

التعب النفسي لدى المرشدين التربويين

م. منتهى صبار عباس

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

Psychological Tiredness among Educational Counselors

Lecturer. Muntaha Sabar Abbas

College of Basic Education / University of Diyala

muntahasabar@gmail.com

ملخص البحث: يهدف البحث الحالي الى ما يأتي :

١. قياس التعب النفسي لدى المرشدين التربويين .
٢. التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التعب النفسي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغير النوع (ذكور , اناث) , الحالة الاجتماعية (متزوج , اعزب , اخرى) وتحققاً لأهداف البحث قامت الباحثة ببناء اداة لغرض قياس (التعب النفسي) وبعد ان تحققت الباحثة من الخصائص السايكومترية للمقياس من خلال استخراج الصدق والثبات , اذ بلغ ثبات مقياس التعب النفسي (٠.٧٤) بطريقة اعادة الاختبار , وبلغ عدد فقرات المقياس (٢١) فقرة , قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من المرشدين التربويين في مديرية تربية ديالى بلغت (٦٤) مرشد ومرشدة , وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون توصلت الباحثة الى ما يأتي :
١. ان عينة البحث تعاني بشكل عام من التعب النفسي .

٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية في التعب النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور , اناث) ولصالح الاناث
٣. لم يتبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في التعب النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج , اعزب , اخرى) واستكمالا للجوانب ذات العلاقة بالبحث فقد خرجت الباحثة بعدد من التوصيات والمقترحات .
الكلمة المفتاحية : التعب النفسي , المرشد التربوي

Summary of the research

The current research aims at the following:

1. Measuring psychological Tiredness among educational counselors.
2. Identifying statistically significant differences in psychological Tiredness among educational counselors according to the variable of gender (males, females), marital status (married, single, other). To achieve the objectives of the research, the researcher built a tool for the purpose of measuring (psychological fatigue), and after the researcher verified the psychometric properties of the scale by extracting validity, discriminatory power, and reliability, the reliability of the psychological Tiredness scale reached (0.74) by the retest method, and the number of items in the scale reached (21) items. The researcher applied the scale to a sample of educational counselors in the Diyala Education Directorate, which amounted to (64) male and female counselors. After collecting the data and processing it statistically using the t-test for one sample and two independent samples and the Pearson correlation coefficient, the researcher arrived at the following:
1. The research sample generally suffers from psychological Tiredness.
2. There are statistically significant differences in psychological Tiredness according to the gender variable (males, females) and in favor of females.
3. It was not found that there are statistically significant differences in psychological Tiredness depending on the marital status variable (married, single, other).

To complement the aspects related to the research, the researcher came up with a number of recommendations and proposals. **Keyword:** psychological Tiredness, Educational Counselors

الفصل الأول مشكلة البحث

جاءت الدراسة الحالية لتتناول موضوع التعب النفسي لدى عينة من المرشدين التربويين على اعتبار انهم الاكثر عرضة وتأثراً بالضغوط النفسية من غيرهم , والتعب النفسي هو اضطراب يرتبط بالقلق والاكتئاب والضغوط النفسية , فضلاً عن الاحباط والملل والام العضلات وضعف التركيز وضعف الذاكرة , والتعب النفسي يعد اضطراباً استجابياً للضغوط التي يتعرض لها الانسان , مما يؤثر سلباً في حياته اليومية والعملية (الشرنوبلي , ٢٠٠١ , ص ٢٧٢) , وقد اشارت دراسة (Kash,1987) الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين احداث الحياة الضاغطة والوهن النفسي (Kash,1987,p.1419) , وتوصل كل من (Holaham& Moos) في بحثهما الى ان هناك علاقة بين النقص في الاسناد والعلاقات الاجتماعية وتزايد مستويات الضغط والكرب والقلق والاجهاد لدى الافراد (حسن, ٢٠٠٨ , ص ١٨), والمرشد التربوي هو احد اركان العملية التعليمية في المدرسة وتقع على عاتقه العديد من المسؤوليات التي تتطلب منه ان يتمتع بقدرات نفسية وفكرية لمواجهة التوتر او القلق الذي قد يتعرض له اثناء ادائه لمهامه كمرشد تربوي , فالمرشد التربوي بحاجة إلى منظومة تربوية توازن بين حاجاته وقدراته وخصوصيات وواقع (مهنته) , لذلك انبعت مشكلة البحث الحالي من اهتمام الباحثة بهذه الفئة نظراً لتعاملها المشترك معها والخاص بتنمية القدرات البشرية , حيث تتلخص مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي (ما نسبة وجود التعب النفسي لدى المرشدين التربويين)

