



جامعة المنصورة  
كلية التربية



**فعالية برنامج إرشاد نفسي ديني جمعي في خفض  
الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في المملكة  
الأردنية الهاشمية**

إعداد

هاشم خليفة محمود قرقرز

إشراف

د/ ليلي عبد العظيم متولي  
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ  
كلية التربية – جامعة المنصورة

أ.د/ فوقية محمد محمد راضي  
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية  
كلية التربية – جامعة المنصورة

مجلة كلية التربية – جامعة المنصورة

العدد ١٢٦ – إبريل ٢٠٢٤

فعالية برنامج إرشاد نفسي ديني جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى  
المرشدين التربويين في المملكة الأردنية الهاشمية

## هاشم خليفة محمود قرقر

مستخلص

هدف البحث الكشف عن فعالية برنامج إرشاد نفسي ديني جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين بالمملكة الأردنية الهاشمية، تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مرشداً تربوياً تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٣٥-٥٢) عاماً بمتوسط عمر زمني (٣٨.٤٦)، وانحراف معياري (٦.٨٠٣) يعملون في مدارس وزارة التربية والتعليم في محافظة أربد بالأردن خلال الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٣/٢٠٢٤م، وتم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعتين متكافئتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٥) مرشداً تربوياً، وتمثلت أدوات البحث في مقياس الضغوط النفسية، وبرنامج إرشاد نفسي ديني (إعداد الباحث)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة الضابطة، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس القبلي، بينما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعية على مقياس الضغوط النفسية، كما تبين وجود حجم تأثير كبير لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.

**الكلمات المفتاحية:** المرشدون التربويون، المملكة الأردنية الهاشمية، الضغوط النفسية، برنامج إرشاد نفسي ديني.

### Abstract

The research aimed to investigate the effectiveness of a group religious psychological counseling program in reducing stress among educational counselors in the Hashemite Kingdom of Jordan. Sample consisted of (30) educational counselors aged between (35-52) years, (M.A. 38.46 S.D. 6,803) referred from the schools of the Ministry of Education in Irbid Governorate, Jordan, during the first semester of the academic year 2023/2024 AD. Participants were divided equally into two equivalent groups: Experimental and control, each consisting of (15) educational counselors. Tools were stress scale, and a religious psychological counseling program (developed by the researcher). Results of the research found that there were statistically significant differences between scores mean ranks of the experimental and control group in the post-test on stress scale in favor of the control group. Results also found that there were statistically significant differences between scores mean ranks of the experimental group in the pre- and post-tests on stress scale in favor of the pre-test, while the results showed no statistically significant differences between scores mean ranks of the experimental group in the post and follow up tests. A high effect size of the religious psychological counseling program in reducing stress in the experimental group was found.

**Keywords:** Educational counselors, the Hashemite Kingdom of Jordan, pressures, Stress, religious counseling.

مقدمة:

تعد ضغوط العمل من أبرز الضغوط النفسية وأكثرها شيوعاً، والتي يحدد شدتها طبيعة العمل والوظيفة التي يشغلها الفرد لإشباع حاجاته المختلفة، لذا يعد مجال العمل الإرشادي التربوي من أكثر المهن كون المرشد تتمحور طبيعة عمله في معالجة الاضطرابات النفسية وتعديل السلوكات غير السوية لدى الطلبة (أمل الهملان، ٢٠٢١).

ويعاني المرشدون التربويون من الضغوط المرتفعة التي يتعرضون لها يومياً وباستمرار، ويرجع ذلك إلى المسؤولية الكبيرة الملقاة على كاهل المرشد التربوي في إرشاد الطلبة وخاصة

الناشئين منهم، فهو المسؤول الأول عن تعديل سلوكياتهم وحل مشكلاتهم ويتوجب عليه متابعتهم، وهذا يتطلب أيضاً من المرشد التربوي جهداً متواصلًا ومتابعة دائمة لكل طالب على حدة، وتقييم النتائج وتعديل الخطط السلوكية والجلسات الفردية والجماعية، فمهام المرشد التربوي لا تقتصر على أسوار المدرسة إنما تتجاوز ذلك إلى البيت بمشاركة الأسرة في عملية تعديل سلوك الطفل وضبط انفعالاته وتعليمه المهارات اللازمة له، وهذا دون شك يزيد من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها المرشد (شهرزاد خلفاوي، ٢٠٢٠).

ويشير صقر الشهراني (٢٠٢٣) إلى وجود العديد من مسببات الضغوط النفسية التي يعاني منها المرشدون التربويين، من أبرزها دخول من لا يصلحون للمهنة بسبب عدم التخصصية، وافتقار المرشدين التربويين للمهارات الإرشادية المتخصصة للتعامل مع الحالات التي تواجههم، وافتقارهم أيضاً للمهارات والأساليب للتعامل مع الضغوط النفسية على المستوى الشخصي أو المستوى المهني، والافتقار بالإرشاد الإداري وإهمال الإرشاد العيادي الإكلينيكي، أما آثارها فتكمن في خفض الأداء المهني الفعال للمرشد، وعدم قدرة المرشدين التربويين من ضبط ذواتهم وانفعالاتهم وسلوكهم وأفكارهم في المواقف المختلفة، الأمر الذي يشكل عائقاً أمام تحقيق أهداف العملية الإرشادية المختلفة.

