



المجلد (3) العدد (4) أكتوبر لسنة (2024)

الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطالبات وعلاقته ببعض الضغوط النفسية
"دراسة ميدانية على الموجهات الطالبات في شرق مدينة الرياض"

إعداد

بشاير بنت سعود الشمري

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

مستخلص البحث

هدفت هذه البحث إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطالبات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض، ومن أجل تحقيق أهداف البحث تمّ استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي، وأعدت الباحثة مقياساً للاحتراق النفسي، تكون من (20) فقرة فرعية توزعت على ثلاثة أبعاد رئيسة وهي (الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز)، ومقياساً لبعض الضغوط النفسية التي تتعرض لها الموجهات الطالبات وتكون من (20) فقرة فرعية توزعت على ثلاثة أبعاد رئيسة أيضاً وهي: (ضغوط العمل، وضغوط العلاقة مع الطالبات، وضغوط العلاقة مع أولياء الأمور)، وذلك لجمع بيانات البحث، وقد تمّ تطبيق مقياس البحث على عينة مكوّنة من (178) موجهة طلابية، في جميع مدارس شرق مدينة الرياض، وبعد جمع البيانات، ومعالجتها إحصائياً. أسفرت نتائج البحث عن أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطالبات؛ كان (بمستوى متوسط) في جميع أبعاد المقياس، حيث جاء بعد الإجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطالبات، بمستوى مرتفع من الإجهاد، وجاء بعد (تبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز)، بمستوى (متوسط)، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط (قوية) موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) في جميع أبعاد الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطالبات.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، الموجهات الطالبات، الضغوط النفسية.

مجلة العلوم المتقدمة
للنفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا



Abstract

This research aimed to reveal the level of psychological burnout among female student mentors in the general education stages in the eastern city of Riyadh. In order to achieve the objectives of the research, the descriptive method was used in its survey style, and the researcher prepared a measure of psychological burnout, consisting of (20) sub-items distributed over three dimensions. The main one is (emotional stress, dulled feelings, and lack of a sense of accomplishment), and a measure of some of the psychological pressures that student mentors are exposed to, and it consists of (20) sub-items distributed over three main dimensions as well, which are: (work pressures, relationship pressures with students, and relationship pressures with... Parents), in order to collect research data. The research standards were applied to a sample of (178) student mentors. In all schools east of Riyadh, after collecting the data and processing it statistically. The results of the research revealed that the level of psychological burnout among female student mentors: It was (at a moderate level) in all dimensions of the scale, as the dimension of emotional stress among female student mentors came with a high level of stress, and the dimension (dullness of feelings and lack of sense of accomplishment) came at a (medium) level, and the results also showed a positive (strong) correlation relationship. Statistically significant at the significance level (0.05) in all dimensions of psychological burnout among female student mentors.

Keywords: psychological combustion, student counselor, psychological pressures.

مجلة العلوم النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

المقدمة:

يعاني الإنسان في هذا العصر العديد من المشكلات، والاضطرابات النفسية بسبب بعض صعوبات العمل، وبعض المشكلات التي تواجهه أثناء عمله، وفي حياته اليومية، وهذه المشكلات يمكن أن تتحول إلى ضغوط تنعكس آثارها على نفسيته؛ فتولد لديه القلق، والتوتر، والاكتئاب، ويؤدي ذلك إلى عدم شعوره بالاستقرار النفسي، وفقدان الاهتمام بالعمل، وتؤثر في سلوكه الأدائي؛ فتتحول هذه الضغوط إلى احتراق نفسي لديه. ومفهوم الضغوط النفسية ومفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم التي اهتمت بها دراسات علم النفس الاجتماعي وعلم النفس المهني، وأكدت بمجملها أنها من المشاكل التي تتعلق غالباً بضغوطات العمل، وأن فهمها يتطلب فهم شخصية العامل وبيئة عمله، وقد يخلط البعض بين المفهومين ويراهما مفهوماً واحداً ولكن حقيقة الأمر تشير إلى أن هناك فروقاً بينهما (علي ومبدر، 2020).

ويمكن ملاحظة أعراض الاحتراق النفسي من خلال الشعور بالإرهاك الجسدي والنفسي، مما يؤدي إلى فقدان الطاقة النفسية أو المعنوية، وضعف الحيوية والنشاط، وبالتالي فقدان الشعور بتقدير الذات والفاعلية الذاتية، والاتجاه السلبي نحو العمل، والفئة التي يقدم لها الخدمة، وفقدان الدافعية نحو العمل، والنظرة السلبية للذات والاحساس باليأس، والعجز، والفشل (عبد الرشيد، 2011).

وحالة الاحتراق النفسي التي تصيب المرشدين النفسيين 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 وعلى المدرسة التي يعمل فيها (بو حارة، 2016).

وقد أشار القيسي (2014) أن المرشد النفسي يتعرض إلى مجموعة من الضغوط نتيجة ما يتوقعه الآخرون منه في عمله، بالإضافة إلى الضغوط التي يتعرض لها من خلال التعامل مع الطلبة ومشكلاتهم المختلفة، والتواصل مع أولياء الأمور، وهذه العوامل جميعها قد تؤثر سلباً على أداء الموجه الطلابي، وقدرته على التكيف مع الطلبة.

مشكلة البحث:

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 تُولد 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، بسبب ما يتعرضوا له من ضغوط في العمل؛ مما يجعلهم غير قادرين على مواجهة تلك الضغوط والتي تنعكس سلباً على حياتهم اليومية (العملية والاجتماعية)، وإنهاك طاقتهم، وقد يؤدي ذلك إلى احتراق النفسي لديهم (زغبي، 2020).

والموجهين الطلابيين في مدارس التعليم بالمملكة العربية السعودية كغيرهم من العاملين في ميادين العمل الأخرى يتعرضوا إلى ضغوط نفسية، بسبب عبء العمل، أو قلة الدعم والتحفيز من قبل الإدارات المدرسية، أو ضغوط التعامل مع الطلبة والمعلمين، أو ضغوط التعامل مع المجتمع المحلي بسبب طبيعة عملهم، أو بسبب عوامل اجتماعية أو اقتصادية أو صحية قد يتعرض لها الموجه الطلابي، ولعل تراكم هذه الضغوط واستمرارها قد تصيب بعضهم بحالة من القلق، الإنهاك البدني، والتوتر العصبي، وفقدان الاهتمام بالعمل. يمكن أن تتحول إلى حالة من الاحتراق النفسي لديهم.

وتأسيساً على ما سبق ومن خلال إطلاع الباحثة على الأدب النظري السابق، الذي بحث في موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات التي يتعرض لها الموجهة الطلابية، فقد 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 شرق مدينة الرياض، ولاحظت من إجاباتهن أن هناك تفاوت واختلاف في آراءهن حول الضغوط النفسية التي يتعرضن لها، وأن هناك بعض الضغوط التي يتعرضن لها، منها ضغوط نفسية تتعلق بالعمل، وضغوط تتعلق بحالتن الصحية، وضغوط يتعرضن لها بسبب عوامل اجتماعية، وعوامل اقتصادية) مما سبب لبعضهن الإرهاق البدني، والتوتر العصبي، وفقدان الاهتمام بالعمل، والتغير في السلوك الأدائي للموجهة الطلابية تجاه عملها، ومن هنا جاءت هذا البحث بهدف الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في شرق مدينة الرياض وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لديهن.

