الإنهاك النفسي لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات

الأستاذ المساعد الدكتور

حامد قاسم ريشان

جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية

الإنهاك النفسي لدى معلمي ومعلمات المدارس الابتدائية وعلاقته ببعض المتغيرات

الأستاذ المساعد الدكتور
حامد قاسم ريشان
جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الإنسانية

ملخص الدراسة

أهمية الدراسة

يقع المعلم تحت تأثير ضغوط كثيرة منها على سبيل المثال كثرة الأعمال الإدارية والمسؤولية الإضافية ، وقلة الراتب ، وتدني النظرة الاجتماعية (جابر،٢٠٠٣، ص١٧١) ، وكذلك سوء سلوك بعض التلاميذ ، وعدم التعاون بين المعلمين أنفسهم أو مع إدارات المدارس ، وعدم تحديد دور المعلم تحديداً دقيقاً مما يترتب عليه زيادة الأعباء الملقاة عليه مما ينعكس سلباً على علاقاته الاجتماعية مما يزيد سلبية النظرة الاجتماعية له(الخولي،٢٠٠٤، ص٩١).

إنّ الإنهاك النفسي يبدو واضحا لدى الذين يعملون في مهن تتطلب مواجهة الجمهور والتعامل معهم مما ينتج عنها ضغوط تؤدي إلى الإنهاك النفسي (أبو زيد،٢٠٠٢، ص٢٥٢).

فالإنهاك النفسي مشكلة خطيرة لها آثارها على المعلم والمتعلم على حد سواء . حيث أنها لا تقتصر على المعلم فقط بل تمتد إلى الطالب فيعاني من الشعور بانخفاض تقدير الذات نتيجة سلوك المعلم اللامبالي وضعف مستوى الأداء الأكاديمي للمعلم (Hui-Jen,2004,P.289). ويمكن تحديد أهمية الدراسة في مساهمتها في الوقوف على مستوى الإنهاك النفسي للمعلمين من الناحية النظرية ، وفي محاولة وضع مقترحات وتوصيات للتقليل من تلك الآثار الناجمة عن الإنهاك النفسي للمعلمين.

مشكلة الدراسة : تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في القدرة على التعرف على مستوى الإنهاك النفسي للمعلمين ، وهل إنّ لمتغير الجنس وكذلك سنوات الخبرة أثراً على ذلك المستوى.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) معلما ومعلمة من مدارس محافظة البصرة الحكومية.

حدود الدراسة: تحددت الدراسة الحالية بعينة من معلمي ومعلمات المدارس الحكومية في محافظة البصرة للعام الدراسي ٢٠١٢-٢٠١٣م.

أداة الدراسة : استعملت الدراسة مقياس الإنهاك النفسي من إعداد (Chrisstina,M.Susan,J1976) المعرب من فاروق عثمان السيد ١٩٨٨ بعد إجراء المعايير السيكومترية من الباحث عليه.

أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية إلى :

١- قياس مستوى الإنهاك النفسي لدى أفراد عينة الدراسة الحالية.

٢- التعرف على الفروق في الإنهاك النفسي حسب متغير :

أ- الجنس (ذكور – إناث).

ب- سنوات الخدمة (٥-١١،١٠-٢٠،٢٠ فأكثر).

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

١- يتمتع أفراد عينة الدراسة بمستوى إنهاك نفسي أعلى من الوسط النظري لمقياس.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي تعزى لجنسهم ولصالح فئة الذكور.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين تعزى لسنوات الخبرة لصالح ذوي الخبرة(٥-١٠) سنة.

وبناءً على نتائج الدراسة ذهب الباحث إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات.

مشكلة الدراسة وأهميتها:

نتيجة للتطورات المستمرة والثورة الانفجارية العلمية في شتى جوانب الحياة ، منها ما يتصل بالصناعة والتكنولوجيا والاتصالات والطب والزراعة وغيرها ، مما أسهم في تعقيد الحياة وخصوصا في القرن الواحد والعشرين وظهور كثير من الاضطرابات والصعوبات حتى أطلق عليه عصر القلق والضغوط النفسية ، مما ألقى بأعباء وضغوط كثيرة على كاهل الإنسان بصفة عامة وعلى عاتق المعلم بصفة خاصة ، حيث أصبح عليه التعامل مع هذه الضغوط والتغيرات بصورة ايجابية والتكيف معها بصورة مقبولة وبعكسه يقع في شرك الإنهاك النفسي Psychological exhaustion .

فان المعلم عندما يدرك تلك الضغوط ولا يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة مع استمرارها فانه يصل لمرحلة الإنهاك النفسي .

كما أن فشل الفرد في التوافق والتكيف مع أعبائه الكثيرة وخاصة المتعارضة سيقود الفرد للوقوع فريسة سهلة للإنهاك النفسي ، مما يشكل عبئا ثقيلا في بيئة العمل والبيئة العائلية والمجتمع كله (عبد العال ، ٢٠٠٢، ص١٥١).

ويقع المعلم تحت تأثير ضغوط كثيرة منها على سبيل المثال كثرة الأعمال الإدارية والمسؤولية الإضافية ، وتدني الراتب ، وتدني النظرة الاجتماعية (جابر،٢٠٠٣، ص١٧١) . وكذلك سوء سلوك بعض التلاميذ ، وعدم التعاون بين المعلمين أنفسهم أو مع إدارات المدارس ، وعدم تحديد دور المعلم تحديدا دقيقا مما يترتب عليه زيادة الأعباء الملقاة عليه مما ينعكس سلبا على علاقاته الاجتماعية مما يزيد سلبية النظرة الاجتماعية له(الخولي،٢٠٠٤، ص٩١).

إن الإنهاك النفسي يبدو واضحا لدى الذين يعملون في مهن تتطلب مواجهة الجمهور والتعامل معهم مما ينتج عنها ضغوط تؤدي إلى الإنهاك النفسي (أبو زيد،٢٠٠٢، ص٢٥٢).

فالإنهاك النفسي مشكلة خطيرة لها آثار على المعلم والمتعلم على حد سواء . حيث إنها لا تقتصر على المعلم فقط بل تمتد إلى الطالب فيعاني من الشعور بانخفاض تقدير الذات نتيجة سلوك المعلم اللامبالي وضعف مستوى الأداء الأكاديمي للمعلم (Hui-Jen,2004,P.289) .

