الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية (الانبساطية والانطوائية) لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض

إعداد

د. فاطمة بنت على بن ناصر الدوسري
أستاذ مساعد - قسم علم النفس - كلية التربية
جامعة الأميرة نورة

الملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والانطواء والانبساط كأحد السمات الشخصية لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض، وذلك من خلال الكشف عن الفروق بين الانبساطيين والانطوائيين في الاحتراق النفسي لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض.وتم استخدام المنهج الوصفي؛ وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة. واشتملت عينة الدراسة على (١٤٧) عضو هيئة تدريس من الأساتذة والأساتذة المشاركين بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية. وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي من إعداد الباحثة. ومقياس ايزنك للشخصية إعداد بركات (٢٠٠٧). كما تم استخدام اختبار "ت" T-Test للعينات غير المرتبطة. وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي (عدم الرضا وعدم التقدير وعدم المساندة والاتجاه السلبي والدرجة الكلية) لصالح المنبسطين، والذين انخفضت قيمة متوسط درجاتهم بصورة دالة عن متوسط درجات المنطويين.

Abstract

The present study aims to identify the nature of the relationship between burnout and introversion and extroversion as personality traits influencing university professors at Princess Nora University in Riyadh, through recognizing the differences between extroverts and introverts in terms of their liability to burnout in university professors at Princess Nora University in Riyadh. The study utilized the descriptive research method as being suitable for nature and the objectives of the present study. The study sample consisted of (147) faculty members (including professors and associate professors) at the Faculty of Education at Princess Nora University in Saudi Arabia. A measure of burnout developed by the researcher and the Eysenck Personality Scale Arabicised and standardized by Barakat (2007) were used for instrumentation in the present study. A t-test for independent samples was used for statistical analysis. The results revealed a statistically significant difference between the mean scores between extroverts and introverts in burnout (on the dimensions of dissatisfaction and lack of appreciation and lack of support and the negative trend and the total score) to the good of extroverts, whose mean scores on the scales dropped in value beyond the average grades as a function of average introverts scores.

مقدمة

إن من أبرز مميزات عصر التكنولوجيا الحديثة كما يصفه العديد من الباحثين هو أنه عصر الضغوط والأزمات النفسية وظاهرة الاحتراق النفسي Psychological Burn-out هي إحدى نتائج الضغوطات والأزمات النفسية التي تؤثر على العاملين وخصوصا المتعاملين مع المؤسسات التعليمية بمختلف مراحلها وتعد مؤسسة الجامعة إحدى المؤسسات التي تتأثر بهذه الظاهرة نظرا للدور الذي تقوم به في المجتمع حيث يتعرض الأساتذة فيها لمختلف أنواع الضغوط سواء النفسية والاجتماعية والمادية، ويذكر هيلريجل Hellriegel أن المحاضرين مع غيرهم من أصحاب المهن التي يتطلب أداؤها الاتصال المباشر مع الآخرين بدرجة كبيرة هم أكثر عرضة للإصابة بالتوتر النفسي في العمل(صادق، ١٤١٤هـ، ٩٦).

ويعد موضوع الاحتراق النفسي من الموضوعات الهامة والحديثة نسبيا في أدبيات التربية والتي تحظي بالاهتمام المتزايد من قبل الباحثين إذ يعدها الكثيرين أحد أهم السمات لهذا العصر الذي نعيش فيه وبدأ يظهر بشكل جلي وجدير بالدراسة بعد التطورات التي حدثت في نواحي الحياة المختلفة العملية والعلمية، وزيادة تعقيد وحجم ونوع منظمات العمل بشكل كبير إثر الثورة التقنية الحديثة.

ويعتبر فرودنبيرغر Freudenberger أول من استخدم مصطلح الاحتراق النفسي Burn-out، وذلك من خلال دراساته لمظاهر الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المدرسون وغيرهم بقطاعات الخدمات، وبين من خلال دراساته أن الملتزمين والمخلصين هم أكثر عرضه للاحتراق كونهم يكونوا تحت ضغط داخلي للعطاء وتواجههم ظروف خارجية عن إرادتهم تقلل من عطائهم، مما يعوقهم عن تحقيق أهدافهم بأعلى درجة من النجاح (الفرح، ٢٠٠١) وتُعتبر ماسلاش Maslach أحد الرواد الذين درسوا وطوروا مفهوم الاحتراق النفسي حيث عرفته" بأنه مجموعة من أعراض من الإجهاد الذهني والاستنفاد الانفعالي والتبلد الشخصي والإحساس بعدم الرضا عن المنجز الشخصي والأداء المهني (بطانية، الجوارنة، ٢٠٠٤، ٤٨) وبدأ الاهتمام المتزايد في الوقت الحاضر بهذه الظاهرة بعد أن كانت تعاني من التجاهل وندرة الدراسات والبحوث لفترة طويلة سابقا، ويعزو

بعض الباحثين هذا التجاهل لظاهرة الاحتراق النفسي إلى تركيز المنظمات على الأداء والإنتاجية دون الاهتمام بصحة الموظفين الذين يقومون بهذا الأداء، وذلك لأن إنتاجية الفرد كانت تقاس بمؤثرات مادية بحتة، بينما أهملت العوامل النفسية والاجتماعية والوظيفية وأثارها في صحة هؤلاء الموظفين، كما أن بيئة العمل أصبحت أكثر تعقيداً من أي وقت مضي، وكما أن العاملين تزداد حاجاتهم وطموحاتهم يوما بعد يوم، ومن الطبيعي أن المنظمات قد لا تستطيع إشباع الحاجات وتلبية كافة الرغبات للعاملين في بعض الأوقات مما يؤدي إلى شعور الموظفين بالضغط والإجهاد وعدم الرضا وانخفاض الروح المعنوية والتوتر الذي يؤثر على أداء العاملين سلباً (العتيبي، ٢٠٠٧).

ونظراً لأن الاحتراق النفسي هو نتيجة لضغوط مزمنة Chronic Stress وليس لضغوط حادة (Papalia & Olds, 1986, Acute Stress 362) حيث تعرف الضغوط المزمنة بأنها الضغوط التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً، مثل التعرض لأمراض مزمنة أو لمشكلات اجتماعية أو اقتصادية بشكل مستمر إلى أن يفقد القدرة على التكيف معها (عجاج، ١٩٩٢، ٢٤) ولذلك يكون من الصعب تحديد بداية الإصابة بالاحتراق النفسي، ومع ذلك فهناك أربعة مؤشرات أولية ينبغي أن تؤخذ بعين الاعتبار كنوع من التحذير بأن الفرد في طريقه إلى الاحتراق النفسي وهذه المؤشرات هي:

١- الانشغال الدائم Busyness والاستعجال في إنهاء القائمة الطويلة التي يدونها الفرد لنفسه كل يوم، فعندما يقع الفرد في شراك الانشغال الدائم فإنه يضحى بالحاضر، وهذا يعنى أن وجوده في اجتماع أو مقابلة يكون حسياً وليس ذهنياً، ففكره إما أن يكون في المقابلة السابقة أو فيما ينبغي عمله في اللقاء اللاحق، وعادة في مثل هذه الحالة ينجز الفرد مهامه بصورة ميكانيكية دون أي اتصال عاطفي مع الآخرين، حيث إن الهم الوحيد الذي يشغل باله هو السرعة والعدد وليس الإتقان والاهتمام بما بين يديه.

٢- تأجيل الأمور السارة والأنشطة الاجتماعية من خلال الاقتناع الذاتي بأن هناك وقتاً لمثل هذه الأنشطة، ولكن "فيما بعد" لن يأتي أبداً، ويصبح التأجيل القاعدة أو المعيار في حياة الفرد.

٣- العيش حسب قاعدة "يجب وينبغي" يصبح هو السائد في حياة الفرد، الأمر الذي يترتب عليه زيادة حساسية الفرد لما يظنه الآخرون، ويصبح غير قادر على إرضاء نفسه، وحتى في حالة الرغبة بإرضاء الآخرين، التي تصاحب هذه القاعدة، فإنه يجد ذلك ليس بالأمر السهل عليه.

٤- فقدان الرؤية أو المنظور Perspective الذي يؤدى إلى أن يصبح كل شيء عنده مهماً وعاجلاً، وتكون النتيجة بأن ينهمك الفرد في عمله لدرجة يفقد معها روح المرح، ويجد

نفسه كثير التردد عند اتخاذ القرارات، ويرتبط ذلك بما يعرف في الغرب بالشخص المدمن على العمل Workaholic، حيث تشير التسمية إلى الفرد الذي يصبح العمل الجزء الأساسي في حياته وفى مركز اهتماماته الشخصية، بصورة تخل بالتوازن المطلوب لتفادى المشكلات البدنية والانفعالية التي تصاحب مثل هذا الخلل (عسكر، ١٩٩٨، ١٠٣-١٠٤).

ويمكن النظر لظاهرة الاحتراق كعملية Process وأنها تتكون من ثلاث مراحل، المرحلة الأولى: وجود ضغط عمل والمرحلة الثانية: التعب والإجهاد والمرحلة الثالثة: مجموعة من التغيرات في الاتجاهات والسلوك المهني كالميل إلى معاملة العميل بطريقة آلية والانشغال بإشباع الحاجات الشخصية وما يترتب على ذلك من تقليل الالتزام بالمسئولية المهنية (شقير، ٢٠٠٠، ٢٦٧).

ويذكر عسكر (١٩٩٨، ١٠٦) أن الفرد لا يصل للاحتراق النفسي بشكل مفاجئ بل عبر مراحل ثلاثة، المرحلة الأولى: وتعرف بمرحلة الاستثارة الناتجة عن الضغوط أو الشد العصبي Stress Arousal الذي يعايشه الفرد في عمله وترتبط بالأعراض التالية: سرعة الانفعال، القلق الدائم، فترات من ضغط الدم العالي، الأرق، صرير الأسنان أو اصطكاكهم بشكل ضاغط ر Bruise أثناء النوم، النسيان، الصعوبة في التركيز، الصداع، ضربات القلب غير العادية والمرحلة الثانية: تعرف بمرحلة الطاقة أو الحفاظ على الطاقة Energy Conservation وتشمل استجابات سلوكية مثل: التأخير عن العمل، تأجيل الأمور، الحاجة لأكثر من يومين لعطلة نهاية الأسبوع، انخفاض الرغبة الجنسية، التأخير في إنجاز المهام، زيادة في استهلاك المشروبات المخدرة، زيادة استهلاك المنبهات، اللامبالاة، الانسحاب الاجتماعي، السخرية والشك، والشعور بالتعب في الصباح. والمرحلة الثالثة: يطلق عليها مرحلة الاستنزاف أو الإنهاك Exhaustion التي ترتبط بمشكلات بدنية ونفسية مثل: الاكتئاب المتواصل، اضطرابات مستمرة في المعدة، تعب جسمي مزمن، وإجهاد ذهني مستمر، صداع دائم، الرغبة في انسحاب نهائي من المجتمع، الرغبة في هجر الأصدقاء وربما العائلة، وليس بالضرورة وجود جميع الأعراض للحكم بوجود حالة الاحتراق النفسي في كل من هذه المراحل، بل وجد أن ظهور عرضين في كل مرحلة يمكن أخذهما كمؤشر على أن الفرد يمر بالمرحلة المعنية من مراحل الاحتراق النفسي.

