



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي

كلية العلوم الاجتماعية والانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية



موضوع:

الاحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية بالمقاطعة 03 ببلدية البياضة - الوادي -

مذكرة مكملة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في علوم التربية تخصص علم النفس التربوي

تحت اشراف

من اعداد الطلبات:

أ.د عاتكة غرغوط

✓ آسيا قعري

✓ إكرام نعرورة

✓ تيسير بن عمر

✓ صفاء شيحي

السنة الجامعية: 2022_2023



إهداء

بعد مشوار دراسي دام ١٥ سنة اهدي ثماره اليوم الى منبع العطاء والامان والدعم ست
الحبايب امي الغالية

الى من جاهد وثابر بكل ما اوتيا من قوة وافخر بانتسابي له ابي الغالي

الى من تمنيت وصوله قبلي الى هذا المكان اخي الكبير صابر

الداعم الدائم اخواتي واخي الاصغر لطفي

الى برعمي الغالي اخي وابني بكار

الى زوجي العزيز الذي اتممتومعه اشهري الاخيرة من هذا المشوار

الى من توفاه الله جدتي والى الغالي جدي اطال الله في عمره

الى رفيقة الدرب التي كانت مؤنستي في مشواري صديقتي واختي التي لم تلدها امي (اسيا)

الى عائلتي كاملة واساتذتي واصدقائي وكل من ساهم في وصولي الى هذا المكان

تيسير بن عمر



إِهْدَاء

الحمد لله والصلاة على المصطفى واهله ومن وفى أما بعد: الحمد لله الذي وفقنا لتكمين هذه الخطوة في ميسرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة الى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي لكل عائلتي الكريمة التي ساندتني من إخوة وأخوات وخاصة اختي اريج وفقها الله لما تحبه وترضاه والى خالي العزيز حميد الذي غمرني بالتقدير والنصيحة والتوجيه والإرشاد وشكري ايضا لخاص لأستاذتي عاتكة غرغوط الى كل هؤلاء اهديهم هذا العمل سائلا الله العلي القدير ان ينفعنا به ويمدنا بتوفيقه

إكرام نعرورة



إِهْدَاء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى الشمعة التي احترقت لتضي لي دروب الحياة إلى مصدر الحنان ومنبع الآمان إلى تحت قدميها تنال الجنان
"أمي الحنونة"

إلى من كان لي سنداً في الحياة إلى من علمني معنى الإرادة والثبات إلى من رسب لي درب الحياة "أبي الغالي"

إلى سندي في الحياة إلى من تقاسمت معهم مر الحياة وحلوها إلى أغلى كنز وهبهم الله لي اخواني واخوتي

وإلى عصفورة العائلة والكتكوتة الصغيرة نرجس حفظها الله.

وإلى كل معلمي واستاذتي الكرام من الابتدائي إلى الجامعة.

وإلى كل الأصدقاء والأحباب وإلى جميع الأهل والأقارب من قريب أو من بعيد

صفاء شحي



إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفي أما بعد:

الحمد لله الذي وفقنا لثمين هذه الخطوة في مسيرتنا الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى مهداة
إلى الوالدين الكريمة حفظهما الله وأدامهما نورا لدربي.

لكل العائلة الكريمة التي ساندتني ولا تزال من أخوة وأخوات إلى نبع الحنان وكل الحنان... إلى من تفرح لفرحي
وتحزن لحزني إلى بر الأمان.....أمي العزيزة.

إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد من عزيمتي وقوتي...أبي العزيز.

إلى الأخوة والأخوات الذين أقاسمهم الماء والهواء إلى رفيقة المشوار والدرب كانت مؤنستي في مشواري الدراسي
(تيسير).

إلى كل عائلتي وأحبابي وأستاذتي وأخواتي وكل من ساهم في وصولي إلى هذه المرحلة.

آسيا قعري





شُكْرُ وَعُرْفَانُ

نحمد الله عزوجل الذي ألهمنا العبر والثبات وأمدنا بالقوة والعزم

على مواصلة مشوارنا الدراسي وتوفيقه لنا على انجاز هذا العمل فنحمده اللهم ونشرك على نعمتك
وفضلك ونسألك البر والتقوى ومن العمل ما ترضى وسلام على حبيبه وخليفه الامين عليه اركى الصلاة

والسلام، كمانتقدم بجميل الشكر والتقدير الاستاذة المشرفة "غرغوط عاتكة" التي لم تبخل علينا

بتوجيهاتها وتشجيعاتها العلمية والقيمة رغم انشغالها وقتها الثمين

والتي تحملتنا طيلة هذه الفترة. فنسأل الله الكريم ربي العرش العظيم ان يحقق لها الزيادة في حياتها

وان يوصلها إلى أسمى وأرقى المعالي ولا تفوتنا ان نشكر كل اساتذة علم النفس التربوي كل من ساعد من

قريب او بعيد في انجاز هذا العمل المتواضع



ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي، و صيغ التساؤل العام على النحو التالي: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي ؟

وتم اتباع المنهج الوصفي في دراستنا الحالية، و استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، و الذي طبق على عينة عشوائية تكونت من 50 معلم ومعلمة، حيث اسفرت معالجة البيانات التي تمت باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS على النتائج التالية:

- مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي مرتفع.

Study summary:

The study aimed to know the level of psychological burnout among primary teachers, and the general question was formulated as follows: What is the level of psychological burnout among primary teachers?

The descriptive approach was followed in our current study, and the Maslash burnout scale was used, which was applied to a random sample consisting of 50 male and female teachers. Data processing using the SPSS statistical program yielded the following results:

- The level of psychological burnout among primary school teachers is high.

