



جامعة المنصورة
كلية التربية



**فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في
خفض الشعور بالإرهاك النفسي لدى المرشدين
التربويين بمحافظة رفح الفلسطينية**

إعداد

رائده محمود إبراهيم موسى قشظه

باحثة دكتوراه بقسم الصحة النفسية بكلية التربية جامعة المنصورة

إشراف

د. / دينا صلاح الدين إبراهيم معوض

أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية التربية – جامعة المنصورة

أ.د. / فوقية محمد محمد راضي

أستاذ الصحة النفسية
كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١١٨ – إبريل ٢٠٢٢

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الشعور بالإرهاك النفسي لدى المرشدين التربويين بمحافظة رفح الفلسطينية

رائد محمود إبراهيم موسى قشطله

مستخلص

هدف البحث الحالي إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الإرهاك النفسي لدى المرشدين التربويين بالمدارس الحكومية بمحافظة رفح الفلسطينية، تكونت عينة البحث من (30) مرشداً تربوياً تراوحت أعمارهم الزمنية بين (34-53) سنة بمتوسط عمري (42,33)، وانحرف معياري (6,99)، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين: تجريبية، وضابطة، وتمثلت أدوات البحث في مقياس ماسلاش للإرهاك النفسي (Maslach, Jackson & Leiter, 1996) تعريب وتقنين فوقيه راضي (2014)، والبرنامج الإرشادي لخفض الإرهاك النفسي لدى المرشدين التربويين (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الإرهاك النفسي لصالح المجموعة الضابطة، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإرهاك النفسي لصالح القياس القبلي، بينما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإرهاك النفسي، كما تبين وجود حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في خفض الإرهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية، وقد أوصت الباحثة باستخدام البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي لخفض الإرهاك النفسي لدى المرشدين التربويين.

الكلمات المفتاحية: الإرهاك النفسي، برنامج إرشادي معرفي سلوكي، المرشدون التربويون.

[Abstract]

The present research aimed to investigate the effectiveness of a cognitive behavioral counseling program in reducing burnout in educational counselors in Palestinian Rafah Governorate. The study sample consisted of (30) educational counselors aged 34-53 years (MA 42.33 SD 6.99) divided into two equivalent groups: Experimental and control. Research instruments implied Maslach Burnout Inventory (Radi, 2014) and a cognitive behavioral counseling program (prepared by the researcher). Results revealed statistically significant differences between the mean ranks of the experimental and control groups in the post test on the Scale of

Burnout in favor of the control group. Results also revealed statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group in the pre and post tests on the Scale of Burnout in favor of the pretest. Whereas Results revealed no statistically significant differences between the mean ranks of the experimental group in the post and follow up tests on the Scale of Burnout. Results showed high effect size of the cognitive behavioral counseling program in reducing burnout of the experimental group as well. The researcher recommended using the cognitive behavioral counseling program used in the present study for reducing burnout in educational counselors.

Key Words: Burnout, Cognitive Behavioral Counseling Program, Educational Counselors.

مقدمة:

يُعد الإرشاد عملية عصرية وسمة من سمات النظم التربوية المعاصرة، ونظراً لما يشهده العالم من تغيرات مما جعل الحاجة ملحة لدى العديد من المنظمات والمؤسسات لمواكبة متطلبات العصر، وتعتبر العملية الإرشادية محور العملية التربوية، وينظر للمرشد التربوي علي أنه أحد الركائز المهمة في العملية التعليمية، ويؤدي المرشد التربوي دوراً مهماً لتحقيق الأهداف التربوية، إذ يعتبر عاملاً قوياً لتطوير العملية التعليمية.

إن دور المرشد التربوي في المدرسة من الأدوار المهمة في مساعدة الأجيال على شق طريقها في الحياة لذلك فإن رضاه عن عمله يجب أن يكون من الأولويات، لكن بالحديث عن واقع المرشدين التربويين في فلسطين فالأمر مختلف، حيث يتعرض فلسطين بشكل خاص إلى تضيق ومطاردة وتهجير وممارسة لأبشع صور العنف النفسي والجسدي، وحروب طاحنة راح ضحيتها مئات الشهداء والجرحى، كل ذلك خلف مآسي وآلام وضغوط نفسية كبيرة.

فالمرشدون التربويون يتعرضون للضغوط كباقي أفراد المجتمع من ضيق وحصار وواقع اجتماعي واقتصادي وسياسي مؤلم إلا أنه يقع عليهم ضغوطاً من نوع آخر ألا وهي تأثيرهم بالحالات التي يتابعونها، ولربما يتأثرون بها على درجات متفاوتة، أو قد يكون هناك رفضاً لهم من قبل الطلبة أو لربما يتعرض الواحد منهم لمشكلة ما لا يستطيع حلها أو علاجها، فكل هذه الضغوط التي تواجههم تحد من كفاءتهم المهنية، وتعمل على تراجع أدائهم الوظيفي وقد يؤدي ذلك إلى الوصول بهم إلى مرحلة الإنهاك النفسي، أي أن الفرد يكون غير قادر على العطاء ويقوم بعمله برتابة ودون إنجاز، الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائه الوظيفي، وعلاقته بزملائه ورؤسائه في العمل، وربما على صحته النفسية والجسمية، كما أن ضغوط العمل ترهق كاهل

الاقتصاد الوطني، وتؤدي إلى انخفاض العائد الاقتصادي في مؤسسات الدولة (عويد المشعان، ٢٠٠٠، ٢٠٠٦).

ويُعد الإجهاد النفسي قمة الضغوط النفسية، حيث يصل الفرد إلى قمة الإجهاد الشخصي، والبدني، والمعاناة النفسية الشديدة، ويصيب الإجهاد النفسي الأفراد الملتزمين والمخلصين في عملهم أكثر من غيرهم (محمد الفيومي، ٢٠٠٧).

ويضيف (Pines & Keinan, 2005) أن الإجهاد النفسي من الأمور الخطيرة التي يصل إليها الفرد فهو ينشأ نتيجة كثرة الضغوط وعدم القدرة على التوافق معها بصورة جيدة، وهذا قد يؤدي إلى فقدان المعنى في عمله، وشعوره بأن العمل ليس له قيمة، بل قد يعمم تلك الفكرة إلى باقي مجالات الحياة.

وتهدف برامج إعداد وتدريب المرشدين إلى مساعدة المرشد على تنمية مهاراته الإرشادية المختلفة حتى يكون المرشد فاعلاً وقادراً على تقديم المساعدة للآخرين، وعندما يمتلكها المرشد تصبح جزءاً من طريقته في التفاعل والاتصال مع المسترشدين والذي يزيد بدوره فاعلية عمله بشكل عام (صالح الدايري، ٢٠٠٠).

إن برنامج مساعدة المساعدين (Helping the Helpers) وهو من أهم البرامج المطبقة بقطاع غزة، والذي يركز على الرعاية الذاتية، وقد تم تطبيقه على شريحة واسعة من العاملين في المؤسسات الحكومية وبالتحديد علي فئة مقدمي الخدمة (الأطباء، التمريض، الإسعاف والطوارئ، الخدمات الطبية العسكرية) وقد استهدف ما يزيد عن (٢٥٠٠) فرداً من كافة هذه الفئات، فإن النتائج الملموسة والصادرة عن الإدارة العامة للصحة النفسية من سنة ٢٠١٤-٢٠١٩م تشير إلى فعالية وأهمية تلك البرامج، وتشير دراسة أسامة عماد (٢٠١٩)، إلى فعالية برنامج مساعدة المساعدين في خفض أعراض القلق والاكتئاب والضغوط النفسية.