ولا يقتصر التعرض للإنهاك على فئة الذكور فقط بل يصيب الإناث بصفة عامة والمرأة العاملة بصفة خاصة نظرا لما عليها من أعباء مهنية فضلاً عن الأعباء الأسرية (إسماعيل،١٩٩١، ص٢٤٨).

وتتضح مشكلة الدراسة مما يشكله الإنهاك النفسي من مشكلة خطيرة ضاغطة يمتد أثرها إلى اغلب سلوكيات المعلم مما يترتب عليه قلة إنتاج الفرد (المعلم) وانسحابه من عمله والتقاعد مبكرا كما تؤثر على اهتمامات المعلم ، بالبعد الإنساني في التعامل ، لذا يمتد أثره في باقي مجالات الحياة ، كالعلاقات مع الزملاء و الأسرة و الأصدقاء والجيران مما يفقد الفرد القدرة على التواصل الوجداني مع الآخرين ويعد هذا مؤشرا ومقدمة لاضطراب الصحة النفسية للفرد (المعلم).

ويعد الإنهاك النفسي اضطرابا استجابيا للضغوط التي يتعرض لها الفرد (المعلم) مما يجعله يؤثر سلبا في حياته بل في العملية التعليمية كلها ، حيث أن ما بين ٥٪ - ٢٠٪ من المعلمين لديهم إنهاك نفسي . (الشرنوبي،٢٠٠١، ص٢٧٢) مما يؤدي إلى انخفاض الروح المعنوية لهم فيجعلها منخفضة ، بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية.(أبو زيد،٢٠٠٢، ص٢٥٠).

بل أن الأمر أكثر من ذلك حيث أشارت لانجلي (٢٠٠٣) إلى أن الإنهاك النفسي يؤدي إلى مجموعة من الأعراض النفسية كالقلق وعدم الاتزان النفسي بل انه في أقصى حالاته يؤدي إلى الانتحار (سيسالم،٢٠٠٢، ص ٢١٧) .

لذلك فالفرد الذي يتعرض للضغوط النفسية ولا يتمكن من مواجهتها في الوقت المناسب بالطرق المناسبة فانه قد يصاب بالإنهاك النفسي إذا استمر الحال على ما هو عليه . فانه يشعر بعدم الأمن والقلق اتجاه حياته ، وتضطرب شخصيته قد ينتهي به الأمر بعدم الرضا عن حياته والإقبال على الانتحار .

وإذا كان للإنهاك النفسي اثر سلبي واضح على الفرد الذي يعاني منه فانه يتعدى هذا الفرد إلى من ستعامل معه كما في تعامل المعلم مع التلميذ ، فقد أشار (هوي جين ،٢٠٠٤) إلى أن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة اضطراب بين طبيعة الشخص العامل وطبيعة العمل الذي يعمل فيه ، وانه يؤدي إلى ضيق نفسي يحدث نتيجة اضطراب بين طبيعة الشخص العامل وطبيعة العمل الذي يعمل فيه ، وانه يؤدي إلى ضيق نفسي يظهر على شكل قلق وكآبة وانخفاض الدافعية وزيادة نسبة التغيب ، وقلة الإنتاج ، لذلك يمتد أثره إلى التلميذ فيتأثر بسلوك المعلم المنهك نفسيا . بل أن ذلك يؤدي إلى عدم انجاز التلميذ أكاديميا ، بل قد يصل الأمر إلى تعرض ذلك التلميذ إلى الإنهاك النفسي كنتيجة لسلوك المعلم المنهك واللامبالي.(Hui-Jen,2004,P.288) ، لهذا فلا يستقر الإنهاك النفسي على الفرد المنهك نفسيا وإنما يتعداه إلى من

يتعامل معه سواء التلميذ والمعلم أم الزوجة والمنزل والأبناء والجيران مما يبين الأثر الخطير للإنهاك النفسي في المجتمع كله .

وهناك سؤال يطرح نفسه وهو : هل يختلف الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة باختلاف جنس المعلم؟ وهل إن خبرة المعلم وتعدد سنواتها يمكن أن تؤثر في الإنهاك النفسي لديه.

وفي ذلك الجانب نجد تعارضا في نتائج بعض الدراسات فنجد إن بعضها توصل إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الإنهاك النفسي يرجع للجنس كدراسة ((Poulin & Walter, 1933 . وبعضها الآخر توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الإنهاك النفسي ترجع إلى جنس المعلم لصالح المعلمين الذكور كدراسة (مخيمر ٢٠٠٢) . في حين توصلت دراسة (Tang & Pang,2002) إلى إن الإنهاك النفسي يؤثر تأثيرا دالا وفقا لجنس المعلم وذلك لصالح المعلمات (أحمد،٢٠٠٣، ص١٤٧).

وكذلك أشارت دراسة(فوزية عبد الحميد ، وعبد الحميد سعيد،٢٠٠٣) إلى أنّ الخبرة لا تؤثر في التعرض للإنهاك النفسي أو عدمه ، في حين توصلت دراسة (عبد الله جاد ٢٠٠٥)، إلى إن الإنهاك النفسي يقل مع زيادة الخبرة ، أما دراسة (Tang &Pang 2006) إلى إن الإنهاك النفسي يزداد مع زيادة الخبرة.

ويمكن تحديد أهمية الدراسة في مدى قدرتها على التعرف على مستوى الإنهاك النفسي لدى معلم المدرسة الابتدائية في العراق من خلال التعرف على مستوى الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة الحالية، فقد يسهم ذلك من خلال نتائج الدراسة إلى وضع برامج إرشادية للتعامل مع مشكلة الإنهاك النفسي ومحاولة تخفيفها ، وكذلك تنبع أهمية الدراسة من خلال إعداد الباحث لأداة قياس عراقية تقيس الإنهاك النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية .

فرضيات الدراسة

١- يتمتع أفراد عينة الدراسة الحالية بمتوسط إنهاك نفسي عال مقارنة بالوسط النظري للمقياس.

٢- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين ذوي الخبرة (٥-١٠سنة) و (١١-٢٠ سنة) و (٢٠ سنة فأكثر).