ويشير بيترسون ونيسنهولز (Peterson & Nisenholz, 1987, 175) إلى أن الاحتراق النفسي عملية دينامية تتسم بأن لها على الأقل ثلاث مراحل وهى: المرحلة الأولى: مرحلة استثارة رد الفعل The Alarm Reaction Stage والتي يتم فيها تحريك الآليات الدفاعية Defense Mechanisms للتكيف مع الضغوط الجديدة أو

المتواصلة، وفى حالة فشل الفرد في التكيف مع هذه الضغوط باستخدام الآليات الدفاعية، فإنه يصبح من ضحايا الاحتراق النفسي، وغالباً ما ينكر وجود أي شيء خاطئ، ويعتبر أن الأعراض الأولية للاحتراق النفسي هي ردود فعل بسيطة للضغوط ويقوم بتوجيه طاقاته نحو التغلب على المعوقات، وغالباً ما يطالب ضحايا الاحتراق النفسي أنفسهم بمتطلبات غير واقعية وقتالية، كما يقومون بتحديد أهداف من الصعب تحقيقها، وعندما تتزايد الضغوط وتصبح أكثر إلحاحاً تبدأ المرحلة الثانية في الظهور، وتسمى هذه المرحلة: مرحلة المقاومة Resistance Stage وتتسم بتحويل الطاقات بعيداً عن المسئوليات المهنية وتحقيق الإنجاز الشخصي إلى التعامل مع الضغوط بشكل مباشر، ويبدأ ضحايا الاحتراق النفسي في المعاناة عندما يشعرون أن من يحاولون مساعدتهم أصابهم اليأس والعجز وعدم المبالاة، وتبدأ الأمور في التدهور، وأخيراً فإن الفشل في التعامل مع المرحلتين الأولى والثانية يؤدى حتمياً إلى المرحلة الثالثة التي تسمى بمرحلة الاستنزاف Exhaustion Stage وتتسم هذه المرحلة بزيادة الانسحاب Withdrawal والمرض Illness والاكتئاب Depression وعدم المرونة Inflexibility وتتزايد أيضاً احتمالية الانتحار Suicide.

وتوصلت كرستينا ماسلاش وسوزان جاكسون من خلال إجراء العديد من الدراسات على العاملين بالمهن التي تقدم خدمات إنسانية للآخرين، إلى أن للاحتراق النفسي ثلاثة أبعاد رئيسية أولها: الاستنزاف الانفعالي Emotional Exhaustion وتتمثل أعراضه في: الإرهاق والإحباط وسرعة الغضب والخمول والأرق والشعور بتدهور الصحة البدنية وذلك بسبب الوظيفة التي يقوم بها الفرد، والبعد الثاني هو: تبلد المشاعر Depersonalization وتتمثل أعراضه في: الشعور بالضغط الشديد نتيجة العمل مع الآخرين ونفاذ الصبر والقسوة، حيث تتغير اتجاهات المهني الموجبة إلى اتجاهات سالبة نحو مهنته وزملائه، أما البعد الثالث فهو: الشعور بنقص الإنجاز الشخصي Feeling of Low Personal Accomplishment ويشير هذا البعد إلى إدراك المهني أن إنجازاته تقل كثيراً عن توقعاته ويتضمن ذلك تقديراً سلبياً للذات وتثمل أعراض هذا البعد في: العجز عن إنجاز أشياء ذات قيمة في مهنته وعدم الكفاءة وانخفاض طاقته (Maslash & Jackson, 1981, 99-113).

وأشار سكواب وآخرون (Schwab et al., 1986,14-33) إلى أن أبعاد الاحتراق النفسي تتمثل في الاستنزاف الانفعالي وتبلد المشاعر والشعور بنقص الإنجاز الشخصي، وهى نفس الأبعاد التي حددها كل من بايرن وكريتنر وآخرين (Byrne, 1994, 645-673; Kreitner et al., 1999, 5-11).

كما توصل ديلون (Dillon, 1995,4-13) في دراسته بعد استخدامه لقائمة ماسلاش للاحتراق

النفسي، إلى أن هناك ثلاثة أبعاد رئيسية للاحتراق النفسي تتمثل في: الاستنزاف الانفعالي والاستنزاف الاتجاهي Attitudinal Exhaustion والشعور بنقص الإنجاز الشخصي.

ويشير بارون (Baron, 1996, 421-422) إلى أن للاحتراق النفسي أربعة أبعاد أولها: الاستنزاف البدني Physical Exhaustion ويشير إلى ضعف الطاقة والشعور الدائم بالتعب والملل وظهور العديد من أعراض الإجهاد البدني Physical Strain مثل الصداع المتكرر وقلة النوم والدوخة والغثيان وتغيير عادات تناول الطعام، وقد يصل الأمر في النهاية إلى الإصابة بأمراض القلب، والبعد الثاني هو الاستنزاف الانفعالي: ويشير إلى شعور الفرد بالاكتئاب واليأس وبأنه سجين داخل المؤسسة، والبعد الثالث هو الاستنزاف العقلي أو الاتجاهى Mental or Attitudinal Exhaustion وفيه يصبح الفرد كثير التهكم أو السخرية ويتصف باتجاهات سلبية تجاه الآخرين ويميل إلى التقليل من نفسه ووظيفته والحياة بشكل عام، أما البعد الرابع فيتمثل في الشعور بنقص الإنجاز الشخص ويشير إلى شعور الفرد بضعف الإنجاز في الماضي والشعور بعدم القدرة على الإنجاز وتحقيق أي نجاح وظيفي في المستقبل.

وقد أشار ديميروتى وآخرون (Demerouti et al., 2001, 500-501) إلى أن أبعاد الاحتراق النفسي كما وردت في قائمة أو لدينبرج للاحتراق النفسي Oldenburg Burnout Inventory تتمثل في بعدين أولهما بعد الاستنزاف Exhaustion ويتم تحديده كنتيجة لمجهود معرفي فعال ومجهود بدني شديد، وثانيهما بعد التحرر من العمل Disengagement From Work ويشير إلى فصل الفرد عن عمله والمرور باتجاهات سلبية نحو العمل ومحتواه.

وفى دراسة مسحية قامت بها ماسلاش وآخرون ١٩٩٦ لتطوير قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي، توصلت الدراسة إلى أن الاحتراق النفسي يتضمن ثلاثة أبعاد وهى الاستنزاف Exhaustion والتهكم (السخرية) Cynicism والفعالية المهنية Professional Efficacy (Demerouti et al., 2001, 500-501).

ويؤكد ما تيسون وإيفانسيفيتش (Matteson & Ivancevich,1987, 242-244) على أن الاحتراق النفسي لا يحدث للفرد فجأة، وإنما عبر مراحل أربعة وهى: المرحلة الأولى: وتعرف بمرحلة الاستغراق Involvement وتتسم بانخفاض مستوى الرضا عن العمل، وذلك بسبب عدم الاتساق بين ما هو متوقع في العمل وما يحدث في الواقع، والمرحلة الثانية: مرحلة التبلد Stagnation وتتسم بنقص الكفاءة وانخفاض مستوى الأداء في العمل، والشعور باعتلال الصحة البدنية، ويبدأ بنقل الفرد اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة كالهوايات والاتصالات الاجتماعية، والمرحلة الثالثة: مرحلة الانفصال Detachment وتتسم بارتفاع مستوى

الإجهاد الانفعالي واعتلال الصحة البدنية والنفسية، والمرحلة الرابعة: المرحلة الحرجة Iuncture وتتسم بزيادة الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية، وينتاب الفرد شكوك نحو ذاته Self – Doubts تؤدى إلى حدوث خلل في تفكيره، ويبدأ الفرد في التفكير في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار.

ويقترح فريدمان (Friedman, 2000, 596-597) أن تطور الاحتراق النفسي يشتمل على طريقين مميزين، بدءاً من ظهور الضغوط Stressors إلى ردود الأفعال تجاه الضغوط وما يتولد عنها من خبرات والطريقين هما: طريق معرفي Cognitive Pathway ويتضمن إحساساً بعدم الإنجاز المهني والشخصي، وطريق عاطفي (نفسي) Emotional Pathwayويتضمن إحساساً أولياً بالعبء الزائد Overload يليه إحساس بالاستنزاف العاطفي وقد تظهر طرق أخرى خلالهما. إن القائمين على الخدمات الإنسانية Human Service Professionals والمتأثرين بالضغط قد يتبعون الطريق المعرفي أو العاطفي أو كلاهما، ففي السيناريو المعرفي يلاحظ أن الآمال الكبيرة للإنجاز الذاتي تفسح الطريق للإحساس بعدم الإنجاز الشخصي، يليه إحساس بعدم الإنجاز المهني، وكنتيجة لذلك يشعر الفرد بإحساس لا توافقي، وعلى هذا قد يلجأ الفرد إلى استجابات مختلفة وظيفية وذلك لتقليل الضغط، أما في السيناريو العاطفي يظهر أولاً إحساس بالعبء الزائد يؤدى بالفرد إلى الشعور بأن وظيفته قد أصبحت عبئاً، وبالتالي يشعر بأنه مستنزف عاطفياً ومحبط، ويستجيب الفرد لهذه المشاعر من خلال اللجوء إلى خليط من ردود الفعل المختلفة وظيفياً، وفى السيناريو المتحد الذي يطلق عليه السيناريو المعرفي – العاطفي يبدأ بإحساس بعدم الإنجاز الشخصي Un accomplishment مع عبء زائد ويؤدى ذلك إلى إثارة خبرات ناتجة عن الضغط مثل الإحساس العميق باللاتوافقية Inconsequentiality ويكون للفروق الفردية في الشخصية والخبرات السابقة والمساندة الاجتماعية والعائلية دوراً مهماً في تقرير أي الطرق والاستجابات سوف يتم اتباعها، على سبيل المثال فإن ما يخص المشاعر سوف يتجه للطريق العاطفي، وما يخص التفكير يتجه للطريق المعرفي للاحتراق النفسي.

ولما كان عضو هيئة التدريس في الجامعات يواجه تحديات وصعوبات كثيرة أثناء قيامه بواجبه المهني والتعليمي، لذلك يجب العمل على توفير أقصى درجات الراحة النفسية والجسدية لعضو هيئة التدريس في الجامعات من أجل توظيف طاقاته النفسية والجسدية للقيام بواجباته التربوية في إعداد النشء الصالح القادر على القيام بواجباته المستقبلية في كافة مرافق الحياة الاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والعلمية (الحوامدة، ٢٠٠١).

لذا تعد دراسة موضوع الاحتراق النفسي وما تمثله من أعراض ونتائج سلبية تنعكس على العاملين في المجال التربوي سواء في المدارس أو

في الجامعات ظاهرة تستحق البحث والدراسة وقد احتلت الظاهرة خلال هذه السنوات الأخيرة في قطاع الخدمات ومن بينها التدريس اهتماما بارزا في الدراسات النفسية وذلك لما تسببه من آثار سلبية تؤدي إلى سوء التوافق النفسي والمهني والاجتماعي لدى العاملين في المهن المختلفة.