اهمية البحث

لقد اصبح اخصائي علم النفس يتجهون باهتماماتهم وبصورة متزايدة نحو الاضطرابات الجسمية الوظيفية التي تتسم بوجود الاعراض والمعاناة دون وجود تلف او عطل في الانسجة وتهيج الامعاء واصابات الضغوط المتكررة والقلق والالام وغيرها , عادة ما يصاحب هذه الاضطرابات الكثير من مظاهر الضيق النفسي والتوتر. (تايلور, ٢٠٠٨, ص ٤٤٦) وللضغوط تأثيرات مهمة على حياة الفرد لذلك سعى الباحثون لدراستها في مجال العمل ووجدوا ان الضغط الذي ينجم من ممارسة المهنة يؤثر في النفس والجسد ويؤدي الى التعب والانهك (Holding,1983,p.143) كما اكدت دراسة هي جين (Hui Jen) ان التعب النفسي يمكن ان يحدث عندما يكون اضطراب بين طبيعة الفرد وطبيعة العمل الذي يؤديه ويظهر على شكل قلق وتعب مستمر مع انخفاض الدافعية وقلة الانتاج (Hui Jen, 2004,p.288) ويمثل المرشد التربوي محوراً أساسياً في العملية التربوية و يعد اداة فعال سواء بشكل مباشر او غير مباشر في بناء شخصية طلبته من جوانبها النفسية والتربوية والاجتماعية من خلال عمله الارشادي, وتزامناً مع معطيات العصر وحاجاته فلا بد ان يمتلك المرشد التربوي سمات وخصائص منها النضج, الوعي, مرونة التفكير , الثقة بالنفس (سرحان واخرون , ٢٠١٠ , ص ٤) والخلو النسبي من العوامل النفسية (القلق, التوتر, الضغط والتعب النفسي) لأهميتها في عمله الارشادي , تتمثل اهمية البحث الحالي من جانبين احدهما نظري والاخر تطبيقي وعلى النحو الاتي

الاهمية النظرية

تأمل الباحثة ان يساهم البحث في اقتراح بعض الحلول للتخفيف من درجة التعب النفسي لدى المرشدين التربويين , تسليط الضوء على بعض الاسباب الرئيسة التي قد تسهم في تقادي المعاناة من هذه المشكلة.الاهمية التطبيقية اعداد مقياس للتعب النفسي لدى المرشدين التربويين , توفر الدراسة قدر من المعلومات للمهتمين بموضوع التعب النفسي الذي يتعرض له المرشدون والمرشدات على حد سواء في الاوساط التربوية .

اهداف الدراسة

يهدف البحث الحالي تحقيق ما يأتي

١. قياس التعب النفسي لدى المرشدين التربويين .
٢. التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التعب النفسي لدى المرشدين التربويين تبعا لمتغير النوع (ذكور , اناث) الحالة الاجتماعية (متزوج , اعزب , اخرى) .

حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بدراسة التعب النفسي لدى المرشدين التربويين في مديرية تربية ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) .

تحديد المصطلحات :

اولاً : التعب النفسي Tiredness Psychological

١. اريكسون : شعور مزمن بالإرهاق الانفعالي للفرد نتيجة عبء العمل وكثرة الضغوط, مثلاً في الانهك العاطفي وتبليد المشاعر ونقص الانجاز الشخصي, أي تقييم ذات الفرد سلباً. (Erickson,2000,p.204)

٢. **تايلور:** فقدان القوة لأحداث التغير في البيئة. (تايلور، ٢٠٠٨، ص ٨٨٩) التعريف النظري الذي تضعه الباحثة وفقاً للنظرية المعرفية المتبناة في هذا البحث وهي نظرية التعديل المعرفي للسلوك (ميكنوم) والمعتمدة في البحث الحالي (عناء فكري يهيمن على الفرد يجعله يشعر بالتعب والانهاك والقلق والاجهاد مما يؤدي الى خلل وظيفي في السلوك واضطراب نفسي) ومن الناحية الإجرائية يتضمن التعب النفسي في مجموع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب من إجابته على مقياس التعب النفسي المستخدم في هذه الدراسة .

ثانياً: المرشد التربوي (عرفته وزارة التربية، ١٩٨٨) هو أحد أعضاء الهيئة التدريسية المؤهل لدراسة مشكلات الطلاب التربوية والصحية والاجتماعية والسلوكية من خلال جمع المعلومات التي تتصل بهذه المشكلة سواء أكانت هذه المعلومات متصلة بالطلاب أم بالبيئة المحيطة به لغرض تبصيره بمشكلاته ومساعدته على التفكير في الحلول المناسبة لهذه المشكلات التي يعاني منها لاختيار الحل المناسب الذي يرتضيه لنفسه)

الفصل الثاني

أولاً : مفهوم التعب النفسي اول من استخدم هذا المصطلح هو العالم الأمريكي بيرد وجعله يشمل عدداً كبيراً من الاضطرابات العصبية والعضوية ، ويطلق على معظم اعراض العصاب التي يظن انها ناتجة من الضعف النفسي، التعب والانهاك يحصل للإنسان عندما يبذل مجهود و طاقة كبيرة الا ان هذا الشعور يظهر عند الفرد حتى وان لم يبذل أي جهد ، كما ان التعب يزول عادة بعد فترة من الراحة ، اما في التعب النفسي لا يزول بل يستمر وكثيراً ما يبدأ منذ الصباح ويميل للضعف حين يقترب موعد النوم (عبدالله، ٢٠٠٤، ص ٣٢٠)

أسباب التعب النفسي

١- الصراعات التي تتضمن العلاقات الاجتماعية مع الناس

أ. الصراع الثقافي: حيث له بعدين: بعد علاقة الفرد بالمجتمع، ويبرز هذا البعد عندما يقف الفرد ضد المجتمع أو يدخل في صراع مع المجتمع، والبعد الثاني هو الذي يحدد علاقة مجتمع بمجتمع آخر، ويبرز عندما يدخل المجتمع في صراع مع مجتمع آخر.

