

## القدرة التنبؤية لمركز الضبط بالتعب العقلي لدى المعلمين في لواء الرمثا

فيسل الربيع\*

تاريخ قبوله 2018/6/28

تاريخ تسلم البحث 2018/4/12

### The Predictive Ability of the Locus of Control in Mental Fatigue Among the Teachers in Ramtha Area

Faisal Al-Rabee, Department of Psychology, Yarmouk University, Jordan.

**Abstract:** The study aimed at identifying the predictive ability of the locus of control and some other variables (gender, qualifications, experience and specialization) in mental fatigue among the teachers of the Ramtha area. The study's sample consisted of (234) teachers: (134) males, and (100) females. Two methods were used: one for mental fatigue, and the other for locus of control. The results of the study indicated that the level of mental fatigue in general was moderate among the sample, and it was found that males had more fatigue than females. Moreover, those with academic qualifications (master's and above), and those with long experience, and teachers of scientific materials had more fatigue than others. It was found that the pattern of the study sample is the external locus of control. It was also found that the internal locus of control is predominant in males, and those with Masters degree holders, intermediate experience, and scientific disciplines. The analysis of the stepwise regression revealed that (locus of control, sex, and specialization) explained (26.9%) of the variance in mental fatigue, locus of control explains (17.3) %, while sex explains (6.1%), and the specialization explains (3.5%) of the variance in mental fatigue.

(**Keywords:** Mental Fatigue, Internal Locus Control, External Locus Control).

فالعامل على مهام معرفية يتطلب متطلبات كثيرة لفترات طويلة، لساعات متعددة، وغالباً ما يقود إلى تعب عقلي (Baker, Olson & Morisseau, 1994) وهذا التعب العقلي يمكن أن يعرف على أنه تغير في الحالة النفسية بسبب الأداء المستمر (Desmond & Hancock, 2001)، وهناك من يعرفه على أنه حالة ناجمة عن فترات طويلة من النشاط الإدراكي المطلوب، تتميز بمشاعر ذاتية من التعب، ونقص الطاقة الإدراكي (Boksem & Topps 2008; Ackerman, 2010). فيما يعرفه آخرون على أنه تغير في الحالة النفسية بسبب الأداء المستمر (Linden, Frese & Meijman, 2003).

ويشير استعراض الدراسات إلى العديد من السمات المشتركة في مختلف وجهات النظر حول التعب العقلي (Cameron, 1973)، مثل: أهمية الوقت كمتغير متعلق بالتعب، ومشاركة الفرد المستمرة بالنشاط، ووجود علاقة وظيفية بين الوقت المنصم والنشاط.

ملخص: هدفت الدراسة التعرف إلى القدرة التنبؤية لمركز الضبط وبعض المتغيرات (الجنس، والمؤهل العلمي، والخبرة، والتخصص) في التعب العقلي، لدى معلمي ومعلمات لواء الرمثا، حيث تكونت عينة الدراسة من (234) معلماً ومعلمة، منهم (134) معلماً، و(100) معلمة، تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. تم استخدام مقياسين، أحدهما للتعب العقلي، والآخر لمركز الضبط. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى التعب العقلي بشكل عام كان متوسطاً لدى أفراد عينة الدراسة، كما تبين أن الذكور أكثر تعباً من الإناث، وأن أصحاب المؤهلات العلمية (ماجستير فأكثر)، وأصحاب الخبرات الطويلة، ومدربي المواد العلمية أكثر تعباً من غيرهم.

كما تبين أن النمط السائد لدى أفراد عينة الدراسة هو مركز الضبط الخارجي، وتبين كذلك أن مركز الضبط الداخلي هو السائد لدى كل من: الذكور، وحملة المؤهل العلمي الأقل من الماجستير، وأصحاب الخبرات الطويلة. فيما يسود نمط مركز الضبط الخارجي، لدى كل من: الإناث، وحملة الماجستير فأكثر، وأصحاب الخبرات المتوسطة، والتخصصات العلمية. وأبرزت نتائج تحليل الانحدار الخطي التدريجي (Stepwise) أن مركز الضبط، والجنس، والتخصص فسرت مجتمعة ما قيمته (26.9%) من التباين في التعب العقلي، حيث تبين أن مركز الضبط يفسر ما قيمته (17.3%) من التباين في التعب العقلي، فيما يفسر الجنس (6.1%)، والتخصص (3.5%) من التباين في التعب العقلي.

(الكلمات المفتاحية: التعب العقلي، مركز الضبط الداخلي، مركز الضبط الخارجي).

مقدمة: نعيش في مجتمع ذي تكنولوجيا عالية، موجهة نحو المعلومات، إذ نرى استخدام التكنولوجيا في كل مكان، وفي تطبيقات عديدة ومتنوعة، خاصة خلال السنوات العشرين الأخيرة، حيث تستخدم هذه التكنولوجيا في المكتب، والمنزل؛ لكتابة الوثائق، وحفظ البيانات، والإدارة، والمالية، ورسم المخططات، وفي عدد لا يحصى من المهام، وبما أن هذا العمل يتطلب من الفرد أن يبقى يقظاً لفترات طويلة، وأن يبقى النشاط العقلي مستقرًا لديه، فإنه كثيراً ما يحدث ما يسمى "بالتعب العقلي" (Smith, McEvoy & Gevins, 2002).

واختلف الباحثون في النظر إلى طبيعة التعب العقلي، إذ نجد من يميز بين التعب كإدراك ذاتي، والتعب كتغيرات موضوعية قابلة للقياس في الأداء (Kluger, Krupp & Enoka, 2013)، فيما تميز جينوفا وراجا غوبلان ودي لوكا وداس وبيندر وأرجونان (Genova, Rajagopalan, Genova, Rajagopalan, Das, Binder & Arjunan, 2013) بين التعب كحالة، والتعب كسمة، حيث يعود التعب كحالة إلى ظروف عابرة أو زائلة تتغير مع الوقت، وتتأرجح أساساً على عوامل داخلية وخارجية، بينما يعود التعب كسمة إلى حالة أكثر استقراراً في الفرد، وليس من المرجح أن تتغير بشكل ملحوظ مع مرور الوقت.

\* جامعة اليرموك، الأردن.

© حقوق الطبع محفوظة لجامعة اليرموك، إربد، الأردن.

ويرتبط هذا النموذج المركزي بالتعب العصبي العضلي، حيث لوحظ انخفاض في القوة بالاقتران مع زيادة الجهد المبذول، ويركز هذا النموذج على مشكلة الدماغ، وليس الجسد كله (Abbiss & Laursen, 2005).

**نموذج الحاكم المركزي (Central governor):** يعتمد هذا النموذج على توقعات الفرد المسبقة من النشاط، حيث يتم التحكم بالعمل من خلال الدماغ، كما يشير هذا النموذج إلى فكرة وجود حاكم موجود في مكان ما يسيطر على جميع التمارين كآلية حماية من الفشل، ويعمل بأسلوب توقعي استباقي، حيث يقوم هذا الحاكم المركزي بتوقع اللحظة التي من الممكن أن تحدث فيها الكارثة، وبالتالي يُنظم بكثافة التمارين التي تضمن عدم حدوث الكارثة (Noakes, 2000).

**النموذج النفسي (Psychological):** يرتبط هذا النموذج مع النموذج المركزي، ويشير إلى ضعف الرغبة في الحركة والرياضة والنشاط، وأن التعب يحدث نتيجة عوامل نفسية متداخلة، فالفرد إذا كلف بمهمة متعبة ومُضنية، فإنه قد يشعر مسبقاً بأعراض التعب، وهذا يؤثر في أعضاء الجسم (Abbiss & Laursen, 2005).