أسئلة البحث:

تتلخص مشكلة البحث بالسؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض الضغوط النفسية لدى الجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض؟ ويتفرع عن هذا السؤال الأسئلة التالية:
السؤال الأول: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى الجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض؟

السؤال الثاني: هل توجد علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي وبعض الضغوط النفسية التي تتعرض لها الجهات الطلابيات في شرق مدينة الرياض؟

أهداف البحث:

هدفت هذه البحث إلى:

- الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى الجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي لدى الجهات الطلابيات في شرق مدينة الرياض، وبعض الضغوط النفسية لديهن.

أهمية البحث:

تأتي أهمية هذه البحث من أهمية موضوعها، ويمكن تحديدها من خلال:
أولاً: الأهمية النظرية.

- تفيد نتائج هذه البحث المسؤولين في وزارة التعليم في تكوين صورة واقعية عن واقع المشكلات النفسية التي يتعرض لها الجهات الطلابيات، ووضع الحلول المناسبة لها.
 - تبدو أهميتها من خلال ما ستضيفه من معلومات ميدانية جديدة حول مستويات الاحتراق النفسي لدى الموجه الطلابي، وعلاقته ببعض الضغوط النفسية التي يتعرض لها؛ وقد يستفيد من نتائجها إدارات التوجيه والإرشاد الطلابي، والجهات الطلابيات.
- ثانياً: الأهمية التطبيقية.

- تفيد نتائج البحث الحالية الجهات الطلابيات في جميع مراحل التعليم باستخدام أساليب توجيه وإرشاد تساعد في تخفيض الضغوط النفسية التي تسبب الاحتراق النفسي للموجه الطلابي.

- تساعد نتائج هذه البحث في الكشف عن بعض أسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الموجه الطلابي، لمساعدة المسؤولين التربويين في إعداد خطط التوجيه والإرشاد التي تخفف من حدة الضغوط النفسية لدى الموجهين الطلابيين والموجهات الطلابيات أثناء العمل.

حدود البحث:

الحدود الموضوعية: اقتصر البحث الحالية على موضوع الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات وعلاقته ببعض الضغوط النفسية.

الحدود البشرية: اقتصر على الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام في شرق مدينة الرياض.

الحدود المكانية: اقتصر على مدارس التعليم العام الحكومية للإناث التابعة للإدارة العامة للتعليم في شرق مدينة الرياض.

الحدود الزمانية: طُبقت هذه البحث 2023.

المفاهيم الاصطلاحية والمفاهيم الإجرائية للدراسة

1- الاحتراق النفسي:

يُعرّف بن موسى (2019) الاحتراق النفسي بأنه: ظاهرة تشير إلى مجموعة من الأعراض (الإجهاد الذهني، والاستنفاد الانفعالي، والتبذل 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.

2- الضغوط النفسية.

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

3- الموجه الطلابي:

وتُعرّف الباحثة الموجهة الطلابي: بأنه الشخص الحاصل على درجة البكالوريوس، أو الدراسات العليا في تخصص التوجيه والإرشاد الطلابي، أو الإرشاد النفسي، ومُعِين في مدارس التعليم بوظيفة موجهة طلابية،

ومؤهل ومدرب لبناء العلاقات التوجيهية والإرشادية مع الطلاب، بغرض مساعدتهم على حل المشكلات التي تواجههم.

الاحترق النفسي.

مهنة التوجيه والإرشاد الطلابي كغيرها من المهن التعليمية التي تحمل في طياتها ضغوط العمل، وضغوط المهنة، وضغوط التعامل مع الطلاب وأولياء الأمور، وزملاء العمل، واستمرار هذه الضغوط قد تُسبب لبعض الموجهات الطلابيات القلق، والتوتر، والاكتئاب، وقد تستنزف طاقاتهم، واستمرار هذه الضغوط قد يتحول إلى احتراق نفسي لديهم، مما ينعكس سلباً على أدائهم، وبيئة العمل، وبيئتهم الاجتماعية.

وقد اشار المشاقبة (2016) أن المرشد الطلابي يقوم بعدة أدوار، ويقدم خدمات متنوعة، مثل خدمة التوجيه والإرشاد الطلابي، والنمو الشخصي، والنمو الاجتماعي، ويتعامل مع المعلمين، وأولياء الأمور، ويتعامل مع الطلاب، وفي هذه الحالة قد يتعرض المرشدين الطلابيين إلى التعب، والإرهاق الجسدي، والتوتر، والقلق، وينعكس سلباً على نفسياتهم، بسبب متطلبات العمل الكبيرة، مما يجعلهم غير مباليين تجاه عملهم، ويمكن أن تتحول هذه الضغوط إلى احتراق نفسي لديهم.

مفهوم الاحتراق النفسي:

يُعد الاحتراق النفسي من الحالات التي تصيب الموجهات الطلابيات أثناء أدائهم لواجبهم المهني، وذلك بسبب ضغوط عمل متزايدة، قد تسبب لهم الارهاق، والتوتر، والتعب البدني المستمر، فيتحول ذلك إلى احتراق نفسي لديهم، ويكون له أثر سلبي مستمر على حياتهم النفسية والاجتماعية والتعليمية.

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

أبعاد الاحتراق النفسي:

أشار (Chiu & Tsai, 2006) أن للاحتراق النفسي ثلاثة أبعاد وهي:

1- بُعد الإجهاد 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 انفعالياً، ناتج عن استنزاف في الطاقات الانفعالية، نتيجة لضغوط العمل.

2-بعد تبدل 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، وأحياناً يكون متهكماً أثناء تقديمه للخدمة.

3-نقص الشعور بالإنجاز: كالتقدير السلبي للذات، والعجز عن الإنجاز، وعدم الكفاءة، وانخفاض الطاقة، وأنه غير مؤهل للتعامل مع متلقي الخدمة، وغير قادر على تقديم المساعدة لهم، وأن لديه نقص في المقدرة على مواجهة المشكلات التي تواجهه في العمل.

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 الطلبة بالاحتراق النفسي (بالحاج وسعيد، 2019).

مراحل عملية الاحتراق:

لقد أشارت العديد من الدراسات كدراسة كل من (الريدي، 2013؛ وجرار، 2017؛ والمشاقبة، 2016) أن الاحتراق النفسي الذي يصاب به الفرد لا يحدث فجأة، ولكنه يمر بعدة مراحل وهي:

1- مرحلة الاستغراق: وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً، ولكن عند حدوث عدم اتساق بين ما هو واقع وما هو متوقع يبدأ مستوى الرضا بالانخفاض.

