

الاحترق النفسى لى مدرسى العلوم الاجتئاعفة فى المدارس

أ.م.د. قصى عبد اللطيف

جامعة بغداد- كلية التربية/ابن رشد

م.م.محمد جواد كاظم

الجامعة المستنصرية-كلية التربية

ملخص البحث :

ازداد الاهتمام بظاهرة الاحترق النفسى فى مهنة الخدمات ولا سيما التعليم ، ويمكن تحيد هذه الظاهرة اجرائيا بأنها التغيرات السلبية فى الاتجاهات والسلوك المتعلقة بالفرد بوصفها رد فعل لضغوط العمل ، ومن مظاهرها المهمة على سبيل المثال فقدان الاهتمام بالعمل بطريقة روتينية ، والنقص فى الدافعية، ومقاومة التغيير، وفقدان الابتكارية. وللتثبت من وجود ظاهرة الاحترق النفسى بين مدرسى العلوم الاجتئاعفة للمرحلة الثانوية صم الباحث استبانة تحتوي على (٢٨) فقرة تناولت مصادر الضغط فى مهنة التدريس وهذه المصادر هي :

- ١- سلوك الطلاب. ٢- علاقة المدرسين بعضهم ببعض. ٣- علاقة المدرسين بالإدارة .
 - ٤- علاقة المدرس بالمهنة . ٥- الصراعات الذاتية . ٦- الأعراض النفسية للضغوط .
- وللإجابة عن تساؤلات البحث اجريت المقارنة على أساس الجنس والخبرة التدريسية فكشفت الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث من التدريسيين فى ظاهرة الاحترق النفسى .

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

الفصل الأول

مشكلة البحث :

يعد عضو الهيئة التدريسية الوسيلة التى عن طريقها تتحقق أهداف المدرسة التى يعمل فيها ، والذي يطلب منه القيام بمهام وادوار مختلفة فى سبيل تحقيقها ، فهو يتناوب العمل مدرسا واداريا وغيرهما، ولكي يتمكن من أداء هذه المهام بسهولة واقتدار وبصورة جيدة، لابد من توفير المناخ البيئى والتسهيلات الفيزيائية والوسائل التى تساعده فى 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 التدريس في وضع طبيعي ، فتن العملية التربوية ستتصدع وهذا بالطبع ينعكس على المجتمع بأكمله .

وتكمن الخطورة الحقيقية عندما يصاب هيئة التدريس بالاحترق النفسى لان هذا سينعكس سلبا على وضعه الصحى والنفسى 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 الاحترق النفسى (Burnout) غالبا ما يصيب أولئك العاملين في مجال الخدمات الإنسانية كالمدرسين والباحثين والاجتماعيين والأطباء والمرضى لان وظائفهم تركز على تقديم الخدمات والمساعدة وتتطلب منهم مشاركة وجدانية وتعاطفا إنسانيا وجهدا متواصلًا قد يؤدي الى توتر شديد وإنهاك بدني وعقلي وهذا ما يسمى بالاحترق النفسى . (Pricce and M . G. 1990 , P. 60)

وقد بين فردين بركر (Fredenberger) ١٩٧٤ ان اكثر المهن تعرضا للاحترق النفسى هي المهن الخدمية عامة والمهن في مجال الخدمات الانسانية خاصة. (Fredenberger ,1974 , P . 17) . وقد توصلت الدراسات الى انه في الغالب ما يزيد احتمال ترك العاملين في الحقل الاجتماعي والتربوي وفي خدمات اعادة التأهيل والرعاية لوظائفهم واعمالهم بنسبة مضاعفة مقارنة بمهن اخرى نتيجة ا تلك الظاهرة ، اذ تصل نسبة التاركين من هؤلاء لمهنتهم بين ٢٥% و ٣٠% ، في حين لم تتراوح نسبة الترك في المهن الأخرى بين ٨% و ١٥% ، (Sealge , 1986 , P . 62) . وهذا ما اشارت اليه بني (Pines 1981) كما ذكر انفا .

وقد أشارت جمعية التربية الوطنية الأمريكية (N.E.A.) إلى ان ثلث المدرسين الذين تم اختيارهم في الدراسة ظهرت عليهم أعراض الاحترق النفسى من خلال أجابتهم أنهم لو بدؤوا حياتهم ثانية فأنهم سوف لن يختاروا مهنة التعليم وقد ظهر ان ٢٠% الى ٦٠% منهم كانوا مصابين بالاحترق النفسى ، وان ٤١% من المدرسين في نيويورك و ١٧,٦% في شيكاغو ، مصابون بالارهاق البدني والذهني نتيجة عملهم الذي يؤديه مما أدى الى ترك بعضهم مهنة التدريس ، فمثلا في عام ١٩٦١ كان ٢٨% من المدرسين

لديهم ٢٠ سنة خدمة تعليمية في حين تناقص هذا العدد الى النصف عام ١٩٧٦ (Farber , 1984 , P . 325) . وقد اتفق الكثير من المختصين ان الاحتراق النفسى حالة ذات تأثير سلبى شامل تتناول الفرد بكامله ليس في الجانب النفسى فقط ، بل في الجانب الجسمى ايضا مما يؤثر سلبا في أداء الأفراد والعاملين في كل مجال . (Truch-S , 1980 , P. 15) .

لقد توصل عدد من الباحثين الى استنتاج ان الاحتراق النفسى يعد مشكلة تنظيمية شخصية معاً، فهي في الغالب تكون ذات تأثير سلبى 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 , P . 114) .

واكد ميسلك (Maslack) في دراسته ان الاحتراق النفسى قد يشكل حالة استنزاف انفعالى تتمثل بفقدان الأمل والشعور بالكآبة والإجهاد البدني والذهني والتصرف سلبيا اتجاه الذات والآخرين والحياة العامة (Maslack, 1981, P.107)، 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 والشرابيين والمعدة وبكثير من الأعراض النفسية كالتوتر والقلق والشعور بالإحباط والاكنتاب مما يؤدي الى انخفاض إنتاجية العمل وتدني الأداء والغياب وترك العمل ، وتعرض حياة الآخرين وسلامتهم للخطر (عسكر، ١٩٨٨، ص٨) .

