

Burnout and its Relationship to Psychological Hardness among Male and Female Counselors in Sabya Education Administration

الاحترق النفسى وعلاقته بالصلاية النفسية لى المرشدين والمرشبات

بإدارة تعليم صبيا

د. محمد أحمد زغبى

أستاذ علم النفس المساعد - جامعة تبوك

عميد الكلية الجامعية بحقل

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاحترق النفسى والصلاية النفسية لى المرشدين والمرشبات بإدارة تعليم صبيا، وقد استخدم الباحث مقياسى الاحترق النفسى والصلاية النفسية، وتم تطبيقهما على عينه مكونه من (١٦٤) مرشداً ومرشدة. وقد أظهرت النتائج انخفاض مستوى الاحترق لى المرشدين والمرشبات، وارتفاع مستوى الصلاية، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاحترق النفسى والصلاية النفسية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين فى مستوى الاحترق النفسى، فى حين وجدت الدراسة فروقاً بينهما فى مستوى الصلاية النفسية لصالح الإناث. وقد خرجت الدراسة فى ضوء نتائجها بعدد من التوصيات.

الكلمات المفتاحية: الاحترق النفسى، الصلاية النفسية، المرشدون، تعليم صبيا.

Abstract:

The study aimed to know the relationship between burnout and psychological hardness among male and female counselors in Sabya Education Administration. The researcher used the measures of burnout and psychological hardness, and they were applied to a sample consisting of (164) female and male counselors. The results have shown a decrease in the level of burnout among female and male counselors, a high level of hardness, and a negative correlation between burnout and psychological hardness. The results also showed that there are no differences between the genders in the level of burnout, while the study found differences between them in the level of psychological hardness in favor of the female. The study came out in light of its results with a number of recommendations.

Key words: Burnout, Psychological Hardness, Counselors, Sabya Educating.

مقدمة الدراسة:

يعد الاحترق النفسي من المصطلحات والموضوعات التي حظيت باهتمام العديد من الباحثين في مجال علم النفس بالدراسة، وخصوصاً في الميدان التربوي، فقد تناولوا من خلال دراساتهم بعض عناصر العملية التربوية والتعليمية، كالمدرء والمعلمين والطلاب على اختلاف مراحلهم التعليمية وتخصصاتهم (عبد الحافظ، ١٩٩٣م؛ الحارثي، ٢٠٠٧م؛ الزهراني، ٢٠٠٨م)، وبالرغم من الأهمية التي يحظى بها الإرشاد النفسي ومجالاته وبرامجه الإرشادية المختلفة والمتمثلة في الطلب المتنامي من قبل أفراد المجتمع للمساعدة الإرشادية نتيجة ظهور العديد من المشكلات التي يعانون منها، إلا أنه لم ينل منهم القدر الكافي من البحث والدراسة وبما يتناسب مع هذه الأهمية.

حيث تعتبر مهن الخدمات الإنسانية، والإرشاد النفسي إحداها، من المهن التي يتعرض العاملون فيها إلى الاحترق النفسي، نتيجة الجهد العقلي والانفعالي والبدني المبذول لتقديم يد العون لطالبي المساعدة الإرشادية، ويمثل الاحترق النفسي حالة نفسية تصيب المرشدين الذين يعملون في المجال التعليمي، وتكون مصحوبة بالإجهاد النفسي، وتكوين اتجاهات سلبية نحو العمل، وقلة الإنجاز الشخص، وعدم الرضا المهني عن العمل، وهي حالة ناتجة عن أعباء ومتطلبات العمل الزائدة، وتنعكس آثارها على المرشد والمسترشد، وبيئة العمل التي يعمل فيها المرشد (بو حارة، ٢٠١٦م).

وتوجد الكثير من العوامل والأسباب التي لها علاقة بظاهرة الاحترق النفسي، وهي تختلف من فرد إلى آخر من حيث وقعها النفسي عليه، بسبب الفروق الفردية بين الأفراد في قدرتهم على التحمل النفسي، وفي طريقة تعاملهم مع مصادر الاحترق النفسي، وتؤكد الدراسات أن من أهم تلك العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة العوامل التي تتعلق بالسمات الشخصية للعامل نفسه، مثل الصلابة النفسية (Minako & Ito, 2000؛ بنهان، ٢٠٠٨م)، حيث يقوم هذا العامل في حال انخفاضه بدور مسرع في حدوث الاحترق النفسي للعاملين في مجال الإرشاد الطلابي أو بدور مخفف منه في حال ارتفاعه، وهذا ما أكدته دراسة صالح والمصدر (٢٠١٣م: ٤٥) والتي اوضحت بأن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية، يكونون أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة ونشاطاً وواقعية، وأقل عرضة للإصابة بالأمراض.

وعلى الرغم من أهمية هذا العامل والمتغير، إلا أن الدراسات التي تناولت هذا الموضوع في البيئة السعودية بحسب علم الباحث-محدودة وبخاصة في مجال الإرشاد

الطلابي، لتركيز معظمها على المعلمين والطلاب، وإغفال العناصر الأخرى في العملية التربوية والتعليمية.

وعليه تحاول الدراسة الحالية تعرف مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشحات بإدارة تعليم صيبيا وعلاقته بالصلاية النفسية، نظراً لما لهذا العامل من دور هام في وقوع المرشدين والمرشحات في ظاهرة الاحتراق النفسي أو الوقاية منها.
مشكلة الدراسة:

يعتبر الاحتراق النفسي من المشكلات الخطيرة التي ظهرت في الآونة الأخيرة في الميدان التربوي، وما زالت، لما له من آثار على كافة أطراف العملية التربوية والتعليمية، بل والمجتمع كله، حيث ذكر هوي جين (Hui – Jen, 2004) أن أثر الاحتراق النفسي لا يقتصر على العاملين في الميدان التربوي فحسب، بل يمتد أثره إلى كل من يتعاملون معهم في بيئة العمل (الطالب مثلاً) فنجد أنه يعاني من انخفاض مستوى الذات، وضعف في الإنجاز الأكاديمي.

ولهذا فإن العاملين في مهنة الإرشاد النفسي، ليسوا بمعزل عن ما يتعرض له العاملون في بقية المهن الأخرى، فالإرشاد النفسي من المهن الشاقة والمجهد والمثيرة للاستجابات السلبية نتيجة ضغوط العمل فيها، حيث يسهم هذا الضغط الذي يقع على العاملين فيه إلى إنهاك طاقتهم، ويحرمهم من الاستمتاع بحياتهم وعملهم، مما يجعلهم غير قادرين على مواجهة تلك الضغوط التي قد تؤدي بهم إلى حالة من الاحتراق النفسي، قد أشارت دراسة ماسلاش وليتر (Maslach & Leiter, 2001) إلى العلاقة التفاعلية بين الناس وبيئة العمل كمحفز للمشاكل والضغوط المحتملة للأفراد.

ويذكر والاس ولي ولي (Wallace; Lee & Lee, 2010) إلى أن العوامل المتعلقة بالوظائف تؤثر في مستويات الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي، وترفع أيضاً معدلات الإجهاد العاطفي وتولد المشاعر لدى المرشد النفسي، فقد أشارت نتائج دراسات (المهداوي، ٢٠٠٢م؛ المطوع، ٢٠٠٧م؛ Lambie, 2007؛ دراوشة، ٢٠١٠م؛ مشاقبة، ٢٠١٦م) إلى أن المرشد النفسي في المدارس يعاني من الاحتراق النفسي بدرجة مرتفعة ومتوسطة بسبب المهنة التي تجبره على التعامل مع الآخرين وتقديم يد العون لهم.

واستناداً على ما سبق تتمثل مشكلة الدراسة الحالية في أن الخطر الحقيقي الذي يواجهه العاملون في مجال الإرشاد النفسي هو في ظهور علامات الاحتراق النفسي مثل: الشعور بالإجهاد والاستنزاف العقلي والبدني، والشعور بالعجز وفقدان السيطرة

والتحكم، فى ظل غىاب أو عدم وجود نظام داعم ومعزز ومساند لهم فى عملهم (الزىود، ٢٠٠٢م: ٢٠٠).
هذا بالإضافة إلى أنه لفت انتباه الباحث من خلال الزىارات المىدانىة له فى عمله

السابق، كمشررف للتوجىه والإرشاد، غىاب المساندة والدعم من قبل الهىئة الإدارىة بالمدرسة بسبب عدم قدرتها على الإشراف على العاملىن فى مجال الإرشاد الطلابى أسوة بزملائهم المعلمىن، وذلك لعدم معرفتهم ببنىات العمل الإرشادى، وبطرىقة التققىم الفنى له، مما دعا ككثىر من مدراء المدارس للعزوف عن استخدام استمارة تقىم العمل الإرشادى بالمدرسة، وهذا مما قد يعرض هؤلاء العاملىن فى مجال الإرشاد الطلابى للاحترق النفسى، ولهذا فقد أوصت دردىر (٢٠٠٧م) بتدرىب مدىرى المدارس على كىفىة تقدىم الدعم والمساندة للعاملىن فى المىدان التربوى على اختلاف وظائفهم وتخصصاتهم.

أضف إلى ذلك حاجة العاملىن فى مجال الإرشاد الطلابى إلى الدعم والمساندة نظراً لعدم توفر المهارات الإرشادىة اللازمة لىدهم للقىام بمهامهم الإرشادىة بشكل صحىح وسلىم، لىس نىةة لقلة المؤهلىن فقط، بل لزىادة غير المتخصصىن فىها (المطوع، ٢٠٠٧م). هذا بالإضافة إلى قلة عدد مشرفى الإرشاد الطلابى المتخصصىن سواء فى إدارات التعلىم بالمناطق أو المحافظات أو على مستوى مكاتب التعلىم.

كما تبرز مشكلة الدراسة الحالية من خلال الأهمىة التى يحظى بها متغىر الصلاية النفسىة، حىث يعمل كمتغىر نفسى يخفف من الاحترق النفسى الذى يتعرض له العاملون فى مجال الإرشاد، لىس هذا فحسب، ولكنه ىمثل مصدراً للمقاومة والوقاىة، وبالتالى ىصبح الفرد أقل تعرضاً للاحترق النفسى، وهذا ما أكدته العدىد من الدراسات، كدراستى (Lopata, 1993؛ على، ٢٠٠٠م).

والمتتبع لمسار البحوث النفسىة فى مجال الاحترق النفسى ىجد أنها قد تحولت إلى التركىز على متغىرات ومصادر المقاومة الإىجابىة، التى من شأنها مساعدة الفرد فى الوقاىة من الاحترق النفسى، مثل دراسة العوامل أو المصادر الشخصىة (كالصلاية النفسىة)، التى تؤثر فى تقىم الفرد للحدث الضاغط، كما أنها تجعله أكثر نجاحاً وفاعلىة فى مواجهتها (المشعان، ٢٠١٠م)، ومما ىدعم هذا التوجه فى مسار البحوث النفسىة ما ذكره محمود (٢٠٠٥م: ٢٠٦) من اهتمام الدراسات الأجنبىة بالخصائص الشخصىة للأفراد كعامل حاسم فى مدى قابلىتهم للتعرض لظاهرة الاحترق النفسى.

ويشير عودة (٢٠١٠م) أن الصلافة النفسية عامل حيوي ومهم من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، ولها دور حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية وفي زيادة الدعم النفسي، وفي المحافظة على السلوكيات الصحية، ومقاومة الأزمات والضغوط الحياتية.

