الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي

لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض
د. أسماء حزام الزهراني
كلية التربية بالدلم، جامعة الامير سطام بن عبد العزيز

- الملخص:

يعد موضوع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي من القضايا الحديثة نسبياً التي شغلت المهتمين بمجال التربية وتهدف الدراسة الحالية الى الاجابة على التساؤلات التالية

-ما مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟

-ما مستوى الاحتراق النفسي الذي تعاني منه مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟

- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟

استخدمنا المنهج الوصفي وتكونت العينة من 200 مديرة ومشرفة وتمثلت ادوات الدراسة في مقياس الاحتراق النفسي و مقياس الضغط النفسي

وتوصلت الدراسة الي أن الاحتراق النفسي هو مرحلة متقدمة من الضغوط المستمرة ، وأن علاقة الضغط بالاحتراق هي علاقة العام بالخاص، فالضغط يصيب العديد من الإفراد فهو أساس من أساسيات الحياة وهو دافع لتحقيق حياة أفضل بينما الاحتراق يتعرض له الفرد عندما تزداد عليه الضغوط ولا يمكنه التعامل معها ويتعرض له إفراد دون آخرين، وكل فرد محترق نفسياً يعاني من الضغوط وليس العكس.

-Abstract:

The subject of Psychological stress and psychological burn is one of the recent studies that have shown greater levels of interest among pedagogic community. This study aims to answer the following questions:

- What is the Psychological stress level that the principals and supervisors of girl's secondary schools at Riyadh are suffering from?
- What is the Psychological burn level that the principals and supervisors of girls' secondary schools at Riyadh are suffering from?
- Is there any significant statistic correlation between Psychological stress and Psychological burn that might be available with the principals and supervisors of girls' secondary schools at Riyadh?

We followed the descriptive style in this research and we formed a sample of 200 principals and supervisors. The tools were represented in Psychological burn scale and Psychological stress scale. The study's conclusion states that Psychological burn is an advanced phase of continuous and persisting stress, whereas the correlation between stress and burn is like the correlation between a private and a general concern. Stress affects many people as it is considered one of our life basics: and it is then a motivation for a better life. On the other hand, burn affects people when stress increases continuously till they become unable to accommodate with such situation. This symptom is not applicable on all people. Accordingly, each burnt individual suffers from stress and not the opposite.

- مقدمة:

خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وكرمه على جميع مخلوقاته بمنحه العقل والنطق والقدرة على التفكير والإبداع والاختراع والابتكار، ودل على ذلك في قوله تعالى: (ألا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير) [الملك، 14]، فاستخدم كل ذلك في التغلب على جميع المصاعب والتحديات التي واجهته منذ بدء حياته على هذا الكوكب، واستطاع أن يكون حضارة عظيمة وضخمة، وها نحن نشهد ذلك في عصرنا الحاضر بكل تحدياته، حيث إنه شهد تطوراً في شتى مجالات الحياة، مما استدعى الحاجة إلى تزايد المتطلبات الناشئة عن هذا التطور والتي أثرت على الحياة الاجتماعية والإنسانية، فأصبحنا نعيش حياة مليئة بالضغوط الناتجة عن هذا التغير السريع في شتى مجالات الحياة.

وباعتبار المدرسة مؤسسة تربوية وتعليمية مهمة، ونظاماً متكاملاً تضم مجموعة من الأعضاء تربطهم علاقات حميمة يؤثر كل منهم في الآخر ويتأثر به، لذا فإن تعرض أي فرد في المؤسسة لظروف غير مناسبة، أو لأي اضطراب سوف يمثل مصدر ضغط لبقية أفراد المدرسة، سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة، ويعتمد نجاح العملية التربوية والتعليمية بشكل كبير على الإدارة المدرسية الناجحة والإشراف التربوي السليم لأنهما يعملان على رسم الطريق أمام العاملين من أجل تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المشتركة في أقل جهد ووقت ممكنين من خلال القرارات الفنية والإدارية التي تساعد العاملين على معرفة اختصاصاتهم ومسؤولياتهم، وطريقة مواجهة المشكلات التي تعترضهم.

وتكمن خطورة هذه الضغوط في آثارها السلبية التي من أبرزها حالة الاحتراق النفسي (Burnout) التي تتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة وقله الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، والقيام بالواجبات بصورة آلية تفتقر إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد، ومن أهم مسببات الاحتراق النفسي التعرض الشديد للضغط النفسي، والضغط النفسي يبدأ بحالة من الإحباط Frustration يصحبها حالة من القلق، والاستنزاف النفسي Exhaustion منتهياً بحالة الاحتراق النفسي (عسكر،1998).

- مشكلة الدراسة:

يعد موضوع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي من القضايا الحديثة نسبياً التي شغلت المهتمين بمجال التربية، حيث تناولها العديد من الباحثين في مجال علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني، و حظي موضوع ضغوط العمل باهتمام متزايد من الباحثين خلال العقود الثلاثة الماضية، ويرجع هذا الاهتمام إلى ما ينجم عن ضغوط العمل من آثار على سلوك العاملين وموقفهم تجاه عملهم ومؤسساتهم (السمادوني، 1998، ص 115).

الأمر الذي جعل الكثير من الباحثين والتربويين يطلقون على العاملين في مجال التعليم سواء في التدريس أو الإدارة والإشراف التربوي بـ"مهنة المتاعب"، فقد أشار فريدمان Freedman (1991) إلى أن مفهوم الاحتراق النفسي يرتبط بمهنة التعليم أكثر من غيرها من المهن ، وكلما كان العاملون بهذه المهنة سواء

كانوا معلمين أو مرشدين أو مديرين أو مشرفين تربويين أكثر وعياً للاحتراق النفسي والوقاية منه والتقليل من أثاره كلما أدى ذلك إلى فعالية أفضل (عبد الرحمن،1992، ص 10).

وفي السياق نفسه يشير فريدمان Freedman (1991) أيضاً إلى أن الاحتراق النفسي ذو نمطين أولهما: يرتبط بيروفيل الشخصية ومدى استعداد الفرد للاحتراق، والآخر يرتبط بالنظام والمناخ المدرسي والمساندة الاجتماعية، والمهنية داخل المدرسة وكل هذه المتغيرات تؤثر في عملية الاحتراق، فالمشكلات التي يصادفها المديرين والمشرفين في مواجه مطالب الحياة تقوده للإحساس بالضغط (عبد الجواد، 1994، ص15).