حدود الدراسة: تتحدد الدراسة الحالية بـ (٢٤٠) معلماً ومعلمة من مدارس محافظة البصرة خلال العام الدراسي ٢٠١٢- ٢٠١٣ م.

أداة الدراسة : لتحقيق أهداف الدراسة الحالية استعمل الباحث مقياس الإنهاك النفسي من إعداد (Chrisstina,M.Susan,J1976) المعرب من فاروق عثمان السيد ١٩٨٨ بعد إجراء المعايير السيكومترية من الباحث عليه.

وصف مقياس الإنهاك النفسي : هذا المقياس وضعته في الأصل (كريستينا مالاس وسوزان جاكسون (Chrisstina,M.Susan.J.1976) واعده فاروق السيد عثمان ١٩٨٨في صورته العربية للكشف عن الإنهاك النفسي . ويتكون هذا المقياس من (٢٥) عبارة وأمام كل عبارة (٥) اختيارات وعلى المفحوص اختيار واحد لكل عبارة وهذا موضح في مقياس الإنهاك.

طريقة تصحيح المقياس : يعطى التدرج (٥,٤,٣,٢,١) للفقرات (١-٢-٥-٦-٨-٩-١١-١٣-١٤-١٦-١٨-١٩-٢٣-٢٥). والتدرج (١,٢,٣,٤,٥) للفقرات (٣-٤-٧-١٠-١٢-١٥-١٧-٢٠-٢١-٢٢-٢٤).

الأساليب الإحصائية:استخدم الباحث مجموعة من الأساليب الإحصائية منها: الاختبار التائي لعينة ومجتمع، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد، تحليل التباين الأحادي، اختبار شيفيه.

مصطلحات الدراسة

الإنهاك النفسي Psychological exhaustion

تعريف (الخرابشة وعربيات ٢٠٠٥) : عبارة عن حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية يشعر معها الفرد انه غير قادر على التكيف والتحمل مما ينعكس عليه سلبا، وكذلك على من يتعامل معه ويقلل من مستوى عملية أداء المعلم نفسها (الخرابشة، وعربيات،٢٠٠٥، ص٣٠١).

تعريف فرويدنبرجر (Freudenberger,1974) حالة تحدث نتيجة الأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة، والملقاة على عاتق الفرد التي تفوق قدرته مما يساهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية (Freudenberger,1974,P.160).

تعريف بيرلمان وهارتمان (Perlman & Hartman, 1982) استجابة للمشقة الانفعالية المزمنة التي تؤدي إلى الإجهاد الانفعالي وضعف الاهتمام بالبعد الإنساني في التعامل ،فضلاً عن نقص الكفاية الشخصية (Perlman&Hartman.1982,P283).

تعريف عسكر وعبد الله ١٩٨٨ حالة تتضمن التغيرات السلبية في العلاقات المهنية للفرد بالآخرين بسبب الضغوط التي يتعرض لها الفرد في العمل خاصة المهن الاجتماعية حيث يكثر التعامل البشري فيها مقارنة بباقي المهن (عسكر،٢٠٠٠،ص٦٧).

ولهذا فالإنهاك النفسي يتصل ببيئة العمل في المقام الأول ، وأنه حالة نفسية ناتجة عن أوضاع العمل المتصل بالأفراد مباشرة ، وخاصة الذين يقدمون خدمات إنسانية واجتماعية وله ثلاثة ابعاد هي :

الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustions : أي استنزاف الوضع النفسي للمعلم وإحساسه بالإرهاق مما يعوقه عن الإنتاج.

تبلد المشاعر Depersonalization : أي الشعور السلبي نحو التلاميذ والآخرين وعدم الإحساس بقيمتهم.

تدني الشعور بالانجاز Lack of Personal achievement: أي تقييم المعلم لنفسه بشكل سلبي في المجال المهني والاجتماعي ، أي في علاقته بالتلاميذ والزملاء وممن يتعامل معهم (الجمالي وحسن،٢٠٠٣، ص ١٥٩).

التعريف الإجرائي للإنهاك النفسي Psychological exhaustion

" درجة المستجيب التي يحصل عليها مقياس الإنهاك النفسي المستخدم في الدراسة الحالية التي تقاس من خلال الأبعاد التالية (الإجهاد البدني، قلة الرضا الوظيفي، الضغوط المهنية ، نقص المساعدة الاجتماعية ، سوء العلاقة بالتلاميذ).

الإطار النظري للدراسة

إن الإنهاك النفسي Psychological exhaustion مصطلح كثير ما نسمعه في أيامنا هذه مرده إلى الضغوط التي تقع على عاتق المعلم ،إذ انه مطالب بأداء كثير من الأدوار كتحديد الأهداف المناسبة لكل تلميذ والمساهمة في تقييم وتشخيص بعض الحالات والمشاركة في التوجيه والإرشاد والتعاون مع أعضاء المدرسة بشان نمو التلاميذ مما يشكل ضغطا لا يحتمله بعض المعلمين ، لذا فانه بحاجة ملحة للتوافق مع تلك الضغوط بطريقة سوية (محمد،٢٠٠٣، ص ٢٩).

ويعتبر الإنهاك النفسي Psychological exhaustion من اخطر ما يمكن أن يصل إليه الفرد حيث انه على مراحل الضغوط ، فقد أشار Pines & Keinan إن الإنهاك النفسي ينشأ نتيجة كثرة الضغوط وعدم التوافق معها بطريقة مناسبة ، مما يؤدي لفقدان الفرد المعنى في عمله وشعوره بأن العمل ليس له قيمة ، بل يعمم ذلك على باقي مجالات الحياة مما يوجد لديه الرغبة في ترك العمل (Pines&Keinan,2005,P.629).

ويشير الأشول ١٩٨٧ في موسوعته في التربية الخاصة أن مفهوم Psychological exhaustion يعني عدم التكيف في العمل ، ويشير إلى إن الفرد يتوهم إن عمله شيء مؤذ ومهدد وغير مشبع له ، فيصبح الفرد في الغالب متعبا متبرما من ذلك العمل ، ويكون في الغالب تغيير نوعية العمل هو مقصده اللاشعوري (الأشول،١٩٨٧ ، ص١٥١).

