مستوى الاحتراق النفسي الوظيفي لدى أساتذة التعليم المتوسط
دراسة على عينة من أساتذة التعليم المتوسط "باتنة"

عمر بوقصة[1]،* ، ليلى مدور[2]
lilameddour@gmail.com
[2،1]جامعة باتنة01(الجزائر)

The level of psychological burnout among middle school teachers

Omar Bouguessa[1],*, Lila Meddour[2]
[1,2]Batna University1,(Algeria)

تاريخ الاستلام.2018/10/18؛ تاريخ القبول.2019/01/20؛ تاريخ النشر.2019/10/31

ملخص:

يتسم وقتنا الحالي بكثرة الضغوط، ما فرض ازديادا في عدد المؤسسات التي تقدم الخدمات الضرورية للمواطن. والمؤسسات التربوية إحدى هذه المؤسسات، كما يعتبر الأستاذ الركيزة الأساسية فيه وترتبط مهامه بمتطلبات ومسؤوليات مستمرة، يمكن أن تعيقه على أداء دوره المنشود والمتوقع، فكثرة مشكلات مهنة التدريس وغيرها من الأسباب والتي يصاحبها في حال استمرارها ظهور بعض الآثار السلبية على اتجاهات الأستاذ وعلاقاته داخل وخارج مؤسسة العمل، ونقص القدرة على العمل والأداء يشعره بالإجهاد النفسي والبدني الذي قد يؤدي إلى الاحتراق النفسي. وعلى افتراض أن ميدان التعليم– بوصفه خدمة اجتماعية يتلقى الأساتذة فيه الكثير من المشكلات أثناء أداء مهامهم أتت هذه الدراسة لتصف واقع الاحتراق النفسي عند الأساتذة.

الكلمات المفتاح: الاحتراق النفسي؛ مرحلة التعليم المتوسط.

Abstract:

At present, there is a lot of pressure, which has led to an increase in the number of institutions that provide the necessary services to the citizen. Educational institutions are one of these institutions, and the professor is considered the main pillar in him. His duties are linked to continuous requirements and responsibilities that can hinder him to fulfill his desired and expected role. The problems of the teaching profession and other reasons are accompanied by a negative impact on the professor's attitudes and relationships inside and outside the institution. Work, lack of ability to work and performance feel psychological and physical stress that may lead to psychological combustion. On the assumption that the field of education - as a social service - where teachers receive a lot of problems during the performance of their duties This study was to describe the reality of burnout among teachers.

Keywords: burnout; middle school.

***corresponding author**

1.إشكالية الدراسة.

إن المتجول في مؤسساتنا التعليمية يلمس و يشعر بكبر و حجم دور الأستاذ و مهنة التعليم التي تعتبر من المهن الضرورية في المجتمع إذ ينظر إلى الأستاذ على أنه الركيزة الأساسية في العملية التربوية، فهو المسؤول عن متابعة و تنفيذ المناهج بدرجة عالية من الإتقان، فإذا أردنا تعليما متقدما و راقيا فلا بد أن نهتم بالأستاذ على أكمل وجه، لذا فإن صحته النفسية و الجسمية ينبغي النظر إليها بعين الاعتبار من أجل الوصول إلى مردود مثمر في المنظومة التربوية.

كما أن المكانة المهمة التي يلعبها لم تأتيه من فراغ، بل من خلال نوع العمل الذي يؤديه في تربية الناشئة وإعدادهم للحياة و العمل، و حين يتمتع الأستاذ بصحة نفسية فإننا نلمس آثار ذلك على التلاميذ، و ذلك في جو من التفاؤل و المرح و العمل و لهذا فإن الأساتذة يخدمون البشرية جمعاء و يتركون بصماتهم واضحة على حياة المجتمعات التي يعملون فيها، كما أن تأثيرهم على حياة الأفراد و مستقبلهم يستمر مع هؤلاء الأفراد لسنوات قد تمتد معهم ما امتد بهم العمر.

إلا أنه تظهر في مهنة التعليم الكثير من المعوقات و الضغوط المختلفة التي تحول دون قيام الأستاذ بدوره المطلوب، و التي تشعره بالتعب النفسي و الجسدي و استنفاذ الجهد و حالة من الإنهاك و الاستنزاف البدني و الإرهاق العاطفي و تعود أسباب ذلك إلى العمل الزائد والمكثف والذي يتطلب وقتا أكثر يفوق طاقة من يقوم به، كما يتسم بالتعقيد فضلا عن أن المكافآت والأجور لا تعادل مقدار الجهد المبذول ، الأمر الذي يؤدي به إلى الشعور بالضغوط النفسية والمهنية، و إذا اشتدت هذه الضغوط و استمرت فإنها تجعل الأستاذ في حالة من الشعور بالاستنزاف البدني و الإرهاق العاطفي، و تكوين اتجاهات سلبية نحو الآخرين وهذا ما يجعله يعاني من الاحتراق النفسي(**زيدي،2007، 79**).

و الاحتراق النفسي لدى الأساتذة هو نتيجة لعدد من المشكلات التي ترتبط بشكل مباشر بمهنة التعليم، سواء ما تعلق منها بالجانب المهني كظروف العمل السيئة . وغير المريحة، أو من جانب العلاقة مع التلاميذ والإدارة التربوية، و كذلك كثافة البرامج.

ويعتبر الاحتراق النفسي ظاهرة نفسية، يتعرض لها المهنيون نتيجة لعدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل، مما يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على حل المشكلات، كما أنه حالة نفسية تصيب الأفراد بالإرهاق والتعب، ناجمة عن أعباء إضافية تشعر الفرد أنه غير قادر على تحملها (**البتال،2000،89**).

ولهذا أصبح الاحتراق النفسي الذي يواجهه الأستاذ في مهنته من المواضيع التي تثير اهتمام الباحثين منذ أواخر السبعينات، حيث يعتبر المحلل النفسي الأمريكي "**هربت فريد نبرجر1974 (Freudenberger)** أول من أشار إلى الظاهرة على أنها حالة من الإنهاك تحصل نتيجة للأعباء و المتطلبات الزائدة و المستمرة الملقاة على عاتق الأفراد على حساب طاقتهم و قوتهم.(**كرم،2007، 78**).

