

الانهك النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى معلمي ومعلمات
المرحلة الابتدائية

م. محمد سليم سلمان

الجامعة المستنصرية / كلية التربية / قسم العلوم التربوية والنفسية

Ms7639312@gmail.com

المخلص البحث :

هدفت الدراسة الحالية التعرف على مستوى الشعور بالانهك النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية وكذلك التعرف على معنوية الفروق في مستوى الانهك النفسي ومركز الضبط الأتية :

١. مستوى الانهك النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة.
٢. مستوى مركز الضبط لدى معلمي ومعلمات المرحلة.
٣. العلاقة الارتباطية بين الانهك النفسي و بمركز الضبط .
٤. الفرق في العلاقة بين الانهك النفسي ومركز الضبط لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

"وقد تألفت عينة البحث الاساسية من (٤٠٠) معلمي ومعلمات اختيروا بطريقة العينة العشوائية. أما الادوات المستخدمة في البحث الحالي " :

- ١- أستعمال الباحث مقياس الانهك النفسي قام الباحث بتبن مقياس ل(ثورندايك، ١٩٣٦) إذ يتمتع المقياس بالخصائص السايكومترية ، من صدق بنوعيه الظاهري والبنائي ،أما الثبات حسب جوتمان وألفاكرونباخ " .
 - ٢- أستعمال الباحث مقياس مركز الضبط قام الباحث بتبن مقياس ل(روتر، ١٩٨٢) حيث تم استخراج أنواعاً من الصدق: منها الصدق الظاهري ، والصدق البنائي، الثبات " .
- النتائج : هناك مستوى عال من الانهك النفسي ومركز الضبط وهناك علاقة دالة بينهما ، وتم تقديم بعض التوصيات والمقترحات .

Psychological exhaustion and its relationship to the control center of male and female teachers Primary stage

M. Mohammed Salim Salman

Al-Mustansiriya University / College of Education / Department of Educational and Psychological Sciences

Abstract

The present study aimed to identify the level of feelings of psychological exhaustion and its relationship to the control center of primary school teachers as well as to identify the significance of the differences in the level of psychological exhaustion and the following control center:

- 1- The level of psychological exhaustion of the stage teachers.
- 2-The level of the control center for the stage teachers.
- 3-The correlation between psychological exhaustion and the control center.
- 4-The difference in the relationship between psychological exhaustion and the control center of primary school teachers according to the gender variable (male - female.)

The main research sample consisted of (400) male and female teachers selected by the random sampling method. As for the tools used in the current research:

1 -The researcher's use of the psychological exhaustion scale, the researcher has adopted a scale for (Thorndike, 1936), as the scale has psychometric properties, from the validity of both the outward and structural types, as for the stability according to Gottman and Avakronbach.

2- The researcher's use of the control center scale. The researcher adopted a scale of (Rotter, 1982), in which types of honesty were extracted: among them are apparent honesty, constructive validity, and consistency.

Results: There is a high level of psychological exhaustion and the center of control, and there is a significant relationship between them, and some recommendations and suggestions were presented.

مشكلة البحث:

يعاني المعلم من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس ،كازدياد حجم العمل ، والعبء التدريسي ، وعدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ ، وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أمور المهنة.

تعد مهنة التعليم من أكثر المهن إقبالاً بالضغوط ، والمعلمون هم من أكثر المهنيين عرضة لها، بحسب الكم والكيف الملقى على عاتقهم لإنجاح العملية التعليمية ، فالمعلم يمثل أحد أهم العناصر المدخلة في المنظومة التعليمية، ولما يمر به المعلم من خبرات مؤلمة أثناء ممارسته لعمله تعرضه للضغط والتوتر والانفعال المستمر باستمرار هذه الضغوط ويؤدي به ذلك إلى الإتهاك النفسي وماله من آثار سلبية على مركز الضبط ، ان الإتهاك النفسي يمثل أعلى مستويات الضغوط النفسية ومن ثم فإنه يؤثر في علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعلاته مع زملائه في العمل والجيران والأصدقاء ويمتد إلى الأسرة وقد يؤثر في تواصل الفرد الوجداني (Edward,et.al,2006: 108).

لهذا يمكن أن تضح مشكلة الدراسة من خلال تلك الآثار الخطيرة للإتهاك النفسي كما قد يمثل الإتهاك النفسي أعلى مستويات الضغوط النفسية، ، وما يؤدي ذلك ما أشارت إليه نادية الشرنوبى(2001) إذ ذكرت أن الإتهاك النفسي يعد اضطراباً استجابياً للضغوط التي يتعرض لها الفرد، مما يجعله يؤثر سلباً في حياته بل في العملية التعليمية كلها؛ حيث إن ما بين ٥% - ٢٠% من المدرسين لديهم إتهاك نفسي(الشرنوبى، ٢٠٠١، ٢٧٢) .

ويعد مفهوم الضبط من المفاهيم الأكثر شيوعاً في علم النفس الاجتماعي والشخصية، وذلك لقدرته على التنبؤ بدوافع الفرد وسلوكه في مواقف الحياة المختلفة، كما انه يساعد في تنظيم التوقعات الانسانية ومصادرها، بالإضافة الى ذلك فإنه يمثل أحد المكونات التي تساعد على معرفة العلاقة بين سلوك الفرد ونتيجة هذا السلوك، ومدى عزوه لانجازاته وأعماله ونجاحه فيها أو فشله، سواء على ضوء قدرته أو قدرات الآخرين (العفاري، ٢٠١١، ٢) .

ومما سبق فإن الدراسة الحالية قد تكون محاولة على الطريق لدراسة الإتهاك النفسي علاقته بمركز الضبط لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية .

أهمية البحث:

يرتبط الإتهاك النفسي بنوعية المهن، فلكل مهنة ضغوطها والتي قد تتفق مع بعض المهن في اشياء معينة وتختلف معها في اشياء أخرى(زيدان، ٢٠٠٤ : ١٢٢) .

ولا يحدث الإتهاك النفسي فجأة بل يحدث عقب عدة مراحل معينة وهي مرحلة الانذار والتنبه ثم مرحلة الاستجابة للإنذار والمقاومة وأخيراً مرحلة الإتهاك أو الاحتراق (عبد العال، ٢٠٠٢ : ١٤٩) .

وللضغوط تأثيرات مهمة على حياة الفرد فسعى الباحثون لتناولها في مجال العمل ووجدوا ان الضغط الذي ينجم من ممارسة المهنة يؤثر في النفس والجسد ويؤدي استمراره الى حالة من التعب والإتهاك النفسي .

ويشير العلماء إلى ان الإتهاك النفسي ينتج بسبب التعرض للشدائد العنيفة والصدمات الانفعالية الناجمة عن الحروب والكوارث، ونقص المقاومة على التحمل ، وايضاً ينتج بسبب الشخصية غير الناضجة اصلاً، ونقص القدرة على قمع او كبت الخوف الطبيعي والاختفاق في السيطرة على التعب والتوتر الشديدين (زهران، ١٩٩٧، ٥٢٣) .

يعد مركز الضبط الداخلي - والخارجي متغيراً مهماً لتفسير السلوك البشري في مواقف الحياة المختلفة إذ شغلت دراسته علماء النفس لما لهذا المفهوم من أهمية بوصفه سمة شخصية تساعد الفرد على ان ينظر الى انجازاته من نجاح أو فشل في ضوء ما لديه من استعدادات وقدرات، (فايد، ١٩٩٧: ١٧٣).

ومن جهة أخرى فإن مركز الضبط (التحكم) يعتبر من أهم المتغيرات التي تفسر السلوك الإنساني وتعود نشأة هذا المفهوم الى نظرية التعلم الاجتماعي التي وضعها جوليان روتر Rotter حيث يعرفه بأنه الطريقة التي يدرك بها الفرد التدعيمات التي تحدث له في حياته سواء منها الإيجابية أو السلبية فبعض الأفراد يرون أن هذه التدعيمات ترتبط بشكل مباشر بسلوكهم وقراراتهم وهم فئة الضبط الداخلي، و في حين نجد البعض الآخر من فئة الضبط الخارجي.

يعود الفضل الأول في نشأة وإبراز مفهوم مركز الضبط إلى " روتر Rotier " حيث تحدث عنه بشكل نظري متكامل من خلال صياغته لنظرية التعلم الاجتماعي "في منتصف الخمسينيات ثم قام كل من فارس Phares وجيمس James بتطويره ليحتل مكانة هامة في بحوث علم النفس الاجتماعي والشخصية منذ ذلك الحين" (معتز، ١٩٩٧: ١٨).

والإتصاف بالضبط الداخلي-الخارجي يعتمد بشكل أساسي على مدى إدراك الفرد للعلاقة بين السلوك والاستجابات في البيئة، وعلى مدى شعوره بالمسؤولية الشخصية تجاه الأحداث (شهاب، ٢٠٠٥: ١٢).

ونقلًا عن (منصورو نبيلة، ٢٠١٢) على النحو التالي: تتفق معظم الدراسات على أن الأفراد ذوي الضبط الداخلي يتميزون بخصائص ايجابية واضحة مقارنة بالأفراد ذو الضبط الخارجي وذلك من خلال تناولهم بالدراسة للعلاقة بين مركز الضبط و السمات الشخصية ومن هذه الدراسات: دراسة " روتر، Rotter"، " جو" Joe (١٩٧١)، " ليفكورت Lefcourt" (١٩٧٢)، "سترايكلاند Strickland" (١٩٧٩)، " صلاح الدين ابو ناهية" (١٩٨٩)، جابر عبد الحميد جابر" و "محمود عمر" (١٩٨٧).

ولقد لخص " صلاح الدين أبو ناهية (١٩٨٩) "أهم الخصائص الذي يتميز بها أفراد فئة الضبط الداخلي والتمثلة في:

- البحث والاستكشاف للوصول الى المعلومات ، ثم استخدام هذه المعلومات بفعالية في الوصول إلى حل المشكلات التي تتعرضهم في البيئة.

- القدرة على تأجيل الإشباع ومقاومة المحاولات المغرية للتأثير عليهم.

- المودة والصدقة في علاقاتهم مع الآخرين.

