كلية الآداب
قسم علم النفس

كفاءة إدارة الوقت وعلاقتها بالاحتراق النفسي

لدى معلمي المرحلة الثانوية

رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في الآداب تخصص "علم النفس"

إعداد

محمد صلاح الدين سليمان الصافوري

إشراف

أ. د / رزق سند إبراهيم
أستاذ ورئيس قسم علم النفس
كلية الآداب - جامعة عين شمس

د/ هبة فتحي النادي
مدرس علم النفس
كلية الآداب - جامعة عين شمس

٢٠١٧م

Faculty of Art
Department of Psychology

Time Management Efficiency and its Relationship to Work Burnout among high school's teachers

A thesis of introduction to get a master's degree of Arts in Psychology

Prepared By:

Mohamed Salah Eldeen Soliman El-Safory

Supervised by:

Prof. Dr. Rzk Sanad Ibrahim
Prof. and Head of Department of Psychology
Faculty of Arts – Ain Shams University

Dr. Heba Fathy Alnady
Lecturer of Psychology
Faculty of Arts – Ain Shams University

2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ)

صدق الله العظيم

(سورة البقرة: الآية ٣٢)

شكر وتقدير

أحمدك ربي وأصلي وأسلم على خير خلقك نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم، سبحانك لاعلم لنا إلا ماعلمتنا إنك أنت العليم الحكيم، ولك سبحانك وتعالى الحمد والشكر على ماأعطيتني من جهد لإتمام هذه الدراسة.

فالعلم نبراس يضئ لنا الطريق نحو التقدم والعُلا والرقي، **ومصداقاً لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "من لايشكر الناس لايشكر الله"**، أتقدم بخالص الحب والشكر والتقدير والعرفان بالجميل تجاه **الأستاذ الدكتور/ رزق سند إبراهيم ليلة** أستاذ ورئيس قسم علم النفس بكلية الآداب جامعة عين شمس الذى منَّ الله تعالى علىَّ بأن جعله مشرفًا على رسالتي، ولي عظيم الشرف أن تتلمذت على يده، فهو نعم المعلم الذي غرس في ليس فقط العلم والمعرفة، وإنما تعلمت منه أيضًا أن قدرالإنسان يكمن في التواضع وحسن الخلق، وكيف أن التواضع والكرم والإيثار والعدل هى أهم مايميز العَالِمْ عن غيره، فكان نعم المُرَبِّي. فله مني عظيم الحب والتقدير والاحترام، وأسأل الله أن يجازيه عن ذلك خير الجزاء.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير الى **الدكتورة/ هبة فتحي النادي** مدرس علم النفس بكلية الآداب جامعة عين شمس التي تفضلت بقبول الإشراف على هذه الرسالة، والتى تمثل نموذج لما يجب أن يكون عليه المعلم حيث لم تبخل يوماً من تقديم العون والمساعدة منذ سنوات الدراسة وحتى فترة البحث، فكانت نعم المعلمة التى لى فيها الأسوة الحسنة والصفات الطيبة الرحيمة فلها منى جزيل الشكر والتقدير بقدر مامزجت من العلم والمحبة لجميع طلابها.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير الى **الأستاذ الدكتور/ جمال شفيق أحمد** أستاذ علم النفس الإكلنيكي بمعهد الدراسات العليا للطفولة بجامعة عين شمس وأحد رموز هذا العلم لتفضله بقبول مناقشة هذا العمل، فقد تعلمت الكثير من حضوري لبعض مناقشاته، والتي تعلمت منها توجيهات قيمة كانت لي مصدر الدعم والمساندة في أوقات كثيرة خلال فترة البحث، وأشكره على بذله الجهد والوقت في قراءة الرسالة وتصويبها، فله مني جزيل الشكر والعرفان على مامنحني من شرف مناقشته هذا العمل المتواضع كى يضيف لنا من علمه الجليل مايسهم فى إثراء هذا العمل.