2- مرحلة التبدل: هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً وتقل الكفاءة، وينخفض مستوى الأداء في العمل، ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة، لشغل أوقات فراغه.

3- مرحلة الانفصال: وفيها يدرك الفرد ما حدث، ويبدأ في الانسحاب النفسي واعتلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الإجهاد النفسي.

4-المرحلة الحرجة: وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق، وفيها تزداد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية سوءاً، ويختل تفكير الفرد نتيجة شكوك الذات، ويصل الفرد إلى مرحلة الاحتراق، وقد يفكر في ترك العمل.

ولهذا فإن الاحتراق النفسي الذي يصيب بعض الموجهين الطلابيين، لا يحدث فجأة ويعتبر المحصلة النهائية للضغوط المختلفة التي يتعرض لها الموجه الطلابي لفترات طويلة، وهو حالة غير صحية تؤدي بالموجه الطلابي المصاب بهذه الحالة إلى الوقوع بمشاكل جسدية ونفسية واجتماعية، كما تنعكس أثارة على بيئة العمل، والطلاب المسترشدين، ويعتبر مصدر قلق للكثير من العاملين في مجال التوجيه والارشاد الطلابي.

الضغوط النفسية :

وأشار الربدي (2013) إن قيام المرشد الطلابي بمهام متنوعة داخل المدرسة قد يعرضه لبعض الضغوط النفسية، وقد تؤدي هذه الضغوط إلى شعوره بعدم القدرة على القيام بدوره داخل المدرسة على الوجه الأكمل، فهناك العديد من المشاكل والصعوبات التي يتعرض لها الموجهات الطلابيات أثناء ممارستهم لعملهم كزيادة أعباء العمل، وعدم القدرة على ضبط سلوك الطلاب، وفقدان التحكم والسيطرة في مجريات أمورهم المهنية، بمعنى أن هذه المشكلات قد تتطور وتحدث ضغوطاً نفسية قد لا يستطيع المرشد الطلابي تحملها.

مفهوم الضغوط النفسية :

ويُعرّف عطية (2010) الضغط بأنه عملية نفسية بيولوجية معقدة مكونه من موقف مثير ويسمى بالموقف الضاغط أو محدد الضغط، وإدراك الفرد للموقف على أنه يشكل لديه ضغط، ويؤدي إلى استثارة مشاعر القلق لديه.

الدراسات السابقة:

فقد هدفت دراسة المشاقبة (2016) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات، ولتحقيق أهداف البحث اعتمد المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة لجمع البيانات، تمّ تطبيقه على عينة مكونة من (74) مرشداً طلابياً ومرشدة طلابية، وأظهرت نتائج البحث بعد تحليلها أن مستوى الاحتراق النفسي عند المرشد الطلابي في أبعاد (الإجهاد الانفعالي، وتبادل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز) لدى المرشد الطلابي، قد جاءت جميعها بمستوى متوسط، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين الذكور والاناث، ووجود فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث في بُعد الشعور بالإنجاز الشخصي تبعاً لمتغير الجنس وجاءت الفروق لصالح الذكور، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً لدى عينة البحث تبعاً لمتغير الخبرة المهنية، ووجود فروق دالة احصائياً لدى عينة البحث في تبادل المشاعر تبعاً لمتغير الخبرة المهنية

وجاءت الفروق لصالح الخبرة (من 1-10 سنوات)، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً للمرحلة التعليمية.

كما هدفت دراسة الخمايسة (2018) إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين وعلاقته ببعض المتغيرات في محافظة العاصمة عمان، ولتحقيق أهداف البحث اعتمد المنهج الوصفي التحليلي، وقد تم استخدام مقياس ماسلاش (Maslach) للاحتراق النفسي، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (100) مرشداً طلابياً ومرشدة طلابية، بواقع (39) مرشداً طلابياً، و(61) مرشدة طلابية، وبعد تحليل البيانات أسفرت النتائج عن وجود مستويات للاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في أبعاد (الإجهاد الانفعالي، ونقص الشعور بالإنجاز)، جاءت بمستوى (متوسط)، وأن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في بُعد (تبلد المشاعر) جاء بمستوى (مرتفع)، كما أسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في أبعاد (الإجهاد الانفعالي، ونقص الشعور بالإنجاز) تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح المرشحات، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي في بُعد (الإجهاد الانفعالي) تبعاً لمتغير الخبرة في المهنة وجاءت الفروق لصالح (خبرة أكثر من 5 سنوات)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية لجميع أبعاد ماسلاش للاحتراق النفسي تعزى لمتغير (مكان العمل)، وجاءت الفروق لصالح المدارس الخاصة. كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المرشدين التربويين في بُعد (تبلد المشاعر) تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المرشدين التربويين في أبعاد (تبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز) تبعاً لمتغير (الخبرة).

كما هدفت دراسة العوض والسيد (2019) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى عضوات هيئة التدريس بكليات التربية بجنوب المملكة العربية السعودية وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية، ولتحقيق أهداف البحث اعتمد المنهج الوصفي، وقد تمثلت أداة البحث في استمارة المعلومات الأولية، ومقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، تم تطبيقه على عينة مكونة من (283) عضوة هيئة تدريس تم اختيارهن بالطريقة العشوائية التطبيقية، وأسفرت نتائج البحث عن أن الاحتراق النفسي في أبعاد (الإجهاد 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 إحصائياً بين الاحتراق النفسي والعمر الزمني لدى عضوات هيئة التدريس، ووجود علاقة طردية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي وسنوات الخبرة لدى

عضوات هيئة التدريس، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاحتراق النفسي تبعاً لجنسية عضوات هيئة التدريس.

كما بينت دراسة (Alves., Oliverira & Paro, 2019) تقييم أثر الاحتراق النفسي على جودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس من المجالات المعرفية المختلفة، في مدينة أولدنبورغ في ألمانيا، ولتحقيق أهداف البحث استخدم المنهج الوصفي المسحي، واستخدم مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس نوعية الحياة كأداة لجمع بيانات البحث، وقد تمّ تطبيقهن على عينة مكونة من (366) عضو هيئة تدريسية في الجامعات الحكومية، وأظهرت نتائج البحث ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي في أبعاد (الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر) لدى غالبية أعضاء هيئة التدريس المشاركين في البحث، وجاء بُعد نقص الشعور بالإنجاز بدرجة منخفضة، وأن مستوى جودة الحياة لدى الذكور كانت أفضل من الإناث في أبعاد الصحة البدنية والنفسية، والعلاقات الاجتماعية وجاءت بمستوى (مرتفع)، وأن مستوى الاحتراق النفسي لدى الإناث من أعضاء هيئة التدريس قد جاء بمستوى مرتفع أكثر من الذكور، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائية في تصورات أعضاء هيئة التدريس لجودة الحياة والاحتراق في النفسي في المجالات المعرفية المختلفة تبعاً لمتغير (الجنس)، ووجود تأثير سلبي لارتفاع مستوى الاحتراق لدى أعضاء هيئة التدريس على جودة الحياة بغض النظر عن المجال المعرفي.

