ISSN: 1817-6798 (Print)
Journal of Tikrit University for Humanities
available online at: http://www.jtuh.com

Psychological combustion among humanities teachers in secondary schools

Prof. Qusay Mohammed Latif[1]
M . M. Marwan Hakam Tawfiq[1]

University of Tikrit - college of Education for Humanities / Department of Educational and Psychological Sciences

***Keywords*:**
Burnout
Emotional Exhaustion

A R T I C L E I N F O

Article history:
Received 10 Jun. 2016
Accepted 22 January 2016
Available online 05 xxx 2016

A B S T R A C T

Increased attention to the phenomenon of burnout in the profession and in particular services Education, and can deviate from this phenomenon procedurally as negative changes in attitudes and behavior related to the individual as a reaction to the pressures of work, and manifestations of the task, for example, loss of interest in work in a routine manner, and a lack of motivation, and resistance to change, and the loss of innovative and prove the existence of the phenomenon of burnout among teachers Humanities in the secondary stage is designed to identify the researcher contain (28) paragraph addressed the sources of stress in the teaching profession.

© 2018 JTUH, College of Education for Human Sciences, Tikrit University

DOI: http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.25.2018.05

Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities Journal of Tikrit University for Humanities

الاحتراق النفسي لدى مدرسي العلوم الإنسانية في المدارس الثانوية

أ.د. قصي محمد لطيف / جامعة تكريت ـ كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية

م.م. مروان حكم توفيق / جامعة تكريت ـ كلية التربية للعلوم الانسانية / قسم العلوم التربوية والنفسية

الخلاصة

ازداد الاهتمام بظاهرة الاحتراق النفسي في مهنة الخدمات ولا سيما التعليم ، ويمكن تحيد هذه الظاهرة إجرائيا بأنها التغيرات السلبية في الاتجاهات والسلوك المتعلقة بالفرد بوصفها رد فعل لضغوط العمل ، ومن مظاهرها المهمة على سبيل المثال فقدان الاهتمام بالعمل بطريقة روتينية ، والنقص في الدافعية، ومقاومة التغيير، وفقدان الابتكارية وللتثبت من

* *Corresponding author: E-mail* : adxxxx@tu.edu.iq

وجود ظاهرة الاحتراق النفسي بين مدرسي العلوم الانسانية للمرحلة الثانوية صمم الباحث استبانة تحتوي على (28) فقرة تناولت مصادر الضغط في مهنة التدريس وهذه المصادر هي :

1- سلوك الطلاب.
2- علاقة المدرسين بعضهم ببعض.
3- علاقة المدرسين بالإدارة .
4- علاقة المدرس بالمهنة .
5- الصراعات الذاتية .
6- الأعراض التربوية والنفسية للضغوط .

وللإجابة عن تساؤلات البحث أجريت المقارنة على أساس الجنس والخبرة التدريسية فكشفت الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث من التدريسيين في ظاهرة الاحتراق النفسي .

ولأهمية هذا الموضوع فانه يحتاج إلى تركيز وتسليط الضوء عليه من قبل الباحثين في الاختصاصات التربوية والنفسية .

مشكلة البحث :-

يعد عضو الهيئة التدريسية الوسيلة التي عن طريقها تتحقق أهداف المدرسة التي يعمل فيها ، والذي يطلب منه القيام بمهام وادوار مختلفة في سبيل تحقيقها ، فهو يتناوب العمل مدرسا وإداريا وغيرهما، ولكي يتمكن من أداء هذه المهام بسهولة واقتدار وبصورة جيدة ، لابد من توفير المناخ البيتي والتسهيلات الفيزيائية والوسائل التي تساعده في الوصول الى الأهداف المرجوة .

وبذلك فعضو هيئة التدريس يمثل موقفا حساسا في العملية التربوية ، فهو بحق الموجه للعملية التربوية ، لان أي خلل يصيبه يؤدي إلى احتلال العملية التربوية برمتها، فإذا لم يكن عضو هيئة التدريسي في وضع طبيعي ، فأن العملية التربوية ستتصدع وهذا بالطبع ينعكس على المجتمع بأكمله .

وتكمن الخطورة الحقيقية عندما يصاب هيئة التدريس بالاحتراق النفسي لان هذا سينعكس سلبا على وضعه الصحي والنفسي وعلى المدرسة التي يعمل بها، والطلبة الذين يتعامل معهم، فإذا كان عضو هيئة التدريس محترقا أصبح غير فعال والتزامه بعمله متدنيا.

تشير بعض الدراسات إلى ان الاحتراق النفسي (Burnout) غالبا ما يصيب أولئك العاملين في مجال الخدمات الإنسانية كالمدرسين والباحثين والاجتماعيين والأطباء والممرضين لان وظائفهم تركز على تقديم الخدمات والمساعدة وتتطلب منهم مشاركة وجدانية وتعاطفا إنسانيا وجهدا متواصلا قد يؤدي الى توتر شديد وإنهاك بدني وعقلي وهذا ما يسمى بالاحتراق النفسي . (Pricrce and M . G. 1990 , P60)

وقد بين فردين بركر (Fredenberger) 1974 إن أكثر المهن تعرضا للاحتراق النفسي هي المهن الخدمية عامة والمهن في مجال الخدمات الإنسانية خاصة. (Fredenberger ,1974 , P17) . وقد توصلت الدراسات إلى انه في الغالب ما يزيد احتمال ترك العاملين في الحقل الاجتماعي والتربوي وفي خدمات إعادة التأهيل والرعاية لوظائفهم وأعمالهم بنسبة مضاعفة مقارنة بمهن أخرى نتيجة لتلك الظاهرة ، اذ تصل نسبة التاركين من هؤلاء لمهنتهم بين 25% و 30% ، في حين لم تتراوح نسبة الترك في المهن الأخرى بين 8% و 15% ، (Sealge , 1986 , P62) . وهذا ما أشارت اليه بني (Pines 1981) كما ذكر أنفاً .

وقد أشارت جمعية التربيـــة الوطنية الأمريكية (.N.E.A) إلى إن ثلث المدرسين الذين تم اختيـــارهم في الدراسة ظهرت عليهم أعراض الاحتراق النفسي من خلال أجابتهم أنهم لو بدؤوا حياتهم ثانية فأنهم سوف لن يختاروا مهنة التعليم وقد ظهر ان 20% الى 60% منهم كانوا مصابين بالاحتراق النفسي ، وان 41% من المدرسين في نيويورك و 17,6% في شيكاغو مصابون بالإرهاق البدني والذهني نتيجة عملهم الذي يؤدونه مما أدى إلى ترك بعضهم مهنة التدريس ، فمثلا في عام 1961 كان 28% من المدرسين لديهم 20 سنة خدمة تعليمية في حين تناقص هذا العدد الى النصف عام 1976 (Farber, 1984 , P325) . وقد اتفق الكثير من المختصين ان الاحتراق النفسي حالة ذات تأثير سلبي شامل تتناول الفرد بكامله ليس في الجانب النفسي فقط ، بل في الجانب الجسمي ايضا مما يؤثر سلبا في أداء الأفراد والعاملين في كل مجال (Truch-S , 1980 , P15) .