ويطيب لى أن أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى أستاذتي الفاضلة **الدكتورة/ إيناس عبد الفتاح** الأستاذ المساعد بكلية الآداب جامعة عين شمس التي تفضلت بقبول مناقشة هذا العمل، فقد تتلمذت على يديها، ولن أجد الكلمات التي توفيها حقها فكانت لي ولزملائي مصدر للإيجابية والتفاؤل، فلم تكن يومًا لتلقنا منهج دراسيًا مفروضًا وحسب وإنما أمدتنا بقيم ومبادئ وأساليب وجيهة تعلمنا منها الكثير في الحياة العملية، فلها مني كل الأحترام والتقدير وأسأل الله تعالى أن يجازيها عنا خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر والإجلال والتقدير **للأستاذ الدكتور/ العارف بالله الغندور** رحمه الله وأسكنه فسيح جناته الذى أرشدني وفتح مداركي لأهمية اغتنام الوقت فى تحقيق الأهداف، فأسأل الله له عظيم الأجر والثواب على ماقدمه من علم لى ولجميع طلابه.

كما أتقدم بخالص الحب والشكر لأمى وأبى فهم من أخذوا القليل فعدوه كثيرًا وأعطوا الكثير فظنوه قليلًا فلا يكفيهم كلمات الشكر. رزقني الله برهم وبارك لي في عمرهم وجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر إلى أختي الغالية وأخوتي على تشجيعهم ودعمهم الدائم من أجل دفعي في طريق النجاح.

ويطيب لى أن أتقدم بوافر الشكر وعظيم التقدير الى خطيبتي "إيمان" على ماتحملته من أجلى حتى أتفرغ لإتمام هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر إلي أهل خطيبتي الكرام لتعاونهم معي، وجبرًا لما أكون قد قصرت فيه من حقهم عليّ.

كما أتقدم بالشكر إلي قادتي وزملائي بالعمل لتعاونهم وتشجيعهم الدائم لي لإتمام هذا العمل.

كما أتقدم بالشكر إلي مكتب الدراسات العليا بكلية الآداب جامعة عين شمس على رحابة صدرهم رغم ضغوط العمل التي يتعرضون لها.

كما أتقدم بالشكر إلي إدارة السلام التعليمية ومديري ومعلمي المدارس التابعة لها لما قدموه لي من العون أثناء تطبيق مقاييس الدراسة.

هؤلاء من ذكرتهم فشكرتهم ، أما من سهوت عنهم فلهم عند الله خير الجزاء

وأسأل الله أن يساعدني على مواصلة البحث والإستمرار فيه **مصداقاً لقول الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم "إطلبوا العلم من المهد الى اللحد".**

وأخيراً أسأل الله عز وجل أن يمنح مصرنا الغالية النصر والتقدم فى جميع المجالات والله الموفق والمستعان ، فهو نعم المولى ونعم النصير.

"والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته"

الباحث،،،

كلية الآداب
قسم علم النفس

مستخلص الدراسة

العنوان: كفاءة إدارة الوقت وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية.

إعداد الطالب: محمد صلاح الدين سليمان.

المشرف العلمي: أ. د / رزق سند إبراهيم، د.هبة فتحي النادي.

مشكلة الدراسة:

تكمن مشكلة الدراسة في تعرف كفاءة إدارة الوقت وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية.

مجتمع الدراسة وعينتها:

يمثل مجتمع الدراسة معلمي ومعلمات وزارة التربية والتعليم من المرحلة الثانوية العامة والبالغ عددهم (٦٠) معلمًا ومعلمة ، وقد راعى الباحث التجانس عند اختيار أفراد العينة.

منهج البحث:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي القائم على وصف البيانات التي جمعها بواسطة أدوات الدراسة، وتحليلها للإجابة عن أسئلة الدراسة.

أهم النتائج:

١- هناك علاقة سالبة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين الدرجة الكلية لإدارة الوقت والدرجة الكلية للاحتراق النفسي.
٢- لا توجد فروق دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية لإدارة الوقت تعزى لمتغير النوع (ذكور/إناث).
٣- توجد فروق دالة إحصائيًا في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي تعزى لمتغير النوع في اتجاه الذكور.

أهم التوصيات:

١- العمل على عقد دورات تدريبية لمعلمي المرحلة الثانوية العامة، لرفع كفاءة إدارة الوقت لديهم، وتدريبهم على الأساليب المناسبة للتخلص من ضغوط العمل المؤدية للاحتراق النفسي.
٢- العمل على توفير مناخ اجتماعي ونفسي وتنظيمي، لرفع الروح المعنوية للمعلمين والتقليل من مستوى الضغوط المؤدية للاحتراق النفسي.

Faculty of Art
Department of Psychology

Research abstract

Title: Time Management Efficiency and its Relation to Work Burn Out for high school's teachers.

