International Journal of Educational and Psychological Studies (EPS)
المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية
Journal Homepage: https://www.refaad.com/Journal/Index/3
E-ISSN 2520-4149 | P-ISSN 2520-4130
Vol. 14, Issue 2, 2025, pp. 263 - 283
www.refaad.com

Psychological Burnout among Female Student Counselors and its Relationship to Work Pressures "A Field Study Applied to the student Counselor in Hail Region"

الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات وعلاقته بضغوط العمل "دراسة ميدانية على الموجهات الطلابيات في منطقة حائل"

Maha Sharie AL Mukhdiysh[1*], Saud bin Ayed Al-Shammari[2]
[1] Lecturer, Department of Psychology, College of Education, University of Hail, Saudi Arabia
[2] Professor of Educational Psychology, University of Hail, Saudi Arabia
[*] Corresponding Author: Maha AL Mukhdiysh (Msi_sh_1998@hotmail.com)

مها بنت شارع المخيدش[1*]، سعود بن عايد الشمري[2]
[1] محاضر في قسم علم النفس- كلية التربية- جامعة حائل- السعودية
[2] أستاذ دكتور في علم النفس التربوي- جامعة حائل- السعودية
*الباحث المراسل: مها المخيدش (Msi_sh_1998@hotmail.com)

This file is licensed under a
Creative Commons Attribution 4.0 International

Received استلام البحث	Revised مراجعة البحث	Accepted قبول البحث
2024/12/22	2025/1/14	2025/1/27

DOI: https://doi.org/10.31559/EPS2025.14.2.6

Abstract:

Objectives: This study aimed to identify the level of burnout among female student guides in the general education stages in the Hail region, and to reveal the correlation between the level of burnout and their work pressures.

Methods: The study adopted the descriptive analytical approach to achieving its objectives. The researcher prepared a scale for psychological burnout and a scale for the work pressures that female student guides are exposed to. The study scales were applied electronically to a sample of (178) female student guides in all public education schools (primary, intermediate, and secondary) for females in the Hail region.

Results: The results of the study showed that the level of burnout among female student counselors in public schools in the Hail region was (average) in all dimensions of the scale. The results also indicated the existence of a (strong) positive correlation statistically significant at the significance level (0.05) between all dimensions of burnout and work pressures among female student counselors. The results also showed statistically significant differences at the significance level (0.05) in the responses of the study sample members regarding burnout and its relationship to work pressures attributed to the variable of educational stage, and the differences were in favor of secondary school counselors.

Conclusions: The researcher recommended a number of recommendations, the most important of which are: Holding continuous training courses for student guides in modern student guidance and counseling methods; reducing the workload on student guides in secondary school; and increasing their number in each secondary school.

Keywords: *Burnout; student orientations; psychological stress.*

الملخص:

الأهداف: هدفَت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي، وضغوط العمل لديهن.

المنهجية: اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهدافها، وأعدَّت الباحثة مقياسًا للاحتراق النفسي، ومقياسًا لضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات، وقد تمَّ تطبيق مقاييس الدراسة بالطريقة الإلكترونية على عينة مكوَّنة من (178) موجهة طلابية، في جميع مدارس التعليم العام (الابتدائية، والمتوسطة، والثانوية) للإناث بمنطقة حائل.

النتائج: أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام في منطقة حائل؛ كان (بمستوى متوسط) في جميع أبعاد المقياس، كما دلت النتائج على وجود علاقة ارتباط (قوية) موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) بين جميع أبعاد الاحتراق النفسي، وضغوط العمل لدى الموجهات الطلابيات؛ كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) في استجابات أفراد عينة الدراسة حول الاحتراق النفسي وعلاقته بضغوط العمل يُعزى لمتغير المرحلة التعليمية وجاءت الفروق لصالح موجهات المرحلة الثانوية.

الخلاصة: أوصت الباحثة بعدد من التوصيات من أهمها: عقد دورات تدريبية مستمرة للموجهات الطلابيات في أساليب التوجيه والإرشاد الطلاب الحديثة. وتخفيف أعباء العمل على الموجهات الطلابيات في المرحلة الثانوية، وزيادة عددهن في كل مدرسة ثانوية.

الكلمات المفتاحية: *الاحتراق النفسي؛ الموجهات الطلابيات؛ الضغوط النفسية.*

الاستشهاد

Citation

المخيدش، مها، الشمري، سعود. (2025). الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات وعلاقته بضغوط العمل "دراسة ميدانية على الموجهات الطلابيات في منطقة حائل". *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية*، 14 (2)، 263-283.

AL Mukhdiysh, M., & Al-Shammari, S. (2025). Psychological Burnout among Female Student Counselors and its Relationship to Work Pressures "A Field Study Applied to the student Counselor in Hail Region". *International Journal of Educational and Psychological Studies*, 14(2), 263-283. https://doi.org/10.31559/EPS2025.14.2.6 [In Arabic]

المقدمة:

يعاني الأنسان في هذا العصر العديد من المشكلات، والاضطرابات النفسية بسبب بعض صعوبات العمل التي تواجهه في حياته اليومية، وهذه المشكلات يمكن أن تتحول إلى ضغوط تنعكس آثارها على سلوكه الشخصي؛ فتوّلد لدية القلق، والتوتر، والاكتئاب، وعدم شعوره بالاستقرار النفسي، وقد يؤدي ذلك إلى فقدان الاهتمام بالعمل، وتؤثر في سلوكه الأدائي؛ وزيادة هذه الضغوط واستمرارها قد تتحول من ضغوط نفسية إلى احتراق نفسي داخله.

ومفهوم الضغوط النفسية ومفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم التي اهتمت بها دراسات علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني، وأكدت بمجمّلها أنها من المشاكل التي تتعلق غالبًا بضغوطات العمل، وأن فهمها يتطلب فهم شخصية العامل وبيئة عمله، وقد يخلط البعض بين المفهومين ويراهما مفهومًا واحدًا ولكن حقيقة الأمر تشير إلى أن هناك فروقًا بينهما (علي ومبدر، 2020).

فالاحتراق النفسي هو حالة من الإنهاك والارهاق الذهني والبدني يصيب الشخص بسبب زيادة الضغوط عليه، حيث يظهر الاحتراق النفسي في الإرهاق والإنهاك وعدم الكفاءة وفقدان التركيز مع الأخرين، وعدم الانتباه في العمل، والاكتئاب واللامبالاة، وعدم الشعور بقيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية (Al-Adwan & Al-Khayat, 2017). وتشمل أبعاد الاحتراق النفسي كما ذكرها موسوي وآخرون (Mousavi et al, 2017)، الإنهاك الانفعالي الذي يكون سببه الضغوط النفسية، والشعور بالتوتر وفقدان الموارد الوجدانية، وتبلد المشاعر الذي يشير إلى ردود الفعل السلبية الصلبة تجاه الأشخاص، ونقص الشعور بإنجاز المسئوليات والمهام الذاتية وامتلاك التقييم السلبي تجاه العمل.

أما الضغط النفسي فهو عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية، وتشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، كالضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، والأسرية، والعاطفية (الغرير وأبو أسعد، 2021).

وقد تناولت العديد من الدراسات ظاهرة الاحتراق النفسي التي تصيب الأفراد في محاولة لرصد أسبابها وتحديد أعراضها وعلاقتها ببعض المتغيرات؛ حيث أشار بن موسى (2019) أن من أسبابها الضغوط النفسية المستمرة، ونقص المساندة من المرؤوسين والزملاء، وسوء العلاقات المهنية، والزيادة في الأعباء الوظيفية، وقد تؤدي هذه الأسباب إلى فقدان الاهتمام بالعمل، والعصبية والتوتر، والارهاق، والسلبية في التعامل، وتتحول إلى احتراق نفسي داخل الفرد.

والمرشد التربوي في المدارس ومؤسسات التعليم كغيره من العاملين في ميادين الخدمات الاجتماعية والانسانية يتعرض للكثير من الضغوط، لأسباب عدة منها: العبء الوظيفي، وعدم توافر المكافآت والحوافز المعنوية والمادية، وطبيعة التعامل مع الطلبة، وأولياء الأمور، وقد تشكل هذه العوامل ضغوطًا نفسية بشكل أو بأخر لدى المرشد التربوي، واستمرارها، قد تؤدي إلى احتراق نفسي لديه (البوات، 2023). وحالة الاحتراق النفسي التي تصيب المرشدين التربويين الذين يعملون في المجالات النفسية، والاجتماعية، تكون مصحوبة بالإجهاد النفسي، وتكوين اتجاهات سلبية نحو العمل، وقلة الانجاز الشخصي، وعدم الرضا المهني عن العمل، وهي حالة ناتجة عن أعباء ومتطلبات العمل الزائدة، وتنعكس آثارها على الطلبة المسترشدين، وعلى المدرسة التي يعمل فيها (بو حارة، 2016).

ومما سبق يُمكن القول بأن زيادة أعباء العمل لدى الموجهين الطلابيين، وعدم الاهتمام بهم، قد يعرضهم إلى الإرهاق والتوتر والتعب. وقد يؤثر سلبًا على أدائهم، وتتحول لديهم هذه الضغوط إلى ضغوط نفسيه، واستمرارها قد يتحول إلى احتراق نفسي لديهم؛ لذا جاءت هذه الدراسة بهدف الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات بمنطقة حائل وعلاقتها بضغوط العمل لديهن، لفهم العوامل التي تُسهم في زيادة هذه الضغوط.

مشكلة الدراسة:

تشير ظاهرة الاحتراق النفسي إلى الكثير من المشكلات والآثار السلبية التي تظهر على الموظف (كالتعب، والإجهاد، والشعور بالعجز، وانعدام الحيلة وفقدان الاهتمام بالآخرين، وعدم الرضا عن العمل)، وقد تُوّلد هذه الأعراض ضغوط نفسية، قد تتسبب في التوتر العصبي، والتغير في السلوك الأدائي، وفقدان الاهتمام بالعمل، وغيرها من السلوكيات السلبية التي تظهر على الموظفين الذين يصابوا بهذه الظاهرة. وأشارت نعيمة (2013) أن بداية الاحتراق النفسي تظهر على العامل على شكل ضغط شديد ومتواصل، يؤدي ذلك إلى الاختلال بالتوازن بين القدرات الشخصية والمتطلبات الخارجية، مما يجعل الشخص الذي يصاب فيه في حالة غير متوازنة أثناء أدائه لعمله، ويعبر عن شعوره بطريقة سلبية.

وتعتبر مهنة الإرشاد من المهن التي تتطلب حساسية عالية في التعامل مع الأشخاص، وقدرة فائقة على التفاعل مع المحفزات؛ والعاملين في مهنة الإرشاد، ليسوا بمعزل عما يتعرض له العاملون في بقية المهن الأخرى من ضغوط نفسية، بسب ما يتعرضوا له من ضغوط في العمل؛ مما يجعلهم غير قادرين على مواجهة تلك الضغوط والتي تنعكس سلبًا على حياتهم اليومية (العملية، والاجتماعية)، وإنهاك طاقاتهم، وقد يؤدي ذلك إلى احتراق نفسي لديهم (زغيبي، 2020).

وقد أشارت دراسة كل من (الحديد، 2019؛ الخمايسة، 2018) في نتائجها إلى أن هناك تأثيرًا لبعض الضغوط التي يتعرض لها المرشد التربوي على مستوى الاحتراق النفسي لديه، كما أظهرت دراسة (الشافعي، 2019؛ علي ومبدر، 2020) في نتائجهما عن وجود احتراق نفسي لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة المثنى، ناتج عن ضغوط نفسية اجتماعية وبدنية ومهنية، وأن العلاقة بين الضغوط النفسية، والاحتراق النفسي هي علاقة ارتباطية موجبة.

وترى الباحثة أن الموجهين الطلابيين في مدارس التعليم بالمملكة العربية السعودية كغيرهم من العاملين في ميادين العمل الأخرى يتعرضوا إلى ضغوط نفسية، إما بسبب عبء العمل، أو قلة الدعم والتحفيز من قبل الإدارات المدرسية، أو ضغوط التعامل مع الطلبة المسترشدين، أو بسبب عوامل اجتماعية أو اقتصادية أو صحية قد يتعرض لها الموجه الطلابي، ولعلَّ تراكم هذه الضغوط واستمرارها قد تصيب بعضهم بحاله من القلق، والتوتر العصبي، وفقدان الاهتمام بالعمل. مما قد يؤدي إلى تحول هذه الحالة إلى حالة من الاحتراق النفسي لديهم.

وتأسيسًا على ما سبق قامت الباحثة بالاطلاع على الأدب النظري السابق، الذي بحث في موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات التي يتعرض لها الموجه الطلابي، وقد لاحظت أن هناك انعكاسات سلبية قد تؤثر على نفسية الموجه الطلابي، وقد تنعكس على دوره التوجيهي والإرشادي، وقد قامت الباحثة بإجراء مقابلات شخصية غير مقننه على بعض الموجهات الطلابيات في منطقة حائل، ولاحظت من إجاباتهن أن هناك تفاوت واختلاف في أراءهن حول الضغوط النفسية التي يتعرَّضن لها، وأن هناك بعض الضغوط التي يتعرَّضن لها، منها ضغوط نفسية تتعلق بالعمل، مما سبب لبعضهن الارهاق البدني، والتوتر العصبي، وفقدان الاهتمام بالعمل، والتغيُّر في السلوك الأدائي للموجهة الطلابية تجاه عملها، ومن هنا جاءت هذه الدراسة بهدف الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في منطقة حائل وعلاقته بضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات.

أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل؟
- هل توجد علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي وضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات بمنطقة حائل؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في استجابات أفراد العينة حول مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بضغوط العمل لدى الموجهات الطلابيات تُعزى لمتغير المرحلة التعليمية.

أهداف الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى:

- الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل.
- تحديد العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في منطقة حائل، وضغوط العمل التي تتعرض له الموجهات الطلابيات.
- الكشف عن الفروق الدالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) في استجابات أفراد عينة الدراسة حول مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات يُعزى لمتغير (المرحلة التعليمية).

أهمية الدراسة:

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوعها، ويمكن تحديدها من خلال:

أولًا: الأهمية النظرية

- تفيد نتائج هذه الدراسة المسؤولين في وزارة التعليم في تكوين صورة واقعية عن واقع ضغوط لدى الموجه الطلابي.
- تبدو أهميتها من خلال ما ستضيفه من معلومات ميدانية جديدة حول مستويات الاحتراق النفسي لدى الموجه الطلابي، وعلاقته بضغوط العمل التي يتعرض لها؛ وقد يستفيد من نتائجها إدارات التوجيه والارشاد الطلابي، والموجهين الطلابيين، والموجهات الطلابيات.

ثانيًا: الأهمية التطبيقية

- تفيد نتائج الدراسة الحالية الموجهين الطلابيين في جميع مراحل التعليم باستخدام أساليب توجيه وإرشاد تساعد في تخفيض الضغوط النفسية التي تسبب الاحتراق النفسي للموجه الطلابي.
- تساعد نتائج هذه الدراسة في الكشف عن بعض أسباب الضغوط التي يتعرض لها الموجه الطلابي، لمساعدة المسؤولين التربويين في إعداد خطط التوجيه والإرشاد التي تخفف من حدّة الضغوط النفسية لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات أثناء العمل.
- يتوقع أن تفتح نتائج الدراسة أفاقًا جديدة أمام الباحثين المهتمين، في موضوع الاحتراق النفسي لدى الموجهين الطلابيين.

حدود الدراسة:

تَحدّد تعميم نتائج الدراسة الحالية تبعًا للمحددات التالية:

- الحدود الموضوعية: موضوع الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات وعلاقته بضغوط العمل.
- الحدود البشرية: اقتصرت على الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام في منطقة حائل.
- الحدود المكانية: اقتصرت على مدارس التعليم العام الحكومية للإناث (الابتدائية، والمتوسطة، والثانوية) التابعة للإدارة العامة للتعليم بمنطقة حائل.
- الحدود الزمانية: طُبّقت هذه الدراسة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (1445هـ – 2023م).

مصطلحات الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية مصطلحات تمَّ تعريفها اصطلاحيًا وإجرائيًا على النحو الآتي:

- **الاحتراق النفسي**

يُعرّف بن موسى (2019، 12) الاحتراق النفسي بأنه: "ظاهرة تشير إلى مجموعة من الأعراض (الاجهاد الذهني، والاستنفاذ الانفعالي، والتبلد الشخصي، والاحساس بعدم الرضا عن الانجاز)، ويحدث نتيجة عدم التوافق بين طبيعة الفرد وطبيعة عمله، وكلما زاد هذا التباين زادت شدة الاحتراق النفسي، وهو أيضاً ناتج مجموعة من الضغوطات النفسية".

وعرفته ماسلاش ولايتر. (Maslach & Leiter, 2016) بأنه إحساس الفرد بالإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز.

وتُعرّف الباحثة الاحتراق النفسي إجرائيًا بأنه: حالة تصيب الموجهة الطلابية تنتُج عن تعرُضها للضغوط النفسية سواءً بسبب ضغوط العمل أو ضغوط أخرى ناتجة عن عوامل اجتماعية أو صحية أو اقتصادية، وتشعرها، بالتعب، والتوتر، والارهاق، واستنزاف طاقتها الجسدية والذهنية، مما يفقدها الاهتمام بمهامها الإرشادية، والتقصير في الواجبات المطلوبة منها، فتشعر بقلة الإنجاز والدافعية والنجاح، وسيقاس مستوى الاحتراق النفسي إجرائيًا في هذه الدراسة من خلال الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من عينة الدراسة على الأداة المعدة لهذا الغرض.

- **الضغوط النفسية**

عرَّفت الرشيدي، والعدوان (2022، 3630) الضغط النفسي بأنه: "حالة من الشعور بالقلق والتوتر والضيق والانزعاج وعدم الارتياح نتيجة لتعرُض الفرد لمواقف ضاغطة داخلية أو خارجية، ونتيجة لعدم قدرته على التكيف مع المواقف الضاغطة والشعور بالعجز تجاهها تؤدي إلى اختلال بتوازن الوظائف النفسية والفسيولوجية المختلفة للفرد".

وتعرفها الباحثة إجرائيًا: بأنها حالة قد تصيب الموجهة الطلابية بدرجات متفاوتة بسبب ضغوط العمل، ويكون تأثيرها حسب شدة الموقف الذي تتعرض له، وتمثل هذه الضغوط خطرًا على صحتها، وتوازنها النفسي وسلوكها، وقد ينعكس أثر ضغوط سلبًا على نفسية الموجهة الطلابية وأدائها.

- **الموجه الطلابي**

وتُعرّف الباحثة الموجة الطلابي إجرائيًا: بأنه الشخص الحاصل على درجة البكالوريوس، أو الدراسات العليا في تخصص التوجيه والإرشاد الطلابي، أو الارشاد النفسي، ومُعين في مدارس التعليم بوظيفة موجه طلابي، ومؤهل ومدرَّب لبناء العلاقات التوجيهية والإرشادية مع الطلاب، بغرض مساعدتهم على حل المشكلات التي تواجههم.

الإطار النظري والدراسات السابقة:

الإطار النظري:

أولًا: الاحتراق النفسي

الاحتراق النفسي هو حالة تحدث للفرد عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة عمله، وقدراته، فكلما زاد التباين بينهما زاد الاحتراق النفسي الذي يواجهه العامل في مكان عمله ماسلاش (Maslach, 2003).

مفهوم الاحتراق النفسي:

يُعرّف الاحتراق النفسي بأنه "حالة نفسية تسبب الإنهاك، والاستنزاف لدى العاملين في مجال العلوم الانسانية، نتيجة لأعباء العمل، التي يتعرضوا لها، مما ينعكس سلبًا على أدائهم، وبيئة العمل، ويصاحب ذلك الشعور تدني الدافعية نحو العمل، وتدني قيمة العمل لديهم، والنظرة السلبية للذات" (الفريحات والربضي، 2010، 1563).

ويُعرَّف الاحتراق النفسي بأنه "حالة ناتجة عن جملة من الضغوط المهنية والعوامل السلبية التي تضغط على الفرد باستمرار، مما يتسبب في وصوله إلى حالة من التعب والإجهاد الانفعالي، وفقدان الاهتمام، والشعور بعدم الانجاز، ويؤدي ذلك إلى تكوين اتجاهات سلبية نحو الذات، والأشخاص المحيطين به بالمناخ المهني" (فتحية، 2016، 13).

كما يُعرَّف الاحتراق النفسي بأنه استجابة مستمرة لضغوط العمل المزمنة، والاستنزاف العاطفي، ويؤدي ذلك إلى اتخاذ المواقف السلبية تجاه الآخرين، والشعور بتدني الإنجاز، والشعور بالفشل المهني المعروف باسم نقص الشعور بالإنجاز الشخصي (Lasebikan & Oyetunde. 2012).

أبعاد الاحتراق النفسي:

أشارت دراسة تشيو وتساي (Chiu & Tsai, 2006) أن للاحتراق النفسي ثلاثة أبعاد وهي:

- **بُعد الاجهاد الانفعالي:** يصيب الفرد بسبب ضغوط العمل ومن أعراضه الإرهاق، والإحباط، وسرعة الغضب، والخمول، والأرق، وانخفاض الروح المعنوية، ونقص الاهتمام بالعمل، وذلك استجابة لضغوط العمل الزائدة، وهذا الشعور يكون انفعاليًا، ناتج عن استنزاف في الطاقات الانفعالية، نتيجة لضغوط العمل.
- **بُعد تبلد المشاعر:** وينتج عن زيادة ضغوط العمل، ويؤدي إلى نفاذ الصبر والقسوة، ويتحول إلى كتله من المشاعر السلبية، تجاه العمل، وتجاه متلقي الخدمة، ويشعر الفرد بأنه ليس له قيمة، وأحيانًا يكون منهكًا أثناء تقديمة للخدمة.

- **بُعد نقص الشعور بالإنجاز:** كالتقدير السلبي للذات، والعجز عن الإنجاز، وانخفاض الطاقة، وأنه غير مؤهل للتعامل مع متلقين الخدمة، وغير قادر على تقديم المساعدة لهم.

أسباب الاحتراق النفسي:

إن من أهم الأسباب المؤدية لحدوث الاحتراق النفسي هي الضغوط النفسية المهنية المستمرة إلى جانب نقص مساندة المرؤوسين والزملاء وزيادة حجم العمل عن الحد المعقول، بالإضافة إلى انخفاض الدعم المادي والدعم المعنوي، مما يؤدي إلى إصابة الموظف بالاحتراق النفسي (بالحاج وسعيد، 2019)، كما حددت ضاوية (2015) في نتائج دراستها أن من أسباب الاحتراق النفسي التي تصيب الفرد العامل أجور العمل المنخفضة، والتوقعات والأهداف غير الواقعية، والخلل في العلاقات مع العائلة والأصدقاء، والأرق، والنقص في التغذية الراجعة الإيجابية.

ومن العوامل التي تؤدي إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي أعباء العمل التي تشمل حجم الأعمال التي يتم القيام بها في وقت محدد (Khan & Zafar, 2013).

مستويات الاحتراق النفسي وأعراضه:

أشارت العديد من الدراسات إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل وقد حددت له مستويات ومن هذه المستويات كما أشار إليها كل من: (معروف، 2017؛ ربيع، 2021؛ بن موسى، 2019) في دراساتهم وهي.

- احتراق نفسي معتدل: وينتج عنه نوبات قصيرة من التعب، والقلق، والإحباط، وتسمى هذه المرحلة (بالإجهاد الانفعالي).
- احتراق نفسي متوسط: وينتج عنه التعب، والقلق، والإحباط والتهيج، والتوتر، وعدم التركيز في العمل، وتستمر أعراضه لمدة أسبوعين على الأقل.
- احتراق نفسي شديد: وتنتج عنه أعراض جسمية، مثل: نوبات الصداع الشديد، ارتفاع ضغط الدم، وأمراض إدراكية، مثل: عدم القدرة على التركيز، والقسوة في التعامل مع الأخرين، وأعراض نفسية، مثل: الإحساس باليأس والاكتئاب والقلق، والإرهاق الشديد، وأعراض سلوكية، مثل: ضعف الأداء، وعدم الرضا عن ظروف العمل، والتغيب المستمر عن العمل، وعندئذٍ يصبح الاحتراق النفسي مشكلة خطيرة على الفرد.

ثانيًا: الضغوط النفسية

لقد أهتم العديد من علماء النفس بدراسة موضوع الضغوط النفسية من أمثال سيلي (Selye)، وسوليفان (Sullivan)، وكارول روجر (Carl Roger)، ولازروس (Lazarus)؛ وذلك نتيجة تعرض حياة الفرد للعديد من المواقف والتغيرات؛ فيحدث بسبب ذلك بعض الضغوط التي قد تؤثر في سلوكه وتصرفاته؛ عند شعوره بعدم القدرة على تحمُّل موقف معين أو الفشل في موجهته، والسيطرة عليه، وبذلك يختل التوازن بين متطلبات الموقف وقدرته على الاستجابة فتكون النتيجة شعوره بسيطرة الضغوط عليه (روبنستاين، 2014).

مفهوم الضغوط النفسية:

يُعرّف الغرير وأبو أسعد (2021) الضغط النفسي بأنه: مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية، وتشكل الضغوط النفسية الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى، كالضغوط الاجتماعية، وضغوط العمل، والضغوط الاقتصادية، والأسرية، والعاطفية.

ويُعرَّف الضغط النفسي بأنه حالة من الشعور بالقلق والتوتر والضيق والانزعاج وعدم الارتياح نتيجة لتعرض الفرد لمواقف ضاغطة، تؤدي إلى اختلال في الوظائف النفسية والفسيولوجية المختلفة لدية، وشعوره بعدم التوازن (Gold & Roth, 2005).

مصادر الضغوط النفسية وأسبابها:

من الصعب حصر مصادر الضغوط النفسية ومسبباتها في تصنيف معين نتيجة لتعددها واختلافها من فرد إلى آخر، ومن مرحلة عمرية إلى أخرى، حيث إن لكل مرحلة عمرية خصائصها النفسية والجسدية، كما تختلف مصادر الضغوط من بيئة إلى أخرى، والبيئة الاجتماعية قد تُحدد مستوى تأثير الضغط النفسي على الفرد.