لقد توصل عدد من الباحثين الى استنتاج ان الاحتراق النفسي يعد مشكلة تنظيمية شخصية معا، فهي في الغالب تكون ذات تأثير سلبي على الافراد وعلى الخدمات التي يقدمونها، فيكثر بينهم التغيب عن العمل ، والمشكلات العائلية ، وعدم الوضوح، زيادة على ذلك اضطرابات نفسية وجسمية مختلفة(Picrce , C. and Molley , G . 1990 , P114) .

وأكد (Maslack) في دراسته ان الاحتراق النفسي قد يشكل حالة استنزاف انفعالي تتمثل بفقدان الأمل والشعور بالكآبة والإجهاد البدني والذهني والتصرف سلبيا اتجاه الذات والآخرين والحياة العامة (Maslack, 1981, P107)، وهناك أسباب عديدة منها ضغط العمل ، والمشاكل الاقتصادية والاجتماعية وعدم الرضا الوظيفي . فضغط العمل له آثار سلبية مباشرة على صحة الفرد البدنية والعقلية وانه كلما تزايد تعرض الفرد الى مثل هذه الظاهرة ، كلما تزايدت احتمالات إصابته بأمراض القلب والشرايين والمعدة وبكثير من الأعراض النفسية كالتوتر والقلق والشعور بالإحباط والاكتئاب مما يؤدي الى انخفاض إنتاجية العمل وتدني الأداء والغياب وترك العمل ، وتعرض حياة الآخرين وسلامتهم للخطر (عسكر، 1988، ص8) .

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في إن مهنة التعليم واحدة من ابرز مهن الخدمات الإنسانية التي تزيد من احتمال تعرض

العاملين فيها للاحتراق النفسي ولاسيما أنها تحتاج إلى طاقة وجهد عقلي كبيرين واتزان انفعالي في عصر ثورة المعلوماتية الذي انعكس على جميع جوانب الشخصية الإنسانية، لذلك وصف عصرنا الحالي بأنه عصر الضغوط والأزمات النفسية حتى اصطلاح بعض الباحثين ((أمراض الحضارة التي سببها المجتمع المعاصر المليء بالصراعات والمطامع والمشكلات الاجتماعية)) وقد ذكر بول وزميله ايرايت (Powell and Enrigght , 1990) إن الإحصاءات الحديثة تشير إلى أن 80% من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وتقرحات المعدة وضغط فان استجابته لذلك الموقف تكون داخلية (نفسية) ولتعقد الحياة وتشابك خطوطها، أصبح على الإنسان ان يتعامل بأسلوب مباشر أو غير مباشر مع أفراد يختلفون عنه لونا وفكرا وسنا وثقافة وطبعا ودیناً، ولتعدد ادوار الفرد في الحياة الحديثة فقد تعددت بين رئيس ومرؤوس، قائد وتابع، معلم ومتعلم وأدواره كفرد في أسرة ، كصديق ، كعضو في ناد أو عمل ...الخ ، وهذا يفرض على الفرد تعدد أنماط سلوكياته ، ويمثل عبئا نفسيا على كاهله ليرضي الأطراف جميعها التي يتعامل معها (الهابطة ، 1985 ، ص17) .

وتعد المدرسة أحدى أهم المؤسسات على تنوعها ، فهي تتبوأ زمن قديم مكان الصدارة في المجتمع، لأنها مركز أعداد أجيال من المتعلمين ولذلك فهي مركز إشعاع لكل جديد من الفكر والمعرفة ، والمنبر الذي يعد طائفة المتعلمين والمثقفين وعلماء المستقبل .

إن المعاناة التي تعيشها مدارسنا والمعاناة التي يعيشها المدرس بلا شك أنها كبيرة ومضنية ولاسيما وهو يعيش في حالة التوحد والتعاطف مع طلبته في ظروف الامنية التي يمر بها قطرنا ، كل ذلك يؤدي إلى حالة الاحتراق النفسي ولذلك تستلزم عملية الاهتمام بالاحتراق النفسي لدى التدريسين الاعتماد على تشخيص نوعية المتغيرات الأكثر احتمالا في تعجيل ظهوره ، كما إن معرفة مسبباته مبكرا تعد ذات فائدة من اجل أرشاد وتوجيه الذين يتعرضون له بهدف تجاوزه وبغية تحديد الأساليب المناسبة للتعامل معه والتخفيف منه .

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى معرفة :

1- مستوى الاحتراق النفسي عند مدرسي العلوم الإنسانية في المدارس الثانوية.
2- معرفة اختلاف تأثير سلوك الطلاب كأحد المتغيرات التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي على مدرس العلوم الإنسانية باختلاف الجنس والخبرة بالتدريس .
3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لمدرسي العلوم الإنسانية في المدارس الثانوية من تأثير علاقتهم ببعضهم البعض باختلاف الجنس والخبرة بالتدريس .
4- هل يختلف تأثير علاقة المدرس بالمرشد كأحد المتغيرات التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي عند مدرسي العلوم الانسانية باختلاف الجنس والخبرة بالتدريس .
5- هل يختلف تأثير التقدير الاجتماعي لمهنة التدريس ، كأحد المتغيرات التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي .
6- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عن تأثير الصراعات الذاتية كأحد المتغيرات التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي عند مدرسي العلوم الإنسانية باختلاف الجنس والخبرة بالتدريس .
7- هل يختلف تأثير الأعراض الجسمية للضغوط كأحد المتغيرات التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي عند مدرسي العلوم الإنسانية باختلاف الجنس والخبرة بالتدريس

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالي على مدرسي العلوم الانسانية في المدارس الثانوية في المديرية العامة للتربية في محافظة صلاح الدين / قسم تربية تكريت للعام الدراسي 2012/ 2013 .

تحديد المصطلحات :

الاحتراق النفسي Burnout :

1- تعريف Truch : الاستنزاف أو الاستنفاذ البدني والانفعالي (Truch , 1980 . P4) .

2- تعريف اولفير Olyver : النفاذ الكلي للذخيرة الذهنية والجسمية نتيجة الجهد الزائد للوصول إلى بعض الأهداف غير الواقعية وبالذات الوظيفة (Seqlge , 1981 , P 29) .

3- تعريف عسكر وآخرون 1986 :بأنه التغيرات السلبية في الاتجاهات والسلوك الخاصة بالفرد ، كرد فعل لضغوط العمل ، ومن أهم مظاهرة فقدان الاهتمام بالمراجع وأداء بطريقة آلية وانتقص بالدافعية ومقاومة التغيير وفقدان الابتكارين (عسكر وآخرون ،1986 ، ص13) .