فالمرشدون التربويون يتعرضون للضغوط كباقي أفراد المجتمع من ضيق وحصار وواقع اجتماعي واقتصادي وسياسي مؤلم إلا أنه تقع عليهم ضغوط من نوع آخر ألا وهي تأثيرهم بالحالات التي يتابعونها، ولربما يتأثرون بها على درجات متفاوتة، أو قد يكون هناك رفض لهم من قبل الطلبة أو لربما يتعرض الواحد منهم لمشكلة ما لا يستطيع حلها أو علاجها، فكل هذه الضغوط التي تواجههم تحد من كفاءتهم المهنية، وتعمل على تراجع أدائهم الوظيفي وقد يؤدي ذلك إلى الوصول بهم إلى مرحلة الإنهاك النفسي، أي أن الفرد يكون غير قادر على العطاء ويقوم بعمله برتابة ودون إنجاز، الأمر الذي ينعكس سلباً على أدائه الوظيفي، وعلاقته بزملائه ورؤسائه في العمل، وربما على صحته النفسية والجسمية، كما أن ضغوط العمل ترهق كاهل الاقتصاد الوطني، وتؤدي إلى انخفاض العائد الاقتصادي في مؤسسات الدولة (عويد المشعان، ٢٠٠٠، ٢٠٠٦).

وفي ضوء ذلك، وانطلاقاً من أهمية دراسة الضغوط النفسية وما ينتج عنها من آثار على صحة الفرد النفسية والجسدية، وإيماناً بأهمية إعداد مرشدين تربويين يؤدون عملهم الإرشادي بكل احترافية، فقد جاءت هذه الدراسة لتقصي فعالية برنامج إرشاد نفسي ديني في خفض الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في الأردن.  
مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث من خلال عمل الباحث في الميدان التربوي حيث لاحظ أن المرشدين التربويين يتعرضون لأعباء عمل صعبة من خلال تعاملهم مع الطلبة بمختلف فئاتهم وسلوكياتهم ومشكلاتهم تفوق أحياناً قدراتهم على تحملها، الأمر الذي قد يسبب لديهم ضغوطاً نفسية قد تنعكس سلباً على حالتهم النفسية والصحية وعلى أدائهم المهني وتخفيض من رغبتهم بالعمل. وهذا ما أكدته العديد من الدراسات كدراسة كل من (رامي طشوش، ورانية مزاهرة، ٢٠١٠، وصالح قرعوش، ٢٠١٢؛ مراد عبد البوات، ٢٠١٥) وهو أن المرشدين وخاصة التربويين منهم يعانون أعباء عمل مرهقة وصعبة تفرضها طبيعة عملهم والتي عادة ما تسبب لهم ضغوطاً نفسية تؤثر على صحتهم الجسدية والنفسية، وتخفيض من مستوى أدائهم المهني ورغبتهم بالعمل، ولمواجهة هذه الضغوط النفسية فإنهم يحتاجون لاسترجاع هدوئهم، والتكيف مع هذه الضغوط اليومية بدون أي آثار سلبية، لتمكينهم من إدارة بيئة العمل، وتحقيق أهداف الإرشاد التربوي في المؤسسات التعليمية التي يعملون بها، وتقديم الخدمة على أكمل وجه، لتنعكس على الطلبة إيجابياً. فيما أشارت دراسات أخرى كدراسة هنادي الطوطو (٢٠٠٨) إلى أنه رغم ما تسببه الضغوط النفسية من آثار تنعكس على الأفراد؛ ورغم أن هذا الموضوع أصبح أحد المجالات الأساسية التي استحوذت على الاهتمام والدراسة في العقدين الأخيرين، إلا أن هذا المجال لا يزال محدوداً ضمن إطار التحليل النظري، فالدراسات التطبيقية فيه

لم تنل نصيباً كافٍ من الاهتمام والبحث، ويمكن عزو ذلك إلى سببين رئيسيين؛ الأول: تنوع العوامل المسببة للضغوط، وتداخلها مما يثير مشكلة فصل كل منها لدراسة تأثيرها. والثاني: عدم اتفاق الباحثين على مفهوم محدد ودقيق للضغوط النفسية، مما يدفع الباحث في هذا المجال الابتعاد عنه كلياً، أو يحاول تبني مفهومًا يتفق مع رؤيته وقناعاته الشخصية. كما وجاءت هذه الدراسة تلبية لتوصيات العديد من الدراسات كدراسة رامي طشطوش، ورائية مزاهرة (٢٠١٠)، مراد عبدالوات (٢٠١٥) التي أكدت على ضرورة تصميم برامج علاجية إرشادية تساعد في تخفيض مستوى الآثار السلبية الناتجة عن الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين التي أوصت بضرورة إخضاع المرشدين التربويين الذين يعانون من ضغوط نفسية لبرامج إرشادية بهدف تحسين صحتهم النفسية.

وتتلخص مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي:

ما فعالية برنامج إرشاد نفسي ديني في خفض الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في الأردن؟ ويتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

- ١- هل توجد فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية؟
- ٢- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية؟
- ٣- هل توجد فروق لدى المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية؟
- ٤- ما حجم تأثير البرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية؟

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى تحقيق الآتي:

- ١- الكشف عن فعالية برنامج إرشاد نفسي ديني في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.
- ٢- التحقق من استمرارية أثر برنامج إرشاد نفسي ديني في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية بعد انتهاء البرنامج.
- ٣- التعرف عن حجم تأثير برنامج إرشاد نفسي ديني في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.