ويشير بعض الباحثين إلى أن التعب العقلي خاصة يؤثر في تلك العمليات التي تتضمن تنظيم الأعمال (الإجراءات) التي تؤدي دوراً رئيساً في السلوك الموجه نحو الهدف (Hockey, 1997). ويمكن القول إن السلوك الموجه نحو الهدف يرتبط بشكل وثيق مع عدد من العوامل، من أبرزها ما يسمى بـ"مركز الضبط"، وهو الدرجة التي يعتقد الناس أن لديهم السيطرة والتحكم بنتائج الأحداث في حياتهم، في مقابل قوى خارجة عن إرادتهم، وقد طور هذا المفهوم جوليان روتر عام 1954 (Rotter, 1966). فالأفراد الذين لديهم مركز ضبط داخلي قوي، يعتقدون أن الأحداث في حياتهم سبب حدوثها هو أفعالهم، فالفرد عندما يؤدي امتحاناً يلوم أو يثني على نفسه (ضبط داخلي)، أما إذا ألقى اللوم أو التثناء على المعلم فإنه ذو ضبط خارجي (Carlson, 2007). فيما يعتقد واينر وفريز وكوكلا وريد وروزنباوم (Weiner, Frieze, Kukla, Reed, Ret & Rosenbaum, 1971) أن الأفراد يرجعون أسباب نجاحهم أو فشلهم إلى مجموعة عوامل، هي: القدرة، والجهد، وصعوبة المهمة، والحظ، وصنفت هذه العوامل إلى مجموعتين: داخلية كالجهد، والقدرة، وخارجية: كصعوبة المهمة، والحظ، أو عوامل مستقرة مثل: القدرة، وصعوبة المهمة، أو متغيرة: كالجهد والحظ، أو عوامل قابلة للسيطرة والتحكم، كالجهد، وغير قابلة للتحكم مثل الحظ.

وقدم روتر مفهوم مركز الضبط في نظرية التعلم الاجتماعي، حيث كان الاسم الأصلي لهذا المفهوم "مركز الضبط للتعزيز"، إلا أنه وبمرور السنوات أصبح يطلق عليه مفهوم "مركز الضبط"، وهو بناء نفسي مركب، يحدد معتقدات الفرد عن درجة السيطرة

وعادة ما يكون هذا التعب العقلي مصحوباً بفقدان الكفاءة، وعدم الرغبة في بذل الجهد، وضعف الذاكرة، وضعف القدرة على التركيز، وانخفاض الإنتاجية (Smith, McEvoy, & Gevins, 2002)، كما يؤدي إلى تناقص في الدافعية، وزيادة في التشتت، وتغيرات في معالجة المعلومات، ومزاج أكثر تقلباً (Meijman, 2000; Linden et al., 2003)، وإلى الفشل في اكتشاف الأخطاء، وبالتالي اتخاذ قرارات غير سليمة، وزيادة الميل إلى معالجة المعلومات بشكل سطحي، وتغير في المزاج (Holding, 1983)، وزيادة المقاومة ضد بذل مزيد من الجهد (Meijman, 2000). ولا يقتصر تأثير التعب العقلي في الأداء الجسدي فقط، فقد أشارت الدراسات إلى أن التعب العقلي يؤدي إلى انخفاض في مستوى أداء الفرد المعرفي (Boksem & Topps 2008; Ackerman, 2010). وبالنسبة لكثير من الأشخاص، فإن هذا التعب العقلي هو العامل المهيمن الذي يحد من قدرتهم على ممارسة حياة طبيعية مع العمل والنشاط الإدراكي (Norrie, 2010). إضافة لذلك، فإن التعب العقلي يرتبط عادة بمتغيرات مختلفة في السلوك، تتضمن تغيرات في الأداء أثناء العمل، وفي العمليات الفسيولوجية، وفي المشاعر الذاتية (Cameron, 1973).

فالشخص الذي يعمل لفترة طويلة على مهمات كثيرة وصعبة، سوف يكون أكثر شعوراً بالتعب العقلي من غيره، ومع ذلك تبيّن أن الشعور بالتعب قد يكون بعد العمل لفترة قصيرة نسبياً من الزمن، في حين أن ساعات العمل الطويلة قد لا تؤدي دائماً إلى الشعور بالتعب (Sparks, Cooper, Fried & Shirom 1997)، حيث تبيّن أن ساعات العمل الطويلة لا تؤدي إلى التعب عادة عندما يكون هناك حوافز ومكافآت في العمل (حوافز مادية، أو التقدير من الزملاء في العمل)، وهذا يعد ذا قيمة عالية، وبعبارة أخرى فإن ارتفاع عبء العمل يؤدي إلى التعب فقط عندما تكون المكافآت المرتبطة بالعمل منخفضة (Siegrits, 1996).

وقد بذلت العديد من المحاولات لتفسير ظاهرة التعب العقلي، حيث ظهرت عدة نماذج حاولت تفسير هذه الظاهرة، وفهمها، ومن هذه النماذج:

**النموذج الموضوعي أو الطرفي (Peripheral):** يعرف أيضاً بنموذج "الكارثة أو المحنة"، ويتمركز هذا النموذج حول أن التعب يحدث عندما يكون النظام النفسي قد حُمّل بنسبة تصل إلى (10%) من طاقته، ولا يستطيع العمل أكثر من ذلك، حيث يؤدي ذلك أيضاً إلى أعراض جسمية، حيث يقل ضخ الدم بالشرابين والعضلات، وبالتالي تقل الطاقة، ويتوقف الأداء والإنتاجية بسبب الشعور بالتعب. باختصار يشير هذا النموذج إلى أهمية التزود بالطاقة، وعندما تُستنزف ولا تصل للخلايا يحدث التعب (Shephard, 2009).

**النموذج المركزي (Central):** يعزو هذا النموذج سبب التعب العقلي إلى خلل في وظيفة الدماغ، أو خلل في النظام العصبي،

عالية للسيطرة كُنْ أقل امتثالاً فيما يتعلق بصحتهم والنصائح الطبية مقارنة بالرجال الذين شاركوا في هذه الدراسة.

وشغل اهتمام علماء النفس الاجتماعي مسألة ما إذا كان الناس من مختلف الثقافات يختلفون في مكان السيطرة، حيث تبين أن اليابانيين يميلون إلى أن يكونوا أكثر في اتجاه السيطرة الخارجية من الناس في الولايات المتحدة. ولكن الاختلافات في مكان السيطرة بين مختلف البلدان داخل أوروبا (وبين الولايات المتحدة وأوروبا) تميل إلى أن تكون صغيرة، كما تمت مقارنة المجموعات العرقية داخل الولايات المتحدة بمكان السيطرة، حيث تبين أن الأميركيين الأفارقة في الولايات المتحدة هم أكثر ميلاً نحو مركز الضبط الخارجي من البيض (Shirae & Levy, 2004).

وتشير نظرية التعلم الاجتماعي إلى أن التوقعات قد تعزز عندما تكون الأحداث المتوقعة أو السلوك يحدث بالفعل في المستقبل. وبعبارة أخرى، إذا كنت تتوقع حدوث شيء، وحدث بالفعل فإن هذا يعزز التوقع وإذا كانت توقعاتك لا تحدث، وحدثت فهذا يشير إلى ضعف في التوقعات (Rotter, 1996).

وكانت دراسة وارد وكينيدي (Ward & Kennedy, 1992) قد بحثت في مركز الضبط وعلاقته بالانبساطية والجنس، واضطراب المزاج، والصعوبة الاجتماعية لدى عينة من (84) من البالغين المقيمين في سنغافورة، ومن الجنسية النيوزيلندية. كشفت نتائج الدراسة أن مركز الضبط والصعوبة الاجتماعية تؤديان إلى اضطراب المزاج لدى الطلبة المغتربين، كما بينت أن مركز الضبط الداخلي يعمل كمتنبئ بالرفاه.