- العمل والأداء المهني حيث تبين أن لديهم معرفة شاملة بعالم العمل الذين يعملون فيه والبيئة المحيطة بهم كما أنهم أكثر إشباعاً ورضاً عن عملهم.

- الصحة النفسية والتوافق النفسي ، فهم أكثر احتراماً للذات وأكثر قناعة ورضاً عن الحياة وأكثر اطمئناناً وهدوءاً وأكثر ثقة بالنفس وأكثر ثباتاً، وأقل قلقاً، وأقل اكتئاباً ، وأقل إصابة بالأمراض النفسية (منصورو نبيلة، ٢٠١٢: ٢٩).

يختلف الأفراد في مركز الضبط في الوقت نفسه ويعود ذلك إلى عوامل مختلفة، من أهمها الدافعية، ومعززات السلوك، ومحددات الدور، والمواقف وعليه يمكن توزيع الأفراد بالنسبة لتوجيهات موقع الضبط على خط متصل ذو طرفين يقع في نهاية أحد طرفيه ذو ضبط داخلي وفي نهاية الطرف الآخر ذو ضبط خارجي (عبد الرحيم، ١٩٩٥: ٣٥١)،

أما النمط الآخر من مركز الضبط فهو صاحب وجهة الضبط الداخلية إذ ذكر مخيمر (٢٠٠٢) أن الفرد يشعر فيها بالمسؤولية الشخصية نحو تصرفاته وأنه المسؤول عنها بالدرجة الاولى، وان وجهة الضبط الداخلية تساعد في الوقاية والتخفيف من الاحتراق النفسي. (مخيمر، ٢٠٠٢: ٢٧٣).

يمثل مركز الضبط مصدراً مهماً لحدوث الانهك النفسي، إذ ذكر (السمادوني) (١٩٩١) ان الانهك النفسي يرتبط بنوع مركز الضبط لدى الفرد إذ نجد ان صاحب مركز الضبط الخارجي وهو ذلك الشخص الذي تتحكم فيه قوى خارجية يرى نفسه واقعاً تحت ضغوط خارجية لا يستطيع التأثير فيها، ولذلك فلا يبذل جهداً عالياً، لأنه يتوقع أن جهده سوف لا يكون له الأثر الفعّال في النتائج وهو أكثر تعرضاً للاحتراق النفسي. (السمادوني، ١٩٩١: ٧٣٣).

لهذا تظهر الحاجة للبحث الحالي في كونه يتناول متغيرين لهما تأثير في العملية التعليمية مما تؤدي الى كيفية التعامل مع الموافق الحياتية وفي كيفية تفسير تلك المواقف ومعرفة الاسباب التي تقف وراء تلك النتائج ومدى ما تؤديه الضغوط او حالة الانهالك التي يعاني منها الفرد ومقدار التفاوت في تعامل الافراد ومعرفة اسباب نتائج سلوكهم ، لهذا جاء هذا البحث كمحاولة لمعرفة طبيعة العلاقة بين مركز الضبط والانهالك النفسي وهل تختلف باختلاف الجنس.

أهداف البحث : يهدف البحث الحالي تعرف الى:

- ١- الانهالك النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية.
- ٢- المركز الضبط لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية
- ٣- العلاقة بين الانهالك النفسي و المركز الضبط لدى معلمي ومعلمات.
- ٤- الفرق في العلاقة بين الانهالك النفسي والمركز الضبط لدى معلمي ومعلمات وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث).

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بمعلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية في محافظة بغداد/ الرصافة الثانية و الكرخ الثانية، للعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠.

تحديد المصطلحات

الإنهالك النفسي Psychological Exhaustion: عرفه كلاً من:

ثورندايك (١٩٣٦) : سلوك غير سوي يجعل الفرد يشعر بالاجهاد النفسي نتيجة تعرضه لظروف بيئية غير مناسبة (مليكه ، ١٩٩٠ : ٣٢) .

مكارثي (١٩٨٥): "مجموعة اعراض تتميز بالاجهاد البدني والانفعالي المستمر متضمناً ظهور مواقف سلبية نحو العمل وفقدان الاهتمام والتعاطف مع الآخرين" (Macarthy, 1985: 30)

محمد (١٩٩٥): "هو نمط سلبي من الاستجابات للحدوث التدريسية الضاغطة وللتلاميذ وللتدريسيين كمهنة فضلاً عن الادراك بأن هناك نقص في المساندة منه والتأييد من قبل ادارة المدرسة". (محمد، ١٩٩٥ : ٣٠)

زيدان (٢٠٠٤): حالة من الاشعور بالإجهاد والاستنزف النفسي والإرهاق البدني الناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبية القوية التي تفوق قدر الفرد (زيدان، ٢٠٠٤ : ٨١) .

التعريف النظري: وقد تين الباحث تعريف ثورندايك (١٩٣٦) لأنه التعريف أكثر وضوحاً وشمولاً عن بقية التعاريف.

التعريف الاجرائي للانهالك النفسي: "الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة عن فقرات المقياس المستخدم في البحث" .

مركز الضبط (Locus Of control) :

عرفه كلاً من:

ليفكورت (١٩٧٦) : إن معتقدات مركز الضبط الداخلي والخارجي معممة تعكس الفروق الفردية بين الأفراد إلى درجة إدراك الارتباط أو الاستقرار بين سلوكهم والحوادث اللاحقة وتعد معتقدات مركز الضبط مستخلص من سلسلة التوقعات المحددة التجارب تمثل السلوك ونتائجه من النجاح أو الإخفاق في حياة الفرد (Lefcourt .1976 .p27).

روتر (١٩٨٢): توقع التعميم حول ما إذا كانت التعزيزات المرتبطة بالأفعال محددة بواسطة الفرد- دالة سلوكه، أو بشكل خارجي بواسطة الصدفة، أو القدر، أو الآخرين ذوي النفوذ(علي ، ١٩٩٠ : ٣٤).

"موسى (١٩٩٣) : أن بعض الأفراد يعززون النجاح في مواقف الحياة المختلفة إلي ذواتهم والبعض الآخر إلي قوى خارجية عند نطاق ذواتهم " (موسى ، ١٩٩٣ : ٣١٩) .

الخنعمي (٢٠٠٨) : مركز التحكم، مصدر الضبط، مركز الضبط، موضع الضبط، وقد اشتق هذا المفهوم أصلاً من النظرية التعلم الاجتماعي (الخنعمي، ٢٠٠٨ : ٢٥) .

التعريف النظري : بما ان الباحث قد تبين وجهة نظر روتر فان التعريف النظري هو نفس ما ذكره روتر ١٩٨٢ في اعلاه .

التعريف الاجرائي لمركز الضبط : "الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال الاجابة عن فقرات المقياس المستخدم في البحث" .

الفصل الثاني

١- الانهك النفسي Psychological Exhaustion

مفهوم الإنهك النفسي

أن الإنهك النفسي ينشأ نتيجة كثرة الضغوط وعدم التوافق معها بطرائق مناسبة، مما قد يؤدي لفقدان الفرد المعنى في عمله وشعور بأن العمل ليس له قيمة، بل قد يعمم تلك النظرة لباقي مجالات الحياة، مما قد يوجد لديه الرغبة لتترك عمله Pines & (Keenan, 2005 , 629) . تعدّ ظاهرة الانهك النفسي من المشكلات الرئيسة التي يعاني منها الافراد في أثناء أدائهم لواجبهم مما قد يكون الاثر السلبي في حياتهم النفسية والاجتماعية والاكاديمية. (الخطيب، ٢٠٠٧ : ٩) ، لذلك فإن التعرض له يمثل خطراً كبيراً ؛ فلنا أن تخيل الوضع لو أنه تقشى بيننا، مما قد يجعلنا نترك، العمل وينعكس ذلك سلبياً على العملية التعليمية التي هي عصب أي تقدم، مما لا يخفى أثره.

كما يشير الانهك النفسي الى مجموعة من الأعراض البدنية العاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائه في الأعمال التي يقوم بها وهذه المجموعة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين. (عثمان، ٢٠٠١ : ١٨).

الانهك النفسي عبارة عن ظاهرة نفسية يتعرض لها المهنيون نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل مما يؤدي الى شعورهم بعدم القدرة على حل المشكلات ومن ثم فقدان الاهتمام بالعمل والشعور بالتوتر في أثناء أدائه. (البدوي، ٢٠٠٣ : ٣).

النظريات التي فسرت الإنهك النفسي:

يعد الإنهك النفسي مرحلة متقدمة من الضغط ، لهذا فإنه يصيب الفرد بمجموعة من الاضطرابات التي تقف حائلاً أمام الفرد وأهدافه لذلك فقد حاولت بعض النظريات تفسير الإنهك النفسي منها:

١- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory :

يعتبر فرويد Freud مؤسساً لتلك النظرية ؛ التي ترى أن للإنهك النفسي جهات ثلاث :

- أن الإنهك النفسي Burnout ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد
- أنه ناتج عن فقدان وظيفة ومثالية الأنا في علاقتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد
- أنه ناتج عن الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة أو المتعارضة (متولي، ٢٠٠٥ : ٦٩).

حيث ذكر أن فرويدنبرجر Freudenberg يعد الإنهك النفسي عملية تدريجية يأتي على رأس الضغوط النفسية، لهذا نظر إليه على أنه استمرار مرضي لضغوط العمل مع عدم القدرة على حلها، لذلك فإنه ي رجع جوهر الإنهك النفسي للأنا؛ حيث إن الفرد المنهك يضغط على نفسه فرة طويلة مقابل تحقيق الإنجاز في عمله وذلك على حساب الأنا، لهذا فإن ذلك الفرد يعطي من قيمة

عمله ويهتم به لدرجة أنه يذيق أي شيء مقابل عمله؛ لأنه يجد نفسه فيه وهذا الوضع لا يستمر طويلاً حيث يتعرض للإنهاك النفسي (Ahola, K. & Hakanen, j, 2007: 105).

وبذلك فإن مدرسة التحليل النفسي نظرت للإنهاك النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة ، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل ، مما قد يمثل جهداً مستمراً لقدرات الفرد، مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية ، أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للريغبات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحلها بالإنهاك النفسي، أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدوث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلق به، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها، كما أنه يمكن استعمال بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الإنهاك النفسي كالتفيس الانفعالي (Hakanen, etal, 2006: 496) .

