الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية: **العلوم الإجتماعية و الإنسانية**

قسم :**علم النفس**

رقم:**...../ 2020**

الإحتراق النفسي وعلاقته بمركز الضبط لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمـــي

تخصص: علم النفس العيادي

إعداد الطالبة:

تويمر أسماء

إشراف:

د/ تومي طيب

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وعرفان

لك الحمد والشكر ربنا يا من أمننت علينا بنعمة العلم ويسرت لنا من يعيننا على تحصيله وعلمتنا ما لم نكن نعلم،ثم الصلاة والسلام على الحبيب المصطفى خاتم الأنبياء والمرسلين سيد الخلق أجمعين،بقلب ملئ بالامتنان والعرفان والتقدير والاحترام أرفع أسمى آيات الشكر إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في انجاز هذا العمل، لذا أتقدم بجزيل الشكر والعرفان للأستاذ الدكتور/تومي طيب فضله بالإشراف على هذه المذكرة، والذي كان لتوجيهاته ومساعدته القيمة الأثر الكبير في إخراجها جزاه الله كل خير وأطال في عمره، وكل أساتذتي في مختلف المراحل الدراسية، كما أتقدم بفائق الاحترام والتقدير إلى لجنة المناقشة، وأشكرها على قبول مناقشة المذكرة وإثرائها، وتقديم لنا التوجيهات والنصح.

ملخص بالعربية:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الإحتراق النفسي و مركز الضبط، لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ، ومن أجل ذلك استعانت طالبة بعينة قصدية قوامها (30) ،طالبة من الإقامة الجامعية بالمسيلة ،تم اختيارها بطريقة قصدية إرتبطت غالبا بالضرورة البحثية ، ولقد تم إستخدام المنهج الوصفي الإرتباطي الذي يناسب مع موضوع الدراسة، كما تمثلت أدوات الدراسة في مقياس الإحتراق النفسي و آخر بمركز الضبط ، ومن الأساليب الإحصائية فقد تم استعمال spss.

وقد تم التحقق من الفرضيات فجاءت النتائج كما يلي:

_ توجد علاقة ارتباطية ضعيفة، بين الإحتراق النفسي و مركز الضبط لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية.

_ يوجد مركز ضبط تميل اليه الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ، وهو مركز الضبط الداخلي.

_ طبيعة الاحتراق النفسي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية مرتفعة .

Summary :

The present study aimed to reveal the relationship between burnout and the control center for female students residing in university neighborhoods, For this purpose, a female student used an intentional sample of (30), a student from university residency in Masila, who was chosen in an intentional way, often linked to research necessity The descriptive correlational approach was used that fits with the subject of the study, and the study tools were represented in the Burnout Scale and another at the Control Center, and from the statistical methods, spss was usedThe assumptions were verified and the results were as follows:_ There is a weak correlation between burnout and the control center for female students residing in university neighborhoods.

_ There is an internal control center to which female students residing in university neighborhoods tend to.

_ The nature of psychological burnout among female students residing in university neighborhoods is high

فهرس المحتويات

رقم المحتوى	المحتـــــوى	الصفحة
	شكروتقدير.	1
	ملخص الدراسة بالعربية	2
	ملخص الدراسة بالإنجليزية	3
	فهرسالمحتويات.	و—هـ—د
	فهرسالجداول	ز
	فهرسالملاحق	ط
	مقدمة	3-1
الفصل الأول:الإطار العام للدراسة		
اولا	إشكاليةالدراسة	10
ثانيا	فرضياتالدراسة	11
ثالثا	أهميةالدراسة.	11/12
ربعا	أهداف الداسة.	12
خامسا	المفاهيم الأساسيةللدراسة.	13
1-5	التعريف بالإحتراق النفسي	13
1-1-5	تعريفه :لغة.	14
2-1-5	تعريفه: إصطلاحا.	/

2-5	مركزالضبط.	12
1-2-5	مركزالضبط الداخلي.	12
2-2-5	مركزالضبطالخارجي.	12
سادسا	الدراساتالسابقة.	12_15

الفصل الثاني: الإحتراق النفسي		
	تمهيد	17
	لمحة تاريخية عن الإحتراق النفسي.	18
	مفهوم الإحتراق النفسي.	19_21
	أسباب الإحتراق النفسي.	22
	مراحل الإحتراق النفسي.	23
	أعراض الإحتراق النفسي.	24
	النظريات المفسرة للإحتراق النفسي .	25_26
	الوقاية وكيفية التغلب على الإحتراق النفسي .	27
	خلاصة الفصل.	

الفصل الثالث: مركز الضبط		
	التطور التاريخي لمفهوم مركز الضبط.	31
	مفهوم مركز الضبط.	32
	فئتي مركز الضبط.	33
	خصائص مركز الضبط.	34
	مصادر مركز الضبط.	35
	العوامل المؤثرة في مركز الضبط.	36
	نظريات المفسرة لمركز الضبط.	37

	خلاصة الفصل .	/

الفصل الرابع :الإجراءات الميدانية للدراسة ونتائجها

	تمهيد	
أولا	الدراسة الإستطلاعية	41
	منهج الدراسة	/
	مجالات الدراسة	/
	عينة الدراسة	/
	أدوات الدراسة	44
	خلاصة	

الفصل الخامس : مناقشة وتحليل النتائج

	عرض وتحليل النتائج	**45/47**
	مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	**48/51**
	الإقتراحات	**51**

فهرس الجداول

	العنوان	
	جدول يوضح معامل الإرتباط بين الإحتراق النفسي ومركز الضبط	/
	جدول يوضح نوع المتغير مركز الضبط الذي يظهر لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية	/
	جدول يوضح مستويات تقدير الطالبات للإحتراق النفسي	/

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	
01	يوضح الإحتراق النفسي و مركز الضبط الموزع على أفراد العينة	/
02	يوضح نتائج الحزمة الإحصائية spss	/

مقدمة:

إن الدراسات النفسية تهدف بصفة عامة إلى فهم السلوك الإنساني قصد ضبطه و التنبؤ به. ويحاول علماء النفس تحقيق هذا الهدف من خلال التعرف على المتغيرات هذا السلوك وبيان العلاقات الوظيفية بينهم ،في سبيل تحقيق المزيد من السيطرة على المظاهر السلوكية و ذلك عن طريق صياغة قوانين ، و نظريات تخدم العلم خصوصا ،وعليه نجد أن علم النفس يهتم بدراسة و تحليل مكامن القوة ومكامن الضعف لشخصية الإنسان حيث لا يهتم بالمواقف الضاغطة بقدر ما يهتم بطريقة آثارها و نتائجها الوخيمة على الصحة النفسية للفرد بحيث تعتبر الضغوط النفسية من أكثر الظواهر النفسية والإجتماعية تعقيدا و تتزايد هذه الضغوطات النفسية على الفرد و تولد إحتراقا نفسيا,الذي يعتبر حالة من عدم التوازن و عدم التكيف مع محيطه , حيث يكون الفرد فيها في أسوء حالاته من الناحية الجسدية النفسية و تختلف نتائج الإحتراق النفسي من فرد إلى آخر حسب الهندسة النفسية لكل فرد يدفع ثمنها على حساب صحته النفسية و الجسدية و حياته الإجتماعية ، من أهم أحداث المتغيرات التي تفسر السلوك الإنساني والتنبؤ بيه، حيث يكتسب مركز الضبط أهمية بالغة في دراسة بناء الشخصية و مكامن السلوك و، وبتالي مركز الضبط هو مفهوم يستخدم لتعبير عن مدى شعور الفرد بأنه باستطاعته التحكمفي الأحداث يمكن أن تؤثر فيه ,حيث ينقسم الأفراد إلى فئتين فئة الضبط الداخلي، وهم الأفراد الذين يرون أنفسهم بأنهم تحت حكم القوى خارجية ، أما الضبط الخارجي فتشير إلى أن الفرد يرجع ما يحدث له إلى أمور خارج نطاق تحكمه.و نظرا لأهمية كل من الإحتراق النفسي و مركز الضبط، تسعى الدراسة الحالية إلى إبراز العلاقة بين الإحتراق النفسي و مركز الضبط لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية، و استجابة لمتطلبات الموضوع تم تقسيم الدراسة على النحو التالي:

الجانب النظري يتكون من الفصل الأول :(خصصناه لمشكلة الدراسة) و ذلك بتحديد مشكلة الدراسة ، ووضع الفرضيات إضافة إلى أهداف الدراسة ، وذكر بعض الدراسات السابقة ، و **الفصل الثاني** فقد تضمن :(الإحتراق النفسي و يحتوي على لمحة تاريخية

للإحتراق النفسي ،تعريفه أسبابه مراحله أعراضه ، و بعض النظريات المستخدمة في وصفه وتفسيره و كيفية علاجه ، **بينما(الفصل الثالث)** تضمن مركز الضبط ، فقد احتوى مضمونه التطور التاريخي لمركز الضبط ، و على تعريفه و فئتي مركز الضبط و خصائصه و مصادره و أبعاده وعوامله وبعض النظريات المستخدمة في وصفه .

في حين **يتضمن الجانب التطبيقي الفصل الرابع :** الخاص بالإجراءات المنهجية للدراسة و نتائجها حيث تم فيه تحديد منهج الدراسة ، وتعيين عينة الدراسة ، و الدراسة الإستطلاعية و الأساسية ، و ذكر أداة الدراسة ، و خصائصها والفصل الخامس : تحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.

الفصل الاول

الإطار العام للدراسة

- إشكالية الدراسة
- فرضيات الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- المفاهيم الأساسية للدراسة
- الدارسات السابقة
- الخلاصة

1_الإشكالية:

إن الفرد يعيش مع نفسه وما يترتب عنه من أحاسيس ومشاعر، تنعكس على سلوكه وعلى طبيعة التعامل مع من حوله ، بحيث أن الحياة الداخلية للفرد مرتبطة بتجربة ، أو موقف معين، ومن هنا الإحساس يختلف بإختلاف المواقف و الوضعيات التي يعيشها الفرد في الحياة ، هذه الوضعية سواء كانت دائمة ، ومؤقتة صعبة ، أو سهلة لها تأثير قوي ، أو ضعيف، حيث يواجه الفرد المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها و أحداث قد تنطوي على الكثير من المصادر التوتر ، بحيث أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق الإنسان وهي جزء من الحياة اليومية للفرد ، كما تختلف هذه الضغوطات حسب المراحل العمرية للفرد من الحياة المدرسية ، إلى الحياة الجامعية ، وإختلافها في الإقامة الجامعية ، إذ يواجه الطالب الجامعي مجموعة من العراقيل و الصعوبات ،حيث يجد نفسه في بيئة غير بيئته ، و أشخاص غرباء لا يعرفهم و شخصيات مختلفة .