محتويات الدراسة

الإهداء.....	
الشكر والعرفان.....	
ملخص الدراسة:.....	
محتويات الدراسة.....	
فهرس الجداول.....	
مقدمة:.....	أب

الجانب النظري

الفصل التمهيدي: مشكلة الدراسة واعتباراتها

1- الإشكالية:.....	1
2- فرضية الدراسة:.....	2
3- أهداف الدراسة:.....	2
4- أهمية الدراسة:.....	2
5- أسباب اختيار الموضوع:.....	3
6- المفهوم الاجرائي لمصطلح الدراسة:.....	3
7- الدراسات السابقة:.....	4

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة: 9
2. المجتمع الدراسي: 9
3. الدراسة الاستطلاعية: 10
 - 1.3. أهداف الدراسة الاستطلاعية 10
 - 2.3. صلاحية أداة الدراسة 10
 - 1.2.3. وصف المقياس 10
 - 2.2.3. الخصائص السيكمترية للمقياس: 11
4. الدراسة الأساسية 17
 - 1.4. حدود الدراسة الأساسية: 17
 - 2.4. عينة الدراسة الأساسية: 17
5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: 18

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة فرضية الدراسة

1. عرض وتحليل ومناقشة فرضية الدراسة: 20
2. [خلاصة وتوصيات الدراسة](#) 22
- قائمة المراجع 24
- الملاحق 27

فهرس الجداول

9	جدول رقم(1) : يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب جنس المعلم (ة):.....
11	الجدول رقم(02): وصف المقياس
12	الجدول رقم(03): معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان.....
15	الجدول رقم(05): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (تبلد المشاعر)
16	الجدول رقم(06): معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (نقص الشعور بالانجاز الشخصي).....
18	الجدول رقم(07): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة على حسب الجنس.....
20	جدول رقم (08): توزيع المعلمين لكل مستوى حسب متغير الاحتراق النفسي.....
20	جدول رقم (09): دلالة الفروق بين مستويات الاحتراق النفسي

مقدمة

مقدمة:

يعتبر المعلم واحد من أهم المتغيرات التي تؤثر في العملية التعليمية، وترجع هذه الأهمية لتعدد الأدوار التي يقوم بها المعلم داخل الفصل، فلا يقتصر دور المعلم على نقل المعرفة فحسب وإنما يتسع دوره ليشمل تحقيق الأهداف التربوية التي تتضمن اكتساب التلاميذ المهارات والاتجاهات والقيم، إضافة إلى اكتسابهم المعرفة التي تسهم في بناء شخصياتهم (منسي، دس، ص 365).

وللمعلم أثر كبير في حياة تلاميذه، وهذا الأثر يمتد إلى حياة التلميذ المستقبلية، فهو قدوة لتلاميذه ونموذجا يحتذى به للسلوك الديمقراطي (عامر، 2016، ص 207).

ويسعى دائما لبذل أقصى جهوده لتكيف معهم، في حين أن ظروفه قد لا تسمح له بإنجاز عمله على أحسن ما يرام، فالمعلم لا يحسن التعامل مع أوضاع وظروف المهنة قد يتعرض إلى ضغوط داخلية وخارجية.

وتؤدي هذه الضغوط التي يتعرض لها المعلم إلى استنزاف جسمي وانفعالي وأهم مظاهره فقدان الاهتمام بالتلاميذ وتبلد المشاعر ونقص الدافعية والأداء النمطي للعمل، ومقاومة التغيير وفقدان الابتكار، ويؤدي افتقاد المعلم إلى الدعم الاجتماعي ومهارات التكيف لمستوى الأحداث إلى زيادة احتمال وقوع فريسة للاحتراق النفسي وتعدد مصادر الضغوط المسببة للاحتراق النفسي للمعلم بين سلوك التلاميذ وعلاقة المعلم بالموجه، وعلاقته العلمية بزملائه، والصراعات المدرسية وعلاقة المعلم بالإدارة، والأعباء الإدارية، وضيق الوقت، وغياب التقاهم بين المعلم والإدارة والمعلم وأولياء الأمر. (شفيق عطير، 2019، ص 207)

وتؤدي هذه الضغوط النفسية أثار سلبية لدى المعلمين وهي الاحتراق النفسي مما يؤثر على كفاءته.

ويعتبر الاحتراق النفسي ظاهرة نفسية حظيت باهتمام العديد من الباحثين في المهن الإنسانية عامة ومهنة التعليم خاصة، فهو شعور بالاستنزاف البدني والارهاق العاطفي وتراجع مستوى تقدير الفرد بذاته، حيث تظهر عليه حالة من الانهاك من النواحي البدنية و الذهنية

التي تؤدي اليه مفهوم سلبي لشخص نحو ذاته، إضافة إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو العمل و الحياة.

ويؤكد هذا كل من جاكسون او مسلاش (1981) (Joukson,maslach)، أن الاحتراق النفسي حالة من الارهاق النفسي والبدني طويل المدى نتيجة التعب والعجز واليأس وتشمل مواقف سلبية من الفرد تجاه عمله.(بوفرة،2018ص13).

وتضمنت هذه الدراسة جانبين، جانب نظري وجانب ميداني، أجرى النظري على فصل واحد وهو عبارة عن فصل تمهيدي تضمن أولاً إشكالية الدراسة وفرضيتها ،أهمية وأهداف الدراسة أسباب ودوافع اختيار الموضوع ،المفاهيم الاجرائية لمتغير الدراسة وأخيرا الدراسات السابقة.

واحتوى الجانب الميداني على فصلين اولهما تضمن في البداية المنهج المعتمد في الدراسة ومجتمع الدراسة، ثم الدراسة الاستطلاعية اهدافها وإجرائتها وخصائصها السيكمترية، وصولاً إلى النتائج الدراسة الاستطلاعية ،ثم تطرقنا إلى الدراسة الاساسية وحدودها و كيفية اختيارها .