إلا أن للاحتراق النفسي مستويات حيث أن الفرد لا يصاب به فجأة بل يظهر بالتدريج، حيث نجد الأستاذ يشعر في البداية بالإرهاق و الضعف و استنزاف الطاقة حتى يصل إلى مستوى يعجز فيه عن العطاء و يعرف بالإجهاد الانفعالي مرورا إلى تبلد المشاعر و الذي يتميز بالتعبير السلبي عن الاتجاهات و الاستجابات وصولا إلى نقص الشعور بالانجاز الشخصي، حيث يكون المحترق نفسيا في هذه المرحلة مكتئبا و قليل الإنتاج،

و يمتاز بعدم القدرة على التكيف و الشعور بالفشل و نظرا لأهمية الموضوع و الحاجة للبحث و التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط حاولنا البحث في الموضوع من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية.

- ما مستوى الاحتر اق النفسي الوظيفي لدى أساتذة التعليم المتوسط ؟
- وهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟

2.فرضيات الدراسة

أ. نتوقع وجود مستوى مرتفع في أبعاد مقياس الاحتراق لنفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط.

ب. نتوقع وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس

3.مصطلحات الدراسة.

أ. **تعريف الاحتراق النفسي.** يشير الباحثون إلى أن الاحتراق (حالة من الاستنزاف والإنهاك البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر للضغوط، و من أعراضه الإرهاق، الشعور بالعجز، فقدان الاهتمام بالآخرين وعدم الاهتمام بالعمل، الكآبة والسخرية من الآخرين، الشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات(**عسكر،2000، 102**).

وفي عام (1997) عرفته ماسلاش وليتر(Maslach&Litter) بأنه تغيرات في اتجاهات سلوك الفرد نحو العمل، وكذلك تغيرات في حالته البدنية، وتتمثل أعراضه في الإجهاد الانفعالي بل ويصل الأمر إلى انخفاض مستوى الانجاز الشخصي (**Bilge, F, 2006,155**).

فالاحتراق النفسي ناجم عن ضغوط العمل وهو ظاهرة نفسية تصيب العاملين في المهن الخدماتية أكثر ومتمثلة في التعب النفسي، وتكوُّن اتجاهات سلبية نحو العمل والعملاء، وقلة المساندة الإدارية. يؤدي إلى انخفاض الحيوية للفرد المصاب به وانخفاض مستوى الإنتاجية مما ينعكس على الفرد وعلى المؤسسة ، وعلى الأفراد المستفيدين من الخدمات و يؤدي إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو الذات، وذلك لشعورهم بالعجز وعدم القدرة على الانجاز.

ب. أسباب حدوث الاحتراق النفسي عند الأساتذة. هناك شبه اتفاق بين الباحثين في تحديد الأسباب المؤدية إلى هذه الحالة والتي نبينها فيما يلي.

- ✓ . الظروف المتعلقة بالتلاميذ مثل عدم التصنيف الجيد للتلاميذ داخل الصف اختلاف المستوى التعليمي لأسر التلاميذ وانخفاض دافعية التلاميذ.
- ✓ . الظروف المتعلقة بالبيئة كاكتظاظ الفصول الدراسية، غياب الشروط الصحية السليمة.

✓ الظروف المتعلقة بالمهنة مثل تعدد المهام المطلوبة وزيادة العمل الكتابي، العمل لفترات طويلة. تدني الراتب وعدم توفير الدورات التدريبية وورش العمل التي ترفع من كفاءة المعلم مع غياب جانب الإرشاد النفسي للمقبلين على مهنة التعليم لهذه المرحلة.

✓ الظروف المتعلقة بالمعلم كالخصائص الشخصية مثل الصبر، التقبل وعدم الإحساس بالانتماء مع فقدان الشعور بالتحكم على مخرجات العمل وعدم إدراك الموظفين لنجاحاتهم(**العميان،2002 ،160)**.

ويؤكد **جمعة يوسف (2006)** أن أسباب الاحتراق النفسي مرتبطة ببيئة العمل وما تتيحه من فرص تساعد على تعظيم مستويات الضغوط والإحباط لفترات طويلة من الزمن،وقد لخصها في عبء العمل الزائد، ويشمل العبء الكمي والعبء النوعي.

فالعبء الكمي يتمثل في تعدد المهام المسندة للفرد أوعدم كفاية الوقت لإنجاز المهام بحيث يحتاج إلى وقت أكبر لإتمام مهامه، أما العبء النوعي ففي افتقار المهارات اللازمة لانجاز المهام.(**العميان،2002، 161)**.

ج.مراحل تكون الاحتراق النفسي عند الأستاذ.

يرى الباحث ماتسيون انفاسيفيش(Matteson&Ivancevich,1978) أن ظاهرة الاحتراق النفسي لا تحدث فجأة، وإنما تمر عبر مراحل لخصها كالتالي.

✓ . **مرحلة الاستغراق.** وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعا، ولكن إذا حدث عدم الاتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض فيستثار المعلم بأبسط الضغوط ويشعر بالشد العصبي ومن أعراضها ارتفاع ضغط الدم، القلق الدائم، الأرق، النسيان وصعوبة التركيز.

✓ . **مرحلة التبلد.** هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجيا، وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل، ويشعر الفرد باعتلال صحته وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة كالهوايات والاتصالات الاجتماعية وذلك لشغل أوقات فراغه، ومن أعراضها الانسحاب الاجتماعي، التأخر عن مواعيد العمل.

✓ . **مرحلة الانفصال.**فيها يدرك المعلم ما حدث ويبدأ في الانسحاب النفسي ويشكو من اعتلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الإجهاد ومن أعراضها. الاكتئاب المتواصل والتعب الجسمي المزمن.

✓ . **المرحلة الحرجة**وهي مرحلة تزداد فيها الأعراض البدنية والنفسية سوءا وخطرا، ويختل تفكير المعلم إلى مستوى الشكوك في الذات.

✓ . **مرحلة الاجتياح (الانفجار).** يصل فيها المعلم إلى التفكير في ترك العمل، وقد يفكر في الانتحار، ومن أعراض هذه المرحلة الانسحاب النهائي من المجتمع، هجر الأصدقاء ،الإجهاد الذهني والبدني المستمر **(زيدان إيمان، 1997 ،57)**.

د. مستويات الاحتراق النفسي، وأهم أبعاده.

أشار سبانيول (Spaniol) إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل، وقد حدد له ثلاث مستويات هي.