٢- النظرية السلوكية Behavior Therapy:

لقد اهتمت المدرسة السلوكية بالسلوك ورأت أنه متعلم سواء كان ذلك السلوك سويًا أم كان غير سوي؛ حيث ذكر لويس مليكه (١٩٩٠) أن السلوكيين يرون أن معظم أفعالنا متعلمة سواء السوية أو اللاسوية ومن ثم يمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم إذا توافرت الظروف الملائمة، مع التركيز على السلوك الحاضر وتوفير بيئة مناسبة (الطائي و الخفاف، ٢٠١٤: ٢٥١).

بذلك فالنظرية السلوكية تنظر للإنهاك النفسي - على ضوء عملية التعلم على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة، فالمعلم مثلاً الذي يعمل في مدرسة لا تتوفر فيها الوسائل التعليمية اللازمة، ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين، وكذلك المتعلمين لا تتوفر لديهم دافعية صادقة للتعلم، بل تقع عليه ضغوط من قبل الزوجة والأولاد، فضلاً عن ارتفاع الكبير في الأسعار، كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة بالمعلم وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة، وإذا لم يتعلم الفرد سلوكيات تكيفية مقبولة فإنه قد يتعلم سلوكاً غير سوي يسمى الإنهاك النفسي ، ومع ذلك فيمكن استعمال فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة ،ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الإنهاك النفسي فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد، والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط، والاسترخاء (Hakanen, etal, 2006:496) .

٣- النظرية الوجودية:

لقد اهتم الوجوديون بتوافر المعنى في الحياة لدى الفرد، ولذلك فإنهم يرجعون أغلب الاضطرابات إلى اضطراب المعنى في حياة الفرد، كما أن من مظاهر الإنهاك النفسي قلة توافر المعنى في الحياة؛ إذ أشار فيكتور فرانكل (٢٠٠١) إلى أن التوتر في حياة الفرد سببه الرئيسي فقدان المعنى، ويصفه بأنه فراغ وجودي، أو أنه إحباط لإرادة المعنى (فرانكل، ٢٠٠١: ٥٧) . إن الإنهاك النفسي من وجهة النظر الوجودية يحدث من خلال:

- ١- أن الفرد يبدأ حياته وعمله بمثل وأهداف عالية لا يمكنه تحقيقها مما يعرضه للصدمة.
 - ٢- أن الفرد يحتاج للتقدير الاجتماعي من غيره وهو عندما يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظرتة وتقديره والاسرخاء لذاته وكذلك احترام الناس له.
 - ٣- حينئذ يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية وفقدان القدرة على التكيف، مما يؤدي لحالة من اللامبالاة مما يبدا حياة الفرد ويصيبه بما يسمى الإنهاك النفسي (Langle, A. , 2003:108) .
- أن المنظور الوجودي للإنهاك النفسي يركز على عدم وجود المعنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته، فإنه يعاني نوعاً من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته (Pines&Keinanm 2005: 626- 638) .

مناقشة الاطار النظري :

الإنهاك النفسي يمثل أعلى مستويات الضغوط النفسية ومن ثم فإنه يؤثر في علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعلاته مع الأصدقاء ويمتد الى الأسرة . ويعد أبرز المشاكل التي يعاني منها المعلمي والمعلمات جراء الضغوط

التي يتعرضون لها ومالها من آثار سلبية تعيق الفرد مما يترتب عن ذلك قلة إنتاجه وانسحابه من المحيط الذي يعمل فيه ، والضغوط النفسية التي يواجهونها اليوم تؤدي إلى حالة من الإنهاك البدني والعقلي والانفعالي والدافعي نتيجة لزيادة الإعياء والمتطلبات الواقعة على كاهلهم وعدم مقدرتهم على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الفعلي الذي يستطيع تحقيقه بالفعل .

أن الإنهاك النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية يظهر نتيجة تفاعل سمات الفرد وصفاته مع البيئة المحيطة به إذ تكون بيئة غير مناسبة يشعر فيها الفرد بعدم الراحة مع مراعاة استعداد الفرد للاصابة بالإنهاك النفسي فإذا تعرض الفرد لضغوط لا يتحملها سواءاً كانت ضغوط زيادة العبء عليه أم قلة العبء او لم يستطع التعامل معها بطريقة سوية، ووفقاً لما ذكر في اعلاه فان الباحث اعتمد نظرية ثورندايك.

٢- مركز الضبط Locus of Control :

مفهوم مركز الضبط:

مركز الضبط (التحكم) من أهم و أحدث المتغيرات السلوكية في مجال علم النفس , وهو يعد من احد مفاهيم الهامة التي انبثقت عن نظرية التعلم الاجتماعي والتي بدورها نشأت من التراث النظري لكل من النظرية التعلم ونظرية الشخصية. يعتبر مفهوم مركز الضبط من المفاهيم الحديثة نسبياً في الدراسات السلوكية ولذلك تعددت الترجمات العربية للمصطلح الأجنبي (LOCUS FO COATROL) مثل : مصدر التحكم ، وجهة الضبط ، موضع الضبط ، مصدر الضبط " ، فالفرد ذو البنية النفسية الداخلية يتحكم بسلوكيات وبالأحداث من حوله ، أما الفرد ذو البنية النفسية الخارجية تتحكم بالأحداث والمواقف به دون تدخل يذكر من جانبه، وبذلك يكون مركز الضبط أكثر الترجمات دلالة على المفهوم من الناحية السلوكية " (الأحمد، ٢٠٠١ : ٢٠٩) .

يعد مركز الضبط ، من السمات الشخصية التي حظيت باهتمام الباحثين والدارسين في مجال علم النفس وعلوم التربية ولا سيما في الآونة الأخيرة إذ تبين ما لهذه السمة من قدرة على التنبؤ بدوافع الفرد وآراءه وسلوكه في مواقف الحياة المتباينة ،الدراسية منها والاجتماعية.

أن مفهوم مركز الضبط هو ذاته المفهوم الذي يناقش الاختلاف بين الأفراد في إدراكهم للأحداث والمواقف وتصورهم في التحكم في تلك الأحداث والمواقف وهو قد فرق في ذلك بين وجهة الضبط الداخلي ووجهة الضبط الخارجي والتي يتم على أساسها تصنيف الأفراد في اعتقادهم عن يتحكم في الأحداث والمواقف والتصرفات هل هم أنفسهم (مركز ضبط داخلي) أو هو الصدفة والعالم الخارجي (مركز ضبط خارجي) فأسلوب مركز الضبط يعد هام جداً فهو يعبر عن كيفية إدراك الأفراد للأهداف التي يحققونها ، حيث يعتقد البعض أنهم مسئولون عن أعمالهم وأن قدراتهم وجهودهم هي التي ستحقق آمالهم (مركز ضبط داخلي) بينما يرى البعض الآخر أن ما يحدث لهم مصدره الآخرون ، وأن الصدفة والقدر هما اللذان سيحققان لهم الآمال والطموحات . ويعتبر بعداً من أبعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك، وإن اعتقاد الفرد بأنه يستطيع التحكم في أموره الخاصة والعامة ، يسمح ذلك له بالاستمرار على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها (عبد الرحيم ، ١٩٨٥ : ١٢٩) .

وبعد مفهوم مركز الضبط من المفاهيم الهامة في علم النفس إذ يرى البعض أن هذا المفهوم قد أدى إلى فيض حقيقي من الأبحاث، مما يجعله من أكثر متغيرات الشخصية خطوة بالبحث الكثيف في ذاكرتنا الحديثة ولملامته لمجالات علم النفس الاجتماعي ، كذلك تبين أن الأفراد ذوي وجهة الضبط الداخلية يكونون أكثر رضا عن أعمالهم وأكثر توافقاً ونجاحاً في المواقف المهنية التي يواجهونها، كما تكون لديهم دافعية لأداء مهني أفضل وأكثر اهتماماً بإنتاج الجديد في مجالهم المهني (Singh, 2006, p. 40) .

نظرية روتر (Rotter, 1966) :

يعد مفهوم مصدر الضبط من المفاهيم التي ظهرت حديثاً، وهو مفهوم يلعب دوراً بارزاً في شخصية الفرد وتعزيز سلوكه نحو المثيرات الموجودة في البيئة وقد سعت الدراسات النفسية عموماً إلى فهم السلوك الإنساني وضبطه والتنبؤ به . ويُشار عادةً، في الدراسات النفسية إلى مفهوم وجهة الضبط (Locus Of Control (LOC بوصفه قاسماً مشتركاً للعديد من النظريات الحديثة التي تتناول محددات السلوك الإنساني بما في ذلك الصحة النفسية والتكيف بوجه عام. ويرى روتر (Rotter, 1975- 1990) صاحب نظرية التعلم الاجتماعي، أن لوجهة الضبط (LOC) شكلان، هما وجهة الضبط الداخلية Internal Locus of Control، ووجهة الضبط الخارجية External Locus of Control، حيث يميل الأفراد ذوو وجهة الضبط الداخلية إلى اعتبار أنفسهم مشاركين في الأحداث التي تمر بهم وأن جهودهم هي التي تتوسط في نتائج المواقف السلبية أو الإيجابية التي يعيشونها، في حين أن الأفراد ذوي وجهة الضبط الخارجية يعززون أسباب مواقفهم الحياتية إلى الحظ أو الصدفة أو الآخرين بدون تحمل المسؤولية من قبلهم. وقد اقترحت النظريات التي تناولت مفهوم وجهة الضبط أن تبني الأفراد لوجهة ضبط معينة (داخلية أو خارجية) يرتبط بالخبرات التي مروا بها، فوجهة الضبط الداخلية ترتبط بالخبرات التي يخوضها الفرد، وترتبط بالتوظيف النفسي الأصح على اعتبارها، أي وجهة الضبط وظيفة للمفاهيم المرتبطة بالأحداث والخبرات التي يخوضها الفرد ومحصلاتها (مخرجاتها)، حيث تبين ارتباط أسلوب العزو السببي الإيجابي إيجابياً بوجهة الضبط الداخلية (Gregory L , 2001, p. 5576).