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في ان مهنة التعليم واحدة من ابرز مهن الخدمات الإنسانية التي تزيد من احتمال تعرض العاملين فيها للاحتراق النفسى ولاسيما أنها تحتاج إلى طاقة وجهد عقلي كبيرين وائزان انفعالي في عصر ثورة المعلوماتية الذي انعكس على جميع جوانب الشخصية الإنسانية، لذلك وصف عصرنا الحالي بانه عصر الضغوط والأزمات النفسية حتى اصطلاح بعض الباحثين (أمراض الحضارة التي سببها المجتمع المعاصر المليء بالصراعات والمطامع والمشكلات الاجتماعية) وقد ذكر بول وزميله ايرايث (Powell and Enrighht , 1990) ان الإحصاءات الحديثة تشير الى ان ٨٠% من

امراض 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 افراد يختلفون عنه لونا وفكرا وسنا وثقافة وطبعا وديناً، 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 انماط سلوكياته ، ويمثل عبئا نفسيا على كاهله ليرضي الأطراف جميعها التي يتعامل معها (الهابطة ١٩٨٥) .

وتعد المدرسة إحدى اهم المؤسسات على تنوعها ، فهي تنبؤاً زمن قديم مكان الصدارة في المجتمع، لأنها مركز أعداد أجيال من المتعلمين ولذلك فهي مركز اشعاع لكل جديد من الفكر والمعرفة ، والمنبر الذي يعد طائفة المتعلمين والمتقنين وعلماء المستقبل .

ان المعاناة التي تعيشها مدارسنا والمعاناة التي يعيشها المدرس بلا شك أنها كبيرة ومضنية ولاسيما وهو يعيش في حالة التوحد والتعاطف مع طلبته في ظروف الحصار المفروض على 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 ان 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 الى معرفة :

- ١- مستوى الاحتراق النفسي عند مدرسي العلوم الاجتماعية في المدارس الثانوية. وتبعاً لمجالات الاحتراق وسنوات الخبرة .
- ٢- معرفة اختلاف تأثير سلوك الطلاب كأحد المتغيرات التي تؤدي الى الاحتراق النفسي على مدرس العلوم الاجتماعية باختلاف الجنس والخبرة بالتدريس .
- ٣- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لمدرسي العلوم الاجتماعية في المدارس الثانوية من تأثير ببعض باختلاف الجنس والخبرة بالتدريس .

- ٤- هل يختلف تأثير علاقة المدرس بالمرشد كأحد المتغيرات التى تؤدى إلى الاحترق النفسى عند مدرسى العلوم الاجتماعىة باختلاف الجنس والخبرة بالتدريس .
- ٥- هل يختلف تأثير التقدير الاجتماعى لمهنة التدريس ، كأحد المتغيرات التى تؤدى إلى الاحترق النفسى .
- ٦- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية عن تأثير الصراعات الذاتية كأحد المتغيرات التى تؤدى إلى الاحترق النفسى عند مدرسى العلوم الاجتماعىة باختلاف الجنس والخبرة بالتدريس .
- ٧- هل يختلف تأثير الأعراض الجسمىة للضغوط كأحد المتغيرات التى تؤدى إلى الاحترق النفسى عند مدرسى العلوم الاجتماعىة باختلاف الجنس والخبرة بالتدريس .

حدود البحث :

يقتصر البحث الحالى على مدرسى العلوم الاجتماعىة فى المدراس الثانوىة فى تربية الكرخ / ١ للعام الدراسى ٢٠٠٠ / ٢٠٠١ .

تحديد المصطلحات :

الاحترق النفسى Burnout :

- ١- تعريف Truch : الاستنزاف أو الاستنزاف البدنى والانفعالى (Truch , 1980 . P . 4) .
- ٢- تعريف اولفير Olyver : النفاذ الكلى للذخيرة الذهنية والجسمىة نتيجة الجهد الزائد للوصول إلى بعض الأهداف غير الواقعىة ذات بالوظيفة (Seqlge , 1981 , P. 29) .
- ٣- تعريف عسكر وآخرون ١٩٨٦ : بأنه التغيرات السلبىة فى الاتجاهات والسلوك الخاصة بالفرد ، كرد فعل لضغوط العمل ، ومن اهم وظاهرة فقدان الاهتمام بالمراجع واداء بطريقة آلىة وانتقص بالدافعىة ومقاومة التغيير وفقدان الابتكارىة (عسكر وآخرون ١٩٨٦) .
- ٤- تعريف بلاس , Blasé (1987) : نوع من أنواع ردود الفعل المزمنة للضغوط ذات التأثير السلبى طویل الأمد (Assaf , A. M. 1987 . P . 279) .

- ٥- تعريف بولي Bolie (١٩٨٨): انه مجموعة أعراض تتميز بالإجهاد البدني والانفعالي المستمر متضمنا ظهور مواقف سلبية نحو العمل وفقدان الاهتمام والتعاطف مع الآخرين (Poilell . E. 1990 , P. 843) .
- ٦- فردينبركر Ferden Berger : استنفاد الفرد لمصادر الطاقة الجسمية والنفسية او هو حالة الذهن تصيبه قوة هائلة بالتخريب وهو يشبه البناءة التي تحترق وبرغم النزلاء على تركها نتيجة هذا الحريق وتصبح مهجورة (Kurato , 1988 , P . 1).
- ٧- قاموس ويست (١٩٨٩) : شعور بالعجز والإرهاق والإنهاك بسبب وجود مطالب مفرطة نتيجة تأدية الفرد لمهامه (Pierce , 1990 , P . 381) .
- ٨- تعريف القصير (١٩٩٣): استنزاف في الطاقة الجسمية والنفسية للفرد نتيجة اعباء يعزوها الى العمل او مما له علاقة به تغيرات تفوق تلك الطاقة ، يصاحب ذلك ضعف لحب العمل او ما يتضمنه من أنشطة زما يتصل به من متغيرات وتزايد الرغبة في تركه او التقليل من جدواه (القصير ، ١٩٩٣ ، ص ٢٧ ، ص ٥٨) .
- ١٠- تعريف صالح (١٩٩٥) : حالة استنزاف الفرد لطاقته الجسمية والنفسية لأسباب يعزوها الى مهنته وما يرافقها من تغييرات تتجاوز تلك الطاقة ويلازم ذلك فقدان الرغبة واللامبالية وقلة النشاط في العمل وتزايد الاهتمام للتقليل منه او تركه معبرا عنه بالدرجة التي تحصل عليها المستجيب من خلال استجابته على فقرات مقياس الاحترق النفسي المعد لهذا الغرض (حسين، الاحترق النفسي، ١٩٩٦).
- ١١- 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 الاحترق النفسي .

