فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإحتراق النفسى لدى معلمى الأطفال المعاقين ذهنياً بالحلقه الأولى من التعليم الأساسى

د / سعد عبد المطلب عبدالغفار عباطعطى

أستاذ علم نفس الطفل المساعد

كلية التربية للطفولة المبكرة- جامعة المنصورة

الملخص:

العينة:

تشتمل عينه الدراسة على مجموعة من معلمى الأطفال المعاقين ذهنياً بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى وعددها (٢٠) معلم مقسمه إلى مجموعتين، مجموعة تجريبية (٥ ذكور، ٥ اناث)، مجموعة ضابطه (٥ ذكور، ٥ اناث) وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٣٠ – ٤٥) عام وجميعهم من مدرسة التربية الفكرية بالمنصورة (الدقهلية)

أدوات الدراسة:

أختار الباحث أدوات لتناسب عينة الدراسة وهى مقياس الإحتراق النفسى لمعلمى الأطفال المعاقين ذهنياً إعداد/ الباحث، البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى إعداد/ الباحث، مقياس المستوى الإجتماعى الإقتصادى لعبد العزيز الشخص (٢٠١٥)

نتائج الدراسة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات افراد المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على أدوات الدراسة (مقياس الإحتراق النفسى) لصالح القياس البعدى، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطه فى القياس البعدى على أدوات الدراسة (مقياس الإحتراق النفسى) لصالح أفراد المجموعة التجريبية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائيه بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة الضابطه فى القياسين القبلى والبعدى على أدوات الدراسة (مقياس الإحتراق النفسى)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية فى القياسين البعدى والتتبعى على أدوات الدراسة (مقياس الإحتراق النفسى)

Abstract

The sample:

The present study includes a group of twenty teachers of the children with mental disabilities at the first grade of basic education divided into two groups, an experimental group of five male teachers and five female teachers and a control

group of five male teachers and five female teachers aged between 30-45. All of work at the school intellectual education in Mansoura (Dakahlia Governorate).

Tools of the Study:

The researcher chose tools to suit the sample of the study. These tools include The Psychological Combustion Scale for the Teachers of the Children with Mental Disabilities prepared by the researcher, the Cognitive Behavioral Guiding Program prepared by the researcher and the Socio-Economic Scale by Abdulaziz Al Shakhs (2015).

Results:

There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group in the pre and post administration of the tools (The Psychological Combustion Scale) in favour of the post administration. There were statistically significant differences between the mean scores of the experimental group and the control group at the post administration of the tools (The Psychological Combustion Scale) in favour of the experimental group. There are no statistically significant differences between the mean scores of the control group at the post administration of the tools (The Psychological Combustion Scale). There are no statistically significant differences between the mean scores of the experimental group at the post administration and the follow up administration of the tools (The Psychological Combustion Scale).

مقدمة

إن حركة التربية الخاصة المعاصرة وما تتخذه من استراتيجيات وتوجهات ، وما تنتهجه من منهجيات وفنيات وما ترنو إليه من توقعات وآفاق ، لتؤكد أن التربية الخاصة ميدان إبداع للإنسان بقدر ما تنطوي عليه من تحديات شتى لإنسانية الإنسان وعلى اختيار لكفاءاته ولكي تكون التربية الخاصة هكذا بحق فهذا رهن بالعلم (طلعت منصور غبريال ، ١٩٩٤) .

فطبيعة عمل المعلم تغذية عقول الناشئة بالعلم ، وصقل نفوسهم بالمعرفة وتهذيب طبائعهم بحسن التوجه والقدوة الحسنة ، إلى جانب تقوية أجسامهم بالرياضه ، وتربية وجدانهم وذوقهم بمزاولة مختلف الفنون والفعاليات المدرسية ، وعمل كهذا يحتاج إلى معلم يتمتع بعلم نافع وخلق كريم ، وعمل متواصل وصبر دؤوب ، وتحمل للمشقة في سبيل تنشئة الجيل الصاعد ، وبقدر ما تتوفر تلك الصفات في المعلم بقدر ما يكون نجاحه في أداء رسالته (ناصر علي الموسى ، ١٩٩٢،أحمد بلال النجار، ٢٠١٤)

ويعد المعلم حجر الزاوية ومحور الارتكاز في العملية التعليمية ، ومن ثم فإن المعلم الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة يستطيع أن يؤدي دوره بكفاءة وفعالية ، فالمعلم بالنسبة للنظام التعليمي هو أرضه ومرتكزاته

، وسقفه وإطاره ، وما العملية التعليمية إلا أرضًا مهدها المعلم أو تركها فتصبح غير صالحة ، والحديث عن أي تطور للعملية التعليمية أو نجاحها ورقيها أو تقدمها المنشود الذي تبتغيه دون وضع المعلم في المقدمة ، فذلك أمرًا زائفًا إلى حد بعيد ، وبخاصة في البيئة التعليمية للمعاقين عقليًا ، فمعلم المعاقين عقليًا هو الذي يمثل نجومية الآفاق في الحياة التعليمية لهذه الفئة ، وبدون الاهتمام بالصحة الجسمية والنفسية للمعلم فإن العملية التعليمية تفقد وهجها وبريقها .

وينطوي تعليم الأطفال المعاقين عقليًا على تحديات وصعوبات كبيرة ، بالإضافة إلى كون معلمي التربية الخاصة عرضة للضغوط والتحديات التي يتعرض لها المعلمون العاديون ، فالطفل المعاق لا يتقدم بسرعة وسهولة ، الأمر الذي يبعث في النفس شعورًا بالإخفاق وعدم الكفاية وخيبة الأمل (جمال الخطيب وآخرون ، ١٩٩١،Adebomi,2012)

ويتسم معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة بأنهم أيضًا مرهونون بعوامل وظروف ذاتية واجتماعية قد تؤدي إلى احتراقهم نفسيًا ، ويمكن تخفيف ذلك عن طريق استثارة المعلمين للعمل والإنجاز والاتجاه نحو بذل الجهد والمثابرة وزيادة النمو المعرفي لديهم (مجاهد محمد مجاهد ، ٢٠١٣، بسمة محمد ذكى ، ٢٠١٨)

الاحتراق النفسي مرحلة يصل إليها الفرد عن زيادة الضغوط حتى تسبب الانهيار والإرهاق بحيث يعاني الفرد بما يسمى بالاحتراق الذي يظهر على سلوكه وتصرفاته ، فهو الدرجة العالية التي يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط التي تواجهه في عمله وحياته التي تعوقه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي ، فالاحتراق النفسي هو الشعور العام بالإنهاك والتعب وعدم القدرة على إنجاز المهام ، وعدم القدرة على التركيز الذهني والعملي والتردد واضطراب النوم والأرق والصداع وهبوط الدم بالإضافة للحساسية تجاه الآخرين بالعدوانية (Egyed & Caria,2006, Sari& Hakan,2005)

فالاحتراق النفسي مفهوم واسع يستخدم للإشارة إلى حالة الوهم والضيق التي تنتاب بعض معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في الخدمات الإنسانية ، حيث يدركون أن مجال عملهم أصبح ضارًا مهددًا لصحتهم النفسية وغير مشجع لحاجاتهم أو طموحاتهم عبر فترة زمنية معينة مما يجعلهم يشعرون بأعراض بدنية مختلفة وغالبًا ما يسعى هؤلاء إلى تغير مجال عملهم (منصور منيف جدعان، ٢٠١٤)

فالمعلم هو الذي يؤثر في تلاميذه عن طريق القدوة وحسن المعاملة والتفاهم الواعي لظروفهم بل ويمتد التأثير إلى حياتهم وتشكيل شخصياتهم إلى درجة كبيرة ، فمهما يحدث من مبان وأدوات ووسائل تعليمية ومناهج «تصبح» عديمة الجدوى ما لم يتوفر لهم المعلم الكفء الذي يستطيع بمهاراته وكفاياته استغلال كل هذه الوسائل في خدمة وتطوير عملية التعليم (إبراهيم عباس الزهيري ، ٢٠٠٢، عاصم عبدالكامل، ٢٠١٣)

إن معلمي المعاقين عقليًا هم لبنات النظام التعليمي في التربية الخاصة ، ولا تتماسك هياكل ذلك النظام إلا إذا كانت لبناته قد هيئت بمواصفات صحية تفيد القدرة على التحمل والبعد عن الضعف والهشاشة والتخلص من الإنهاك والاحتراق النفسي ، لذا يجب أن تحتل قضية الاهتمام نفسيًا وصحيًا واجتماعيًا ومهنيًا بمعلمي التربية الخاصة- معلمي المعاقين عقليًا- على وجه الخصوص المكانة الكبرى ، والأهمية القصوى في الخطاب السياسي والتربوي الجماهيري ، ولا يمكن لأي نظام تعليمي أن يرتقي أعلى من مستوى المعلمين به .

وتتناول الدراسة الحالية فئة المعلمون الذين يقومون بتربية وتعليم ورعاية الأطفال المعاقين عقليًا بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي رعاية متكاملة من جميع نواحي النمو المختلفة وتهيئتهم تهيئة جسمية وثقافية وإجتماعية ونفسية سليمة لمراحل التعليم التالية .

مشكلة الدراسة

إن ردود أفعال معلمي الأطفال المعاقين عقليًا بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي تتباين تجاه المواقف التي تعرضهم للضغط والاحتراق النفسي ، فبعض المعلمين قد ينجح في إحداث موازنة ومواجهة حكيمة مع هذه المواقف مما يجعله يواصل مهامه بنجاح واقتدار، والبعض الآخر يقف عاجزًا عن التعامل مع هذه المواقف ويظهر اتجاهات سلبية ويصاب بالضيق والتوتر والإحباط والانفعال مما يجعله فريسة سهلة للاحتراق النفسي ، وبالتالي تدهور العملية التعليمية من بدايتها ، ومعلمي الأطفال المعاقين عقليًا أمام تحديات كبيرة تستوجب تدخل الأدوار الفاعلة التي تنهض وترتفع بمستواهم الصحي والنفسي حتى لا يقعوا في برائن الضغوط النفسية والسلبية المزمنة التي تجعل أمواج الاحتراق النفسي تعصف بهم (خولة يحيى ورنا نجيب حامد، ٢٠٠١، عماد السيد محمد، ٢٠٠٧، Zhu,C,2013)

ونجد أن البحث عن أسباب الاحتراق النفسي لا يختلف عن البحث في أسباب الضغوط المهنية وذلك من منطق تشابه

الظروف والخلفية التي ينمو فيها كلًا منهما ، علمًا بأن شعور الفرد بالضغوط المهنية أو الضغوط النفسية في مجال العمل لا يعني بالضرورة إصابته بالاحتراق النفسي ، ولكن إصابة الفرد بالاحتراق النفسي هو حتمًا نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل ، كما تبرز في مجال العمل مجموعة من المعوقات تحول دون قيام العامل بدوره كاملًا ، الأمر الذي يساهم في شعوره بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه بالمستوى الذي يتوقعه الآخرون ، ومتى حدث ذلك فإن العلاقة التي تربط العامل بعمله تأخذ بعدًا سلبيًا له آثار مدمرة على العملية المهنية ككل ، ويؤدي هذا الإحساس بالعجز مع استنفاذ الجهد إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف الانفعالي يمكن تعريفها بالاحتراق النفسي (زيد مشارى خالد،٢٠١١، على طه غازى، ٢٠١٦، Westhuizen,2012) ، وقد حظيت هذه الظاهرة باهتمام الباحثين خلال السنوات الأخيرة ، وأصبح موضوع الاحتراق النفسي للعاملين مدار بحث ونقاش ، خاصة بعد أن لوحظ أن عددًا كبيرًا من العاملين يتركون مهنهم ويتجهون إلى ممارسة أعمال أخرى .

وبناء على ما تقدم وفي ضوء العرض السابق لمقدمة الدراسة ونتائج الدراسات السابقة تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيسي التالي :

ما فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإحتراق النفسى لدى معلمى الأطفال المعاقين ذهنياً بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى؟

وينبثق من هذا السؤال الرئيسى الأسئله التاليه:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي) ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي

على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي) ؟

أهداف الدراسة

يمكن تحديد أهداف الدراسة الحالية في النقاط التالية :

- الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين عقليًا بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي .
- الكشف عن ظاهرة الاحتراق النفسي ، وتجنب تأثيراتها السلبية بوقاية المعلم ومساعدته على التمتع بحالة نفسية مستقرة ، وكذلك تحسين أداءه المتمثل في تقديم الخدمات المطلوبة منه على أكمل وجه .
- تقديم بعض المقترحات والتوصيات في ضوء ما تسفر عنه نتائج الدراسة الحالية والتي قد تفيد العاملين في مجال الإعاقة العقلية والمهتمين بالجوانب المعرفية لهذه الفئة .
- الكشف عن استمرارية فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية بعد مرور شهرين من الانتهاء من تطبيق البرنامج.

أهمية الدراسة

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من حيوية الظاهرة التي تتناولها ، حيث شغلت اهتمام الباحثين وما زالت تشغل اهتمامهم في السنوات الأخيرة وأصبحت هناك ضرورة للبحث في الأساليب والطرق التي يمكن أن يتعامل بها معلمي الأطفال المعاقين عقليًا لخفض الاحتراق النفسي لديهم .

وتكمن أهمية الدراسة الحالية في أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته ، حيث تسعى لدراسة فعالية برنامج تدريبي لخفض مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، وهو أمر ضروري للمعلم لتنمية قدراته وزيادة إدراكه وانتباهه واستكشافه لبيئته ولنفسه ، وذلك في ظل الاهتمام المتزايد بهذه الفئة من الأطفال المعاقين ذهنيًا حتى يمكن تحويلهم من خلال هؤلاء المعلمين من كونهم عبء على مجتمعهم إلى أفراد منتجين من خلال تحسين جوانب القصور وتنمية جوانب القوة لديهم .

ويمكن تحديد أهمية الدراسة على المستويين النظري والتطبيقي على النحو التالي :

- **الأهمية النظرية :**

من خلال استعراض النظريات والبحوث والدراسات المتعلقة بالاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة بصفة

عامة ومعلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بصفة خاصة والاستفادة منها

- **الأهمية التطبيقية :**

تتضح الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة في تصميم برنامج تدريبي لخفض مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا في المرحلة العمرية (٣٠-٤٥) سنة مع مراعاة خصائص نمو هؤلاء المعلمين مما يسهم في التعرف على بعض فنيات وطرق واستراتيجيات التدخل الإرشادي التي يمكن أن تسهم في خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى هؤلاء المعلمين ، وهكذا يمكن القول : بأن الدراسة الحالية تسعى للتحرك خطوة أبعد في دراسات الصحة النفسية قياسًا إلى ما انتهت إليه البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال ، كما تتجلى أهمية هذه الدراسة في ضرورة الاهتمام بمعلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا ومشكلاتهم التي باتت تؤرقهم فيحملوا على عاتقهم الحمل الأكبر في صلب أساس العملية التعليمية بمدارس التربية الفكرية .

مفاهيم الدراسة

- **البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي Cognitive behavioral counseling program**

يعرف الباحث البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي بأنه برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية وقائم على مبادئ وقوانين النظرية المعرفية السلوكية ويهدف هذا الأسلوب إلى إقناع الفرد بأن معتقداته غير منطقية وتوقعاته وأفكاره السلبية وعباراته الذاتية هي التي تحدث ردود الفعل الدالة على سوء التوافق والتكيف بهدف تعديل الجوانب المعرفية المشوهة من أجل إحداث تغيرات معرفية وسلوكية إيجابية لدى الفرد ويتكون من (٢٨) جلسة تقدم بصورة جماعية وتعمل على تعديل الأفكار السلبية الخاطئة التي يتبناها معلمي الأطفال المعاقين ذهنياً بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي وتحويلها إلى أفكار إيجابية وسلوكيات صحيحة لخفض الإحتراق النفسي لديهم من خلال بعض فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي مثل المحاضرة، المناقشة، النمذجة، الضبط الذاتي، إعادة البناء المعرفي، لعب الدور، قلب الدور، التغذية المرتدة، أسلوب حل المشكلات، التعزيز الموجب، الواجب المنزلي.

- **معلمو الأطفال المعاقين ذهنيًا : Teachers of Mentally Retarded Children**

هم أولئك المعلمون الذين يقومون بتربية وتعليم الأطفال المعاقين ذهنيًا داخل فصول مدارس التربية الفكرية التابعة لوزارة التربية والتعليم وهم من خريجي كليات

التربية شعبة الطفولة أو كلية رياض الأطفال بالإضافة إلى دبلوم في التربية الخاصة أو الطفل غير العادي أو من خريجي قسم التربية الخاصة بكليات التربية والمنوط بهم رعاية الأطفال المعاقين ذهنيًا رعاية متكاملة وتنمية قدراتهم واكتشاف مواهبهم وتهيئتهم تهيئة جسمية وثقافية ونفسية سليمة للمراحل التعليمية التالية .

- **الاحتراق النفسي : Psychological Burnout**

حالة شعورية سالبة انفعاليًا وذهنيًا وبدنيًا كمرحلة مأساوية أخيرة للضغوط النفسية المزمنة التي تفوق قوة وطاقة المعلم نتيجة لأسباب شخصية ومهنية واجتماعية واقتصادية ويترتب عليها الاستنزاف الانفعالي ، ونقص الإنجاز الشخصي، وتبلد الشعور .

حدود الدراسة

تتحدد نتائج الدراسة بالحدود الزمنية والمكانية والبشرية والأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الحالية ، فمن حيث الحدود الزمانية ، تم التطبيق في الفترة من ٢٠١٨/١٢/١ حتى ٢٠١٩/٢/١٠ ، والمكانية تم إجراء الدراسة في مدرسة التربية الفكرية بمدينة المنصورة ، وأجريت الدراسة على عينة مكونة من (٢٠) من معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا مقسمة إلى مجموعتين ، مجموعة تجريبية (٥ ذكور، ٥ إناث) ، مجموعة ضابطة (٥ ذكور ، ٥ إناث) ، وتتراوح أعمارهم الزمنية ما بين (٣٠-٤٥) عام ، واستخدمت أدوات لتناسب عينة الدراسة وهي مقياس الاحتراق النفسي لمعلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا إعداد الباحث ، البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي من إعداد الباحث ، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي لعبد العزيز الشخص (٢٠١٥) .