أضف إلى ذلك أن هذا العامل لم يلقى اهتماماً واضحاً في الدراسات العربية عموماً، والسعودية على وجه الخصوص، وخاصة لدى المرشدين والمرشدات في مجال الإرشاد الطلابي، وهذا مما عزز من قناعة الباحث بأهمية دراسة مثل هذا الموضوع للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلافة النفسية لدى العاملين في مجال الإرشاد الطلابي في إدارة تعليم صبيا، وذلك لقلّة الدراسات التي تناولت مثل هذا العامل المهم مع هذا الموضوع الحيوي، وعلى تلك العينة في البيئة السعودية.

تساؤلات الدراسة:

وفي ضوء العرض السابق يمكن صياغة المشكلة في التساؤلات التالية:

١. ما مستوى الاحتراق النفسي والصلافة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صبيا؟
٢. هل تختلف مستويات الاحتراق النفسي والصلافة النفسية بين المرشدين والمرشدات؟
٣. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والصلافة النفسية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف مستوى الاحتراق النفسي والصلافة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بمنطقة صبيا التعليمية، ويتضمن هذا الهدف أهدافاً فرعية أخرى، هي:

١. تعرف مستوى الاحتراق النفسي والصلافة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صبيا.
٢. الكشف عن اختلاف مستويات الاحتراق النفسي والصلافة النفسية بين المرشدين والمرشدات.
٣. الكشف عن علاقة الاحتراق النفسي بالصلافة النفسية.

أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فى الجواب التالى:

أولاً: الأهمية النظرىة:

١. الأهتمام بالعاملين فى مجال الإرشاد النفسى (الطلابى) الذين يتحملون مسؤولة الارتقاء بمستوىات الطلاب والطالبات التحصلىة والسلوكىة خلال المراحل التعلیمیة والعمرىة المختلفة، والى تعتبر هى الأهم والأخرج لأنها تمثل فترات انتقال فى حیاتهم.

٢. التأكىد على الدور الإجابى الذى تقوم به الصلافة النفسىة فى مواجهة الاحترق النفسى، والوقایة منه حتى ىتمكن العاملون فى مجال الإرشاد الطلابى من الاستمرار فى تأدیة مهامهم الإرشادىة للمسترشدين.

٣. تعتبر من أوائل الدراسات فى حدود علم الباحث-اللى تناولت ظاهرة الاحترق النفسى وعلاقته بعامل الصلافة النفسىة لى المرشدين والمرشآت فى البىئة السعودیة، وتحدیداً إدارة تعلیم صبىا، لتركىز معظم الدراسات السابقة على عىنات أخرى كالمدرآ والمعلمین والطلاب.

ثانىاً: الأهمية التطبيقىة:

١. تتمثل هذه الأهمية فى أن معرفة مستوى الاحترق النفسى لى المرشدين والمرشآت سىساعد فى توجیه أنظار المسؤولین فى وزارة التعلیم، وخاصة الإدارة العامة للتوجیه والإرشاد إلى العمل معالجة الآثار الخطیرة الناجمة عنه، لضمان عدم انعكاسه سلباً على أداء العاملین فى مجال الإرشاد داخل البىئة الطلابیة.

٢. ستساهم هذه الدراسة بشكل كبىر فى إعداد البرامج الإرشادىة الوقائىة من الاحترق النفسى أو البرامج العلاجىة لمن عانوا فعلاً من الاحترق النفسى على التخلص من مشاعر الألم والحزن، ومحاولة خفض مستوى الاحترق النفسى الذى ىستنفذ طاقاتهم وىحد من قدراتهم، وبالتالي ىعود بالنفع على العملیة التربوىة بصفة عامة والإرشادىة بصفة خاصة.

٣. قد تفىد نتائج الدراسة فى توجیه أنظار المسؤولین لتصمىم برامج لتنمىة وتعزىز الصلافة النفسىة لى العاملین فى مجال الإرشاد الطلابى، وبالتالي خفض مستوىات الاحترق النفسى والوقایة منه.

حدود الدراسة

١. الحدود الموضوعىة: تقتصر الدراسة الحالية على تعرف مستوى الاحترق النفسى لى المرشدين والمرشآت، وعلاقته بالصلافة النفسىة، واقتصرت الدراسة

على هذا الموضوع على اعتبار أن العوامل الشخصية من العوامل المؤثرة في وقوع ظاهرة الاحتراق النفسي أو الوقاية منها.

٢. الحدود البشرية: المرشدون والمرشدات في إدارة تعليم صبيا.

٣. الحدود المكانية: مدارس التعليم العام بإدارة تعليم صبيا.

٤. الحدود الزمانية: العام الدراسي ١٤٣٩ / ١٤٤٠ هـ.

مصطلحات الدراسة:

١. الاحتراق النفسي Burnout:

تعرف حرتاوي (١٩٩١م: ١٣) الاحتراق النفسي بأنه: "حالة نفسية تؤرق الأفراد الذين يعملون في مهن تتطلب تقديم خدمات اجتماعية وإنسانية لأفراد كثيرين، وذلك نتيجة لضغوط العمل والأعباء الزائدة الملقاة على عاتق هؤلاء الأفراد".

ويعرف الباحث الاحتراق النفسي إجرائياً بأنه: "الدرجة التي يحصل عليها المرشد والمرشدة على مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية، والتي تقاس من خلال أبعاده الثلاثة التالية: الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز".

٢. الصلابة النفسية: Psychological Hardness

وتعرفها حمادة وعبد اللطيف (٢٠٠٢م: ٢٣٣) بأنها: "مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسمية، وذلك بتسهيل وجود نوع من الإدراك والتقويم المواجهة الذي يقود إلى التوصل إلى الحل الناجح للموقف الذي خلقته الظروف الضاغطة".

ويعرف الباحث الصلابة النفسية إجرائياً بأنها: "الدرجة التي يحصل عليها المرشد والمرشدة على مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية، والتي تقاس من خلال أبعاده الثلاثة التالية: الالتزام، والتحكم، والتحدي".

٤. المرشد والمرشدة:

وهو متغير يقصد به الباحث الفرد الموظف في وزارة التعليم السعودية، والمكلف من قبل إدارته التعليمية بمهمة الإرشاد الطلابي وقت تطبيق أدوات الدراسة، لتقديم برامج وخدمات إرشادية للطلاب والطالبات في مدارس التعليم العام التابعة لإدارة تعليم صبيا.

الإطار النظري:

أولاً: الاحترق النفسي:

يعد موضوع الاحترق النفسي من الموضوعات المهمة في مجال التعليم، وتم الاهتمام به نتيجة لكتابات علماء النفس، وطرحهم له في المؤتمرات وفي وسائل الإعلام المختلفة (Chan, 2007). وهو من المفاهيم الحديثة نسبياً كما يشير الفرغ (٢٠٠١م)، حيث ظهر في أوائل عقد السبعينيات من القرن العشرين. وأول من صاغ تعبير الاحترق النفسي (Burnout) أو أشار إليه هو العالم النفسي فرودنيبرجر (Frudenberg, 1974) من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات كالتدريس والطب (القرني، ٢٠٠٣م). ويعني به الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل، حيث درس الآثار السلبية للاحتراق النفسي عند العاملين في مختلف المهن (Chan, 2007). ويرى كثير من المهتمين أن أعمال كرسنتين ماسلاش (Maslach) أستاذة علم النفس بجامعة بيركلي الأمريكية قد مثلت الريادة في دراسة وتطوير مفاهيم الاحترق النفسي.

ولهذا يعتبر الاحترق النفسي هو المحصلة النهائية للضغوط، كما أنه لا يحدث فجأة بل يصيب الفرد تدريجياً بعد تعرضه للضغوط المختلفة لفترات طويلة، فهو حالة غير صحية تؤدي بالأشخاص المصابين به إلى الوقوع في مشاكل جسدية ونفسية واجتماعية، فهو مصدر قلق للكثير من العاملين في المجال التعليمي. ويحدث الاحترق النفسي كما تشير ماسلاش (Maslach, 2003) عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وقدرات الفرد الذي ينخرط فيه، وكلما زاد التباين بينهما زاد الاحترق النفسي الذي يواجهه العامل في مكان عمله. وعليه فإن الأفراد المعرضين للاحتراق النفسي بحاجة للمساندة الاجتماعية والتعبير لهم صراحة بأنهم يفعلون شيئاً مفيداً ومهماً حتى يتمكنوا من العمل بأفضل صورة وفي وقت قصير. حتى لا يتعرضوا لآثاره السلبية النفسية والاجتماعية والصحية (Salla, 2011).

مفهوم الاحترق النفسي:

تعددت التعريفات التي أوردها الباحثون لمصطلح الاحترق النفسي في الأبحاث والدراسات التي تناولت هذه الظاهرة، ومن بين تلك التعريفات التي يزخر بها التراث النفسي ما يلي:

عرفت الحايك (٢٠٠٠م: ٢١) الاحترق النفسي بأنه: "حالة من عدم الرضا الوظيفي تصيب العاملين في المجال الإنساني والاجتماعي بعامه، والتعليمي والتربوي

بخاصة ناتجة عن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد بسبب أعباء العمل تؤدي به إلى استنزاف طاقاته وجهوده، مما تتحدر به إلى مستوى غير مقبول من الأداء".
وتعرفه تريفدي وشوكلا (Trivedi & Shukla, 2008. p.321) بأنه عبارة عن: "عدم القدرة على الوفاء بمتطلبات الخدمة المطلوبة كما هو متوقع، ويتمثل في الاستنزاف العاطفي، واللامبالاة، والتعب الجسدي، وتدني الطاقة، والمرض النفسي، والسخرية من كل شيء، والغضب غير المبرر، والإحباط، وتدني الإنجاز الشخصي".

ويعرفه مختار ومنصوري (٢٠١٤م: ٨٤) بأنه: "حالة من الاستنزاف البدني والإرهاق العاطفي وتكوين اتجاهات سلبية نحو الآخرين يشعر بها الفرد نتيجة تعرضه لضغوط شديدة ومستمرة في العمل".

في حين تعرفه الدوسري (٢٠١٥م: ٧٩) بأنه: "حالة نفسية تسبب لأعضاء هيئة التدريس الإرهاق والتعب وقلة الحماس وتدني الدافعية ومقاومة التغيير وتنتج عن أعباء إضافية داخلية وخارجية، يشعر معها عضو هيئة التدريس بأنه غير قادر على تحملها، وينعكس ذلك سلباً على أدائه التدريسي، وعدم تقديم المساعدة لطلبته وعدم القيام بالمهام المسندة إليهم".

وبالرغم من تعدد التعريفات السابقة، والاختلاف فيما بينها، إلا أن هناك نقاطاً مشتركة أجمع عليها معظم الباحثين، وهي أن الاحتراق النفسي عبارة عن حالة نفسية داخلية تتضمن المشاعر والاتجاهات والاستجابات السلبية نحو الذات ونحو الآخرين.

مراحل عملية الاحتراق النفسي:

تمر عملية الاحتراق النفسي بثلاث مراحل، هي:

* مرحلة وجود ضغط ناجم عن عدم التوازن بين متطلبات العمل والقدرات اللازمة لتنفيذه من قبل الفرد القائم بهذا العمل.