الفصل الثاني

الاطار النظري للبحث :

تعد ظاهرة الاحترق النفسي، احدى 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 ان لها تأثيرا سلبيا على ادائهم في

المؤسسات التي يعملون فيها ، مما يقلل من مستوى انتاجيتهم او انجازهم الامر الذي يؤثر سلبا على المؤسسات التي يعملون فيها ، وكل هذا له آثار سلبية على الأفراد الذين يتلقون خدماتهم من أولئك المهنيين .

ان 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 اول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي للإشارة الى الاستجابات الانفعالية والبدنية لضغط العمل وفي اواسط السبعينات ١٩٧٤ قام فريد نبيرجر مع مجموعة من رفاقه بنشر عدد من المقالات التي كمرکز الاحتراق المزمنة والمراكز الطبية (Freuden Berger , 1974 , P . 390) .

ولقد جرت عدة محاولات لتوضيح مفهوم الاحتراق النفسي فقد قامت ماسلاش وزملائها بعدة بحوث ودراسات مختلفة تتعلق بعوامل الاحتراق النفسي التي تظهر مترابطة مع تطوره حيث استخدمت بعض الادوات البحثية لهذا الغرض للحصول على المعلومات فان باين وماسلاش (Maslach, 1981, P.20) قد قاموا بعدة دراسات على عدد من العاملين في الصحة العقلية واكتشفوا وجود ظاهرة رد فعل مشتركة حيث ان كثيرا من هؤلاء قد مروا بمستوى من الاحتراق النفسي واستعملوا تقنيات مترابطة لمواجهة ذلك ، وهذه التقنيات تضمنت :

- ١- فصل الاهتمام: حيث فضل المختصون البقاء بعيدين عن زملائهم ومشاكلهم .
- ٢- التخلي : والتي تضمنت قضاء وقت مع العميل وابقاء علاقة غير حميمة .
- ٣- فلسفتها : اهمل العميل كليا .
- ٤- ازدواجية الحالة العقلية: وهي ان الشخص يحافظ على مسافة بين العمل والحالة الشخصية .
- ٥- الاستراحة : وهي تعني خروجهم نفسيا من الظرف الشخصي (Assof -A-M).

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

١- **الاجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion** : استنفاد المصادر العاطفية الذي يعجز به عن العطاء .

٢- **تبلد الشعور نحو الاخرين Depersonalization** : حالة الشعور السلبي والاتجاهات الساخرة نحو الاخرين .

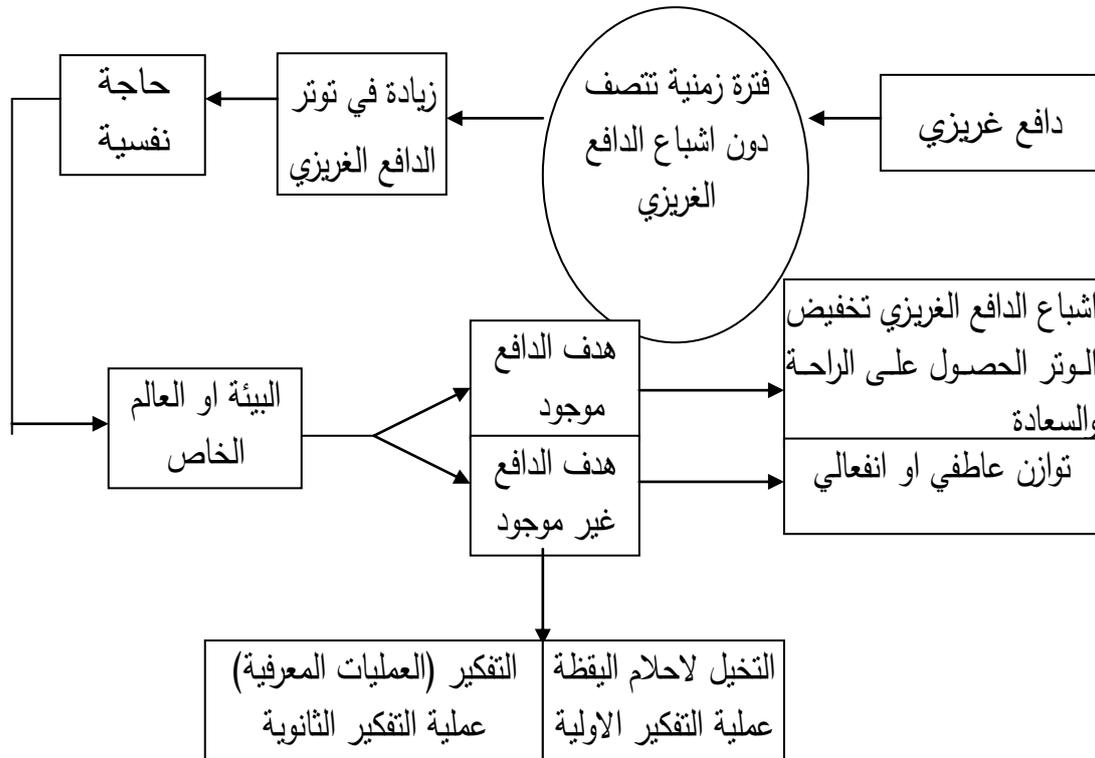
٣- **نقص الشعور بالانجاز الشخصي Reduced Feeling of Personal Accomplishment** : الميل لتقويم الذات بطريقة سلبية .

تكون المقياس من (٢٢) فقرة متصلة بشعور الفرد نحو مهنته ويطلب من المفحوص ان يستجيب مرتين على كل فقرة مرة تدل تكرار الشعور ومرة تدل على شدته، لقد أجريت بحوث عديدة وضمت التغييرات 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 ايده البعض (القصير ، ١٩٩٣ ، ص ٥١) .

اما اهم النظريات التي فسرت الاحتراق النفسي فهي نظرية التحليل النفسي التي اكدت على ان السلوك حتمي، تحده أسباب طبيعية وفقا لقوانين محددة ، فلا يحدث ذلك السلوك بالصدفة أو بطريقة عشوائية أو غامضة ويشير روبرت (١٩٧٩) الى ان تضيق دائرة الصدفة في تفسير السلوك الانساني هو من الاسهامات الكبيرة لعالم النفس النمساوي سيجموند فرويد الذي تمسك بالاحتمية التي تخلط بين المفاهيم العقلية والعوامل البيئية مبتعدا عن الحتمية البيئية ، مما اعاق دراسة المحددات البيئية للسلوك من قبل الباحثين .

