

الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات

د. محمد أحمد خدام مشاقبة

قسم التربية وعلم النفس

كلية التربية والآداب - جامعة الحدود الشمالية

Mohhh742001@yahoo.com

الاحترق النفسى لدى المرشد الطلابى فى منطقة الحدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات

د. محمد أحمد خدام مشاقبة

قسم التربية وعلم النفس
كلية التربية والآداب- جامعة الحدود الشمالية

الملخص

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسى (عال، متوسط، متدن) لدى المرشد الطلابى فى منطقة الحدود الشمالية، وعلاقته بمتغيرات الجنس، الخبرة المهنية ومرحلة الطلاب، تكونت العينة من (٧٤) مرشدا ومرشدة، وتم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسى، تم تحليل النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري واختبار (ت) وتحليل التباين الأحادي، أظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسى عند المرشد الطلابى كانت بدرجة متوسطة، كما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند $(\alpha = 0,05)$ فى الاحتراق النفسى بين الذكور والإناث، إلا أن النتائج أظهرت فروقا فى بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصى تعزى للجنس ولصالح الذكور، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية $(\alpha = 0,05)$ تعزى للخبرة المهنية، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية فى بعد تبلد المشاعر تعزى للخبرة المهنية ولصالح الخبرة (١-١٠) سنوات، ولم تظهر النتائج فروقا دالة إحصائية تعزى لمرحلة الطلاب.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسى، الإرشاد النفسى، المرشد الطلابى.

Burnout Levels among Counselor in the Northern Border Region and its Relationship with some Variables

Dr. Mohammad A. Mashagbeh

Northern Borders university
Faculty of Education and Arts- Kingdom of Saudi Arabia

Abstract

The present study aimed to identify the level of burnout (high, medium, low) among counselor in the Northern Border Region, and its relationship with the variables of sex, professional experience and educational stage of students. The sample consisted of (74) counselors. The study used Maslach psychological burnout measurement. Analysis of the results using the means, standard deviation, t-test and ANOVA was made. The results showed that the level of burnout of counselor was moderately, as the results did not show statistically significant differences at ($\alpha= 0.05$) in burnout between males and females. Yet, The results showed differences in lack of achievement of accomplishment Profile attributed to sex in favor of males. and there were no statistically significant differences to professional experience. However the results showed statistically significant differences in the Rigidity feelings attributed to the professional experience and the benefit of experience (1-10 years), Additionally the results show statistically significant differences attributable to educational stage of students.

Keywords: burnout, counseling, counselor.

الاحترق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات

د. محمد أحمد خدام مشاقبة

قسم التربية وعلم النفس
كلية التربية والآداب- جامعة الحدود الشمالية

المقدمة:

يعرّف الاحتراق النفسي بأنه نمط سلبي للاستجابة للأحداث التدريسية ذات الضغوط، وللتلاميذ، وللزملاء، وللمشرفين، وللمهنة، إلى جانب وجود نقص في التأييد المقدم من جانب إدارة المدرسة، ونقص في الإعداد المهني المناسب، مما يؤدي إلى التعرض لآثار نفسية وجسمية سلبية، ويعرّف الاحتراق النفسي بأنه عبارة عن نوع من الاستجابة للضغوط الانفعالية والشخصية المزمنة الناتجة عن العمل، ويتكون الاحتراق النفسي من ثلاثة أبعاد هي: الإجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، ويصاحبه بعض المشاعر السلبية مثل الإحباط، والغضب، واللامبالاة، والشعور بعدم الفاعلية، والفشل، فضلا عن إدراك أن هناك نقصا في المساندة والتأييد التي تقدم من قبل إدارة المدرسة (أبو الفتوح، ٢٠١٢؛ محمد وسليمان، ٢٠١١).

والاحتراق النفسي هو قمة الضغوط النفسية، حيث يصل الفرد إلى قمة الإنهاك الشخصي، والبدني، والمعاناة النفسية الشديدة، ويصيب الاحتراق النفسي الأفراد الملتزمين والمخلصين في عملهم أكثر من غيرهم، وينتج عنه: (١). إصابة الفرد بالتعب المستمر، (٢). ظهور أعراض الصداع وقلة النوم وكثرة استخدام العقاقير، (٣). التقليل من قيمة الذات، (٤). تغييرات سلبية في التفكير والسلوك في مجال العمل (الفيومي، ٢٠٠٧).

وتشير ظاهرة الاحتراق النفسي إلى حالة من الإرهاق الجسدي، والعاطفي، سببها متطلبات العمل الكثيرة، مثل تقديم الاهتمام بالآخرين، والمسؤوليات أو الالتزامات الأخرى المتعلقة بالضغوط، وتجعل هذه الظاهرة الأفراد غير مبالين تجاه عملهم، وكذلك تجاه الأفراد الذين يقدمون الخدمة لهم، وكذلك ترتبط ببعض المشاكل الجسدية مثل ألم الرأس، وآلام المعدة، ومشاكل النوم، وزيادة ضغط الدم، ولا يكون سبب هذه الاضطرابات إرهاق العمل، وإنما عدم القدرة على الموازنة بين متطلبات العمل والنشاطات الأخرى (التح، ٢٠١٣).

وأثارت ظاهرة الاحتراق النفسي اهتماما كبيرا في الدراسات السيكولوجية على مدى السنوات الأخيرة، ذلك نظرا لما تسببه من آثار سلبية تؤدي إلى سوء التوافق، حيث يتعرض العاملون إلى بعض الظروف التي لا يستطيعون التحكم بها، مما يحول دون قيامهم بدورهم بشكل فعال، الأمر الذي يساهم في إحساسهم بالعجز عن القيام بالمهام المطلوبة منهم، وبالمستوى الذي يتوقعه منهم الإداريون وأصحاب القرار، وهذا الشعور بالعجز مع استفاد الجهد يؤدي بهم إلى حالة من الإنهاك الانفعالي، والاستنزاف النفسي (الزهراني، ٢٠٠٨). وأشارت دراسة ماسلاش وليتر (Maslach & Leiter, 2001) إلى العلاقة بين التفاعل مع الناس وبيئة العمل كمحفز للمشاكل والضغط المحتملة للأفراد، ويذكر والاس ولي (Wallace & Lee & Lee, 2010) إلى أن العوامل المتعلقة بالوظائف تؤثر في مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشد المدرسي، وترفع أيضا معدلات الإجهاد العاطفي وتبلد المشاعر لدى المرشد النفسي، وأشارت دراسة لامبي (Lambie, 2007) إلى أن المرشد النفسي في المدارس يعاني من الاحتراق النفسي بسبب المهنة التي تجبره على التعامل مع الآخرين وتقديم يد العون لهم.

النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

فسرت النظرية السلوكية الاحتراق النفسي، في ضوء عملية التعلم، على أنه سلوك غير سوي، تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة المحيطة. فالمرشد الذي يعمل في مدرسة لا تتوفر فيها الظروف المناسبة، ويوجد بها مدير ومعلمون غير متعاونين، وكذلك طلاب لا تتوافر لديهم اتجاهات إيجابية نحو العملية الإرشادية، فضلا عن الضغوط الأسرية والاقتصادية، فكل ذلك يدخل ضمن البيئة المحيطة بالمرشد، وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة، وإذا لم يتعلم المرشد سلوكيات تكيفيه مقبولة، فإنه قد يتعلم سلوكا غير سوي، وهو الاحتراق النفسي (الفريجات والربضي، ٢٠١٠).

وترى نظرية العلاج المعرفي أن الأشخاص الذين يعانون من الاحتراق النفسي، هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم، بما يحملونه من آراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم، ونحو الأحداث الضاغطة، فهم يتصورون الأخطار الصغيرة في صورة كوارث كبيرة، وذلك رغم أن الأحداث الضاغطة أقل خطرا من الطريقة التي يدرك بها الأشخاص هذه الأحداث، ويرى أصحاب هذه النظرية، أن الاحتراق النفسي والضغط النفسية لا يمكن عزلهما عما يتعلمه الفرد من البيئة أو المجال المحيط به، ويمكن تقليل مستوى الاحتراق النفسي من خلال التفكير الإيجابي بالأحداث المحيطة بهم، والتركيز على النقاط الإيجابية، وتغيير وتعديل الأفكار السلبية لديهم (البخيت، ٢٠١١).

وتركز النظرية الوجودية في تفسيرها للاحتراق النفسي، على عدم وجود معنى للحياة، فعندما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته، فإنه يعاني نوعاً من الفراغ الوجودي، الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته، ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته، فلا يحقق أهدافه، مما يعرضه للاحتراق النفسي، ولذلك فالعلاقة بين الاحتراق النفسي وعدم الإحساس بمعنى الحياة، علاقة تبادلية، إذ إن الاحتراق النفسي يؤدي لفقدان معنى حياة الفرد، كما أن فقدان معنى الحياة يمكن أن يؤدي إلى الاحتراق النفسي (الفريجات والربضي، ٢٠١٠).

وترى نظرية الاحتراق النفسي ذات الأساس الاجتماعي النفسي لجوزيف بلاس (Joseph Blase) أن الضغط يؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي، سواء كانت استجابة الفرد للضغوط طويلة أو قصيرة المدى، فني كلتا الحالتين تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي. وترى أن الأفراد ذوي الخبرة تعايشوا مع المشاكل الأولية المرتبطة بضغط العمل، واكتسبوا مصادر التكيف الاجتماعية والنفسية اللازمة للعمل مع الآخرين (خطاب ومحمود، ٢٠١٠).

وقدم سيلبي (Seyle) نظرية في الاحتراق النفسي عام (١٩٥٦م)، ثم أعاد صياغتها عام (١٩٧٦م)، وأطلق عليها زملة التوافق العام، ويؤكد سيلبي فيها على أن التعرض المتكرر للاحتراق النفسي، يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد، حيث يفرض الاحتراق النفسي على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بينها جميعاً، ورغم أن الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة، فإن حشد الفرد لطاقتها لمواجهة تلك الاحتراقات، قد يدفع ثمنها على شكل أعراض نفسية وفسيولوجية تؤثر سلباً على حياته (الزهراني، ٢٠٠٨).

مراحل عملية الاحتراق النفسي:

تمر عملية الاحتراق النفسي بثلاث مراحل، هي: مرحلة وجود ضغط ناجم عن عدم التوازن بين متطلبات العمل والقدرات اللازمة لتنفيذه من الفرد القائم بهذا العمل، ومرحلة رد الفعل الانفعالي لحالة عدم التوازن، حين يشعر الفرد بالقلق والتعب والإجهاد الناجم عن الضغط الذي تولده متطلبات العمل وتكون نتيجة للمرحلة الأولى، ومرحلة التغيرات في اتجاهات الفرد وسلوكه، مثل الميل لمعاملة الأشخاص بطريقة آلية، وانشغاله عنهم بالاتجاه نحو إشباع حاجاته الشخصية، مما ينجم عنه القليل من الالتزام الذاتي بالمسؤولية الوظيفية (الربيع والجراح، ٢٠٠٩).

أبعاد الاحتراق النفسي:

١. **الإجهاد الانفعالي**: وهو شعور الفرد بأنه مجهد بسبب نقص المصادر العاطفية له، والتي تمدّه بالطاقة والنشاط والحيوية لم يد العون والمساعدة لطلابه، والاتصال الفعال معهم لحل مشكلاتهم مما يشعره بالاستنزاف والإرهاق والإجهاد النفسي، وعدم القدرة على الاتصال مع الآخرين، وعدم وصولهم للمستوى الذي يرغبونه، وعدم القدرة على العطاء، ويعد بعدا أساسيا للاحتراق النفسي.

٢. **تبلد المشاعر**: يتمثل في الاستجابات القاسية لمطالب أو حاجات الطلاب، ومحاولة الفرد تركيز السلطة بيده، وتنفيذ الأوامر بشكل بيروقراطي، مما ينتج عنه اتجاهات تشاؤمية ومشاعر سلبية تجاه الطلاب، وتسبب له الشعور بالبرود النفسي، وعدم تحمل المسؤولية، ويكون ذلك مصحوبا بسرعة الانفعال، والغضب (السيد، ٢٠١٠).