أما الفصل الاخير فعرضت فيه نتائج الدراسة وفقاً للفرضية واشكالية الدراسة ،حيث تم تحليلها ومناقشتها الفرضية المطروحة والدراسات السابقة، وفي الاخير تم الوصول إلى الخلاصة وقائمة المراجع المستعملة والملاحق.

الجانب النظري

الفصل التمهيدى:

مشكلة الدراسة واعتباراتها

1- الإشكالية:

يعد المعلم في جميع المراحل الدراسية إحدى الركائز الرئيسية في العملية التعليمية، فهو الوسيط بين التلاميذ، و مما يجب ان يقدم لهم معلومات و معارف و مهارات ،لذلك لان صحته النفسية و البدنية ينبغي النظر اليها بعين الاعتبار من أجل تحقيق نظام تربوي فعال.

و للمعلم أدوار هامة في تحقيق أهداف التربية فهو ناقل للمعلومات و موصل لها بالإضافة إلى انه قائد لجماعة فصله و حافظ للتراث و باعث للثقافة كما أنه مربى لأجيال و مرشد تربوي لتلاميذ فصله و قدوة لهم بالإضافة إلى انه يلعب عدد من الادوار داخل المجتمع فهو مواطن و مصلح اجتماعي ،و تتعدد وظائف المعلم داخل الفصل، فعليه مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ و عليه ان يضبط الفصل يديره و عليه ان يقوم بالتدريس مستخدماً أنسب طرق و الوسائل التعليمية (د. محمود منسى ،دار المعرفة الجامعية ،علم النفس التربوي للمعلمين ،ص 366).

و قد يعاني المعلم من بعض المشكلات ،و فقدان التحكم و السيطرة في مجريات أموره المهنية؛ اضافة الى انخفاض العائد المادي لمهنة التدريس ،و النظرة الاجتماعية ط المتدنية له و غيرها من الاسباب مما داعى بعض الباحثين إلى الربط بين مهنة التدريس و الضغوط النفسية(يوسف عبد الفتاح،1999، ص 196).

تؤدي الضغوط الداخلية و الخارجية التي يتعرض لها المعلم الى استنزاف جسمي و انفعالي.

و هذه الضغوط لها دور هام في إحداث معدل عال من الانهاك النفسي و الانفعالي الذي يصيب الجسم، فأى اصابة جسمية أو انفعالية كالقلق و الاحباط و التعب لها علاقة بالضغوط (د بوفرة أسامة، دار أسامة للنشر و التوزيع ،الاردن -عمان د. س ص 18).

يرى بعض الباحثين بشكل عام ان الضغوط النفسية تعتبر سمة من سمات الحياة فهي عملية ترفض عبئاً على الفرد في مواجهتها عندما يدركها على أنه تهدد وجوده النفسي و الجسدي ،خصوصاً إذا ما كان الفرد غير متأكد من قدراته على التعامل معها سواء كانت الضغوط النفسية تشمل محيط العمل و الاسرة و المدرسة (طايبي ،2013، ص 5).و قد تؤدي تراكم الضغوط النفسية إلى تفاقم الوضع و حالات الاحتراق النفسي. و من هذا المنطلق فإن ظاهرة

الاحتراق النفسي ظاهرة لا يستهان بها في تأثيرها على الاداء التربوي للمعلمين و من ثم التأثير السلبي على المردود التربوي للتلميذ اذا لا يمكننا ان نتصور جيلا من التلاميذ قد استوفى حقه من التربية و التعليم و يحدث هذا نتيجة لعدد من المشاكل التي ترتبط بشكل مباشر بعملية التدريس (العزاوي ،يحيى،2007،278).و الاحتراق النفسي هو بمثابة حالة من التدهور النفسي الوظيفي ينتج عن زيادة الحساسية للضغوط المهنية .و هو ذو بعدين اساسيين هما البعد النفسي ،الذي يتم بظهور الاجهاد النفسي و التوتر و القلق و الاحباط و الاكتئاب بصورة عامة و البعد المهني المتعلق بمشكلات الوظيفة و العلاقات العامة مع الادارة و الزملاء و التلاميذ بالنسبة إلى المعلمين و كذلك الرفض النفسي للوظيفة(سليمان ،عائشة ،2007،ص 207) .و من هنا يقع المعلم في صراع بين خيارين ،لا إرادة له في اي منهما إما ان يصبح منهكا في عمله لا يقوى على مواصلة لعطاء ،أو أن يترك المهنة ،إما جسديا بالانصراف إلى مهنة أخرى ،او نفسيا بأن يبدي نوعا من اللامبالاة ،و عدم الاهتمام ،و إهمال متطلبات مهنة التدريس .و من هذا المنطلق جاء تساؤل دراستنا كالتالي : ما مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي ؟

2- فرضية الدراسة:

- مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي مرتفع.

3- أهداف الدراسة:

- تهدف الدراسة بشكل عام إلى:

- الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي
- التعرف على مستوى الشعور بالاحتراق النفس لدى معلمي الابتدائي
- الكشف على طرق الوقاية من الاحتراق النفسي.

4- أهمية الدراسة:

ترجع أهمية الدراسة إلى:

- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في الحد من ظاهرة الاحتراق النفسي

- إلقاء الضوء على بعض المشكلات النفسية التي يعاني منها المعلمون في المجتمع المدرسي، و كذلك طبيعة المشكلات المهنية المتعلقة بكل مرحلة تعليمية.
- الاهتمام بهذه الفئة التي تعتبر أهم فئة في المجتمع من خلال التنشئة الاجتماعية لأفراد فهم اساس التنشئة الاجتماعية.
- معرفة هذه الظاهرة و تجنب تأثيراتها السلبية على المعلم و على أفراد المجتمع المدرسي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- الكشف عن الاسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي و محاولة إيجاد بعض الحلول.
- معرفة المشاكل التي يعاني منها المعلمون في الطور الابتدائي.
- السعي للفت الانتباه القائمين على تسيير شؤون المعلمين من أجل الاهتمام بالجواني النفسية للمعلمين.