وكان لي وتشن وتشن (Lee, Chien & Chen, 2007) قد أجروا دراسة لمعرفة مدى شيوع التعب والعوامل ذات الخطورة لدى (1806) من طلبة الدراسات العليا في جامعة تايوان الوطنية. أشارت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من التعب، وتفوق الإناث على الذكور في مستوى التعب، وانتشار التعب بشكل واسع لدى طلبة المؤهلات العليا.

وهدف دراسة حمودة وخطار وبوشدوب (2008) إلى الكشف عن الدور الذي يؤديه مركز الضبط في إدارة الضغوط المهنية التي يتعرض لها المدرس، على عينة تألفت من (80) معلماً ومعلمة في الجزائر. أشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين الذين يتبنون مركز الضبط الداخلي يشعرون بضغط مهني منخفض، فيما يشعر ذوو مركز الضبط الخارجي بمستوى مرتفع من الضغط المهني، وأيضاً ذوو الضبط الخارجي يشعرون بالضغوط الإدارية بدرجة أكبر من ذوي الضبط الداخلي.

وهدف دراسة جاين وسجين (Jain & Singh, 2008) إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط والتعقيد المعرفي، كذلك وفحص الافتراض القائل أن الذين لديهم مركز ضبط داخلي يظهرون تعقيداً معرفياً أكثر من أولئك الذين لديهم مركز ضبط خارجي. تكونت عينة الدراسة من (60) أنثى، و (60) ذكراً في الهند. أشارت

الشخصية التي يمكن أن يمارسها على نفسه، أو بيئته (Grimes, Millea & Woodruff, 2004).

ويشير مركز الضبط إلى المدى الذي يدرك فيه الفرد مدى سيطرته على حياته، وبيئته (Lefcourt, 1976)، والناجحون والموهوبون يتميزون بمركز ضبط داخلي، في حين أن الأقل نجاحاً عادة ما يمتلكون مستوى منخفضاً من مركز الضبط الداخلي (McCullough, Ashbridge & Pegg, 1994). ويمكن تفسير العلاقة بين مركز التحكم الداخلي والنجاح، بأن هؤلاء الناجحين مع مركز تحكم داخلي يمتلكون إيماناً بقدرتهم على تحقيق أهداف معينة ذاتياً (Andrisani & Nestel, 1976; Klein & Wasserstein-Warnet, 1999). ويشعرون بمسؤولية شخصية عن النجاح، وعندما تحدث نتائج عكسية، يعززون ذلك إلى عدم مشاركتهم بشكل كاف (Klein & Wasserstein-Warnet, 1999).

وتبين الأدلة، أن مركز الضبط الداخلي يرتبط إيجاباً مع ارتفاع الحافز الذاتي، وأداء أكاديمي متفوق، ونضج اجتماعي مرتفع، واستقلال أكبر (Nelson & Kristi, 1995; Nowicki & Strickland, 1973). هذه النتائج تتفق مع ما توصل إليه غورين وغورين ولوا وباتي (Gurin, Lo, Gurin, & Battie, 1969)، حيث أشاروا إلى أن الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي حققوا درجات أقل من هؤلاء الذين صُنّفوا على أنهم ذوو مركز ضبط داخلي. كما أشار نيلسون وكريستي (Nelson & Kristi, 1995) أن مركز الضبط الداخلي يرتبط إيجاباً بالإنجاز الأكاديمي. كما أشارت دراسات أخرى إلى أن الأفراد ذوي مركز الضبط الداخلي، حققوا درجات أعلى على الاختبار، ويعززون نجاحهم إلى عوامل داخلية أكثر من الحظ والقسم، أو قوى أخرى (Haas, 1989).

وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في مركزي الضبط الداخلي والخارجي، منها: أساليب المعاملة الوالدية، حيث وجد أن أساليب المعاملة الوالدية التي ارتبطت بالضبط الخارجي، قائمة على الحرمان العاطفي، والقسوة، أما أساليب المعاملة الوالدية التي ارتبطت بالضبط الداخلي، قائمة على الحب، والقبول، والحنان، والديمقراطية (العفاري، 2011؛ المحمدي، 2004). والمستوى الثقافي، فكلما انخفض المستوى التعليمي للفرد، انخفض معه مركز الضبط الداخلي (العفاري، 2011). وكذلك العمر الزمني، حيث تشير بعض الدراسات إلى أن العمر يرتبط بعلاقة موجبة مع الضبط الداخلي (منصور، 2007). أما من حيث الجنس، فالإناث أكثر ميلاً للضبط الخارجي، فيما يتفوق الذكور في مركز الضبط الداخلي (زايد، 2003؛ التيه، 1992).

وركزت دراسة تاكاي ويانو (Takaki & Yano, 2006) على الاختلافات بين الجنسين في العلاقة بين موضع السيطرة الداخلي والكفاءة الذاتية في مرضى غسيل الكلى وامتثالهم للتعليمات. وأظهرت نتائج هذه الدراسة أن الإناث اللواتي لديهن مكانة داخلية

الطلبة الجامعيين في باكستان. توصلت الدراسة إلى أن الذكور يتفوقون في مركز الضبط الداخلي، فيما تتميز الإناث بمركز الضبط الخارجي.

وفي دراسة لتاناكا، أسهبي وواتانابي (Tanaka, Ishii & Watanabi, 2015) حول تأثير التعب العقلي في الأداء المعرفي، تكونت عينتها من ثلاثة عشر متطوعاً في اليابان، تعرضوا للتعب العقلي عبر تجارب مضمّنة استمرت ثلاثين دقيقة. أشارت نتائج الدراسة إلى أن التعب العقلي يؤدي إلى انخفاض في الأداء المعرفي، وكذلك في الإدراك.

أما باجياكس وماركورا وروزاند ولبيرز (Pageaux, Marcora, Rozand & Lepers, 2015) فقد حاولوا الكشف عن مستوى التعب العقلي وعلاقته بالتنظيم الذاتي، والتحكم بالمهارات، وذلك على عينة من (12) من الذكور البالغين في إحدى كليات التربية الرياضية في بورغندي في فرنسا. توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط إيجابي بين التعب العقلي، والتنظيم الذاتي، والتحكم بالمهارات، كما بينت النتائج وجود مستوى مرتفع من التعب العقلي لدى المشاركين في الدراسة.

أما دراسة حبيبي وآخرين (Habibi et al., 2015) فقد كانت حول العلاقة بين جداول العمل والتعب العقلي لدى العاملين في مجال الإنقاذ، وذلك على عينة من (72) فرداً من العاملين في مجال الإنقاذ في إيران. بينت النتائج وجود علاقة خطية بين جداول العمل وكل من الرضا عن ساعات العمل، والاستراحة، ونظام العمل مع التعب العقلي، كما بينت النتائج وجود علاقة سالبة بين ساعات العمل، ووقت الراحة، ونظام العمل مع التعب العقلي.

أما دراسة أكايا وكبول (Akkaya & Akyol, 2016) فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط والرضا الوظيفي لدى عينة من (825) من المعلمين والمعلمات الأتراك في مدينة إزمير التركية. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مركز الضبط الداخلي والرضا الوظيفي، وارتباط سالب بين مركز الضبط الخارجي والشعور بالارتياح.

وهدف دراسة كونون (Connon, 2016) إلى معرفة تأثير التعب العقلي في الاستجابة النفسية لممارسة التمارين الرياضية مع التحكم بالقدر والكمالية، والدافعية الداخلية. تكونت عينة الدراسة من (28) من الإناث، و(22) من الذكور في كندا. أشارت نتائج الدراسة إلى أن التعب العقلي لا يؤثر في الاستجابة النفسية لممارسة التمارين الرياضية.