وجدير بالذكر أنه على الرغم من الاهتمام الواسع بدراسة الإجهاد النفسي إلا أن دراسة الإجهاد النفسي لفئة المرشدين التربويين لم تتطرق إليه أي دراسة علمية سابقة - في حدود علم الباحثة - ومن ثم تُعد الدراسة الحالية بمثابة محاولة لتقديم برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالإجهاد النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة رفح الفلسطينية.

مشكلة البحث:

يُعد المرشد التربوي أحد عناصر العملية التعليمية والذي لا يمكن بحال من الأحوال الاستغناء عنه كونه يسهم في بناء الشخصية المتكاملة للطالب، ويوظف المرشد التربوي خدماته الإرشادية لحل مشكلات الطلبة، وتحقيق الأهداف التربوية المرجوة، وأصبح لزاماً عليه بوصفه عنصراً فاعلاً في المؤسسة التربوية بناء علاقات تفاعلية إيجابية، وخلق حالة من التواصل الاجتماعي الفاعل والمستمر مع الطلبة، وأولياء الأمور أو أعضاء الهيئة التدريسية والإدارة، وبالتركيز على الطلبة كونهم محور العملية التعليمية، والذي يسعى الجميع إلى زيادة نموهم وتطورهم باعتبارهم أهم مخرجات هذه العملية.

وعلى الرغم من تنوع المهارات التي يمتلكها المرشدون التربويون سواء أكانت مهارات شخصية أو اجتماعية وغيرها إلا أنهم كبقية أفراد المجتمع يتعرضون إلى أحداث وأزمات وضغوط صادمة، إن الضغوط هي حتمية يواجهها الإنسان ويتعرض لها في مسيرته الحياتية مهما كان أسلوب عيشه ونمط حياته وسلوكياته في الحياة، فقد أشارت إحصاءات منظمة الصحة العالمية (٢٠١٣) أن نسبة (٤٧%) من مجموع الضغوط التي يتعرض لها الأفراد ترتبط بطبيعة الحياة وظروفها المختلفة والأجواء المحيطة والتي تسبب لهم التعب والانهك النفسي.

وقد أشارت نادية الشرنوبى (٢٠٠١)، أن الإنهاك النفسي يعد اضطراباً استجابياً للضغوط التي يتعرض لها المعلم، وبما أن المرشدين أحد مكونات النسيج المدرسي وضمن الفريق والمؤسسة التعليمية فإن ما ينطبق على المعلم ينطبق تماماً على المرشد التربوي، بل وربما يتعدى ذلك كون المرشد التربوي يتعامل مع طلاب لديهم مشكلات متنوعة.

ولقد حاول بعض الباحثين (e. g. Edward, Burnard, Hannigan, Cooper, Adams Juggessur, Fothergil, & Coyle, 2006) وضع برامج علاجية للتخفيف من الآثار السلبية للإنهاك النفسي، حيث بحثوا دور الإرشاد النفسي في تخفيف آثار الإنهاك النفسي خاصة وفي تعزيز الصحة النفسية. ونظراً لما تقدم ترى الباحثة أنه من الضرورة بمكان وضع برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الشعور بالإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة رفح الفلسطينية، وتتلخص مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس الآتي:

ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين بمحافظة رفح الفلسطينية؟

ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

١- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين؟

٢- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين؟

٣- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين؟

٤- ما حجم تأثير البرنامج الإرشادي في خفض الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين في المجموعة التجريبية؟

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الآتي:

١- الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين في المجموعة التجريبية.

٢- التحقق من استمرارية أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين في المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج.

٣- التعرف على حجم تأثير برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين في المجموعة التجريبية.

أهمية البحث:

يستمد البحث الحالي أهميته الأكاديمية من تناوله لموضوع يُعد - في حدود علم الباحثة- واحداً من الموضوعات الحديثة في مجال دراسات الإرشاد النفسي والتربوي للمرشدين بالمدارس، حيث لا توجد أي دراسة عربية - في حدود علم الباحثة - تناولت هذا الموضوع.

وتتمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث في الاستفادة من البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في خفض الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين بمحافظة رفح الفلسطينية.

المفاهيم الإجرائية لتغيرات البحث:

١ - الإنهاك النفسي:

تشير فوقيه راضي (٢٠١٤) إلى تعريف (Maslach) للإنهاك النفسي بأنه " زملة الأعراض النفسية التي تتكون من الإرهاق الانفعالي وتبدل المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي الذي يمكن أن يحدث للأفراد الذين يقومون بعمل إنساني من نوع ما".

وفي الدراسة الحالية استخدمت الباحثة مقياس ماسلاش للإنهاك النفسي Maslach Burnout Inventory (MBI) (Maslach, Jackson & Leiter, 1996) تعريب وتقنين فوقيه راضي (٢٠١٤)، ويتكون المقياس من ثلاثة أبعاد للإنهاك النفسي هي:

أ- الإرهاق الانفعالي:

يشير إلى الشعور المزمن للمرشد التربوي بالإرهاق الانفعالي والذي ينتج من تحمله لعبء الإرشاد لعدد كبير من الطلاب بصفة مستمرة.

ب- تبدل المشاعر:

يشير إلى شعور المرشد التربوي باللامبالاة والاتجاهات السلبية والاستجابة القاسية التي تتميز باستخدامه لصفات مؤلمة لوصف الطلاب.

ج- نقص الشعور بالإنجاز الشخصي:

يشير إلى التقييم الذاتي السلبي للمرشد النفسي فيما يتعلق بأدائه في العمل.

٣- برنامج الإرشادي المعرفي السلوكي:

تُعرف الباحثة البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بأنه عملية مخططة ومنظمة تقوم على مجموعة من الفنيات المعرفية والسلوكية، كما يشتمل على مجموعة من الإجراءات الإرشادية، والتي تتضمن مجموعة من الأنشطة والمهام التي يتم تقديمها لعينة الدراسة من المرشدين التربويين (أعضاء المجموعة التجريبية) بهدف خفض الإنهاك النفسي لديهم.

٣- المرشدون التربويون:

تُعرف الباحثة المرشد التربوي إجرائياً بأنه المرشد المُعين من قبل وزارة التربية والتعليم بفلسطين ليقوم بعملية إرشاد وتوجيه الطلبة في المدارس ومساعدتهم على تحقيق أكبر قدر من

التوافق داخل المدرسة وخارجها، والذي يعمل كمرشد تربوي في المدارس الحكومية بمحافظة رفح الفلسطينية أثناء العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م.

حدود البحث:

تتمثل حدود الدراسة فيما يأتي:

١- **حدود منهجية:** اتبعت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعتين: التجريبية والضابطة.

٢- **حدود مكانية:** تم تطبيق الدراسة الحالية بالمدارس الحكومية بمحافظة رفح الفلسطينية.

٣- **حدود زمنية:** تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية أثناء الفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٢٠/٢٠٢١ م (الفترة من ٣٠/٥/٢٠٢١ - ٢/٩/٢٠٢١ م).

٤- **حدود بشرية:** تشتمل عينة الدراسة على (٣٠) مرشداً تربوياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٥) مرشداً تربوياً.

٥- حدود قياسية:

استخدمت الباحثة الأدوات الآتية:

أ- مقياس ماسلاش للإنهاك النفسي (Maslach, Jackson & Leiter, 1996) تعريب وتقنين فوقيه راضي (٢٠١٤).

ب- البرنامج الإرشادي الانتقائي (إعداد الباحثة).

٦- **حدود إحصائية:** الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية هي: اختبار مان ويتي (Mann-Whitney) لمجموعتين مستقلتين، اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) لمجموعتين مترابطتين، ومعادلة حجم التأثير.