ويرى فرويد ان الفرد مدفوع بدافع غريزي لا بد من اشباعه حتى يصبح في حالة توازن فان انقضت فترة زمنية ولم يشبع هذا الدافع فان توتره سيزداد ، الامر الذي ينشأ عن حاجة نفسية تستثير الفرد للانطلاق نحو البيئة ليجت من هدف الدافع هناك ، فاذا حصل الفرد على هدف الدافع الموجود في البيئة فانه تخفف من توتر الدافع ويشبع حاجته النفسية ، ويصل بالتالي الى حالة من الرضا والسعادة اما اذا لم يكن هدف الدافع موجود في البيئة فهناك ثلاث احتمالات :

أولاً : من الممكن التعبير عن طاقة الدافع المتزايدة بشكل عاطفي (انفعالي) .
 ثانياً: من الممكن اشباع الدافع عن طريق تخيل هدف الدافع وكأنه موجود في الواقع، ألا ان هذا الاشباع غير تام ، أي انه اشباع مؤقت وهو ما اطلق عليه فرويد بعملية التقليد الاولى .
 ثالثاً: اما الاشباع التام فيحصل عن طريق مرحلة التفكير الثانوية ، وفيها يحدد الفرد هدف الدافع ويستخدم استراتيجيات سليمة في الوصول إليه، وفي نهاية المطاف انه يحصل على ذلك الهدف (Powell M 1990) .



مخطط رقم (١)

يمثل هذا النموذج بوضوح الخطوات الثلاث التي اشرنا اليها آنفا . وهناك امرين مهمين هما :

١- ان القوى الدافعة لعمليات التفكير داخلية ، وهذه إحدى اهم الافتراضات التي بنيت عليها النظرية التحليلية الفرويدية والاسهم في النموذج المرسوم تبدأ من داخل العمليات النفسية ثم تتوجه نحو العالم الخارجي ، وهذا فان مسار الطاقة النفسية يكون من داخل الفرد الى خارج نحو البيئة ، اما الامر الاخر .

٢- فهو ان الاحباط هو اساس الابداع والتفوق ، واساس طرق التفكير السليم فمن خلال ما يبرزه النموذج فان عمليتي التفكير الاولية والثانوية لا تحثان إلا اذا غاب هدف الدافع الغريزي (أي اذا لم يكن موجودا) .

فمثلا ، اذا اردنا ان يكون عضو هيئة التدريس مبدعا وفعالا فلا بد لنا من ان نضع امامه مجموعة من العراقيل او المحددات ، لان هذا هو الطريق السليم لتفوقه ، ولعل هذا يخالف اراء سكنر الذي يرى ان التعزيز امر مهم وفعالا وضروريا في تشكيل السلوك ، وكما نعلم فان التعزيز هو عكس الإحباط تماما ، إلا ان سكنر وغيره من علماء النفس السلوكيين يرون ان التعزيز المستمر غير فعال في معظم الاوقات ، ففاعلية تكمن في البداية فقط ، وعند التقدم قليلا لابد من تجزئة عمليات التعزيز هذه (التعزيز المتقطع) ، وهذا يعني ان هناك فترات او مرات من الاحباط 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 ,P .27) .

الاحترق النفسي والضغط :

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

- اولا : التربوي ويشمل (اعادة التنظيم ، والتعبير 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) .

وبذكر واشنطن ان زيادة عدد التلاميذ لكل مدرس تعد احدى مسببات الضغط ، فعلى سبيل المثال قد نجد في بعض الفصول ٣٥-٤٠ تلميذا ، وهذا يعنى ان يتفاعل المدرس مع حوالي (٢٥٠) تلميذا اسبوعيا .

أسباب واعراض الاحترق النفسى :

يرى (عسكر وزملاءه _١٩٨٦) ان هناك عوامل تلعب دورا كبيرا في حدوث ظاهرة الاحترق النفسى، تتعلق بجوانب ثلاثة هي : الجانب الفردي والجانب الاجتماعى والجانب الوظيفى، وفيما يتعلق بالجانب الوظيفى فهناك شبه اتفاق بين معظم الباحثين على ان المهني الأكثر التزاما واخلاصا في عمله يكون أكثر عرضة للاحتراق النفسى من غيره. اما فيما يتعلق بالجانب الاجتماعى ، فان ابرز العوامل المتعلقة به تزايد اعتماد أفراد المجتمع على المؤسسات الاجتماعىة ، ما يساهم في زيادة العبء الوظيفى للعاملين فيها . والذي يكون سببا في تقديم خدمات اقل من المستوى المطلوب او الذي يتوقعه المجتمع، وهذا من شأنه يؤدي بالمهنة الى الشعور بالاحباط ومن ثم الى زيادة الضغوط .

دراسات سابقة :

١- دراسة عسكر (١٩٨٦): مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بالكويت لظاهرة الاحترق النفسى .

كان الغرض من الدراسة الكشف عن مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية لظاهرة الاحترق من خلال بعض التساؤلات لدى الجنسين والموازنة بينهما وقد اجريت الدراسة على عينة (١٨٣) معلما ومعلمة مستخدما استبانة لقياس الضغوط النفسىة في مهنة التدريس ومن ثم معالجة البيانات باستخدام تحليل التباين والفروق بين المتوسطات.

كما اشارت نتائج الدراسة الى ان معلمي المرحلة الثانوية بالكويت لا يتعرضون الى ضغوط العمل التي تؤدي بهم الى الاحترق بشكل واضح ، ألا ان اكثر الفئات تعرضت للاحتراق هم المعلمون الكويتيون وبخاصة من ذوي سنوات الخدمة (٥-٩) كما ان تعرض معلمي الكويت من الذكور لظاهرة الاحترق اكثر من الإناث من معلمي غير الكويتيين ذكورا واناثا، وقد اختتمت الدراسة بمجموعة من التوصيات النفسىة امكانية استخدام المقياس في لتطبيقات التربوىة في حل المشكلات النفسىة والدراسىة فضلا عن استخدام المقياس على عينات اكبر من عينة الدراسة الحالية.

٢- دراسة الدوانى (١٩٨٩) : مستويات الاحترق النفسى لى معلمى المدارس الحكومية فى الاردن .