Prepared By: Mohamed Salah Eldeen Soliman

Academic Advisor: Prof. Dr. Rzk Sanad Ibrahim, Dr.Heba Fathi Elnadi

Thesis statement:

How time management skills relates to work burnout for high school's teachers.

Research sample:

The sample of the study is 60 high school's teachers from both genders.

Research Content:

The research relies on both the qualitative and quantitative methods. The qualitative method analyzed the information gathered from research while the quantitative method used questionnaire to tackle employees' opinion about research subject.

Important Results & Findings:

1-There is a statistically significant negative relationship at the level of (0.05) between total degree of time management and total degree of psychological burn out.

2 - There are no statistically significant differences in the total degree of time management due to gender variable (male / female).

3 - There are statistically significant differences in the total degree of psychological burn out due to gender variable for males.

Research Recommendation:

1 - Work on holding training courses for teachers of the secondary stage, to raise the efficiency of time management and training them in the appropriate methods to get rid of the pressures of work leading to psychological burn out.

2 - Work to provide a social, psychological and organizational environment, to raise the morale of teachers and reduce the level of pressure leading to psychological burn out.

فهرس المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية	أ
الشكر والتقدير	ب - جـ
ملخص الدراسة بالعربية	د
ملخص الدراسة بالإنجليزية	هـ
فهرس المحتويات	و - ز
فهرس الجداول	حـ
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
أولاً: مقدمة	١-٣
ثانياً: مشكلة الدراسة	٤- ٦
ثالثا: أهداف الدراسة	٧
رابعاً: أهمية الدراسة	٧ - ٨
خامساً: مصطلحات الدراسة	٩-٢٠
سادساً: حدود الدراسة	٢٠
الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة	
أولاً: إدارة الوقت	٢١ــ٥١
ثانياً: الاحتراق النفسي	٥٢ــ٨٤
الفصل الثالث: الدراسات السابقة والفروض	
أولاً: الدراسات التي تناولت إدارة الوقت وعلاقته ببعض المتغيرات في مجال التعليم	٨٥-٩٥
ثانياً: الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي لدى المعلمين	٩٦- ١٠٥
ثالثاً: تعقيب على الدراسات السابقة	١٠٥ ــ ١٠٩
رابعاً: فروض الدراسة	١٠٩
الفصل الرابع :منهج الدراسة	
أولاً: تمهيد	١١٠
ثانياً: منهج الدراسة	١١٠
ثالثاً: مجتمع وعينة الدراسة	١١٠ ــ ١١٤
رابعاً: أدوات الدراسة	١١٤- ١٢٩
خامساً: الأساليب الإحصائية	١٣٠
سادساً: إجراءات تطبيق الدراسة	١٣١
الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها	
أولاً: نتائج الفرض الأول وتفسيره	١٣٢-١٣٩
ثانياً: نتائج الفرض الثاني وتفسيره	١٣٩-١٤١
ثالثاً: نتائج الفرض الثالث وتفسيره	١٤١-١٤٤
رابعاً: تعليق عام على نتائج الدراسة	١٤٤-١٤٥

توصيات الدراسة والمقترحات البحثية	
أولاً: توصيات الدراسة	١٤٦
ثانياً: المقترحات البحثية	١٤٧
قائمة المراجع	
أولاً: المراجع العربية	١٤٨-١٥٣
ثانياً: المراجع الأجنبية	١٥٤ ــ ١٥٨
ملاحق الدراسة	
أولاً: ملحق (١) مقياس كفاءة إدارة الوقت	١٥٩-١٦١
ثانياً: ملحق (٢) مقياس الاحتراق النفسي المهني	١٦٢-١٦٤
ملخصا الدراسة	
أولاً: ملخص الدراسة باللغة العربية	١٦٥-١٦٨
ثانياً: ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	--