دراسات سابقة:

أجرى كوماري وبيكر (Kumary & Baker, 2008) دراسة هدفت إلى التعرف على الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين المتدربين في المملكة المتحدة وعلاقتها ببعض الخصائص، تكونت عينة الدراسة من (١٨٠) مرشداً متدرباً، واستخدمت الدراسة أداة مسح للضغوط النفسية، أشارت نتائج الدراسة إلى وجود درجة عالية من الضغوط النفسية، تعود مصادرها إلى التأهيل الأكاديمي، والنمو المهني والشخصي، ومكان السكن، وقلة الدعم.

وقام ويلكرسون (Wilkerson, 2009) بدراسة هدفت إلى التعرف على واقع الاحتراق المهني للمرشدين في الولايات المتحدة الأمريكية على عينة تكونت من (١٩٨) مرشداً ومرشدة باستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، أظهرت النتائج أن درجات المرشدين في بعد (نقص الشعور بالإنجاز) أعلى من المعتاد مما يشير إلى انخفاض مستوى الاحتراق النفسي لدى العينة في هذا البعد، كما بينت الدراسة أن المرشدين الذين لديهم خدمة أطول في مجال الإرشاد أكثر عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي.

وأجرى إيكيز (Ikiz, 2010) دراسة للتعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين في مدينة إزمير بتركيا على عينة قوامها (١٢٠) مرشداً ومرشدة في ضوء بعض المتغيرات، وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة للدراسة، أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الخبرة في مجال الإرشاد وللمجموعة الأكثر خبرة، بمعنى أنه كلما زادت سنوات الخدمة زاد الاحتراق النفسي، في حين لم يتبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغيري النوع والعمر.

وقام ولاس ولي (Wallace & Lee, 2010) بدراسة هدفت إلى فحص إمكانية أن تكون استراتيجيات التكيف وسيطاً في العلاقات بين ضغوط العمل والضغط والاحتراق النفسي للمرشد النفسي، تكونت عينة الدراسة من (٦٤٦) مرشداً ومرشدة تعاملوا مع مشكلات الإساءة الجنسية وسوء استخدام العقاقير، وقد تم اختيار العينة من خلال شبكات الحاسوب، وتشكلت العينة من جنسيات مختلفة مثل اليابان، وفرنسا، والهند، وكندا، وأستراليا، والمملكة المتحدة، واستخدم الباحثون مقياس ضغوط العمل، ومقياس التوجهات نحو التكيف مع المشكلات، ومقياس الضغط والاحتراق النفسي للمرشد النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباط قوي بين ضغوط العمل والضغط والاحتراق النفسي للمرشد النفسي، كما أظهرت النتائج أن استراتيجيات التكيف العاطفية مثل التنفيس والمرح يمكن أن تكون وسيطاً بين ضغوط غموض الدور والضغط والاحتراق النفسي للمرشد النفسي.

كما قام فوركبك وموستبك (Vorkapic & Mustapic, 2012) بدراسة للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين العاملين في مراكز الوقاية والعلاج من تعاطي المخدرات في كرواتيا في ضوء بعض المتغيرات وذلك على عينة تكونت من (٦٨) مرشداً ومرشدة عن طريق استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة للدراسة، وأظهرت النتائج أن مستوى

الاحترق النفسي لدى المرشدين مرتفع، كما اتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير النوع لصالح الإناث.

وأجرى سفيان الربدي (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي بأبعاده الخمسة (بيئة العمل السلبية، التقليل من قيمة المرشدين، تزدى الحياة الخاصة، الإنهاك، عدم الكفاية) لدى المرشدين والمرشدات بمنطقة القصيم التعليمية، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي للمرشدين (CBI) إعداد لي وآخرين (Lee, et.al, 2007)، بعد ترجمته وتعريبه من قبل الباحث، تكونت عينة الدراسة من (٣٢٦) مرشداً ومرشدة، وقد كشفت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة يقع في درجة متوسطة حيث بلغ المتوسط الحسابي (٤٨،٢٤)، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى إلى متغير النوع لصالح الإناث، وعن وجود فروق وفقاً لمتغير التخصص الأكاديمي لصالح الحاصلين على تخصصات أخرى مقارنة بالحاصلين على تخصص علم النفس والخدمة الاجتماعية، وأسفرت النتائج عن وجود فروق تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في التدريس لصالح (١٥ سنة فأكثر)، في حين لم يتبين وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشدات تبعاً لمتغيري العمر وعدد طلاب المدرسة أو طالباتها.

وقام بشار عنبوسي (٢٠١٣) بدراسة للتحقق من فعالية برنامج معرفي سلوكي في خفض مستوى الاحتراق النفسي وتحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في فلسطين، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مرشدة ومرشداً تربوياً يعملون في مدارس التربية والتعليم في محافظة نابلس في فلسطين، وتم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية، وأخرى ضابطة، وفي كل مجموعة (١٥) مرشداً ومرشدة، تلقى أفراد المجموعة التجريبية برنامجاً تدريجياً يستند إلى العلاج المعرفي السلوكي، ولم يتلق أفراد المجموعة الضابطة أي نوع من التدريب، تم قياس أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الكفاءة الذاتية المدركة والاحتراق النفسي قبل البرنامج التدريبي وبعده، في حين تم أخذ قياس المتابعة للمجموعة التجريبية بعد ثلاثة أسابيع من انتهاء البرنامج، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاحتراق النفسي والكفاءة الذاتية المدركة لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها برنامجاً تدريجياً في العلاج المعرفي السلوكي.

وقامت إيمان جعدان (٢٠١٤) بدراسة للتعرف على العلاقة بين الإجهاد الفكري والعوامل الخمسة الكبرى في شخصية المرشدين التربويين، بلغت عينة الدراسة (٢٦٠) مرشداً ومرشدة، بواقع (١٣٠) من كلا الجنسين، في المديرية العامة لتربية بغداد للعام الدراسي (٢٠١٢-٢٠١٣)، أظهرت النتائج أن المرشدين التربويين يعانون من إجهاد فكري على نحو دال إحصائياً، وكذلك وجود ارتباط بين الإجهاد الفكري والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى المرشدين التربويين.

وهدفت دراسة لما القيسي (٢٠١٤) إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين، وبيان أثر كل من الجنس والخبرة في درجة الاحتراق النفسي لديهم، تكونت عينة الدراسة من (٥٨) مرشداً ومرشدة في مدارس محافظة الطفولة، وتم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن درجة الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين كانت متوسطة على بعدى الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، وبدرجة عالية على بُعد نقص الشعور بالإنجاز، بالإضافة إلى وجود فروق دالة تعزى للجنس في اتجاه الذكور لبعده تبلد المشاعر، بينما اتضح عدم وجود فروق دالة إحصائية تعزى للنوع بالنسبة لبعدي الإجهاد الانفعالي، ونقص الشعور بالإنجاز، كما أن هناك فروقاً دالة في بعد الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز تعزى لمستوى الخبرة الكبرى (٦ سنوات فأكثر) فهم أكثر احتراقاً، بينما لم تظهر فروق في بعد تبلد المشاعر تعزى لمدة الخبرة.

وأجرى عبد الله المهديرة، وعادل طنوس (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى التعرف إلى فعالية برنامج إشرافي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإرشادية وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي مدارس الطفولة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مرشداً يعملون في مدارس التربية والتعليم في مديريات التربية والتعليم في الطفولة، وتم توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وعدد أفرادها (١٥) مرشداً، تلقوا برنامجاً إشرافياً تدريبياً يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي، ومجموعة ضابطة وعدد أفرادها (١٥) مرشداً لم يتلقوا أي نوع من الإشراف والتدريب، وقد تم قياس أداء أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياسي المهارات الإرشادية والضغوط النفسية قبل البرنامج الإشرافي التدريبي وبعده، في حين تم أخذ قياس المتابعة للمجموعة التجريبية بعد ثلاثة أسابيع من انتهاء البرنامج،

وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة في المهارات الإرشادية والضغط النفسية لصالح المجموعة التجريبيية التي تلقى أفرادها برنامجاً إشرافياً تدريبياً مستنداً للنموذج المعرفي السلوكي.

