

الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي

لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض
 د. أساء حزام الزهراني
 كلية التربية بالدم، جامعة الامير سظام بن عبد العزيز

- الملخص:

يعد موضوع الضغوط النفسية والاحترق 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 الاحترق النفسي الذي تعاني منه مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة احصائياً بين الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟

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

وتوصلت الدراسة الي أن الاحترق النفسي هو مرحلة متقدمة من الضغوط المستمرة ، وأن علاقة الضغط بالاحترق هي علاقة العام بالخاص، فالضغط يصيب العديد من الأفراد فهو أساس من أساسيات الحياة وهو دافع لتحقيق حياة أفضل بينما الاحترق يتعرض له الفرد عندما تزداد عليه الضغوط ولا يمكنه التعامل معها ويتعرض له أفراد 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) [المك، 14]، فاستخدم كل ذلك في التغلب على جميع المصاعب والتحديات التي واجهته منذ بدء حياته على هذا الكوكب، واستطاع أن يكون حضارة عظيمة وضمخة، 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 تربية وتعليمية مهمة، ونظاماً متكاملماً 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 لأنها 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 وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، والقيام بالواجبات بصورة آلية تفقتر 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 يصبحها حالة من القلق، والاستنزاف النفسي Exhaustion متبياً 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 (السادوني، 1998، ص 115).

الأمر الذي جعل الكثير من الباحثين والتربويين يطلقون على العاملين في مجال التعليم سواء في التدريس أو الإدارة والإشراف التربوي بـ"محنة 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 آثاره، 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 بيروفييل 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 مواجهه 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 فيرتب 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؛ Marby، 2005؛ Bhanugopan، Fish، 2006).

وعليه حددت الباحثة مشكلة دراستها في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الضغوط النفسية التي تعاني منها مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟
2. ما مستوى الاحتراق النفسي الذي تعاني منه مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض؟
3. هل توجد علاقة ارتباطية 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 نوعاً 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" (السبادوني، 1990، ص733).

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

3- المشرف التربوي: هو "المستول 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 بإنجاز الأعمال 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.

- أهمية 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، فداء المشرفة والمديرة ينعكس على أداء المعلمين، 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 حزمة 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 وبركن، ومقياس المساندة الاجتماعية والرضا عن العمل، وأوضحت نتائج الدراسة أن المعلمين أكثر ضغوطاً من الملمات 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 الملمات كن أكثر رضا عن العمل من المعلمين، وارتباط سنوات الخبرة ارتباطاً إيجابياً برضا المعلم عن عمله، أما المساندة الاجتماعية فلا تخفف من ضغط العمل إلا في بُعدي: 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) بدراسة بعنوان " النخط الإداري المدرك وعلاقته بالاحترق 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 الإجماد الانفعالي، ووجود درجة احتراق متوسطة في بعد نقص الشعور بالانجاز، ودرجة احتراق 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 للملمات في الأبعاد الثلاثة.

2- الدراسات الأجنبية

قام سميث ويورك (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 والملمات 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، وتركيبية الصف الدراسي، والمدرسة، وموضوع التدريس لها تأثير سلبي في إحداث ضغوط العمل.

وقامت "دالي سوزان" (Dely,1993) بدراسة بعنوان الاحترق 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 الاحترق (جونز وويرلي)، ومقياس ماسلاش للاحترق النفسي، وأشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحترق لدى المديرين بسبب نوع المدرسة(ابتدائي، إعدادي، ثانوي)، فكل منهم يعاني من الاحترق 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 الاحترق النفسي.
- 3- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والاحترق النفسي لدى مديرات ومشرفات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض.

- منهج الدراسة:

روعي في هذه الدراسة استخدام 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	47.05%
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:

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

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

1- الإجهاد الانفعالي: ويقاس 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: ويقاس قلة الاهتمام واللامبالاة نتيجة العمل مع فئة معينة أو في مجال معين ويتضمن الفقرات (5 ، 10 ، 11 ، 15 ، 22).

3- نقص الشعور بالإنجاز: ويقاس طريقة تقييم الفرد لنفسه، ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا عن عمله، ويتضمن الفقرات (4 ، 7 ، 9 ، 12 ، 17 ، 19 ، 18 ، 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، ويقاس 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 الارتباط الفقرة مع:	المقياس
				المجال	
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 المعلومات 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

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

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

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 البذور (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 (المحكين):**

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 نجاة البدور (2006)، مع مقياس الضغوط النفسية إعداد عبير الصبان 2003م، 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) بوضع 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 عمالي 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	بنتاني 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	بجزتي 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

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

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 أقل معامل ارتباط للفقرة رقم (1) 0.48 وأعلى معامل ارتباط للفقرة (49) 0.67.

- حساب ثبات المقياس:

أ- معادلة ألفا كرونباخ:

استخدمت الباحثة معادلة ألفا كرونباخ لحساب معامل الثبات بين المقياسين، وبلغت 0.68**، وهو ما يشير إلى أن معامل الثبات دال عند 0.01، مما يشير إلى صلاحية استخدام المقياس والوثوق به.