أهمية البحث:

يستمد البحث أهميته الأكاديمية من تناوله لموضوع من الموضوعات الحديثة في مجال دراسات الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين بالمملكة الأردنية الهاشمية، حيث لا توجد أي دراسة سابقة - في حدود اطلاع الباحث - تناولت هذا الموضوع في المملكة الأردنية الهاشمية، وتتمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث في الاستفادة من برنامج إرشاد نفسي ديني جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين بالمملكة الأردنية الهاشمية.

المفاهيم الإجرائية لمتغيرات البحث:

#### ١- المرشدون التربويون:

يُعرف الباحث المرشد التربوي بأنه الشخص الذي يعمل مرشداً طلابياً في وزارة التربية والتعليم في المملكة الأردنية الهاشمية بمراحلها المختلفة، ويتولى مسؤولية القيام بتقديم خدمات التوجيه والإرشاد للطلاب في جميع المجالات التربوية، والتعليمية، والنفسية، والاجتماعية، والمهنية.

#### ٢- الضغوط النفسية:

يُعرف الباحث الضغوط النفسية بأنها مشاعر القلق والتوتر الزائد التي تنتاب المرشد التربوي وتسبب له ضيقاً وشعوراً بالتعب وعدم الارتياح وتهدد قدرته على التوافق مع متطلبات عمله وكذلك أحداث الحياة ومتطلباتها المختلفة.

### ٣- برنامج إرشاد نفسي ديني:

يعرف الباحث برنامج الإرشاد النفسي الديني بأنه تصميم مخطط ومنظم يضم مجموعة من الجلسات الإرشادية المستوحاة من الدين، ويشتمل خبرات إرشادية هدفها تدريب المرشدين التربويين على المهارات والأساليب والإجراءات التي تهدف إلى خفض الضغوط النفسية التي تواجههم في عملهم الإرشادي.

### دراسات سابقة:

قام عبدالله المهيرة، وعادل طنوس (٢٠١٦) بدراسة هدفت إلى التعرف إلى فعالية برنامج إشرافي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في خفض الضغوط النفسية وتحسين المهارات الإرشادية لدى مرشدي مدارس الطفيلة، تكونت عينة الدراسة من (٤١) مرشداً، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الإرشادية والضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها برنامجاً إشرافياً تدريبياً مستنداً للنموذج السلوكي المعرفي.

وهدفت دراسة ختام السحار (٢٠١٨) إلى التعرف على فعالية برنامج علاجي لتخفيف ضغوط العمل باستخدام تقنية "عرض الحالة" لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة، تكونت عينة الدراسة من (٢٤) مرشداً ومرشدة من المحافظة الوسطى، وأسفرت الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل لدى المجموعة التجريبية قبل وبعد جلسات الإشراف الجماعي الإكلينيكي لصالح القياس البعدي، ووجود أثر كبير للبرنامج الإشرافي الجماعي الإكلينيكي في التخفيف من ضغوط العمل لدى المجموعة التجريبية.

وأجرى أسعد كنانة (٢٠١٩) دراسة للتعرف على أثر برنامج إشرافي يستند إلى النموذج المعرفي السلوكي في خفض ضغوط العمل لدى المرشدين التربويين في محافظة رام الله والبيرة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) مرشداً ومرشدة، وتم توزيع أفراد عينة الدراسة إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية، وعددها (١٥) مرشداً ومرشدة ممن تلقوا البرنامج الإشرافي الإرشادي، والأخرى ضابطة وعددها (١٥) ومرشدة، وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في ضغوط العمل لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها برنامجاً إشرافياً يستند إلى النموذج المعرفي السلوكي، وكانت الفروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية أيضاً بين القياس البعدي والمتابعة.

وهدفت دراسة المرشدة (Al-Masarwah, 2022) التعرف إلى فعالية برنامج إشرافي قائم على النموذج المعرفي في خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى المرشدين التربويين في محافظة إربد، وتكونت عينة الدراسة من (٣٠) مرشداً تربوياً يعملون في المدارس الحكومية والخاصة بمديرية التربية والتعليم لمحافظة بني عبيد، تم توزيع أفراد عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية وعددها (١٥) معلماً ومعلمة تلقوا تدريباً، ومجموعة ضابطة قوامها (١٥) مرشداً ومرشدة لم يتلقوا تدريباً، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي وأبعاده بين القياس البعدي والمتابعة.

فروض البحث:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح المجموعة الضابطة.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لصالح القياس القبلي.
- ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية.
- ٤- يوجد حجم تأثير كبير لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.

إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

اتبع البحث المنهج التجريبي تصميم المجموعتين: التجريبية والضابطة، حيث هدف البحث إلى التحقق من فعالية برنامج إرشاد نفسي ديني جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في المملكة الأردنية الهاشمية.

#### ثانياً: عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من (٣٠) مرشداً تربوياً تراوحت أعمارهم الزمنية بين (٣٥-٥٢) عاماً بمتوسط عمر زمني (٣٨.٤٦)، وانحراف معياري (٦.٨٠٣) يعملون في مدارس وزارة التربية والتعليم في محافظة أربد بالأردن خلال الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠٢٣ / ٢٠٢٤م.