كان الغرض من الدراسة معرفة الفروق فى شدة إبعاد الاحترق وتكراره بين مستويات البعض والمؤهل والمهنة التعليمية ، وهل هناك تداخل فى الأبعاد وذلك عن طريق مقياس يتضمن ثلاثة ابعاد، الاجهاد الانفعالى ، تبدل مشاعر نحو الآخرين ، نقص الشعور بالانجاز الشخصى، وقد وزع على عينة (٣٤٩) معلم ومعلمة للمراحل الثلاث وقد اشارت الى ان المعلم الاردنى يعانى من الاحترق بدرجة متوسطة ولم تشر الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين بقية المتغيرات، كما أوضحت الدراسة ان الفروق غالباً ما تعزى للجنس اذ تبين ان المعلومات ظهر عندهن درجات من الاحترق أعلى من المعلمين وفى ضوء النتائج والتوافق النفسى للإفراد الذين يرغبون فى العمل فى مهنة التدريس كان ذلك الالتحاق بكليات او بالعمل التدريس .

٣- دراسة علميات (١٩٩٣) : دراسة استطلاعية فى ظاهرة الاحترق النفسى لى معلمى التعليم الثانوى المهني فى الاردن واثر متغيرات الخبرة والمؤهل والجنس والمهنة . جرى علميات دراسته بهدف الكشف عن مستويات الاحترق لى معلمى التعليم المهني للابعد الثلاثة لمقياس ماسلاش ، وقد بلغت الدراسة (٥٨) معلم ومعلمة من محافظة اربد .

اشارت نتائج الدراسة الى وجود دلالة إحصائية بين متغيرات الجنس والمؤهلات وذلك على بعد شدة تبدل المشاعر ولم تظهر فروق دالة على بقية المتغيرات ، وان الاحترق تبين عند الاناث من حملة الدبلوم ، والبكالوريوس فما فوق اكثر من الذكور ، فضلاً عن وجود فروق دالة على متغيرات المهنة صناعى تجارى ، على تبدل المشاعر والشعور بنقص الانجاز ولم تظهر فروق على بعد تكرار الاجهاد والانفعالى، وأوضحت الدراسة ان معلمى التعليم المهني فى الاردن يعانون من الاحترق بدرجة عالية وفقاً لمعايير ماسلاش من حيث الشدة والتكرار .

٤- دراسة القصير ١٩٩٣ : المتغيرات للاحتراق النفسى لمدرسى المرحلة المتوسطة ودور التداخل الارشادى .

قام القصير بدراسته للتعرف على المتغيرات المحددة للاحتراق من خلال ايجاد العلاقة بين درجاتهم على مقياس الاحترق ودرجاتهم على مقياس ضغوط العمل ، ضغوط الحية، وأساليب التعامل مع الضغوط ، فضلاً عن متغيرات الجنس ، العمر ، الحالة

الزوجهى، مدة الخدمة ، العمل بعد الدوام ، وتضمنت عىنة الدراسة (٣٢٠) مدرس ومدرسة من مدرسى المدارس الثانوىة والمتوسطة فى بغداد .

وكانت نتائج الدراسة قد أوضحت ان زىادة الضغوط المخزنة وغير المسيطر عليها قد يجعل من احتمال ارتفاع الاحترق لى المدرس والعكس صحىح، كما ان التصدى للضغوط فى الغالب ما زىد الاحترق ، فضلا عن اسلوب التقبل والاهمال متفاعلا مع ضغوط الصراع داخل العمل قد زىد احتمال ظهور الاحترق .

٥- دراسة (صالح _ ١٩٩٤) : الاحترق النفسى عند المرشدين التربوىين وعلاقته ببعض المتغىرات كان الغرض من الدراسة معرفة العلاقة بىن الاحترق وكل من ضغوط العمل ، الرضا عن العمل ، بقىة المتغىرات الأخرى، ولتحقىق هدف البحث اختىرت عىنة من (١٢٢) مرشد ومرشدة لمدارس بغداد . إما أداة الدراسة فقد قام الباحث ببناء مقىاس للاحترق وقد تبنى المجالات الثلاثة لمقىاس ماسلاش فضلا عن اعتماده على الأدبىيات والدراسات السابقة. تبىن من نتائج الدراسة وجود فرق معنوى فى درجات الاحترق اذ اتضح ان المرشدين التربوىين يعانون من الاحترق بىن شدىد نوعا ما ومعتدل ، فضلا عن انهم يتصفون بالتوتر والمىل نحو القلق والانطواء .

الفصل الثالث: إجرآت البحث

أولا : مجتمع البحث :

ىتألف مجتمع البحث من مدرسى التارىخ والجغرافىة، وعلم الاجتماع ، وعلم الاقتصاد والثقافة القومىة والوطنىة فى المدارس الثانوىة التابعىن لمدرىة الكرخ الأولى فى محافظة بغداد للعام الدراسى ٢٠٠٠/٢٠٠١ وقد بلغ عددهم (١٨٣) مدرس ومدرسة.

ثانىا : عىنة البحث :

بلغ حجم عىنة البحث (١٨٣) مدرس ومدرسة بواقع (٩٨) ذكر و(٨٥) أنثى من اصل (٢١٥) وزعت عليهم الاستبانة أى نسبة الاستجابة كانت ٨٥%. وقد تم اختىار العىنة بالطرىقة العشوائىة بىث تكون ممثلة للمناطق التعلىمىة فى الكرخ / ١ وممثلة لمتغىرات الجنس ، الخبرة بالتدرىس وذلك بنسب تقترب من نسب تواجد كل من هذه المتغىرات فى مجتمع البحث. والجدول الآتى يوضح الجنس وسنوات الخبرة .

سنوات الخبرة			الجنس		
المجموع	١٠ فأكثر	٩-٥	اقل من ٥	اناث	ذكور

١٨٣	٨٥	٥٤	٤٤	١٨٣	٨٥	٩٨
-----	----	----	----	-----	----	----

جدول (١)

اسلوب تسجيل استجابات المدرسين على الاستبانة :

١- تم رصد استجابات العينة وذلك باعطاء درجة واحدة للاستجابة بـ(أبدا) ودرجتين للاستجابة بنادرا ، وثلاث درجات للاستجابة (احيانا) ، ٤ درجات للاستجابة بغالبا ، ٥ درجات للاستجابة بدائما .

٢- تم اعادة ترتيب الاستجابات تبعا للبنود حسب توزيعها الواردة به اصلا في كل مجال من مجالات الاستبانة .