* مرحلة رد الفعل الانفعالي لحالة عدم التوازن، حين يشعر الفرد بالإجهاد الناجم عن الضغط الذي تولده متطلبات العمل وتكون نتيجة للمرحلة الأولى.

* مرحلة التغيرات في اتجاهات الفرد وسلوكه، مثل الميل لمعاملة الأشخاص بطريقة آلية، وانشغاله عنهم بالاتجاه نحو إشباع حاجاتها لشخصية، مما ينجم عنه القليل من الالتزام الذاتي بالمسؤولية الوظيفية. (الربيع والجراح، ٢٠٠٩م).

أبعاد الاحترق النفسي:

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

* بعد الإجهاد الانفعالي Emotional Exhaustion كالإرهاق والإحباط وسرعة الغضب والخمول والأرق وانخفاض الروح المعنوية، ونقص الاهتمام بالعمل، وأنه ليس لديه شيء يقدمه، وذلك استجابة لضغوط العمل الزائدة، وهذا الشعور يكون انفعالياً، ناتج عن استنزاف في الطاقة الانفعالية، نتيجة لضغوط العمل.

* بعد تبلد المشاعر Depersonalization كالشعور بالضغط الشديد نتيجة العمل مع الآخرين ونفاذ الصبر والقسوة، ويتحول إلى كتلة من المشاعر السلبية، ويكون تبلد المشاعر ك محاولة منه لخفض الشعور بالتبدل العاطفي، ولا يكون هذا الشعور تجاه الأفراد فقط، بل يكون تجاه العمل، إذ يشعر بأنه ليس له قيمة، وأحياناً يكون متهكماً حول موقع العمل.

* بعد نقص الشعور بالإنجاز Feeling of Low Personal Accomplishment كالتقدير السلبي للذات، والعجز عن الإنجاز، وعدم الكفاءة، وانخفاض الطاقة، وأنه غير مؤهل للتعامل مع الناس، وتقديم العون لهم والمساعدة، وأن لديه نقص في المقدرة على مواجهة المشكلات التي تواجهه في العمل.

النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

النظرية السلوكية: يشير الفريجات والربضي (٢٠١٠م)، أن النظرية السلوكية فسرت الاحتراق النفسي في ضوء مبادئ التعلم، على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة المحيطة، فالفرد الذي يعمل في بيئة لا تتوفر فيها الظروف المناسبة، فضلاً عن الضغوط المختلفة، فكل ذلك يدخل ضمن البيئة المحيطة بالفرد، وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة، وإذا لم يتعلم الفرد سلوكيات تكيفيه مقبولة، فإنه قد يتعلم سلوكاً غير سوي، وهو الاحتراق النفسي.

النظرية المعرفية: يرى المعالجون المعرفيون أن الأشخاص الذين يعانون من الاحتراق النفسي، هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم، بما يحملونه معتقدات نحو أنفسهم، ونحو الأحداث الضاغطة، فهم يتصورون الأخطار الصغيرة في صورة كوارث كبيرة، وذلك رغم أن الأحداث الضاغطة أقل خطراً من الطريقة التي يدرك بها الأشخاص هذه الأحداث، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الاحتراق النفسي لا يمكن عزله عما يتعلمه الفرد من البيئة أو المجال المحيط به، ويمكن التقليل منه من خلال التفكير الإيجابي بالأحداث المحيطة بهم، والتركيز على النقاط الإيجابية، وتغيير وتعديل الأفكار السلبية لديهم. (البخيت والحسن، ٢٠١١م).

النظرية الاجتماعية: وهي تفسر حدوث عملية الاحترق النفسي في ضوء استجابة الفرد للضغوط طويلة المدى أو قصيرة المدى، ففي كلتا الحالتين تحدث عملية الاحترق النفسي للفرد. وترى أن الأفراد أصحاب الخبرة والذين تعاشوا مع المشاكل الأولية المرتبطة بضغط العمل، واكتسبوا مصادر التكيف الاجتماعية والنفسية اللازمة للعمل مع الآخرين، هم أقل تعرضاً للاحتراق النفسي (خطاب ومحمود، ٢٠١٠م).

نظرية زملة التوافق العام: قدم سيللي (Seyle) تفسيراً نظرياً للاحتراق النفسي عام (١٩٥٦م)، ثم أعاد صياغته عام (١٩٧٦م) أطلق عليها زملة التوافق العام، ويؤكد فيها على أن التعرض المتكرر للاحتراق النفسي، يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد، حيث يفرض الاحتراق النفسي على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية، أو تجمع بينها جميعاً، ورغم أن الاستجابة لتلك الضغوط قد تبدو ناجحة، فإن حشد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الاحتراق اتقد يدفع ثمنها على شكل أعراض نفسية وفسيولوجية تؤثر سلبياً على حياته (في الزهراني، ٢٠٠٨م).

ثانياً: الصلابة النفسية:

تعد الصلابة النفسية من أحد المصادر الشخصية الإيجابية التي تسهم في وقاية الصحة النفسية والجسدية للفرد، لكونها تحافظ على الصحة وتزيد من الإنتاجية في العمل. ولذا نلاحظ احتفاظ معظم الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية، ولا يصيبهم الإرهاق والمرض بالرغم من تعرضهم لمحن وأحداث حياتية ضاغطة (بلوم وحنضالي، ٢٠١٣م). وتعود نشأة هذا المفهوم بجذوره العلمية والبحثية إلى عالمة النفس الأمريكية كوباسا (Kobasa, 1977)، وذلك من خلال دعوتها لدراسة المتغيرات النفسية الاجتماعية التي تساعد الأفراد على الاحتفاظ بصحتهم البدنية والنفسية (Sadeghi & Khezrlou, 2014).

مفهوم الصلابة النفسية:

يزخر التراث النفسي بالعديد من التعريفات التي أوردها العلماء والباحثين في دراساتهم وأبحاثهم عن الصلابة النفسية، ومن تلك التعريفات ما يلي:
عرف أمات (Amat, 2006. p.12) الصلابة النفسية بأنها: "ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات والضغوط التي يتعرض لها، حيث تعمل الصلابة النفسية كمصدر واقى ضد الآثار السلبية للضغوط".

ويعرفها الخالدي (٢٠٠٩م: ٢٢) بأنها: "خاصية شخصية تتكون من التحكم والالتزام والتحدي، وهذه الخاصية تتصل بالفاعلية الذاتية والاعتقادات الوظيفية والدافعية العامة والمرونة في العمل".

في حين يعرفها المشعان (٢٠١٠م: ٦٦٧) بأنها: "حالة وسطية مهمة من أوضاع الضغط في العمل أو في الحياة الاجتماعية".

ويعرفها عشعش (٢٠١٨م: ٤٠٥) بأنها: "اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والاجتماعية المتاحة كي يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكاً منطقياً وواقعياً، بحيث يتعايش معها بشكل إيجابي".

أبعاد الصلابة النفسية:

في ضوء استقراء وتتبع الأطر والأدبيات النفسية التي اهتمت بمفهوم الصلابة النفسية، نجد بأنها قد خلصت إلى تحديد ثلاثة أبعاد رئيسية لهذا المفهوم، وهي تتمثل فيما يلي:

* بعد الالتزام Commitment: يقصد بهذا البعد مدى اجبار الفرد لنفسه على الوفاء الإيجابي تجاه أهدافه وقيمه وأدائه بما يشبه التعاقد مع الذات على ضرورة التحقيق الفعلي واللفظي للمطلوب من الفرد، وتبنى عدد من القيم والاهداف والتمسك بها والتعامل مع الآخرين في ضوءها (عباس، ٢٠١٠م).

* بعد التحدي challenge: ويشير هذا البعد لقدرة الفرد على تحدي المشكلات والضغوط وتغييرها والتعامل معها حتى يتغلب عليها مما يشكل له فرصة لتطوير قدراته ونموها، فالتحدي يتصل بالتغيير في البيئة المحيطة، وأن التغيير بالنسبة للأشخاص الأكثر صلابة شيء ضروري وهو صفة أساسية لنمو الشخصية، والتحدي جزء من عملية دينامية متنامية (العبدلي، ٢٠١٢م).

* بعد التحكم control: ويقصد بهذا البعد قدرة الفرد على السيطرة على الأحداث اليومية الضاغطة وذلك من خلال قدرته على استخدام مصادره الداخلية متمثلة في اتخاذ القرار المناسب والاختيار بين البدائل وتقدير الاحداث وتفسيرها والمواجهة الفعالة للضغوط، حيث يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد بأنه فاعل ومؤثر وليس فرد عديم القوة وبلا أهداف (Khaledian; Hasanvand & Pour, 2013).

أهمية الصلابة النفسية وخصائص الأفراد:

تبرز أهمية الصلابة النفسية للفرد كونها تجعله أكثر قدرة ومقاومة، وأكثر إنجازاً مع الضبط الداخلي والتحكم بما يحيط به، وهذا يعني أن الصلابة النفسية بمكوناتها وأبعادها تشكل المتغير النفسي الذي يخفف من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة على

الصحة البدنية والنفسية للفرد، وتوضح أهميتها كما يشير مخيمر (٢٠٠٢م) في كونها تشكل عامل وقاية ومخفف لأثار الضغوط السلبية، بحيث تجعل من تلك الضغوط عامل إثارة للتحدي وليس مصدر مسهم في زيادة الضغوط وبالتالي حدوث التوتر والقلق لدى الفرد.

بينما يرى بن سعد (٢٠١٢م) أن الصلابة النفسية من العوامل المهمة في صحة الشخصية، وهي ذات دور كبير في تحسين الأداء النفسي والبدني للفرد وذلك لعدة أسباب منها:

١. قدرتها على تمكين الفرد من الصمود والمقاومة والتحدي وإدارة الأزمات.
٢. إمكانيتها في تعزيز الفاعلية الذاتية وتقدير الذات لدى الفرد.
٣. تشكل مصدراً للضبط الداخلي، فيتمكن الفرد من القيادة والمثابرة والمواجهة وتأدية العمل بكفاءة.

كما يشير وايزمان (Weisman, 2016) أن الصلابة النفسية تمكن الفرد من تعديل إدراكه للأحداث بما يخفف من التوتر المصاحب لها، وتدفعه لتطوير أساليب المواجهة الفعالة التي تنقله من حال الضغط والتوتر على اثبات والمواجهة، فضلاً عن تأثيرها على الدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الفرد بما يعزز قدرته ويغير من ممارساته بحيث يتمتع بالصحة النفسية والبدنية السليمة لمواجهة الأحداث المختلفة.

ومما سبق يرى الباحث أن أهمية الصلابة النفسية تتمثل في أنها تؤدي دوراً فعالاً في وقاية الفرد ومساعدته على التوافق النفسي في ظل ضغوطات الحياة والمشكلات المحيطة به، وهي ما تجعل منه أكثر قدرة على الاحتمال والتخفيف من التوتر بما يمكنه من تأدية المهام المطلوبة منه بكفاءة واقتدار.

أما فيما يتعلق بخصائص الأفراد المرتبطة بالصلابة النفسية، فقد قسمت الدراسات والبحوث هذا الجانب إلى قسمين أولهما: الأفراد ذوي الخصائص المرتفعة، والأفراد ذوي الخصائص المنخفضة.