#### ثالثاً: أدوات البحث:

أعد الباحث هذا المقياس للتعرف على الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين، وقد اتبع الباحث الخطوات التالية في تصميم المقياس:

- الاطلاع على عدد من المقاييس الأجنبية (e. g. Mullen, Blount, Lambie, Chae, 2018; Hemi & Maor, 2020) التي تناولت الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين.
- إعداد الصورة الأولية لمقياس الضغوط النفسية للمرشدين التربويين وقد تضمنت (٦٢) مفردة.
- صياغة مفردات المقياس، حيث تألف من (٦٢) مفردة، تتم الإجابة على كل منها استناداً إلى طريقة ليكرت (Likert)، حيث أن كل مفردة أمامها خمسة مستويات هي دائماً، غالباً، أحياناً نادراً، أبداً، وتتراوح الدرجات من (١ - ٥) درجات على كل مفردة، حيث يشير ارتفاع الدرجة على المقياس إلى زيادة الضغوط النفسية.

#### الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية:

#### الصدق العاملي للمقياس:

قام الباحث بالتحقق من الصدق العاملي لمقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين وذلك بتطبيقه على عينة قدرها (٩٣) من المرشدين التربويين بالأردن، وتحليل الدرجات عاملياً بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (Hotelling) باستخدام محك جتمان، ويوضح جدول (١) نتائج التحليل العاملي لمقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين.

جدول (١) نتائج التحليل العاملي لمقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين

عوامل المقياس	التشيعات	الشيوع
الضغوط المرتبطة بالعملية الإرشادية	٠.٧٨١	٠.٧٤٢
ضغوط العلاقة مع إدارة المدرسة	٠.٨٦٦	٠.٨٥٦
ضغوط العلاقة مع المعلمين	٠.٧٧٥	٠.٧٥٧
ضغوط العلاقة مع الطلاب	٠.٨٦٣	٠.٨٢٩
ضغوط العلاقة مع أولياء الأمور	٠.٨٦٤	٠.٨٦٩
الضغوط المرتبطة بصراع الدور	٠.٧٨٦	٠.٧٤٧
الجذر الكامن	٥.٩٢٧	
نسبة التباين العاملي	٧٥.٤١٨	

يتضح من جدول (١) صدق مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين، فقد أسفر التحليل العاملي عن وجود عامل عام تنتظم حوله المكونات الفرعية للمقياس بقيم تشيع عالية تعبر عن درجة ارتباط كل مكون بهذا العامل، مما يشير إلى الصدق العاملي للمقياس.

ب- ثبات مقياس الضغوط النفسية:

قام الباحث بحساب ثبات عوامل مقياس الضغوط النفسية بطريقة الاتساق الداخلي وذلك باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha) وكانت العينة (٩٣) من المرشدين التربويين بالأردن، ويوضح جدول (٢) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لعوامل مقياس الضغوط النفسية.

جدول (٢) معاملات ثبات ألفا كرونباخ لعوامل مقياس الضغوط النفسية

عوامل المقياس	معامل ألفا	عوامل المقياس	معامل ألفا
الضغوط المرتبطة بالعملية الإرشادية	٠.٩٩٢	ضغوط العلاقة مع أولياء الأمور	٠.٨٧٦
ضغوط العلاقة مع إدارة المدرسة	٠.٩٦٤	الضغوط المرتبطة بصراع الدور	٠.٩١٠
ضغوط العلاقة مع المعلمين	٠.٩٢٤	الدرجة الكلية	٠.٩٦٦
ضغوط العلاقة مع الطلاب	٠.٨٤٨		

يتضح من جدول (٢) أن العوامل الستة المكونة لمقياس الضغوط النفسية تتمتع بمعاملات اتساق داخلي مقبولة، حيث يحد معامل الثبات مقبولاً عندما يزيد عن ٠.٧ (Field, 2017).

- ٢- برنامج الإرشاد النفسي الديني (إعداد الباحث):
- الهدف العام للبرنامج: يهدف برنامج الإرشاد النفسي الديني إلى خفض الشعور بالضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين.
  - الأهداف الإجرائية للبرنامج:

- ١- أن يتعرف المرشدون على مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها.
  - ٢- أن يستخدم المرشدون أساليب التكيف الإيجابية.
  - ٣- أن يتعرف المرشدون على الضغوط في بيئة العمل.
  - ٤- أن يمارس المرشدون استراتيجيات مواجهة الضغوط.
  - ٥- أن يوظف المرشدون مهارات التعامل مع الضغوط في الواقع.
- الفنيات المستخدمة في البرنامج: استخدم الباحث فنيات متنوعة ومتعددة في إطار برنامج الإرشاد النفسي الديني ومن أهم الفنيات المستخدمة:

- ١- المحاضرة والمناقشة والحوار:
- يقوم أسلوب المحاضرة على تقديم معلومات سيكولوجية بطريقة موضوعية، مما ينمي لدى المشاركين اهتماماً بمدى حاجتهم ورغبتهم في تلقي المعلومات المتضمنة في المحاضرات، والتي يراعى أن تكون ذات صلة وثيقة بمشكلاتهم الخاصة (دينا الظاهر، ٢٠٠٨).

## ٢- النمذجة/ القدوة:

أكد باندورا على أهمية أسلوب النمذجة لأن المشاهد (المتعلم) يحول المعلومات التي يحصل عليها من النموذج إلى تخيلات معرفية إدراكية مما ينعكس فيما بعد كمؤشرات على سلوكه الظاهر (محمد الشناوي، ١٩٩٨).

