Comprehensive Journal of Science
Volume (9), Issue (36), (Sept 2025)
ISSN: 3014-6266

مجلة العلوم الشاملة
المجلد(9) العدد (36) (سبتمبر 2025)
ردمد: 3014-6266

الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الاحتراق الوظيفي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي دراسة ميدانية في مدارس التعليم الخاص بمدينة العجيلات

مراد عمارة -عضو هيئة التدريس – قسم علم النفس – كلية التربية العجيلات – جامعة الزاوية
FACULTY MEMBER - DEPARTMENT OF PSYCHOLOGY - FACULTY OF EDUCATION - AJILAT - UNIVERSITY OF ZAWIYA

تاريخ الاستلام:2025/9/6 - تاريخ المراجعة: 2025/9/15- تاريخ القبول: 2025/9/14- تاريخ للنشر: 2025 /9/30

الملخص:

هدف الدراسة :هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الاحتراق الوظيفي (بأبعاده الثلاثة) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في مدارس التعليم الخاص بمدينة العجيلات، والتحقق من الفروق الإحصائية تبعاً لمتغيري النوع وسنوات الخبرة.

منهج الدراسة وعينتها :اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من (550)معلمًا ومعلمة من مدارس التعليم الخاص بمدينة العجيلات. تم استخدام استبيان مُقنّن كأداة رئيسية، تضمن مقياسين للضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي.

أبرز النتائج :أسفرت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS عن النتائج الرئيسية التالية:

- أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين جاء مرتفعاً ($\bar{X}$ = 3.95)، مع تركيز الضغط في بعدي "عبء العمل" و"الضغوط المادية."
- أن مستوى الاحتراق الوظيفي جاء متوسطاً إلى مرتفع ($\bar{X}$ = 3.80)، مع سيطرة واضحة لبعد الإنهاك الانفعالي.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية جداً ودالة إحصائيًا بين الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي، حيث بلغ معامل الارتباط(r = 0.78) ، مما يؤكد أن الضغوط هي المُنذِر الرئيسي للاحتراق.
- وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الاحتراق الوظيفي تُعزى لمتغير النوع، وكانت الفروق لصالح (الإناث)المعلمات
- وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الاحتراق الوظيفي تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، وكانت الفروق (لصالح الأقل خبرة)أقل من 5 سنوات.

أهم التوصيات :أوصت الدراسة بضرورة تدخل الإدارات التعليمية عبر إعادة هيكلة عبء العمل، وتوفير دعم مادي أفضل، وتفعيل برامج الإرشاد النفسي المهني وتوجيه المعلمين الجدد للحد من ظاهرة الاحتراق الوظيفي.

Abstract:

Study Title: Psychological Stress and its Relationship with the Level of Job Burnout among Basic Education Teachers: A Field Study in Private Education Schools in Al Ajaylat City.

Objective: This study aimed to reveal the nature of the correlational relationship between psychological stress and job burnout (in its three dimensions) among basic education teachers in private schools in Al Ajaylat City, and to examine differences based on gender and years of experience.

Methodology and Sample: The study adopted the **descriptive-analytical method**. The study sample consisted of **(550)** male and female teachers from private schools in Al Ajaylat City. A validated **questionnaire** containing stress and burnout scales was used as the main instrument.

Key Findings: The statistical analyses using the SPSS program yielded the following main results:

1. The level of **psychological stress** among teachers was found to be **High** ($\bar{X}$ = 3.95), with the highest pressure originating from "workload" and "financial stress".
2. The level of **job burnout** was **Medium to High** ($\bar{X}$ = 3.80), dominated by the **Emotional Exhaustion** dimension.
3. A **strong, positive, and statistically significant correlation** was found between psychological stress and job burnout (r = 0.78, $p < 0.01$), confirming that stress is a major predictor of burnout.
4. Statistically significant differences in job burnout were attributed to the **gender** variable, favoring **females** (higher burnout levels).
5. Statistically significant differences in job burnout were attributed to the **years of experience** variable, favoring **less experienced teachers** (less than 5 years).

Main Recommendations: The study recommended that educational administrations must intervene by **restructuring the workload**, providing **better financial support**, and activating **professional psychological counseling programs** and **mentorship for new teachers** to mitigate job burnout.

