

إدراك مصادر الضغوط المهني و علاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية بورقلة

أ. سميرة ميسون
أ. فوزية محمدي
جامعة ورقلة (الجزائر)

ملخص الدراسة

تهدف الدراسة إلى البحث عن إدراك مصادر الضغط المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى المعلمين بالابتدائي , وتم البحث من خلال تطبيق استبيان يقيس إدراك مصادر الضغط النفسي واستبيان يقيس أعراض الاحتراق النفسي خاصة بالمعلمين بالمرحلة الابتدائية باختلاف سنوات الأقدمية , الجنس , وتمثلت الإجراءات الميدانية في المنهج الوصفي الذي يلائم الدراسة , أما عينة الدراسة فتمثلت في 85 معلم ومعلمة .

مشكلة الدراسة:

يعد المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع الكبير، و هو يعاني من مشكلات عدة، شأنه شأن أي مؤسسة اجتماعية أخرى، فالمعلمين إضافة إلى ما يعانونه من مشكلات اجتماعية و إقتصادية، لديهم مشكلات خاصة بطبيعة عملهم، فقد وصفت مهنة التدريس بأنها أكثر المهن معاناة من الضغوط، و في حالة استمرارها قد تؤدي إلى حالة نفسية سيئة تعرف بالاحتراق النفسي، و الذي يعد من الظواهر النفسية التي نالت اهتمام الباحثين، لا سيما في مجال التدريس.

و يعد المعلم أحد محاور العملية التعليمية، لذلك فإن صحته النفسية و الجسمية ينبغي النظر إليها بعين الاعتبار من أجل الوصول إلى مردود مثمر لهذه العملية. و ترتبط ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين بالعديد من العوامل، منها ما يتصل ببيئة العمل و منها ما يتصل بظروف خارجية، و نود في هذه الدراسة إلقاء الضوء على أحد هذه العوامل ذات الصلة ببيئة العمل و هي إدراك هؤلاء المعلمين لمصادر الضغط المهني الموجودة في هذه البيئة، كحجم ساعات العمل، انخفاض العائد المادي للمهنة، النظرة الاجتماعية للمعلم، كثافة عدد التلاميذ في الصف، و طول المقررات الدراسية... إلخ.

و لمعرفة طبيعة العلاقة بين إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني و الاحتراق النفسي و ما يؤثر على هذه العلاقة أيضا من متغيرات، تم طرح التساؤلات الآتية:

تساؤلات الدراسة:

- 1- هل توجد علاقة بين إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني و الاحتراق النفسي لديهم؟
- 2- هل يختلف الاحتراق النفسي بين المعلمين و المعلمات باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني؟
- 3- هل يختلف الاحتراق النفسي بين المعلمين الأكثر أقدمية و المعلمين الأقل أقدمية في مهنة التدريس باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني؟

فرضيات الدراسة:

- 1- توجد علاقة بين إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني و الاحتراق النفسي لديهم.

2- يختلف الاحتراق النفسي بين المعلمين و المعلمات باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني

3- يختلف الاحتراق النفسي بين المعلمين الأكثر أقدمية و المعلمين الأقل أقدمية في مهنة التدريس باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني.

أهمية الدراسة :

تتبقى أهمية الدراسة من أهمية المعلم كركن من أركان العملية التعليمية، و التي تتأثر بشكل مباشر بأداء المعلم , و يرتبط هذا الأداء بمدى تمتعه بصحة جسمية و نفسية جيدة، و ظروف محيطية ملائمة.

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى الآتي:

- التعرف بمصادر الضغط المهني في البيئة المدرسية.
- التعرف بأعراض الاحتراق النفسي لدى المعلمين.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني و الاحتراق النفسي لديهم من خلال الإجابة على تساؤلات الدراسة.

التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

1- إدراك مصادر الضغط المهني: يعبر عنها باستجابات أفراد العينة(المعلمين) حيال بدائل الأجوبة(دائما-أحيانا-أبدا) التي يتضمنها مقياس مصادر الضغط المهني المصمم من طرف الباحثين.