٣. **نقص الشعور بالإنجاز الشخصي**: ويعني ميل الفرد لتقييم أدائه ذاتيا بصورة سلبية، مما يشعره بأنه غير قادر على توفير المساعدة المطلوبة منه، وأنه غير جدير بعمله، ومهنيته، وأن دوره غير ذي معنى، ونقص تقديره لذاته، وانخفاض القوة الحيوية، والضعف، والوهن، والاكْتئاب، وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط، والشعور بالفشل، كما تشير إلى شعوره بانخفاض مستوى أدائه، وكفاءته، وقدرته على الوصول إلى الأهداف المرجوة منه (السيد، ٢٠١٠).

ويمكن التخلص من ظاهرة الاحتراق النفسي من خلال (الزهراني، ٢٠٠٨):

١. إدراك أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي.
٢. تحديد الأسباب من خلال الحكم الذاتي أو باللجوء إلى الاختبارات التي توضح لنا الأسباب.
٣. تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة، فمن الناحية العملية يصعب التعامل معها دفعة واحدة.

٤. اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط منها: تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم اجتماعي، إدارة وتنظيم الوقت، تنمية الهوايات، الابتعاد عن جو العمل كلما أمكن ذلك، الاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها.

وفي دراسة أجراها (Gunduz, 2012) بعنوان الفعالية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشد المدرسي، هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الفعالية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشد المدرسي، تكونت العينة من مجموعة من مرشدي المدارس، وتم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي، ومقياس الفعالية الذاتية، أظهرت النتائج أنه توجد علاقة بين الفعالية الذاتية وبعد تبلد المشاعر في الاحتراق النفسي.

وفي دراسة (Lin, 2012) بعنوان خبرة الاحتراق النفسي والرعاية الذاتية لدى المرشحات

فى جامعة تايوان، هدفت إلى الكشف عن العوامل التى تساهم فى الاحترق النفسى، تكونت العينة من (٩) مرشحات من العاملات فى مركز الإرشاد فى الجامعة، استخدمت المقابلة العميقة كأداة للدراسة، أظهرت النتائج أن الاحترق النفسى يتأثر بالصراعات بين بيئة العمل والأسرة، كما يتأثر الاحترق النفسى بسبب التغيرات فى الجو الجامعى وفى مهنة الإرشاد.

وأجرى سالم (٢٠١٢) دراسة بعنوان دراسة تحليلية لمستوى الاحترق النفسى وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة بجدة، هدفت إلى الكشف عن الفروق فى الاحترق النفسى التى تعزى للحالة الاجتماعية، وإلى سنوات الخبرة، والمؤهل العلمى، وفئة الطلاب (صعوبات التعلم، إعاقاة عقلية، سمعية، توحد) تكونت العينة من (١٧٠) معلما ومعلمة من تخصص التربية الخاصة، تم استخدام مقياس ماسلاش للاحترق النفسى، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للخبرة التدريسية، للخبرة الأقل من (٥) سنوات.

وفى دراسة (El-omari & Freihat, 2011) التى كانت بعنوان مستويات الاحترق النفسى لدى معلمي اللغة الإنجليزية فى عجلون، هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحترق النفسى التى يعانى منها معلمو اللغة الإنجليزية فى عجلون، وبيان أثر متغيرات الجنس ومستوى المدرسة وسنوات الخبرة والمؤهل العلمى وحجم الغرفة الصفية على مستوى الاحترق النفسى للمعلم، تكونت العينة من (١٢٠) معلما من معلمي اللغة الإنجليزية فى مديرية التربية والتعليم لمحافظة عجلون، واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش للاحترق النفسى، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الاحترق النفسى، ولا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لأي من متغيرات الدراسة المستقلة.

ودراسة البخيت والحسن (٢٠١١) التى كانت بعنوان الاحترق النفسى ومصادره لدى معلمي المهوبين فى السودان، هدفت إلى التعرف على مستوى الاحترق النفسى لدى معلمي المهوبين فى السودان وعلاقتها ببعض المتغيرات، اشتملت العينة على (٦٠) معلما ومعلمة، وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحترق النفسى، كشفت الدراسة أن مستوى الاحترق النفسى يقع فى المستوى المتدنى للمقياس ككل وللأبعاد الثلاثة (الإجهاد النفسى، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز)، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية تعزى للخبرة التدريسية فى بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصى، فكلما زادت الخبرة التدريسية زاد مستوى الشعور بنقص الإنجاز الشخصى، ولم تظهر النتائج أى فروق دالة إحصائية تعزى للجنس.

وفى دراسة غنيم وقطناني (٢٠١١) بعنوان الاحترق النفسى لعينة من المرشدين النفسيين

في المدارس الحكومية في محافظة البلقاء وارتباطه ببعض المتغيرات، هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي للمرشد النفسي في محافظة البلقاء وفق متغيرات الجنس، الحالة الاجتماعية، فئة الطلبة، تكونت العينة من (١٠٠) مرشد ومرشدة، تم استخدام مقياس جلدرد (Geldard) لقياس الاحتراق النفسي، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائياً تعزى لفئة الطلبة ولصالح المرحلة الثانوية، وفروق تعزى للخبرة لصالح الخبرة الأكثر لصالح الفئة من (١٢-١٥) سنة.

ودراسة الرافعي والقضاة (٢٠١٠) بعنوان مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين بأبها في ضوء بعض المتغيرات، هدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين في أبها في ضوء متغيرات العمر، المؤهل العلمي، التخصص، الخبرة التدريسية، الجنسية، الحالة الاجتماعية، ومستويات الدخل الشهري، وعدد الطلاب في القاعة، والنصاب التدريسي، تكونت العينة من (٧٧) عضواً، وتم تطوير مقياس الاحتراق النفسي كأداة للدراسة، توصلت النتائج إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الكلية كان بدرجة متوسطة على المقياس الكلي وأبعاده الفرعية، ولم تظهر الدراسة وجود فروق تعزى للخبرة التدريسية.