وقد أشار عريق (2021) إن العناصر الرئيسة المؤلفة لأي موقف ضاغط هي (مصادر الموقف الضاغط، وكيفية الاستجابة لهذا الموقف)، ولا يكون هناك مواقف ضاغطة إلا باجتماع هذين العنصرين، حيث لا تشكل مصادر الضغط ضغوطًا لوحدها، وظهور استجابة فرد معين لمواجهة هذه الضغوط هي التي تجعلنا نقرر فيما إذا كان الشخص يتعرض للضغط أو لا.

وقد أشار كل من (Litzcke, Pletke, Schuh, 2012؛ حسونة، 2015) في دراستهم إلى أسباب الضغوط النفسية ومنها:

- أسباب نفسية اجتماعية: تركز على أسلوب الحياة، وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف، والتعب الزائد، والإحباط والحرمان.
- أسباب بيئة عضوية (الحيوية): تتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي وعدمه، ودرجة الانزعاج وطبيعة التغذية، والحرارة والبرودة.
- أسباب شخصية: تتمثل في إدراك الذات، والقلق، وضيق الوقت، والشعور بفقدان السيطرة على الأمور، والغضب.

الضغوط النفسية التي يتعرض لها الموجه الطلابي وأسبابها:

تعتبر مهنة التوجيه والارشاد الطلابي من المهن التعليمية المهمة والحساسة، لأن الموجه الطلابي يرتبط عمله بتنفيذ البرامج الإنمائية، والوقائية، والعلاجية للطلاب، بالإضافة إلى إعداد خطط وبرامج التوجيه والإرشاد في المدرسة، والإشراف عليها، ويتابع مشكلات الطلاب، ويساعد في إيجاد الحلول لها.

ومن الضغوط النفسية التي تؤثر على الموجه الطلابي كما أشارت لها دراسة كل من (البشير، 2018؛ مرسي ويونس وسعادة، 2023؛ عبد الرحيم، 2012؛ المطيري، 2006؛ زهران، 2003).

- ضغوط العمل التي تواجه الموجه الطلابي: وتتمثل بعدم إلمام مدير المدرسة، والمعلمين بمهام المرشد الطلابي، وعدم وعيهم بأهمية دور المرشد الطلابي داخل المدرسة، بالإضافة إلى عدم قناعة بعضهم بالعمل الارشادي، كما أن خصوصية عملية التوجيه والارشاد، وتأدية المرشد الطلابي عمله منفصلاً عن المعلمين لِحساسية عمله قد يؤدي ذلك إلى جوٍ من التوتر والحساسية في علاقته مع المعلمين ويشكل ضغط نفسي لديه.
- ضغوط التعامل مع بالطلبة: وتتمثل بعدم وعي بعض الطلبة بالخدمات الارشادية التي يقدمها المرشد الطلابي، وخوفهم من حديث زملائهم عنهم بأنهم غير أسوياء، هذا بالإضافة إلى توجُّه بعض الطلبة إلى غير المختصين في حل مشكلاتهم وعدم وثوقهم في المرشد الطلابي مما يشكل بعض الضغوط النفسية لدى المرشد الطلابي.
- ضغوط التعامل مع أولياء أمور الطلبة وتتمثل في: ضعف اتصال بعض أولياء الأمور بالمدرسة، أو عدم اهتمامهم للمشكلات التي يواجهها أبناؤهم في المدرسة وخارجها، بالإضافة إلى اعتقاد بعض أولياء الأمور بأن مشكلة أبنائهم الطلبة قد ترتبط بشكل أو بأخر بمشكلات الأسرة، مما يدفعهم إلى رفض مناقشة مشكلات أبنائهم في المدرسة، أو تقديم أية مساعدة للمرشد أو المدرسة، مما يشكل ضغوط نفسية لدى المرشد الطلابي.
- الضغوط المادية: تتلخص في عدم توافر التسهيلات الضرورية للمرشد الطلابي مثل: المكتب الخاص بالمرشد في بعض المدارس لمزاولة عمله الفردي، والجمعي، وتقديم الحوافز المادية، وكتب الشكر.
- الضغوط المتعلقة بالمرشد نفسه: وتنتج هذه الضغوط عن عدم تأهيل المرشد الطلابي لمهنة التوجيه والإرشاد بشكلٍ صحيح مهنيًا، والتفاوت في التدريب العملي للمرشدين الطلابيين، وقد يؤثر ذلك على أدائهم، ويؤثر في الخدمة المقدمة للطلاب، مما يزيد الضغوط على المرشد الطلابي.

وتأسيسًا على ما سبق ترى الباحثة أن من أهم الضغوط النفسية التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات أثناء العمل والتي تؤثر على أدائها هو انعدام الثقة المتبادلة بينها وبين الطالبة المسترشدة، وعدم وعي بعض أولياء أمور الطالبات في أهمية دور الموجهة الطلابية في المساعدة بإيجاد الحلول للمشكلات التي تواجه الطالبات. كما أن لأعباء العمل الإدارية الإضافية التي تكلف بها بعض الموجهات الطلابيات من قبل الإدارة المدرسية قد تشكل لها ضغوطاً نفسية تؤثر في دورها الرئيسي تجاه عملية التوجيه والإرشاد.

نظريات الإرشاد المفسرة للدراسة:

أهم نظريات الإرشاد النفسي التي فسرت عملية الاحتراق النفسي.

اولًا: النظرية السلوكية: بورهوس فريدريك سكينر (1904م) Burrhus Frederic Skinner

يؤكد سكينر (Skinner) في نظريته أن السلوك هو نِتاج الظروف البيئية بدرجة كبيرة، وأن مشاعر الفرد وأحاسيسه، وإدراكاته تتأثر إلى حدٍ كبير بالعوامل البيئية، وبما أن الاحتراق النفسي يمثل حالة داخلية لدى الشخص نفسه مثل المشاعر والقلق والإحساس، وغيرها، فإن النظرية السلوكية تنظر إلى الاحتراق النفسي على أساس أنه يتجه نحو العوامل البيئية، وأن ضبط العوامل البيئية المؤثرة على الاحتراق النفسي لدى الفرد تمكنه من التحكم بالاحتراق النفسي داخله (Kendra, 2023) .

ثانيًا: النظرية المعرفية أو (نظرية التقدير المعرفي) لازاروس (1966) Lazarus

يعد ريتشارد لازاروس (Lazarus) رائد هذه النظرية، وسميت أيضًا نظرية (التقدير المعرفي)، ويرى لازاروس (Lazarus) في نظريته أن الضغوط تنشأ من التعامل بين الفرد والبيئة عندما يفسر الفرد الموقف بأنه تهديد أو أذىً وتحدٍ، ويدرك الفرد أن المواقف الضاغطة أو بعض متطلبات الحياة أصبحت تشكل عبء قد تجاوز الوسائل المتاحة التي يمتلكها الفرد، وأن هذه المتطلبات التي تُفرض على الفرد تكون بأنماط مختلفة، كأن تكون حضارية أو نفسية أو فسيولوجية، وتعتبر أساس للتغيير في توازن الفرد وتتطلب وسائل للتعامل معها، وتختلف المواقف أو المنبهات التي تنتج الضغوط في نوعيتها وشدتها من فرد لآخر، ويمكن أن تعمل معاً لزيادة شدة التأثير والضغوط على الفرد، كما أكد لازاروس (Lazarus) أن الاستجابة للإنهاك النفسي يحدث فقط عندما يدرك الفرد موقفه الحالي بأنه منهك، (حسين، 2007).

الدراسات السابقة:

أجرى العديد من الباحثين دراسات حول الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات.

- **هدفت دراسة أفندي وعبدالله (Affandi & Abdullah, 2023)** إلى الكشف عن العوامل التي تسبب الاحتراق النفسي للمرشدين الطلابيين، والكشف عن تأثيرها على ممارسة الإرشاد، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمد المنهج النوعي، واستُخدمت المقابلات الفردية شبه المنظمة كأداة لجمع بيانات الدراسة، وتمثلت عينة البحث في (8) مرشدين طلابيين في (7) مدارس ثانوية حكومية في مدينة موارا في بروناي، وبعد جمع البيانات وتحليلها؛ أظهرت النتائج أن أهم العوامل المسببة للاحتراق النفسي للمرشد الطلابي هي (القيود المفروضة على تقديم الاستشارة للمسترشد، والتقييد في تنفيذ المهام خلال فترة الدراسة، وعدم التقدير لجهود المرشد الطلابي، ونقل المرشد الطلابي إلى مدرسة أخرى يتطلب وقتًا للتكيف مع البيئة الجديدة.
- **كما أجرى الأمين (2022)** دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة شندي بالسودان وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية، ولتحقيق أهداف الدراسة استُخدم المنهج الوصفي التحليلي، وقد استُخدم مقياس الاحتراق النفسي كأداة لجمع بيانات الدراسة، تمَّ تطبيقه على عينة مكونة من (72) عضوًا من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، تمَّ اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائج

الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس جاء بمستوى منخفض، ووجود علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي ومتغير سنوات الخدمة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيًا لمستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس تبعًا لمتغير الدرجة العلمية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا لأعضاء هيئة التدريس تعزى لمتغيّري (الحالة الاجتماعية، والتكيف الاداري).

- **أما دراسة العدوان (2021)** فهدفت إلى التعرف على درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الأردنية، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتُمد المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس الاحتراق النفسي كأداة لجمع بيانات الدراسة، وتمَّ تطبيقه على عينة مكونة من (191) معلمًا ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية في (16) مدرسة من المدارس الحكومية في محافظات عمّان، والزرقاء، وأربد تم اختيارهم بالطريق العشوائية، وأظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الاردنية جاء بمستوى منخفض في جميع المجالات (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز).
- **كما هدفت دراسة مولين وآخرون (Mullen et al, 2021)** هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين الطلابيين، وفهم الاختلافات في تصوراتهم حول (الإرهاق، والضغوط الوظيفية، والرضا الوظيفي)، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتُمد المنهج الوصفي المسحي، واستُخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات، تمَّ تطبيقها على عينة مكوَّنة من (327) مرشدًا طلابيًا ومرشدة طلابية، بواقع (292) مرشدة طلابية، و(33) مرشدًا طلابيًا في المدارس (الابتدائية، والمتوسطة، والثانوية) في ولاية فرجينيا بالولايات المتحدة الامريكية، وقد أشارت النتائج أن المرشدين الطلابيين الذين لديهم حالات استرشادية أكثر يتعرضون لمستوى أكثر من الإرهاق النفسي من المرشدين الذين لديهم حالات أقل. كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات لمتغير الاجهاد الوظيفي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة تبعًا (لضغوط العمل، والرضا الوظيفي).
- **كما هدفت دراسة زغيبي (2020)** إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صبيا، ولتحقيق أهداف البحث أعتُمد المنهج الوصفي الارتباطي، وقد استخدم الباحث مقياسي الاحتراق النفسي والصلابة النفسية كأداة لجمع البيانات، وتمَّ تطبيقه على عينه مكونه من (164) مرشدًا طلابيًا ومرشدة طلابية، بواقع (90) مرشدًا طلابيًا، و (74) مرشدة طلابية، تمَّ اختيارهم بالطريقة العشوائية، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين، جاء بمستوى منخفض على جميع أبعاد الاحتراق النفسي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صبيا، وعدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشدات الطلابيات تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث.
- **أما دراسة العوض والسيد (2019)** فقد هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى عضوات هيئة التدريس بكليات التربية بجنوب المملكة العربية السعودية وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتُمد المنهج الوصفي، وقد تمثلت أداة البحث في استمارة المعلومات الأولية، ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، تمَّ تطبيقه على عينة مكونة من (283) عضوة هيئة تدريس تمَّ اختيارهن بالطريقة العشوائية الطبقية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الاحتراق النفسي في أبعاد (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز) لدى عضوات هيئة التدريس في كليات التربية بجنوب المملكة العربية السعودية قد جاء بمستوى عالي على المقياس ككل، كما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة احصائياً بين الاحتراق النفسي والعمر الزمني لدى عضوات هيئة التدريس، ووجود علاقة طردية دالة احصائياً بين الاحتراق النفسي وسنوات الخبرة لدى عضوات هيئة التدريس، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تبعاً لجنسية عضوات هيئة التدريس.
- **وأجرى قاليجوس وآخرون (Gallegos et al, 2019)** دراسة هدفت إلى تحليل متلازمة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس وأساتذة الجامعات: قياس نفسي ومقارن وتحليله، في مدينة أريكيبا في البيرو، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتُمد المنهج الوصفي التحليلي، وأستُخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة لجمع البيانات، وتمَّ تطبيقه على عينة مكونة من (282) معلمًا ومعلمة يدرسون في مدارس رياض الأطفال، والمدارس الابتدائية، والثانوية و (131) أستاذًا جامعيًا في المدينة، وأظهرت النتائج أن (مستويات الإنهاك) للمعلمات في المدارس قد جاءت بمستوى (عالي)، وأن مستوى التجرد من الخواص الإنسانية للأساتذة الجامعيين قد جاء بمستوى (متوسط)، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متلازمة الاحتراق النفسي في (الحالة الاجتماعية، ومستوى التدريس) تبعًا لمتغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور.
- **وهدفت دراسة كيم ولامبي (Kim & lambie, 2018)** إلى تحديد أسباب مشكلة الاحتراق النفسي لدى المرشدين في المدرسة، ولتحقيق أهداف الدراسة أعتمد الباحثان تحليل (18) مقالة بحثية تتضمن أسباب الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدرسة، خلال الفترة من عام2000 إلى عام 2018، وأظهرت نتائج تحليل الدراسات التي اعتُمدت أن أهم أسباب الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين هو توكيل مهام أخرى للمرشد غير تقديم المشورة، وغموض دور المرشد لدى إدارة المدرسة وزملائه، وعدم تقديم الدعم المعنوي والدعم المادي للمرشد، وعدم وجود اشراف على المرشد، وصعوبة التعامل مع بعض الطلاب، وعجز المرشد عن تلبية احتياجاته الخاصة، ووجود مراقبة كبيرة على سلوكيات المرشد وأخلاقه داخل المدرسة، وعدم إظهاره مشاعر الغضب أو الإرهاق يسبب له الاحتراق النفسي.
- **هدفت دراسة المشاقبة (2016)** إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتُمد المنهج الوصفي التحليلي، واستُخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة لجمع البيانات، تمَّ تطبيقه على عينة مكونة من (74) مرشدًا طلابيًا ومرشدة طلابية، وأظهرت نتائج الدراسة بعد تحليلها أن مستوى الاحتراق النفسي عند المرشد الطلابي في

أبعاد (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز) لدى المرشد الطلابي، قد جاءت جميعها بمستوى متوسط، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين الذكور والاناث، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة في بُعد الشعور بالإنجاز الشخصي تبعًا لمتغير الجنس وجاءت الفروق لصالح الذكور، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا لدى عينة الدراسة تبعًا لمتغير الخبرة المهنية، ووجود فروق دالة إحصائيًا لدى عينة الدراسة في تبلد المشاعر تبعًا لمتغير الخبرة المهنية وجاءت الفروق لصالح الخبرة (من 1-10 سنوات)، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيًا وفقًا (للمرحلة التعليمية).

