الإجهاد الوظيفي والاكتئاب: تأثيرهما على كفاءة القيادة لدى مديري المدارس الحكومية

تأليف

مدرس الدكتور محمد لوتي

أبريل 18, 2026

اقتبس من هذا المقال

مدرس الدكتور محمد لوتي (2026). الإجهاد الوظيفي والاكتئاب: تأثيرهما على كفاءة القيادة لدى مديري المدارس الحكومية. عرب سايكلوجي. تم الاسترجاع من https://arabpsychology.com/?p=120878

ARABPSYCHOLOGY.COM

هل يهدد الإرهاق الوظيفي قدرة قادة المدارس على القيادة؟ دراسة تكشف دور الاكتئاب كوسيط حاسم

ألا يشعر قادة المدارس، وهم حجر الزاوية في بناء مستقبل أبنائنا، بثقل المسؤولية يوماً ما؟ ألا يساورهم القلق من ضغوط العمل المتزايدة، وتحديات الطلاب المتنوعة، ومتطلبات المجتمع المتغيرة؟ هذا السؤال ليس مجرد استفسار عابر، بل هو لبّ بحث جديد يلقي الضوء على العلاقة المعقدة بين الإرهاق الوظيفي، والصحة النفسية، وقدرة قادة المدارس على القيادة بفعالية. ففي خضم هذه التحديات، يكمن خطر خفي قد يقوض جهودهم في تطوير مدارسنا، ألا وهو الاكتئاب.

الإطار النظري

تستند هذه الدراسة إلى فهم عميق للنظريات النفسية التي تفسر العلاقة بين الضغوط، والصحة النفسية، والأداء الوظيفي. يمكننا النظر إلى هذه العلاقة من خلال عدسة النظرية المعرفية السلوكية (CBT)، التي تؤكد على دور الأفكار السلبية وأنماط التفكير المشوهة في تطور الاكتئاب. فالضغوط الوظيفية، إذا لم يتم التعامل معها بشكل فعال، يمكن أن تؤدي إلى أفكار سلبية حول الذات، والقدرات، والمستقبل، مما يزيد من خطر الإصابة بالاكتئاب. كما أن مفهوم الفعالية الذاتية (Self-Efficacy)، الذي طوره ألبرت باندورا، يلعب دوراً محورياً في هذه الدراسة. الفعالية الذاتية هي اعتقاد الفرد بقدرته على النجاح في مهمة معينة. فالقادة الذين يشعرون بالإرهاق الوظيفي قد يفقدون الثقة بقدراتهم القيادية، مما يؤثر سلباً على أدائهم وقدرتهم على إحداث تغيير إيجابي في مدارسهم. بالإضافة إلى ذلك، يمكننا النظر إلى هذه الديناميكية من منظور نظرية الضغط (Stress Theory)، التي تشير إلى أن الاستجابة للضغط تعتمد على تقييم الفرد للتهديد، وموارده المتاحة للتعامل معه. فإذا شعر القائد بأنه غير قادر على التعامل مع الضغوط الوظيفية، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالعجز، واليأس، والاكتئاب.

المنهجية

أجرى الباحثون، بقيادة سو-كين إي، دراسة كمية شملت 181 إلى 194 مديراً لمدرسة ابتدائية وإعدادية في ولاية تكساس الأمريكية. تم جمع البيانات من خلال استبيانات تقيس مستويات الإرهاق الوظيفي، وأعراض الاكتئاب والقلق، ومختلف جوانب الفعالية الذاتية القيادية – بما في ذلك الفعالية الذاتية الإجمالية، والفعالية الذاتية الإدارية، والفعالية الذاتية التعليمية، والفعالية الذاتية الأخلاقية. يمكن تشبيه هذه الاستبيانات بمجموعة من الأدوات الدقيقة التي تسمح للباحثين بقياس المتغيرات النفسية بشكل موضوعي. بعد جمع البيانات، استخدم الباحثون سلسلة من التحليلات الإحصائية، وتحديداً تحليل الانحدار (Regression Analysis)، لفحص العلاقة بين الإرهاق الوظيفي، والصحة النفسية، والفعالية الذاتية القيادية. يهدف تحليل الانحدار إلى تحديد ما إذا كان الإرهاق الوظيفي يمكن أن يتنبأ بمستويات الفعالية الذاتية القيادية، وما إذا كان الاكتئاب والقلق يلعبان دوراً وسيطاً أو معدلاً في هذه العلاقة. بمعنى آخر، هل يزيد الإرهاق الوظيفي من خطر الإصابة بالاكتئاب، وهل يؤدي الاكتئاب بدوره إلى انخفاض الفعالية الذاتية القيادية؟ وهل تزيد أعراض القلق أو الاكتئاب من قوة هذه العلاقة؟

النتائج

أظهرت النتائج أن الإرهاق الوظيفي كان مؤشراً سلبياً قوياً على جميع جوانب الفعالية الذاتية القيادية. وهذا يعني أن المديرين الذين يعانون من مستويات عالية من الإرهاق الوظيفي كانوا أقل ثقة بقدراتهم على إدارة المدارس، وتوجيه المعلمين، وتحسين الأداء التعليمي، واتخاذ قرارات أخلاقية. الأهم من ذلك، كشفت الدراسة أن الاكتئاب، وليس القلق، كان