وقام عبد العزيز خميس (٢٠١٦) بدراسة للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، اعتمد الباحث المنهج الوصفي الاستكشافي، حيث تم إعداد استمارة لقياس الاحتراق النفسي لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني، تم تطبيق هذه الأداة على جميع مستشاري التوجيه لبلدية ورقلة الكبرى التي قوامها (٢٨) حيث شملت بعض المتغيرات الوسيطة (الجنس، الأقدمية)، أسفرت نتائج الدراسة على انخفاض درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة، ووجود فروق دالة إحصائية حسب متغير الجنس وعدم وجود فروق دالة إحصائية في متغير الأقدمية.

وأجرى محمد عايش (٢٠١٦) دراسة لبحث علاقة الضغوط المهنية بالرضا الوظيفي والتكيف النفسي لدى المرشدين التربويين بوزارة التربية والتعليم في محافظات غزة، هدفت هذه الدراسة إلى: محاولة ألقاء الضوء على الفروق في الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي والتكيف النفسي لدي المرشدين التربويين، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة من جميع المرشدين العاملين في المدارس الحكومية والبالغ عددهم (٤١٠) مرشداً ومرشدة، للعام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦م) وقد استخدم الباحث لجمع البيانات المتعلقة بالدراسة الأدوات الثلاثة التالية: مقياس الضغوط المهنية (إعداد عوض حربي)، ومقياس الرضا الوظيفي: (إعداد مقبول ٢٠٠٥)، ومقياس التكيف النفسي: (إعداد الباحث)، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباط سلبية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط المهنية وكلا من الرضا الوظيفي والتكيف النفسي لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الضغوط المهنية المنخفضين والمرتفعين على مقياس الرضا الوظيفي ومقياس التكيف النفسي لصالح المنخفضين، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة مقياس الرضا الوظيفي ومقياس التكيف النفسي في (البعد الشخصي، البعد والمدرسي) و(بعد الحوافز والترقيات، بعد الصحي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث على التوالي، بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة مقياس الضغوط المهنية والتكيف النفسي وعدم وجود فروق في مقياس الرضا الوظيفي تعزى

لمتغير المؤهل العلمي، بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التكيف النفسي والرضا الوظيفي تعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة عدا البعد السادس المردود المادي وبعد الحوافز والترقيات على التوالي.

وهدفت دراسة محمد مشاقبة (٢٠١٦) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية، وعلاقته بمتغيرات الجنس، الخبرة المهنية، ومرحلة الطلاب، تكونت عينة الدراسة من (٧٤) مرشداً ومرشدة، تم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، تم تحليل النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، وتحليل التباين الأحادي، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي عند المرشد الطلابي كانت بدرجة متوسطة، كما لم تظهر النتائج وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي بين الذكور والإناث، إلا أن النتائج أظهرت فروق في بعد نقص الشعور بالإنجاز الشخصي تعزى للجنس ولصالح الذكور، كما وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في بعد تبدل المشاعر تعزى للخبرة المهنية ولصالح الخبرة (١-١٠) سنوات، ولم تظهر النتائج فروقاً دالة إحصائية تعزى لمرحلة الطلاب.

وهدفت دراسة ختام السحار وسمر أبو مزيد (٢٠١٨) إلى التعرف على فاعلية برنامج علاجي لتخفيف ضغوط العمل باستخدام تقنية "عرض الحالة" لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة، وقد طبقت الدراسة على عينة مكونة من (٢٤) مرشداً ومرشدة من المحافظة الوسطى، وتم استخدام المنهج التجريبي بتصميم قبلي وبعدي للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)، وقامت الباحثتان بإعداد البرنامج العلاجي باستخدام تقنية "عرض الحالة" والمستمد من برامج الإشراف الجمعي الإكلينيكي الذي يعتمد على نموذجين (نموذج لانسل، ونموذج الفريق الانعكاسي)، ومقياس ضغوط العمل، وأسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد جلسات الإشراف الجماعي الإكلينيكي لصالح القياس البعدي، ووجود أثر دال إحصائياً للبرنامج الإشرافي الجماعي الإكلينيكي في التخفيف من ضغوط العمل لدى المجموعة التجريبية.

بينما هدفت دراسة عمر الخمايسة (٢٠١٨) الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان في ضوء بعض المتغيرات، تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) مرشداً ومرشدة، وتم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي، وتم

تحليل النتائج باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت)، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات للاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين جاءت ضمن المستوى (المتوسط، والمرتفع)، حيث تبين أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين على البعدين (الإجهاد الانفعالي، ونقص الشعور بالإنجاز) جاء ضمن المستوى (المتوسط)، وأن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين على بعد (تبادل المشاعر) جاء ضمن المستوى (المرتفع)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين على أبعاد (الاجهاد الانفعالي، ونقص الشعور بالإنجاز) وذلك تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح المرشيدات، ولم تظهر فروق دالة في الاحتراق النفسي لدى المرشدين على بعد (تبادل المشاعر) تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الخبرة في المهنة ولصالح (أكثر من خمس سنوات) على بعد (الإجهاد الانفعالي)، إلا أن النتائج لم تظهر فروق دالة إحصائياً تعزى للخبرة في المهنة على أبعاد (تبادل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز).

وقام خالد الغامدي (٢٠٢٠) بدراسة هدفت إلى معرفة مدى فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين، تكونت عينة الدراسة من (٢٠) مرشداً طلابياً، وزعت العينة عشوائياً إلى مجموعتين، (١٠) في المجموعة التجريبية، و(١٠) في المجموعة الضابطة، وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي، وبرنامج إرشادي من إعداد الباحث، وأجريت الدراسة وفق المنهج شبه التجريبي، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج الإرشادي، مما يدل على تأثير البرنامج في الحد من مستوى الاحتراق النفسي لدى المجموعة التجريبية، وكذلك توصلت الدراسة إلى استمرار تأثير فاعلية البرنامج في القياس التنبؤي لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد شهر من المتابعة، مما يدل على استمرار أثر البرنامج.

وأجرى محمد زغبيني (٢٠٢٠) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشيدات بإدارة تعليم صيبيا، وقد استخدم الباحث مقياس الاحتراق النفسي والصلابة النفسية، وتم تطبيقهما على عينة مكونة من (١٦٤) ومرشداً ومرشدة، وقد أظهرت النتائج انخفاض مستوى الاحتراق لدى المرشدين والمرشيدات، وارتفاع مستوى الصلابة، ووجود عالقة ارتباطية سالبة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية، كما أظهرت

النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الاحتراق النفسي، في حين وجدت الدراسة فروقاً بينهما في مستوى الصلابة النفسية لصالح الإناث.

يتضح من عرض نتائج الدراسات السابقة ندرة الدراسات التي تناولت بالبحث الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين، وأنه لا توجد دراسات سابقة - في حدود علم الباحثة - حاولت التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين بمحافظة رفح الفلسطينية.

فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين لصالح المجموعة الضابطة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين لصالح القياس القبلي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين.

٤- يوجد حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في خفض الإنهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

أولاً: منهج البحث:

اتبعت الباحثة في الدراسة الحالية المنهج شبه التجريبي تصميم المجموعتين: التجريبية والضابطة، حيث هدفت الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظة رفح الفلسطينية.

ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة البحث من (٣٠) مرشداً تربوياً بالمدارس الحكومية بمحافظة رفح الفلسطينية (٨ مرشداً، ١٦ مرشدة)، تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٣٤ - ٥٣) سنة بمتوسط عمري

(٤٢,٣٣)، وانحراف معياري (٦,٩٩) تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين أحدهما تجريبية، والأخرى ضابطة.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- مقياس الإنهاك النفسي:

قامت الباحثة باستخدام مقياس ماسلاش للإنهاك النفسي (Maslach, Jackson & Leiter, 1996) تعريب وتقنين فوقيه راضي (٢٠١٤)، ويتكون المقياس من (٢٢) مفردة تقيس مشاعر المرشد التربوي تجاه عمله وذلك في ثلاثة مقاييس فرعية هي: الإرهاق الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي، وتتم الإجابة على المقياس بأن يحدد المرشد التربوي المشاعر التي يخبرها تجاه مهنته وذلك بالاختيار من بين (٥) بدائل متدرجة للاستجابة، حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى زيادة شعور المرشد التربوي بالإنهاك النفسي.

وقامت فوقية راضي (٢٠١٤) بالتحقق من ثبات مقياس الإنهاك النفسي - بطريقة الاتساق الداخلي (Internal Consistency) وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وقد تكونت العينة من (٥٠) مفحوصاً، وقد تراوحت قيم معاملات ثبات ألفا لمقياس الإنهاك النفسي بين (٠,٧٤٥ - ٠,٨٥٣)، كما قامت فوقية راضي (٢٠١٤) بالتحقق من الصدق التلازمي لمقياس الإنهاك النفسي بإيجاد معاملات الارتباط بين درجات (٥٠) مفحوصاً على مقياس الإنهاك النفسي (إعداد فوقيه راضي، ٢٠١٤) ومقياس الاحتراق النفسي (إعداد عادل عبد الله، ١٩٩٤)، وقد تراوحت قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات مقياس ماسلاش للإنهاك النفسي ومقياس الاحتراق النفسي بين (٠,٨٠٥ - ٠,٨٣١).

الخصائص السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسي في الدراسة الحالية:

أ- صدق المقياس:

▪ الصدق التلازمي:

قامت الباحثة بالتحقق من الصدق التلازمي لمقياس الإنهاك النفسي وذلك بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها (٤٥) مرشداً تربوياً علي المقياس الحالي وبين درجاتهم على مقياس الاحتراق النفسي إعداد بشار عنبوسي (٢٠١٣)، ويوضح جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين درجات المرشدين التربويين علي مقياس الإنهاك النفسي ودرجاتهم علي مقياس الاحتراق النفسي (المحك).

جدول (١) قيم معاملات الارتباط بين درجات المرشدين التربويين علي مقياس الإنهاك النفسي ودرجاتهم علي مقياس الاحتراق النفسي (المحك)

الإرهاق الانفعالي	تبلد المشاعر	نقص الإنجاز الشخصي	الدرجة الكلية
**٠,٥٤٣	**٠,٥٧٦	**٠,٧٠٤	**٠,٧٥٩

** دال عند مستوى ٠,٠١

ب- ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات مقياس الإنهاك النفسي بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach s Alpha) وذلك على عينة تكونت من (٤٥) مرشداً تربوياً، ويوضح جدول (٢) قيم معاملات ثبات مقياس الإنهاك النفسي بطريقة ألفا كرونباخ.

جدول (٢) قيم معاملات ثبات مقياس الإنهاك النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

أبعاد مقياس الإنهاك النفسي	الإرهاق الانفعالي	تبلد المشاعر	نقص الإنجاز الشخصي	الدرجة الكلية للمقياس
معامل ثبات ألفا	٠,٨٧٧	٠,٨٤٧	٠,٦٩٩	٠,٩٣٥

٢- البرنامج الإرشادي لخفض الإنهاك النفسي:

أهداف البرنامج:

يهدف البرنامج الإرشادي إلى خفض الشعور بالإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين، ويتفرع من هذا الهدف العام الأهداف الخاصة التالية:

- ١- أن يقوم المرشدون ببناء علاقة إرشادية صحيحة من خلال التعارف وبناء الثقة.
- ٢- أن يتعرف المرشدون على مفهوم الرعاية الذاتية وما هو الهدف منها وما أهميتها في حياتنا.
- ٣- أن يتعرف المرشدون على دور المرشد التربوي في العملية التعليمية.
- ٤- أن يوضح المرشدون نقاط القوة والضعف (الإيجابيات والسلبيات) من واقع عملهم كمرشدين تربويين.
- ٥- أن يتعرف المرشدون على مفهوم الضغوط النفسية وأنواعها ومصادرها.
- ٦- أن يمارس المرشدون التعاطف الذاتي.

-
- ٧- أن يتعرف المرشدون على عوامل الحماية والخطورة من واقع عملهم.
 - ٨- أن يستخدم المرشدون أساليب التكيف الإيجابية.
 - ٩- أن يتعرف المرشدون على الضغوط في بيئة العمل.
 - ١٠- أن يمارس المرشدون استراتيجيات مواجهة الضغوط.
 - ١١- أن يكتسب المرشدون مهارات التواصل الجيد مع العملاء.
 - ١٢- أن تزيد الدافعية لدى المرشدين لتحسين مفهوم الصحة النفسية.
 - ١٣- أن يمارس المرشدون الوعي الذاتي.
 - ١٤- أن تزيد معرفة المرشدين بمفهوم الوعي الذاتي من خلال مشاركة القصص باستخدام تقنية سردية.
 - ١٥- أن يتعرف المرشدون على مفهوم المشكلة وأسلوب حل المشكلات.
 - ١٦- أن تُعزز لدي المشاركين نقاط القوة لتساعدتهم على زيادة الثقة بأنفسهم مما يدفعهم لوضع حلول مناسبة لمشكلاتهم.
 - ١٧- أن يجد المرشدون آليات لاستنباط حلول متعددة وبديلة، ويتخذون قرارات مناسبة ويعدون خطة عمل مناسبة.
 - ١٨- أن يمتلك المرشدون مهارة المشاركة الاجتماعية.
 - ١٩- أن يتعرف المرشدون على مفهوم توكيد الذات.
 - ٢٠- أن يشارك المرشدون في الأنشطة الاجتماعية.
 - ٢١- أن يوظف المرشدون ما تعلموه من مهارات وخبرات في واقع حياتهم العملي والاجتماعي.

مصادر بناء برنامج:

- تم بناء البرنامج اعتماداً على عدد من المصادر أهمها:
- أدبيات علم النفس والصحة النفسية.
- آراء المتخصصين في مجالات الصحة النفسية والإرشاد النفسي.
- الاطلاع على بعض البرامج ذات العلاقة بمتغيرات مشكلة البحث الحالي.

الفنيات المستخدمة في تنفيذ البرنامج:

١ - المحاضرة:

المحاضرة من الفنيات المعرفية، وتعتمد هذه الفنية على إلقاء المرشد النفسي محاضرة محددة المحتوى واضحة الهدف، سهلة العبارات مقيدة الزمن متسلسلة العرض، ويتبادل فيها أعضاء المجموعة الإرشادية الأدوار ويتداولون الآراء والمناقشات ويكتسبون فيها مزيداً من المعارف والأفكار بهدف تعديل السلوك أو الأفكار أو المشاعر أو حتى الاتجاهات (أحمد الغامدي، ٢٠١٣، ٨٧).

٢ - المناقشة الجماعية:

المناقشة الجماعية تستخدم بهدف التواصل وتبادل الآراء واتخاذ القرارات المرتبطة بموضوع الجلسة، وتعد من الأساليب التي تزود المجموعة الإرشادية بأجواء نفسية واجتماعية صحية يعبرون من خلالها عن ذواتهم ويشعرون بأهميتهم وقيمة ما يقدمونه فيزداد شعورهم بالمسئولية وقدراتهم علي التواصل الايجابي مع الآخرين (حامد زهران، ٢٠١٠).