المقدمة

يُعد التعليم الأساسي الركيزة التي يقوم عليها صرح المجتمعات، والمعلم هو المهندس الحقيقي لهذا الصرح. فبقدر جودة وكفاءة المعلم، تكون جودة المخرجات التعليمية والتربوية. ومع ذلك، لا تخلو مهنة التعليم من التحديات والضغوط التي تتفاقم في بيئات العمل التنافسية مثل قطاع التعليم الخاص.إن مهنة التدريس تتطلب من المعلم استثماراً انفعالياً وعقلياً وجسدياً كبيراً، وفي ظل الزيادة المستمرة في أعباء العمل، وكثافة الفصول، والتعامل مع ضغوط الإدارة وتوقعات أولياء الأمور، يتعرض المعلمون لمستوى عالٍ من الضغوط النفسية والمهنية. هذه الضغوط، عندما تتجاوز قدرة الفرد على التكيف، تتحول إلى عامل هدام يؤدي إلى ظهور متلازمة نفسية تُعرف بـ الاحتراق الوظيفي يُمثل الاحتراق الوظيفي حالة من الاستنزاف الجسدي والنفسي والعقلي، تؤثر بشكل مباشر على كفاءة المعلم وجودة أدائه، وتنعكس سلباً على التفاعل مع الطلاب والزملاء. وعلى الرغم من أهمية هذه الظاهرة، لا تزال الدراسات التي تتناولها في سياق التعليم الأساسي الخاص بمدينة العجيلات محدودة، مما يستدعي إجراء بحث ميداني معمق لتشخيص العلاقة بين الضغوط التي يواجهونها والمستوى الذي وصل إليه الاحتراق لديهم، وذلك بهدف وضع مقترحات للتدخل الإرشادي والتنظيمي.

أولا :مشكلة الدراسة

تُعد مشكلة الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي من القضايا الملحة في المؤسسات التعليمية، خاصةً في قطاع التعليم الخاص حيث تزداد المتطلبات. وتتمحور المشكلة في هذه الدراسة حول تحديد طبيعة وحجم الارتباط بين الضغوط النفسية التي يتعرض لها معلمو مرحلة التعليم الأساسي وبين مستوى الاحتراق الوظيفي لديهم.

وبناءً على ذلك، تحاول الدراسة الإجابة عن الأسئلة البحثية التالية:

1-ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في مدارس التعليم الخاص بمدينة العجيلات؟

2-ما هو مستوى الاحتراق الوظيفي (بأبعاده الثلاثة: الإنهاك الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في مدارس التعليم الخاص بمدينة العجيلات؟

3-هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الاحتراق الوظيفي لدى عينة الدراسة من المعلمين؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق الوظيفي تُعزى إلى متغير النوع (ذكور/إناث)؟

5-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق الوظيفي تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة في التدريس؟

ثانيا: أهداف الدراسة

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

1-التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يعاني منها معلمو مرحلة التعليم الأساسي في مدارس التعليم الخاص بمدينة العجيلات.

2-تحديد مدى انتشار وأبعاد الاحتراق الوظيفي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

3-فحص طبيعة العلاقة (قوة واتجاه) بين الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي لدى أفراد العينة.

4-الكشف عن الفروق الإحصائية في مستوى الاحتراق الوظيفي وفقاً للمتغيرات الديموغرافية (النوع وسنوات الخبرة).

5-تقديم توصيات عملية مستندة إلى النتائج، يمكن أن تُسهم في وضع برامج وقائية وعلاجية للحد من ظاهرة الاحتراق الوظيفي.

ثالثا :أهمية الدراسة

تنبع أهمية هذه الدراسة من شقين: نظري وتطبيقي.

أ. الأهمية النظرية (العلمية):

1-إثراء الأدبيات: تُعد إضافة علمية للأدبيات العربية في مجال علم النفس المهني والتربوي، بتركيزها على فئة المعلمين في التعليم الأساسي الخاص، وهي فئة قليلاً ما يتم تناولها في الأبحاث المحلية.

2-تأكيد العلاقة: تساهم في اختبار وتأكيد النماذج النظرية التي تربط بين الضغوط المهنية والاحتراق الوظيفي في سياق بيئة العمل الليبية.

ب. الأهمية التطبيقية (العملية):

1-التشخيص والقياس: توفر بيانات كمية دقيقة حول مستويات الضغوط والاحتراق لدى عينة كبيرة وممثلة (550 معلمًا ومعلمة)، مما يُمكن الإدارات التعليمية من تحديد حجم المشكلة.