ظهر مركز الضبط في إطار نظرية التعلم الاجتماعي والذي أسند إلى المدرسة السلوكية والمعرفية، وكذا الدراسات التي إرتبطت بالأداء الناجح أو الفشل في المواقف الغامضة وتؤكد النظرية على أنماط السلوك التي يجب تعلمها والتي تحدد من خلال الخبرات السابقة والمثيرات اللحظية التي يتعرض لها الفرد.

ونقلاً عن (زغير، ٢٠١٣) من المفاهيم الأساسية التي أكدت عليها نظرية روتر هي:

إمكانية أو احتمالية السلوك (BP) Behavior Potential :

يعني إنه يتوقف على احتمال وقوع سلوك معين في موقف ما بأرتباطه بتعزيز معين أو عدة تعزيزات.

قيمة التعزيز (RF) Value of Rein forcemen :

هو درجة تفضيل الفرد ورغبته في حصول تعزيز من بين عدة تعزيزات إذا كانت احتمالات وقوع تلك التعزيزات متساوية

(باترسون، ١٩٨١: ٣٩١).

التوقع (E) Expectancy : هو نوع من الاحتمال الذاتي يشير الى الاحتمال الذي يضعه الفرد أو الذي يفيد بان تعزيزاً معيناً سوف يحدث على أثر سلوك محدد يقوم في موقف معين، فكل سلوك ارتبط بتعزيز يؤدي الى نشوء توقع وهو أمر مستقل عن قيمة التعزيز السابق وأهمية، وكلما كان السلوك يؤدي الى التعزيز في السابق زاد التوقع على أن السلوك سيؤدي الى نفس النتيجة في الوقت الحاضر، فالتنبؤ بالسلوك يتوقف على الكيفية التي يدرك بها الفرد موقفاً معيناً لسلسلة من المواقف التي يمكن إدراكها على أنها مواقف مرتبطة بعضها ببعض أو متشابهة (موسى، ١٩٩٣: ٩١-٦٢).

كما تشير المعادلة الآتية $BP=F(EaRV)$

أي إمكانية السلوك (BP) = دالة (F) والتوقع (E) وقيمة التعزيز (RV) كما يمكن قراءة المعادلة الآتية: - إمكانية السلوك هو دالة للتوقع وقيمة التعزيز، وهذا يعني إن احتمالية أن يكتسب الشخص سلوكاً معيناً هي دالة الاحتمالية، وإن ذلك السلوك سيؤدي الى نتيجة معينة أو درجة مرغوبة لهذه النتيجة. فإذا كان التوقع والقيمة التعزيزية كلاهما يحملان درجة عالية إذن ستكون درجة إمكانية السلوك منخفضة ايضاً - كما يشير (روتر) - ان السلوك لا يحدث من فراغ وإنما من التفاعل المستمر للفرد مع بيئته وله الدور الكبير في تعزيز السلوك (ابو ناهية، ١٩٨٩: ٧١).

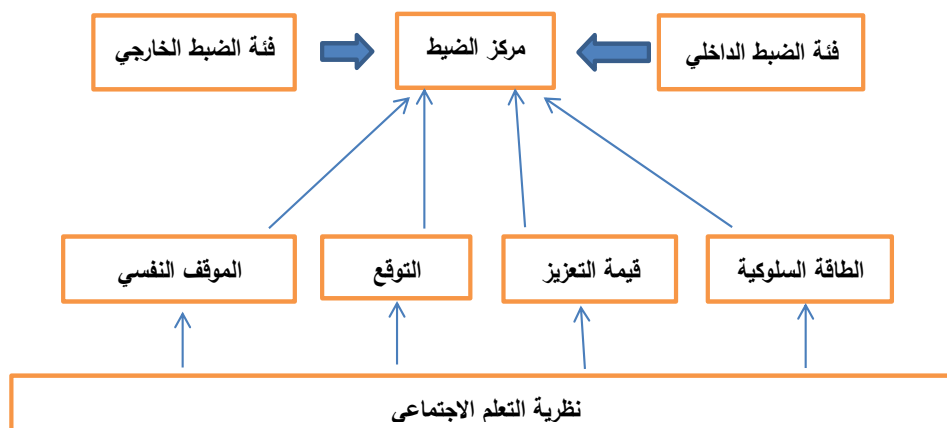
واستند روتر في طرحه لهذا المفهوم إلى افتراض مفاده أن الأفراد تنمو لديهم توقعات عامة تبعاً لمدى استطاعتهم التحكم في الأحداث البيئية. حيث يوجد أفراد يدركون أن أفعالهم وطريقة عملهم وخصائصهم الشخصية الدائمة نسبياً تؤثر في شكل معيشتهم وطريقتهم . فهم يعتقدون بأنهم أسياد على أقدارهم ويتحملون المسؤولية ما يحدث 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 إلى النتائج التي حصل عليها من عمليات العلاج النفسي للمرضى ، ومن نتائج الدراسات حول عملية تعلم الأداء والانطفاء ، فالتحليل العيادي للمرضى بين أن هناك من يكتسبون من التجارب الجديدة ويغيرون سلوكهم ، بينما آخرون لا يتأثرون بها ويهملون بها ويرجعون أسباب حالتهم الى الحظاً أو الصدفة أو الآخرين .

على هذا فإن اتجاه مركز الضبط يتحدد بصورة عامة عن طريقة التعزيز الذي يتعرض له الفرد نتيجة للمؤثرات المحيطة به (جابر، ١٩٩٥: ٣٧)، كما أشار روتر أي ان التعزيز يعمل على تقوية التوقع ، أي ان الفرد يتوقع التعزيز بعد قيامه بسلوك ما (Roter,1966 : 2).

الموقف النفسي (Psychological Situation):

ويعرف Rotter الموقف النفسي بأنه الطريقة التي يرى بها الفرد الموقف ، أو بمعنى آخر تفسير النفسي للموقف. وهو البيئة الداخلية التي تحفز الفرد بناء على خبراته وتجاربه ، لتعلم كيف يستخلص أعلى مستوى من الإشباع في أنسب مجموعة من الظروف حيث أن سلوك الأفراد لا يأتي من فراغ ، فالخبرات والنتائج السابقة تلعب دورا مهما في حدوث السلوك . والشكل التالي يوضح نظرية التعلم الاجتماعي التي انبثق منها مفهوم مركز الضبط :



شكل رقم (١) نظرية التعلم الاجتماعي التي انبثق منها مفهوم مركز الضبط

البيئة الداخلية- والخارجية التي تحفز الفرد بناءً على خبراته وتجاربه السابقة كي يتعلم كيف يحصل على أعلى مستوى من الإشباع في انسب مجموعة من الظروف (ابو ناهية، ١٩٨٤: ٣٣).

إن إختلاف الأفراد في إدراك العلاقات القائمة بين الأسباب والنتائج أو السلوك أو توابعه لا بد أن يعكس فروقا هامة في أنماط سلوك الأفراد ، وهذا ما أجمع عليه أغلب الباحثون في تميزهم بين الضبط داخلي وخارجي من خلال الخصائص التالية:

أولاً : البعد الخارجي : - يعبر عن العوامل الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة ويعتقد الفرد بأنه غير مسؤول عن نتائج سلوكه إذ ان بعض الأفراد يشعرون بحالة من العجز التي يعرفها (سليجمان، ١٩٧٥) بأنها حالة نفسية تحدث نتيجة الأحداث الخارجية عن الضبط أو السيطرة على الأحداث في البيئة. فضلاً عن ذلك فأنهم يرجعون ما يحدث لهم على عوامل خارجة عن نطاق إرادتهم ويوصف هؤلاء الأفراد بأنهم اصحاب الضبط الخارجي (محي، ٢٠٠٢: ٢٤).

فمن عوامل الضبط الخارجي التي تعزى، ما يسمى بالحظ أو المصادفة (Luck Chance) وهذا يمثل الاعتقاد بأن العالم غير مجهول القدر (Fate) وهذا يمثل الاعتقاد بأن الأفراد لا يمكنهم تغيير مسار الأحداث لكونها مقدرة سلفاً، وهي اتجاهات سلبية اكتسبها الفرد من خبراته السابقة مع قوى خارجية قوية.

تأثير الناس الآخرين وقوتهم بما تمثلهم من قدرة وتأثير أكبر من قدرة الشخص نفسه وتأثيره، يرتبط بالحظ والمصادفة والقدر بحيث لا يمكن التنبؤ بها أو التحكم فيها. ولقد أكد روتر أن هذه العوامل للضبط الخارجي تبدو مختلفة لكنها مرتبطة بعضها ببعض الآخر (باترسون، ١٩٨١: ٣٩١).

ثانياً: البعد الداخلي :- يعبر عن العوامل الكامنة في الانسان أو الذي يعتقد بأنها المسؤولة عن ما يحققه من نجاح أو اخفاق. فالأفراد الذين يعتقدون أن الأحداث هي نتاج سلوكهم وخصائصهم الشخصية يواجهون الأحداث بشجاعة وان ما يحدث لهم يحفزهم للعمل بشكل أشد لإعادة الضبط والسيطرة على البيئة، أي إن هؤلاء قادرين على تكيف سلوكهم وتعديله عندما تصبح الأحداث خارجة عن سيطرتهم ويوصف هؤلاء الأفراد بأنهم ذو ضبط داخلي. وأن أهم عوامل الضبط الداخلي هي : أدراك الفرد لنتائج الأحداث سواء أكانت سلبية أم ايجابية، وانها ترتبط بالدرجة الأولى بعوامل داخلية تتعلق بشخصيته مثل الذكاء، والمهارة، والقدر أو الجهد أو سمات الشخصية المميزة (حجاج، ١٩٨٦: ٣٤).

وهناك مجموعة من الخصائص العامة يحددها (روتر) لذوي الضبط الداخلي وذوي الضبط الخارجي ، يتصف ذوي الضبط الداخلي بأنهم أكثر حذراً وانتباهاً لنواحي البيئة المختلفة التي تزودهم بمعلومات مفيدة لسلوكهم المستقبلي، انهم يتخذون خطوات جادة ومتميزة بالفعالية أو التمكن لتحسين احوال البيئة، أنهم يقاومون المغريات التي يمكن أن تؤثر فيهم، أما ذوي الضبط الخارجي فانهم يتصفون بالسلبية وندرة في المشاركة والانتاج، وإن لديهم درجة قليلة من الاحساس بالمسؤولية الشخصية على نتائج افعالهم الخاصة، يرجعون الأحداث الايجابية والسلبية الى ما وراء الضبط الشخصي فضلاً عن افتقارهم الى الاحساس بوجود سيطرة داخلية على هذه الأحداث.