4- تعريف بلاس , Blasé (1987) : نوع من أنواع ردود الفعل المزمنة للضغوط ذات التأثير السلبي طويل الأمد (Assaf , A. M. 1987 . P279), 5- تعريف بولي Bolie (1988): انه مجموعة أعراض تتميز بالإجهاد البدني والانفعالي المستمر متضمنا ظهور مواقف سلبية نحو العمل وفقدان الاهتمام والتعاطف مع الآخرين (Poilell . E. 1990 , P. 843) .

6- فردينبركر Ferden Berger : استنفاذ الفرد لمصادر الطاقة الجسمية والنفسية او هو حالة الذهن تصيبه قوة هائلة بالتخريب وهو يشبه البناية التي تحترق وبرغم النزلاء على تركها نتيجة هذا الحريق وتصبح مهجورة (Kurato , 1988 , P1).

7- قاموس ويبستر (1989) : شعور بالعجز والإرهاق والإنهاك بسبب وجود مطالب مفرطة نتيجة تأدية الفرد لمهامه (Pierce , 1990 , P381) .

8- تعريف القصير(1993): استنزاف في الطاقة الجسمية والنفسية للفرد نتيجة أعباء يعزوها إلى العمل

أو مما له علاقة به تغيرات تفوق تلك الطاقة ، يصاحب ذلك ضعف لحب العمل أو ما يتضمنه من أنشطة وما يتصل به من متغيرات وتزايد الرغبة في تركه أو التقليل من جدواه (القصير ، 1993، ص27- 28) .

9- تعريف صالح ،(1995) : حالة من الإنهاك العاطفي أو الانفعالي والجسدي والذهني الناتج من أعباء العمل يرافقه إهمال للمراجع ورغبة في ترك العمل (صالح ، 1995، ص21) .

10- تعريف حسين ،(1996) : حالة استنزاف الفرد لطاقته الجسمية والنفسية لأسباب يعزوها إلى مهنته وما يرافقها من تغييرات تتجاوز تلك الطاقة ويلازم ذلك فقدان الرغبة واللامبالاة وقلة النشاط في العمل وتزايد الاهتمام للتقليل منه أو تركه معبرا عنه بالدرجة التي تحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس الاحتراق النفسي المعد لهذا الغرض (حسين، 1996، ص31).

11- تعريف الباحث : حالة نفسية (داخلية) تؤرق أعضاء هيئة التدريس أثناء قيامهم بمهامهم المتعددة ، وذلك نتيجة لضغط العمل والأعباء الزائدة الملقاة على عاتقهم، ويمكن قياسها وتقييمها من خلال درجات أعضاء هيئة التدريس على الصورة الجديدة لمقياس الاحتراق النفسي .

الفصل الثاني

الخلفية النظرية

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي، إحدى الظواهر النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في مؤسسات المهن المساعدة (Helping Professions) فهي تؤثر سلبا على جميع جوانب الشخصية الإنسانية ، لان لها تأثيرا سلبيا على الجانب الاجتماعي، والصحي والنفسي للأفراد الذين يعانون منها كما إن لها تأثيرا سلبياًعلى أدائهم في المؤسسات التي يعملون فيها ، مما يقلل من مستوى إنتاجيتهم أو انجازهم الأمر الذي يؤثر سلبا على المؤسسات التي يعملون فيها ، وكل هذا له آثار سلبية على الأفراد الذين يتلقون خدماتهم من أولئك المهنيين .

إن مصطلح الاحتراق النفسي قد شاع استخدامه مع بداية العقد الأخير من القرن العشرين عندما تناوله المشتغلون والمختصون في الصحة العقلية على اثر المشاكل التي لاحظوها عند مجموعة المدرسين والمهن المتعلقة بالطب والمعلمين والعاملين في الحقل الطبي ليس هم الوحيدون في المجتمع الحديث الذين يصابون بالاحتراق النفسي، التجار، الإداريون عانوا من المشكلة كذلك (Assaf A-M) . ويعتبر المحلل النفسي (هيربرت فرويد نبيرجر H-Freuden Berger) أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي للإشارة إلى الاستجابات الانفعالية والبدنية لضغط العمل وفي أواسط السبعينات (1974) قام (فريد نبيرجر) مع مجموعة من رفاقه بنشر عدد من المقالات التي تصف هذه الظاهرة المزعجة لكثير من المهنيين والمتطوعين في المؤسسات كمركز الاحتراق المزمنة والمراكز الطبية (Frenden Berger , 1974 , P390) .

ولقد جرت عدة محاولات لتوضيح مفهوم الاحتراق النفسي فقد قامت ماسلاش وزملاؤها بعدة بحوث ودراسات مختلفــة تتعلق بعوامل الاحتراق النفسي التي تظهر مترابطة مع تطوره حيث استخدمت بعض الأدوات البحثية لهذا الغرض للحصول على المعلومات فان باين وماسلاش (Maslach, 1981, P20) قد قاموا بعدة دراسـات على عدد من العاملين في الصحة العقليــة واكتشفوا وجود ظاهرة رد فعل مشتركة حيث إن كثيرا من هؤلاء قد مروا بمستوى من الاحتراق النفسي واستعملوا تقنيات مترابطة لمواجهة ذلك ، وهذه التقنيات تضمنت :

1- فصل الاهتمام: حيث فضل المختصون البقاء بعيدين عن زملائهم ومشاكلهم .

2- التخلي : والتي تضمنت قضاء وقت مع العميل وإبقاء علاقة غير حميمة .

3- فلسفتها : أهمل العميل كليا .

4- ازدواجية الحالة العقلية : وهي إن الشخص يحافظ على مسافة بين العمل والحالة الشخصية .

5- الاستراحة : وهي تعني خروجهم نفسياً من الظرف الشخصي (Assof –A-M.,1987,p17).

إن استخدام هذه التقنيات ستؤدي إلى تأثير سلبي على عملية الاهتمام وانقطاع تام وعدم إنسانية العلاقة، فقد تمكنت ماسلاش Masach من خلال استخدام هذه التقنيات من بناء مقياسها للاحتراق النفسي الذي تألف من ثلاثة مجالات هي :

1- الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion : استنفاذ المصادر العاطفية الذي يعجز به عن العطاء .

2- تبلد الشعور نحو الآخرين Depersonalization : حالة الشعور السلبي والاتجاهات الساخرة نحو الآخرين .

3- نقص الشعور بالانجاز الشخصي Reduced Feeling of Personal Accomplishment:

الميل لتقويم الذات بطريقة سلبية .