ودراسة عربيات (٢٠١٠) بعنوان الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية والخاصة في الأردن، هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في الأردن وعلاقته بمتغيرات الجنس، ومستوى الخبرة، ونوع المدرسة (حكومية/ خاصة)، تكونت العينة من (٦٠٠) معلم ومعلمة، استخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً من الاحتراق النفسي لدى العينة للمقياس ككل وللأبعاد الفرعية، ولم تظهر النتائج فروقاً تعزى للجنس أو الخبرة التدريسية.

ودراسة الفريجات والربضي (٢٠١٠) بعنوان مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في عجلون، تكونت العينة من (١٢٠) معلمة وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة للدراسة، أشارت النتائج إلى أن معلمات رياض الأطفال في عجلون يعانين من الاحتراق النفسي بدرجة كبيرة.

ودراسة ياسين وشاهين وأبو الديار (٢٠١٠) بعنوان الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة لمدرربي الأطفال الذاتويين، هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة، والكشف عن الفروق بين الذكور والإناث في الاحتراق النفسي، تكونت العينة من

(٥٠) من مدربي الأطفال الذاتويين، طبق عليهم مقياسي الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة، أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في التبلد العاطفي، ونقص الشعور بالإنجاز لصالح الذكور.

ودراسة الختاتمة (٢٠٠٩) بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، هدفت إلى الكشف عن الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية الحكومية، بلغت العينة (٥٧٦) عضو هيئة تدريس، تم استخدام مقياسي الاحتراق النفسي ومرونة الأنا، أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى $(\alpha = 0,05)$ تعزى لمتغير الخبرة لصالح الخبرة من (١-٥) سنوات، ولم تظهر النتائج فروق تعزى لمتغير الجنس.

ودراسة المرزوقي (٢٠٠٨) بعنوان الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في الإمارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات، هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في المدارس الثانوية في دولة الإمارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات، تكونت العينة من (٤٢٤) معلماً ومعلمة، واستخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، أظهرت النتائج مستوى مرتفعاً من الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية تعزى للجنس ولصالح الذكور، وفروق دالة إحصائية تعزى للخبرة التدريسية تعزى لمن خبرتهم أكثر من (١٥) سنة.

وكانت دراسة بتلر وكونستانتن (Butler & Constantine, 2005) بعنوان تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى المرشد المدرسي، هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي وفق متغيرات (الجنس، المنطقة الجغرافية، الخبرة في المهنة)، تكونت العينة من (٥٢٢) مرشداً مدرسياً، تم استخدام مقياس تقدير الذات ومقياس الاحتراق النفسي، أظهرت النتائج أن مستويات تقدير الذات العالية ترتبط بالمستوى المتدني من الاحتراق النفسي، كما أظهرت النتائج أن المرشدين ذوي الخبرة (٢٠) سنة فأكثر أظهروا مستوى مرتفعاً من الاحتراق النفسي.

ودراسة الزيود (٢٠٠٢) بعنوان واقع الاحتراق النفسي للمرشد النفسي والتربوي في محافظة الزرقاء، هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع الاحتراق النفسي للمرشد التربوي في محافظة الزرقاء، تكونت العينة من (١٠٠) مرشد ومرشدة من المرشدين الذين يعملون في محافظة الزرقاء في المملكة الأردنية الهاشمية، تم استخدام مقياس جلدرد (Geldard)

للاحتراق النفسي، أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي للمرشد النفسي، كما أظهرت النتائج وجود فروق تعزى للمرحلة لصالح المرحلة الإعدادية (المتوسطة)، ولم تظهر النتائج وجود فروق تعزى للجنس وللخبرة.

مشكلة الدراسة :

تعد مهنة الإرشاد النفسي من المهن التي تتطلب العمل مع الآخرين، والتفاعل معهم، وتقديم يد العون والمساعدة لهم. ومهنة الإرشاد كغيرها من المهن الإنسانية التي تحمل في طياتها ضغوط العمل، وضغوط المهنة، وضغوط التعامل مع الآخرين، وتولد هذه الضغوط حتما الضغوط النفسية لدى المرشد النفسي، ولعل تراكم الضغوط النفسية واستمرارها يؤدي إلى ظاهرة الاحتراق النفسي. حيث يصل الفرد إلى قمة الإنهاك الشخصي، والبدني، والمعاناة النفسية الشديدة. ويقوم المرشد النفسي في هذه الأيام بأدوار عديدة، ويقدم خدمات متنوعة، مثل الخدمات الأكاديمية، والمهنية، والنمو الشخصي، والنمو الاجتماعي، وعليه فإنهم يواجهون العديد من المواقف المعقدة ضمن الحاجات الإرشادية للطلاب. وبالمقابل فإنهم يعملون مع الآباء، والمعلمين، ومع الأخصائيين الآخرين، وفي هذه الحالة يشعر المرشد الطلابي بالضغط، والتعب، والإرهاق، وبالاحتراق النفسي، ويصيب الاحتراق النفسي الأفراد الملتزمين والمخلصين في عملهم أكثر من غيرهم، وينتج عنه ضغوط جسمية ونفسية وتقود إلى حالة من الإرهاق الجسدي، والعاطفي، سببها متطلبات العمل الكثيرة، مثل تقديم الاهتمام بالآخرين، والمسؤوليات أو الالتزامات الأخرى المتعلقة بالضغوط. وتجعل هذه الظاهرة الأفراد غير مباليين تجاه عملهم، وكذلك تجاه الأفراد الذين يقدمون الخدمة لهم، وكذلك ترتبط ببعض المشاكل الجسدية مثل ألم الرأس، وآلام المعدة، ومشاكل النوم، وزيادة ضغط الدم، ولا يكون سبب هذه الاضطرابات إرهاق العمل، وإنما عدم القدرة على الموازنة بين متطلبات العمل والنشاطات الأخرى، وتحاول الدراسة الحالية الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في المدارس الحكومية في منطقة الحدود الشمالية في ضوء متغيرات الجنس، والخبرة المهنية، ومرحلة الطلاب.

أهمية الدراسة :

- تناول شريحة مهنية تعمل في المدرسة وتتفاعل مع الطلبة وهم المرشدون الطلابيون.
- تناول هذه الدراسة ظاهرة من أكثر الظواهر النفسية انتشارا في المؤسسات التعليمية، خاصة مع تزايد الضغوط المهنية والاقتصادية.

