المعتقدات الهازمة للذات وعلاقتها بمستوى الإنهاك النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين بمدارس مدينة دمشق الرسمية

Self- Defeating Beliefs and Their Relationship to the Level of Psychological Burnout Among a Sample of Counselors at the Public Schools in Damascus City

أنس محمد شحادة

عضو هيئة تدريس/ جامعة دمشق/ سوريا

Anas Mohammad Shehadeh

Lecturer\ Damascus University\ Syria

anas1988dalal@gmail.com

تاريخ الاستلام: 17/ 3/ 2022م، **تاريخ القبول:** 22/ 2/ 2023م.

Received: 17/ 3/ 2022, **Accepted:** 22/ 2/ 2023.

DOI: 10.33977/1182-014-041-008

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

https://journals.qou.edu/index.php/nafsia

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف العلاقة بين المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي، لدى عينة تضمنت (150) من المرشدين النفسيين بمدارس مدينة دمشق للتعليم الثانوي؛ حيث أُستخدم مقياسي المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي، من خلال المنهج الوصفي الارتباطي، وعولجت البيانات من خلال برنامج (Spss)، وأظهرت النتائج: ارتفاع مستوى كل من المعتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي لدى أفراد عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية بين المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي، كما تبين عدم وجود فروق بين المرشدين النفسيين على مقياس المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير: (الجنس، التخصص الدراسي)، إضافةً لعدم وجود فروق بين المرشدين النفسيين على مقياس الإنهاك النفسي تبعاً لمتغير (التخصص الدراسي)، في حين كانت الفروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الجنس؛ ولصالح الإناث، كما كان مرتفعو المعتقدات الهازمة للذات أكثر معاناةً من الإنهاك النفسي. كما وضعت مجموعة من التوصيات والمقترحات أبرزها: إعداد برامج إرشادية من الباحثين في كليات التربية في جامعات الجمهورية العربية السورية وبالتعاون مع وزارة التربية، تقوم على المنهج العقلاني الانفعالي، والمعرفي السلوكي لتعديل المعتقدات الهازمة للذات الشائعة لدى المرشدين النفسيين، بما يساعدهم في اتباع نمط تفكير منطقي، وإعداد دورات تدريبية يكون الهدف منها تدريبهم على كيفية ممارسة إجراءات الرعاية الذاتية، بما يسهم في الحد من مستوى الإنهاك النفسي لديهم، يضاف إلى ذلك تنفيذ دورات تدريب وإعداد مهني للمرشد النفسي لإطلاعه على كل ما هو جديد في مجال الإرشاد النفسي، بما يُسهم في تحديد مهامه ومسؤولياته بشكلٍ دقيق، مما يخفف من الأعباء والضغوط المهنية والنفسية التي يتعرض لها، والتي توصله للإنهاك النفسي.

الكلمات المفتاحية: المعتقدات الهازمة للذات، الإنهاك النفسي، المرشد النفسي.

Abstract:

The study aims to identify the relationship between self- defeating beliefs and psychological burnout among a sample of 150 counselors working at the secondary schools in Damascus. The researcher used self- defeating beliefs and psychological burnout scales and adopted the descriptive correlative approach. Data were processed through SPSS program. The results showed a high level of self- defeating beliefs and psychological burnout among the study sample members, in addition to the existence of positive and significant correlation between self- defeating beliefs and psychological burnout, no differences between counselors on self- defeating beliefs scale were found according to the variables of gender and academic specialization. There are no differences between counselors on psychological burnout scale according to school specialization variable, while the differences were statistically significant according to gender variable for the benefit of females. In addition, the counselors with high level of self- defeating beliefs suffered more from psychological burnout. A set of recommendations and proposals were also developed, most notably: Preparing guidance programs by researchers at the faculties of education at the universities of the Syrian Arab Republic, in cooperation with the Ministry of Education, based on the rational, emotional, and cognitive- behavioral approach to modify the self- defeating beliefs that are common among psychological counselors. Such programs will help them follow a pattern of logical thinking. Nevertheless, the training courses will aim to train them on how to practice self- care procedures which contributes to reducing their level of psychological burnout. In addition to implementing training and professional preparation courses for the psychological counselor to inform him of everything new in the field of psychological counseling. This step will contributes to identifying his duties and responsibilities accurately, and help relieving the burdens and the professional and psychological pressures he is exposed to, which eventually leads to psychological burnout.

***Keywords**: Self- defeating beliefs, psychological burnout, counsellor.*

المقدمة:

يُعد الضغط النفسي من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في حياتنا المعاصرة، وذلك لما له من آثارٍ خطيرة في حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية والمهنية، يضاف إلى ذلك تأثيره على انتاجيتهم وتحصيلهم الأكاديمي. إذ أُجريت العديد من الدراسات النظرية والتجريبية بهدف تسليط الضوء على ما يقوم به الفرد، ويُمكن أن يُسبب له الضغوط النفسية، إذ يرى المتخصصون في هذا المجال أن المواقف بحد ذاتها لا تُشكل أي موقف ضاغط، بل إن استجابة الفرد لهذه المواقف تسهم بشكل كبير في وجود الضغوط النفسية لديه (الأشول، 1993). ويؤكد ذلك ما توصلت إليه دراسة "كورني" (Chorney, 1997)، والتي أشارت إلى أن المعتقدات الهازمة للذات كانت مرتبطة بالضغوط النفسية لدى المعلمين، وأن مرتفعي المعتقدات الهازمة للذات كانوا أكثر معاناةً من الضغوط النفسية مقارنةً بغيرهم؛ وكذلك دراسة "سمبسون وآخرين" (Simp-son et al. , 2019) والتي توصلت إلى أن المخططات المعرفية غير التوافقية تسهم بوجود الإنهاك النفسي لدى المرشدين النفسيين؛ ذلك أن الإنسان يحمل أفكاراً ومعتقداتٍ معينة ويستخدمها في استجابته للأحداث والمواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية؛ فحينما يمر الفرد بأحداث يعجز معها عن تحقيق أهدافه ورغباته؛ وكل ما يحمله من معتقدات وأفكار حول هذه الأحداث هي التي تحدد مشاعره، وسلوكاته نحوها؛ فالأفكار والمعتقدات التي يتبناها الفرد هي المسؤولة على كل ما يحققه من نجاح أو

فشل أو استقرار وتوافق؛ وبناءً على ما سبق يُمكن القول إن هناك نوعين من المعتقدات التي يتبناها الفرد: النوع الأول: المعتقدات الهازمة للذات، ويُقصد بها مجموعة من وجهات النظر، والأفكار التي يتبناها الفرد عن نفسه، وعن الآخرين، والأحداث التي يتعرض لها في حياته اليومية، وغالباً ما يصاحبها حالات انفعالية سلبية، وأنماط سلوكية غير توافقية، تسبب للفرد العديد من المشكلات في حياته اليومية. ومن الملائم أن نشير هنا إلى أن هناك مجموعة من المكونات التي يتضمنها هذا النوع من المعتقدات، هي: المطالب، ومثالها: "يتوجب، ينبغي". المعتقدات المرعبة والفظيعة، ومثالها: "من المرعب أن أفشل في الحصول على ما أريد". معتقدات انخفاض القدرة على تحمل الإحباط، ومثالها: "إن هذا الوضع لا يطاق ولا يمكن تحمله". معتقدات الانتقاص من قيمة الذات، وقيمة الآخرين، وقيمة الحياة (Dryden & Branch, 2008). وفي هذا السياق أشار باترسون (1978/ 1992) إلى أن هناك مجموعة من الخصائص التي تتسم بها المعتقدات الهازمة للذات، هي: السلبية، والانهزامية، والاتكالية، وضيق الأفق، وعدم التسامح، وشدة الحساسية، والإصرار على القبول التام. كما أشار الشربيني (2005) إلى أن هناك مجموعة من المصادر التي تهيئ لاكتساب المعتقدات الهازمة للذات، منها: أساليب المعاملة الوالدية، والتربية والتعليم، والعزلة الاجتماعية، والجمود الفكري. أما النوع الثاني للمعتقدات التي يمكن أن يتبناها الفرد، فهي: الأفكار والمعتقدات الداعمة للذات، ويُقصد بها مجموعة من الأفكار، والمعتقدات الملائمة للموقف الذي يمر به الفرد، وغالباً ما يصاحبها أنماط سلوكية، وحالات انفعالية إيجابية ومنطقية. وفي هذا السياق أشار كل من (درايدن وبرانش) (Dryden & Branch, 2008) إلى أن المعتقدات الداعمة للذات تتضمن مجموعة من المكونات، هي: التفضيلات المرنة وغير الجامدة، ومثالها: "أرغب أو أتمنى". والمعتقدات غير المرعبة: ومثالها: «سيكون سيئاً إذا فشلت في القيام بعمل جيد، ولكن ذلك لا يعد أمراً مرعباً أو فظيعاً». ومعتقدات القدرة على تحمل الإحباط: ومثالها: «إذا لم أفعل جيداً، سيكون الأمر قاسياً، ولكن يمكنني تحمله». ومعتقدات قبول الذات، وقبول الآخرين، وقبول الحياة. كما أشار (درايدن وبرانش) (Dryden & Branch, 2008) إلى وجود مجموعة من السمات للمعتقدات الداعمة للذات، هي: المرونة، والاتفاق مع الواقع، والمنطقية، وأنها تؤدي إلى مشاعر إيجابية وفعالة. وبناءً على ما سبق يُمكننا القول: إذا كان ما يتبناه الشخص من أفكار ومعتقدات داعمة للذات كان الاستقرار والتوافق المهني، في حين أن تبني الفرد للأفكار والمعتقدات الهازمة للذات غالباً ما يسبب له شعوراً بعدم الراحة النفسية؛ فيبدو الشخص قلقاً في عمله، وغير قادر على التكيف، الأمر الذي يقوده إلى الإحباط، والاحساس بالفشل وبالتالي الوصول إلى الإنهاك النفسي، وأخيراً ترك العمل (الغنيمي، 2016؛ Maltby & Day, 2001؛ Ellis, 1971). ويؤدي المرشد النفسي في حياته الشخصية، والعملية العديد من الأدوار، فهو يلعب دور المرشد النفسي وأحياناً أخرى يلعب دور المعلم في المدرسة التي يعمل بها، يضاف إلى ذلك دوره كأب وزوج في الأسرة التي ينتمي إليها، والقيام بهذه الأدوار ليس بالأمر السهل، إنما هو أمرٌ غاية في التعقيد تحكمه مجموعة الأفكار والمعتقدات، المتعلقة بشخصيته، وقدراته وإمكاناته المهنية (النوشان، 2003). فتعامل المرشد النفسي مع المسترشدين وأسرهم، وخصوصاً الحالات التي يصعب فيها تقديم مساعدة ملموسة باتجاه التحسن، يضاف إلى ذلك كثرة الأعمال الإدارية، المُتمثلة بالعمل مع (الزملاء، والكادر الإداري المسؤول عنه في المدرسة)، تجعله يتبنى العديد من الأفكار والمعتقدات الهازمة للذات، والتي تقوم على "الوجوبيات، والينبغيات"، ويؤكد ذلك ما أشارت إليه دراسة سعد (2021)، التي توصلت إلى وجود مستوى مرتفع من الأفكار اللاعقلانية لدى المرشدين النفسيين، إضافةً إلى أن المرشدين النفسيين من تخصص الإرشاد النفسي كانوا أكثر معاناةً من الأفكار اللاعقلانية، وأن الأفكار اللاعقلانية لم تتأثر بمتغير الجنس، كما أشارت دراسة (سمبسون وآخرين) (Simpson et al., 2019) إلى أن المخططات المعرفية غير التوافقية كانت موجوده بنسبة مرتفعة لدى المرشدين النفسيين، وأنها مرتبطة بالإنهاك النفسي، وكذلك دراسة (كورني) (Chorney, 1997)، التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من المعتقدات الهازمة للذات، والضغوط النفسية لدى المعلمين. وبناءً على دراسة "سمبسون وآخرين" ودراسة (كورني) (Simpson et al., 2019; Chorney, 1997)، يمكننا القول إن الأفكار والمعتقدات الهازمة للذات، وكذلك المخططات المعرفية غير التوافقية تزيد من الضغوط النفسية، والمهنية التي يتعرض لها المرشد النفسي وتؤدي به إلى انخفاض مُستوى التوافق النفسي، والمهني، والوصول إلى حالة من الإنهاك النفسي، الذي يُعتبر من أخطر مراحل الضغوط النفسية وأعلىها التي قد يصل اليها الفرد؛ إذ ذكر كلٌ من (بينس وكينان) (Pines & Keinan, 2005) أن الإنهاك النفسي ينشأ نتيجةً لكثرة الضغوط وعدم التوافق معها بطريقة سليمه، الأمر الذي يجعل الفرد يفقد المعنى بعمله، ويشعر بأن عملهً عديم القيمة، ويعمم تلك النظرة إلى باقي مجالات الحياة، مما يحفزه لترك عمله، حيث أشار دراوشة (2010) في دراسته إلى أن الإنهاك النفسي ينتشر بنسبة متوسطة بين المرشدين النفسيين، واتفق دراوشة (2010) مع كل من (ووردل ومايوركا) (Wardle & Mayorca, 2016) في أن الإنهاك النفسي لا يتأثر بمتغير (الجنس)، في حين أشارت النتائج التي توصلت إليها دراسة (الخمايسة، 2018)، ودراسة كل من «دويل، وسمبسون وآخرين، وجونسون وآخرين، وبونو» (Doyle,2021; Simpson et al., 2019; Johnson et al., 2017; Bono, 2021) إلى أن الإنهاك النفسي منتشر بنسبة مرتفعة بين المرشدين النفسيين، وأن الإناث كنّ أكثر معاناةً من الإنهاك النفسي. وفي هذا السياق لا بد من الإشارة إلى الإنهاك النفسي ينشأ من مجموعة من المصادر، منها: المصادر الوظيفية؛ مثل: ثقافة المؤسسة، وأعباء العمل. والمصادر الشخصية: مثل نمط التفكير الذي يتبناه الفرد، ونمط شخصيته. والمصادر الاجتماعية؛ كالعلاقات الاجتماعية السلبية. والمصادر الطبيعية: الكوارث الطبيعية، والزلازل والحروب. والمصادر الاقتصادية: المتمثلة بالقدرة على الوفاء بالاحتياجات الشخصية والأسرية (Kahn & Cooper, 1993). ونتيجة لتعدد مصادر الإنهاك النفسي فإنه يظهر بمظاهر متنوعة، منها: المظاهر الفسيولوجية والبدنية: التعب، والإرهاق الجسدي، والصداع. والمظاهر المعرفية: التشتت الإدراكي، وعدم القدرة على الانتباه والتركيز. والمظاهر النفسية الاجتماعية: الإحباط والقلق، وعدم الرضا الوظيفي. والمظاهر السلوكية: الانسحاب، والعدوانية، والاتكالية (Doyle, 2021). ومع التنوع الكبير بمظاهر الإنهاك النفسي فقد تنوعت النظريات التي حاولت أن تفسر الإنهاك النفسي،