وكشفت دراسة كراجويسكي (Krajewski, 2017) العلاقة بين الضغط والتمرين، مع التعب، ونوعية النوم كمتغيرات وسيطة، وذلك على عينة من (33) من الذكور، و(35) من الإناث تتراوح أعمارهم ما بين (18-20) عاماً من طلبة إحدى الجامعات في ولاية ميتشيغان بأمريكا ومن عرقيات مختلفة. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة

نتائج الدراسة إلى أن ذوي مركز الضبط الداخلي أكثر تعقيداً معرفياً من ذوي مركز الضبط الخارجي، وأن الذكور يتفوقون في مركز الضبط الداخلي على الإناث.

وحاولت دراسة الأش (2009) التعرف إلى العلاقة بين الدور الوظيفي وفعالية الذات ووجهة الضبط وبعض المتغيرات لدى المرشدين النفسيين في سوريا، حيث تكونت عينة الدراسة من (144) مرشداً ومرشدة. توصلت الدراسة لبعض النتائج، منها: وجود علاقة ارتباطية بين أداء الدور الوظيفي وفعالية الذات ووجهة الضبط الداخلي، كذلك بينت وجود فروق بين المرشدين بمركز الضبط وفقاً لمتغيرات (المؤهل العلمي، والخبرة، ومكان العمل، والتخصص)، فيما لم تكن هناك فروق تعزى لمتغيرات (النوع، والحالة الاجتماعية، ومكان المدرسة ونوعها).

وأجرى ماغبوت-جراتلي وجانيس وشوارتز وأرنيتس (Maghout-Juratli, Janisse, Schwartz & Arnetz, 2010) دراسة بهدف وصف الدور الرئيس للتعب في العلاقة مع المرونة، والضغط، والصحة المدركة في الرعاية الأولية، على عينة من (400) من المرضى في (4) مراكز صحة أولية في مدينة ديترويت في أمريكا. توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من التعب لدى أفراد عينة الدراسة، وأن التعب يعمل وسيطاً بين الضغط، والصحة المدركة، فكلما زاد التعب، أدى ذلك إلى سوء في الصحة.

وأجرت شهاب (2010) دراسة للتعرف إلى موقع الضبط لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات، على عينة مكونة من (100) من المرشدين والمرشدات في محافظة نينوى في العراق. أظهرت نتائج الدراسة أن المرشدين التربويين بشكل عام، والمرشدين الذين تتجاوز خبرتهم خمس سنوات، وكذلك المرشدين الذكور أظهروا اتجاهًا نحو مركز الضبط الداخلي.

فيما هدفت دراسة أدياجبو (Adeagbo, 2011) إلى الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط ومهارات الكمبيوتر. تكونت عينة الدراسة من (201) من طلبة ثلاث جامعات في نيجيريا. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مركز الضبط الداخلي أكثر انتشاراً من مركز الضبط الخارجي (الداخلي 173، والخارجي 64)، وعدم وجود فرق بين ذوي مركز الضبط الداخلي والخارجي في مستوى استخدام الإنترنت.

وبحثت دراسة توسي (Toussi, 2012) العلاقة بين مركز الضبط والتنظيم الذاتي والكفاءة الذاتية لدى عينة تكونت من (43) معلمة، و(20) معلماً من معلمي اللغة الإنجليزية في مدينة مشهد بيران. أظهرت نتائج الدراسة عدم وجود تأثير للفعالية الذاتية على مركز الضبط، ووجود علاقة موجبة بين مركز الضبط الداخلي والتنظيم الذاتي، ووجود مستوى عالٍ من مركز الضبط الداخلي.

وهدف زايدي ومحسن (Zaidi & Mohsin, 2013) في دراستهما إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في مركز الضبط، لدى عينة تكونت من (100) من الذكور، و(100) من الإناث من

الذي يرتبط بمركز الضبط (Hocky, 1997). وهنا يبرز تساؤل في ذهن الباحث حول طبيعة العلاقة بين التعب العقلي ومركز الضبط، وبالتحديد حاولت الدراسة الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما مستوى التعب العقلي لدى المعلمين في لواء الرمثا؟
- 2- ما مركز الضبط المعرفي السائد لدى المعلمين في لواء الرمثا؟
- 3- ما القدرة التنبؤية لمركز الضبط بالتعب العقلي لدى المعلمين في لواء الرمثا؟

### أهمية الدراسة

تعد هذه الدراسة - في حدود اطلاع الباحث- من الدراسات النادرة التي تناولت مفهوم التعب العقلي، وكذلك ربطه بمتغير مركز الضبط، مما يعني أنها تزيد من المعرفة العلمية العربية في هذا المجال، كما أنها تتيح للمهتمين لتناول مفهوم التعب العقلي في دراسات أخرى، وتبرز هذه الدراسة أهمية مركز الضبط ودوره في التعب العقلي عند المعلمين. أما الأهمية العملية، فقد تفيد هذه الدراسة القائمين على العملية التعليمية بضرورة محاولة إيجاد حلول جذرية لمشكلة التعب العقلي لدى المعلمين، وتدريبهم على مواجهة هذه الحالة.

### التعريفات الإجرائية

- التعب العقلي: الحالة الناجمة عن الجهد العقلي المستمر نحو مهمة واحدة، أو عدد من المهام، مما يؤدي إلى النفور من العمل (Connon, 2016, 7). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على المقياس المعد لهذه الغاية.
- مركز الضبط: هو الاعتقاد الشخصي العام بالتحكم الذاتي أو الداخلي، في مقابل التحكم الخارجي فيما يحدث للفرد (عسكر، 2005، 63)، ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس مركز الضبط.

### حدود الدراسة ومحدداتها

- الحدود البشرية: المعلمون والمعلمات العاملين في وزارة التربية والتعليم، ومديرية التربية والتعليم في لواء الرمثا.

الحدود المكانية: مديرية التربية والتعليم في لواء الرمثا.

الحدود الزمنية: العام الدراسي 2017/2018.

- يتحدد تعميم نتائج الدراسة بطبيعة المقياسين المستخدمين في هذه الدراسة من حيث درجة صدقهما وثباتهما.

### الطريقة والإجراءات

#### منهج الدراسة

استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي؛ لتناسبه وطبيعة الدراسة الحالية.

ارتباطية إيجابية بين التعب والضغط، وأن التعب لا يعمل وسيطاً بين الضغط والتمارين.

وأجرى عبد القادر (2017) دراسة من أجل الكشف عن العلاقة بين مركز الضبط واتجاهات المعلمين نحو التعلم الإلكتروني، حيث ضمت العينة (522) معلماً ومعلمة في ولاية مستغانم في الجزائر. أشارت نتائج الدراسة إلى أن أفراد العينة بشكل عام يميلون نحو مركز الضبط الداخلي، كما تبين أن المعلمين الذكور أكثر ميلاً نحو مركز الضبط الداخلي.

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتبين بوضوح أن التعب العقلي ينتشر بشكل عام في كافة شرائح المجتمع، كما يلاحظ عدم اتساق النتائج فيما يختص بمستوى التعب العقلي، حيث أشارت بعض الدراسات إلى ارتفاع مستوى التعب العقلي (Maghout- Juratli et al., 2010; Pageaux et al., 2015) فيما أشارت دراسات أخرى إلى وجود مستوى متوسط من التعب العقلي (Lee et al., 2007)، وهناك دراسات أشارت إلى تفوق الذكور على الإناث بمستوى التعب العقلي (Lee, et al., 2007)، فيما أشارت بعض الدراسات إلى تأثير التعب العقلي السلبي في الصحة والأداء المعرفي (Pageaux et al., 2015; Tanaka et al., 2015).