وقد تنبه الباحثون إلى أهمية هذا الموضوع كونه ينعكس بالسلب على سلوك المحترق نفسيا وتصرفاته وأدائه، ولما كان عضو هيئة التدريس الجامعي يواجه تحديات وصعوبات كثيرة أسوة بالعاملين في القطاعات التعليمية المختلفة أثناء قيامه بواجبه المهني التعليمي، حيث يقوم بتهذيب وتعديل وتطوير العقول البشرية وتقديم خدمات كبيرة للمجتمع وتخريج أفواج من الخريجين في شتي التخصصات لذلك يجب العمل على توفير أقصي درجات الراحة النفسية والجسمية لهذا المدرس من أجل توظيف طاقاته وتسخيرها للقيام بواجباته المستقبلية في كافة ميادين الحياة الاجتماعية والصحية والاقتصادية والسياسية والعلمية، وهذا لا يتأتى إلا عندما يكون عضو هيئة التدريس متمتعا بالراحة النفسية.

وعضو هيئة التدريس في الجامعات والكليات يواجه كغيره في القطاعات المختلفة مجموعة من الضغوط النفسية تؤثر على أدائه في التدريس والعطاء نتيجة لوجود ضغوط داخلية من داخل الحرم الجامعي من ضغوط مهنية وضغوط طلبة وعدم المساندة الإدارية في مساعدته على حل مشاكله وعدم الرضا الوظيفي عن وظيفته بالإضافة إلى الضغوط الخارجية المتعلقة بالضغوط الأسرية والشعور بالغربة وعد التكيف خاصة لدى المتعاقدين وزيادة الأسعار وهبوط سوق السهم وغير ذلك من الضغوط التي تؤثر سلبا على الأداء وقد تؤدي إلى تدني الدافعية لديه والإحباط والاكتئاب وبالتالي لا يستطيع مواجهه هذه المواقف والصعوبات وتحملها والاستسلام إلى عدم قدرته على تحقيق الأهداف التربوية والقيام بالمهام المنوطة به ويصبح أكثر عرضة للاحتراق النفسي وضعف الميل لتقديم أي شيء جديد إبداعي.

وهذا لا يتأتى إلا عندما يكون عضو هيئة التدريس في الجامعات متمتعا بشخصية قادرة على التعامل مع متطلبات الواقع الذي يعيشه. ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث لدراسة الاحتراق النفسي وعلاقته بالانطواء والانبساط كأحد السمات الشخصية لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض.

مشكلة الدراسة:

تعد ظاهرة الاحتراق النفسي ظاهرة اجتماعية نفسية حظيت باهتمام الباحثين والدارسين، وتناولتها العديد من الدراسات بالبحث، ويعود ذلك بالدرجة الأولى إلى ضغوط العمل والزيادة المستمرة في الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهله وعدم قدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع، مما ينجم عنه آثار سلبية تتمثل في الاستنزاف الانفعالي والجسماني

والسلوكي وسوء التوافق. كما بين ليكنتن وروي (Leighton & Roye, 1994) مجموعة أخري من أعراض الاحتراق النفسي المتمثلة في عدم الرغبة بالذهاب للعمل والإنهاك معظم اليوم، وتجنب الحديث مع الزملاء في شئون العمل والذاتية المطلقة والشك والغياب المستمر.

وعلى الرغم من تعدد وتنوع مسارات حركة البحث في مجال الاحتراق النفسي مثل: دراسة حسن، والجلامدة (٢٠١٣) والتي اهتمت ببحث العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمات التعليم العام ومعلمات التربية الخاصة في المملكة العربية السعودية. ودراسة دوكم (٢٠١٢) والتي اهتمت بالمقارنة بين نموذج القدرات والنموذج المختلط لقياس الذكاء الوجداني في التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى المعلمين . ودراسة البخيت، والحسن (٢٠١١) والتي اهتمت بالاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان. ودراسة المساعيد (٢٠١١) التي بحثت مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة آل البيت وعلاقتها بالخبرة والتخصص الدراسي ودراسة بقيعي (٢٠١١) التي بحثت الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والاحتراق النفسي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى. ودراسة المشاط، (٢٠١١) والتي تناولت مفهوم الذات و علاقته بالاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة . ودراسة عيداروس (٢٠١١) فقد تناولت مستويات الاحتراق النفسي لدى القيادات الجامعية بجامعتي الطائف و الزقازيق و أثرها على تأصيل ثقافة الإبداع الإداري . ودراسة السيد (٢٠١٠) والتي اهتمت بالاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات علوم المرحلة الإعدادية وأثره على استخدامهم لبعض الاتجاهات الحديثة في تدريس المادة . ودراسة الفريحات، (٢٠١٠) التي بحثت مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون . ودراسة الختاتنة (٢٠٠٩) فقد تناولت الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية . الربيع، و الجراح (٢٠٠٩) والتي تناولت مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي ومعلمات الصف الأول الأساسي بالأردن وعلاقته ببعض المتغيرات . ودراسة المدهون (٢٠٠٨) والتي تناولت أعراض الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى أساتذة جامعة الأقصى بغزة . ودراسة النجار والسميري (٢٠٠٨) الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لدى معلمي مدارس التعليم الجامع بمحافظات غزة . إلا أنه يلاحظ على هذه الدراسات أنها لا تزال لا تتناسب مع أهمية وحيوية هذه الظاهرة النفسية موضع الاهتمام حيث تناول الباحثون ظاهرة الاحتراق النفسي في مراحل التعليم الثلاث دون التطرق إلى أساتذة الجامعة. وأكد فاربير (Farber,1984) على أن الاحتراق النفسي يُعد الخطوة النهائية في المحاولات غير الناجحة التي يبذلها المعلمون

للتكيف مع حالات الضغط السالب. وهكذا يتضح وجود حاجة ماسة في الوقت الحاضر لإجراء المزيد من البحوث والدراسات حول هذه الظاهرة، والبحث الحالي يمثل خطوة في هذا الاتجاه حيث يتناول الاحتراق النفسي لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض.

حيث تكمن مشكلة هذه الدراسة في كونها تحاول التعرف على الاحتراق النفسي وعلاقته بالانطواء والانبساط كأحد السمات الشخصية لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض، باعتبار أن ظاهرة الاحتراق النفسي من أكثر الظواهر النفسية التي تظهر على أعضاء هيئة التدريس وتظهر المعاناة النفسية التي يظهرونها للقيام بواجبهم الأكاديمي، كما أن مرونة الشخصية بأبعادها المختلفة لدى أعضاء هيئة التدريس تتمثل في قدرتهم على التكيف مع واقعهم المعاش أكاديميا ومهنيا واقتصاديا واجتماعيا وتربويا؛ لذا فإن مشكلة الدراسة تتحدد في الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والانطواء والانبساط كأحد السمات الشخصية لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض، من خلال الإجابة عن السؤال التالي:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين المنطويين والمنبسطين كأحد السمات الشخصية لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والانطواء والانبساط كأحد السمات الشخصية لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض ، وذلك من خلال الكشف عن الفروق بين الانبساطيين والانطوائيين في الاحتراق النفسي لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في ندرة البحوث التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات حيث أن معظم الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة في المجال الأكاديمي ركزت بشكل أساسي على المعلمين والمعلمات في المدارس ولا يوجد إلا القليل من الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي عند أساتذة الجامعات- في حدود علم الباحثة- ولما كان الاحتراق النفسي هو أحد أنواع الإجهاد المرتبط بالعمل وأساتذة الجامعة قد يتعرضون لما يتعرض له كل متعامل بالجانب الأكاديمي والذي يضمن التعامل مع الطلبة والزملاء ومتطلبات العمل الأخرى. لذا أصبح من الأهمية والضرورة بمكان محاولة معرفة مستوى الاحتراق النفسي لديهم كونه أحد العوامل المعيقة والتي تحد من دورهم وقيامهم بالمهام التي ينبغي أن يقوموا بها بكل فعالية.

كما تكمن أهمية الدراسة في كونها تتناول ظاهرة الاحتراق النفسي والتي تعد من أكثر

الظواهر النفسية التي تظهر على أساتذة الجامعة من المعاناة النفسية التي يظهرونها للقيام بواجبهم. لذا يمكن أن تقدم هذه الدراسة للمسئولين في الجامعة صورة واضحة حول مستويات الاحتراق النفسي لدى موظفيها والتي ينبغي الاهتمام بأسبابها وآثارها السلبية وعقد ورش عمل وبرامج تدريبية نفسية يتمتع من خلالها عضو هيئة التدريس بالصحة النفسية ومحاولة إيجاد حلول ناجمة للمشاكل التي تواجههم ولتقليل منها قدر الإمكان. كما يمكن أن تكون هذه الدراسة بداية لدراسات أخرى مستقبلية على كليات وجامعات أخرى في مختلف أرجاء المملكة العربية السعودية.

كما تتحدد أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية بالاستفادة من نتائجها وتوظيفها في مجموعة من التوصيات والمقترحات التربوية التي تتوصل إليها من خلال توجيه إدارة الجامعة إلى الأسباب وراء أعراض الاحتراق النفسي والوسائل الكفيلة للحد منها، مما يساعد في رفع درجة الكفاية المهنية لأساتذة الجامعة، بالإضافة إلى وضع خطة إستراتيجية وطنية شاملة للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي لديهم. فهذه الدراسة جاءت لمحاولة الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعة لتعزيز دورهم وتوجيه أنظار المهتمين لتوفير الوسائل الكفيلة بالحد منها وبالتالي الاستغلال الأمثل لقدرات وإمكانات أعضاء هيئة التدريس وتوفير الظروف المناسبة له للعطاء والإبداع.

مصطلحات الدراسة:

الاحتراق النفسي:

ظاهرة تتصف بالقلق والتوتر والإنهاك الجسمي والانفعالي كاستجابة للضغوط النفسية المرتبطة بالعمل وتحدث في النهاية تغيرات سلوكية وتغيرات تتعلق بالاتجاهات نتيجة لذلك. ويمكن تعريف الاحتراق النفسي بأنه: عرض لاتجاهات غير ملائمة نحو الأفراد ونحو الذات وغالبا ما يرتبط بأعراض انفعالية وجسمية غير مريحة تتراوح بين الإنهاك والقلق إلى القرحة والصداع النصفي إضافة إلى تدهور الأداء (محمد، ١٩٩٤). ويري العديد من الباحثين أن الاحتراق يولد لدى أعضاء هيئة التدريس الرغبة لترك المهنة بسبب التوتر والألم النفسي والجسمي الذي يعاني منه، كما أن سوء تصرفات الطلبة أو سوء سلوكهم يساهم في زيادة الضغوط وانخفاض الروح المعنوية لعضو هيئة التدريس. (متولي، ٢٠٠٠)

وتعرف الحايك (٢٠٠٠، ٢١) الاحتراق النفسي بأنه حالة من الاضطراب والتوتر وعدم الرضا الوظيفي تصيب العاملين في المجال الإنساني والاجتماعي بعامة، والسلوك التربوي التعليمي بخاصة، ناتجة عن الضغوط النفسية الشديدة التي يتعرض لها الفرد بسبب أعباء العمل تؤدي به إلى استنزاف طاقته، وجهوده مما تنحدر به إلى مستوى غير مقبول من الأداء.