تكون المقياس من (22) فقرة متصلة بشعور الفرد نحو مهنته ويطلب من المفحوص أن يستجيب مرتين على كل فقرة مرة تدل تكرار الشعور ومرة تدل على شدته، لقد أجريت بحوث عديدة وضمت المتغيرات التي تسهم في الاحتراق النفسي كما أوضحت المهن التي تزداد إصابة العاملين بها بالاحتراق النفسي ورغم تعدد وكثرة البحوث إلى انه لم ترق إلى مستوى نظرية حسب اعتقاد الباحث من خلال استقصائه لهذا الجانب وهذا ما أيده البعض (القصير ، 1993 ، ص51) .

أما أهم النظريات التي فسرت الاحتراق النفسي فهي نظرية التحليل النفسي التي أكدت على ان السلوك حتمي، تحدده أسباب طبيعية وفقا لقوانين محددة ، فلا يحدث ذلك السلوك بالصدفة أو بطريقة عشوائية أو غامضة ويشير روبرت (1979) إلى إن تضييق دائرة الصدفة في تفسير السلوك الإنساني هو من الإسهامات

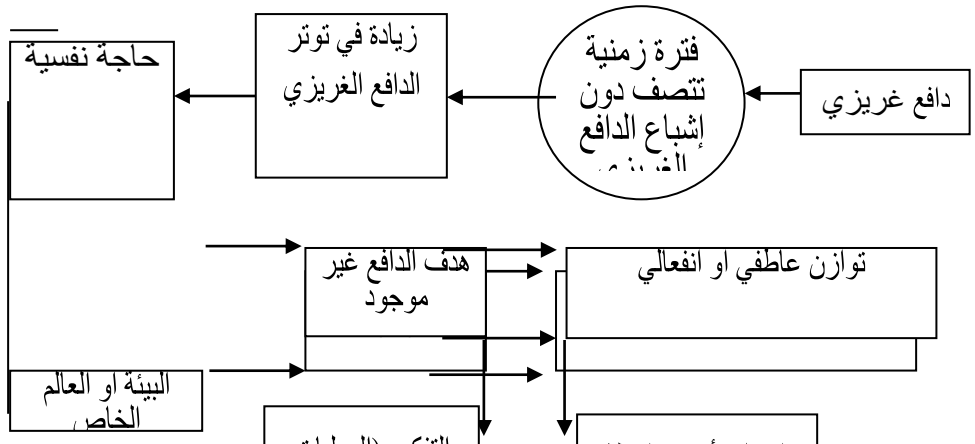
الكبيرة لعالم النفس النمساوي سيجموند فرويد الذي تمسك بالحتمية التي تخلط بين المفاهيم العقلية والعوامل البيئية مبتعدا عن الحتمية البيئية ، مما أعاق دراسة المحددات البيئية للسلوك من قبل الباحثين .

ويرى فرويد إن الفرد مدفوع بدافع غريزي لابد من إشباعه حتى يصبح في حالة توازن فان انقضت فترة زمنية ولم يشبع هذا الدافع فان توتره سيزداد ، الأمر الذي ينشأ عن حاجة نفسية تستثير الفرد للانطلاق نحو البيئة ليبحث عن هدف الدافع هناك ، فإذا حصل الفرد على هدف الدافع الموجود في البيئة فانه تخفف من توتر الدافع ويشبع حاجته النفسية ، ويصل بالتالي إلى حالة من الرضا والسعادة أما إذا لم يكن هدف الدافع موجود في البيئة فهناك ثلاث احتمالات :

أولا : من الممكن التعبير عن طاقة الدافع المتزايدة بشكل عاطفي (انفعالي) .

ثانيا : من الممكن إشباع الدافع عن طريق تخيل هدف الدافع وكأنه موجود في الواقع، ألا إن هذا الإشباع غير تام ، أي انه إشباع مؤقت وهو ما أطلق عليه فرويد بعملية التقليد الأولية .

ثالثا: اما الاشباع التام فيحصل عن طريق مرحلة التفكير الثانوية ، وفيها يحدد الفرد هدف الدافع ويستخدم استراتيجيات سليمة في الوصول إليه، وفي نهاية المطاف فانه يحصل على ذلك الهدف (Powell , 1990) .



مخطط (1)

يمثل هذا النموذج بوضوح الخطوات الث . وهناك أ

1) إن القوى الدافعة لعمليات التفك أهم الافتر النظرية التحليلية الفرويدية والأسهم في النموذج المرسوم تبدأ من داخل العمليات النفسية ثم تتوجه نحو العالم الخارجي ، وهذا فان مسار الطاقة النفسية يكون من داخل الفرد إلى خارج نحو البيئة ، أما الأمر الأخر .

2) فهو إن الإحباط هو أساس الإبداع والتفوق ، وأساس طرق التفكير السليم فمن خلال ما يبرزه النموذج فان عمليتي التفكير الأولية والثانوية لا تحدثان إلا إذا غاب هدف الدافع الغريزي (أي إذا لم يكن موجوداً) .

فمثلا ، إذا أردنا أن يكون عضو هيئة التدريس مبدعاً وفعالا فلابد لنا من ان نضع أمامه مجموعة من العراقيل أو المحددات ، لان هذا هو الطريق السليم لتفوقه ، ولعل هــذا يخالف أراء سكنر الذي يرى إن التعزيز امــرأ مهماً وفعالاً وضرورياً في تشكيل السلوك ، وكما نعلم فان التعزيز هو عكس الإحباط تماما ، إلا إن سكنر وغيره من علماء النفس السلوكيين يرون إن التعزيز المستمر غير فعال في معظم الأوقات ، ففاعليته تكمن في البداية فقط ، وعند التقدم قليلاًلابد من تجزئة عمليات التعزيز هذه (التعزيز المتقطع) ، وهذا يعني إن هناك فترات أو مرات من الإحباط تتخلل كل مرة تعزيز ، ان هذه الفكرة تبدو متفقة مع وجهة النظر الفرويدية لان هناك فترات لا يعزز فيها الفرد عند قيامه بالسلوك المطلوب (Powell , 1990 ,P27) .

الاحتراق النفسي والضغوط :

لقد حدد ميرياكو (Kyriacou , 1987) ، أربعة مصادر ضاغطة على المعلمين هي : سوء سلوك التلاميذ وظروف العمل الرديئة (ضعف فرص الترقية وقلة المعدات والأجهزة) وضغط الوقت ، وضعف النظام المدرسي ، كما أورد دنهام Dunham 1992 أربعة مصادر ضاغطة مشابهة لتلك التي ذكرها كيرياكو وهي على النحو الأتي :

أولا : التربوي ويشمل (إعادة التنظيم ، والتغيير المستمر للمناهج وطرق التدريس).

ثانيا : سلوك التلاميذ (قلة الاهتمام ، وقلة الجهد المبذول ، وضعف التركيز، وقلة التعاون ، وعدم الانتباه ، واللامبالاة) .

