

The Effect of a Proposed Counseling Program on Reducing Burnout Levels Among Teachers:

A Field Study in Selected Middle Schools in the City of Batna.

أثر برنامج إرشادي مقترح لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة

—دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة باتنة—

'athr barnaamj 'irshaadee maqtrh lakhfd darja alaaahtraaq annafsee '

ladaa al'asaatzha

-daraasa maydaanya bab'd matoustaat madeena baatna-

LEGLIB Nour elhouda¹ نور الهدى لقليب

1 جامعة باتنة-1-، مخبر تطوير نظم الجودة في مؤسسات التعليم العالي والثانوي، الجزائر،

noorelhouda.leglib@univ-batna.dz

تاريخ النشر: 2024/12/21

تاريخ القبول: 2024/12/2

تاريخ الاستلام: 2024/9/24

Abstract: The present study aimed to investigate the impact of a proposed counseling program on reducing burnout levels among middle school teachers, The study included a sample of (10) teachers, who were purposefully selected, The researcher adopted a quasi-experimental design with a single group, The empirical aspect of the study relied on the Maslach Burnout Inventory, and the researcher developed a counseling program, The results revealed statistically significant differences between pre-test and post-test scores for the counseling group in favor of the post-test scores, Additionally, no statistically significant differences were found between the post-test and follow-up test scores, confirming the effectiveness of the counseling program.

Keywords: The counseling program; Burnout; Cognitive-behavioral counseling.

ملخص: الدراسة الحالية قصدت استقصاء تأثير برنامج إرشادي مقترح لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط، تضمنت الدراسة عينة قوامها (10) أستاذة، تم اختيارهم بطريقة قصدية، استندت الباحثة على المنهج الشبه تجريبي بمجموعة واحدة، واعتمدت الدراسة في جانبها الإمبريقي على مقياس ماسلاش Maslach للاحتراق النفسي، كما قامت الباحثة بتصميم برنامج إرشادي، أكدت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بعد تعرض للبرنامج بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي لدى أفراد المجموعة الإرشادية، لصالح درجات القياس البعدي، مع عدم وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي، مما يؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي.

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي؛ احتراق نفسي؛ إرشاد معرفي سلوكي.

المؤلف المرسل: نور الهدى لقليب

1. مقدمة:

تأسيسا على ما فرضته التراكمات النفسية، أصبح إنسان العصر يعيش وضعية تنسم بأمية من ناحية الاستقرار النفسي، حيث عكست العديد من مفردات علم النفس ما يواجهه من مشكلات وارتباكات نفسية، فما من ميدان من فضاءات الحياة إلا ونراه موسوقا بتناقضات اجتماعية وارهافات نفسية، تخلق في وضعية ديمومتها احتراقا نفسيا، وقد عبّر عنه ماسلاش "Maslach" بوصفه مشكلة تنتشر كالأفة في كلّ رصن وزاوية داخل فضاءات العمل المعاصر، حيث أكد المعهد الدولي للصحة النفسية للعاملين أن (300) مليار دولار هي قيمة الخسارة التي يتكبدها اقتصاد الولايات المتحدة الأمريكية سنويا، في حين أن نظيره الإنجليزي بلغ ما قيمته (46) مليار جنيه إسترليني، كما ساهم في خلق العديد من الاضطرابات والأمراض النفسية ك: (القلق، الاكتئاب، التوتر) وغيرها، كما رصد مسح عالمي شّامل سنة (2004)، أنّ ما يقارب (1.5) مليون مهني تظهر عليهم دلالات الاحتراق النفسي، وما يعادل مليون آخرون معرضون له. (الصياح، 2014، ص3) وتعتبر مهنة التدريس مهنة خدماتية بالدرجة الأولى، مما يجعلها الأكثر عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي، كما يمثل الأستاذ دعامة أساسية في النسق التربوي، يسند إليه مهمة تحقيق أهداف النظام التربوي ونقل ثقافة المجتمع، كما أنه يساهم في تكوين وتربية التلاميذ من الناحية العقلية، والجسمية، والاجتماعية، بما يخلق أفرادا قادرين على تقديم الإضافة المتوقعة في تحقيق الإنماء والتطور التي تسعى المجتمعات إلى إدراكه، وهو ما خلق إجهادات مهنية ساهمت العديد من الوضعيات في تفاقمها، كالتزايد المستمر في أعباء الوظيفة ومدتها، افتقار القدرة على ضبط ممارسات التلاميذ وترشيدها للسيان، التقويمات المتكررة التي لمست مناهج ومضامين المادة العلمية، المترامنة مع غياب البرامج التكوينية والتأهيلية للتعامل معها، تقلص التأييد من جانب المرؤوسين والزّملاء، تدن مستوى الدّعم المادي والمعنوي، مما خلق هوة بين ما هو مرتقب منه وبين ما يستطيع تقديمه فعليا، ما أدى إلى إيجاد أستاذ عاجز عن العطاء، يعيش وضعية من الاستنزاف الطّاقوي والنفسي، والإحساس بسلبية الفعالية، ليجد نفسه في وضعية

تصنّف عادة ضمن الاحتراق النفسي، والذي ينتج عنه غالبا الغياب المتكرّر، السلبية في التواصل مع المحيطين به، الإحساس بالملل، اليأس، التعب، الإنهاك لأقل مجهود، النزعة إلى الهجران الوظيفي، حيث أكد دايفس وسميث Smith & Daives أنه في كل ثلاث سنوات، الاحتراق النفسي للأساتذة في الولايات المتحدة الأمريكية، ينتج عنه خسارة ما يعادل (30%) منهم، كما تؤدي إلى خلق أنماط تفكير ذات اتجاهات سلبية على المتعلمين، والزّملء من الأساتذة، والإداريين داخل الفضاءات التربوية، وهو ما يؤثر على النسق التربوي ككلّ، (الصياح، 2014، ص3)، وفي ذات السياق أكدت نتائج دراسة أجراها كل من، جودارد وجودارد (2006) Goddard & Goddard وجود علاقة ارتباطية بين ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي والميل إلى ترك مهنة التدريس. (نبار، والزقاي، 2016، ص188).