ومن خصائص الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية ما ذكرته سهير (٢٠٠١م) على النحو الآتي:

- الصمود في مواجهة الأحداث الضاغطة ومقاومتها.
- يمتلكون قدرة أكبر على الإنجاز ووقت أقل وبتقان أكبر.
- من أصحاب وجهات الضبط الداخلي.
- مثابرون وميالون للقيادة والتحكم والسيطرة.
- يمتلكون الفاعلية الذاتية والدافعية للإنجاز بشكل مستمر.

أما جابر (٢٠٠٤م) فذكر أن الفرد مرتفع الصلابة النفسية وهو الفرد القادر على التحكم بالأحداث المحيطة به، وهو ينظر بشكل مستمر إلى التغيير كتحدٍ لقدراته وليس كتهديد لحياته، علاوة على أن مواجهته للضغوط تعني له فرصة للقيام بقرارات والمثابرة على تنفيذها.

في حين أن منخفض الصلابة النفسية يتصفون بعدم الأمان وانعدام الهدف دون وجود معنى أو تفاعل إيجابي مع متطلبات الحياة (Betoret, 2006). وهم يتصفون بالآتي:

- مقاومة التغيير والتجديد.

- يتسمون بالسلبية في التعامل مع كل ما حولهم.

- لا يستطيعون تحمل الأثر السلبي لأحداث الحياة الضاغطة. جابر (٢٠٠٤م)

ويرى الباحث أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية شخص مثابر وقادر على التحكم بحياته بشكل إيجابي، ويتفاعل إيجابياً مع نفسه ومع محيطه، في حين أن منخفض الصلابة النفسية شخص سلبي، وغير قادر على تحمل المسؤولية، ولا يمتلك أي مرونة لإثارة التحدي في نفسه لاتخاذ قرارات حياتية مهمة.

الدراسات السابقة:

من خلال المسح الأدبي الذي أجراه الباحث حول الدراسات التي تناولت موضوع الاحترق النفسي أو الصلابة النفسية أو تناولت العلاقة بينهما لدى المرشدين والمرشدات، توصل إلى أن الدراسات في هذا المجال قليلة، وتناولت كل موضوع على حدة مقارنة بالدراسات التي تناولت العناصر الأخرى من المنتسبين للعملية التعليمية وخصوصاً العربية منها، ومن تلك الدراسات ما يلي:

قام مهداوي (٢٠٠٢م) بدراسة من أهدافها التعرف على مستويات الاحترق النفسي لدى المرشدين في المرحلتين الابتدائية والمتوسطة بمكة المكرمة، واستخدام الباحث مقياس ماسلاش للاحترق النفسي، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (١٠٥) مرشد طلابي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن درجة الاحترق النفسي لدى المرشدين في مستوى التكرار كانت عالية في بعدي (الاجهاد الانفعالي، ونقص الشعور بالإنجاز) ومتوسطة في بعد (تبلد المشاعر)، وفيما يتعلق بمستوى الشدة فقد كانت درجة الاحترق النفسي عالية في بعد (نقص الشعور بالإنجاز) ومتوسطة في بعدي (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر).

وهدفت دراسة بوتلر وكونستانين (Butler & Constantine, 2005) للكشف على العلاقة بين تقدير الذات والاحترق النفسي لدى المرشدين بالولايات المتحدة

الأمريكية، واستخدم الباحثان مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، على عينة تكونت من (٥٣٣) مرشد ومرشدة. وأشارت النتائج إلى أن المرشدين الذين يمتازون بدرجة عالية من تقدير الذات هم أقل عرضة للاحتراق النفسي، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المرشدين والمرشدات.

وأجرى ويلكرسون (Wilkerson, 2009) دراسة هدفت للتعرف على واقع الاحتراق النفسي للمرشدين في الولايات المتحدة الأمريكية، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (١٩٨) مرشداً ومرشدة، وبينت نتائج الدراسة أن درجات المرشدين في بعد (نقص الشعور بالإنجاز) أعلى من المعتاد مما يشير إلى انخفاض مستوى الاحتراق النفسي لدى العينة في هذا البعد، بينما بعد (الاجهاد الانفعالي) كانت فوق المتوسط، وفي بعد (تبادل المشاعر) أقل من المعتاد.

وفي دراسة أجراها فوركبك وموستبك (Vorkapic & Mustapic, 2012) بهدف الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين العاملين في مراكز الوقاية والعلاج من تعاطي المخدرات في كرواتيا في ضوء بعض المتغيرات، وقد استخدم الباحثان مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، على عينة مكونة من (٦٨) مرشد ومرشدة، وقد أظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين مرتفع، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين المرشدين والمرشدات لصالح الإناث.

في حين هدفت دراسة هاكان (Hakan, 2012) إلى بحث التأثيرات محدودة المدى للصلابة النفسية والتوجيه الذاتي على الاحتراق النفسي للمعلمين، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية والتوجيه الذاتي والاحتراق النفسي لماسلاش، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٤٤) معلماً في تركيا، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين الصلابة النفسية والاحتراق النفسي.

وقام الربدي (٢٠١٣م) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشدات في منطقة القصيم التعليمية، واستخدم الباحث مقياس لي للاحتراق النفسي، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (٣٢٦) مرشداً ومرشدة، وقد أسفرت النتائج عن أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشدات كان يقع في درجة متوسطة، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين في مستوى الاحتراق النفسي لصالح الإناث.

هدفت دراسة القرعان (٢٠١٤م) إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى المرشدين في قضاء بئر السبع. ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير مقياسي الصلابة النفسية والتوافق الاجتماعي، وتكونت عينة الدراسة من

(١٤٩) مرشدا ومرشدة. وقد أوضحت نتائج الدراسة أن مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين التربويين كان مرتفعاً. كما أظهرت النتائج وجود اختلاف في مستوى الصلابة النفسية بين الجنسين ولصالح الذكور. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستوى الصلابة النفسية والتوافق الاجتماعي لدى المرشدين التربويين.

وأجرى مشاقبة (٢٠١٦م) دراسة هدفت للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشد الطلابي بمنطقة الحدود الشمالية، وعلاقته ببعض المتغيرات، واستخدم الباحث مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، على عينة مكونة من (٧٤) مرشداً ومرشدة، وأظهرت النتائج أن مستوى الاحتراق النفسي عند المرشد الطلابي كانت بدرجة متوسطة، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المرشدين والمرشدات في مستوى الاحتراق النفسي.

وأجرت الرئيسية (٢٠١٦م) دراسة هدفها التعرف على الصلابة النفسية لدى عينة من الأخصائيين النفسيين بسلطنة عمان، واستخدمت الباحثة مقياس مخيمر لصلابة النفسية، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (١٠٠) أخصائي وأخصائية، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الصلابة النفسية لصالح الذكور.

فيما قامت الخفاجي (٢٠١٦م) بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإنهاك النفسي والذكاء الوجداني والصلابة النفسية. واستخدمت الباحثة مقاييس الإنهاك النفسي؛ والذكاء الوجداني، والصلابة النفسية، وبلغ حجم العينة (٢٢٢) معلماً ومعلمة من المدارس الابتدائية في محافظة البصرة، وقد كشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الإنهاك النفسي والصلابة النفسية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في الإنهاك النفسي ولصالح الإناث.

وأجرت ثاكور وتشاولا (Thakur & Chawla, 2016) دراسة بهدف التعرف على الفروق في مستوى الصلابة النفسية بين المعلمين والمعلمات. واستخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية، وتكونت العينة من (٢٠٠) معلم ومعلمة من المتدربين في كليات التربية في مقاطعة لوديانا في الهند، وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الصلابة النفسية بين المعلمين المتدربين تبعاً للنوع ولصالح الذكور.

في حين هدفت دراسة سماوي وعرسان (٢٠١٦م) إلى الكشف عن الصلابة النفسية وعلاقتها بالإنهاك النفسي لدى عينة من معلمي اللغة الإنجليزية في مديرية التربية والتعليم للواء قصبه المفرق، واستخدم الباحثان مقياسي الصلابة النفسية والإنهاك النفسي، وطبقت على عينة مكونة من (١٢٠) معلماً ومعلمة، وأظهرت

النتائج أن درجة الصلابة النفسى والانهاك النفسى لدى المعلمين والمعلمات كانت متوسطة، كما بينت النتائج عن وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الصلابة النفسى والانهاك النفسى لدى المعلمين والمعلمات، كما كشفت عن وجود فروق دالة إحصائياً فى مستويات الصلابة النفسى والانهاك النفسى تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. بينما أجرى إسماعيل (٢٠١٧م) دراسة هدفت إلى الكشف عن علاقة الصلابة النفسى بالاحترق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة، واختلاف كل منهما باختلاف الجنس، واستخدم الباحث مقياسى الصلابة النفسى من إعداده، والاحترق النفسى من أعداد (دبابى، ٢٠١٢م)، وطبقها على عينة مكونة من (٥٠) معلماً ومعلمة، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب بين الصلابة النفسى والاحترق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً فى الصلابة النفسى بين الجنسين لصالح الإناث، فى حين كانت الفروق لصالح الذكور فى الاحترق النفسى.

وقام الرجبىى وحمود (٢٠١٨م) بدراسة هدفت للتعرف على مستوى الصلابة النفسى لدى معلمى مرحلة ما بعد الأساسى بسلطنة عمان، وقام الباحثان بتطوير مقياس الصلابة النفسى، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (٣٠٦) معلم ومعلمة، وأسفرت النتائج عن أن مستوى الصلابة النفسى لدى المعلمين والمعلمات كان عالياً، كما كشفت النتائج عن عدم وجود فروق بين الجنسين فى مستوى الصلابة.

وكان من بين أهداف دراسة الرفوع (٢٠١٩م) التعرف على درجة الصلابة النفسى لدى معلمى المدارس الأساسى الحكومية فى محافظة الطفيلة بالأردن، وقام الباحث بتطوير مقياس للصلابة النفسى، وتم تطبيقه على عينة مكونة من (٣٤٨) معلماً ومعلمة، وقد أظهرت النتائج أن درجة الصلابة لدى المعلمين والمعلمات كانت بدرجة متوسطة، كما أظهرت النتائج أن درجة الصلابة لدى الإناث أعلى من الذكور.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال عرضنا للدراسات السابقة لاحظ الباحث تنوعاً فى أهداف الباحثين التى حددوها لدراساتهم، فقد هدفت بعض الدراسات إلى تعرف مستوى الاحترق النفسى، وهدف البعض الأخر إلى تعرف مستوى الصلابة النفسى، وقسم ثالث هدف إلى بحث العلاقة بينهما، والدراسة الحالية تتفق مع بعض الدراسات السابقة فى تناولها للعلاقة بين الاحترق النفسى والصلابة النفسى.