وباستقراء نتائج الدراسات والبحوث التي اهتمت ببحث الضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمديرين والمشرفين التربويين العاملين في مجال التعليم، تبين أن ظاهرة الاحتراق النفسي مشكلة يتعرض لها كل من يؤدي خدمة إلى الأفراد ويتعامل مع الآخرين، ومرجع ذلك طبيعة الأدوار المتعددة التي يقوم بها كل من المشرفين والمديرين فيترتب عليها شعورهم بالضغط النفسي، وبزيادة الضغط يتحول بالفرد إلى احتراق نفسي، ومن الأمور التي تسهم في هذه المشكلات، وفقاً لما أشارت إليه نتائج الدراسات والبحوث: قلة المشاركة في اتخاذ القرارات، وعدم إعطاء صلاحيات تساعد على تسيير أمور العمل، وكثرة السجلات والأعمال الكتابية، والانفعالات الشديدة مثل الغضب خاصة عندما تواجه بعض الممارسات الخاطئة من الطالبات أو المعلمات، أو عندما تعجز عن مواجهة أي موقف محبط، وبالتالي فإن تلك العوامل تعد سبباً مباشراً في الشعور بالتوتر مما يعكس آثاره على المديرين والمشرفين التربويين في البيئة المدرسية (يوسف، 1995؛ بدران ،1997؛ المهداوي، 2002 ؛ القحطاني ، 2004؛ C ainion, 2008 ؛ Weng , 2004 ؛ Bhanugopan, Fish, 2006 ؛ Marby,2005)

وعليه حددت الباحثة مشكلة دراستها في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟
2. مامستوى الاحتراق النفسي الذي تعاني منه مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟
3. هل توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟

- المفاهيم الأساسية للدراسة:

1- الضغوط النفسية: "عبارة عن حالة من التوتر الناشئ عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية" (عبيد،2008،ص21).

وتعرف إجرائياً بأنها الدرجة التي تحصل عليها مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية على مقياس الضغوط النفسية.

2- الاحتراق النفسي: "حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني، بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط، أي أنه يشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين، بسبب المتطلبات الانفعالية والنفسية الزائدة" (السمادوني،1990، ص733).

يعرف إجرائيا الدرجة التي تحصل عليها مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية على مقياس الاحتراق النفسي.

3- المشرف التربوي: هو "المسئول المباشر عن تنفيذ المنهج وعن تعليم الطلاب وعن تطوير هذا التعلم ومتابعته، كما أنه يشارك في إعداد المناهج وتطويرها" (عبيدات، وأبو السميد،2007، ص315).

4- مدير المدرسة: هو "الذي يقوم بانجاز الإعمال وتحقيق الأهداف من خلال العاملين معه وذلك بالكفاءة في استغلال الموارد المادية والبشرية في تحقيق أهداف المنظمة" (أبو الكشك،2006، ص27).

- أهداف البحث: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على:

1- معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى مشرفات ومديرات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

2- التعرف على أنواع الضغوط الأكثر انتشاراً التي تتعرض لها مشرفات ومديرات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

3- الكشف عن الفروق بين مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض في مستوى الضغوط النفسية.

4- الكشف عن الفروق بين مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض في مستوى الاحتراق النفسي.

- أهميه البحث:

1- الأهمية النظرية:

ترجع أهمية هذه الدراسة لما يلي:

- تعرضها لجانب مهم من جوانب العملية التربوية وعنصر فاعل من عناصر هذه العملية وهو المدير والمشرف.

- تلقي الضوء على طبيعة العلاقة بين ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى مشرفات ومديرات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

- كما تكمن أهمية هذه الدراسة كونها الأولى في حدود علم الباحثة التي تحاول دراسة علاقة الضغوط النفسية بالاحتراق النفسي لدى مشرفات ومديرات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض خاصة، وأن المشرفة والمديرة من أهم المدخلات في العملية التربوية، فأداء المشرفة والمديرة ينعكس على أداء المعلمات، والذي ينعكس بالتالي على الطالبات وتحصيلهن، وكل ذلك ينعكس على العملية التعليمية.

2- الأهمية التطبيقية:

-التخطيط لبناء استراتيجيات وتقنيات تعليمية سليمة تتمثل في التخفيف من جملة الصعوبات التي يعانيها الإداريون والمشرفين.

- تعزيز ميدان الدراسات والبحوث العربية عامة، والمملكة العربية السعودية خاصة بدراسة حديثة في علاقة الضغوط النفسية بالاحتراق النفسي لدى مشرفات ومديرات المرحلة الثانوية.

- الدراسات السابقة

1- الدراسات العربية:

قام عبد الحميد (1996) بدراسة عنوانها "المساندة الاجتماعية وضغط العمل وعلاقة كل منهما برضا المعلم عن عمله": هدفت التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية السائدة التي يلقاها المعلم وضغوط مهنة التدريس برضائه عن عمله. وتكونت عينة الدراسة من 187 معلم ومعلمة بالمرحلة الابتدائية (97 ذكور و90 إناث)، واستخدم الباحث استبيان ضغوط العمل لهامل وبراكن، ومقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن العمل، وأوضحت نتائج الدراسة أن المعلمين أكثر ضغوطاً من المعلمات في بعد استغلال المهارات، في حين لم تشير نتائج الدراسة إلى فروقاً بين الجنسين في الدرجة الكلية لضغط العمل، فقد وجدت ارتباطاً سالباً بين ضغوط العمل ورضا المعلم عن عمله لدى الجنسين، كما أظهرت النتائج أيضاً إلى أن المعلمات كنَّ أكثر رضا عن العمل من المعلمين، وارتباط سنوات الخبرة ارتباطاً ايجابياً برضا المعلم عن عمله، أما المساندة الاجتماعية فلا تخفف من ضغط العمل إلا في بُعدَيْ: المساندة المالية ومساندة أسرة المعلم له.

وقام الشافعي (1998) بدراسة عنوانها " ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين "هدفت مقارنة ضغوط مهنة التدريس كما يدركها المدرسون بضغوط بعض المهن، والكشف عن العلاقة بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية، ومعتقداتهم التربوية، وتكونت عينة الدراسة من أربع عينات فرعية (46 معلماً بالمرحلة الابتدائية، و 49 ممرضة، و 42 موظفاً بالسنترال، و39 إدارياً بالمدارس)، وأشارت نتائج الدراسة إلى اختلاف تقدير الضغوط المهنية باختلاف المهنة، وأظهرت النتائج أن مهنة التدريس أعلى ضغطاً من مهنة مقسم الهواتف، وأقل ضغطاً من التمريض، في حين لا يوجد اختلاف في ضغوط العمل في مهنة التدريس، والعمل الإداري بالمدارس، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضاً وجود علاقة ارتباط سالبة معنوية بين تقدير المعلمين للضغوط المهنية ومعتقداتهم التربوية.

وقام الخالدي (2002) بدارسة بعنوان" النمط الإداري المدرك وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس الكرك الثانوية الحكومية" وتكونت عينة الدراسة من من(329)معلماً ومعلمة من العاملين في مديريات التربية والتعليم في محافظة الكرك، وأسفرت نتائج الدراسة عن معاناة المعلمين من درجة مرتفعة من الاحتراق النفسي في بعد الإجهاد الانفعالي، ووجود درجة احتراق متوسطة في بعد نقص الشعور بالانجاز، ودرجة احترق متدنية في بعد تبلد المشاعر، كما أشارت النتائج لوجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس؛حيث كانت درجات الاحتراق النفسي للمعلمين الذكور أعلى من درجة الاحتراق النفسي للمعلمات في الأبعاد الثلاثة.