وفى هذا السياق إن المشاكل الحياة اليومية للطالب لها أنواع مختلفة من قلة النوم ، قلة الوقت، ضغوط الدراسة المستمرة ، و الوجبات المنزلية ،بالرغم من إنها مؤقتة إلى أنها تسبب الكثير من المشكلات التي يقع فيها الطالب الجامعي ، وعدم التكيف معها ف حالة استمرارها ،تصبح إلى ما يسمى "الإحتراق النفسي"الذي يعتبر نمط سلبي للاستجابات الأحداث الضاغطة و نقص المساندة هي حالة متطورة من الإجهاد النفسي.

فاالإحتراق النفسي حسب مسلاش: حالة نفسية تتميز بمجموعة من الأعراض النفسية المتمثلة بالإنهاك لانفعالي ، وعدم الاستقرار، وأي الاتجاهات السلبية نحو العمل،وقلة الإنجاز الشخصي.

كما اهتم الباحثون بعلاقة الإحتراق النفسي و بعض المتغيرات و التي من بينها مركز الضبط الذي يعتبر جدير بدراسة علاقته بالإحتراق النفسي ، إذا يعتبر مركز الضبط متغير هام لتفسير السلوك الإنساني ، في مختلف المواقف الحياتية الهامة ، فهو متغير يساهم في فهم السلوك و التحكم فيه كما أن مركز الضبط ينقسم إلى قسمين،مركز الضبط الداخلي ،ومركز الضبط

الخارجي؛ ويرى بشير معمريه (2009) إن الداخلي للضبط يتميزون بصفات الايجابية كالذكاء و المهارة ، و الثقة في النفس و الإعتماد على الذات أما ذوى الضبط الخارجي فيتميزون بالصفات السلبية هذه نجده عند كل شخص فاإختلاف الفروق الفردية و عامل السن. وعلى هذا المنطلق أتت تساؤلات الدراسة على النحو التالي:

ـ هل توجد علاقة إرتباطية بين الإحتراق النفسي ومركز الضبط لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ؟

ـ هل يوجد مركز ضبط تميل إليه الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ؟

ـ ماهي درجة الإحتراق النفسي لدى الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية ؟

2_ فرضيات الدراسة:

ـ توجد علاقة إرتباطية بين الإحتراق النفسي ومركز الضبط لدى الطالبات المقيمات بالأحياءالجامعية.

ـ يوجد مركز ضبط تميل اليه الطالبات المقيمات بأحياء الجامعية.

ـ درجة الإحتراق النفسي لدى الطالبات المقيمات مرتفعة.

3_ مصطلحات الدراسة:

3_1.التعريف الاصطلاحي لإحتراق النفسي:

عرفه تايلور بأنه عبارة عن الإرهاق و استنفاذ القوة و النشاط.(نوال بنت عثمان ،24)

3_2. التعريف الإجرائي في حدود هذه الدراسة

فهو الدرجات التي يحصل عليها المفحوصون من خلال الإجابة على المقياس المستخدم لدراسة.

3_3 التعريف الاصطلاحي مركز الضبط:

وهي الموقع التي تنطلق منه مسببات سلوك التى يعتقد منها الفرد أنها مسؤولة عن نجاحه أو فشله.(عينة نريمان ،46)

3_4 التعريف الإجرائي في حدود الدراسة:درجة التي يعبر عنها الفرد من خلال الاستجابة عل المقياس مصدر الضبط النفسي.

4_ أهداف الدراسة:

_ التعرف على ظاهرة احتراق النفسي وتأثيره عل الصحة النفسية للطالبات المقيمات في الأحياء الجامعية .

_ التعرف عل الفروق الفردية للطالبات في الإستجابة للاحتراق النفسي.

_ كشف علاقة بين الاحتراق ومركز الضبط لدى المقيمين.

5_ أهمية الدراسة:

تعد هذه الدراسة ذات أهمية كبيرة و يمكنإبرازها فيما يلي:

النظرية في كونها تتناول ظاهرة احتراق النفسي التي تعد من أكثر الظواهر النفسية التي تظهر على الطالبات المقيمات،فإن الاحتراق النفسي قد يؤثر على الحالة النفسية و الجسدية و الروحية لدى الطالبات المقيمات .

–تسليط الضوء علة الفئة الهامة في المجتمع وهى الفئة الطلبة الجامعين المقيمين من خلالها نسعى إلى كشف علاقة الاحتراق النفسي و مركز الضبط.

تبرز أهمية هاته الدراسة في تناولها المرحلة العمرية مهمة في المجتمع الجزائري وهى المرحلة الجامعية، فهم يمرون بمراحل النمائية مهمة في حياتهم اليومية التي تنعكس على مستواهم الدراسي.

6_ الدراسات السابقة للاحتراق النفسي:

دراسة ريتشادسون 1989: أجرى دراسة تهدف إلى معرفة العلاقة بين مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين المدارس الثانوية، وبين الأساليبالإشراف التربوي ،وأشارت النتائج الدراسة إلىأنأسلوبالإشراف التربوي غير متعاونين يؤدي إلى مستوى عالي من الاحتراق النفسي . كما دلت النتائج إلى وجود علاقة ذات دلالة بين البعد نقص شعور بالانجاز وبين أسلوب لإشراف التربوي

كما أظهرت النتائج أن نقص شعوريا الانجاز يختلف بين المعلمين و المعلمات فقد سجل الذكور مستويات أعلي من نقص الشعور بالانجاز . **(أحمد محمدعوض بني أحمد ، ص 28)**

_دراسة didertruchot 1999 عنوان الدراسة الاحتراق النفسي لدي الاطباء هدف الدراسة : دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الأطباء، عينة الدراسة : تكونت العينة من 490 طبيب ، نتائج الدراسة توصلت الدراسة إلىأن قرابة 46 من الأطباء يعانون من الإنهاك الانفعالي و 100/41 ، منهم من يعانون من نقص الانجاز الشخصي 100/33 منهم من يعاني من فقدان الشعور العاطفي ، أو التجرد من العلاقات الإنسانيةتجاهالاخر**(حديات عبد الحميد ص 31،32)**

_ دراسة بوقراط 2004: وآخرونكان هدف الدراسة حول مجموعة من الأطباء التابعين لمصلحة الطب وتوصلت دراسة إن عوامل الخطر تؤدي إلى معاناة النفسية لدى عينة وما انتهت هاته الدراسة النتائج حضور علامات الاكتئاب التيتميزه الأفكار الانتحارية و كانت العلامات متوسطات عند الطبيبات أكثر من الأطباءدراسة . (**جديات عبد الحميد ،2011،ص** 29)

_ دراسة عدنان الفرج 2001:قد هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات ،وشملت عينية الدراسة العشوائية مع العاملين لدوي الاحتياجات الخاصة ،في دولة قطر وباستخدام مقياس مسلاش للاحتراق النفسي ثم توصل إلى نتائج التالية ،تبين أن درجة الاحتراق النفسي لدى الأفراد العينة متوسطة كشفت إن الدراسة أنا لمتخصصون في العلاج وتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة هم أكثر احتراق من المعلمين و مختصين في ميدان التربية ،إن العاملين مع ذوي الإعاقة المتعددة أكثر احتراقا من العاملين مع الإعاقات العقلية و الإعاقات الحسية و الحركية.لا وجود لأية فروق دالة إحصائيا تغرى لمتغير المستوى التعليمي ومتغير سنوات الخبرة بين درجات أفراد العينة على مقياس ماسلاش.

7_ التعقيب على دراسات الاحتراق النفسي:

بعد استعراض دراسات السابقة التي تناولت احد متغيرات الدراسة الحالية وتبين ان هناك اهتمام بموضوع الاحتراق النفسي لدى الباحثين لكون هادا الأخيرة لها أهمية كبيرة في حياة الفرد الصحية و النفسية

الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير مراكز الضبط :

0JLARRY A HJELLE 197:الدراسة التي قام بها تمحورت حول مركز الضبط الداخلي و الخارجي، كمحدد لتحصيل الأكاديمي و قد سعت إلى تقصى العلاقة بين مركز الضبط الداخلي و الخارجي و مستوى التحصيل الأكاديمي ، وقد طبقت على عينة تكونت 139 طالب و طالبة ،بأقسام التمهيدية بجامعة فيلانوفا ، حيث اعتمد الباحث على استخدام مقياس روتر للضبط الداخلي و الخارجي وتقديرات الطلبة المتراكمة لتحصيل الاكاديمية أسفرت بدلك نتائج بمايلي:

1-عدم وجود اختلاف دال إحصائيا بين درجات الذكور و الإناثفي مستوى التحصيل الأكاديمي

2 _الذكور أكثر ميلا لضبط الخارجي من الإناث

3-لاتوجد علاقة ارتباطيه بين مركز الضبط الداخلي / الخارجي و مستوى التحصيل الاكاديمي لطلبة .(**عينة نريمان ،32)**

_ دراسة lewin 1992 : تطرق فيها إلى تقصى العلاقة بين مركز الضبط و الجنس و الحالة التي ينتمي إليها مجموعة من الطلبة إضافة إلى محاولة بحث العلاقة بين مركز الضبط وعندما يكون الطالب في موقف مشكل حيث استخدم عينة عشوائية مكونة من 114 طالب و طالبة في صف الخامس الذي طبق عليهم مقياس مركز الضبط ، ليتوصل في نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة بين مراكز الضبط وجنس الطالبأوالجالية التي ينتمي إليها ،في حين انه وجد ارتباطا قويا بين مركز الضبط و الطلبة في موقف مشكل مفاده أن هؤلاء الطلبة يميلون في مثل تلك المواقف إلى الضبط الخارجي . **(دوزة،2007 ،ص 448)**

_الدراسة التي طرحها على سليم يعقوب 1988

المتعلقة بأثر التحصيل و الجنس في مركز الضبط و مفهوم الذات لدى عينة من 921 طالب وطالبة من الطلبة الصف الثالث إعدادي بمدرس الحكومية ، حيث اعتمد الباحث على معدل التراكمي لدى الأفراد العينة من سجلات المدرسية إلى ثلاث مجموعات مجموعة التحصيل المرتفع ،مجموعة التحصيل المتوسط ، مجموعة التحصيل المنخفض،

كما استخدم مقياس روترالضبط الداخلي الخارجي ، ومقياس مفهوم الذات لبيبرس هرس المعريان ليلائم البيئة الأردنية ، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطلبة من مقياس مركز الضبط ومفهوم الذات ، الراجعة إلى التحصيل الأكاديمي

وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الذكور و الإناث على مقياس مركز الضبط و مفهوم الذات ،كانت الإناث أكثر ميلا لضبط الخارجي من الذكور و مفهوم الذات لديهن .