قائمة الجداول

موضوع الجدول	رقم الصفحة
جدول (١) أعداد المدارس والفصول والمعلمين الملتحقين بحلقة التعليم الأبتدائي	٥
جدول (٢) أعداد المدارس والفصول والمعلمين الملتحقين بحلقة التعليم الإعدادي	٥
جدول (٣) أعداد المدارس والفصول والمعلمين الملتحقين بحلقة التعليم الثانوي	٦
جدول (٤) مصفوفة إدارة الأولويات للدكتور ستيفن كوفي	٤٦
جدول (٥) أعداد العينة ونسبها حسب متغير الجنس	١١٢
جدول (٦) الفئات العمرية لعينة الدراسة	١١١
جدول (٧) توزيع العينة من حيث المؤهل	١١٢
جدول (٨) توزيع العينة وفقا لمتغير سنوات الخدمة	١١٢
جدول (٩) توزيع العينة وفقا لمتغير الحالة الاجتماعية	١١٣
جدول (١٠) توزيع العينة وفقا لمتغير الدخل الشهري	١١٣
جدول (١١) توزيع العينة وفقا لمتغير المستوى الاقتصادي	١١٤
جدول (١٢) الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات مقياس الاحتراق النفسي المهني مع الدرجة الكلية	١١٧-١١٩
جدول (١٣) الارتباط بين المقاييس الفرعية والبنود التي تمثلها	١٢٠-١٢١
جدول (١٤) الأرتباط بين المقاييس الفرعية والمقياس الكلي للاحتراق	١٢٢
جدول (١٥) الارتباط بين المقياس الكلي وبنود مقياس إدارة الوقت	١٢٢-١٢٤
جدول (١٦) الارتباط بين المقاييس الفرعية والبنود التي تمثلها	١٢٥-١٢٦
جدول (١٧) الارتباط بين المقاييس الفرعية والمقياس الكلي لإدارة الوقت	١٢٧
جدول (١٨) حساب الثبات بطريقة معادلة ألفا كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي المهني	١٢٧
جدول (١٩) حساب الثبات بطريقة معادلة ألفا كرونباخ لمقياس كفاءة إدارة الوقت	١٢٨
جدول (٢٠) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي المهني	١٢٩
جدول (٢١) حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس كفاءة إدارة الوقت	١٢٩
جدول (٢٢) مصفوفة معاملات الإرتباط بين ادارة الوقت والاحتراق النفسي	١٣٣
جدول (٢٣) الفروق بين المعلمين الذكور والإناث في إدارة الوقت	١٤٠
جدول (٢٤) الفروق بين المعلمين الذكور والإناث في الاحتراق النفسي	١٤١

أولًا: مقدمة:

يُعَدُّ الوقت من أهم الموارد التي منحها الله سبحانه وتعالى لكل إنسان، كما يُعَدُّ من أهم عناصر الإنتاج الرئيسة، فبدون الوقت لا يمكن تحقيق حتى أبسط الأهداف فالربط بين إدارة الوقت والنجاح في الوصول إلى تحقيق الأهداف يقدم الدليل الواضح على أهمية الإدارة الجيدة للوقت في الوصول إلى نتائج خصبة وغنية. ويتسم الوقت بخصائص فريدة تميزه عن الموارد الأخرى حيث إنه لا يمكن إدخاره للاستخدام في المستقبل، ولا يمكن تصنيعه أو إنتاجه ولا يمكن إتاحته بشكل أكثر مما هو متاح فعلًا ولا يمكن شراؤه أو الحصول على مزيد منه من أي مصدر من المصادر، فالوقت عنصر عالي القيمة، ورغم كونه متاحًا ومتوفرًا للجميع، فإنه مورد يصعب على الكثير من الناس إدارته فقليل من الناس يدرك عظم هذا الوقت الذي إن لم يُسْتَغَلُّ فهو غير قابل للعودة.

والوقت مورد ثمين وفريد، ولقد منح الله الوقت لكل إنسان بالتساوي بغض النظر عن عمره أو مكانته لذلك فإن الوقت هو مادة الحياة، فنصيب الجميع من اليوم (٢٤) ساعة غنيًا كان أو فقيرًا، طالبًا كان أو موظفًا. فليس هناك طريقة لإطالة الوقت، فالوقت سيبقى على هذه الأرض ثابتًا فالساعة هي الساعة، واليوم هو اليوم ، والسنة هي السنة. ونحن نستخدم الوقت سواء رضينا أم لم نرضَ (بسيوني محمد البرادعي، ٢٠٠٤: ٢٣- ٢٤).

والوقت وعاء لكل عمل وكل إنتاج، فالأفراد الذين يحققون إنجازات كبيرة في حياتهم الشخصية والمهنية هم الذين ينظرون إلى الوقت بعين الاهتمام، وهم الذين يعلمون أن الوقت قليل لتحقيق كل ما يريدون.