2- الدراسات الأجنبية

قام سميث وبورك (smith,1992 & Bourke) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضغط العمل،وعبء العمل، والرضا المهني ، وتكونت عينة الدراسة من (204) معلم ومعلمة من المعلمين والمعلمات ممن يعملون في استراليا، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن ظروف العمل وأعبائه تؤثر بشكل مباشر في إحداث الضغط، كما أظهرت نتائج الدراسة أيضاً أن متغيرات: الجنس، وسنوات الخبرة، والمركز الوظيفي، والعبء التدريسي، وتركيبة الصف الدراسي، والمدرسة ، وموضوع التدريس لها تأثير سلبي في إحداث ضغوط العمل.

وقامت "دالي سوزان"(Dely,1993) بدراسة بعنوان الاحتراق النفسي للمديرين في المدارس الحكومية. وهدفت التعرف على طبيعة الضغوط التي يعاني منها مديرو المدارس (ابتدائي، إعدادي، متوسط، ثانوي) وتكونت عينة الدراسة من (450) مديراً في مدراس كاليفورنيا الحكومية، واستخدم مقياس تقييم الاحتراق (جونز وبيرلي)، ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق لدى المديرين بسبب نوع المدرسة(ابتدائي، إعدادي، ثانوي)، فكل منهم يعاني من الاحتراق النفسي، و 26% منهم لا يخططون لبقاء في الوظيفة الإدارية لحين التقاعد.

- فروض الدراسة:

بناءً على ما تم استعراضه في الإطار النظري للدراسة، وما توصلت إليه نتائج الدراسات والبحوث السابقة، يمكن للباحثة أن تقوم بصياغة فروض الدراسة كالآتي:

1- تعاني مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من ضغوط نفسية متوسطة.

2- تعاني مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض مستوى متوسط من الاحتراق النفسي.

3- توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

- منهج الدراسة:

روعي في هذه الدراسة استخدم المنهج الوصفي لأنه مناسب للدراسة

- **عينة الدراسة:** يوضح الجدول الآتي خصائص عينة الدراسة موضع التطبيق :

جدول رقم (1) يبين خصائص العينة

العمر الزمني	أقل من 35		من 35: 45		أكثر من 45	
	ع	%	ع	%	ع	%
	45	%22.5	60	%30	95	%4705
المؤهل	ماجستير		بكالوريوس		دبلوم	
	ع	%	ع	%	ع	%
	58	%29	100	%50	42	%21
الخبرة الوظيفية	أقل من 5 سنوات		من 5: 10 سنوات		أكثر من 10 سنوات	
	ع	%	ع	%	ع	%
	35	%17.5	120	%60	65	%30
الحالة الاجتماعية	متزوجة		منفصلة		غير متزوجة	
	ع	%	ع	%	ع	%
	185	%92.5	10	%0.5	5	%0.025

- أدوات في الدراسة:

أ- مقياس الاحتراق النفسي (Maslach Burnout Inventory – MBI)

طور من قبل ماسلاك وجاكسون (Maslach & Jackson,1981) ليقيس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية، ويتكون من (22) موزعة على ثلاث أبعاد هي:

1- **الإجهاد الانفعالي:** ويقيس مستوى الإجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة العمل مع فئة معينة ، أو في مجال معين ويتضمن الفقرات(20، 16، 14، 13، 8، 6، 3، 2، 1).

2- **تبلد المشاعر:** ويقيس قلة الاهتمام واللامبالاة نتيجة العمل مع فئة معينة أو في مجال معين ويتضمن الفقرات(5، 10، 11، 15، 22).

3- **نقص الشعور بالإنجاز:** ويقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه، ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا عن عمله، ويتضمن الفقرات (4، 7، 9، 12، 17، 18،19، 21).

وقد قامت الباحثة بتقنين المقياس للتحقق من مدى ملائمته وصلاحيته علي عينة الدراسة(المديرات والمشرفات)، وذلك من خلال:

- حساب صدق المقياس حيث:

- طريقة صدق المحك (التلازمي):

استخدمت الباحثة طريقة صدق المحك (التلازمي) لمقياس الاحتراق النفسي، مع مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي، وهو مكون من 20 عبارة، ويقيس عدة أبعاد للاحتراق النفسي، وبعد تطبيق كلا المقياسين على عينة من المديرات والمشرفات ،أشارت النتائج إلي أن معاملات الارتباط المقياسين دالة عند 0.01، وهو ما يدل علي تمتع أبعاد الاختبار بدرجة مناسبة من الصدق.

الجدول رقم (2) يوضح ارتباط فقرات مقياس تكرار الاحتراق النفسي مع المقياس ومجالاته

المجال	رقم الفقرة	اتجاه الفقرة	مضمون فقرات مقياس تكرار الاحتراق النفسي وفقاً لمجالاته	معامل الفقرة مع:	ارتباط
				المجال	المقياس
تكرار الإجهاد الانفعالي	1		أشعر بأنني مستنزف انفعاليا من ممارستي للمهنة	0.63	0.55
	2		أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم الدراسي	0.44	0.29
	3		أشعر بالقلق عندما استيقظ من نومي وأعرف أن علي مواجهة عمل جديد	0.58	0.45
	6		التعامل مع المعلمات على طول يوم العمل يسبب لي الإجهاد والتعب	0.57	0.47
	8		أشعر بالاستنزاف النفسي من ممارستي لهذه المهنة	0.68	0.53
	13		أشعر بالإرهاق بسبب هذه المهنة	0.61	0.51
	14		أشعر بأنني أعمل بإجهاد كبير	0.45	0.23

	16		إن العمل بشكل مباشر مع الناس يسبب لي ضغوطا نفسية شديدة	0.59	0.58
	20		أشعر وكأنني على حافة الهاوية من ممارستي لهذه المهنة	0.67	0.69
تكرار تبلد المشاعر	5		أشعر أنني أتعامل مع بعض المعلمات وكأنهن أشياء لا بشر	0.59	0.56
	10		أصبحت أكثر قسوة مع الناس بعد التحاقي بهذه المهنة	0.67	0.50
	11		أحس بالانزعاج والقلق لأن هذه المهنة تزيد من قسوة عواطفي	0.74	0.61
	15		لا أهتم بما يحدث مشكلات للمعلمات	0.58	0.45
	22		أشعر بأن المعلمات يلومونني عن بعض المشاكل التي تواجههن	0.60	0.32
تكرار نقص الشعور بالإنجاز	4	س	أستطيع أن أفهم بسهولة مشاعر المعلمات نحو الأشياء	0.58	0.32
	7	س	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل المعلمات	0.58	0.38
	9	س	أشعر أنني أؤثر إيجابياً في الناس بممارستي لهذه المهنة	0.65	0.45
	12	س	أشعر بالحيوية والنشاط	0.64	0.42
	17	س	أستطيع بكل سهولة أن أخلق جوا نفسياً مريحا مع المعلمات	0.71	0.54
	18	س	أشعر بالسعادة والراحة بعد العمل مع المعلمات	0.62	0.57
	19	س	لقد أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في هذه المهنة	0.65	0.54
	21	س	أتعامل بهدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية للمعلمات أثناء ممارستي لهذه المهنة	0.65	0.42