6- المفهوم الاجرائي لمصطلح الدراسة:

***الاحتراق النفسي:** عرفه ماسلاش (1981) بأنه إحساس الفرد بالإرهاق وعدم قدرته على العمل بفاعلية، وفقدان الاهتمام بالأشخاص في محيط العمل ، ويشتمل على ثلاث عناصر متميزة تعتبر كأبعاد له:

- **الإجهاد الانفعالي:** ويقصد به مجمل المشاعر والانفعالات السلبية وغير السوية الناتجة عن استنفاد طاقة الفرد من خلال ممارسته لمهنة معينة ومعايشة مشاكلها وضغوطها المختلفة
- **نقص الشعور بالإنجاز:** ويقصد به الشعور بعدم الكفاية وضعف الإنجاز وعدم الرضا المهني وانخفاض الإنتاجية الفردية وفقد السيطرة على ضبط وتسيير المهام الموكلة اليه.
- **تبلد المشاعر:** ويقصد بها قلة او فقدان الفرد للاهتمام بالعمل واللامبالاة وانخفاض الحماية والمتعة وحجب العواطف وتبليدها. (مدوري يمينه، 2015، ص15)

7- الدراسات السابقة:

• مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (1979) برهوم موسى :مقياس وجهة الضبط لروتر ترجمة إعداد (1991) نصر يوسف وآخرون : بالإجهاد اشارت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين ذوي وجهة الضبط الخارجية أكثر إحساس إن المعلمين ذوي وجهة الضبط : ونقص الإنجاز الشخصي؛ على العكس من ذوي وجهة الضبط الداخلية؛ والجنسين في الاحتراق النفسي، فأشارت النتائج إلى أن الفروق بين وجهة الضبط الداخلية و الخارجية أكثر احتراق وأن المعلمات أكثر معاناة من الاحتراق النفسي عن المعلمين.

• دراسة نصر يوسف (1995)أثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديموجرافية على معلمين بعنوان "الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين ": هدفت الدراسة إلى تعرف العلاقة بين وجهة الضبط، والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية، في الاحتراق النفسي تعرف الفرق بين المعلمين، وكذلك المعلمات، مدرسة ثانوية بالأردن (24)؛ تم اختيارهم من [معلمة(110) معلم، (199) معلم تكونت عينة الدراسة من(309).

• دراسة نوال بنت عثمان بن احمد الزهراني (2008م) بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة: هدفت هذه الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي- الاجتماعية- السيطرة -المسؤولية) وكذلك معرفة اذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي وتكونت عينة الدراسة من (150) عاملة تم اختيارهم بطريقة عشوائية . توصلت الدراسة الى :

1. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية (الثبات الانفعالي -اجتماعية -السيطرة) عند مستوى معنوية(0.05)كما اثبتت الدراسة ان هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية بين الاحتراق النفسي وبين سمة المسؤولية .

2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات الاحتراق النفسي، من العوامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة في سمة الثبات الانفعالي بينما كشفت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعات ومنخفضات الاحتراق في سمات (الاجتماعية، السيطرة، المسؤولية والدرجة الكلية) .

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى العوامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة لاختلاف العمر .(نوال بنت عثمان، 2008، ص02) .

- دراسة دبابي (2012): أيضا أجرى دبابي (2012) ص، 85-99) دراسة حول درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في الجزائر، و اعتمد الباحث المنهج الوصفي بنوعية الاستكشافي و المقارنة، كما عمد إلى اعداد مقياس لاحتراق النفسي، و تألفت العينة من 314 أفراد العينة. وتبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي بين المعلمين تعزى إلى الجنس، الخبرة المهنية، وتصنيف المعلمين.

- دراسة ألكسندر و إيكاتيريني و مارينا (2013) alexander Alikaterini and 2013 (Marina

- و أجرى ألكسندر و إيكاتيريني، و مارينا (355.349) Alexander, Aikaterini and 2013 (Marina): دراسة هدف إلى التعرف على درجات الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلتين الابتدائية و الثانوية و استخدم الباحثون المنهج الوصفي من جهة أخرى، استخدمت بطارية من الاختبارات تكونت من مقياس الاجهاد المهني و مقياس ماسلاش لاحتراق النفسي، على عينة بلغ عددها 388 من المعلمين الذين يقومون بالتدريس في المدارس العامة في اتكيا، توصل الباحثون الى وجود درجات مرتفعة من الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مقارنة بمعلمي المرحلة الثانوية.

- دراسة أرفيدسون، ليو، لارسو، هاكانسون، بيرسون، و بجورك (2019). (Arvidsson 2019): قام كل من أرفيدسون، ليو، لارسون، هاكانسون، بيرسون، و بجورك (13 Arvidsson et al 2019 pp) بدراسة حول الاحتراق النفسي فعالية الذات لدى عينة من المعلمين و المعلمات في السويد و اعتمد المنهج الوصفي في البحث، كما استخدم مقياس ماسلاش لاحتراق النفسي، و استمارة اعددها الباحثون لقياس فعالية الذات. و تألفت العينة من

10سويديا(الذكور و الاناث).و أظهرت النتائج معاينات المعلمين و المعلمات من مستويات عالية من الاحتراق النفسي من جهة ،و معدلات منخفضة من فعالية الذات من جهة أخرى.