2- الاحتراق النفسي: و هو إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي المؤدي إلى تدني القدرة على العمل و المعبر عنها باستجابات أفراد العينة حيال بدائل الأجوبة المتضمنة في مقياس الاحتراق النفسي(دائما-أحيان-أبدا) المصمم من طرف الباحثين.

3- المعلمون: و تتحدد عينتهم بالمعلمين المزاولين للمهنة في المدارس الابتدائية بمدينة تفرت : للسنة الدراسية 2009_2010 .

الجانب النظري :

الضغط المهني :

تعريف الضغط المهني :

هو عبارة عن مجموعة من التأثيرات الداخلية لدى الموظفين , وتنجم عن التفاعل بين العوامل التنظيمية أو الاجتماعية والمكونات الشخصية لهم , وقد تؤدي إلى اضطرابات جسمية أو نفسية أو سلوكية , مما يدفعهم إلى الانحراف عن الأداء الطبيعي لأعمالهم .(مراد أحمد محمد علي الكاهاني 2000, ص 18)

ويعرف الضغط المهني بأنه شدة القوى المؤثرة التي تفرض بصورة طبيعية أعباء ثقيلة على الفرد في موقع عمله ومن أعراضها الأزمات الانفعالية والسلوكية والمهنية ونقص الدافعية في العمل .

الضغط المهني : عبارة عن التفاعل بين الفرد والبيئة ينتج عنه تغييرات نفسية وجسمية تحدث انحرافات في أداء الفرد الطبيعي (مراد أحمد محمد علي الكاهاني 2000 , ص 20) .

مصادر الضغط المهني :

المصادر الخارجية : ويقصد بها تلك الأحداث والعوامل الخارجية التي يتعرض لها الأفراد من البيئة الخارجية للعمل والتي قد تؤثر عليهم , ومن هذه المصادر ثقافة وفلسفة المجتمع الذي يعيش فيه الفرد , والتغيرات التكنولوجية والأسرة , انتقال مكان السكن أو العمل , الطبقة الاجتماعية للفرد , تغيرات الأسرة شجار أفراد الأسرة , مرض أو وفاة أحد أفرادها , المشاكل الزوجية , كل هذه العوامل تؤدي إلى اشتغال ذهن الفرد ويؤثر على أدائه لوظيفته الأساسية في العمل (مراد أحمد محمد علي الكاهاني 2000 , ص 24)

الاحترق النفسي : تعود البدايات المبكرة لمصطلح الاحتراق النفسي إلى العالم هيربرت فرويدنبرجر **Freudenberg 1974** وذلك من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المنشغلون بقطاع الخدمات , حيث عرفه " حالة من الاستنزاف الانفعالي , والاستنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من الضغوط , إضافة إلى عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات المهنة " ويعد المؤتمر الدولي الأول للاحتراق النفسي الذي عقد بمدينة فيلاديفيا في نوفمبر 1981 البداية الحقيقية لتطور مصطلح الاحتراق النفسي .

تعريف الاحتراق النفسي

تعريف سيدمان وزاجر 1986 " الاحتراق النفسي للمعلم هو نمط سلبي من الاستجابات للأحداث التدريسية الضاغطة , وللتلاميذ , ولمهنة التدريس بالإضافة إلى إدراك أن هناك نقصا في المساندة والتأييد من قبل إدارة المدرسة . " (نشوة كرم عمار , 2007 , ص 19)

تعريف علي عسكر 2000 " الاحتراق النفسي هو حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية , ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها التعب والإرهاق , والشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالآخرين , وفقدان الاهتمام بالعمل , والسخرية من الآخرين الكآبة , العلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات .

تعريف ماسلاش وجاكسون 1981 " الاحتراق النفسي هو إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي , تبلد المشاعر , انخفاض الإنجاز الشخصي , ويقصد بالإجهاد الانفعالي هو فقدان طاقة الفرد على العمل والأداء , والإحساس بزيادة متطلبات العمل , أما تبلد المشاعر فهو شعور الفرد بأنه سلبي وصارم وإحساسه باختلال الحالة المزاجية , ويظهر انخفاض الإنجاز الشخصي فهو إحساس الفرد بتدني نجاحه واعتقاده بأن مجهوداته تذهب سدى . (نشوة كرم عمار , 2007 , ص 30)

أسباب الاحتراق النفسي

من جملة أسباب الاحتراق النفسي هي عبء العمل الزائد, المهام الإدارية المتزايدة, ضعف التواصل, نقص المكافآت والدعم, العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط من الراحة, الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية, الرتابة والملل في العمل, ضعف استعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل .

أعراض الاحتراق النفسي

صنف كاهل 1988 أعراض الاحتراق النفسي إلى خمس فئات رئيسية هي أعراض عضوية, أعراض انفعالية, أعراض متعلقة بالعلاقات الشخصية, وأعراض مرتبطة بالمواقف والمعتقدات, أما فيمن وسنتاور 1983 Fimian & Santaro فقد صنف أعراض الاحتراق النفسي إلى ثلاث فئات (أعراض انفعالية, أعراض سلوكية, أعراض عضوية), وقد أكد دونهام 1983 Dunham على وجود خمسة أعراض يتكرر حدوثها هي الشعور بالإجهاد, الاستنفاد الإحباط , النوم المتقطع , الانعزال عن الموظفين , الصداع الناجم عن التوتر .

الأعراض العضوية: وتتمثل في الإعياء، الأرق، ارتفاع ضغط الدم، الصداع اللجوء للتدخين، الإحساس بالإرهاك، التعب بعد العمل.
الأعراض النفسية الانفعالية: وتتمثل في الملل، عدم الثقة بالنفس، التوتر، فقدان الحماس، فتور الهمة، الغضب، الاستياء وعدم الرغبة في الذهاب للعمل.
الأعراض الاجتماعية: وتتعلق بالآخرين، والاتجاهات السلبية نحو العمل والزملاء، الانعزال والانسحاب من الجماعة.(نشوة كرم عمار ، 2007، ص34)
كيفية التغلب على الاحتراق النفسي والوقاية منه :

أورد جمعة يوسف 2006 بعض الاستراتيجيات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة التغلب عليه ومن بينها ما يلي :

1. فهم الشخص لعمله وأساليبه في الاستجابة للضغوط، لأن فهم الفرد لاستجاباته بشكل كامل سوف يساعده على التعرف على أنماط السلوك غير الفعالة ومحاولة تغييرها.
2. إعادة فحص الفرد لقيمه وأهدافه وأولوياته فالأهداف غير الواقعية للوظائف والأداء تعرض الفرد للإحباط ، بمعنى التأكد من قابلية أهدافنا للتنفيذ .
3. تقسيم الحياة إلى مجالات العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية، والتركيز قدر الإمكان على كل مجال نعيشه.
4. العمل على بناء نظام للمساعدة الاجتماعية .

الجانب الميداني للدراسة :

المنهج المستخدم : نظرا لأهداف الدراسة والمتمثلة خصوصا في معرفة العلاقة الإرتباطية بين إدراك مصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي لدى المعلمين بالمرحلة الابتدائية

لذلك فالمنهج الملائم للدراسة هو المنهج الوصفي الإرتباطي.

العينة المستهدفة من الدراسة: لقد تم اختيار العينة الممثلة لمجتمع الدراسة من المعلمين بطريقة عشوائية بسيطة، وقد قدر عدد المعلمين بـ 85 معلمة وتتراوح سنوات أقدميتهم في مزاولة التعليم في الابتدائي بين الأكثر من 18 سنة والأقل من ذلك.