الإطار النظري

لا يختلف اثنان على فعالية المعلم وأهميته في عملية التدريس بصفة عامة ، وتعليم المعاقين عقليًا بصفة خاصة ، فهو أبرز أركان العملية التربوية ، وعليه مهام تعليمية لا تحصى ، ومهام أخرى لا تعد ، وهو العامل الرئيسي في إقامة أكبر عملية بناء وهي بناء الإنسان عقلًا وفكرًا ، وتثقيفًا وتفاعلًا ، ولذلك فهو يستحق الرعاية والاهتمام ، وينبغي وضعه في إطاره الصحيح الذي يتفق مع مهامه العظيمة ، ومحاولة النهوض بالتربية الخاصة دون الاهتمام والرعاية بمعلم هذه الفئات وخاصة معلم المعاقين ذهنيًا يعد ضربًا من ارتفاع في الهواء دون جذور ومن ثم يكون البناء هشًا وآيلًا للسقوط ، وأنه مهما اختلفت المفاهيم من دور المعلم فإنه يبقى عاملًا حاسمًا في

نجاح العملية التربوية أو إفشالها ، ذلك لأن وظيفة معلم ذوي الحاجات الخاصة ليست عملية نقل المعرفة إلى المتعلمين فحسب ، بل هي عملية إنماء قدرات المتعلمين العقلية والاجتماعية والجسمية وتطوير شخصياتهم بصورة عامة (أسامة بطاينة ، ٢٠٠٤،منصور منيف جدعان، ٢٠١٤)

ولقد ثبت على مر العصور أن تقدم الأمم يعتمد اعتمادًا كبيرًا على تقدم النظام التعليمي فيها ، وتقدم النظام التعليمي ونجاحه يعتمد اعتمادًا كبيرًا على عنصره البشري المؤهل المتمثل في المعلم ، فالمعلم يلعب دورًا أساسيًا في تحقيق أهداف المدرسة المتمثلة في تكوين المواطن صاحب الأفق الواسع والثقافة العريضة والفهم العميق الذي يسهم بدوره وبطريقة إيجابية في خدمة المجتمع وبنائه ، وعلى الرغم أن معظم المعلمين لديهم الرغبة الصادقة لتقديم الخدمات الضرورية لطلابهم وتحقيق الأهداف التي تسعى المدرسة لتحقيقها ، إلا أن هناك معوقات تحول دون قيامهم بدورهم بصورة كاملة مثل ظاهرة الاحتراق النفسي (خضر مخيمر أبو زيد ، ٢٠٠٢ ، على طه غازى،٢٠١٦)

وتوصلت بعض الدراسات عن اتجاهات بعض العاملين في مجال التعليم نحو المعاقين إلى أن اتجاهات معلمي الصم البكم والمكفوفين نحو طلابهم أكثر إيجابية من معلمي ذوي الإعاقة العقلية نحو طلابهم وذلك بسبب الطبيعه الخاصه للمعاقين عقليًا ، فالعقل مفتاح التعلم ، وأن أي شخص في أي مهنة وعلى أي مستوى يمكن أن يصبح ضحية للاحتراق النفسي ، فليس هناك أحد في مأمن من الاحتراق النفسي ولا حصانه لأحد منه وخاصة معلمي المعاقين عقليًا (عبد العزيز الشخص ، ١٩٨٦ ، زيد محمد البتال ، ٢٠٠٠، عاصم عبدالكامل، ٢٠١٣، على طه غازى، ٢٠١٦)

وتوصلت بعض الدراسات أيضًا إلى أن الضغوط المهنية والاحتراق النفسي يؤثران على صحة المعلمين ، وتؤدي إلى إضعافها ويؤدي ذلك إلى أعراض مرضية تتمثل في الإجهاد الذهني والبدني (Zhu,C.,2013,Guglielm and Tarow,1998)

مما تقدم يظهر بوضوح أن المعلمين بصفة عامة ومعلمي التربية الخاصة (معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا) بصفة خاصة عرضة للاحتراق النفسي لأن هؤلاء المعلمين من الصعب أن ينجزوا العمل المطلوب منهم بسبب عدم قدرتهم على مراعاة الفروق الفردية والضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل ، الامر الذي يساهم في شعوره بالعجز عن تقديم العمل

المطلوب منه بالمستوى الذي يتوقعه الآخرون ، ومتى حدث ذلك فإن العلاقة التي تربط العامل بعمله تأخذ بعدًا سالبًا له آثار مدمرة على العملية المهنية ككل ، ويؤدي هذا الإحساس بالعجز مع استنفاذ الجهد إلى حالة من الإنهاك والاستنزاف الانفعالي يمكن تعريفها بالاحتراق النفسي (زيد مشارى خالد،٢٠١١، بسمة محمد ذكى، ٢٠١٨)

ومن خلال العرض السابق يرى الباحث أن هناك علاقة بين الاحتراق النفسي وإنتاجية المعلم مما دفع الباحث إلى محاولة التعرف على ظاهرة الاحتراق النفسي والعمل على خفض مستواها لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا وذلك من خلال تدريبهم على الاسترخاء والعمل على خفض الاستنزاف الانفعالي وفقدان الآنية ونقص الإنجاز الشخصي كما هو موضح في البرنامج المقدم في هذه الدراسة .

الدراسات والبحوث السابقة

ويصنف الباحث الدراسات والبحوث السابقة وفقًا للتسلسل الزمني ، وتتضمن الإشارة إلى صاحب الدراسة والنتائج التي توصلت إليها كل دراسة :-

وأسفرت نتائج دراسة فرانسيس (Francis, J, 1995) والتى هدفت إلى إعداد برنامج إرشادى لخفض الضغوط النفسية قائم على العلاج العقلانى الإنفعالى السلوكى لدى عينه قوامها (١٠) معلمين من معلمى التربية الخاصة، وأسفرت النتائج عن فعاليه البرنامج العقلانى الإنفعالى فى خفض الضغوط النفسية للمعلمين

وتوصلت نتائج دراسة زيدان أحمد السرطاوي (١٩٩٧) والتي هدفت إلى الكشف عن مستويات ومصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية ، وأظهرت النتائج عن وجود مستوى معتدلاً للاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة على بعدي الشعور بالإنجاز والإجهاد الانفعالي ، وكان المستوى متدنيًا بخصوص بعد تبلد المشاعر بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين استجابات المتخصصين وغير المتخصصين في التربية الخاصة على بعد الإجهاد الانفعالي لصالح المتخصصين في التربية الخاصة ، ولم توجد أية فروق دالة إحصائيًا على بعد تبلد المشاعر لمتغيري التخصص ونمط الخدمة ، ووجود فروق دالة إحصائيًا على بعد نقص الشعور بالإنجاز لمتغيري التخصص ونمط الخدمة لصالح المتخصصين في التربية الخاصة الذين يعانون من مشاعر نقص الشعور بالإنجاز أكثر من غير المتخصصين .

وأكدت نتائج دراسة إيمان محمد مصطفى (١٩٩٨) والتي هدفت إلى التعرف

على مدى فعالية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في خفض حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات ، وتوصلت النتائج إلى فعالية الإرشاد الموجه وغير الموجه من خلال التفكير العقلاني والتمركز حول العميل في خفض حدة الاحتراق النفسي وتحسن مفهوم الذات لدى المعلمات بعد تطبيق البرنامج وبعد فترة المتابعة ، بالإضافة إلى فعالية كل من الإرشاد الموجه وغير الموجه في خفض حدة الاحتراق النفسي وتحسن مفهوم الذات لدى المجموعة الإرشادية مقارنة بالمجموعة الضابطة وأن الإرشاد غير الموجه أكثر فعالية من الإرشاد الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي وتحسن مفهوم الذات لدى المعلمات .

وأشارت نتائج دراسة جيهان عثمان محمود (١٩٩٩) والتي هدفت إلى معرفة كيفية التعامل مع الضغوط النفسية ومصادر تلك الضغوط التي يتعرض لها معلمى الأطفال المعاقين عقليًا، وأسفرت النتائج إلى أن البرنامج الإرشادي المستخدم يتصف بالفعالية لخفض الضغوط والاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين عقليًا .

وأسفرت نتائج دراسة بورتر وسوزان (Porter and Susan, 2000) والتي هدفت إلى تخفيف الاحتراق النفسي للمعلم داخل المدارس العامة ، وتوصلت النتائج إلى أن البرنامج المستخدم لم يكن ذو فعالية في تخفيف مستويات الاحتراق النفسي لدى المعلم وأنه لا يوجد عدد كبير من المعلمين يتصفون بمستويات عليا من الاحتراق النفسي.

أوضحت نتائج دراسة عدنان فرج (٢٠٠١) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين المتعاملين مع ذوي الاحتياجات الخاصة في المؤسسات والمراكز ذات العلاقة بدولة قطر ، وقد توصلت الدراسة إلى مستوى احتراق نفسي متوسط لدى عينة الدراسة وأن المعلمين الذكور أكثر إحساسًا من الإناث في بعد نقص الإنجاز الشخصي ، وأن المتخصصين في علاج وتدريب ذوي الاحتياجات الخاصة أكثر إحساسًا بالاحتراق النفسي من المعلمين العاديين في بعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز .

وأسفرت نتائج دراسة خولة يحيى ورنا نجيب حامد (٢٠٠١) والتي هدفت إلى التعرف على مصادر الاحتراق النفسي لدى معلمي الطلبة المعوقين عقليًا في اليمن ، وأشارت النتائج إلى أن خصائص الطلاب وظروف العمل من أهم مصادر الاحتراق

النفسى لدى معلمي الطلبة المعاقين ، وأنه لا توجد فروق في مصادر الاحتـراق النفـسي ترجع للجنس والمؤهل الدراسـي وسـنوات الخدمة .

أسفرت نتائج دراسة تودل وكيثيـا ميكنـي (Toodle& Cynthia Mckinney, 2002)

والتي هدفت إلى تحديـد مـستويات الاحتراق النفسي لمعلمي التعليم الخـاص ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين التوتر والاحتراق النفسي وأن الفوضى وغمـوض الدور والمبادئ الإدارية كانت مصدرًا لتوتر المعلم واحتراقه نفسيًا بالإضافة إلى ارتبـاط متغيرات الجنس والدرجة والمستوى وغيرها بالاحتراق النفسي للمعلم .

وأكدت نتائج دراسة هاستنج وآخرين (Hastings,R,etal,2002) والتى هـدفت إلى بحث أثر السلوك المتحدى على الإنهـاك النفسى لمعلمى التربيه الخاصـة وعلاقتـه بمصادر الضغوط النفسيه لديهم، وقـد تـم تطبيـق إسـتبيان يقـيم الإنهـاك النفـسى وإستراتيجيات التكيف مع السلوك المتحـدى للأطفال من سن ٤-١٩ عام على (٥٥) من معلمى مدارس التربيـة الخاصـة للأطفـال المعاقين ذهنيا، وأشارت النتائج إلى استخدام استراتيجيات تكيف غير فعالة مـع سـلوك التحدى يؤدى إلى الانهاك النفسى بينما يؤدى إستخدام إستراتيجيات فعالة إلى الحد من أثر التعرض للسلوك المتحـدى علـى الإنهـاك النفسى

وأوضحت نتائج دراسة منـى عبـد الكريم اليافعي (٢٠٠٣) والتي هـدفت إلـى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لـدى معلمات مدينة الشارقة للخـدمات الإنـسانية وعلاقته ببعض المتغيرات (المؤهل العلمي للمعلم ، وسنوات الخبرة ، ونوع الإعاقـة) وتوصلت النتائج عن وجـود علاقـة بـين الاحتراق النفسي لدى بعـض التخصـصات لصالح غير التخصص .

وأكدت نتائج دراسة جيهان علي السيد سويد (٢٠٠٣) والتي هدفت إلـى دراسـة الضغوط النفسية وأساليب الـتعلم وتأثيرهـا على التحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة ، وتوصلت النتائج إلى أن طلاب الجامعـة يواجههم العديد من المتطلبات والأعباء والتي تسبب ضغوطًا تقع على كـاهلهم وأن لهـذه الضغوط أشكال عديـدة مـن الانعكاسـات النفسية والجسمية والمعرفيـة الـسلبية وأن الطلاب يتعلمون بأساليب مختلفة بالإضـافة إلى أن التحصيل الدراسي لهـؤلاء الطـلاب يختلف باختلاف هذه المتغيرات .

وأشارت نتائج دراسة جينيت وآخرون (Jennett,etal, 2003) والتي هدفت إلـى التعـرف علـى المتغيـرات التـي تـرتبط

بالاحتراق النفسي لـدى معلمـي الأطفـال التوحديين وأسفرت النتائج عن وجود علاقة واضحة بين فعالية المدرس والمدخل الـذي يستخدمه والاحتراق النفسي .

وتوصـلت نتـائج دراسـة فوزيـة عبدالحميد وعبد الحميد حسن (٢٠٠٣) والتي هدفت إلى الكشف عن مستويات الاحتـراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريبية أثناء الخدمة بـسلطنة عمان ، وأشارت النتـائج إلـى أن معلمـي الاحتياجات الخاصة يعانون مـن الاحتـراق النفسي بدرجة معتدلـة بالإضـافة إلـى أن المعلمين العمانيين أكثر تعرضًـا للاحتـراق النفسي على بعدي تبلـد المـشاعر وتـدني مستوى الإنجاز .

وأوضـحت نتـائج دراسـة سـارى (sari,2004) والتى هـدفت إلـى دراسـة مستويات الإحتراق النفسى لدى عينـة مـن (٢٩٥) من معلمى التربية الخاصة بمـدارس التربية الخاصة بتركيـا بإسـتخدام مقيـاس ماسلاش للإحتراق النفسى، وأشارت النتـائج إلى وجود مستويات متوسطة من الإحتـراق النفسى فى بعدى تبلد الشعور، نقص الشعور بالإنجاز، وجود فروق دالة إحـصائياً فـى بعدى الإجهاد الإنفعـالى ونقـص الـشعور بالإنجاز لصالح الذكور بينما كانت الفـروق فى بعد تبلد الشعور لصالح الإناث بالإضافة إلى وجود فروق دالة إحصائياً فـى بعـدى الاجهاد الإنفعالى وتبلـد الـشعور لـصالح المعلمين الأكثر خبرة تدريسية بينما كانـت الفروق فى بعد الشعور بالإنجـاز لـصالح المعلمين الأقل خبرة تدريسية

وأوضحت نتائج دراسة أسامة بطاينة والمعتصم بالله الجوارنـة (٢٠٠٤) والتـي هدفت إلى التعرف على ظـاهرة الاحتـراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في شمال الأردن ، وكشفت نتـائج الدراسـة عـن أن معلمي التربيـة الخاصـة فـي المـدارس الحكومية في محافظة أربـد يعـانون مـن الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة بالإضـافة إلى وجود فروق دالة إحـصائيًا للاحتـراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصـة ترجـع إلى التخصص والمرحلة التعليمية ومتوسـط أعداد الطلاب في الصف الواحد .

وأشارت نتائج دراسة كونرى وجويس لي (Conrey and Joycel, 2005) والتي هدفت إلى بحث العلاقة بين متطلبات العمـل والعوامل المحددة للاحتراق النفسي للمعلم ، وأوضحت النتائج أن المعلمين ذوي الرضـا الوظيفي لديهم مستوى متوسط من الاحتراق النفسي وبالإضافة إلى أن الإدراك الإيجـابي له علاقة هامة بمستويات الاحتراق وأيـضًا فعالية البرنامج المستخدم فـي تقليـل عـدم الرضا الوظيفي للمعلم .

وأسفرت نتائج دراسة أميمة عبد المقصود قنتوش (٢٠٠٥) والتي هدفت إلى التعرف على مدى فعالية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في خفض حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات ، وتوصلت النتائج إلى فعالية الإرشاد الموجه من خلال التفكير العقلاني في خفض حدة الاحتراق النفسي وتحسن مفهوم الذات لدى المعلمات بعد البرنامج وبعد فترة المتابعة بالإضافة إلى فعالية كل من الإرشاد الموجه وغير الموجه في خفض حدة الاحتراق النفسي وتحسن مفهوم الذات لدى المجموعة الإرشادية مقارنة بالمجموعة الضابطة وأيضًا فعالية الإرشاد غير الموجه أكثر من الإرشاد الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي وتحسن مفهوم الذات .

وأكدت نتائج دراسة تاليمور وراشل (Talmor and Rachel, 2005) والتي هدفت إلى التعرف على العوامل البيئية المرتبطة بالعمل مع ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقتها بالاحتراق النفسي ، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة بين الاحتراق النفسي واتجاهات المعلمين ، فكلما كان اتجاه المعلم أكثر إيجابية كلما كان المعلم أكثر احتراقًا نفسيًا بالإضافة إلى وجود نتيجتين مرتبطتين بمعدلات الاحتراق النفسي العالية وهي إعداد الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة بالفصل والمساعدة القليلة المزودة من المعلم ، ووجود ثلاثة عوامل بيئية لها علاقة سلبية بالاحتراق النفسي وهي العامل التنظيمي ، العامل النفسي ، العامل الاجتماعي وأن العامل الاجتماعي هو الأكثر ارتباطًا سلبيًا بالاحتراق النفسي فكلما كان الدعم الاجتماعي أقل للمعلم كان مستوى الاحتراق النفسي للمعلم أكبر .

وأشارت نتائج دراسة ساري وهاكان (Sari and Hakan, 2005) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وبين حالة العمل ، خبرة العمل ، الجنس لدى معلمي التعليم الخاص بتركيا ، وأسفرت النتائج عن أن معلمي التعليم الخاص مرهونون بعوامل وظروف ذاتية واجتماعية قد تؤدي إلى احتراقهم نفسيًا ، ويمكن تخفيف ذلك عن طريق استثارة المعلمين للعمل والإنجاز والاتجاه إلى بذل الجهد والمثابرة وزيادة النمو المعرفي لديهم .

وتوصلت نتائج دراسة عمر الخرابشة وأحمد عربيات (٢٠٠٥) والتي هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي صعوبات التعلم ، وأشارت النتائج إلى أن معلمي ذوي صعوبات التعلم يعانون من الاحتراق النفسي بدرجة متوسطة على أبعاد

الإجهاد الانفعالي ، تبلد المشاعر ، نقص دافعية الإنجاز .

وأوضحت نتائج دراسة أيجيد وكاريا (Egyed and Caria, 2006) والتي هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي وعلاقته بسمات الشخصية للمعلم ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين شعور المعلم بالفاعلية والدافعية للإنجاز والاحتراق النفسي لديه .

وأكدت نتائج دراسة إبراهيم أمين القريوتي وفريد مصطفى الخطيب (٢٠٠٦) والتي هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن وفقًا لمتغيرات (فئة الطالب، جنس المعلم، دخله الشهري، حالته الاجتماعية، تخصصه) ، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في درجة الاحتراق النفسي ترجع لجنس المعلم أو حالته الاجتماعية ، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية ترجع إلى مستوى الدخل ولصالح ذوي الدخل المنخفض والمتوسط مقارنة بذوي الدخل المرتفع ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية ولصالح المتخصصين بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي لصالح معلمي الطلبة المعاقين والموهوبين مقارنة بمعلمي الطلبة العاديين .

وأشارت نتائج دراسة رحاب أحمد حسانين (٢٠٠٦) والتي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي جماعى في مقاومة الإنهاك النفسي لدى عينة من الطلبة الموهوبين في مرحلة المراهقة ، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الإنهاك النفسي لصالح البعدي بالإضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على مقياس الإنهاك النفسي لصالح المجموعة التجريبية .

وأسفرت نتائج دراسة عماد السيد محمد فرج (٢٠٠٧) والتي هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الإنهاك النفسي لدى عينة من معلمي التربية الخاصة (معلمي المعاقين عقليًا) ، وتوصلت النتائج إلى فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الإنهاك النفسي وتعديل الأفكار السلبية وغير العقلانية المرتبطة بالإنهاك النفسي لدى عينة الدراسة .

وأوضحت نتائج دراسة نوال عثمان أحمد (٢٠٠٨) والتي هدفت إلى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة جدة ، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة بين بعض سمات الشخصية وبعض أبعاد الرضا الوظيفي والاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة .

وتوصلت نتائج دراسة بلاستيو وأجللوس (platsidou and Agaliotis, 2008) والتى هدفت إلى دراسة مستويات الإحتراق النفسى لدى عينه من (١٢٧) معلماً ومعلمة من معلمى التربية الخاصة فى المرحله الابتدائيه باليونان، وأشارت النتائج إلى وجود مستويات منخفضه من الإحتراق النفسى لدى عينة الدراسة فى الأبعاد الثلاثة لمقياس الإحتراق النفسى لماسلاش، وجود علاقه سلبيه ودالة إحصائيا بين مستويات الإحتراق النفسى ومستويات الرضا الوظيفى بالإضافه الى عدم وجود علاقه دالة إحصائياً بين درجة الإحتراق النفسى والخبرة التدريسية، عدم وجود فروق دالة إحصائيا فى مستويات الإحتراق النفسى تعزى لمتغير النوع (الجنس)

وأكدت نتائج دراسة سعيد الظفري وإبراهيم القريوتي (٢٠١٠) والتي هدفت إلى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بسلطنة عمان ، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسى لدى عينه الدراسه، وأن مستويات الإحتراق اختلفت بإختلاف التخصص والمؤهل الدراسي (لصالح التخصصات العلمية وحملت البكالوريوس مقارنة بحملة الدبلوم العالي ، ولا توجد فروق دالة إحصائيًا ترجع للحالة الاجتماعية للمعلمة بالإضافة إلى أن جميع أبعاد الاحتراق لدى المعلمات ترتفع كلما انخفض المستوى الاقتصادي لطلاب المدرسة مع عدم وجود علاقة لمعظم أبعاد الاحتراق بالخبرة التدريسية والدورات التدريبية .

وتوصلت نتائج دراسة أديبومى (Adebomi,2012) والتى هدفت إلى الكشف عن أثر العلاقة بين التوافق المهنى والفاعلية الذاتيه على الإلتزام الوظيفى لدى معلمى التربيه الخاصة فى نيجيريا، وقد تم إستخدام مقياس فعالية الذات، التوافق المهنى، وأشارت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من التوافق المهنى لدى المعلمين من جانب بيئة العمل، وجود مستوى متدنى من التوافق المهنى فيما يتعلق بالراتب والتعويضات وإرتفاع مستوى الفاعلية الذاتية الكلى لدى المعلمين بالإضافه إلى وجود علاقة موجبه

دالة بين الفاعليه الذاتيه وبين التوافق المهنى والرضا عن بيئة العمل لدى معلمى التربيه الخاصة مما يحقق لهم الإلتزام الوظيفى التام.

وأسفرت نتائج دراسة ويستوزن (Westhuizen,2012) والتى هدفت إلى الكشف عن مستوى التوافق المهنى لدى المعلمين فى مدارس التربية الخاصة بجنوب إفريقيا، وبإستخدام الباحث مقياس التوافق المهنى، تم التوصل إلى أن مستوى التوافق المهنى العام متوسطاً بين معلمى التربية الخاصة فيما يتعلق بمجال الرضا الخارجى (الرضا عن الراتب، التعويضات والمنافع، العلاقة مع الزملاء)، أيضاً الرضا الداخلى عن طبيعة العمل كانت متشابهه عند جميع المعلمين بالإضافه إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى التوافق المهنى تعزى لمتغير العرق لصالح البيض مقابل السود، عدم وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لمتغير الجنس والخبرة.

وتوصلت نتائج دراسة مجاهد محمد مجاهد (٢٠١٣) والتى هدفت الى الكشف عن فعاليه برنامج تدريبى للتحكم الذاتى وبرنامج تدريبى لدافعيه الإنجاز فى تخفيف الإحتراق النفسى لدى معلمى ذوى الإحتياجات الخاصة من الجنسين، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية على مقياس الإحتراق النفسى والتحكم الذاتى والدافعية للإنجاز لصالح القياس البعدى، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين البعدى والتتبعى للمجموعة التجريبية على مقياس الإحتراق النفسى والتحكم الذاتى والدافعية للإنجاز، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة على مقياس الإحتراق النفسى والتحكم الذاتى والدافعيه للإنجاز

وأكدت نتائج دراسة أحمد بلال النجار (٢٠١٤) والتى هدفت إلى التعرف على أساليب مواجهة معلمى التلاميذ ذوى الإحتياجات الخاصة لضغوط العمل، التعرف على ترتيب هذه الأساليب فى مواجهة معلمى هؤلاء التلاميذ لضغوط العمل بالإضافه إلى التعرف على التباين بين معلمى ذوى الإحتياجات الخاصة من حيث درجة الشعور بالرضا المهنى، وتوصلت النتائج الى ان معلمى ذوى الإحتياجات الخاصة يستخدمون بدرجة كبيرة الأساليب الإيجابيه فى مواجهة ضغوط العمل والتى منها (المساندة الإجتماعية، التركيز على المشكلة، الإسترخاء)، وأن معلمى ذوى الإحتياجات الخاصة يستخدمون بدرجة قليله الأساليب

السلبيه فى مواجهة ضغوط العمل ومنها العدوان، التجنب، الإنكار، تأنيب الذات بالإضافة الى تمتع معلمى ذوى الإحتياجات الخاصة بمستوى جيد من الرضا المهنى وذلك بسبب استخدامهم لأساليب مواجهة ضغوط العمل.

وأوضحت نتائج دراسة على طه غازى (٢٠١٦) والتى هدفت إلى التحقق من فعاليه برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى تنمية بعض مهارات إدارة الذات وتحسين التوافق المهنى لدى عينه من معلمى الأطفال المعاقين فكرياً، وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلاله إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس مهارات إدارة الذات لصالح البعدى، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس إدارة الذات لصالح المجموعة التجريبية بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى على مقياس التوافق المهنى لصالح البعدى، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى رتب درجات المجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى على مقياس التوافق المهنى لصالح المجموعة التجريبية

وأشارت نتائج دراسة بسمه محمد ذكى (٢٠١٨) والتى هدفت الى الكشف عن تأثير أساليب التفكير وخبرة ومجال التدريس على الإحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة، وأسفرت النتائج عن عدم وجود تأثير دال إحصائياً لتأثير كل من الخبرة ومجال التدريس (التدريس للصم، التدريس للمكفوفين، التدريس للمعاقين ذهنياً) وأسلوب التفكير وتفاعلاتهم على الجانب البدنى ، الإنفعالى، العقلى، الدرجة الكلية للإحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة، عدم وجود تأثير دال إحصائيا لتأثير مجال التدريس وأسلوب التفكير على الإحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة بالإضافة الى وجود تأثير دال إحصائياً للخبرة على الجانب البدنى ولا يوجد تأثير للخبرة على الجانب العقلى والإنفعالى والدرجة الكلية للإحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة

تعقيب على الدراسات السابقة

تناولت مجموعة من الدراسات ظاهرة الاحتراق النفسي من مداخل إرشادية وعلاجية من خلال برامج تدخل للحد من هذه الظاهرة ، والعمل على تخفيفها وقد استخدمت معظم هذه البرامج "الإرشاد

المعرفي والسلوكي" وفنياته المتعددة ، كما استخدمت بعض هذه البرامج "العلاج العقلاني الانفعالي" وفنياته أيضًا ، وأشارت نتائج معظم هذه الدراسات التدخلية إلى فعالية برامجها التي حاولت من خلالها خفض الضغوط النفسية أو الاحتراق النفسي وذلك من خلال فنيات متعددة مثل المناقشة والحوار ، وإعادة البناء المعرفي ، والتدريب على الاسترخاء ، والاستثارة السلوكية ، وإدارة الوقت ، والتخطيط الجيد ، والصحة الجيدة ، المساندة الاجتماعية ، ومواجهة المشكلات ، ومهارة التواصل ، التدريب التوكيدي ، الضبط الانفعالي ، التدريب التحصني .

وبالنظر إلى هذه الدراسات يتضح أن معظمها دراسات أجنبية ، أما الدراسات العربية تكاد تكون في مرحلة المهد وذلك في حدود معرفة الباحث ، فالبرامج التي حاولت التدخل في خفض ظاهرة الاحتراق النفسي في البيئة العربية قليلة للغاية .

ويبدو أن الكم الأكبر من الدراسات التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة ركزت على البحث عن المصادر ومدى الانتشار ، ودراسة العلاقة بين الظاهرة والمتغيرات المختلفة ، فهي دراسات وصفية ارتباطية أما الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنياً بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي من اتجاهات علاجية وإرشادية قليلة جدًا وخاصة في البيئة العربية .

والدراسة الحالية تسعى للتحرك خطوة أبعد في دراسات الصحة النفسية قياسًا إلى ما انتهت إليه البحوث والدراسات التي أجريت في هذا المجال من ناحية الكشف والوصف ، وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة من حيث المصادر ومدى الانتشار للاحتراق النفسي ، وكذلك علاقته ببعض المتغيرات المختلفة ، لذا تواصل الدراسة الحالية جهود الدراسات السابقة ، غير أن الدراسة الحالية تنتقل من ميدان الوصف والكشف إلى ميدان التطبيق والعمل والاهتمام بمعلمي الأطفال المعاقين ذهنياً بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي ، وخفض الاحتراق النفسي لديهم ، فهم القلب النابض في العملية التعليمية في مدارس التربية الفكرية بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي وبالتالي حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي بإهتمام الباحثين خلال السنوات الأخيرة وتناولتها بعض الدراسات بالبحث ، وأصبح موضوع الاحتراق النفسي للعاملين في مجال التربية الخاصة مدار بحث ونقاش خاصة بعد أن لوحظ أن عددًا كبيرًا من العاملين في مجال التربية الخاصة يتركون مهنهم ويتجهون إلى ممارسة أعمال

أخرى بالإضافة إلى ذلك قد يخلق لدى العديد من العاملين معهم الشعور بالإحباط وضعف الشعور بالإنجاز أو النجاح الأمر الذي من شأنه أن يولد لدى هؤلاء العاملين الشعور بالضغوط النفسية والمهنية وبالتالي الوصول للاحتراق النفسي ، وحاول الباحث قدر استطاعته أن يجمع بين الدراسات القديمة والحديثة حتى تتجلى الظاهرة من جميع جوانبها ويسهل التعامل معها .

فروض الدراسة:

١-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أدوات الدراسة (مقياس الإحتراق النفسي) لصالح القياس البعدي.

٢-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على أدوات الدراسة (مقياس الإحتراق النفسي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية.

٣-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على أدوات الدراسة (مقياس الإحتراق النفسي).

٤- لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أدوات الدراسة (مقياس الإحتراق النفسي).

إجراءات الدراسة

أولاً: منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي وذلك لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من صحة الفروض والإجابة على أسئلة الدراسة حيث من خلاله يتم التعرف على مدى فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنياً بالحلقة الأولي من التعليم الأساسي.

ثانياً: عينة الدراسة

تشتمل عينة الدراسة على مجموعتين:

١- **المجموعة التجريبية:** وتتكون من معلمى الأطفال المعاقين ذهنياً بمدرسة التربية الفكرية بمدينة المنصورة (الدقهلية) ويبلغ عددها "١٠" (٥ من المعلمين، ٥ من المعلمات)

٢- **المجموعه الضابطه:** وتتكون من معلمى الأطفال المعاقين ذهنياً بمدرسة التربية الفكرية بمدينة المنصورة (الدقهلية) ويبلغ عددها "١٠" (٥ من المعلمين، ٥ من المعلمات)

وقد تم التجانس لعينه الدراسة من حيث المتغيرات التالية:-

١- **العمر الزمنى** حيث تتراوح أعمار عينه الدراسة (الضابطه – التجريبيه) من (٣٠ – ٤٥) سنه

٢- سنوات الخبرة: وتتراوح بين ٧- ١٢ سنة

٣- مجانسة أفراد المجموعتين (الضابطه – التجريبيه) من حيث درجاتهم على مقياس المستوى الإجتماعى الاقتصادى للدكتور عبد العزيز الشخص (٢٠١٥) وذلك لتحديد المستوى الإجتماعى والإقتصادى لكل من العينتين لإختيار عينه متجانسه

٤- مجانسة أفراد المجموعتين (الضابطه – التجريبيه) من حيث درجاتهم على مقياس الإحتراق النفسى

جدول (١)

يوضح مجانسة أفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) على متغيرات (العمر الزمنى، سنوات الخبرة، المستوى الإجتماعى الإقتصادى، الإحتراق النفسى)

المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل U	قيمة Z	الدلالة
العمر الزمنى	التجريبية	١٠	١٠,٥٣	١٠٥,٣	٤٩,١٣	-,٠٣٤	غير دال
	الضابطة	١٠	١٠,٤٧	١٠٤,٧			
سنوات الخبرة	التجريبية	١٠	٩,٦	٩٦	٤٤,١٧	-,٤٨٨	غير دال
	الضابطة	١٠	١١,١٣	١١١,٣			
المستوى الإجتماعى الإقتصادى	التجريبية	١٠	٩٧,٥٥	٩٧٥,٥	٤١,٠٥	-,٧١٧	غير دال
	الضابطة	١٠	١١٨,١١	١١٨,١١			
الإحتراق النفسى	التجريبية	١٠	٩,١٩	٩,١٩	٣٩,١٧	-,٦١٥	غير دال
	الضابطة	١٠	٩,٥٧	٩,٥٧			

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (الضابطه – التجريبية) على المتغيرات الأتية (العمر الزمنى، سنوات الخبرة، المستوى الإجتماعى الإقتصادى، الاحتراق النفسى) وذلك قبل تطبيق البرنامج المستخدم فى الدراسة الحاليه، وبذلك يتحقق التجانس بين المجموعتين على هذه المتغيرات.

ثالثا: أدوات الدراسة

١- مقياس المستوى الاجتماعى الإقتصادى

- مقياس المستوى الاجتماعى – الاقتصادى للأسرة "إعداد: عبدالعزيز الشخص (٢٠١٥)" استخدم الباحث مقياس المستوى الاجتماعى الاقتصادى للأسرة بهدف عزل أثر هذا المتغير بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة حتى لا يؤثر هذا المتغير على نتائج الدراسة.

وقد انتهى عبدالعزيز الشخص إلى خمسة متغيرات يمكن استخدامها فى تقدير المستوى الإجتماعى الاقتصادى للأسرة، حيث قام بإجراء دراسة استطلاعية مكونة من (٢٠) عضوا من أعضاء هيئات التدريس بالجامعات من الحاصلين على درجة الدكتوراه فى مجالات التربية وعلم الاجتماع، (١٨٠) موظفا فى وظائف ومهن مختلفة، (٢٥٠) طالبا وطالبة بالسنوات النهائية بكليتى البنات والتربية جامعة عين شمس، وقد طلب منهم الباحث تحديد مدى موافقاتهم او رفضهم على الأبعاد الأتية:-

- وظيفة رب الأسرة أو مهنته
- مستوى تعليم رب الأسرة
- وظيفة ربة الأسرة ومهنتها
- مستوى تعليم ربة الاسرة
- مستوى دخل الاسرة فى الشهر

وبناء على ذلك تم إعداد استمارة لجمع البيانات عن الحالة الاجتماعية والاقتصادية لمجموعة من الأسرالمصرية وتوصل إلى أن متغير الوظيفة أو المهنة يتضمن (٩) مستويات، متغير التعليم يتضمن (٨) مستويات، متغير دخل الفرد يتضمن (٧) مستويات.

ونظرا لما يتمتع به المقياس من درجة مرتفعة من الثبات والصدق فان هناك العديد من الدراسات قد استخدمته مثل دراسات أشرف عبدالحميد (١٩٩٥)، أيمن المحمدى (٢٠٠١)"

٢- مقياس الاحتراق النفسى إعداد الباحث

الهدف من المقياس:

أعد هذا المقياس بهدف التعرف على معلمى الأطفال المعاقين ذهنياً بالحلقه الأولى من التعليم الأساسى والمنهكين والمحترقين نفسياً والذين حصلوا على درجات مرتفعه على مقياس الاحتراق النفسى الذى أعده الباحث

مبررات إعداد المقياس:

لم يعثر الباحث على مقياس مناسب لعينة الدراسة وهم معلمى الأطفال المعاقين ذهنياً بالحلقة الأولى من التعليم الأساسى (٣٠-٤٥) سنة حيث أن المقاييس الموجودة تناولت عينات مختلفه فى المراحل العمرية

الآخرى، سنوات الخبرة لذا لجأ الباحث إلى إعداد هذا المقياس.

خطوات إعداد المقياس:

إتبع الباحث الخطوات الآتية:-

- مراجعة التراث النفسى والأطر النظرية والدراسات السابقة التى تناولت الاحتراق النفسى لدى معلمى الأطفال بصفه عامة ومعلمى الأطفال ذوى الإحتياجات الخاصة بصفه خاصة.
- الإطلاع على أهم المقاييس والإختبارات الخاصة بالضغوط والانهاك والاحتراق النفسى والتى إشتملت على بعض الأسباب والعبارات التى ساهمت فى بناء المقياس ومن هذه المقاييس:-

مقياس ماسلاش "Maslach" (1976)، ماسلاش وجاكسون Maslach & Jackson(1981) للإحتراق النفسى، مقياس الإنهاك النفسى لدى المعلمين إعداد / عادل عبدالله (١٩٩٥) ، مقياس الضغوط النفسية لمعلمى التربية الخاصة إعداد / شوقيه إبراهيم السمادونى (١٩٩٣)، مقياس الإنهاك النفسى لمعلمى التربية الخاصة إعداد / فوقيه محمد راضى (١٩٩٩)، مقياس النهك النفسى للمعلمين إعداد/ سيد أحمد البهاص (٢٠٠٦)، بالإضافه إلى إطلاع الباحث على العديد من التعريفات المختلفة للإحتراق النفسى والتى قدمت فى الدراسات والأبحاث العربيه والأجنبيه السابقه، وكذلك الإطلاع على مكونات الاحتراق النفسى وتصنيفاته وأبعاده المختلفه والتى تناولها كل باحث من خلال مجموعة من الأبعاد والتصنيفات والخصائص التى قد تشترك فيما بينها فى العديد من العبارات سواء فى المعنى أو فى الصيغة.

وصف المقياس:

قام الباحث بإعداد هذا المقياس من خلال دراسته لأدبيات البحث فى مجال الضغوط والانهاك والاحتراق النفسى وكذلك دراسة بعض مقاييس الضغوط والإنهاك والإحتراق النفسى السابق ذكرها.

وقد قام الباحث بجمع وصياغة عدد من العبارات التى تقيس كل بعد من أبعاد المقياس الثلاثه وهى (الإستنزاف الإنفعالى، تبلد الشعور الشخصى، نقص الإنجاز الشخصى) بواقع (١٤) عبارة لكل بعد ليصبح المقياس الكلى مكون من (٤٢) عبارة.

صياغه تعليمات المقياس:

وهى تمثل مرشد للمعلمين للإجابه على المقياس، وهى كالتالى:-

١- يهدف هذا المقياس للتعرف على رأيك الخاص وذلك من خلال العبارات التى

ستعرض عليك، ولما كان كل شخص يختلف عن الأخر فإنه لا يوجد إجابه صحيحة وأخرى خاطئة ولكن يوجد ماهو صحيح وصادق بالنسبه لك.

٢- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة وإهتمام، ووضع علامة (√) أمام العبارة فى العمود المطابق لرؤيتك وتقديرك لها، من بين أربعة إجابات أمام كل عبارة وهى: دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً

٣- تأكد أن إجابتك لا يطلع عليها أحد سوى الباحث، والغرض منها هو الدراسة التربوية العلمية الهادفة.

٤- تأكد أنك أجبت على جميع عبارات المقياس

طريقة تصحيح المقياس:

تم صياغة عبارات المقياس التى تبلغ عددها النهائى بعد إجراء الصدق والثبات (٤٢) موزعة على ثلاثة أبعاد كالتالى:-

- البعد الأول وعباراته هى من ١ إلى ١٤.
- البعد الثانى وعباراته هى من ١٥ إلى ٢٨.
- البعد الثالث وعباراته من ٢٩ إلى ٤٢.