## ٣- الواجبات المنزلية:

تلعب الواجبات المنزلية دوراً مهماً في الإرشاد النفسي، ولها دور خاص في زيادة فاعلية البرنامج الإرشادي، حيث إنها الفنية الوحيدة التي يبدأ ويختتم بها المرشد كل جلسة إرشادية (دينا الظاهر، ٢٠٠٨).

## ٤- التغذية الراجعة:

يعتبر مفهوم التغذية الراجعة من المفاهيم والمواضيع التربوية الحديثة التي ظهرت في النصف الثاني من القرن العشرين، ويقصد بالتغذية الراجعة إعلام الطالب نتيجة تعلمه من خلال تزويده بمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر، لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح، أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل (ربحي عليان، ومحمد عبد الدبس، ١٩٩٩، ٢٨).

## ٥- توكيد الذات:

هي عبارة عن مجموعة من التصرفات التي يقوم بها الفرد للتعبير عن قيمه وآرائه ومشاعره من خلال إدراكه لها وإدراكه بخصائص الموقف.

## ٦- الاسترخاء:

يستخدم أسلوب الاسترخاء في كثير من الأحيان للتغيير من الاعتقادات الفكرية الخاطئة التي قد تكون أحياناً من الأسباب الرئيسية في إثارة الاضطرابات الانفعالية، وقد بينت العديد من الدراسات أن التدريب على الاسترخاء يجعل المسترشدين أكثر ثقة بالنفس.

## ٧- حل المشكلات:

فمن خلاله يتم التدريب على خطوات حل المشكلة، كيف تحدد المشكلة، ماهي الأهداف، توليد البدائل التي يمكن أن تستخدم، وتقييم البدائل والنتائج، وأخيراً اختيار الحل المناسب وتصميم الخطة وممارستها (نفين السيد، ٢٠٠٩).

ويوضح جدول (٣) ملخص جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني لخفض الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين.

### جدول (٣)

#### ملخص جلسات برنامج الإرشاد النفسي الديني لخفض الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين

الموضوع	الجلسة	الموضوع	الجلسة
ماهية الضغوط النفسية	الثانية	التعارف وبناء العلاقة الإرشادية	الأولى
مظاهر ضغوط بالعمل	الرابعة	ماهية الإرشاد النفسي الديني	الثالثة
توكيد الذات	السادسة	التشوهات المعرفية والمعتقدات الخاطئة	الخامسة
التدريب على الضبط الذاتي	الثامنة	الإيمان بالقدر والصبر على الابتلاء	السابعة
الاسترخاء العضلي	العاشرة	كن إيجابياً	التاسعة
التحصين ضد الضغوط	الثانية عشرة	الاسترخاء العضلي	الحادية عشرة
تركيز النفس وتهذيبها	الرابعة عشرة	الرضا بالقضاء والقدر	الثالثة عشرة
حل المشكلات	السادسة عشرة	إدارة الضغوط النفسية	الخامسة عشرة
التحكم وضبط الذات	الثامنة عشرة	الكفاءة الذاتية المدركة	السابعة عشرة
التفريغ الانفعالي	العشرون	اتخاذ القرار	التاسعة عشر
التسامح	الثانية والعشرون	القيم الدينية والخلقية	الواحدة والعشرون
		الجلسة الختامية	الثالثة والعشرون

نتائج البحث:



## نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين لصالح المجموعة الضابطة " .

للتحقق من هذا الفرض استخدم الباحث اختبار مان وتني (Mann-Whitney) لحساب الفروق بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين، ويوضح جدول (٤) قيم (ي) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين. جدول (٤) قيم (ي) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين

عوامل المقياس	المجموعة	العدد	مجموع الترتب	متوسط الترتب	قيمة (ي)	مستوى الدلالة
الضغوط المرتبطة بالعملية الإرشادية	تجريبية	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٥٠.٠٠	٢٣.٣٣		
ضغوط العلاقة مع إدارة المدرسة	تجريبية	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٥٠.٠٠	٢٣.٣٣		
ضغوط العلاقة مع المعلمين	تجريبية	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٥٠.٠٠	٢٣.٣٣		
ضغوط العلاقة مع الطلاب	تجريبية	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٥٠.٠٠	٢٣.٣٣		
ضغوط العلاقة مع أولياء الأمور	تجريبية	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٥٠.٠٠	٢٣.٣٣		
الضغوط المرتبطة بصراع الدور	تجريبية	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٥٠.٠٠	٢٣.٣٣		
الدرجة الكلية	تجريبية	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٠.٠٠٠	٠.٠٠١
	ضابطة	١٥	٣٥٠.٠٠	٢٣.٣٣		

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة الضابطة.

وتتفق نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسة عبدالله المهيرة، وعادل طنوس (٢٠١٦) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الإرشادية والضغوط النفسية لصالح المجموعة التجريبية التي تلقى أفرادها برنامجاً إرشادياً تدريبياً مستنداً للنموذج السلوكي المعرفي.