ولقد أكدت البرامج الإرشادية المستندة على أساليب و فنيات إرشادية تتفاعل مع مشاعر وأفكار وسلوك الأساتذة فاعليتها في التكفل بهذه المشكلة، من خلال تدريبهم وتزويدهم بمهارات وأساليب فعالة، حيث أكدت دراسة (نبار، 2018)، على فاعلية جلسات تدريبية قائمة على فنية حل المشكلات في خفض من درجة الاحتراق النفسي، كما بينت نتائج دراسة (مدور، 2020) على فاعلية المساقات الإرشادية في تنمية جوانب من المتغيرات الشخصية بهدف خفض مستوى الاحتراق النفسي، وقد تأسست دراستنا الحالية، انطلاقا من السعي إلى إسناد هذه الفئة من أفراد المجتمع على استعادة اتزانهم السيكلوجي، من خلال تعديل بعض الأفكار والممارسات التي تكون سببا في احتراقهم النفسي، وإكسابهم بعض الاستراتيجيات التي تمكّنهم تجنّب الوقوع في الاحتراق النفسي، وتأسيسا على ما سبق تبلورت مشكلة الدراسة الحالية التي يعبر عنها إجرائيا بصياغة التساؤل التالي: هل للبرنامج الإرشادي المقترح أثر في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط؟

2. فرضيات الدراسة:

— توجد فروق دالة إحصائية لدى أفراد العينة التجريبية بعد التعرض للبرنامج الإرشادي، بين الدرجات القبلية للقياس، والدرجات البعدية للقياس، على مقياس الاحتراق النفسي لصالح درجات القياس البعدي.

- للبرنامج الإرشادي المقترح تأثير في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

- لا توجد فروق دالة إحصائية لدى أفراد العينة التجريبية، بين متوسطات درجات القياس البعدي ودرجات القياس التنبؤي على مقياس الاحتراق النفسي، بعد مدة زمنية.

3. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق ما يلي:

- بناء برنامج إرشادي لخفض درجة الاحتراق النفسي، مستند إلى نظرية دونالد ميكنباوم للإرشاد المعرفي السلوكي موجه لأساتذة مرحلة التعليم المتوسط.

- الكشف عن مدى تأثير البرنامج الإرشادي المقترح وما تضمنه من فنيات واستراتيجيات في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة التجريبية، بعد التعرض لفعاليات البرنامج.

- الكشف عن الفروق بين درجات القياس القبلي ودرجات القياس البعدي لدى المسترشدين، على مقياس الاحتراق النفسي بعد التعرض للبرنامج الإرشادي.

- الكشف عن الفروق بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التنبؤي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي، بعد التعرض للبرنامج الإرشادي.

4. التعريفات الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

1.4 تعريف برامج الإرشاد: عبارة عن استراتيجية علمية منظمة، أو صورة تطبيقية

مدعمة بأساس نظري، تستند إلى ما جادت به نظريات الإرشاد النفسي، تصمم هذه الاستراتيجيات بهدف تقديم المساندة النفسية للأفراد الذين يطلبون المساعدة، بهدف استثمار قدراتهم وإمكانياتهم إلى أقصى حد تسمح به، وزيادة معرفتهم بذواتهم، ومساعدتهم على اتخاذ القرارات المناسبة أثناء مواجهة مشكلات الحياة اليومية. (العاسمي، 2015، ص30)

التعريف الإجرائي: تعرّفه الباحثة إجرائياً بأنه خطة تأسست في إطار نسق منظم،

تعمل على دمج فنيات واستراتيجيات معرفية وسلوكية من خلال ثمان جلسات، بهدف إحداث التغييرات المطلوبة في سلوك وتفكير عينة من أساتذة التعليم المتوسط لولاية باتنة، وذلك للتحقق من فاعليته في خفض درجة الاحتراق النفسي لديهم، والذي يقاس أثره بالمقاييس المستخدمة في الدراسة، وقد تضمنت عدة فنيات منها: المحاضرة، الحوار

والمناقشة، الحوار السقراطي، الاسترخاء، التحصين التدريجي ضد الضغوط، إيقاف الأفكار، الدائرة العقيمة.

2.4 الاحتراق النفسي: تعرفه كرسنتين ماسلاش Maslach بأنه مجموعة أعراض من الاجهاد العقلي، والاستنزاف العاطفي، والتبلد الذاتي، والشعور بتدني مستوى الإشباع ما تم تحقيقه من الانجاز الذاتي والفعالية المهنية. (دبابي، 2013، ص 13)

التعريف الإجرائي: هو وضعية الانهاك التي تمس مستوى كل من الجسد والتفكير والانفعال، والتي تظهر لدى أستاذ التعليم المتوسط، وتتميز بالاستمرارية، وبخلق نسق من الاتجاهات السلبية إزاء مهنة التعليم بكل ما يتضمنه من مكونات مادية ومعنوية، ويستشف عليه استنادا إلى الدرجة التي يلم عليها المفحوص على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي بأبعاده الثلاثة: الإجهاد العاطفي-تبدل الأحاسيس-تدني الشعور بالإنجاز الذاتي.