وبدائل الإستجابه هى دائما وتأخذ (٤) درجات، غالبا وتأخذ (٣) درجات، أحيانا تأخذ (٢) درجه، نادرا تأخذ (١) درجة، وصمم المقياس بحيث تشير الدرجة المرتفعه الى ارتفاع درجات الإحتراق النفسى لدى معلمى الأطفال المعاقين ذهنيا وعبارات المقياس كلها بإتجاه واحد ما عدا رقم ١٣ ، ٢٣،٢٧، ٣١، ٣٩ عكسية

وتستخدم الدرجة الكليه بجميع الدرجات على كل العبارات الموجبه والسالبة (العكسية) ويتراوح مدى الدرجات للإحتراق النفسى ما بين ٤٢ – ١٦٨.

الكفاءة السيكومترية للمقياس:

قام الباحث بإختيار عينة التقنين وتتكون من (٢٠) من معلمى الأطفال المعاقين ذهنيا بمدرسة التربية الفكرية بمدينة المنصورة (الدقهلية)، وقد قام الباحث بتقدير الدرجة الكلية للمقياس ودرجات الأبعاد الفرعية.

الصدق: وقد قام الباحث بحساب الصدق بالطرق الأتية:

أ-صدق المحكمين: حيث تم عرض المقياس فى صورتة الأولية على (١٠) من الكوادر فى علم النفس، الصحة النفسيه، التربيه الخاصة، وطلب الباحث إبداء الرأى فى العبارات ومدى قياسها لكل بعد للإحتراق النفسى، وتم إجراء

التعـديلات التـى أشـار بهـا السـادة المحكمين.

ب- الصدق المرتبط بالمحكات: وتعتمـد هذه الطريقة على مقارنـة درجـات المقياس بدرجات مقيـاس أخـر تـم استخدامه كمحـك خـارجى حيـث إستخدم الباحـث مقيـاس الإحتـراق النفسى للمعلمين إعداد/ مجاهد محمد مجاهد (٢٠١٣) وقد حصل الباحـث على معامل ارتبـاط قيمتـه (٧٩,) للعينه ككل وهو ارتباط موجب ودال مما يدل على صدق المقياس.

الثبات: وقد قام الباحـث بحـساب الثبـات بالطرق الآتية:

أ- الثبات بطريقة إعادة إجراء المقيـاس: فقد قام الباحث بإعادة تطبيق المقياس على نفس عينه التقنين بفاصل زمنـى (٢١) يـوم للقيـاس علـى مقيـاس الإحتراق النفسى وتم التوصـل الـى معامل إرتباط (٧٩,) للعينه ككل.

ب- الثبات بمعادلة الفاكرونباخ: حيث قام الباحث بتطبيق المقياس علـى عينـة التقنين وإستخدام أسلوب الفاكرونبـاخ فى التحقـق مـن ثبـات المقيـاس، وتوصل الباحث إلى معامل ثبات قدره (٩١,) للعينه ككل، وهى معـاملات موجبه ودالة إحصائياً.

ت- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: فقـد قام الباحث بحساب الثبات من خـلال التجزئة النصفية، حيث تم التوصـل إلى معاملات ثبات دالة إحصائيا كما هو موضح بالجدول التالى:-

جدول (٢)

يوضح معاملات ثبات مقياس الإحتراق النفسى بطريقة التجزئة النصفيه

الأبعاد	التجزئة النصفيه بسبيرمان براون
الإستنزاف الإنفعالى	,٨٨
اضطراب الشعور بالذات وبالآخرين	,٨٣
نقص الشعور بالانجاز الشخصى	,٧٩
الدرجة الكلية	,٧٦

وعلى ذلك يكون الباحث قد تأكد مـن صدق وثبات مقياس الإحتراق النفسى بـأكثر من طريقه مما يجعل إستخدام المقياس مناسباَ وملائماَ لتلك العينة.

٣- البرنامج الإرشادي المعرفـي الـسلوكي لتخفيف الإحتراق النفسى لدى معلمـى الأطفال المعاقين ذهنياً.

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

ـ الهدف من البرنامج :

يهدف البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية إلى خفض الاحتراق النفـسي لـدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي وذلك من خلال تعـديل

الأفكار السلبية وغير العقلانية وأخطاء التفكير لديهم ومحاولة التخلص أو التخفيف من الإجهاد الجسمي والعضلي والانفعالي عن طريق تدريبات الاسترخاء ، وقد أكدت بعض الدراسات على فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي وفنياته المتعددة في خفض الضغوط النفسية وآثارها ، ومن هذه الدراسات ما يلي :

دراسة هانز "Hains,A.A" (١٩٩٢، ١٩٩٤)، ودراسة روبرت "Robert,p" (١٩٩٥) ، ودراسة إشيبورا وآخرون "Echcburua, E,etal" (١٩٩٧) ، ودراسة ديفلي وسبنس " Devilly, G.J & Spence, s.H" (١٩٩٩) ، ودراسة (جيهان عثمان محمود، ٢٠٠٠) ، ودراسة صبحي عبد الفتاح الكفوري (٢٠٠٠) ، ودراسة رينجنج وآخرون "Rengang, et al" (٢٠٠٢)، (مصطفى علي عبد المجيد ، ٢٠١٥، على طه غازى ، ٢٠١٦).

الإطار النظري للبرنامج:

يقوم البرنامج الحالي على النظرية المعرفية Cognitive therapy والنموذج المعرفي لـــ (أرون بيك Aron Beck) والعلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لـ(ألبرت أليس Albert Ellis) والنظرية السلوكية Behavioral therapy .

حيث يشير "بيك" إلى أن الاضطرابات السلوكية تنشأ نتيجة لعدم الاتساق بين النظام المعرفي الداخلي الذي تميزه ، ويبدأ في الاستجابة للمواقف والأحداث المختلفة إنطلاقًا من تلك المعاني التي تعطيها لها ، وقد تكون ردود فعل إنفعالية متباينة للموقف الواحد بإختلاف الأفراد بل من جانب نفس الفرد أيضًا في أوقات مختلفة كذلك فإن كل موقف أو حدث يكتسب معناً خاصاً يحدد إستجابة الفرد الإنفعالية (عادل عبد الله ، ٢٠٠٠) .

والإرشاد المعرفي السلوكي يهدف إلى أن :

- يتدرب العملاء على رؤية العلاقة بين الأفكار والمشاعر .
- يتدرب العملاء على رؤية الأفكار بصورة نقدية .
- يتدرب العملاء على المراقبة الذاتية للأفكار أو التخيلات السلبية وإخراجها إلى حيز التفكير .
- تدريب العملاء كيف يستطيعون إستبدال المعتقدات الخاطئة والتصورات السلبية بمعتقدات إيجابية (محمد محروس الشناوي ، محمد السيد عبد الرحمن ، ١٩٩٤، بسمه محمد ذكى، ٢٠١٨)
- وفي الواقع نلاحظ أن كل طرق الإرشاد المعرفي السلوكي تبنى على إفتراض مؤداه أن الاضطرابات الانفعالية تحدث بسبب نمط غير موائم من التفكير ، ولذلك فإن هدف الإرشاد هو إعادة

تشكيل البيئة المعرفية للمسترشد وذلك من خلال ثلاث خطوات حددها بيلاك (Bellak, A, 1985) على النحو التالي :

تعليم المسترشدين أن يحددوا ويقيموا أفكارهم وتخيلاتهم وخاصة تلك التي ترتبط بالأحداث والسلوكيات المضطربة أو المؤلمة، وتعليم المسترشدين تصحيح ما لديهم من أفكار خاطئة وتشوهات فكرية ، وتدريب المسترشدين على إستراتيجيات وفنيات سلوكية معرفية متباينة ، مماثلة لتلك التي تطبق في الواقع من خلال مواقف حياتية جديدة أو عند مواجهة ضغوط طارئة (محمد السيد عبد الرحمن ، ٢٠٠٠، أميمة عبدالمقصود قنتوش، ٢٠٠٥)

والاضطراب النفسي عندما يحدث لا يشمل جانبًا واحدًا من الشخصية ، وإنما يشمل أربعة عناصر ، هي السلوك الظاهري (الأفعال الخارجية) والإنفعال (التغيرات الفسيولوجية) ، التفكير (طرق التفكير والقيم والتفاعل الاجتماعي) والعلاقات بالآخرين (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٤) ، ولذا استخدم الباحث بعض الفنيات التي تم إختيارها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وبحيث تتماشى مع أهداف البرنامج الإرشادي وهذه الفنيات هي :

المحاضرة والمناقشة :

أشار العديد من الباحثين إلى مدى فعالية المحاضرة والمناقشة في الموقف التعليمي وما لها من آثار إيجابية تتمثل في إثارة الإهتمام نحو المتحدث ، تركيز الانتباه، اكتساب العديد من المهارات والمفاهيم وتثبيت المعلومات وكسر حدة الملل ، وإستعان الباحث بهذه الفنية لإرشاد معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا (المجموعة التجريبية)، حيث قام الباحث بإلقاء محاضرة محددة المحتوى ، واضحة الأهداف ، سهلة العبارة لمعلمى الأطفال المعاقين ذهنيًا لتعريفهم بمفهوم الاحتراق النفسي وأبعاده وصفات منخفضي ومرتفعي الاحتراق النفسي ، والاستفسار عن أي سؤال بالإضافة إلى التعرف على أهداف البرنامج والاتفاق على آلية العمل أثناء التنفيذ وكذلك إستعان الباحث بفنية المناقشة والحوار في بعض جلسات البرنامج بشكل مبسط مع المعلمين بما يتناسب مع طبيعة كل منهم ، وكذلك الحوار معهم من أجل التعرف عليهم ومساعدتهم على التحدث عما بداخلهم دون خوف أو توتر .

التعزيز :

كي يؤدي التعزيز الإيجابي أثره لابد أن يكون فوري بعد حدوث السلوك المناسب والمرغوب فيه ، أما النوع الثاني من التدعيم فهو التعزيز السلبي وهو عبارة عن تلك العملية التي يقوم فيها المتعلم بالسلوك

الهادف وعند حدوثه يقوم المرشد بإزالة شيء ما يكره المتعلم ، وذلك الذي يقوم بإزالته يعرف بالمدعم السلبي (ممدوحة سلامة ، ١٩٩٠، Westhuizen,2012)

وقام الباحث بإثابة المعلمين عند أداء النشاط منهم بتقديم التعزيز الإيجابي بنوعيه أما النوع الثاني من التدعيم فهو التعزيز السلبي ، وكلا التدعيمين الإيجابي والسلبي يؤثران في المعلمين ويأتي بنتائج إيجابية رائعة معهم كالاعتذار الفوري أو الكف عن السلوك السيء أو أداء ما قصر في أدائه الجلسة القادمة ليحصل على التعزيز الإيجابي مرة أخرى.

إعادة البناء المعرفي :

تركز هذه الطريقة على تعديل تفكير المسترشد واستدلالاته وإفتراضاته والاتجاهات التي تقف وراء الجوانب المعرفية لديه ، ويمثل دحض الأفكار اللاعقلانية خطوة هامة في هذا الاتجاه وأساسًا هامًا في عملية إعادة البناء المعرفي ، حيث يساعد الفرد على فهم طبيعة اعتقاداته اللاعقلانية وأن يستبدلها بإعتقادات أخرى أكثر عقلانية ، كما تساعد من ناحية أخرى على أن تكون استنتاجاته عن المواقف المختلفة أكثر دقة ، ولذلك يجب أن يعمل المرشد قبل أن يشرع في جعل المسترشد يقوم بعملية الفحص والتى تتم على تدريبه وتعليمه أن يفهم العلاقة بين أفكاره وإنفعالاته وسلوكياته (عادل عبد الله ، ٢٠٠٠، Zhu,C,2013)

ويعتبر أسلوب إعادة البناء المعرفي هو أحد أساليب التدخل النفسي المعرفي بل وأهمها ، ويهدف إلى تصحيح المعتقدات ، والاتجاهات المضطربة وظيفيًا ، والتي تؤدي إلى الاضطراب النفسي ، فالسلوك اللاتواؤمي ناتج عن خبرات ومعارف خاطئة ويقوم هذا الأسلوب أيضًا على إستبدال المعارف الخاطئة بأخرى صحيحة ، ويشتمل إعادة البناء المعرفي على التعرف على المواقف السلبية والمعتقدات الخاطئة ، فصل وتحديد الأفكار والمعتقدات المشوهة معرفيًا ، التدعيم الإيجابي للحفاظ على استمرارية ممارسة السلوك الصحيح ، والمتابعة بما يعرف باستمارة الواجب المنزلي (آمال عبد السميع باظة ، ٢٠٠٢، Spangenbrg, F, 2012)

وتوصل "بيك" إلى أن الناس الذين يواجهون الاضطرابات الانفعالية لديهم ميل لارتكاب أخطاء ذات خصائص غير منطقية تجعل الواقع الموضوعي ينحدر في إتجاه التقليل من قيمة الذات ، ويرى العلاج المعرفي السلوكي أن المشكلات النفسية تنشأ من عمليات إعتيادية مألوفة للتفكير الخاطئ والإستدلال غير الصحيح والمبني على المعلومات غير الصحيحة أو الدقيقة ومن

الفشل في التمييز بين الواقع والخيال (محمد سعيد سلامة ، ٢٠٠٣) .

الاسترخاء العصبي العضلي :

لاشك أن الضغط النفسي وما يتبعه من إنهاك ينتج عنه ردود أفعال فسيولوجية متعددة مثل زيادة ضربات القلب ، إرتفاع ضغط الدم ، إضطراب في الغدد ، ومظاهر انفعالية كالتوتر والقلق والعصبية التي تؤثر على صحة الفرد وحياته العامة ، لذلك من الضروري وجود وسيلة تتحكم في هذه المظاهر الفسيولوجية والانفعالية التي تؤثر على قدرة الفرد في تعامله مع المواقف الضاغطة والمنهكة ، والإسترخاء بالمعنى العلمي هو توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ، والاسترخاء بهذا المعنى يختلف عن الهدوء الظاهري ، لأنه ليس من النادر أن تجد شخصًا ما يرقد على الأريكة لساعات متعددة ومع ذلك فهو لا ينتهي عن إظهار العلامات التي تدل على الاضطرابات العضوية والحركية مثل عدم الاستقرار الحركي ، والذهن المشحون بالأفكار والصراعات (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٨٣) .

النمذجة :

يقدم النموذج في هذا البرنامج بواسطة الباحث ، حيث يؤدي النشاط أمام المعلمين ويطلب منهم ملاحظته ليقوموا بأداء النشاط بأنفسهم ، ويستعين الباحث ببعض المعلمين في أداء بعض الأنشطة ليمثلوا نماذج حية أمام المعلمين أفراد المجموعة التجريبية ، وقد راعى الباحث عند تنفيذ هذه الفنية ما يلي :

- أن يتم عرض النموذج في خطوات سهلة وبسيطة قصيرة غير معقدة .
- أن يتسم العرض بجذب إنتباه المعلمين لملاحظة النموذج والحرص على متابعته وتقليده .
- عرض بعض النماذج المصورة عليهم من خلال اللاب توب «فيديو» لتفعيل المشاركة .
- أن يقوم الباحث بالتفاعل الإيجابي مع المعلمين وتوضيح النقاط المهمة والحث على الملاحظة والتقليد مثل تمثيل «دور المعلم الاجتماعي والمعلم المنطوي» ، «المعلم الصلب والمعلم المقهور» ، و«المعلم السلبي والمعلم الإيجابي» ، و«مواقف الالتزام مثل عدم الغش والظلم»، وشرح سلبيات وإيجابيات كل نموذج بعد التمثيل والفائدة والضرر الذي يعود عليه .

لعب الدور :

يمثل سلوك أو موقف اجتماعي معين كما أنه لو كان يحدث بالفعل ، ويقوم المرشد بدور الطرف الآخر في التفاعل ، ويتكرر لعب الدور حتى يتم تعلم السلوك المرغوب

فيه في تحقيق النمو المتوازن وحماية الفرد من الوقوع في مشكلات انفعالية حادة (زينب شقير ، ١٩٩٧)

وقد راعى الباحث عند تنفيذ هذه الفنية مساعدة المعلم على تفريغ الشحنات والرغبات المكبوتة ، مساعدة المعلم على اكتساب مهارات التعامل مع حالات الظلم والعدوان من قبل الآخرين ، ومساعدة المعلمين على تحقيق النمو المتكامل والمتوازن ، كما يعمل على حماية المعلم ووقايته من الوقوع في مشكلات انفعالية حادة وتنمية اتجاهاته الاجتماعية المرغوبة ، ومساعدة المعلمين على التوجيه وتحسين الحياة لديهم من خلال اكتشاف الكثير من القدرات الكامنة .

إلقاء التعليمات للذات :

يفترض "ميكنباوم" أن تدريب الأفراد على الحوار الذاتي يمكن أن يؤدي إلى تغيير سلوكهم إذ أنه يؤدي إلى ضبط السلوك ، والتخفف من الضغط النفسي ، ويؤثر على الحالة الانفعالية للفرد، وتشتمل عملية العلاج على ثلاثة أوجه هي : ملاحظة الذات ، والسلوك والأفكار المتنافرة، تطوير الجوانب المعرفية المتصلة بالتغيير (عادل عبد الله ، ٢٠٠٠) .

إتخاذ القرارات :

ان بعض الناس يجدون صعوبة في إتخاذ قرار وهم أمام موقف في حياتهم وهم يواجهون بعض المشاكل ، فيترددون ويقفون عاجزين عن تقديم الحلول المناسبة لها ، ويهدرون وقتًا طويلًا وهم يدورون في ذات الأفكار ويفقدون كثيرًا من الفرص التي هم في حاجة إليها ، فتتراكم المشكلات التي تقف حائلًا أمام تحقيق أهدافهم ، مما يجعلهم يقعون تحت وطأة الضغوط والشعور بالإنهاك والإحتراق النفسي ، وهنا يستلزم الأمر أن يلجأ هؤلاء الأفراد إلى التدريب على إتخاذ القرارات المناسبة التي تجعلهم متوافقين نفسيًا وعلى قدرة التغلب على الضغوط النفسية ومن ثم الإنهاك والاحتراق النفسي .

التغذية الراجعة :

حيث يقوم المرشد بتزويد المسترشد بمعلومات عن أدائه وتحسن سلوكه خلال تأديته المهارة لمساعدته على معرفة تقدمه ، الأمر الذي يدفعه ويشجعه على تكرار السلوكيات الصحيحة المرغوبة بها (محمد الهنداوي ، ٢٠١١) .

حل المشكلة :

هي عملية سلوكية سواء ظاهرة «أفعال ، أقوال» أو داخلية تقدم تنوعًا من الاستجابات ذات الفعالية الممكنة لموقف المشكلة ، كما أنها تزيد من احتمالية اختيار أكثر الاستجابات فعالية بين هذه البدائل ، ويمكن إعتبار التدريب على حل المشكلات يساعد المعلم على تطوير مجموعة من

أساليب التعلم ، وزيادة التعامل بفعالية في المواقف ، ويعد حل المشكلات هو عملية يحاول بها المعلم أن يخرج من مأزق أو موقف ضاغط ، وتتعدد نماذج حل المشكلات حيث إقترح "جولدفرايد" نموذجًا من خمس خطوات لحل المشكلات ليتم استخدامها في تعديل السلوك لدى الأفراد وهو يتكون من الخطوات التالية : توجيه عام ، تحديد المشكلة وصياغتها ، توليد البدائل والحلول ، إتخاذ القرار ، التحقق من الحل (محمد الشناوي ، محمد عبد الرحمن ، ١٩٩٨، Adebomi,2012)

وأنه في حين تتم إعادة التدريب على مهارة حل المشكلات في الجلسة الأخيرة حتى يطبقها الأفراد بعد ذلك في المواقف المختلفة التي قد يتعرضون لها فيما بعد ، كي نتجنب حدوث إنتكاسة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج العلاجي الإرشادي (عادل عبد الله ، ٢٠٠٠) .