✓ . **احتراق نفسي متعادل.** وينتج عن نوبات قصيرة يحس خلالها الفرد بمظاهر التعب والقلق والإحباط والتهيج ولكنها تتوقف أحيانا.

✓ . **احتراق نفسي متوسط.** وينتج عن نفس الأعراض السابقة(قلق، إحباط وتهيج) ولكنها تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

✓ .**احتراق نفسي شديد.** وينتج عن أعراض جسمية كالقرحة، آلام الظهر، نوبات الصداع الشديد،وليس غريبا أن يشعر العاملون بمشاعر الاحتراق النفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحتراق النفسي مشكلة خطيرة(**بدران،1997، 123**).

ولقد أكدت ماسلاش أن صدام المهن الضاغطة يسبب للموظف التوتر الشديد والدائم مع الناس، والذي يقود إلى فقدان الاهتمام وعدم الالتزام وهما عكس ما ينبغي على العامل القيام به، وتظهر هذه المشاعر في صورة ثلاث أبعاد هي.

1. الاستنزاف الانفعالي. Emotional Exhaustion.بعد أن يستنفذ العامل المحترق نفسيا مشاعره الانفعالية، فإنه لا تكون عنده القدرة على العطاء كما كان في السابق، وتتمثل هذه المشاعر في. شدة التوتر،الإجهاد وشعور العامل بأنه لا يملك شيئا متبق ليعطيه للآخرين على المستوى النفسي وكذا الحساسية الزائدة في التعامل مع الضغوط.ومن أعراض هذه المرحلة.عدم القدرة على الاسترخاء بسبب التوترات، التغيرات في الصفات الشخصية، الحساسية المفرطة، الفشل في تقدير الذات(**طه جميل،1998،46**).

2. فقدان الآنية.Depersonalization.عبارة عن اتجاهات سلبية اتجاه من يعمل معهم العامل المحترق نفسيا، وهذه الاتجاهات السلبية والتي تكون أحيانا متهكمة (ساخرة) لا تمثل الخصائص المميزة للعامل. وتعرف كل من ماسلاش وبينز (Maslach et Pines) هذا البعد من الاحتراق النفسي بأنه إحساس بالسخرية من العملاء والذي يظهر في صورة احتقار أثناء المعاملة.

3. نقص الإنجاز الشخصي. Lack of Personal Achievement. وهذا البعد يحدث حينما يبدأ الأفراد في تقييم أنفسهم تقييما سلبيا، وحينما يفقدون الحماس للانجاز عندها يشعر العامل بأنه لم يعد كفء في العمل مع عملائه وغير قادر على الوفاء بمسؤولياته تجاه الآخرين(**بدران ،1997، 127**).

هـ. آثار الاحتراق النفسي على الوسط المدرسي. وتتمثل فيما يلي.

. **الغياب والتأخر عن العمل.** فضغوط العمل تؤدي إلى انخفاض مستوى الولاء للمدرسة وانخفاض الروح المعنوية، والتأخر عن العمل من قبل المدرسين، و في بعض الأحيان ترك العمل هروبا من الضغوط يعود أساسا إلى عدم القدرة على التكيف مع بيئة العمل، مما يؤدي بالمعلم إلى الانسحاب منها(**طه عبد العظيم،2006، 230**).

✓ . **ضعف الاتصالات.** إن المستوى المرتفع من ضغوط العمل يؤثر على نمط وطبيعة الاتصالات بين الأفراد داخل المدرسة، وكلما ازداد غموض الدور وصراعه أدى ذلك إلى زيادة معدل الضغوط التي يترتب عنها تدهور جانب العلاقات في المدرسة وتوكيد الكراهية وعدم الثقة مما يساهم في إثارة الحقد والغيرة والصراع بين الزملاء، كما أن توتر هذه العلاقات يترتب عنها انخفاض رضا المعلمين الذي يظهر أحيانا في الغياب وعدم انتظام حضورهم اليومي وعدم إتقان المهمات.

✓ . **اتخاذ القرارات الخاطئة**.إن اضطراب العلاقات في العمل وانسداد قنوات الاتصال بين المعلمين يؤدي إلى عدم الثقة الموضوعية في اتخاذ القرارات المرتبطة بالعملية التعليمية، نتيجة

✓ تعرض المعلم لحالة عدم الاتزان والتوافق النفسي وعدم إيجاد حلول للمشاكل المختلفة التي تواجه المعلم وبالتالي اتخاذ صورة خاطئة هذا ما يؤدي إلى نتائج سلبية على الفرد أو المدرسة بصفة عامة. **(طه عبد العظيم،2006،234)**.

و. طرق الوقاية من ظاهرة الاحتراق النفسي.

حالة الاحتراق النفسي ليست بالدائمة وبالإمكان تفاديها والوقاية منها، ويعتبر قيام الفرد العامل بدوره المتمثل في حياة متوازنة من حيث التغذية والنشاط الحركي والاسترخاء الذهني من الأمور الحيوية والمكملة للجهود المؤسسية في تفادي الاحتراق النفسي، إلا أن الدراسات العديدة التي تناولت الموضوع قدمت حلولا يمكن توظيفها للتخفيض من حدته و بالتالي مواجهته.

هناك وسائل عديدة لمواجهة مسببات الاحتراق النفسي في العمل والتي تهدف إلى إحداث التغيير المطلوب، ويمكن تقسيم هذه الوسائل إلى نوعين وهما.

. **الوسائل الفردية**. يقصد بها الأساليب الشخصية التي يمكن للفرد أن يتبعها للتخفيف من حدة الاحتراق النفسي و من أهمها الكشف الطبي و الراحةو الانغماس و المساندة الاجتماعية و العلاج الروحي وفرص العمل البديلة. وهناك وسائل أخرى من أهمها تغيير فلسفة الحياةوإعادة تقويم أسلوب الحياة و التأييد الاجتماعي من الزملاء والتمارين الرياضية. **(الحسيني، 2000، 125)**.