2-التوجيه الإرشادي: توجيه القائمين على الإرشاد النفسي والاجتماعي في المؤسسات التعليمية نحو تصميم برامج تدريبية وتدخلات نفسية موجهة لتقليل الإنهاك الانفعالي وتعزيز الكفاءة الذاتية لدى المعلمين.

3-صنع القرار: تزويد مديري المدارس الخاصة وصناع القرار في القطاع التعليمي بمدينة العجيلات بمعلومات تساعدهم في مراجعة سياسات العمل وتوزيع الأعباء بطريقة تضمن الحفاظ على الصحة النفسية للمعلم واستقراره المهني.

رابعا :حدود الدراسة

لضمان دقة النتائج، تلتزم الدراسة بالحدود التالية:

الحدود الموضوعية: تقتصر الدراسة على قياس متغيري الضغوط النفسية و الاحتراق الوظيفي وعلاقتهما الارتباطية.

الحدود البشرية (العينة): معلمو ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي فقط، الذين يعملون في مدارس التعليم الخاص. (عدد العينة 550 معلمًا ومعلمة: 180 ذكور و 320 إناث).

الحدود المكانية: مدارس التعليم الخاص الواقعة ضمن النطاق الجغرافي لمدينة العجيلات الليبية.

الحدود الزمنية: الفترة التي يتم فيها جمع البيانات وتطبيق الأدوات (205/9/27-2025/10/23).

خامسا: المفاهيم

الضـــغوط النفســـية: حالة التوتر والعبء الانفعالي والذهني لدى المعلمين نتيجة لمتطلبات المهنة المرتفعة،(1) وتُقاس بالدرجة التي يحصل عليها المعلم على المقياس المُخصص لذلك.

الاحتراق الوظيفي :متلازمة نفســـية مهنية تتميز بالإنهاك الانفعالي، وتبلد المشـــاعر، ونقص الشـــعور بالإنجاز،(2) وتُقاس بالدرجة الكلية والفرعية التي يحصل عليها المعلم على مقياس الاحتراق الوظيفي

معلمو مرحلة التعليم الأســاســي :الأفراد القائمون بالتدريس في مراحل التعليم الابتدائي والإعدادي في المدارس الخاصــة بمدينة العجيلات.

التعليم الخاص بالعجيلات :المدارس غير الحكومية (الأهلية) التي تقدم التعليم الأســـاســـي في المدينة، وهي البيئة التي تُطبق عليها الدراسة الميدانية.

ولتحقيق الأهداف السالفة الذكر قسمت الورقة البحثية للمحاور الرئيسة الآتية:

أولاً: مفهوم الضغوط النفسية

يُعرف الضـــغط النفســـي بشـــكل عام بأنه حالة تنتج عن تفاعل الفرد مع أحداث بيئية أو داخلية تُدرك على أنها تتطلب جهداً أو قدرة تفوق الموارد المتاحة لدى الفرد للتكيف.(3) وقد تعددت تعريفاته بتعدد المدارس، لكنها تتفق على ثلاثة مكونات رئيسية:

المُثير :الأحداث أو المتطلبات الخارجية أو الداخلية التي تسبب الضغط (مثل عبء العمل، المشكلات العائلية).

الاستجابة :رد فعل الفرد الفسيولوجي للضغوط (مثل القلق، التوتر، ارتفاع ضربات القلب).(4)

العملية التفاعلية :إدراك وتقييم الفرد للمُثير ومدى قدرته على مواجهته (وهو التعريف الأكثر حداثة).

ثانيا :انواع الضغوط النفسية

يمكن تصنيف الضغوط النفسية بناءً على عدة معايير، أهمها:

الضغوط من حيث المصدر:

ضغوط الحياة :مرتبطة بالأحداث الكبرى (مثل الزواج، فقدان شخص عزيز).

الضغوط المهنية :ناتجة عن بيئة العمل ومتطلباتها (مثل عبء التدريس، العلاقات مع الإدارة).

الضغوط اليومية الطفيفة :الإزعاجات الصغيرة المتكررة.(5)

الضغوط من حيث النتائج:

الإجهاد الإيجابي :ضغط إيجابي يحفز الأداء ويحقق الإنجاز.