٣ - لعب الدور:

قيام المسترشد بتمثيل دور معين بطريقة نموذجية تهدف لتعليم الدور أو الفهم الأفضل للمشكلات التي يواجهها المسترشد عن طريق قيامه بالدور الذي يمكنه من انتقاد مواطن الضعف في شخصيته والتغلب على الأفكار الأوتوماتيكية (سارة القحطاني، ٢٠٠٩).

٤ - التدريب علي حل المشكلات:

يعمل هذا الأسلوب علي تطوير مهارات حل المشكلات وتسير هذه العملية عبر مجموعة من الخطوات التي تتضمن الاعتراف بالمشكلة وإدراكها، تعريف المشكلة وتحديدتها، واقتراح الحلول الممكنة، واختيار أحد الحلول، التنفيذ (جهاد علاء الدين، عز الدين عبدالرحمن، ٢٠١١، ٣٧٣).

٥ - التغذية الراجعة:

حيث يجد المتدرب عائداً من سلوكه الذي قام به سواء من قبل الآخرين الذين يشجعون أداءه أو من نفسه حيث يشعر بالارتياح نتيجة لأدائه الدور الذي تدرب عليه، وقد يكون العائد

استحساناً وثناءً ويكون ذا طبيعة توجيهية ناقدة تبين جوانب الضعف والقوة لديه (إيمان قنديل، ٢٠٠٩، ٢٤).

٦- النمذجة:

إن استخدام النماذج السلوكية "النمذجة" أحد الفنيات التي تستخدم في الإرشاد السلوكي والتي تستند إلى نظرية التعلم الاجتماعي، حيث يحدث تغيير في الأداء "التعلم" نتيجة ملاحظة سلوك يقوم به شخص آخر، وقد يكون الأداء في هذه الحالة في وقت لاحق على المشاهدة وليس بالضرورة أن يشتمل على التقليد الفوري للسلوك (علاء الدين كفاي، ٢٠١٢، ٢٨٦).

٧- الواجبات المنزلية:

هي مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية، يتم من خلالها تعليم الشخص بعض المهارات والأساليب الجديدة لمواجهة المواقف الصعبة، وغير المحتملة، وتطبيق هذه المهارات خارج الجلسات الإرشادية وتحدد الواجبات المنزلية عقب كل جلسة، وتعتمد تلك الفنية على التدريب والممارسة، والتي يتم من خلالها الممارسة الميدانية للتغيير الفعلي للعميل، ويستخدم فيه أسس متعددة مستهدفة لمساعدة العميل على استيعاب المعارف وتزويده بالخبرات الجديدة، وإكسابه المهارات الفنية، وتعديل سمات شخصيته بما يؤدي إلى نموه عن طريق ربط النظرية بالتطبيق (فاطمة نوفل، ٢٠١٦، ٩٥).

٨- التخيل:

يطلب المرشد من المسترشد تخيل المواقف التي تبعث على الخوف والقلق لديه وذلك على عكس تقليل الحساسية التدريجي والذي يشتمل على الانتقال بالفرد تدريجياً من الموقف الأقل إثارة إلى الموقف الأكثر إثارة لكن في هذه الفنية يبدأ المرشد بالموقف الذي يبعث على الحد الأقصى من الإثارة والتوتر والقلق وذلك بهدف توضيح العلاقة بين التفكير والانفعالات (سهير أمين، ٢٠١٠، ٨٨).

٩- الإقناع:

يعلم المرشد الفرد كيف يقوم باكتشاف طرق التفكير والمسلّمات والمعتقدات التي يؤمن بها ويبيني عليها أنماط سلوكه ومشاعره، ومن الأسئلة التي يوجهها المرشد للفرد ليجيب عليها "أين الدليل على ما تقوله أو ما تشعر به؟" ولماذا تكون الحياة مأساوية إذا لم تجر الحياة بالشكل الذي تريد؟"، إن مثل هذه الأسئلة الجدلية والحوارية تجعل الفرد يعيد التفكير في الأفكار التي يتخذها

مسلمات وحقائق وبالتالي يبدأ في إعادة التفكير فيها واختبار مصداقيتها ومدى تأثيرها على حياته (أحمد أبو أسعد، رياض الأزايدة، ٢٠١٥، ١٧٦-١٧٧).

١٠- التعزيز:

التعزيز هو الإجراء الذي يؤدي فيه حدوث السلوك إلى توابع إيجابية أو إزالة سلبية الشيء الذي يترتب عليه زيادة احتمال حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة، فإذا تعزز سلوكاً ما يعني أن تزيد احتمالات حدوثه مستقبلاً، ويسمى المثبر الذي يحدث بعد السلوك فيؤدي إلى تقويته بالمعزز (أحمد أبو أسعد، ٢٠١٤، ١٣٥).

١١- الاسترخاء:

الاسترخاء من الفنيات السلوكية وهو عبارته عن تمارين تؤدي إلى التخلص من التوتر العضلي والعصبي، ويتم الاسترخاء في عدة جلسات أو يتم إجرائه لمدة سبع دقائق في بداية الجلسة (حامد الغامدي، ٢٠١٦، ٢٥٦).

جلسات البرنامج:

في ضوء ما سبق قامت الباحثة بإعداد (١٤) جلسة، مدة الجلسة (٤٥-٦٠ دقيقة) دقيقة. وتتضمن الجلسات الموضوعات التالية:

الجلسة	الموضوع	الجلسة	الموضوع
الأولى	الإجهاد النفسي أنواعه ومصادره	الثانية	المرشد النفسي، إيجابيات وسلبيات
الثالثة	عوامل الحماية والخطورة وأساليب التكيف	الرابعة	التعاطف الذاتي
الخامسة	الإجهاد في العمل والضغط الاجتماعي	السادسة	تطبيقات عملية (صندوق المرونة)
السابعة	تمرين عجلة التوازن	الثامنة	التدخلات النفسية الأساسية وكيفية المساعدة
التاسعة	حل المشكلات	العاشرة	الوعي الذاتي (العلاج السردي)
الحادية عشرة	الإجهاد النفسي أنواعه ومصادره	الثانية عشرة	البدائل لحل المشكلات واتخاذ القرارات

خطوات البحث:

- تم إجراء الدراسة وتنفيذها حسب الخطوات الآتية:
- بناء إطار نظري والاطلاع على الدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة.
- التحقق من الخصائص السكومترية لمقياس الإنهاك النفسي.
- تصميم البرنامج الإرشادي.
- تحديد المجموعة التجريبية التي ستخضع للدراسة.
- التحقق من تكافؤ المجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث.
- تطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية في الفترة (٣٠ /٥ - ٢٠٢١/٩/٢ م).
- إجراء القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة واستخراج النتائج.
- إجراء القياس التتبعي بعد انتهاء البرنامج بشهر واحد.
- تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها، والخروج بالتوصيات والدراسات المقترحة.

نتائج البحث:

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين لصالح المجموعة الضابطة ".

للتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان وتني (Mann-Whitney)، ويبين جدول (٣) قيم (ي) ودلالاتها الإحصائية لاختبار (مان وتني) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإنهاك النفسي.

جدول (٣) قيم (ي) ودلالاتها الإحصائية لاختبار (مان وتني) للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الإنهاك النفسي

مستوى الدلالة	قيمة (ي)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	المجموعة	أبعاد مقياس الإنهاك النفسي
٠,٠١	٠,٠٠	١٢٠,٥٠	٨,٠٠	١٥	التجريبية	الإرهاق الانفعالي
		٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٥	الضابطة	
٠,٠١	٨,٠٠٠	١٢٨,٠٠	٨,٥٣	١٥	التجريبية	تبدل المشاعر
		٣٣٧,٠٠	٢٢,٤٧	١٥	الضابطة	
٠,٠١	٤,٥٠٠	١٢٤,٥٠	٨,٣٠	١٥	التجريبية	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي
		٣٤٠,٥٠	٢٢,٧	١٥	الضابطة	
٠,٠١	٠,٠٠	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	التجريبية	الدرجة الكلية للمقياس
		٣٤٥,٠٠	٢٣,٠٠	١٥	الضابطة	

نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين لصالح القياس القبلي ".