وأجرى (Gallegos., Cahua & Canaza, 2019) دراسة هدفت إلى تحليل متلازمة الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس وأساتذة الجامعات: قياس نفسي ومقارن وتحليله، في مدينة أريكيبا في البيرو، ولتحقيق أهداف البحث اعتمد المنهج الوصفي التحليلي، وأستخدم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي كأداة لجمع البيانات، وتمّ تطبيقه على عينة مكونة من (282) معلماً ومعلمة يدرسون في مدارس رياض الأطفال، والمدارس الابتدائية، والثانوية و (131) استاذاً جامعياً 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 احصائية في متلازمة الاحتراق النفسي في (الحالة الاجتماعية، ومستوى التدريس) تبعاً لمتغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور.

وهدفت دراسة الحديد (2019) إلى الكشف عن مستوى الفاعلية الذاتية والاحتراق النفسي والعلاقة بينهما لدى المرشدين في مدارس البادية الأردنية، ولتحقيق أهداف البحث اعتمد المنهج الوصفي التحليلي، وأستخدم مقياس الفاعلية الذاتية، ومقياس الاحتراق النفسي، وتمّ تطبيقهما على عينة مكونة من (74) مرشداً ومرشدة طلابية، تمّ اختيارهم بطريقة المسح الشامل، وبعد تحليل البيانات أظهرت النتائج أن مستوى الفاعلية الذاتية قد جاء بمستوى

مرتفع لدى أفراد عينة البحث، وأن مستوى الاحتراق النفسي قد جاء بمستوى متوسط على المقياس ككل؛ حيث جاء في بُعد (الإجهاد الانفعالي) بدرجة متوسطة، كما جاء في أبعاد (تبلد المشاعر، ونقص الانجاز) بدرجة منخفضة، وأظهرت النتائج وجود علاقة عكسية بين الفاعلية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشدين الطلابيين، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تعزى لمتغير العمر وكانت لصالح العمر (40 سنة فأكثر) ولمتغير سنوات الخبرة، وكانت لصالح سنوات الخبرة (15 عام فأكثر)، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لمستوى الاحتراق النفسي في أبعاد (تبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز) تعزى لمتغير المؤهل العلمي، وكانت الفروق لصالح الدراسات العليا، ولمتغير العمر وكانت الفروق لصالح (40 سنة فأكثر)، ولمتغير سنوات الخبرة، وكانت الفروق لصالح سنوات الخبرة (11-15 عام). كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة احصائية في مستوى الفاعلية الذاتية تبعاً لمتغيري (الجنس، والمؤهل العلمي، والعمر، وسنوات الخبرة).

كما هدفت دراسة زغبوي (2020) إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صيبيا، ولتحقيق أهداف البحث اعتمد المنهج الوصفي الارتباطي، وقد استخدم الباحث مقياسي الاحتراق النفسي والصلابة النفسية كأداة لجمع البيانات، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (164) مرشداً طلابياً ومرشدة طلابية، بواقع (90) مرشداً طلابياً، و (74) مرشدة طلابية، تم 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 صيبيا، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشدات الطلابيات تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين الطلابيين والمرشدات الطلابيات تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح الإناث.

وهدفت دراسة العدوان (2021) إلى التعرف على درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الأردنية، ولتحقيق أهداف البحث اعتمد المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم مقياس الاحتراق النفسي كأداة لجمع بيانات البحث، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (191) معلماً 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 الأردنية جاء بمستوى منخفض في جميع المجالات (الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز).

وهدفت دراسة جاد الرب والزيد (2022) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الاختصاصيين النفسيين في مدارس التعليم العام والتعليم النوعي بدولة الكويت ومستوى الصلابة النفسية لديهم، ولتحقيق أهداف البحث اعتمد المنهج الوصفي، واستخدم الباحثان مقياسان (ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس الصلابة النفسية) لجمع بيانات البحث، وتم تطبيقهما على عينة مكونة من (230) أخصائي نفسي وخصائية نفسية في مدارس التعليم العام والتعليم النوعي (الابتدائي، والمتوسط، والثانوي)، تم اختيارهم بالطريق العشوائية، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أفراد عينة البحث قد جاء بمستوى متوسط في أبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز)، وأن مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد العينة قد جاء بدرجة مرتفعة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث في متغيرات الاحتراق النفسي، والصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس، والفئة العمرية)، ووجود فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث في متغير الصلابة النفسية تبعاً (للمؤهل العلمي)، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث في متغير الاحتراق النفسي وفقاً لمتغير (المؤهل العلمي)، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغيرات (الحالة الاجتماعية، والمرحلة الدراسية)، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى عينة البحث في الاحتراق النفسي والصلابة النفسية تبعاً لمتغيري (نوع التعليم، وفئة الطالب).

كما هدفت دراسة الأمين (2022) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة شندي بالسودان وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية، ولتحقيق أهداف البحث استخدم المنهج الوصفي التحليلي، وقد استخدم مقياس الاحتراق النفسي كأداة لجمع بيانات البحث، تم تطبيقه على عينة مكونة من (72) عضواً من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائج البحث 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 احصائياً لمستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس تبعاً لمتغير الدرجة العلمية، وعدم وجود فروق دالة احصائياً لأعضاء هيئة التدريس تعزى لمتغيري (الحالة الاجتماعية، والتكيف الإداري).

منهج البحث:

يعد هذه البحث من البحوث الوصفية؛ نظراً لطبيعتها وأهدافها؛ إذ هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطالبات وعلاقته ببعض الضغوط النفسية التي يتعرضن لها، وقد اعتمد البحث الحالية المنهج الوصفي بأسلوبه التحليلي 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).

مجتمع البحث:

تكوّن مجتمع البحث الحالي من جميع الموجهات الطالبات في مدارس التعليم العام الحكومية للإناث التابعة للإدارة العامة للتعليم في شرق مدينة الرياض، وقد بلغ عددهن حسب عددن (267) وذلك حسب إحصائية الإدارة العامة للتعليم في شرق مدينة الرياض للعام 2023.