مناقشة الاطار النظري :

تم التطرق في هذا الفصل إلى إبراز مفهوم مركز الضبط محاولين في ذلك إجراء مقارنة بين مفهومي مركز الضبط والعزو السببي، وقد تم تفسير مركز الضبط من خلال نظرية التعلم الاجتماعي، حيث انطلقت هذه الأخيرة من أربع مفاهيم وهي :احتمالية السلوك، قيمة التعزيز، التوقع، الموقف النفسي.

اضافت نظرية روتر أمراً جديداً هو التوقع، أي ان الفرد يتوقع ما يترتب على سلوكه ايجاباً أو سلباً فإن اي سلوك الفرد هذا يترتب عليه تعزيزاً ايجابياً أو سلبياً في مواقف مشابهة لهذا الموقف والعكس صحيح. حاولت نظرية التعلم الاجتماعي أن تكامل بين اتجاهين في علم النفس المعاصر هما: اتجاه نظريات التدعيم أو نظريات المثير والاستجابة واتجاه نظريات المجال المعرفي ، إذ عبرت (روتر) عن النظرية: (هي النظرية التي تحاول أن تتعامل مع تعقد السلوك الأنساني بدون التفريط في الاستفادة من الفروض التي اختبرت تجريبياً) كما أن خاصية موقع الضبط الداخلي وموقع الضبط الخارجي هما خاصيتان مميزتان لنوعية الأفراد وهي تشكل أحد المتغيرات للفروق الفردية ان الباحث وفقاً لذلك ستعتمد نظرية (روتر) كإطار نظري للبحث في تفسير مركز الضبط .

دراسات سابقة :

١- الدراسات التي تناولت الإنهاك النفسي

دراسة عبد الحميد (١٩٩٣) :

ومما هدفت إليه الدراسة معرفة العلاقة بين ضغوط العمل، والإنهاك النفسي والحالة الاجتماعية، على عينة مكونة من (٤٠٦) معلمة تعمل في التعليم العام السعودي في مراحلها الثلاث بواقع (١٠٨) معلمة من المرحلة الابتدائية، (١٤٧) من المرحلة

المتوسطة، (١٥١) من المرحلة الثانوية، وقد طبقت استبانة مصادر الضغوط في مهنة التدريس للباحثة، ومما توصلت إليه الدراسة أن المعلمات غير المتزوجات أكثر تعرضاً للإرهاك النفسي (عبد الحفيظ، ١٩٩٣: ٢٣٢) .
دراسة السيد (٢٠٠١) :

ومما هدفت إليه معرفة علاقة الإرهاك النفسي بالجنس، والخبرة، والمرحلة التي يعمل بها المعلم، وذلك على عينة من المعلمين تبلغ (٩٥) ممن يدرسون بمدارس الأمل بمحافظة أسوان، منهم (٥٠) معلمًا، و (٤٥) معلمة، ومن أدواتها مقياس الإرهاك النفسي للمعلم إعداد الباحث، ومما توصل إليه أن المعلمات أكثر تعرضاً للإرهاك النفسي من المعلمين، وأن المعلمين الجدد أي الأقل خبرة أكثر شعوراً بالإرهاك النفسي من المعلمين الأكثر خبرة، وأن معلمي المرحلة الابتدائية أكثر شعوراً بالإرهاك النفسي من المعلمين في المرحلتين الإعدادية والثانوية. (السيد، ٢٠٠١: ٨٣-١٠٧)

دراسة تانج وپانج (٢٠٠٦) Tang & Pang :

ومما هدفت إليه معرفة علاقة الإرهاك النفسي بالجنس والخبرة، لدى عينة تبلغ (٨٩٦) من المعلمين الصينيين من الجنسين وقد اختيروا من عشر مدراس متوسطة وأربع مدراس ابتدائية في ولاية " هيمان " Human في الصين، ومن الأدوات المستخدمة مقياس ماسلاش MBI ، ومما توصلت إليه الدراسة أن الإرهاك النفسي لدى المعلمات أعلى من المعلمين، وأن المعلمين ذوي الخبرة الأكبر لديهم درجة أعلى من الإرهاك النفسي من ذوي الخبرة الأقل. (Tang & Pang, 2006:82) .

٢- الدراسات التي تناولت مركز الضبط

دراسة بار- تال و آخرون (1988) Bar-Tal, et al : درس فيها العلاقة بين مقياس مركز الضبط و كل من التحصيل الأكاديمي للطالب ، مستوى القلق و مستوى الطموح ، حيث استخدم عينة اختيرت عشوائيا مكونة من (٢٤٣٨) طالب و طالبة من الصف الأول الثانوي و الذي قسموا إلى مجموعتين الأولى منحدره من قوميات إفريقية و آسيوية و الثانية منحدره من قوميات أوروبية أمريكية إسرائيلية إذ توصلت النتائج إلى أن الطلبة أصحاب الميل إلى الضبط الداخلي كانوا أعلى تحصيلاً أقل قلقاً و أعلى طموحاً مقارنة بنظائرهم من أصحاب الميل إلى الضبط الخارجي. (Bar-Tal, et al, 1988 :396) .

الدراسة اليعقوب (١٩٨٨) : المتعلقة بـ " أثر التحصيل الأكاديمي و الجنس في مركز الضبط و مفهوم الذات " ، إذ هدفت إلى تقصي أثر التحصيل الدراسي و الجنس على كل من مركز الضبط و مفهوم الذات لدى عينة من (٩٢١) طالب و طالبة من طلبة الصف الثالث اعدادي بالمدراس الحكومية في مدينة اربد ، حيث اعتمد الباحث على المعدل التراكمي لأفراد العينة من السجلات المدرسية لتقسيمها إلى ثلاث مجموعات : مجموعة التحصيل المرتفع و مجموعة التحصيل المتوسط و مجموعة التحصيل المنخفض ، كما استخدم مقياس روتر للضبط الداخلي-الخارجي ، و مقياس مفهوم الذات لبيرس-هارس المعربان ليلانما البيئة الأردنية.

أظهرت النتائج : وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلبة على مقياسي مركز الضبط و مفهوم الذات راجعة إلى التحصيل الأكاديمي.

-وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الذكور و الإناث على مقياسي مركز الضبط و مفهوم الذات.

-كانت الإناث أكثر ميلاً للضبط الخارجي من الذكور، و مفهوم الذات لديهم أقل منه لدى الذكور.

-وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعة الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي المرتفع الذين أظهروا ميلاً نحو الضبط الداخلي و طلبة مجموعتي التحصيل المتوسط و المنخفض الذين أبدوا ميلاً نحو الضبط الخارجي، إضافة إلى أن مفهوم الذات لدى الطلبة أصحاب التحصيل الأكاديمي المرتفع أعلى منه لدى أصحاب التحصيل المتوسط و المنخفض ، كما أن مفهوم الذات لدى الطلبة متوسطي التحصيل أعلى منه لدى الطلبة منخفضي التحصيل الأكاديمي (اليعقوب، ١٩٨٠: ٣٥) .

دراسة ليفين Lewin (١٩٩٢) : تطرق فيها إلى تقصي العلاقة بين مركز الضبط و الجنس و الجالية التي ينتمي إليها مجموعة من الطلبة، إضافة إلى محاولة بحث العلاقة بين مركز الضبط و عندما يكون الطالب في موقف مشكل، حيث استخدم عينة عشوائية مكونة من (١١٤) طالب و طالبة من طلبة الصف الخامس، الذين طبق عليهم مقياس مركز الضبط ليتوصل في نتائج دراسة إلى عدم وجود علاقة بين مركز الضبط و جنس الطالب أو الجالية التي ينتمي إليها ، في حين أنه وجد ارتباطاً قوياً بين مركز الضبط و الطلبة في موقف مشكل مفاده أن هؤلاء الطلبة يميلون في مثل تلك المواقف إلى الضبط الخارجي .(دروزة ، ٢٠٠٧ : ٤٤٨).

الفصل الثالث

إجراءات البحث : يتضمن هذا الفصل أهم إجراءات البحث من اذ تحديد المجتمع واختيار العينة وإجراءات أعداد أداة البحث فضلاً عن الوسائل الإحصائية التي أعتمد عليها في تحليل النتائج وبالشكل الآتي:

أولاً : مجتمع البحث (Research Population) :

يتكون بمجتمع البحث الحالي من معلمي المرحلة الابتدائية ومن الجنسين في مدينة بغداد وللعام الدراسي ٢٠١٩ - ٢٠٢٠ وكما موضح في بواقع (١٢٥٣٤) معلماً و معلمة، بواقع (٥٥٦٩) ذكوراً و(٦٩٦٥) أنثاً وكما موضح في الجدول (١)

جدول (١)

اعداد المعلمين المرحلة الابتدائية ومن الجنسين في بغداد

المجموع	اناث	ذكور	المديرية العامة للتربية بغداد / الرصافة الثانية
٦٢٣٤	٣٤٦٥	٢٧٦٩	بغداد / الكرخ الثانية
٦٣٠٠	٣٥٠٠	٢٨٠٠	المجموع
١٢٥٣٤	٦٩٦٥	٥٥٦٩	

ثانياً: عينة البحث (Sample of Research):

اعتمد الباحث المنهج الوصفي الذي يسعى الى تحديد الوضع الحالي لظاهرة المدروسة ومن ثم وصفها وصفاً دقيقاً من خلال التعبير النوعي الذي يصف الظاهرة ويوضح خصائصها ، او التعبير الكمي الذي يعطي وصفاً رقمياً يوضح مقدار او حجم الظاهرة وتقصي العلاقة بينهما (ملحم ، ٢٠٠٠ : ١٤٤) .
اختيار عينة البحث عشوائياً كي تتمثل بعض الخصائص الموجودة في المجتمع ، إذ بلغت (٤٠٠) معلماً ومعلمةً من مدارس محافظة بغداد/ الرصافة الثاني والكرخ الثاني في بغداد- العراق.