أما فيما يتعلق بمركز الضبط فقد بينت بعض الدراسات تفوق الذكور على الإناث بمركز الضبط الداخلي كدراسة Jain & Singh (2005) ; وشهاب، 2010; Zaidi & Mohsen, 2015; وعبدالقادر، 2007). وبينت بعض الدراسات أن النمط السائد هو مركز الضبط الداخلي، كدراسة (Adeagdo, 2011)؛ عبد القادر، 2007; و(Toussi, 2012)، كما وبينت دراسات أخرى عدم وجود فرق في مركز الضبط بين الجنسين (Adeagbo, 2011)؛ الأش، 2009). فيما أشارت دراسة وارد وكينيدي (Ward & Kennedy, 1992)، إلى أن مركز الضبط يعمل كمتنبئ بالفراه، وهناك دراسات بينت الآثار السلبية لمركز الضبط الخارجي كدراسة حمودة وخطار وبوشدوب (2008). وتتميز الدراسة الحالية بطبيعة وأهمية العينة وهي عينة المعلمين، كما تتميز بموضوعها الذي تناولته من خلاله القدرة التنبؤية لمركز الضبط بالتعب العقلي.

### مشكلة الدراسة

يسمع الباحث كثيراً من شكاوى المعلمين والمعلمات وتذمرهم من البيئة التعليمية الضاغطة التي يعملون بها، حيث يشيرون إلى أن المهام التي يكلفون بها على مدار اليوم الدراسي الواحد، كثيرة ومتعددة، من تحضير، وخطط، ومناوبة، وجدول حصص مضغوط، وعبء تدريسي مرتفع، وتصحيح أوراق امتحانات، وواجبات، وتلبية طلبات وتعليمات المشرفين، والإدارة، إضافة إلى مشكلات الطلبة، كل تلك العوامل تفرض ضريبة على موارد المعلمين العقلية، مما يؤدي بالنهاية لما يسمى "التعب العقلي". خاصة إذا ما عرفنا أن هذا التعب العقلي يحد من قدرات الفرد على ممارسة حياته الطبيعية (Norrie, 2010)، ويؤثر في السلوك الموجه نحو الهدف

## مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع المعلمين والمعلمات الذين يدرسون في مدارس لواء الرمثا في العام الدراسي 2018/2017 والبالغ عددهم (1870) معلماً ومعلمة، تم اختيار عينة منهم بلغت (234) معلماً ومعلمة، بالطريقة المتيسرة، والجدول (1) يبين ذلك

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغير	المستوى	العدد	النسبة
الجنس	ذكر	134	57.3%
	أنثى	100	42.7%
	المجموع	234	100%
المؤهل العلمي	ماجستير فأعلى	59	25.2%
	أقل من ماجستير	175	74.8%
	المجموع	234	100%
الخبرة	قصيرة	59	25.2%
	متوسطة	69	29.5%
	طويلة	106	45.3%
التخصص	المجموع	234	100%
	علمية	103	44%
	أدبية	131	56%
المجموع	234	100%	

## أداتا الدراسة

## مقياس التعب العقلي

تم استخدام مقياس التعب العقلي الذي أعده فيسك وآخرون (Fisk et al., 1994) والمكون من (21) فقرة، حيث قام الباحث بترجمته وعرضه على متخصصين باللغة الإنجليزية، ومتخصصين في علم النفس التربوي. وللتحقق من صدق المقياس بصورته الأولية تم عرضه على عشرة من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة اليرموك، ومن ذوي الاختصاص في الإرشاد النفسي، وعلم النفس التربوي، والقياس والتقويم، ومناهج اللغة العربية وأساليب تدريسها، وذلك للأخذ بملاحظاتهم حول مناسبة الفقرات، وسلامة صياغتها اللغوية، ومدى انتمائها للخاصية المقيسة، واستقر المقياس على (19) فقرة.

أما الدلالة التمييزية فقد أُستخرجت من خلال تطبيق أداة الدراسة على عينة استطلاعية من (40) معلماً ومعلمة من خارج عينة الدراسة، وتم حساب معاملات ارتباط الفقرة مع المقياس الكلي، حيث تراوحت ما بين (0.198-0.421). ولأغراض الثبات، استخدم الباحث ثبات الاتساق الداخلي على بيانات التطبيق الأول للعينة الاستطلاعية حيث بلغ معامل كرونباخ ألفا (0.919).

## مقياس مركز الضبط

لمعرفة موقع الضبط، استخدم الباحث مقياس روتر، الذي استخدمته شهاب (2010)، تكون المقياس بصورته الأولية من (21) زوجاً من الفقرات، واحدة تشير لمركز ضبط خارجي، فيما تشير الأخرى إلى مركز ضبط داخلي. وللتحقق من صدق المقياس، تم عرضه على مجموعة من المتخصصين، لإبداء رأيهم بالصياغة اللغوية، ومدى مناسبة الفقرات. ولأغراض الثبات، استخدم الباحث ثبات الاتساق الداخلي باستخدام كرونباخ ألفا وكانت قيمته (0.738).

## تصحيح المقياسين

تم الاستجابة على مقياس التعب العقلي وفق تدرج ليكرت الخماسي (موافق تماماً وتأخذ 5، موافق تأخذ 4، محايد تأخذ 3، غير موافق وتأخذ 2، وغير موافق تماماً وتأخذ علامة واحدة)، وبذلك تكون أعلى علامة 95، وأدنى علامة 19. واعتمد المعيار التالي للحكم على مستوى التعب العقلي (من 1- أقل من 2.33 منخفض، 2.33- أقل من 3.67 متوسط، 3.67 فأكثر مرتفع). أما مقياس مركز الضبط، فتحسب العلامة الكلية لكل مستجيب، حيث يعطى علامة واحدة للعبارة الدالة على موقع الضبط الخارجي، وصفرًا إذا اختار العبارة الدالة على موقع الضبط الداخلي، حيث تشير الدرجة المنخفضة إلى مركز ضبط داخلي، فيما تشير الدرجة المرتفعة لمركز ضبط خارجي، وبذلك تتراوح العلامات بين صفر و21، واعتبرت درجة 10.5 فأعلى ضبط خارجي، وأقل من 10.5 ضبط داخلي.

## إجراءات الدراسة

تم توزيع الأدوات على أفراد العينة، بعد توضيح أهداف الدراسة لهم، والطلب منهم الإجابة عن الفقرات بموضوعية، حيث إن المعلومات لأغراض البحث العلمي فقط.

## الأساليب الإحصائية

للإجابة عن السؤال الأول، تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، أما السؤال الثاني، فتم استخدام التكرارات والنسب المئوية، في حين أُستخدم أسلوب تحليل التباين المتعدد التدريجي Stepwise للإجابة عن السؤال الثالث.

## متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: مركز الضبط (داخلي، خارجي)، والجنس وله فئتان (ذكر، وأنثى)، والمؤهل العلمي وله فئتان (ماجستير فأكثر، أقل من ماجستير)، وتخصص المعلم وله مستويان (إنسانية، وعلمية)، والخبرة ولها ثلاثة مستويات (قليلة أقل من 5 سنوات، متوسطة من 5 سنوات حتى أقل من 10 سنوات، طويلة من 10 سنوات فأكثر).

للإجابة عن هذا السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التعب العقلي، كما هو موضح في الجدول (2):

المتغير التابع: التعب العقلي.

نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى التعب العقلي

لدى المعلمين في لواء الرمثا؟ ومناقشتها.

جدول (2): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس التعب العقلي

المتغير	المستوى	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	134	3.5326	.67346
	أنثى	100	2.8921	.86832
المؤهل العلمي	كلي	234	3.2589	.82467
	ماحستير فأكثر	59	3.3085	.93853
الخبرة	أقل من ماجستير	175	3.0894	.78417
	كلي	234	3.2589	.82467
التخصص	قصيرة	59	3.1748	.75328
	متوسطة	69	3.1800	.77270
	طويلة	106	3.3570	.88952
التخصص	كلي	234	3.2589	.82467
	علمية	103	3.3045	.85721
	إنسانية	131	3.2230	.79963
	كلي	234	3.2589	.82467

العصر الحاضر ذلك التطور السريع الذي تشهده حياتنا الراهنة، والذي أدى إلى ازدياد وتنوع مستلزمات الحياة في شتى المجالات، الأمر الذي فرض على المعلمين أن يبذلوا مزيداً من الجهد والعمل الشاق لمواكبة ومواجهة هذا التطور الهائل؛ الأمر الذي أوقعهم في التعب العقلي.