كما يري العديد من الباحثين أن عدم قدرة هيئة التدريس على مسايرة المشكلات المتعلقة

بمهنة التدريس بايجابية، يرتبط بمشاعر الضغط لدى المدرسين وبمعدل الرضا الوظيفي، بالإضافة إلى نيته لترك المهنة بسبب التوتر والألم النفسي والجسمي الذي يعاني منه، كما أن سوء تصرفات الطلبة أو سوء سلوكهم يساهم في زيادة الضغوط وانخفاض الروح المعنوية للمدرس& (Dick Wayner, 2001).

وبذلك فإن الاحتراق النفسي ما هو إلا انعكاس أو رد فعل لظروف العمل غير المحتملة وينتج عنه آثار عديدة منها تدني الإحساس بالمسئولية واستفاد الطاقة النفسية والتخلي عن المثاليات وزيادة السلبية ولوم الآخرين في حالة الفشل وقلة الدافعية ونقص فعالية الأداء وكثرة التغيب عن العمل وعدم الاستقرار الوظيفي (كريس كيريكاو، ٢٠٠٤).

ويستخدم مصطلح الاحتراق النفسي لوصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية والإنسانية، ويقضون وقتاً طويلاً متواصلاً في العمل المجهد مع عملائهم، إذ أن طبيعة عملهم تقتضى بأن يكونوا على اتصال مباشر ووثيق مع الأفراد الذين يحتاجون مساعدتهم، مثل هذا المهني قد يمتهن مهنة يكون فيها التفاعل بينه وبين العميل حول مشكلات راهنة لهذا العميل، كالمشكلات النفسية والاجتماعية والعاطفية والجسمية، وقد تكون مصحوبة أحياناً بمشاعر الغضب أو الارتباك أو الخوف أو اليأس، وأحياناً أخرى تكون مشكلات العميل غير واضحة المعالم فتصبح حالته بالنسبة للمهني أكثر غموضاً وأشد إحباطاً، والفرد الذي يعمل باستمرار مع الأفراد تحت ظروف كهذه، يمكن أن يصاب بالتوتر الذي قد يتطور إلى استنزاف انفعالي يؤدى بدوره إلى الاحتراق النفسي(دوانى وآخرون، ١٩٨٩، ٢٥٤).

ويمكن النظر لظاهرة الاحتراق النفسي كعملية تتكون من ثلاثة مراحل هي: وجود ضغط عمل، التعب والإجهاد، مجموعة من التغيرات في الاتجاهات والسلوك المهني كالميل إلى معاملة العميل بطريقة آلية والانشغال بإشباع الحاجات الشخصية، وما يترتب على ذلك من تقليل الالتزام بالمسئولية المهنية(شقير، ٢٠٠٠، ٢٦٧)، كما يشير بيترسون ونيسنهولز (Peterson & Nisenholz, 1987, 175) إلى أن الاحتراق النفسي عملية دينامية تتسم بأن لها على الأقل ثلاث مراحل هي: مرحلة استثارة رد الفعل، مرحلة المقاومة، مرحلة الاستنزاف، وتتسم هذه المرحلة بزيادة الانسحاب Withdrawalوالمرض والاكتئاب وعدم المرونة وتتزايد أيضاً احتمالية الانتحار، ويؤكد ماتيسون وإيفانسيفيتش (Matteson & Ivancevich, 1987, 242-244) على أن الاحتراق النفسي لا يحدث للفرد فجأة، وإنما عبر مراحل أربعة وهى: مرحلة الاستغراق وتتسم بانخفاض مستوى الرضا عن العمل، وذلك بسبب عدم الاتساق بين ما هو متوقع في العمل وما يحدث في الواقع، مرحلة التبلد وتتسم بنقص الكفاءة وانخفاض مستوى الأداء في العمل والشعور باعتلال الصحة البدنية، مرحلة الانفصال

وتتسم بارتفاع مستوى الإجهاد الانفعالي واعتلال الصحة البدنية والنفسية، المرحلة الحرجة وتتسم بزيادة الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية.

والتعريف الأعم والأشمل للاحتراق النفسي هو الذي صاغه كارى جرنس بأنه الاستنزاف والاستنفاد العاطفي أو الانفعالي نتيجة عبء العمل الزائد، الذي يصاحبه مجموعة من الأعراض تتمثل في الإحساس بالفشل والغضب والعناد، والإحساس بالتعب معظم اليوم لأقل جهد، وفقدان الإحساس الإيجابي نحو العمل، وعدم المرونة، ومقاومة التغيير والسلبية بصورة عامة في معاملة الآخرين، ويضاف إليه بعض التغيرات الفسيولوجية عند الفرد (شقير، ٢٠٠٠، ٢٦٨).

وتعرف الباحثة الاحتراق النفسي على أنه حالة نفسية تسبب لأعضاء هيئة التدريس الإرهاق والتعب وقلة الحماس وتدني الدافعية ومقاومة التغيير وتنتج عن أعباء إضافية داخلية وخارجية، يشعر معها عضو هيئة التدريس بأنه غير قادر على تحملها، وينعكس ذلك سلبا على أدائه التدريسي، وعدم تقديم المساعدة لطلبته وعدم قيامه بالمهام المسندة إليهم. ويعرف إجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس وفق مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده الفرعية المستخدم في هذه الدراسة.

أعضاء هيئة التدريس:

هم الأعضاء الذين على رأس العمل في جامعة الأميرة نورة بالرياض للعام الدراسي ١٤٣٤/ ١٤٣٥هـ.

الشخصية Personality

تتبنى هذه الدراسة تعريف أيزينك للشخصية حيث يعرفها بأنها " المجموع الكلي لأنماط السلوك الفعلية أو الكامنة لدى الكائن، ونظرًا لأنها تتحدد بالوراثة والبيئة فإنها تنبعث وتتطور من خلال التفاعل الوظيفي لأربعة مجالات رئيسية فيها، وتلك الأنماط السلوكية هي :المجال المعرفي (الذكاء)، والمجال النزوعي (الخلق) والمجال الوجداني (الانفعال)، والمجال البدني (التكوين)(Eysenck,1970) .

بعد الانبساط الانطواء:

يمثل هذا البعد متصل ثنائي القطب يجمع بين الانبساط المرتفع كطرف، والانطواء المتدني كطرف مقابل، حيث يتوزع جميع الأفراد وبدرجات متفاوتة على هذا المتصل، إذ تتراوح الدرجات على هذا البعد ما بين ١-٢٤ درجة ويقاس هذا البعد باختبار أيزينك للشخصية الصورة أ منه مقدرًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب فيه (Eysenck, 1974).

الدراسات السابقة:

قام سيجل (Seagle, 1986) بدراسة عنوانها "الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعه كاليفورنيا"، على عينة قوامها (٣٧٠) عضوا من أعضاء هيئة التدريس تم اختيارهم من ١٩ كلية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق في متوسطات درجات الاحتراق بين أعضاء هيئة التدريس ذوي التخصصات المختلفة، كما لم يتضح وجود فروق دالة بين

متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس المتزوجين وغير المتزوجين، كما ظهرت فروق دالة بين متوسطات درجات الاحتراق النفسي لدى الجنسين وسنوات الخبرة.

كما قام ثوماس (Thomas,1993) بدراسة على أعضاء هيئة التدريس في كليات التمريض وذلك لمعرفة درجة الاحتراق النفسي لديهم وكانت عينة الدراسة تتكون من (٢٥٠)عضو هيئة تدريس وقد أشارت النتائج إلى أن درجة الاحتراق النفسي لديهم كانت عالية على جميع الأبعاد الذي يتكون منها مقياس ماسلاش وهي الإنهاك الانفعالي وتبلد الشعور ونقص الشعور بالانجاز. كذلك أجري دانيشاك (Danyichuk,1993) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي بين أعضاء هيئة التدريس في كلية التربية الرياضية في جامعة أوتريو في كندا ومعرفة أثر الجنس وسنوات الخبرة التدريسية والحالة الاجتماعية على مستوى الاحتراق النفسي وكانت العينة تتألف من (٢٥٣) عضو هيئة تدريس في الجامعة واستخدام مقياس ماسلاش في هذه الدراسة وقد أشارت النتائج إلى أن الإناث وغير المتزوجين من الجنسين والأقل خبرة في العمل لديهم درجات احتراق نفسي أقل من غيرهم.

وقام محمد (١٩٩٥) بدراسة عنوانها "بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على الاحتراق النفسي للمعلمين" وذلك على عينة قوامها (١٨٤) معلماً من المرحلة الثانوية، وأسفرت النتائج على أن المعلمين الأكثر خبرة أقل احتراقا من أقرانهم الأقل خبرة، كما لا توجد فروق دالة بين المعلمات والمعلمين في درجة الاحتراق النفسي، وأن المعلمين الذين حصلوا على درجات مرتفعة في سمات الشخصية كانوا أقل احتراقا من أقرانهم.

وقام مقابلة والرشدان (١٩٩٧) بدراسة هدفت بحث ظاهرة الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية وفقا لمتغيرات الجامعة والكلية والرتبة الأكاديمية وتكونت عينة الدراسة من (٤٦٣) عضو هيئة تدريس، وأسفرت النتائج عن وجود درجة متوسطة من الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات الثلاث التي شملتها الدراسة وأن هناك فروقا دالة في درجات الاحتراق النفسي تعزي لكل من متغير الجامعة والكلية والرتبة الأكاديمية.

وقامت آل مشرف (٢٠٠٢) بدراسة هدفت إلى التعرف على مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، بمركز الدراسات الاجتماعية للبنات وتم إعداد قائمة بمصادر الاحتراق النفسي مستمدة من واقع العضوات، وطبقت على (٤٥) منهن في مختلف التخصصات وبينت النتائج معاناة عضوات هيئة التدريس من الاحتراق النفسي بدرجة مرتفعة وحصلت مصادر البيئة المادية للتدريس وآثار ضغوط العمل والعلاقة مع الطالبات ومع إدارة المركز

على متوسطات مرتفعة وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا وفقا لمتغيرات العمر والدرجة العلمية والتخصص وسنوات الخبرة على أبعاد القائمة والقائمة ككل.

وقام كوفاك (Kovach, 2003,3477) بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين المساندة الاجتماعية والضغوط والاحتراق النفسي، لدى طلاب الدراسات العليا (مرحلة الدكتوراه) بقسم الإرشاد النفسي، الذين يتعرضون لخطر الإصابة بالاحتراق النفسي نتيجة للعمل الذي يقومون به، والذي يتطلب منهم القيام بمساعدة الآخرين، وقد تكونت عينة الدراسة من ٢٨٤ طالباً، طُبق عليهم مقياس الضغوط، ومقياس للمساندة الاجتماعية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والضغوط والاحتراق النفسي، كما أسفرت النتائج عن إمكانية التنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال المساندة الاجتماعية.