الواجب المنزلي :

يعد الواجب المنزلي أحد الأساليب الهامة والتي تميز الإرشاد المعرفي السلوكي عن غيره من التدخلات العلاجية الأخرى ، ولكي يتمكن المعلم من تعميم التغيرات الإيجابية التي يكون قد أنجزها في الجلسات العلاجية لكي تساعده على أن ينقل تغيراته الجديدة إلى المواقف الحية ، ولكي يقوى ويدعم أفكاره أو معتقداته الصحيحة الجديدة يتم توجيهه وتشجيعه على تنفيذ بعض الواجبات المنزلية التي تتمثل في مجموعة من السلوكيات والمهارات التي يتعين أداؤها من قبل المعلم سواء في المنزل أو في المدرسة ، ويتم تحديدها في كل جلسة كما يتم تقييمها في الجلسة التالية ولابد من إختيار نوع الواجبات المنزلية بما يتناسب مع هدف الإرشاد (أبو بكر مرسي محمد ، ٢٠٠٢، أميمة عبدالمقصود قنتوش،٢٠٠٥)

وقد راعى الباحث عند تنفيذ هذه الفنية ما يلي :

- إعطاء تكليفات بسيطة ومرتبطة بالهدف الخاص بالجلسة .
- تحديد زمن محدد في نهاية كل جلسة لتقرير تلك التكليفات .
- توضيح كيفية إجرائها لمعلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا حتى يساعدوا أنفسهم في تنفيذها .
- مراجعتها في بداية كل جلسة وإعطاء تدعيم مناسب لمن قام بها .

أسس بناء البرنامج :

استند الباحث إلى الأسس النظرية والفلسفية لنظريات الإرشاد السلوكي ، وكان من أهم مصادر إعداد البرنامج هو الإطلاع على التراث النظري للأدبيات النفسية والإرشادية ، والذي كان الأساس في تحديد فنيات واستراتيجيات البرنامج الإرشادي ،

والدراسات السابقة في مجال البرامج الإرشادية لخفض الاحتراق النفسي والاستفادة من النماذج الإرشادية الواردة في الدراسات السابقة في خفض الاحتراق النفسي لدى عينات الدراسة المختلفة بعد الإطلاع على أساليب وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي لكل من ميكنباوم وبيك بالإضافة إلى الدراسات والبحوث التجريبية التي أجريت في مجال الإرشاد المعرفي السلوكي لخفض الاحتراق النفسي ومنها دراسة جيهان عثمان محمود (٢٠٠٠) ، ودراسة بورتر وسوزان (Porter and Susan, 2000) ، ودراسة كونري وجويس لي (Conrey and Joycel, 2005) ، ودراسة أميمة عبد المقصود قنتوش (٢٠٠٥) ، ودراسة رحاب أحمد حسانين (٢٠٠٦) ، ودراسة عماد السيد محمد فرج (٢٠٠٧) ،على طه غازى، ٢٠١٦، Abdebomi,2012 ، دراسة إيمان محمد مصطفى (١٩٩٨) بالإضافة إلى التراث السيكولوجي عن الضغط النفسي وما يتبعه من إنهاك نفسي ، الإرشاد المعرفي السلوكي .

التخطيط العام للبرنامج :

إشتملت عملية التخطيط العام لبرنامج خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي عدة خطوات نوجزها فيما يلي:

الفئة التي وضع من أجلها البرنامج :

البرنامج موجه طبقًا للهدف العام لتطبيقه على معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي ممن يحصلون على درجات مرتفعة على مقياس الاحتراق النفسي في المرحلة العمرية ما بين (٣٠-٤٥) عام .

الهدف من البرنامج :

- **الهدف العام :** يهدف هذا البرنامج إلى خفض الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي .

الأهداف الإجرائية للبرنامج :

تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل داخل الجلسات ومن خلال تنفيذ التكليفات والواجبات المنزلية التي يكلف بها أفراد المجموعة التجريبية وتتلخص هذه الأهداف فيما يلي :

أولًا : تنمية جانب الالتزام :

- أن يتعلم المعلم الشعور بالالتزام نحو الذات .
- أن يتعلم المعلم الشعور بالالتزام الديني.
- أن يتعلم المعلم الشعور بالالتزام نحو العمل والعلاقات الاجتماعية .

ثانيًا : تنمية جانب التحكم :

- أن يتدرب المعلم على كيفية التحكم في المواقف الضاغطة .
- أن يتدرب المعلم على كيفية اتخاذ القرار ومعوقاته .
- أن يكتسب المعلم القدرة على التفكير المنطقي .

ثالثًا : تنمية جانب التحدي :

- أن يتدرب المعلم على تنمية الاستقلالية.
- أن يتدرب المعلم على تنمية التحدي .
- أن يتدرب المعلم على مهارات حل المشكلات .

المدى الزمني للبرنامج وعدد الجلسات :

يشتمل البرنامج على (٢٨) جلسة لخفض الاحتراق النفسي وأبعاده (الاستنزاف الانفعالي ، نقص الإنجاز الشخصي ، تبلد الشعور) لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي بواقع ثلاث جلسات في الأسبوع ومدة كل جلسة من (٤٥- ٦٠) دقيقة وذلك حسب موضوع الجلسة والفنيات الإرشادية وظروف العينة.

تقييم البرنامج :

إن التقييم عملية شاملة ومستمرة تهدف إلى تقرير ما تم إنجازه من أهداف قد خطط لها مسبقًا ، وفي هذه المرحلة يتم التعرف على الإنجازات التي تحققت ومدى تحقيق البرنامج لهدفه وذلك من خلال التقييم البعدي والذي يكون عن طريق الإطلاع على نتائج تطبيق مقياس الاحتراق النفسي على معلمي الأطفال «المجموعة التجريبية» ومقارنة النتائج بنتائج القياس القبلي بالإضافة إلى التقييم التتبعي ويتم ذلك بعد شهرين من التقييم البعدي بتطبيق مقياس الاحتراق النفسي على معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا للوقوف على مدى إستمرار فعالية البرنامج المستخدم في الدراسة .

الأسلوب الإرشادي المستخدم في البرنامج :

إعتمد البرنامج الحالي على أسلوب الإرشاد الجماعي حيث تناسب هذا الأسلوب مع الجلسات التي كان هدفها تكوين علاقات اجتماعية سليمة واكتساب مهارات اجتماعية كالتفاعل الاجتماعي والتواصل والمشاركة والتخلص من السلوكيات اللاتوافقية مع الآخرين ، كما كان لهذا الأسلوب أهمية في حالة المناقشات المفتوحة عن المشاعر المكبوتة الناتجة عن التعامل مع الطفل المعاق ذهنياً وعرض كل معلم لتجاربه وأفكاره ، ولهذه المشاركة بين المعلمين في الحوار فاعليتها في التنفيس الانفعالي .

الأنشطة المستخدمة في تنفيذ البرنامج :

يعتمد البرنامج على الأنشطة «الفنية ، التمارين الرياضية ، الموسيقى ، القصة» التي تتناسب مع طبيعة معلمي الأطفال من

حيث خصائصهم النفسية والاجتماعية والمعرفية والانفعالية وتتماشى مع أهداف البرنامج الإرشادي وفيما يلي عرضًا لهذه الأنشطة ومبررات استخدامها :

ـ النشاط الفني "مجلات حائط" :

إن إفراغ الصراعات في قوالب فنية يساعد على التسامي بها ، والتخفيف من وطأتها على النفس وأوجاعها ، كما أنها وسيلة للتعبير عن المشاعر والعواطف والانفعالات المكبوتة حيث تمثل الرسوم انعكاسًا لحقيقة مشاعر المعلمين نحو أنفسهم والآخرين ، فالفن باعتماده على اللغة الرمزية يعد وسيلة عامة لكشف مكونات العقل الباطن أكثر من اللغة ، فهو يسمح للمواد اللاشعورية بالتعبير عن نفسها بحرية من خلال الخطوط والأفكار والرموز الناتجة (عبد المطلب القريطي ، ٢٠١٢) .

مما سبق يتضح للباحث أهمية استخدام النشاط الفني مع المعلمين كفرصة لتفريغ الانفعالات النفسية وإسقاط المشاعر والتخلص من القلق والتوترات الناتجة عن التعامل مع الأطفال المعاقين ذهنيًا ، حيث تتيح مجلات الحائط والرسم وإستخدام التعبير بالألوان الفرصة لاستخدام مهارات العمل الجماعي والتعاون بينهم وإشاعة روح الفكاهة والمرح بينهم وليخرجوا أفكارهم عن الآلام التي يشعرون بها بطرق ابتكارية تعلو على الحزن ، وكذلك شرح انفعالاتهم ومخاوفهم من المستقبل وتخيلاتهم في العمل الفني ، مما شجع الباحث على الاستعانة به في تخفيف الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بجانب الأنشطة الأخرى المستخدمة في البرنامج .

النشاط الرياضي "ممارسة التمارين الرياضية" :

يستخدم النشاط الرياضي في مجال الإرشاد النفسي ، كما يساعد على ضبط وتوجيه السلوك إلى الأفضل ، ولدعم نموه وإشباع حاجاته ، وإتاحة الفرصة له للتعبير ، فممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة للإفصاح عن المشاعر والانفعالات من خوف وقلق وغضب أثناء الجلسات الإرشادية ، وقد يستخدم المرشد في ذلك تمارين رياضية وألعاب مختلفة (حامد زهران، ٢٠٠٥) .

حيث تعطي ممارسة النشاط الرياضي للمعلمين فرصة للتحرر من الواقع المليء بالإلتزامات والإحباط والقواعد والأوامر ، بحيث يتصرفوا بحرية دون التقيد بقوانين الواقع المادي أو الاقتصادي ويعطي المعلم فرصة للتخلص من التوتر والإحباط الذي يعاني منه ، حيث يكون لدى المعلم فرصة أكبر كي يجرب القسوة والألم والصلابة واللين (Zhu,C,2013) وجد الباحث عند التعامل مع المعلمين ما لديهم من مشكلات نفسية وإنفعالية نتيجة لما يتعرضون له من

ظروف إجتماعية ونفسية وتربوية مع تلاميذهم المعاقين ذهنيًا ، فقد حرص الباحث على تضمين البرنامج ممارسة النشاط الرياضي كوسيلة لخفض حدة المشكلات النفسية والاجتماعية والاضطرابات الانفعالية لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا ، كما يساعد أيضًا في الوصول إلى حالة من التوازن والاستقرار النفسي والانفعالي ، حيث يعد نشاطًا له جاذبيته لما يمنحه للمعلمين من شعور بالمشاركة والمرح والنشاط والتعاون بينهم ، وخلق روح الفاعلية والمنافسة والتشجيع والرضا النفسي والفرح وإخراج الطاقة المكبوتة ، ويشكل وسيطًا جيدًا لتعليمهم الكثير من المفاهيم والمعلومات والعادات الرياضية الجميلة والأنماط السلوكية المرغوبة اجتماعيًا في جو ممتع ومحبب إلى النفس .

النشاط الموسيقي :

يستخدم النشاط الموسيقي لإنجاز هدف علاجي من أجل إحياء وتحصين الصحة النفسية والجسدية ، فمن خلال الموسيقى يتم تعديل السلوك أو تغييره واستبداله بسلوكيات مرغوب بها أو تكييفه ، كما أن الموسيقى تعتبر وسط فعال ، وذلك لأن جميع الناس تقريبًا يتجاوبون معها بإيجابية على الأقل لبعض الأنواع منها ، فالعلاج بالموسيقى يستند في الأصل إلى إفتراض أن كل الأفراد لديهم في الأساس إستجابة فطرية للموسيقى على الرغم مما قد يتعرض له بعضهم من إعاقة جسمية أو عقلية أو انفعالية أو غيرها ، وأن الموسيقى هي الفن الوحيد الذي يشعر به الأفراد لأنها عاملًا طبيعيًا صرفًا أشبه بالتيار الكهربائي من شأنه أن يؤثر على الأعصاب وهو الأمر الذي يجعل الجميع يقبلون على سماع الموسيقى بغض النظر عن العمر (عادل عبد الله ، ٢٠٠٥، Brondg, 2011) .

مما سبق يتضح للباحث أهمية إستخدام الموسيقى مع معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا ، حيث تحدث الموسيقى أقصى مفعول لها في العلاج الجماعي مع المعلمين وتبث الشعور بالأمان والهدوء النفسي ، وأن العلاج بالموسيقى يعمل على إكساب المعلمين العديد من المهارات المختلفة كالمهارات المعرفية والسلوكية والجسمية والانفعالية والعمل على تنميتها وتطويرها .

القصة :

يتم استخدام القصص كنشاط في بعض جلسات البرنامج وكفنية في بعض جلسات أخرى للبرنامج ، ويمكن الاستفادة من القصص في تعديل سلوك المعلمين وتنمية مهارات التحدي والمبادأة ، ومواجهة المشكلات وخفض حدتها مع المعلمين ممن لديهم مشكلات نفسية وإنفعالية مما شجع الباحث على الاستعانة بالقصة في تنمية القوة والتحدي ومواجهة الأزمات .

جدول (٣)

ملخص محتوى جلسات برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بالحلقة الأولى من التعليم الأساسي

الجلسة	الزمن	العنوان	الفنيات	وسيلة التقويم	الهدف من الجلسة
الجلسة الأولى	٦٠ – ٩٠ دقيقة	جلسة تمهيدية	المحاضرة المناقشة لعب الدور التعزيز	يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم من الجلسة	١- التعارف والتقارب والألفة وإقامة علاقة طيبة بين أفراد المجموعة التجريبية بعضهم ببعض وبينهم وبين الباحث . ٢- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بهدف البرنامج وطريقة العمل ٣- توضيح النتائج التي تعود عليهم من الاشتراك في البرنامج . ٤- تقليل حدة التوتر والقلق السائد بين أفراد المجموعة التجريبية في اللقاء الأول . ٥- الاتفاق على مكان وزمن عقد الجلسات .
الجلسة الثانية والثالثة	٦٠ – ٩٠ دقيقة	التعرف على المقصود بالاحتراق النفسي	المحاضرة المناقشة التغذية المرتدة الواجب المنزلي	١- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن معنى الاحتراق النفسي وأبعاده .	١- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بالمقصود بالاحتراق النفسي وأبعاده . ٢- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بالأضرار الجسمية والنفسية والاجتماعية الناتجة عن الاحتراق النفسي . ٣- تعريف أفراد المجموعة بمعلومات عن الاحتراق النفسي وأهم مصادره . ٤- تعريف أفراد المجموعة بسبب تواجدهم في المجموعة التجريبية . ٥- تعريف أفراد المجموعة بأنهم بحاجة إلى خفض الاحتراق النفسي لديهم وكيفية مواجهة الضغوط بنجاح

الجلسة	الزمن	العنوان	الفنيات	وسيلة التقويم	الهدف من الجلسة
الجلسة الرابعه	٦٠ – ٩٠ دقيقة	التعرف على الإعاقة الذهنية ودرجاتها	المحاضرة المناقشة التعزيز الموجب النمذجة إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى الإعاقة والإرادة .	١- تبصير أفراد المجموعة التجريبية عن معنى الإعاقة الذهنية لدى الأطفال وأبعادها . ٢- توجيه أفراد المجموعة إلى معرفة أسباب وطبيعة الإعاقة الذهنية. ٣- تبصير أفراد المجموعة بأهمية الإرادة واستغلال باقي الجوانب الإيجابية لدى الأطفال . ٤- توجيه أفراد المجموعة إلى أهمية تقبل الطفل المعاق ذهنيًا .
الجلسة الخامسة	٦٠ – ٩٠ دقيقة	إعادة البناء المعرفي	المحاضرة المناقشة التعزيز لعب الدور إعادة البعد المعرفي النمذجة الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى إستفادتهم .	١- تحليل وتحديد الأفكار الخاطئة واللاعقلانية ودحض هذه الأفكار وإحلال الأفكار العقلانية محلها. ٢- توضيح العلاقة بين إعادة التقييم المعرفي والاحتراق النفسي . ٣- أن يتخلص أفراد المجموعة التجريبية من العزلة والانسحاب . ٤- أن يتحدث أفراد المجموعة عن مشاعرهم بحرية دون خوف . ٥- أن يتخلص أفراد المجموعة من الإستجابات الفسيولوجية المصاحبة للتوتر مثل الخجل والخوف من المستقبل الغامض .
الجلسة السادسة	٦٠ – ٩٠	ضع بصمتك	المحاضرة المناقشة التعزيز لعب الدور إعادة البناء المعرفي الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم .	١- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على مواجهة الآخرين لزيادة ثقتهم بأنفسهم . ٢- أن يتعلم أفراد المجموعة مفهوم العلاقة بين الأفكار العقلانية وبين إنخفاض مستوى الاحتراق النفسي .

الجلسة	الزمن	العنوان	الفنيات	وسيلة التقويم	الهدف من الجلسة
	دقيقة				٣- إكسابهم الصدق في الحديث والتعبير عن الذات ٤- الاستبصار بالإيجابيات والسلبيات . ٥- القدرة على التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية
الجلسة السابعة	٦٠ - ٩٠ دقيقة	الوعي الانتقائي	المحاضرة المناقشة التغذية المرتدة لعب الدور الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن أهمية مهارة الوعي الانتقائي .	١- التعرف على معنى الوعي الانتقائي . ٢- معرفة دوره في التغلب على المواقف المنهكة . ٣- التدريب على الوعي الانتقائي . ٤- تدريب أفراد المجموعة التجريبية على توجيه طاقاتهم وأفكارهم ليحسوا بقيمتها . ٥- أن يعي أفراد المجموعة قيمة الثقة بالنفس ودورها في حياتهم .
الجلسة الثامنة	٦٠ - ٩٠ دقيقة	إختيار الأهداف الحياتية	المحاضرة المناقشة النمذجة حل المشكلات التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم .	١- توضيح العلاقة بين هذه الفنية وبين الإحساس بالاحتراق النفسي . ٢- تعليم أفراد المجموعة اختيار أهداف أكثر معقولية ومنطقية. ٣- توضيح شعور الفرد بضعف القدرة على اتخاذ القرار والاختيار . ٤- أن يتخلص أفراد المجموعة من الشحنات الانفعالية السلبية كالحيرة، التردد، الغضب ،الخوف. ٥- أن يتعلم أفراد المجموعة كيفية إتخاذ القرار الصحيح للمشكلة.
الجلسة التاسعة	٦٠ - ٩٠	إدارة الوقت	المحاضرة المناقشة النمذجة التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن أهمية إدارة الوقت.	١- أن يدرك أفراد المجموعة التجريبية مفهوم إدارة الوقت . ٢- تدريب أفراد المجموعة على إدارة الوقت في مزاولة الأنشطة المفيدة

الجلسة	الزمن	العنوان	الفنيات	وسيلة التقويم	الهدف من الجلسة
	دقيقة				٣- توضيح العلاقة بين تنظيم الوقت وخفض الاحتراق النفسي . ٤- تدريب أفراد المجموعة في تعلم مهارات جديدة.
الجلسة العاشرة	٦٠ - ٩٠ دقيقة	اتخاذ القرار ومعوقاته	المحاضرة المناقشة لعب الدور النمذجة التغذية المرتدة الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن أهمية مهارة إتخاذ القرار.	١-أن يتعلم أفراد المجموعة التجريبية مفهوم إتخاذ القرار الصحيح وأهمية هذه المهارة ٢-توضيح الآثار السلبية الناتجه عن العجز عن إتخاذ القرار المناسب او الحلول المناسبة وعلاقتها بالإحتراق النفسى ٣-ان يتعلم أفراد المجموعة التفكير الصحيح قبل إتخاذ القرار ٤-تدريب أفراد المجموعة على مهارات تحمل مسئولية القرار الصحيح
الجلسة الحادية عشر	٦٠ - ٩٠ دقيقة	حل المشكلات	المحاضرة المناقشة النمذجة التعزيز الواجب المنزلى	١- مراجعة الواجب المنزلى ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى إستفادتهم ٣- يسأل الباحث المعلمين عن كيفية حل المشكلات	١-تدريب أفراد المجموعة التجريبية على صياغة المشكلة بصورة صحيحة وكيفية التعامل معها وتقديم أنسب الحلول لها ٢-تدريب أفراد المجموعة على أساليب وطرق وكيفية حل المشكلات ٣-تدريب أفراد المجموعة على الثقه بالنفس وإتخاذ القرارات الصحيحة
الجلسة الثانية عشر	٦٠ - ٩٠ دقيقة	الاسترخاء الجسمي	المحاضرة المناقشة النمذجة التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى الاسترخاء الجسمي.	١- تعريف أفراد المجموعة بمفهوم الاسترخاء الجسمي. ٢- تبصير أفراد المجموعة بأهمية الاسترخاء الجسمي ودوره في التخفيف من حدة القلق والتوتر النفسي . ٣- تدريب أفراد المجموعة على مهارة الاسترخاء الجسمي .