منها: نظرية التحليل النفسي: التي ترى أن الإنهاك النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد. أما النظرية السلوكية، فترى أن الإنهاك النفسي ينتج عن عمليه التعلم، والتفاعل مع الآخرين، والبيئة. في حين ترى النظرية الوجودية أن الإنهاك النفسي ينشأ لأن الفرد يبدأ حياته بمثل، وأهداف يفرضها على نفسه ولا يستطيع تحقيقها (عسكر، 2000)، لذلك ستتم دراسة هذه المتغيرات (المعتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي) لدى المرشدين النفسيين لتعرف العلاقة فيما بينها.

مشكلة الدراسة وأسئلتها:

تعاني مهنة الإرشاد النفسي في الجمهورية العربية السورية من مشكلات كثيرة على مستوى القوانين الناظمة لهذه المهنة، وذلك بسبب غيابها، حيث أدى هذا الغياب إلى تكوين مجموعة من المعتقدات والأفكار والمشاعر غير المنطقية لدى المرشدين النفسيين؛ فأجريت العديد من الدراسات كمحاولة لتحديد مهام المرشد النفسي، واحتياجاته التدريبية، وأهم المشكلات التي تعيق عمله؛ فتبين أن المرشد النفسي يفتقر إلى المعرفة التامة والواضحة بمهامه وأدواره، وأنه بحاجة إلى تدريب وتأهيل يرفع من كفاءته المهنية، ويساعده على أداء مهامه بالشكل الأمثل (الشيخ حمود وناصر، 2019؛ مصطفى، 2011؛ حمادة، 2004).

وقد توصل "سمبسون وآخرون" (Simpson et al., 2019) إلى أن المرشدين النفسيين في دراسته كانوا يتبنون مخططات معرفية غير توافقية بنسبة مرتفعة، كما أن الإنهاك النفسي لديهم كان مرتفعاً بشكل كبير، إضافةً لوجود ارتباط بين الإنهاك النفسي الذي يتعرض له المرشد النفسي والإكلينيكي، وما يتبناه من مخططات معرفية غير توافقية.

كما أشار كل من (إليس وبرنارد) (Ellis & Bernard, 1986) إلى أن تبني المعلمين والمرشدين النفسيين لمثل هذه الأفكار غالباً ما يسبب لهم عدم التوافق النفسي والمهني، ويقودهم لنوع من الجمود وعدم التوافق مع متطلبات المهنة التي يمارسونها، في حين أشار دراسة (الشرنوبي، 2001) إلى أن ما بين (5 إلى 20%)، وكذلك دراسة «جونسون وآخرين» (Johnson et al., 2017) إلى أن ما يزيد عن (78.9%)، إضافةً لدارسة (ووردل ومايوركا) (Wardle & Mayorcam, 2016) التي توصلت إلى أن (85%) من الأخصائيين والمرشدين النفسيين يُعانون من الإنهاك النفسي، وبشكلٍ مشابه توصلت (بو حارة، 2016) إلى أن ظاهرة الإنهاك النفسي تبرز في ميدان العمل النفسي نتيجة للإحساس المتزايد بالضغوط النفسية والمهنية، ولعل أكثر المهن التي يكون فيها الأفراد عرضةً للإنهاك النفسي هي المهن التي يقدم من خلالها الأفراد الخدمات للآخرين، الأمر الذي يجعل الفرد عرضةً لضغوط شديدة تكمن خطورتها في الآثار السلبية التي تخلفها ومنها: التشاؤم واللامبالاة وعدم الالتزام، وقلة الدافعية، وفقدان القدرة على الابتكار، كما أن آثار الإنهاك النفسي قد تمتد إلى أبعد من ذلك فتصل بالفرد إلى حالة من عدم الالتزام المهني.

ومن خلال الإحاطة السابقة، فقد تعددت المُبررات لاختيار موضوع الدراسة، منها: إن هذا الموضوع هو أحد الجوانب الأساسية وذات التأثير الكبير في حياة المُرشد النفسي المهنية في ظل ما يتبناه من أفكار ومعتقدات هازمة للذات.ومن هنا نبع الإحساس بالمشكلة، وللتأكد من ذلك تم العمل على إجراء دراسة استطلاعية لآراء (50) من المرشدين النفسيين في مدارس التعليم الثانوي بدمشق، للتعرف إلى أهم المشكلات التي يُعانون منها وأسبابها، وقد أسفر هذا الاستطلاع عن أن مشاعر الإنهاك النفسي منتشر بنسبة كبيرة بين المرشدين النفسيين، وأن الأفكار والمعتقدات التي يحملها الشخص هي المحرك الأساس لهذه المشاعر.

وبناءً على ما سبق، يمكن تلخيص مشكلة الدراسة في السؤال الآتي: **هل هناك علاقة بين المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين العاملين في مدارس التعليم الثانوي بمحافظة دمشق؟**

وبالتحديد تسعى الدراسة الحالية للإجابة عن الأسئلة الآتية:

- السؤال الأول: ما مستوى المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد عينة الدراسة؟
- السؤال الثاني: ما مستوى الإنهاك النفسي لدى أفراد عينة الدراسة؟

فرضيات الدراسة:

- الفرضية الأولى: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (.05) بين كلٍ من المعتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي لدى أفراد عينة الدراسة.
- الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (.05) بين متوسطات درجات المرشدين النفسيين على مقياس المعتقدات الهازمة للذات تعزى إلى متغير الجنس.
- الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (.05) بين متوسطات درجات المرشدين النفسيين على مقياس الإنهاك النفسي تعزى إلى متغير الجنس.
- الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (.05) بين متوسطات درجات المرشدين النفسيين على مقياس المعتقدات للذات تعزى إلى متغير التخصص الدراسي (علم نفس، إرشاد نفسي).
- الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (.05) بين متوسطات درجات المرشدين النفسيين على مقياس الإنهاك النفسي تعزى إلى متغير التخصص الدراسي (علم نفس، إرشاد نفسي).
- الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (.05) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الكلية مرتفعي ومنخفضي المعتقدات الهازمة للذات على مقياس الإنهاك النفسي.

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف ما يلي:

- مستوى كل من المعتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي لدى المرشدين النفسيين.

- العلاقة بين المعتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي لدى المرشدين النفسيين.
- الفروق بين المرشدين النفسيين على مقياسي المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي استناداً إلى متغيري: التخصص الدراسي (علم نفس، إرشاد نفسي)، والجنس.
- الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المعتقدات الهازمة للذات على مقياس الإنهاك النفسي.