وهدفت دراسة هومير (Homer, 2004, 439) إلى بحث العلاقة بين الضغوط المهنية والاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية، لدى عينة من المهنيين العاملين بمؤسسات الأحداث بولاية بنسلفانيا Pennsylvania، تكونت العينة من ٢٤٩ فرداً، طُبق عليهم قائمة الضغوط المهنية، قائمة ماسلاش للاحتراق النفسي، قائمة المساندة الاجتماعية، كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط المهنية والاحتراق النفسي، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين المساندة الاجتماعية والاحتراق النفسي، وقد أسفرت النتائج أيضاً عن إمكانية استخدام كل من الضغوط المهنية والمساندة الاجتماعية كمؤشرات للتنبؤ بالاحتراق النفسي.

وأجري (الحجوج، ٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى توضيح العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الطموح في ضوء بعض المتغيرات النفسية كوجهه الضبط والاحتراق النفسي لدى المعلمين في قطاع غزة وتكونت عينة الدراسة من (194 معلماً و (193) معلمة من المرحلة الأساسية الدنيا والعليا الحكومية في محافظات قطاع غزة. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين سمات الشخصية الاجتماعية والتأملية والمسؤولية وتقدير الذات والسعادة والاستقلال والنشاط ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الأساسية ووجود علاقة ارتباط سالبة ودالة بين سمات الشخصية الاندفاعية والقلق وتوهم المرض والشعور بالذنب والتعبيرية ومستوى الطموح لدى معلمي المرحلة الابتدائية. وقام كلين (Killian, 2004) بدراسة عنوانها "التعليم التقني والضغوط النفسية والمزاج وعلاقته بالاحتراق النفسي للمعلمين"، على عينة قوامها (٢٥٢) معلما بالمرحلة الثانوية في مجال الزراعة وإدارة الأعمال والكمبيوتر والتسويق والإعلام والتعلم الصناعي التقني، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة بين الأشخاص ذوي المستوي العالي من المزاج والاحتراق النفسي المرتفع،

واتضح أن المعلمين الذين يعملون في ظروف تتسم بالضغط النفسي كان احتراقهم النفسي مرتفعاً أكثر من زملائهم الآخرين الذين يعملون في ظروف أقل ضغطاً، وكما توجد علاقة بين المزاجية والضغوط المهنية والمسئولين في الدراسة والاحتراق النفسي للمعلمين.

أما دراسة (الشبراوي، ٢٠٠٥) فقد هدفت إلى التعرف على علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم، والتعرف على الفروق المعنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعا لمتغيري: الجنس، وسنوات الخبرة، وبلغت عينة الدراسة (155) معلما ومعلمة، منهم (102) معلم و(53) معلمة، وبينت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط موجب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وسمة الدهاء، ووجود معمل ارتباط سالب معنوي بين مهنة التدريس، وكل من سمة الحساسية، والتوتر، بينما لا يوجد ارتباط معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وكل من سمات: الثبات الانفعالي، والسيطرة، والراديكالية، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين الجنسين في ضغوط مهنة التدريس، لصالح المعلمين، كذلك بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعا لمتغيرات سنوات الخبرة.

كذلك قام كل من مارك ولانس (Mark and Lance,2007) بدراسة في أمريكا كان الهدف منها وصف وتحديد ظاهرة الاحتراق النفسي لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعة. وتكونت العينة من (٧٦) مدرس، وهم يدرسون طلابهم بطريقة التعليم الالكتروني (Online) واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وقد أشارت النتائج إلى أن أعضاء هيئة التدريس كان لديهم إنهاك انفعالي بدرجة متوسطة كما أن لديهم تبلد في الشعور بمستوي عالي كذلك كان لديهم شعور ضعيف بالإنجاز الشخصي، وهذا يدل بشكل عام على أن لديهم احتراق نفسي فوق المتوسط. وهدفت دراسة (العتيبي، ٢٠٠٧) إلى التعرف على مدي انتشار ظاهرة الاحتراق الوظيفي بين العاملين في قطاع الخدمة المدنية الكويتي، وبحث العلاقة بين الاحتراق الوظيفي ونمط الشخصية "أ" والرغبة في ترك العمل. وتكونت عينة الدراسة من (٣٢٥) فرداً بواقع (١٣٠) موظفاً و(١٩٥) موظفة من حملة الجنسية الكويتية، وأسفرت هذه الدراسة عن عديد من النتائج كان أهمها أن أربعة من بين كل عشرة عاملين يعانون من الإنهاك العاطفي، وعدم وجود فروق في الاحتراق النفسي ترجع إلى المستوى التعليمي. وهدفت دراسة كوكينوس (Kokkinos, 2007) إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وخصائص الشخصية وضغوط العمل لدى معلمي المدرسة الابتدائية في قبرص، وشملت عينة الدراسة (447) معلماً، وأكدت النتائج أن خصائص الشخصية وضغوط العمل ارتبطت بأبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين، كما أكدت نتائج الدراسة أنه لابد بأخذ الاعتبار بخصائص الشخصية وضغوط العمل في دراسة

علاقتهما بالاحتراق النفسي لدى المعلمين.

وأجرى قائد (٢٠١١) دراسة هدفت إلى استكشاف مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة كلية التربية بعدن أثناء الإعداد والتأهيل التربوي والمهني، وأثره على تكيفهم الاجتماعي الدراسي، واقتصرت الدراسة على طلاب كلية التربية / عدن للمستوى الثاني والمستوى الرابع من الذكور والإناث للعام الدراسي ٢٠٠٦/ ٢٠٠٧م، واستخدمت الدراسة أداة ماسلاش لقياس الاحتراق النفسي لدى طلبة كلية التربية عدن، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وكان من نتائج الدراسة: أن مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة كلية التربية / عدن (ذكور وإناث، علمي وأدبي، المستوى الثاني والمستوى الرابع) من وجهة نظرهم عال بشكل عام وخاصة من حيث الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي.

وهدفت الدراسة التي قام بها الحارثي (٢٠١٢) إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والأداء الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية بمحافظة الطائف، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واعتمدت الدراسة على مقياس ماسلك المعرب من قبل الدراسة التي أجراها الوابلي (١٩٩٥)، كما استخدمت مقياس الأداء الوظيفي المعد من قبل الباحثة، ومن نتائج الدراسة: أن إجمالي المتوسط العام لأبعاد الأداء الوظيفي كان عاليا، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات أفراد مجتمع الدراسة على تكرار الاحتراق النفسي تعزى إلى العمر، وسنوات الخبرة.

وقام أبو الفتوح (٢٠١٢) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني والاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، والتعرف على أثر بعض المتغيرات الديمجرافية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٥) معلمة رياض **أطفال من العاملات بالمدارس الحكومية والخاصة بمحافظتي القاهرة والجيزة، واستخدمت الباحثة مقياس نسبة الذكاء الوجداني لـ بار أون، ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين، وأظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني والاحتراق النفسي، بالإضافة** إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات معلمات **رياض الأطفال ومنخفضات الذكاء الوجداني، وعدم وجود فروق بين مجموعات الدراسة في الذكاء الوجاني تعزى إلى أي من الخبرة والسن والراتب.**

وقام عياصرة، وعبد الرحمن بدراسة (٢٠١٣): هدفت إلى معرفة مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات في مديرية التربية والتعليم في محافظة جرش في الأردن في ضوء بعض المتغيرات، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) معلما ومعلمة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، واستخدم الباحثان (ماسلاك للاحتراق النفسي) لتحديد درجة الاحتراق النفسي عند المعلمين والمعلمات، وكان من أبرز نتائج الدراسة: أن مستوى الاحتراق

النفسي لدى المعلمين والمعلمات كان عالياً على مستوى التكرار والشدة، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية على مستوى الدلالة على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي.

وأجرى عبد المطلب (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى تعرف الاغتراب الوظيفي وعلاقته بالاحتراق النفسي والاضطرابات الجسمية لدى عينة من المعلمين الوافدين والمعلمات الوافدات، وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلما ومعلمة، واستخدم الباحث (قائمة بالبيانات العامة، ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وقائمة كورنال الجديدة للنواحي العصابية والاضطرابات الجسمية، ومقياس الاغتراب الوظيفي)، وخلصت نتائج الدراسة إلى أنه توجد فروق دالة بين المعلمين والمعلمات على بعد شدة تبلد الشعور، وبعد نقص الشعور بالإنجاز، وبعد تكرار تبلد الشعور على مقياس الاحتراق النفسي في اتجاه المعلمين.

التعقيب على الدراسات السابقة:

أجمعت الدراسات السابقة على أن الاحتراق النفسي هو نتاج مجموعة من العوامل المتداخلة كضغوط المهنة، والعبء الوظيفي الزائد، وتقدم السن، وسنوات الخبرة، وازدحام الفصول، والحالة الاجتماعية وطموحات المعلم، ونقص الشعور بالانجاز الذي يؤدي إلى الإجهاد الانفعالي، وشدة التبلد في المشاعر وفقدان الاهتمام بالعمل، وأداء العمل اليومي بطريقة روتينية، وقلة الدافعية، ومقاومة أي شكل من أشكال التغير. بينما لم تتناول الدراسات السابقة أعراض الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات في علاقته بسمة الانبساط والانطواء كأحد سمات الشخصية، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة.

فروض الدراسة:

الفرض الرئيس:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي لصالح المنبسطين. **ويتفرع منه الفروض الفرعية التالية:**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين **متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي (عدم الرضا) لصالح المنبسطين.**
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين **متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي (عدم التقدير) لصالح المنبسطين.**
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي (عدم المساندة) لصالح المنبسطين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين **متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي (الاتجاه السلبي) لصالح المنبسطين.**

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لصالح المنبسطين.

إجراءات الدراسة:

أولا: منهج الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي؛ وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة.

ثانيا: عينة الدراسة:

أ- عينة الدراسة الاستطلاعية: اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على (٣٢) عضو هيئة تدريس بجامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية، وذلك للتحقق من صدق وثبات الأدوات المستخدمة في الدراسة الحالية.

ب- عينة الدراسة الأساسية: اشتملت عينة الدراسة الأساسية على (١٤٧) عضو هيئة تدريس من الأساتذة والأساتذة المشاركين بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة بالمملكة العربية السعودية.

ثالثا: أدوات الدراسة:

١- مقياس الاحتراق النفسي (ملحق٢). إعداد الباحثة.

مر بناء المقياس بالخطوات التالية:

- في ضوء الدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالموضوع، تم صياغة مفردات المقياس في صورته الأولية والتي تكونت من (٤٠) عبارة موزعة على (٤) أبعاد على النحو التالي:

البعد الأول: عدم الرضا عن التدريس ويتكون من (١٠) عبارات.

البعد الثاني: عدم التقدير من المحيطين ويتكون من (١٠) عبارات.

البعد الثالث: عدم المساندة الإدارية ويتكون من (١٠) عبارات.

البعد الرابع: الاتجاه السلبي نحو الطلاب ويتكون من (١٠) عبارات.