- تناول منطقة الحدود الشمالية في المملكة العربية السعودية.

أسئلة الدراسة :

تحاول الدراسة الحالية الإجابة على الأسئلة لتالية:

- ما هي مستويات الاحترق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية (مرتفع، متوسط، منخفض).
- هل توجد فروق دالة إحصائية في الاحترق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية تعزى للجنس (ذكور، إناث).
- هل توجد فروق دالة إحصائية في الاحترق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية تعزى للخبرة المهنية (١-١٠ سنوات، ١١ سنة فأكثر).
- هل توجد فروق دالة إحصائية في الاحترق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية تعزى لفئة الطلاب (مرحلة ثانوية، مرحلة متوسطة، مرحلة ابتدائية).

محددات الدراسة :

- تقتصر هذه الدراسة على منطقة الحدود الشمالية في المملكة العربية السعودية التي تطبق فيها.

التعريفات الإجرائية :

الاحترق النفسي: حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط، ويشير إلى التغيرات السلبية في العلاقات والاتجاهات من جانب الفرد نحو الآخرين (الجمال، ٢٠١٢) ، ويعرف إجرائياً في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها الفرد على مقياس الاحترق النفسي المستخدم.

الإرشاد النفسي: عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد على أن يفهم ذاته، ويدرس شخصيته، ويعرف خبراته، وينمي إمكاناته، ويحل مشكلاته، في ضوء معرفته ورغبته لكي يصل إلى تحقيق أهدافه وتحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي (المشاقبة، ٢٠٠٨).

المرشد الطلابي: هو الشخص المعين من قبل وزارة التربية والتعليم بالمدارس لتقديم خدمات الإرشاد النفسي (الطلابي) للطلاب ويكون مفرغاً لهذه الغاية (معشي، ٢٠١٢)، ويعرف في هذه الدراسة بأنه المرشد الطلابي الذي يعمل في مدارس منطقة الحدود الشمالية.

منطقة الحدود الشمالية: منطقة من مناطق المملكة العربية السعودية تقع في الجهة الشمالية من المملكة.

منهجية الدراسة :

العينة :

تكونت عينة الدراسة الحالية من (٧٤) مرشداً ومرشدة، (٤٠) مرشداً و (٢٤) مرشدة، من المرشدين الطلابيين في منطقة الحدود الشمالية وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة. ويبين الجدول (١) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة.

جدول (١)

توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المجموع	العدد	المتغير	
٧٤	٤٠	ذكور	الجنس
	٣٤	إناث	
٧٤	٢٢	١٠-١ سنوات	الخبرة في المهنة
	٤٢	١١ سنة فأكثر	
٧٤	١٩	ثانوي	فئة الطلاب
	٢٢	متوسط	
	٣٣	ابتدائي	

أداة الدراسة :

تم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي لقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة، أعد ماسلاش هذا المقياس عام ١٩٨١، وتم تصميمه ليقاس ثلاثة أبعاد هي: الإجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر نحو الطلاب، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، يتكون المقياس من (٢٢) فقرة متصلة بشعور الفرد نحو مهنته، أما المقياس في صورته المعربة فقد قام بإجراءات تقنينها الوالبي (١٩٩٥)، وتم استخدامه في البيئة السعودية في دراسة حسن والجلامدة (٢٠١٢) وفي دراسة سالم (٢٠١٢) وغيرها من الدراسات، وللتأكد من مناسبتها للبيئة السعودية قامت حسن والجلامدة (٢٠١٢) باستخراج دلالات صدقه من خلال عرض الصورة الأصلية والصورة المترجمة على مجموعة من المتخصصين في العلوم النفسية للتأكد من ملائمتها للبيئة السعودية وأجمع المحكمون على ملائمتها بدون تعديلات، وكذلك استخراج معامل الثبات من خلال إعادة التطبيق بفارق زمني (١٥) يوماً بين التطبيقين، وكان معامل الثبات (٠,٨١)

تصحيح المقياس:

يطلب من المفحوص أن يستجيب على المقياس وفق تدرج سباعي من (٠-٦) تمثل فيه (صفر) درجة معدومة، وتمثل (٦) درجة عالية من الاحتراق النفسي وذلك على جميع أبعاد المقياس، والبعد الأول والبعد الثاني (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر) من المقياس تمثل الاتجاه الإيجابي، أما البعد الثالث (نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) يمثل الاتجاه السلبي لذلك يتم عكس الدرجات على هذا البعد، فقرات المقياس موزعة على الأبعاد كما يلي:

الإجهاد الانفعالي: ويمثل الإنهاك والإجهاد الذي يشعر به الفرد نتيجة الجهد المبذول لمساعدة الآخرين، ويتكون من الفقرات (١، ٢، ٣، ٦، ٨، ١٣، ١٤، ١٦، ٢٠)

تبلد المشاعر: يقيس الشعور السلبي لدى المرشد نحو الطلاب، ويتكون من الفقرات (٥، ١٠، ١١، ١٥، ٢٢)

نقص الشعور بالإنجاز الشخصي: يقيس نقص الشعور بالكفاءة لدى المرشد وتطور الميل السلبي في أدائه، ويتكون من الفقرات (٤، ٧، ٩، ١٢، ١٧، ١٨، ١٩، ٢١)

ويمكن تصنيف المرشد الطلابي في عينة الدراسة على أساس درجة الاحتراق النفسي لديه إلى: عالية أو متوسطة، أو منخفضة، كما يوضحها الجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)**تصنيف درجات أبعاد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي**

الأبعاد	عال	متوسط	متدني
الإجهاد النفسي	٣٠ فأكثر	١٨-٢٩	١٧-٠
تبلد المشاعر	١٢ فأكثر	٦-١١	٥-٠
نقص الشعور بالإنجاز	٢٤ فأكثر	١٢-٢٣	١١-٠

ولأغراض الدراسة الحالية تم التأكد من صدق المقياس بعرضه على مجموعة من أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين في العلوم النفسية، حيث أبدوا موافقتهم على استخدامه لغايات هذه الدراسة، كما تم التأكد من ثبات المقياس من خلال معادلة كرومباخ ألفا حيث كانت النتيجة كما يلي: (الإجهاد الانفعالي (٠، ٨٢)، وتبلد المشاعر (٠، ٨٩)، ونقص الشعور بالإنجاز (٠، ٨٣)، والمقياس الكلي (٠، ٨٣).