5. الدراسات السابقة:

دراسة محمد الصياح 2014: استهدفت الدراسة تصميم برنامج إرشادي معرفي سلوكي للتكفل بأساتذة المرحلة الثانوية في مدارس دمشق الرسمية الذين يعانون من الاحتراق النفسي، تكونت عينة الدراسة من (234) أستاذ(ة)، استندت الدراسة على مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، مقياس مسببات الاحتراق في حياة العمل (AWS) لماسلاش ولايتر (2005)، برنامج إرشادي قام الباحث ببنائه، أكدت نتائج الدراسة على فاعلية الجلسات الإرشادية المطبقة في خفض من درجة من احتراق أفراد العينة التجريبية النفسية، في القياس المباشر والتتبعي.

دراسة أروى نور الدين الغول (2019): استهدف البحث خفض درجة الاحتراق النفسي لدى عينة من أستاذات المرحلة الإعدادية بالاعتماد على جلسات برنامج تدريبي (معرفي-سلوكي)، تضمنت الدراسة عينة قوامها (60) أستاذ(ة)، من منطقة تاجوراء، ليبيا، قامت الباحثة بإعدادها الأدوات التالية بهدف اختبار فرضيات دراستها، (استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي، مقياس الاحتراق النفسي، برنامج تدريبي)، أكدت الدراسة على فاعلية البرنامج التدريبي المطبق، كما بينت استمرار فعاليته أثناء تطبيق القياس التتبعي لدى أفراد العينة التجريبية.

دراسة مدور ليلي (2020): استهدف البحث استقصاء فاعلية جلسات إرشادية (معرفية-سلوكية) لتنمية عدد من متغيرات الشخصية بهدف خفض درجة الاحتراق النفسي لدى عينة من الأساتذات في مرحلة التعليم المتوسط، وقد تضمنت الدراسة على عينة قدرت ب(10) أساتذات، اعتمدت الدراسة على عدة أدوات تمثلت في: مقياس للمرونة النفسية، مقياس الاحتراق النفسي، برنامج إرشادي، مقياس الصلابة النفسية، بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الدرجات في القياس القبلي والبعدي لدى أفراد العينة التجريبية، مع عدم وجود فروق بين متوسطات درجات القياس البعدي والتتبعي، مما يؤكد فعالية البرنامج الإرشادي.

6. الإطار النظري للبرنامج: تأسست الجلسات الإرشادية الحالية استنادا إلى ما جاد به التنظير للتعديل المعرفي السلوكي ل «دونالد ميكينباوم»، ويهدف إلى إكساب عينة الدراسة المهارات التأقلمية المطلوبة للتعامل مع إجهادات الحياة الوظيفية، وتجذب محدثات الاحتراق النفسي، ويتميز بالنهج الثلاثي (معرفي، سلوكي، انفعالي) الذي يعزز الاستجابة الفعالة ويقلل من حدوث الانتكاسات.

7. إجراءات الدراسة الميدانية:

1.7 منهج الدراسة: تأسيسا على أن البحث الحالي يستهدف استقصاء تأثير متغير مستقل (برنامج إرشادي)، على متغير تابع والمتمثل في الاحتراق النفسي، ارتأت الباحثة الاستناد على المنهج الشبه التجريبي ذو المجموعة الواحدة، باعتباره المنهج الأنسب للدراسة الحالية.

2.7 حدود الدراسة الاستطلاعية: أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من مارس (3)، من السنة الدراسية 2024/2023، على عينة حجمها (60) أستاذة) في التعليم المتوسط جميع المستويات، في مجموعة من متوسطات مدينة باتنة.

3.7 أدوات الدراسة:

1.3.7 مقياس الاحتراق النفسي: استخدمت الباحثة مقياسا للاحتراق النفسي من إعداد كريستينا ماسلاش وسوزان جاكسون 1981 "Christina Maslach & Jackson" وقام مقابلة وسلامة (1990) بترجمته وتقنيته، يضم المقياس (22) بنداً، تتضمن ثلاثة مجالات تتعلق بأبعاد الاحتراق النفسي:

الإجهاد العاطفي: يتولد عن العبء الثقيل للعمل الذي يظهر عند الأستاذ أثناء ممارسته لوظيفته، ويتضمن (9) بنود.

تبلد المشاعر: يقيس مستوى اللامبالاة، والاتجاهات الناقدة، والتهكمية نحو العمل والعملاء.

نقص الشعور بالإنجاز: يقيس تقويم الأستاذ لذاته، ومستوى احساسه بالكفاية، والرضا عن المهنة، وعما تم تحقيقه من انجازات، كما يشير إلى فقدان الثقة بالنفس والرضا المهني، والميل إلى التقييم السلبي للنا. (الزهراني، 2008، ص106)

بالنسبة لطريقة التصحيح كالتالي: (دائما=3، أحيانا=2، أبدا=1)، حيث تعتبر الدرجة (66) أكبر درجة يتحصل عليها المفحوص، وأصغر درجة هي (22)، وتأسيسا عليه يتم حصر مستويات الاحتراق النفسي كما يلي: درجة مرتفعة تنتمي إلى المجال: [50 - 66]، درجة متوسطة تنتمي إلى المجال، [36 - 49]، درجة منخفضة تنتمي إلى المجال، [22 - 35].

-حساب الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي:

الصدق التمييزي: جدول (01) يوضح الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية

الجموعة	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت. الحسوبة	الدلالة
المجموعة الدنيا	16	24.62	1.66	18.07	0.01
المجموعة العليا	16	46.43	4.53		

تؤكد نتائج الجدول أن مقياس الاحتراق النفسي يتمتع بصدق تمييزي.

-حساب الثبات: قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقتين:

-الثبات بطريقة ألفا كرونباخ "AlphaCronbach":

جدول (02): يوضح ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ

عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
22	0.72

تأسيسا على النتائج المتحصل عليها، يتبين أن المقياس ثابت.