أما من حيث العينة فقد اختلفت العينات المستخدمة فى الدراسات السابقة، فبعضها كان على عينة من المعلمين، وبعضها على عينة من المرشدين الطلابيين، أو

الأخصائيين النفسيين كما اختلف حجم العينات فيها، فقد بلغت أقل عينة (٥٠) مستجيباً، في حين كانت أكبر عينة قد بلغت (١٣٤٤) مستجيب، أما من حيث مكان اختيار العينة، فنجد أن معظم تلك الدراسات قد أجريت على عينات تم اختيارها من بيئات محلية وعربية وأجنبية، والدراسة الحالية تتفق مع بعض الدراسات السابقة وخاصة المحلية منها في أن عينتها من المرشدين والمرشدات الطالبات، ولكنها تختلف عنها في مكان اختيار العينة، فالدراسات التي أجريت في البيئة المحلية تحديداً اقتصرت على مرشدي ثلاث مناطق هي مكة المكرمة والقصيم والحدود الشمالية، ولم تحظى مناطق الجنوب في المملكة العربية السعودية باهتمام الباحثين، وتحديدًا منطقة جازان التعليمية، وعلى وجه الخصوص محافظة صبيا التعليمية، لذا تعد هذه الدراسة من أوائل الدراسات التي ستجرى على مرشدي ومرشدات هذه المحافظة التعليمية حول هذا الموضوع.

أما من حيث النتائج، فقد أظهرت الدراسات السابقة اختلافاً في نتائجها وفق المتغيرات التي تناولتها، وهذه الاختلافات تتطلب المزيد من البحث والدراسة لتوضيح الخلاف بين نتائجها. والخلاصة أن الدراسات السابقة فيها جوانب اتفاق واختلاف مع الدراسة الحالية، إلا أن الباحث قد استفاد منها في وضع التساؤلات، واختيار عينة الدراسة، وبناء أدواتها، وتحديد إجراءاتها، وتفسير نتائجها.

إجراءات الدراسة:

١. **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وهو المنهج: "الذي يعمل على جمع البيانات من عدد من المتغيرات وتحديد ما إذا كانت هناك علاقة بينهما، وإيجاد نوع وقوة ودلالة تلك العلاقة والتعبير عنها بشكل كمي من خلال ما يسمى بمعامل الارتباط (ملحم، ٢٠٠٦م: ٤١٣).

٢. **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين والمرشدات الطالبات بمدارس إدارة تعليم محافظة صبيا في جميع مراحلها التعليمية، والبالغ عددهم (٦٧٠) مرشداً ومرشدة.

٣. **عينة الدراسة:** تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة الأصلي، حيث بلغ عدد أفراد العينة (٩٠) مرشد و(٧٤) مرشدة.

أدوات الدراسة: ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية استخدم الباحث الأدوات التالية:

١. **مقياس الاحترق النفسي لدى المرشدين والمرشدات (إعداد الباحث)**

خطوات بناء المقياس:

قام الباحث بتطوير هذا المقياس من خلال الاطلاع على مجموعة من المقاييس العربية والأجنبية المتعلقة بالاحترق النفسي وأبعاده، بالإضافة إلى خبرة الباحث، وإجراء مناقشات مع بعض المرشدين والمرشحات حول ظاهرة الاحترق النفسي وأسبابها والعوامل المرتبطة بها، والآثار المترتبة عليها، كما قام الباحث بفحص مجموعة المقاييس العربية والأجنبية التي تضمنت مقاييس تقيس الاحترق النفسي سواءً كانت عينتها من المعلمين أو من المرشدين، كدراسات (المهداوي، ٢٠٠٢م؛ Lee, et al., 2007؛ جرار، ٢٠١١م؛ السلخي، ٢٠١٣م؛ الربدي، ٢٠١٣م؛ القيسي، ٢٠١٤م؛ مشاقبة، ٢٠١٦م).

ومن خلال فحص الاتجاهات المختلفة للمقاييس السابقة وما تناولته من أبعاد لقياس الاحترق النفسي، اتضح للباحث أنها لم تستقر على أبعاد واحدة، كما اختلفت تلك المقاييس في عدد عباراتها، ولذا رأى الباحث تحديد ثلاثة أبعاد لمقياس الاحترق النفسي، وتم صياغة عدد من العبارات لكل بعد تتناسب مع أهميته النسبية في المقاييس السابقة، وملائمة صياغة عباراته لمهمة المكلف بها أفراد عينة الدراسة، كما روعي عند البناء أن يتناسب مع ثقافة البيئة السعودية، وبذلك تضمنت الصورة الأولية للمقياس (٣٧) عبارة موزعة بشكل غير متساوي على الأبعاد الثلاثة، وهي كالتالي:

* بعد الاجهاد الانفعالي: ويتضمن (١٣) عبارة.

* بعد تبدل المشاعر: ويتضمن (١١) عبارة.

* بعد نقص الشعور بالإنجاز: ويتضمن (١٣) عبارة.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٥٠) مرشداً ومرشدة من إدارة تعليم صبيا، وذلك بهدف معرفة الخصائص السيكومترية للمقياس من حيث صدقه وثباته وهي كما يلي:

صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس بطريقتين هما:

١. الصدق الظاهري: تم عرض المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في علم النفس بلغ عددهم (٦) محكمين، حيث أظهر المحكمون اتفاقاً على صلاحية المقياس في صورته الأولية لقياس ما وضع لقياسه، وقاموا بإبداء ملاحظاتهم حول مدى وضوح العبارات ومناسبتها لأهداف الدراسة ومدى انتمائها لكل بعد، وكان المعيار الذي تم اعتمده الباحث في بقاء العبارة أو استبعادها هو

الحصول على نسبة اتفاق ٨٠٪ فأكثر، وبناء على هذا المعيار فقد تم حذف (٧) عبارات، كما تم تعديل صياغة بعض العبارات، وفقاً لما أشار إليه السادة المحكمون.

٢. الصدق التلازمي: تم حساب معامل الارتباط بين درجات المرشدين والمرشحات على مقياس الاحترق النفسي (إعداد الباحث) ومقياس مشاقبة (٢٠١٦م) وذلك بتطبيقهما على مجموعة من العاملين في مجال الإرشاد الطلابي بإدارة تعليم صبيا وعددهم (٥٠) مرشداً ومرشدة، وقد بلغ معامل الارتباط بين درجات المرشدين والمرشحات على المقياسين (٠,٨١٥) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠,٠١) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مقبولة من الصدق التلازمي.

ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معاملات الثبات للمقياس ككل، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث كانت جميع نتائج معاملات الثبات دالة إحصائياً، وكانت النتائج كالتالي: الاجهاد الانفعالي (٠,٨٧)، تبلد المشاعر (٠,٨٩)، نقص الشعور بالإنجاز (٠,٩٠)، والمقياس الكلي (٠,٩١)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات وهذا مؤشر إلى إمكانية الوثوق به.

المقياس في صورته النهائية:

بناءً على الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٠) عبارة موزعة بشكل غير متساوي على ثلاثة أبعاد هي: البعد الأول: الاجهاد الانفعالي ويتضمن (١٢) عبارة تحمل الأرقام: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣٠). البعد الثاني: تبلد المشاعر ويتضمن (٨) عبارة تحمل الأرقام: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣). البعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز ويتضمن (١٠) عبارة تحمل الأرقام: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٦، ٢٨). وقد استخدم الباحث طريقة تدوير عبارات المقياس، وذلك بهدف البعد قدر المستطاع عن النمطية والتخمين في الاستجابات من قبل أفراد العينة.

طريقة الإجابة والتصحيح:

تم الإجابة على المقياس من خلال خمسة اختيارات للاستجابة على طريقة "ليكارت" للمقياس المتدرج، حيث يُجاب عن كل عبارة من عبارات المقياس تبعاً لخمس بدائل هي: (موافق بشدة = ٥ درجات، موافق = ٤ درجات، محايد = ٣ درجات، غير موافق = درجتان، غير موافق بشدة = ١)، وبالتالي تكون أقل درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس (٣٠) درجة، وأعلى درجة (١٥٠)، حيث أن

الدرجات العالية تدل على مستوى مرتفع من الاحترق النفسي، بينما تدل الدرجات المتدنية على مستوى منخفض منه، وتم استخدام المعيار الاحصائي الذي يقوم على تقسيم المتوسطات الحسابية إلى ثلاثة مستويات، وهي (مرتفع، متوسط، منخفض) بناءً على المعادلة الآتية:

$$\text{طول الفئة} = (\text{الحد الأعلى للبدل} - \text{الحد الأدنى للبدل}) \div \text{عدد المستويات}$$

$$\text{طول الفئة} = (1 - 5) = 3 \div 4 = 1,33$$

وبذلك يمكن تصنيف مستوى الاحترق النفسي لدى المرشدين والمرشدات في العينة كالآتي:

مستوى منخفض: من (1-2,33).

مستوى متوسط: من (2,34-3,66).

مستوى مرتفع: من (3,67-5).

٢. مقياس الصلاية النفسية:

استخدم الباحث الحالي مقياس الصلاية النفسية، وهو من إعداد مخيمر (٢٠٠٢م) ويتكون من (٤٧) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد تقيس الصلاية النفسية، وهذه الأبعاد هي:

* **الالتزام:** ويشير هذا البعد إلى التعاقد النفسي الذي يلتزم به الفرد تجاه نفسه، وأهدافه، وقيمة، والآخرين من حوله، ويتكون من (١٦) عبارة.

* **التحكم:** ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد أن بإمكانه التحكم فيما يمر به من أحداث، وأن يتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتكون هذا البعد من (١٥) عبارة.

* **التحدي:** ويشير إلى اعتقاد الفرد بأن ما يطرأ على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، ويتكون هذا البعد من (١٦) عبارة. ويتم الاستجابة على مفردات المقياس في ضوء مقياس ثلاثي الأبعاد (دائماً، أحياناً، أبداً).

الخصائص السيكومترية للمقياس الأصلي:

أولاً: صدق المقياس: ومن الأساليب التي استخدمها الباحث للتحقق من الصدق

ما يلي:

١. **صدق المحتوى أو المضمون:** قام معد المقياس بعرضه على مجموعة من المحكمين في مجال علم النفس الذين اوصوا بحذف بعض البنود، وتعديل صياغة بعضها الآخر. وقد تكون المقياس في صورته النهائية من (٤٧) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، وبشكل غير متساوي.

٢. **الصدق التلازمي:** قام معد المقياس الأصلي بحساب الصدق التلازمي له وذلك بحساب الارتباط بين المقياس وبين مقياس قوة الأنا لبارون، والذي عربه كفاقي (١٩٨٢م) فبلغ (٠,٧٥)، كما حسب الارتباط بين المقياس وقائمة بيك للاكتئاب من إعداد غريب (١٩٨٥م) فبلغ (٠,٦٣)، وهي معاملات صدق مرتفعة وذلك على عينات من الطلاب الجامعيين بكلية التربية جامعة الزقازيق (ن=٨٠).

ثانياً: ثبات المقياس: قام معد المقياس بحساب ثباته بطريقة ألفا كرونباخ، وتراوحت قيم الثبات بين (٠,٦٩ و ٠,٧٦) على عينة التقنين نفسها.

الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الحالية:

صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس في إطار الدراسة الحالية، استخدم الباحث الأساليب التالية:

١. **الصدق الظاهري:** عرض الباحث الحالي المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس (٦ محكمين، وذلك للتحقق من الصدق الظاهري لعباراته، ومدى مناسبتها للبعد، ووضوح صياغتها، حيث أبدى المحكمون اتفاقاً على صلاحيته لقياس ما وضع لقياسه، كما أبدوا جميعاً موافقتهم على جميع عباراته واستخدامه بصورته الحالية وبنسبة اتفاق ٨٠٪ فأكثر.