نتائج الدراسة ومناقشتها :

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول :

والذي ينص على: ما هي مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية (مرتفع، متوسط، منخفض).

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري لبيان متوسطات أداء أفراد الدراسة على المقياس، ويوضح الجدول رقم (٣) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على المقياس.

الجدول رقم (٣)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط	المقياس
متوسط	٤٥,١١	٢٢,٢٦	الإجهاد الانفعالي
متوسط	٥٢٤,٦	١٢٥,٩	تبلد المشاعر
متوسط	٦٢٦,٨	٤٧,١٥	نقص الشعور بالإنجاز
متوسط	٠٤,١٨	٨٣,٥٠	المقياس الكلي

يلاحظ من الجدول رقم (٣) أن الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية يقع في المستوى المتوسط لمقياس الاحتراق النفسي ككل، وللأبعاد الفرعية جميعها، وتدلل هذه النتيجة على أن المرشد الطلابي يعاني من الاحتراق النفسي ولكن بدرجة متوسطة، وهذه نتيجة طبيعية لمن يعمل في المجال التربوي والميدان التربوي، حيث التعامل مع الطلبة، ومع الهيئة التدريسية، ومع الإدارة المدرسية، ومع أولياء الأمور، والمعروف أن المهنة الإنسانية تولد الضغوط النفسية ولكن هنا كانت بمستوى متوسط، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الرافي والقضاة (٢٠١٠) في أن مستويات الاحتراق النفسي كانت بدرجة متوسطة، واختلفت مع نتيجة دراسة (El-Omari & Freihat, 2011) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى معلمي اللغة الإنجليزية في عجلون. ودراسة عريبات (٢٠١٠)، ودراسة الفريجات والربضي (٢٠١٠) التي أظهرت مستوى مرتفعاً من الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال، ودراسة الزيود (٢٠٠٢) التي أظهرت مستوى مرتفعاً من الاحتراق النفسي لدى المرشد النفسي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني:

والذي ينص على هل توجد فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية تعزى للجنس (ذكور، إناث).
للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار -ت- لعينتين مستقلتين غير مترابطين، ويبين الجدول رقم (٤) نتائج اختبار -ت- لتحليل الفروق في الاحتراق النفسي التي تعزى للجنس

الجدول رقم (٤)

نتائج اختبار -ت- لتحليل الفروق في الاحتراق النفسي التي تعزى للجنس

البعد	الجنس	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الإجهاد الانفعالي	ذكور	٤٠	٩٧,٢٣	٢٤,١١	٨٦٨,١	٦٦,٠
	إناث	٣٤	٨٨,٢٨	٢٨,١١		
تبلد المشاعر	ذكور	٤٠	٢٠٠,٨	٩٨٨,٤	٤٣٤,١	١٨٤,٠
	إناث	٣٤	٢٣,١٠	٩٢٠,٧		
نقص الشعور بالإنجاز	ذكور	٤٠	٤٥,١٧	٩٨١,٨	١٩٣,٢	٠٣٢,٠
	إناث	٣٤	١٤,١٣	٦٧٩,٧		
الاحتراق النفسي	ذكور	٤	٦٢,٤٩	٣٤,١٧	٦٢٥,٠	٥٣٤,٠
	إناث	٣٤	٢٦,٥٢	٩٨,١٨		

يلاحظ من الجدول رقم (٤) وجود فروق ظاهرية بين متوسط أداء الذكور ومتوسط أداء الإناث على مقياس الاحتراق النفسي ككل، ولبعدي الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ولصالح الإناث، أما بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي أظهرت النتائج وجود فروق ظاهرية لصالح الذكور، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في الاحتراق النفسي تعزى للجنس للمقياس ككل ولبعدي الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي تعزى للجنس، ولصالح الذكور، وتدل هذه النتيجة على أن الاحتراق النفسي للمرشدين الذكور والإناث بنفس المستوى، وربما يعود ذلك إلى طبيعة المنطقة التي أقيمت فيها الدراسة والتي تهتم بالعادات والتقاليد الحميدة وتحث عليها، وربما يتم التعامل من هذا المنطلق، والفروق في بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي تعزى للضغوط الأخرى مثل الضغوط الاجتماعية، ومتطلبات الأسرة التي تقع على عاتق الذكور، بالإضافة إلى

ضغوط العمل والمهنة، وتتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة البخيت والحسن (٢٠١١)، ودراسة (El-omari & Freiha, 2011)، ودراسة غنيم وقطناني (٢٠١١)، ودراسة عربيات (٢٠١٠)، ودراسة ياسين وشاهين وأبو الديار (٢٠١٠)، ودارسة الختاتة (٢٠٠٩)، ودراسة الزيود (٢٠٠٢) في عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي عند مستوى ($\alpha = 0,05$) تعزى للجنس، واختلفت مع نتائج دراسة المرزوقي (٢٠٠٨) التي أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المرشد النفسي عند مستوى ($\alpha = 0,05$) ولصالح الذكور.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث:

والذي ينص على هل توجد فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية تعزى للخبرة المهنية (١-١٠ سنوات، ١١ سنة فأكثر). للإجابة على هذا السؤال تم استخدام اختبار -ت- لعينتين مستقلتين غير مترابطتين، ويبين الجدول رقم (٥) نتائج اختبار -ت- لتحليل الفروق في الاحتراق النفسي التي تعزى للخبرة المهنية.