ومن خلال حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

وتم حساب ثبات المقياس من خلال الاتساق الداخلي

الجدول رقم (3) يوضح الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي

البعد الأول: الإجهاد الانفعالي		البعد الثاني: التبلد الإحساسي		البعد الثالث: الإنجاز الشخصي	
رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.49**	10	0.47**	15	0.33**
2	0.52**	11	0.83**	16	0.58**
3	0.35**	12	0.53**	17	0.35**
4	0.64**	13	0.49**	18	0.51**
5	0.45**	14	0.60**	19	0.48**
6	0.41**			20	0.53**
7	0.74**			21	0.54**
8	0.58**			22	0.49**
9	0.33**				

ومن خلال حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01.

ب- مقياس الضغط النفسي إعداد البدور (2006):

تم بناء استبانة الضغوط النفسية بالرجوع إلى عدد من الأبحاث والدراسات ذات العلاقة كدراسة الزعبي (2003)، ودراسة رمضان (1991)، ودراسة الشديفات (1999م)، ودراسة العدوان (1992)، وقد تكونت الاستبانة في صورتها الأولية من (64) فقرة، لقياس مستوى الضغوط النفسية وبلغ عدد العبارات في الصورة النهائية (49) فقرة.

ويتخير المستجيب على استبانة الضغوط النفسية إزاء كل فقرة من فقرات الاستبانة مستوى الضغوط على سلم استجابة مكون من خمس درجات وهي : (دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً)، بحيث تأخذ الدرجات الآتية (5 - 4 - 3 - 2 - 1) على التوالي، وبناء عليه يتم تحديد درجة الضغوط النفسية للفرد من خلال حساب متوسط استجاباته على فقرات الاستبانة بشكل كامل.

وقد قامت الباحثة بتقنين المقياس للتحقق من مدى ملائمته وصلاحيته علي عينة الدراسة(المديرات والمشرفات)، وذلك من خلال:

- حساب صدق المقياس:

أ- الصدق الظاهري(المحكمين):

تم عرض المقياس علي عدد من المحكمين من أساتذة ، وذلك لإبداء الرأي والحكم علي مدي صلاحية المقياس ومدى انتماء كل عبارة إلى البعد الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى سلامة الصياغة، وتم الأخذ بتوجيهات المحكمين التي وصلت نسبة الاتفاق فيها إلى 90%.

ب- طريقة صدق المحك (التلازمي):

استخدمت الباحثة طريقة صدق المحك (التلازمي) لمقياس الضغوط إعداد نجاه البدور(2006)، مع مقياس الضغوط النفسية إعداد عبير الصبان2003م، وهو مكون من 188 عبارة ويقيس عدة أبعاد للضغوط النفسية، وبعد تطبيق كلا المقياسين على عينة من المديرات والمشرفات ،وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين 0.76**، وهو معامل ارتباط دال عند مستوى ،0.01 وهو ما يدل علي تمتع أبعاد الاختبار بدرجة مناسبة من الصدق.

الجدول رقم (4) يوضح معاملات ارتباط فقرات مقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	مضمون فقرات مقياس الضغوط النفسية	معامل ارتباط الفقرة مع المقياس
1	أحدد لنفسي معايير عالية للأداء المقبول	0.48
2	أعتقد أن أهدافي لا تتحقق كما أحب	0.48
3	تشكل الانتقادات الموجهة إلى مصدر تهديد لوضعي الوظيفي	0.57
4	يصعب علي التوفيق بين متطلبات العمل الإداري والأكاديمي	0.52
5	يزعجني عدم تنظيم مهامي الإدارية بصورة جيدة	0.34
6	أواجه متاعب ومشكلات مع الإدارة العليا	0.61
7	أعاني من ضعف التعاون والمشاركة من الزميلات في المدرسة	0.58
8	يحتاج عملي لساعات طويلة	0.52
9	تتبنى الإدارة العليا سياسة في تقديم المكافآت	0.66
10	أشعر أن الإدارة العليا لا تراعي القواعد الإدارية التي تحكم علاقتي بها	0.61
11	أعتقد أن الروابط الشخصية بيني وبين الإدارة العليا ضعيفة	0.40
12	الصلاحيات المناطة بي محدودة	0.58
13	سياسة الإدارة العليا في تقييم الأداء غير عادلة	0.47
14	ينتابني صراع شديد نتيجة كوني مديرة	0.52
15	يقلقني ضعف الروابط الشخصية بيني وبين بعض المعلمات	0.49
16	مهام وظيفتي لا تتيح لي المجال الكافي للتفاعل مع المجتمع المحلي	0.55
17	تزعجني المركزية المتطرفة التي تمارسها الإدارة العليا	0.50
18	أشعر أن فرص الإبداع محدودة في عملي الإداري	0.53
19	أحس بضغط شديد لأن عملي يتطلب مهارات وخبرات عالية	0.47
20	وظيفتي تفرض علي مسؤوليات كبيرة	0.55
21	أنزعج عندما لا يهتم أعضاء الهيئة التدريسية بالمشاركة في اتخاذ القرارات	0.56
22	أتوقع أن قراراتي لن يكتب لها النجاح	0.44
23	يحزنني عدم قدرتي على التوفيق بين الإدارة العليا ومطالب المدرسات	0.63
24	أغضب من الأسلوب الذي تستخدمه الإدارة العليا في مراقبة عملي	0.51
25	أشعر أن نظام الاتصال الإداري في المدرسة ضعيف	0.35
26	أشعر بالأسى عندما يسيء المعلمات تفسير ما يصلهم من معلومات	0.50
27	أعتقد أن معايير تقييم أداء العاملين غير موضوعية	0.58