٢. **الاتساق الداخلي:** قام الباحث الحالي بحساب الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر للصدق على عينة استطلاعية (ن=٥٠) مرشد ومرشدة، وذلك بحساب الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وأيضاً بين درجة البند والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، حيث أظهرت النتائج أن جميع البنود والأبعاد ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، ومع الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على وجود اتساق داخلي بينها. حيث جاءت قيم الارتباط للأبعاد الثلاثة على النحو التالي (٠,٨٩ / ٠,٨١ / ٠,٨٥)، وهذا يدل على وجود اتساق داخلي مرتفع بينها.

ثبات المقياس:

وعلى نفس أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية قام الباحث بحساب ثبات المقياس، وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ، حيث كانت جميع نتائج معاملات الثبات دالة إحصائياً، وكانت النتائج كالتالي: الالتزام (٠,٨٧)، التحكم (٠,٨٢)، التحدي (٠,٨٦)، والمقياس الكلي (٠,٩٠)، وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات وهذا مؤشر إلى إمكانية الوثوق به.

المقياس في صورته النهائية:

بناءً على الخصائص السيكومترية للمقياس بعد تطبيقه على العينة الاستطلاعية، أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٤٧) عبارة موزعة بشكل غير متساوي على ثلاثة أبعاد هي:

البعد الأول: الالتزام ويتضمن (١٦) عبارة تحمل الأرقام: (١، ٤، ٧، ١٠، ١٣، ١٦، ١٩، ٢٢، ٢٥، ٢٨، ٣١، ٣٤، ٣٧، ٤٠، ٤٣، ٤٦).

البعد الثاني: التحكم ويتضمن (١٥) عبارة تحمل الأرقام: (٢، ٥، ٨، ١١، ١٤، ١٧، ٢٠، ٢٣، ٢٦، ٢٩، ٣٢، ٣٥، ٣٨، ٤١، ٤٤).

البعد الثالث: التحدي ويتضمن (١٦) عبارة تحمل الأرقام: (٣، ٦، ٩، ١٢، ١٥، ١٨، ٢١، ٢٤، ٢٧، ٣٠، ٣٣، ٣٦، ٣٩، ٤٢، ٤٥، ٤٧). وقد استخدم الباحث طريقة تدوير عبارات المقياس، وذلك بهدف البعد قدر المستطاع عن النمطية والتخمين في الاستجابات من قبل أفراد العينة.

طريقة الإجابة والتصحيح:

تمت الإجابة على المقياس من خلال ثلاثة اختيارات للاستجابة على طريقة "ليكارت" للقياس المتدرج، حيث يُجاب عن كل عبارة من عبارات المقياس تبعاً لثلاثة بدائل هي: (دائماً = ٣ درجات، أحياناً = درجتان، أبداً = درجة واحدة)، ويتم التصحيح بشكل عكسي في (١٥) عبارات سلبية، هي (٧، ١١، ١٦، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٨، ٣٢، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٤٢، ٤٦، ٤٧)، وبالتالي تكون أقل درجة يحصل عليها المستجيب على المقياس (٤٧) درجة، وأعلى درجة (١٤١)، حيث يشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى إدراك المستجيب لصلابته النفسية. وتم استخدام المعيار الاحصائي الذي يقوم على تقسيم المتوسطات الحسابية إلى ثلاثة مستويات، وهي (مرتفع، متوسط، منخفض) بناءً على المعادلة الآتية:

طول الفئة = (الحد الأعلى للبدل - الحد الأدنى للبدل) ÷ عدد المستويات

طول الفئة = (٣-١) = ٢ ÷ ٣ = ٠,٦٦

وبذلك يمكن تصنيف مستوى الصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات في العينة كالتالي:

مستوى منخفض: من (١-١,٦٦).

مستوى متوسط: من (١,٦٧-٣,٣٢).

مستوى مرتفع: من (٣,٣٣-٣).

المعالجات الإحصائية (تحليل البيانات): استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لمعالجة البيانات والنتائج:

١. الصدق التلازمي والاتساق الداخلي لحساب صدق أدوات الدراسة.
 ٢. معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات أدوات الدراسة.
 ٣. معامل الارتباط لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة، نوعها، وقوتها، ودلالاتها.
 ٤. المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لاستجابات عينة البحث على عبارات كل مقياس.
 ٥. اختبار "ت" (T-test) لمجموعة واحدة لمعرفة دلالة الفروق بين المتغيرات.
- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:** نتناول في هذا الجزء ما أسفرت عنه عملية معالجة وتحليل بيانات الدراسة، ومناقشتها، وتفسير نتائجها في ضوء ترتيب الأسئلة:
- أولاً: نتائج السؤال الأول:** وينص هذا السؤال على: ما مستوى الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صيبا؟ وللإجابة عنه، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياسي الاحتراق النفسي والصلابة النفسية ككل، وذلك لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، والجدول رقم (١) يوضح ذلك:

جدول رقم (١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاحتراق النفسي والصلابة النفسية

لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صيبا

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الاحتراق النفسي	٢,١٨	٠,٧١	منخفض
الصلابة النفسية	٢,٤٥	٠,١٩	مرتفع

يتضح من الجدول (١) أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صيبا كان منخفضاً، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة خميس (٢٠١٦م)، في حين تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات (المهداوي، ٢٠٠٢م؛ الزبيد، ٢٠٠٢م؛ دراوشة، ٢٠١٠م؛ Vorkapic & Bozgeyikli, 2011؛ Mustapic, 2012؛ الربدي، ٢٠١٣م؛ القيسي، ٢٠١٤م؛ مشاقبة، ٢٠١٦م) والتي

أظهرت نتائجها أن المرشدون والمرشحات يعانون من مستوى عال أو متوسط من الاحترق النفسي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الإدراك الإيجابي للمرشدين والمرشحات تجاه طبيعة مهنة الإرشاد الطلابي وأهدافها ومجالاتها وأساليبها، وهذا يقودهم إلى حالة من الرضا الوظيفي والتوافق النفسي حسب ما تؤكد النظرية السلوكية عند تفسيرها لظاهرة الاحترق النفسي. كما يمكن عزوها إلى الأثر الإيجابي لبرامج التنمية المهنية التي يتلقاها المرشدون والمرشحات من خلال الدورات التدريبية التي تعقد لهم في مجال الإرشاد الطلابي من قبل أقسام ووحدات التوجيه والإرشاد في إدارة تعليم صبيا ومكاتبها المختلفة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الخبرة الإرشادية التي يمتلكها هؤلاء المرشدين والمرشحات والتي مكنتهم من التعايش والتغلب على المشاكل المرتبطة بضغوط العمل الإرشادي، واكتسبوا طرق وأساليب التوافق النفسي اللازمة للتعامل مع الآخرين، وبالتالي انخفاض مستوى الاحترق النفسي لديهم.

كما يتضح من الجدول (١) ارتفاع مستوى الصلاية النفسية لدى المرشدين والمرشحات بإدارة تعليم صبيا، وهذه النتيجة التي توصلت لها الدراسة الحالية تتفق مع نتائج دراسة القرعان (٢٠١٦م). كما أنها تتفق من حيث مستوى الصلاية النفسية مع دراسة (الرجببي وحمود، ٢٠١٩م) والتي أظهرت نتائجها ارتفاعاً في مستوى الصلاية النفسية لدى المعلمين، في حين تختلف مع دراسة الرفوع (٢٠١٩م) والتي أظهرت نتائجها مستوى متوسط من الصلاية لدى المعلمين.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الصلاية النفسية سمة من سمات الشخصية التي تنمو من خلال تنشئة الفرد في مراحل نموه المختلفة حتى ينشأ فرداً قادراً على مواجهة وتحدي الصعوبات والمشاكل، كما أن جوانب الصلاية النفسية تكون في حالة نمو مستمر مع التقدم في العمر، فالفرد يتعلم مع مضي الوقت كيفية التعامل مع أحداث الحياة، فالتجارب السابقة قد تمنحه قدرة أكبر في مواجهة الضغوط ومعالجتها بصورة أكثر كفاءة، ويتم ذلك من خلال محاولات النجاح والفشل، فضلاً عن تعلمه لأنماط من السلوك التي تتراكم مدى الحياة. أضف إلى ذلك أن أرباب الأسر في المجتمعات العربية يرون أن القوة والصلاية والتحدي من الصفات الحميدة التي يجب أن يتحلى بها أبنائهم، لذا فإن الجميع يحرص على ضرورة اكسابها للذكور والإناث على حد سواء ودون تمييز بينهما.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء العمر، حيث أن للعمر دوراً هاماً في الصلابة النفسية، نظراً لما تمتع به أفراد عينة الدراسة من تطور في النمو تزامن مع المراحل الدراسية التي مروا بها سواءً في مدارس التعليم العام، أو الجامعات وانتهاءً بالعمل في المجال التعليمي، وهذه الخصائص من شأنها أن تقدم تفسيراً مقبولاً لارتفاع مستوى الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانياً: نتائج السؤال الثاني: وينص هذا السؤال على: هل تختلف مستويات الاحترق النفسي والصلابة النفسية بين المرشدين والمرشدات؟ وللإجابة عنه، تم استخدام اختبار (T-test)، وذلك بهدف الكشف عن دلالة الفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى الاحترق النفسي والصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس، والجدول رقم (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

نتائج اختبار (T-test) للكشف عن دلالة الفروق بين استجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى الاحترق النفسي والصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس

المقياس	المتغير	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجات الحرية	الفرق في الوسط	مستوى الدلالة
الاحترق النفسي	ذكور	٦٦,٧٠	١٤,٨٥	١,١٦	١٦٢	٢,٧٩	٠,٢٤٩
	إناث	٦٣,٩١	١٦,٠٤				
الصلابة النفسية	ذكور	١١٣,٤٩	١٠,١٩	٣,٢٥	١٦٢	٤,٤٧	٠,٠٠١
	إناث	١١٧,٩٦	٦,٦٠				

يتضح من الجدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى الاحترق النفسي وفقاً لمتغير الجنس، وهذه النتيجة تتفق مع ما وتصلت له نتائج دراسات (Butler & Constantine, 2005؛ دراوشة، ٢٠١٠م؛ Bozgeyikli, 2011؛ غنيم وقطناني، ٢٠١١م؛ القيسي، ٢٠١٤م؛ مشاقبة، ٢٠١٦م). في حين تختلف مع دراسات (الزيود، ٢٠٠٢م؛ Vorkapic & Mustapic, 2012؛ الربدي، ٢٠١٣م؛ خميس، ٢٠١٦م؛ خفاجي، ٢٠١٦م؛ إسماعيل، ٢٠١٧م)، والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائية بين الجنسين لصالح أحدهما.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء تشابه ظروف وطبيعة العمل التي يؤديها المرشدين والمرشدات، والبيئات التعليمية التي يقدمون فيها خدمات الإرشاد الطلابي، وهذا يعود لسياسة وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية ممثلة في الإدارة العامة للتوجيه والإرشاد لتوحيد أنظمة وبرامج وإجراءات العمل في مجال الإرشاد الطلابي في مدارس التعليم العام، فالجميع تسري عليهم نفس الأنظمة والقوانين واللوائح المنظمة للعمل، ويظهر ذلك من خلال التعامل اليومي مع الطلبة وكذلك إدارة المؤسسات التعليمية، والتحكم من خلال المواقف التي تتطلب من المرشد والمرشدة مواصلة رسالتهما في تنمية شخصية الطلبة، وتحديهما للظروف الصعبة التي يعانون منها أسوة بباقي عناصر العملية التعليمية، كما تلعب الكفاءة الشخصية لكل من المرشدين والمرشدات في جعل العمل الإرشادي متميزاً بجهدهم المتواصل وصلابتهم الشخصية.