- دراسة سفاري خلود. بخوش وليد(2019) بعنوان «الاحتراق النفسي لدى معلمي طور الابتدائي»: هدفت الدراسة الحالية الى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي بمدينة أم البواقي الى جانب الفروق بينهم في الاحتراق النفسي في بعض المتغيرات منها (الجنس، الحالة الاجتماعية التخصص الأصلي، سنوات الخبرة) وصيغت التساؤلات التالية: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي بمدينة أم البواقي؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي بمدينة أم البواقي تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية ، التخصص الأصلي ،سنوات الخبرة)؟ وتم إتباع المنهج الوصفي الذي يلئم الدراسة، واستخدام مقياس "مسلاش للاحتراق النفسي" والذي طبق على عينة قصدية تكونت من (130) أستاذ من اساتذة التعليم الابتدائي بمدينة أم البواقي، وأسفرت معالجة البيانات التي تمت باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS النسخة (20) على النتائج التالية:
*مستوى الاحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي بمدينة أم البواقي متوسط. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى اساتذة التعليم الابتدائي بمدينة أم البواقي تعزى لمتغير (الجنس، الحالة الاجتماعية ، التخصص الأصلي ، سنوات الخبرة). واختتمت الدراسة بتقديم بعض المقترحات .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1. منهج الدراسة:

يعتبر المنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة موضوع ما أو هو الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة والتي من خلالها يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة البحث (علي المحمودي (2019) ص35).

وأنه الطريقة الأساسية للوصول إلى الأهداف المرجوة في أسرع وقت وأقل جهد ممكن (مكي(2013)ص15) وعليه اعتمدنا في دراستنا الحالية على المنهج الوصفي الذي من خلاله تناولنا موضوع الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي.

2. المجتمع الدراسي:

يتكون مجتمع الدراسة من معلمي ومعلمات الطور الابتدائي ببلدية البياضة المقاطعة 03، والتي يقدر عددها 111 معلم ومعلمة.

جدول رقم(1) : يوضح توزيع مجتمع الدراسة حسب جنس المعلم (ة):

النسبة المئوية	التكرار	الجنس / المؤشرات
27%	30	ذكورا
73%	81	إناث
100%	111	المجموع

يتضح من الجدول رقم(01) أن مجتمع الدراسة يتكون من 111 معلم ومعلمة في الطور الابتدائي مقسمين إلى: 30 ذكور بنسبة 27% و 18 إناث بنسبة 73%.

3. الدراسة الاستطلاعية:

تعرف الدراسة الاستطلاعية على أنها تجريب الصور الأولى للاستفتاء على عينة من الأفراد تختار عشوائياً توفر فيهم نفس خصائص عينة البحث، وذلك للتأكد من مدى وضوح عبارات الاستفتاء وتسلسلها المنطقي ومدى شمولها للعناصر المراد قياسها، وهذا بالإضافة إلى التعرف للوقت اللازم لجمع بيانات الاستفتاء، وقد يضيف الباحث بعض الأسئلة، كما أنه قد يستبعد أسئلة أخرى لا داعي لها وفي كلتا الحالتين يجب إجراء تجربة استطلاعية أخرى (صابرو خناجة 2002: 122-123).

1.3. أهداف الدراسة الاستطلاعية

الأهداف الاستطلاعية تهدف إلى معرفة الصعوبات والعراقيل التي واجهها الباحث في الدراسة الأساسية وقمنا بإجراء هذه الدراسة بهدف:

- التأكد من إمكانية إجراء الدراسة الميدانية.
- التأكد إذا ما كانت التعليمية المستعملة في الأدوات واضحة وملائمة

2.3 صلاحية أداة الدراسة

1.2.3 وصف المقياس

اعتمدنا في دراستنا هذا على مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش وسوزات جاكسون 1981 ويعرف باختصار (MBI) والذي طوره مدوري يمينه سنة 2015، حيث تكون المقاييس في صورته النهائية من:

الجدول رقم (02): وصف المقياس

الأبعاد	عدد فقرات ماسلاش	الفقرات المضافة	المجموع	أرقام البنود
الاجهاد الانفعالي	9	3	12	-9-8-3-2-1 -18-13-12 -27-26-24 36
تبلد المشاعر	5	8	13	-14-7-5-4 -19-17-15 -23-22-21 39-31-30
نقص الشعور بالانجاز	8	9	17	-11-10-6 -25-20-16 -32-29-28 -35-34-33 40-38-37
المجموع	22	20	42	40

2.2.3 الخصائص السيكومترية للمقياس:

ثبات المقياس:

تم استخراج معاملات ثبات الاختبار بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة جيتمان، والاتساق الداخلي باستخدام معادلة α لكرونباخ، وفيما يلي عرض للنتائج:

الجدول رقم(03): معاملات الثبات بطريقتي الاتساق الداخلي وجيتمان

α لكرونباخ	جيتمان
0.70	0.73

يتضح من الجدول السابق أن قيمة معامل α لكرونباخ تقدر بـ 0.70، والتجزئة النصفية بمعادلة جيتمان 0.73، ومنه نستطيع القول أن المقياس يتمتع بدرجات مقبولة من الثبات.

صدق المقياس:

تم حساب معامل الصدق بطريقة الاتساق الداخلي Internal Consistency .

حيث تم حساب الارتباطات بين بنود المقياس ودرجات الابعاد، وبين البنود بعضها ببعض، وكذلك الابعاد والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وقد استخدم هذا الإجراء للدلالة على صدق الاتساق الداخلي للمقياس ، إذ أن الارتباطات الداخلية بالرغم من استخدامها كدلالة على الاتساق الداخلي إلا أنها يمكن أن تستخدم كدلالة على الصدق البنائي وذلك لأن الأساس النظري الذي تقوم عليه الدراسة هو وحدانية موضوع القياس .