ثالثاً: أداة البحث (Research Tools):

للتحقق من اهداف البحث ، قام الباحث باعداد الأدوات اللازمة وعلى النحو الاتي :

١ - مقياس الانهاك النفسي

"بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس اختار مقياس الانهاك النفسي ، تم الاستعانة بمقياس ثورنديك (١٩٣٦) ، لقياس متغيرات الدراسة (الانهاك النفسي) تكونت الأداة من (٣٤) فقرة .
"علما ان بدلائل الاجابة لكل فقرة من الفقرات هي ثلاثة بدلائل (دائماً ، احيانا ، نادرا)، وتعطي هذه البدائل درجات (١،٢،٣) للفقرات الايجابية و بالعكس اذا كانت الفقرات سلبية ، أجريت تعديلات على المقياس حتى يتناسب مع معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. قام الباحث باستخراج الخصائص السايكومترية لمقياس الانهاك النفسي (الصدق و الثبات) ."

الصدق :

"يعرف ايبيل (Ebell) الصدق، بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله (الظاهر وأخرون، ٢٠٠٢، ١٣٣)، وإذا كان المقياس صادقاً يعني هو المقياس الذي يقيس ما اعد لقياسه، او الذي يحقق الغرض الذي اعد لاجله (عوده، ١٩٩٩، ٢٣٥)، وقام الباحث بأستخراج الصدق وعلى النحو الاتي:"

أ- الصدق الظاهري

" ولتحقيق هذا الصدق عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس ملحق (١) وقدم للخبراء تعريف الانهاك النفسي وطلب منهم الحكم على مدى صلاحية الفقرات في قياس الخاصية المبحوثة".

ب- الصدق البنائي

"لحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت بالبحث معامل ارتباط بيرسون وبينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) كما في الجدول (٢)".

الجدول (٢)

يمثل معامل الارتباط لعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
١	٠,٣٣	١٣	٠,٤٤	٢٥	٠,٤٢
٢	٠,٥٤	١٤	٠,٥١	٢٦	٠,٥٧
٣	٠,٣٤	١٥	٠,٣٢	٢٧	٠,٣٨
٤	٠,٤١	١٦	٠,٤٢	٢٨	٠,٤٠
٥	٠,٣٦	١٧	٠,٥٤	٢٩	٠,٥٣
٦	٠,٤٣	١٨	٠,٦٤	٣٠	٠,٦٧
٧	٠,٣٣	١٩	٠,٣٧	٣١	٠,٣٨
٨	٠,٤٩	٢٠	٠,٤٨	٣٢	٠,٥٣
٩	٠,٤٠	٢١	٠,٤٠	٣٣	٠,٥١
١٠	٠,٤٤	٢٢	٠,٥٥	٣٤	٠,٣٩
١١	٠,٣٩	٢٣	٠,٤٧		
١٢	٠,٣٢	٢٤	٠,٤٩		

النتائج :-

" للكشف عن مستويات ثبات مقياس الانهاك النفسي تم الاعتماد على الأساليب الاحصائية المتمثلة في طريقة ألفا كرونباخ و طريقة جوتمان وكانت النتائج كالتالي:"

جدول (٣)

"يبين مستويات ثبات مقياس الانهاك النفسي "

معامل ألفا كرونباخ	معامل جوتمان	الانهاك النفسي
٠,٨٥	٠,٨١	

"يبين الجدول رقم (٣) أن معاملات الثبات حسب جوتمان وألفا كرونباخ هي على التوالي تساوي ٠,٨١ و ٠,٨٥ وهي قيم تدل على تمتع المقياس بمستوى عال من الثبات".

٢. مقياس مركز الضبط

"بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس اختار مقياس، تم الاستعانة بمقياس مركز الضبط وفقاً لوجهة نظر روتر ١٩٨٢ ، لقياس متغيرات الدراسة (مركز الضبط) تكونت الأداة من (٣٤) فقرة . وقد حددت أمام كل فقرة بديلان (تتطبق علي، لا تتطبق علي) ويعتمد التقييم على إعطاء الدرجة (١) للبديل (تتطبق علي) والدرجة (صفر) للبديل (لا تتطبق علي)، وذلك في حالة كون

الفقرة إيجابية، أما إذا كانت الفقرة سلبية فعملية التصحيح تكون عكسية. أجريت تعديلات على المقياس حتى يتناسب مع معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية. قام الباحث بأستخراج الخصائص السايكومترية لمقياس مركز الضبط (الصدق و الثبات) .

١. صدق:

أ- الصدق الظاهري

"ولتحقيق هذا الصدق عرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس ملحق (١) وقدم للخبراء تعريف مركز الضبط وطلب منهم الحكم على مدى صلاحية الفقرات في قياس الخاصية المبحوثة".

ب- الصدق البنائي

"استخدم الباحث اسلوب، ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس استعملت بالباحث معامل ارتباط بيرسون وبينت النتائج ان جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية عند درجة حرية (٣٩٨) ومستوى الدلالة (٠,٠٥) كما في الجدول (٤)".

جدول رقم (٤)
قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية مركز الضبط

الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٤٤	١٣	٠,٣٣	٢٥	٠,٤٧
٢	٠,٤٤	١٤	٠,٤٠	٢٦	٠,٥٢
٣	٠,٤٠	١٥	٠,٣٧	٢٧	٠,٤٨
٤	٠,٦٦	١٦	٠,٥١	٢٨	٠,٣٩
٥	٠,٤٨	١٧	٠,٤١	٢٩	٠,٤٢
٦	٠,٦٣	١٨	٠,٥٣	٣٠	٠,٣٣
٧	٠,٣٩	١٩	٠,٤٩	٣١	٠,٣٨
٨	٠,٥١	٢٠	٠,٥٢	٣٢	٠,٥٣
٩	٠,٦٣	٢١	٠,٣٨	٣٣	٠,٣٥
١٠	٠,٥٢	٢٢	٠,٥٤	٣٤	٠,٦١
١١	٠,٤٥	٢٣	٠,٤٢		
١٢	٠,٥٨	٢٤	٠,٥٦		

٢- الثبات Reliability :

كما تم التأكد من ثبات عن طريق حساب معامل ألفا كرومباخ للإختبار ، فكانت قيمته مرتفعة بحيث بلغت ٠,٨٧ ، وهذا يؤكد بأن الإختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

رابعاً: الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث عدد من الوسائل الإحصائية والرياضية لمعالجة البيانات بغية التحقق من أهداف البحث بواسطة اعتماد برنامج الحاسوب الآلي (spss) .

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف الاول : "التعرف على مستوى الانهك النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية":

"اظهرت النتائج ان المتوسط الحسابي للاستمارات البالغ عددها (٤٠٠) استجابة هو (٩٠,١٨٥) درجة، بانحراف معياري مقداره (٩,٣٦٢) وهو اكبر من الوسط النظري البالغ (٨١) والفرق دال احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) اذ كانت القيمة التائية المحسوبة (١٥,٠١٥) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) بدرجة حرية (٣٩٩) والجدول (٥) يوضح ذلك.

الجدول (٥)

يوضح نتيجة الهدف الاول

التغير	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند (٠,٠٥)	درجة الحرية
الانهك النفسي	٨١	٩٠,١٨٥	٩,٣٦٢	١٥,٠١٥	١,٩٦	دالة	٣٩٩

"يتبين من الجدول (٥) ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (١٥,٠١٥) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عن درجة حرية (٣٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وهذا يعني ان عينة البحث الحالي من الانهك النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية".

نتائج مختلفة في الانهك النفسي وفي الدراسة الحالية يمكن تفسير النتيجة التي توصلت لها وهي وجود مستوى مرتفع الانهك النفسي . بصفة عامة مازال المعلم يعاني من العديد من المشاكل التي أثبتت جميع الدراسات بأنها الاسباب الحقيقية وراء الانهك النفسي، بالاضافة الى مستوى الاجور ورغم التحسن الذي شهدته إلا أنها غير كافية مقارنة بالقدرة الشرائية ويزملائهم المعلمين في دول أخرى. كما ان المعلم مازال ينظر اليه تلك النظرة الدونية بين فئات المجتمع على انه عنصر غير مهم بالاضافة الى غياب المحفزات والتي تخفف من حدة احساسه بالضغط وبالتالي الانهك النفسي.

الهدف الثاني: التعرف على مستوى مركز الضبط لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية :

"عددها (٤٠٠) استمارة ظهر ان المتوسط الحسابي للمقياس (٩٢,٣٤٦) درجة بانحراف معياري قدره (١١,٥٧٨) وهو اعلى من المتوسط النظري البالغ (٨٨) درجة ، لمعرفة دلالة الفروق استعمل الباحث الاختبار التائي لعينة واحدة، وظهر ان القيمة التائية المحسوبة (٥,٤٣٢) وهي اعلى من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) "والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجدول (٦)

يوضح نتيجة الهدف الثاني

التغير	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى دلالة عند (٠,٠٥)	درجة الحرية
مركز الضبط	٨٨	٩٢,٣٤٦	١١,٥٧٨	٥,٤٣٢	١,٩٦	دالة	٣٩٩

اعلاه بان معلمي ومعلمات لديهم مركز ضبط داخلي الامر الذي يمكن تفسيره بان المعلمي يستطيعون السيطرة على البيئة المحيطة بهم وتحمل مسؤولية ، سلوكهم راجع لإرادتهم وأفعالهم وهم مسؤولون عن مدى نجاحهم، ويفسر اسباب بعوامل خارجة عن إرادتهم بل أنهم يؤمنون بقدرتهم في السيطرة على حياتهم وعلى البيئة التي يعيشون فيها.