الجدول رقم (٥)

نتائج اختبار -ت- لتحليل الفروق في الاحتراق النفسي التي تعزى للخبرة المهنية

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	الخبرة المهنية	البعد
٢٤٨,٠	١٦٣,١	٦٧,١١ ٢٢,١١	٠٠,٢٨ ٨٨,٢٤	٣٢ ٤٢	١-١٠ سنوات ١١ سنة فأكثر	الإجهاد الانفعالي
٠١١,٠	٥٩٩,٢	٣٧٢,٧ ٣٢٩,٥	٣١,١١ ٤٧٦,٧	٣٢ ٤٢	١-١٠ سنوات ١١ سنة فأكثر	تبلد المشاعر
١٠٢,٠	٦٥٥,١	٥٥١,٧ ١٩٣,٩	١٣,٥٩ ٩٠,١٦	٣٢ ٤٢	١-١٠ سنوات ١١ سنة فأكثر	نقص الشعور بالإنجاز
٣٩٣,٠	٨٥٩,٠	٧٠,١٩ ٧٣,١٦	٩٠,٥٢ ٢٦,٤٩	٣٢ ٤٢	١-١٠ سنوات ١١ سنة فأكثر	الاحتراق النفسي

يلاحظ من الجدول رقم (٥) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في الاحتراق النفسي تعزى للخبرة المهنية للمقياس ككل ولبعدي الإجهاد الانفعالي، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ($\alpha = 0,05$) في بعد تبلد المشاعر تعزى للخبرة المهنية، ولصالح الخبرة (من ١-١٠ سنوات)، ويعني هذا أن المرشد الذي خبرته أقل من عشر سنوات يكون لديه تبلد المشاعر أكثر من المرشد الذي

خبرته أكثر من عشر سنوات، وتعود هذه النتيجة ربما لقلة الخبرة في التعامل مع الآخرين، وتدني الخبرة في التعامل مع ضغوط العمل، وضغوط المهنة، وربما للحماس الذي يبديه المرشد في بدايات عمله الإرشادي، فيعاني من الضغوط المهنية، وضغوط العمل، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة سالم (٢٠١٢)، ودراسة العمري وفريحات (El-omari & Freihat, 2011)، ودراسة الرافي والقضاة (٢٠١٠)، ودراسة عربيات (٢٠١٠)، ودراسة الزيود (٢٠٠٢) في عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المرشد النفسي عند مستوى $\alpha = 0,05$ تعزى للخبرة المهنية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع:

والذي ينص على هل توجد فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية تعزى لمرحلة الطلاب (مرحلة ثانوية، مرحلة متوسطة، مرحلة ابتدائية).

للإجابة على هذا السؤال، تم استخدام تحليل التباين الأحادي لدرجات العينة، والجدول رقم (٦) يبين هذه النتائج.

جدول (٦)

تحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي حسب متغير مرحلة الطلاب

مستوى الدلالة	قيمة (ف)	درجة الحرية	مجموع متوسط المربعات	مجموع المربعات	مصدر التباين	البعد
٥٤٣,٠	٦١٥,٠	٢ ٧١ ٧٣	٥٧٦,٨١ ٥٦,١٣٢	١٥,١٦٣ ٩,٩٤١١ ٩٥٧٥	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	الإجهاد الانفعالي
٢٢٣,٠	٥٣٣,١	٢ ٧١ ٧٣	٥١٠,٦٤ ٠٧٩,٤٢	٠١,١٢٩ ٦,٢٩٨٧ ٦,٣١١٦	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	تبلد المشاعر
٢٠١,٠	٦٤٠,١	٢ ٧١ ٧٣	٩٥,١١٩ ١٣٤,٧٣	٩٠,٢٣٩ ٥,٥١٩٢ ٤,٥٤٣٢	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	نقص الشعور بالإنجاز
٩٧٢,٠	٢٣٤,٠	٢ ٧١ ٧٣	٦٨٤,٧٧ ٤٨,٣٣٢	٣٦,١٥٥ ٢٣٦,٠٦ ٢٣٧٦٢	بين المجموعات داخل المجموعات المجموع	المقياس الكلي

يلاحظ من الجدول رقم (٦) أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي ككل ولأبعاده الفرعية تعزى لمرحلة الطلاب، فلم تؤثر المرحلة الدراسية للمدرسة على الاحتراق النفسي للمرشد الطلابي، ويعني ذلك أن المرشد الطلابي الذي يعمل مع المرحلة الابتدائية

أو يعمل مع المرحلة المتوسطة أو الثانوية، يمتلك مستوىً متوسطاً من الاحتراق النفسي، ولم تؤثر المرحلة الدراسية للطلاب على مستويات الاحتراق النفسي للمرشد الطلابي، وكل مرحلة من المراحل الدراسية لها متطلباتها، ومشاكلها، وخصائصها، وأساليب التعامل معها، ولكنها تحمل نفس الضغوط والإرهاق والإجهاد على المرشد الطلابي، واتفقت نتيجة هذه الدراسة مع نتيجة دراسة (El-omari & Freihat, 2011)، واختلفت مع نتيجة دراسة غنيم وقطناني (٢٠١١) التي أظهرت وجود فروق في الاحتراق النفسي لدى المرشد النفسي تعزى لمرحلة الطلاب ولصالح المرحلة الثانوية، ودراسة الزيود (٢٠٠٢) التي أظهرت وجود فروق في الاحتراق النفسي لدى المرشد النفسي تعزى لمرحلة الطلاب ولصالح المرحلة الإعدادية (المتوسطة).

التوصيات:

- إجراء دراسات للتعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي ومتغيرات أخرى، مثل: الذكاء الانفعالي، قوة الأنا، جودة الحياة.....
- العمل على إجراء دراسات تجريبية للتعامل مع ظاهرة الاحتراق النفسي وتخفيفها.
- العمل على إيجاد طرق ووسائل بديلة للتخفيف من ضغوط العمل والمهنة.
- تشجيع العاملين في الميدان التربوي على الترويح عن أنفسهم والتعامل مع نشاطات تخلصهم من الضغوط النفسية.
- العمل على تنظيم دورات تدريبية لزيادة كفاءة المرشد وفعاليتها، مثل دورات التعامل مع ضغوط العمل.