ب - التعميمات الفكرية والاجتماعية : وتعني الصورة التي يحملها الناس في عقولهم عن أنفسهم وعن الآخرين ، وعن معاناتهم.

ج - المواقف النفسية عند الأفراد : أوضح ألبرت (١٩٣٦): إنه حالة استعداد عقلي وعصبي منظم من خلال التجارب الماضية وهي ذات اثر حركي على استجابة الفرد إلى كل المواقف التي ترتبط بها الاستجابة والمواقف التي تتخذها جماعة من الشعوب إزاء جماعة أخرى .

٢- الصراعات الاقتصادية:

وتظهر هذه الصراعات عندما يكون الفرد غير قادر على تحقيق الحاجات اليومية، ويقول توفلر (١٩٧٠) أن الناس يصبحون هدفاً للقلق والتوتر كلما تسارعت عجلة التقدم العلمي والاجتماعي والتقني، وإن التوتر بين الدول الكبرى والتحلل الاقتصادي الذي أصاب الدول الكبرى يقود إلى الاكتئاب والقلق و التعب النفسي. (Tuffler, 1970,p.113)

٣- تدني الوضع الصحي والإصابة بالأمراض المزمنة

تعرض الفرد للأمراض ومنها المزمنة، كالالتهابات الجسمية، والاضطرابات القلبية، وقد اشار كورين (١٩٩٧) أن نسبة ٥٠-٧٠٪ من الحالات المرضية مرتبطة بالتعب النفسي ، فارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، وسوء الهضم، والإسهال ، والأرق، والإمساك، كلها تتأثر بحالة الشخص المرضية. (Corbin, 1997,p. 247)

نصائح للتغلب على التعب النفسي

١. النشاط البدني: إذا كان الفرد يعاني من مشكلة معينة فعليه بالنشاط البدني لأنه يؤدي إلى صفاء الحالة الذهنية والنفسية.

٢. التواصل مع الناس : مشاركة الآخرين والأصدقاء في حل المشاكل تجعله يتخلص من جزء كبير منها من خلال مساندة الأصدقاء والأهل، إضافة الى انه يساعد على الاسترخاء .

٣. تجنب العادات غير الصحية : يلجأ بعض الأفراد إلى التدخين أو الكحول أو الكافيين كوسيلة للتكيف والتأقلم مع انها غير مجدية لحل المشاكل بل تخلق مشاكل جديدة أخرى.

٤. المشاركة في الاعمال التطوعية: إن الأفراد الذين يساعدون الآخرين في بعض أنشطتهم تجعلهم أكثر مرونة.

٥. تنظيم الوقت : الإدارة الجيدة للوقت يصبح أداء الفرد بمستوى متقدم من الجودة، إذ لا بد من تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والحياة الاجتماعية ، بالإضافة إلى تحديد الأولويات.

٦- الحرص على الإيجابية: لا بد من البحث عن الإيجابيات في الحياة، أي النظر إلى النصف الممتلئ من الكوب بدلاً من نصفه الفارغ، ويمكن تحقيق ذلك من خلال بذل الجهد وتدريب النفس لتكون أكثر إيجابية.

٧- امتلاك ذكاء التكيف: ليس من الممكن دائماً تغيير الأوضاع الصعبة، فالاعتراف بذلك وقبول الأشياء كما هي والتركيز على ما يقوم به الشخص يجعله أكثر تكيفاً وتقبلاً. (الصغير، ٢٠١٢، ص ٣-١)

ثانياً: النظريات التي فسرت التعب النفسي

هناك العديد من النظريات التي فسرت التعب النفسي ومنها :

١. نظرية الإرشاد السلوكي المعرفي (ميكنبوم Meichenbaum) يؤكد ميكنبوم على الاتجاه المعرفي - السلوكي كما عند البيرت أليس وآرون بيك وغيرهما، حيث أشار بأن عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر في مثير واستجابة كما ترى النظرية السلوكية ، بل رأى أنه إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما فلا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره، على أن العنونة والتسميات واللغة والعمليات العقلية العليا له دور رئيس في عملية التعلم أي أن هنالك عوامل أخرى غير المثير والاستجابة تلعب دوراً في عملية التعلم وهي: التفكير، الإدراك، البناءات المعرفية ، حديث الفرد الداخلي مع نفسه، كيف يعزو الأشياء) وهذه كلها تتدخل في عملية التعلم وتتوسط بين المثير والاستجابة ، وهذه لها دور في التأثير على سلوك الفرد، لذلك فمن المفيد معرفة ما يدور في تفكير الفرد ، وكيف يدرك الموقف ؟ وما هو مفهومه عنه ؟ ... الخ. (Lawrence & oriver, 1997, p.476) ويستخدم ميكنبوم في افتراضاته العلاجية ضد الاضطرابات النفسية تعليمات للحالة وتتمثل في التركيز على الحوار الداخلي (Self-talk) ، ويذكر بأن الإدراك يؤثر في فيسيولوجية الفرد ومزاجه، فالانفعال الفسيولوجي ليس هو المعيق الذي يقف في وجه تكيف الفرد، وإنما ما يقوله الفرد لنفسه حول المثير هو الذي يحدد انفعالاته الحالية ، وايضاً حدوث تفاعل بين الحديث الداخلي عند الفرد وبنائه المعرفية هو السبب في عملية تغير سلوك الفرد ، فالبناء المعرفي يحدد طبيعة الحوار الداخلي، والحوار الداخلي هذا يغير في البناء المعرفي، والحديث مع الذات المتضمن دحض وتقني للأفكار الخاطئة من شأنه ان يزيل الاضطراب النفسي . (حجار، ٢٠٠٤، ص ٣٨)