. **الوسائل التنظيمية**. تتعلق الوسائل التنظيمية لمواجهة مسببات الاحتراق النفسي بدور الإدارة في مساعدة العاملين بها على التخلص من الاحتراق و الوقاية منه.و للتعامل معه هناك بعض الوسائل من أهمها تحسين العلاقة بين كافة العاملين و حسن استغلال تقويم الأداء و توضيح معايير الترقية، وتغيير نظام الأجور والحوافز، وتحليل الأدوار،وإعادة تصميم الوظيفة، والاهتمام بالإثراء الوظيفي، والتقدم المهني والمشاركة في اتخاذ القرارات و تطوير برامج الاختيار والتعيين، واستخدام نظم تدريب متطورة و التشجيع على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية و إيجاد برامج لمساعدة العاملين.

ومع أن استعراض الظروف المحيطة بهذه الظاهرة يوحي بالكآبة ومحدودية فرص التعامل معه إلا أنه في الواقع هناك ما يمكن عمله لتقليل هذه الظروف وبالطبع تتفاوت مواقع العمل في مدى نجاحها تبعا للظروف المحيطة بها. ويمكن اعتبار الخطوات التالية كجهود رامية لتقليل أو منع ظهور الاحتراق بين العاملين في مجال الخدمات المهنية.

- عدم المبالغة في التوقعات الوظيفية وزيادة المسؤولية والاستقلالية للمهني.
- المساندة المالية للمؤسسات الاجتماعية بالمجتمع.
- وجود وصف تفصيلي للمهام المطلوب أداؤها من قبل المهني.
- تغيير الأدوار والمسؤوليات**(كويك،2003،54)**.
- الاستعانة باختصاصي نفسي للتغلب على المشكلة .
- المعرفة بنتائج الجهود المبذولة سواء على المستوى الفردي أو المستوى الإداري.

- وجود روح التآزر والاستعداد للدعم النفسي للزميل في مواجهة مشاكل العمل ،الأمر الذي يتطلب الحوار المفتوح وطرح المشاكل بطريقة دورية.
- الاهتمام ببرامج التطوير ونمو العاملين نموا مهنيا ونفسياً
- التعامل الإيجابي مع الضغوط أو التحكم فيها. **(ديوب،2010، 175).**

2.الطريقة و الأدوات

1.2.منهج الدراسة. استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج **الوصفي التحليلي** في الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط وهي طريقة بحثية تتضمن مجموعة من الإجراءات التي تتكامل في وصف الظاهرة اعتمادا على جمع حقائق وبيانات وتصنيفها وتحليلها للوصول إلى حقائق وتعميمات .

2.2.حدودها. تتحدد الدراسة كما يلي.

أ. **الحدود البشرية.** تتمثل في أساتذة التعليم المتوسط الذين يزاولون تدريس تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وقد تم اختيار العينة **بالطريقة القصدية** حيث تم التوجه إلى بعض مؤسسات التعليم المتوسط بمدينة أريس التابعة لولاية باتنة لإجراء الدراسة الميدانية.

ب. **الحدود المكانية.** تتمثل في متوسطات مدينة باتنة والبالغ عددها **5** متوسطات يتراوح عدد الأساتذة فيها 120 أستاذ وأستاذة من مختلف التخصصات.

جـ . **الحدود الزمنية.** أجريت الدراسة الحالية خلالشهر ي مارس وافريل من عام **2017** ، حيث قمنا بتوزيع كل نسخة من استبيان سيدمان وزاجر للاحتراق النفسي على كل أستاذ من أساتذة التعليم المتوسط و تمت الإجابة على الأسئلة وسلمت في نفس اليوم إلا أن بعض الأساتذة أبو استلام الاستبيان والإجابة على الأسئلة وذلك لأسباب مجهولة وهذه من بين المعيقات التي يصادفها الباحث في الدراسات الميدانية .

3.2. مفاهيم الدراسة و تعريفها إجرائيا.

أ. **الاحتراق النفسي الوظيفي.** تتبنى الدراسة الحالية تعريف(**سيدمان وزاجر،1986)** للاحتراق النفسي عند الأستاذ والذي يعرفه بأنه" نمط سلبي من استجابات المعلم للأحداث التدريسية الضاغطة وللتلاميذ وللتدريس كمهنة، بالإضافة إلى إدراك المعلم أن هناك نقصا في المساندة والتأييد من قبل إدارة المدرسة"

و يتحدد التعريف الإجرائي للاحتراق النفسي بالدرجة التي يحصل عليها الأستاذ على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في هذه الدراسة والذي يقاس من خلال الأبعاد التالية. عدم الرضا الوظيفي، الضغوط المهنية وانخفاض المساندة الإدارية والاتجاه السلبي نحو التلاميذ**(عادل عبد الله،1995، 15).**

فالضغوط المهنية هي شعور عام بالتعب ينتاب الأستاذ نتيجة لأعباء العمل، المسؤوليات الكثيرة التي تلقى على عاتقه، للمستوى الذي يعجز معه عن العطاء، وسوف يتم قياسها من خلال مجموع الدرجات الخاصة بهذا البعد في مقياس الدراسة.

وعدم الرضا الوظيفي هو شعور عام يتولد لدى الأستاذ سببه ضغط العمل الزائد، مما يترتب عليه اللامبالاة، وعدم الشعور بقيمة العمل المقدم، ويقاس من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد في مقياس

الدراسة. فهو مجموعة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الموظف في عمله، والتي تعبر عن مدى الإشباع الذي يحققه العمل بالنسبة الأستاذ. **(لطفي، 1985، 134).**

وانخفاض المساندة الإدارية هي مستوى الدعم والروح المعنوية السائدة بين الموظفين والإدارة من جهة وزملاء العمل من جهة أخرى.

أما الاتجاه السلبي نحو التلاميذ فهو ميل الأستاذ إلى تقييم نفسه بطريقة سلبية في مجال علاقته بالتلاميذ، وسوف يقاس من خلال مجموع الدرجات الفرعية الخاصة بهذا البعد.**(القريوتي،2000 ،131).**

أساتذة التعليم المتوسط. هم الأشخاص الموظفون في وزارة التربية الوطنية بوظيفة أساتذة و يحملون مؤهلات علمية و تربوية و يعملون في مدارس تعليمية.

4.2.عينة الدراسة . شملت عينة الدراسة الحالية **60** أستاذ وأستاذة من التعليم المتوسط للموسم الدراسي **2016.2017** وذلك للتعرف على درجة الاحتراق النفسي لديهم والجدول (1) يوضح عينة الدراسة موزعين حسب الجنس، الأقدمية والتخصص.