التعليق على الدراسات السابقة:

أوجه الاتفاق والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

- اتفقت الدراسة الحالية في أهدافها مع بعض أهداف الدراسات السابقة؛ حيث هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لديهن، وهذا يتفق مع أهداف بعض الدراسات السابقة؛ كدراسة (المشاقبة، 2018؛ وزغيبي، 2020) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين الطلابيين وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى؛ ودراسة (Kim & lambie, 2018) التي هدفت إلى تحديد أسباب مشكلة الاحتراق النفسي لدى المرشدين في المدرسة، ودراسة (Mullen et al, 2021) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين الطلابيين، وفهم الاختلافات في تصوراتهم حول (الإرهاق، والضغوط الوظيفية، والرضا الوظيفي). في حين اختلفت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات في أهدافها؛ كدراسة (Gallegos, 2019) والتي هدفت إلى تحليل متلازمة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس وأساتذة الجامعات في مدينة أريكيبا في البيرو، ودراسة العدوان (2021) والتي هدفت إلى التعرف على درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية.
- اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في اعتمادها المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهدافها؛ كدراسة كلٍّ من (المشاقبة، 2016؛ الأمين، 2022؛ العدوان، 2021؛ Gallegos et al, 2019)، والتي اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهدافها. في حين اختلفت الدراسة الحالية عن بعض الدراسات السابقة في اختيارها للمنهج المناسب لتحقيق أهدافها كدراسة (Kim & lambie, 2018) والتي اعتمدت تحليل (18) مقالة بحثية تتضمن أسباب الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدرسة، ودراسة (Affandi & Abdullah, 2023) والتي اعتمدت المنهج النوعي. ودراسة زغيبي (2020) التي اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي.
- اتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استخدام مقياس الاحتراق النفسي، كأداة لجمع البيانات؛ ومنها دراسة (المشاقبة، 2018؛ العوض والسيد، 2019؛ الأمين، 2022؛ العدوان، 2021؛ وGallegos et al, 2019)، والتي استُخدم فيها مقياس الاحتراق النفسي بالاعتماد على مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي، كأداة لجمع بيانات الدراسة؛ وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في إعداد وتصميم مقياس الاحتراق النفسي. في حين اختلفت بعض الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية في بعض المقاييس التي استخدمتها لجمع البيانات لتتلاءم مع متغيرات الدراسة، كدراسة (زغيبي، 2020؛ و Mullen et al, 2021)
- تنوعت عينات الدراسات السابقة من حيث حجم العينة، وخصائص افرادها؛ ولكن بعض هذه الدراسات اتفقت مع الدراسة الحالية في اختيارهما للعينة من الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات كدراسة كل من (المشاقبة، 2016؛ زغيبي، 2020؛ و Mullen et al, 2021؛ و Affandi & Abdullah, 2023)، في حين اختلف بعض الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية في طريقة اختيارها لعينة الدراسة كدراسة (Gallegos et al, 2019؛ العدوان، 2021)، حيث تكوّنت من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، ومعلمات رياض الأطفال، ودراسة (Kim & lambie, 2018) والتي اعتمدت على تحليل (18) مقالة بحثية تتضمن أسباب الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في المدرسة ودراسة (العوض والسيد، 2019؛ الأمين، 2022)، حيث تكونت العينة من أعضاء هيئة التدريس في الجامعات، وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في طريقة اختيارها للعينة من الموجهات الطلابيات في مدارس منطقة حائل.

ما يميز هذا الدراسة عن الدراسات السابقة:

تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة من حيث أنها من الدراسات القليلة والنادرة التي اهتمت بموضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بضغوط العمل لدى الموجهات الطلابيات في منطقة حائل - في حدود علم الباحثة- مما يعطي هذه الدراسة أهمية أكبر في عملية البحث والتحقق العلمي في هذا الموضوع.

جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

ساعدت الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة الحالية، وإعداد أسئلتها، وإثراء الإطار النظري ومن الدراسات التي ساعدت في ذلك دراسة كلٍّ من: (المشاقبة، 2016؛ وزغيبي، 2020)، كما استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد المنهج الملائم لتحقيق أهدافها، وبناء أدواتها، بالإضافة إلى تفسير نتائج الدراسة الحالية، ومقارنة نتائجها بنتائج الدراسات السابقة.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي لتحقيق أهدافها، والإجابة على أسئلتها، "إذ يعتمد هذا المنهج على جمع الحقائق والبيانات، والمعلومات عن الظواهر الاجتماعية، والثقافية كما هي في الواقع الذي تقوم بدراسته؛ بقصد الوصول إلى النتائج المتعلقة بفهم الظواهر" (أبو النصر، 2017، 140)، ويعتبر هذا المنهج من أكثر المناهج ملائمة لطبيعة موضوع الدراسة؛ والذي يمكن من خلاله معرفة، جمع البيانات عن الدراسة، وتحليلها، وتفسيرها لمعرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي وضغوط العمل التي تتعرض له الموجهات الطلابيات.

مجتمع الدراسة:

تكوّن مجتمع الدراسة الحالي من جميع الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام الحكومية للمراحل (الابتدائية، والمتوسطة، والثانوية) للإناث التابعة للإدارة العامة للتعليم في منطقة حائل، وقد بلغ عددهن (267) موجهة طلابية في جميع المراحل التعليمية، وذلك حسب إحصائية الإدارة العامة للتعليم في منطقة حائل للعام الدراسي (1445هـ/2023م).

عينة الدراسة:

تمَّ تطبيق مقاييس الدراسة الميدانية (مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس الضغوط النفسية)، بصورتهن النهائية بالطريقة الإلكترونية على أفراد عينة الدراسة من الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام الحكومية (الابتدائية، والمتوسطة، والثانوية) في منطقة حائل، وذلك بعد حضور الباحثة إلى إدارة التوجيه والإرشاد الطلابي في مدينة حائل، وقيامها بتوضيح الغرض من الدراسة، وتوضيح مضمون مقاييس الدراسة وأهدافها، لإدارة التوجيه الإرشاد الطلابي؛ وبعد أخذ موافقة إدارة التوجيه والإرشاد الطلابي على تطبيق الدراسة، تمَّ توزيع رابط المقاييس الإلكتروني بمساعدة إدارة التوجيه والإرشاد الطلابي على إيميلات الموجهات الطلابيات ووسائل التواصل المعتمدة بين الإدارة، والموجهات الطلابيات، بهدف جمع البيانات، وبعد تطبيق المقاييس، تمَّ سحب استجابات أفراد العينة إلكترونيًا، وتبين أن عدد الاستجابات قد بلغت (178) استجابة مكتملة، بنسبة بلغت (66.8%) من مجموع مجتمع الدراسة الأصلي، وبذلك تكون عينة الدراسة (178) موجهة طلابية، وجدول (1) يوضح توزيع عينة الدراسة وفق متغيراتها:

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة وفقًا لمتغير (المرحلة التعليمية) (ن= 178)

المرحلة التعليمية	التكرار	النسبة المئوية
موجهة مرحلة ابتدائية	58	% 32.6
موجهة مرحلة متوسطة	51	% 28.7
موجهة مرحلة ثانوية	69	% 38.7
المجموع	**178**	**% 100**

يبين جدول (1) أن نسبة الموجهات الطلابيات للمرحلة الابتدائية من إجمالي أفراد العينة قد بلغ (32.6%)، بعدد إجمالي (58) موجهة طلابية، وأن نسبة الموجهات الطلابيات للمرحلة المتوسطة من إجمالي أفراد العينة قد بلغ (28.7%)، بعدد إجمالي (51) موجهة طلابية، وأن نسبة الموجهات الطلابيات للمرحلة الثانوية قد بلغ (38.7%)، بعدد إجمالي (69) موجهة طلابية من إجمالي أفراد العينة. وباستقراء نسب أفراد عينة الدراسة وفقًا لمتغير المرحلة التعليمية، نجد أن أعدادهن قد تكاد أن تكون متقاربة، وأن أعلى نسبة من المستجيبات كانت من الموجهات الطلابيات للمرحلة الثانوية.

أدوات الدراسة:

في ضوء أهداف الدراسة؛ ومن أجل الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل، والكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي، وضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات، وللإجابة عن أسئلة الدراسة قامت الباحثة بإعداد وتصميم مقياس للاحتراق النفسي، ومقياس لضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام الحكومية للبنات في منطقة حائل. وقد تمَّ إعداد (مقياس الاحتراق النفسي) و (مقياس ضغوط العمل) بالاطلاع على الأدب النظري السابق في موضوع الاحتراق النفسي، وموضوع الضغوط النفسية التي يتعرض لها الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات في جميع مراحل التعليم.

أولًا: مقياس الاحتراق النفسي: تكوَّن مقياس الاحتراق النفسي بصورته الأولية من (25) فقرة فرعية توزَّعَت على (3) أبعاد رئيسة وهي كما يلي:

البعد الأول: بُعد الإجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات، ويندرج تحت هذا البعد (9) فقرات فرعية.

البعد الثاني: بُعد تبلد المشاعر لدى الموجهات الطلابيات، ويندرج تحت هذا البعد (9) فقرات فرعية.

البعد الثالث: بُعد نقص شعور الموجهات الطلابيات بالإنجاز، ويندرج تحته (7) فقرات فرعية.

ثانيًا: مقياس ضغوط العمل: تكوَّن مقياس ضغوط العمل بصورته الأولية من (8) فقرات تمثل:

ضغوط العمل الذي تتعرض لها الموجهات الطلابيات.

كما تمَّ تحديد درجات استجابة أفراد العينة على فقرات المقاييس، وفقًا لمقياس خماسي وكما يلي: (مرتفع جدًا = 5، وتعني مستوى مرتفع جدًا من الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات، مرتفع= 4، وتعني وجود احتراق نفسي لدى الموجهات الطلابيات بمستوى مرتفع، متوسط= 3، وتعني وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات، منخفض= 2، وتعني بأن هناك احتراق نفسي لدى الموجهات الطلابيات ولكن بمستوى

منخفض، منخفض جدًا= 1، وتعني أن الموجهات الطلابيات لا يوجد لديهن احتراق نفسي). لتحديد العلاقة بين الاحتراق النفسي وضغوط العمل التي تتعرض لها الطالبات.

صدق أدوات الدراسة:

قامت الباحثة بالتأكد من صدق أدوات الدراسة؛ من خلال حساب الصدق الظاهري (صدق المحكمين)، وصدق الاتساق الداخلي لفقرات الأداة (صدق البناء)، وكما يلي.

1. الصدق الظاهري للأداة: (صدق المحكمين)

للتحقق من صدق أدوات الدراسة قامت الباحثة بعرضها على عدد (11) من المحكمين من أعضاء هيئة التدريس في تخصص علم النفس التربوي، والقياس والتقويم، في عدد من الجامعات السعودية؛ لإبداء وجهات نظرهم حول أبعادها وفقراتها، والاستفادة من آرائهم حول مدى ملاءمتها لموضوع الدراسة، ومدى انتماء كل فقرة فرعية إلى بُعدها، وإلى الأداة ككل، وكذلك مدى سلامة ودقة الصياغة اللغوية والعلمية لفقرات أدوات الدراسة، ومدى شمول أدوات الدراسة وفقراتها لمشكلتها، ومناسبتها لتحقيق أهدافها. وفي ضوء آراء واقتراحات المحكّمين تم إعادة صياغة بعض فقرات أدوات الدراسة، وحذف بعض الفقرات، وأصبح مقياس الاحتراف النفسي بصورته النهائية يتكون من (20) فقرة فرعية، توزَّعَت على (3) أبعاد رئيسة، ومقياس ضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات يتكوَّن من (7) فقرات بصورته النهائية.