الجدول رقم(04): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (الاجهاد الانفعالي)

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري
1	0.56	0.01	1.23
2	0.64	0.05	1.58
3	0.49	0.05	2.28
8	0.71	0.05	1.47
9	0.62	0.01	1.98
12	0.64	0.01	1.23
13	0.71	0.01	1.46
18	0.64	0.05	1.58
24	0.49	0.05	2.28
26	0.71	0.05	1.47
27	0.62	0.01	1.98
36	0.64	0.01	1.23

يتضح من الجدول رقم (04) أنَّ قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (الاجهاد الانفعالي) دالة إحصائياً حيث تراوحت ما بين (0.49 و 0.71) ، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05).

كما نلاحظ أنَّ قيم الانحراف المعياري من (1.22 إلى 2.47) وهي قيم منخفضة، وهذا يدل على اقتراب درجة البنود من بعضها البعض وذلك ناتج عن تجانسها.

الجدول رقم(05): معاملات ارتباط البند بالبعد الذي ينتمي إليه (تبلد المشاعر)

رقم البند	معامل ارتباط البند بالبعد	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري
4	0.54	0.05	1.32
5	0.49	0.05	2.05
7	0.62	0.01	1.63
14	0.71	0.01	2.56
15	0.52	0.05	1.32
17	0.60	0.01	2.05
19	0.69	0.01	1.63
22	0.50	0.05	2.56
21	0.49	0.05	1.63
23	0.55	0.05	2.56
30	0.62	0.01	1.63
31	0.71	0.01	2.56
39	0.52	0.05	1.32

يتضح من الجدول رقم (05) أن قيم ارتباط بنود الأبعاد المكونة للمقياس وارتباطها

بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (تبلد المشاعر) دالة إحصائية، حيث تراوحت ما بين (0.49

و (0.71)، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) والأخرى دالة عند (0.05).

كما نلاحظ أن قيم الانحراف المعياري من (1.32 إلى 2.65) وهي قيم منخفضة، وهذا يدل على اقتراب درجة البنود من بعضها البعض وذلك ناتج عن تجانسها.

الجدول رقم(06): معاملات ارتباط البنود بالبعد الذي ينتمي إليه (نقص الشعور بالانجاز الشخصي)

رقم البند	معامل ارتباط	مستوى الدلالة	الانحراف المعياري
6	0.39	0.05	2.45
10	0.47	0.05	1.48
11	0.56	0.05	1.89
16	0.58	0.01	2.16
20	0.63	0.01	2.12
25	0.59	0.01	1.22
28	0.47	0.05	1.23
29	0.62	0.01	1.23
32	0.59	0.01	1.22
33	0.47	0.05	1.23
34	0.47	0.05	1.48
35	0.56	0.05	1.89
37	0.58	0.01	2.16
38	0.63	0.01	2.12
40	0.59	0.01	1.22

يتضح من الجدول رقم (06) أنّ قيم ارتباط بنود الابعاد المكونة للمقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه (نقص الشعور بالانجاز الشخصي) دالة احصائيا بمعنى أنها تقيس نفس الخاصية، حيث تراوحت ما بين (0.39 و 0.63) ، ومعظم هذه القيم دالة عند (0.01) في حين الأخرى دالة عند (0.05)

كما نلاحظ أن قيم الانحراف المعياري من (1.22 إلى 2.45) وهي قيم منخفضة، وهذا يدل على اقتراب درجة البنود من بعضها البعض وذلك ناتج عن تجانسها.

4. الدراسة الأساسية

1.4 حدود الدراسة الأساسية:

تتعدد هذه الدراسة الأساسية بحدود بشرية وزمانية ومكانية، تبين مجال إمكانية تعميم نتائجها كما يلي:

- **الحدود المكانية:** ابتدائيات بلدية البياضة بولاية الوادي المقاطعة رقم 03 (جديد لخضر، جديد الصغير، شوشان سلطاني، غنية أحمد).
- **الحدود البشرية:** تشمل عينة الدراسة 50 معلم ومعلمة في الطور الابتدائي.
- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 10 ديسمبر 2022 إلى 25 جانفي 2023.

2.4 عينة الدراسة الأساسية:

تعرف عينة الدراسة مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة مناسبة، وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام تلك النتائج، وتعميمها على كامل مجتمع الدراسي الأصلي (علي المحمودي (2019) ص 160).

إن اختيارنا لعينة الدراسة بقصد توفير الوقت والجهد ويوجد أنواع كثيرة للعينة وقد وقع اختيارنا على العينة العشوائية الطبقية لأنها الأنسب لدراستنا والتي معناها اختيار عينة تمثل نقل المجموعات الفرعية في مجتمع الدراسة بنفس نسبها في ذلك المجتمع ويمكن أيضا أن تستخدم في عينات متساوية من كل المجموعات الفرعية إذا كان البحث يستهدف المقارنة بينهما.

الجدول رقم (07): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة على حسب الجنس

النسبة المئوية	التكرار	المؤشرات الجنس
36%	18	ذكور
64%	32	إناث
100%	50	مجموع

من خلال الجدول رقم (07) عدد أفراد العينة يتكون من 50 معلم ومعلمة، فنجد أن نسبة الإناث أكبر من نسبة الذكور، حيث تمثل عدد الإناث بـ 32 معلمة بنسبة 64%، وعدد الذكور 18 بنسبة 36%.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تتأكد أهمية الإحصاء كأداة من خلالها يتمكن الباحث من الوصول إلى نتائج علمية سليمة، هذا على خلاف بعض الوسائط والأساليب الأخرى المختلفة، وفي مقدمتها الملاحظة الشخصية التي قد لا تقود الباحث إلى نتائج تنطبق على الحقائق العلمية.