جدول (01) . يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

المتغير	الخاصية	التكرار	النسبة
الجنس	ذكور	26	%43.33
	إناث	34	%56.66

من خلال ملاحظتنا للجدول يتبين لنا أن نسبة الإناث تجاوزت النصف وقد بلغت 56.66% من النسبة الكلية للأساتذة، وهذا يدل على أن المرأة أكثر إقبالا من الرجل على مهنة التعليم فنسبة الذكور لم تتجاوز43.33%ما يؤكد على أن هذه المهنة أصبحت نسويه بالدرجة الأولى.

5.2. أدوات الدراسة وكيفية تطبيقها.

مقياس الاحتراق النفسي. أعد هذا المقياس **سيدمان وزاجر1987 Burnout Seidman & Zager** وقام **عادل عبد الله محمد** (1995) بتعريبه وتقنينه على البيئة المصرية . ويتكون المقياس من أربعة (4) أبعاد وكل بعد يتضمن عدد من العبارات كما هو موضحا كما يلي.

جدول (02). توزيع العبارات على الأبعاد التي يتضمنها المقياس.

البعد	أرقام العبارات	مجموع
عدم الرضا الوظيفي	1.5.10.12.19	5
انخفاض مستوى المساندة الإدارية كما يدركها المعلم	3.8.11.15.18.20	6
ضغوط المهنة	2.4.7.9.13.14	6
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	6.16.17.21	4
المجمـــــــــوع		21

6.2.الأساليب الإحصائية .استخدمت أساليب إحصائية منها مقاييس النزعة المركزية من مثل . المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، الوزن النسبي،**T. test**.

3.نتائج الدراسة .

1.3. نتائج الفرضية الأولى . يوجد مستوى مرتفع في أبعاد مقياس الاحتراق النفسي لدى أستاذة التعليم المتوسط.

جدول رقم(03) يبين درجة الاحتراق النفسي لأفراد العينة ونسبتهم المئوية في كل مستوى.

مستوى الاحتراق النفسي		العدد	النسبة
منخفض	أقل أو يساوي62 من الدرجة الكلية للمقياس	25	%41.66
متوسط	أكبر من 62 من الدرجة الكلية للمقياس	35	%58.33

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه أن 25 معلما من أفراد عينة الدراسة أي ما نسبته 41.66% من مجموع 60 أستاذا قد تحصلوا على درجات في الاحتراق النفسي أكثر من المتوسط ،في حين تحصل35 معلما على درجات أقل من المتوسط أي ما نسبته 58.33%.

للتحقق من صحة الفرضية قمنا بحساب مجموع الدرجات والمتوسطات والانحرافات والترتيب لكل فقرة من فقرات الأبعاد الأربعة والدرجة الكلية للبعد ثم ترتيب تلك الأبعاد، على النحو التالي.

أ.عرض نتائج بعد الضغوط المهنية.

جدول(04) يبين استجابات أفراد العينة على بعد الضغوط المهنية.

	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة في المجال
01	. أشعر بالإحباط بسبب ما مررت به من خبرات في مهنة التدريس.	2.80	1.66	05
02	. يبدو اليوم الذي أقوم فيه بالتدريس وكأنه مليء بالكثير والكثير من الضيق.	3.14	1.54	04
03	. أعتقد أن الضغوط التي تواجهني في عملي هي سبب ما أعانيه من أمراض جسمية.	4.05	1.66	03
04	.أشعر بأنه من الصعب أن اهدأ أو أحس بالاسترخاء بعد يوم أقوم فيه بالتدريس.	1.92	1.63	06
05	.أشعر أنه باستطاعتي أن أقدم ما هو أفضل في عملي كمدرس إذا لم تكن المشكلات التي تواجهني فيه بهذا الكم.	3.32	1.45	02
06	.الضغوط التي تواجهني في عملي كمدرس تفوق ما يمكنني تحمله.	3.97	1.47	01
	الدرجة الكلية للبعد	33.12	4.34	

يتضح من ترتيب الفقرات أن المدى لقيم المتوسط تراوح ما بين (3.97.1.92) لبعد الضغوط المهنية، وبهذا نجد أن كل الفقرات قد تجاوزت متوسط درجات المقياس الخماسي للبدائل والذي يساوي(2.5) هذا يشير إلى أن استجابات أفراد العينة على فقرات هذا البعد كان بنسبة عالية

وإن المتوسط الحسابي للبعد ككل هو33.12 وبذلك يمكن اعتبار كل فقرات بعد الضغوط المهنية فاقت المتوسط الفرضي وهو2.5 ما يدل على وجود مستوى مرتفع من الاحتراق في بعد الضغوط المهنية.

ب. عرض نتائج بعد الرضا الوظيفي.

جدول(05) يبين استجابات أفراد العينة على بعد عدم الرضا الوظيفي.

	الفقرة	م	ع	ترتيب الفقرة في المجال
01	أتطلع إلى أن أستمر في التدريس مستقبلا.	2.47	1.35	04
02	. أنا سعيد باختيار مهنة التدريس لي.	2.66	1.44	03
03	. أرى أن التدريس أكثر إرضاء لي مما كنت أتوقع.	2.75	1.49	02
04	. أتطلع بشغف إلى كل يوم أقوم فيه بالتدريس.	2.44	1.41	05
05	. إذا كنت سأختار من جديد فلن اختار مهنة التعليم.	3.40	1.34	01
	الدرجة الكلية للبعد	18.23	3.65	

يتضح من ترتيب فقرات المقياس أن المدى لقيم المتوسط الحسابي لبعد الرضا الوظيفي تراوح ما بين (3.40.2.44) للفقرات الخمسة الخاصة بالمجال النفسي، ووفقا للمعيار الذي اعتمدناه فكل فقرات هذا البعد تجاوز متوسطها الحسابي متوسط درجات المقياس الخماسي للبدائل

إذن فكل الفقرات حازت على استجابة عالية لدى أفراد العينة وعليه تعتبر كلها مسببة لعدم الرضا الوظيفي لدى أفراد العينة.أما بالنسبة للدرجة الكلية لبعد الرضا الوظيفي والذي يساوي18.23تدل على مستوى مرتفع من الاحتراق في بعد الرضا الوظيفي.

ج. **عرض نتائج بعد انخفاض المساندة الإدارية.**

جدول(06) يبين استجابات أفراد العينة على بعد انخفاض المساندة الإدارية.