2. صدق البناء لأداة الدراسة:

بعد التأكد من الصدق (الظاهري) لمقاييس الدراسة، قامت الباحثة بتطبيق المقاييس على عينة استطلاعية مكوَّنة من (18) موجهة طلابية من مجتمع الدراسة، خارج أفراد العينة الأساسية، لحساب معامل ارتباط بيرسون لمعرفة صدق الاتساق الداخلي (صدق البناء) لمقاييس الدراسة؛ حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المقاييس والدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه، كما تمَّ حساب الثبات لمقاييس الدراسة باستخدام معامل (ألفا كرونباخ) وكانت على النحو الآتي:

أولًا: مقياس الاحتراق النفسي

- **صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي**

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاحتراق النفسي، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه الفقرة، وكذلك بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما يوضحها الجدول رقم (2 و3) وهي كما يلي:

جدول (2): معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفقرات كل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

المقياس	البعد	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
الاحتراق النفسي	الإجهاد الانفعالي	1	0.883**	5	0.832**
		2	0.851**	6	0.875**
		3	0.873**	7	0.896**
		4	0.732**	-	-
	تبلد المشاعر	1	0.678**	5	0.941**
		2	0.879**	6	0.767**
		3	0.929**	7	0.806**
		4	0.946**	-	-
	نقص الشعور بالإنجاز	1	0.723**	4	0.893**
		2	0.907**	5	0.930**
		3	0.926**	6	0.915**

** دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

يتضح من جدول (2) أن معاملات الارتباط بين فقرات بعد الإجهاد الانفعالي والدرجة الكلية للبعد، تراوحت قيمها ما بين (0.732) و (0.896)، وأن معاملات الارتباط بين فقرات بُعد تبلد المشاعر والدرجة الكلية للبعد، تراوحت قيمها ما بين (0.678) و (0.946)، وأن معاملات الارتباط بين فقرات بُعد نقص الشعور بالإنجاز، والدرجة الكلية للبُعد، تراوحت قيمها ما بين (0.723) و (0.930)، ودلت النتائج على أن جميع القيم جاءت مرتفعة، وتشير إلى اتساق كل فقرة بالدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إلية، وأن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة، والبُعد الذي تنتمي إليه كان موجبًا ودالًا إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05).

- **معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس**

تمَّ حساب معامل ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس وكانت كما يوضحها جدول (3).

جدول (3): معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لكل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس

المقياس	البعد	معامل الارتباط
الاحتراق النفسي	الإجهاد الانفعالي	0.912**
	تبلد المشاعر	0.970**
	نقص الشعور بالإنجاز	0.970**

**** دالة عند مستوى الدلالة (0.05).**

يبين جدول (3) قيم معاملات ارتباط كل بُعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميع النتائج موجبة ودالة إحصائيًا عند مستوى (0.05)؛ مما يدل على أن جميع فقرات المقياس كانت صادقة، وتقيس الهدف الذي وُضعت من أجله.

- **ثبات مقياس الاحتراق النفسي**

للتحقق من ثبات المقياس تمَّ إيجاد معامل الثبات لأبعاد المقياس، والمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (4).

جدول (4): قيم معاملات الثبات لمقياس الاحتراق النفسي، والدرجة الكلية له

المقياس	البعد	معامل ألفا كرونباخ
الاحتراق النفسي	الإجهاد الانفعالي	0.869
	تبلد المشاعر	0.920
	نقص الشعور بالإنجاز	0.909
	الاحتراق النفسي ككل	**0.961**

يبين جدول (4) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لأبعاد وفقرات مقياس الاحتراق النفسي قد جاءت كلها موجبة، وجاءت بدرجة مرتفعة، وقد بلغت الدرجة الكلية للثبات العام للمقياس (0.961)، وهي قيمة مرتفعة؛ مما يطمئن إلى أن المقياس يتمتع بقدرٍ مرتفع من الثبات.

ثانيًا مقياس ضغوط العمل

- **صدق الاتساق الداخلي لمقياس ضغوط العمل**

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس ضغوط العمل، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين فقرات المقياس، والدرجة الكلية له، وكذلك حساب الدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما في جدول (5 و6).

جدول (5): معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لقياس فقرات مقياس ضغوط العمل

المقياس	الفقرة	معامل الإرتباط	الفقرة	معامل الارتباط
ضغوط العمل	1	0.580**	5	0.896**
	2	0.858**	6	0.927**
	3	0.866**	7	0.764**
	4	0.923**	-	-
الدرجة الكلية للبعد				**0.977****

**** دالة عند مستوى الدلالة (0.05).**

يتضح من جدول (5) أن معاملات الارتباط بين فقرات بعد ضغوط العمل بالدرجة الكلية للبعد، تراوحت قيمها ما بين (0.580) و (0.927)، كما دلت النتائج أن الدرجة الكلية لمقياس ضغوط العمل كانت قيمتها (0.977)، وهذا يدل على أن جميع القيم جاءت مرتفعة، وتشير إلى اتساق كل فقرة بالدرجة الكلية لبُعد ضغوط العمل، وأنها كانت موجبه وداله إحصائيًا عند مستوى (0.05).

- **ثبات مقياس ضغوط العمل**

للتحقق من ثبات مقياس ضغوط العمل تمَّ ايجاد معامل الثبات للمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (6).

جدول (6): قيم معاملات الثبات لمقياس ضغوط العمل، والدرجة الكلية للمقياس

المقياس	معامل ألفا كرونباخ
ضغوط العمل	0.944
الثبات الكلي لضغوط العمل	0.944

يبين جدول (6) أن قيم معاملات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لمقياس ضغوط العمل قد جاءت موجبة، وقد بلغت الدرجة الكلية للثبات العام للمقياس (0.944)، وهي قيمة مرتفعة؛ مما يطمئن إلى أن المقياس يتمتع بقدرٍ مرتفع من الثبات.

إجراءات تطبيق الدراسة الميدانية:

لتحقيق أهداف الدراسة؛ اتّبعت الباحثة الخطوات التالية:

- الرجوع إلى الأدب النظري السابق، الذي بحث في موضوع الاحتراق النفسي، وموضوع الضغوط النفسية التي تتعرض له الهيئات التدريسية في مراحل التعليم العام، ومرحلة التعليم الجامعي.
- إعداد وتصميم مقياس للاحتراق النفسي ومقياس لضغوط العمل للدراسة بصورتهن الأولية؛ بعد تحديد أبعاد كل مقياس وفقراته، بالاعتماد على الدراسات السابقة، والإطار النظري للدراسة.
- تمَّ عرض مقاييس الدراسة على عددٍ من المحكمين من ذوي الاختصاص، وتمَّ تعديل فقرات المقاييس في ضوء آراء ومقترحات المحكمين، وبنائها بصورتها النهائية.
- تمَّ تطبيق المقاييس على عينة استطلاعية مكونة من (18) موجهة طلابية من مجتمع الدراسة خارج أفراد العينة الأصلية قبل التطبيق الفعلي للمقاييس على العينة الأصلية، وذلك في الفصل الأول من العام الدراسي (1445هـ / 2023م)، بعد أخذ الموافقات الرسمية لتطبيقها، لاستخراج دلالات الصدق والثبات بنوعيه.
- تمَّ تحويل مقاييس الدراسة بالطريقة الإلكترونية باستخدام برنامج "جوجل درايف" (Google Form)، وتوزيعها بصورتها النهائية (بالطريقة الإلكترونية) على أفراد عينة الدراسة.
- بعد الانتهاء من تطبيق المقاييس بالطريقة الإلكترونية، تمَّ سحب البيانات، وحصرها، ومعالجتها إحصائيًا باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).
- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها، وتقديم توصيات ومقترحات بناء على نتائج الدراسة الحالية.

أساليب المعالجة الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة تمَّ استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل البيانات والحصول على النتائج، وكما يلي:

- استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على مستوى استجابات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات الأداة.
- استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للكشف عن العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين.

معايير الحكم على النتائج:

تمَّ استُخدام مقياس المتوسط المرجح الخماسي لقياس نسبة موافقة أفراد عينة الدراسة على عبارات الاستبانة، بحيث تأخذ درجة (مرتفع جدًا من 4.20 – 5) و (مرتفع من 3.40 إلى أقل من 4.20) و (متوسط من 2.60 – 3.40) و (منخفض من 1.8 إلى أقل من 2.60) و (منخفض جدًا أقل من 1.80). وكما هو موضح بجدول (7).

جدول (7): المتوسط المرجح للدلالة على متوسطات استجابات أفراد العينة

المتوسط المرجح	المستوى
من 4.21 إلى5	مرتفع جدًا
من 3.41 إلى4.20	مرتفع
من 2.61 إلى3.40	متوسط
من 1.81 إلى2.60	منخفض
أقل من1.8	منخفض جدًا

عرض نتائج الدراسة:

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول والذي نص على: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل؟

من أجل الإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول أبعاد مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل، وقد جاءت النتائج كما يوضحها جدول (8) وكما يلي:

جدول (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل

أبعاد الاحتراق النفسي	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المستوى	الترتيب
الإجهاد الانفعالي	3.69	0.778	مرتفع	1
تبلد المشاعر	3.02	1.149	متوسط	3
نقص الشعور بالإنجاز	3.38	1.022	متوسط	2
الاحتراق النفسي ككل	**3.36**	**0.936**	**متوسط**	

يوضح جدول (8) نتائج أبعاد مقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام الحكومية في منطقة حائل؛ حيث حصل بُعد الاجهاد الانفعالي على أعلى متوسط حسابي وقيمته (3.69)، ومستوى (مرتفع)، وجاء بالمرتبة الثانية بُعد نقص الشعور بالإنجاز؛ حيث حصل على متوسط حسابي قيمته (3.38)، ومستوى (متوسط)، وجاء بالمرتبة الثالثة بُعد تبلد المشاعر بمتوسط حسابي قيمته (3.02)، ومستوى (متوسط). كما يبين الجدول (8) حصول إجمالي أبعاد مقياس الاحتراق النفسي على متوسط حسابي قيمته (3.36)، وانحراف معياري (0.936)، ومستوى (متوسط) من الاحتراق النفسي، وهذا يدل على أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل كان (بمستوى متوسط).

وتتفق نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة المشاقبة (2016) حيث أظهرت في نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين الطلابيين، جاء بمستوى (متوسط). في حين اختلفت نتيجة هذا السؤال عن نتائج دراسة العدوان (2021) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الأردنية، قد جاء بمستوى (منخفض). ودراسة الأمين (2022) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس، قد جاء بمستوى (منخفض) أيضاً. ودراسة زغيبي (2020) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صبيا، جاء بمستوى (منخفض). على جميع أبعاد الاحتراق النفسي.

ويمكن تفسير نتيجة هذا السؤال "وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام في منطقة حائل"، وذلك بأن بعض الموجهات الطلابيات يقع على عاتقهن الكثير من الأدوار الإدارية والتعليمية، لسد النقص الحاصل في الهيئتين الإدارية والتدريسية، فيشكل لدى الموجهة الطلابية ضغط في العمل، فتشعر بالتوتر، والقلق، ويزيد من إنهاكها الجسمي، والنفسي، فيقل مستوى إنجازها للمهام الموكولة لها. وقد يعزى ذلك أيضًا إلى أن شعور الموجهة الطلابية بالعمل الروتيني اليومي هو الذي يفقدها الإحساس بالإنجاز، ويمنحها شعورًا مملًا بسبب تكرار وتشابه الحالات الارشادية لبعض الطالبات المسترشدات، بالإضافة إلى عدم امتلاك بعض الموجهات الطلابيات إلى الأساليب الإرشادية الحديثة والمناسبة في التعامل مع الطالبات المسترشدات، مما يولد لديهن بعض الضغوط النفسية، والقلق، والإحباط، وعدم إنجاز الأعمال والواجبات الموكولة إليهن والمتوقعة منها بشكل جيد فتصاب بنقص الشعور بالإنجاز. وفيما يلي عرضًا تفصيلًا لكل بُعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي:

أولًا: بُعد الإجهاد الانفعالي

وللتعرف على مستوى الاجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على فقرات بُعد الاجهاد الانفعالي، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (9).