تتضمن عملية الإرشاد في نظرية ميكنبوم ثلاث مراحل ، وهي :

1. المرحلة الأولى . مراقبة الذات أو الملاحظة الذاتية Self-Observation يقول ميكنبوم : " الفرد في فترة ما قبل الإرشاد أو العلاج يكون عنده حواراً داخلياً سلبياً مع ذاته، وكذلك تكون خيالاته وتصورات سلبية، أما أثناء عملية الإرشاد ومن خلال الاطلاع على أفكار المسترشد ومشاعره وانفعالاته الجسمية وسلوكياته الاجتماعية وتفسيرها تتكون عند المسترشد بناءات معرفية جديدة New Cognitive Structures ، الأمر الذي يجعل نظريته تختلف عما كانت عليه قبل الإرشاد. والأفكار الجديدة تختلف عن الأفكار القديمة غير التكيفية، وهنا تحدث عملية إحلال أفكار جديدة متكيفة محل أفكار قديمة غير متكيفة، إن إعادة بناء تكوين المفاهيم هذه تؤدي إلى إعادة تعريف مشكلات الفرد بطريقة تعطي الثقة والتفهم والقدرة على الضبط، وهذه جميعها من مستلزمات عملية التغير .

2. المرحلة الثانية . السلوكيات والأفكار غير المتكافئة: Incompatible Thoughts and Behaviors في هذه المرحلة تكون عملية المراقبة الذاتية عند المسترشد قد تكونت وأحدثت حواراً داخلياً عنده . إن ما يقوله الفرد لنفسه ، أي حديثه الداخلي الجديد لا يتناسب مع حديثه السابق المسئول عن سلوكياته القديمة . إن هذا الحديث الجديد يؤثر في الأبنية المعرفية لدى المسترشد ، الأمر الذي يجعل المسترشد يقوم بأعاده تنظيم خبراته حول المفهوم الجديد الذي اكتسبه ، وجعله أكثر تكيفاً ، ويتجنب السلوكيات الغير متكيفة واختيار السلوكيات وفقاً للأفكار الجديدة .

3. المرحلة الثالثة . المعرفة المرتبطة بالتغير Cognition Concerning Change: وتتعلق هذه المرحلة بتأدية المسترشد لمهام تكيفية جديدة خلال الحياة اليومية، يرى ميكنبوم بأنه ليس المهم ان تركز الحالة على التدريب في تعلم المهارات بل التركيز على ما تقوله الحالة لنفسها حول السلوكيات المتغيرة التي تعلمتها ، وإن ما تقوله الحالة لنفسها بعد العلاج شيء مهم واساسي (صالح، ٢٠٠٧، ص ٤٣) وعليه، فإن عملية الإرشاد تبدأ بتحديد السلوك القديم المراد تغييره. والحوار السالب المتعلق به ، وتحاول استبداله بحوار داخلي جديد متكيف ينتج سلوكاً متكيفاً يؤثر في تكوين بناءات معرفية جديدة لدى الفرد بدلاً من القديمة ، وتعميمه ومحاولة تثبيته

١. نظرية لازاروس ((Psychological Evaluation and the Experience of stresses

نظرية التقييم السيكولوجي وخبرة الضغط او نظرية التعامل مع الضغوط ، وقد وضعها العالم لازاروس وهو احد المؤيدين البارزين للتفسير السيكولوجي للضغط ، ويؤكد انخراط الافراد لدى مواجهة التغيرات في بيئاتهم بعملية تقييم اولي ، لكي يحددوا الاحداث فقد تدرك الاحداث بأنها تقود الى نتائج ايجابية او محايدة او سلبية ويتم تقييمها بأنها سيئة ، او تكون سيئة بناءً على ما يمكن ان تسببه من اذى او تهديد ، فالشخص