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة الحالية في النقاط الآتية:

- **الأهمية النظرية:**

- فقر المكتبات العربية عموماً، والسورية خصوصاً بالدراسات الخاصة بالمرشدين النفسيين العاملين في الحقل المدرسي، ولا سيما ما يتعلق منها بالبناء المعرفي والمهاري، والضغوط التي يواجهها المرشدين النفسيين العاملين مع الطلاب.

- طبيعة المتغيرات التي تتصدى لها الدراسة، وخصوصاً (المعتقدات الهازمة للذات لدى المرشدين النفسيين) إذ تُعتبر من الموضوعات الحديثة المطروحة للبحث، وخصوصاً في عالمنا العربي، مما يسهم في اغناء البحوث النفسية، واضافة نتائج جديدةً إلى التراث المعرفي.

- تسهم الدراسة الحالية في تسليط الضوء على ظاهرتي: المعتقدات الهازمة للذات، والانهاك النفسي، وما تتركانه من تأثير على أداء العنصر البشري في مجالات العمل عموماً، وفي مجال مهنة الإرشاد النفسي على وجه الخصوص.

- الفئة التي تناولها الدراسة الحالية، وهي فئة المرشدين النفسيين، إذ تعد هذه الفئة من الفئات المهمة في القطاع التربوي.

- **الأهمية التطبيقية:**

- يتوقع أن تسهم الدراسة الحالية في توجيه أنظار المسؤولين في المجال التربوي، لمحاولة التخفيف من العوامل المهنية التي تسهم في وجود الإنهاك النفسي لدى المرشد النفسي.

- يتوقع أن تُحفز نتائج الدراسة الحالية الباحثين، لإجراء المزيد من الأبحاث حول متغيرات أخرى ترتبط بالمعتقدات الهازمة للذات لدى المرشدين النفسيين مثل (المخططات المعرفية، وسمات الشخصية، والكفاءة المهنية، ومستوى الأداء المهني، والرضا المهني).

- يتوقع أن تكون نتائج هذه الدراسة منطلقاً لأبحاث ودراسات أخرى تعمل على بناء وتصميم برامج إرشادية ووقائية، من شأنها تعديل الأفكار والمعتقدات الهازمة للذات لدى المرشدين النفسيين، ومساعدتهم على اتباع نمط تفكير أكثر منطقية، بما يسهم في تحسين مستوى التوافق النفسي، والاجتماعي، والمهني لديهم.

- جدة وحداثة الأدوات التي تم استخدامها نظراً لعدم وجود مقاييس عربية معدة لقياس المعتقدات الهازمة للذات لدى المرشدين النفسيين.

حدود الدراسة ومحدداتها:

تحددت الدراسة بالحدود والمحددات الآتية:

- **الحدود البشرية:** طُبقت هذه الدراسة على عينة من المُرشدين النفسيين العاملين في مدارس التعليم الثانوي بمُحافظة دمشق، تتراوح أعمارهم ما بين (27 إلى 57) عاماً.
- **الحدود الموضوعية:** دراسة العلاقة بين المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي لدى عينة من المرشدين النفسيين العاملين في مدارس التعليم الثانوي بمدينة دمشق، وذلك باستخدام مجموعة من المقاييس (مقياس المعتقدات الهازمة للذات، ومقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين النفسيين) واستخدام المنهج الوصفي التحليلي.
- **الحدود المكانية:** طُبقت هذه الدراسة خلال الاجتماع الدوري للمرشدين النفسيين بمركز مديرية تربية محافظة دمشق.
- **الحدود الزمانية:** طُبقت هذه الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2021 – 2022).

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية:

اشتملت الدراسة على المصطلحات الآتية:

◄ **المعتقدات الهازمة للذات:** «مجموعة من الأفكار الخطأ، وغير المنطقية التي تتميز بعدم موضوعتيها، وعدم وملاءمتها لإمكانات الفرد، وقدراته، مما يسبب له العديد من المشكلات بمختلف المجالات» (Froggatt, 1990: 7).

وتُعرف المعتقدات الهازمة للذات إجرائياً: بأنها الدرجة التي يحصل عليها المرشد النفسي نتيجة إجابته عن مجموعة من البنود المعدة لقياس درجة المعتقدات الهازمة للذات، إذ تتراوح الدرجة الكلية على هذا المقياس بين (210) درجات كحد أعلى و (42) درجة كحد أدنى.

◄ **الإنهاك النفسي:** يعرفه "فرويدنبرغر" (Freuden-berger, 1974: 159): بأنه «حالة شعورية سلبية تحدث نتيجة أعباء ومتطلبات زائدة، ومستمرة تُلقى على عاتق الفرد وتفوق قدرته، وامكاناته مما يسهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية التي تحد من قدرة الفرد على الأداء، وتعوّق قدرته على التوافق مما يصل به في نهاية المطاف لترك العمل الذي يمارسه».

ويُعرف الإنهاك النفسي اجرائياً: بأنه الدرجة التي يحصل عليها المفحوص نتيجة اجابته على البنود المعدة لقياس الإنهاك النفسي بحيث تكون أعلى درجة يحصل عليها المفحوص (100) درجة، وأدنى درجة يحصل عليها المفحوص (20) درجة.

◄ **المرشد النفسي:** هو الشخص الحاصل على درجة الإجازة في الإرشاد النفسي أو علم النفس ويمارس مهنة الإرشاد النفسي في مدارس مدينة دمشق للتعليم الثانوي، حيث أُجريت الدراسة عليه.

منهجية الدراسة وإجراءاتها:

إجراءات تطبيق الدراسة:

- أولاً: تم تحديد المنهج الذي سيتم الاعتماد عليه في

الدراسة الحالية، وهو المنهج الوصفي الارتباطي.

- ثانياً: تم حصر مجتمع الدراسة، المكون من (510) مرشداً ومرشدة نفسية، بمدارس التعليم الثانوي، من تخصصات مختلفة: (الإرشاد النفسي، علم النفس).
- ثالثاً: تم اعداد أدوات الدراسة التي سيتم اعتمادها في الدراسة الحالية، وهي: مقياس المعتقدات الهازمة للذات لدى المرشدين النفسيين، ومقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين النفسيين.
- ثالثاً: حددت عينة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة المتاحة (المتيسرة)، من خارج عينة الدراسة الحالية؛ بغرض التحقق من الخصائص (السيكومترية) لأدوات الدراسة، والمكونة من (125) مرشداً نفسياً ومرشدة؛ حيث تم تطبيق مقياسي الدراسة على أفراد هذه العينة، للتحقق من صدق وثبات مقياسي المعتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي لدى المرشدين النفسيين.
- رابعاً: حددت عينة الدراسة الأساسية من خلال الإجراءات الآتية:

– خلال الاجتماع الدوري للمرشدين النفسيين، بمديرية تربية دمشق، طبقت أدوات الدراسة على عينة متاحة، مكونة من (300) مرشداً نفسياً ومرشدة.

– قسمت درجات المرشدين النفسيين على مقياس المعتقدات الهازمة للذات إلى أرباع: (الربيع الأول، الربيع الثاني، الربيع الثالث، الربيع الرابع).

– الإبقاء على استمارات المرشدين النفسيين الحاصلين على درجات مرتفعة (الربيع الثالث والرابع)، في مقياس (المعتقدات الهازمة للذات)، فبلغ عددهم (150) مرشداً نفسياً ومرشده.

– التعرف إلى مستوى المعتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي، والفروق بين مرتفعي ومنخفضي المعتقدات الهازمة للذات على مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين النفسيين، من خلال عينة الدراسة الأساسية الكلية والبالغ عدد أفرادها (300) مرشداً نفسياً ومرشدة.

– التعرف إلى العلاقة بين المتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي لدى المرشدين النفسيين، وكذلك الفروق بين المرشدين النفسيين على مقياسي المتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي تبعاً لمتغير: (الجنس، التخصص الدراسي)، من خلال عينة الدراسة الحاصلة على درجات مرتفعة في مقياس المتقدات الهازمة للذات والبالغ عدد أفرادها (150) مرشداً نفسياً ومرشدة.

منهج الدراسة:

أُعتمد المنهج الوصفي الارتباطي الذي يُعرف بأنه وصف الظواهر، والأحداث، وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها، ووصف الظروف الخاصة بها، وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع (المحمودي، 2019).

مجتمع الدراسة:

المرشدون النفسيون جميعهم العاملين في مدارس محافظة دمشق للتعليم الثانوي، والبالغ عددهم (510) مرشداً ومرشدة نفسية، (38) ذكور، (472) إناث، من تخصصات مُختلفة (علم النفس، والإرشاد النفسي)، (دائرة الإحصاء بمديرية التربية بدمشق، 2022).

عينات الدراسة:

أ. العينة الاستطلاعية: تكونت من (125) مرشداً نفسياً ومرشده من مدارس محافظة دمشق للتعليم الثانوي، من خارج عينة الدراسة الأساسية، للتحقق من الخصائص (السيكومترية) لأدوات الدراسة الحالي.

ب. عينة الدراسة الأساسية: خلال الاجتماع الدوري للمرشدين النفسيين بمديرية تربية محافظة دمشق، تم تطبيق أدوات الدراسة على عينة متاحة (متيسرة) مكونه من (300) مرشد ومرشده، في مدارس محافظة دمشق للتعليم الثانوي؛ حيث قسمت درجات المشاركين في مقياس المعتقدات الهازمة للذات إلى أرباع، ثم الإبقاء على استمارات المرشدين الحاصلين على درجات مرتفعة (الربيع الثالث والرابع) في المقياس ذاته (المعتقدات الهازمة للذات)، فبلغ عددهم (150) مرشداً نفسياً ومرشده، بمدى عمري يتراوح بين (27) و (49) عام؛ موزعين على النحو الآتي: (38) ذكور، (112) إناث؛ (60) تخصص علم نفس، (90) تخصص إرشاد نفسي، حيث اعتمدت هذه العينة لتعرف العلاقة بين المعتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي، إضافةً لتعرف الفروق بين أفراد عينة الدراسة في هذه المتغيرات، تبعاً للتخصص الدراسي، والجنس.