ثالثا : ظروف العمل الصعبة (كبر حجم المدارس والفصول ، ومستويات إزعاج وضجيج عالية ، وضعف التعاون والاتصال بين الموظفين) .

رابعا : صراع الدور وغموض الدور (وتتضمن زيادة عدد الأدوار المطلوب من الفرد لعبها ، والتطلعات المتضاربة) .

ويذكر واشنطن إن زيادة عدد التلاميذ لكل مدرس تعد إحدى مسببات الضغط ، فعلى سبيل المثال قد نجد في بعض الفصول

35-40 تلميذا ، وهذا يعني إن يتفاعل المدرس مع حوالي (250) تلميذا أسبوعياً .

أسباب وأعراض الاحتراق النفسي :

يرى عسكر وزملاءه (1986) إن هناك عوامل تلعب دورا كبيرا في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي، تتعلق بجوانب ثلاثة هي : الجانب الفردي والجانب الاجتماعي والجانب الوظيفي، وفيما يتعلق بالجانب الوظيفي فهناك شبه اتفاق بين معظم الباحثين على إن المهني الأكثر التزاماً وإخلاصاً في عمله يكون أكثر عرضة للاحتراق النفسي من غيره. أما فيما يتعلق بالجانب الاجتماعي ، فان ابرز العوامل المتعلقة به تزايد اعتماد أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعية ، ما يساهم في زيادة العبء الوظيفي للعاملين فيها . والذي يكون سبباً في تقديم خدمات اقل من المستوى المطلوب او الذي يتوقعه المجتمع، وهذا من شأنه يؤدي بالمهنة إلى الشعور بالإحباط ومن ثم إلى زيادة الضغوط .

دراسات سابقة :

1- دراسة عسكر (1986): مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بالكويت لظاهرة الاحتراق النفسي .

كان الغرض من الدراسة الكشف عن مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية لظاهرة الاحتراق من خلال بعض التساؤلات لدى الجنسين والموازنة بينهما وقد أجريت الدراسة على عينة (183) معلما ومعلمة مستخدما استبانه لقياس الضغوط النفسية في مهنة التدريس ومن ثم معالجة البيانات باستخدام تحليل التباين والفروق بين المتوسطات ، كما أشارت نتائج الدراسة إلى إن معلمي المرحلة الثانوية بالكويت لا يتعرضون إلى ضغوط العمل التي تؤدي بهم إلى الاحتراق بشكل واضح ، ألا إن أكثر الفئات تعرضت للاحتراق هم المعلمون الكويتيون وبخاصة من ذوي سنوات الخدمة (5-9) كما إن تعرض معلمي الكويت من الذكور لظاهرة الاحتراق أكثر من الإناث من معلمي غير الكويتيين ذكورا وإناثا ، وقد اختتمت الدراسة بمجموعة من التوصيات النفسية إمكانية استخدام المقياس في التطبيقات التربوية في حل المشكلات النفسية والدراسية فضلا عن استخدام المقياس على عينات اكبر من عينة الدراسة الحالية.

2- دراسة الدواني (1989) : مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن ، كان الغرض من الدراسة معرفة الفروق في شدة إبعاد الاحتراق وتكراره بين مستويات البعض والمؤهل والمهنة التعليمية ، وهل هناك تداخل في الأبعاد وذلك عن طريق مقياس يتضمن ثلاثة أبعاد، الإجهاد الانفعالي ، تبلد مشاعر نحو الآخرين ، نقص الشعور بالانجاز الشخصي، وقد وزع على عينة (349) معلم ومعلمة للمراحل الثلاث وقد أشارت إلى إن المعلم الأردني يعاني من الاحتراق بدرجة متوسطة ولم تشر الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين بقية المتغيرات، كما أوضحت الدراسة إن الفروق غالبا ما تعزي للجنس اذ تبين إن المعلومات ظهر عندهن درجات من الاحتراق أعلى من المعلمين وفي ضوء النتائج والتوافق النفسي للإفراد الذين يرغبون في العمل في مهنة التدريس كان ذلك الالتحاق بكليات أو بالعمل التدريس .

3- دراسة عليمات (1993) :

((دراسة استطلاعية في ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الثانوي المهني في الأردن واثر متغيرات الخبرة والمؤهل والجنس والمهنة)) . جرى عليمات دراسته بهدف الكشف عن مستويات الاحتراق لدى معلمي التعليم المهني للأبعاد الثلاثة لمقياس ماسلاش ، وقد بلغت الدراسة (58) معلم ومعلمة من محافظة اربد ، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود دلالة إحصائية بين متغيرات الجنس والمؤهلات وذلك على بعد شدة تبلد المشاعر ولم تظهر فروق دالة على بقية المتغيرات ، وان الاحتراق تبين عند الإناث من حملة الدبلوم ، والبكالوريوس فما فوق أكثر من الذكور ، فضلا عن وجود فروق دالة على متغيرات المهنة صناعي تجاري ، على تبلد المشاعر والشعور بنقص الإنجاز ولم تظهر فروق على بعد تكرار الإجهاد والانفعالي، وأوضحت الدراسة إن معلمي التعليم المهني في الاردن يعانون من الاحتراق بدرجة عالية وفقا لمعايير ماسلاش من حيث الشدة والتكرار.

4- دراسة القصير 1993: ((المتغيرات للاحتراق النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التداخل الارشادي)) ، قام القصير بدراسته للتعرف على المتغيرات المحددة للاحتراق من خلال إيجاد العلاقة بين درجاتهم على مقياس الاحتراق ودرجاتهم على مقياس ضغوط العمل ، ضغوط الحية، وأساليب التعامل مع الضغوط ، فضلا عن متغيرات الجنس ، العمر ، الحالة الزوجية، مدة الخدمة ، العمل بعد الدوام ، وتضمنت عينة الدراسة (320) مدرس ومدرسة من مدرسي المدارس الثانوية والمتوسطة في بغداد ، وكانت نتائج الدراسة قد أوضحت إن زيادة الضغوط المخزنة وغير المسيطر عليها قد يجعل من احتمال ارتفاع الاحتراق لدى المدرس والعكس صحيح، كما ان التصدي للضغوط في الغالب ما يزيد الاحتراق ، فضلا عن أسلوب التقبل والإهمال متفاعلا مع ضغوط الصراع داخل العمل قد يزيد احتمال ظهور الاحتراق .