الهدف الثالث: العلاقة بين الانهك النفسي ومركز الضبط لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية :

تم حساب معامل ارتباط بيرسون للعينة الكلية وعند اختبار الدلالة الإحصائية تبين انه دال إحصائيا عند مستوى دلالة ٠,٠٥ والجدول (٧) يوضح ذلك

الجدول (٧)
يوضح العلاقة بين متغيري البحث والقيمة التائية لمعامل الارتباط

متغير	العينة	قيم معامل الارتباط	القيم التائية	الجدولية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
الانهك النفسي ومركز الضبط	٤٠٠	٠,٧٢	١٥,٤٢	١,٩٦	دال

الجدول اعلاه يشير الى ان هناك ارتباط بين الانهك النفسي ومركز الضبط اذ من الممكن تفسيره ان ذوي الضبط الداخلي يعتبرون العمل مبني على امكاناتهم وانهم يبذلون جهودا يسيطرون عليها يعني بذل جهد كبير، ذوي الضبط الخارجي يفسر إلى أسباب خارجية عن إرادتهما وذلك عن طريق الصدفة أو الحظ مصدر الضبط لديه وهذا ماجاءت به دراسات توضح العلاقة بين الانهك النفسي ومركز الضبط.

الهدف الرابع: الفرق في العلاقة بين الانهك النفسي ومركز الضبط لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأبتدائية وفقا لمتغير الجنس (ذكور - اناث)

لغرض التعرف على دلالة الفرق في العلاقة الارتباطية بين الانهك النفسي ومركز الضبط على وفق متغير النوع ، قامت الباحثة بتحويل قيم معاملات الارتباط الى قيم معيارية فقد بلغت القيمة المعيارية للذكور (٠,٥٣٦) ، والاناث (٠,٥٤٩) في حين بلغت القيم المعيارية وباستعمال الاختبار الزائي تبين ان القيمة الزائية المحسوبة للنوع (ذكور،اناث) (١,٦) وهما اقل من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في العلاقة بين الانهك النفسي ومركز الضبط على وفق متغيري النوع (ذكور ، اناث) والجدول (٨) يوضح ذلك .

جدول (٨)
القيم الزائية لمعاملات الارتباط بين الانهك النفسي ومركز الضبط تبعاً للنوع الجنس

مستوى دلالة	القيمة الزائية		القيم المعيارية	معاملات الارتباط	الاعداد	الجنس	الفرق في العلاقة
	الجدولية	المحسوبة					
٠,٠٥	١,٩٦	١,٦	٠,٥٣٦	٠,٤٨٨	٢٠٠	ذكور	الانهك النفسي
			٠,٥٤٩	٠,٤٩٧	٢٠٠	اناث	مركز الضبط

ان النظر الى الجدول اعلاه يظهر لنا ان الجنس لا يؤثر في طبيعة العلاقة بين المتغيرين ويمكن تفسير ذلك بان المعلم من كلا الجنسين يعيشون الظروف نفسها وخبراتهم المعرفية متشابهة ومتقاربة وسائرة في نسق واحد.

التوصيات : في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالاتي :

- ١- توفير فرص ملائمة امام المعلم يجد فيها متنفسا عن اجواء العمل.
- ٢- توفير الحصانة للمعلم كي يستطيع تقديم افضل ما عنده.
- ٣- العمل على تهيئة الاجواء الملائمة من انظمة وقوانين تحافظ على مهابة المعلم.
- ٤- محاولة ايجاد برامج ارشادية تقدم للمعلمين عليها تخفف من حدة الضغوط و الانهك النفسي لدى المعلم.
- ٥- ضرورة القيام بحملات توعية في صفوف المعلمين لكيفية تجنب والوقاية من الانهك النفسي.

المقترحات : في ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالاتي :

- ١- إجراء دراسة حول الانهك النفسي وعلاقته بالولاء التنظيمي والثقافة التنظيمية لمعلم المرحلة الأبتدائية.
- ٢- إجراء دراسات اخرى تناول العلاقة الارتباطية بين مركز الضبط وعلاقته بعدد من المتغيرات كالاتزام الديني ،والحكم الخلفي .
- ٣- إجراء دراسة حول الصعوبات التي تحيط بعمل معلمي واساليب حلها.

المصادر

- ابوناھية، صلاح، (١٩٨٩): العلاقة بين الضبط الداخلي والخارجي وبعض أساليب المعاملة الوالدية في الاسرة الفلسطينية بقطاع غزة، القاهرة، الهيئة المصرية للكتاب ، مجلة علم النفس، العدد الخامس.
- أبو زيد، خضر مخيمر (٢٠٠٢) : الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية جامعة دمشق، ، المجلد (١٢) ، العدد (٢) .
- الأحمد ، أمل (٢٠٠١) : مركز الضبط وعلاقته بمتغيري الجنس و التخصص العلمي، بحوث و دراسات في علم النفس ط 1 بيروت مؤسسة الرسالة.
- باترسون، س، هر.، (١٩٨١): نظريات الارشاد والعلاج النفسي، ترجمة ماجد عبد العزيز الفقي، دار القلم: الكويت.
- البدوي، طلال حيدر. (٢٠٠٣): الاحتراق النفسي ومصادره لدى الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة عمان وأثر بعض المتغيرات في ذلك، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة: الاردن
- جابر، محمد حسن (١٩٩٥) : موقع الضبط وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة بغداد .رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، العراق.
- حجاج، علي حسين (٦ ١٩٨): نظريات التعليم، عالم المعرفة، الكويت.
- الخنمي، صالح بن سفير (٢٠٠٨) : وجهة الضبط والاندفاعية لدى المتعاطين وغير المتعاطين للهيروين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، السعودية.
- الخطيب، محمد جواد. (٢٠٠٧): الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الآنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة، المؤتمر التربوي الثالث غزة .
- دروزة ، افان نظير (٢٠٠٧) : العلاقة بين مركز الضبط ومتغيرات أخرى ذات علاقة لدى طلبة الدراسات العليا في كلية التربية في جامعة النجاح الوطنية ، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية المجلد الخامس عشر.
- دسوقي، محمد أحمد (١٩٨٨م): "مركز التحكم وعلاقته بمفهوم الذات لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة ومعلمي المرحلة الثانوية العامة"، دراسة مقارنة"، مجلة جامعة الملك عبدالعزيز (العلوم التربوية)، مركز النشر العلمي، المجلد الأول .
- زغير، لمياء ياسين (٢٠١٣) : الانهك النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية ، الجامعة المستنصرية ، مجلة كلية التربية ، العدد (٦) .
- زيدان، عصام محمد (٢٠٠٤): الانهك النفسي لدى آباء وأمهات الأطفال التوحديين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والأسرية ، مجلة البحوث النفسية والتربوية، كلية التربية جامعة المنوفية، السنة (١٩) ، العدد (١) .
- زهران ، حامد عبد السلام (١٩٩٧): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط3 ، عالم الكتب ، القاهرة .
- السيد ، منصور محمد (٢٠٠١) : الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى معلمي مدارس الأمل بمحافظة أسوان دراسة إمبريقية كLINيكية .مجلة كلية التربية بأسوان - جامعة جنوب الوادي، العدد (١٥) .
- السمدوني، السيد ابراهيم. (١٩٩١): ادراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية، المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع قسم علم النفس التعليمي، كلية التربية، جامعة المنصورة، ج٢.
- الشرنوبي، نادية السيد. (٢٠٠١). مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد (١٩٧) : القاهرة.
- شهاب، شهرزاد محمد (٢٠٠٥) : موقع الضبط وعلاقته بمتغير الجنس وسنوات الخدمة لدى المرشدين التربويين في مركز محافظة نينوى، معهد إعداد المعلمين، نينوى.العراق.

- الطائي، أحمد حازم، الخفاف، نغم خالد(٢٠١٤) : بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية (نصف سنوية) المجلد (٢٠) -العدد (٦٤).
- الظاهر، زكريا محمد وآخرون (٢٠٠٢) : مبادئ القياس والتقويم في التربية،الدار العلمية الدولية ودار الثقافة للنشر، عمان، الأردن.
- العفاري، إبتسام بنت هادي (٢٠١١) : العلاقة بين وجهة الضبط والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- البيعوب ، علي سليم (١٩٨٨) : أثر التحصيل الأكاديمي و الجنس في مركز الضبط و مفهوم الذات ، جامعة اليرموك ، إريد
- علي، عبد الكريم سليم (١٩٩٠): موقع الضبط لدى ابناء الشهداء وقرانهم الذين يعيشون مع ابائهم في المرحلة المتوسطة " دراسة مقارنة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية : جامعة صلاح الدين.
- عثمان، فاروق السيد. (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، سلسلة المراجع في التربية وعلم النفس، الكتاب ١٦ ، دار الفكر العربي: القاهرة. عودة،أحمد سلمان (١٩٩٩) :الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ،دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية ، ط١.
- عبد العال، سيد محمد (٢٠٠٢) : ضغوط العمل والأزمات . مجلة مركز معوقات الطفولة - جامعة الأزهر، العدد (١٠) .
- عبد الحفيظ، ليلى عبد الحميد (١٩٩٣) : مدى تعرض معلمات المراحل التعليمية المختلفة بالمملكة العربية السعودية لضغوط العمل المتمثلة في ظاهرة الاحتراق النفسي، المجلة التربوية، كلية التربية بسوهاج - جامعة أسيوط ، العدد (٨) ، الجزء (١) .
- عبد الرحيم، طلعت حسن (١٩٩٥) : تقنين مقياس جيمس لوجهة التحكم الداخلي والخارجي في البيئة المصرية، جامعة المنصورة.
- عبد الرحيم ، طلعت (١٩٨٥) : وجهة التحكم وتقبل الآخرين لدى الطلاب الجامعة المحرومين والغير محرومين من آباءهم ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، عدد ٧ ، الجزء ١.
- فايد، حسين علي،(١٩٩٧) : وجهة الضبط وعلاقتها بتقدير الذات وقوة الأنا لدى متعاطي المواد، مجلة علم النفس، العدد ٤٢ ،السنة الحادية عشر، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- فرانكل، فيكتور أيميل (٢٠٠٤) : إرادة المعنى " أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى " ، ترجمة أيمن فوزي، الطبعة (٢) ، القاهرة : دار زهراء الشرق.
- منصور، بن زاهي، نبيلة ، بن الزين (٢٠١٢) : مركز الضبط (الداخلي / الخارجي) في المجال الدراسي المفهوم وطرق القياس، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد السابع جانفي .
- مخيمر، خضر. (٢٠٠٢). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا، المجلد (١٢)، العدد (٢).
- مليكه، لويس كامل (١٩٩٩٠) : العلاج السلوكي وتعديل السلوك . الكويت ، دار القلم .
- محمد، مجدة أحمد. (١٩٩٥): التوافق الزوجي وعلاقته بضغط الحياة، دراسة مقارنة بين الزوجات العاملات وغير العاملات، مجلة الآداب والعلوم الانسانية، كلية الآداب، جامعة المنيا، المجلد (١٥)، الجزء (١).
- متولي، رجوات عبد اللطيف (٢٠٠٥) : الاحتراق النفسي لدى عينة من المحامين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والمهنية .رسالة دكتوراه، كلية الآداب - جامعة المنيا.
- موسى، رشاد علي عبد العزيز، (١٩٩٣): التعجز النفسي كعامل وسيط بين المتغيرات النفسية في الضبط الداخلي- خارجي ومفهوم القلق والاكتئاب النفسي في دراسات في علم النفس المرضي، القاهرة، دار المعرفة
- محي، اسماء عبد، (٢٠٠٢): مفهوم الذات وعلاقته بموقع الضبط لدى العائدين من الأسر، جامعة بغداد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد: بغداد

- معتز، سيد عبد الله (١٩٩٧) : الأفكار العقلانية لدى الأطفال والمراهقين وعلاقتها بكل من حالة وسمة القلق ومركز التحكم ، بحوث في علم النفس الاجتماعي ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة.
- ملحم ، سامي محمد (٢٠٠٠) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة ، عمان .