الجلسة	الزمن	العنوان	الفنيات	وسيلة التقويم	الهدف من الجلسة
الجلسة الثالثة عشر	٦٠ – ٩٠ دقيقة	الاسترخاء عن طريق التخيل	المحاضرة المناقشة النمذجة لعب الدور التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى التخيل .	١- تبصير أفراد المجموعة التجريبية عن معنى التخيل وأهميته . ٢- عرض الطرق المختلفة التي يمكن أن تساعد على تحقيق الاسترخاء خلال التخيل.
الجلسة الرابعة عشر	٦٠ – ٩٠ دقيقة	إلقاء التعليمات للذات	المحاضرة المناقشة لعب الدور التغذية الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم .	١- تعريف أفراد المجموعة بمعنى إلقاء التعليمات للذات . ٢- تبصير أفراد المجموعة بأهمية ممارسة الحوار الذاتي الإيجابي في مقاومة الضغوط النفسية. ٣- تدريب أفراد المجموعة على مهارة الحديث الإيجابي للذات .
الجلسة الخامسة عشر	٦٠ – ٩٠ دقيقة	المساندة الاجتماعية	المحاضرة المناقشة التغذية الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى المساندة الإجتماعية.	١- تبصير أفراد المجموعة بمعنى المساندة الإجتماعية ٢- تبصير أفراد المجموعة بأهمية المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالاحتراق النفسي ٣- تنمية شبكة التدعيم الاجتماعي . ٤- أن يتعلم أفراد المجموعة دور العمل الجماعي والتطوعي .
الجلسة السادسة عشر	٦٠ – ٩٠ دقيقة	السلوك التوكيدي	المحاضرة المناقشة لعب الدور التغذية الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى التوكيدية	١- توضيح مفهوم السلوك التوكيدي لأفراد المجموعة ٢- تدريب أفراد المجموعة على ممارسة السلوك التوكيدي . ٣- مساعدة أفراد المجموعة وتشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم نحو الأطفال المعاقين ذهنيًا . ٤- تبصير أفراد المجموعة بالعلاقة بين السلوك التوكيدي والاحتراق النفسي .

الجلسة	الزمن	العنوان	الفنيات	وسيلة التقويم	الهدف من الجلسة
الجلسة السابعة عشر والثامنه عشر	٦٠ – ٩٠ دقيقة	تعديل السلوك وتنمية القدرة على التواصل الجيد	المحاضرة المناقشة لعب الدور النمذجة التغذية الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم .	١- تبصير أفراد المجموعة بالسلوكيات السوية . ٢- تدريب أفراد المجموعة على احترام حاجات الطفل المعاق ذهنيًا . ٣- تدريب أفراد المجموعة على مهارات تعديل السلوك . ٤- مساعدة أفراد المجموعة على اكتساب مهارات جديدة للتعامل مع المواقف الضاغطة والعصبية . ٥- تدريب أفراد المجموعة على مهارة الحوار الإيجابى. ٦- تدريب أفراد المجموعة على التواصل الجيد مع الطفل المعاق ذهنيًا .
الجلسة التاسعة عشر	٦٠ – ٩٠ دقيقة	الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالإعاقة الذهنية	المحاضرة المناقشة إعادة البناء المعرفي التغذية الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى الأفكار العقلانية واللاعقلانية .	١- التعرف على الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية المرتبطة بالإعاقة الذهنية . ٢- معرفة تأثير هذه الأفكار اللاعقلانية على العلاقة بين أفراد المجموعة والأطفال المعاقين ذهنيًا وتأثيرها على الانفعالات السلبية. ٣- إستبدال هذه الأفكار بأفكار أكثر عقلانية ومنطقية .
الجلسة العشرون	٦٠ – ٩٠ دقيقة	تنمية التحدي	المحاضرة المناقشة التغذية الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى التحدي.	١- توضيح معنى التحدي . ٢- تبصير أفراد المجموعة التجريبية بأهمية التحدي ودوره في مواجهة المواقف الضاغطة . ٣- تنمية قدرة أفراد المجموعة على التحدي.
		القيم الدينية والخلقية	المحاضرة المناقشة النمذجة التغذية	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى	١- تبصير أفراد المجموعة بأهمية الالتزام والتمسك بالقيم الدينية والخلقية في إحساس الفرد بالسعادة وبمعنى الحياة وخفض

الجلسة	الزمن	العنوان	الفنيات	وسيلة التقويم	الهدف من الجلسة
الجلسة الواحد والعشرون	٦٠ – ٩٠ دقيقة		الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	استفادتهم .	الاحتراق النفسي لديهم. ٢- تبصير أفراد المجموعة بأن الثقة في الله والإيمان بقدرته يجعل الفرد يشعر بالرضا والسعادة في الحياة ٣- تبصير أفراد المجموعة بدور أداء الفرائض الدينية على الصحة الجسمية والنفسية والعقلية للفرد .
الجلسة الثانيه والعشرون	٦٠ – ٩٠ دقيقة	التفكير المنطقي	المحاضرة المناقشة لعب الدور حل المشكلات التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى التفكير المنطقي .	١- أن يتعلم أفراد المجموعة مفهوم التفكير المنطقي . ٢- أن يتدرب أفراد المجموعة على تعلم الخبرات الإيجابية والسلبية واستدعائها للإيجابية وقت الحاجة . ٣- أن يتعلم أفراد المجموعة على ترتيب الأفكار بشكل منطقي . ٤- أن ينمي لدي أفراد المجموعة التفكير المنطقي لتعديل الاستجابات . ٥- أن يدرك أفراد المجموعة أن التغيير فرصة للتطور لا للتهديد
الجلسة الثالثة والعشرون	٦٠ – ٩٠ دقيقة	معوقات جودة الحياة وتحمل المعاناة	المحاضرة المناقشة النمذجة حل المشكلات التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى جودة الحياة .	١- تبصير أفراد المجموعة بالضغوط الحياتية والاجتماعية التي يتعرض لها معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا . ٢- مساعدة أفراد المجموعة على تنمية القدرة لديهم على تحمل بعض الضغوط والمعاناة التي تؤثر على حياتهم بشكل سلبي . ٣- التأكيد لأفراد العينة على حتمية الضغوط والمعاناة . ٤- تدريب أفراد المجموعة على مواجهة المواقف الصعبة بفعالية .

الجلسة	الزمن	العنوان	الفنيات	وسيلة التقويم	الهدف من الجلسة
					٥- تدريب أفراد المجموعة على التخلص من الأفكار السلبية . ٦- تدريب أفراد المجموعة على مواجهة الواقع بقوة. ٧- أن يدرك أفراد المجموعة أن مواجهة المشكلات والمواقف الصعبة بواقعية وثقة وعدم الهروب فرصة لإظهار المهارات والقدرات الشخصية .
الجلسة الرابعه والعشرون	٦٠ – ٩٠ دقيقة	الرضا بالقضاء والقدر	المحاضرة المناقشة إعادة البناء المعرفي التغذية الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى القضاء والقدر والسعادة والتفاؤل	١- تبصير أفراد المجموعة بمعنى الرضا بالقضاء والقدر والسعادة والتفاؤل . ٢- تبصير أفراد المجموعة بالعلاقة بين الرضا بقضاء الله وقدره وبين إحساس الفرد بالسعادة والتفاؤل وخفض الاحتراق النفسي لديهم . ٣- تشجيع أفراد المجموعة على المشاركة في أنشطة سارة تحقق لهم السعادة . ٤- تدريب أفراد المجموعة على تنمية روح الفكاهة. ٥- تدريب أفراد المجموعة على تذكر الأحداث المبهجة لديهم ويفصح كل فرد عنها أمام الزملاء ويستمتع كل فرد بتجارب الزملاء في هذا الشأن . ٦- تدريب أفراد المجموعة على القيام بالسلوكيات المفرحة التي تحقق لهم السرور وخفض الإحتراق النفسي مثل السفر في رحلة أو قراءة كتاب ممتع – حضور المناسبات السارة أو ممارسة الأنشطة الرياضية .

الجلسة	الزمن	العنوان	الفنيات	وسيلة التقويم	الهدف من الجلسة
الجلسة الخامسة والعشرون	٦٠ – ٩٠ دقيقة	التسامح	المحاضرة المناقشة لعب الدور التغذية الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	١- مراجعة الواجب المنزلي . ٢- يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣- يسأل الباحث المعلمين عن معنى التسامح ، المثابرة ، التعقل .	١- تبصير أفراد المجموعة بمعنى التسامح وأهميته في حياة الفرد وعلاقته بخفض الإحتراق النفسي لديهم . ٢- مناقشة بعض المواقف التي تتم داخل المدرسة والتي تتضمن سلوكيات تتسم بالتعصب وعدم التسامح . ٣- تدريب أفراد المجموعة على التسامح . ٤- أن يتعلم أفراد المجموعة مفهوم المثابرة وتأثيرها في مواجهة الضغوط . ٥- أن يكتسب أفراد المجموعة التعامل بإيجابية مع الصعوبات والأزمات . ٦- تنمية قدرة أفراد المجموعة على التحكم المعرفي « التعقل » .
الجلسة السادسة والعشرون	٦٠ – ٩٠ دقيقة	الصحة الجسمية	المحاضرة المناقشة التغذية الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	١ـ مراجعة الواجب المنزلي . ٢ـ يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم .	١- تبصير أفراد المجموعة بالعلاقة بين الصحة الجسمية والصحة النفسية والعقلية للأفراد. ٢- تبصير أفراد المجموعة بكيفية الاهتمام بالصحة الجسمية . ٣- تشجيع أفراد المجموعة على تغيير أسلوب حياتهم وتبني أسلوب حياة أكثر جودة .
الجلسة السابعة والعشرون	٦٠ – ٩٠ دقيقة	المثابرة والثقة بالنفس	المحاضرة المناقشة لعب الدور التغذية الراجعة التعزيز الواجب المنزلي	١ـ مراجعة الواجب المنزلي . ٢ـ يسأل الباحث المعلمين عن مدى استفادتهم . ٣ـ يسأل الباحث المعلمين عن معنى الثقة بالنفس والمثابرة .	١- تعريف أفراد المجموعة بمعنى المثابرة وأهميتها للفرد. ٢- تبصير أفراد المجموعة بمعنى الثقة بالنفس وأهميتها للفرد . ٣ـ تبصير أفراد المجموعة بأن المثابرة والثقة بالنفس من أهم خصائص الشخصية السوية والصلبة.

الجلسة	الزمن	العنوان	الفنيات	وسيلة التقويم	الهدف من الجلسة
الجلسة الثامنة والعشرون	٦٠ – ٩٠ دقيقة	الجلسة الختامية	المحاضرة المناقشة التعزيز	تطبيق القياس البعدي لمقياس الاحتراق النفسي	١ــ استرجاع أهم ما جاء في الجلسات السابقة من نقاط . ٢ــ جمع آراء الأفراد حول مدى استفادتهم من جلسات البرنامج الإرشادي وأثره في خفض الاحتراق النفسي . ٣ــ تطبيق مقاييس الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية « التطبيق البعدي» ومعرفة مدى تأثير البرنامج الحالي على أعضاء المجموعة التجريبية . ٣ــ تقديم الشكر لأفراد المجموعة التجريبية على تعاونهم مع الباحث والاتفاق على موعد ومكان القياس التتبعي لتقييم مدى استمرار فعالية البرنامج الحالي من خلال تطبيق المقاييس المستخدمة في الدراسة على أعضاء المجموعة التجريبية بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج .

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

نتائج وتفسير الفرض الأول :

وينص الفرض الأول على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي) لصالح القياس البعدي" .

للتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للتحقق من وجود فروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية ، ويتضح ذلك في الجدول (٤) .

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي)

القياس	مجموع الرتب	مجموع الرتب "-"	مجموع الرتب "+"	مستوى الدلالة
القبلي	٥٥	٥٥	صفر	٠,٠١
البعدي				

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح القياس البعدي وبذلك يتم قبول الفرض الموجه .

نتائج وتفسير الفرض الثاني :

وينص الفرض الثاني على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي ، وقد تم استخدام اختبار "مان ويتني" للتحقق من وجود فروق بين متوسطي رتب درجات القياس البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، ويتضح ذلك من الجدول (٥)

جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي) لصالح أفراد المجموعة التجريبية

المقياس	المجموعة	ن	متوسط الرتب	مجموع الرتب	معامل U	مستوى الدلالة
الاحتراق النفسي	التجريبية	١٠	٥,٥	٥٥	صفر	٠,٠١
	الضابطة	١٠	١٥,٥	١٥٥		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياسين البعدي عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح أفراد المجموعة التجريبية ، وبذلك يتم قبول الفرض الموجه .

نتائج وتفسير الفرض الثالث :

وينص الفرض الثالث على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي) ".

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي ، وقد تم استخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) للتحقق من وجود فروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي ، ويتضح ذلك من الجدول (٦)

جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات أطفال المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي)

القياس	مجموع الرتب	مجموع الرتب "-"	مجموع الرتب "+"	مستوى الدلالة
القبلي	٥٥	١٦	٣٩	غير دال
البعدي				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي ، وبذلك يتم قبول الفرض الصفري .

نتائج وتفسير الفرض الرابع :

وينص الفرض الرابع على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي)" .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بحساب متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي باستخدام اختبار ويلكوكسون (Wilcoxon) ويتضح ذلك في الجدول (٧)

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على أدوات الدراسة (مقياس الاحتراق النفسي)

القياس	مجموع الرتب	مجموع الرتب "-"	مجموع الرتب "+"	مستوى الدلالة
البعدي	٥٥	٥٥	صفر	٠,٠١
التتبعي				

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية ، وبذلك يتم قبول الفرض الصفري ، وهذه النتيجة تشير إلى استمرارية فعالية البرنامج التدريبي في تخفيف الضغوط وخفض الاحتراق النفسي وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية حتى بعد نهاية البرنامج بفترة زمنية مما يشير إلى فعالية البرنامج على المدى البعيد .

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها :

يفسر الباحث نتائج الفروض السابقة من خلال محتوى برنامج التدريب والذي أشتمل على مجموعة من التدريبات والفنيات التي ساهمت في التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة التجريبية ، والذي أدى بدوره إلى خفض الاحتراق النفسي وأبعاده لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأداء أقرانهم من أفراد المجموعة الضابطة ، وذلك للحكم على مدى فعالية البرنامج التدريبي بصورة عامة في تحقيق الهدف الذي أعد من أجله ومدى تأثيره في خفض الضغوط والاحتراق النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية من معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا ومن ثم استمرار أثر التحسن في خفض الاحتراق النفسي بما يشير إلى فعالية البرنامج على المدى البعيد.

فهذه النتيجة الإيجابية تؤكد على أن التفاعل الإيجابي الذي حصل بين أفراد المجموعة التجريبية بعضهم البعض من ناحية وبينهم وبين الباحث أدى إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية وأفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج لصالح أفراد المجموعة التجريبية مما ساعد أفراد المجموعة التجريبية على خفض الضغوط والاحتراق النفسي لديهم .

ويفسر الباحث أيضًا نتائج الفرضين الأول والثاني من خلال محتوى البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي، وما اشتمل عليه من أنشطة وفنيات وأساليب علاجية ساهمت في التحسن الذي حدث لأفراد المجموعة التجريبية ، والذي ساهم في تخفيف الاحتراق النفسي لديهم ، حيث أن النظرية المعرفية في الضغوط والاحتراق النفسي ، تؤكد على أن الانفعالات التي يبديها الناس هي نتيجة لطريقة تفكيرهم ، لذا ركزت النظرية على التفكير غير العقلاني ، وتشويش الواقع كأسباب أساسية للاحتراق النفسي .

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء التنوع للفنيات المستخدمة في البرنامج مع أفراد المجموعة التجريبية ، حيث ساهمت فنية المحاضرة والمناقشة الجماعية الفرصة للتفاعل وتكوين علاقات اجتماعية وصداقات بين معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بالإضافة إلى اكتساب خبرات ومهارات جديدة حيث توفر لهم الأخذ والعطاء المتبادل ومشاركتهم لبعضهم البعض فيما يواجهونه من مشاكل متعلقة بحياتهم الاجتماعية ، فوعي المعلمين من خلال المحاضرة والمناقشة عن طبيعة الإعاقة الذهنية وأسبابها والضغوط النفسية لمعلمي هؤلاء الأطفال المعاقين ذهنيًا أثناء التعامل معهم وكذلك وعيهم بالحاجات النفسية لهؤلاء الأطفال المعاقين يخفف من حدة الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لديهم مما يحسن من جودة الحياة ويشعرهم بالسعادة (على طه غازى،٢٠١٦ ، بسمة محمد ذكى، ٢٠١٨)، بالإضافة إلى تدريب المعلمين على الحوار والمناقشة وتقبل الرأي والرأي الآخر ، كما تعمل المناقشة على التحليل المنطقي للأفكار اللاعقلانية المرتبطة بحالة الأطفال المعاقين ذهنيًا ، كما أن استخدام هذه الفنية يشعر المعلم بأنه ليس الوحيد الذي يعاني من الضغوط والمشكلات الناجمة عن التعامل مع هؤلاء الأطفال المعاقين مما يجعله يشعر بنوع من المشاركة الوجدانية .

كما ساهمت فنية النمذجة كأسلوب سلوكي يتمثل في مشاهدة المعلمين لسلوك معين ، والطلب منهم تقليد ما شاهدوه وإعطاء الملاحظات حول أدائهم مما يسهم في تعديل الأداء في جو مشجع خالي من الضغوط والتوتر أو من خلال أداء الدور في اكتساب أنماط سلوكية إيجابية وتعلم مهارات اجتماعية والتخلص من المشكلات ومواجهة الأشخاص والمواقف بشكل أفضل .