-الثبات بالتجزئة النصفية للبنود:

جدول (03): يبين ثبات مقياس الاحتراق النفسي بطريقة التجزئة النصفية.

البنود	العدد	بيرسون	سبيرمان براون
الفردية	11	0.52	0.73
الزوجية	11		

يتضح من خلال نتائج الجدول أنّ المقياس ثابت، وصالح للاستعمال في الدراسة الأساسية

2.3.7 البرنامج الإرشادي:

جدول (04) يبين جلسات البرنامج الإرشادي للتخفيف من درجة الاحتراق النفسي.

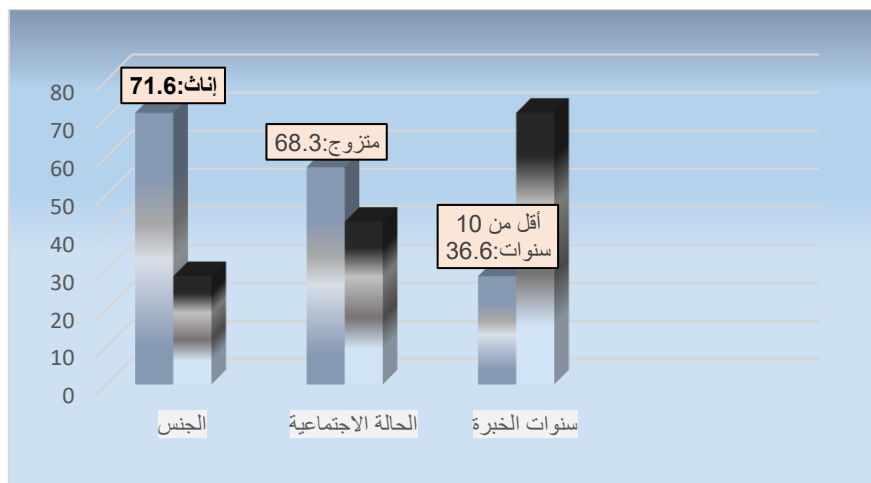
عنوانها	أهداف الجلسة	فنيات الدراسة	الوسائل
1. التعرف وتأسيس العلاقة الإرشادية	التعارف بين الباحثة والمسترشدين، وإنماء روح المجموعة، تقديم البرنامج وتوضيح أهدافه، الاتفاق على المبادئ الجوهرية المنسقة لديماجة العمل، وعلى مواقيت الجلسات وموقعها، كذلك التأكيد على الحضور والتقيّد والمواظبة عليها لتحقيق الأهداف المرجوة.	المناقشة، المحاضرة، والحوار. أسلوب المرح، التعزيز، الواجب	جهاز عرض الشرائح. سبورة وأقلام.
2-تعريف الاحتراق النفسي، أسبابه، أعراضه، نتائجه)	تعريف المسترشدين على الاحتراق النفسي، وعلى أهم المفاهيم المرتبطة به، حصر تأثيراته وأعراضه، تسليط الضوء على نطاق انتشاره في فضاءات المهن. إنماء وعي ودافعية المسترشدين للتجاوب الفعال مع ما يضمّنه البرنامج من فعاليات وأنشطة.	المنزلي. ملء الفراغ إيقاف الأفكار. الحوار السّقراطي، جدول المراقبة الذاتية المعرفية للأفكار، التّمدجة، فنيّة نقص الحساسية التّدرّيجي، الاسترخاء، لعب الدّور، الدائرة العقيمة،	مطويات حول الاحتراق النفسي. مخطط آلية عمل الدّائرة العقيمة.
3-الأفكار (العقلانيّة - اللاعقلانيّة) وعلاقتها بالاحتراق النفسي.	حصر الأفكار اللاعقلانيّة المرتبطة بالاحتراق النفسي والأفكار اللاعقلانيّة التي تفندّها. تنبيه الأساتذة إلى وقع أفكارهم السّلبية على سلوكياتهم وذلك من خلال إبراز الصّلة بين التّفكير والانفعال والسّلوكة، التّعريف على المفاهيم أو المحتوى المعرفي للأسّاذ الذي يكمن وراء المشكلة.		
4-التّأكيد على أهميّة ودور الحديث الدّاتي في مواجهة الاحتراق النفسي.	تعريف المجموعة الإرشادية بمُدلول الحديث الدّاتي، وعلى دور العبارات السّلبية في إيجاد الاحساس بالاحتراق النفسي، التّدريب على تعديل الحديث الدّاتي السّليبي إلى حديث إيجابي.		
5-التّحصين التّدرّيجي ضدّ الضغوط النفسيّة - الاحتراق النفسي.	تقديم مهارة التّحصين التّدرّيجي ضدّ الضغوط والتّدريب عليها، إكساب الأساتذة مهارة ضبط النّفس والسلوك بحكمة وهدوء عند التعرض للمواقف المسببة للاحتراق، خفض التّوتر والقلق لدى أفراد العيّنة من خلال تعريضهم للمواقف المقلقة بالتّدرّج.		

		6-التدريب على السلوك التوكيدي. تعريف السلوك التوكيدي، إبراز الصلة بين نقص التوكيدية والشعور بالضغط. التدرب على مهارة السلوك التوكيدي استنادا على: تطبيق الأحاسيس، الاستجابات الجسدية التوافقية، حصر المفاهيم والممارسات المشوهة معرفيًا وإحلالها باستجابات أكثر تأقلم.	6-التدريب على السلوك التوكيدي.
		7-التدريب على مهارات خفض من الاحتراق النفسي. التعرف على مهارات خفض من الاحتراق النفسي، والتدريب على المرتبطة ب: محيط العمل، مهارات التواصل الاجتماعي، السيادة بقانون القيم، التدريب على الاسترخاء.	7-التدريب على مهارات خفض من الاحتراق النفسي.
		8-إنهاء البرنامج. تلخيص مضمون البرنامج، تقديم استمارة تقييم البرنامج، شكر أعضاء المجموعة على التعاون والتفاعل الإيجابي.	8-إنهاء البرنامج.