ويشير جابر وكفافي ١٩٨٩ إلى أنّ مصطلح الإنهاك النفسي يشير للاستنفاذ والفشل في الحياة المهنية خاصة ، وحياة الفرد عامة ، كما انه يطلق على من يعمل تحت مستوى عال من الضغوط (جابر وكفافي،١٩٨٩، ص٤٩٤). لهذا فالإنهاك النفسي ارتبط في المقام الأول بالمجال المهني وظروف العمل، لذلك فيحاول الفرد ترك عمله والبحث عن عمل آخر يجد فيه ضغطا اقل ومساندة اكبر.

وذكر Consini,et.al 1996 إن الإنهاك النفسي عبارة عن وصف لحالة تنتج عن زيادة مطالب العمل وعدم المساندة وعدم القدرة على الوفاء بالمطالب الموكلة للفرد ، وكذلك انخفاض مستوى العمل عن قدرات العامل وسوء توظيف القدرات مما ينجم عنه اضطرابات نفسية . مما يترتب عليه عدم جودة الأداء

والتغيب عن العمل والإعياء العاطفي والاضطرابات السيكوسوماتية وتبلد المشاعر ، ويمكن أن ينتج عن أسباب بيئية أو شخصية (Consini et,al ,1996,P.165).

إن الإنهاك النفسي حالة تدهور نفسي ووظيفي ناتج عن زيادة الحساسية للضغوط النفسية والمهنية وله بعدان هما :

البعد النفسي: أي ظهور حالة من الإجهاد النفسي ومظاهر الاكتئاب والإحباط بصفة عامة.

البعد المهني: أي ظهور مشكلات اجتماعية في الوظيفة مع الإدارة والزملاء (محمد ،١٩٩٧،ص ٥٣).

فهو بذلك يركز على الجانب المهني وحساسية الفرد لما يقابله من ضغوط ،حيث يتأثر الفرد بما يقابله في حياته المهنية فيصاب بحالة من التدهور التي تمتد لتؤثر في علاقات الفرد بمن حوله ، حيث تضطرب علاقات الفرد بالإدارة والزملاء والأسرة.

والإنهاك النفسي حالة يشعر بها الفرد وتؤثر فيه سلبا وانه حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الانفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة في العمل والتي تفوق قدرات الفرد نتيجة لأسباب مهنية وشخصية واجتماعية واقتصادية يترتب عليها خفض مستوى الأداء واللامبالاة وعدم الرضا الوظيفي (أبو الخير وجلال،٢٠٠٠،ص٤٩١).

مراحل الإنهاك النفسي

لقد قسم سيلي ١٩٧٦ الإنهاك النفسي إلى عدة مراحل هي:

١- مرحلة الإنذار والتنبيه Alarm : ويتم فيها استثارة الجسم ، حيث يبدأ في الانتباه للخطر ، وينذر المخ الفرد بقرب فقد قدرته على التحمل تدريجيا فتظهر استجابات هرمونية فيشعر الفرد بارتفاع ضغط الدم والتوتر العضلي وسرعة التنفس.

٢- مرحلة الاستجابة للإنذار والمقاومة : حيث يدرك الفرد الخطر ويحاول التكيف من خلال عدة طرق منها : تحويل العمل لأحد العمال الآخرين ، أو أخذ إجازة ، وفشل الفرد في التكيف مع العمل سوف يدخله إلى المرحلة الثالثة.

٣- مرحلة الإنهاك exhaustion حيث إن الفرد قد فشل في التكيف مع هذه الضغوط ، مما يجعل طاقاته تنهك وتحدث استجابات مرضية ، وإن الفرد نتيجة لتلك الضغوط ولعدم قدرته على التكيف معها فانه يعاني من المرض الجسمي والمعاناة النفسية وأمراض القلب ، وهذه المرحلة من اخطر المراحل حيث ممكن أن يصاب الفرد بجلطة في الدماغ فيترك العمل نهائيا، حيث يتحول من فرد منتج إلى فرد عالة (عبد العال،٢٠٠٢،ص١٤٩).

مستويات الإنهاك النفسي

إن للإنهاك النفسي مستويات ثلاثة :

١- إنهاك نفسي معتدل :إذ ينتج عن نوبات متكررة من التعب والقلق والإحباط .

٢- إنهاك نفسي متوسط : وينتج عن نفس مصادر المستوى السابق ولكنها تستمر لمدة أطول (أسبوعين على الأقل) مع عدم القدرة على مواجهتها بفاعلية.

٣- إنهاك نفسي شديد: وينتج عن بعض المظاهر الجسمية مثل القرح ونوبات الصداع المزمن الشديد وآلام الظهر المزمنة (بدران،١٩٩٧، ص٥٨).

ويقسم فريق آخر الإنهاك النفسي إلى أكثر من ثلاث مراحل فقد ذكر ماتيسون وأفانسيفش Matteson & Ivancevich, 1987 أنّ الفرد يصل للإنهاك النفسي عبر المراحل التالية :

١- مرحلة الاستغراق والتدخل Involvement: حيث يكون في بدايتها مستوى الرضا الوظيفي مرتفعا ، ولكن مع عدم حدوث ما يتوقعه الفرد من العمل وقلة الدعم المقدم له ، فيبدأ انخفاض في مستوى الرضا الوظيفي للفرد ويدخل المرحلة الثانية.

٢- مرحلة التبلد والركود Stagnation : حيث ينخفض فيها مستوى الرضا الوظيفي تدريجيا وتقل الكفاية ويشعر الفرد بالاعتلال وينقل اهتمامه لمظاهر أخرى غير مجال العمل مثل الهوايات.

٣- مرحلة الانفصال Detachment : حيث يدرك الفرد ما حدث ، ويبدأ بالانسحاب نفسيا وتقل الصحة البدنية والنفسية للفرد ويرتفع مستوى الإجهاد النفسي.

٤- مرحلة الأزمة والإحراج Juncture : وهي أعلى مراحل الإنهاك النفسي حيث تزداد المظاهر البدنية والنفسية والسلوكية سوءاً. ويفكر الفرد في ترك العمل بل يصل لمرحلة الانفجار وقد يفكر في الانتحار (Matteson&Lavancevich,1987,P.242).