الذي فقد وظيفته يتوقع حدوث المشاكل بسبب فقدان الدخل ،أي انه يتم تقييم الاحداث من منطلق ما تسببه من تحد (Challenge) ومن منطلق ما يمتلكه الفرد من امكانيات للتخفيف من المشكلة او حتى الاستفادة من الحدث ،فقد يدرك الشخص الذي فقد وظيفته وجود قدر معين من الاذى او التهديد ، ولكنه يرى ايضاً في فقدان الوظيفة فرصة لكي يجرب شيئاً جديداً (تاييلور، ٢٠٠٨، ص ٣٥٠) وهكذا يرى لازاروس ان الناس يستخدمون استراتيجيات تكيفهم مع البيئة التي يعيشون بها في ضوء تقييمهم للحدث فعندما يقيم على انه تهديد او تحدي او اذى فإنه يتطلب اساليب معينة للتعامل ويطلق عليها التفاعل المرتكز على الانفعال لذلك فان استخدام الفرد استراتيجيات التكيف لأحداث الحياة الضاغطة يكون بهدف الوصول الى نتيجة الحدث ، فإذا كانت الاستراتيجيات مرضية ايجابية تؤدي الى انفعال ايجابي وإذا كانت غير مرضية سلبية تؤدي الى الضيق والتعب .اي ان الصحة النفسية او التوافق بحسب نظرية لازاروس هي سلوك الفرد ازاء الضغوط الاجتماعية والشخصية والتي تؤثر بدورها على التكوين والتوظيف الشخصي له .(فؤاد ، ٢٠٠٩، ص ١٠٠)

خامساً : دراسات سابقة

(١) دراسة كاظم (٢٠١٠) (قياس الانهاك النفسي وقياس الرضا الوظيفي لدى منتسبي شرطة المرور في محافظة بغداد والتعرف على طبيعة العلاقة بين المتغيرين) ولتحقيق هدف الدراسة قامت الباحثة ببناء اداتين لقياس الانهاك النفسي والرضا الوظيفي مع استخراج الخصائص السايكومترية لها ، وبعد التأكد من مؤشرات الصدق والثبات تم تطبيق المقياسين على عينة البحث البالغة (٣٠٠) شرطياً ابرزت نتائج البحث الى ان عينة البحث تتصف بالإنهاك كما انها لا تتمتع بالرضا الوظيفي ، وان العلاقة الارتباطية بين المتغيرين هي علاقة عكسية أي كلما زاد الانهاك قل الرضا الوظيفي لدى العينة .(كاظم ، ٢٠١٠، ص ٤)

(٢) دراسة سليمان واخرون (٢٠٢٠) (الوهن النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى المرشدين التربويين) وتحقيقاً لأهداف البحث تم بناء مقياس الوهن النفسي والاداء الوظيفي من قبل الباحثين وتم استخراج الخصائص السايكومترية للمقياسين، وتم تطبيقهما على مجتمع البحث بعد معالجة البيانات بالوسائل الاحصائية التالية (مربع كاي ، معامل ارتباط بيرسون، والاختبار التائي لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين) وظهرت النتائج ان عينة البحث بشكل عام يعانون من الوهن النفسي وهناك فروق تعود لصالح الذكور، مستوى الاداء الوظيفي اعلى من المتوسط لدى افراد العينة ، وجود علاقة عكسية بين الوهن النفسي والاداء الوظيفي .(سليمان واخرون، ٢٠٢٠، ص ١١٠)

الفصل الثالث

اجراءات البحث

اولاً :- منهجية البحث :

اعتمدت الباحثة منهج البحث الوصفي من أجل التوصل إلى نتائج البحث، ويُعدّ المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداماً و انتشاراً، و عند دراسة اي ظاهرة لابد للباحث أن تتوفر لديه أوصاف وقيمة للظاهرة التي يحاول دراستها كما هي في الواقع (داوود، عبد الرحمن ، ١٩٩٠، ص ١٥٩)

ثانياً:- مجتمع البحث يتألف مجتمع البحث الحالي من جميع المرشدين التربويين ومن كلا الجنسين في محافظة ديالى ضمن مديرية تربية ديالى للعام الدراسي (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤) .

ثالثاً:- عينة البحث اختيرت عينة البحث الحالي بالطريقة الطبقيّة العشوائية ، اذ بلغ عددها (64) مرشدا ومرشدة في قضاء بعقوبة / مديرية تربية ديالى بواقع (٣٩) مرشداً و(٢٥) مرشدة ، والجدول ادناه يوضح ذلك:الجدول (١) عينة التحليل الاحصائي

عينة البحث	النوع		الحالة الاجتماعية			العدد الكلي
المرشدين التربويين	ذكور	اناث	متزوج	اعزب	اخرى	٦٤
	٣٩	٢٥	٣١	١٥	١٨	

رابعاً :- اداة البحث :

بما ان البحث الحالي يهدف الى قياس التعب النفسي لدى المرشدين التربويين في قضاء بعقوبة / مديرية تربية محافظة ديالى ، لذا توجب توفر اداة لقياس متغير البحث ، حيث قامت الباحثة ببناء مقياس التعب النفسي من خلال الخطوات التالية :

١. تحديد مفهوم التعب النفسي من خلال التعريف المعتمد والذي تم اشتقاقه من نظرية (ميكنبوم) نظرية التعديل المعرفي للسلوك النظرية المتبناة بالبحث الحالي

٢. الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة للتعب النفسي.

٣. توجيه استبانة استطلاعية لعينة من المرشدين التربويين.

٤. اشتقاق (٢٢) فقرة للمقياس ووضع للمقياس خمسة بدائل (تتطبق عليه دائماًتطبق عليه غالباً، تتطبق عليه احياناً ، تتطبق عليه نادراً , تتطبق عليه ابداً)

٥. تصحيح المقياس أعطيت الدرجات (١,٢,٣,٤,٥) لل فقرات السلبية والدرجات (٥,٤,٣,٢,١) بالنسبة لل فقرات الإيجابية .