(عينة نريمان،32)

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل إشكالية الدراسة و هي تتناول موضوع الدراسة ومنها تنطلق التساؤولات والفرضيات وكذلك أهميه اختيار الموضوع الدراسة ، وتعاريف المفاهيم أسياسية لدراسة وكذلك تناولنا بعض الدراسات السابقة للمتغيرين الدراسة وتعقيب على الدراسات .

الفصل الثاني
الاحتراق النفسي

تمهيد

1- لمحة تاريخية عن الاحتراق النفسي

2- مفهوم الاحتراق النفسي

3- أسباب الاحتراق النفسي

4- مراحل الاحتراق النفسي

5- أعراض الاحتراق النفسي

6- النظريات لمفسرة للاحتراق النفسي

7- الوقاية وكيفية العلاج

تمهيد:

تعد دراسة موضوع الاحتراق النفسي من الموضوعات الهامة ، التي تحظى باهتمام الزائد من طرف الباحثين ،حيث بدأ نظر في الحياة العملية و التعليمية ،مما أدى المشاكل و الضغوطات النفسية وسوء التكيف مع المتطلبات الحياتية وكثيرا مايعاني منه الطالبات المقيمات بإحياء الجامعية فهم عرضة لضغوطات النفسية و إنهاك و التعب ، مما أعطى على ذلك أهمية كبيرة لدراسة الاحتراق النفسي كونه ينعكس على سلوكهم وأدائهم ونفسيتهم ،وذلك كان لابد من اهتمام بدراسة الظاهرة سعيا لمعالجتها كي يكونوا الطالبات بعيدا عن القلق و التوتر .

وعليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى متغير الاحتراق النفسي ، حيث تناولنا فيه لمحة التاريخية وتعريفه اللغوي والاصطلاحي وعن بعض العلماء أبعاده أسبابه أعراضه النظريات و الوقاية والعلاج منه .

1-لمحة تاريخية للاحتراق النفسي :

لوحظ خلال السنوات الأخيرة الاهتمام المتزايد بظاهرة الاحتراق النفسي(BUROUNT) في المهن التي تقدم المساعدة و العون للآخرين و تجسد ذلك في عدة ندوات و الدراسات التي تناولت الموضوع فبين عامي 1974-1989 كتبت أكثر من 2500 مقالة عن هذا الموضوع ، تزايد الاهتمام بالصحة النفسية في تنظيمات العمل المختلفة ،و قد ارتبطت الدراسات الأولى بباحثي جامعة يل (Yale) و جامعة ميشيجان (Michigan) التي ركزت طبيعة العمل في المنظمات التي توفر الخدمات الإنسانية ، حيث بدأت هذه الدراسات بالمعلمين و انتقلت بعد ذلك لتشمل العاملين في مراكز الصحة العقلية، و البرامج الخاصة بغير القادرين على التعلم ، و مراكز الصحة العامة و مراكز رعاية الشباب. و في كل الهيئات كان في البداية منصبا فقط على الرضا الوظيفي و الانجاز الشخصي في العمل الا إن التركيز تحول إلى دور الضغط الوظيفي و الإحباط في التغيرات السلبية و تأثيرهما النهائي على نوعية الخدمات .(علي عسكر،ص 103)

و عليه أصبح الاحتراق النفسي مصطلح واسع الانتشار وسمة من سمات المجتمع المعاصرة ، فهو كظاهرة سيكولوجية في تطور مستمر منذ عقد السبعينيات من القرن العشرين، و قد خصص العالم فرويدنبرجر(Freudenberger)أجزاء مهمة من كتاباته و أعماله، كما تناولتها بالبحث كل من ماسلاش(Maslach)، بانيز(Pines)، و كيرنيسCherniss)(و غيرهم، مما كان لهم الأثر الكبير في تعريف هذه الظاهرة و تحديد مظاهرها و بيان أسبابها ،و كيفية تفاديها أو التقليل منها إلىأدنى درجة ممكنة،غير انه هؤلاء الباحثين كان العالم بردلي(Bradly)عام 1969 هو السباق و أول من أشار إلى التوتر و الضغط المتصل بالعمل. الذي سماه و وصفه بالـ « Burnout »، و بعد سنوات قليلة سيطر على المصطلح العالم (Freudenberger) عام 1974 و (Maslach)عا 1976 ليشيرا إلى جديد مظهر الاستنزاف المهني ،و انطلاقا مما سبق و انطلاقا مما سبق

أكد هؤلاء الملاحظين الأوائل إن "**الاحتراق النفسي**" يخص كل المرشدين الاجتماعيين و الاطباء و المعلمين و المحامين غيرهم، أي تلك المهن التي تتضمن الالتزام العلائقي و الرعاية و المساعدة (**هناء بوحارة، ص 39،40 ،سنة2012**).

2-مفهوم الاحتراق النفسي:

لقد شاع هذا في أوائل الثمانيات وقد ساهم في انتشار هذا التعبير (الاحتراق النفسي) في الأروقة السيكولوجية الدراسات التي أجرها "روبرافنيجا وجيمس سيبرادلي"(محمد شحاتة، 2010)

وقد أصبح مفهوم الاحتراق النفسي مصطلحا واسع الانتشار و سمة من سمات المجتمع المعاصرة ، فقد بينت ماس لاش أن هذه الظاهرة الخطيرة تصيب أصحاب المهن فتسب لهم القصور و العجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب.

ويعرف أيضا بمتلازمة الاحتراق حالة من الإنهاك المزمن مع الشعور بالمرض ومازالت هذا المتلازمة حتى ألان غير محددة ومعروفة بدقة من قبل العلم.

وتمثل أعراضه مختلفة جدا وتتنوع أسبابها من العدوى المزمنة وعادة مايحدث الإنهاك ، و الشكاوى الجسدية عند القيام بأبسط النشاطات، حيث يشكو المرضى من الصداع و الأرق والصعوبات الهضم.

وتغلب الملاحظة هذا المرض في عالم الأعمال وقد أطلقه عليه اللغة الألمانية تسميه " متلازمة الاحتراق" و المقصود بذلك حالة نفسية من الاحتراق و الخمود أو الإطفاء حالة من الفراغ الذهني و الإنهاك الجسدي المطلق .

حيث يشعر غالبية العمال (المرضى) أنهم غير قادرين على تحديد مطالبتهم الخاصةفي الانجاز و الكفاءة أو المتطلبات الخارجية ويشعرون بمشاعر الفشل و عدم السيطرة على اموقف وعندما تتركز مثل هذه المواقف أو تصبح حالة مستمرة عندئذ يمكن أن يصل الأمر إلى الشلل النفسي و الجسدي لكامل (**صفحة** ص 393)

ورغم التعريفات لمفهوم الاحتراق النفسي إلا أن هناك اتفاقا على معناه و خصائصه بشكل عام فيما يلي بعض التعريفات للاحتراق النفسي

يعرف: الاحتراق النفسي بأنه من المؤشرات السلوكية ناتجة عن الضغط التي يتعرض لها الفرد أثناء العمل لفترة طويل.

ويعرف أيضا:الاحتراق النفسي بأنه عملية التي ينسحب فيها المهني المعروف بالتزامه السابق بالعمل من ارتباطه بعمله نتجه الضغوط العمل التي تعرض لها المهني أثناء أداء هذاالعمل (احمد عوض مرجع سابق)تعرف كل من ماس لاش و جاكسون "(1981) الاحتراق النفسي هو إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي وبلد المشاعر و انخفاض الانجاز الشخصي

كما عرفه (محمود فتحيى عكاشة) عام 1999 بأنه تلك الحالة التي تحدث للعامل عندما يقع تحت الضغط داخلي لدوافع العطاء، و الالتزام وتقع الظروف الخارجية (الخارجة عن إرادته و مركز التحكم لديه) حائل دون هذا العطاء أو تحقيقه بالمستوى المرغوب مما يعيقه عن تحقيق ذاته، و توصف الحالة النفسية للعامل في هذا الموقف على انه في صراع بين رغبته فى العطاء و الالتزام الداخلي و معوقات الأداء الخاريجية .

وعليه فان الاحتراق النفسي حسب الكاتب (محمود فتحي عكاشة) هو حالة استفادة انفعالي لطاقات العامل الجسمية،و العقلية، و الوجدانية و المهارية، نتيجة لعوامل التوتر، و التدهور الناجمة عن ضغوط نفسية،أو مهنية أو اجتماعية أو معرفية

وقد عرفت (الحايك هيام إبراهيم عوض) 2000 الاحتراق النفسي بأنه "حالة من التوتر و الاضطراب وعدم الرضا الوظيفي، تصيب العاملين في المجال الإنساني و الاجتماعي عامة و السلك التربوي التعليمي خاصة، ناتجة عن الضغوط النفسية الشديدة التي يتعرض لها الفرد بسبب أعباء العمل ، تؤدي به استنزاف طاقاته و جهوده فتنحدر به إلى مستوى غير مقبول من الأداء ".

فاحتراق النفسي بذلك عبارة عن جملة من الإعراض البدنية و العاطفية و العقلية المرتبطة بطاقة الحيوية للفرد، و أدائهافي الأعمال التي يقوم بها، وهذه الزملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات، و الاتجاهات نحو العمل وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين ." (عثمان،2001،ص 18)

كما إن الاحتراق النفسي " هو انهيار الفرد تحت وطأة الضغوطو التوتراتالتي تفوق احتماله سواءفي الآسرة آو ظروف التي يتعرض لها. (طه، 2009، صفحة 338)

ومنه إن الاحتراق النفسي هو حالة من التعب و الإرهاق و الإجهاد البدني و النفسي و العقلي يصل الفرد إليهاالفرد عند تعرضه للمواقف ضاغطة شديدة في حياته اليومية الأسرية الاجتماعية فيفقد بذلك ثقته وتقديره لذاته وإحساسه بالمسؤولية انخفاض انجازه وكذلك انسحابه من المجتمع ومن علاقته باالاخرين.