ARABPSYCHOLOGY.COM

وسيطاً جزئياً مهماً بين الإرهاق الوظيفي والفعالية الذاتية القيادية. بعبارة أخرى، يبدو أن الإرهاق الوظيفي يؤدي إلى الاكتئاب، وأن الاكتئاب بدوره يؤثر سلباً على ثقة المديرين بقدراتهم القيادية. ولكن، المفاجأة كانت أن أعراض الصحة النفسية لم تكن معدلاً مهماً، مما يشير إلى أن تأثير الإرهاق الوظيفي على الفعالية الذاتية القيادية لا يتغير بناءً على وجود أعراض الاكتئاب أو القلق. هذا يشير إلى أن العلاقة بين الإرهاق والفعالية الذاتية قوية ومستقلة نسبياً عن الحالة النفسية العامة.

التأثيرات

تترتب على هذه النتائج آثار عميقة على كل من الأفراد، والمقاطعات التعليمية، وبرامج إعداد قادة المدارس. يجب على الأفراد، وخاصة قادة المدارس، أن يكونوا على دراية بعلامات الإرهاق الوظيفي والاكتئاب، وأن يطلبوا المساعدة المهنية عند الحاجة. يمكن أن تشمل هذه المساعدة العلاج النفسي، والأدوية، وتقنيات إدارة الإجهاد. يجب على المقاطعات التعليمية توفير الدعم اللازم لقادة المدارس، بما في ذلك برامج الصحة النفسية، وفرص التطوير المهني، وتقليل عبء العمل. كما يجب على برامج إعداد قادة المدارس التركيز على تطوير مهارات إدارة الإجهاد، وتعزيز الصحة النفسية، وبناء الفعالية الذاتية القيادية. إن الاستثمار في صحة ورفاهية قادة المدارس ليس مجرد واجب أخلاقي، بل هو استثمار في مستقبل طلابنا ومدارسنا.

السياق الثقافي العربي

عند النظر إلى هذه النتائج في السياق الثقافي العربي، تظهر بعض الفروق الدقيقة والتحديات الإضافية. في العديد من المجتمعات العربية، لا يزال هناك وصمة عار مرتبطة بالصحة النفسية، مما يجعل من الصعب على الأفراد طلب المساعدة. بالإضافة إلى ذلك، قد يواجه قادة المدارس في العالم العربي ضغوطاً إضافية بسبب التحديات الاجتماعية والاقتصادية والسياسية التي تواجهها المنطقة. على سبيل المثال، قد يضطرون إلى التعامل مع نقص الموارد، والفقر، والعنف، والنزاعات. كما أن التوقعات الثقافية التقليدية قد تضع على عاتقهم مسؤوليات إضافية، مثل الحفاظ على التقاليد والقيم الاجتماعية. لذلك، من الضروري تطوير برامج دعم صحة نفسية تراعي السياق الثقافي العربي، وتتعامل مع وصمة العار، وتوفر الدعم المناسب لقادة المدارس. يجب أن تركز هذه البرامج على تعزيز الوعي بالصحة النفسية، وتوفير التدريب على مهارات إدارة الإجهاد، وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي. كما يجب أن تشجع قادة المدارس على طلب المساعدة عند الحاجة، وتوفير بيئة آمنة وداعمة حيث يمكنهم التعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم.

آفاق مستقبلية وقيود

تفتح هذه الدراسة الباب أمام العديد من الأسئلة البحثية المستقبلية. على سبيل المثال، يمكن إجراء دراسات طولية لتتبع التغيرات في الإرهاق الوظيفي، والصحة النفسية، والفعالية الذاتية القيادية على مدى فترة زمنية طويلة. كما يمكن إجراء دراسات مقارنة لفحص الاختلافات بين قادة المدارس في مختلف الثقافات والسياقات التعليمية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن إجراء دراسات تدخلية لتقييم فعالية برامج الدعم الصحي النفسي في تحسين صحة ورفاهية قادة المدارس. ومع ذلك، من المهم الاعتراف ببعض القيود في هذه الدراسة. أولاً، تم جمع البيانات من عينة واحدة فقط من ولاية تكساس الأمريكية، مما قد يحد من إمكانية تعميم النتائج على سياقات أخرى. ثانياً، اعتمدت الدراسة على بيانات الاستبيان الذاتي، والتي قد تكون عرضة للتحيز. ثالثاً، لم تفحص الدراسة العوامل الأخرى التي قد تؤثر على العلاقة بين الإر

ARABPSYCHOLOGY.COM

Recommended Academic Training

:Deepen your knowledge with these specialized courses from our Academy

أخلاقيات مهنة التعليمView Course → اصول التربية والتعليمView Course → التربية البيئية والتنمية المستدامةView Course →

Reference

Su-Keene E. (2026). Mental health *matters: depression as a critical mediator of work-stress and leadership self-efficacy in public school principals*. International Journal of Educational Management, 40(8), 23-38.

DOI: 10.1108/IJEM-12-2025-1013

ARABPSYCHOLOGY.COM