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة باجياكس وماركورا وروزاند وليبرز (Pageaux et al., 2015)، ومع نتيجة دراسة ماغبوتوجراتلي وآخرين (Maghout-Juratli et al., 2010)، اللتين أشارتا إلى وجود مستوى مرتفع من التعب العقلي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مركز الضبط المعرفي

السائد لدى المعلمين في لواء؟ ومناقشتها.

استخدم الباحث التكرارات، والنسب المئوية، للإجابة عن هذا السؤال، كما هو مبين في الجدول (3):

يتضح من الجدول (2) أن المتوسط الحسابي لأداء أفراد العينة على المقياس بلغ (3.25)، وبمستوى متوسط. ويعد الباحث هذه النتيجة التي تعبر عن مستوى متوسط، أنها مؤشر غير إيجابي على وجود هذه الظاهرة، إذ لا يجب أن يعاني المعلمون من هذه الظاهرة لتأثيرها السلبي في أدائهم، وبالتالي يمتد هذا التأثير على الأجيال اللاحقة. ويمكن تفسير هذه النتيجة، في ضوء الظروف التي يعيشها المواطن بما فيهم المعلمون، من ظروف معيشية صعبة، وإمكانات متوسطة، لا تكفيهم لمجاراة الواقع المعيشي، ولا لتوفير مستوى محترم من الحياة لأسرهم، ولا يكفي لدراسة أبنائهم، ويواجهون ضغوطاً تختلف عن غيرهم من الموظفين، حيث العبء التدريسي الكبير، والصفوف المكتظة، وبيئة مدرسية طاردة، وتعليمات إدارية ضاغطة؛ من حيث الالتزام بالدوام والقيام بإجراءات روتينية تستغرق وقتاً طويلاً. ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً في ضوء ما أشار إليه سيغريت (Siegrits, 1990) في أن ارتفاع عبء العمل يؤدي إلى التعب. كما تفسر هذه النتيجة حسب ما يراه الضريبي (2010) من أن زيادة حدة الضغوط التي تهدد الأفراد في

جدول (3): التكرارات والنسب المئوية واستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس مركز الضبط

المتغير	المتغير	المستوى	نوع مركز الضبط	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكور	داخلي	84	62.7%	
		خارجي	50	37.3%	
		المجموع	134	100%	
	اناث	داخلي	27	27%	
		خارجي	73	73%	
		المجموع	100	100%	
المؤهل العلمي	ماجستير فأكثر	داخلي	22	37%	
		خارجي	37	63%	
		المجموع	59	100%	
	اقل من ماجستير	داخلي	89	51%	
		خارجي	86	49%	
		المجموع	175	100%	
الخبرة	قصيرة	داخلي	27	45.7%	
		خارجي	32	54.3%	
		المجموع	59	100%	
		متوسطة	30	43.5%	
	متوسطة	داخلي	39	56.5%	
		خارجي	69	100%	
		طويلة	54	51%	
		خارجي	52	49%	
	التخصص	علمية	داخلي	37	35.9%
			خارجي	66	64.1%
			المجموع	103	100%
		انسانية	داخلي	74	56.5%
خارجي			57	43.5%	
المجموع			131	100%	
			234	المجموع الكلي	

3  
2  
1

وتختلف هذه النتيجة مع نتيجة دراسة أدياجبو (Adeagbo, 2011) التي أشارت إلى أن مركز الضبط الداخلي أكثر انتشاراً من مركز الضبط الخارجي، ومع نتيجة دراسة عبد القادر (2017) التي بينت أن أفراد العينة بشكل عام يميلون نحو مركز الضبط الداخلي.

كما يتبين من الجدول (3) أن معظم المعلمين الذكور يميلون إلى مركز الضبط الداخلي، وهذه النتيجة يمكن عزوها إلى طبيعة التنشئة الاجتماعية للذكور، حيث تركز التنشئة الاجتماعية على غرس الاستقلال والاعتماد على النفس لدى الذكور، وعدم الاعتماد على التوجيه من الآخرين. كما قد يعود هذا إلى أن المعلم الأردني بالرغم من الظروف التي يواجهها إلا أنه يحاول أن يكون له رأي في تسيير أمور حياته والسيطرة عليها، كما أنه يعد نفسه المسؤول عما يقع له وعن القرارات التي يتخذها، دون الرضوخ لأحد، بينما

يتبين من الجدول (3) أن عدد من يملكون مركز ضبط خارجي (123) معلماً ومعلمة، وعدد ذوي الضبط الداخلي (111) معلماً ومعلمة. ويرى الباحث أن هذه النتيجة مؤشر سلبي، حيث يرى معظم أفراد العينة، بغض النظر عن الجنس، أو المؤهل العلمي، أو الخبرة التدريسية، أو التخصص الذي يدرسه، عدم تحكمهم بالأمور التي تجري من حولهم، كما يعد هذا دليلاً على التزام المعلم بشكل عام بالتعليمات الصادرة إليه ممن هم في موقع المسؤولية، دون أن يكون لهم أي سيطرة على مثل هذه الأمور. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تشير إليه أحمد (2014) من أن المعلم يدرك بأن الأحداث وما يترتب عليها من نتائج، ليس له سيطرة عليها، وإنما ترجع إلى الحظ، أو الآخرين، وأنه مجرد آلة لتنفيذ ما يطلب منه، وبالتالي ينشأ لديه مركز ضبط خارجي.



إلى أن المرشدين الذكور أظهروا اتجاهًا نحو مركز الضبط الداخلي. أما أصحاب المؤهلات العلمية ممن هم ماجستير فأكثر فيغلب عليهم الاتجاه نحو مركز الضبط الخارجي، ويبدو أنهم يشعرون بعدم حصولهم على الامتيازات التي يجب أن تمنح لهم، لحملهم هذه المؤهلات، وقد يرون أن ذلك بسبب تحكم فئات خارجية تحول دون ذلك، أما بالنسبة لمن يحملون درجة أقل من الماجستير فالأمور متقاربة لديهم بشكل كبير، وذلك لرضاهم عن الدرجة التي يحملونها، وللمكاسب التي تترتب على ذلك.

### السؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية لمركز الضبط بالتعب

العقلي لدى المعلمين في لواء الرمثا؟ ومناقشتها.