3-**أبعاد الاحتراق النفسي:**

اعتبر كل من ماس لاش و جاكسون (1981) أن الاحتراق النفسي مفهوما يتكون من أبعاد هي:

- **الإجهاد العاطفي**ويعني إن العمال يصابون بالاحتراق النفسي يكون لديهم زيادة في الشعور بالتعب
- **الإرهاق العاطفي للشعور** :ويعني أن يبدأ العمال ببناء اتجاه نحو العملاء
- **شعور النقص و الانجاز** :ويعنى ميل العمال لتقيم أنفسهم سلبيا (احمد، 2007)

4- مراحل لاحتراقالنفسي :

يرى " مات سون " و أنفا سيفيشي "1987 أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة و إنما تتضمن المراحل الآتية :(نوال بنت عثمان ،ص 24)

1.4 **مرحلة الاستغراق:**

وفيها يكون المستوى الرضا عن العمل مرتفعا . و لكن إذا حدث عدم الاتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في لانخفاض .

2.4 مرحلة التبلد:

هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها المستوى الرضا عن العمل تدريجا ،و تقل الكفاءة و ينخفض مستوى الأداء في العمل ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية و ينتقل إتمامه إلى المظاهر أخرى في الحياة كالهوايات و الاتصالات الاجتماعية.

3.4 مرحلةالانفصال:

وفيها يدرك الفرد ما حدث ، ويبدأ في لانسحاب النفسي و اعتلال الصحة البدنية و النفسية مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي .

4.4 *مرحلة الحرجة* :

وهى أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفس، وفيها تزداد الأعراض البدنية و النفسية و السلوكية ، سواء وخطرا ، ويختل تفكير الفرد ، نتيجة شكوك الذات ويصل مرحلة الاجتياح (الانفجار) ويفكر في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار. **(نوال بنت عثمان ،مرجع سابق ،ص** 24)

فالاحتراق لايحدث بشكل مفاجئ ، حيث يمر الفرد بعدة مراحل .

***5. أسباب الاحتراقالنفسي* :**

ويشير "ماهر" (1983) " إلى أن جميع المناقشات التي دارت حول الاحتراق النفسي قد حولت تحديد أسبابه، إما من خلال ملاحظات و الاستبطان أو من مجموعة من البيانات الموجودة ، و استعرض "ماهر" أربع عشرة دراسة بحثت أسباب و أعراض الاحتراق النفسي ، وتبين له و جود ثمانية أسباب رئيسية للاحتراق النفسي تندرج تحت ثلاثة عوامل :هي

أولا:عوامل فردية

ثانيا:عوامل وظيفية

ثالثا:عوامل تنظيمية

هذه الأسباب هي:

1 .العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط من الراحة .

2 .غموض الدور ، وتوسيعه ليشمل أعمالا وواجبات ثانوية كثيرة .

3 . فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل أو الإنتاج .

4 . الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية (العلاقة مع الزملاء) .

5. الزيادة في عبء العمل وتعدد المهام المطلوبة .

6 . الرتابة و الملل في العمل.

7. ضعف استعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل .

8. الخصائص الشخصية للفرد(**معن المعاصرة ص98، 102،**)

6. أعراض الاحتراق النفسي:

يمكننا حصر أغلب الأعراض الخاصة بالاحتراق النفسي في العناصر التالية:

- **الأعراض السلوكية :**

✓ تدني مستوى الأداء

✓ إهمال المظهر العام للجسم

✓ عدم الاهتمام بالحياة الخاصة

✓ تجنب الحديث مع الزملاء و الغرباء

✓ مقاومة التعبير

- **الأعراض الانفعالية:**

✓ القلق المبالغ فيه تجاه مهام العمل

✓ عدم التفكير في الانفعالات

✓ الإحساس المتكرر بالذنب

- ✓ استعمال المفرط للحيل الدفاعية لتجنب الآخرين
- ✓ النظرة السلبية إلىالآخرين و إلىالذات .

- **الأعراض الفيزيولوجية :**

- ✓ اضطرابات الهضم
- ✓ اضطرابات النوم
- ✓ الألم الرأس و الظهر
- ✓ حساسية الجلدية

- **الأعراض النفسية :**

أهمها الشعوربالإحباط،الغضب ،الاكتئاب ،القلق،الشعور بالإعياء العاطفي، فقدان الحماس،وعدم القابلية للعمل ،النفور من أنشطة الحياة المعتادة.

- **أعراض الاجتماعية** :تتمثل في الانسحاب الاجتماعي ، الارتباطات المنفردة، و العزلة الاجتماعية ، إعطاء الموظف لوقته الكامل لوظيفته على حساب عائلته كونه يجب أن يكون في استعداد الدائم.
- **الأعراض عضوية:** تتمثل في الإعياء و الأرق و ارتفاع الضغط الدم وكثرة التعرض للصداع و الإفراط في التدخين و الإحساس باالانهاك طوال اليوم و الإحساس بالتعب بعد العمل مما يؤدي إلى فقدان الطاقة النفسية و المعنوية و ضعف الحيوية و النشاط
- **الأعراض الروحية** :عندما يصل الاحتراق النفسي لمرحلة نهائية فان الأنا تصبح مهددة من كل شيء تقريبا و تصبح أعراض الضغط الجسدية منتظمة و تكون الثقة بنفس متدنية و كذلك فعالية العمل الضعيفة كما تضيع العلاقات الاجتماعية بشكل كبير و تصبح الحاجة إلى التعبير أو الهروب من الواقع هي الفكرة الرئيسية

التي تسيطر عل التفكير الشخص و عندما لا يدرك الموظف سوء خيارات التقاعد و التغير الوظيفة .

7. النظريات المفسرة للاحتراقالنفسي :

عمار فريحات ووائل الرضي (2010)؛ (1056) لم يدرس مفهوم الاحتراق النفسي بشكل محدد واضح في النظريات النفسية وإنما بدا بصورة استكشافية ، وتم ربطه بضغوط العمل ،وعلى اي حال فقد نظرت إليه بعض النظريات من خلال الإطار العام لها ،وفقا للاتي:

أ/ نظرية التحليل النفسي :

الاحتراق النفسي على انه عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة ، وذلك مقابل الاهتمام بالعمل ، مما قد يمثل جهدا مستمرا لقدرات الفرد ، مع عدم قدرة المواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية ، وانه ناتج عن عملية الكبت و الكف للرغبات غير مقبولة بل متعارضة في مكونات الشخصية، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينته فه أقصى مراحله إلى الاحتراق النفسي، أو انه ناتج عن فقدان الأنا الممثل الأعلى لها وحدوث فجوة بين الأنا و الأخر الذي تعلقت بيه، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها .

ب/ النظرية السلوكية:

تتعامل هذه النظرية مع السلوك على انه مخرج النهائي للظروف البيئية المحيطة وعليه يمكن التنبؤ بالسلوك النهائي للإنسان إذا ما استطعنا التحكم في الظروف البيئية المحيطة بالشخص كما يرى رواد هذه النظرية أن الاحتراق النفسي هو السلوك غير سوى تعلمه الفرد نتيجة ظروف غير المناسبة ولم تغفل هذه النظرية عن حقيقة المشاعر و الإدراك و الأحاسيس و العمليات العقلية الداخلية للفرد بل تعترف بوجودها و هي التي تضبط السلوك وتتحكم به وتتأثر في الوقت نفسه بالظروف البيئية وإنها نتائج وليست أسبابا له ، وعليه يمكن آن نعزو الاختلاف فيالادركات إلى الاختلاف في الخبرات فكلمنا يدرك حدثا ما من

خلال تجربته وخبرته الشخصية مع المواضيع المخرجات النهائية سببها الرئيسي هو الخبرات السلبية التي نمر بها .

حسب النظرية السلوكية فان عملية الاحتراق النفسي ناتجة عن العوامل بيئية وانه يمكن التحكم بعملية (هواري أحلام:2014 ص44)

ب/**النظرية الوجدانية:**

عمار فريحات و وائل الرضي (2010) ؛(1056) فتركز في تفسيريها للاحتراق النفسي على عدم وجود معنى في للحياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى و المعزي من حياته ، فانه يعاني نوعا ما من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته،ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للاحتراق النفسي

8- الوقاية وكيفية التغلب على الاحتراق النفسي :

يري جمعة يوسف "2006" احد الاستراتيجيات لتي يمكن اتخاذها للتعامل مع الاحتراق النفسي و محاولة التغلب عليه و ذلك من خلال عدد من الخطوات و التي إذا تبعها المعرض للاحتراق لنفسي فبأماكنه تفاديه و التغلب عليه و هي :

1-فهم الشخص لعمله وكذلك أساليبه في الاستجابة للضغوط لان فهم الفرد للاستجابة بشكل كامل يساعده على التعرف على أنماط السلوك الغير فعالة وبالتالي محاولة تغيرها

2- إعادة فحص الفرد لقيمه وأهدافه و أولوياته فا لأهداف الغير واقعية و المثالية و الوظائف و الأداء ستعرض الفرد للإحباط و الارتباك أو بمعنى أخر التأكد من قابلية أهدافنا للتنفيذ.

3 - تقسيم الحياة إلي مجالات (العمل ، المنزل ، الحياة الاجتماعية) ، و التركيز قدر الإمكان على كل مجال نعيشه و إلا نسمح لضغوط مكان أن تؤثر على مكان أخر .

4 -العمل على بناء نظام للمساندة الاجتماعية.(جمعة سيد يوسف ، 2006، ص 41.40)

خلاصة الفصل :

بعد تعرضنا لهذا الفصل ، يمكن القول إن الاحتراق النفسي حالة من الإنهاك الجسمي ، والعقلي فهو يمثل بدرجة القصوى من الضغوطات النفسية المتراكمة، و المزمنة فله تأثير سلبي على حياةالفرد، وان الطالبات المقيمات بأحياء الجامعية، هم أكثر عرضة للاحتراق النفسي وهذا راجع إلى عدة أسباب لذلك لا بد من إجراءات الوقاية منه.

الفصل الثالث
مركز الضبط

أولا: التطور التاريخي لمفهوم الضبط

ثانيا: تعريف مركز الضبط

ثالثا : فئتي مركز الضبط

رابعا: خصائص مركز الضبط

خامسا : مصادر مركز الضبط

سادسا : أبعاد مركز الضبط

سابعا :العوامل المؤثرة في مركز الضبط

تمهيد :

إن الفرد بطبيعة شخصيته و ماتحمله من جوانب نفسية ،وجسمية،و اجتماعية، وبحكم اتجاهاته المختلفة ودوافعه يسعى دائما إلى محاولة الضبط والتحكم كل من هاته الجوانب، وكذلك التحكم في بيئته من جهة أخرى .