أدوات الدراسة:

1. **مقياس المعتقدات الهازمة للذات**: نظراً لعدم وجود اختبارات ومقاييس معدة لقياس مستوى المعتقدات الهازمة للذات لدى المرشدين النفسيين، جرى اعتماد مقياس المعتقدات الهازمة للذات والذي أعده «كورني» (Chorney, 1997) لقياس المتقدات الهازمة للذات لدى المعلمين؛ حيث قام الباحث بتطويره، وإعداده بصورته العربية وبما يناسب المرشدين النفسيين؛ حيث تكون مقياس المعتقدات الهازمة للذات بصورته الأصلية من (45) بنداً، وخمسة خيارات للإجابة تتراوح بين (لا تناسبني أبداً، نادراً ما تناسبني، تناسبني أحياناً، تناسبني معظم الأحيان، تناسبني دائماً)، موزعة على ستته أبعاد وهي (التطوير الذاتي، متطلبات العمل، الدعم، والعمل مع الطلاب، والالتزام، ومتفرقات)، وبعد تطويره واعداد عربياً أصبح يتكون من (42) بنداً، وخمسة خيارات للإجابة تتراوح بين (لا تناسبني أبداً، نادراً ما تناسبني، تناسبني أحياناً، تناسبني معظم الأحيان، تناسبني دائماً)، موزعة على خمسة أبعاد وهي: (التطوير الذاتي، متطلبات العمل، الدعم، والعمل مع المسترشدين، والالتزام)، والغرض من هذا المقياس تحديد مدى وجود المعتقدات الهازمة للذات، ودرجتها لدى المرشدين النفسيين، وقد صيغت عبارات هذا المقياس بالأسلوب التقريري.وتتراوح الدرجة الكلية لهذا المقياس بين (42) درجة كحد أدنى و (210) درجة كحد أعلى، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن المرشد النفسي يوجد لديه معتقدات هازمة للذات.بينما تشير الدرجة المنخفضة على المقياس إلى عدم وجود المعتقدات الهازمة للذات لدى المرشد النفسي أو وجودها بدرجة منخفضة.

التحقق من الشروط السيكومترية لمقياس المعتقدات الهازمة

للذات في الدراسة الحالي:

- أولاً: صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس، اعتمدت الطرق الآتية:

أ.صدق الترجمة: للتحقق من صدق ترجمة أداة الدراسة، اعتمدت طريقة الترجمة العكسية من خلال اتباع الخطوات الآتية: 1.الحصول على النسخة الأصلية للمقياس باللغة الإنكليزية.2.ترجمة المقياس للغة العربية والتحقق من سلامة الترجمة من خلال عرض هذا المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال اللغة الإنكليزية، ومن ثم إعادة ترجمة النسخة المترجمة «المعربة» إلى اللغة الإنكليزية، وذلك للتحقق من صدق الترجمة العكسية.3.المقارنة بين النسخة المترجمة عكسياً، والنسخة الأصلية للمقياس من المتخصصين في مجال اللغة الإنكليزية.

ب.صدق التحليل العاملي الاستكشافي: طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (125) مرشداً نفسياً ومرشدة (من خارج عينة الدراسة الأساسية)، بغرض إجراء تحليل عاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية مع التدوير بطريقة (الفاريماكس)، لتعرف ما إذا كانت هناك أبعاد معينة تتشبع عليها عبارات المقياس؛ حيث تم اعتماد محك «جيلفورد» والذي ينص على أن البند يُعتبر متشبعاً على عامل أو بعد معين إذا كانت قيمة تشبعه على ذلك البعد تساوي أو تزيد عن (0.3) (غانم، 2013).ولذلك تم بدايةً التحقق من ملاءمة حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، حيث تم التوصل إلى أن قيمة محدد مصفوفة الارتباط كان أكبر من (0001.)، كما كانت نتيجة اختبار بارتلت دالة، وبالتالي تعتبر هذه المصفوفة صالحة لإجراء التحليل العاملي، في حين بلغت قيمة اختبار (83.) (KMO)، كما تراوحت قيمة اختبار (MSA) لكفاية المعاينة لكل متغير أو بند بين (66. – 84.)، حيث أكد تغيزة (2011)، أن قيمة اختباري (KMO, MAS) يجب أن تتجاوز (5.)، وهذا يشير إلى أن قيمة ارتباط كل متغير بالمتغيرات الأخرى كافية لإجراء التحليل العاملي.بعد ذلك حددت نسبة التباين المفسر للمقياس والتي بلغت (82.1)، وبالنتيجة أظهر مقياس المعتقدات الهازمة للذات بينية عامليه مختلفة عن بنيته العاملية في الدراسة الأساسية؛ وما يلي يوضح الفرق بين البينية العاملية في الدراسة الأساسية، والدراسة الحالية:

- البنية العاملية في الدراسة الأساسية: تكونت من (6) عوامل توزعت عليها البنود وفق الآتي (العامل الأول: التطوير الذاتي: تشبع عليه (11) بند؛ العامل الثاني: متطلبات العمل: تشبع عليه (6) بنود؛ العامل الثالث: الدعم: تشبع عليه (8) بنود؛ العامل الرابع: العمل مع الطلاب: تشبع عليه (11) بند؛ العامل الخامس: الالتزام: تشبع عليه (7) بنود؛ العامل السادس: متفرقات: تشبع عليه (2) بند).

- البنية العاملية في الدراسة الحالية: أظهرت بنيه عامليه مختلفة تكونت من (5) عوامل توزعت عليها البنود وفق الآتي (العامل الأول: التطوير الذاتي: تشبع عليه (9) بنود؛ العامل الثاني: متطلبات العمل: تشبع عليه (8) بنود؛ العامل الثالث: الدعم: تشبع عليه (7) بنود؛ العامل الرابع: العمل مع المسترشدين: تشبع عليه (11) بند؛ العامل الخامس: الالتزام: تشبع عليه (7) بنود؛ العامل السادس: متفرقات: تم حذف البنود التي تشبعت عليه في الدراسة الحالي لأنها لم تحقق القيمة المعتمدة في محك «جيلفورد» والذي ينص على أن البند يُعتبر متشبعاً على عامل أو بعد معين إذا كانت قيمة تشبعه على ذلك البعد تساوي أو تزيد عن (0.3)، وبالتالي حذف العامل ككل.

ج.صدق المُحكمين: عُرض المقياس على عدد من المُحكِّمين المختصين في مجال علم النفس، والإرشاد النفسي، والقياس والتقويم للتأكد من وضوح العبارات ومُناسبتها للغرض المقصود، ومن خلال تطبيق معادلة كوبر لاتفاق المحكمين، تم التوصل إلى أن أقل نسبة اتفاق على عبارات المقياس كانت (86%) وأن أعلى نسبة اتفاق كانت (93%)، وبالرجوع إلى المعيار الذي اعتمده «كوبر» لدلالة نسبة الاتفاق بين المحكمين والذي ينص على أن «نسبة الاتفاق على عبارات المقياس يجب أن تدور حول (85%) فأكثر لتكون دالة» (المفتي، 1984، 61 – 62)، نجد أن نسب اتفاق المحكمين حول عبارات المقياس كانت دالة، ونظراً لوجود مجموعة من التعديلات المقترحة من المحكمين تم تعديل صياغة العبارات التي كانت نسب الاتفاق حولها دالة، ثم تمت إعادة عرض المقياس على المُحكمين أنفسهم؛ فأكدوا على وضوح العبارات ومُناسبتها للغرض المقصود.

د.صدق الاتساق الداخلي: طُبق مقياس المعتقدات الهازمة للذات على عينة بلغت (125) مرشداً نفسياً ومرشدة (من خارج عينة الدراسة الأساسية)، ثم تم العمل على إيجاد معاملات الترابط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وبالرجوع إلى معاملات الارتباط نجد أن جميعها كانت جميعها دالة عند مستوى (01.)، وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي جيد، والجدول (1) يوضح ذلك:

جدول (1)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس المعتقدات الهازمة للذات

البعد	الترابط مع درجة المقياس الكلية	البعد	الترابط مع درجة المقياس الكلية	البعد	الترابط مع درجة المقياس الكلية
التطوير الذاتي	(**) 80.	متطلبات العمل	(**) 66.	الدعم	(**) 68.
العمل مع المسترشدين	(**) 77.	الالتزام	(**) 75.		

ه.الصدق التمييزي: طُبِّق المقياس على عينة بلغت (125) مرشداً نفسياً ومرشدة (من خارج عينة الدراسة الأساسية)، وذلك للتحقق من قدرة المقياس على التمييز بين الفئات الطرفية، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2)

الصدق التمييزي لمقياس المعتقدات الهازمة للذات

المقياس	الفئات	ن	م	ع	ت	مستوى الدلالة	الدلالة
المعتقدات الهازمة للذات	الربع الأدنى 12	21	42.2	3.1	12.4	.01	دال
	الربع الأعلى 11		55.6	5.6			

نلاحظ من الجدول (2) أن الفرق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى كان دالاً عند مستوى (01.) ؛ وهذا يعني أن المقياس لدية القدرة على التمييز بين الفئات الطرفية.

- ثانياً: ثبات المقياس:

أ.الثبات بالإعادة: طُبق المقياس على عينة قوامها (125) مرشداً نفسياً ومرشدة (من خارج عينة الدراسة الأساسية)، وبفاصل زمني قدره (20) يوماً بين التطبيقين، ثم جرى استخراج معاملات الثبات للأبعاد وللدرجة الكلية للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول والثاني.

ب.ثبات التجزئة النصفية: استخدمت معادلة (سيبرمان براون)، ومعادلة (جوتمان) بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ذاتها؛ حيث حُسب معامل ارتباط (بيرسون) بين فقرات المقياس الفردية والزوجية.

ج.الثبات عن طريق (ألفا كرونباخ): والجدول (3) يوضح قيم معاملات الثبات الخاصة بمقياس المعتقدات الهازمة للذات.

جدول (3)

معاملات الثبات لمقياس المعتقدات الهازمة للذات

المقياس	الثبات بالإعادة	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			Spearman	Guttman
التطوير الذاتي	.66 (**)	.64	.89	.63
متطلبات العمل	.55 (**)	.60	.65	.62
الدعم	.76 (**)	.55	.69	.60
العمل مع المسترشدين	.82 (**)	.52	.78	.71
الالتزام	.79 (**)	.62	.57	.73
الدرجة الكلية	.75 (**)	.67	.59	.78

بالنظر إلى الجدول (3) أعلاه نلاحظ أن معاملات لمقياس المعتقدات الهازمة للذات تعتبر معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة.ويتضح مما سبق أن مقياس المعتقدات الهازمة للذات يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، الأمر الذي يجعله صالحاً للاستخدام كأداة لجمع البيانات في الدراسة الحالية.

2. **مقياس الإنهاك النفسي لدى المرشدين النفسيين**: أعده «لي وآخرون» (Lee et al., 2007) لقياس مستوى الإنهاك النفسي لدى المرشدين النفسيين، حيث قام الباحث بإعداده بصورته العربية؛ حيث تكون مقياس الإنهاك النفسي بصورته الأصلية من (20) بنداً، موزعة على خمسة أبعاد، وهي (البعد الأول: بيئة العمل السلبية: يتشبع عليه (4) بنود، البعد الثاني: عدم الاهتمام بالمسترشد: يتشبع عليه (4) بنود، البعد الثالث: التدهور في الحياة الشخصية: يتشبع علية (4) بنود، البعد الرابع: الإنهاك يتشبع عليه (4) بنود، البعد الخامس: عدم الكفاءة يتشبع عليه (4) بنود)، وخمس خيارات للإجابة لكل بند، تتراوح بين (لا تناسبني أبداً، نادراً ما تناسبني، تناسبني أحياناً، تناسبني معظم الأحيان، تناسبني دائماً)، والغرض من هذا المقياس تحديد مدى وجود الإنهاك النفسي، ودرجته لدى المرشدين النفسيين، وقد صيغت عبارات هذا المقياس بالأسلوب التقريري.وتتراوح الدرجة الكلية لهذا المقياس بين (20) درجة كحد أدنى، و (100) درجة كحد أعلى، وتشير الدرجة المرتفعة إلى أن المرشد النفسي يعاني من الإنهاك النفسي.بينما تشير الدرجة المنخفضة على المقياس إلى عدم وجود الإنهاك النفسي لدى المرشد النفسي أو وجوده بدرجة منخفضة.