تم استخدام أسلوب تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي (Stepwise)، للكشف عن القدرة التنبؤية لمركز الضبط بالتعب العقلي، كما هو مبين في الجدول (4):

النموذج	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> change	F	دلالة F	المنبات	B	t	دلالة t
الأول	0.416	0.173	0.173	48.495	0.000	الحد الثابت مركز الضبط	4.311 0.686	27.131 -6.964	0.000 0.000
الثاني	0.484	0.234	0.061	350320	0.000	الحد الثابت مركز الضبط الجنس	4.693 -0.521 -0.444	26.505 -5.091 -4.300	0.000 0.000 0.000
الثالث	0.518	0.269	0.035	0.000	0.000	الحد الثابت مركز الضبط الجنس التخصص	5.348 -0.556 -0.515 -0.321	20.291 -5.511 -4.983 -3.300	0.000 0.000 0.000 0.000

والإناث ولطبيعة التنشئة فهن أكثر انقيادًا للتوجيه الخارجي، والخضوع للتعليمات والسيطرة الخارجية، كما أنهن يخشين من اتخاذ القرارات دون مساعدة، أو توجيه. ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضًا وفق ما يراه عبد القادر (2017) من أن ذلك يعود لعوامل بيئية واجتماعية، وأن شخصية المعلم تتأثر بهذين العاملين، اللذين يؤثران بدورهما في مركز الضبط، وبما أن طبيعة المجتمع العربي بشكل عام تعطي الحرية الأكبر للذكر للتحرك والتنقل، وتلقي عليه مسؤولية أكبر من الأنثى، كل هذا العوامل عززت من شخصية الذكر، وغرست فيه الثقة بالنفس، وبالاستقلالية، مما جعله يتفوق في مجال مركز الضبط الداخلي.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة جاين وسين (Singh, Jain & 2008) التي بينت أن الذكور يتفوقون في مركز الضبط الداخلي على الإناث، ومع دراسة زايد ومحسن (Zaidi & Mohsin, 2013)، التي أشارت إلى أن الذكور يتفوقون في مركز الضبط الداخلي، ومع نتيجة دراسة شهاب (2010)، التي أشارت

جدول (4): تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي (Stepwise)\*

\* تصنيف المتغيرات: الجنس (1 ذكر 2 أنثى)، والمؤهل العلمي (1 ماجستير فأكثر، 2 أقل من ماجستير)، والخبرة (1 قصيرة، 2 متوسطة، 3 طويلة)، والتخصص (1 علمي، 2 إنساني)، ومركز الضبط (1 داخلي، 2 خارجي).

أفرزت نتائج تحليل الانحدار الخطي المتعدد التدريجي (Stepwise) ثلاثة نماذج لتفسير التباين في التعب العقلي، حيث

فسر النموذج الأول التعب العقلي من خلال مركز الضبط بمقدار (17.3%)، أما النموذج الثاني، فتم إدخال متغير الجنس إضافة لمركز الضبط كمتنبئات، حيث حسن ذلك من قيمة التباين المفسر بمقدار (6.1%)، في حين أن النموذج الثالث أفرز ثلاثة عوامل (مركز الضبط، والجنس)، إضافة للتخصص الذي فسّر بدوره التباين بمقدار (3.5%)، وبذلك تكون المتغيرات الثلاثة (مركز الضبط، والجنس، والتخصص) قد فسرت مجتمعة ما مقداره (26.9%) من قيمة التباين، في مستوى التعب العقلي. كما يتضح أن المعلمين ذوي مركز الضبط الخارجي لديهم تعب عقلي أكثر من ذوي الضبط الداخلي؛ إذ كانت قيمة B (0.686). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه أبو ناهية (المشار إليه في الأش، 2009) في أن ذوي مركز الضبط الخارجي يتصفون بالميل إلى الشعور بالنقص، وعدم الثقة بالنفس، وضعف الرغبة بالمتابعة، والشعور بالملل،

بينما يلحظ أن التعب العقلي عند الذين يدرسون التخصصات العلمية أكثر من الذين يدرسون التخصصات الإنسانية؛ إذ كانت قيمة B (3.21-). ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المواد العلمية التي يدرسها المعلمون، التي تستلزم من

التيه، ناديا. (1992). *المسؤولية الاجتماعية ووجهة الضبط، دراسة على عينة من التلميذات في مرحلة التعليم المتوسط*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض.

حمودة، حكيمه وخطار، زاهية وبوشدوب، شهرزاد. (2008). أهمية مركز الضبط في إدارة الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الثانوي. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس*، 6(2)، 1-45.

زايد، نبيل. (2003). *الدافعية والتعلم*. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

شهاب، شهرزاد. (2010). موقع الضبط وعلاقته بمتغير الجنس وسنوات الخدمة لدى المرشدين التربويين في مركز محافظة نينوى. *مجلة دراسات تربوية*، 10، 11-40.

الضريبي، عبدالله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. *مجلة جامعة دمشق*، 26(4) 669-719.

عبد القادر، ناصر. (2017). *الضبط الداخلي والخارجي وعلاقته باتجاهات المعلمين نحو استخدام التعلم الإلكتروني*. أطروحة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.

عسكر، علي. (2005). *الأسس النفسية والاجتماعية للسلوك في مجال العمل*. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

العفاري، ابتسام. (2011). *العلاقة بين وجهة الضبط والعوامل الخمس الكبرى في الشخصية لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

المحمدي، مروان. (2004). *الأفكار العقلانية وغير العقلانية وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي- الخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

منصور، منيرة. (2007). *الخجل وعلاقته بوجهة الضبط الداخلي- الخارجي لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة بمدينة مكة المكرمة*. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

Abbiss, R. & Laursen, B. (2005). Models to explain fatigue during prolonged endurance cycling. *Sports Medicine*, 35(10), 865-898.

Ackerman, L. (2010) *Cognitive Fatigue: Multidisciplinary Perspectives on Current Research and Future Applications*. Washington, USA: American Psychological Association.

المعلم جهوداً كبيرة، في التحضير، والتخطيط، وفي طريقة التدريس من أجل إيصال المعلومة للطالب، فمعلمو المواد العلمية يبذلون جهوداً مضاعفة مقارنة بغيرهم من معلمي المواد الأخرى، وبالتالي فالمعلم يراقب الآخرين من زملائه، ويشعر بالفرق في الجهد المبذول بينه وبين زملائه مدرسي المواد الإنسانية، والذي لا يكافأ عليه، فيشعر بالظلم والإجحاف، مما يوقعه بالتعب العقلي.

كما يتضح تفوق أصحاب الخبرات الطويلة على غيرهم بمستوى التعب العقلي، ويرى الباحث أن هذه النتيجة منطقية، فأصحاب الخبرات الطويلة، مروا بتجارب وخبرات قاسية في حياتهم المهنية، وأصابهم الملل، كما أنهم قد يكونون أصحاب مسؤوليات أكاديمية، وعائلية تشكل عبئاً على مواردهم المالية التي أصبحت غير كافية لسد احتياجات أسرهم ومتطلباتها، مما يؤدي بالتالي إلى شعورهم بالتعب العقلي. ويتضح أيضاً أن أصحاب المؤهلات العلمية التي تتجاوز البكالوريوس، أكثر شعوراً بالتعب من غيرهم، حيث يرى أصحاب هذه المؤهلات أنهم لا يأخذون حقهم، ولا يعاملون بمساواة مع نظرائهم ممن يحملون المؤهلات العلمية نفسها وفي قطاعات أخرى، وخاصة قطاع الجامعات، حيث التباين الواضح في حال أصحاب المؤهلات العالية العاملين في الجامعات وبين العاملين في المدارس. لذا، فإنهم يشعرون بالظلم مما يوقعهم بالتالي في ما يسمى التعب العقلي، ورغم ذلك فإن هذين المتغيرين (الخبرة، والمؤهل العلمي) لم يُفسراً شيئاً من التعب العقلي.

## التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث بالآتية:

- عقد ورش تدريبية ومحاضرات توعوية؛ للحد من مستوى التعب العقلي، وخاصة للذكور.
- تنمية الوعي لدى المعلمين، عن طريق دورات تدريبية، وخاصة الإناث بضرورة التحكم بالأمر التي تجري حولهم.

## المراجع

أحمد، خوله. (2014). اتخاذ القرار الدراسي وعلاقته بكل من مركز الضبط وتحمل المسؤولية الشخصية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الوادي، الجزائر.

الأش، منصور. (2009). *أداء الدور الوظيفي وعلاقته بفعالية الذات ووجهة الضبط وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى المرشدين النفسيين في سوريا*. رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الإرشاد النفسي، معهد البحوث والدراسات التربوية، جامعة القاهرة.