	الفقرة	م	ع	ترتيب الفقرة في المجال
01	. أحصل على الثناء الملائم من الموجهين عندما أحسن القيام بعملي.	1.65	1.14	06
02	. أشعر بأن المسؤولين في المدرسة يرغبون في مساعدتي على حل المشكلات التي قد تواجهني في الفصل حال ظهورها.	1.78	1.34	05
03	. أعتقد أن ما أبذله من جهد في الفصل لاينال التقدير من جانب المسؤوليين في المدرسة.	3.90	1.32	01

04	. ينتقدني الموجهون أكثر مما يثنون علي.	3.25	1.49	02
05	.أشعر أن المسؤولين في المدرسة لن يقدموا لي المساعدة للتغلب على الصعوبات التي قد تواجهني داخل الفصل.	2.89	1.22	03
6	. توجه إدارة المدرسة اللوم لي على ظهور أي مشكلات داخل الفصل.	2.57	1.33	04
	الدرجة الكلية للبعد	25.14	4.25	

يتضح من ترتيب فقرات المجال أن المدى لقيم المتوسط تراوح ما بين(3.90.1.65) للفقرات الستعة. الخاصة ببعد انخفاض المساندة الإدارية، فهناك أربعة فقرات تجاوزت متوسط درجات المقياس الخماسي للبدائل حيث احتلت المرتبة الأولى الفقرة رقم (3) أما الفقرات(2،1) جاءت بالمرتبة الأخيرة وأقل من المعيار(2.5) .

د. عرض نتائج بعد الاتجاه السلبي نحو التلاميذ.

جدول رقم(07) يبين استجابات أفراد العينة على بعد الاتجاه السلبي نحو التلاميذ.

	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الفقرة في المجال
1	. يتصرف التلاميذ بأسلوب لا يليق بالبشر.	1.66	1.25	03
2	. معظم التلاميذ مهذبون.	1.10	1.33	04
3	. يأتي معظم التلاميذ للمدرسة وهم متأهبون للتعلم.	2.52	1.17	02
4	. يأتي العديد من ا لتلاميذ إلى المدرسة باتجاهات خاطئة ومزعجة.	3.33	1.31	01
	الدرجة الكلية للبعد	11.24	2.54	

يتضح من ترتيب فقرات الاستبيان أن المدى لقيم المتوسط تراوح ما بين (3.33 و1.66) للفقرات ا الخاصة ببعد الاتجاه السلبي نحو التلاميذ، ووفقا للمعيار المعتمد هناك فقرتين تجاوزت متوسط درجات المقياس الخماسي للبدائل حيث احتلت المرتبة الأولى الفقرة رقم (4) وهي(يأتي العديد من التلاميذ إلى المدرسة باتجاهات خاطئة ومزعجة) بينما جاءت بالمرتبة (4) الفقرة رقم (2) وقد جاءت الفقرتين الأولى والثانية أقل من المتوسط بمعنى أنها لم تحصل على تقدير عالي من أفراد العينة على أنها من مسببات الاحتراق النفسي في هذا المجال.

جدول رقم (08) ترتيب أبعاد مقياس الاحتراق النفسي وفق الوزن النسبي لها.

الأبعاد	م	ع	الوزن النسبي	الترتيب
عدم الرضا الوظيفي	18.23	3.65	74,66	03
انخفاض المساندة الإدارية	25.14	4.25	64,33	02
الضغوط المهنية	33.12	4.34	83,34	01
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	11.24	2.54	61.04	04

يتضح من الجدول رقم (08) أن بعد ضغوط المهنة احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (83.34%) ثم يليها بعد عدم الرضا الوظيفي بوزن نسبي قدره (74.66%) الذي أتى في المرتبة الثانية، أما البعدين الأخيرين فهناك تقارب بينهما مع زيادة طفيفة فاحتل بعد انخفاض المساندة الإدارية بوزن نسبي قدره (64,33%) المرتبة الثالثة بينما أتى في المرتبة الرابعة الاتجاه السلبي نحو التلاميذ بوزن نسبي قدره(61.04%).

و بالمقارنة بين المتوسط الحسابي لكل بعد بالمتوسط الفرضي وعند ملاحظتنا للأوزان النسبية نجدها فاقت المتوسط فيمكن القول إذن كل الأبعاد تقريبا تحصلت على مستوى مرتفع ومنه نقبل نص الفرضية.توجد مستويات مرتفعة في أبعاد مقياس الاحتراق النفسي لأساتذة التعليم المتوسط خاصة في بعد الضغوط المهنية الذي يعد من مسببات الاحتراق النفسي بالدرجة الأولى.

إن درجة الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة الحالية كانت نتيجة للعوامل المؤثرة في النشاط التعليمي ، وعدم توافق الكثير من الظروف البيئية المؤثرة على الأستاذ مثل الجهد الذي يكون على عاتقه، والذي يكون أكبر بكثير من مجرد عملية القيام بدوره في المدرسة. إضافة إلى المسؤولية التعليمية و قلة المساندة الإدارية التي يتلقاها الأستاذ، كل هذا يؤدي إلى نتيجة ايجابية في استبيان الاحتراق النفسي.

كما أن هذه النتيجة تتفق مع الدراسات التي تعرضت للاحتراق النفسي لدى الأساتذة وتوصلت إلى مهنة التدريس من أكثر المهن التي يصاب أصحابها بالاحتراق النفسي نذكر من هذه الدراسات دراسة **(زبدي، 2007)**، الجزائر حول سيكولوجية المدرس الجزائري، للتعرف على الوضع المهني له والكشف عن العوامل التي تساهم في إيجاد عصاب القلق عنده، وانعكاسات ذلك على واجباته المهنية، فقد أكد أن الأستاذ يعمل في وسط ظروف قاسية، مليئة بالمتاعب كاكتظاظ الأقسام، قلة الوسائل وضغوط الإدارة. وأوضحت الدراسة أن أغلب المعلمين يعانون من أثر العوامل المهنية الضاغطة التي تؤثر في درجات القلق.

وقد أكد **(سلامي، 2007)** أن الأساتذة يعانون من مستوى عال من الضغوط و بين في دراسته وجود علاقة بين مصادر الضغوط المهنية وأعراض الأمراض السيكوسوماتية.