كما أن لفنية لعب الدور أثر بالغ في نفسية معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا كأحد أساليب التعليم والتدريب الذي يتمثل في ممارسة سلوكًا حقيقيًا في موقف مصطنع

وممارسة الأدوار في جو آمن وغير ضاغط للتدريب على المهارة بعيدًا عن السخرية ، وتحفيز المعلمين على المشاركة والإيجابية والمبادأة ساهم في خلق علاقات اجتماعية بينهم وتدريبهم ولو عن طريق المحاكاة والتقليد على تنمية بعض سمات الشخصية مثل تحمل المسئولية والتعاون والتخلي عن الفردية والأنانية والمبادأة ومهارات الاتصال والتواصل والاستماع والتفاعل الاجتماعي والعمل بروح الفريق ، ويؤكد (حامد عبد السلام زهران، ١٩٩٤،) Zhu,C,2013على أن فنية لعب الدور هي أحد الأساليب التي تعتمد على نشاط الجماعة الإرشادية مما يتيح الفرصة للتنفيس الانفعالي وتحقيق التواصل والتفاعل السليم ، حيث أنه يهتم بتمثيل المشكلات التي يعاني منها معظم أعضاء الجماعة .

كما أن الواجبات المنزلية كان لها أهمية عظيمة حيث كانت فرصة حقيقية لقيام معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بالتعبير عن أنفسهم بعيدًا عن أنظار الآخرين ، كما أتاحت الواجبات المنزلية فرصة للمعلمين لكي يطبقوا المهارات التي تدربوا عليها بصورة جماعية أثناء جلسات البرنامج مرة أخرى في المنزل والتي يتم مناقشتها في الجلسة المقبلة لمعرفة أوجه القصور ومعالجتها وتدعيم جوانب القوة وهو ما ساعد على امتداد أثر التدريب بعد انتهاء الجلسة .

كما ساعدت فنية التدريب على حل المشكلات المعلمين على تحديد المشكلة وفهمها وجمع المعلومات عنها لمعرفة الأسباب المؤدية إليها واقتراح حلول عديدة للمشكلة واختيار الحل المناسب مع تحديد الفرد المنوط بتنفيذ الحل الذي تم التوصل إليه مما ساعد المعلمين في تنمية القدرة على المواجهة الفعالة للمشكلات والتحكم فيما يلاقوه من أحداث ، فالتدريب على حل المشكلات يرفع من صلابة الفرد النفسية لأنها تجعله قادرًا على التعامل مع الضغوط بطريقة إيجابية بناءً على فهمه الواقعي لتلك الضغوط والمشكلات بطريقة إيجابية واتخاذ القرارات المناسبة لإيجاد حلول ويكون ذلك بخطوات متتالية (نيفين السيد حسن ، ٢٠٠٩، منصور منيف جدعان،٢٠١٤)

فكما كان لتدريب المعلمين على السلوك التوكيدي أثر في تخفيف الاحتراق النفسي وتحسين جودة الحياه، كان لها عظيم الأثر أيضاً فى تحسين صلابة المعلمين النفسيه والشخصية ، فالتوكيدية إجراء يستطيع من خلاله الأفراد غير القادرين على مواجهة الصراع أو التحدي أو نقص الثقة بالنفس أن يتعلموا بعض مهارات التواصل التي تساعدهم على أن يسلكوا بثقة وأن

يتواصلوا مع أفكارهم ومشاعرهم بشكل أكثر فعالية ولذا فهو من أكثر الفنيات استخدامًا في الإرشاد المعرفي السلوكي (عـلاء الـدين كفافي ، ١٩٩٩، زيد مشارى خالد، ٢٠١١)

وقد كان لحـث أفـراد المجموعـة الإرشادية على ضرورة الصبر على الـبلاء وبث ذلك في نفوسهم وتشجيعهم على الرضا بالقضاء والقدر عظيم الأثـر فـي تحقيـق السعادة والتفاؤل للمعلمين مما سـاهم فـي مساعدة المعلمين علـى مواجهـة وتحـدي الصعوبات الحياتية التي تواجههم وتخليصهم من الانفعالات والمشاعر الـسلبية كـالحزن والقلق والاكتئاب .

وتبصير المعلمين وحثهم على الالتزام بالقيم الدينيـة والخلقيـة والتمـسك بـأداء الفرائض الدينية والمحافظة عليها لـه أثـر عظيم علـى الـصحة النفـسية للمعلمـين ومساعدتهم على التحرر من مشاعر الـذنب والقلق والاكتئاب مما كان له أثر عظيم فـي تخفيف الضغوط والاحتراق النفـسي لـديهم (عماد السيد فرج،٢٠٠٧، نوال عثمان أحمد، ٢٠٠٨) .

كذلك تضمن البرنامج فنيـة التخيـل المعرفي التي ساعدت المعلمين على التعرف على الأفكار السلبية التي تراود أذهانهم عند التعرض لموقف ما ومناقشتها ومـساعدتهم على تغييرهذه الأفكار بإحلال مجموعة مـن الأفكار الإيجابيـة محـل الأفكـار الـسلبية وبالتالي العمل على مساعدة المعلمين علـى مواجهة وتحدي الضغوط النفسية الناتجة عن تلك الأفكار السلبية مما ساعد علـى تحقيـق قدر من التوافق النفسي والثقة بالنفس لـدى المعلمين ومساعدتهم على التعايش مع الطفل المعاق ذهنيًا بطريقة طبيعية والاندماج مـع الزملاء والأصدقاء بطريقة أكثر إيجابية دون خوف أو تردد (سعيد الظفـرى وابـراهيم القريـوتى،٢٠١٠، Platsidou&Agaliotis,2008,).

كما ساعدت فنية المساندة الاجتماعية على تنمية قدرة الفرد على مقاومة الضغوط والتغلب عليها لـدى المعلمـين ، حيـث أن الحمل الضاغط يتوزع ويقل الضغوط نتيجة مشاركة الآخرين للفـرد ومحاولـة تقليـل الضغوط ، ومجرد الحديث مـع الآخـرين ومشاركتهم يريح الفرد ، وعلى العكس مـن ذلك نجد الإنسان المنعزل الـذي لا يـشارك أحد ولا يسمح لأحد أن يـشاركه تتـضاعف عليه المهام التي يعجز كاهله على حملهـا ، ولا يجد من يخفف عنـه أو يـشاركه فـي أحواله مما يجعله يقع تحت وطأة الـضغوط بسهولة ويقع فريسة للاحتراق النفسي ، فمن العوامل الكامنـة وراء مرونـة الشخـصية وصلابتها توفر نوع من المساندة الاجتماعية والعاطفية لمعلمي الأطفال المعـاقين ذهنيًـا

سواء من الزملاء في العمل أو الأصدقاء وأنه يوجد علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وأساليب المواجهة الناجحة لدى المعلمين مما يؤدي إلى تحسن صحتهم النفسية (مجاهد محمد مجاهد، ٢٠١٣، على طه غازى، ٢٠١٦، Conrey&Joycel,2005).

كما كان لفنية إعادة البناء المعرفي الأثر الفعال في تدريب المعلم على تقدير الانفعالات السلبية وتقويمها بطرق إيجابية ، وكذلك تعديل أفكاره المشوهة بشكل موضوعى وعندما يعاني المعلم من المواقف المنهكة ويزداد الضغوط عليه ، نتيجة التوتر العضلي الذي يصيبه ويفقد الشعور بالهدوء والاستقرار ، لذلك كان التدريب على مهارة الاسترخاء العصبي العضلي والعقلي الأثر الواضح على التخلص من التوتر والانقباضات العضلية المصاحبة لها لدى المعلمين ، فالاسترخاء بالمعنى العلمي هو توقف كامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ، وبالتالي يساعد على التخلص من هذه الضغوط ، كما أنه يساعد على توسيع النشاط الذهني ونقاء وصفاء الفكر والذي يساعد المعلمين على تأدية دورهم مع الأطفال المعاقين ذهنيًا ، وتدريب أعضاء المجموعة التجريبية على ممارسة فنية الوعي الانتقائي ساعدهم على التخلص من الأفكار السلبية والأحداث اليومية الضاغطة .

كما ساعدت فنية إدارة الوقت معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا على وضع خطة لتنظيم وقتهم ، مما يساعدهم في إنجاز الأهداف ، حيث أن أسباب الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا وبصفة خاصة إحساسهم بأن الوقت المتاح أقل من اللازم لتحقيق أهدافهم وإنجازهم ، وإن كان تنظيم الوقت ضروري في حياة كل إنسان فهو لمعلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا أكثر ضرورة .

كما أن إحتواء البرنامج على بعض قصص الصبر على البلاء وحث المعلمين على الاقتداء بهم كان له أثر عظيم في التخفيف من حدة الضغوط وزيادة الثقة بالنفس لدى المعلمين ، وهذا ناتج عن مقارنة المعلمين أنفسهم بغيرهم من الأشخاص الأكثر ابتلاءً ولكنهم صبروا واحتسبوا وهذا ما تؤكده نظرية المقارنات الاجتماعية في تحسين جودة الحياة .

كما ساعد على تنمية مهارة التواصل الجيد استخدام شريط فيديو (كنموذج) يتضمن مواقف تتسم بعدم القدرة على التواصل الجيد وما ينتج عنها من مشاكل وصراعات ومواقف أخرى توضح طريقة التواصل الجيد ، كما ساعدت النمذجة أيضًا في عرض

طريقة التواصل والتعامل السوي للمعلمين مع الطفل المعاق ذهنيًا .

كما كان لتوجيه المعلمين وتشجيعهم على القيام ببعض الأنشطة السارة بصفه دورية أثر في تحقيق السعادة لهم وجعلهم أكثر تفاؤلًا ، كما أمدتهم بطاقة إضافية للعمل وبالتالي كان المعلمين أكثر قدرة على مواجهة الضغوط وتحدي الصعوبات ، وهذا ما أكدت عليه بعض الدراسات على أن القيام ببعض الأنشطة السارة والرضا بوقت الفراغ كان له دورًا وسيطًا لمنع التأثير السلبي للضغوط على جودة الحياة والسعادة والصحة النفسية (عاصم عبد الكامل، ٢٠١٣، أحمد بلال النجار،٢٠١٤، بسمة محمد ذكى،٢٠١٨).

وقد كان لتشجيع أفراد المجموعة الإرشادية على اتباع وتبني أسلوب حياتي أكثر نظامًا وصحة وذلك من خلال اتباع نظام غذائي سليم ، كذلك كان لتنفيذ بعض الإرشادات التي تحسن من جودة النوم ، والقيام بممارسة بعض الأنشطة الرياضية بشكل دوري والمحافظة على ذلك عظيم الأثر في تحسين جودة الصحة الجسمية والتي انعكس أثرها على الصحة النفسية والعقلية للأفراد ، فالمرض الجسمي يؤدي إلى التوتر النفسي للفرد ويؤدي إلى شعوره بالقلق والاكتئاب حيث أكدت بعض الدراسات على تأثير الحالة الصحية السيئة لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا على زيادة الاضطرابات والضغوط والاحتراق النفسي لديهم (على طه غازى،٢٠١٦، Westhuizen,2012,Adebomi,2012)

كما ساعدت فنية إلقاء التعليمات للذات والحوار الذاتي معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا على التخلص من براثن التفكير السلبي الذي ينهكهم وبذلك تقل ضغوطهم وتهدأ أعصابهم ، ويتجنبوا الكبت والضيق ، واكتشاف مكامن القوة داخلهم وكيفية توجيهها بصورة إيجابية مما يؤدي إلى الأمل والتفاؤل وزيادة قدرة المعلمين على مقاومة الضغوط والإحباطات والتغلب عليها (أميمة عبدالمقصود قنتوش،٢٠٠٥، Spangenbrg,2012)

وإذا كان الفرد واقعًا تحت ضغوط نفسية تباعد بينه وبين تحقيق ذاته ، وهذا لا يكون إلا بتعزيز مفهوم الذات لدى الفرد عن طريق الخبرات والأنشطة المختلفة ومقدار النجاح الذي يحققه ، لأن معرفة النفس لا تتحقق إلا من خلال الخبرات والممارسة (محمد خالد الطحان ، ١٩٨٧، فوزية عبدالحميد وعبدالحميد حسن، ٢٠٠٣)

وتبصير المعلمين بأهمية التسامح وكيفية تحقيق ذلك ساعد المعلمين على تقبل ذواتهم والرضا عنها ، حيث أن التسامح

يساعد على تقبل الآخرين والتجاوز عن سيئاتهم ، كما أن التسامح يريح النفس الإنسانية ويخلصها من الهموم وهو بذلك يبعد الفرد عن الشعور بالاكتئاب والغضب ، كما أنه يخلص الفرد من النزاعات والميول الانتقامية والاضطرابات النفسية ، فالتسامح يساعد في تحسين جودة الحياة لدى الفرد ويجعله يشعر بالقيمة والقدرة والصلابة ، فهو من مؤشرات الصحة النفسية ، كما أن التسامح يسهم في شعور الفرد بالأمن النفسي ويخلصه من الغضب والانفعالات السلبية الضاغطة (زينب محمود شقير ، ٢٠١٠، بسمه محمد ذكى، ٢٠١٨).

وكذلك تنمية قدرة المعلمين على التحدي جعلتهم أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والأزمات ، كما أنها جعلت لدى المعلمين شيء من الأمن النفسي والمبادأة لاكتشاف ما لديهم من إمكانات نفسية تمكنهم من التعامل مع الأحداث السلبية الضاغطة.

كما كان لتنمية المثابرة والثقة بالنفس دور في مساعدة المعلمين على الإصرار في التوصل لحل جيد للمشكلة ، كما كان لهم دور في مساعدة المعلمين على التصدي للمشكلات التي تعترضهم في الحياة دون خوف أو تردد مما يعزز من صلابتهم النفسية ويقوي شخصياتهم وبالتالي ينعكس ذلك في خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين ، وهذا ما أكدته بعض الدراسات إلى ضرورة تحسين المرونة من خلال رفع الثقة بالنفس والتأكيد على المثابرة لدى الأشخاص وإيجاد معنى وهدف لحياتهم (ابراهيم امين القريوتى وفريد مصطفى الخطيب، ٢٠٠٦، Egyed& Caria,2006,Sari& Hakan,2005)

وساعدت فنية التعزيز المعلم على إثابة السلوك السوي المرغوب مما عززه ودعمه وثبته ودفع المعلم إلى تكرار نفس السلوك .

وتتفق نتيجة الفرضين الأول والثاني في البحث الحالي مع نتائج البحوث والدراسات السابقة حيث أشارت جميع نتائجها إلى فعالية التدريب لخفض الاحتراق النفسي لصالح أفراد المجموعة التجريبية من معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا بالمقارنة بالمجموعة الضابطة كما في دراسة جيهان عثمان محمود (٢٠٠٠) ، أميمة عبد المقصود (٢٠٠٥) ، ساري وهاكان (Sari and Hakan, 2005) ، عماد السيد محمد (٢٠٠٧) ، إيمان محمد مصطفى (١٩٩٨) ، مجاهد محمد مجاهد (٢٠١٣)، على طه غازى (٢٠١٦)، كونري وجويس لي (Conrey and Joycel, 2005) .

ويمكن تفسير نتيجة البحث الحالي السابقة إلى أن الأسلوب الإرشادي المستخدم

في معظم الجلسات هو الأسلوب الإرشادي الجماعي بالإضافة إلى الفنيات الإرشادية المتبعة جعلت الجماعة الإرشادية تستفيد إلى أقصى حد من كل ما قيل أو تمت مناقشته أثناء الجلسات الإرشادية ، والتدريب المستخدم في البرنامج قد عمل على الكثير من مهارات الحياة التي تعتبر في مجملها مهارات نمائية يمكن إكسابها لهذه الفئة من معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا عن طريق التدريب والممارسة ، كما عمل البرنامج أيضًا على إعادة تنظيم بيئة معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا وتزويدها بالكثير من الأدوات والوسائل التي ساعدتهم على ممارسة العديد من الأنشطة المتنوعة في حياتهم من خلال ممارستهم مع البيئة بالإضافة إلى تدريب هؤلاء المعلمين على بعض المهارات مثل الاعتماد على النفس ، تأكيد الهوية الاجتماعية والانخراط في تفاعلات وعلاقات اجتماعية مع الآخرين ، حل المشكلات ، اتخاذ القرار ، التسامح وغيرها من الأنشطة والسلوكيات وأداء بعض المهارات الأخرى التي تساهم في مواجهة الضغوط وتحدي الظروف الصعبة الناتجة عن التعامل مع الطفل المعاق ذهنيًا باستخدام الفنيات السابقة مما أدى إلى تحسن الحالة النفسية وتخفيف الاحتراق النفسي لدى هؤلاء المعلمين .

ويرجع الباحث إلى عدم تخفيف الضغوط والاحتراق النفسي لدى أفراد المجموعة الضابطة من معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا إلى عدم تعرضها للإجراءات التجريبية للبرنامج الذي يقوم على تخفيف الضغوط والاحتراق النفسي الذي تعرضت له المجموعة التجريبية من قبل ، كما أن المجموعة الضابطة لم تخضع لأي برامج إثرائية أو لأي أنشطة أو ممارسات أو تدريبات أو خبرات اجتماعية لذلك لم يتحقق تحسن في الأداء، ولهذا لم يطرأ أي تغيير ملحوظ أو دال إحصائيًا على أداء أفراد المجموعة الضابطة ، وجاءت هذه النتيجة متفقة مع نتائج الفرض الثالث ، ومن ثم فإنهم في حاجة للتدريب على بعض المهارات والأنشطة والسلوكيات من خلال برامج إرشادية وتدريبية تعمل على تخفيف الضغوط والاحتراق النفسي لدى هؤلاء المعلمين ، ودفعهم للانطلاق نحو المشاركة الفعالة في المواقف الاجتماعية وبالتالي يتخلصون من عزلتهم الاجتماعية وسوء التوافق الشخصي والاجتماعي ومفهوم الذات السلبي وترددهم نحو الاتصال والتفاعل مع الآخرين ، ودحض الأفكار والمعتقدات الخاطئة ، والنظر إلى الأشياء بصورة موضوعية ، وتصحيح نمط التفكير لدى المعلم ، والتعامل مع التفكير غير المنطقي

بصورة واقعية ، والتعامل مع المشكلات وطرق حلها بصورة صحيحة مما يساعد على التخفيف من وطأة الإنهاك والاحتراق النفسي لدى المعلمين ، فقد أكدت العديد من الدراسات السابقة على أهمية البرامج التدريبية في تخفيف الاحتراق النفسي مثل دراسة : جيهان عثمان محمود (٢٠٠٠) ، أميمة عبد المقصود (٢٠٠٥) ، ساري وهاكان (Sari and Hakan, 2005) ، عماد السيد محمد (٢٠٠٧) ، إيمان محمد مصطفى (١٩٩٨) ، مجاهد محمد مجاهد (٢٠١٣) ، على طه غازى (٢٠١٦)، كونري وجويس لي (Conrey and Joycel, 2005) .

ويرجع الباحث إلى عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في القياسين البعدي والتتبعي لدى أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي إلى ثبات فعالية البرنامج المستخدم في مقاومة الضغوط والإنهاك والاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنيًا ، واستمرار التحسن وتخفيف الضغوط والاحتراق النفسي بعد مرور شهرين من الانتهاء من تطبيق البرنامج مما يؤكد على أن الإرشاد المعرفي السلوكي يؤدي إلى تغيير في السلوك والبنية المعرفية للمعلم وذلك على المدى الطويل وليس تغيير مؤقت على المدى القصير ، وهذا يدل على بقاء الأثر الإيجابي الذي أحدثه البرنامج ، وهذه النتائج تحقق صحة الفرض الرابع .

التوصيات:

١- عقد دورات تدريبية لمعلمي الأطفال المعاقين ذهنياً لتوضيح أثر الإحتراق النفسي على العمل والتصدي له.

٢- وضع خطة من قبل إدارة التربية الخاصة في المناطق التعليمية المختلفة للوقاية من الإحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنياً، وكشف مصادره، وأعراضه الأولية، وإتخاذ الخطوات اللازمة للحد من آثاره لدى هؤلاء المعلمين.