أدوات البحث:

مقياس الاحتراق النفسي:

أ- 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 إليه الفقرة، وكذلك بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما يلي:

معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لفقرات كل بعد من أبعاد المقياس 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	**0.351	6	**0.875
		3	**0.873	7	**0.896
		4	**0.232	-	-
تبلد المشاعر	تبلد المشاعر	1	**0.478	5	**0.941
		2	**0.879	6	**0.767
		3	**0.929	7	**0.806

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	البعد	المقياس
-	-	**0.946	4	نقص الشعور بالإنجاز	
**0.493	4	**0.723	1		
**0.930	5	**0.907	2		
**0.915	6	**0.926	3		

** دالة عند (0.01)، * دالة عند (0.05).

معاملات الارتباط بين فقرات بعد الإجهاد الانفعالي والدرجة الكلية للبعد، تراوحت قيمها ما بين (0.232) و (0.896)، وأن معاملات الارتباط بين فقرات بُعد تبلد المشاعر والدرجة الكلية للبعد، تراوحت قيمها ما بين (0.478) و (0.946)، وأن معاملات الارتباط بين فقرات بُعد نقص الشعور بالإنجاز، والدرجة الكلية للبعد، تراوحت قيمها ما بين (0.493) و (0.930)، ودلت النتائج على أن جميع القيم جاءت مرتفعة، وتشير إلى اتساق كل فقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة، والبعد الذي تنتمي إليه كان موجبا ودالا إحصائياً عند مستوى (0.01)، وكذلك دالا إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

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

تمّ حساب معامل ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس

معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لكل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس

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

** دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، * دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

معاملات ارتباط كل بُعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميع النتائج موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وكذلك عند مستوى الدلالة (0.05)؛ مما يدل على أن جميع فقرات المقياس كانت صادقة، وتقيس الهدف الذي وضعت من أجله.

ج- ثبات مقياس الاحتراق النفسي:

للتحقق من ثبات المقياس تمّ إيجاد معامل الثبات لأبعاد المقياس، والمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha).

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

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 بقدر مرتفع من الثبات.

ثانياً: مقياس بعض الضغوط النفسية:

أ- صدق الاتساق الداخلي لمقياس بعض الضغوط النفسية

للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لمقياس بعض الضغوط النفسية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس العلاقة بين كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة، وكذلك بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكانت النتائج كما يلي:

معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لقياس فقرات كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

المقياس	البعد	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
الضغوط النفسية	ضغوط العمل	1	**0.580	5	**0.896
		2	**0.858	6	**0.927
		3	**0.866	7	**0.764
		4	**0.923	-	-
الضغوط العلاقة	1	**0.825	4	**0.890	

المقياس	البعد	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
	مع الطالبات	2	**0.895	5	**0.642
		3	**0.894	6	**0.301
ضغوط العلاقة مع أولياء أمور الطالبات		1	**0.218	5	**0.777
		2	**0.843	6	**0.853
		3	**0.885	7	**0.863
		4	**0.664	-	-

** دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، *دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

معاملات الارتباط بين فقرات بعد ضغوط العمل بالدرجة الكلية للبعد، تراوحت قيمها ما بين (0.764) و(0.923)، وأن معاملات الارتباط بين فقرات بُعد ضغوط العلاقة مع الطالبات بالدرجة الكلية للبعد، تراوحت قيمها ما بين (0.301) و (0.895)، وأن معاملات الارتباط بين فقرات بُعد ضغوط العلاقة مع أولياء أمور الطالبات بالدرجة الكلية للبعد، تراوحت قيمها ما بين (0.218) و (0.885)، ودلت النتائج على أن جميع القيم جاءت مرتفعة، وتشير إلى اتساق كل فقرة بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، وأن جميع معاملات الارتباط بين كل فقرة، والبعد الذي تنتمي اليه كان موجباً ودالاً إحصائياً عند مستوى (0.01)، وكذلك دالاً إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05).

ب- معامل ارتباط كل بعد من أبعاد مقياس بعض الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس:

تمّ حساب معامل ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس بعض الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس

معاملات ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لكل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية للمقياس

المقياس	البعد	معامل الارتباط
الضغوط النفسية	ضغوط العمل	**0.977
	ضغوط العلاقة مع الطالبات	**0.958
	ضغوط العلاقة مع أولياء أمور الطالبات	**0.948

** دالة عند مستوى الدلالة (0.01)، *دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

قيم معاملات ارتباط كل بُعد من أبعاد مقياس بعض الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس، وجاءت جميع النتائج موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.01)، وكذلك عند مستوى الدلالة (0.05)؛ مما يدل على أن جميع فقرات المقياس كانت صادقة، وتقيس الهدف الذي وضعت من أجله.

ج- ثبات مقياس بعض الضغوط النفسية:

للتحقق من ثبات مقياس بعض الضغوط النفسية للدراسة تمَّ إيجاد معامل الثبات لأبعاد المقياس، والمقياس ككل باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha)

قيم معاملات الثبات مقياس بعض الضغوط النفسية، والدرجة الكلية للمقياس

المقياس	البعد	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط النفسية	ضغوط العمل	0.944
	ضغوط العلاقة مع الطالبات	0.859
	ضغوط العلاقة مع أولياء أمور الطالبات	0.863
	الضغوط النفسية ككل	0.962

معاملات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لأبعاد وفقرات مقياس بعض الضغوط النفسية قد جاءت كلها موجبة، وجاءت بدرجة مرتفعة، وقد بلغت الدرجة الكلية للثبات العام للمقياس (0.962)، وهي قيمة مرتفعة؛ مما يضمن إلى أن المقياس يتمتع بقدٍ مرتفع من الثبات.

أساليب المعالجة الإحصائية:

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

- استخدام التكرارات والنسب المئوية لوصف خصائص عينة البحث.
- استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتعرف على استجابات أفراد العينة على كل فقرة من فقرات الأداة.
- استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتحقق من صدق الاتساق الداخلي لأدوات البحث.

- استخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) لنتحقق من ثبات أدوات البحث.
 - استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent-Samples T test) لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين.
 - استخدام تحليل التباين الأحادي (One-way ANOVA) لمعرفة دلالة الفروق بين أكثر من مجموعتين مستقلتين.
 - استخدام اختبار أقل فرق معنوي (LSD) للمقارنة بين فئات متغير.
- نتائج السؤال الأول:** "ما مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض؟".
- للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول أبعاد مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام شرق مدينة الرياض، وقد جاءت النتائج كما يلي:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض

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

نتائج أبعاد مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام الحكومية في شرق مدينة الرياض؛ حيث حصل بُعد الإجهاد الانفعالي على أعلى متوسط حسابي وقيمه (3.69)، وانحراف معياري قيمته (0.778)، ومستوى (مرتفع)، وجاء بالمرتبة الثانية بُعد نقص الشعور بالإنجاز؛ حيث حصل على متوسط حسابي قيمته (3.38)، وانحراف معياري قيمته (1.149)، ومستوى (متوسط)، وجاء بالمرتبة الثالثة بُعد تبلد المشاعر بمتوسط حسابي قيمته (3.02)، وانحراف معياري قيمته (1.022)، ومستوى (متوسط).

حصول إجمالي أبعاد مقياس الاحتراق النفسي على متوسط حسابي قيمته (3.36)، وانحراف معياري (0.936)، ومستوى متوسط، وهذا يدل على أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض كان (بمستوى متوسط).