ويقسم ادليوش وبرودسكي Edlewich & Brodsky الإنهاك النفسي إلى أربع مراحل هي :

١- الحماس Enthusiasm: ويكون فيها المعلم على درجة عالية من الحيوية والنشاط والحماس مما يجعل الفرد متوافقا بدرجة كبيرة في عمله . بل ينتج لدرجة تزيد عن الحد المطلوب.

٢- الجمود Stagnation: حيث يشعر المعلم بأنه قد أعطى كثيراً لمهنة التدريس ولم يأخذ إلا قليلاً وأنه يجب أن يفكر في المستقبل بدرجة اكبر.

٣- الإحباط Frustration: إذ تتنازع المعلم الشكوك والإحساس بعدم الثقة بالنفس حتى يشعر بعدم الكفاءة ويقل الرضا الوظيفي.

٤- اليأس وفتور الهمة Apathy : يشعر المعلم فيها بأنه محبط تماما بسبب مهنة التدريس الجامدة التي يغلب عليها الروتين (البهاص،٢٠٠٢،ص ٣٨٨).

مصادر الإنهاك النفسي

يمكن تقسيم مصادر الإنهاك النفسي إلى مجموعتين : الأولى تصل بمتطلبات المهنة نفسها ، والثانيـــة

تعمل على إشراك ظروف العمل مع العوامل الشخصية الخاصة بكل فرد (محمد،١٩٩٧، ص٥٢).

كما يمكن تقسيم مصادر الإنهاك النفسي إلى :

١. المصادر الوظيفية والمؤسسية : ويمكن تقسيمها إلى :

أ- ثقافة المنظمة أو المؤسسة.

ب- نقص المساندة الاجتماعية.

ت- أعباء العمل الزائد وأعباء العمل المنخفض.

ث- ضغوط الدور (غموض الدور، صراع الدور، صدمة الدور).

ج- التفاعل المهني والاجتماعي(علاقة المعلم مع زملائه،علاقة المعلم بالإدارة المدرسية، علاقة المعلم بالتلاميذ) (عبد الرزاق،١٩٩٨ ، ص١٩) (هيجان،١٩٩٧،ص١٥٠).

٢. المصادر الشخصية: وتشمل على :

أ- مركز الضبط.

ب- نمط الشخصية.

ت- الالتزام.

ث- الصلابة النفسية.

ج- الذكاء الوجداني (السمادوني،١٩٩٠، ص ١٣٣) (Chan,2006,P. 1042).

٣. المصادر الاجتماعية: وتشمل على :

أ- العلاقات الشخصية السلبية.

ب- تدني نظرة المجتمع للمعلم.

ت- عدم وفاء المجتمع بحاجات المعلم.

ث- زيادة الأعباء الأسرية.

ج- ارتفاع مستوى الطموح غير الواقعي (الخرابشة وعربيات،٢٠٠٥،ص ٣٠٣).

٤. المصادر الفيزيقية : الكوارث ، الحروب، الزلازل، والزحام السكاني والمروري(عبد العال،٢٠٠٢، ص ١٣٤).

٥. المصادر الاقتصادية: كالدخل الشهري،غياب الحوافز المادية والمعنوية، صعوبة الحصول على القروض، عدم توفر الأمن الغذائي، قلة مدى التقاعد والمعاش (المغيدي،٢٠٠٠، ص ٢٨).

ابرز النظريات التي تناولت الإنهاك النفسي

أ- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory : لقد ركز فرويد على مكونات ثلاثة للشخصية (الهو ، الأنا، الأنا الأعلى) وحدد لكل مكون دوره في نمو الشخصية وتفاعلها ، لذلك فقد نظر

للاضطراب والمرض الذي يصيب الفرد على ضوء الصراع الذي يحدث بين مكونات الشخصية (يوسف،٢٠٠١، ص ٦٨).

إن رؤية مدرسة التحليل النفسي حول الإنهاك النفسي تتمثل في ثلاث جهات هي:

١- إن الإنهاك النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد.

٢- إنه ناتج عن فقدان وظيفة مثالية الأنا في علاقتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد.

٣- إنه ناتج عن الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة أو المتعارضة (متولي،٢٠٠٥، ص ٦٩).

ذكر ماسلاش وجولدبرج Maslach & Goldberg إن الإنهاك النفسي يحدث نتيجة الإجهاد والضغط الزائد في العمل ونفاذ طاقته ، لاسيما الفرد المتحمس، حيث انه يبدأ عمله متحمسا لتحقيق أهدافه فيقابل بضغوط زائدة ، هذه الضغوط غالبا تكون مستمرة ولا يستطيع الفرد مواجهتها مما يؤثر فيه سلبا (Maslach&Goldberg,1998,P.68).

ويعتبر فرويدنبرجر Freudenberger إن الإنهاك النفسي عملية تدريجية يأتي على رأس الضغوط النفسية ، لهذا نظر إليه على انه استمرار مرضي لضغوط العمل مع القدرة على حلها (Ahola&Hakanen,2007,P.105).

النظرية السلوكية Behavioral Theory : ترى النظرية السلوكية أنّ الإنهاك النفسي كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة غير المناسبة ، وبذلك فهو سلوك غير سوي ، وأنّ السلوك غير السوي هو الفشل في تعلم مهارات التعامل مع البيئة وتعلم سلوك غير مناسب (مليكة،١٩٩٠، ص ٢٨) . وأن السلوكيين يعتبرون الإنهاك النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضبطت أمكن من خلالها تقليل الإنهاك النفسي.

النظرية الوجودية Existentialism Theory : يرجع الوجوديون أغلب الاضطرابات إلى اضطراب أو فقدان المعنى في حياة الفرد ، كما أن من مظاهر الإنهاك النفسي قلة توافر المعنى في الحياة ، حيث أشار فرانكل (٢٠٠١) إلى أن التوتر في حياة الفرد سببه الرئيسي فقدان المعنى ويصفه بأنه فراغ وجودي أو انه إحباط لإرادة المعنى (فرانكل ،٢٠٠١، ص٥٧).