ويعزو الباحث هذه النتيجة إلى فعالية برنامج الإرشاد النفسي الديني، وأيضاً انتظام المشاركين (المجموعة التجريبية) في جلسات البرنامج، والتزامهم بمواعيد الجلسات، وإتاحة الفرصة لهم لتطبيق الخبرات والمهارات في مناخ يسوده الهدوء والاستقرار، حيث استخدم الباحث عدة فنيات واستراتيجيات مثل النمذجة، وحل الواجبات، المحاضرة والحوار، لعب الأدوار، التغذية الراجعة، الأنشطة والتدريبات، الاسترخاء، الحوار الذاتي، كل تلك الفنيات وغيرها أتاحت للمجموعة التجريبية فهم محتوى الجلسات، كما تضمنت جلسات البرنامج معلومات حول تنظيم الأفكار المرتبطة بالمشكلة، مع توليد بدائل ووسائل جديدة، إضافة إلى فهم وتفسير المواقف التي يتعرض لها المرشد التربوي بناءً على وسائل عملية مبتكرة، كما تضمنت جلسات البرنامج بعض التجارب في مجال

العمل لأفراد المجموعة التجريبية وهذا ما يميز الإرشاد الجمعي، حيث يتعرف الباحث على المواقف والتحديات التي تواجه المرشدين التربويين في المجموعة التجريبية فبدأت بأسلوب العصف الذهني للوصول لطرائق وبدائل جديدة، مع ربط الوسائل بالمواقف للوصول لبديل أمثل من خلال المقارنة بين الحلول في حل المشكلة ومواجهتها.

**نتائج الفرض الثاني:**

**ينص الفرض الثاني على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين لصالح القياس القبلي".**

للتحقق من الفرض الثاني استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon Signed-Rank Test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية، ويوضح جدول (٥) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين.

**جدول (٥) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين**

عوامل المقياس	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
الضغوط المرتبطة بالعملية الإرشادية	السالبة	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٣.٤٦٣	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
ضغوط العلاقة مع إدارة المدرسة	السالبة	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٣.٤٧٩	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
ضغوط العلاقة مع المعلمين	السالبة	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٣.٤٦٥	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
ضغوط العلاقة مع الطلاب	السالبة	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥		
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
ضغوط العلاقة مع أولياء الأمور	السالبة	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٣.٤٢٩	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
الضغوط المرتبطة بصراع الدور	السالبة	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٣.٤١٣	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
الدرجة الكلية	السالبة	١٥	١١٥.٠٠	١٤.٣٧٥	٣.٤١٥	٠.٠٠١
	الموجبة	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين وذلك لصالح القياس القبلي.

وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة (Al-Masarwah, 2022)، وترجع هذه النتيجة إلى تعرض المرشدين التربويين (المجموعة التجريبية) لبرنامج الإرشاد النفسي الديني المستخدم والقائم على فنيات متنوعة اختارها الباحث بعناية لتناسب مع عينة الدراسة وتحقيق الهدف المنشود منه، وقد اعتمد الباحث في تصميم البرنامج على مبدأ مهم وهو مرونة السلوك الإنساني وقابليته للتعديل عن طريق العوامل المؤثرة فيه أو تنميتها أو تعزيزها، حيث أن الإرشاد الناجح للمرشدين التربويين أعضاء المجموعة التجريبية يتطلب توجيههم لتعديل أخطائهم وسلوكياتهم بوسائل ذات قيمة وقابلة للتطبيق وهي قائمة على الإقناع، وهذا ما اتبعه الباحث في البرنامج من حيث انتقاء الفنيات والمهارات والتمارين والتي تتناسب مع عينة الدراسة والتي تكسب المشاركين

مهارات متنوعة على الصعيد الشخصي أو حتي على الصعيد الاجتماعي، وهذا انعكس بصورة إيجابية عليهم وساعد على تطوير أساليب أكثر توافقاً عند التعامل مع الآخرين.  
نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين "

للتحقق من الفرض الثالث استخدم الباحث اختبار ويلكوكسون لإشارة الرتب (Wilcoxon Signed-Rank Test) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أزواج المجموعات (مجموعتين مرتبطتين) في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين، ويوضح جدول (٦) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين.

جدول (٦) قيم (ز) ودلالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين

عوامل المقياس	الرتب	العدد	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة (ز)	مستوى الدلالة
الضغوط المرتبطة بالعملية الإرشادية	السالبة	٢	٤.٠٠	٢.٠٠	١.٣٤١	غير دالة
	المتعادلة	١٣				
ضغوط العلاقة مع إدارة المدرسة	السالبة	٢	٤.٠٠	٢.٠٠	١.٣٤١	غير دالة
	المتعادلة	١٣				
ضغوط العلاقة مع المعلمين	السالبة	٢	٤.٠٠	٢.٠٠	١.٣٤١	غير دالة
	المتعادلة	١٣				
ضغوط العلاقة مع الطلاب	السالبة	٢	٤.٠٠	٢.٠٠	١.٣٤١	غير دالة
	المتعادلة	١٣				
ضغوط العلاقة مع أولياء الأمور	السالبة	٢	٤.٠٠	٢.٠٠	١.٣٤١	غير دالة
	المتعادلة	١٣				
الضغوط المرتبطة بصراع الدور	السالبة	٢	٤.٠٠	٢.٠٠	١.٣٤١	غير دالة
	المتعادلة	١٣				
الدرجة الكلية	السالبة	٢	٤.٠٠	٢.٠٠	١.٣٤١	غير دالة
	المتعادلة	١٣				

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الضغوط النفسية لدى المرشدين التربويين، مما يشير إلى استمرار أثر برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض الشعور بالضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية.