وتأسيساً على هذا، فقد تم إدخال البيانات لعينة الدراسة في الحاسب الآلي وذلك باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعروف بـ SPSS حسب متغيرات الدراسة استعداداً للقيام بالتحليلات الإحصائية للإجابة على تساؤلات الدراسة:

1- التعرف على خصائص التوزيع الإحصائي لدرجات عينة الدراسة وهي:

النسب المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.

2- معامل ارتباط بيرسون.

3- معامل α لكرونباخ.

4- معادلة جيتمان.

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة فرضية الدراسة

1. عرض وتحليل ومناقشة فرضية الدراسة:

تتص فرضية الدراسة على ما يلي: مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة مرتفع، وبالرجوع إلى معايير تفسير النتائج الخاصة بمقياس الاحتراق النفسي، حصلنا على البيانات التالية:

جدول رقم (08): توزيع المعلمين لكل مستوى حسب متغير الاحتراق النفسي

المتغير	منخفض		متوسطة		مرتفع	
	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	النسبة	التكرار
الاحتراق النفسي	21.69	10	23.06	11	55.25	28

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن عدد المعلمين ذوو مستوى الاحتراق النفسي المنخفض يقدر بـ 10 معلمين وبنسبة 21.69%، وعدد المعلمين ذوو مستوى الاحتراق النفسي المتوسط يقدر بـ 11 معلم بنسبة 23.06%، أما عن المستوى الثالث فيقدر عدد المعلمين ذوو الاحتراق النفسي المرتفع يقدر بـ 28 معلم أي بنسبة 55.25. وللتحقق من دلالة الفروق بين هاته المستويات، قمنا بحساب اختبار كا² والجدول الموالي يوضح ذلك:

جدول رقم (09): دلالة الفروق بين مستويات الاحتراق النفسي

المؤشرات	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	كا ²	مستوى الدلالة
منخفض	10	16.66	1.08	0.01
متوسطة	11	16.66		
مرتفع	28	16.66		

يتبين من الجدول رقم (09) أن قيمة كا² 1.08 وهي قيمة دالة عند 0.01، ومنه نستطيع القول أنه توجد فروق دالة في مستويات الاحتراق النفسي. بما أن النسبة المئوية الأكبر كانت لصالح

المستوى الثالث، يمكننا قبول الفرض البديل الذي ينص على ما يلي : مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة مرتفع.

من النتائج المدونة أعلاه تبين مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي مرتفع.

وقدت وردت العديد من الدراسات السابقة التي تتوافق مع نتائج دراستنا الحالية، كدراسة ليولارسو ماکانسون، بيرسون وبجورك (2019) التي هدفت إلى دراسة الاحتراق النفسي وفاعلية الذات لدى عينة من المعلمين والمعلمات في السويد حيث توصلوا إلى أن نسبة الاحتراق النفسي عالية وأشارت أيضا دراسة ألكسندر واكاتيرني ومارينا (2013) التي هدفت إلى معرفة درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلتي الابتدائي والثانوي، وتوصلوا إلى أن درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي مرتفعة على المرحلة الثانوية.

واختلف نتيجة نتيجة دراستنا الحالية مع نتيجة دراسة سفاري خلود، لخوش وليد (2019) التي هدفت إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى معلم الابتدائي بمدينة أم البواقي وتوصلت النتائج إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الابتدائي متوسط.

ومع محاولة تحليل وتفسير النتائج المتوصل إليها فيمكن إرجاع ذلك إلى الضغوطات التي تواجهه أثناء العمل مما تؤدي إلى الشعور بأوتوماتيكية العمل وزيادة في عبء العمل وكلك العصبية في المشاكل أثناء تأدية عمله وأيضا التدهور المهني والخمول والكسل.

مما تؤثر هذه العوامل على تعاملاته المهنية وتجعله غير راضي على إنجازاته في مهنته وكذلك عدم استطاعته لتلبية الحاجات المهنية وأيضا تولد رغبة في ترك العمل وفقدان الحماس والانعزال على زملائه و الشعور بالإحباط في كل ما ينجزه، وقله وانعدام المتعة المعنوية والتخلي على العواطف في التعاملات والانسحاب من العلاقات داخل العمل.

وإن كان من الصعب تحديد جميع العوامل والأسباب التي تؤدي إلى شعور المعلم بالاحتراق النفسي، كما أنها تختلف من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر.

وكل هذه العوامل والأعراض المذكورة لها دور كبير في عدم قدرة الفرد على التركيز والشعور بتزايد الضغوط في مهنته وهذا يكون مثيرا لتأثره ووقوعه في الاحتراق النفسي.

خلاصة وتوصيات الدراسة

من هذه الدراسة ونتائجها توصلنا إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الطور الابتدائي مرتفع، وهذا راجع لعدة عوامل ومؤثرات قد ذكرناها في التحليل والمناقشة وفي ظل النتيجة التي توصلت إليها الدراسة الحالية فعليه، بات من الضروري تسليط الضوء أكثر على موضوع الاحتراق النفسي بالنظر لما يسببه من عائق على سبيل أداء المعلم لواجبه وذلك من خلال:

- مراعاة الجانب النفسي لدى المعلمين في التوقيت الزمني والبرنامج والمناهج (الضغوطات) من طرف وزارة التربية.
- توسيع نطاق الدراسة لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي نفسه أو مختلف على مستوى الوطن.
- الاهتمام بالدعم المادي والمعنوي للمعلم.
- مراعاة بعد السكن عن العمل في التوزيع الذي يأتي معظمه تعسفيا، حتى لا يذهب المعلم إلى المدرسة وهو مستنزف بدنيا، فيستنزف نفسيا، فيصاب بالاحتراق النفسي.