ويرى لانجلي (٢٠٠٣) Langle إلى أن الإنهاك النفسي من وجهة نظر الوجودية يحدث من خلال :

أ- إن الفرد يبدأ حياته وعمله بمُثل وأهداف عالية لا يمكن تحقيقها مما يعرضه للصدمة.

ب- إن الفرد يحتاج للتقدير الذاتي كما إنه بحاجة للتقدير الاجتماعي من غيره ، وهو عندما يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظرته وتقديره لذاته وكذلك احترام الناس له.

ت- حينئذ يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفسجسمية وفقدان القدرة على التكيف ، مما يؤدي لحالة من اللامبالاة مما يبدد حياة الفرد ويصيبه الإنهاك النفسي (Langle,2003,P.108).

ويرى الوجوديون أن العلاقة بين الإنهاك النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية ، حيث أن الإنهاك النفسي يؤدي لفقدان المعنى في حياة الفرد، كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي للإنهاك النفسي.

مقاربة نظريات الإنهاك النفسي

يمكن الدمج بين ما تقدم من نظريات وآراء فنقول إن الإنهاك النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن تفاعل سمات الفرد وصفاته مع البيئة المحيطة به ، حيث تكون بيئة غير مناسبة يشعر فيها الفرد بعدم الراحة مع مراعاة استعداد الفرد للإصابة بالإنهاك النفسي ، فإذا تعرض الفرد لضغوط لا يتحملها سواء كانت ضغوط زيادة العبء عليه ، أو ضغوط قلة العبء ، ولم يستطع التعامل معها بطريقة سوية ، فستقل كفايته ويترتب عليه قلة الدعم المقدم له ، وكذلك قلة إنتاجه مما يعرف الفرد للإنهاك النفسي ، بل قد يترك عمله ، أو على اقل تقدير توجد النية لترك العمل إن وجد عملا مناسبا غير عمله الحالي ، مما يبين الأثر الخطير للإنهاك النفسي في المجتمع كله.

إجراءات الدراسة

١ـ صدق المقياس

لقد قام الباحث باستخراج صدق المقياس عن طريق عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في القياس النفسي وبناء المقاييس والاختبارات.

٢ـ ثبات المقياس

استخدمت طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة مكونة من (٦٠) معلما ومعلمة من مدارس محافظة البصرة ، وتبين أن معامل الثبات (٠,٧٨) وهو ثبات مقبول ويمكن الركون اليه والوثوق به.

٣ـ التطبيق النهائي

طبق المقياس بصورته النهائية على عينة من المعلمين بلغت (٢٤٠) معلما ومعلمة من مدارس محافظة البصرة الابتدائية ، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

نتائج الدراسة

نتائج الفرضية الأولى "يتمتع أفراد عينة الدراسة بمتوسط إنهاك نفسي عال مقارنة بالوسط النظري للمقياس".

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخراج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات عينة الدراسة على مقياس الإنهاك النفسي المستخدم في هذه الدراسة ، ومقارنة الوسط الحسابي بالوسط النظري للمقياس واستخراج القيمة التائية ، فتبين أن القيمة التائية المحسوبة (١٤,٩٩) أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢٣٨) ، كما موضح بالجدول (١) .

العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (٠.٠٥)
٢٤٠	٨٤.٦	١٠.١٣٤	٧٥	١٤.٦٧	دال إحصائيا

وهذه النتيجة منطقية إذ ذهبت الأدبيات إلى أن العاملين مع الجمهور وبتماس مباشر يتعرضون للإنهاك النفسي فضلاً عن بقية المسببات كقلة الرواتب والحوافز، ونظرة المجتمع المتدنية لهذه الوظيفة في مجتمعنا.

نتائج الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة".

لغرض التحقق من هذه الفرضية قام الباحث بالآتي:

١- استخراج الوسط الحسابي لكلا العينتين من المعلمين والمعلمات.

٢- استخراج الانحراف المعياري لكلا العينتين من المعلمين والمعلمات .

٣- اختبار الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بالاختبار التائي لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد.

وقد تبين أن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية ، وهذا يعني أن الفروق دالة لصالح عينة الذكور وكما موضح في الجدول (٢).

العينة		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	مستوى الدلالة (٠.٠٥)
ذكور	١٢٠	٨٦.٣٣	٨.٤٧	٣.٣٥٧	دال إحصائيا
إناث	١٢٠	٨٢.٤٠٥	٩.٦		

وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسة (مخيمر ،٢٠٠٠) واختلفت مع نتائج دراسة (Tang&Pang,2002) ، ويوعز الباحث هذه النتيجة إلى الأعباء الإضافية الملقاة على عاتق الرجل كالأعباء الاقتصادية والاجتماعية وغلاء المعيشة اليومية.

١- نتائج الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المعلمين ذوي الخبرة (٥-١٠سنة) و (١١-٢٠ سنة) و (٢٠ سنة فأكثر).

للتحقق من هذه الفرضية قام الباحث باستعمال تحليل التباين الأحادي حيث تبين أن القيمة الفائية المحسوبة (٦,٨٤٨) وهي دالة عند مستوى (٠,٠٥) مقام (أكثر من ٢٠٠) وبسط (٢) كما موضح بالجدول (٣).

S.V	S.S	D.F	M.S	F
B	2279.82	2	1139.91	6,848
W	39448.18	237	166.44	
T	41728	239		

وقد قام الباحث باختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية باستعمال اختبار شيفيه وتبين أن الفروق دالة لصالح المجموعة الأولى ذوي الخبرة (٥-١٠ سنة) كما موضح في جدول (٤).

المجموعات	نتيجة الاختبار	القيمة الحرجة
1*2	12,50	6
1*3	8,651	
2*3	0,353	

وقد اتفقت نتائج هذه الفرضية مع نتائج دراسة (عبد الله جاد ،٢٠٠٥) واختلفت مع نتائج دراسة (Tang &Pang,2005). ويوعز الباحث هذه النتيجة إلى جهل المعلم بمستقبله المهني والاقتصادي ، وكذلك قلة الراتب والحوافز ، وكون المعلم ذوي الخبرة القليلة في طور الاستعداد لتكوين مستقبله، فضلا عن قلة إمكانياته في التعامل مع مشكلات المهنة ، وقلة نضجه المهني.