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحر افات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى الاجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المستوى	الترتيب
4	يضايقني عدم التزام إدارة المدرسة بخطط التوجيه والإرشاد الطلابي.	4.89	0.515	مرتفع جدًا	1
6	أشعر بأن عملي في مهنة التوجيه والإرشاد تستنفذ كل طاقتي نهاية اليوم الدراسي.	3.78	1.166	مرتفع	2
1	أشعر أنني مجهده نفسياً جراء ممارستي لمهنة التوجيه والإرشاد الطلابي.	3.75	1.109	مرتفع	3
3	أشعر بأن الضوضاء داخل المدرسة توترني.	3.53	1.222	مرتفع	4
7	أشعر بأنني أعاني من عدم التوازن بين متطلبات عملي كموجهه طلابية، ومقدرتي على التنفيذ.	3.48	1.213	مرتفع	5
5	أشعر بالضيق لعدم اهتمام إدارة المدرسة للمشكلات التي تواجهني بعملية التوجيه والإرشاد.	3.45	1.302	مرتفع	6
2	أشعر أنني أبذل جهداً فوق طاقتي دون جدوى.	2.97	0.270	متوسط	7
	المتوسط العام لمستوى الإجهاد الانفعالي	**3.69**	**0.778**	**مرتفع**	

يوضح جدول (9) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الاجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل؛ وتراوحت قيمها بين (2.97 – 4.89)، حيث حصلت الفقرة رقم (4) والتي تنص على "يضايقني عدم التزام إدارة المدرسة بخطط التوجيه والإرشاد الطلابي" على أعلى متوسط حسابي وقيمته (4.89)، ومستوى إجهاد (مرتفع جدا)، في حين حصلت الفقرات (6، 1، 3، 7، 5) على مستويات إجهاد مرتفعة، بينما حصلت الفقرة رقم (2) والتي تنص على " أشعر أنني أبذل جهداً فوق طاقتي دون جدوى" على أقل متوسط حسابي وقيمته (2.97) ومستوى إجهاد متوسط. كما يبين الجدول حصول إجمالي فقرات بُعد الاجهاد الانفعالي على متوسط حسابي قيمته (3.69)، ومستوى إجهاد مرتفع، وهذا يدل على أن مستوى الاجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل كان بمستوى مرتفع.

وقد تعزو الباحثة سبب حصول بُعد الإجهاد الانفعالي على هذه النتيجة، تعامل الموجهة الطلابية مع المشكلات التي تواجه الطالبات، وأن عليها أن تقدم مستوى عالي من التوجيه والإرشاد الطلابي للطالبات المسترشدات، وخصوصًا طالبات المرحلة الثانوية، وقد تصطدم بعدم ثقة الطالبات بها، وعدم اهتمام الإدارة المدرسية بعملها كموجهة طلابية، مما يسبب لها حالة من الاستنزاف الانفعالي داخليًا، والشعور بالصداع المستمر، وصعوبة في الدخول في النوم، فضلاً عن الشعور بالإحباط، وعدم التحمل والصبر، وقد يعزى سبب ذلك أيضا أن الإدارة المدرسية لا تلتزم ببرامج التوجيه والإرشاد الطلابي التي

تقوم بإعدادها الموجهة الطلابية، وتلزم الموجهة الطلابية في برامج تعليمية أخرى لا تكون مناسبة وطبيعة عملها؛ مما يزيد من مستوى الاجهاد الانفعالي لديها؛ لذلك جاءت نتيجة بُعد الإجهاد الانفعالي بمستوى (مرتفع).

وتتفق نتيجة بُعد الاجهاد الانفعالي مع نتائج دراسة العوض والسيد (2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى (الاجهاد الانفعالي) لدى عضوات هيئة التدريس في كليات التربية بجنوب المملكة العربية السعودية قد جاء بدرجة (عالية). ودراسة (Gallegos., Cahua & Canaza, 2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستويات الإنهاك لدى المعلمات في المدارس قد جاء بمستوى (عالي).

في حين اختلفت نتيجة هذا البُعد مع نتائج دراسة (المشاقبة، 2016)، والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الاجهاد الانفعالي لدى المرشدين الطلابيين. قد جاء بمستوى (متوسطة). ودراسة (زغيبي، 2020؛ والعدوان، 2021؛ والأمين، 2022)، والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الاجهاد الانفعالي لدى المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات في المدارس قد جاء بمستوى (منخفضة).

ثانيًا: بُعد تبلد المشاعر

وللتعرف على مستوى تبلد المشاعر لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على فقرات بُعد تبلد مشاعر الموجهة الطلابية في منطقة حائل، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (10)

جدول (10): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى تبلد المشاعر لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل

الرقم	فقرات بُعد تبلد المشاعر	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المستوى	الترتيب
7	أشعر بأن العمل في مهنة التوجيه والإرشاد الطلابي أصبح يرهقني أكثر من قبل.	3.39	1.350	متوسط	1
3	أشعر بعدم الاكتراث والمبالاة لمشكلات الطالبات.	3.16	1.445	متوسط	2
2	أشعر بأنني أتعامل مع الطالبات بقسوة أثناء تقديمي خدمة التوجيه والإرشاد.	3.15	1.440	متوسط	3
4	أشعر بمشاعر سلبية تجاه جميع من أتعامل معهن بالمدرسة.	3.10	1.427	متوسط	4
5	أشعر بأنني أتعامل مع طالباتي بأسلوب مجرد من العواطف والمجاملات.	3.03	1.414	متوسط	5
6	أشعر بأنه أصبح لدي صعوبة في التعامل مع مشكلات الطالبات في المدرسة.	2.78	1.285	متوسط	6
1	أشعر بالملل والإحباط بسبب عملي بالتوجيه والإرشاد الطلابي.	2.54	1.419	منخفض	7
	المتوسط العام لمستوى تبلد المشاعر	**3.02**	**1.149**	**متوسط**	

يوضح جدول (10) أن المتوسطات الحسابية لمستويات تبلد المشاعر لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل؛ تراوحت قيمها بين (2.54 – 3.39)؛ حيث حصلت الفقرات (7، 3، 2، 4، 5، 6)، على مستويات متوسطة كان أعلاها الفقرة رقم (7) والتي تنص على "أشعر بأن العمل في مهنة التوجيه والإرشاد الطلابي أصبح يرهقني أكثر من قبل" حيث حصلت على أعلى متوسط حسابي وقيمته (3.39)، في حين حصلت الفقرة رقم (1) والتي تنص على " أشعر بالملل والإحباط بسبب عملي بالتوجيه والإرشاد الطلابي" على أقل متوسط حسابي وقيمته (2.54) ومستوى منخفض. كما يوضح الجدول (10) حصول إجمالي فقرات بُعد تبلد المشاعر على متوسط حسابي قيمته (3.02)، ومستوى متوسط، وهذا يدل على أن مستوى تبلد المشاعر لدى الموجهات الطلابيات كان بمستوى (متوسط).

وتتفق نتيجة بُعد تبلد المشاعر مع نتائج دراسة كل من (المشاقبة، 2016؛ وزغيبي، 2020)، والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى تبلد المشاعر لدى المرشدين الطلابيين قد جاءت بمستوى متوسط. في حين أختلف نتيجة هذا البُعد عن نتائج بعض الدراسات، كدراسة العوض والسيد (2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى تبلد المشاعر لدى عضوات هيئة التدريس في كليات التربية بجنوب السعودية قد جاء بمستوى (عالي). ودراسة العدوان (2021) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى تبلد المشاعر لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الاردنية جاء بمستوى (منخفض). ودراسة الأمين (2022) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى تبلد المشاعر لدى أعضاء هيئة التدريس جاء بمستوى (منخفض).

وقد يُعزى سبب حصول بُعد تبلد المشاعر عند الموجهة الطلابية على مستوى (متوسط)؛ شعور الموجهة الطلابية بأنها لا تؤدي عملها بشكل جيد؛ بسبب بعض الضغوط النفسية التي تتعرض لها أثناء العمل، لكثرة الواجبات التي توكل اليها، مما يسبب لها التوتر المستمر والاكتئاب، وقد يؤثر على اتجاهها نحو العمل، وقد يُعزى ذلك أيضًا إلى عدم تقديم الدعم المعنوي لها من قبل بعض الإدارات المدرسية، وعدم تعزيزها، قد يُشعرها بعدم الارتياح، وعدم تقديم خدمة التوجيه والإرشاد للطالبات بشكل جيد، مما يشعرها بالقلق، والتوتر المستمر، ويؤثر على أدائها، فيصبح لديها تبلد في المشاعر تجاه عملها كموجهة طلابية.

ثالثًا: نقص الشعور بالإنجاز

للتعرف على مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على فقرات بُعد نقص الشعور بالإنجاز، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (11).

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المستوى	الترتيب
4	أشعر بالتوتر بعد تقديمي لخدمة التوجيه والإرشاد للطالبات.	3.85	0.684	مرتفع	1
6	أشعر بأن ما أبذله من جهد لا ينال التقدير الكافي من إدارة المدرسة.	3.48	1.329	مرتفع	2
5	أشعر بأن أدائي ينخفض لنقص الدعم المعنوي الذي أتوقعه من إدارة المدرسة.	3.38	1.365	متوسط	3
2	أشعر بالإحباط أثناء تقديمي لخدمات التوجيه والإرشاد للطالبات.	3.29	1.316	متوسط	4
3	ينتابني شعور بالفشل وعدم القدرة على تقديم خدمة التوجيه والإرشاد للطالبات.	3.26	1.303	متوسط	5
1	أشعر بأنني أجد صعوبة في إنجاز عملي لكثرة أعبائي الوظيفية.	3.02	1.260	متوسط	6
	المتوسط العام لمستوى نقص الشعور بالإنجاز	**3.38**	**1.022**	**متوسط**	

يوضح جدول (11) أن المتوسطات الحسابية لمستويات نقص الشعور بالإنجاز لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل؛ تراوحت قيمها بين (3.02 – 3.85)، حيث حصلت الفقرتان (4، 6) على مستويات مرتفعة، كان أعلاهما الفقرة رقم (4) والتي تنص على "أشعر بالتوتر بعد تقديمي لخدمة التوجيه والإرشاد للطالبات" حيث حصلت على أعلى متوسط حسابي وقيمته (3.85)، في حين حصلت الفقرات (5، 2، 3، 1)، على مستويات متوسطة كان أدناها الفقرة رقم (1) والتي تنص على "أشعر بأنني أجد صعوبة في إنجاز عملي لكثرة أعبائي الوظيفية" حيث حصلت على أقل متوسط حسابي وقيمته (3.02)، ومستوى متوسط. كما يوضح جدول (11) حصول إجمالي فقرات بُعد نقص الشعور بالإنجاز على متوسط حسابي قيمته (3.38)، ومستوى متوسط، وهذا يدل على أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام بمنطقة حائل كان بمستوى متوسط.

وتتفق نتيجة بُعد نقص الشعور بالإنجاز مع نتائج دراسة (المشاقبة، 2016) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى المرشد الطلابي جاء بمستوى (متوسط). في حين تختلف نتائج هذا البُعد عن نتائج دراسة العوض والسيد (2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى عضوات هيئة التدريس في كليات التربية في جنوب قد جاء بمستوى (عالي). ودراسة كل من (زغيبي، 2020؛ العدوان، 2021) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى المرشدين والمرشدات الطلابيات، قد جاء بمستوى (منخفض). ودراسة الأمين (2022) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس جاء بمستوى (منخفض).

وقد يُعزى سبب حصول الموجهات الطلابيات في بُعد نقص الشعور بالإنجاز على مستوى (متوسط)، وذلك لأن أبعاد الاحتراق النفسي مرتبطة مع بعضها البعض، وكل بُعد يؤثر في مستوى البعد الآخر، حيث أن الموجهة الطلابية عندما تصاب في استنزاف طاقاتها وتشعر في إنهاك بدني عالي، ويصبح لديها تبلد في الإحساس والمشاعر، فعند ذلك تميل إلى تقييم إنجازاتها بصورة سلبية تتمثل بعدم الرضا عن إنجاز المهام، وتحاول الانسحاب التدريجي لعدم قدرتها على التكيف مع الضغوط التي تتعرض لها؛ وعندها تشعر بالإحباط، ونقص في إنجاز المهام الموكلة لها. لذلك لأن بعد الاجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات جاء بمستوى مرتفع، وجاء بعد تبلد المشاعر لديهن بمستوى متوسط، فهذه المستويات من الاحتراق النفسي لديهن أثرت على شعورهن بإنجاز عملهن بشكل جيد، لذا جاءت بُعد نقص الشور بالإنجاز بمستوى (متوسط).

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني والذي نص على: هل توجد علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي وضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات بمنطقة حائل؟

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي، وضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام، بمنطقة حائل، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (12).

جدول (12): قيم معامل ارتباط بيرسون للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي وضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات بمنطقة حائل

أبعاد الاحتراق النفسي	بُعد ضغوط العمل		
	معامل الإرتباط (R)	مستوى الدلالة (Sig)	العلاقة الارتباطية
بُعد الإجهاد الانفعالي	0.904**	0.000	علاقة ارتباطية موجبه قوية
بُعد تبلد المشاعر	0.876**	0.012	علاقة ارتباطية موجبه قوية
بُعد نقص الشعور بالإنجاز	0.904**	0.000	علاقة ارتباطية موجبه قوية
الاحتراق النفسي ككل	**0.936****	**0.004**	**علاقة ارتباطية موجبه قوية جدًا**

**** دالة عند مستوى الدلالة (0.05).**

يبين جدول (12) أن جميع قيم مستويات الدلالة كانت أقل من (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط دالة احصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) بين أبعاد الاحتراق النفسي، وضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات بمنطقة حائل وكانت كما يلي:

- دلت النتائج أن قيم معاملات ارتباط بُعد الاجهاد الانفعالي وضغوط العمل كانت (0.904)، وأن مستوى الدلالة كان (0.000)، وهي أقل من (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين بُعد الإجهاد الانفعالي وضغوط العمل، بمعنى أنه كلما زادت ضغوط العمل، زاد مستوى الإجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات، مما يعكس تأثير الضغوط على مشاعر الإرهاق والضغط النفسي لديهن.
- دلت النتائج أن قيم معاملات ارتباط بُعد تبلد المشاعر وضغوط العمل كانت (0.876)، وأن مستوى الدلالة كان (0.012)، وهي أقل من (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين بُعد تبلد المشاعر وضغوط العمل، بمعنى أن زيادة ضغوط العمل يؤدي إلى زيادة تبلد المشاعر لدى الموجهات الطلابيات، حيث تصبح الاستجابة العاطفية لديهن ضعيفة نتيجة الإجهاد المستمر.
- دلت النتائج أن قيم معاملات ارتباط بُعد نقص الشعور بإنجاز وضغوط العمل كانت (0.904)، وأن مستوى الدلالة كان (0.000)، وهي أقل من (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة قوية بين بُعد نقص الشعور بالإنجاز وضغوط العمل، بمعنى أن زيادة ضغوط العمل ترتبط بزيادة الشعور بعدم الرضا عن الإنجازات المهنية، مما يؤدي إلى انخفاض مستوى الرضا الذاتي عن الأداء.