بحيث نجد من لايحقق هذه السيطرة وهذا ما يسمى مركز الضبط أي وجهة الضبط ويعتبر من المفاهيم الحديثة نسبيا في مجال علم النفس ،وتطرقنا إلى هذا الفصل إلى لمحة التاريخية وتعريفه فئتي مركز الضبط وخصائصه وأبعاده وعوامله و نظريات المفسرة له.

1. *لمحة تاريخية لمركز الضبط*

لقد ظهر مفهوم مركز الضبط في ثنايا نظرية التعلم الاجتماعي لروتر، وقد أخذت هذه النظرية تأخذ شكلها الحالي ف أواخر الأربعينات ، وبداية الخمسينات من القرن العشرين ،وكأي نظرية لم تظهر فجأة، ولم تبرز متكاملة مرة واحدة بل نمت ببطء ، أين قاد جوليان روتر العقل المبدع لنظرية تلاميذه ف الدارسات العليا لبحث واختيار فرضياتها المختلفة في الجامعة أوهايو . وتوجت جهودهم ف منتصف الخمسينات بصدور كتاب روتر بعنوان " التعلم الاجتماعي و علم النفس العيادي عام 1954 ، ويع هذا الكتاب الإعلان الرسمي عن ميلاد هذه النظرية ، واستمر البحث حول جوانبها المختلفة بعد ذلك ، وف سنة 1966 ظهرت الصياغة النهائية لمفهومها الأكثر شهرة " التوقعات المعممة للضبط الداخلي – الخاريجي لتعزيز" ، ثم تدعمت بداية السبعينات 1972 بصدور كتاب روتر و آخرون بعنوان " تطبيقات نظرية التعلم الاجتماعي ف الشخصية .

وقد كانت المهارة و الصدفة المؤشران التجريبيان للتميز بين المدركين ف الضبط الداخلي و الخارجي، وقد قام كل من روتر ووليام جيمس سنة 1951 بتجربة عل مجموعتين مختبرتين المجموعة الأول قيل أن انجازها محكوم بعوامل الصدفة ، بينها قيل للمجموعة الثانية إن انجاز المهمة متوقف على عامل المهارة ، و كانت العملية التدعيم تتم حسب جداول معينة من التعزيز 50 /100 و 100/100 .

توصلوا إلى النتائج مفادها الأداء كان أفضل من الأداء في ظل عوامل الصدفة كما استمرت توقعات النجاح لمجموعة المهارة ومقاومة الانطفاء عند مقارنتها بمجموعة الصدفة ولتفسير هده الفروق بين الأفراد في إدراكهم للجهة المسؤلة عن نتائج أعمالهم طرح روتر مفهوم للضبط الداخلي مقابل للضبط الخارجي لتعزيز ، و هو متغير إدراكي يتوسط العلاقة بين التعزيز ، و التوقع ، ويعني أن الأفراد يجهلون توقعات ، واعتقادات يحددون خلالها

الجهة التي يعزون إليها ضبط النتائج الإحداث في حياتهم، فيما إذا كانت تعتمد على سلوكهم آم على عوامل الخارجية عن ضبطهم الشخصي.(بواليف ،2010،ص56)

2- **تعريف مركز الضبط:**

لغة :هو لزوم الشيء وحبسه قال الليث : الضبط لزوم الشيء لا يفارقه في كل شيء وضبط الشيء حفظه بالحزم.(عبد القلجة، 2015،ص 28)

اصطلاحا: يعتبر مركز الضبط كغيره من المفاهيم التي تنتمي إلى المجال العلوم الإنسانية و الاجتماعية كما يختلف تعريفه من باحث لأخر ومن فترة زمنية إلى أخرى. (أمحمدي،2013،ص 67)

***3*-فئتي مركز الضبط:**

ينقسم مفهوم مركز الضبط إلى قسمين مركز الضبط الداخلي مركز الضبط الخارجي وفيما يلي نقوم بتوضيح لفئتي مركز الضبط:

أ- فئة مركز الضبط الداخلي:

ويقصد به إدراك الفرد لتدعيم على أنه يتبع بعض السلوكات الصادرة منه و أنه يعتمد عل سلوكه أو مواصفاته الثابتة .(عمر بن على،2017 ،ص 37)

حيث ترى أمال عبد السميع إباضة (1990) إذا استشعر الفرد أو إدراك العلاقة السببية بين الأفعال و النتائج التي تم عليها التدعيم و إن هذه الأفعال و الأحداث تقع متسقة مع قدراته و سلوكه الشخصي أو سماته المميزة و الدائمة يسمى هذا الاعتقاد في الضبط الداخلي.

و يشير "روتر " إلى أن الضبط الداخلي يصف الفرد الذي يعتقد في موقف نوعي محدد أو في طبقة أو مجموعة من المواقف بأن ما قد حدث ، أو ما يحدث الآن أو ما سيحدث مستقبلا مرتبطا ارتباطا مباشرا بما قد يقع ، أو ما يقع الآن ، أو سيفعل في خذه المواقف.(مرجع سابق،ص 37).

ب-فئة مركز الضبط الخارجي:

يرى كل من " أسكيفس و لهربو " في تعريفهما فئة الخارجين في التحكم يعتقدون أن الأحداث التي يعيشونها ليست نتيجة لسلوكهم و خصوصياتهم الذاتية بل نتيجة لصدفة ، القدر ، الحظ ، و آخرين أقوى منهم ، و تتعدى تحكمهم .(بن زين ،2005،ص 66)أما فتحي الزيات (1990) يرى إن مصدر الضبط الخارجي هو اعتقاد الفرد بأن مصادر التعزيز أو النجاح تكون خارج عن إرادته أي يرجعها إلى عوامل أخرى كا الحظ و الصدفة و الآخرين الأقوياء و حتى البيئة المحيطة بيه.**(امحمدي على ،2013،ص 65)**

4-خصائص مركز الضبط :

إن اختلاف الأفراد في إدراك العلاقات القائمة على أسباب و النتائج أو السلوك توابعه لابد أن يعكس فروقا هامة ف أنماط السلوك الأفراد ، وهذا ما أجمع عليه أغلب الباحثين في تميزيهم بين الداخلي و الخارجي الضبط من خلال الخصائص التالية :

يبذل ذوي الضبط الداخلي جهودا معبرة في مواقف انجاز و التحصيل الدراسي لأنهم يعتقدون أن النجاح يعتمد على جهودهم الذاتية ، عكس ذوي الضبط الخارجي الذين لا يتوقعون أن يكون لجهدهم اثر يذكر من النتائج ويتسق هذا ما توصل إليه " ماكيشي" **(ضيف حنان ،2015، 24)**

و على العموم يمكن أن نلخص أهم السمات وخصائص مركز الضبط (الداخلي – الخارجي) مايلي :

1. إن الفرد الذي يتصف بمركز الضبط (الداخلي – الخارجي) يكون نشطا معرفيا و يتمتع بفاعلية اكبر فى جمع المعلومات تصنيفها و تنظيمها و معالجتها .
2. إن الفرد الذي يتمتع بمركز الضبط (الداخلي – الخارجي) لديه علاقة سببية مباشرة بين ما يحقق من تعزيز و نتائج السلوك و قدرة الربط بين السلوك و التعزيز .
3. إن الفرد الذي يتمتع بمركز الضبط (الداخلي – الخارجي) يكون أكثر انتباها و قدرة على رصد المعلومة و استثمارها معرفيا.

4. إن الفرد الذي يتمتع بمركز الضبط (الداخلي – الخارجي) ذو فعالية و تأثيرا على الآخرين و بقدرته على اقتناهم ويفضل المهمات التي تتطلب جهدا كبيرا.

5. إن الفرد الذي يتمتع مركز الضبط (الداخلي – الخارجي) يكون لديه مستوى منخفض من القلق وهو عالي تحصيل الدراسي و أكثر استمتاعا با العمل و يركز على التعلم العميق .

6. إن الفرد الذي يتمتع بمركز الضبط (الداخلي – الخارجي) يكون لديه أساليب التفكير متميزة و بأنه أكثر الناس قدرة على مواجهة المشكلات و العمل على حلها.

7. إن الفرد الذي يتمتع بمركز الضبط (الداخلي – الخارجي) لديه مفهوم ايجابي لذاته و ثقته بنفسه عالية.**(أبو سكران ، 2009 ، ص 62 ،63)**

5-مصادر مركز الضبط :

إن المصادر التي يعزو إليها الأفراد أسباب حصولهم على التعزيز متعددة سواء با لنسبة لفئة الضبط الداخلي أو فئة الضبط الخارجي

أ- الذكاء و القدرات العقلية : فالفرد يعتقد أنه يستطيع فهم السيئة و ضبط أهدافها لصالحه و هو المسؤول عما يناله من ثواب و عقاب .

ب-المهارة و الكفاءة و الاستفادة من الخبرات السابقة: للسيطرة على البيئة.

ج – السمات الانفعالية و المزاجية : فالفرد يكون اعتقا دا حول نفسه بأنه يتوفر على خصائص تجعله يتحكم في الأحداث البيئية و ينال التعزيزات المرغوبة ،وهذه الخصائصهي :

- ثقة النفس
- الاكتفاء الذاتي
- الطموح...

أما إذا كان الحصول على التعزيز مضبوطا با لقوى الخارجية ،فانء مصادره المحتملة هي مايلي :

01- **الحظ أو الصدفة** : حيث يعتقد الفرد أن العالم غير قابل للتنبؤ أو التأثيرات الاجتماعية الغير خاضعة للعقل من وجهة نظره هي المسؤولة عن نتائج سلوكه.

02-**القدر** : فالفرد يكون اعتقاده بأنه لايمكن أن يغير مسار الأحداث لأنها مقدرة سلفا

03- **الآخرون الأقوياء** : فالتعزيز يكون فى أيدي الآخرون كالاباء و المسولين و المعلمين و هؤلاء لاستطيع أن يؤثر فيهم لأنه ضعيف.

هذا المصدر مرتبط با لأول و الثاني حيث يكون الفرد اعتقا د بأن العالم صعب و الحياة معقدة ويصعب فهمها و إن نصيب الفرد فيها مقدر سلفا ، وهذا يجعل شروط الحصول على التعزيز بعيدة عن الضبط الشخصي.**(ضيف حنان ،2015،ص25،26)**

6أبعاد مركز الضبط:

أ_البعد الداخلي:

ويشير إلى مدي اعتقاد الفرد بان الأحداث التي تحصل له تحت سيطرته فا شخص الداخلي في مركز الضبط ، أكثر قدرة و فاعلية على الإدراك نفسه و فهمها ، وهو يعتمد على أنه المقرر مصيره المتحكم في ذاته و قدراته ومهارته و هو المسؤول المباشر عنها ، فإذا فشل أو نجح يعتبر نفسه المسؤول المباشر عن نجاحه أو فشله . **(حليتيم مباركة،2017، ص 46)**

ب- البعد الخارجي :

هم اللذين يفسرون عادة النتائج السلبية والإيجابية التي تحدث في حياتهم كنتيجة للعوامل و الظروف الخارجية كالحظ و الصدفة و السلطة التي يصعب السيطرة عليها.