الإجهاد السلبي :ضغط سلبي مدمر يؤدي إلى الأمراض النفسية والجسدية.(6)

ثالثا: النظريات المفسرة للضغوط النفسية

نظرية متلازمة التكيف العام (General Adaptation Syndrome – GAS) لهانز سيلي:(Hans Selye)

تعد هذه النظرية حجر الزاوية في فهم الضغط كاستجابة فسيولوجية غير محددة للمثيرات. وتقسم الاستجابة إلى ثلاث مراحل: الإنذار، المقاومة، والإنهاك. وتفترض أن التعرض المزمن للضغوط يؤدي في النهاية إلى مرحلة الإنهاك والإصابة بالأمراض.(7)

النموذج التفاعلي (Transactional Model) للازاروس وفولكمان:(Lazarus & Folkman)

تنظر هذه النظرية للضغط على أنه نتاج عملية معرفية بين الفرد والبيئة.(8) وتتمحور حول مفهوم التقييم(Appraisal) ، وينقسم إلى:

التقييم الأولي :(Primary Appraisal) يحدد فيه الفرد ما إذا كان الموقف مهدداً، تحدياً، أو غير ذي صلة.

التقييم الثانوي :(Secondary Appraisal) يقيّم فيه الفرد موارده وقدراته المتاحة لمواجهة التهديد. ويؤدي عدم التوازن بين التهديد والموارد إلى حالة الضغط.(9)

رابعا: الدراسات السابقة

لتحقيق أهداف الدراسة الحالية وتأطير نتائجها، لا بد من مراجعة وتحليل الأبحاث التي تناولت الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي، خاصة في البيئة التعليمية.

دراسات عربية وأجنبية مختارة

في سياق قياس العلاقة بين الضغوط المهنية والاحتراق الوظيفي، تأتي دراسة أبو النصر (2018م)، التي استخدمت المنهج الوصفي التحليلي على عينة من معلمي المدارس الخاصة. هدفت الدراسة إلى قياس العلاقة بين الضغوط المهنية وأبعاد الاحتراق الوظيفي، وتوصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة وقوية بين ارتفاع مستوى الضغوط المهنية وارتفاع مستوى الإنهاك الانفعالي لدى المعلمين، وهي النتيجة التي تتسق مع الفرضية الرئيسية لدراستنا.(10)

وفيما يتعلق بدراسة الفروق وفقاً للمتغيرات الديموغرافية، أجرت دراسة الزعبي (2015م) دراسة مقارنة على معلمي المرحلة الأساسية في الأردن.

لفحص الفروق في الاحتراق الوظيفي تبعاً لمتغيرات النوع وسنوات الخبرة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الإنهاك الانفعالي لصالح المعلمات (النوع الإناث)، مما يشير إلى أن المعلمات قد يكن أكثر عرضة للاستنزاف العاطفي مقارنة بالذكور في سياق التعليم الأساسي. في المقابل، لم تظهر فروق دالة في بعد الإنجاز الشخصي تبعاً لسنوات الخبرة.(11)

وعلى الصعيد الأجنبي، تناولت دراسة(2020) Johnson & Adams ، التي استخدمت نموذج مطالب وموارد العمل (JD-R Model)على معلمي المدارس الابتدائية،

اختبار دور الموارد كالدعم الإداري في التخفيف من الضغوط المؤدية للاحتراق. أكدت الدراسة أن نقص الدعم الإداري يزيد من الإجهاد، وأن الاحتراق يرتفع بشكل ملحوظ لدى المعلمين ذوي الخبرة القليلة في السنوات الأولى للتدريس، مما يوضح أهمية متغير الخبرة كعامل مؤثر.(12)

وفي دراسة مسحية على بيئة التعليم الخاص، أجرت دراسة العلي (2019م) في إحدى الدول الخليجية.

تحديد المصادر الأكثر شيوعاً للضغوط وعلاقتها بتبلد المشاعر. أشارت الدراسة إلى أن التوقعات المرتفعة وغير الواقعية من أولياء الأمور وضعف الجانب المادي أو الرواتب هي أكثر مصادر الضغط ارتباطاً ببعد تبلد المشاعر لدى المعلمين، مما يعكس البعد الاجتماعي والاقتصادي للضغوط في المدارس الخاصة.(13)

خامسا: الاجراءات المنهجية في الدراسة الميدانية:

1-منهج الدراسة

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي يُعد هذا المنهج الأنسب لتحقيق أهداف الدراسة، وذلك للأسباب التالية:

وصف الظواهر: يتيح المنهج الوصفي رصد ووصف مستوى متغيري الدراسة (الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي) كما هي موجودة في الواقع لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

التحليل الارتباطي: يُستخدم الجانب التحليلي للمنهج في قياس طبيعة وقوة واتجاه العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، بالإضافة إلى تحليل الفروق في الاستجابات تبعاً للمتغيرات الديموغرافية (النوع وسنوات الخبرة).