واتفقت نتيجة هذا السؤال جزئيًا مع نتائج دراسة (Gallegos et al, 2019)؛ حيث أظهرت في نتائجها أن العلاقة بين (مستوى الإنهاك) للمعلمات في المدارس وضغوط العمل قد جاءت بمستوى (عالي). في حين اختلفت نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة العوض والسيد (2019) والتي أظهرت فين نتائجها وجود علاقة طردية دالة إحصائيًا بين الاحتراق النفسي والعمر الزمني، ووجود علاقة طردية دالة إحصائيًا بين الاحتراق النفسي وسنوات الخبرة لدى عضوات هيئة التدريس. ودراسة زغيبي (2020) والتي أظهرت في نتائجها وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صبيا. ودراسة الأمين (2022) والتي أظهرت في نتائجها وجود علاقة عكسية بين الاحتراق النفسي ومتغير سنوات الخدمة.

وقد يُعزى سبب وجود علاقة ارتباطية موجبة (قوية) بين مستوى الاحتراق النفسي، وضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات، بأنها علاقة منطقية، حيث أن العمل في مهنة التعليم بشكل عام، والعمل بمهنة التوجيه والإرشاد الطلابي بشكل خاص؛ قد يؤدي إلى تعرض العاملين فيها إلى ضغوط نفسية متعددة المصادر، مثل: (ضغوط التعامل مع الطالبات، وخصوصا الطالبات التي يواجهن مشكلات تعليمية أو نفسية، وبحاجة إلى توجيه وإرشاد نفسي، بالإضافة إلى العبء التدريسي الزائد الذي تتحمله الموجهة الطلابية داخل المدرسة بالإضافة إلى عملها لتغطية نقص المعلمات الحاصل في بعض المدارس، مما قد يؤثر على نفسية الموجهة الطلابية، واستمرار هذه الضغوط، قد ينشأ عنها احتراق نفسي وإنهاك بدني للموجهة الطلابية، ومن الطبيعي أن الاحتراق النفسي ينشأ عن زيادة الضغوط النفسية واستمرارها؛ بمعنى أنه كلما زادت الضغوط النفسية واستمرت كلما كان مستوى الاحتراق النفسي أكبر والعكس صحيح. واختلفت هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي تمَّ اختيارها؛ حيث أظهرت دراسة زغيبي (2020) في نتائجها وجود علاقة عكسية سالبة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صبيا. ودراسة الأمين (2022) والتي أظهرت في نتائجها وجود علاقة عكسية (سالبة) بين الاحتراق النفسي ومتغير سنوات الخدمة لأعضاء هيئة التدريس.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث والذي نص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات تبعًا لمتغير المرحلة التعليمية؟

1. وفقًا للمرحلة التعليمية:

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستويات الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات تبعًا لمتغير المرحلة التعليمية، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (13).

جدول (13): المتوسطات الحسابية والانحر افات المعيارية لمستويات الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات تبعاً لمتغير المرحلة التعليمية

البعد	المرحلة التعليمية	التكرار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري
الإجهاد الانفعالي	الابتدائية	58	3.24	0.719
	المتوسط	51	3.48	0.573
	الثانوية	69	4.24	0.625
تبلد المشاعر	الابتدائية	58	2.32	0.644
	المتوسطة	51	2.89	1.055
	الثانوية	69	3.71	1.166
نقص الشعور بالإنجاز	الابتدائية	58	2.80	0.699
	المتوسطة	51	3.14	0.954
	الثانوية	69	4.04	0.932
الاحتراق النفسي ككل	**الابتدائية**	**58**	**2.79**	**0.607**
	المتوسطة	**51**	**3.17**	**0.820**
	الثانوية	**69**	**3.99**	**0.873**

يبين جدول (13) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرار لمستويات الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات وفقًا لمتغير المرحلة التعليمية على مقياس الاحتراق النفسي (ككل)، وقد تبين من الجدول حصول الموجهات الطلابيات للمرحلة الثانوية على أعلى متوسط حسابي وقيمته (3.99)، وجاء بالمرتبة الثانية موجهات المرحلة المتوسطة، بمتوسط حسابي وقيمته (3.17)، وجاء بالمرتبة الثالثة موجهات المرحلة الابتدائية بمتوسط

حسابي وقيمته (2.79). ولمعرفة دلالة هذه الفروق تم إجراء اختبار تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين، وكانت النتائج كما يوضحها جدول (14).

جدول (14): اختبارتحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات تبعًا لمتغير المرحلة التعليمية

البعد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الإجهاد الانفعالي	بين المجموعات	34.771	2	17.386	41.967	0.000
	داخل المجموعات	72.498	175	0.414		
	المجموع	107.269	177			
تبلد المشاعر	بين المجموعات	61.723	2	30.862	31.440	0.000
	داخل المجموعات	171.779	175	0.982		
	المجموع	233.502	177			
نقص الشعور بالإنجاز	بين المجموعات	52.587	2	26.294	34.754	0.000
	داخل المجموعات	132.399	175	0.757		
	المجموع	184.986	177			
الاحتراق النفسي ككل	**بين المجموعات**	**48.568**	**2**	**24.284**	**39.910**	**0.000**
	داخل المجموعات	**106.483**	**175**	**0.608**		
	المجموع	**155.051**	**177**			

يتضح من جدول (14) أن قيم مستويات الدلالة وفقًا لتحليل النتائج باختبار تحليل التباين الأحادي كانت أقل من (0.05) في جميع أبعاد مقياس الاحتراق النفسي، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات تعزى لمتغير المرحلة التعليمية، ولمعرفة بين أي هذه المراحل توجد هذه الفروق تم اجراء اختبار (LSD) للمقارنة وكانت النتائج كما يوضحها جدول (15).

جدول (15): نتائج اختبار(LSD) لمقارنة مستويات الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات تبعًا لمتغير المرحلة التعليمية

البعد	المرحلة التعليمية	المتوسط الحسابي	المتوسطة	الثانوية
الإجهاد الانفعالي	الابتدائية	3.24	0.011	0.009
	المتوسطة	3.48		0.007
	الثانوية	4.24	0.002	
تبلد المشاعر	الابتدائية	2.32	0.015	0.013
	المتوسطة	2.89		0.011
	الثانوية	3.71	0.006	
نقص الشعور بالإنجاز	الابتدائية	2.80	0.011	0.012
	المتوسطة	3.14		0.009
	الثانوية	4.04	0.005	
الاحتراق النفسي ككل	**الابتدائية**	**2.79**	**0.012**	**0.011**
	المتوسطة	**3.17**		**0.009**
	الثانوية	**3.99**	**0.004**	

دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05).

يتضح من جدول (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في جميع أبعاد الاحتراق النفسي بين جميع فئات المراحل التعليمية، ومن المتوسطات الحسابية تبين أن مستويات الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات يرتفع بارتفاع المرحلة التعليمية، وهذا يدل على أنه كلما ارتفعت المرحلة التعليمية كلما ارتفع مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات.

وقد اختلفت نتيجة هذا السؤال مع نتائج دراسة المشاقبة (2016) والتي أظهرت في نتائجها عدم وجود فروق دالة إحصائيًا وفقًا للمرحلة التعليمية. ودراسة زغيبي (2020) والتي أظهرت في نتائجها عدم وجود فروق ذات دلاله إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشدات الطلابيات تعزى لمتغير الجنس. ودراسة (Mullen et al, 2021) والتي أظهرت في نتائجها وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى عينة الدراسة تبعًا لمتغير ضغوط العمل. وقد يعزى سبب حصول موجهات طلابيات المرحلة الثانوي على مستوى من الاحتراق النفسي (أعلى) من المراحل الدراسية الأخرى إلى أن الطالبات في هذه المرحلة قد تحتاج إلى جهد أكبر في مستوى التوجيه والإرشاد؛ بسبب بدء سن المراهقة للطالبات في هذه المرحلة، وكثرت المشكلات التي يتعرضن لها الطالبات، بسبب حساسيتهن الزائدة في هذا العمر، وفترت المراهقة عند الطالبات في هذا العمر قد تزيد من صعوبة التعامل معهن، وبحاجة إلى اهتمام أكثر وطريقة تعامل بوعي أكبر من المراحل الأخرى، وقد ينعكس ذلك على أداء الموجهة الطلابية، مما يزيد من ضغوط العمل لديها، فتشعر الموجهة الطلابية بالتوتر المستمر، والقلق النفسي وقد يؤدي ذلك إلى ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لموجهة هذه المرحلة. وبالرجوع إلى الدراسات السابقة التي تم اختيارها نجد أن معظم الدراسات السابقة قد بحثت في متغيرات أخرى مثل (النوع الاجتماعي، والتكيف، وعدد سنوات الخبرة، والعمر، والحالة الاجتماعية، والتخصص، والجنسية) ولم تبحث في متغير المرحلة التعليمية، وهذا ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، مما يثري الأدبيات البحثية في هذا المجال ويساهم في فهم أعمق للاحتراق النفسي لدى موجهات الطالبات".

ملخص نتائج الدراسة:

خلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها ما يلي:

- أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام في منطقة حائل؛ قد جاء بمستوى احتراق متوسط على جميع أبعاد مقياس الاحتراق النفسي. حيث جاء بالمرتبة الأولى بُعد الاجهاد الانفعالي وقد حصل على مستوى (مرتفع)، وجاء بالمرتبة الثانية بُعد نقص الشعور بالإنجاز؛ وقد حصل على مستوى (متوسط)، وجاء بالمرتبة الثالثة بُعد تبلد المشاعر وقد حصل على مستوى (متوسط).
- دلت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباط (قوية) موجبة دالة إحصائيًا عند مستوى الدلالة (0.05) بين جميع أبعاد الاحتراق النفسي (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز)، وضغوط العمل التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام بمنطقة حائل.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في جميع أبعاد الاحتراق النفسي بين جميع فئات المراحل التعليمية، وقد تبين أن مستويات الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات يرتفع بارتفاع المرحلة التعليمية، وهذا يدل على أن الفروق جاءت لصالح الموجهات الطلابيات لدى المرحلة الثانوية.

التوصيات:

بناءً على النتائج التي خلصت إليها الدراسة فإنها توصي بما يلي:

- عقد دورات تدريبية مستمرة للموجهات الطلابيات في أساليب التوجيه والإرشاد الطلابي الحديثة التي تُسهم في تخفيف حِدّة الضغوط النفسية التي يتعرضن لها.
- عقد ندوات وورش عمل توعوية للموجهات الطلابيات، لتوعيتهن في خطورة الاحتراق النفسي لديهن وتأثيره على المجتمع الذي تتعامل معه الموجهة الطلابية.
- تخفيف أعباء العمل على الموجهات الطلابيات في المرحلة الثانوية، وزيادة عددهن في كل مدرسة ثانوية؛ لأن الطالبات بهذه المرحلة بحاجة إلى توجيه وإرشاد أكثر من المراحل الدراسية الأخرى.
- الاهتمام بتطوير قدرات الموجهات الطلابيات للمرحلة الثانوية من خلال الدورات المتخصصة في حل مشكلات الطلاب المراهقين.
- الاهتمام بإعداد برامج إرشادية لتدريب الموجهات الطلابيات على كيفية التعامل مع ضغوط العمل.
- عدم تحميل الموجهة الطلابية أعباء إضافية لتجنب شعورهن بالعجز وعدم إنجاز المهام الموكولة لها.

المقترحات:

- إجراء دراسة للوقوف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات وعلاقته بتقدير الذات.
- إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية بهدف التعرف على الضغوط النفسية لدى معلمي صعوبات التعلم وعلاقتها بالاحتراق النفسي لديهم.
- فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات للمرحلة الثانوية.

المراجع:

أولًا: المراجع العربية

أبو النصر، مدحت محمد. (2017). *مناهج البحث التربوي في الخدمة الاجتماعية*. المجموعة العربية للتدريب والنشر.

الأمين، أحلام الياس. (2022). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بجامعة شندي، *مجلة القلزم للدراسات التربوية والنفسية واللغوية*، (10)، 79-110.

بالحاج، عفاف محمد، وسعيد، حنان سعيد. (2019). مظاهر الاحتراق النفسي وآثاره على معلمات مرحلة التعليم الأساسي، (14)، 89-104.

البشير، أحمد التجاني. (2018). الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسين بمراكز الإرشاد النفسي والفحص الطوعي لمرض الإيدز بولاية الخرطوم [رسالة ماجستير منشورة، جامعة أم درمان الإسلامية]، قاعدة بيانات دار المنظومة.