في حين كشفت دراسة **(بوضياف ،2008)** عن مصادر الضغط النفسي للمعلم الجزائري في المدرسة الابتدائية محددة في التعب وفقدان الطاقة والحيوية ، تغير في الشهية ، وأظهرت دراستها أن حالة التعب الجسدي من المصادر الكبرى لحدوث الضغط بحيث يجد الفرد نفسه عاجزا وتقل مقاومته للمرض وبالتالي يولد الإجهاد الشديد بالتدرج وتوترات تهدد صحة المعلم، وأكدت الدراسة أن الضغوط النفسية والبيئية المحيطة بالمعلم هي التي تؤثر على مستويات أداء المعلم وكفاءته في العمل.

بالإضافة إلى العديد من الدراسات في الموضوع والتي توصلت إلى نتائج مختلفة في مستويات الاحتراق، وفي الدراسة الحالية يمكن تفسير النتيجة التي توصلنا إليها وهي وجود مستوى مرتفع من الاحتراق كون الأستاذ الجزائري بصفة عامة مازال يعاني من العديد من المشاكل التي أثبتت جميع الدراسات بأنها الأسباب الحقيقية وراء الاحتراق عنده مثل . عدم الاستقرار الاجتماعي حيث تجد أغلب الأساتذة يعينون بعيدا عن مقر إقامتهم أو مازالوا في طور إنجاز سكناتهم الخاصة مهما بلغت خبرتهم الميدانية، بالإضافة إلى مستوى الأجور.

ورغم التحسن الذي شهدته إلا أنها غير كافية مقارنة بالقدرة الشرائية وبزملائهم المدرسين في دول أخرى، كما أن الأستاذ مازال ينظر إلى مهنة التعليم تلك النظرة الدونية بين فئات المجتمعو على أنه عنصر غير فعال، بالإضافة إلى غياب لمحفزات والتي تخفف من حدة إحساسه بالضغوط وبالتالي الاحتراق النفسي .

2.3. نتائج الفرضية الثانية. و تنص على أنه. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الأساتذة في مدينة باتنة على مقياس الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس.

و للتحقق من صدق الفرضية من عدمها عمدنا إلى حساب الفروق بين الجنسين باستخدام "T.test" للعينات غير المتساوية كما هو مبين في الجدول رقم (5).

جدول رقم(09) يبين نتائج الفروق لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي وفق متغير الجنس.

الأبعاد	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة
الدرجة الكلية	ذكور	26	65.67	13.14	1.12	دالة.
	إناث	34	63.35	11.14		
المجموع		60	/	/		

وقد اتضح من الجدول السابق أن متوسطات درجات المعلمين الذكور وفق مقياس الاحتراق النفسي يزيد عن متوسطات درجات الإناث.وكانت قيمةT دالة في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي حيث بلغ متوسط درجات الذكور (65.67) بانحراف معياري (13.14) وبلغ متوسط درجات الإناث (63.35) بانحراف معياري(11.14) وبلغت قيمة T المحسوبة(1.12) بينما قيمة T الجدولية عند مستوى ثقة(0.05)ودرجة حرية(119) تساوي(1.96) ومستوى الثقة (0.01)تساوي(2.58) وهذا يعني أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية ما يدل على وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي أتت لصالح الذكور وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة(سلامي،2007) والتي توصل فيها إلى أن الذكور أكثر شعورا بالضغوط والتي تؤدي بدورها إلى الاحتراق النفسي، وقد يعود السبب في ذلك إلى طبيعة المهنة،التي يعتبرها الكثير نسوية بالدرجة الأولى ما يجعل الأساتذة الذكور ينفرون منها كذلك الثقافة السائدة في المجتمع الجزائري تضع على كاهل الرجل مسؤولية توفير الإمكانيات المادية لمواجهة مطالب الحياة والإنفاق على أسرته وهذا ما لا توفره مهنة التعليم بشكل أفضل، كما أن المجتمع المحلي وأولياء الأمور عادة هم أكثر حزماً في التعامل مع الذكور من الإناث. فيؤثرون عليهم في حين نجدهم أقل حزماً مع المعلمات.

خلاصة.

جاءت هذه الدراسة للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة مرحلة التعليم المتوسط في ضوء أبعاد مقياس سيدمان وزاجر، و كذلك معرفة إن كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي نتيجة لاختلاف الجنس، و قد قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين لسيدمان وزاجر تعريب عادل عبد الله مستخدمة المنهج الوصفي التحليلي، لملاءمته لطبيعة الدراسة، ثم تم إجراء بعض من

التحليلات الإحصائية، وحساب الفروق لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الاحتراق النفسي ترجع لاختلاف النوع(الجنس) .

وكشفت الدراسة عن النتائج التالية.

1. يعاني أساتذة التعليم المتوسط التابعين لمدينة باتنة من الاحتراق النفسي وبمستوى مرتفع في أبعاده الأربعة. الضغوط المهنية، انخفاض المساندة الإدارية، عدم الرضا الوظيفي والاتجاه السلبي نحو التلاميذ على هذا النحو من الترتيب.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى أساتذة مرحلة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس لصالح الأساتذة الذكور.

وعليه، نستخلص أن أسباب الاحتراق النفسي للأساتذة يرجع أساسا للضغط المهني الذي يتعرض له العامل في محيط عمله و يعتبر من بين العوامل التي بإمكانها أن تتصدر الأسباب المؤدية إلى التعب والشعور بالإنهاك والعبء ، مما يدفعه للوقوع في الأخطاء أو الحوادث أو الأمراض المهنية، ويتبين في البحث الحالي أن للضغوط المهنية التي يتعرض لها المعلم أثر بالغ الأهمية على صحته النفسية، وبالتالي على سلوكاته وهو يقوم بتأدية عمله، مما يدفع به في بعض المواقف إلى التعب والاستياء وعدم القدرة على أداء عمله أو الاستمرار في القيام به بطريقة سليمة مما يدفع به إلى الإصابة بأعراض الاحتراق النفسي سواء تمثل ذلك في نتائج مباشرة والتي ترجع على الأستاذ بالعجز الكلي أو الجزئي. كما قد تكون غير مباشرة ذات طابع اقتصادي، تعود بالسلب على المؤسسة فتؤثر في ممتلكاتها أو أموالها.