ويُعَدُّ الوقت من الموارد القيمة والثمينة في أي مؤسسة، ولأي منظمة، ولأي فرد، وهو أحد الموارد التي لا يمكن أن يعاد إنتاجها أو تغطيتها، وهو من العناصر الأساسية للإدارة الفعالة؛ فالمؤسسات والأفراد الذين يديرون الوقت بشكل جيد يكونون مجهزين بشكل أفضل وأحسن لمواجهة التحديات الشخصية والمهنية التي تقابلهم (شوقي عبد الله ، ٢٠٠٦: ٣٨).

كما يمكن قياس مدى التقدم الحضاري لدولة ما من خلال اتجاهات شعبها نحو الوقت وتقديرهم له. ولذلك نجد اهتمامًا أكبر وعناية أكثر بموضوع الوقت في المجتمعات المتقدمة، وحرصًا أفضل على كيفية استثماره وتوزيعه، بما يضمن تحقيق الأهداف العامة والخاصة، ويقل هذا الاهتمام والحرص والعناية في المجتمعات النامية أو الأقل تقدمًا بشكل عام. ويرتبط مفهوم الوقت بالقاعدة الاقتصادية المعروفة بندرة الموارد المتاحة في المجتمع، كما يصر

الاقتصاديون أن يستثمروه بشكل فعال من خلال استثمار الإمكانيات كافة، والمواهب والقدرات الشخصية المتاحة لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها المجتمع بشكل عام (سهيل فهد سلامة، ١٩٨٨: ١٦).

ومن هنا نجد أن معظم الدراسات التي تناولت إدارة الوقت تؤكد بأن الإدارة الرشيدة للوقت ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالأداء وبتحسين الإنتاجية.

والتخطيط الجيد للوقت يمكن الفرد من إنجاز جميع أعماله ومسئولياته في أقل وقت وجهد، كما يرفع من مستوى كفائته الإنتاجية في إنجاز هذه الأعمال والمسئوليات ويجعله قادرًا على التغلب على الكثير من المشكلات التي تواجهه (عبير أنور أحمد، ١٩٩٩).

وهكذا، فالوقت هو وسيلة الفرد في إشباع حاجاته وتحقيق أهدافه، ونجاح الفرد الذي يبحث عن أفضل مستوى للمعيشة في مجتمعه، إنما يتوقف إلى حد كبير على اكتساب القدرات الإدارية للوقت، وكيفية استخدامها وتطبيقها بكفاءة تامة.

ويمثل العمل أهمية كبيرة في حياة الفرد فهو جزء من كيانه ووسيلته في تحقيق ذاته وإشباع رغباته، ومعيار مهم للحكم على توافق الفرد النفسي، ويمكن أن يكون له من الآثار الإيجابية المحققة لأهداف الفرد وأهداف المجتمع، كما يمكن أن يكون له من الآثار السلبية المعرضة للاضطرابات النفسية للفرد، والاحتراق النفسي هو أحد تلك المشكلات المرتبطة بالعمل وبيئته. ويُعَدُّ سوء إدارة الوقت من أهم المظاهر السلوكية التي تؤدي إلى ضغوط العمل، بالرغم من أن هذا السبب كثيرًا ما يرتبط بأعباء العمل فإنه في الأساس يعود على الفرد ذاته في بيئة العمل من حيث عدم قدرته على تنظيم وقته في غياب أعباء العمل؛ لذا فإن سوء إدارة الوقت قد لا ترتبط بزيادة أو نقصان هذه المهام، وإنما تعود إلى الشخص ذاته نتيجة لعدم قدرته على تنظيم وقته أثناء العمل (عبد الرحمن هيجان ، ١٩٩٨ :١٢٩).

ويُعَدُّ المعلم أحد الركائز الرئيسة في العملية التعليمية، فتقدم النظام التعليمي ونجاحه وتحقيق أهداف المدرسة المتمثلة في تكوين المواطن الصالح ذي الأفق الواسع والثقافة العريضة والذي يسهم بفاعلية في بناء مجتمعه، يعتمد إلى حد كبير على المعلم، ولما كان من المسلم به أن مهنة التدريس مهنة ضاغطة، وأن طريقة التلقين التي يتبعها المعلم لها آثارها العميقة في العملية التربوية بوجه عام وفي المستوى النفسي والاجتماعي له بوجه خاص، وقد تلحق الضرر بكل من يتعاملون معه في العملية التعليمية، كنقص في التفاعل بينه وبين الطلاب، والاتجاه السلبي نحوهم؛ ذلك التفاعل الذي يضفي على بيئة التعلم البعد الاجتماعي والتواصل الإنساني وبدونه تتعثر عملية التعلم. ومن هذا المنطلق، يرى بعض الباحثين أن عصرنا الحالي هو عصر الضغط النفسي