تحكيم البرنامج الإرشادي: تم عرض البرنامج في صورته الأولى على مجموعة من الأساتذة المحكمين المتخصصين في علوم التربية والتوجيه والإرشاد، والصحة النفسية، بجامعة باتنة -1- وإبداء آرائهم وملاحظاتهم، ومقترحات أو ملاحظات أخرى.

8. الدراسة الأساسية:

شكل (01) يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية



9. النتائج:

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى: نص الفرضية: توجد فروق دالة إحصائية لدى أفراد العينة التجريبية بعد التعرض للبرنامج الإرشادي، بين الدرجات القبلية للقياس، والدرجات البعدية للقياس، على مقياس الاحتراق النفسي لصالح درجات القياس البعدي.

بما أن حجم عينة الدراسة $n \leq 50$ ، فقد تم الاعتماد على اختبار شابيرو-ويلك للتأكد من اعتدالية توزيع البيانات، حيث كانت قيمته مساوية إلى (0.025)، وهي أقل من (0.05)، مما يؤكد أن البيانات لا تتبع توزيعاً طبيعياً، وتأسيساً على هذا اعتمدت الباحثة على اختبار ويلكوكسن Wilcoxon لحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية، في القياس القبلي والبعدي للاحتراق النفسي. جدول (05) يوضح دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والقياس

البعدي على مقياس الاحتراق النفسي

المتغير	القياس	الرتب	العدد	متوسط الرتب	قيمة Z	اتخاذ القرار	X1-x2
الاحتراق	قبلي -	سالبة	00	00.00	-2.816	دال إحصائية،	0.33
النفسي	بعدي	موجبة	10	05.50		وجود فروق	

بالاعتماد على نتائج الجدول نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، بين درجات المتوسط الرتبي للقياسين القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، لصالح القياس البعدي، حيث دلت نتائج القياس القبلي على نسبة (00.00)، كما دلت نسبة القياس البعدي على (05.50)، كما كانت قيمة Z مساوية إلى (2.809 -) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)، مما يعني تحقق الفرضية.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية: نص الفرضية: للبرنامج الإرشادي المقترح تأثير في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

بهدف التحقق من صحة الفرضية تم الاعتماد على عدة أساليب إحصائية:

حساب معامل كوهين لعينتين مرتبطتين: تم الاعتماد على معامل كوهين (D) للعينتين المرتبطتين وفق المعادلة التالية: $D = \frac{x1-x2}{q}$ ، حيث تمثل كل من: x1 قيمة المتوسط

الحسابي للاختبار القبلي، و x^2 قيمة المتوسط الحسابي للاختبار البعدي، و q الانحراف المعياري المشترك بين العينتين. (عبد البديع، 2020، ص21).

وبالتعويض في المعادلة السابقة نجد أن قيمة D تساوي (2.20).

2- حساب مربع ايتا n^2 : بالاعتماد على برنامج spss، وكانت قيمته تساوي (0.87).

3- معادلة حجم التأثير لمقياس ويلكوكسن: تم حسابه من خلال المعادلة التالية:

$r = \frac{z}{\sqrt{n}}$ ، حيث تمثل z قيمة ويلكوكسن المحسوبة، وتمثل n عدد أفراد العينة، ويتراوح حجم التأثير من 0 إلى 1 حسب كوهين، حيث أن من 0.10 إلى 0.30 ضعيفة، ومن 0.30 إلى 0.50 متوسطة، وأكبر من 0.50 جيدة. (نبار، 2018، 179) وبالتعويض في المعادلة نجد أن قيمة r تساوي (0.89)، ويمكن تلخيص النتائج في الجدول التالي:

جدول (06) يلخص نتائج المعالجات الخاصة بحساب حجم فعالية البرنامج الإرشادي على مقياس

الاحتراق النفسي

الحكم على حجم الفعالية	القيمة	
كبير جدا	02.20	معامل كوهين لعينتين مرتبطتين (D)
كبير جدا	0.78	مربع ايتا n^2
جيد	0.89	معادلة حجم التأثير لمقياس ويلكوكسن r

من خلال تحليل نتائج الجدول نلاحظ أن قيمة معامل كوهين (D) تساوي (02.20)، واستنادا إلى معيار كوهين فإن حجم التأثير هو كبير جدا، مما يؤكد على الفعالية، كما دلت قيمت مربع ايتا n^2 على نسبة (0.78) وهي نسبة تعبر على حجم تأثير كبير جدا، وهذا يؤكد على أن البرنامج الإرشادي قد أحدثت انخفاضا معتبرا في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المشاركين، ما يدل على ارتفاع مستوى الدلالة العلمية للبرنامج، في حين بلغت قيمة حجم الأثر r (0.89) وهي نسبة جيدة حسب كوهين، مما يؤكد على فعالية البرنامج الإرشادي، وتأسيسا على النتائج السابقة فإن البرنامج الإرشادي أحدث تأثيرا فعالا ومعتبرا في خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم المتوسط.

- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: نص الفرضية: لا توجد فروق دالة إحصائية لدى أفراد العينة التجريبية، بين متوسطات درجات القياس البعدي ودرجات القياس التنبؤي على مقياس الاحتراق النفسي، بعد مدة زمنية.

- والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (12) يوضح دلالة الفروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي والقياس التَّبَعي على مقياس الاحتراق النفسي

المتغير	القياس	المتوسط الحسابي	قيمة Z	الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة	اتخاذ القرار
الاحتراق النفسي	بعدي-	10.78	-1.14	0.28	0.05	لا توجد فروق، واستمرار فعالية البرنامج الإرشادي،
	تبعي	11.36				

من خلال نتائج الجدول نلاحظ أن قيمة الدلالة المعنوية تساوي إلى (0.28) وهي أكبر من (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق بين درجات القياس البعدي والقياس التَّبَعي على مقياس الاحتراق النفسي، لدى أفراد للمجموعة التجريبية، كما أن درجات قياس المتوسط الحسابي للقياس البعدي تساوي (10.78) وهي قريبة من درجات المتوسط الحسابي في القياس التَّبَعي (11.36)، مما يؤكد على عدم وجود فروق بين القياسين، وثبات نتائج المقياس بعد مرور مدة زمنية من تطبيق البرنامج الإرشادي، كما يدل على استمرار فعالية وأثر الجلسات الإرشادية على الأساتذة المشاركين في البرنامج، مما يعني تحقق الفرضية.

10. مناقشة النتائج:

دلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين القبلي والبعدي لدى المسترشدين على مقياس الاحتراق النفسي، لصالح القياس البعدي، وتعرّضت الباحثة النتائج المتحصل عليها، إلى أن البرنامج الإرشادي بما تضمنه من استراتيجيات، وممارسات وأنشطة، قد أدت إلى خفض درجة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة، كذلك إلى التفاعل الذي أبدوه خلال الجلسات الإرشادية، حيث لمست الباحثة تجاوبا كبيرا وإيجابيا مع الأنشطة والفعاليات بصورة ساهمت في ترشيد طاقاتهم واتجاهاتهم نحو خفض درجة الاحتراق النفسي لديهم.

كما تفسر هذه النتائج تأسيساً على الحاجة الملحة لهذه الفئة لخدمات الإرشاد النفسي، حيث أن مشكلة احتراقهم النفسي بانعكاساتها قد انحصرت بتوفير الرعاية السيكو بيداغوجية، هذه الأخيرة التي استندت إلى الممارسات الإمبريقية بهدف تحقيق النتائج المرجوة.

ويمكن تفسير هذه النتائج استناداً إلى فاعلية الإرشاد الجماعي في إحداث التغييرات الضرورية، سواء على مستوى السلوك، أو فيما تعلق بالمفاهيم والمعارف، ونماذج التفكير لدى الأساتذة، وعلى مدى استفادتهم من الفعاليات المطبقة في إطار الجماعة، والتي أتاحت لهم مجالاً كبيراً للتفاعل والحوار، واكتساب الخبرات وتبادلها مع الآخرين أثناء القيام بتطبيقها، حيث أكدت حيث أكدت دراسة (مدور، 2019، ص 311) على انخفاض مستوى الشعور بالإجهاد، مما ساهم في خفض مستوى الاحتراق النفسي بالاعتماد على أسلوب الإرشاد الجماعي، وذلك من خلال تدعيم المشاركة الوجدانية للمسترشدين.

كما تعزى النتائج إلى التأثير الإيجابي للفنيات المتضمنة في الدراسة، حيث ساهمت فنية المناقشة والحوار في إيجاد كمية جيدة من المعلومات والتوضيحات للأساتذة، والتعريف بالمشكلة أسبابها وأعراضها، واكسابهم لمهارات التعامل معها، كما ساهمت فنية الاسترخاء في تحقيق وضعية مضادة لحالة القلق والانفعالات الحادة لدى المسترشدين، حيث أكد جاكبسون (Jacobsen 1983) على وجود علاقة بين الوضعيات الضاغطة وعملية التقلص العضلية التي ترافقها بشدة، وأن الاسترخاء العضلي مضاد لحالة القلق. (عبد الستار، 1994، ص 103)، كما ساعدت فنية جدول المراقبة الذاتية المعرفية للأفكار، المسترشدين من رصد أفكارهم، وحصر الآلية منها، المسؤولية عن حدوث الاضطرابات، وعلى تحديد أفضل الفترات لخلق تدخلات وتغييرات على صيغة المراقبة الذاتية المعرفية وجداولها، كما أدت فنية ملء الفراغ إلى تبني المسترشدين لأفكار عقلانية وموضوعية تتضاد مع تلك اللاعقلانية، من خلال التدريب على نموذج (A-B-C-P-E-F)، وهو ما نتج عنه انفعالات موجبة وممارسات جديدة، وفي ذات السياق مكنت فنية الحوار السقراطي المسترشدين من تقييد بعض الأفكار اللاعقلانية التي يعتمدونها أثناء تعرضهم للوضعيات الضاغطة، ومخاطبتها ودحضها

تأسيساً على أن تمسكهم بها هو ما يخلق إحساسهم بالاحتراق النفسي، وبالتالي إحلالها بأفكار ومعتقدات أكثر إيجابية من خلال التدريب على آليات إيقافها واستبدالها.

وقد اتفقت جل الدراسات السابقة مع نتائج الدراسة الحالية، منها نتائج دراسة كل من: نبار (2018)، الصياح (2014)، الغول (2019)، عقون (2020)، مدور (2020)، ديوب (2009)، الدبابي (2013)، عقون (2020)، في حين اختلفت نتائج الدراسة مع دراسة بورتير وسوزان susanetporter حيث أكدت عدم فعالية البرنامج في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية. (سنابل، 2011، ص 61)