بن موسى، وردة. (2019). *الاحتراق النفسي لدى أعوان تدخل الحماية المدنية: دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية بتقرت الكبرى والوحدات التابعة لها* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة]. قاعدة بيانات دار المنظومة.

بو حارة، هناء. (2016). ظاهرة الاحتراق النفسي كاستجابة لضغوط العمل في المهن الخدماتية الإنسانية والاجتماعية: قراءة نفسية تشخيصية، *مجلة شؤون اجتماعية، 33*(130)، 312-327.

البوات، مراد كاسب. (2023). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الكرك، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، (152)، 397-436.

الحديد، وسام محمد. (2019). *الفاعلية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشدين في مدارس البادية الأردنية* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك الأردنية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

حسونة، نشأت. (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى الطالبات المتزوجات في جامعة أربد الأهلية. *مجلة الدراسات التربوية والنفسية*، 5(2)، 314- 364.

حسين، طه عبد العظيم. (2007). العلاج المعرفي النفسي: مفاهيم وتطبيقات، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

الخمايسة، عمر سعود. (2018). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمّان، *مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات*، (1)، 1-24.

ربيع، محمد شحاتة. (2021). علم النفس الصناعي والمهني (ط.3)، دار المسيرة للطباعة والنشر.

الرشيدي، ابتسام عوض، والعدوان، فاطمة عيد. (2022). الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات ونوعية الحياة لدى عينة من النساء المعنفات في الكويت، *مجلة جامعة جرش للبحوث والدراسات، 23*(2)، 3623-3642.

روبنستاين، لوري أيه ليدن. (2014). دليل إدارة الضغوط. مكتبة جرير.

زغيبي، محمد احمد. (2020). الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صبيا، *مجلة أبحاث*، (17)، 304-339.

زهران، حامد عبد السلام. (2003). *دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي*. عالم الكتب للنشر والتوزيع.

الشافعي، إيمان محمد. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الفني، *مجلة التربية لجامعة الأزهر، 1* (183)، 168-200.

ضاوية، قدوس. (2015). *الاحتراق النفسي لدى الشخصية التجنبية* [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة الطاهر مولاي، سعيدة: الجزائر.

عبد الرحيم، سماح حامد. (2012). الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات [رسالة ماجستير منشورة، جامعة طيبة]، قاعدة بيانات دار المنظومة.

العدوان، غيث أحمد. (2021). درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الأردنية: دراسة تطبيقية. *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، (65)، 312-327.

عريق، معتصم أكرم. (2021). *نوعية الصداقة والضغط النفسي لدى طلبة جامعة اليرموك* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة اليرموك الأردنية]، قاعدة بيانات دار المنظومة.

علي، دينا صباح، ومبدر، محمد قيس. (2020). الاحتراق النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية محافظة المثنى، *مجلة علوم التربية الرياضية، 13* (8)، 179-197.

العوض، منى عبد اللطيف، والسيد، سحر عبد الرحيم. (2019). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية لدى عينة من عضوات هيئة التدريس في كليات التربية للبنات بجنوب المملكة العربية السعودية، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3*(17)، 171- 191.

الغرير، أحمد نايل، وأبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2021). *التعامل مع الضغوط النفسية* (ط. 2)، دار الشروق للنشر والتوزيع.

فتحية، حاج سعيد. (2016). *مستويات الاحتراق النفسي لدى أطباء التخدير: دراسة ميدانية بمستشفيات ولاية بسكرة* [رسالة ماجستير منشورة، جامعة محمد خضير بسكرة]، قاعدة معلومات دار المنظومة.

الفريحات، عمار، والربضي، وائل. (2010). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون. *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 24(5)، 1559- 1589.

مرسي، عايد محمد، ويونس، ربيع شعبان، وسعادة، سامح أحمد. (2023). الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات المهنية لدى الموجهين الطلابيين بالمملكة العربية السعودية. *مجلة التربية جامعة الأزهر*، 5(199)، 159-192.

المشاقبة، محمد أحمد. (2016). الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية والنفسية، 17* (1)، 543-564.

المطيري، خالد غازي. (2006). *الضغوط النفسية لدى المرشدين والمرشدات في مدارس دولة الكويت* [رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.

معروف، خديجة. (2017). *الاحتراق النفسي لدى الاطباء الجراحين*: دراسة ميدانية بمستشفى محمد بوضياف وسليمان عميرات والعيادات الخاصة بمدينتي ورقلة وتقرت [رسالة ماجستير منشورة، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة]، قاعدة بيانات دار المنظومة.

نعيمة، طايبي. (2013). *علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجدية لدى الممرضين* [رسالة دكتوراة منشورة، جامعة الجزائر]. مكتبة أكاديميا العربية.

ثانيًا: المراجع الأجنبية

Al-Adwan, F, E & Al-Khayat, M, M. (2017). Psychological Burnout in Early Childhood Teachers: Levels and Reasons. *International Education Studies*, *10*(1), 179-189. [CrossRef]

Affandi, N & Abdullah, N, Z. (2023). Burnout Among School Counsellors in Brunei Darussalam. *Journals Penelitian. Humaniora*, *24*(1). [CrossRef]

Chiu, S. & Tsai, M. (2006). Relationships among burnout, Job investment and organizational citizenship behavior, *Journal of Psychology, 140*(6):517-530. [CrossRef]

Gallegos, W. L.A., Cahua, J.C. H., & Canaza, K. D.C. (2019). "Burnout syndrome in School teachers and University Professors: A psychometrical and comparative analysis from Arequipa City". *Propósitos y Representaciones, 7*(3): 72-110. [CrossRef]

Gold, y. & Roth, R. (2005). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout*, The Professional Health Solution, The Flamer Press, London, Washington, DC.

Kendra, C. (2023). *B. F. Skinner's Life, Theories, and Influence on Psychology*, Skinner studied operant conditioning and believed in radical behaviorism.

Khan, S, N., & Zafar, S. (2013). Exploring the Causes and Consequences of Job Burnout in a Developing Country. *Journal of Basic and Applied Research International 3*(5), 212-227.

Kim, N., & Lambie, G. W. (2018). Burnout and Implications for Professional School Counsellors. *The Professional Counsellor, 8*, 277-294. [CrossRef]

Lasebikan, V. O., & Oyetunde, M. O. (2012). Burnout among Nurses in a Nigerian General Hospital: Prevalence and Associated Factors. *ISRN Nursing, V2012*, 1–6. [CrossRef]

Litzcke, S., Pletke, M& Schuh, H. (2012). *Stress, Mobbing und Burn-out am Arbeitsplatz* https://sfbs.tu-dortmund.de/handle/sfbs/304

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the Burnout Experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103-111. [CrossRef]

Maslach, C. (2003). Job burnout: New direction in research and intervention, *Current Directions in Psychological Science, 12*(5), 189-192. [CrossRef]

Mousavi, S, V., Ramezani, M., Salehi, I., Khanzadeh, A, A., Sheikholeslami, F. (2017). The Relationship between Burnout Dimensions and Psychological Symptoms (Depression, Anxiety and Stress) Among Nurses, [JHNM], *Journal of Holistic Nursing and Midwifery, 27*(2): 37-43. [CrossRef]

Mullen, P, R., Chae, N., Backer, A & Niles, J. (2021). School Counsellor Burnout, Job Stress, and Job Satisfaction by Student Caseload. *SAGE Publications, 105*(1), 25-42.

ثالثًا: ترجمة المراجع العربية

Abdelrahim, S. H. (2012). *Psychological stress and its relationship with self-esteem among female student counselors* [Published Master's thesis, Taibah University]. Dar Almandumah Database. [In Arabic]

Abu Al-Nasr, M. M. (2017). *Educational research methods in social work*. The Arab Group for Training and Publishing. [In Arabic]

Al-Adwan, G. A. (2021). The degree of burnout among primary school teachers in Jordanian public schools: An applied study. *Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences*, (65), 312–327. [In Arabic]

Al-Ameen, A. E. (2022). Burnout and its relationship with some demographic variables among a sample of faculty members at Shendi University. *Al-Qulzam Journal for Educational, Psychological and Linguistic Studies*, (10), 79–110. [In Arabic]

Al-Bashir, A. A. (2018). *Psychological stress among psychological counselors in counseling and voluntary HIV testing centers in Khartoum State* [Published Master's thesis, Omdurman Islamic University]. Dar Almandumah Database. [In Arabic]

Al-Bawat, M. K. (2023). Psychological stress and its relationship with motivation toward work among educational counselors in public schools in Karak Governorate. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, (152), 397–436. [In Arabic]

Al-Freihat, A., & Al-Rabadi, W. (2010). Burnout levels among kindergarten teachers in Ajloun Governorate. *An-Najah University Journal for Research (Humanities)*, 24(5), 1559–1589. [In Arabic]

Al-Ghurair, A. N., & Abu Asad, A. A. (2021). *Coping with psychological stress* (2nd ed.). Dar Al-Shorouk Publishing and Distribution. [In Arabic]

Al-Hadeed, W. M. (2019). *Self-efficacy and burnout among counselors in Jordanian Badia schools* [Published Master's thesis, Yarmouk University]. Dar Almandumah Database. [In Arabic]

Ali, D. S., & Mubdir, M. Q. (2020). Burnout and its relationship with psychological stress among male and female physical education teachers in Muthanna Governorate. *Journal of Sports Education Sciences*, 13(8), 179–197. [In Arabic]

Al-Khmaisah, O. S. (2018). Burnout and its relationship with some variables among educational counselors in Amman Capital Governorate. *Palestine University Journal for Research and Studies*, (1), 1–24. [In Arabic]

Al-Mashaqbah, M. A. (2016). Burnout among student counselors in the Northern Border Region and its relationship with some variables. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 17(1), 543–564. [In Arabic]

Al-Mutairi, K. G. (2006). *Psychological stress among male and female counselors in Kuwaiti schools* [Master's thesis, Amman Arab University]. Dar Almandumah Database. [In Arabic]

Al-Owdh, M. A., & Al-Sayyid, S. A. (2019). Burnout and its relationship with some demographic variables among a sample of female faculty members in girls' colleges of education in southern Saudi Arabia. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3(17), 171–191. [In Arabic]

Al-Rasheedi, I. A., & Al-Adwan, F. E. (2022). Psychological stress and its relationship with self-esteem and quality of life among a sample of abused women in Kuwait. *Jerash University Journal for Research and Studies*, 23(2), 3623–3642. [In Arabic]

Al-Shafie, I. M. (2019). Psychological stress and its relationship with burnout among vocational education teachers. *Al-Azhar University Journal of Education*, 1(183), 168–200. [In Arabic]

Belhaj, A. M., & Saeed, H. S. (2019). Manifestations of burnout and its effects on basic education stage teachers. *(14)*, 89–104. [In Arabic]

Ben Moussa, W. (2019). *Burnout among civil protection intervention agents: A field study at the main civil protection unit in Touggourt and its affiliated units* [Published Master's thesis, Kasdi Merbah University – Ouargla]. Dar Almandumah Database. [In Arabic]

Bouhara, H. (2016). Burnout phenomenon as a response to work stress in humanitarian and social service professions: A psychological diagnostic perspective. *Social Affairs Journal*, 33(130), 312–327. [In Arabic]

Dawia, Q. (2015). *Burnout among avoidant personality individuals* [Unpublished Master's thesis]. Tahar Moulay University, Saida, Algeria. [In Arabic]

Fathia, H. S. (2016). *Burnout levels among anesthesiologists: A field study in Biskra state hospitals* [Published Master's thesis, Mohamed Khider University – Biskra]. Dar Almandumah Database. [In Arabic]

Hasoona, N. (2015). Psychological stress and its relationship with mental health among married female students at Irbid National University. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 5(2), 314–364. [In Arabic]

Hussein, T. A. (2007). *Cognitive psychotherapy: Concepts and applications*. Al-Wafa Publishing. [In Arabic]

Ma'rouf, K. (2017). *Burnout among surgeons: A field study at Mohamed Boudiaf and Slimane Amirat Hospitals and private clinics in Ouargla and Touggourt* [Published Master's thesis, Kasdi Merbah University – Ouargla]. Dar Almandumah Database. [In Arabic]

Morsi, A. M., Younis, R. S., & Saadah, S. A. (2023). Psychological stress and its relationship with professional self-efficacy among student counselors in Saudi Arabia. *Al-Azhar University Journal of Education*, 5(199), 159–192. [In Arabic]

Naima, T. (2013). *The relationship of burnout with some psychological and psychosomatic disorders among nurses* [Published Doctoral dissertation, University of Algiers]. Academia Arabic Library. [In Arabic]

Oreig, M. A. (2021). *Friendship quality and psychological stress among students at Yarmouk University* [Published Master's thesis, Yarmouk University]. Dar Almandumah Database. [In Arabic]

Rabee', M. S. (2021). *Industrial and vocational psychology* (3rd ed.). Dar Al-Maseerah. [In Arabic]

Rubenstein, L. A. L. (2014). *The stress management guide*. Jarir Bookstore. [In Arabic]

Zahran, H. A. (2003). *Studies in mental health and psychological counseling*. Alam Al-Kutub Publishing and Distribution. [In Arabic]

Zghaibi, M. A. (2020). Burnout and its relationship with psychological hardiness among male and female counselors in Sabya Education Administration. *Abaath Journal*, (17), 304–339. [In Arabic]