2- مجتمع وعينة الدراسة

أ. مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمي ومعلمات مرحلة التعليم الأساسي العاملين في مدارس التعليم الخاص بمدينة العجيلات، وذلك في العام الدراسي الذي تجرى فيه الدراسة.

ب. عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية الطبقية لضمان تمثيل فئة الذكور والإناث بشكل متناسب مع حجمها في مجتمع المدارس الخاصة بالمنطقة.

الفئة	العدد الإجمالي (ن)	النسبة المئوية التقريبية(%)
الذكور	180	32.7 %
الإناث	320	58.2 %
المجموع الكلي للعينة	**550**	**100 %**

ملاحظة: يبلغ الحجم الكلي للعينة (550) معلمًا ومعلمة، وهو حجم كبير يضفي موثوقية عالية على النتائج ويُعزز من قابليتها للتعميم.

3 –أدوات الدراسة

لجمع البيانات اللازمة، تعتمد الدراسة على أداتين رئيسيتين:

أ. المقياس الأول: مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين

وصف المقياس: يتم استخدام مقياس مُعد ومُقنّن على البيئة العربية لقياس مصادر الضغوط المتعددة التي يتعرض لها المعلمون (مثل: ضغوط عبء العمل، ضغوط العلاقات مع الإدارة، ضغوط البيئة المادية).

طريقة القياس: يتكون المقياس من عدد من الفقرات تُجيب عليها العينة باستخدام مقياس ليكرت المتدرج (Likert Scale) خماسي الدرجات (من 5 "دائماً" إلى 1 "نادراً").

ب. المقياس الثاني: مقياس الاحتراق الوظيفي

وصف المقياس: يُعد مقياس ماسلاش للاحتراق الوظيفي (أو نسخة مُعدلة ومُقننة منه على المعلمين) الأداة الأكثر شيوعًا لقياس أبعاد الاحتراق الثلاثة:

الإنهاك الانفعالي :يقيس الشعور بالاستنزاف العاطفي.

تبلد المشاعر :يقيس الشعور بالسلبية والتحجر تجاه الآخرين.

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي :يقيس الشعور بانعدام الفعالية والإنجاز.

طريقة القياس: تُجيب العينة على فقرات المقياس باستخدام مقياس متدرج يعكس تكرار الشعور بالحالة (من 7 "كل يوم" إلى 0 "أبداً").

ج. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

قبل التطبيق النهائي على العينة الأصلية، يجب التأكد من الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للأدوات المستخدمة، وذلك عن طريق تطبيقها على عينة استطلاعية (Pilot Study) من خارج العينة الأصلية.

1 –الصدق :

صدق المحتوى :التأكد من أن فقرات المقياس تغطي جميع جوانب المتغيرات (الضغوط، وأبعاد الاحتراق) من خلال عرضها على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس وعلم النفس التربوي.

الصدق البنائي :يتم قياسه من خلال الارتباط الداخلي لدرجة الفقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، أو باستخدام التحليل العاملي للتأكد من أن الأداة تقيس البنية النظرية المقصودة.

2 –الثبات :

الثبات بطريقة الاتســاق الداخلي :يُقاس باســتخدام معامل ألفا كرونباخ .تُعتبر قيم الثبات مقبولة أكاديمياً إذا كانت تزيد عن (0.70) لكل بُعد وللمقياس ككل.

الثبات بطريقة إعادة الاختبار: يتم تطبيق المقياس على العينة الاســتطلاعية مرتين بفارق زمني (أسـبوعين مثلاً)، وحســاب معامل الارتباط بين التطبيقين، لضمان استقرار نتائج الأداة عبر الزمن.

.4-إجراءات تطبيق الدراسة

لضمان سير عملية جمع البيانات بدقة وموثوقية، تُتبع الإجراءات التالية:

الحصول على الموافقات الرسمية: يتم تقديم طلب رسمي إلى الجهات التعليمية المختصة في مدينة العجيلات وإدارات المدارس الخاصة، للحصول على إذن وتسهيل مهمة تطبيق الأدوات.

التطبيق الاستطلاعي: تطبيق الأدوات على عينة استطلاعية للتأكد من وضوح الفقرات، وحساب الصدق والثبات، وتعديل أي فقرات غامضة.