للتحقق من الفرض الثاني استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) ويوضح جدول (٤) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنهاك النفسي.

جدول (٤) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنهاك النفسي

مستوى الدلالة	قيمة (ز)	مجموع الرتب	متوسط الرتب	عدد الرتب	توزيع الرتب	أبعاد مقياس الإنهاك النفسي
٠,٠١	٣,٤٦٥	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	سالبة	الإرهاق الانفعالي
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	موجبة	
				٠	متساوية	
٠,٠١	٣,٤١٩	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	سالبة	تبدل المشاعر
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	موجبة	
				٠	متساوية	
٠,٠١	٣,٣٢٧	١٠٥,٠٠	٧,٥٠	١٤	سالبة	نقص الشعور بالإجاز الشخصي
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	موجبة	
				١	متساوية	
٠,٠١	٣,٤١١	١٢٠,٠٠	٨,٠٠	١٥	سالبة	الدرجة الكلية للمقياس
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	موجبة	
				٠	متساوية	

نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين التربويين ".

للتحقق من الفرض الثالث استخدمت الباحثة اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) ويوضح جدول (٥) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإنهاك النفسي.

جدول (٥) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الإنهاك النفسي

أبعاد مقياس الإنهاك النفسي	توزيع الرتب	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
الإرهاق الانفعالي	سالية	٢	١,٥٠	٣,٠٠	١,٣٤٢	غير دالة
	موجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متساوية	١٣				
تبلد المشاعر	سالية	٣	٢,٠٠	٦,٠٠	١,٦٠٤	غير دالة
	موجبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠		
	متساوية	١٢				
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	سالية	٤	١١,٥٠٠	٢,٨٨	١,٠٨٩	غير دالة
	موجبة	١	٣,٥٠	٣,٥٠		
	متساوية	١٠				
الدرجة الكلية للمقياس	سالية	٤	٢,٢٥	١٣,٠٠	١,٤٨٣	غير دالة
	موجبة	١	٢,٠٠	٢,٠٠		
	متساوية	١٠				

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " يوجد حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في خفض الشعور بالإنهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية " .

للتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بحساب حجم التأثير من خلال:

$$r = z / \sqrt{n} \text{ (حيث أن } r = \text{حجم الأثر، } Z = \text{الدرجة المعيارية، } n = \text{عدد الدرجات)}$$

ويوضح جدول (٦) حجم تأثير البرنامج في خفض الإنهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية.

جدول (٦) حجم تأثير البرنامج في خفض الإتهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية

مقياس الإتهاك النفسي	حجم التأثير	مقياس الإتهاك النفسي	حجم التأثير
الإرهاق الانفعالي	٠,٥٩٣	نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	٠,٥٥١
تبلد المشاعر	٠,٥٣٦	الدرجة الكلية للمقياس	٠,٧٤٢

أوضحت نتائج الفرض الرابع أن حجم تأثير البرنامج الإرشادي في خفض الإتهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية يتراوح بين (٠,٥٣٦ - ٠,٥٩٣) لأبعاد مقياس الإتهاك النفسي (الإرهاق الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز الشخصي) لدى المرشدين التربويين، وبلغ حجم الأثر الكلي (٠,٧٤٢) مما يشير إلى أن (٧٤%) من التباين في الشعور بالإتهاك النفسي لدى المرشدين التربويين يرجع إلى البرنامج الإرشادي، وأن النسبة المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي في خفض الشعور بالإتهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

تفسير النتائج ومناقشتها:

أسفرت نتائج الفرض الأول عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الإتهاك النفسي في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة الضابطة، الأمر الذي يشير إلى انخفاض الشعور بالإتهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما يدل على فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي.

وأوضحت نتائج الفرض الثاني وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإتهاك، وذلك لصالح القياس البعدي، الأمر الذي يشير إلى انخفاض الشعور بالإتهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج مقارنة بالشعور بالإتهاك النفسي لدى نفس المجموعة (التجريبية) قبل تطبيق البرنامج، مما يدل على فعالية البرنامج المستخدم في البحث الحالي.

وأشارت نتائج الفرض الثالث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبقي على مقياس الإتهاك النفسي، مما يشير إلى استمرار الانخفاض في الشعور بالإتهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية بتأثير البرنامج.

كما أوضحت نتائج الفرض الرابع أن حجم تأثير البرنامج في خفض الشعور بالإرهاك النفسي لدى المجموعة التجريبية بلغ (٠,٧٤٢) مما يشير إلى أن (٧٤%) من التباين في الشعور بالإرهاك النفسي يرجع إلى البرنامج المستخدم، وأن النسبة المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم كبير لأثر البرنامج الحالي على الشعور بالإرهاك النفسي لدى المرشدين التربويين في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

يتضح من نتائج البحث الحالي فعالية البرنامج المستخدم في خفض الشعور بالإرهاك النفسي لدى المرشدين التربويين، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة (عبد الله الشهري، ٢٠٠٨)، (عبد الله العطاس، ٢٠١٠)، (نائل أبو وردة، ٢٠١٤)، (فاطمة الزهراء محمد، ٢٠١٥)، (عبد الله المهيرة، عادل طنوس، ٢٠١٦)، (مرفت صاوي، ٢٠١٦)، (ربيع عطير، ٢٠١٧)، (مروة أحمد، ٢٠١٧)، (أيمن الغوطي، ٢٠١٩) يُعد مدخلاً فعالاً لخفض الشعور بالإرهاك النفسي لدى المرشدين التربويين.

وتري الباحثة الحالية أن فعالية البرنامج تعزي إلي المحتوي العلمي لجلساته التي تضمنت: الإنهاك النفسي أنواعه ومصادره، عوامل الحماية والخطورة وأساليب التكيف، الإنهاك في العمل والضغوط الاجتماعية، تمرين عجلة التوازن، حل المشكلات، المرشد النفسي، إيجابيات وسلبيات، التعاطف الذاتي، تطبيقات عملية (صندوق المرونة)، التدخلات النفسية الأساسية وكيفية المساعدة، الوعي الذاتي (العلاج السردى)، البدائل لحل المشكلات واتخاذ القرارات.

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى تعتقد الباحثة الحالية أن الرغبة الحقيقية من جانب أعضاء المجموعة التجريبية والجدية والمواظبة علي حضور جلسات البرنامج قد شجع الباحثة علي تنفيذ الجلسات بطريقة إيجابية، حيث لاحظت الباحثة تفاعل واندماج المرشدين التربويين في جلسات البرنامج وحرصهم علي اكتساب المزيد من المعرفة واكتساب مهارات التعامل مع المواقف المسببة للشعور بالإرهاك النفسي.

توصيات البحث:

أوصت الباحثة باستخدام البرنامج الإرشادي المستخدم في البحث الحالي لخفض الشعور بالإرهاك النفسي لدى المرشدين التربويين.