وتتفق نتائج هذا السؤال مع نتائج دراسة كل من (المشاقبة، 2016؛ والخمايسة، 2018؛ والحديد، 2019) حيث أظهرت نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين الطلابيين، جاء بمستوى (متوسط)، ودراسة جاد الرب والزيد (2022) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الاختصاصيين النفسيين في مدارس التعليم العام والتعليم النوعي في الكويت قد 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 العوض والسيد (2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي في أبعاد (الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز) لدى عضوات هيئة التدريس في كليات التربية بجنوب المملكة العربية السعودية قد جاء بمستوى (عالي). ودراسة زغبية (2020) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صيبا، 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 شرق مدينة الرياض"، وذلك بأن بعض الموجهات الطلابيات قد يرهقن أنفسهن في السعي لتحقيق مستوى مثالي في عملية التوجيه والإرشاد في المدرسة، ولكن يصطدمن ببعض المعوقات والصعوبات التي تواجههن في عملهن كغموض الدور، وعدم وضوح مفهوم التوجيه الإرشاد، وعدم وضوح دور الموجهة الطلابية في أذهان الكثير من قائدات المدارس، والمعلمات، والطالبات، وعدم وعي أولياء أمور الطالبات بأهمية دور الموجهة الطلابية في مساعدة بعض الطالبات المسترشدات في حل المشكلات التي يتعرضن لها، وقد يعزى ذلك إلى أن 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 أيضاً إلى أن شعور الموجهة الطلابية بالعمل الروتيني اليومي هو الذي يفقدها الإحساس بالإنجاز، ويمنحها شعوراً مملأً بسبب

تكرار وتشابه الحالات الإرشادية لبعض الطالبات المسترشدات، بالإضافة إلى عدم امتلاك بعض الموجهات الطالبات إلى الأساليب الإرشادية الحديثة والمناسبة في التعامل مع الطالبات المسترشدات، يولد لديهن بعض الضغوط النفسية، والقلق، والإحباط، وعدم إنجاز الأعمال والواجبات الموكولة إليها والمتوقعة منها بشكل جيد فتصاب بنقص الشعور بالإنجاز. وفيما يلي عرضاً تفصيلاً لكل بُعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي:

أولاً: بُعد الإجهاد الانفعالي:

وللتعرف على مستوى الإجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطالبات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على الفقرات بُعد الإجهاد الانفعالي، وكانت النتائج كما يلي:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى الإجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطالبات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض

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

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستويات الإجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام شرق مدينة الرياض؛ وتراوحت قيمها بين (2.97 – 4.89)، حيث حصلت الفقرة رقم (4) والتي تنص على "يضايقتني عدم التزام إدارة المدرسة بخطط التوجيه والإرشاد الطلابي" على أعلى متوسط حسابي وقيمه (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 وقيمه (2.97) ومستوى إجهاد متوسط.

حصول إجمالي فقرات بُعد الإجهاد الانفعالي على متوسط حسابي قيمته (3.69)، وانحراف معياري قيمته (0.778)، ومستوى إجهاد مرتفع، وهذا يدل على أن مستوى الإجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض كان بمستوى مرتفع.

وتتفق نتيجة بُعد الإجهاد الانفعالي مع نتائج دراسة العوض والسيد (2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى (الإجهاد الانفعالي) لدى عضوات هيئة التدريس في كليات التربية بجنوب المملكة العربية السعودية قد جاء بدرجة (عالية). ودراسة (Alves., Oliverira & Paro, 2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الإجهاد الانفعالي لدى غالبية أعضاء هيئة التدريس المشاركين في البحث قد جاء بمستوى مرتفع. 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 البعد مع نتائج دراسة كل من (المشاقبة، 2016؛ والخمايسة، 2018؛ الحديد، 2019؛ وجاد الرب والزيد، 2022)، والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الإجهاد الانفعالي لدى المرشدين الطلابيين. قد جاء بمستوى (متوسطة). ودراسة (زغبي، 2020؛ والعدوان، 2021؛ والأمين، 2022)، والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى الإجهاد الانفعالي لدى المرشدين الطلابيين والمرشحات الطلابيات قد جاء بمستوى (منخفضة).

وقد يعزى سبب حصول بُعد الإجهاد الانفعالي على هذه النتيجة، أن مهنة التوجيه والإرشاد الطلابي من المهن التعليمية الحساسة، وذلك لتعامل الموجهة الطلابية مع المشكلات التي تواجه الطالبات، وأن عليها أن تقدم مستوى عالي من التوجيه والإرشاد الطلابي للطالبات المسترشدات، وخصوصاً طالبات المرحلة الثانوية، وقد تصطدم بعدم ثقة الطالبات بها، وعدم اهتمام الإدارة المدرسية بعملها كموجهة طلابية، مما يسبب لها حالة من الاستنزاف الانفعالي داخلياً، والشعور بالصداع المستمر، وارتفاع ضغط الدم، وصعوبة في الدخول في النوم،

فضلاً عن الشعور بالإحباط، وعدم التحمل والصبر، وقد يعزى سبب ذلك أيضاً أن الإدارة المدرسية لا تلتزم ببرامج التوجيه والإرشاد الطلابي التي تقوم بإعدادها الموجهة الطلابية، لعدم وجود علاقات جيدة بين الموجهة الطلابية والإدارة المدرسية، وتلزم الموجهة الطلابية في برامج تعليمية أخرى لا تكون مناسبة وطبيعة عملها؛ مما يزيد من مستوى الإجهاد الانفعالي لديها؛ لذلك جاءت نتيجة بُعد الإجهاد الانفعالي بمستوى (مرتفع).

ثانياً: بُعد تبلد المشاعر:

وللتعرف على مستوى تبلد المشاعر لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على فقرات بُعد تبلد مشاعر الموجهة الطلابية في شرق مدينة الرياض، وكانت النتائج كما يلي:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى تبلد المشاعر لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض

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

المتوسطات الحسابية لمستويات تبلد المشاعر لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض؛ 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 وقيمه (3.39)، في حين حصلت

الفقرة رقم (1) والتي تنص على " أشعر بالملل والإحباط بسبب عملي بالتوجيه والإرشاد الطلابي " على أقل متوسط حسابي وقيمه (2.54) ومستوى منخفض.

حصول إجمالي فقرات بُعد تبدل المشاعر على متوسط حسابي قيمته (3.02)، وانحراف معياري قيمته (1.149)، ومستوى متوسط، وهذا يدل على أن مستوى تبدل المشاعر لدى الموجهات الطلابيات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض كان بمستوى (متوسط).

وتتفق نتيجة بُعد تبدل المشاعر مع نتائج دراسة كل من (المشاقبة، 2016؛ وزغيبي، 2020؛ وجاد الرب والزيد، 2022)، والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى تبدل المشاعر لدى المرشدين الطلابيين قد جاءت بمستوى متوسط.