التحقق من الشروط السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسي في الدراسة الحالي:

- **أولاً: صدق المقياس**:

أ.صدق الترجمة: للتحقق من صدق ترجمة أداة الدراسة، اُعتمدت طريقة الترجمة العكسية من خلال اتباع الخطوات الآتية: 1.الحصول على النسخة الأصلية للمقياس باللغة الإنكليزية.2.ترجمة المقياس للغة العربية والتحقق من سلامة الترجمة من خلال عرض هذا المقياس على مجموعة من المتخصصين في مجال اللغة الإنكليزية، ومن ثم إعادة ترجمة النسخة المترجمة «المعربة» إلى اللغة الإنكليزية، وذلك للتحقق من صدق الترجمة العكسية.3.المقارنة بين النسخة المترجمة عكسياً، والنسخة الأصلية للمقياس من المتخصصين في مجال اللغة الإنكليزية.

ب.صدق التحليل العاملي الاستكشافي: طبق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (125) مرشداً نفسياً ومرشدة (من خارج عينة الدراسة الأساسية)، بغرض إجراء تحليل عاملي للمقياس بطريقة المكونات الأساسية مع التدوير بطريقة (الفاريماكس)، للتعرف ما إذا كانت هناك أبعاد معينة تتشبع عليها عبارات المقياس؛ حيث تم اعتماد محك «جيلفورد» والذي ينص على أن البند يُعتبر متشبعاً على عامل أو بعد معين إذا كانت قيمة تشبعه على ذلك البعد تساوي أو تزيد عن (.3) (غانم، 2013).ولذلك تم بدايةً التحقق من ملاءمة حجم العينة لإجراء التحليل العاملي، حيث تم التوصل إلى أن قيمة محدد مصفوفة الارتباط كان أكبر من (.0001)، في حين بلغت قيمة اختبار (.72) (KMO) في حين تراوحت قيمة اختبار (MSA) ما بين (.58 – .69)، حيث أكد تغيزة (2011، 294) أن قيمة اختباري (KMO, MAS) يجب أن تتجاوز (.5)، وهذا يشير إلى أن قيمة ارتباط كل متغير بالمتغيرات الأخرى كافية لإجراء التحليل العاملي.بعد ذلك حددت نسبة التباين المفسر للمقياس والتي بلغت (71.3)، وبالنتيجة نستطيع القول إن مقياس الإنهاك النفسي حافظ على بنيته العاملية المكونة من خمسة عوامل تشبعت عليها بنود المقياس (كل عامل تشبعت عليه أربعة بنود).

ج.صدق المُحكمين: عرض المقياس على عدد من المُحكِّمين المختصين في مجال علم النفس، والإرشاد النفسي، والقياس والتقويم للتأكد من وضوح العبارات ومُناسبتها للغرض المقصود، ومن خلال تطبيق معادلة (كوبر) لاتفاق المحكمين، جرى الوصول إلى أن أقل نسبة اتفاق على عبارات المقياس كانت (92%)، وأن أعلى نسبة اتفاق كانت (97%)، وبالرجوع إلى المعيار الذي اعتمده (كوبر) لدلالة نسبة الاتفاق بين المحكمين والذي ينص على أن «نسبة الاتفاق على عبارات المقياس يجب أن تدور حول (85%) فأكثر لتكون دالة» (المفتي، 1984، 61 – 62)، نجد أن نسب اتفاق المحكمين حول عبارات المقياس كانت دالة، ونظراً لوجود بعض التعديلات المقترحة من المحكمين عُدلت صياغة العبارات التي كانت نسب الاتفاق حولها دالة، ثم أعيد عرض المقياس على المُحكمين أنفسهم؛ فأكدوا على وضوح العبارات ومُناسبتها للغرض المقصود.

د.صدق الاتساق الداخلي: طُبق مقياس الإنهاك النفسي على عينة بلغت (125) مرشداً نفسياً ومرشدة (من خارج عينة الدراسة الأساسية)، ثم جرى العمل على إيجاد معامل الترابط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس، وبالرجوع إلى معاملات الارتباط نجد أن جميعها كانت جميعها دالة عند مستوى (01.)، وهذا يعني أن المقياس يتصف باتساق داخلي جيد.

جدول (4)

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإنهاك النفسي

البعد	الترابط مع درجة المقياس الكلية	البعد	الترابط مع درجة المقياس الكلية	البعد	الترابط مع درجة المقياس الكلية
بيئة العمل السلبية	.89 (**)	عدم الاهتمام بالمسترشد	.60 (**)	التدهور في الحياة الشخصية	.82 (**)
الإنهاك	.75 (**)	عدم الكفاءة	.66 (**)		

ه.الصدق التمييزي: طُبِّق المقياس على عينة بلغت (125) مرشداً نفسياً ومرشدة (من خارج عينة الدراسة الأساسية)، وذلك للتحقق من قدرة المقياس على التمييز بين الفئات الطرفية، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

الصدق التمييزي لمقياس الإنهاك النفسي

المقياس	الفئات	ن	م	ع	ت	Sig	الدلالة
الإنهاك النفسي	الربع الأدنى 9	17	25.4	2.2	13.7	.000	دال
	الربع الأعلى 10		38.3	3.1			

نلاحظ من الجدول (5) أن الفرق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى كان دالاً عند مستوى (01.) ؛ وهذا يعني أن المقياس لدية القدرة على التمييز بين الفئات الطرفية.

- **ثانياً: ثبات المقياس:**

أ.الثبات بالإعادة: طُبق المقياس على عينة قوامها (125) مرشداً نفسياً ومرشدة (من خارج عينة الدراسة الأساسية)، وبفاصل زمني قدره (20) يوماً بين التطبيقين، ثم جرى استخراج معاملات الثبات للأبعاد وللدرجة الكلية للمقياس عن طريق حساب معامل ارتباط (بيرسون) بين التطبيق الأول والثاني.

ب.ثبات التجزئة النصفية: استخدمت معادلة (سيبرمان براون)، ومعادلة (جوتمان) بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية ذاتها؛ حيث حُسب معامل ارتباط (بيرسون) بين فقرات المقياس الفردية والزوجية.

ج.الثبات عن طريق ألفا كرونباخ: والجدول (6) يوضح قيم معاملات الثبات لمقياس الإنهاك النفسي:

جدول (6)

معاملات الثبات لمقياس الإنهاك النفسي

المقياس	الثبات بالإعادة	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية	
			Spearman	Guttman
بيئة العمل السلبية	.73 (**)	.66	.71	.72
عدم الاهتمام بالمسترشد	.62 (**)	.71	.70	.77
التدهور في الحياة الشخصية	.80 (**)	.59	.53	.80
الإنهاك	.77 (**)	.80	.49	.83
عدم الكفاءة	.62 (**)	.71	.66	.72
الدرجة الكلية	.59 (**)	.60	.82	.79

بالنظر إلى الجدول (6) أعلاه نلاحظ أن معاملات الثبات لمقياس الإنهاك النفسي تعتبر معاملات ثبات مرتفعة ومقبولة لأغراض الدراسة.ويتضح مما سبق أن مقياس الإنهاك النفسي يتصف بدرجة جيدة من الصدق والثبات، الأمر الذي يجعله صالحاً للاستخدام كأداة لجمع البيانات في الدراسة الحالي.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

عُولجت البيانات بواسطة الرزمة الإحصائية (SPSS,21)، وشملت التحليلات الإحصائية الاختبارات الآتية:

- معامل (ألفا كرونباخ، ومعامل سبيرمان– براون، ومعادلة جوتمان) لحساب ثبات المقاييس.
- معامل ارتباط (كندال تاول) لحساب الارتباط بين المتغيرات.
- اختار تحليل التباين متعدد المتغيرات التابعة (Manova).

نتائج الدراسة ومناقشتها:

بدايةً تم التعرف إلى طبيعة التوزع الذي تخضع له البيانات، من خلال اختباري (Shapiro- Wilk)) ،(Kolmogorov- Smirnov؛ حيث كانت نتائج الاختبارين تشير إلى أن توزع درجات أفراد عينة الدراسة غير طبيعي، وبناءً على ذلك استخدمت الاختبارات الاحصائية (اللامعلمية).

أولاً أسئلة الدراسة:

◄ السؤال الأول: **ما مستوى انتشار المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد عينة الدراسة؟**

جدول (7)

مستوى انتشار المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد عينة الدراسة

الربيعيات	ن	الربيع الأول	الربيع الثاني	الربيع الثالث	الربيع الرابع	المتوسط
حدود الفئات	300	0 - 107	107.01 - 155	155.01 - 180	180.01 - 210	156.3

من خلال تقسيم درجات أفراد عينة الدراسة إلى ربيعيات في

مقياس المعتقدات الهازمة للذات، نلاحظ أنَّ مُتوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المعتقدات الهازمة للذات بلغ (156.3)، وهذا يعني أن المعتقدات الهازمة للذات لدى أفراد عينة الدراسة تقع ضمن المستوى المرتفع استناداً إلى الربيعيات الخاصة بمقياس المعتقدات الهازمة للذات (الربيع الثالث الذي تتراوح فيه الدرجة ما بين (155.01 – 180)، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "سمبسون وآخرين" (Simpson et al., 2019) التي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من المخططات المعرفية غير التوافقية لدى المرشدين النفسيين.

◄ السؤال الثاني: **ما مستوى الإنهاك النفسي لدى أفراد عينة الدراسة؟**

جدول (8)

مستوى الإنهاك النفسي لدى أفراد عينة الدراسة

الربيعيات	ن	الربيع الأول	الربيع الثاني	الربيع الثالث	الربيع الرابع	المتوسط
حدود الفئات	300	0- 30	30.01 - 49	49.01 - 63	63.01 - 100	64.2

بعد تقسيم درجات أفراد عينة الدراسة إلى أرباع في مقياس الإنهاك النفسي، نلاحظ أنَّ مُتوسط درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإنهاك النفسي بلغ (64.2)، وهذا يعني أن مستوى الإنهاك النفسي لدى أفراد عينة الدراسة يقع ضمن المستوى المرتفع استناداً إلى الأرباع الخاصة بمقياس الإنهاك النفسي (الربيع الرابع الذي تتراوح فيه الدرجة ما بين (63.01 – 100)، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه «دراسة (الخمايسة، 2018)، ودراسة (Doyle,2021; Simpson, et al., 2019 Johnson, 2017; Bono,2021)، والتي أشارت إلى أن الإنهاك النفسي منتشر بنسبة مرتفعة بين المرشدين النفسيين.