5- دراسة صالح (1994) :

((الاحتراق النفسي عند المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات)) كان الغرض من الدراسة معرفة العلاقة بين الاحتراق وكل من ضغوط العمل ، الرضا عن العمل ، بقية المتغيرات الأخرى، ولتحقيق هدف البحث اختيرت عينة من (122) مرشد ومرشدة لمدارس بغداد . إما أداة الدراسة فقد قام الباحث ببناء مقياس للاحتراق وقد تبنى المجالات الثلاثة لمقياس ماسلاش فضلا عن اعتماده على الأدبيات والدراسات السابقة. تبين من نتائج الدراسة وجود فرق معنوي في درجات الاحتراق إذ اتضح إن المرشدين التربويين يعانون من الاحتراق بين شديد نوعا ما ومعتدل ، فضلا عن إنهم يتصفون بالتوتر والميل نحو القلق والانطواء .

الفصل الثالث

إجراءات البحث

اولا : أداة البحث :

أ) تم تصميم استبانه لقياس الضغوط في مهنة التدريس تتضمن سبع مجالات هي : سلوك الطلاب ، علاقة المدرسين أو المدرسات ببعضهم البعض ، علاقة المدرس أو المدرسة بالإدارة ، علاقة المدرس أو المدرسة بالمرشد ، تقدير مهنة

التدريس ، الصراعات الذاتية ، الأعراض النفس جسمية .

وقد اشتمل كل مجال على عبارات أربع للتعرف على ما يتعرض له المدرس من ضغوط في كل مجال بحيث تكون استجابته على مقياس متدرج من 1-5 تمثل الفئات الآتية مرتبة أبداً ، نادرا ، احيانا ، غالباً ، دائماً ، وقد قام الباحث بإعادة توزيع فقرات الاستلانة بطريقة عشوائية .

ب) صدق الاستبانة : تم الحصول على صدق الاستبانة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين للتعرف على مدى صلاحية بنود هذه الاستبانة لقياس ما أعدت له .

ج) ثبات الاستبانة : تم الحصول على ثبات الاستبانة من خلال تطبيقها في فترتين متتاليتين على مجموعة استطلاعية من نفس مجمع البحث بلغ عددها 30 مدرساً ومدرسة واستخرج معامل الارتباط باستخدام معادلة بيرسون وكانت نتيجتها (0,74) وهي دالة عند مستوى (0,001) .

ثانياً : مجتمع البحث :

يتألف مجتمع الدراسة من مجتمع مدرسي التربية الاسلامية ، اللغة العربية ، التاريخ ، الجغرافية في المدارس الثانوية التابعة لمديرية التربية في محافظة صلاح الدين ، قسم تربية تكريت للعام الدراسي 2013/2012 .

وقد اجري البحث على 183 مدرس ومدرسة من أصل 215 وزعت عليهم الاستبانة أي نسبة الاستجابة كانت 85% .. وقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية بحيث تكون ممثلة للمناطق التعليمية المختلفة في قضاء تكريت وممثلة لمتغيرات الجنس ، الخبرة بالتدريس وذلك بنسب تقترب من نسب تواجد كل من هذه المتغيرات في مجتمع البحث. والجدول آلاتي يوضح الجنس وسنوات الخبرة .

جدول (1)

الجنس			سنوات الخبرة			
ذكور	اناث	المجموع	اقل من 5	5-9	10 فأكثر	المجموع
98	85	183	44	54	85	183

اسلوب تسجيل استجابات المدرسين على الاستبانة :

1- تم رصد استجابات العينة وذلك بإعطاء درجة واحدة للاستجابة بـ(أبداً) ودرجتين للاستجابة بـ (نادراً) ، وثلاث درجات للاستجابة (احياناً) ، 4 درجات للاستجابة بـ (غالباً) ، 5 درجات للاستجابة بـ (دائماً) .

2- تم إعادة ترتيب الاستجابات تبعا للبنود حسب توزيعها الواردة به أصلا في كل مجال من مجالات الاستبانة .

3- تم تصنيف الاستجابة تبعا لمتغيرات البحث الجنس ، سنوات الخبرة .

4- تم جمع درجات كل مجال من مجالات الاستبانة كل على حدة .

المعالجة الاحصائية :

1- تم الحصول على المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات الاستبانة السبعة وتبعاً لكل متغير على حدة

2- تم استخدام أسلوب تحليل التباين 2×2×3 استخدمت المتوسطات نظراً لعدم تساوي أفرا المجموعات في العينة (Wines , 1973).

3- تحددت الفروق بين متغيرات البحث تبعا للمتوسطات في كل مجال من مجالات الاستبانة بحيث تشير الدرجة الأعلى إلى درجة اكبر من درجات الاحتراق النفسي والعكس صحيح . على اعتبار إن بنود الاستبانة مصممة في الأصل لتعبر الدرجة الأعلى فيها على درجة أعلى من الاحتراق .

نتائج البحث : فيما يأتي عرض لنتائج الدراسة في جدول تبين الدلالات الإحصائية للمتغيرات والمجالات التي تناولتها الدراسة ، ثم تفسير لتلك النتائج

المجال	الجنس / الخبرة	ذكور		إناث	
مجال سلوك الطلاب	اقل من 5 سنوات	18	20.18	26	18.78
	من 5- 9 سنوات	30	20.26	24	17.28
	10 فأكثر	50	19.35	35	18.6
مجال علاقة المدرسين ببعضهم	اقل من 5 سنوات	18	15.8	26	16.44
	من 5- 9 سنوات	30	19.4	24	13.9
	10 فأكثر	50	17.8	35	15.8
مجال علاقة المدرس بالإدارة	اقل من 5 سنوات	18	21.1	26	18.8
	من 5- 9 سنوات	30	22.1	24	17.2
	10 فأكثر	50	18.2	35	19.1

16	
14	
16	
21	
26	
26	
23	
22	
25	
18	
20	
22	

جدول (2)
يوضح المتوسطات وعدد أفراد العينة حسب الجنس وسنوات الخدمة لكل مجال من مجالات الدراسة

مجالات الاحتراق	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	التباين	النسبة الفائية	مستوى الدلالة
مجال سلوك الطلاب	سنوات الخبرة	2,24	2	1,12	0,126	غير دالة
	الجنس	67,31	1	67,31	56	0,01
	التفاعل الخبرة×الجنس	8,63	2	4,13	0,48	
	الخطأ	1584,33	178	819		
مجال علاقة المدرسين ببعضهم	سنوات الخبرة	0,32	2	0,16	0,02	غير دالة
	الجنس	46,2	1	46.2	5,085	0,05
	التفاعل الخبرة×الجنس	78,47	2	39,2	4,3	0,01
	الخطأ	1617,3	178	9,286		
مجال علاقة المدرس بالمرشد	سنوات الخبرة	21,03	2	10,5	0,49	غير دالة
	الجنس	264,7	1	264,7	12,4	0,001
	التفاعل الخبرة×الجنس	64,6	2	32,3	1,5	
	الخطأ	3795,8	178	21,32		
مجال تقدير المهنة	سنوات الخبرة	106,2	2	54,6	4,24	0,05
	الجنس	108,2	1	108,2	8,41	0,01
	التفاعل الخبرة×الجنس	15,2	2	7,6	0,591	غير دالة
	الخطأ	2291,4	178	12,87		