٣- تفعيل قنوات الإتصال بين هؤلاء المعلمين والإحصاء الإجتماعي والنفسي من خلال التكامل والمساندة الأسرية والمشاركة الإجتماعية.

٤- الإهتمام بالدعم المادي والمعنوي لمعلمي الأطفال المعاقين ذهنياً وتوضيح الحقوق والواجبات لتجنب الصراعات المختلفة بين المعلمين.

٥- تنظيم حفلات ورحلات ترفيهية لهؤلاء المعلمين للتروح من ضغوط العمل.

٦- إجراء الدراسات الهادفة التي تقصي الأسباب وراء إنخفاض مستوى التوافق المهني لدى معلمي الأطفال المعاقين

ذهنياً حتى تتوافر المعلومات والبيانات اللازمة لدى المسئولين ومتخذي القرار.

٧- حث معلمي الأطفال المعاقين ذهنياً على تطوير أنفسهم من خلال الحرص على حضور الدورات التدريبية ومواصلة عمليات التأهيل التربوي بدلاً من البقاء في بوتقة التعليم التقليدي.

٨- توفير الأجهزة والأدوات والوسائل التعليمية في مدارس التربية الفكرية لمساعدة المعلمين في تعليم المعاقين ذهنياً وحتى يتسنى للمعلم أداء دوره بسهولة ويسر.

٩- تركيز وسائل الإعلام على دور معلمي الأطفال المعاقين ذهنياً لتغيير نظرة الأسرة والمجتمع لهؤلاء المعلمين مما يرفع من ثقة المعلم بنفسه وينعكس ذلك على تأديته لمهامه.

١٠- تفعيل الدور النقابي لمعلمي الأطفال المعاقين ذهنياً لإحساسهم بوجود تنظيم قوي لدعمهم مادياً ومعنوياً.

البحوث المقترحة:

١-الإحتراق النفسي لدى معلمي المعاقين ذهنياً وعلاقته بسمات الشخصية.

٢-أثر المساندة الإجتماعية على الإحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنياً.

٣-الإحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنياً في الريف والحضر " دراسة مقارنة".

٤-دراسة تأثير خفض الإحتراق النفسي على بعض الأمراض السيكوسوماتية لدى معلمي المعاقين ذهنياً.

٥-دراسة مسحية لتحديد نسبة إنتشار الإحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنياً في مصر.

٦-خصائص العمل وعلاقته بالإحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال المعاقين ذهنياً.

المراجع

١. إبراهيم أمين القريوتى، فريد مصطفى الخطيب (٢٠٠٦): الاحتراق النفسى لدى عينه من معلمى الطلاب العاديين ومعلمى الطلاب ذوى الاحتياجات الخاصة بالأردن، مجلة كلية التربية، جامعه الإمارات العربية المتحدة، مجلد (٢١)، ع (٢).

٢. إبراهيم عباس الزهيرى (٢٠٠٢): تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم، دار الفكر العربى.

٣. أبو بكر مرسى محمد (٢٠٠٢): ازمة الهوية فى المراهقه والحاجة للإرشاد النفسى، القاهرة، النهضة المصرية.

٤. أحمد بلال النجار (٢٠١٤): أساليب مواجهة ضغوط العمل والرضا المهنى لدى معلمى ذوى الاحتياجات الخاصة بالمرحلة الابتدائية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية ، جامعة المنصورة.
٥. أسامة بطاينة (٢٠٠٤): تقويم الكفايات التعليمية لمعلمى الأطفال ذوى الاحتياجات الخاصة فى شمال الأردن، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الثانى، العدد الأول.
٦. أسامة بطاينة، المعتصم بالله الجوارنة (٢٠٠٤): مستوى الاحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة ومعلماتها فى محافظة أربد وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد الثانى، العدد الثانى .
٧. أمال عبدالسميع باظة (٢٠٠٢): الصحة النفسية والعلاج السلوكى، القاهرة، الأنجلو المصرية.
٨. أميمة عبدالمقصود قنتوش (٢٠٠٥): مدى فاعلية كلاً من الارشاد النفسى الموجه وغير الموجه فى تخفيف حدة الاحتراق النفسى لدى عينة من المعلمات،رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية، جامعة الاسكندرية.
٩. إيمان محمد مصطفى (١٩٩٨): مدى فاعلية كل من الإرشاد النفسى الموجه وغير الموجه فى تخفيف حدة الإحتراق النفسى لدى عينة من المعلمات، رسالة دكتوراه،غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
١٠.بسمه محمد ذكى عبدالهادى (٢٠١٨): تأثير أساليب التفكير وخبرة ومجال التدريس على الإحتراق النفسى لدى معلمى التربية الخاصة، رسالة ماجستير، غير منشوره، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
١١.جمال الخطيب، ومنى الحديدى، وخليل عليان (١٩٩١): معنويات معلمى التربية الخاصة فى الأردن، مجلة دراسات العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، عمان، العدد(١٨).
١٢.جيهان عثمان محمود (٢٠٠٠): فعالية برنامج إرشادى مقترح لخفض الضغوط النفسية لدى معلمى المعاقين عقلياً، رسالة ماجستير،غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
١٣.جيهان على السيد (٢٠٠٣): الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب التعلم والتحصيل الدراسى لدى طلاب

الجامعة، رسالة ماجستير،غير منشورة، كلية التربية النوعية، جامعة المنوفية.
١٤.حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٤): التوجيه والإرشاد النفسى، نظرة شاملة، مجلة الإرشاد النفسى، العدد٣، عين شمس.
١٥.حامد عبدالسلام زهران (٢٠٠٥): التوجيه والإرشاد النفسى (ط ٤)، القاهرة، عالم الكتب.
١٦.خضر مخيمر أبوزيد (٢٠٠٢): الاحتراق النفسى لدى عينة من معلمى الثانوى وعلاقتة ببعض المتغيرات، مجله كلية التربية، جامعة أسيوط ، العدد الثانى .
١٧.خولة يحيى، رنا نجيب حامد (٢٠٠١): مصادر الاحتراق النفسى لدى معلمى الطلبة المعوقين عقلياً فى اليمن، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، السنه العاشرة، العدد (٢٠).
١٨.رحاب أحمد حسانين (٢٠٠٦): فعالية برنامج إرشادى جماعى فى مقاومة الإنهاك النفسى لدى عينة من الطلبة الموهوبين فى مرحلة المراهقة ، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية بكفر الشيخ، جامعة طنطا.
١٩.زيد محمد البتال(٢٠٠٠): الاحتراق النفسى لدى معلمى ومعلمات التربية الخاصة، ماهيته – أسبابه – علاجه، سلسلة إصدارات التربية الخاصة، الطبعة الأولى.
٢٠.زيد مشارى خالد الخبيزى (٢٠١١): الاحتراق النفسى وعلاقته ببعض سمات الشخصية والرضا الوظيفى "دراسة لمعلمى التربية الفكرية فى دولة الكويت، رسالة دكتوراه، غير منشورة، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة.
٢١.زيدان أحمد السرطاوى (١٩٩٧): الاحتراق النفسى ومصادره لدى معلمى التربية الخاصه: دراسة ميدانية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، ٢١ (١).
٢٢.زينب محمود شقير (١٩٩٧): الضغوط النفسية والاحتراق النفسى لدى طالبات الجامعة، مجلة الإرشاد النفسى، جامعة عين شمس، العدد "٦"
٢٣.سعيد الظفرى وإبراهيم القريوتى (٢٠١٠): الاحتراق النفسى لدى معلمات التلاميذ ذوى صعوبات التعليم فى سلطنة عمان، المجلة الأردنية فى العلوم التربوية، العدد (٣)، المجلد (٦)
٢٤.سيد أحمد البهاص (٢٠٠٦): فعالية برنامج إرشادى عقلانى انفعالى فى خفض النهك النفسى لدى معلمى فئة الإعاقة السمعية، المجلة المصرية

للدراسات النفسية، العـدد ٥٣، المجلـد السادس عشر
٢٥.صبحى عبدالفتاح الكفـورى (٢٠٠٠): الإرشاد والتوجيه النفسى التربوى، كلية التربية، جامعة طنطا
٢٦.طلعـت منـصور غبريـال (١٩٩٤): إستراتيجيات التربية الخاصة والكفاءات اللازمة لمعلم التربية الخاصـة، مجلـة الإرشاد النفسى، العدد الثانى.
٢٧.عادل عبدالله محمـد (٢٠٠٠): العـلاج المعرفى السلوكى، أسس وتطبيقات، دار الرشاد، القاهرة.
٢٨.عادل عبدالله محمـد (٢٠٠٥): العـلاج بالموسيقى كإستراتيجية علاجية تنموية للأطفال التوحديين. المـؤتمر العلمـى الأول لكليتى الحقوق والتربية النوعيـة، بجامعة الزقازيق، ٣-٤ مايو
٢٩.عاصم عبدالكامل (٢٠١٣): الاحتـراق النفسى وعلاقتة ببعض المتغيرات لـدى عينه من العاملين من ذوى الاحتياجـات الخاصة، الملتقى العلمى الأول لمعـايير الكفايات للتعامل مـع الأشـخاص ذوى الإعاقة، منطقه القصيم، السعودية.
٣٠.عبدالستار إبـراهيم (١٩٨٣): العـلاج السلوكى الحديث قوة للإنسان، القـاهرة، مكتبة مدبولى.
٣١.عبدالستار إبـراهيم (١٩٩٤): العـلاج النفسى الـسلوكى المعرفـى الحـديث، أساليب وميادين تطبيقية، القـاهرة، دار الفجر للنشر والتوزيع
٣٢.عبدالعزيز الـسيد الـشخص (١٩٨٦): دراسة لإتجاهات بعض العـاملين فـى مجال التعليم نحـو المعـاقين، مجلـة الدراسات التربوية، المجلد (١) الجـزء الرابع.
٣٣. عبدالعزيز السيد الـشخص (٢٠١٥): مقياس المستوى الإجتماعى الإقتصادى، كراسة التعليمات، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
٣٤.عبدالمطلب أمـين القريطـى (٢٠١٢): العلاج بالفن، مفهومه وأسسه وأهدافـه وفنياته، المجلة المـصرية للدراسـات النفسية.
٣٥.عدنان فرج (٢٠٠١): الاحتراق النفسى لدى العـاملين مـع الاشـخاص ذوى الاحتياجات الخاصة فى دولـة قطـر، دراسات فى العلوم التربوية، ٢٨ (٢) .
٣٦.علاء الدين كفـافى (١٩٩٩): الإرشـاد والعلاج النفـسى الأسـرى، ط١، دار الفكر العربى
٣٧.على طه غـازى المطـرى (٢٠١٦): فعالية برنامج إرشادى معرفى سـلوكى فى تنمية بعض مهـارات إدارة الـذات

لتحسين التوافق المهنى لدى عينة من معلمى الأطفال المعاقين فكرياً، رسالة ماجستير، غير منشورة، كليه التربيه، جامعة كفر الشيخ.

٣٨.عماد السيد العونى (٢٠٠٧): فعالية برنامج إرشادى سلوكى فى خفض الإنهاك النفسى لدى معلمى المعاقين عقلياً،رسالة ماجستير،غير منشورة، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ.

٣٩.عمر الخربشة، أحمد عربيات (٢٠٠٥): الاحتراق النفسى لدى العاملين مع الطلبه ذوى صعوبات التعلم وعزف المصادر. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والإجتماعية والإنسانية العدد (١٧)، المجلد (٢)

٤٠.فوزية عبدالحميد، عبدالحميد سعيد حسن (٢٠٠٣): مستويات الاحتراق النفسى لدى معلمى ذوى الاحتياجات الخاصة، دراسات عربية فى علم النفس، المجلد الثانى، يناير ٢٠٠٣

٤١.فوقيه محمد راضى (١٩٩٩): بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالإنهاك النفسى لدى معلمى الفئات الخاصة وحاجاتهم الارشادية، رسالة دكتوراه،غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة

٤٢.مجاهد محمد مجاهد (٢٠١٣): فعالية برنامج تدريبى للتحكم الذاتى وبرنامج تدريبى لدافعية الإنجاز فى تخفيف الاحتراق النفسى لدى معلمى ذوى الاحتياجات الخاصة من الجنسين، رسالة دكتوراه،غير منشورة، كلية التربية، جامعة كفر الشيخ

٤٣.محمد إبراهيم الهنداوى (٢٠١١): الدعم الإجتماعى وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركياً بمحافظات غزة، رسالة ماجستير، عمادة الدراسات العليا والبحث العلمى، كلية التربية، جامعة الأزهر.

٤٤.محمد السيد عبدالرحمن (٢٠٠٠): علم الأمراض النفسية والعقلية، الجزء الأول، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع

٤٥.محمد خالد الطحان (١٩٨٧): مبادئ الصحة النفسية، دبى، دار القلم للنشر والتوزيع

٤٦.محمد سعيد سلامة (٢٠٠٣): مدى فاعلية برنامج علاجى معرفى سلوكى فى تخفيف حدة الاكتئاب لدى الأطفال، رسالة ماجستير، غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس

٤٧.محمد محروس الشناوى ومحمد السيد عبدالرحمن (١٩٩٨،١٩٩٤): العلاج السلوكى الحديث " أسسه وتطبيقاته" القاهرة، دار قباء للنشر والتوزيع.

٤٨.مصطفى على عبدالمجيد (٢٠١٥): فعالية برنامج إرشادى معرفى سلوكى فى خفض الإنهاك النفسى لدى عينه من معلمات رياض الأطفال، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربيه، جامعة كفر الشيخ.

٤٩.ممدوحة محمد سلامة (١٩٩٠): الإرشاد النفسى، منظور إنمائى، القاهرة، الأنجلو المصرية.

٥٠.منصور منيف جدعان (٢٠١٤): الاحتراق النفسى لدى المعلمين والمعلمات لطلبة مدارس التربية الفكرية الابتدائية فى إدارة مدارس التربية الخاصة فى الكويت، مجلة العلوم التربوية، ع (٤) الجزء (٢)

٥١.منى عبدالكريم اليافعى (٢٠٠٣) : الاحتراق النفسى للعاملين مع الأشخاص ذوى الاحتياجات الخاصة، الملتقى الثالث للجمعية الخليجية للإعاقة، الدوحة ، قطر، ١٤ –١٦ يناير

٥٢.ناصر على الموسى (١٩٩٢): دمج الأطفال المعاقين بصرياً فى المدارس العادية، طبيعته، برامجه، مبرراته، مركز البحوث التربوية، كلية التربية، جامعة الملك سعود، الرياض.

٥٣.نوال عثمان أحمد (٢٠٠٨): الاحتراق النفسى وعلاقتة بالسمات الشخصية لدى العاملات مع ذوى الاحتياجات الخاصة، رسائل علمية، أطفال الخليج ذوى الاحتياجات الخاصة

٥٤.نيفين السيد حسن (٢٠٠٩): فعالية برنامج إرشادى لتحسين الصلابة النفسية لدى تلميذات المرحلة الإعدادية المساء إليهن والدياً، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية ،جامعة المنصورة.

55. Adebomi,O. (2012).Job satisfaction and self – efficacy as correlates of Job commitment of special education teachers in oyo state. Journal of education and practice, 3 (9), 95 – 103

56. Bellak, (1985): cognitive behavioral therapy for treatment of chronic primary insomnia, Jama Journal of the American Medical Association, Apr, Vol. 285,pp : 1856-1864

57. Brondg,F. (2011). The impact of the parents physical activity Levels who give the care, on the physical activity of physically handicapped children and teenagers child: care health and development.

64. Guglielm, R.S& Tarow,K. (1998): Occupational stress, Burnout, and Health in Teachers: A of Educational Research: Vol. 68, No. 1,pp.61-99 spr
65. Hains, A.A. (1994): The effectiveness of school – based, cognitive behavioral stress management program with adolescents reporting high and low levels of emotional arousal. The school counselor, Vol.48: 114-124
66. Hains, A.A. (1992): Comparison of cognitive behavioral Stress management techniques with adolescent boys. Journal of counseling and development. Vol.70 : 600-603.
67. Hastings,R,Richard,P;Brown,B ,& Tony,I, (2002): coping strategies and the impact of challenging behaiors on special educator burnoutjournal;peer – Reviewed – journal vol 40 (2), 148-156
68. Jennett, Heatherk,Harris,sandral,Mesib oy, GaryB (2003), Journal of Autism and Developmental Disorders. Vol. 33(6),pp(583-593).
69. Maslach,C, (1976): Burnout. Human Behavior,16-20
70. Maslach,C.&Jackson,S.E.(1981 A,B):The Measurement of Expevienced Burnout. Journal University Location: united States, Pennsylvania, 22 (1), 1 - 74
58. Conrey, Joyce L (2005). Satisfaction in workplace domains and burnout of special education teachers vol.65 (9A), pp.3333
59. Cooper smith, S (1967). The Antecedents of Self – Esteem. San – Francisco, Free man
60. Devilly, G.J and spence, S H. (1999): The relative efficacy and treatment distress of Emdr and a cognitive – behavior trauma treatment protocol in the amelioration of posttaumatic stress disorder journal of Anxiety Disorders. Vol 13 (1-2): 131-157.
61. Echcburua, E;Corral, P.D;Zubizarrcta (1997): psychological Treatment of chronic posttraumatic stress disorder in victims of sexual aggression. Behavior Modification. Vol.21; 433-456
62. Egyed, Caria; Short, Rick Jay (2006). Teacher Self Efficacy, Burnout, Experience and Decision to Refer Disruptive Student. School psychology International. Vol.27 (4), Oct, pp. 462- 474
63. Francis,J, (1995): Developing and implementing a stress Management program for special educators, Diss. Abs. inter.

Special School in Turkey Rate Themselves on Levels of Burnout, Job strain. Vol.52 (1), pp. (17-24)
77. Spangenbrg,F, (2012): Thinking styles of mathematics and mathematical Literacy Learners Implications for subject choice, pythagoras, Vol. 33.no;1-12
78. Talmor;T,Rachel;L,Reiter,R,Feigin,S,& Neomi.,(2005): Tl: "Factor relating to regular education teacher burnout in inclusive in inclusive education "European – Journal – of – needs – Education Vol 20 (4) 215 -229
79. Toodle, Cynthia Mckinney (2002). Study of perceived stress and the constructs of burnout among special education middle school teachers.Vol.62 (9A),pp.2946
80. Westhuizen, j. (2012). Job satisfaction amongst teachers. Needs school south African.Journal of Education, 1 (1) 255- 266
81. Zhu, C.(2013): Students and teacher's thinking styles and preferred teacher inter personal behavior, The Journal of Educational research, in press, pp 1-2.

of occupational Behavior. Vol 2,No.2,pp. 99-113
71. Platsidou, M.& Agaliotis, (2008): Burnout job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers. International journal of Disability, Development and Education Vol.55 (1), pp.61-76
72. Porter,L,Susan,S,Augustine,F,(2000):Teacher burnout, A quasiexperimental study of psychoeducational group interventiona, p.131.
73. Rengang W, zhang C, Deng J, Long C,(2002): Comparison between cognitive behavior, therapy and medication on chronic insomnia, Journal of Chinese Mental Health, Oct, Vol, 16 No (10), pp: 677-680.s
74. Robert,p,(1995): organational Behavior (3rd ed),The Dryden press Harcout Brace college publisher
75. Sari, H. (2004). How Do Principals and teachers in Special school in Turkey rate themselves on levels of Burnout job strain. Vol. 52 (1), pp. (17-24)
76. Sari, Hakan (2005): How Do Principals and Teachers in