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

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

ثالثا : اداة البحث :

تم تصميم استبانة لقياس الضغوط في مهنة التدريس تتضمن سبع مجالات هي : سلوك الطلاب ، علاقة المدرسين او المدرسات ببعضهم البعض ، علاقة المدرس او المدرسة بالادارة ، علاقة المدرس او المدرسة بالمرشد ، تقدير مهنة التدريس ، الصراعات الذاتية ، الاعراض النفسجسمية .

وقد اشتمل كل مجال على عبارات اربع للتعرف على ما يتعرض له المدرس من ضغوط في المجال وتكون الاجابة منهاج جديد اقل الاجابة ، نادرا ، احيانا ، غالبا ، دائما ، وتعطي عند التصحيح الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي .

أ- صدق الاستبانة : تم الحصول على صدق الاستبانة من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين للتعرف على مدى صلاحية فقرات هذه الاستبانة لقياس ما اعدت له .

ب- ثبات الاستبانة : تم الحصول على ثبات الاستبانة من خلال تطبيقها في فترتين مختلفتين على عينة من المدرسي والمدرسات بلغ عددهم (٣٠) مدرسا ومدرسة وحسب معامل ارتباط بدرسون من درجات التطبيقى فكان معامل الثبات ٠,٧٤ وهو مؤشر جيد .

رابعا: الوسائل الاحصائية :

١- تم الحصول على المتوسطات والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات الاستبانة السبعة وتبعا لكل متغير على حدة .

٢- تم استخدام تحليل التباين الثلاث $3 \times 2 \times 2$ (Wines , 1973) .
 ٣- تحددت الفروق بين متغيرات البحث تبعاً للمتوسطات فى كل مجال من مجالات الاستبانة بحيث تشير الدرجة اكبر من درجات الاحتراق النفسى والعكس صحى . على اعتبار ان بنود الاستبانة مصممة فى الاصل لتعبر الدرجة الاعلى فيها على درجة اعلى من الاحتراق .

نتائج البحث :

يوضح الجدول (٢) متوسطات بدرجات الاحتراق النفسى، بحسب مجالات الاضطراب وحسب نسبة الذكور والاناث وسنوات الخبرة .

المرأة		ذكور		الخبرة/الجنس	المجال
المتوسط	العدد	المتوسط	العدد		
١٨,٧٨	٢٦	٢٠,١٨	٥٠	اقل من ٥ سنوات	مجال سلوك الطلاب
١٧,٢٨	٢٤	٢٠,٢٦	٣٠	من ٥-٩ سنوات	
١٨,٦	٣٥	١٩,٣٥	٥٠	١٠ فأكثر	
١٦,٤٤	٢٦	١٥,٨	١٨	اقل من ٥ سنوات	مجال علاقة المدرسين ببعضهم
١٣,٩	٢٤	١٩,٤	٣٠	من ٥-٩ سنوات	
١٥,٨	٣٥	١٧,٨	٥٠	١٠ فأكثر	
١٨,٨	٢٦	٢١,١	١٨	اقل من ٥ سنوات	مجال علاقة المدرس بالادارة
١٧,٢	٢٤	٢٢,١	٣٠	من ٥-٩ سنوات	
١٩,١	٣٥	١٨,٢	٥٠	١٠ فأكثر	
١٦,٩	٢٦	٢٤,٦	١٨	اقل من ٥ سنوات	مجال علاقة المدرس بالمرشد
١٤,٤	٢٤	٢٦,٧	٣٠	من ٥-٩ سنوات	
١٦,٣	٣٥	٢١,٩	٥٠	١٠ فأكثر	
٢١,٢	٢٦	٢٨	١٨	اقل من ٥ سنوات	مجال تقدير المهنة
٢٦,٥	٢٤	٢٩,٧	٣٠	من ٥-٩ سنوات	
٢٦,٥	٣٥	٢٧,٤	٥٠	١٠ فأكثر	
٢١,٢	٢٦	٢٨	١٨	اقل من ٥ سنوات	مجال الصراعات الذاتية
٢٢,٤	٢٤	٢٥,٥	٣٠	من ٥-٩ سنوات	

٢٥,٢	٣٥	٢٢,٨	٥٠	١٠ فاكثر	
١٨,٥	٢٦	٢٨,١	١٨	اقل من ٥ سنوات	مجال الاعراض النفسية
٢٠,٢	٢٤	٢٢,٥	٣٠	من ٥-٩ سنوات	
٢٢,٩	٣٥	٢٠,٢	٥٠	١٠ فاكثر	

جدول (٣) تحليل التباين بين متغيرات الدراسة ومجالاتها

مستوى الدلالة	النسبة الفانية	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	مجالات الاحترق
٠,١	٠,١٢	١٠١٢	٢	٢,٢٤	سنوات الخبرة	مجال
	٧,٢٧	٦٧,٣١	١	٦٧,٣١	الجنس	سلوك
	٠,٤٧	٤,٣١	٢	٨,٦٣	التفاعل	الطلاب
٠,٠٥	٠,٤٧	٤,٣١	٢	٨,٦٣	الخبرة×الجنس	الطلاب
	٠,٠١	٩,٢٧	١٧٧	١٥٨٤,٣٣	الخطأ	
	٠,٠١	٠,١٦	٢	٠,٣٢	سنوات الخبرة	مجال
٠,٠١	٤,٩	٤٦,٢	١	٤٦,٢	الجنس	علاقة
	٠,٠١	٣٩,٢	٢	٧٨,٤٧	التفاعل	المدرسين
	٠,٠١	٩,٤	١٧٧	١٦١٧,٣	الخبرة×الجنس	بعضهم
٠,٠٥٦	٤,١٤	٣٩,٢	٢	٧٨,٤٧	الخطأ	
	٠,٠٥٧	١٠,٥	٢	٢١,٠٣	سنوات الخبرة	مجال
	١٤,٥	٢٦٤	١	٢٦٤,٧	الجنس	علاقة
٠,٠٠٠	١,٨	٣٢,٣	٢	٦٤,٦	التفاعل	المدرس
	٠,٠٠٠	٢٠,٨	١٧٧	٣٧٩٥,٨	الخبرة×الجنس	بالمشرد
	٠,٠٠٠	٢٠,٨	١٧٧	٣٧٩٥,٨	الخطأ	
٠,٠٢	٤٠,٥	٥٤,٦	٢	١٠٦,٢	سنوات الخبرة	مجال
	٠,٠١	١٠٨,٢	١	١٠٨,٢	الجنس	تقدير
	٠,٠٠٠	٧,٦	٢	١٥,٢	التفاعل	المهنة
٠,٠٠٠	٠,٠٥٦	٧,٦	٢	١٥,٢	الخبرة×الجنس	
	٠,٠٠٠	١٣,٤	١٧٧	٢٣,٥	الخطأ	
	٠,٠٠٠	١٣,٤	١٧٧	٢٣,٥	الخطأ	

