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
جامعة ابن خلدون - تيارت -

ملحق التصريح الشرفي:

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية
جامعة ابن خلدون تيارت

تصريح شـرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

(ملحق القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 2020/12/27 المتعلق بالوقاية ومحاربة السرقة العلمية)

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة) .....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: ..... والصادرة بتاريخ: .....

المسجّل(ة) بكلية: ..... قسم: .....

و المكلف بإنجاز أعمال بحث مذكرة التخرج ماستر

عنوانها: .....

.....

.....

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ .....

إمضاء المعني