28	أفقد السيطرة على نفسي في كثير من المواقف	0.52
29	يرتفع ضغطي بسبب عدم توفر أجهزة كافية للتكييف	0.35
30	شعوري بالعزلة عن الآخرين يسبب لي القلق	0.51
31	أشعر أن الوسائل الميسرة لإنجاز العمل غير متوفرة في المدرسة	0.53
32	حل مشاكل الطالبات يستغرق جزءاً طويلاً من وقتي	0.37
33	الوقت المتاح لي للقاء بالطالبات لا يكفي	0.64
34	أحس بعدم المساواة في الحقوق مع الناس الآخرين	0.70
35	أعتقد أنني أبالغ في ردود فعلي نحو المشكلات العادية في المدرسة	0.66
36	أتوقع كل ما هو سيء مهما كانت الأمور بسيطة	0.69
37	أشعر أنني مزاجية ومن السهل على الآخرين استثارتي	0.40
38	أحرص على إنجاز أكبر عدد من المهمات في أقل وقت ممكن	0.50
39	أشعر أنني في حالة تنافس دائم مع الآخرين	0.44
40	أكبت كثيراً من الأمور التي تسبب القلق	0.36
41	الالتزام بالأنظمة والتعليمات والإجراءات حرفياً يسبب لي المتاعب	0.49
42	أشعر أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك	0.61
43	أشعر بالتردد والتسرع في اتخاذ قراراتي الإدارية	0.56
44	أشعر بالضيق حينما لا يلقى عملي الجيد تقديراً	0.33
45	أغضب بشدة حينما أتعرض للنقد أمام الآخرين	0.39
46	كبر حجم المدرسة وتعدد مرافقها يزيد من الأعباء الملقاة على عاتقي	0.50
47	الحرية الممنوحة لي تحد من تعاملي الصحيح مع الموقف	0.38
48	أضطر إلى ممارسة أمور تتناقض مع مبادئي	0.58
49	تضغط المشكلات الأسرية على حالتي النفسية والانفعالية أثناء العمل	0.67

ومن خلال حساب معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه تلك العبارة، تبين أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ اقل معامل ارتباط للفقرة رقم (1) 0.48 واعلى معامل ارتباط للفقرة (49) 0.67 .

- حساب ثبات المقياس:

أ- معادلة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات بين المقياسين، وبلغت 068**، وهو ما يشير إلى أن معامل الثبات دال عند 0.01، مما يشير إلي صلاحية استخدام المقياس والوثوق به.

ب-طريقة إعادة الاختبار:

وذلك بحساب الثبات من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفاصل زمني قدرة 14 يوماً علي عينة المديرات والمشرفات، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وكان معامل الإرتباط0.74**، وهو دال عند 0.01، مما يشير إلى أن الاختبار يعطي نفس النتائج تقريباً إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة.

عرض وتحليل النتائج:

1- النتائج المتعلقة بالفرض الأول وتفسيره

تعاني مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من ضغوط نفسية متوسطة

فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بالضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض وفقراتها، مع مراعاة ترتيب فقرات الضغوط النفسية ترتيباً تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية،

الجدول رقم (5) يوضح

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضغوط النفسية وفقراته مرتبة تنازلياً وفقاً لأوساطها الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	مقياس الضغوط النفسية وفقراته	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
1	1	أحدد لنفسي معايير عالية للأداء المقبول	4.359	0.85	مرتفعة
2	41	الالتزام بالأنظمة والتعليمات والإجراءات حرفياً يسبب لي المتاعب	4.359	0.85	
3	37	أشعر أنني مزاجية ومن السهل على الآخرين استثارتي	3.974	0.97	
4	19	أحس بضغط شديد لأن عملي يتطلب مهارات وخبرات عالية	3.959	1.05	
5	25	أشعر أن نظام الاتصال الإداري في المدرسة ضعيف	3.718	1.01	
6	44	أشعر بالضيق حينما لا يلقى عملي الجيد تقديراً	3.626	1.17	متوسطة
7	20	وظيفتي تفرض علي مسؤوليات كبيرة	3.492	0.97	
8	39	أشعر أنني في حالة تنافس دائم مع الآخرين	3.478	1.29	
9	8	يحتاج عملي لساعات طويلة	3.451	0.98	
10	46	كبر حجم المدرسة وتعدد مرافقها يزيد من الأعباء الملقاة على عاتقي	3.344	1.27	
11	11	أعتقد أن الروابط الشخصية بيني وبين الإدارة العليا ضعيفة	3.313	1.16	
12	30	شعوري بالعزلة عن الآخرين يسبب لي القلق	3.287	1.08	
13	45	أغضب بشدة حينما أتعرض للنقد أمام الآخرين	3.277	1.31	

14	26	أشعر بالأسى عندما يسيء المعلمات تفسير ما يصلهم من معلومات	3.262	1.11	
15	17	تزعجني المركزية المتطرفة التي تمارسها الإدارة العليا	3.15	1.25	
16	40	أكبت كثيراً من الأمور التي تسبب القلق	3.159	1.20	
17	32	حل مشاكل الطالبات يستغرق جزءاً طويلاً من وقتي	3.179	0.95	
18	31	أشعر أن الوسائل الميسرة لإنجاز العمل غير متوفرة في المدرسة	3.128	0.98	
19	24	أغضب من الأسلوب الذي تستخدمه الإدارة العليا في مراقبة عملي	3.118	1.15	
20	2	أعتقد أن أهدافي لا تتحقق كما أحب	3.108	0.90	
21	18	أشعر أن فرص الإبداع محدودة في عملي الإداري	3.108	1.27	
22	28	أفقد السيطرة على نفسي في كثير من المواقف	3.103	1.26	
23	5	يزعجني عدم تنظيم مهامي الإدارية بصورة جيدة	3.103	1.13	
24	38	أحرص على إنجاز أكبر عدد من المهمات في أقل وقت ممكن	3.010	1.23	
25	22	أتوقع أن قراراتي لن يكتب لها النجاح	2.995	1.18	
26	47	الحرية الممنوحة لي تحد من تعاملي الصحيح مع الموقف	2.964	1.25	
27	16	مهام وظيفتي لا تتيح لي المجال الكافي للتفاعل مع المجتمع المحلي	2.887	1.34	
28	33	الوقت المتاح لي للقاء بالطالبات لا يكفي	2.821	1.16	
29	29	يرتفع ضغطي بسبب عدم توفر أجهزة كافية للتكييف	2.805	1.24	
30	23	يحزنني عدم قدرتي على التوفيق بين الإدارة العليا ومطالب المدرسات	2.774	1.23	
31	9	تتبنى الإدارة العليا سياسة في تقديم المكافآت	2.713	1.10	
32	12	الصلاحيات المناطة بي محدودة	2.677	1.19	
33	4	يصعب علي التوفيق بين متطلبات العمل الإداري والأكاديمي	2.656	1.09	
34	49	تضغط المشكلات الأسرية على حالتي النفسية والانفعالية أثناء العمل	2.626	1.23	
35	35	أعتقد أنني أبالغ في ردود فعلي نحو المشكلات العادية في المدرسة	2.605	1.30	
36	34	أحس بعدم المساواة في الحقوق مع الناس الآخرين	2.574	1.39	
37	13	سياسة الإدارة العليا في تقييم الأداء غير عادلة	2.538	1.17	
38	48	أضطر إلى ممارسة أمور تتناقض مع مبادئي	2.523	1.46	
39	42	أشعر أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك	2.421	1.16	
40	43	أشعر بالتردد والتسرع في اتخاذ قراراتي الإدارية	2.421	1.05	
41	15	يقلقني ضعف الروابط الشخصية بيني وبين بعض المعلمات	2.400	1.13	
42	7	أعاني من ضعف التعاون والمشاركة من الزميلات في المدرسة	2.385	1.08	
43	27	أعتقد أن معايير تقييم أداء العاملين غير موضوعية	2.379	1.12	