ثانياً فرضيات الدراسة:

◄ الفرضية الأولى: «لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلاله إحصائية عند مستوى دلالة (05.) بين كل من المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي لدى أفراد عينة أفراد الدراسة».

للتحقق من صحة هذه الفرضية أعتمد، (معامل ارتباط كندال تاو).

جدول (9)

العلاقة بين المعتقدات الهازمة للذات والإنهاك النفسي

المقياس	المعتقدات الهازمة للذات	الإنهاك النفسي	مستوى الدلالة	النتيجة
المعتقدات الهازمة للذات	1	(**) 82.	01.	دال

يتضح من الجدول (9) وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة احصائياً بين المعتقدات الهازمة للذات، والإنهاك النفسي عند مستوى دلالة (01.)، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (Chorney, 1997)، التي أشارت إلى وجود علاقة بين المعتقدات الهازمة للذات والضغوط النفسية لدى المعلمين، وكذلك دراسة كل من (Simpson et al., 2019)، التي توصلت إلى وجود ارتباط بين الانهاك النفسي الذي يتعرض له المرشد النفسي والإكلينيكي، وما يتبناه من مخططات معرفية غير توافقية.

وتعزى هذه النتيجة إلى ما أشار إليه الفقي (2007) في كتابه قوة الفكر، والذي يرى إن كل شيء يحدث أولاً في التفكير، وعلى ذلك فإن الأفكار لها تأثير كبير على الأحاسيس، والسلوكيات، وبالتالي على واقع حياة الفرد وعلاقاته الاجتماعية، والشخصية ضمن المحيط الذي يعيش فيه؛ فبحسب الفقي (2007) تدور في ذهن الإنسان باليوم الواحد عدد كبير من الأفكار يفوق عددها (60000) فكره، وعدد كبير من هذه الأفكار قد تكون سلبية، وتولد مشاعر وسلوكيات تشعرنا بالتعاسة، وتمنعنا من الوصول للأهداف، يضاف إلى ذلك ما توصلت إليه الدراسة التي أُجريت في كلية الطب في (سان فرانسيسكو) عام (1986)، والتي وجدت أن أكثر من (80%) من أفكار ومعتقدات الإنسان سلبية، وهذه الأفكار والمعتقدات تكوِّن مشاعر، وسلوكيات تعمل (ضد مصلحته).وعلى الرغم من أن المعتقد والفكرة قد تكون بسيطة وضعيفة، إلا أن قوتها وتأثيرها أعمق مما يمكن تخيله وأقوى، فالأفكار والمعتقدات تؤثر بمشاعر الشخص، وسلوكياته، وبالتالي تُسهم في تشكيلها وإظهارها على نحو محدد؛ وإذا أتينا إلى المرشد النفسي لوجدنا أنه يؤدي في حياته الشخصية والعملية العديد من الأدوار (النوشان، 2003) ؛ فتعامل المرشد النفسي مع المسترشدين، وأسرهم وخصوصاً الحالات التي يصعب فيها تقديم مساعدة ملموسة باتجاه التحسن، يضاف إلى ذلك كثرة الأعمال الإدارية، المُتمثلة بالعمل مع (الزملاء والكادر الإداري المسؤول عنه في المدرسة) تجعله يتبنى العديد من الأفكار والمعتقدات الهازمة للذات التي تقوم على «الوجوبيات، والينبغيات»، وغير ذلك من الأفكار والمعتقدات التي يُمكن أن تُولد الإحباط، وضعف الشعور بالإنجاز، وبالتالي انخفاض مُستوى التوافق النفسي والمهني والوصول إلى الإنهاك النفسي (Chorney, 1997; Simpson et al., 2019).

◄ الفرضية الثانية: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (05.) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المعتقدات الهازمة للذات تعزى إلى متغير الجنس".

للتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمد اختبار (Mann Whitney)

جدول (10)

الفروق على مقياس المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	ن	Df	متوسط الرتب	Z	Sig	اتجاه الفرق
التطوير الذاتي	ذكور	38	148	33.2	1.01	.50	غير دال
	إناث	112		32.5			
متطلبات العمل	ذكور	38	148	26.8	1.8	.80	غير دال
	إناث	112		28.2			
الدعم	ذكور	38	148	21.4	0.4	.30	غير دال
	إناث	112		20.5			

الأبعاد	الجنس	ن	Df	متوسط الرتب	Z	Sig	اتجاه الفرق
التعامل مع المسترشدين	ذكور	38	148	33.9	0.3	.09	غير دال
	إناث	112		32.4			
الالتزام	ذكور	38	148	33.4	1.3	.08	غير دال
	إناث	112		31.9			
الدرجة الكلية	ذكور	38	148	77.8	1.00	.07	غير دال
	إناث	112		79.9			

يتضح من الجدول (10) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (01.) بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس المعتقدات الهازمة للذات، تُعزى لمُتغير الجنس، وتتفق هذه النتيجة، مع نتيجة ما توصلت إليه دراسة (سعد، 2021)، التي أشارت إلى عدم وجود فروق بين المرشدين النفسيين على مقياس الأفكار اللاعقلانية وفقاً لمتغير الجنس، وكذلك دراسة (Simpson et al., 2019)، التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين المرشدين النفسيين في المخططات المعرفية غير التوافقية وفقاً لمتغير الجنس.وتعزى هذه النتيجة إلى ما أشار إليه كل من (الشيخ حمود وناصر، 2019؛ مصطفى، 2011؛ حمادة، 2004)، والذين توصلوا إلى أن المرشد النفسي في الجمهورية العربية السورية يفتقر إلى المعرفة التامة والواضحة بمهامه وأدوره، وأنه بحاجة إلى تدريب وتأهيل يرفع من كفاءته المهنية، ويساعده على أداء مهامه بالشكل الأمثل، يُضاف إلى ذلك أن عدم وجود توصيف واضح لمهنة الإرشاد النفسي يحدد مهام، المرشد النفسي وواجباته، وعلاقاته بمن حوله ليس مقتصراً على جنس معين، وانما يمتد ليشمل المرشدين النفسيين من كلا الجنسين، الأمر الذي يجعل العاملين في مجال الإرشاد النفسي يكوّنون أفكاراً ومعتقدات غير منطقية حول مهنة الإرشاد النفسي، والمهام التي يفترض القيام بها، الأمر الذي يجعلهم عرضة لكم كبير من الضغوط التي تسهم بتشكيل الأفكار والمعتقدات الهازمة للذات لدى المرشدين النفسيين ذكوراً كانوا أم إناثاً.

◄ الفرضية الثالثة: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (05.) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإنهاك النفسي تعزى إلى متغير الجنس".

للتحقق من صحة هذه الفرضية، أعتمد اختبار (Mann Whitney)

جدول (11)

الفروق على مقياس الإنهاك النفسي تبعاً لمتغير الجنس

الأبعاد	الجنس	ن	Df	متوسط الرتب	Z	Sig	اتجاه الفرق
بيئة العمل السلبية	ذكور	38	148	13.2	2.5	.00	دال لصالح الإناث
	إناث	112		16.7			
عدم الاهتمام بالمسترشد	ذكور	38	148	12.2	3.3	.00	دال لصالح الإناث
	إناث	112		15.5			
التدهور في الحياة الشخصية	ذكور	38	148	14.3	3.4	.00	دال لصالح الإناث
	إناث	112		17.5			
الإنهاك	ذكور	38	148	11.7	1.9	.03	دال لصالح الإناث
	إناث	112		14.4			
عدم الكفاءة	ذكور	38	148	10.6	1.9	.04	دال لصالح الإناث
	إناث	112		14.2			
الدرجة الكلية	ذكور	38	148	64.6	3.01	.02	دال لصالح الإناث
	إناث	112		69.2			

يتضح من الجدول (11) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (01.) بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الإنهاك النفسي، تُعزى لمُتغير الجنس، وكانت هذه الفروق لصالح الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة دراسة (الخمايسة، 2018)، ودراسة (Doyle,2021; Simpson et al., 2019; Johnson, 2017; Bono, 2021)، والتي توصلت إلى أن الإناث أكثر معاناةً من الإنهاك النفسي، وتناقض نتيجة دراسة دراوشة (2010)، وكذلك دراسة (Wardle & Mayorca, 2016)، التي توصلت إلى عدم وجود فروق بين المرشدين النفسيين على مقياس الإنهاك النفسي وفقاً لمتغير الجنس، وتعزى هذه النتيجة إلى ما عبر عنه أفراد عينة الدراسة اللذين أشاروا إلى أن الكادر الإداري، والتعليمي في المدارس ليس لديه المعرفة الكافية بدور المرشد النفسي، وأهميته بالنسبة للطالب؛ فيعاملونه على أساس أنه موظف عادي ليس من الضروري أن يمارس مهنته الحقيقية؛ فثقافة المجتمع تعتبر أن المرشد النفسي لا دور له في العملية التربوية، وأن مهمته في المدرسة هي ضبط الطلاب في حال تغيّب أحد أعضاء الكادر التدريسي، والمشاركة بالأعمال الامتحانيه، والمكتبية والإدارية، الأمر الذي يجعل المرشد النفسي مقيداً لا يمكنه إتمام مهمته الإنسانية، يُضاف إلى ذلك ما أشار إليه فرحات (2003)، والذي يرى أن الإناث اللاتي يعملن في مجال الإرشاد النفسي إضافةً إلى الأدوار التي يقمن بها في المدرسة، ومنها على سبيل المثال: التعامل مع المسترشدين، والطلبة، والإدارة، والكادر التدريسي، والقيام بالأعمال المكتبية أو التعليمية؛ فهنّ يقمن بالعديد من الأدوار داخل الأسرة التي ينتمينّ إليها كرعاية الأبناء، والاهتمام بالشؤون المنزلية، مما يجعل الأنثى عرضةً لكم كبير من الضغوط، ناتجة عن تعدد أدوارها الأسرية والمنزلية، وبالتالي تكون الإناث أكثر عرضة للإنهاك النفسي مقارنة بالذكور.

◄ الفرضية الرابعة: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (05.) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المعتقدات الهازمة للذات تعزى إلى متغير التخصص الدراسي".

للتحقق من صحة هذه الفرضية أعتمد، اختبار (Mann Whitney).