وتختلف نتيجة هذا البعد عن نتائج دراسة الخمايسة (2018) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى تبدل المشاعر لدى المرشدين التربويين جاء بمستوى (مرتفع)، ودراسة العوض والسيد (2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى تبدل المشاعر لدى عضوات هيئة التدريس في كليات التربية بجنوب المملكة العربية السعودية قد جاء بمستوى (عالي). ودراسة (Alves., Oliverira & Paro, 2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى (تبدل المشاعر) لدى غالبية أعضاء هيئة التدريس المشاركين في البحث جاء بمستوى مرتفع. ودراسة الحديد (2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى تبدل المشاعر لدى المرشدين الطلابيين قد جاء بمستوى (منخفض). ودراسة العدوان (2021) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى تبدل المشاعر لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الاردنية جاء بمستوى (منخفض). ودراسة الأمين (2022) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى تبدل المشاعر لدى أعضاء هيئة التدريس جاء بمستوى (منخفض).

وقد يعزى سبب حصول بُعد تبدل 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 يعزى ذلك أيضا إلى عدم تقديم الدعم المعنوي لها من قبل بعض الإدارات المدرسية، وعدم تعزيزها، قد يشعرها بعدم الارتياح، وعدم تقديم خدمة التوجيه والإرشاد للطلابيات بشكل جيد، مما يشعرها بالقلق، والتوتر المستمر، ويؤثر على أدائها، فيصبح لديها تبدل في المشاعر تجاه عملها كموجهة طلابية.

ثالثاً: نقص الشعور بالإنجاز:

وللتعرف على مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى الموجهات الطالبات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة على فقرات بُعد نقص الشعور بالإنجاز، وكانت النتائج كما يلي:

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة حول مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى الموجهات الطالبات في مراحل التعليم العام شرق مدينة الرياض

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

المتوسطات الحسابية لمستويات نقص الشعور بالإنجاز لدى الموجهات الطالبات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض؛ 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 وقيمه (3.85)، في حين حصلت الفقرات (5، 2، 3، 1)، على مستويات متوسطة كان أدها الفقرة رقم (1) والتي تنص على "أشعر بأنني أجد صعوبة في إنجاز عملي لكثرة أعبائي الوظيفية" حيث حصلت على أقل متوسط حسابي وقيمه (3.02)، ومستوى متوسط. حصول إجمالي فقرات بُعد نقص الشعور بالإنجاز على متوسط حسابي قيمته (3.38)، وانحراف معياري قيمته (1.022)، ومستوى متوسط، وهذا يدل على أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى الموجهات الطالبات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض كان بمستوى متوسط.

وتتفق نتيجة بُعد نقص الشعور بالإنجاز مع نتائج دراسة كل من (المشاقبة، 2016؛ والخمايسة، 2018؛ وجاد الرب والزيد، 2022) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى المرشد الطلابي جاء بمستوى (متوسط).

في حين تختلف نتائج هذا البعد عن نتائج دراسة العوض والسيد (2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى عضوات هيئة التدريس في كليات التربية بجنوب المملكة العربية السعودية قد جاء بمستوى (عالي). ودراسة (Alves., Oliverira & Paro, 2019) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس جاء بمستوى (منخفض). ودراسة كل من (الحديد، 2019؛ وزغيبي، 2020) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى المرشدين والمرشدات الطلابيات، قد جاء بمستوى (منخفض). ودراسة العدوان (2021) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية، جاء بمستوى (منخفض). ودراسة الأمين (2022) والتي أظهرت في نتائجها أن مستوى نقص الشعور بالإنجاز لدى أعضاء هيئة التدريس جاء بمستوى (منخفض).

وقد يعزى سبب حصول الموجهات الطلابيات في بعد نقص الشعور بالإنجاز على مستوى (متوسط)، وذلك لأن أبعاد الاحتراق النفسي مرتبطة مع بعضها البعض، وكل بعد يؤثر في مستوى البعد الآخر، حيث أن الموجهة الطلابية عندما تصاب في استنزاف طاقاتها وتشعر في إنهاك بدني عالي، ويصبح لديها تبدل 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 بالفشل، ونقص في إنجاز المهام الموكلة لها. لذلك لأن بعد الإجهاد الانفعالي لدى الموجهات الطلابيات جاء بمستوى مرتفع، وجاء بعد تبدل المشاعر لديهن بمستوى متوسط، فهذه المستويات من الاحتراق النفسي لديهن أثرت على شعورهن بإنجاز عملهن بشكل جيد، لذا جاءت بُعد نقص الشعور بالإنجاز بمستوى (متوسط).

نتائج السؤال الثاني: "هل توجد علاقة بين مستوى الاحتراق النفسي وبعض الضغوط النفسية التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات في شرق مدينة الرياض؟".

وللإجابة عن هذا السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي، وبعض الضغوط النفسية التي تتعرض لها الموجهات الطلابيات في مدارس التعليم العام، شرق مدينة الرياض، وكما يلي:

قيم معامل ارتباط بيرسون للتحقق من وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي وبعض الضغوط النفسية التي تتعرض لها الموجهات الطالبات في شرق مدينة الرياض

الضغوط النفسية				معامل الارتباط	أبعاد الاحتراق النفسي
الضغوط النفسية ككل	بُعد ضغوط العلاقة مع أولياء أمور الطالبات	بُعد ضغوط العلاقة مع الطالبات	بُعد ضغوط العمل		
**0.910	**0.847	**0.870	**0.904	معامل الارتباط	بُعد الإجهاد الانفعالي
0.011	0.015	0.017	0.000	مستوى الدلالة	
**0.898	**0.822	**0.896	**0.876	معامل الارتباط	بُعد تبدل المشاعر
0.010	0.016	0.000	0.012	مستوى الدلالة	
**0.921	**0.831	**0.926	**0.904	معامل الارتباط	بُعد نقص الشعور بالإنجاز
0.006	0.009	0.008	0.000	مستوى الدلالة	
**0.953	**0.872	**0.942	**0.936	معامل الارتباط	الاحتراق النفسي ككل
0.017	0.013	0.008	0.004	مستوى الدلالة	

** دالة عند مستوى الدلالة (0.05)

جميع قيم مستويات الدلالة كانت أقل من (0.05)، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة (قوية) دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين مستوى الاحتراق النفسي وبعض الضغوط النفسية التي تتعرض لها الموجهات الطالبات في شرق مدينة الرياض وهي كما يلي:

- وجود علاقة ارتباط موجبة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين أبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز) وبُعد ضغوط العمل.
- وجود علاقة ارتباط موجبة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) بين أبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز) وبُعد ضغوط العلاقة مع الطالبات.
- وجود علاقة ارتباط موجبة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) في جميع أبعاد الاحتراق النفسي (الإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز) وبُعد ضغوط العلاقة مع أولياء أمور الطالبات.