أما الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي فإنهم يعتقدون أن النتائج سلوكهم محددة في طريق القدر و الحظ(**تواتي أحمد ، خولة ، 2014 ، ص 26**)

العوامل المؤثرة في مركز الضبط :

يرتبط مركز الضبط بعض العوامل التي تؤثر بشكل كبير في تحديد مصدره و من أهم هذه العوامل مايلي:

أ- أساليب المعاملة الوالدية :

تعد الأسرة هي النواة و المصدر الرئيسي للفرد ، فمنها يكتسب خبراته و عادته و أهم القيم و المعتقدات و بتالي يتكون لد ينا لفرد مركز الضبط .**(ضيف حنان ، 2015 ، ص 29)**

ب- المؤسسات التربوية (المدارس و الجامعات) :

تؤثر المؤسسات التربوية بما تقدمه للطلبة من خبرات و مواد تعليمية و ما تنتجه لهم من فرص للتفاعل مع الأفراد و المتغيرات المحيطة بهم و مايسودها من أجواء تساعده على رفع أو تدنى مستوى الضبط الداخلي لدي طلبتها . **(بن علي عمر ،2017 ، ص 44)**

ج- المستوى الثقافي:

تشير دراسة "ديب" إلا أن هناك فرقا بين ذوي الضبط الداخلي و الخارجي إلا اختلاف ، في المستوى الأكاديمي و الثقافي للأفراد يرى انه كلما انخفض مؤهلات العلمية انخفضت معه درجته في الضبط الداخلي.**(ضيف حنان ، 2015 ، 30)**

د- العقيدة الدينية:

تعتبر من أهم العامل المؤثرة مركز الضبط و أن عقيدة القضاء و القدر التي يؤمن بها المسلم لا تمنعه من أن يؤمن بإمكانه ترقية نفسه و بني أمته و بان كل شخص كاسب عمله بنفسه لها أو عليها و إن كل شخص مختار لعمله قادر عليه و يجب أن يقر بنسبه عمله إليه .**(حليتيم مباركة ، 2017 ،ص 44)**

خلاصـــــــــــة الفصل

بعد تعرضنا في هذا الفصل ، يمكننا القول إن قدرة الفرد على السيطرة و التحكم في أفعاله و أعماله تعود إلى قدرته و إرادته الشخصية ، واعتماد على نفسه وهنا يكون مركز الضبط الداخلي أو يؤول تلك الأفعال و الأعمال و يرجعها إلى الحظ و الصدفة و إلى الظروف والأفراد.

الفصل الرابع
إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

_الدراسة الاستطلاعية

_ منهج الدراسة

_ مجلات الدراسة

_ عينة الدراسة

_ أدوات الدراسة

الخلاصة

تمهيد :

تتوقف الدراسة العلمية على مجموعة من الاجراءت المنهجية مضبوطة با لا اعتماد على المنهج العلمي الذي يتبعه الباحث أن يصمم بحثه و يحدد أدواته التي سوف يستخدمها كذلك تحديد المسائل و الأدوات إلي يستخدمها في كل مرحلة من مراحله كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات و عليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلي جميع النقاط و بتفصيل.

أولا: الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الموالية التي تساعد الباحث بإلقاء نظرة استشراقية من أجل إلمام بجوانب الدراسة الميدانية و بما إننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من دراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجه الباحثة إلى إقامة الجامعية لطالبات بجامعة محمد بوضياف مسيلة و لتحقيق عدة أهداف منها :

- التعرف على الميدان الدراسة.
- وجود العينة .
- الخصائص السيكومترية لأداة القياس.

ثانيا: منهج الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة التي تسعي إلي معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي ومركز الضبط لدي عينة الطالبات المقيمات في الأحياء الجامعية بجامعة المسيلة ، اعتمدت الطالبة على المنهج الوصفي وهذا ملائمة للدراسة و بما يشمل عليه هذا المنهج من خطوات علمية تنطلق من التساؤل و الافتراض ، وصولا إلي اختيار للفرضيات ،وفقا للمنهج العلمي ، ويعتمد هذا المنهج على وصف الظاهرة أو موضوع كما هي في الواقع ، ويعتبر المنهج الوصفي الأكثر شيوعا و انتشارا و استخداما في الدراسات التربوية و النفسية ، بصفة خاصة و الاجتماعية بصفة عامة ويعبر عن جميع البيانات بنوعيها الكمية و الكيفية حول ظاهرة من أجل التحليل التفسير و استخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها و خصائصها و تحديد العلاقات بين عناصرها و بينها وبين الظواهر ووصولا إلي تقيمها .

ثالثا_ مجالات الدراسة:

_ **المجال البشري:** تتكون من 30 طالبة مقيمة بأحياء الجامعية

_ **المجال الزمني** :تم إجراء الدراسة من الفترة 05اوت حتى إلى15 أوت وذلك عن طريق توزيع الاستبيانات عبر البريد الاكتروني و الفيسبوك.

رابعا _ عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تعد العينة ضرورية في الإنجاز البحوث الميدانية ، لأنها تمثل المجتمع الأصلي قدر الإمكان ، ويعتمد أساسا على العينات المأخوذة من هذا المجتمع، و لأن بدون عينة لا نستطيع دراسة أي مشكلة اجتماعية أو تربوية لأنها منبع المعلومات التي نريد أن نعرفها أو الأسباب التي نحاول التعرف عليها . **(ضيف حنان ،2015،ص 56)**

وفى دراستنا هذه قمنا بتحديد مجتمع الدراسة وهي الطالبات المقيمات بأحياء الجامعية "ب حسوني رمضان" –مسيلة–

تم اختيار عينة الدراسة من الطالبات المقيمات بحسوني رمضان مكونة من 30طالبة مقيمة –بطريقة قصدية هوقد عرف "محمد خليل عباس:

خامسا _العينة :

بأنها العينة التي يستخدم الباحث الحكم الشخصي على أنها هي الأفضل لتحقيق أهداف الدراسة ، وذلك لنظر جائحة كورنا ، وإغلاق الإقامات الجامعية حاولت الطالبة جمع العينة عن طريق بعض الزميلات المقيمات بنفس المنطقة و البعض الأخر عبر مواقع التواصل الإجتماعي.

سادسا: أدوات الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على مقياسين بناء على الأدبيات السابقة حول متغيرات (الاحتراق النفسي و مركز الضبط).

الوصف النهائي للأداة جمع البيانات –**مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي:**

استخدمت الطالبة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي "الذي تم وضعه من قبل كرستينا ماسلاش وزميلاتها جاكسون سنة 1986 م لقياس الاحتراق النفسي لدى العاملين فى مجال الخدمات الإنسانية و لاجتماعية .

يتكون المقياس من (22) فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته و التى تقيس ثلاثة بعدين للاحتراق النفسي هما البعد المهني و البعد النفسي حيث يحتوى على 5 بدائل وهي :تنطبق بشدة، تنطبق نوعا ما، لا تنطبق، لا تنطبق اطلاقا الاداة تتمثل في الاحتراق النفسي من بعدين البعد الأول يتضمن (10)فقرات و البعد الثاني يتضمن (12) فقرة،كلها موجبة وقد تم توضيح كيفية إعدادها بطلب من المفحوص الاستجابة لكل فقرة من فقرات المقياس بتدرج يترواحن(5) إلى (1)الجدول رقم (1) يبن توزيع الفقرات حسب أبعاد مقياس الاحتراق النفسي

البعد	الفقرات
البعد النفسي	**10 فقرات (17،19،،1،3،5،7،9،11،13،15)**
البعد المهني	**12فقرة 2،4،6،8،10،10،12،14،16،18،20،22)**
المجموع	**فقرة22**

_ مقياس مركز الضبط

قامت الباحثة باستخدام مركز الضبط لروترو الذي يهدف من خلال لمعرفة مدى سيطرة و التحكم لدى الطالبات المقيمات بأحياء الجامعية وقد اعتمدت الطالبة على المقياس الباحث عمر بن على (2017) المتمثل تطوير مركز الضبط لدى عينة من الطلبة الجامعين اعتمدت الطالبة على الدراسات السابقة وقد تم اختيار البنود طبقا لما يتناسب مع عينة الدراسة .

يتكون المقياس من (44) بندا حيث تم الإجابة عن كل فقرة على أساس إختيار البديل من خمس بدائل تتراوح أوزانها من (1_5) ، و ان البنود تختلف من حيث مضمونها فبعضها صيغت على شكل عبارات تشير إلى البعد الداخلي و بعضها تشير إلى البعد الخارجي .

الجدول رقم (2) يبين توزيع فقرات حسب البعد الخارجي البعد الداخلي

الأبعاد	الفقرات
البعد الداخلي	**1،2،3،4،5،6،7،8،9،10،11،12،13،14،15،16،17،18،18،20،21،22**
البعد الخارجي	**23،24،25،26،27،28،29،30،31،32،33،34،35،36،37،38، 39،40،41،42،43،44**

كانت بدائل كالتالي موافق تماما ،موافق،محايد ،معارض ،معارض تماما

خلاصة:

لقد احتوى هذا الفصل على توضيح الإجراءات المنهجية لدراسة الميدانية وذلك من خلال توضيح أول خطوة في البحث الدراسة وهى الدراسة الاستطلاعية،و التي من خلالها تم التعرف على خصائص العينة من ناحية العدد و كذلك التعرف على منهج الدراسة في هذا الموضوع المناسب وهو المنهج الوصفي الإرتباطي و الذي يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وأكثر تلائمة في المواضيع ومنهج الوصفي الإرتباطي بهدف إلى جمع البيانات الدقيقة عن الظاهرة التى نحن بصدد دراستها فى الظروف الراهنة ونحاول تحديد الدور الذي تلعبه كل الظاهرة بالنسبة لظاهرة أخرى ،وكذلك الإشارة إلى مجالات الدراسة إضافة إلى وصف العينة وكيفية اختيار مع تعريف بأداة المطبقة لجمع المعلومات ، ومتمثلة فى مقياس الإحتراق النفسي ،ومقياس مركز الضبط بإضافة إلى الأساليب الإحصائية .