وجميع مفردات الأبعاد السابقة تم صياغتها في ضوء مقياس ليكرت خماسي والذي تتطلب الإجابة عنه اختيار واحد من الاختيارات التالية (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وكل اختيار من هذه الاختيارات تأخذ الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.

- **تم عرض المقياس في صورته السابقة، على مجموعة من المحكمين والذين بلغ عددهم (٥) محكمين، وذلك بهدف التعرف على: مدى ملائمة عبارات المقياس للهدف منها، ومدى وضوح وسلامة صياغة كل عبارة من عبارات المقياس، وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين للهدف الأول والثاني من (٨٠٪) إلى (١٠٠٪).**
- تم تطبيق المقياس بصورته السابقة على العينة الاستطلاعية لتقدير الثبات والصدق على النحو التالي:

الثبات:

تم تقدير الثبات باستخدام طريقة "ألفا كرونباخ" لأبعاد المقياس المختلفة، ويوضح الجدول التالي نتائج ذلك:

جدول (١): معاملات ثبات أبعاد مقياس إدارة الغضب بطريقة "ألفا كرونباخ"

البعد	معامل ألفا لكرونباخ
البعد الأول: عدم الرضا	٠,٨٦
البعد الثاني: عدم التقدير	٠,٨٤
البعد الثالث: عدم المساندة	٠,٨٦
البعد الرابع: الاتجاه السلبي	٠,٨٥
الدرجة الكلية	٠,٨٩

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس عن طريق المحك، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين درجات **عينة الدراسة الاستطلاعية على المقياس الحالي ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية إعداد الباحثة (٢٠١٢) (٠.٨٩)، وهي قيم مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠١) وهي** تعني أنه كلما زادت الضغوط زاد الاحتراق النفسي.

٢- مقياس ايزنك للشخصية: إعداد بركات (١٩٨٧)

لجمع البيانات اللازمة لتحقيق هدف هذه الدراسة استخدمت قائمة أيزنك للشخصية والتي تتكون من صورتين متكافئتين أ و ب، وتتضمن كل منهما على (٥٧) فقرة تكون الإجابة عليها بنعم أو لا، منها (٢٤) فقرة لقياس بعد (الانبساط الانطواء)، وتشير الدرجة المرتفعة على هذا البعد إلى ميل الفرد نحو نمط الانبساط بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ميل **الفرد نحو نمط الانطواء، واعتمدت الدرجة ١٢ فما فوق مؤشرًا على سمة الانبساط والدرجة أقل من ١٢ مؤشرًا لسمة الانطواء وذلك تبعًا لتعليمات القائمة في أصلها الأجنبي.** وقد استخدمت الصورة أ لغرض الدراسة الحالية.

ثبات القائمة:

تتمتع قائمة أيزينك للشخصية بمعاملات ثبات مرتفعة في أصلها الأجنبي حيث استخرج أيزينك معاملات ثبات لقائمته بطريقتين هما: طريقة إعادة الاختبار وطريقة التجزئة النصفية، ولقد تراوحت معاملات الثبات بين (٠,٤٨) و (٠,٩٤) في حالة الاختبار الكامل، وبين (٠,٨٠) و (٠,٩٧) في حالة كل من صورتي الاختبار وهو ثبات مرتفع باعتبار أن المدة الزمنية بين الاختبار وإعادته مناسبة. وفي الدراسة الحالية بلغت قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لبعد الانبساط-الانطواء على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغت ٣١ عضو هيئة تدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض.

صدق قائمة أيزينك للشخصية:

تم استخراج معاملات صدق مقبولة لهذه القائمة في أصلها الأجنبي بطريقتين هما :طريقة صدق المحكمين بأن طلب من مجموعة من المتخصصين تصنيف مجموعة من الأشخاص إلى فئات من: **الانبساطيين، والانطوائيين، ومن ثم تم تطبيق هذه القائمة على هؤلاء الأشخاص وعند مقارنة قرارات المحكمين ونتائج القائمة وجد أن هناك تطابق بينهما واتفاقًا في تصنيف الأفراد إلى السمات المتباينة من الشخصية. وطريقة الصدق التلازمي باستخدام قائمة موديسلي للشخصية والتي تقيس نفس الأبعاد** من الشخصية والتي تتمتع بمعاملات سيكومترية مرتفعة.

ولأغراض الدراسة الحالية فقد تم الاكتفاء بدلالات صدق القائمة بصورتها الأجنبية والعربية، حيث تجمعت له ذا الصدق مؤشرات متنوعة بتعدد استخداماته في عدد كبير من الدراسات والبحوث في بيئات أجنبية وعربية، ومن هذه المؤشرات (نشواتي والعلي وبركات، ١٩٨٨؛ عبداللطيف وحمادة، ١٩٩٨؛ إبراهيم، ٢٠٠٢؛ زيدان والإمام، ٢٠٠٢؛ عبد الخالق، ١٩٩١؛ الأنصاري، ١٩٩٧؛ عبد الله، ١٩٩٠) والتي تدعم توفر صدق مرتفع لهذه القائمة.

رابعا: خطوات السير في الدراسة:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم المرور بالخطوات التالية:

١- جمع الأدبيات المرتبطة بموضوع الدراسة من إطار نظري ودراسات سابقة.

٢- إعداد مقياس الاحتراق النفسي والتأكد من صدقه وثباته.

٣- اختيار عينة الدراسة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض وتطبيق مقياس الشخصية ومقياس الاحتراق النفسي عليهم.

٤- تقسيم عينة الدراسة في ضوء الأداء على مقياس الشخصية إلى منطويين (الذين حصلوا على أقل من ١٢ درجة) ومنبسطين (الذين حصلوا على ١٢ درجة فأكثر).

٥- جمع وتبويب بيانات الدراسة ومعالجتها إحصائياً للإجابة عن تساؤلات الدراسة.

٦- مناقشة وتفسير النتائج وتقديم التوصيات والبحوث المقترحة والتي ترتبط بنتائج الدراسة.

خامسا: الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمت الباحثة من الأساليب الإحصائية اختبار "ت" T-Test للعينات غير المرتبطة. وقد تمت جميع التحليلات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (17).

سادسا: حدود الدراسة

تتحدد نتائج الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة، كما تتحدد بالمقاييس المستخدمة فيها، وكذلك بالأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة بيانات الدراسة.

نتائج الدراسة:

لاختبار صحة فرض الدراسة الرئيسي والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي لصالح المنبسطين"، تم استخدم اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات غير المرتبطة والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

جدول رقم (٢): نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي	المجموعة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"
عدم الرضا	المنبسطون	٨٧	٢٧,٦٦	١,٤٥	**٧١,٧٩
	المنطوون	٦٠	٤٣,٣٧	١,٠٣	
عدم التقدير	المنبسطون	٨٧	٢٩,٤٤	١,٢٣	**٦١,٥٥
	المنطوون	٦٠	٤٥,٢٩	١,٨٧	
عدم المساندة	المنبسطون	٨٧	٢٨,٤٩	١,٥٦	**٧١,٦١
	المنطوون	٦٠	٤٦,٦٠	١,٤٠	
الاتجاه السلبي	المنبسطون	٨٧	٢٥,٧٦	١,٢٧	**٧٩,٩٥
	المنطوون	٦٠	٤٢,١٧	١,١٣	
الدرجة الكلية	المنبسطون	٨٧	١١١,٣٥	٣,٩٩	**٩٨,٧٢
	المنطوون	٦٠	١٧٧,٤٣	٣,٩٢	

** دالة عند مستوى دلالة ٠,٠١.

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي (عدم الرضا) لصالح المنبسطين، والذين انخفضت قيمة متوسط درجاتهم بصورة دالة عن متوسط المنطويين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي (عدم التقدير) لصالح المنبسطين، والذين انخفضت قيمة متوسط درجاتهم بصورة دالة عن متوسط المنطويين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في

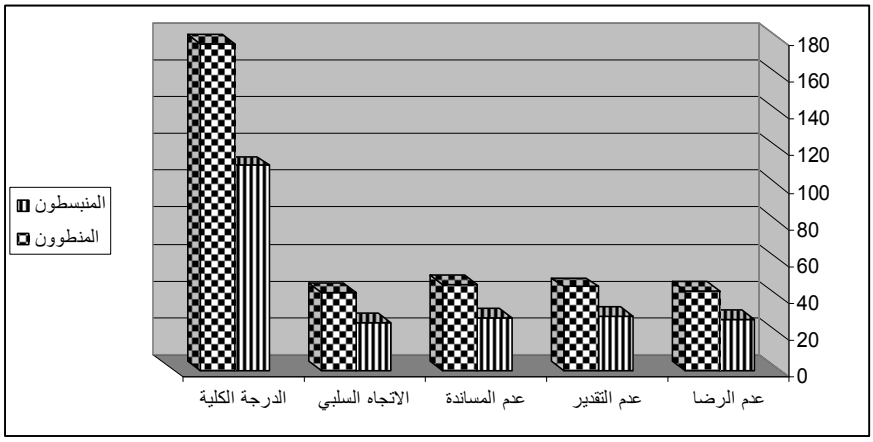
الاحتراق النفسي (عدم المساندة) لصالح المنبسطين، والذين انخفضت قيمة متوسط درجاتهم بصورة دالة عن متوسط المنطويين.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي (الاتجاه السلبي) لصالح المنبسطين، والذين انخفضت قيمة متوسط درجاتهم بصورة دالة عن متوسط المنطويين.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لصالح المنبسطين، والذين انخفضت قيمة متوسط درجاتهم بصورة دالة عن متوسط المنطويين.

وبذلك فقد تم التحقق من صحة الفرض الرئيسي والفروض الفرعية للدراسة.

مناقشة وتفسير النتائج:

بينت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي (عدم الرضا وعدم التقدير وعدم المساندة والاتجاه السلبي والدرجة الكلية) لصالح المنبسطين، والذين انخفضت قيمة متوسط درجاتهم بصورة دالة عن متوسط درجات المنطويين. ويلخص الشكل التالي هذه النتائج.



شكل (١): متوسط درجات المنبسطين والمنطويين في الاحتراق النفسي

وهذه النتائج يمكن تفسيرها في ضوء السمة التفاؤلية للمنبسطين والذين يرون توفر المساندة ممن حولهم، من زملاء وإداريين وحتى الطلاب بما ينعكس على تفاعلهم بصورة ايجابية وبصدر رحب لما يتعرضون له من مشكلات وضغوط في العمل ومن ثم احتراق نفسي أقل، في حين يرى المنطوين المشكلات البسيطة على أنها مشكلات معقدة وضخمة، كما يشعرون بسبب انطوائهم وانغلاقهم على أنفسهم أن الجميع ضدهم ويحاربونهم ومن ثم يشعرون الضغوط

والاحتراق النفسي والذي يتمثل في الشعور بحالة نفسية تسبب لهم الإرهاق والتعب وقلة الحماس وتدني الدافعية ومقاومة التغيير تنتج عنها أعباء إضافية داخلية وخارجية، يشعر معها عضو هيئة التدريس بأنه غير قادر على تحملها، وينعكس ذلك سلبا على أدائه التدريسي، وعدم تقديم المساعدة لطلبته وعدم قيامه بالمهام المسندة إليهم.

ويمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية أيضا إلى ما توصلت إليه آل مشرف (٢٠٠٢) والتي بينت نتائج دراستها من أن معاناة عضوات هيئة التدريس من الاحتراق النفسي بدرجة مرتفعة ترجع إلى مصادر البيئة المادية للتدريس وآثار ضغوط العمل والعلاقة مع الطالبات ومع الإدارة. كما أن هذه النتيجة تؤكد على أن المنطويين لا يكون مستوى الرضا عن العمل لديهم مرتفعا فهم يشعرون بعدم اتساق بين ما هو متوقع عن العمل وبين ما يحدث فعليا مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا عن العمل تدريجيا وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل وتنخفض الدافعية ومن ثم الشعور باعتلال الصحة النفسية، ومن ثم يبدءون بالانسحاب النفسي ويرتفع بذلك لديهم مستوى الإجهاد النفسي ويصلون إلى الإنهاك المزمن واعتلال الصحة البدنية والنفسية. كما تزداد لديهم الأعراض البدنية والنفسية سوءا وخطرا، حيث يختل تفكير الفرد نتيجة ارتياب وشكوك الذات ويصلون بذلك إلى مرحلة التدمير ويصبحون في تفكير مستمر لترك العمل.

وهذه السمات في مجملها تناط في حجمها الأكبر بأعضاء هيئة التدريس باعتبارهم يمثلون حجر الزاوية في المسيرة الجامعية، حيث لا يمكن للجامعة أن تؤدي وظائفها وتحقق أهدافها بصورة فعالة بمعزل عن توفير القوي البشرية المؤهلة والموارد المالية اللازمة، لذلك تعمد الجامعات إلى تحديد أدوار ومسئوليات أعضاء هيئة التدريس فيها، ويتوقع منهم أن يؤدوا أدوارهم بصورة فردية أو جماعية (Zhaavy,2004). ومن الجدير بالذكر أن دور عضو هيئة التدريس يختلف باختلاف حجم الجامعة ومسؤولياتها وتباين الأنظمة التي تستند إليها في تحديد فلسفتها وأهدافها وتتركز أدواره في مجالات التدريس، والبحث العلمي والتأليف والترجمة وتقديم خدمات للمجتمع المحلي من خلال المراكز والمؤسسات المتخصصة. كما أن دور عضو هيئة التدريس يتعدي التدريس والبحث العلمي وذلك لأن التغيرات والتطورات العلمية والتكنولوجية والتحولات الاقتصادية والسياسية في العالم تقتضي أن يكون هيئة التدريس عاملا مؤثرا في مجتمعه (الأحمد، ١٩٩٠).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نتائج الدراسات والبحوث السابقة والتي اهتمت بالاحتراق النفسي من أن نقص المساندة الاجتماعية من الأسرة، أو الزملاء أو الإدارة تعد مصدرا هاما من مصادر الاحتراق النفسي والوظيفي كما أن غموض الدور الذي يعود إلى الاختلاف بين ما يتوقعه الآخرون من الفرد في

عمله، وبين ما يجب عليه عمله بالفعل، ومن أسباب غموض الدور: مدة بدء العمل الوظيفي، ووجود مدير جديد للعمل، وحدوث تغيير للهيكل التنظيمي للمؤسسة كما أن زيادة أعباء العمل تعد مظهرا سلبيا من مظاهر الحياة داخل المؤسسة التعليمية وبالمقابل انخفاض أعباء العمل. تعد مصدر إزعاج والتي تتطلب قدرات أقل من إمكانيات الفرد، ولا تتحدي قدراته (متولي، ٢٠٠٥؛ Helms, 1998; Timm & Peterson, 1993).

كما تتفق مع نتائج دراسة كوكينوس (Kokkinos, 2007) التي بحثت العلاقة بين الاحتراق النفسي وخصائص الشخصية وضغوط العمل، وأكدت نتائجها أن خصائص الشخصية وضغوط العمل ارتبطت بأبعاد الاحتراق النفسي لدى المعلمين، كما أنه لابد بأخذ الاعتبار بخصائص الشخصية عند دراسة الاحتراق النفسي.

كما تتفق مع نتائج دراسة (الشبراوي، ٢٠٠٥) التي هدفت إلى التعرف على علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم، وبينت نتائجها وجود معامل ارتباط موجب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وسمة الدهاء، ووجود معمل ارتباط سالب معنوي بين مهنة التدريس، وكل من سمة الحساسية، والتوتر. كما تتفق النتائج مع دراسة كلين (Killian, 2004) التي أسفرت نتائجها عن أن المعلمين الذين يعملون في ظروف تتسم بالضغط النفسي كان احتراقهم النفسي مرتفعاً أكثر من زملائهم الآخرين الذين يعملون في ظروف أقل ضغطاً، وكما توجد علاقة بين المزاجية والضغوط المهنية والمسئولين في الدراسة والاحتراق النفسي للمعلمين.

كما وتتفق مع (الحجوج، ٢٠٠٤) التي هدفت إلى بحث العلاقة بين سمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى المعلمين، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباط سالبة دالة بين سمات الشخصية الاجتماعية والتأملية والمسؤولية وتقدير الذات والسعادة والاستقلال والنشاط والاحتراق النفسي، ووجود علاقة ارتباط موجبة ودالة بين سمات الشخصية الاندفاعية والقلق وتوهم المرض والشعور بالذنب والتعبيرية والاحتراق النفسي لدى المعلمين. أي أن هناك علاقة سالبة بين سمات الشخصية السوية كالانبساط وبين مستوى الاحتراق النفسي، وعلاقة موجبة بين سمات الشخصية غير السوية كالانطواء وبين الاحتراق النفسي.

التوصيات والبحوث المقترحة:

يمكن تقديم في ضوء هذه الدراسة ونتائجها عددا من التوصيات والتطبيقات النظرية التربوية التي يمكن أن تساهم في تطوير مؤسسات التعليم العالي مهنيا ونفسيا وتربويا ومنها ما يلي:

١ - إعداد وتنفيذ ورش عمل دورية خاصة بأعضاء هيئة التدريس وخاصة المنطويين منهم تتعلق بكيفية التعامل مع الضغوط من أجل

رفع مستوى تعاملهم مع المشكلات التي تواجههم في الجامعة،

٢- توعية الطلبة بكيفية التعامل مع أساتذتهم وتصحيح بعض الاتجاهات الخاطئة لديهم وزيادة دافعيتهم واستعدادهم نحو التعلم.

٣- تخفيف العبء عن أعضاء هيئة التدريس بحيث يتناسب مع أدائهم الجيد مهنيا وإداريا ويساعدهم على القيام بالمهام الموكولة إليهم بإتقان.

٤- تنظيم بعض الأنشطة الاجتماعية التي تخفف من ضغوط العمل لدى أعضاء هيئة التدريس بحيث لا ينشغل العضو طيلة الوقت بأعباء العمل ومحاولاتهم اهتمام الإدارة بالمحافظة على مستوى مناسب وجيد من العلاقات الاجتماعية.

٥- توجيه إدارة مؤسسات التعليم العالي عن الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي والوسائل المتاحة للحد منها من أجل رفع الكفاءة المهنية لأساتذة الجامعات.

٦- توفير الحوافز والمكافآت المادية والمعنوية ورفع المستوي الاقتصادي والاجتماعي لأعضاء هيئة التدريس نظرا لعظم مسئوليتهم.

٧- خفض أعداد الطلاب في المحاضرة الدراسية بحيث يمكن لأعضاء هيئة التدريس أن يسيطروا بشكل كامل عليهم وتوزيع وقت المحاضرة على جميع الطلاب.

٨- رفع مستوى المساندة الإدارية لأعضاء هيئة التدريس ومساعدتهم على حل المشكلات التي تواجههم في الكلية مما يساهم في رفع ثقتهم بأنفسهم وتقليل الضغوط المهنية والإدارية عليهم.

٩- زيادة مراكز الإرشاد والدعم النفسي والاجتماعي لمواجهه الضغوطات النفسية التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس نتيجة ممارستهم لمهنة التدريس

١٠- ضرورة تأهيل الأكاديميين الجدد في مؤسسات التعليم العالي تربويا ونفسيا واجتماعيا قبل مزاولة المهنة.

١١- القيام بأبحاث أكثر تحديدا من قبل أعضاء هيئة التدريس في الجامعات حول ظاهرة الاحتراق النفسي لديهم وبيان ذلك لمتخذي القرار في الجامعات.

١٢- الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لأعضاء هيئة التدريس من خلال أعراضه الأولية واتخاذ الخطوات اللازمة للوقاية منه، ومنع حدوثه بدلا من استفحاله.

١٣- وجود لجان متخصصة في الكلية وتفعيل دورها مثل لجنة التطوير الأكاديمي والإرشاد النفسي والتقويم والتطوير على أيدي متخصصين في هذه المجالات في الجامعات.

١٤- وضع خطة جادة تشرف عليها الدولة للحد من أعراض الاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعات من خلال ورش عمل ودورات.

المراجع

أولا: المراجع العربية:

إبراهيم، معصومة (٢٠٠٢). "إضراب قصور الانتباه وبعض سمات الشخصية". مجلة دراسات عربية في علم النفس، م. ٢، ع. ٢ ص ص ١١-٥٦.

أبو الفتوح، نهى عبد الرحمن (٢٠١٢): الذكاء الوجداني وعلاقته بالاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى معلمات رياض الأطفال، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد ٣٢، أغسطس.

آل مشرف، فريدة عبد الوهاب (٢٠٠٢). مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، مجلة دراسات الخليج، المجلد ٢٨، العدد ٥.

الأنصاري، بدر محمد (١٩٩٧). "الفروق بين الجنسين في سمات الشخصية في الثقافة الكويتية". المجلة العربية للعلوم الإنسانية، ع. ٥٩ ص ص ٥٢-٨٨.

البخيت، صلاح الدين فرج عطاالله; الحسن، زينب عبدالرحمن (٢٠١١). الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان .مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية - السعودية ، مج ٣ ،ع١، ص ص ١١-٦٨.

بركات، زياد (١٩٨٧). علاقة بعض أنماط الشخصية بالتحصيل الأكاديمي والجنس لدى طلبة الثانوية العامة في اربد. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

بطانية، أسامة والجورانة، المعتصم (٢٠٠٤). "مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية والتعليم الخاصة ومعلماتها في محافظة إربد وعلاقتها ببعض المتغيرات". مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، جامعة دمشق، ٢(٢)، ص ص ٤٨-٧٦.

بقيعي، نافز (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والاحتراق النفسي لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى .مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية - فلسطين ، مج ٢٥ ،ع١، ص ص ٤٩-٨٢.

الحارثي، خالد سعد مطر (٢٠١٢): الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية بمحافظة الطائف، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد السادس والثلاثون، الجزء الثالث.

الحايك، هيام عوض (٢٠٠٠). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي الحاسوب في المدارس الحكومية الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد- عمان.