وهذا يدل على أنه كلما زادت الضغوط النفسية (ضغوط العمل، ضغوط العلاقة مع الطالبات، وضغوط العلاقة مع أولياء أمور الطالبات)، لدى الموجهات الطالبات في مراحل التعليم العام في شرق مدينة الرياض كلما ارتفع مستوى الاحتراق النفسي لديهن والعكس صحيح. ولم تتفق نتيجة هذا السؤال مع نتائج الدراسات السابقة التي تم اختيارها؛ حيث أنها لم تظهر علاقات إيجابية بين الاحتراق النفسي والمتغيرات الأخرى؛ في حين اختلفت بعض نتائج الدراسات السابقة عن نتيجة هذا السؤال حيث أظهرت دراسة الحديد (2019) في نتائجها وجود علاقة عكسية (سالبة) بين الفاعلية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشدين الطالبين، كما أظهرت دراسة زغبى (2020) في نتائجها وجود علاقة عكسية سالبة بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صيبا. ودراسة الأمين (2022) والتي أظهرت في نتائجها وجود علاقة عكسية (سالبة) بين الاحتراق النفسي ومتغير سنوات الخدمة لأعضاء هيئة التدريس.

وقد يعزى سبب وجود علاقة ارتباطية (قوية) موجبة بين الضغوط النفسية التي تتعرض لها الموجهات الطالبات، ومستوى الاحتراق النفسي في جميع أبعاده لديهن بأنها علاقة منطقية، حيث أن العمل في مهنة التعليم بشكل عام، والعمل بمهنة التوجيه والإرشاد الطلابي بشكل خاص قد يؤدي إلى يتعرض العاملين فيها إلى ضغوط نفسية متعددة المصادر، مثل: (ضغوط العمل، ضغوط العلاقة مع الطالبات، وضغوط العلاقة مع أولياء أمور الطالبات)، بالإضافة إلى ضغوط أخرى خارج بيئة العمل، قد تؤثر على نفسية وصحة 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.

ثانياً: التوصيات:

- بناءً على ما توصلت إليه نتائج البحث في موضوع مستوى الاحتراق النفسي لدى الموجهات الطالبات وعلاقته ببعض الضغوط النفسية التي يتعرضن لها فقد أوصت الباحثة ما يلي:
- عقد ندوات وورش عمل توعوية للموجهات الطالبات، لتوعيتهن في خطورة الاحتراق النفسي لديهن وتأثيره على المجتمع الذي تتعامل معه الموجهة الطلابية.
 - الاهتمام بتطوير قدرات الموجهات الطالبات من خلال الدورات المتخصصة في حل مشكلات الطالبات.
 - الاهتمام بإعداد برامج إرشادية لتدريب الموجهات الطالبات على كيفية التعامل مع ضغوط العمل، وإدارتها بكفاءة.

- عدم تحميل الموجهة الطلابية أعباء إضافية لتجنب شعورهن بالعجز وعدم إنجاز المهام الموكولة لها.

ثالثاً: المقترحات:

- إجراء دراسة للوقوف على مستوى الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعات وعلاقته بتقدير الذات.
- فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى الموجهات الطلابيات للمرحلة الثانوية.



مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا

المراجع العربية:

- 1- أبو النصر، مدحت محمد. (2017). **مناهج البحث التربوي في الخدمة الاجتماعية**. المجموعة العربية للتدريب والنشر: القاهرة.
- 2- 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.
- 3- بن موسى، وردة. (2019). **الاحتراق النفسي لدى أعوان تدخل الحماية المدنية: دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية بتقريت الكبرى والوحدات التابعة لها [رسالة ماجستير منشورة]**، جامعة قاصدي مرباح-ورقلة]. قاعدة بيانات دار المنظومة.
- 4- بو حارة، هناء. (2016). ظاهرة الاحتراق النفسي كاستجابة لضغوط العمل في المهن الخدمائية الإنسانية والاجتماعية: قراءة نفسية تشخيصية، **مجلة شؤون اجتماعية**، 33(130)، 312-327.
- 5- جاد الرب، هشام فتحي، والزيد لؤي مساعد. (2022). الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الاختصاصيين النفسيين بمدارس التعليم العام والنوعي بدولة الكويت، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، (144)، 251-272.
- 6- جرار، آلاء فالح. (2017). فاعلية برنامج إرشادي جمعي معرفي لخفض الاحتراق النفسي وتحسين التكيف وتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس الإتحاد في الأردن [رسالة دكتوراة منشورة]، جامعة العلوم الاسلامية العالمية]، قاعدة معلومات دار المنظومة.
- 7- الحديد، وسام محمد. (2019). **الفاعلية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشدين في مدارس البادية الأردنية [رسالة ماجستير منشورة]**، جامعة اليرموك الأردنية]. قاعدة معلومات دار المنظومة.
- 8- الخميسة، عمر سعود. (2018). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين في محافظة العاصمة عمّان، **مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات**، (1)، 1-24.
- 9- الربدي، سفيان إبراهيم. (2013). مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشحات بمنطقة القسيم التعليمية في ضوء بعض المتغيرات، **مجلة العلوم الإنسانية والإدارية**، (3)، 239-303.

- 10- الرشيدى، 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)، 3642-3623.
- 11- روبنستين، لوري آيه ليدن. (2014). *دليل إدارة الضغوط*. مكتبة جرير.
- 12- الزعبي، نزار مجد. (2005). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة أربيد وعلاقتها بتقدير الذات [رسالة ماجستير غير منشورة]، جامعة اليرموك الأردنية.
- 13- زغبى، محمد احمد. (2020). الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صيبا، *مجلة أبحاث*، 17(17)، 339-304.
- 14- عبد الرشيد، ناصر سيد جمعة. (2011). فاعلية الارشاد بالواقع في خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بالمملكة العربية السعودية، *مجلة كلية التربية*، 27(1)، 208-123.
- 15- العدوان، غيث أحمد. (2021). درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية الأردنية: دراسة تطبيقية، *مجلة الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع*، 65(65)، 312-327.
- 16- عطية، محمود. (2010). *ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها*، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 17- 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.
- 18- 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)، 191-171.
- 19- الفريحات، عمار، والربضي، وائل. (2010). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات رياض الأطفال في محافظة عجلون، *مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)*، 24(5)، 1589-1559.
- 20- القيسي، لما ماجد. (2014). درجة الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في مدارس محافظة الطفيلة. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*، 22(1)، 251-231.



- 21- المشاقبة، محمد أحمد. (2016). الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي في منطقة الحدود الشمالية وعلاقته ببعض المتغيرات، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، 17(1)، 543-564.
- 22- نعيمة، طايبي. (2013). علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والفسجية لدى الممرضين [رسالة دكتوراة منشورة، جامعة الجزائر]. مكتبة أكاديميا العربية.

المراجع الأجنبية:

- 23- Alves, P. C., de Fatima Oliveira, A & da Silva Paro, H, B, M. (2019). Quality of life and burnout among faculty members: How much does the field of knowledge matter? *Plos one*, 14(3), 1-12. Published: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214217>
- 24- Chiu, S. & Tsai, M. (2006). Relationships among burnout, Job investment and organizational citizenship behavior, *Journal of Psychology*, 140(6):517-530. Doi:10.3200/JRLP.140.6.517-530.
- 25- 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. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390>.

مجلة العلوم المتقدمة
للصحة النفسية والتربية الخاصة

تصدر عن
وحدة النشر العلمي
كلية التربية
جامعة طنطا