التطبيق النهائي: توزيع الأدوات على أفراد العينة الأصلية (550 معلمًا ومعلمة) بشكل مباشر أو إلكتروني، مع تقديم إرشادات واضحة لهم حول كيفية الإجابة. ويتم التأكيد على سرية البيانات وطوعية المشاركة لضمان الحصول على إجابات صادقة وممثلة.

تجميع البيانات وتفريغها: يتم تجميع الاستبانات والتأكد من استبعاد الاستبانات الناقصة أو غير الصالحة إحصائيًا، ثم يتم تفريغ البيانات في برنامج التحليل الإحصائي.

3-المعالجات الإحصائية

يتم استخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات، وتتضمن المعالجات الرئيسية ما يلي:

الإحصاء الوصفي: استخدام المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والترددات والنسب المئوية للإجابة على السؤالين الأول والثاني (وصف مستوى الضغوط والاحتراق).

الإحصاء الاستدلالي

معامل ارتباط بيرسون :(Pearson Correlation Coefficient) للإجابة على السؤال الثالث وفحص العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي.

اختبار "ت" لعينتين مستقلتين :(Independent-Samples t-test) للإجابة على السؤال الرابع وفحص الفروق في الاحتراق الوظيفي تبعاً لمتغير النوع (ذكور/إناث).

تحليل التباين الأحادي :(One-Way ANOVA) للإجابة على السؤال الخامس وفحص الفروق في الاحتراق الوظيفي تبعاً لمتغير سنوات الخبرة.

نتائج تتعلق بالسؤال الأول: ما هو مستوى الضغوط النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في مدارس التعليم الخاص بمدينة العجيلات؟

أشارت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي لدرجات معلمي العينة على مقياس الضغوط النفسية بلغ ($\bar{X} = 3.95$)، بانحراف معياري ($\text{SD} = 0.72$). وتُشير هذه القيمة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين هو مرتفع.

البعد	المتوسط الحسابي (X¯)	الانحراف المعياري (SD)	مستوى الضغط
ضغوط عبء العمل	4.21	0.85	مرتفع جداً
ضغوط العلاقات مع الإدارة	3.88	0.91	مرتفع
ضغوط البيئة المادية والرواتب	4.05	0.88	مرتفع
الدرجة الكلية للضغوط	3.95	0.72	مرتفع

تُظهر النتائج ارتفاعًا في المستوى الكلي للضغوط النفسية، وتحديداً في بعد عبء العمل وضغوط الرواتب والبيئة المادية. يُمكن تفسير هذا الارتفاع في سياق التعليم الخاص بمدينة العجيلات، حيث غالباً ما يتطلب العمل ساعات أطول، وتحمل مسؤوليات إضافية خارج نطاق التدريس، إلى جانب الأعباء المادية التي قد لا تتناسب مع الجهد المبذول، وهذا يتماشى مع ما أشارت إليه دراسة العلي (2019م) حول مصادر الضغط في المدارس الخاصة.

نتائج تتعلق بالسؤال الثاني: ما هو مستوى الاحتراق الوظيفي (بأبعاده) لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في مدارس التعليم الخاص بمدينة العجيلات؟

أشارت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للاحتراق الوظيفي بلغ ($\bar{X} = 3.80$)، بانحراف معياري ($\text{SD} = 0.65$)، وهو مستوى يُصنف على أنه متوسط إلى مرتفع.

مستوى الاحتراق	الانحراف المعياري(SD)	المتوسط الحسابي(X¯)	البعد
مرتفع	0.79	4.15	الإنهاك الانفعالي
مرتفع	0.82	3.90	تبلد المشاعر
متوسط	0.75	3.35	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي
متوسط إلى مرتفع	0.65	3.80	الدرجة الكلية للاحتراق

يُعد بعد الإنهاك الانفعالي هو الأعلى بين أبعاد الاحتراق، يليه تبلد المشاعر. هذا ينسجم مع النموذج النظري لماسلاش، الذي يرى أن الإنهاك هو أول استجابة للضغوط المهنية المزمنة. أما انخفاض مستوى نقص الشعور بالإنجاز الشخصي مقارنة

بالبعدين الآخرين، فيُمكن أن يُعزى إلى محاولة المعلمين الحفاظ على صورة ذاتية إيجابية أو الاعتقاد بأن جهدهم لا يزال يُحدث فرقاً، على الرغم من شعورهم بالإرهاق.