ونستطيع القول أن موضوع الاحتراق النفسي يوحي لنا بمدى أهمية المحيط المهني(المناخ الوظيفي) الذي يعمل فيه الموظف في التأثير على الصحة النفسية له، وبالتالي على أدائه المهني كما وكيفا، كما يتضح أن العامل النفسي للأستاذ يلعب دورا لا يستهان به في خلق دافعية العمل، ويعتبر كعامل إشباع معنوي يحفز المعلم للقيام بمهامه بحيوية وشغف دون الوقوع في الأخطاء.

فالآثار السلبية للاحتراق النفسي عديدة على الأفراد والمنظمات فإن أي محاولة للتطوير الإداري ينبغي أن تأخذ بعين الاعتبار الأسباب الرئيسة لانتشار هذه الظاهرة والعمل على معالجتها والتي أشارت لها الدراسة ومنها ضغط العمل، الأعمال الروتينية، توتر العلاقات الاجتماعية ، وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات، و ضعف فرص الترقية والتقدم المهني و غيرها من العوامل.

ومن الجدير بالذكر أن مثل هذه الضغوط تؤدي إلى انخفاض تقدير الأستاذ لذاته ولعمله، وعدم رضاه عن مهنته، وعدم شعوره بالرضا والسعادة بشكل عام، ومن ثم ينخفض مستوى حالته النفسية العامة، وتنخفض روحه المعنوية الأمر الذي يؤدي إلى شعوره بالإنهاك فالاحتراق النفسي وهو ما يستوجب منا أن نواجه الضغوط النفسية ومصادرها وأسبابها وأن نتخلص منها في مهدها

ومن هذا المنطلق يتمثل مدخل الوقاية والرعاية للعالمين في المهن الإنسانية الخدماتية في مواجهة تلك الضغوط النفسية عن طريق إعداد البرامج الإرشادية التي تقوم على تقديم المساعدة اللازمة لهم حتى يتمكنوا من التغلب عليها والتي تواجههم مما يساعدهم على تحقيق التكيف مع المهنة والتوافق النفسي، ومن ثم يصبح بإمكان الموظف أن يشعر بالرضا النفسي والمهني، وهو ما ينعكس إيجابياً على اضطلاعه بمسؤولياته.

هذا وقد أكدت نتائج العديد من الدراسات فاعلية البرامج الإرشادية في خفض حدة الضغوط النفسية لدى الموظفين، حيث تعمل مثل هذه البرامج على مساعدة الأفراد في إدراك مشكلاتهم وخطورتها وضرورة الوصول إلى حلول لها، كما تشعرهم بالمساندة الاجتماعية وتنمي لديهم مهارات تساعدهم في التصدي لتلك المشكلات بفاعلية والتغلب عليها، مما يحقق لهم الرضا ويشعرهم بالسعادة على أثر خفض الضغوط الواقعة عليهم وهذا ما نأمل القيام به في دراسات من طرف الباحثين.

المراجع.

البتال، زيد محمد.(2000).الاحتراق *النفسي (ضغوط العمل النفسي) لدى معلمي و معلمات التربية الخاصة*، د ط، الرياض، سلسلة إصدارات أكاديمية التربية الخاصة.

بدران، منى محمد.(1997).*الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية.* رسالة ماجستير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية و النفسية ،جامعة القاهرة.

بوضياف، نادية.(2008).*الضغوط النفسية لدى الفرد الجزائري*، جامعة الأغواط، تاريخ النشر 2008/04/11 تاريخ التحميل.2013/3/12 على الرابط http.// www.ennaharonline.com/ar/?news=7919

جمعة، يوسف.(2006).*إدارة ضغوط العمل*، القاهرة، مركز تطوير الدراسات العليا للبحوث، تاريخ التحميل.2012/10/17 الساعة12h45 **على الرابط**.http.//www.pathwayscuedu.eg

الحسيني، عبد الله بن عبد العزيز.(2000).*ضغوط الحياة ،أسبابها،الوقاية من آثارها،أساليب التعايش معها*، الرياض، دار اشبيليا للنشر.

ديوب، صفاء.(2010). *فاعلية برنامج علاجي معرفي في خفض أعراض الاحتراق النفسي*، تاريخ النشر 2012/10/14 على الرابط286/8087.psyche./.http.//www.nesasy.org/index.php

زبدي، ناصر الدين.(2007). *سيكولوجية المدرس*، دراسة وصفية تحليلية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية.

زيدان، إيمان محمد.(1997).الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة. دراسة ميدانية *مجلة كلية التربية*. جامعة عين شمس. المجلد 21.ع(1) ص 57.

سلامي، باهي.(2007). *مصادر الضغوط المهنية و الاضطرابات السيكوسوماتية لدى مدرس التعليم الابتدائي، المتوسط والثانوي*. أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس الاجتماعي. جامعة الجزائر.

طه جميل، سمية.(1998). *التخلف العقلي واستراتيجيات مواجهة الضغوط الأسرية*، ط1، بيروت، دار النهضة العربية.

طه عبد العظيم، حسين.(2006). *إدارة الضغوط التربوية والنفسية*، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.

عبد الله محمد،عادل(.1995).بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على درجة الاحتراق النفسي للمعلمين.*مجلة دراسات نفسية*، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية. مجلد 5،ع (2)، ص345.

عسكر، علي.(2000). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق*، ط2، القاهرة، دار الكتاب الحديث.

العميان، محمد سليمان.(2002). *السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال*، ط1، عمان، الأردن، دار وائل للنشر والتوزيع.

كويك، نوتس.(2003). *كيف تتغلب على الضغوط النفسية في العمل*، ترجمة الحداد، عماد، القاهرة، دار الفاروق للنشر والتوزيع.

كرم عمار، نشوى.(2007). ***الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ) و(ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات،*** رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم، المكتبة الإلكترونية www.gulfkids.com.12h45./17/10/2012/

لطفي، طلعت إبراهيم.(1985).***علم اجتماع التنظيم***، ط1، مصر، مكتبة غريب.

القريوتي، إبراهيم أيمن.(2003).***الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة*، مجلة كلية التربية**، جامعة الإمارات العربية المتحدة،ع (23) (يناير)، ص131.

161)Bilge, F. (2006). ***Examining the Burnout of Academics in Relation to job faction and other Factors***. Social Behavior and Personality Available on line. www.sbp.journal.com