جدول (3 يوضح التباين بين الدراسة القيمة الجدولية مستوى =3,99 بدرجة (178,1)	مجال الصراعات الذاتية	سنوات الخبرة	36,8	2	18,4	1,866	غير دالة	) تحليل متغيرات ومجالاتها الثانية عند 0,05 حرية =
		الجنس	10,2	1	10,2	1,0345	غير دالة	
		التفاعل الخبرة×الجنس	16,9	2	8,04	0,8	غير دالة	
		الخطأ	1755	178	9,86			
	مجال الاعراض النفس جسمية	سنوات الخبرة	89,1	2	44,58	4,097	0,05 غير دالة	
		الجنس	0,015	1	0,015	0,0014		
		التفاعل الخبرة×الجنس	4,9	2	2,4	0,22		
		الخطأ	1937	178	10,88			

	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية	مستوى الدلالة
	الخبرة	12،94	2	6،473	0،54	غير دالة
	الجنس	60،31	1	60،31	5،03	دالة عند مستوى (0،05)
	التفاعل	3،6	2	1،8	0،150	غير دالة
	المتبقي	2133،64	178	11،99		

6,76=0,01

11,2=0,01

بدرجة حرية (178,2) = 3,04=0,05

4,71=0,01

7,15 =0,001

الفصل الرابع

استنتاجات النتائج

ويمكن تفسير النتائج كما وردت في الجدولين السابقين كالأتي :-

أولاً : مجال سلوك الطلاب .

- لا توجد فروق ترجع إلى متغير الخبره حيث ف تساوي 0,126
- توجد فروق ترجع إلى متغير الجنس حيث ف تساوي 7,56 عند مستوى 0,01.
- لا توجد فروق ترجع إلى متغير التفاعل (الخبرة × الجنس).

ثانياً : مجال علاقة المدرسين ببعضهم .

- لا توجد فروق ترجع إلى متغير الخبره حيث ف تساوي 0,02
- توجد فروق ترجع إلى متغير الجنس حيث ف تساوي 5,085 عند مستوى الدلالة 0,05.
- توجد فروق ترجع إلى متغير التفاعل (الخبرة × الجنس) حيث ف تساوي 4,3.

ثالثاً: مجال علاقة المدرس أو (المدرسة) بالإدارة .

- لا توجد فروق ترجع لمتغير الخبره حيث ف تساوي 0,54
- توجد فروق ترجع لمتغير الجنس حيث ف تساوي 5,03 عند مستوى الدلالة 0,05.
- لا توجد فروق ترجع لمتغير التفاعل (الخبرة × الجنس) حيث ف تساوي 0,150.

رابعاً: مجال علاقة المدرس أو المدرسة بالمرشد :

- لا توجد فروق ترجع لمتغير الخبره حيث ف تساوي 0,49.
- توجد فروق لمتغير الجنس ف تساوي 12,4 عند مستوى الدلالة 0,001.
- لا توجد فروق لمتغير التفاعل (الخبرة × الجنس) حيث ف تساوي 1,5.

خامساً: مجال تقدير المهنة :

- توجد فروق ترجع إلى متغير الخبره حيث ف 4,24 عند مستوى الدلالة 0,05.
- توجد فروق ترجع إلى متغير الجنس حيث ف 8,41 عند مستوى الدلالة 0,01.
- لا توجد فروق ترجع لمتغير التفاعل بين الخبرة و الجنس.

سادساً :
- لا توجد فروق ترجع إلى متغير الخبره حيث ف تساوي 1,866.
- لا توجد فروق ترجع إلى متغير الجنس حيث ف تساوي 1,0345.
- لا توجد فروق ترجع إلى متغير التفاعل بين الخبرة و الجنس .

سابعاً : في مجال الاعراض النفس جسمية :
- توجد فروق ترجع إلى متغير الخبره حيث ف 4,097 عند مستوى الدلالة 0,05.
- لا توجد فروق ترجع إلى متغير الجنس حيث ف تساوي0,0014.
- لا توجد فروق ترجع لمتغير التفاعل (الخبرة × الجنس).

تفسيـــــر النتائج :

1 - مجال سلوك الطلاب :

اظهرت النتائج ان هناك فروقات ذات دلالة عند مستوى 0.01 حيث بلغت قيمة ف 7.56 وعند الرجوع الى الجدول (2) وبالنظر الى المتوسطات في هذا المجال يتضح ان متوسطات الذكور تفوق متوسطات الاناث . وهذا يشير الى تعرض المدرسين الى ضغوط عمل بدرجة اعلى مما تتعرض له المدرسات .

2- مجال العلاقات بين المدرسين :

اظهرت النتائج ان هناك فروقات ذات دلالة عن مستوى 0،05 وحيث بلغت قيمة ف 5,085 وبالرجوع الى الجدول (2) وبالنظر الى المتوسطات يتضح ان متوسطات الذكور تفوق متوسطات الاناث الامر الذي يشير الى ان العلاقات القائمة بين المدرسين ببعضهم البعض تعتبر مصدر لضغوط العمل لدى الذكور أكثر مما هي عليه لدى الإناث. أما فيما يخص التفاعل بين متغير الخبرة في التدريس ومتغير الجنس :

لقد اظهرت النتائج ان هناك فروقا ذات دلالة عند مستوى 0.01 للتفاعل بين الخبرة والجنس وبالرجوع الى جدول (4) يتضح ان اعلى متوسط في هذه المجموعات كانت مجموعة المدرسين الذكور الذين لهم في الخبرة في التدريس ما بين 5-9 سنوات ، وذلك لتعرضهم الى درجة اعلى من الضغوط التي تؤدي الى ظاهرة الاحتراق النفسي.

جدول (4)

الخبرة	الذكور	اناث
اقل من 5 سنوات	15,8	17,44
من 5 الى 9 سنوات	19,44	13,86
10 فأكثر	17,77	15,8

3- مجال علاقة المدرس بالإدارة :

اظهرت النتائج ان هناك فروقات ذات دلالة عند مستوى 0.05 بالرجوع الى الجدول (2) وبالنظر الى المتوسطات في هذا المجال يتضح ان متوسطات الذكور تفوق متوسطات الاناث الامر الذي يشير الى تعرض الذكور الى ضغوط عمل بدرجة اعلى مما تتعرض له الاناث .

4- في مجال العلاقة بين المدرس والمرشد :

اظهرت النتائج ان هناك فروق ذات دلالة عند مستوى (0,001) وبالنظر الى المتوسطات في جدول (2) يتضح ان المدرسين اكثر تعرضا للضغوط الناتجة عن العلاقة مع المرشدين مقارنة بالمدرسات .