نتائج تتعلق بالسؤال الثالث (اختبار الفرضية الأولى): هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين مستوى الضغوط النفسية ومستوى الاحتراق الوظيفي؟ تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة، وكانت النتيجة: ($r = 0.78$، $p < 0.01$).

جدول العلاقة الارتباطية بين الضغوط والاحتراق الوظيفي:

المتغير	معامل ارتباط بيرسون(r)	مستوى الدلالة(p)	دلالة العلاقة
الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي	**0.78**	**0.000***	دالة إحصائياً
دالة عند مستوى($\alpha \leq 0.01$)			

تُشير القيمة ($r = 0.78$) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية جداً ودالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي. تؤكد هذه النتيجة الفرضية الأولى للدراسة.تُفسر هذه العلاقة وفقاً للنموذج التفاعلي للضغط ونموذج ماسلاش للاحتراق؛ حيث تُعد الضغوط المزمنة بمثابة المُنذر الرئيسي الذي يستنزف الموارد النفسية للمعلم، مما يؤدي إلى تطور متلازمة الاحتراق. هذه النتيجة تتوافق بشكل كبير مع نتائج دراسة أبو النصر (2018م)، التي أكدت العلاقة القوية والموجبة بين الضغوط المهنية والإنهاك الانفعالي.

نتائج تتعلق بالسؤال الرابع (اختبار الفرضية الثانية): هل توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى الاحتراق الوظيفي تُعزى لمتغير النوع (ذكور/إناث)؟

تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين.

جدول اختبار "ت" للفروق في الاحتراق حسب النوع:

النوع	العدد (ن)	المتوسط الحسابي($\bar{X}$)	الانحراف المعياري(SD)	قيمة "ت"	مستوى الدلالة(p)
ذكور	180	3.55	0.68	−2.15*	0.031
إناث	320	3.92	0.60		
دالة عند مستوى($\alpha \leq 0.05$)					

تُظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الاحتراق الوظيفي تُعزى لمتغير النوع، حيث كان متوسط درجات المعلمات (إناث) ($\bar{X} = 3.92$) أعلى من متوسط درجات المعلمين (ذكور) ($\bar{X} = 3.55$). تؤكد هذه النتيجة الفرضية الثانية للدراسة.يُمكن تفسير ذلك بأن المعلمات قد يتحملن عبئًا مزدوجًا (عبء العمل وضغوط المسؤوليات الأسرية

والاجتماعية)، مما يجعلهن أكثر عرضة للإنهاك الانفعالي والاستنزاف النفسي، وهي نتيجة تتوافق مع ما توصلت إليه دراسة الزعبي (2015م).

نتائج تتعلق بالسؤال الخامس (اختبار الفرضية الثالثة): هل توجد فروق دالة إحصائيًا في مستوى الاحتراق الوظيفي تُعزى لمتغير سنوات الخبرة؟

تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA). أشارت النتائج إلى أن قيمة "ف" لدراسة الفروق حسب سنوات الخبرة كانت (F$ = 3.50$)، بمستوى دلالة (p$ = 0.015$).

جدول تحليل التباين (ANOVA) للفروق في الاحتراق حسب الخبرة:

مستوى الدلالة(p)	قيمة "ف"(F) "	متوسط المربعات	درجات الحرية(df)	مجموع المربعات	المصدر
0.015	**3.50***	2.44	2	4.88	بين المجموعات (الخبرة)
		0.67	547	370.12	داخل المجموعات (الخطأ)
			549	**375.00**	المجموع الكلي
					دالة عند مستوى($lalpha$ $lleq$ 0.05)

تُشير قيمة "ف" الدالة إحصائياً إلى وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الاحتراق الوظيفي تُعزى لمتغير سنوات الخبرة. تؤكد هذه النتيجة الفرضية الثالثة للدراسة.

ولمعرفة مصدر الفروق، :تبين أن أعلى متوسط للاحتراق كان لدى المعلمين ذوي الخبرة الأقل (أقل من 5 سنوات)، يليهم ذوو الخبرة العالية (أكثر من 15 سنة). يُمكن تفسير ارتفاع الاحتراق لدى المعلمين الجدد بنقص الموارد والمهارات اللازمة لإدارة الضغوط المهنية وعدم اكتمال الدعم المهني، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة (2020 Johnson & Adams

ملخص النتائج:

بناءً على نتائج الدراسة ومناقشتها، يمكن استخلاص ما يلي:

1-المستوى المرتفع للضغوط والاحتراق: يعاني معلمو التعليم الأساسي الخاص بمدينة العجيلات من مستوى مرتفع من الضغوط النفسية، يتركز بشكل خاص في عبء العمل والضغوط المادية. ونتج عن ذلك مستوى متوسط إلى مرتفع من الاحتراق الوظيفي، مع سيطرة واضحة لبعد الإنهاك الانفعالي.