قائمة المراجع

1. د. محمود منسى، (د.س)، علم النفس التربوي للمعلمين، دار المعرفة الجامعية، السويس.
2. د. طارق عبد الرؤوف عامر وإيهاب عيسى المصري(2016) علم النفس التربوي، طبعة السادسة، دار أطفالنا للنشر والتوزيع، الجزائر.
3. د. ربيع شفيق عطير(2019)، الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها، الطبعة الأولى، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
4. د. مختار بوفرة(2018) الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن، عمان.
5. محمد يوسف عبد الفتاح، الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الارشادية، مجلة مركز البحوث التربوية 1999، المجلد 8، العدد 15، ص 97.
6. طايبي 2013، علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجدية لدى الممرضين دكتوراه، جامعة الجزائر 2.
7. العزاوي، يحي، 2007.
8. سليمان عائشة، 2007.
9. د. محمد سرحان على المحمودي(2019) مناهج البحث العلمي، طبعة 3، دار الكتب صفاء، الجمهورية اليمنية.
10. مكي مصطفى(2013) البحث العلمي أدايه وقواعده ومناهجه، دار هومة للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر.
11. د. فاطمة عوض صابر وميرفت على خفاجة(2002) أسس ومبادئ البحث العلمي الطبعة الأولى، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر.

12. مدوري يمينة(2015) الاحتراق النفسي وعلاقته بأنماط الشخصية وطبيعية الممارسات المهنية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة أبو بكر بلقايد، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية.

الملاحق

المقياس . الاحتراف النفسي

فيما يلي مجموعة من العبارات تعكس مشاعر وأعمال سلوكية عامة نرجوا منك أن تقرأ كل منها بحرص وأن تقتر
فيما اذا تنطبق عليك ام لا . حاول من فضلك أن تكون دقيقاً في اجابتك وان تعدد مدى انطباق كل عبارة عليك وذلك
بوضع علامة (x) اما العبارة في الخانة التي ترى انها هي الاكثر انطبق عليك
واعلم ان ما تدلي به من اجابات يعد أسهماً طبقاً في البحث العلمي.

الجنس : ذكر ☐ أنثى ☐

عدد سنوات العمل

الحالة الاجتماعية : متزوج ☐ مطلق ☐ أعزب ☐

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	نادر	لا يحدث إطلاقاً
01	أشعر اني منهك بسبب ممارستي لهذه المهنة				
02	أشعر باستنفاد كامل طاقتي في هذا اليوم الذي أفضيته في عملي				
03	أشعر بالإرهاق صباح كل يوم عمل جديد				
04	أصبحت أفضل الانعزال عن الآخرين في عملي				
05	أشعر بفقدان الحماس لأداء مهام الموكلة اليا في عملي .				
06	أشعر بالتعب والإجهاد عند التعامل مع مشاغلي المهنية طوال اليوم				
07	أشعر بالضجر والملل بعد يوم من العمل				
08	أشعر أن مهنتي أصبحت توتر وعصبية بالنسبة لي				
09	أشعر بالإحباط بسبب ممارستي لهذه المهنة				
10	أمارس عملي بعناء وإجهاد كبير				
11	الضغوط التي تواجهني في عملي تفوق ما يمكنني تحمله				
12	أشعر أن وضعي المهني يزداد سوءاً يوم بعد يوم				
13	تسبب لي تعاملات المهنة المباشرة ضغوطاً نفسية شديدة				
14	أشعر بضعف المتعة في العمل				
15	أشعر أن العمل الذي أقوم به روتيني ولا يشدني إليه				
16	أشعر بالضغوط النفسية خلال ممارستي لهذه المهنة				
17	أشعر أنني أتعامل مع الأفراد بشكل إلى خال من العواطف				
18	أشعر بتزايد الضغوط في مهنتي				

19	أشعر أنني أتعامل مع الأفراد وكأنهم أشياء " شر			
20	أشعر أنني مهنتي لا تحقق لي الإشباع الشخصي			
21	أشعر أنني أكثر قسوة مع الناس بعد التحاقني بهذه المهنة			
22	أشعر أن هذه المهنة تتسبب في تبليد وقوة شاعري			
23	أرغب في الانسحاب من العلاقات داخل مهنتي			
24	لا أكره لما يحدث للأفراد من المشكلات			
25	أشعر بعدم الرضا على إنجازاتي المهنية			
26	أتعامل بعصبية مع المشكلات خلال العمل			
27	أجد صعوبة في التعامل مع مشكلات العمل			
28	أشعر بتراجع أدائي المهني			
29	أشعر أنني لا أستطيع التأثير بشكل إيجابي في الحياة المهنية			
30	أشعر أنني أقوم بعملتي بشكل أوتوماتيكي			
31	لا أستطيع فهم مشاعر الأفراد نحو الأشياء بسهولة			
32	أشعر أن وضعي المهني في تدهور ولا أمل في انفراجه			
33	أشعر بالخمول والكسل			
34	أشعر أنني لا أستطيع تهيئة الجو المناسب لأداء عملي على أكمل وجه			
35	أشعر أنني لم أعد أستطيع أن ألبى احتياجات مهنتي			
36	أشعر بالانزعاج أثناء عملي مع الأفراد وتعاملي معهم			
37	أشعر أن كمية العمل الموكلة إلي تفوق طاقتي			
38	أتعامل بعصبية مع المشكلات أثناء العمل			
39	أشعر أنني لم أستطع تحقيق أشياء مميزة في مهنة هذه			
40	تراوديني رغبة في ترك هذه المهنة أو تغييرها			