الخصائص (السيكومترية) للمقياس:

صدق المقياس :

أ. الصدق الظاهري Face Validity

وقد تحقق هذا النوع من الصدق لمقياس التعب النفسي من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين والمختصين في العلوم التربوية والنفسية للأخذ بآرائهم لبيان صلاحية فقرات مقياس التعب النفسي ملحق رقم (١)

ب. التحليل الإحصائي للفقرات: (حساب القوة التمييزية)إنّ قوة تمييز الفقرة تعني مدى قدرتها على التمييز بين الافراد الحاصلين على درجات مرتفعة وبين الافراد الحاصلين على درجات منخفضة في السمة المقاسة , والاعتماد عليها في تقويم الفقرة من حيث كفاءتها في قياس السمة المراد قياسها في المقياس وضرورة إبقاء الفقرات ذات القوة التمييزية واستبعاد الفقرات غير المميزة أو تعديلها من جديد, لغرض اجراء تحليل الفقرات في ضوء هذا الأسلوب بعد تطبيق مقياس التعب النفسي على العينة البالغ عددها (٦٤) مرشدا ومرشدة , وقد تم ايجاد القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين, وكانت جميع الفقرات دالة عند درجة حرية(٣٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) عدا الفقرة (١٣) التي استبعدت من المقياس .

القوة التمييزية لفقرات مقياس التعب النفسي الجدول (٢)

ت الفقرات	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية المحسوبة	الدلالة الإحصائية ٠.٠٥
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٣.٩١٤	١.١٥١	٢.٣٨٢	١.٦٧٩	٣.١٠٣	دالة
٢	٣.٣٧٠	١.٣٩٨	٢.٠٨٣	٠.٧٨٧	٣.٣٠٨	دالة
٣	٣.٩٩١	١.٢٤٩	١.٩٧٢	٠.٨٢٦	٥.٥٥٩	دالة
٤	5.385	٠.٦٨٧	3.742	١.٢٤٧	4.758	دالة
٥	٢.٨٠٢	١.٠٦٤	١.٤٥٣	١.٠٦٧	٣.٦٩١	دالة
٦	٣.٤٨٣	٠.٧٧٤	٢.٥٣٥	١.٠٠٣	٣.٠٨٥	دالة
٧	2.522	1.241	1.904	0.689	4.239	دالة
٨	2.961	0.392	2.124	1.135	2.874	دالة
٩	٣.٨١١	٠.٥٢٤	٢.٣٨٦	٠.٩٠٤	٥.٦٢٣	دالة
١٠	٣.٤٩٤	٠.٧٥٧	٢.٥٤٢	٠.٩٨١	٣.١٦٨	دالة
١١	2.553	1.174	1.585	0.374	3.239	دالة
١٢	2.563	0.561	1.860	0.63	3.436	دالة

١٣	١.٨٣٣	٠.٦٦٥	١.٨٤٣	٠.٧٠٦	٠.٧٠٧	غير دالة
١٤	2.510	0.790	1.235	1.033	4.042	دالة
١٥	2.642	0.571	1.963	0.699	3.102	دالة
١٦	٣.٩٥٤	١.٠٥٢	٢.١٨٧	١.١٠٢	٤.٧٨٢	دالة
١٧	٢.٨٥١	٠.٤٤٦	٠.٣٥٣	١.٠٧٤	٧.٣٠٢	دالة
١٨	٢.٩٠١	٠.٣٠٠	٢.٢٢٢	٠.٥٢٤	٤.٦٣٧	دالة
١٩	٢.٦٩١	٠.٤٩١	١.٦٥٤	٠.٥٥١	٥.٧٩٣	دالة
٢٠	2.984	0.873	2.170	0.852	2.751	دالة
٢١	٢.٦٤٢	٠.٥٠٧	١.٨٧٦	٠.٥٥٦	٤.١٩٧	دالة
٢٢	٢.٤٨١	٠.٥٠٢	١.٧٦٥	٠.٥٣٠	٤.٠٤٤	دالة

النتائج:

١. طريقة إعادة الاختبار (Test-Retest) ويقصد به ان يعطي المقياس نفس النتائج إذا ما أعيد على الأفراد نفسهم وفي الظروف نفسها ، ويقاس الثبات إحصائياً بحساب معامل الارتباط بين الدرجات التي حصل عليها الأفراد في المرة الأولى ، والدرجات في المرة الثانية ، واستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة قامت الباحثة بتطبيق مقياس بحثها على عينة مؤلفة من (٢٠) مرشد ومرشدة تم اختيارهم عشوائياً من عينة التحليل الاحصائي على وكانت المدة بين التطبيق (١٥) يوماً وهي مدة مناسبة لإعادة التطبيق ، وتم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة في التطبيق وقد بلغ معامل الارتباط (٠.٧٤) وهذا يدل على ان معامل الثبات للمقياس هو معامل ثبات جيد.