5- مجال تقدير مهنة التدريس :

اظهرت النتائج ان هناك فروقا ذات دلالة عند مستوى(0,01) وبالرجوع الى الجدول (2) وبالنظر الى المتوسطات في هذا المجال يتضح ان المدرسين اكثر تعرضا للاحتراق النفسي من المدرسات .

6- مجال الصراعات الذاتية :

اظهرت النتائج ان هناك لا توجد فروقا ذات دلالة عند مستوى 0.01 .

7- في مجال الاعراض النفس جسمية :

اظهرت النتائج ان هناك فروقا ذات دلالة عند مستوى 0,05 وبالرجوع الى الجدول (2) يتضح ان المعلمين الذين امضوا في مهنة التدريس فترة اقل من 5 سنوات هم اكثر الفئات تعرضا الى ظهور تلك الاعراض النفس جسمية عليهم .

ملـحق (أ)

أداة البحـث

المدرس / المدرسة .....

بعد التحية :

تهدف هذه الاستبانة للتعرف على ما يلقاه بعض العاملين في مهنة التدريس من صعوبات ترتبط بطبيعة المهنة ، ولما كان الكشف عن هذه الصعوبات خطوة لاغنى عنها في سبيل العمل على وضع الحلول المناسبة لها ، وإيماناً من الباحثين بأهمية أرائكم وخبراتكم التي يمكن الإفادة منها في تحديد تلك الصعوبات ، نرجو ان تلقى هذه الاستبانة ما تطمح فيه من اهتمامكم وعنايتكم ، مع خالص شكرنا وتقديرنا .

أ.د. قصي محمد لطيف م.م. مروان حكم توفيق

أولاً : بيانات عامة

الجنس	الخبرة
( ) ذكر ( ) انثى	( ) اقل من 5 سنوات ( ) من 5 الى 9 سنوات ( ) 10 سنوات فاكثر

ثانياً : الاستبانة : رجاء وضع علامة (✓) أمام كل عبارة فيما يأتي حسبما يعبر عن وجهة نظركم .

ت	الـ...	فئات الاستجابة				
		أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	اشعر بان تصرفات تلاميذي تزيد من ضغوط العمل علي					
2	اشعر إن زملائي يعتقدون إني لا أودي عملي بشكل جيد					
3	يضايقني ما ألقاه من صعوبات في التعامل مع الإدارة					
4	تضايقني مطالب المرشد					
5	اشعر بان اولياء أمور الطلبة لا يمنحوني ما استحقه من تقدير					
6	اشعر بالضيق بسبب عدم مقدرتي على انجاز ما يطلب مني					
7	اشكو من تكرار تعرض لبعض مظاهر المرض مثل (اوجاع المعدة ، إلام الظهر ، الصداع ....)					
8	افقد صبري عندما لا يستجيب طلابي لمطالبي الدراسية منهم					
9	يضايقني عدم تعاون زملائي معي فيما يتصل بعملي					
10	اشعر بان الادارة تهتم بالأعمال الروتينية اكثر من اهتمامها					
11	اشعر بان زيادة المرشد التي تهدف					
12	اشعر بان مهنة التدريس من اقل المهن من حيث التقدير الاجتماعي					
13	اشعر إن الوقت المتاح لي اقل من متطلبات عملي					
14	أحس بالإعياء لأقل جهد ابذله					
15	يضايقني ما أحس به من نقص في دافعية طلابي					
16	تضايقني بعض التصرفات الشخصية لزملائي					
17	أحس بان عملي لا يلقى ما يستحقه من تقدير لدى الإدارة					
18	احس بان عملي لا يلقى ما يستحقه من تقدير لدى المشرف					
19	اشعر بان فرص الترقي المادي في منهة التدريس اقل منها في المهن الأخرى					
20	اشعر بالعجز على التعبير لرؤسائي عما اتعرض له من ضغوط العمل					

21	اشعر بالإنهاك في نهاية اليوم المدرسي					
22	اشعر بصعوبة في ضبط الصف					
23	أحس بان بعض المدرسين يمارسون ضغطا على زملائهم غير المساير به لهم					
24	اشعر بالضيق عندما أجد نفسي مضطرا بأن اسلك على غير طبيعي في تعامل مع الإدارة					
25	اشعر بصعوبة فهم توجيهات المرشد المرتبطة بتطور العملية التدريسية					
26	اشعر بان فرص الترقي المعنوية في مهنة التدريس اقل منها في المهن الأخرى					
27	تضايقني تضحيتي بوقت راضي في سبيل انجاز متطلبات عملي					
28	اشعر بان في حاجة للشكوى لغيري عما القاه في مهنة التدريس					

المصادر والمراجع

أولاً : المراجع العربية :-

1. حسين ، خضير عباس احمد (1996). الاحتراق النفسي لدى طلبة الدراسات العليا وأساليب تخفيفه ، رسالة دكتوراه (غير منشورة) جامعة بغداد – كلية التربية ، أبن رشد .

2. صالح ، صالح مهدي ، (1994). الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات ، جامعة بغداد – كليــة التربية – ابن رشد ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) .

3. عسكر ، علي وجامع حسن والانصاري محمد (1986) .مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي ، المهنية التربوية 3 (10) 9-43 .

4. القصير ، محمد جاسم (1993) المتغيرات المحدودة للاحتراق النفسي لمدرسي المرحلة المتوسطة ودور التدخل الإرشادي ، كلية التربية ، ابن رشد ، رسالة ماجستير (غير منشورة) .

5. الهابط ، محمد السيد (1985) . التكيف والصحة النفسية المكتب الجامعي الحديث ، القاهرة ، مصر .

ثانياً : المصادر الأجنبية :-

6. Assaf. A.M (1989) Faculty Members stress and Burnout in two major west Bank Universities Dissertates Abstracts international (50) (3), 633 .

7. Faber B.A (1984) Teacher Burnout Assumptions myths and Issues Teacher college Record 86 (2), 321-38 .

8. Freudenberger H. staff Burnout , Journal of Social Issaes Vol. 50 , No.1 , 1974.

9. Kyriacou . C (1987) Teacher stress and burnout An International Reviews, Educational Research 29(2) , 146-53 .

10. Maslach C. and Jackson –s (1981) Maslach Burnout Inventory Manual, palo Alio, Counseling psychatigist press .

11. pierce – C and Molley G. (1990) Psychological and Biographical differences between secondary school teachers experiencing high abd low levels , of burnout , British Journal of educational psychology 60-37-51.

ثالثاً : مصادر المكتبة الافتراضية :-

12.powell enriggid –s- (1990) Anxiety and stress management Rutledge N.X.

13. Sealge E.E (1986) Faculty in the California state University system dissertation Abstracts

later national 42 (2), 438A .
14. Truch –s-(1980) teacher burnout, Novate Calif Academy