مستندين إلى زيادة نسبة انتشار الأمراض المتعلقة بالضغوط النفسية، وتأتي مشكلة دراسة الضغوط بالنظر إلى تأثيرها في كل مجالات الحياة بصفة عامة وفي المدارس بصفة خاصة. فلقد تفاقمت مسئولية المدرسة من حيث إعداد الطلاب للحياة العملية، فالنظام المدرسي الحالي لا يقوم بتلبية مطالب العصر بصورة مرضية ولا يساعد الطلاب على تنمية الشعور بالمسئولية الشخصية أو المجتمعية وخلق دافعية التعليم والإنجاز لديهم (صفاء الأعسر،١٩٨٩: ٣).

وفي ضوء ما سبق، نجد أن الكثير من علماء النفس أشاروا إلى أن إدارة الوقت يمكن أن تؤثر وتتأثر بالعديد من المتغيرات فهي تساعد الفرد على الاستفادة القصوى من وقته في تحقيق أهدافه وخلق التوازن في حياته ما بين الواجبات والرغبات والأهداف، بالإضافة إلى مساعدة الفرد على تحقيق أعلى قدر ممكن من النجاح في مختلف نواحي الحياة، سواء كانت على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو المهني أو الأسري أو الانفعالي، أو الزواجي....مما يجعل من إدارة الوقت أهم العوامل القادرة على مواجهة أهم المشكلات المرتبطة بالعمل وبيئته وهو "الاحتراق النفسي".

وأكد **علي عسكر** أن ظاهرة "الاحتراق النفسي" من أهم الظواهر التي يتصدى علم النفس لفهم أسبابها والعوامل المسهمة في الوقاية منها وعلاجها فإن الإنسان القادر على إدارة وقته بفاعلية يمكن أن تزداد قدرته على مواجهة الاحتراق النفسي والعكس قد يكون صحيحًا، فالضغوط والحياة تسيران جنبًا إلى جنب وذلك لسبب واضح ألا وهو أن الحياة لا تسير على وتيرة واحدة. فغالبًا ما نتعرض لمواقف لها متطلبات تفوق طاقتنا وإمكانياتنا سواء من حيث الواقع أو نتيجة لإدراكنا الشخصي(علي عسكر، ٢٠٠٠: ٢٥).

ومن هذا المنطلق فإن الدراسة الحالية تحاول معرفة العلاقة بين إدارة الوقت والاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية العامة.

ثانيًا مشكلة الدراسة:

إن مورد الوقت من الموارد المحدودة، وتؤدي محدوديته إلى صعوبة إدارته، مما دفع بعض معلمي المدارس بالاعتقاد بأنهم لا يستطيعون التحكم في أوقاتهم، إما لأسباب ذاتية، أو بسبب المهام التي يكلفون بها من الآخرين، وأنهم لا يجدون الوقت الكافي لتحقيق أهدافهم، وأنهم إذا ما حاولوا تنظيم ساعات عملهم بصورة أكثر فاعلية لجئوا إلى العمل بشكل أسرع، وقد يكون في ذلك فائدة، ولكن في كثير من الحالات يولد العمل السريع مشكلات، فيقع المعلم في الخطأ لأن الوقت المخصص للتفكير والتخطيط يصبح أقل، وقد يتبنى المعلمون إستراتيجية أخرى وهي العمل لساعات أطول، مما يترتب على ذلك خلل يزيد من مستوى ضغوط العمل لدى المعلمين، وتؤدي هذه الزيادة في مستوى ضغوط العمل بالتبعية إلى نتائج سلبية ؛ مثل عدم تحقيق الرضا في العمل وسوء الأداء، وقلة الإنتاجية إضافة إلى ذلك زيادة أعباء العمل ونتائج سلبية ضارة تنعكس على بيئة الفرد سواء داخل العمل أو خارجه من اليأس والإحباط والانسحاب النفسي من العمل بوصفه استجابة للضغوط الزائدة، مما يؤدي إلى الاحتراق النفسي.