الحجوج، خالد حسين (٢٠٠٤). العلاقة بين سمات الشخصية ومستوى الطموح في ضوء بعض المتغيرات النفسية كوجهة الضبط

والاحتراق النفسي لدى المعلمين في قطاع غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

حسن، نجوى حسن علي؛ الجلامدة، فوزية عبدالله (٢٠١٣). العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمات التعليم العام ومعلمات التربية الخاصة في المملكة العربية السعودية: دارسة مقارنة. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، ع ٣٣ ، ص ص ١١-٤٦.

الحوامدة، نضال، (٢٠٠١)، أثر مصادر ضغط العمل على مستوى الضغط المدرك لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الخاصة، مجلة النهضة، جامعة القاهرة، العدد ٦، ص ص ٣٤-٦٩.

الختاتنة، سامي محسن (٢٠٠٩). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية .مؤتة للبحوث والدراسات - العلوم الانسانية والاجتماعية -الاردن , مج ٢٤، ع ٢ ، ص ص ٢٧٥-٣٢٠.

دواني، كمال، الكيلاني، أنمار، وعليان، خليل (١٩٨٩). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن. المجلة التربوية. كلية التربية، جامعة الكويت، المجلد ٥، العدد ١٩، ص ص ٢٥٣- ٢٧٣.

دوكم، أنيسة عبده مجاهد (٢٠١٢). دراسة مقارنة بين نموذج القدرات و النموذج المختلط لقياس الذكاء الوجداني في التنبؤ بالاحتراق النفسي لدى المعلمين .مجلة كلية التربية (جامعة بنها) - مصر ، مج ٢٣، ع ٩١، ص ص ٢٢٧-٢٦٨.

الربيع، فيصل خليل; الجراح، عبدالناصر ذياب (٢٠٠٩). مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي ومعلمات الصف الأول الأساسي بالأردن وعلاقته ببعض المتغيرات .مجلة كلية التربية - عين شمس - مصر ، ع ٣٣، ج ٣ ، ص ص ٢٧٣-٣٠٨.

زيدان، عصام و الإمام، كمال (٢٠٠٢). "الذكاء الانفعالي وأساليب التعلم وأبعاد الشخصية". مجلة دراسات عربية في علم لنفس، م. ٢، ع. ١ ص ص ١١- ٦١.

السيد، سوزان محمد حسن (٢٠١٠). الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات علوم المرحلة الإعدادية وأثره على استخدامهم لبعض الاتجاهات الحديثة في تدريس المادة .مجلة القراءة والمعرفة - مصر، ع ١٠٩، ص ص ١٠٢-١٦٩.

الشبرواي، محمد (٢٠٠٥). علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات المعلم، ص ص ١-٣ متوفر على الموقع: ww.maganin.com.

شقير، زينب محمود (٢٠٠٠). الشخصية السوية والمضطربة. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

صادق، حصة محمد (١٤١٤هـ). التوتر في العمل لدى مديري ومديرات المدارس القطرية (دراسة استطلاعية)". حولية كلية التربية –

جامعة قطر، العدد ١٥، ص ص ٩٦-١٣٩.

عبد الخالق، أحمد (١٩٩١). "استخبار أيزنك للشخصية: دليل تعليمات الصيغة العربية". الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبد اللطيف، حسن و حمادة، لؤلؤة (١٩٩٨). "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما ببعدي الشخصية الانبساطية والعصابية". مجلة العلوم الاجتماعية، م. ٢٦، ع. ١ ص ص ٨٣-١٠٤.

عبد الله، مجدي (١٩٩١). "دراسة عاملية لاستقلال بعدي الشخصية الانبساطية والعصابية من خلال مكوناتهما الفرعية لدى الجنسين". الجمعية المصرية للدراسات النفسية: بحوث المؤتمر السادس لعلم النفس في مصر (ج ١)، ص ص ٣١٧-٣٣٣.

عبد المطلب، عبد القادر عبد المطلب (٢٠١٣): الاغتراب الوظيفي وعلاقته بالاحتراق النفسي والاضطرابات الجسمية لدى عينة من المعلمين الوافدين والمعلمات الوافدات بدولة الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلد ٤١، عدد ٢.

العتيبي، آدم (٢٠٠٧). "الاحتراق الوظيفي لدى العاملين في قطاع الخدمة المدنية وعلاقته بنمط الشخصية (أ) والرغبة في ترك العمل"، مجلة العلوم الاجتماعية، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت، (٣٥) ١.

عجاج، سيد أحمد (١٩٩٢). دراسة للقلق لدى الأطفال من حيث علاقته بالضغوط الوالدية. رسالة ماجستير، كلية التربية ببنها، جامعة الزقازيق.

عسكر، على (١٩٩٨). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. الكويت: دار الكتاب الحديث.

عياصرة، معن محمود، وعبد الرحمن على أحمد (٢٠١٣): دراسة لمستويات الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات في مديرية تربية وتعليم جرش في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المجلد ١٤، العدد ٣ سبتمبر.

عيداروس، أحمد نجم الدين (٢٠١١). مستويات الاحتراق النفسي لدى القيادات الجامعية بجامعتي الطائف والزقازيق وأثرها على تأصيل ثقافة الإبداع الإداري. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، مج ٥، ع ٢، ص ص ١٣٩-٢١٦.

الفرح، عدنان (٢٠٠١). الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر، دراسات للعلوم التربوية، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، المجلد ٢٨، العدد ٢.

الفريحات، عمار; الربضي، وائل (٢٠١٠). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون .مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية - فلسطين ، مج ٢٤، ع ٥، ص ص ١٥٥٩-١٥٨٦.

قائد، عبد الباسط أحمد (٢٠١١): مستوى الاحتراق النفسي لدى طلبة كلية التربية/ عدن وأثره على تكيفهم الاجتماعي، مجلة كليات التربية، جامعة عدن، العدد١٢.

كريس، كيريكاو (٢٠٠٤). الضغط والقلق لدى المعلمين، ترجمة وليد العمري، دار الكتاب الجامعي، العين.

متولي، عباس إبراهيم (٢٠٠٠). الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الأنجلو المصرية، القاهرة، المجلد ١٠، العدد ٢٦، أبريل، ص ١٢٥.

محمد، عادل عبد الله (١٩٩٤). مقياس الاحتراق النفسي "كراسة التعليمات"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

محمد، عادل عبد الله (١٩٩٥). بعض سمات الشخصية والجنس ومدة الخبرة وأثرها على الاحتراق النفسي للمعلمين، دراسات نفسية، جامعة القاهرة، المجلد ٥، العدد٢، ص ص ٣٤٥-٣٧٥.

المدهون، عبد الكريم سعيد (٢٠٠٨). أعراض الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى اساتذة جامعة الاقصى بغزة .العلوم التربوية - مصر، مج ١٦، ع ٤، ص ص ١٢٨-١٥٧.

المساعيد، أصلان صبح (٢٠١١). مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في جامعة آل البيت وعلاقتها بالخبرة والتخصص الدراسي .مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية - السعودية ، مج ٣، ع١، ص ص ١٦٥-٢٠٩.

المشاط، هدى عبد الرحمن أحمد (2011) .مفهوم الذات و علاقته بالاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة جدة . دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية ، مج ٥، ع١، ص ص ٤١-٦٨.

مقابلة، نصر، الرشدان، مالك (١٩٩٧). الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد ١٣، العدد (٢-ب)

النجار، محمد; السميري، نجاح (٢٠٠٨). الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء التدريسي لدى معلمي مدارس التعليم الجامع بمحافظات غزة. مجلة كلية التربية - عين شمس - مصر، ع ٣٢، ج٤، ص ص ٤١٧-٤٦٩.

نشواتي، عبد المجيد و العلي، نصر وبركات، زياد (١٩٨٨). طبيعة توزع طلاب وطالبات الثانوية العامة على بعدي الشخصية الانبساطية والعصابية وأثرهما في التحصيل العام." المجلة العربية للتربية. م. ٨، ع١، ص ص ٨-٢٧.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

Danylchuk Karen (1993). The presence of Occupational Burn out and its "correlates in university physical Education personal, journal of sports Management 7(2):107-121.

Dick, R. & Wargner, U. (2001), stress and strain in teaching: structural equation approach, the British Psychology Society, 71, 243-259

Eysenck, H (1970) Readings In Extraversion – Introversion Theoretical and Methodological Issues. London: Staptes Press.

Eysenck, H (1974) Manual of the Junior Eysenck Personality Inventory. London: University of London Press.

Farber, B. (1984). Stress and burnout in suburban teachers. Journal of Educational Research, 77, 325–331.

Killian – Jeannie- Gail (2004). Education-Curriculum and Instruction, Dissertation Abstracts International, Vol.65-09A, p.3266, No AA13147107.

Kokkinos C. (2007). "job stressors, personality and Burnout in primary school Teachers", The British journal of Educational psychology, vol.77, pp43229.

Baron, R. (1996). Essentials of Psychology. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

Byrne, B. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. American Educational Research Journal. Vol. 31, No. 3, pp. 645- 673.

Demerouti, E.; Bakker, A.; Nachreiner, F. & Schaufeli, W. (2001). The job demands-resources model of burnout. Journal of Applied Psychology.Vol. 86, No. 3, pp. 499-512.

Dillon, J. (1995). Dimensions of career burnout among educators. Journalism and Mass Communication Education. Vol. 50, No. 2, pp.4- 13.

Friedman, I. (2000). Burnout in teachers: Shattered dreams of impeccable professional performance. Journal of Clinical Psychology. Vol. 56, No. 5, pp. 595-606.

Homer, L. (2004). Predictors of burnout in Pennsylvania state correctional officers. Dissertation Abstracts International. Vol. 65, No (1-B), p.439.

Kovach, H. (2003). Relationships among strees, social support, and burnout in counseling psychology graduate students. Dissertation Abstracts International. Vol.36, No. (7-B), p.3477.

Maslach, C. & Jackson, S. (1981). The measurment of experienced burnout. Journal of Occupational Behavior. Vol. 2, 2, PP.99-113.

Matteson, M. & Ivancevich, J. (1987). Controlling Work Stress. San Francisco: Jossey- Bass.

Papalia, D. & Olds, S. (1986). Psychology. New York: McGraw- Hill, Inc.

Perlman, B. & Hartman, A. (1982). Burnout: Summary and future research. Human Relations. Vol. 35, No.4, pp. 283-305.

Pterson, J. & Nisenholz, B.(1987). Orientation to Counseling. Boston: Allyn and Bacon, Inc.

Schwab, R.; Jackson, S. & Schuler, R. (1986). Educator burnout: Sources and consequences. Educational Research Quarterly. Vol. 10, No.3, pp. 14-33.

Leighton,s, & Roye, A. (1994):prevention and self-care for professional burnout family and community Health(6):44-58.

Mark, M. & Lance, H. (2007). Internet and Higher Education. Vol.10. Issue: 2. pp117-124.

Seagle. E. (1986). Faculty Burn out in California Sta University System, Dissertation Abstract International, 47,(20-A),p.433.

Thomas, C. (1993). Buffering nursing stress through play at work. Western Journal of Nursing Research, 15, 619-627.