الاستنتاجات

١. تمتع أفراد العينة بمتوسط إنهاك نفسي أعلى من الوسط النظري للمقياس.
٢. هناك فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات العينة بحسب متغير الجنس لصالح الذكور.
٣. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أفراد العينة بحسب متغير سنوات الخدمة لصالح ذوي الخدمة (٥-١٠) سنوات.

Abstract

The psychological exhaustion seems evident with those who work in profession that require facing the audience and dealing with them . These professions cause certain pressures which , ultimately , lead to this exhaustion . (Abuzaid ,2002 : p. 252).

The psychological exhaustion leads to an important problem that has effects on the teacher and the learner together . This problem is not restricted to the teacher , but it extends to include the learner who feels with reduction of his self-value owing to the teachers unmindful behavior and his low academic performance (Hui-jen , 2004, p.280).

The importance of the study is best referred to in its contribution to ;

a-Show the level of the psychological exhaustion for teachers from a theoretical point of view .

b-Put forward certain suggestion and recommendations in order to lessen the effect resulting from the psychological exhaustion of teachers .

The problem of the research lies in knowing the level of the psychological exhaustion of teachers and in questioning whether gender variable and years of experience have an effect on this level . The sample of the study included (240) male and female teachers from the state schools in Basrah Governorate for the academic year , 2012-2013 A.D .

The study employed the scale of the psychological exhaustion , prepared by (Chrisstina , M.Susan , J 1976) and arabisized by Farouq Othman Al-sayid , 1988 . after making the psychometric parameters by the researcher .

The present study aimed at achieving the following ;

1-Measuring the level of the psychological exhaustion for the studied sample 2-Knowing the differences in the psychological exhaustion according to the variable of a-gender (male and female) b-years of experience (5-10, 11-20, 20-onwards).

The following conclusions have been arrived at :

1-Individuals of the study-samplers distinguished by higher psychological exhaustion than the theoretical mean of the scale .

2-There are differences of statistical significance between the two median – grades of male and female teachers with the psychological exhaustion which are attributed to their gender and on the behalf of male group .

3-There are differences of statistical significance between the two median – grades of male teachers which are attributed to the years of experience , particularly for those of (5-10) years .

Based on the results of the study , researcher offered some recommendations and suggestions .

قائمة المصادر و المراجع

١- المغيدي ، الحسن محمد (٢٠٠٠) ، ظاهرة الإجهاد النفسي لدى المعلمين والمعلمات في منطقة أبها التعليمية بالمنطقة الجنوبية من المملكة العربية السعودية ، *مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ، العدد(٢٤) الجزء (٣) ، ص٩-٥٠.*

٢- ابو زيد ، خضير مخيمر (٢٠٠٢) ، الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات ، *مجلة كلية التربية – جامعة دمشق ، المجلد (١٢) العدد (٢) ، ٢٤٩-٢٨١.*

٣- جمعة سيد يوسف (٢٠٠١) ، النظريات الحديثة في تفسير الأمراض النفسية " مراجع نقدية " ، القاهرة : دار غريب .

٤- جابر ، عبد الحميد جابر ، وكفافي ، علاء الدين (١٩٨٩) ، معجم علم النفس والطب النفسي ، الجزء (٢) ، القاهرة : دار النهضة العربية .

٥- رجوات عبد اللطيف متولي (٢٠٠٥) ، الاحتراق النفسي لدى عينة من المحامين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والمهنية ، رسالة دكتوراه ، كلية الآداب – جامعة المنيا .

٦- السمادوني ، السيد ابراهيم ، (١٩٩٠) ، إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية ، المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر – الجمعية المصرية للدراسات النفسية بالاشتراك مع قسم علم النفس التعليمي ، كلية التربية – جامعة المنصورة ، الجزء (٢) ،٢٢-٢٤ يناير ، ٧٢٩-٧٦١ .

٧- إسماعيل ، سوزان محمد (١٩٩١) ، توقعات الشباب قبل الزواج وبعده وعلاقتها بالتوافق الزواجي " دراسة ميدانية " ، رسالة ماجستير ، كلية البنات – جامعة عين شمس .

٨- البهاص ، سيد احمد محمد ،(٢٠٠٢) ، النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصية ، *مجلة التربية – جامعة طنطا ، المجلد (١) ، العدد (٣١) ، ٣٨٣-٤١٤ .*

٩- عبد العال سيد محمد (٢٠٠٢) ، ضغوط العمل والأزمات ، *مجلة مركز معوقات الطفولة – جامعة الأزهر ، العدد (١٠) ، ١٢٦-١٧٤ .*

١٠-الأشول ، عادل احمد عز الدين ،(١٩٨٧) ، موسوعة التربية الخاصة ، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية .

١١-هيجان عبد الرحمن بن احمد بن محمد ، (١٩٩٧) ، ضغوط العمل " مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها " ، الرياض : معهد الإدارة العامة .

١٢- محمد ، عبد الصبور منصور ، (٢٠٠٣) ، مقدمة في التربية الخاصة "سيكولوجية غير العاديين " ، القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .

١٣- احمد ، عصمت صابر عبد اللاه ،(٢٠٠٣) ، صراع الدور وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الفكرية " دراسة سيكومترية " ، رسالة ماجستير ، كلية التربية – جامعة اسيوط .

١٤-عسكر ، علي (٢٠٠٠) ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، الطبعة (٢) ، الكويت : دار الكتاب الحديث .

١٥- عبد الرزاق ، عماد علي ،(١٩٩٨) / المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة والاقتصادية والخلافات الزواجية ، *مجلة دراسات نفسية ، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية (رانم) ، المجلد (٨) ، العدد (١) ١٣- ٣٩ .*

١٦- الخرابشة ، عمر محمد عبد الله ، وعربيات ،احمد عبد الحليم ، (٢٠٠٥) ، الاحتراق النفسي لدى المعلمين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر ، *مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية – جامعة ام القرى ، المجلد (١٧) ، العدد (٢) ، ٢٩٢-٣٣١ .*

١٧- جابر ، عيسى عبد الله ، (٢٠٠٣) ، الضغوط النفسية لدى المعلمين في مدارس التعليم العام بدولة الكويت وتأثرها بنمط القيادة التربوية ، *مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة ، العدد (٥٣) ،الجزء (٢) ، ١٧١ – ٢١٨ .*

١٨- الجمالي ، فوزية عبد الحميد ، وحسن ،عبد الحميد سعيد (٢٠٠٣)، مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريسية بسلطنة عمان ، *مجلة دراسات عربية في علم النفس ، المجلد (٢) ، العدد (١) ، ١٥١- ٢١١ .*

١٩- فرانكل ، فيكتور ايميل ، (٢٠٠١) ، إرادة المعنى " أسس وتطبيقات العلاج بالمعنى " ، ترجمة إيمان فوزي ، الطبعة (٢) ، القاهرة : دار زهراء الشرق .