44	10	أشعر أن الإدارة العليا لا تراعي القواعد الإدارية التي تحكم علاقتي بها	2.374	1.37	
45	14	ينتابني صراع شديد نتيجة كوني مديرة	2.287	1.06	متدنية
46	21	أنزعج عندما لا يهتم أعضاء الهيئة التدريسية بالمشاركة في اتخاذ القرارات	2.272	1.03	
47	6	أواجه متاعب ومشكلات مع الإدارة العليا	2.149	1.11	
48	36	أتوقع كل ما هو سيء مهما كانت الأمور بسيطة	2.118	1.24	
49	3	تشكل الانتقادات الموجهة إلى مصدر تهديد لوضعي الوظيفي	2.015	1.11	
الكلي للمقياس			2.970	0.51	متوسطة

وجدنا أن الضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ككل؛ قد جاءت ضمن مستوى ضغط نفسي (متوسط) بواقع متوسط حسابي مقداره (2.970). في حين تم تصنيف فقرات الضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض إلى ثلاثة مستويات ضغوط نفسية، وذلك على النحو الآتي:

- ضمن مستوى ضغوط نفسية (مرتفعة): لكل من الفقرات ذوات الرتب (5-1) بأوساط حسابية تراوحت ما بين (4.359-3.718) مرتبة تنازلياً.
- ضمن مستوى ضغوط نفسية (متوسطة): لكل من الفقرات ذوات الرتب (44-6) بأوساط حسابية تراوحت ما بين (3.626-2.374) مرتبة تنازلياً.
- ضمن مستوى ضغوط نفسية (متدنية): لكل من الفقرات ذوات الرتب (49-45) بأوساط حسابية تراوحت ما بين (2.287-2.015) مرتبة تنازلياً.

وتتفق نتيجة الفرض الأول مع ما توصلت إليه دراسة حسين، 1994، ودراسة عبد الحميد، 1996، ودراسة الشافعي، 1998، ودراسة محمد، 1999، ودراسة سميث وبورك (smith,1992 & Bourke) من معاناه المعلمين من الضغوط النفسية المتمثلة في عبء الدور، والروتين، والشعور بالملل في العمل، فضلاً عن عدم وجود فروق بين المعلمين القائمين بالتدريس والعاملين في المجال الإداري الإشرافي في الشعور بالضغوط النفسية.

وترى الباحثة أن نتيجة الفرض جاءت منطقية حيث جاءت الضغوط المرتفعة ممثلة في الضغوط المرتبطة بالدافعية للإنجاز وتحديد معايير عالية للأداء الوظيفي، وهو ما يرتبط لدى المديرات والمشرفات باتباع الأنظمة والتعليمات الخاصة بالعمل بشكل دقيق، خاصة في تلك الاعمال التي تتطلب الأداء المهاري الدقيق ككتابة التقارير وسجلات المنجزات والاحصائيات المرتبطة بالعمل الإداري.

وفي المقابل جاءت في الترتيب الأخير من الضغوط التوقعات السلبية، والخوف من التهديدات الوظيفية كنتيجة منطقية للعبارات التي جاءت مرتفعة،

2- النتائج المتعلقة بالفرض الثاني وتفسيره:

تعاني مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض مستوى متوسط من الاحتراق النفسي

فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الخاصة بتكرار الاحتراق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ومجالاته، مع مراعاة ترتيب مجالات تكرار الاحتراق النفسي ترتيباً تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية، وذلك كما في الجدول الآتي.

الجدول رقم (6) يوضح

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس شدة الاحتراق النفسي ومجالاته

مرتبة تنازلياً وفقاً لمتوسطاتها الحسابية

الرتبة	رقم المجال	مقياس شدة الاحتراق النفسي ومجالاته	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الشدة
1	1	شدة الإجهاد الانفعالي	3.832	1.11	متوسطة
2	2	شدة تبلد المشاعر	3.050	1.33	
3	3	شدة نقص الشعور بالإنجاز	2.786	0.93	متدنية
الكلي للمقياس			3.274	0.86	متوسطة

لوحظ من الجدول السابق، أن شدة الاحتراق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض ككل؛ قد جاء ضمن مستوى شدة (متوسط) بواقع متوسط حسابي مقداره (3.274). في حين جاءت مجالات شدة الاحتراق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض وفقاً للترتيب الآتي:

أ- مجال شدة الإجهاد الانفعالي في المرتبة الأولى ضمن مستوى شدة (متوسط).

ب- مجال شدة تبلد المشاعر في المرتبة الثانية ضمن مستوى شدة (متوسط).

ج- مجال شدة نقص الشعور بالإنجاز في الثالثة ضمن مستوى شدة (متدني).

وتتفق نتائج الفرض الثاني مع ما توصلت إليه دراسة كل من يحي ونجيب،(2001)، (الخالدي،2002)، ودراسة "فرنش آن (French an,"1992)، "دالي سوزان"(Dely,1993)، حيث معاناه العاملين في المجال التربوي سواء أكانوا معلمين أو مشرفين ومديرين من الاحتراق النفسي، بل إن نسبة كبيرة من العاملين في المجال الإداري سواء أكانوا مشرفين أو مديرين لا يخططون للبقاء في العمل الإداري.

وتعزي الباحثة نتيجة هذا الفرض إلى طبيعة الدور الذي تقوم به المديرات والمشرفات العاملات في المجال التربوي حيث تتطلب مهام العمل القيام بأدوار مضاعفة من المجهود لإنجاز العمل، وهو ما يستعدي القيام بمهام العمل ربما داخل المنزل كساعات اضافية، وذلك دون مقابل مادى او معنوي، ومن ثم فإن الباحثة ترجع الاحتراق النفسي لدى المشرفات والمديرات إلى تفاعل الجوانب الآتية:

- **الجوانب الشخصية:** وهى التي تتمثل في توقعات المديرة او المشرفة تجاه طبيعة عملها، ووضع معايير عالية للأداء الوظيفي وليس عند هذا الحد بل والالتزام به، وبالتالي عند حدوث أي عقبات أو مشكلات تصبح أكثر عرضه من غيرها، فضلاً عن الجوانب الشخصية في حياه المشرفة أو المديرة من مسؤوليات منزلية أو معاناه صحية أو اقتصادية.