الفصل الرابع: عرض النتائج والتوصيات والمقترحات

اولاً: قياس التعب النفسي لدى المرشدين التربويين اظهرت نتائج البحث بعد تطبيق مقياس التعب النفسي على عينة البحث ان المتوسط الحسابي هو (٧٢.٣٧٥) وبانحراف معياري مقداره (٦.٤٨٤) وعند مقارنة المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ (٦٣) يلاحظ انه اكبر من المتوسط النظري للمقياس، وعند اختبار الفرق بين المتوسطين باستعمال الاختبار التائي لعينة واحدة (t-test) تبين انه ذو دلالة معنوية عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٦٣) . وكما موضح في الجدول ادناه الجدول (٣) الاختبار التائي لعينة واحدة على مقياس التعب النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة الاحصائية
				المحسوبة	الجدولية	
٦٤	٧٢.٣٧٥	٦.٤٨٤	٦٣	١١.٥٦٧	٢.٠٠	دالة

يتضح من الجدول اعلاه ان عينة البحث لديها التعب النفسي وتعزى هذه النتيجة الى التغيرات والتطورات التي طرأت على المجتمع وزيادة حجم المعاناة النفسية واليومية هذا بدوره يولد لدى الافراد افكار وتصورات سلبية خاطئة وغير منطقية انعكست على اوضاعهم النفسية والصحية .
ثانياً: التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التعب النفسي لدى المرشدين التربويين تبعاً لمتغير النوع (ذكور ، اناث) ، الحالة الاجتماعية (متزوج ، اعزب ، اخرى) .

١- التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التعب النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور ، اناث)

تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكلا الجنسين (ذكور و اناث) ، وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين تم التوصل الى النتائج الموضحة في الجدول ادناه الجدول (٤) الاختبار التائي لدلالة الفروق في التعب النفسي تبعاً لمتغير النوع

الجنس	العدد	الوسط الحسابي		القيمة التائية	الدلالة الاحصائية
-------	-------	---------------	--	----------------	-------------------

			الانحراف المعياري	درجة الحرية	المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٣٩	٧٠.٦٧	٦.٨٣	٦٢	٢.٧٧	٢.٠٠	دالة
إناث	٢٥	٧٥.٠٤	٤.٩٣				

اظهرت النتائج الموضحة في الجدول اعلاه ان متوسط درجات الذكور على مقياس التعب النفسي يساوي (٧٠.٦٧) وانحراف معياري قدره (٦.٨٣) في حين كان الوسط الحسابي للإناث يساوي (٧٥.٠٤) وانحراف معياري قدره (٤.٩٣) ، وأن قيمة (ت) المحسوبة تساوي (٢.٧٧) ، وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٠٠) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦٢)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط اداء المرشدين ومتوسط اداء المرشدات على مقياس التعب النفسي لصالح المرشدات. وبذلك ترفض الفرضية الصفرية القائلة (لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية (٠.٠٥) بين درجات المستجيبين في مقياس التعب النفسي بحسب متغير النوع).

٢- التعرف على الفروق ذات الدلالة الاحصائية في التعب النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج ، اعزب ، اخرى) تم استخدام تحليل التباين الاحادي (one-way-Anova) ، فقد اظهرت النتائج ان القيمة الفائية المحسوبة البالغة (١.١١٣) غير دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) فهي اقل من القيمة الفائية الجدولية (٣.١٤٨) وبدرجتي حرية (٦١ ، ٢) مما يشير على انه ليس هناك فروق جوهرية في درجات المرشدين التربويين على مقياس التعب النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج ، اعزب ، اخرى) ، والجدول ادناه يوضح ذلك. الجدول (٥) تحليل التباين الاحادي للتعرف على الفروق في التعب النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	النسبة الفائية المحسوبة	الدلالة ٠.٠٥
بين المجموعات	٩٣.٢٣٥	٢	٤٦.٦١٨	١.١١٣	
داخل المجموعات	٢٥٥٥.٧٦	٦١	٤١.٨٩٨		غير دالة
الكلي	٢٦٤٩	٦٣			

الاستنتاجات

- في ضوء نتائج البحث الحالي ، تم استنتاج الاتي
١. ان عينة البحث تعاني بشكل عام من التعب النفسي .
 ٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية في التعب النفسي تبعاً لمتغير النوع (ذكور ، اناث) ولصالح الاناث
 ٣. لم يتبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في التعب النفسي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوج ، اعزب ، اخرى)

التوصيات

- من خلال نتائج البحث الحالي يمكن للباحثة ان توصي بالاتي:
١. الاستفادة من المقياس الذي تم اعداده في البحث الحالي في عمل البحوث والدراسات.
 ٢. تأهيل المرشدين التربويين وجميع العاملين بالحقل النفسي حول استخدام البرامج الارشادية كطريقة علاجية وارشادية .
 ٣. اقامة ندوات ومحاضرات للمرشدين التربويين حول الاضطرابات النفسية والانفعالية والاساليب الوقائية والارشادية لمواجهةها .
 ٤. حث المرشدين التربويين على التعاون والمشاركة الاجتماعية والتفكير المرن .

المقترحات

- استكمالاً لنتائج البحث الحالي تقترح الباحثة الاتي:
١. اجراء دراسة لتعرف على اثر اسلوب ارشادي في خفض التعب النفسي مثل (الواقعي ، الانتقائي، السلوكي)
 ٢. اجراء دراسة مماثلة للبحث الحالي على شرائح اجتماعية ومهنية مختلفة .
 ٣. العمل على اجراء دراسات تشمل متغيرات نفسية اخرى على عينة البحث الحالي لأهميتها الكبيرة في مختلف جوانب الحياة .