جدول (12)

الفروق على مقياس المعتقدات الهازمة للذات تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

الأبعاد	الجنس	ن	Df	متوسط الرتب	Z	Sig	اتجاه الفرق
التطوير الذاتي	علم نفس	60	148	30.6	1.0	.06	غير دال
	إرشاد نفسي	90		31.3			
متطلبات العمل	علم نفس	60	148	22.5	1.2	.06	غير دال
	إرشاد نفسي	90		20.5			
الدعم	علم نفس	60	148	23.1	1.4	.3	غير دال
	إرشاد نفسي	90		22.6			
التعامل مع المسترشدين	علم نفس	60	148	20.1	0.7	.1	غير دال
	إرشاد نفسي	90		19.8			
الالتزام	علم نفس	60	148	24.5	0.9	.07	غير دال
	إرشاد نفسي	90		26.1			
الدرجة الكلية	علم نفس	60	148	44.8	0.5	.06	غير دال
	إرشاد نفسي	90		45.1			

يتضح من الجدول (12) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (05.) بين أفراد عينة الدراسة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المعتقدات الهازمة للذات، تُعزى لمُتغير التخصص الدراسي، وتتناقض هذه النتيجة التي تم التوصل إليها مع ما أشارت إليه دراسة سعد (2021)، والتي توصلت إلى وجود فروق بين المرشدين النفسيين على مقياس الأفكار اللاعقلانية، وفقاً لمتغير التخصص الدراسي، ولصالح المرشدين النفسيين تخصص إرشاد نفسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما أشار إليه (Leithwood, 1992)، يرى أن الدراسات التي أجريت حول مهام المرشد النفسي قامت على أساس فرضية مُتفقٌ عليها، وهي أن الدور الذي يقوم به المرشد النفسي يتسم بطبيعةٍ معقدة، ومتعددة الجوانب، بصرف النظر عن التخصص الدراسي الذي ينتمي إليه، أضف لذلك أن قصور اللوائح والقوانين التي توصف الدور الوظيفي للمرشد النفسي، جعلت من المرشدين النفسيين لا يعرفون الدور المطلوب منهم أدائه بدقة، وبالتالي يتعرض المرشد النفسي إلى ضغوط مهنية، ونفسية كبيره تشكل، لديه تشوهات معرفية، ومعتقدات هازمة للذات حول قيمة عمله المهني، ومدى نجاحه أو إخفاقه بصرف النظر عن اختصاصه الدراسي.

◄ الفرضية الخامسة: «لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (01.) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس الإنهاك النفسي تعزى إلى متغير التخصص الدراسي ".

للتحقق من صحة هذه الفرضية أعتمد، اختبار (Mann Whitney).

جدول (13)

الفروق على مقياس الإنهاك النفسي تبعاً لمتغير التخصص الدراسي

الأبعاد	التخصص	ن	Df	متوسط الرتب	Z	Sig	اتجاه الفرق
بيئة العمل السلبية	علم نفس	60	148	17.5	.3	.08	غير دال
	إرشاد نفسي	90		16.6			
عدم الاهتمام بالمسترشد	علم نفس	60	148	13.2	.6	.07	غير دال
	رشاد نفسي	90		12.4			
التدهور في الحياة الشخصية	علم نفس	60	148	14.9	1.01	.10	غير دال
	رشاد نفسي	90		15.2			
الإنهاك	علم نفس	60	148	13.2	.07	.06	غير دال
	رشاد نفسي	90		14.1			
عدم الكفاءة	علم نفس	60	148	15.5	.06	.07	غير دال
	إرشاد نفسي	90		16.2			
الدرجة الكلية	علم نفس	60	148	33.2	.20	.40	غير دال
	إرشاد نفسي	90		35.1			

يتضح من الجدول (13) عدم وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (05.) بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية والأبعاد الفرعية لمقياس الإنهاك النفسي، تُعزى لمتغير التخصص الدراسي، وتعزى هذه النتيجة إلى أن القوانين والأنظمة التي تحكم العمل في المجال النفسي لم تُفرق بين المرشدين النفسيين وفقاً للاختصاص الدراسي (علم نفس، إرشاد نفسي) ؛ فجميع المرشدين النفسيين في ظل غياب توصيف واضح لمهنة الإرشاد النفسي في الجمهورية العربية السورية، وعدم وجود تحديد واضح ودقيق لمهام المرشد النفسي وواجباته، يجعلهم مكلفين بأداء مهام وواجبات متنوعة منها ما يدخل ضمن نطاق اختصاصهم، ومنها ما يقع خارج نطاق اختصاصهم، بصرف النظر عن التخصص الدراسي الذي ينتمي إليه المرشد النفسي، مما يجعل المرشد النفسي عرضةً لكم كبير من الضغوط المهنية والنفسية التي تصل به إلى الإنهاك النفسي، وبالتالي يمكننا القول إن الإنهاك النفسي لا يتأثر بتخصص المرشد النفسي الدراسي (حمادة، 2004).

◄ الفرضية السادسة: « لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (05.) بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة الكلية مرتفعي ومنخفضي المعتقدات الهازمة للذات على مقياس الإنهاك النفسي.

للتحقق من صحة هذه الفرضية أعتمد، اختبار (Mann Whitney).

جدول (14)

الفرق بين مرتفعي ومنخفضي المعتقدات الهازمة للذات على مقياس الإنهاك النفسي

الإنهاك النفسي	مستوى المعتقدات	ن	متوسط الرتب	U	Sig	اتجاه الفرق
بيئة العمل السلبية	منخفض	100	11.1	1437.5	.00	دال لصالح المرتفعين
	مرتفع	150	16.8			

الإنهاك النفسي	مستوى المعتقدات	ن	متوسط الرتب	U	Sig	اتجاه الفرق
عدم الاهتمام بالمسترشد	منخفض	100	13.2	1886.5	.00	دال لصالح المرتفعين
	مرتفع	150	16.4			
التدهور في الحياة الشخصية	منخفض	100	11.6	1647.1	.00	دال لصالح المرتفعين
	مرتفع	150	15.1			
الإنهاك	منخفض	100	10.2	1664.1	.00	دال لصالح المرتفعين
	مرتفع	150	14.9			
عدم الكفاءة	منخفض	100	9.8	1746.1	.00	دال لصالح المرتفعين
	مرتفع	150	13.1			
الدرجة الكلية	منخفض	100	32.1	1862.3	.00	دال لصالح المرتفعين
	مرتفع	150	65.7			

يتضح من الجدول (14) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (01.) بين أفراد عينة الدراسة الكلية مرتفعي ومنخفضي المعتقدات الهازمة للذات على الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية لمقياس الإنهاك النفسي، وكانت الفروق لصالح مرتفعي المعتقدات الهازمة للذات، بمعنى أن أفراد عينة الدراسة مرتفعي المعتقدات الهازمة للذات كانوا يعانون من الإنهاك النفسي بقدرٍ أكبر مما هو موجود لدى منخفضي المعتقدات الهازمة للذات، وتتفقُ هذه النتيجة مع ما أشار إليه (Chorney, 1997)، الذي توصل إلى أن الأشخاص مرتفعي المعتقدات الهازمة للذات هم أكثر معاناةً من الضغوط النفسية، وكذلك دراسة (Simpson et al., 2019)، التي توصلت إلى أن المرشدين الحاصلين على درجات مرتفعة على مقياس المخططات المعرفية غير التوافقية، هم أكثر معاناةً من الإنهاك النفسي، ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال ما أشار إليه (Clantz, 2013)، والذي يرى أن المعتقدات الهازمة للذات عبارة عن جزء من فلسفة الفرد الشخصية، ونظام القيم لديه، ذلك أن بعض المعتقدات الهازمة للذات، مثل: (يجب عليّ عدم ارتكاب أية خطأ، وقيمتي تعتمد على إنجاز ما أقوم به بشكل مثالي)، تجعل الفرد الذي يملكها يعاني من الضغوط النفسية، والمهنية، والأكاديمية بسبب الجهود الذي يبذلها لتحقيق مثل هذه الوجوبيات التي توصله في النهاية إلى الإنهاك النفسي، على اعتبار أن أساس تعامل الفرد وسلوكه في مواقف الحياة هو تقييمه المعرفي، ونمط المعتقدات التي يكونها حول الأحداث التي يتعرض لها في حياته اليومية، وبالتالي تكون هذه المعتقدات هي الرابطة بين الموقف الذي يتعرض له وبين مشاعر الإنهاك النفسي التي يعانيها، يضاف إلى ذلك ما وجده (Ellis, 1991)، والذي أشار إلى أن الأشخاص الذين لديهم معتقدات هازمة للذات وغير عقلانية حول أنفسهم، وعلاقاتهم الاجتماعية في بيئتهم المحيطة، غالباً ما يعانون من مشكلات نفسية وسلوكية؛ فمعتقدات الفرد غير العقلانية حول كفاءته الشخصية، وأنماط علاقاته الاجتماعية غالباً ما تؤثر في أنماط السلوكات التي يمارسها، وتسبب له العديد من المشاعر السلبية كالإحباط واليأس والإنهاك، على اعتبار أن هذه السلوكات والمشاعر هي نتاج لأفكار لاعقلانية كونها الفرد في ذهنه، وأصبحت محركاً لسلوكه في المواقف التي يمر بها في حياته اليومية (Brown & Foy, 1991).

توصيات ومقترحات الدراسة:

1. تفعيل دور المكتب الإعلامي التابع لوزارة التربية في الجمهورية العربية السورية؛ بحيث يوضح للمسؤولون والجهات الرسمية، حجم الضغوط التي يعانيها المرشد النفسي في المدارس، نتيجة غياب التوصيف الواضح والدقيق لمهنة المرشد النفسي.

2. إعداد دورات تدريبية بإشراف وحدة ممارسة المهنة في كليات التربية في جامعات الجمهورية العربية السورية للمرشدين النفسيين يكون الهدف منها تدريبهم على كيفية الحصول على الدعم الاجتماعي، وتوظيف ما لديهم من نقاط قوة، بما يساعدهم على حل المشكلات، وتجنب الإنهاك النفسي.

3. التوسع بإجراء دراسات وأبحاث من (كليات التربية في الجمهورية العربية السورية ممثلةً بقسمي الإرشاد النفسي، وعلم النفس، ووزارة التربية ومديرياتها بالمحافظات)، تشمل الجوانب الشخصية، والمعرفية ومنها على سبيل المثال: (المخططات المعرفية، تعدد الأدوار، وصراع وغموض الدور، الرضا الوظيفي، سمات الشخصية) لدى المرشدين النفسيين.

4. عقد ندوات، وورش عمل بإشراف (كليات التربية في الجمهورية العربية السورية ممثلةً بقسمي الإرشاد النفسي، وعلم النفس، ووزارة التربية ومديرياتها بالمحافظات)، تشمل الكادر الإداري، والتعليمي، ومؤسسات المجتمع المحلي؛ بحيث توضح أهمية دور المرشد النفسي ومهامه بالنسبة للعملية التعليمة بشكلٍ عام، وللطلبة بشكلٍ خاص.