Foreign sources

- Ahola, K. & Hakanen, J, 2007, **Job strain burnout**, and depressive symptoms: A prospective study among dentists. Journal of Affective Disorders, 104-(1-3).
- Bar-On, R. (1988). **The development of a concept of psychological wellbeing**. Unpublished doctoral dissertation, Rhodes University, South Africa .
- Edward, S. D., Burnard, P., Hannigan, B., Cooper, L., Adams, J.,Juggessur, T., Fothergil, A. and coyle, D.(2006).
- Gregory L., (2001): “Conceptual level development and locus of control: considerations for counseling”, Dissertation Abstracts International, Section B, the Sciences and Engineering, Vol. 61, No. 10, B, p. 5576.
- Hakanen, J., Bakker, B., Schaufeli, B.(2006) . Burnout and work engagement among teachers. Journal of School Psychology, 43 ,495 - 513 .
- Lefcourt, H.M. (1976): Locus of control: current trends in theory and research. Hill Solate, New Jersey
- Langle, A. (2003). Burnout – Existential meaning and possibilities of prevention. European psychotherapy, 4 (1), 107-122.
- Macarthey, P. (1985), **Burnout in psychiatric nursing**, Journal advanced nursing
- prospective study among dentists. Journal of Affective Disorders, 104-(1-3).
- Pines, M. &Keinan, G.(2005). Stress and burnout: The significant difference. Personality and Individual Differences .
- Rotter, J.B. (1966): Some problems and misconceptions Reiatad to construct of. Vol.83.
- Singh, Sanjay K., (2006): “Social work professionals’ emotional intelligence, locus of control and role efficacy: an exploratory study”, Journal of Human Resource Management, Vol. 4, No. 2, pp. 39 – 45.
- Tang, F. & Pang, Y. (2006) . Job burnout , work-family interface andpersonal control of primary, junior and senior middle school teachers. Chinese Journal of Rehabilitation,

معلق (١)

أسماء السادة المحكمين الذين استعان بهم الباحث

م.د سميرة ابراهيم	وزارة التربية/ المديرية العامة لتربية الرصافة /٣ (مشرفة تربوية)
أ.م.د. جميلة رحيم الوائلي	الجامعة بغداد- كلية التربية للبنات
أ.م.د فاطمة عباس مطلق	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
أ.م.د. سحر هاشم محمد	الجامعة المستنصرية / كلية التربية
أ.م.د. طالب علي مطلب	جامعة بغداد/ كلية التربية / للعلوم الصرفة – ابن الهيثم
م.د. علي عبد اللطيف	الجامعة المستنصرية / كلية التربية

محل (٢)

مقياس الانهاك النفسي

ت	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
١.	يهمل التلاميذ الخبرة التي اقوم بتقديمها لهم			
٢.	اتجاهل تلاميذ الصف عندما اراهم خارج المدرسة			
٣.	اجد صعوبة في التعامل مع تلاميذ المدرسة			
٤.	لي تأثير ايجابي على تلاميذ المدرسة			
٥.	الادارة غير مقدره لجهود في المدرسة			
٦.	راضي عن عملي لانه يقربني من تلاميذ في المدرسة			
٧.	راتبي لا يكفي للتغلب على الغلاء المعيشي			
٨.	يمنحني التلاميذ ما استحق من تقدير			
٩.	التلاميذ لا يستوعبون طريقة تقديمي للدرس			
١٠.	يضايقتني زيادة اعبائي المهنية			
١١.	يضايقتني البقاء في المدرسة حتى ولو لم يكن عندي حصص في المدرسة			
١٢.	التغيب عن المدرسة يشعرنني بالراحة			
١٣.	اتعرض لضغوط في العمل تفوق قدرتي على التحمل			
١٤.	يتهرب التلاميذ من مقابلتي			
١٥.	يجهدني دخول حصص اضافية لتلاميذ المدرسة			
١٦.	يصعب علي توفير وقت كاف لممارسة بعض الانشطة في المدرسة			
١٧.	افهم مشاعر لتلاميذ المدرسة بسهولة			
١٨.	تمنحني الادارة التقدير الاجتماعي الذي استحقه			
١٩.	تهتم ادارة المدرسة بتوفير المطالب اللازمة للعملية التعليمية			
٢٠.	توفر لي ادارة المدرسة مكانا يساعدني على انجاز عملي			
٢١.	دور المعلم الاول في المدرسة لا يفيدني لتحسين علاقتي بالمدرسة			
٢٢.	عملي مع تلاميذ المدرسة هو العمل الوحيد الذي اتيح لي			
٢٣.	مهنتي كمعلم المدرسة تحقق لي حياة كريمة			
٢٤.	تضايقتني بعض التدخلات غير الواعية في عملي من ادارة المدرسة			
٢٥.	توجد نظرة اجتماعية متدنية لمعلم لتلاميذ المدرسة			
٢٦.	زادت مشكلاتي البدنية منذ العمل مع تلاميذ المدرسة			
٢٧.	اعاني من ارتفاع ضغط الدم نتيجة عملي مع التلاميذ في المدرسة			
٢٨.	ارى ان ضغوط العمل مع تلاميذ المدرسة تضعف من شعوري بالسعادة			
٢٩.	تتيح لي ادارة المدرسة الفرص الكافية للتعبير عن ارائي			
٣٠.	اصبحت اعاني من مشكلات اثناء نمومي منذ عملي مع تلاميذ المدرسة			
٣١.	اتعمد الذهاب للمدرسة متاخرا			
٣٢.	عملي كمعلم لتلاميذ المدرسة يمنعني من المواصلة في اكمال دراستي			

٣٣.	تدني الوضع الاجتماعي لمعلم في المجتمع العراقي		
٣٤.	لو وجدت مهنة اخرى مناسبة لتركت المدرسة فوراً		

معلق (٣)
مقياس مركز الضبط

ت	الفقرات	تنطبق عليّ	لا تنطبق عليّ
١.	اعتقد إن بإمكانني أن أكون كما أريد في المستقبل.		
٢.	للصدفة دوراً مهماً في حياتي.		
٣.	امتلك القدرة على تفسير الأشياء التي يقوم بها الآخرون.		
٤.	افسر ما يحدث لي من أشياء جميلة بأنها من حسن حظي.		
٥.	يمكنني أن أقرر المكان الذي أعيش فيه في المستقبل.		
٦.	اشعر بان بداية يومي بالعمل مريح بان اليوم كله سيكون مريحاً		
٧.	امتلك القدرة على تغيير الأشياء التي تحدث لي.		
٨.	اميل الى القيام باي عمل دون استشارة الآخرين.		
٩.	لا أستطيع القراءة بدون مساعدة الآخرين.		
١٠.	احاول ان اجد حلاً واضحاً للمشاكل التي تواجهني.		
١١.	ان الظروف والحظ يعرقلان ما أريد ان اقوم به.		
١٢.	غالباً ما اقوم باشياء لا أنوي القيام بها.		
١٣.	ان كل ما يحدث لي هو نتيجة لاعمالتي التي اقوم بها.		
١٤.	اشعر أحياناً أنني لا أستطيع التحكم في أمور حياتي.		
١٥.	إن اغلب ما يصيبنا من حوادث هو من سوء حظنا.		
١٦.	لا يمكنني معرفة ما سأكون عليه عندما اكبر.		
١٧.	أستطيع أن اعرف أن شخصاً ما يحبني أو لا يحبني.		
١٨.	أستطيع التأثير بصورة مباشرة في آراء الآخرين.		
١٩.	مايحيطني من ظروف صعبة تجعلني غير قادر للتخطيط للمستقبل		
٢٠.	أن أفضل طريقة لمعالجة وحل المشاكل هو تركها للزمن.		
٢١.	إن مستقبل الشخص يتحدد في اللحظة التي يولد فيها.		
٢٢.	اشعر ان الحياة علمتني كيف يمكن أن أكون سعيداً.		
٢٣.	يمكنني مواجهة المشاكل كلها بنفسني.		
٢٤.	اعتقد ان الماضي هو الذي يقرر الحياة في الحاضر والمستقبل.		
٢٥.	تؤثر مشاكل الآخرين في تحقيق سعادتي.		
٢٦.	إن رضا الآخرين غاية لا يمكن تحقيقها.		
٢٧.	ليس من الضروري ان تسير الأمور على وفق ما أريد.		

		٢٨. أستطيع أن أتجنب المشاكل قبل حدوثها.
		٢٩. أستطيع العيش بمفردي إذا تولى عني الآخرون.
		٣٠. رفض طلبي من الآخرين لايشعرنني بالغضب.
		٣١. أحسن التصرف في المواقف الصعبة.
		٣٢. أعصابي هادئة ومن الصعب إثارتي.
		٣٣. أشعر بصعوبة الانسجام مع الآخرين.
		٣٤. ادرك مواطن القوة والضعف في نفسي.