وتعزو الباحثة فعالية البرنامج الإرشادي إلى ما تضمنته الجلسات التي تم تطبيقها، حيث ساهمت جلسة التّحصين التّدرجي ضد الضغوط النفسيّة، في إدراك الأساتذة أن الضّغوط تحدث عند وجود تباين بين متطلبات الموقف وبين ما يمتلكونه من مصادر شخصيّة واجتماعيّة اتجاّاهه، حيث ساهمت هذه الفنية في تزويد المسترشدين بالمعلومات واكتساب المهارات التي تمكنهم من مواجهة المواقف الضّاغطة، وتم التدريب على هذه الاستراتيجية التي تضمنت ثلاثة مراحل أساسية: مرحلة إيجاد وخلق المفاهيم، مرحلة التّدريب على تعلّم واكتساب مهارات معرفيّة وسلوكيّة، مرحلة التنفيذ، وفيها تمّ تعزيز المسترشدين على ممارسة ما تعلموه من مهارات، وتطبيقها عملياً، بهدف التأكّد من مدى فاعليتها، وضمان عدم العودة إلى الاحساس بالضّغوط المسببة للاحتراق النفسي، كما ساهمت جلسة التدريب على السلوك التوكيدي في اكتساب الأساتذة القدرة على التعبير عن انفعالاتهم ومفاهيمهم، من خلال التأكيد على ضمير المتكلم (أنا)، حيث أكدت نتائج دراسة همامسي وبيرسين (amamci, & Bercin 2012)، أن التدريب على السلوك التوكيدي من أهم الاستراتيجيات التي أثبتت فعاليتها في التكفل بمشكلة الاحتراق النفسي، (الصياح، 2014، ص 35)، وفي ذات السياق فإن اكتساب الأساتذة فنية تعديل الحديث الذاتي السلبي، والذي يعكس وضعية القصور والاحتراق النفسي، إلى أخرى إيجابية، والتدريب على آلية عمل الدائرة العقيمة التي تعمل على إرساء الأفكار المشوهة معرفياً، حيث أن إدراك الأساتذة أن الأفكار السلبية ذات العلاقة بالنقص تخلق شعوراً بالحزن واليأس، مما يؤدي إلى تبني انفعالات سلبية مؤلمة تدعم تلك الأفكار المشوهة والممارسات اللاتكيفية، ما يعزز بعضه بعضاً في نسق متبادل،

وهو ما يخلق وضعية عدم الفاعلية وتقادم المشكلات الضاغطة ويجعلها تدور في دائرة متواترة تتضمن الانفعالات السالبة والأفكار المشوهة، ساهم في اكتسابهم مهارات اتخاذ القرارات السليمة في الوضعيات الضاغطة، ما خلق حالة من الارتياح النفسي، وفي ذات السياق ساعدت جلسة التدريب على مهارات التخفيف من الاحتراق النفسي الأساتذة على إدراك أهمية بناء نظام اجتماعي داخل فضاءات المؤسسات التربوية، وأهمية تقبل الآخرين والتركيز على الجوانب الإيجابية في العمل، كما ساهم التدريب على المهارات المتعلقة بنظام القيم والانصاف في العمل في تعزيز القيم البناءة للتعليم، وإيجاد نظرة إيجابية له، مع إلزامية المعالجة العملية للنقاط السلبية المتعلقة بالاتجاهات نحو مهنة التعليم بكل ما تتضمنه من مكونات متفاعلة ضمناً.

هذا كما أكدت نتائج الدراسة الحالية وجود فروق دالة إحصائية بين درجات القياس البعدي ودرجات القياس التتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي، وتعزى هذه النتائج إلى استمرار فعالية البرنامج الإرشادي بعد المدة التي تلت تطبيقه، وهو ما يؤكد على اكتساب واستخدام أفراد المجموعة التجريبية للفنيات والاستراتيجيات التي تم التعرف والتدريب عليها في الوضعيات والمواقف التي يتعرضون إليها والمسببة للاحتراق النفسي، والتي كانت تماثل بصيغة كبيرة ما تضمنته جلسات البرنامج، كما ترجع النتائج إلى فعالية الفنيات المعرفية السلوكية، والتي مكنت الأساتذة من تعديل الأفكار المشوهة واللاعقلانية، التي أسست بشكل كبير نسق التقييم المعرفي للأحداث الضاغطة التي تعترضهم، ويقومونها معرفياً طبقاً لاعتقاداتهم واستناداً إلى بنيتهم المعرفية.

كما تعزى استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي في القياس التتبعي، انطلاقاً من مبادئ الإرشاد النفسي التي تؤكد مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتغيير والتعديل، وتأثير ذلك على بناء وتصميم البرامج الإرشادية المستندة على الأسس العلمية الصحيحة ومدى فعاليتها، كما يمكن ترجمة النتائج تأسيساً على أن التدخلات الإرشادية المعرفية السلوكية تعتبر من الآليات الأقل نسبة للسماح بحدوث انتكاسة، وأن فاعليته تدوم لأمد أطول بعد فترة الانقضاء من إجراءاته. (مدور، 2019، ص321)

وتعزز نتائج الدراسة بما توصلت إليه العديد من الدراسات، والتي أكدت على استمرار فاعلية البرامج الإرشادية في خفض درجة الاحتراق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية كدراسة كل من: (نبار، 2018)، (عقون، 2019)، (مدور، 2019)، ودراسة (2011)، (Schaufeli et al)، والتي أكدت تدني في مستوى الاحتراق النفسي، وتحسن الكفاءة الشخصية والاندماج الأكاديمي، والفعالية المهنية، لدى أفراد المجموعة الإرشادية بعد التعرض لفعاليات البرنامج الإرشادي، في حين اختلفت هذه النتائج مع دراسة (الزاوي، 1992) والتي أكدت على انعدام ديمومة الفعالية بعد شهر من تطبيق البرنامج (عقون، 2019، ص 237)، ودراسة (وراد، 2017)، التي دلت نتائجها على توقف التحسين في خفض مستوى درجات الاحتراق النفسي لدى أفراد العينة التجريبية في القياس التتبعي. (الغول، 2019، ص 339)

11. خاتمة:

ختاماً تبين أن البرنامج الإرشادي المقترح كان له تأثير إيجابي كبير على صحة الأساتذة النفسية، ومستوى أدائهم الوظيفي واتجاهاتهم نحو مهنة التعليم، كما أثبتت التدخلات الإرشادية قدرتها على حصر مستويات التوتر والإرهاق المهني الناتجة عن التراكمات والارهاصات النفسية، مما يحسن الفضاءات التعليمية بشكل عام، مما يؤكد الحاجة إلى تبني مدخل الإرشاد النفسي المعرفي السلوكي بشكل دوري لتحسين الوضعية النفسية للأساتذة، وعلى الرغم من تناول العديد من الدراسات لمشكلة الاحتراق النفسي، إلا أنه يحتاج إلى دراسات أكثر عمقاً لتشخيص الأسباب واقتراح الحلول.