	١,٧	١٨,٤	٢	٣٦,٨	سنوات الخبرة	
	٠,٠٩٩	١٠,٢	١	١٠,٢	الجنس	مجال
					التفاعل	الصراعات
	٠,٠٧٨	٨,٠٤	٢	١٦,٩	الخبرة×الجنس	الذاتية
		١٠,٢٦	١٧٧	١٧٥٥	الخطأ	
	٠,٠٢	٣,٩	٢	٨٩,١	سنوات الخبرة	مجال
	٠,٠١٣	٠,٠١٥	١	٠,٠١٥	الجنس	الاعراض
					التفاعل	النفس
	٠,٠٢	٢,٤	٢	٤,٩	الخبرة×الجنس	جسمية
		١١,٣	١٧٧	١٩٣٧	الخطأ	

ويمكن تفسير كما وردت في الجدولين السابقين كالآتي :

أولاً : مجال سلوك الطلاب :

- لا يوجد فرق ترجع الى متغير الخبرة حيث ف تساوي ٠,١٢ .
- لا توجد فروق ترجع الى متغير الجنس حيث ف تساوي ٧,٢٧ عند مستوى ٠,٠١ .
- لا توجد فروق ترجع الى متغير التفاعل (الخبرة × الجنس) حيث ف تساوي ٤٧% .

ثانياً : مجال علاقة المدرسين ببعضهم :

- لا توجد فروق ترجع الى متغير الخبرة حيث ف تساوي ٠,٠١ .
- لا توجد فروق ترجع الى متغير الجنس حيث ف تساوي ٤,٩ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .
- لا توجد فروق ترجع الى متغير التفاعل (الخبرة × الجنس) حيث ف تساوي ١٩ .

ثالثاً : مجال علاقة المدرس او (المدرسة) بالادارة :

- لا توجد فروق لمتغير الخبرة حيث ف تساوي ٠,٥٤ .
- لا توجد فروق ترجع لمتغير الجنس حيث ف تساوي ٥,٠٣ عند مستوى الدلالة ٠,٠٥ .
- لا توجد فروق ترجع لمتغير التفاعل (الخبرة × الجنس) حيث ف تساوي ٠,٠٥ .

رابعاً : مجال علاقة المدرس او المدرسة بالمرشد :

- لا توجد فروق ترجع لمتغير الخبرة حيث ف تساوي ٥٧% .

- توجد فروق لمتغير الجنس ف تساوي ١٤,٥ عند مستوى الدلالة ٠,٠٠١ .
- لا توجد فروق لمتغير التفاعل (الخبرة × الجنس) حيث ف تساوي ١٠٨ .

خامسا : مجال تقدير المهنة :

- توجد فروق ترجع الى متغير الخبرة حيث ف ٤٠,٥ عند مستوى الدلالة ٠,٠٢ .
- توجد فروق ترجع الى متغير الجنس حيث ف ٨,٠٣ عند مستوى الدلالة ٠,٠١ .
- لا توجد فروق ترجع لمتغير التفاعل بين الخبرة والجنس . حيث تساوي ٥٦% .

سادسا :

- لا توجد فروق ترجع الى متغير الخبرة حيث ف تساوي ١,٧ .
- لا توجد فروق ترجع الى متغير الجنس حيث ف تساوي ٩٩% .
- لا توجد فروق ترجع لمتغير التفاعل بين الخبرة و الجنس ، حيث تساوي ٧٨% .

سابعا : مجال الاعراض النفسجسمية :

- توجد فروق ترجع الى متغير الخبرة حيث ف تساوي ٣,٩ عند مستوى الدلالة ٢% .
- لا توجد فروق ترجع الى متغير الجنس حيث ف تساوي ١٣% .
- لا توجد فروق ترجع لمتغير التفاعل (الخبرة × الجني) ، حيث تساوي ٢% .

تفسير النتائج :

١ مجال سلوك الطلاب :

اظهرت النتائج ان هناك فروقات ذات دلالة عند مستوى ٠,٠١ حيث بلغت قيمة ف ٧,٢٧ وعند الرجوع الى الجدول (٢) 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 .

٢- مجال العلاقات بين المدرسين :

اظهرت النتائج ان هناك فروقات ذات دلالة عن مستوى ٠,٥ وحيث بلغت قيمة ف ٤,٩ وبالرجوع الى الجدول رقم (٢) وبالنظر الى المتوسطات يتضح ان متوسطات الذكور تفوق متوسطات الاناث الامر الذي يشير الى ان العلاقات القائمة بين المدرسين متغير الخبرة في التدريس ومتغير الجنس :

لقد اظهرت النتائج ان هناك فروقا ذات دلالة عند مستوى ٠,٠١ للتفاعل بين الخبرة والجنس وبالرجوع الى جدول رقم (٤) يتضح ان اعلى متوسط في هذه المجموعات

كانت مجموعة المدرسین الذکور الذین لهم فى الخبرة فى التدریس ما بین ٥-٩ سنوات ، وذلك لتعرضهم الى درجة اعلى من الضغوط التى تؤدى الى ظاهرة الاحترق النفسى .

جدول رقم (٤)

الخبرة / الجنس	الذكور	اناث
اقل من ٥ سنوات	١٥,٨	١٧,٤٤
من ٥ الى ٩ سنوات	١٩,٤٤	١٣,٨٦
١٠ فاكثر	١٧,٧٧	١٥,٨

٣- مجال علاقة المدرس بالادارة :

اظهرت النتائج ان هناك فروقات ذات دلالة عند مستوى ٠,٠٥ بالرجوع الى الجدول رقم (٢) وبالنظر الى المتوسطات فى هذا المجال يتضح ان متوسطات الذكور تفوق متوسطات الاناث الامر الذى يشير الى تعرض الذكور الى ضغوط عمل بدرجة اعلى مما تتعرض له الاناث .