المراجع:

- أحمد أبو أسعد (٢٠١٤). **تعديل السلوك الإنساني (ط ٢)**. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أحمد أبو أسعد، رياض الأزايد (٢٠١٥). **الأساليب الحديثة في الإرشاد النفسي والتربوي**. عمان: مركز دبيونو لتعليم التفكير.
- أحمد الغامدي (٢٠١٣). **فاعلية التعلم الإلكتروني التعاوني في التحصيل الدراسي للاجتماعيات والاتجاه نحوها لدى طلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الباحة**.
- أسامة عماد (٢٠١٩). **فاعلية برنامج مساعدة المساعدين في خفض أعراض القلق والاكتئاب والضغوط النفسية لدى عينة من العاملين في المؤسسات الحكومية. الإدارة العامة للصحة النفسية، وزارة الصحة الفلسطينية، غزة**.
- إيمان جعدان (٢٠١٤). **الإجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المرشدين التربويين. مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة ابن رشد، ٤٢، ١١٢-١٤٢**.
- إيمان قنديل (٢٠٠٩). **فاعلية برنامج إرشادي في تنمية مهارات الاستقلال الذاتي لتحسين جودة الحياة لدى عينة من المراهقين المعاقين عقلياً القابلين للتعلم. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بنها**.
- أيمن الغوطي (٢٠١٩). **فاعلية برنامج نفسي معرفي ديني للتعافي من التعاطي لعقار الترامادول في محافظات غزة. رسالة دكتوراه، كلية الدراسات العليا، جامعة البطانة/ السودان**.
- جهاد علاء الدين، عز الدين عبد الرحمن (٢٠١١). **فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض التوتر والتشاؤم لدى أمهات الأطفال الأردنيين المصابين بالسرطان. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٧ (١)، ٣٣٩-٣٧١**.
- حامد الغامدي، (٢٠١٦). **أهمية التدريب على الاسترخاء ومبادئه الأساسية وطرقه. المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، ١ (٢)، ٢٦١-٢٧٨**.
- حامد زهران (٢٠١٠). **التوجيه والإرشاد النفسي (ط ٣)**. القاهرة: عالم الكتب.

-
- خالد الغامدي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي في خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من مرشدي الطلاب بمدينة الرياض. *مجلة العلوم الإنسانية، جامعة حائل، ٥، ٨٤-٩٨*.
- ربيع عطير (٢٠١٧). فعالية برنامج تدريبي مقترح لتطوير الكفايات المهنية لدى المرشدين التربويين للتعامل مع الأطفال ذوي الحاجات الخاصة من فئة التوحد في محافظة طولكرم. *المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، ٢، ٢٤٩-٢٦٨*.
- سارة القحطاني (٢٠٠٩). دور ممارسة الألعاب في خفض القلق لذوي الإعاقات الجسدية الحركية بمؤسسة رعاية الأطفال المشلولين بالطائف. *رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى*.
- سفيان، الربدي (٢٠١٣) مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشدات بمنطقة القصيم التعليمية في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة العلوم الإنسانية والإدارية، جامعة المجمعة، المملكة العربية السعودية، ٣، ٢٣٧-٣٠٩*.
- سهير أمين (٢٠١٠). *الإرشاد النفسي لذوي الاحتياجات الخاصة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- صالح الداھري (٢٠٠٠). *مبادئ الإرشاد النفسي والتربوي*. إربد: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- عبد العزيز خميس (٢٠١٦). الاحتراق النفسي لدى مستشاري التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني: دراسة استكشافية بمركز التوجيه المدرسي والمهني بورقلة. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ٢٤، ١٢١-١٣٣*.
- عبد الله العطاس (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي انتقائي في تحسين مستوى النضج المهني لدى عينة من الطلبة المستجدين بجامعة أم القرى: دراسة شبه تجريبية. *المؤتمر الإقليمي الثاني لعلم النفس، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، القاهرة، الفترة من ٢٩ نوفمبر - ١ ديسمبر، المجلد الأول، ٥١-٨٢*.
- عبد الله المهيرة، عادل طنوس (٢٠١٦). فعالية برنامج إشرافي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإرشادية وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي مدار الطفيلة. *مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٤٣ (٣)، ١٩٨١-٢٠٠١*.
- عبدالله الشهري (٢٠٠٨). فعالية الإرشاد الانتقائي في خفض سلوك العنف لدى المراهقين. *رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة أم القرى*.
-

علاء الدين كفاي (٢٠١٢). الإرشاد والعلاج النفسي الأسري المنظور النسقي الاتصالي. القاهرة: دار الفكر العربي.

عمر الخميسة (٢٠١٨). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمان. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، ٨ (١)، ٢٩-٥٧.

عويد المشعان (٢٠٠٠). دراسات في الفروق بين الجنسين في الرضا المهني. الكويت: دار القم للنشر والتوزيع.

فاطمة الزهراء محمد (٢٠١٥). فاعلية برنامج للعلاج النفسي التكاملي للتخفيف من حدة الضغوط وقلق الموت لدى عينة من كبار السن. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة القاهرة. فاطمة نوفل (٢٠١٦). العلاج المعرفي السلوكي بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

فوقيه راضي (٢٠١٤). قضايا ومشكلات معاصرة في الصحة النفسية. الرياض: مكتبة الرشد. لما القيسي (٢٠١٤). درجة الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في مدارس محافظة الطفيلة. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٢ (١)، ٢٣١-٢١. محمد الفيومي (٢٠٠٧). دراسة مقارنة لأثر بعض المهن في إحداث الاحتراق النفسي. مجلة التربية، قطر. ٣٦ (١٦٣)، ٢٤٨-٢٧٨.

محمد زغبوي (٢٠٢٠). الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صديا. أبحاث، كلية التربية بالحديدة، جامعة الحديدة. ١٧، ٣٠٤-٣٣٩.

محمد عايش (٢٠١٦). الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي والتكيف النفسي لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية بمحافظات غزة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

محمد مشاقبة (٢٠١٦). الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ١٧ (١)، ٥٤٣-٥٦٤.

مرفت صاوي (٢٠١٦). فاعلية برنامج تكاملي لعلاج اضطراب ما بعد الصدمة للطلاق والخلع. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

مروة أحمد (٢٠١٧). فاعلية برنامج علاجي في خفض مستوى أعراض اضطراب ما بعد الصدمة لدى ضحايا العنف السياسي. *مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس،* ١٨ (٢)، ٤٠-١.

منظمة الصحة العالمية (٢٠١٣). *تقييم الحالات المرتبطة بالضغط النفسي تحديداً ومعالجتها. دليل منظمة الصحة العالمية لوضع المبادئ التوجيهية، جنيف.*

نادية الشرنوبي (٢٠٠١). مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحترق النفسي وبعض المتغيرات الديموغرافية. *مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر،* ٩٧، ٢٦٩-٣١٣.

نائل أبو وردة (٢٠١٤). برنامج إرشادي نفسي إسلامي مقترح لتخفيف أعراض الاكتئاب النفسي (دراسة تأصيلية). *رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة.*

Edward, S. D., Burnard, P., Hannigan, B., Cooper, L., Adams, J., Juggessur, T., Fothergil, A. & Coyle, D. (2006). Clinical supervision and burnout: The influence of clinical supervision for community mental health nurses. *Clin Nurse*, 15 (8), 107- 115.

Ikiz, F. E. (2010). The Investigation of the Burnout Levels of the Counselors. *Journal of Kirsehir Education Faculty*, 11 (2), 25-43.

Kumary, A. & Baker, M. (2008). Stresses reported by UK trainee counselling psychologists. *Counselling Psychology Quarterly*, 21 (1), 19-28.

Pines, M. & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant difference. *Personality and Individual Differences*, 39, 625- 635.

Vorkapic, S, T. & Mustapic, J. (2012). Internal and External Factors in Professional Burnout of Substance Abuse Counselors in Croatia. *Ann Ist Super Sanità*, 48 (2), 189-197.

Wallace, S. & Lee, S. (2010). Job Stress, Coping Strategies and Burnout Among Abuse-Specific Counselors. *Journal of Employment Counseling*, 47, 111-122

Wilkerson, K. (2009). An Examination of Burnout among School Counselors Guided by Stress-Strain-Coping Theory. *Journal of Counseling & Development*, 87, 428-437.