- Habibi,E; Soury,S; Vardanjani, H; Khodarahmi, B; Dehghan ,H; Hosseini, M; Esmaeli, H; & Abolfazl, A. (2015). A survey of the relationship between work schedule and its effect on the faigue of rescue personal in isfahan with standard method of cis202. *J Educ Health Promot*, 4. doi: 10.4103/2277-9531.171812
- Hockey, J. (1997). Compensatory control in the regulation of human performance under stress and high workload: A cognitive-energetical framework. *Biological Psychology*, 45, 73–93.
- Holding, D. (1983). Fatigue. In R. Hockey (Ed.). *Stress and fatigue in human performance* (145–164). Durnham: Wiley.
- Genova, M; Rajagopalan, V; DeLuca, J; Das, A; Binder, A; & Arjunan, A. (2013).
- Examination of cognitive fatigue in multiple sclerosis using functional magnetic resonance imaging and diffusion tensor imaging. *PLoS One*,8(11):e78811.
- Grimes, P, Millea, M, &Woodruff, T. (2004). Grades-who's to blame? student evaluation of teaching and locus of control. *The Journal of Economic Education*, 35(2), 129-1 47.
- Gurin, G; Gurin, C; Loa, C; & Battie, M. (1969). “Internal-external control in the motivational dynamics of negro youth.” *Journal of Social Issues* 25:29–53.
- Jain, S; & Singh, A. (2008). Locus of control in relation to cognitive complexity. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34(1), 107-113.
- Klein, J; & Wasserstein-Warnet, M. (1999). Predictive validity of the locus of control test in selection of school administrators. *Journal of Educational Administration*, 38(1), 7-24.  
<http://dx.doi.org/10.1108/09578230010310957>
- Kluger, M; Krupp, B; & Enoka ,M.(2013). Fatigue and fatigability in neurologic illnesses :proposal for a unified taxonomy. *Neurology*, 80(4):409–16.
- Krajewski, K. (2017). *The relationship between stress and exercise with fatigue and sleep Quality as mediating variables*, A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Science (Psychology) in the University of Michigan-Dearborn.
- Lee, Y; Chien. L; & Chen, H. (2007). Life style risk factors associated with fatigue in graduate students .*Journal of the Formosan Medical Association*, 106 (7), 565-572.
- Lefcourt, H. (1976). *Locus of control*. New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Adeagbo, O. (2011). "Influence of locus of control and computer skills on the use of internet resources by undergraduate students in nigerian universities". *Library Philosophy and Practice (e-journal)*. 522.  
<http://digitalcommons.unl.edu/libphilprac/522>.
- Akkaya, R. & Akyol, B. (2016). The relationship between teachers locus of control and job satisfaction: Amixed methodstudy. *International Online Journal of Education Sciences*, 8(3), 71-82.
- Andrisani, J; & Nestel, G. (1976). Internal-external control as contributor to and outcome of work experience. *Journal of Applied Psychology*, 61(2), 156-165.  
<http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.61.2.156>
- Baker. K; Olson, J; Morisseau. D; & Persensky, J. (1994). *Overtime and shift scheduling: An examination of their relationship with nuclear power plant safety perfor mance (NUREG/CR-S921)*. Washington, DC: U.S. Nuclear Regulatory Commission
- Boksem, A. & Tops, M. (2008) Mental fatigue: Costs and benefits. *Brain Res Rev*. 59:125-139.
- Cameron, C. (1973). A theory of fatigue. *Ergonomics*, 16(5), 633 – 648.
- Carlson, R. (2007). *Psychology: The Science of Behaviour - 4th Canadian ed..* Toronto: Pearson Education.
- Connon, H. (2016). *The effect of mental fatigue on the psychobiological response to a10km cycling time trial:a neuroergonomic approach*. A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy the University of New Brunswick.
- Desmond, A. & Hancock, A. (2001). *Active and passive fatigue states*. In Hancock, P; & P. Desmond (Eds.), *Stress, workload, and fatigue*, (pp. 455-465). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Fisk D; Ritvo, G; & Ross, L. (1994). Measuring the functional impact of fatigue: initial validation of the fatigue impact scale, *Clin Infect Dis* 18(1) , 79-83.
- Haas, H. (1989). “*Relationship between locus of control and self-efficacy in freshman probation and nonprobation college students.*” Master’s Thesis, the University of Utah, Department of Educational Psychology, SLC, UT.

- Shiraev, E; & Levy, D. (2004). *Cross-cultural psychology: critical thinking and contemporary applications* (2nd ed.). Boston: Pearson.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high effort/low reward conditions. *J. Occup. Health Psychol.* 1, 27–41.
- Smith, E; McEvoy, L; & Gevins, A. (2002). “The impact of moderate sleep loss on neurophysiologic signals during working-memory task performance”, *Sleep*, 25, 784–94.
- Sparks, K; Cooper, C; Fried, Y; & Shirom, A. (1997). The effects of hours of work on health: A meta-analytic review. *J. Occup. Organ. Psychol.* 70, 391–408.
- Takaki, J; & Yano, E. (2006). "Possible gender differences in the relationships of self-efficacy and the internal locus of control with compliance in hemodialysis patients". *Behavioral Medicine*. 32 (1):5–11. doi:10.3200/BMED.32.1.5- PMID 16637257.
- Tanaka, M; Ishii, A; & Watanabe, Y. (2015) Effects of mental fatigue on brain activity and cognitive performance: A magneto encephalography study. *Anat Physiol* 5: S4-002. doi:10.4172/2161-0940.S4-002.
- Toussi, M. (2012). A study of EFL teachers locus of control and self-regulation and the moderating role of self-efficacy. *Theory and Practice in Language Studies*, 2(1) 2363-2371.
- Weiner, B; Frieze, H; Kukla, A; Reed, L; Ret, S; & Rosenbaum, R. (1971). *Perceiving the causes of success and failure*. Mrristown: General Learning Press.
- Ward, C; & Kennedy, A. (1992). Locus of contrpl, mood disturdance, and social difficulty during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 16 (2), 175-194.
- Zaidi, I; & Mohsin, M. (2013). Locus of control in graduation students. *International of Psychology Research*, 6(1), 15-20.
- Linden D; Frese M; Meijman T. (2003) Mental fatigue and the control of cognitive processes: Effects on perseveration and planning. *Acta Psychologica* 113, 45–65. [PubMed].
- Maghout-Juratli, S; Janisse, J; Schwartz, K; & Arnetz, B. (2010). The causal role of fatigue in the stress-perceived health relationship: A metronet study. *Journal of The American Broad of Family Medicine*, 3(2), 212-219.
- McCullough, M; Ashbridge, D; & Pegg, R. (1994). The effect of self-esteem, family structure, locus of control, and career goals on adolescent leadership behavior. *Adolescence*, 29(115), 605-611.
- Meijman, T. (2000) *The theory of the stop-emotion: On the functionality of fatigue*. Ergonomics and safety for global business quality and production: 45–50.
- Nelson, S; & Kristi, M. (1995). “The relationships among college students’ locus of control, learning styles, and self-prediction of grades.” *Education Research and Perspectives* 22(2) 110–17.
- Noakes, T. (2000). Physiological models to understand exercise fatigue and the adaptations that predict or enhance athletic performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 10(3), 123-145.
- Norrie, J. (2010). Mild traumatic brain injury and fatigue: a prospective longitudinal study. *Brain Injury*,. 24(13-14), 1528-15-38.
- Nowicki, S; & B. Strickland. (1973). “A locus of control scale for children.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 40,148–54.
- Pageaux, B; Marcora, S; Rozand, V; & Lepers, R. (2015). Mental fatigue induced by prolonged self-regulation does not exacerbate central fatigue during subsequent whole-body endurance exercise. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 1-12.
- Rotter, B. (1966). "Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement". *Psychological Monographs: General & Applied*. 80 (1): 1–28. doi:10.1037/h0092976 .
- Shephard, J. (2009). Is it time to retire the ‘central governor’? *Sports Medicine*, 39 (9) 709-721.