٤- فى مجال العلاقة بين المدرس والمرشد :

اظهرت النتائج ان هناك فروق ذات دلالة عند مستوى ٠,٠١ وبالنظر الى المتوسطات فى جدول رقم (٢) يتضح ان المدرسين اكثر تعرضا للضغوط الناتجة عن العلاقة مع المرشدين مقارنة بالمدرسات .

٥- مجال تقدير مهنة التدريس :

اظهرت النتائج ان هناك فروقا ذات دلالة عند مستوى ٠,٠١ وبالرجوع الى الجدول رقم (٢) وبالنظر الى المتوسطات فى هذا المجال يتضح ان المدرسين اكثر تعرضا للاحتراق النفسى من المدرسات .

٦- مجال الصراعات الذاتية :

اظهرت النتائج ان هناك فروقا ذات دلالة عند مستوى ٠,٠١ وبالرجوع الى الجدول رقم (٢) يتضح ان الذكور المدرسين اكثر تعرضا للصراعات الذاتية من الاناث المدرسات .

٧- فى مجال الاعراض النفسجسمية :

اظهرت النتائج ان هناك فروقا بين ذات دلالة عند مستوى ٠,٠١ وبالرجوع الى الجدول رقم (٢) يتضح ان المعلمين الذین امضوا فى مهنة التدريس فترة اقل من ٥ سنوات هم اكثر الفئات تعرضا الى ظهور تلك الاعراض النفسجسمية عليهم .

ملحق (أ)

اداة البحث

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 لا غنى عنها في سبيل العمل على وضع الحلول المناسبة لها ، وإيماننا من الباحثين بأهمية ارائكم وخبراتكم التي يمكن الافادة منها في تحديد تلك الصعوبات ، نرجو ان تلقى هذه الاستبانة ما تطمح فيه من اهتمامكم وعنايتكم ، مع خالص شكرنا وتقديرنا .

د. قصي السامرائي

م.م. محمد جواد

اولا : بيانات عامة

الجنس	الخبرة
() ذكر	() اقل من ٥ سنوات
() انثى	() من ٥ الى ٩ سنوات
	() ١٠ سنوات فاكثر

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

ت	العبارة	فئات الاستجابة				
		ابدا	نادرا	احيانا	غالبا	دائما
١	اشعر بان تصرفات تلاميذي تزيد من ضغوط العمل علي					
٢	اشعر ان زملائي يعتقدون اني لا اودي عملي بشكل جيد					
٣	يضايقني ما القاه من صعوبات في التعامل مع الادارة					
٤	تضايقني مطالب المرشد					
٥	اشعر بان اولياء امور الطلبة لا يمنحوني ما استحقه من تقدير					

					٦ اشعر بالضيق بسبب عدم مقدرتي على انجاز ما يطلب مني
					٧ اشكو من تكرار تعرض لبعض مظاهر المرض مثل (اوجاع المعدة ، الام الظهر ، الصداع)
					٨ افقد صبري عندما لا يستجيب طلابي لمطالبتي الدراسية منهم
					٩ يضايقني عدم تعاون زملائي معي فيما يتصل بعملتي
					١٠ اشعر بان الادارة تهتم بالاعمال الروتينية اكثر من اهتمامها
					١١ اشعر بان زيادة المرشد التي تهدف
					١٢ اشعر بان مهنة التدريس من اقل المهن من حيث التقدير الاجتماعي
					١٣ اشعر ان الوقت المتاح لي اقل من متطلبات عملي
					١٤ احس بالاعياء لاقل جهد ابذله
					١٥ يضايقني ما احس به من نقص في دافعية طلابي
					١٦ تضايقني بعض التصرفات الشخصية لزملائي
					١٧ احس بان عملي لا يلقى ما يستحقه من تقدير لدى الادارة
					١٨ احس بان عملي لا يلقى ما يستحقه من تقدير لدى المشرف
					١٩ اشعر بان فرص الترقى المادي في مهنة التدريس اقل منها في المهن الاخرى
					٢٠ اشعر بالعجز على التعبير لرؤسائي عما

					اتعرض له من ضغوط العمل
					٢١ اشعر بالانهاك في نهاية اليوم المدرسي
					٢٢ اشعر بصعوبة في ضبط الصف
					٢٣ احس بان بعض المدرسين يمارسون ضغطا على زملائهم غير المسايير به لهم
					٢٤ اشعر بالضيق عندما اجد نفسي مضطرا الان اسلك على غير طبيعي في تعامل مع الادارة
					٢٥ اشعر بصعوبة فهم توجيهات المرشد المرتبط بتطور العملية التدريسية
					٢٦ اشعر بان فرص الترقى المعنوية في مهنة التدريس اقل منها في المهن الاخرى
					٢٧ تضايقتي تضحيتي بوقت راضي في سبيل انجاز متطلبات عملي
					٢٨ اشعر بان في حاجة للشكوى لغيري عما القاه في مهنة التدريس

المصادر والمراجع

اولا : المراجع العربىة :-

١. ءسفن ، ءضفر عباس اءمء (١٩٩٦) الاءءراق النفسى لى طلبة الدراسات العلىا واسالوب ءءففة ، رسالة ءءءوراھ (عفر منءورة) ءامعة بعءاء - ءلىة ءربفة ، بان رءء .
٢. صالح ، صالح مءءى ، (١٩٩٤) الاءءراق النفسى لى المرءءءن ءربوففن وعلاقءه ببعض المءعفرات ، ءامعة بعءاء - ءلىة ءربفة - ابن رءء ، اطروءة ءءءوراھ (عفر منءورة) .
٣. عسءر ، على وءامع ءسن والانصارى مءمء (١٩٨٦) مءى ءعرض معلمى المرءلة ءءانوفة بعءلة ءوبء لظاھرة الاءءراق النفسى ، المهنفة ءربوفة ٣ (١٠) ٩-٤٣ .
٤. القصفر ، مءمء ءاسم (١٩٩٣) المءعفرات المءءوءة للاءءراق النفسى لمءرسى المرءلة المءوسطة وءور ءءءءل الارءءاءى ، ءلىة ءربفة ، ابن رءء ، رسالة ماعسءفر (عفر منءورة) .
٥. الهابط ، مءمء السفء (١٩٨٥) ، ءءكف والصءة النفسفة المءءب ءامعى الءءء.

ءانىا : المصادر الاجنبفة :-

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. Kyriacous . 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.
- 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- teacher burnout, Novate Calif Academy 1980 .