- **الجوانب الاجتماعية:** وهى تتمثل في نظرة المجتمع والمؤسسات المجتمعية للدور الكبير الذي تقوم به المديرة أو المشرفة، ودورها في إحداث التغيير الجوهري في العملية التعليمية، وتحقيق الأهداف التربوية المنشودة.

3- النتائج المتعلقة بالفرض الثالث وتفسيره:

توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض

فقد تم حساب معاملات الارتباط الخاصة بالعلاقة بين الضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من جهة وبين تكرار الاحتراق النفسي لديهن ومجالاته من جهة أخرى باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" ومجالاته، وذلك كما في الجدول الآتي.

الجدول رقم (7) يوضح

معاملات الارتباط الخاصة بالعلاقة بين الضغوط النفسية

لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض وبين تكرار الاحتراق النفسي لديهن ومجالاته

العلاقة الارتباطية	الضغوط النفسية	تصنيف قوة العلاقة
تكرار الإجهاد الانفعالي	*0.53	متوسطة
تكرار تبلد المشاعر	*0.48	ضعيفة
تكرار نقص الشعور بالإنجاز	*0.42	ضعيفة
تكرار الاحتراق النفسي	*0.62	متوسطة
* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)		

تبين من الجدول السابق، أن كافة معاملات الارتباط الخاصة بالعلاقة بين الضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من جهة وبين تكرار الاحتراق النفسي لديهن ومجالاته من جهة أخرى؛ قد كانت طردية (إيجابية) الاتجاه بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05)، حيث صُنِّفت العلاقة بين تكرار الاحتراق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من جهة وبين الضغوط النفسية لديهن من جهة أخرى على أنها (متوسطة) القوة وفقاً لمعيار (Hinkle, Wiersma and Jurs; 1988) الوارد ذكره في الصفحة 118 من نفس المرجع، كما صُنِّفت العلاقة بين مجال تكرار الإجهاد الانفعالي وبين الضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض على أنها (متوسطة) القوة وفقاً للمعيار السالف الذكر، وكذلك صُنِّفت العلاقة بين مجالي (تكرار تبلد المشاعر، تكرار

نقص الشعور بالإنجاز) من جهة وبين الضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من جهة أخرى على أنها (ضعيفة) القوة وفقاً للمعيار السالف الذكر.

كذلك؛ تم حساب معاملات الارتباط الخاصة بالعلاقة بين الضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من جهة وبين شدة الاحتراق النفسي لديهن ومجالاته من جهة أخرى باستخدام معامل الارتباط "بيرسون" ومجالاته، وذلك كما في الجدول الآتي.

الجدول رقم (8) يوضح
معاملات الارتباط الخاصة بالعلاقة بين الضغوط النفسية لدى مديرات
ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض وبين شدة الاحتراق النفسي لديهن ومجالاته

العلاقة الارتباطية	الضغوط النفسية	تصنيف قوة العلاقة
شدة الإجهاد الانفعالي	0.54*	متوسطة
شدة تبلد المشاعر	0.53*	متوسطة
شدة نقص الشعور بالإنجاز	0.28*	ضعيفة جداً
شدة الاحتراق النفسي	0.58*	متوسطة
* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (α=0.05)		

تبين من الجدول السابق، أن كافة معاملات الارتباط الخاصة بالعلاقة بين الضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من جهة وبين شدة الاحتراق النفسي لديهن ومجالاته من جهة أخرى؛ قد كانت طردية (إيجابية) الاتجاه بدلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05)، حيث صُنِّفت العلاقة بين شدة الاحتراق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من جهة وبين الضغوط النفسية لديهن من جهة أخرى على أنها (متوسطة) القوة وفقاً للمعيار السالف الذكر، كما صُنِّفت العلاقة بين مجالي (شدة الإجهاد الإنفعالي، شدة تبلد المشاعر) من جهة وبين الضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من جهة أخرى على أنها (متوسطة) القوة وفقاً للمعيار السالف الذكر، وكذلك صُنِّفت العلاقة بين مجال شدة نقص الشعور بالإنجاز وبين الضغوط النفسية لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض على أنها (ضعيفة جداً) القوة وفقاً للمعيار السالف الذكر.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى المديرات والمشرفات ومنها دراسة كل من: (بدران،1997م)، و(عودة، 1998م)، و (زكى، وعبد الفضيل 1998م)، و(القحطاني، 2004م)، فلين" (Fynn,2000)، و"باربر" (Barber,2001) من وجود علاقة موجبة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي، فكلما تعرض الفرد بصورة أكبر للضغوط النفسية، كلما كان أكثر عرضة للاحتراق النفسي.

وترى الباحثة أن الإحتراق النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالضغوط النفسية، فكلما تعرضت المديرة أو المشرفة لضغوط نفسية كلما كانت أكثر عرضة للمعاناة من الإحتراق النفسي، وهو ما يتفق مع ما توصل إليه نيوهاوس Niehause في الآتي:

1- يحدث الاحتراق النفسي من ضغوط العمل النفسية نتيجة تضارب الأدوار وازدياد حجم العمل.

2- يحدث الاحتراق لهؤلاء الذين عادة ما يتبنون رؤية مثالية لأداء الأعمال والاضطلاع بالمسؤوليات المهنية.

3- يرتبط الاحتراق عادة بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها.

وهو ما يجعلنا نقول أن الاحتراق النفسي هو المحصلة النهائية أو النهاية المتطرفة للضغوط النفسية المرتبطة بالعمل، فكلما كانت المديرة أو المشرفة أقل توافقاً في بيئة العمل الذي تقوم به، وبين طبيعتها الشخصية، أدى ذلك إلى حدوث تباين يصل في درجاتها المتطرفة إلى صراع بين بيئة العمل والبنية الشخصية، ومن ثم زاد الاحتراق النفسي الذي تواجه المديرة أو المشرفة في مكان عملها.

وإجمالاً يمكن القول:

أن الاحتراق النفسي هو مرحلة متقدمة من الضغوط المستمرة، وأن علاقة الضغط بالاحتراق هي علاقة العام بالخاص، فالضغط يصيب العديد من الإفراد فهو أساس من أساسيات الحياة وهو دافع لتحقيق حياة أفضل بينما الاحتراق يتعرض له الفرد عندما تزداد عليه الضغوط ولا يمكنه التعامل معها ويتعرض له إفراد دون آخرين، وكل فرد محترق نفسياً يعاني من الضغوط وليس العكس.