المصادر المصادر العربية

١. تايلر، شيلي، علم النفس الصحي، ط١، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2008.
٢. حسن، طالب خلف، ٢٠٠٨، اساليب التعامل مع الاجهاد وعلاقته بالصحة النفسية لدى العاملين في الشركة العامة للصناعات الكهربائية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة المستنصرية، بغداد.
٣. الحجار، ٢٠٠٤، فن الارشاد النفسي السريري الحديث، ط١، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان.
٤. صالح، سيروان عبدالله، ٢٠٠٧، العلاج السلوكي المعرفي لاضطراب الشخصية الحدية، اطروحة دكتوراه غير منشور، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية، العراق.
٥. فؤاد، عطا الله واخرون، ٢٠٠٩، الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق، ط١، دار صنعاء للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
٦. وزارة التربية، دليل المرشد التربوي، المديرية العامة للتقويم والامتحانات، مديرية التقويم والتوجيه التربوي، 1988.

المصادر الأجنبية

- 1.Kash , Kathryn M. (1987) Stress and Personality hardness as related to gender in student selection of a college major , Diss.Abs.Int, Vol.48, N.6.
- 2.Hui-Jen,Y.(2004) Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple envollment programs in Taiwans technical-vocational colleges.24,283-301.
- 3.Holding,D.(1983).Fatigue,In Hockey stress and fatigue in human performance. John Wiley.
- 4.Erickson, R,Nichols, L,Ritter,C.(2000). Family influences on Absenteeism:Testing an Expanded process model.Journal of vocationalBehavior,246-272.
- 5.Corbin, Charles. B: (1997): Psychological Fitness Rulth-Lindes.

بسم الله الرحمن الرحيم ملحق (١) أسماء السادة الخبراء الذين استعانت بهم الباحثة في إجراءات البحث

ملحق(٢) جامعة ديالى كلية التربية الاساسية قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي م/ استبانة آراء الخبراء في مدى صلاحية فقرات مقياس التعب النفسي الاستاذ المحترم تروم الباحثة القيام بالدراسة الموسومة (التعب النفسي لدى المرشدين التربويين) ولتحقيق اهداف البحث فأُن ذلك يتطلب بناء مقياساً للتعب النفسي من خلال مراجعة الأدبيات والبحوث السابقة في هذا المجال ، حيث تبنت الباحثة نظرية (ميكنيوم) وتم اشتقاق التعريف النظري الاتي (عناء فكري يهيمن على الفرد يجعله يشعر بالتعب والانهاك والقلق والاجهاد مما يؤدي الى خلل وظيفي في السلوك واضطراب نفسي) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ومعرفة في هذا المجال نرجو التفضل بأبداء آرائكم في مدى صلاحية الفقرات مع تعديل وازافة وحذف ما ترونه مناسباً.

بدائل الاستجابة	تنطبق عليـة دائماً	تنطبق عليـة غالباً	تنطبق عليـة احياناً	تنطبق عليـة نادراً	تنطبق عليـة ابداً
--------------------	-----------------------	-----------------------	------------------------	-----------------------	----------------------

مع فائق التقدير والاحترام الباحثة م. منتهى صبار عباس

ت	الفقرات	صالحة	غير صالحة	التعديل المقترح
١	١ شكو من الالام في عضلات جسمي عند قيامي بعمل ما .			
٢	اشعر برغبة شديدة في القيام بالأعمال التي تقوي الانسجام مع الآخرين			
٣	اشعر بنحول شديد عند الاستيقاظ مبكراً			
٤	اشعر بالعجز وعدم القدرة على حل بعض المشكلات المستجدة في مهنتي			
٥	اجد نفسي مكلف بأعمال لا تتناسب مع قدراتي			
	اعتقد ان ثقتي بنفسي ضعيفة جداً.			
٧	ارفض الالتحاق بالدورات العلمية التي تقوي ادائي			
٨	اشعر بصداع في رأسي .			
٩	اشعر بضعف القدرة على اقامة علاقات اجتماعية			
١٠	اشعر ان حياتي ليست ذات معنى من شدة ما اعانيه .			
١١	مررت بمواقف صعبة جعلتني اتمنى الموت .			
١٢	اعتقد اني قادرا على تنظيم افكاري			
١٣	اعاني من صعوبة التركيز .			
١٤	اتصف باتكالية عالية على الآخرين في انجاز الاعمال .			
١٥	فقدت معظم اهتمامي بالآخرين .			
١٦	اجد صعوبة في اتخاذ القرارات اكثر من قبل .			
١٧	اشعر بالقلق لأنني ابدو اكبر سناً او اقل جاذبية .			
١٨	افقد الامل والتفاؤل امام هزائمي			
١٩	تتناوبني افكار للتخلص من حياتي ولكني لن انفذها			
٢٠	اضغط على نفسي بشدة كي اعمل أي شيء .			
٢١	فقدت الاهتمام بالعلاقات العاطفية تماماً.			