ويفسر الباحث نتيجة هذا الفرض في ضوء الأثر الإيجابي والكفاءة للبرنامج، وأن التدخلات والمهارات والفنيات الإرشادية المبنية على أسس علمية ومنهجية منظمة كانت ذات جودة عالية، وأنه ومع انتهاء البرنامج استمرت فعالية البرنامج، فلم تتأثر نتيجة القياس البعدي والتتبعي بعد مرور الزمن، فالبرنامج أثار الدافعية لديهم، وقادهم للاستمرار والمواصلة، وأوجد لديهم نوع من مراقبة الذات، ثم إن التغيير بدأ يظهر في أثناء الجلسات ومع مرور الوقت كان هناك تحسن ملحوظ بانتهاء جلسات البرنامج، وهذا ما انعكس على الفروق بين نتائج القياس القبلي والقياس البعدي.

نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على أنه " يوجد حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي الديني في خفض الشعور بالضغط النفسية لدى المجموعة التجريبية ".

للتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب حجم التأثير، ويوضح جدول (٧) حجم تأثير برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض الشعور بالضغط النفسية لدى المجموعة التجريبية.

جدول (٧) حجم تأثير البرنامج الإرشادي النفسي الديني في خفض الشعور بالضغط النفسية لدى المجموعة التجريبية

عوامل المقياس	حجم التأثير	عوامل المقياس	حجم التأثير
الضغوط المرتبطة بالعملية الإرشادية	٠.٨٥٥	ضغوط العلاقة مع أولياء الأمور	٠.٨٥٥
ضغوط العلاقة مع إدارة المدرسة	٠.٧١٢	ضغوط المرتبطة بصراع الدور	٠.٨٥٦
ضغوط العلاقة مع المعلمين	٠.٨٤١	الدرجة الكلية	٠.٨٥٥
ضغوط العلاقة مع الطلاب	٠.٨٥٤		

يتضح من جدول (٧) أن حجم تأثير برنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية قد بلغ (٠.٨٥٥، ٠.٧١٢، ٠.٨٤١، ٠.٨٥٤، ٠.٨٥٥، ٠.٨٥٦) للأبعاد المكونة للمقياس، وبلغ حجم الأثر الكلي (٠.٨٥٦) مما يشير إلى أن (٨٦%) من التباين في الضغوط النفسية يرجع إلى برنامج الإرشاد النفسي الديني المستخدم في الدراسة الحالية، وأن النسبة المتبقية ترجع إلى عوامل أخرى، وهذا يدل على حجم تأثير كبير لبرنامج الإرشاد النفسي الديني في خفض الضغوط النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويمكن تفسير نتيجة الفرض الرابع في ضوء أن البرنامج المستخدم كان مناسباً للعينة التي طبق عليها، ويعزى الأثر الكبير للبرنامج إلى التزام المشاركين (المرشدون التربويين) بحضور الجلسات والانضباط طيلة فترة تطبيق البرنامج، إضافة إلى القيام بالأنشطة والواجبات المنزلية التي كانت تُطلب في نهاية كل جلسة، كما أن مناسبة الأسلوب والفنيات وخصائص المجموعة كون المجموعة كانت تمثل "المرشدون التربويين" ولديهم الخبرة الكافية من خلال دراستهم على كيفية بناء البرامج الإرشادية والأساليب والفنيات المختلفة.

توصيات البحث:

في ضوء ما توصل إليه البحث الحالي من نتائج، فإن الباحث يعرض فيما يلي بعض التوصيات:

- توفير البيئة التعليمية المناسبة والتي تساعد في تنمية الكفاءات لدى كل المنظومة التعليمية.
- الاهتمام بالأنشطة التي تساعد على تحسين معنويات المرشدين التربويين.
- تبني برامج الإرشاد النفسي الديني والتي لها أثر كبير في تنمية الخصائص الإيجابية ومعالجة القضايا والمشكلات النفسية الخاصة بالمرشدين التربويين.
- عقد دورات وندوات وورش عمل لكافة المرشدين التربويين لحثهم على استخدام البرامج الإرشاد النفسية الديني.

المراجع:

أحمد عبد الخالق (٢٠١١). الأبعاد الأساسية للشخصية (ط ٥). الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية. أسعد كتانة (٢٠١٩). أثر برنامج إشرافي إرشادي يستند إلى النموذج المعرفي السلوكي في خفض ضغوط العمل لدى المرشدين التربويين في محافظة رام الله والبيرة. رسالة ماجستير، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

أمل الهملان (٢٠٢١). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدعم الاجتماعي لدى المرشدين النفسيين في الكويت. مجلة العلوم التربوية، ٢٩(٢)، ٦٥-١٠٣.