الفصل الخامس
عرض وتحليل النتائج

_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى

_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

_ عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

عرض و تحليل النتائج على ضوء الفرضيات :

بعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها من طرف افراد العينة ،نعرض فيما يلي اهما ما أشارت إليه النتائج وذلك فى ضوء الفرضيات

1_ نتائج الفرضية الأولى:

توجد علاقة إرتباطية ضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي ومركز الضبط.

لتحقيق من صحة الفرضية العامة تم استخدام اختبار بيرسون للكشف عن دلالة إحصائية ذات دلالة إرتباطية و تم توصيل إلى النتائج المبنية جدول

6الجدول رقم 02) نتائج معامل الارتباط بين الاحتراق النفسي ومركز الضبط

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط بيرسون	القيمة الاحتمالية (SIG)	الدلالة الإحصائية
الاحتراق النفسي	64,5	17,898	**0.27**	**0.15**	**غير دالة إحصائيا**
مركز الضبط	151,27	21,828			

بما أن الدراسة تنطلق من الفرضية السابقة ،فكلما كانت الفرضية ة محل البحث وجود علاقة إرتباطية ضعيفة بين الاحتراق النفسي ومركز الضبط ،إعتمدت الباحثة على المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام حزمة الإحصائية spssالإحصائية وذلك بعد عملية التفريغ البيانات وباستخدام معامل الارتباط بيرسون و الذي يندرج تحت الأساليب الإحصائية ، كشفت النتائج الموضحة فى الجدول عن عدم وجود علاقة إرتباطية.بين.الاحتراق.النفسى،.ومركز الضبط

2_ الفرضية الثانية:

تميل الطالبات المقيمات بالأحياء الجامعية إلى مركز ضبط محدد.

فرق بين يبن جدول مستوين لمركز الضبط وقد بلغ متوسط الحسابي داخلي) 194،11) و الخارجي (73،92) و الانحراف المعياري مركز الضبط الداخلي(12،300

ومركز الضبط الخارجي (25،865) وباختبار فروق (ت) الذي قدر (17،125) كدالة إحصائية وهنا يمكن قول أن المتوسط الحسابي لمركز الضبط الداخلي أكبر من مركز الضبط الخارجي وعليه تميل الطالبات إلى مركز الضبط الداخلي.

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	اختبار"ت"	قيمة (SIG)	الدلالة الإحصائية
داخلي	18	194,11	12,300	17,125	0.047	دالة إحصائيا
خارجي	12	73,92	25,865			

عرض الفرضية الثالثة:

المستويات / المتغير والتكرارات		المستوى المنخفض	المستوى المتوسط	المستوى المرتفع	مج	اختبار كاف تربيع	قيمة (SIG)	الدلالة الإحصائية
الاحتراق النفسي	ت- الملاحظ	08	16	06	130	5.66	0.05	دال إحصائيا
	النسبة المئوية	٪26.66	٪53.33	٪20	%100			

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن مستوى المنخفض كان (8) أي نسبة (26،66/) أما متوسط 16 أي بنسبة (53،33/) أما مستوى المرتفع (06) أي بنسبة (20/)و اختبار كاف التربيع (5،66) .

يشير انه مستوى تقدير الطالبات مرتفع وذلك برجوع إلى كاف التربيع الذي يعتبر دالة إحصائيا ومنه نقبل الفرضية البديلة أن الاحتراق النفسي عند الطالبات المقيمات بأحياء الجامعية مرتفع

الفصل الخامس

تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات

_ تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الاولى

_ تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

_ تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

1_تحليل و مناقشة الفرضة الأولى :

ومنطقوها توجد علاقة ارتباطيه ضعيفة بين الاحتراق النفسي ومركز الضبط ؛ وتفسير هذه النتائج حسب ما تحصل إليه من نتائج من خلال معامل الارتباط على المقياس والتي اثبت وجود علاقة الضعيفة ويتضح بأن احتراق النفسي يتدخل بنسبة ضعيفة في مركز الضبط ، كون هو نابع من طبيعة الطالبات ، فإذا أدركن قدرتهن على التحكم و السيطرة في مجريات الأحداث ونواتجها و مواجهة المشاكل بطريقة عقلانية وعدم استنزاف الطاقة تقل عندهم نسبة الإنهاك الانفعالي أو الاحتراق النفسي كما إن الطالبات المقيمات قد يمروا بأصعب مراحل التعليمية ، ووجودهن بجامعة يعني اجتيازهن وتغلبهم على المعوقات و الصعوبات التي يواجههن في الإقامة الجامعية وتحقيق الأهداف التي أتوا بيها وهدا ما يسمى رضا عن حياة الجامعية بعكس الطالبات الذي لا يشعرن بتحقيق أهدافهم وتكون غير واثقون بأنفسهم وقدراتهم عن الحياة الذي يعشونها بإقامة الجامعية

2_ مناقشة الفرضية الثانية:

تميل الطالبات إلى مركز الضبط محددا وهو مركز الضبط الداخلي وتعزى هذه النتيجة إلى إن الطلبات المقيمات يشعرون بالقدرة على تحمل المسؤولية و الثقة بالنفس ،كما يتصفوا بثبات انفعالي ، ولديهم القدرة على التوافق مع البيئة هناك أساليب تربوية وثقافية واجتماعية تنمي مركز الضبط وكذلك الأساليب معاملة الو الدية تنمي القيم و الشخصية ثقة بالنفس الفاعلية .

إن مركز الضبط الداخلي يعتبر محصلة بين تفاعل الفرد و الموقف الاجتماعي الذي يواجه الفرد كما أشار انشل 1979 إلى أن كلما تقدم فلعمر كلما كان أكثر توجها لضبط الداخلي فيكون للخبرة السبب فيما اكتسبته الطالبات ن الخبرات ومهارات لتعامل بموضوعية مع الأحداث إلى لها تأثير في مركز الضبط.

3_ مناقشة الفرضية الثالثة:

تنص على طبيعة الإحتراق النفسي لدى الطالبات المقيمات مرتفعة وهنا يمكن القول بأن الطالبات المقيمات بأحياء الجامعية قد يقضون أطول فترة داخل الإقامة الجامعية إما دراسة آو فترة الامتحانات للمراجعة وفترة انجاز البحوث و المذكرات بحث يكون الطالبات في بيئة غير بيئتهم الذين تعودوا عليها و ذلك نقص الإمكانيات على مستوى الطعام النوعية الرديئة للوجبات المقدمة نقص كمية المقدمة لطالبات وتحجج بكثرة أحيانا ثرة الطالبات . على مستوى النظافة ،افتقار بعض الأجنحة إلى حاويات قمامة، مما يسبب الأوساخ داخلها ،المرشات وهي التي تعاني من عدة مشاكل فهيا لا تفتح ألا في أيام نهاية الأسبوع ، وكذلك نقص النقود لدى الطالبات التي تسبب لهم القلق و توتر . بحيث يعودوا إلى بيوتهم خلال أيام نهاية الأسبوع بإضافة أدوارهم داخل منازلهم و ما تفرضه تلك الأدوار و الأعباء و المسؤوليات قد تزيد من شدة القلق و التوتر و قد تصل بيه إلى انهيار النفسي و البدني واحتمالية إصابة بل الإحتراق لنفسي .

وهذا ماشارت إليه(زينب شقير) غلى نمط الإقامة الداخلية (بكل مافيها من أوضاع سيئة أحيانا ، ونقص الإمكانيات ، وسوء التسيير ، قد ينعكس سلبا على أداء الطالب الجامعي و إنجازه الدراسي، وعلى حالته الانفعالية النفسية و كذا الجسمية ، قد تؤدي به أحيانا إلى التعرض للاحتراق النفسي.

الخاتمة

لقد تم فى الدراسة الحالية البحث في العلاقة بين الاحتراق النفسي و مركز الضبط لدى الطالبات المقيمات بأحياء الجامعية ، باعتبار هدين متغيرين لما لهما الأثر البالغ في حياة الطالبات المقيمات في الأحياء الجامعية سواء الحياة الدراسة او الحياتية منها ،فالطالبات المقيمات يدركن إن مسببات النجاح أو الفشل ترجع وتؤل لتحكم الشخصي وأما تعود لعوامل أخرى خارجية نتيجة الحظ والصدفة فكل هذه العوامل والقوى تحقق له الاستقرار و العيش الجيد وعدم التوتر و القلق الذي يؤدي إلى انهيار الاحتراق النفسي .

الإقتراحات:

بناءا على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج يمكن إدراج بعض المقترحات كما يلي:

– إنشاء قسم داخل الإقامة الجامعية لمتابعة مشاكل الطلبات النفسية منها و التربوية لمساعدة في حلها بالاعتماد على أخصائين نفسانيين و مشرفين في المجال

– دراسة الأساليب التربوية التي تعمم على تنمية مركز الضبط الخارجي والداخلي لطالبات المقيمات بأحياء الجامعية

–ضرورة اهتماما بالصحة النفسية لطالبات المقيمات داخل الإقامة الجامعية

قائمة والمراجع

قائمة الكتب:

1-أحمد محمد عوض بنى أحمد ،2007، **اللأحتراق النفسي و المناخ التنظيمي فالمدارس** ، دار الخليل لنشر و التوزيع د ،ط ،عمان .

_ تيلور شيلي(2008)، ترجمة: درويش وسام وشاكر دوادي ، علم النفس الصحي، طبعو 1 ، دار حامد ، عمان .

_ جمعة سيد يوسف "2006" **إدارة الضغوط العمل نوذج لتدريب و الممارسة** ، طبعة 1 ، إتيركللنشرو التوزيع

_ رضوان سامر الجميل (2002) **الصحة النفسية** ، طبعة 01 دار المنبر عمانللأردن.

1 فاروق السيد (2001) ،**القلق و إدارة الغوط النفسية** ، القاهرة ، دار الفكر ، العربي ، الطبعة أولى . فؤاد السامى السيد (1978) درسات وبحوث فى علم النفس ، ط1 ، دار الفكر العربى ، القاهرة.

_ معم محمود المعاصرة ، أحمد ، 2008 ، **إشراف التربوى و القيادة التربويةوعلاقتها با لأحترق النفسي** ، دار الحامد لنشر و التوزيع ، طبعة الأولى ، عمان الأردن.

رسائل و المذكرات

_أسمهان عزوز (2009) **مصدر الضبط الصحي و علاقتهبإسترجيات المواجهة لدى مرضى** القصور الكلوي

_ إبراهيم بوزيد (2009) **علاقة وجهة الضبط باليأس لدى العائدين من الجريمة** ، مذكرة ماستر ، جامعة الجزائر.