- المراجع:

أ- المراجع العربية:

1. القران الكريم والسنة النبوية.
2. بدران، منى محمد (1997): الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة، معهد الدراسات والبحوث التربوية والنفسية
3. بقمي، نوره سعد (2004): العلاقة بين ضغوط العمل و التوافق الزواجي لدى الزوجات العاملات. رسالة ماجستير (غير منشورة)، الرياض، جامعة الملك سعود، كلية التربية.
4. بيك، أرون (2000): العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية. ترجمة غسان يعقوب، القاهرة: دار النهضة العربية.
5. جاد محمود، عبد الله (2005): بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المساهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين. مجلة كلية التربية بالمنصورة، 57، 5، 345-375.
6. جرير، سارا (2000): من أجل إدارة الضغوط بنجاح، بيروت: دار الخليج،
7. حسين ،محمود (1994): دراسة مستوى التوتر النفسي ومصادره لدى المعلمين في التعليم العام في مدينة الرياض، مجلة دراسات نفسية، 14، 263.-285.
8. حلمي، كريم (1981): اتجاهات المشرفين التربويين والمعلمين نحو الإدارة المدرسية في المدارس الإعدادية التابعة لوكالة الغوث الدولية في الأردن، رسالة ماجستير(غير منشورة)، الجامعة الأردنية.
9. زهران، حامد (1978): الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، القاهرة: عالم الكتب.
10. البدور، نجاه (2006): مستوى الضغوط النفسية وعلاقته بمستوى الدافعية لمديري مدارس الأمانة العامة للمؤسسات التربوية المسيحية في الأردن. رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية الدراسات العليا، جامعة عمان العربية للدراسات العليا.
11. الحسيني، عبد العزيز، (2000): ضغوط الحياة: أسبابها- الوقاية من آثارها- أساليب التعايش معها، الرياض: دار أشبيليا للنشر والتوزيع.
12. الزهراني، عائشة (1427هـ): العلاقة بين بعض العوامل وبين أداء معلمات مادة الرياضيات في المرحلة الثانوية بالعاصمة المقدسة، رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.
13. الخالدي مائسة، عودة، (2002): النمط الإداري المدرك وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمي مدارس الكرك الثانوية الحكومية، رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية العلوم التربوية جامعة مؤتة، الكرك، الأردن.

14. الخطيب، رداح، والخطيب، أحمد، و الفرح، ووجيه (1987): الإدارة والإشراف التربوي اتجاهات حديثة، الأردن، دار الأمل.
15. دردير، نشوة كلام عمار أبو بكر، (2007): الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب)، وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الفيوم.
16. دواني، كمال وآخرون، (1989): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن، مجلة التربية، 5، 19، 253-273.
17. السمادوني السيد، الربيعة فهد، (1998): الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين في مجال الخدمات الإنسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم التربوية و الدراسات الإسلامية، جامعة الملك سعود،1،10، 115.
18. الطهراوي جميل، (2008): الضغوط النفسية وطرق التعامل معها في القرآن الكريم، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الدولي الأول القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة، مركز القرآن الكريم والدعوة الإسلامية كلية أصول الدين، الجامعة الإسلامية، غزة.
19. المهداوي، عبد الله(2002): مستويات وأبعاد الاحتراق النفسي وعلاقتها ببعض وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لدى المرشدين الطلابيين في المرحلتين الابتدائية والمتوسطة بإدارة تعليم العاصمة المقدسة، رسالة ماجستير(غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.
20. الدوجان، عطا الله (1989): مدى ممارسة المشرفين التربويين ومديري المدارس في محافظة المفرق ولواء جرش لمهام الإشراف التربوي، رسالة ماجستير(غير منشورة)، عمان الجامعة الأردنية.
21. الرشدان، مالك احمد (2005): الاقتران النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الحكومية وعلاقته بجامعات أخرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد الأردن.
22. رشيدي، هارون توفيق (1999): الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها برنامج لمساعدة الذات في علاجها، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
23. زيدان، إيمان مصطفى، (1998): مدي فاعلية الإرشاد الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدي عينة من المعلمات. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة.
24. سرطاوي، زيدان، والشخص، عبد العزيز،(1998): بطارية مقياس الضغوط النفسية وأساليب المواجهة والاحتياجات لأولياء أمور المعاقين، دليل المقاييس، العين: دار الكتاب الجامعي.
25. سلامة، كايد، و مقابلة، نصر، (1990): ظاهرة الاحتراق النفسي لدى المعلمين الأردنيين في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 9، 23.
26. سمادوني، السيد إبراهيم، (1990)، إدراك المتفوق عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية، بحوث المؤتمر السادس لعلم النفس، الجمعية المصرية لدارسات النفسية.

27. سمادوني، السيد إبراهيم، (1994): "الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته: دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية و المهنية، مجلة التربية المعاصرة،31، 62-120.
28. سيد، سوزان، (2010): الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات علوم المرحلة الإعدادية وأثره على استخدامهم لبعض الاتجاهات الحديثة في تدريس المادة، مجلة القراءة والمعرفة ،109، 102-196.
29. السيد عبيد، ماجد بهاء الدين، (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
30. الشافعي، محمد الدسوقي، (1998): ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات ا لتربوية للمعلمين، المجلة التربوية ، جامعة الكويت ،42، 12.
31. الشبراوي، محمد، (2005): علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم، www.maganin.com.
32. سبيلبرجر، شارلز وآخرون، (1984): اختبار حالة وسمة القلق للكبار، إعداد عبد الرقيب البحيري - مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
33. شرقاوي،أنور محمد(1998): التعلم، نظريات، تطبيقات، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
34. طريري، عبد الرحمن، (1994): الضغط النفسي، مفهومه، تشخيصه، طرق علاجه ومقاومته، الرياض: مطابع شركة الصفحات الذهبية.
35. عبد الجواد، وفاء، (1994): فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعلمين، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة عين شمس.

ب- المراجع الأجنبية:

36. Angel,B., Anton,A.& Joan,B.(2003): Burnout Syndrome And Coping Strategies: A Structural Reactions Model .Psychology In Spain, 7, ,1, 46-55.
37. Baber, D. (2001): A Comparative Study Stady of Stress and Burnout among and Between Special Education Administrators and Elementary School Principals in Northern California, Dal-A 62/04, 1277.
38. Casison, J.(2008): Battling burnout blues. In centive, 182, 9, ABI/Inform Global.
39. Cedoline A. (1982): Job Burnout in Public Education Symptoms, Causes and Survival Skills. Teachers College, New York: Columbia University.
40. Daley . M. R., (1979):" Burnout. Smoldering Problem In Protective Services "Social Work. 325 – 379.

41. Deniz, M.D.(2006):The relationships among copig with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish University Students. Social Behavioral and Personality, 34, 9, 1161-1170.

42. Dely Susan (1993):"Principal Burnout In The Public Schools" A Study Comparing The Perceived Burnout Levels Of Elementary, Middle And High School Principals, Edd,Dai-A ,53 ,7.

43. Dinham, Steve. (1992): Human Perspectives On Teacher Resignation: Darwin, New South Wales: Assail.

44. Flynn, P. (2000): Identification of the Level and Perceived Causes of Stress and Burnout Amount School Principals in South-Carolina Dissertation Abstract International –A61/07, 2532.