وصف أدوات البحث :

استبيان إدراك مصادر الضغط المهني: و يتكون من الأبعاد الآتية :

ظروف العمل: وتتمثل في الضجيج, الضوضاء, الإضاءة, درجة الحرارة قلة الأجهزة, ساعات العمل
 طبيعة المهنة: وتتمثل في كثافة البرنامج الدراسي, الحجم الساعي, عدد التلاميذ في القسم, التحضير اليومي للدروس, إعداد الامتحانات و التصحيح .
 الحوافز: وتتمثل في العلاوات , الترقية , الراتب
 العلاقات: وتتمثل في العلاقة التي تربط المعلم والتلميذ والمعلم والمدير.
 عدد الفقرات وبدائل الأجوبة: يتكون الاستبيان من 24 فقرة أما بدائل الأجوبة (نعم, أحيانا, لا).

استبيان أعراض الاحتراق النفسي: ويتكون من الأبعاد الآتية :
 أعراض عضوية: وتتمثل في الاستنزاف البدني, الإعياء, الأرق, التعب طول الوقت, الإرهاق المستمر بعد العمل.
 أعراض نفسية انفعالية: وتتمثل في اختلال الحالة المزاجية, الملل والرتابة التوتر, فقدان الحماس, الغضب , نقص الإنجاز الشخصي .
 أعراض اجتماعية: المشاعر السالبة نحو الوظيفة, الاتجاهات السالبة نحو الزملاء, فقدان الاهتمام بالآخرين, الانعزال والانسحاب من الجماعة.
 عدد الفقرات وبدائل الأجوبة: يتكون الاستبيان من 20 فقرة أما بدائل الأجوبة (نعم, أحيانا, لا)

صدق وثبات أدوات البحث : بعد عرض أدوات على البحث على مجموعة من الأساتذة المحكمين , تم تطبيق الأدوات على عينة استطلاعية مكونة من 20 معلم ومعلمة وتم حساب صدق المقارنة الطرفية لأداة إدراك مصادر الضغط المهني حيث كانت قيمة ت ب 6,42 وهي دالة عند 0,01 أما أداة الاحتراق النفسي فقد قدر الصدق الذاتي لها ب 0,92 , كما تم حساب ثبات التجزئة النصفية للأداتين بحيث قيمة ر دالة للأداة الأولى ب 0,56 دالة عند 0,01 , أما ثبات الأداة الثانية فقد قدر ب 0,86 وهي دالة عند 0,01 وذلك أدوات البحث على قدر من الصدق والثبات يمكن تطبيقهما في الدراسة الأساسية .

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- اختبار ت للفروق بين عينتين

• معامل الارتباط بيرسون

عرض نتائج الدراسة :

عرض نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية " توجد علاقة بين إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني و الاحتراق النفسي لديهم " .

حجم العينة	قيمة ر المحسوبة	قيمة ر المجدولة	القرار الإحصائي
85 معلم ومعلمة	0,52	0,28	دالة عند مستوى الدلالة 0,01

من خلال الجدول يتبين أن عينة الدراسة تقدر بـ 85 معلم ومعلمة وبحساب الارتباط بين إدراك مصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي لدى المعلمين باستخدام معامل الارتباط بيرسون قدرت القيمة المحسوبة بـ 0,52 كما هو مبين في الجدول وبمقارنتها بالقيمة المجدولة عند درجة الحرية 84 والتي تقدر بـ 0,28 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0,01 وبالتالي فقيمة الارتباط دالة ومنها تقبل فرضية البحث .

عرض نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية " يختلف الاحتراق النفسي بين المعلمين و المعلمات باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني " .

عينة المعلمين الذين يدركون مصادر الضغط المهني بدرجة مرتفعة وفق

متوسط الدرجات 53,87 وعدددهم 46

المعلمين الذكور وعدددهم 26	المعلمات الإناث وعدددهن 20	ت المحسوبة	ت المجدولة	القرار الإحصائي
		0,14	0,05	0,01
			2,02	2,69

من خلال الجدول أعلاه فقد تم تقسيم العينة الكلية المتكونة من 85 معلم ومعلمة حسب درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني أي مجموع درجات العينة في استبيان إدراك مصادر الضغط المهني على 85 لنحصل على المتوسط الحسابي 53,87 , فقد قدرت عينة المعلمين الذين يدركون بدرجة مرتفعة وعدددهم بـ 46 منهم 26 ذكور , و20 إناث , وبحساب قيمة ت المحسوبة للفرق بين العينتين والتي تساوي 0,14 وبمقارنتها بـ قيمة ت المجدولة نجدا غير دالة وبالتالي لا يوجد فروق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني .

عينة المعلمين الذين يدركون مصادر الضغط المهني بدرجة منخفضة وفق

متوسط الدرجات 53,87 وعددهم 39

القرار الإحصائي	ت المجدولة		ت المحسوبة	المعلمات الإناث وعدهن 20	المعلمين الذكور وعدهم 19
	0,01	0,05			
غير دالة	0,01	0,05	0,38		
	2,72	2,02			

من خلال الجدول أعلاه فقد تم تقسيم العينة الكلية المتكونة من 85 معلم ومعلمة حسب درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني أي مجموع درجات العينة في استبيان إدراك مصادر الضغط المهني على 85 لنحصل على المتوسط الحسابي 53,87 , فقد قدرت عينة المعلمين الذين يدركون بدرجة منخفضة وعددهم بـ 39 منهم 19 ذكور , و20 إناث , وبحساب قيمة ت المحسوبة للفرق بين العينتين والتي تساوي 0,38 وبمقارنتها بـ قيمة ت المجدولة نجدها غير دالة وبالتالي لا يوجد فروق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني .

عرض نتائج الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية " يختلف الاحتراق النفسي بين المعلمين الأكثر أقدمية و المعلمين الأقل أقدمية في مهنة التدريس باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني " .

متوسط أقدمية العينة 19 سنة لدى عينة المعلمين الذين يدركون مصادر

الضغط المهني بدرجة مرتفعة وعددهم 46 .

القرار الإحصائي	ت المجدولة		ت المحسوبة	المعلمين الأكثر أقدمية 30	المعلمين الأقل أقدمية 16
	0,01	0,05			
غير دالة	0,01	0,05	0,75		
	2,69	2,02			

من خلال الجدول أعلاه فقد تم تقسيم العينة الكلية المتكونة من 85 معلم ومعلمة حسب درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني أي مجموع درجات العينة في استبيان إدراك مصادر الضغط المهني على 85 لنحصل على المتوسط الحسابي 53,87 , فقد قدرت عينة المعلمين الذين يدركون بدرجة مرتفعة وعددهم بـ 46 وتم تقسيم العينة وفق متوسط الأقدمية في مهنة التعليم الابتدائي 19 سنة, فكان الأكثر أقدمية 30 معلم ومعلمة , والأقل أقدمية بـ 16 معلم ومعلمة وبحساب قيمة ت

المحسوبة للفرق بين العينتين والتي تساوي 0,75 وبمقارنتها ب قيمة ت الجدولة نجدا غير دالة وبالتالي لا يوجد فروق بين المعلمين الأقل أقدمية والأكثر أقدمية في الاحتراق النفسي باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني .

متوسط أقدمية العينة 19 سنة لدى عينة المعلمين الذين يدركون مصادر الضغط المهني بدرجة منخفضة وعددهم 39 .

القرار الإحصائي	ت الجدولة		ت المحسوبة	المعلمين الأقل أقدمية 19 الأكثر أقدمية 20
	0,01	0,05		
غير دالة	0,01	0,05	0,53	
	2,72	2,02		

من خلال الجدول أعلاه فقد تم تقسيم العينة الكلية المتكونة من 85 معلم ومعلمة حسب درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني أي مجموع درجات العينة في استبيان إدراك مصادر الضغط المهني على 85 لنحصل على المتوسط الحسابي 53,87 , فقد قدرت عينة المعلمين الذين يدركون بدرجة منخفضة وعددهم بـ 39 وفق متوسط الأقدمية 19 سنة نجد الأقل أقدمية 19 معلم ومعلمة والأكثر أقدمية 20 معلم ومعلمة , وبحساب قيمة ت المحسوبة للفرق بين العينتين والتي تساوي 0,53 وبمقارنتها ب قيمة ت الجدولة نجدها غير دالة وبالتالي لا يوجد فروق بين المعلمين والمعلمات في الاحتراق النفسي باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني .

خلاصة الدراسة :

عرض نتائج الدراسة :

بعد تطبيق أدوات البحث على عينة يقدر عددها بـ 85 معلم ومعلمة وبعد المعالجة الإحصائية توصلت الدراسة إلى ما يلي :

يوجد علاقة بين إدراك المعلمين لمصادر الضغط المهني والاحتراق النفسي لديهم . وتتفق نتيجة البحث مع دراسة هيبس ومالين 1991 التي تؤكد أن المعلمين الأكثر إحساسا بالضغط العمل هم الأكثر احتراقا نفسيا , وتتفق مع دراسة فيلدنج وجل 1992 .

لا يوجد اختلاف في الاحتراق النفسي بين المعلمين والمعلمات باختلاف درجة إدراكهم (الأكثر إدراكاً والأقل إدراكاً) لمصادر الضغط المهني. لا تتفق نتيجة بحثنا مع دراسة يوسف نصر مقابلة التي توصلت إلى أن المعلمات أكثر احتراقا نفسيا من المعلمين.

لا يوجد اختلاف في الاحتراق النفسي بين المعلمين الأكثر أقدمية والأقل أقدمية باختلاف درجة إدراكهم لمصادر الضغط المهني. تتفق هذه النتيجة مع دراسة فوقية محمد راضي 1999 في وجود ارتباط سالب بين مدة الخبرة والإنهاك النفسي.

قائمة المراجع :

- _ مراد أحمد محمد علي الكاهاني 2000 , أثر ضغوط الوظيفة على الولاء التنظيمي دراسة حالة معلمي المدارس الحكومية في محافظة الزرقاء رسالة ماجستير الأردن .
- _ نشوة كرم عمار أبو بكر دردير , 2007 , الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط أ وب وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات , رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في التربية , جامعة الفيوم , رسالة منشورة www.gulfkids.com .
- _ محمود فتحي عكاشة , 1999, علم النفس الصناعي , الاسكندرية

الملاحق : استمارة إدراك مصادر الضغط المهني لدى المعلمين بالابتدائي

بدائل الأجوبة	الفقرات	
---------------	---------	--

الرقم	نعم	أحيانا	لا
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			

استمارة أعراض الاحتراق النفسي لدى المعلمين

الرقم	نعم	أحيانا	لا
1			

			تعتقد أن مجهودك أثناء التدريس يذهب سدى	2
			تشعر بالإعياء والتعب طوال اليوم حتى بدون القيام بأي مجهود	3
			تعاني من الأرق وعدم النوم بسبب مهنة التعليم	4
			لديك تعب شديد وإرهاق مستمر بعد العمل	5
			تنتابك مشاعر سلبية نحو مهنة التدريس	6
			اتجاهاتك نحو زملائك في العمل سلبية	7
			فقدت الاهتمام بالآخرين	8
			تعيش في انعزال عن جماعة المعلمين سواء الذين معك في المدرسة أو خارجها	9
			تشعر بتقلب في الحالة المزاجية من حزن إلى فرح دون سبب	10
			تشعر بمال كبير وروتين أثناء التدريس	11
			تشعر بتوتر دائم وانزعاج داخل القسم	12
			فقدت الحماس في أداء مهنتك كمعلم	13
			تغضب كثيرا من تصرفات بعض الزملاء	14
			بداية اليوم تشعر في عدم الرغبة للذهاب للعمل	15
			في المدرسة تتعرض لضغوط عالية	16
			لا تعرف كيف تتصرف مع الضغوط اليومية	17
			تشعر أنك استنفذت كل طاقك البدنية من مهنة التعليم	18
			لا تهتم بالعمل بل تؤديه بشكل روتيني	19
			تشعر بنقص في إنجازاتك الشخصية	20