٢٠- سيسالم ، كمال سالم (٢٠٠٢) ، موسوعة التربية الخاصة والتأهيل النفسي ، العين : دار الكتاب الجامعي .

٢١- مليكه ، لويس كامل (١٩٩٠) ، العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، الكويت : دار القلم .

٢٢- أبو الخير ،هانم ، وجلال ، يوسف (٢٠٠٠) ، البنية العاملية لمصادر الإنهاك النفسي لمعلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ، المؤتمر السنوي لكلية التربية – جامعة المنصورة ،٤-٥ ابريل ، ٤٨٣-٥٢٧ .

٢٣- محمد ، هشام إبراهيم إسماعيل (١٩٩٧) ، الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الثانوي العام والصناعي وعلاقته بفعالية الذات والنهك النفسي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية – جامعة عين شمس .

٢٤- بدران ، منى محمد علي ، (١٩٩٧) ، الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية " دراسة ميدانية " ، رسالة ماجستير ، كلية الآداب – جامعة القاهرة .

٢٥- الخولي ، هشام عبد الرحمن ، (٢٠٠٤) ، فعالية العلاج المعرفي السلوكي في تخفيف حدة الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة ، *مجلة الإرشاد النفسي ، كلية التربية – جامعة عين شمس ، العدد(١٨) ، ٨٣-١٣٥ .*

٢٦- الشرنوبي ، نادية السيد (٢٠٠١) ، مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية ، *مجلة كلية التربية – جامعة الأزهر ، العدد(٩٧٩ ، ص٢٦٩ -٣١٣).*

27 – Ahola,K &Hakaman , j ,2007 . Job Strain ,burnout and depressive symptoms : A prospective study among dentists, Journal of Affective Disorders ,104(1-3),p. 103-110.

28-Chan , D.(2006) . Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong . Teaching and Teacher Education , 22 , 1042-1054.

29-Consini , R., et ,al . (1996) . Concise Encyclopedia of psychology . New York ; John Wiley & sons .

30-Feudenberger , H. (1974) . Staff Burnout . Journal of Social issues , 50 (1) , 159 – 165.

31- Hui-Jen m Y . (2004) . Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical – vocational colleges . International Journal of Educational Development , 24, 283-301 .

32-Langle , A . (2003) . Burnout – Existential meaning and possibilities of prevention . European psychotherapy , 4 (1) , 107-122 .

33- Maslach , C. & Goldberg , J. (1998) .Prevention of burnout : New perspectives . Applied and Preventive psychology . 7(1) ,63-74 .

34-Matteson , M.T. & Lavancevich , J. H. (1987) . Controlling work stress . Sanfrancisco ; Jossey – Bass . . 242-244.

35-Matteson , M.T & Ivancevich , J.H. (1987) . Controlling work stress .Sanfrancisco ; Jossey – Bass ., 242-244 .

36- Perlman , M. & Hartman , E. (1982) . Burnout . Summary and future research Human Relation , 35(4) , 283-305 .

37-Pines , M. & Keinan , G . (2005) . Stress and burnout ; The significant difference . Personality and Individual Differences , 39, 625- 632.

ملحق ـ مقياس الإنهاك النفسي

التسلسل	العبارات	مرات قليلة في السنة	مرة واحدة في الشهر أو اقل	مرارات قليلة في الشهر	مرة واحدة في الأسبوع	مرات قليلة في الأسبوع
١	اشعر بأني متصرف عن عملي.					
٢	اشعر بأني منهمك في نهاية يوم العمل.					
٣	اشعر بأني مشابه لزملائي في كثير من العادات.					
٤	اشعر بأني متدمج شخصيا في مشكلات زملائي.					
٥	اشعر بأني متعب عندما استيقظ في الصباح لأواجه يوما جديدا في العمل.					
٦	اشعر بالضيق من الطريقة التي عاملت بها بعض زملائي.					
٧	يمكنني أن افهم بسهولة كيف يتصرف زملائي نحو الأشياء.					
٨	أتجاهل بعض زملائي في العمل.					
٩	إن العمل مع زملائي وطلابي طوال اليوم هو في الحقيقة إجهاد لي.					
١٠	أتعامل بفعالية مع مشكلات زملائي.					
١١	اشعر بأني متبرم من عملي.					
١٢	اشعر بأني لي تأثيرا ايجابيا في حياة الآخرين من خلال عملي.					
١٣	لقد اصبحت اكثر قدرة تجاه الآخرين منذ ان تقلدت هذه الوظيفة.					
١٤	إنني قلق لأن هذه الوظيفة تحجز عواطفي.					
١٥	اشعر إنني نشط جدا.					
١٦	اشعر إنني خائر القوى بسبب وظيفتي.					
١٧	اشعر إنني اعمل بجد ونشاط في وظيفتي.					
١٨	لا أهتم حقا بما يحدث لبعض زملائي.					
١٩	العمل مع الناس مباشرة يسبب لي إجهاد زائد في العمل.					
٢٠	يمكنني أن أخلق بسهولة جوا لطيفا مع زملائي في العمل.					
٢١	اشعر بأنني مبتهج عندما اعمل مع زملائي.					
٢٢	لقد أنجزت عدة أشياء جديرة بالاهتمام في هذه الوظيفة.					
٢٣	اشعر وكأنني في نهاية المطاف.					
٢٤	أتعامل وأنا في عملي مع المشاعر بهدوء تام.					
٢٥	اشعر بأن زملائي يعتبرونني مسئولا عن بعض مشاكلهم.					