_ أمال بوليف (2009) **مركز الضبط و علاقته بالتوافق الدراسي الجامعي** ، قسم علم النفس،جامعة باتنة. .

_ العقبي ،لبنى (2015) ، **مركز الضبط وعلاقته بجودة الحياة لدى المساعدينالتربوين** ،مذكرة ماستر غير منشورة ، جامعة محمد خيضر ،بسكرة

_ تلايلي نبيلة، **إحتراق النفس وعلاقته بالتوافق المهني** ، رسالة دكتورة منشورة ،قسم علم النفس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ،2018.

_ أحلام هواري ، الاحتراق **النفسي لدى مستشاري توجيه و الارشاد المدرسي و** المهني فى ضوء بعض المتغيرات، مذكرة شهادة ماجستر ، قسم علم النفس ، جامعة تلمسان الجزائر ،2014.

_أمينة عزيزي (2018) **الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم المتوسط ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، بجامعة سعيدة**

_ علي أمحمدي ،**الأسلوب المعرفي الإعتماد – الإستقلال عن المجال الإدراكيوعلاقته بمركز الضبط على ضوء المتغير الجنس و المتغير و التخصص** و البيئة، مذكرة شهادة الماجستير ، جامعة وهران ، سنة 2013 .

_– بن على عمر ، مذكرة لنيل شهادة الماستر ، **جودة الحياة و علاقتها بمركز الضبط النفسي لدى الطالب الجامعي ، حامعةالوادى ،.2017**

–طابي نعيمة، **علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطربات النفسية و النفسجسدية لدى الممرضين ، رسالة لنيل شهادة الدكتوراء** ، قسم علم النفس ، جامعة الجزائر ،2012

_عبد القلجة ، زاهر عمر (2015) ، **التفاؤل وتشاؤوم وعلاقتهما بمركز الضبط و التحكم لدى الأطفال الأيتام في معهد غزة** ، مذكرة غير منشورة ، الجامعة الإسلامية ، غزة

_ نشوة كرم عمار أبوبكر ، 2007، **إحتراق النفسي للمعلمين ذوى النمط أ ، ب وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات** رسالة ماجستر

الملاحق

الملحق رقم 1

مقياس مركز الضبط النفسي

البعد	الرقم	البنود	موافق تماما	موافق	غير متاكد	معارض	معارض تماما
البعد الداخلي	1	أؤمن بأن كل طالب قادر على تحقيق أهدافه الشخصية بنفسه.					
	2	أفضل الاعتماد على نفسي رغم إمكانية الفشل.					
	3	اعتقد بان كثيرا من الطلبة لا ينجزون أعمالهم إنجازا جيدا بسبب التهاون.					
	4	أعتقد بأن معظم الأحداث غير السارة التي تحدث للطلبة سببها تصرفاتهم الشخصية.					

	5	أعتقدبأنهكلمابذ لتجهًداأكبر بالدا رسةحصلتعلى علاماتأعليبال جامعة.					
	6	أعتقدبأنمشكلاتيناتـ جةعن الأخطاءالتيارتكبتها.					
	7	اعتقدبأنني قادرعلىالتـ حكم بانفعالاتي.					
	8	أؤمنبأنأفضلأسلوًبالحـ ل المشكلاتهومواجهتهـ ا.					
	9	معاقبةالأستاذليأسبابـ ها حقيقيةومنطقية.					
	10	أؤمنبأنالطالبالذ ييبذلجهدا كافيدارستهسو					

		فـيثاب بالنجاح.					
	11	لديالحريةالمطلقة لاختيار					

		أصدقاء مناسبين لي.					
	12	أنا غير مقتنع بأن للحظ مهما في حياتي.					
	13	أؤمن بأن احترام الآخرين أو عدم احترامهم لي يتوقف على تصرفاتي تجاههم.					
	14	أؤمن بان العلامات التي يمنحها الأستاذ لي تعبر عن مستواي الحقيقي.					
	15	أعتقد بأن الفرد هو الذي يقرر مصير حياته الشخصية.					
	16	اعتقد بان حياتي تتحدد وفقا لما أقوم به من أفعال					
	17	مهما كانت المشكلات التي تواجهني فإنني أسعى إلى حلها بمفردي.					
	18	يمكن أن أتجنب الفشل					
	19	أعتقد أن من يجتهد ينجح					

	20	يصعب علي تغيير أي زملائي في الجامعة.					
	21	يستحيل علي تغيير أي ولدي حول بعض الموضوعات.					
	22	اعتقد انه على بذل جهدا اكبر للحصول على علامات جيدة.					
البعد الخارجي	23	اعتقد أن بعض ما يحدث لي في حياتي سببه قرارات الآباء والمعلمون.					
	24	أؤمن أنه ليس من الحكمة التخطيط للمستقبلي لفترة طويلة لأن أكثر الأمور محكومة					

		بالصدفة.					
	25	أنامقتنعإذاوضعتتهائمفيجيبيأوفيعنقيفإنهسيجلبلىالحظالسعيد					
	26	دبانالأشياءالتعيسةفيحياةالطالبسببهاسوءالنصيب					
	27	اعتقدبانالمشكلاتيمكن أن تحلمنتلقاءنفسها إذاتركتدونااهتمام.					
	28	أعتقدبأنحياتيمحكومةبالصدفةوالأحداثالعرضية.					
	29	دأنهليسفيحياتيشيءيبدوجديرا الاهتماملأنالأمورتعودإلىالحظ.					
	30	أعتقدبأنالطالب لا يمنحالتقديرالكافيمهمابذلمنجهدفيحياتهالجامعية.					
	31	فشلالطالبفيتحقيقأهدافهمحكومبعواملوقوىخارجية.					
	32	أعتقدأنهمقدرلي أناحظيبمكانةمرموقةفيالمجتمع					

	33	رى أن كثيا من الطلبة يقعون ضد حايا الظروف خارجة عن إادتهم.					
	34	أعتقد أن الحصول على تقدير ير ضيني يتوقف بالدرجة الأولى على ما هو مقدر لى.					
	35	اعتقد بأن بعض الطلبة يولدون محظوظين.					

	36	على والدي السماح لي بإتخاذ معظم القرارات التي تخصني بنفسي.					
	37	يلومني الآخرون على أشياء لم أتسبب في إحداثها.					
	38	أؤمن بأن التمني والآمال تعجل من الأمور الجيدة في حياتي.					
	39	أؤمن أنني إذا أردت الحصول على ما أريد سيتطلب لك مني إرضاء الآخرين					
	40	أعتقد بأن الناس لا يدركون مدى تحكم عوامل الصدفة في حياتهم.					
	41	من الصعب التحكم بنفسي وبما أقوم به.					
	42	ليس لي أي دخل في القرارات التي تتخذ داخل أسرتي.					
	43	اعتقد أن ما سيحدث سيحدث فعلا.					
	44	**اعتقد انه من الضروري مجابهة المشاق المقدرة لي.**					

الرقم	الفقرات أشعر بالإنهاك النفسي:	تنطبق بشدة	تنطبق	نوعا ما	لا تنطبق	لا تنطبق إطلاقا
01	حينما يؤثر عملي سلبا على حياتي العقلية					
02	حينما أستلم مطالب متعارضة من أكثر من جهة في المؤسسة					
03	حينما أستحضر عدد السنوات الطويلة التي مارستها في هذه المهنة					
04	حينما تتجاهل الإدارة لمطالبي الأستاذ					
05	حينما أشعر أنني غير راض عن إنجازاتي					
06	حينما لا تتوفر الوسائل التعليمية الضرورية					
07	حينما أشعر بضرورة الإلتزام المستمر بالعمل					
08	حينما لا يقدم المسئول أي إرشاد و نصح إذا لزم الأمر					
09	حينما لا أشعر بالسعادة في عملي					
10	حينما أشعر أن علاقاتي غير ودية مع التلاميذ					
11	حينما لا أستطيع أن أغير من القرارات الخاصة بعملي					
12	حينما لا تسمح لي ظروف العمل بتحقيق الأهداف التعليمية					
13	حينما لا أستطيع تحديد مهامي بدقة					
14	حينما تطالبني الإدارة بأداء أعمال أكثر من مهامي كأستاذ					
15	حينما لا يقدر الآخرين ما أقدمه من مجهودات في محيط عملي					
16	حينما أشعر أنني أقوم بعمل روتيني يوميا					
17	حينما لا أستطيع تحقيق حاجاتي الخاصة من خلال عملي					
18	حينما تنقصني التدعيمات المعنوية من الإدارة					
19	حينما أتعرض لضغوط في العمل تفوق قدراتي على التحمل					
20	حينما لا أشعر بالمودة بيني و بين الإدارة					

21	حينما أشعر أن علاقاتي غير ودية مع زملائي في العمل					
22	حينما تطالبني الإدارة بإنجاز أعمال ليست من تخصصي					

مقياس الإحتراق النفسي

الفرضية الاولى

```
CORRELATIONS
  /VARIABLES=مركز الضبطy الاحتراق النفسي
  /PRINT=TWOTAIL NOSIG
  /STATISTICS DESCRIPTIVES
  /MISSING=PAIRWISE.
```

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
الاحتراق النفسي	64,50	17,898	30
مركز الضبطy	151,27	21,828	30

Correlations

		الاحتراق النفسي	مركز الضبطy
الاحتراق النفسي	Pearson Correlation	1	,269
	Sig. (2-tailed)		,151
	N	30	30
مركز الضبطy	Pearson Correlation	,269	1
	Sig. (2-tailed)	,151	
	N	30	30

الفرضية الثانية

```
T-TEST GROUPS=عالضبطنة('1' '2')
  /MISSING=ANALYSIS
  /VARIABLES=مركز الضبطy
  /CRITERIA=CI(.95).
```

Group Statistics

عالضبطنة		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مركز الضبطy	داخلي	18	194,11	12,300	2,899
	خارجي	12	73,92	25,865	7,467

Independent Samples Test

		Variances		t-test for Equality of Means						
									the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
مركز الضبطy	Equal variances assumed	4,314	,047	17,125	28	,000	120,194	7,019	105,818	134,571
	Equal variances not assumed			15,006	14,356	,000	120,194	8,010	103,055	137,334

الفرضية الثالثة

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
التكرارت	30	11,8667	4,54657	6,00	16,00

التكرارت

ثبات الضبط		Observed N	Expected N	Residual
منخفض	6,00	6	10,0	-4,0
مرتفع	8,00	8	10,0	-2,0
متوسط	16,00	16	10,0	6,0
	Total	30		

Test Statistics

	التكرارت
Chi-Square	5,690[a]
df	2
Asymp. Sig.	,041

a. 0 cells (0,0%) have