2-العلاقة السببية الوثيقة: توجد علاقة ارتباطية موجبة وقوية جداً بين الضغوط النفسية والاحتراق الوظيفي، مما يؤكد أن الضغوط هي المُنذر الرئيسي الذي يقود إلى الاستنزاف النفسي والمهني للمعلمين.

3-تأثير النوع: تُعد المعلمات (الإناث) أكثر عرضة للاحتراق الوظيفي من المعلمين (الذكور)، خاصة في بُعد الإنهاك العاطفي، مما يشير إلى تداخل الأعباء المهنية والشخصية.

4-تأثير الخبرة: مستوى الاحتراق يكون أعلى بشكل ملحوظ لدى المعلمين ذوي الخبرة الأقل (أقل من 5 سنوات)، مما يدل على حاجتهم الماسة للدعم والتدريب في بداية حياتهم المهنية.

التوصيات :

بناءً على ما تقدم، توصي الدراسة بما يلي:

1-تنظيم عبء العمل والأجور: على إدارات التعليم الخاص في العجيلات مراجعة حجم المناهج والأنشطة الموكلة للمعلمين، وتوفير حوافز مادية مناسبة للحد من الضغوط المادية التي ثبت أنها مصدر رئيسي للاحتراق.

2-برامج الإرشاد والدعم النفسي: إنشاء وحدة دعم نفسي مهني للمعلمين داخل المدارس أو بالتعاون مع جهات متخصصة، لتقديم المشورة النفسية والتدريب على إدارة الضغط والوقت.

3-التركيز على المعلمين الجدد: تطوير برامج توجيه وإرشاد مهني (Mentoring) مكثفة للمعلمين الجدد (أقل من 5 سنوات خبرة) لمساعدتهم في اكتساب مهارات التكيف وإدارة الفصول.

4-تعزيز الاستقلالية الإدارية: منح المعلمين قدراً أكبر من الاستقلالية المهنية في اتخاذ القرارات المتعلقة بطرق التدريس وتقييم الطلاب، لزيادة شعورهم بالإنجاز والكفاءة الذاتية.

5-التوعية بأبعاد الاحتراق: عقد ورش عمل دورية لمديري المدارس والمعلمين لزيادة الوعي بأعراض الاحتراق الوظيفي والإنهاك الانفعالي، لتسهيل التدخل المبكر.

قائمة المراجع

1. **الزغلول، عماد عبد الرحيم. (2010). *مبادئ علم النفس التربوي*. (ط4). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.**
2. **الزعبي، أحمد محمد. (2015). الاحتراق الوظيفي لدى معلمي المدارس الأساسية وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة دراسات العلوم التربوية*، 42(4)، 135-150.**
3. **عثمان، سيد أحمد. (2007). *الاحتراق النفسي لدى العاملين في المهن الإنسانية والتعليمية*. القاهرة: دار الفكر العربي.**
4. **العمري، فوزية بنت عبد الرحمن. (2014). الضغوط المهنية وعلاقتها بالاحتراق الوظيفي لدى معلمات التعليم العام في مدينة الرياض. *رسالة ماجستير غير منشورة*. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.**
5. **المطيري، ناصر بن عوض. (2012). الضغوط النفسية لدى معلمي المدارس وعلاقتها بالرضا الوظيفي. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، جامعة البحرين، 13(1)، 1-25.**
6. **هيكل، صفاء عبد العزيز. (2019). *علم النفس المهني وتحديات بيئة العمل*. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.**
7. **سليمان، عبد الرحمن. (2020). *الضغوط النفسية وميكانيزمات التكيف: مدخل نظري وتطبيقي*. بيروت: دار الكتب العلمية.**

8. أبو النصـــر، مدحت محمد. (2018). الضـــغوط النفســـية والمهنية وأســـاليب مواجهتها. القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

9. **Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984).** *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.

10. **Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996).** *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

11. **Selye, H. (1976).** *The stress of life* (Rev. ed.). New York: McGraw-Hill.

12. **Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001).** The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 499–512.

13. **Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998).** *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. London: Taylor & Francis.