5. تنفيذ دورات تدريب وإعداد مهني للمرشد النفسي من وحدة ممارسة المهنة في كليات التربية في جامعات الجمهورية العربية السورية لإطلاعه على كل ما هو جديد في مجال الإرشاد النفسي، بما يُسهم في تحديد مهامه ومسؤولياته بشكلٍ دقيق ليتسنى له معرفة ما يجب عليه القيام، مما يخفف من الأعباء والضغوط المهنية والنفسية التي يتعرض لها، والتي توصله للإنهاك النفسي.

6. أن يعدّ الباحثون برامج إرشادية في كليات التربية في جامعات الجمهورية العربية السورية (قسمي الإرشاد النفسي، وعلم النفس) تقوم على المنهج العقلاني الانفعالي، والمعرفي السلوكي لتعديل المعتقدات الهازمة للذات الشائعة لدى المرشدين النفسيين، بما يساعدهم في اتباع نمط تفكير منطقي.

7. إعداد دورات تدريبية بإشراف وحدة ممارسة المهنة في كليات التربية في جامعات الجمهورية العربية السورية للمرشدين النفسيين يكون الهدف منها تدريبهم على كيفية ممارسة إجراءات الرعاية الذاتية، بما يسهم في الحد من مستوى الإنهاك النفسي لديهم.

المصادر والمراجع العربية:

- الأشول، عادل عز الدين. (1993). الضغوط النفسية والإرشاد الأُسري للأطفال. مجلة الإرشاد النفسي في جامعة عين شمس، (1)، 123 – 126.
- باترسون، س. (1992). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، (ترجمة جامد عبد العزيز الفقي). الكويت: دار القلم. (العمل الأصلي نشر في عام 1978).

- بوحارة، هناء. (2016). ظاهرة الاحتراق النفسي كاستجابة لضغوط العمل في المهن الخدماتية (الإنسانية والاجتماعية). مجلة شؤون اجتماعية، 33 (130)، 217 – 246.
- تغيزة، محمد. (2011). اختبار صحة البنية العاملية للمتغيرات الكامنة في البحوث منحنى التحليل والتحقق، المملكة العربية السعودية: منشورات جامعة الملك سعود.
- حمادة، وليد. (2004). الإرشاد المدرسي مع أمثلة وتطبيقات، دمشق: وزارة التربية.
- الخمايسة، عمر سعود. (2018). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى المرشدين التربويين في العاصمة عمان. مجلة جامعة فلسطين للأبحاث والدراسات، 8 (1). 28 – 57.
- دراوشة، مشيرة خضر. (2010). الاحتراق النفسي لدى المرشدين النفسيين في منطقة الناصرة. (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية. جامعة اليرموك. الأردن.
- سعد، وهاب عبد. (2021). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالتفكير المزدوج لدى المرشدين النفسيين. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، 24 (2)، 212 – 230.
- الشربيني، زكريا. (2005). الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية، 15 (4)، 33 – 61.
- الشرنوبي، نادية السيد. (2001). مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقته بالاحتراق النفسي وببعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة كلية التربية بجامعة الأزهر، 97، 269 – 313.
- الشيخ حمود، محمد عبد الحميد وناصر، عائشة. (2019). الإرشاد المدرسي (1). دمشق: مطبوعات جامعة دمشق.
- عسكر، علي. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت: دار الكتاب الحديث.
- غانم، حجاج. (2013). التحليل العاملي نظرياً وعملياً في العلوم الإنسانية التربوية. القاهرة: عالم الكتب.
- الغنيمي، شيخة عامر. (2016). الأفكار اللاعقلانية المهنية وعلاقتها بالنضج المهني لدى طلبة الصفين العاشر والثاني عشر في محافظة شمال الشرقية. (رسالة ماجستير غر منشورة)، كلية التربية. جامعة السلطان قابوس. عمان.
- فرحات، السيد. (2003). الضغوط النفسية لدى معلمي التربية الخاصة وعلاقتها بالرضا عن العمل. مجلة كلية التربية بجامعه الزقازيق، 44، 273 – 350.
- الفقي، إبراهيم. (2007). قوة التفكير. القاهرة: مكتبة كتب التنمية البشرية.
- المحمودي، محمد سرحان علي. (2019). مناهج البحث العلمي. صنعاء: دار الكتب.
- المفتي، محمد أمين. (1984). السلوك التدريسي، الكويت: مؤسسة الخليج العربي.
- مصطفى، طلال عبد المعطي. (2011). المتطلبات المهارية للمرشدين الاجتماعيين في مرحلة التعليم الأساسي «دراسة ميدانية في– مدارس مدينة دمشق». مجلة جامعة دمشق، 1 (27)، 499 – 533.
- النوشان، علي بن محمد. (2003). ضغوط العمل وأثرها على عملية اتخاذ القرارات. (رسالة ماجستير غير منشورة). أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.

المصادر والمراجع العربية مترجمة:

- *Al- Ashoul, E. (1993). Psychological stress and family counseling for children. Journal of Psychological Counseling at Ain Shams University, (1) , 123- 126.*
- *Patterson, S. (1992). Counseling and Psychotherapy Theories, (Translated by Jamid Abdel Aziz al- Feki). Kuwait: Al- Qalalm House. (The original work was published in 1978.).*
- *Bouharra, H. (2016). The phenomenon of psychological burnout as a response to work pressures in service professions (human and social). Social Affairs Journal, 33 (130) , 217- 246.*
- *Tghizeh, M. (2011). Test the validity of the factorial structure of the variables inherent in the research curve analysis and verification. Kingdom of Saudi Arabia. King Saud University Publications.*
- *Hamada, W. (2004). School guidance with examples and applications. Damascus: Ministry of Education.*
- *Al- Khamaiseh, S. (2018). Psychological burnout and its relationship to some variables among educational counselors in the capital, Amman. Palestine University Journal for Research and Studies, 8 (1). 28- 57.*
- *Darawsheh, M. (2010). Psychological burnout among psychological counselors in the Nazareth region. Unpublished Master theses. Faculty of Education. Yarmouk University. Jordan.*
- *Saad, A. (2021). Irrational thoughts and their relationship to double thinking among psychological counselors. Al- Qadisiyah Journal for the Humanities, 24 (2) , 212- 230.*
- *El- Sherbiny, Z. (2005). Irrational thoughts and some sources of their acquisition among a sample of university students. Journal of Psychological Studies, 15 (4) , 33- 61.*
- *Al- Sharnoubi, N. (2001). Sources of stress among a sample of faculty members at the university and its relationship to psychological burnout and some demographic variables. Journal of the Faculty of Education at al- Azhar University, 97, 269- 313.*
- *Sheikh Hammoud, Mohamed Abdel Hamid & Nasser, Aisha. (2019). School counseling (1). Damascus: Damascus University Press.*
- *Askar, A. (2000). Life pressures and ways to confront them. Kuwait: Modern Book House.*
- *Ghanem, Hajjaj. (2013). Factor analysis theoretically and practically in the educational humanities. Cairo: The world of books.*
- *Al- Ghunaimi, A. (2016). Professional irrational ideas and their relationship to professional maturity among tenth and twelfth grade students in North al- Sharqiyah Governorate. An unpublished master's thesis, Faculty of Education, Sultan Qaboos University, Sultanate of Oman.*
- *Farhat, A. (2003). Psychological stress among special education teachers and its relationship to job satisfaction. Journal of the Faculty of Education at Zagazig University, 44, 273- 350.*
- *El- Feki, I. (2007). The power of thinking. Cairo: Human Development Books Library.*
- *Mahmoudi, M. (2019). Research Methodology. Sana'a: House of Books.*
- *Al- Mufti, M. (1984). Teaching behavior. Kuwait: Arabian*

Gulf Foundation.

- *Mustafa, Talal Abdel Muti. (2011). Skill requirements for social workers in the basic education stage «A field study in the schools of the city of Damascus». Damascus University Journal, 1 (27) , 499- 533.*
- *Al- Noshan, A. (2003). Work stress and its impact on the decision- making process. Master Thesis. Naif Arab Academy for Security Sciences.*

المصادر والمراجع الأجنبية:

- *Bono, L. (2021). Impact of Counseling Gender on Burnout after Controlling for Counselor Years of Experience. Doctoral Thesis. Walden University: USA.*
- *Brown, C. , & Foy, S. (1991). Belief and Rationality. Synthese, 89, 323- 339.*
- *Chorney, L. (1997). Self- defeating beliefs and Stress in Teachers. Ph. D. Dissertation. University of Alberta. Canada.*
- *Clantz, I. (2013, 28 May). Self- defeating beliefs. Medically based (Web Log Post). Retrieved March 5. 2017. from http: (WWW. 2020. Lifestyles. com).*
- *Doyle, K. (2021). Counselor Burnout. Master Thesis. Minnesota State University Moorhead. USA.*
- *Dryden, W. , & Branch, R. (2008). The Fundamentals of Rational Emotive Behaviors Therapy. England. John Wiley & Sons Ltd. the Atrium.*
- *Ellis, A. (1991). The revised ABC of the rational- emotive therapy (RET). Journal of Rational- Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 9 (3) , 139- 140.*
- *Freudenberger, H. (1974). Staff Burnout. Journal of Social Issues, 50 (1) , 159 – 165.*
- *Froggatt, W. (1990). How Rational Emotive Behavior Therapy Can help, you change unwanted emotions and behaviors. New Zealand: Stortford Lodge, Hastings.*
- *Johnson, J. & Corker, C. & Connnor, D. (2017). Burnout in Psychological Therapists. Leeds Institute of Health Sciences. University of Leeds: UK.*
- *Kahn, H. , & Cooper, C. (1993). Stress in the Dealing Room. London: New Fetter Lane.*
- *Lee, S. , Baker, C. , Sho, S. , Heckathron, D. , Holland, M. , Newgent, R. , Ogle, N. , Powell, M. , Quinn, J. , Wallace, S and Yu, k. (2007). Development and initial Psychometric of the Counselor Burnout inventory. American Counselling Association, 40, 142- 154.*
- *Leithwood, K. (1992). Transformational Leadership and School Restructuring. Paper Presented at the International Congress for School Effectiveness and Improvement. Victoria.*
- *Maltby, J. , & Day, L. (2001). The Irrational Beliefs Survey, One Factor or Four? The Journal of Psychology, 135 (4) , 462- 464.*
- *Pines, M. , & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: The significant Resources. New York: PC.*
- *Simpson, S. , Simionato, G. , Smout, M. , Vreeswijk, M. , Hayes, C. , Sougleris, C. , Reid, C. (2019). Burnout amongst Clinical and Counselling Psychologist: The Role of Early Mal Adaptive Schemas and Coping Modes as Vulnerability Factors. Clin Psychol Psychother, 26, 35- 46.*
- *Wardle, E& Mayorca, M. (2016). Burnout among the Counseling Profession. Journal of Educational Psychology, 10 (1) , 9- 15.*