كما يتضح من الجدول (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين استجابات أفراد عينة الدراسة في مستوى الصلابة النفسية وفقاً لمتغير الجنس، لصالح الإناث، وذلك لأن متوسط درجات الإناث أكبر من متوسط درجات الذكور، وهذه النتيجة تتفق مع دراسات (إسماعيل، ٢٠١٧م؛ الرفوع، ٢٠١٩م)، بينما تختلف مع نتائج دراسات (القرعان، ٢٠١٤م؛ Thakur & Chawla, 2016؛ سماوي وعرسان، ٢٠١٦م؛ الرئيسي، ٢٠١٦م؛ الرجبي ومحمود، ٢٠١٨م). والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين لصالح الذكور أو التي أظهرت نتائجها عدم وجود فروق بينهما.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء طبيعة المرأة من حيث حرصها وانضباطها في الدوام، وخوفها من الفشل، والرغبة في الوصول إلى نوع من الكمال النسبي في أداء العمل، هذا بالإضافة إلى التزامها بالأنظمة والقوانين واللوائح المنظمة للعمل في وزارة التعليم في المملكة العربية السعودية، كما أنها تواجه مشكلات الطلبة وضغوطات العمل والحياة بحزم وتحدي وصلابة نفسية في محاولة منها لإثبات دورها كشريك فاعل ومؤثر في المجتمع إلى جانب دور الرجل.

ثالثاً: نتائج السؤال الثالث: وينص هذا السؤال على: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاحترق النفسي والصلابة النفسية؟

للإجابة على هذا السؤال تم استخدام معامل الارتباط لبيرسون، والجدول رقم (٣) يوضح ذلك:

جدول (٧)

معامل الارتباط البسيط ومستوى دلالاته الإحصائية بين الاحتراق النفسي والصلابة النفسية.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي والصلابة النفسية	-.٣٧،**	٠,٠٠

** دال عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول (٣) وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات المرشدين والمرشدات في الاحتراق النفسي ودرجاتهم في الصلابة النفسية.

وفيما يختص بتفسير وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين درجات المرشدين والمرشدات على مقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم على مقياس الصلابة النفسية. نجد أن الدرجة المرتفعة على مقياس الاحتراق النفسي تشير إلى ارتفاع الاحتراق النفسي، لذلك تعني هذه النتيجة أنه كلما زاد الاحتراق النفسي كلما انخفضت الصلابة النفسية لدى المرشدين والمرشدات بإدارة تعليم صيبا، والعكس صحيح.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسات (Hakan, 2012؛ الخفاجي، ٢٠١٦م؛ سماوي وعرسال، ٢٠١٦م؛ بن يحياء، ٢٠١٦م إسماعيل، ٢٠١٧م).

وعطفاً على ما سبق، فإنه يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الفرد الذي يتمتع بصلابة نفسية عالية أو مرتفعة تجعله أكثر قدرة ومقاومة، وأكثر إنجازاً مع الضبط الداخلي والتحكم بما يحيط به، وهذا يعني أن الصلابة النفسية بمكوناتها وأبعادها تشكل المتغير النفسي الذي يخفف من الآثار السلبية للأحداث الضاغطة على الصحة البدنية والنفسية للفرد، وتوضح أهميتها كما يشير مخيمر (٢٠٠٢م) في كونها تشكل عامل وقاية ومخفف لآثار الضغوط السلبية، بحيث تجعل من تلك الضغوط عامل إثارة للتحدي وليس مصدر مسهم في زيادة الضغوط وبالتالي حدوث التوتر والقلق لدى الفرد، كما أنها تمكن الفرد من تعديل إدراكه للأحداث بما يخفف من التوتر المصاحب لها، وتدفعه لتطوير أساليب المواجهة الفعالة التي تنتقله من حال الضغط والتوتر على الثبات والمواجهة.

في حين أن غياب أو انخفاض الصلابة النفسية كما تشير بن يحياء (٢٠١٦م) يمكن أن تجعل الأشخاص سلبيون في تحمل ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة،

وينظرون إليها بأنها مهددة لكيانهم النفسي والاجتماعي، وعندما تقع عليهم تلك الأحداث تسبب لهم مشاعر من التوتر، وتفقدهم القدرة على التقييم الموضوعي والمعرفي لمسيرة تلك الأحداث، وتترك آثاراً سلبية على الصحة الجسمية والنفسية.

التوصيات: في ضوء ما أسفرت عنه الدراسة الحالية من نتائج يوصي الباحث بعدد من التوصيات سواءً على مستوى إدارة التعليم أو قسم التوجيه والإرشاد، وهي كالتالي:

١. عمل لقاءات دورية مفتوحة بين إدارة التعليم وقسم التوجيه والإرشاد وبين المرشدين والمرشدات لتحديد مصادر الضغوط، والعمل على حل العوامل المسببة لها.
٢. الاهتمام بحصر مصادر وعوامل الاحتراق النفسي والعمل على الحد منها.
٣. الاهتمام بإعداد برامج إرشادية لتدريب المرشدين والمرشدات على كيفية إدارة ضغوط العمل، والتعامل معها بكفاءة، والتخلي بالصلابة النفسية.
٤. تقديم برامج إرشادية توضح خطورة الاحتراق النفسي وكيفية التغلب عليه.
٥. حث المرشدين والمرشدات على التطوير المهني بالقراءة المتخصصة في التوجيه والإرشاد أو بالحرص على حضور الدورات التدريبية المركزية على مستوى إدارة التعليم أو تلك التي تقام في مكاتب التعليم المختلفة.
٦. ضرورة الاهتمام بتحسين الأوضاع المهنية والاقتصادية للمرشدين والمرشدات كي يتمكنوا من السيطرة على أسباب ظاهرة الاحتراق النفسي والعمل على مواجهتها أو محاولة تفادي حدوثها.

دراسات مستقبلية: يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية:

١. دراسة علاقة الاحتراق النفسي باستراتيجيات مواجهة الضغوط.
٢. دراسة علاقة الصلابة النفسية بجودة الحياة.
٣. دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي.
٤. إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية مع متغيرات أخرى مثل (المرحلة التعليمية، سنوات الخبرة، التخصص، العمر، الحالة الاجتماعية).
٥. إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على المرشدين والمرشدات في مناطق تعليمية أخرى.
٦. إجراء دراسة مشابهة للدراسة الحالية على المرشدين والمرشدات الأكاديميات في التعليم الجامعي.

المراجع

أولاً: المراجع العربىة:

- ابن سعة، أحمء (٢٠١٢م). الصلافة النفسىة: المفهوم والمتعلقات، مجلة دراساآ، جامعة عمار آلىبى بالأعواط، (٢١)، ٣١-٤١.
- ابن بىاء، عائشة فهء (٢٠١٦م). الصلافة النفسىة وعلاقتها بالإنهاك النفسى لى معلماء المرآلة الابتدائىة فى مآىنة الرىاض، المجلة المصرىة للدراساآ النفسىة، الجمعية المصرىة للدراساآ النفسىة، ٢٦ (٩١)، ٢٩٩-٣٢٣.
- إسماعل، أحمء محمد (٢٠١٧م). الصلافة النفسىة والاحترق النفسى لى معلمى التربىة الخاصة، مجلة البآآ العلمى فى التربىة، جامعة عىن شمس، ١٨ (٦)، ٢٣٩-٢٥٤.
- الببىآ، صلاح الءىن فرآ والحسن، زىنب (٢٠١١م) الاحترق النفسى ومصادره لى معلمى الموهوبىن فى السوءان، مجلة العلوم التربوىة والنفسىة، جامعة أم القرى، ٣ (١)، ١١-٦٨.
- بلوم، محمد، وحنصالى، مرىامة (٢٠١٣م). المقاربىة النظرىة لإءى سماء الشخصىة المناعىة: الصلافة النفسىة. مجلة علوم الإنسان والمآمع، جامعة محمد بىضر بسكرة، الجزائر، ع(٨)، ٢٧١-٢٨٧.
- بنهان، بءىعة ببىب (٢٠٠٨م). الاحترق النفسى وعلاقته بفاعلىة الآاآ لى معلمى التربىة الخاصة. مجلة الإرشاء النفسى، جامعة عىن شمس (٢٢)، ٢٤٥-٣١١.
- بو آارة، هناء (٢٠١٦م). ظاهرة الاحترق النفسى كأسآابة لضغوط العمل فى المهن الآءماآىة الإنسانىة والاجآماعىة: قراءه نفسىة آشخصىة، مجلة شؤون اجآماعىة، جمعىة الاجآماعىىن بالشارقة، ٣٣ (١٣٠)، ٣١٢-٣٢٧.
- بابر، بوءة (٢٠٠٤م). علم النفس الاجآماعى. عمان: ءار الآافة للنشر والآوزىع.
- برار، سنابل أمىن (٢٠١١م) البءىة فى العمل وعلاقتها بالاحترق النفسى لى مءىرى المءارس الآكومىة الآنوىة فى محافظاآ شمال الضفة الغربىة، رسالة ماجسآىر (بىر منشورة) جامعة النبآ الوطنىة، نابلس، فلسطين.
- البآىك، هىام إبراهىم (٢٠٠٠م) مسآوىاآ الاحترق لى معلمى الآاسوب فى المءارس الآكومىة الأردنىة، رسالة ماجسآىر (بىر منشورة)، كلىة التربىة، جامعة البىرموك.

- الحارثى، خالد سعد (٢٠٠٧م). الاحترق النفسى وعلاقته بالأداء الوظيفى لى مديرى المدارس الثانوية بمحافظة الطائف. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة أم القرى.
- حرتاوى، هند عبد الله (١٩٩١م). مستويات الاحترق النفسى لى المرشدين التربويين فى المدارس الحكومية فى الأردن. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- حمادة، لولة وعبد اللطيف، حسن (٢٠٠٢م). الصلافة النفسى والرغبة فى التحكم لى طلاب الجامعة، مجلة دراسات نفسىة، رابطة الأخصائىن النفسىة المصرىة، ١٢(٢)، ٢٢٩-٢٧٢.
- الخالدى، أديب (٢٠٠٩م). المرجع فى الصحة النفسىة. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- خطاب، سمير سعد ومحمود، ماجدة حسين (٢٠١٠م) الاحترق النفسى والأعراض السيكوسوماتىة لى معلمى التربية الخاصة، مجلة حوليات آداب عين شمس، جامعة عين شمس، مج (٣٨)، ٣١٣-٣٨٠.
- الخفاجى، زينب حياوى (٢٠١٦م). الذكاء الوجدانى والصلافة النفسىة وعلاقتهما بالإنهاك النفسى للمعلمين والمعلمات فى بعض مدارس محافظة البصرة، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٤٠(١)، ٣١٢-٣٦٨.
- خميس، عبد العزيز (٢٠١٦م). الاحترق النفسى لى مستشارى التوجيه والإرشاد المدرسى والمهنى، مجلة العلوم الإنسانىة والاجتماعىة، جامعة قاصدى، (٢٤)، ١٢١-١٣٣.
- دراوشة، مشيرة خضر (٢٠١٠م). الاحترق النفسى لى المرشدين النفسىين بمنطقة الناصرة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة اليرموك.
- دردير، نشوة كرم (٢٠٠٧م). الاحترق النفسى للمعلمين ذوى النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات. رسالة ماجستير (غير منشورة) كلية التربية، جامعة الفيوم.
- الدوسرى، فاطمة على (٢٠١٥م) الاحترق النفسى وعلاقته ببعض متغيرات الشخصية الانبساطىة والانطوائىة لى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض، مجلة جامعة الملك خالد للعلوم الإنسانىة، جامعة الملك خالد، ٢٤(٢)، ٦٧-٩٧.
- الرئىسى، نورة حمد (٢٠١٦م). الصلافة النفسىة لى عينة من الإخصائىن النفسىين فى سلطنة عمان، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة بنها.