ب- طريقة إعادة الاختبار:

وذلك بحساب الثبات من خلال إعادة تطبيق الاختبار بفواصل زمني قدرة 14 يوماً علي عينة المديرات والمشرفات، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات أفراد عينة التقنين باستخدام معامل ارتباط بيرسون، وكان معامل الارتباط 0.74^{**} ، 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

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

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

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

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 (1-5) بأوساط حسابية تراوحت ما بين (3.718-4.359) مرتبة تنازلياً.
- ضمن مستوى ضغوط نفسية (متوسطة): لكل من الفقرات ذوات الرتب (6-44) بأوساط حسابية تراوحت ما بين (2.374-3.626) مرتبة تنازلياً.
- ضمن مستوى ضغوط نفسية (متدنية): لكل من الفقرات ذوات الرتب (45-49) بأوساط حسابية تراوحت ما بين (2.015-2.287) 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 و بورك (Smith & Bourke, 1992) من معاناه المعلمين من الضغوط النفسية المحتملة 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 تلبد المشاعر	3.050	1.33	متوسطة
3	3	شدة نقص الشعور بالإنجاز	2.786	0.93	متدنية
					الكلبي 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 تلبد 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 الجهود لإنجاز العمل، وهو ما يستعدي القيام بمهام العمل ربما داخل المنزل كساعات إضافية، وذلك دون مقابل مادي او معنوي، ومن ثم فإن الباحثة ترجع الاحتراق النفسي لدى المشرفات والمديرات إلى تفاعل الجوانب الآتية:

- الجوانب الشخصية: وهي التي تتمثل في توقعات المديرية 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 المديرية من مسؤوليات منزلية أو معاناه صحية أو اقتصادية.

- الجوانب الاجتماعية: وهي تتمثل في نظرة المجتمع والمؤسسات المجتمعية للدور الكبير الذي تقوم به المديرية 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 والاحترق 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 تبدل المشاعر	*0.48	ضعيفة
تكرار نقص الشعور بالإنجاز	*0.42	ضعيفة
تكرار الاحتراق النفسي	*0.62	متوسطة
* دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$)		

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 ($\alpha=0.05$)، حيث صُتقت 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, 1988) (and Jurs; 1988) الوارد ذكره في الصفحة 118 من نفس المرجع، كما صُتقت 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 صُتقت العلاقة بين مجالي (تكرار تبدل 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 ($\alpha=0.05$)

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 ($\alpha=0.05$)، حيث صُتت 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 صُتت 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 صُتت 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 (زكي، وعبد الفضيل 1998م)، و (التحطاني، 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 المديرية 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 الإحتراق النفسي من ضغوط العمل النفسية نتيجة تضارب الأدوار وازدياد حجم العمل.
 - 2- يحدث الإحتراق لهؤلاء الذين عادة ما يتبنون رؤية مثالية لأداء الأعمال والاضطلاع بالمسؤوليات المهنية.
 - 3- يرتبط الإحتراق عادة بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها.
- وهو ما يجعلنا نقول أن الإحتراق النفسي هو المحصلة النهائية أو النهاية المتطرفة للضغوط النفسية المرتبطة بالعمل، فكلما كانت المديرية 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 الإحتراق النفسي الذي تواجهه المديرية أو المشرفة في مكان عملها.
- وإجمالاً يمكن القول:**

أن الإحتراق النفسي هو مرحلة متقدمة من الضغوط المستمرة، وأن علاقة الضغط بالاحتراق هي علاقة العام بالخاص، فالضغط يصيب العديد من الأفراد فهو أساس من أساسيات الحياة وهو دافع لتحقيق حياة أفضل بينما الإحتراق يتعرض له الفرد عندما تزداد عليه الضغوط ولا يمكنه التعامل معها ويتعرض له أفراد 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 الزوجي 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. البدر، 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 الفرخ، ووجيه (1987): الإدارة والإشراف التربوي اتجاهات حديثة، الأردن، دار الأمل.
15. دردير، نشوة كلام عمار أبو بكر، (2007): الاحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب)، وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الفيوم.
16. دواني، كمال وآخرون، (1989): مستويات الاحترق النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية في الأردن، مجلة التربية، 5، 19، 253-273.
17. السادوني السيد، الربيعه 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، 10، 1، 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. المهدي، عبد الله (2002): مستويات وأبعاد الاحترق 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 مهام الإشراف التربوي، رسالة ماجستير (غير منشورة)، عمان الجامعة الأردنية.
21. الرشدان، مالك احمد (2005): الاقتران النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الحكومية وعلاقتها بمجموعات أخرى، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، أربد الأردن.
22. رشيد، 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 الاحترق النفسي لدي عينة من المعلمات. رسالة دكتوراه (غير منشورة)، معهد الدراسات والبحوث التربوية جامعة القاهرة.
24. سراطوي، 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 الاحترق النفسي لدى المعلمين الأردنيين في ضوء عدد من المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 9، 23.
26. سادوني، السيد إبراهيم، (1990)، إدراك المتفوق عقليا للضغوط والاحترق النفسي في الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية، بحوث المؤتمر السادس لعلم النفس، الجمعية المصرية لدراسات النفسية.

27. سادوني، السيد إبراهيم، (1994): "الإرهاك 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 السوقي، (1998): ضغوط مهنة التدريس مقارنة بضغوط بعض المهن الأخرى وفي علاقتها بالمعتقدات التربوية للمعلمين، المجلة التربوية، جامعة الكويت، 42، 12.
31. الشيراوي، محمد، (2005): علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم، www.maganin.com.
32. سيلبرجر، شارلز وآخرون، (1984): اختبار حالة وسمة القلق للكبار، إعداد عبد الرقيب البحري - مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
33. شرفاوي، أنور محمد (1998): التعلم، نظريات، تطبيقات، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
34. طريي، 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 Study 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.