- جهد منشوي (٢٠٢٠). غموض الدور وعلاقته بالضغوط النفسية لدى المرشدين الطلابيين بمدنيتي مكة المكرمة وجدة. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**، ٤(٢٥)، ١٧٣-١٥٦.
- ختم السحار (٢٠١٨). برنامج علاجي لتخفيف ضغوط العمل باستخدام تقنية "عرض الحالة" لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة. **مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية**، ٢٦ (١)، ٢١-٣٦.
- خديجة القرشي، وحسنين عطا، وأحمد كيشار، ورباب الليل، وماجد عيسى (٢٠٢١). فعالية برنامج إرشادي ديني في تحقيق الأمن النفسي لدى طلاب جامعة الطائف. **مجلة الأزهر للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية**، ١٩٠ (٤٠)، ١٥٤-١٨٢.
- دينا الظاهر (٢٠٠٨). فعالية برنامج إرشادي في تنمية بعض المهارات الاجتماعية وتقدير الذات لدى المعاقات حركياً. **رسالة دكتوراه، كلية التربية جامعة عين شمس**.
- رامي طشطوش، ورائيه مزاهرة (٢٠١٠). الضغوط النفسية لدى المرشد النفسي والتربوي في محافظة عجلون بالأردن. **مجلة الدراسات التربوية والنفسية**، ٤(٢)، ٣٣-٥١.
- ربحي عليان، ومحمد عبد الدبس (١٩٩٩). وسائل الاتصال وتكنولوجيا التعليم. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- رجاء أبو علام (٢٠٠٦). **مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية**. القاهرة: دار النشر للجامعات.
- سمر أبو مزيد (٢٠١٥). فعالية الإشراف الإرشادي في تخفيف ضغوط العمل لدى المرشدين التربويين في محافظات غزة. **رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة**.
- شهرزاد خلفاوي (٢٠٢٠). أثر ضغوط العمل على مستوى الرضا الوظيفي لدى المرأة العاملة: دراسة حالة المؤسسة الاستشفائية حمدان بخته بسعيدة. **رسالة ماجستير، جامعة الدكتور موالى الطاهر - سعيدة، الجزائر**.
- صالح قرعوش (٢٠١٢). الضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف والعلاقة بينهما لدى المرشدين التربويين في مدارس شمال الضفة الغربية. **رسالة ماجستير، جامعة القدس، فلسطين**.
- صفوت فرج (٢٠١٢). **التحليل العملي في العلوم السلوكية**. القاهرة: دار الفكر العربي.
- صقر الشهراني (٢٠٢٣). كفاءة مواجهة الضغوط لدى العاملين بالتمريض في منطقة جازان. **مجلة كلية الآداب بقنا**، ٣٢ (٥٩)، ٦٧-٩٢.
- عبد الله المهايره، وعادل طنوس (٢٠١٦). فعالية برنامج إشرافي يستند إلى النموذج السلوكي المعرفي في تحسين المهارات الإرشادية وخفض الضغوط النفسية لدى مرشدي مدارس الطفيلة. **مجلة دراسات، العلوم التربوية**، ٣٤ (٤)، ١٩٨١-٢٠٠١.
- عويد المشعان (٢٠٠٠). مصادر الضغوط في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة. **مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الإنسانية والتربوية**، جامعة دمشق، ١٦ (١)، ٢٠٣-٢٤١.
- فؤاد أبو حطب، وسيد عثمان، وآمال صادق (٢٠٠٨). **التقويم النفسي**. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد الشناوي (١٩٩٨). **العملية الإرشادية**. القاهرة: دار غريب للنشر والتوزيع.
- مراد عبدالبوات (٢٠١٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى المرشدين التربويين في المدارس الحكومية في محافظة الكرك. **رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الكرك**.
- نفين السيد (٢٠٠٩). ممارسة العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد لتعديل السلوك اللاتوافقي للأطفال المعرضين للانحراف. **مجلة كلية الآداب، جامعة حلوان**، ٢٦، ٦٩٥-٧٤٨.

---

هنادي الطوطو (٢٠٠٨). مصادر الضغوط النفسية لدى المرشدين النفسيين : دراسة ميدانية في المؤسسات التعليمية في الجمهورية العربية السورية. رسالة ماجستير، جامعة دمشق، سوريا.

وفاء سرحان (٢٠٢٠). فاعلية النموذج التمايزي في الإشراف في تحسين الكفاءة الذاتية المدركة لدى المعلمين المرشدين في مدارس وكالة الغوث الدولية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، ٣٤ (٥)، ٢٢-١.

Aaishiem, R. (2014). Stress and Adjustment among college students in relation to their academic performance. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 5 (3), 288-292

ACA, (2013). Differences In Depression, Anxiety And Stress Between Low-And High-Achieving Students. *Journal Of Sustainability Science and Management*, 6 (1), 169-178.

Al-Masarwah, M. (2022). The Effectiveness of a Counseling Supervision Program Based on the Cognitive Model on Reducing the Level of the Psychological Burnout of Educational Counselors in Irbid Governorate. *Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series*, 33(1), 91-104.

Al-Masarwah, M. (2022). The Effectiveness of a Counseling Supervision Program Based on the Cognitive Model on Reducing the Level of the Psychological Burnout of Educational Counselors in Irbid Governorate. *Jordan Journal of Applied Science-Humanities Series*, 33(1), 91-104.

Field, A. (2017). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.

Hemi, A. & Maor, R. (2020). Stress in the school counselor's contemporary role: Scale development and validation. *Educational Studies*, 1-19.

Law, S, & Glover, D. (2000). *Educational Leadership and Learning Practice, Policy and Research*. Hong Kong: Graphic raft Limited.

Mash, J. (2019). Occupational stress and management strategies of secondary school principals in Cross River State, Nigeria. *Journal of Education and Practice*, 6 (27), 37-42.

Mash, J. (2019). Occupational stress and management strategies of secondary school principals in Cross River State, Nigeria, *Journal of Education and Practice*, 6 (27), 37-42.

Mullen P., Blount A., Lambie G., & Chae N. (2018). School counselors' perceived stress, burnout, and job satisfaction. *Professional School Counseling*, 21,1-10.

- 
- Mullen P., Blount A., Lambie G., & Chae N. (2018). School counselors' perceived stress, burnout, and job satisfaction. *Professional School Counseling*, 21,1-10.
- Wallace, S & Lee, S .(2010). Job Stress, Coping Strategies and Burnout Among Abuse-Specific Counselors. *Journal of Employment Counseling*, 47, 111-122.