- الربدي، سفيان إبراهيم (٢٠١٣م). مستويات الاحترق النفسي لدى المرشدين والمرشحات بمنطقة القصيم التعليمية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة العلوم الإنسانية والإدارية، جامعة المجمعة، (٣)، ٣٠٩-٣٣٧.
- الربيع، فيصل والجراح، عبد الناصر (٢٠٠٩م) مستوى الاحترق النفسي لمعلمي ومعلمات الصف الأول الأساسي بالأردن وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٢(٣)، ٢٧٣-٣٠٨.
- الرجيب، يوسف سيف ومحمود، محمد عبد الحميد (٢٠١٨م). الصلافة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ١٢(١)، ٥٨-٧٥.
- الرفوع، محمد أحمد (٢٠١٩م). درجة الصلافة النفسية وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة لدى معلمي المدارس الأساسية الحكومية في محافظة الطفيلة في جنوب الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٤٦(٣)، ١٨١-٢٠٠.
- الزهراني، نوال عثمان (٢٠٠٨م). الاحترق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- الزيود، نادر فهمي (٢٠٠٢م). واقع الاحترق النفسي للمرشد النفسي والتربوي في محافظة الزرقاء في الأردن. مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، (١)، ١٩٩-٢٢٢.
- السلخي، محمود جمال (٢٠١٣م) مستويات الاحترق النفسي لدى معلمي التربية الإسلامية العاملين في المدارس الخاصة في مدينة عمان في ضوء بعض المتغيرات، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٤٠(٤)، ١٢٠٧-١٢٢٩.
- سماوي، فادي سعود وعمران، نمر فيصل (٢٠١٦م). الصلافة النفسية وعلاقتها بالإرهاك النفسي لدى معلمي اللغة الانجليزية في مديرية التربية والتعليم للواء قسبة المفرق، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ٦٤(٤)، ١٦١-١٨٨.
- سهير، أحمد (٢٠٠١م). علم النفس الاجتماعي بين النظرية والتطبيق، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للكتاب.

- صالح، عايده والمصدر، عبد العظيم (٢٠١٣م). الصلاية النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصى والأزهر بمحافظة غزة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث الإنسانية والاجتماعية، جامعة القدس المفتوحة، (٢٩)، ٤١-٧٦.
- عبد الحافظ، ليلي عبد الحميد (١٩٩٣م). مدى تعرض معلمات المراحل التعليمية المختلفة بالمملكة العربية السعودية لضغوط العمل المتمثلة في ظاهرة الاحتراق النفسي. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، ١(٨)، ٢٠١-٢٣٢.
- عباس، مدحت (٢٠١٠م). الصلاية النفسية كمنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمين المرحلة الإعدادية. مجلة كلية التربية بأسبوط، جامعة جنوب الوادي، ٢٦(١)، ١٦٧-٢٣٦.
- العبدلي، خالد محمد (٢٠١٢م). الصلاية النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- عشعش، نورا (٢٠١٨م). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، ٢٣(١١)، ٤٠١-٤٣٠.
- علي، عبد السلام (٢٠٠٠م). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية. مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ١٤(٥٣)، ٦-٢٣.
- عودة، محمد أحمد (٢٠١٠م). الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلاية النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة غزة الإسلامية.
- غنيم، خولة وقطناني، هيام (٢٠١١م). الاحتراق النفسي لعينة من المرشدين النفسيين في المدارس الحكومية في محافظة البلقاء وارتباطه ببعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٣٥(٢)، ٢٢١-٢٦٥.
- الفرح، عدنان (٢٠٠١م) الاحتراق النفسي لدى المعلمين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ٢٨(٢)، ٢٤٧-٢٧١.

- الفرىحات، عمار والربرى، وائل (٢٠١٠م) مستوىات الاحترق النفسى لى
معلمات رىاض الأطفال فى محافظة عجلون، مجلة جامعة النجاح لأبأا العلوم
الإنسانىة، ٢٤(٥)، ١٥٨٦-١٥٥٩.
- القرعان، نجىب خلىل (٢٠١٤م). العلاقة بىن مستوى الصلافة النفسىة ومستوى
التوافق الاجتماعى لى المرشدين التربوىىن فى قضاء بئر السبع، رسالة ماجسآئر
(غىر منشورة)، كلىة العلوم النفسىة والتربوىة، جامعة عمان العربىة.
- القرنى، على شوىل (٢٠٠٣م) الإعلام والاحترق النفسى: دراسة عن مستوى
الضغوط المهنىة فى المؤسسات الإعلامىة فى المملكة العربىة السعودىة، مجلة جامعة
الملك سعود للآداب، كلىة التربوىة، جامعة الملك سعود، ١٦(١)، ١٥٣-١٩٦.
- القىسى، لما ماجد (٢٠١٤م). درجة الاحترق النفسى لى المرشدين التربوىىن
فى مدارس محافظة الطفىلة، مجلة الدراسات النفسىة والتربوىة، الجامعة الإسلامىة
بغزة، ٢٢(١)، ٢٣١-٢٥١.
- محمود، عبد الله جاد (٢٠٠٥م). بعض عوامل الشخصىة والمتغىرات
الدىموغرافىة المسهمة فى الاحترق النفسى لى عىنة من المعلمىن. مجلة كلىة التربوىة،
جامعة المنصورة، ٥٧(٥٧)، ٢٥٠-٢٠٢.
- مختار، بوفره، ومنصورى، مصطفى (٢٠١٤م) علاقة الاحترق النفسى
بالرضا الوظىفى لى أساتذة التعلىم الثانوى، مجلة العلوم الإنسانىة والاجتماعىة،
جامعة وهران، ١(١٧)، ٨١-٩٢.
- مخىمر، عماد محمد (٢٠٠٢م). مقىاس الصلافة النفسىة، القاهرة: مكتبة الانجلو
المصرىة.
- مشاقبة، محمد أحمد (٢٠١٦م). الاحترق النفسى لى المرشد الطلابى فى
منطقة الحدود الشمالىة وعلاقته ببعض المتغىرات، مجلة العلوم التربوىة والنفسىة،
جامعة البحرىن، ١٧(١)، ٥٤٣-٥٦٤.
- المشعان، عوىد سلطان (٢٠١٠م). الصلافة النفسىة والأمل وعلاقتهما
بالشكاوى البدنىة والعصابىة لى الطلبة والطالبات فى جامعة الكوىت. مجلة دراسات
نفسىة، رابطة الأخصائىن النفسىىن، ٢٠(٤)، ١٠٧٩-١١٠٣.
- المطوع، عبد العزىز صالح (٢٠٠٧م). تصمىم برنامج إرشادى ومقىاس أثره فى
تخفىض درجة الاحترق النفسى لى المرشدىن الطلابىىن بالمنطقة الشرقىة. رسالة
دكتوراه (غىر منشورة)، كلىة العلوم الاجتماعىة، جامعة الإمام محمد بن سعود
الإسلامىة.

- ملحم، سامى محمد (٢٠٠٦م). مناهج البحث فى التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة.

- المهداوى، عبد الله محمد (٢٠٠٢م). مستويات وأبعاد الاحترق النفسى وعلاقتها ببعض المتغيرات الشخصية لى المرشدين الطلابيين، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة أم القرى.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- Amat, S. (2006). The relationship of assertiveness and hardiness to college adjustment among international students. PHD Dissertation, University of Wyoming. USA.

- Betoret, F. (2006). Stressors, Self-Efficacy, Coping Resources, and Burnout among Secondary School Teachers in Spain. An International Journal of Experimental Educational Psychology, 26(4), 519-539.

- Bozgeyikli, H, (2011). Observation of Turkish School Counsellor's Life Quality. International Journal of Academic Research, 3 (4). 326-332.

- Butler, K. & Constantine, G. (2005). Collective self-esteem and burnout in professional school Counselors. Professional School Counseling, 9(1), 55-62.

- Hakan, E. (2012). Impact of psychological hardiness and self-monitoring on teacher burnout. H. U. Journal of Education, 43, 186-197.

- Chan, D. (2007) Burnout, Self-efficacy, and in successful intelligence among Chinese and in service school Teachers in Hong Kong, Educational Psychology, 27(1), 33-49.

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

- Hui-Jen, Y. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. International Journal of Educational Development, 24, 283-301.

- Hassan S. Hasanvand, B. & Khaledian, M. (2013). The relationship of psychological hardiness with work holism. International Letters of Social and Humanistic Sciences, 5, 1-9.

- Lambie, G. (2007). The contribution of ego development level to burnout in school counselors: implications for professional school counseling. Journal of Counseling and Development, 1(85), 82-88.

- Lopata, Z. (1993). The Support Systems of American urban widows. In Margaret, s. s. strobe. W & Hansson. H (Eds) hand book of bereavement. Cambridge university press: 23-43.

- Lee, S. M., Baker, C. R., Cho, S. H., Heckathorn, D. E., Holland, M. W., Newgent, R. A., Yu, K. (2007). Development and Initial Psychometrics of the Counselor Burnout Inventory. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 40, 142-154.
- Maslach, C. (2003) Job burnout: New direction in research and intervention, *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189-192.
- Maslach, C. & Leiter, P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-442.
- Minako & Ito, (2000). Burnout among teacher: teaching experience and type of teacher. *Japanese Journal of Educational Psychology*, 48: 12-20.
- Salla. T. (2011) Process of Burnout; structure, antecedents, and consequences, *Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki, Finland*, 5-20.
- Sadeghi, K. & Khezrlou, S. (2014). Burnout among English Language Teachers in Iran: Do Socio-demographic Characteristics Matter. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 98(6), 1590-1598.
- Thakur, S., Chawla, J. (2016). Comparative study of psychological hardiness among teacher trainees in relation to gender. *International Education and Research Journal*, 1(2), 109-111.
- Trivedi, T. & Shukla, A. (2008) Burnout in Indian Teachers. *Asia Pacific Education Review, Humanitics, Social Sciences & Law*, 9(3), 320-334.
- Vorkapic, T. & Mustapic, J. (2012). Internal and External Factors in Professional Burnout of Substance Abuse Counselors in Croatia. *Ann 1st Super Sanita*, 48 (2), 189-197.
- Wallace, S; Lee, j. & Lee, S. (2010). Job stress, coping strategies, and burnout among abuse-specific counselors. *Journal of Employment Counseling*, 3(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.
- Wiseman, J. (2016). Exploring Novice and Experienced Teachers' Perceptions of Motivational Constructs with Adolescent Students. *American Secondary Education* 44(2), 4-20.