وبما أن نجاح الموظفين في المنظمة يُعَدَّ نجاحًا للمنظمة ككل، فينعكس هذا النجاح في بعض جوانبه إلى مهارات العاملين في إدارتهم لأوقاتهم، وفي هذه الحالة ينبغي على المعلمين أن يطوروا نوعية الوقت ويستثمروه بفاعلية، وهنا تكمن أهمية إدارة الوقت في تعرف واقع وكيفية استثمار الوقت لدى المعلمين، وتحديد الأسباب التي تحول دون استثماره بشكل أفضل.

والاستفادة من الوقت هي التي تحدد الفارق ما بين الناجحين والفاشلين في هذه الحياة، إذ إن السمة المشتركة بين الناجحين هو قدرتهم على الموازنة ما بين الأهداف التي يرغبون في تحقيقها والواجبات اللازمة عليهم تجاه عدة علاقات، وهذه الموازنة تأتي من خلال إدارتهم لذواتهم، وهذه الإدارة للذات تحتاج قبل كل شيء إلى هدف ورسالة تسير على هداها، إذ لا حاجة إلى تنظيم الوقت أو إدارة الذات بدون أهداف يضعها المرء لحياته، لأن حياته ستسير في كل الاتجاهات مما يجعل من حياة الإنسان حياة مشتتة لا تحقق شيئًا وإن حققت شيئًا فسيكون ذلك الإنجاز ضعيفًا وذلك نتيجة عدم التركيز على هدف معين (إبراهيم الفقي، ٢٠١٠).

كما أن الإنسان الناجح يعتمد على الوقت إلى جانب استخدامه للحقائق، والمهارات والأفكار، فالوقت على العكس من الطاقة والمال والمهارة لا يعود ولا يمكن إيجاده ثانية (William Wilkinson, 1974).

ومن الجدير بالذكر عرض إحصاء لعدد المعلمين للتعليم قبل الجامعي بمصر لتعرف حجم المشكلة والتي قد أظهرتها وزارة التربية والتعليم من خلال الخطة الإستراتيجية (٢٠١٤ - ٢٠٣٠)، وكانت كالآتي:

١- المرحلة الابتدائية:

- جدول يوضح إجمالي المدارس والفصول والمعلمين الملتحقين بحلقة التعليم الابتدائي وفق التبعية الإدارية عام ٢٠١٢ – ٢٠١٣:

جدول (١) أعداد المدارس والفصول والمعلمين الملتحقين بحلقة التعليم الابتدائي

التبعية	مدارس / معاهد	الفصول	نساء	رجال	المجموع
حكومي	١٥٥٨٧	٢٠٠٣٤٠	٢٠٢٨٩٧	١٥٣٣٦٢	٣٥٦٢٥٩
أزهري	٣٤٣٩	٣١٨٠٤	٢٩٤١٢	٣٦٨٦٢	٦٦٢٧٤
خاص	١٨١٢	٢٦٨١٣	٢٧٣١٥	٧١٧٥	٣٤٤٩٠
خاص أزهري	٧٥	١٤١٣	٢١٢٣	٩٨٢	٣١٠٥
الإجمالي	٢٠٩١٣	٢٥٨٩٥٧	٢٦١٧٤٧	١٩٨٣٨١	٤٦٠١٢٨

٢- المرحلة الاعدادية:

- جدول يوضح إجمالي المدارس والفصول والمعلمين المقيدين بحلقة التعليم الإعدادية وفق التبعية الإدارية ٢٠١٢ / ٢٠١٣:

جدول (٢) أعداد المدارس والفصول والمعلمين الملتحقين بحلقة التعليم الإعدادي

التبعية	مدارس / معاهد	الفصول	نساء	رجال	المجموع
حكومي	٩١٥٤	٩٥٦٩٨	١١١٦٢٦	١١٤٣٦٧	٢٢٥٩٩٣
أزهري	٣١٤٢	١٤٦٢٩	١٥٥٤٣	٢٦٩٠٤	٤٢٤٤٧
خاص	١٤٥٤	٩٣٧٩	٧٣٤٨	٧٠٥٢	١٤٤٠٠
خاص أزهري	٥٩	٢٣٢	٦٧٦	٥٦٣	١٢٣٩
الإجمالي	١٣٨٠٩	١١٩٩٣٨	١٣٥١٩٣	١٤٨٨٨٦	٢٨٤٠٧٩