12. مقترحات الدراسة: وتأسيساً على ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، تقترح الباحثة حصيلة التوصيات الآتية:

- إلزامية المراجعة الدورية لفريق الصحة النفسية داخل الفضاءات التربوية في مختلف المراحل التعليمية، بهدف الكشف المبكر عن مشكلة الاحتراق النفسي، وحصر أسبابها بالركون إلى مؤشراتهما.
- إيجاد بيئة مهنية عازدة للصحة النفسية للأساتذ، تعمل على حصر الارهاصات النفسية التي تساهم في خلق مشكلة الاحتراق النفسي.

- تحقيق الصحة النفسية للأستاذ من خلال تعزيز الملائمة النفسية والتربوية، وتنشيط أيام دراسية وفعاليات علمية، تهدف إلى حصر العوامل والأسباب الضمنية لتفشي هذه المشكلة، وإبراز أهم الآليات والاستراتيجيات التي أثبتت الدراسات الامبريقية فعاليتها في التكفل بها، والعمل على تبنيها عمليا وفعليا.
- تعزيز مكانة الإرشاد النفسي والتربوي، من خلال إلزامية وجود مرشد نفسي وتربوي دائم في المؤسسات التعليمية، بهدف التكفل بالمشكلات قبل تفاقمها.
- تأسيس مواقع امتياز لرصد وتقييم المقاربات التعليمية الناجحة، والتعامل الجماعي المنسق والمشارك بين الأطراف الفاعلة في المجال التربوي، بهدف مواجهة ومسايرة التحديات المطروحة على مستوى المؤسسات التربوية.
- التعاطي الفعال مع ما توفره التكنولوجيات الحديثة (التطبيقات الذكية، المنصات الالكترونية)، لتقديم جلسات إرشاد نفسي عن بعد، ما يسهل توفير الدعم والمساندة في أي وقت ومكان.

13. قائمة المراجع:

- الدبابي، بوبكر. (سبتمبر 2013). البرامج الإرشادية كأحد أهم الاستراتيجيات للتخفيف من حدة الاحتراق النفسي في مهنة التدريس. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (12)، 13-21.
- الدبابي، بوبكر. (2013). فاعلية برنامج إرشادي في تخفيض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلّمي المرحلة الابتدائية. أطروحة دكتوراه، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة: الجزائر.
- الزهراني، نوال عثمان. (2008). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة. رسالة ماجستير، كلية التربية، بجامعة أم القرى: السعودية.
- سنابل، أمين صالح جرار. (2011). الجدية في العمل وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى مديري المدارس الحكومية الثانوية في محافظات شمال الضفة الغربية. رسالة ماجستير، نابلس: فلسطين.
- الصياح، محمد ربيع إدريس. (2014). فاعلية برنامج إرشادي معرفي-سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي-دراسة ميدانية تجريبية لدى مدرسي ومدرسات المرحلة الثانوية في مدارس محافظة دمشق الرسمية. أطروحة دكتوراه، دمشق: سوريا.
- العاسمي، رياض نايل. (2015). التصميم الناجح لبرامج الإرشاد النفسي المدرسية الشاملة. (ط1). عمان. الأردن: الإحصار العلمي للنشر والتوزيع.
- عبد البديع، أحمد عبد الله كامل. (مارس 2022). حجم التأثير والفاعلية في البحوث التجريبية. المجلة الدولية للبحوث الاعلام والاتصالات، 3(2). 1-28.
- عبد الستار، إبراهيم. (1994). العلاج النفسي الحديث. الكويت: سلسلة عالم المعرفة للنشر والتوزيع.
- عقون، آسيا. (2020). فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة الاحتراق النفسي وتحسين الأداء المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية -دراسة ميدانية ببعض المدارس الابتدائية في ولاية سطيف. أطروحة دكتوراه، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي: الجزائر.
- الغول، أروى نور الدين. (2019). فاعلية برنامج تدريبي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية. مجلة البحث العلمي في التربية. 20(14). 313-354.
- مدور، ليلي. (2020). فاعلية برنامج إرشادي (معرفي-سلوكي) في تنمية بعض متغيرات الشخصية للتخفيف من الاحتراق النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط. أطروحة دكتوراه، جامعة باتنة 1: الجزائر.
- ملال، خديجة، محرز، مليكة. (2018). الاحتراق النفسي لدى أساتذة الجامعة. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد(35)، 783-792.
- نبار، رقية. (2018). فاعلية برنامج تدريبي قائم على حل المشكلات في التخفيف من الاحتراق النفسي-دراسة شبه تجريبية على عينة من الأساتذة المتخصصين في التكوين والتعليم المهنيين بسيدي بلعباس. أطروحة دكتوراه، جامعة وهران 2 الجزائر.
- نبار، رقية، الزقاي، مصطفى نادية. (2016). مستوى الاحتراق النفسي لدى اساتذة التكوين والتعليم المهنيين-دراسة ميدانية استكشافية بالغرب الجزائري. مجلة متون، 2(8). 185-203.