المراجع:

- أبو الفتوح، نهي عبد الرحمن. (٢٠١٢). الذكاء الوجداني وعلاقته بالاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي. جامعة عين شمس، (٣٢)، ١٨٥-٢٢٦
- البيخيت، صلاح الدين فرج والحسن، زينب عبد الرحمن. (٢٠١١). الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي الموهوبين في السودان. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية. (٣)، ١١-٦٨
- التح، زياد خميس. (٢٠١٣). علاقة فعالية الذات في التدريس بالاحتراق النفسي والخبرة لدى معلمي محافظة المرق. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. ٤(١٢)، ١٦٣-١٨٩.

- الجمال، سمية أحمد محمد. (٢٠١٢). التنبؤ بفاعلية الذات من كل من الرضا الوظيفي وضغوط العمل والاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية - جامعة بور سعيد، ١٢، ٤٤٩-٥١٥.
- حسن، نجوى حسن و الجلامدة، فوزية عبد الله. (٢٠١٣). العلاقة بين الاحتراق والرضا الوظيفي لدى معلمات التعليم العام ومعلمات التربية الخاصة في المملكة العربية السعودية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس. ٣٣ (٢)، ١٣-٤٦.
- الختاتنة، سامي محسن. (٢٠٠٩). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرور الأنا لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الأردنية. مؤتمة للبحوث والدراسات، سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢(٢٤)، ٢٧٠-٢٢٠.
- خطاب، سمير سعد ومحمود، ماجدة حسين. (٢٠١٠). الاحتراق النفسي والأعراض السيكوماتية لدى معلمي التربية الخاصة. حوليات آداب عين شمس. ٣٨، ٣١٣-٣٧٩.
- الرافعي، يحيى عبد الله والقضاة، محمد فرحان. (٢٠١٠). مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس في كلية المعلمين بأبها في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية. ٢(٢)، ٢٩٧-٣٥١.
- الربيع، فيصل خليل والجراح، عبد الناصر ذياب. (٢٠٠٩). مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي ومعلمات الصف الأول الأساسي بالأردن وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس. ٣٣ (٣)، ٢٧٣-٣٠٨.
- الزهراني، نوال عثمان. (٢٠٠٨). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
- الزيود، نادر فهمي. (٢٠٠٢). واقع الاحتراق النفسي للمرشد النفسي والتربوي في محافظة الزرقاء. مجلة العلوم التربوية - قطر، ١، ١٩٩-٢٢٢.
- سالم، محمد عبد الستار أحمد. (٢٠١٢). دراسة تحليلية لمستوى الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة بجدة. دراسات تربوية واجتماعية. ٤(١٨)، ١٠٧-١٢٨.
- السيد، سوزان محمد حسن. (٢٠١٠). الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات علوم المرحلة الإعدادية وأثره على استخدامهم لبعض الاتجاهات الحديثة في تدريس المادة. مجلة القراءة والمعرفة-مصر. ١٠٩، ١٠٢-١٦٩.
- عريبات، أحمد. (٢٠١٠). بعنوان الاحتراق النفسي لدى المدارس الثانوية الحكومية والخاصة في الأردن. مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس. ٣٤(١)، ٣٦٩-٤٠٢.
- غنيم، خولة عبد الرحيم وقطناني، هيام. (٢٠١١). بعنوان الاحتراق النفسي لعينة من المرشدين النفسيين في المدارس الحكومية في محافظة البلقاء وارتباطه ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية - جامعة عين شمس. ٣٥(٢)، ٢٢١-٢٦٥.
- الفريجات، عمار والربضي، وائل. (٢٠١٠). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض

- الأطفال في محافظة عجلون. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية). ٥(٢٤)، ١٥٦٦-١٥٨٦.
- الفيومي، محمد عيسوي. (٢٠٠٧). دراسة مقارنة لأثر بعض المهن في إحداث الاحتراق النفسي. مجلة التربية - قطر، ٣٦(١٦٣)، ٢٤٨-٢٧٨.
- محمد، السيد التهامي وسليمان، عبد الرحمن سيد. (٢٠١١). فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ ذوي الإعاقة العقلية البسيطة ممن يفكرون في ترك المهنة. مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٩، ٢٢٩-٢٠٦.
- المرزوقي، جاسم محمد. (٢٠٠٨). الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية في الإمارات العربية المتحدة في ضوء بعض المتغيرات. الثقافة والتنمية، ٢٤، ١٥٤-١٩٦.
- المشاقبة، محمد أحمد. (٢٠٠٨). الإرشاد النفسي للمرشدين والأخصائيين النفسيين. (ط١). عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- معشي، محمد علي مساوي. (٢٠١٢). الاتجاه نحو الإرشاد الطلابي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مجلة الإرشاد النفسي - مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٣١، ٣-٥٨.
- الوابلي، سلمان. (١٩٩٥). الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم العام بمدينة مكة في ضوء مقياس ماسلاش المغرب. جامعة أم القرى: مركز البحوث التربوية.
- ياسين، حمدي محمد وشاهين، هيام صابر وأبو الديار، مسعد نجاح. (٢٠١٠). الاحتراق النفسي وأساليب المواجهة لمدربي الأطفال الذاتيين. مجلة مركز الخدمة للاستشارات البحثية بكلية الآداب جامعة المنوفية - مصر، ٤٢، ١٣٩-١٦٩.
- Butler, S. K., & Constantine, M. G. (2005). Collective self-esteem and burnout in professional school Counselors. *Professional School Counseling*, 9(1), 55-62.
- El-omari, A., & Freihat, A. (2011). Burnout levels of Jordanian teachers of english in Ajloun province. *Journal of Al- Qudes University*, 24(2), 71-94.
- Gunduz, B. (2012) Self-efficacy and burnout in professional school counselors. *Educational Sciences: Theory and Practice*, (3) 1, 1761-1767.
- Lambie, G. (2007). The contribution of ego development level to burnout in school counselors: implications for professional school counseling. *Journal of Counseling and Development*, (1) 85, 82-88.
- Lin, Y. (2012). Experiences of burnout, self-care, and recovery of female university counselors in taiwan. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, (3)46, 221-230.

- Maslach, C. S., & Leiter, M.P, (2001).Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-442.
- Wallace, S., Lee, j., & Lee, S.(2010).Job stress, coping strategies, and burnout among abuse-specificcounselors. *Journal of Employment Counseling*, (3)47, 111-122.