

العنوان:	فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد
المصدر:	المجلة العلمية لكلية التربية
الناشر:	جامعة الوادي الجديد - كلية التربية
المؤلف الرئيسي:	عبدالرحيم، أحمد رشدي
مؤلفين آخرين:	وافي، سمية مختار، مبارك، خلف أحمد، عبدالعزيز، محمود إبراهيم(م. مشارك)
المجلد/العدد:	ع27
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2018
الشهر:	أغسطس
الصفحات:	1 - 21
رقم MD:	1161088
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	علم النفس التربوي، الإرشاد النفسي، العلاج النفسي الإيجابي، الضغوط النفسية، المعلمون
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/1161088">http://search.mandumah.com/Record/1161088</a>



كلية التربية بالوادى الجديد

المجلة العلمية

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الايجابي في خفض  
النهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد

**The Effectiveness of mentoring program based on positive  
psychotherapy techniques in reducing burn out of sample of  
teachers in the New Valley**

إعداد

أ/ أحمد رشدي عبد الرحيم

مدرس مساعد بقسم علم النفس تخصص الصحة النفسية  
كلية التربية بالوادى الجديد - جامعة أسيوط

إعداد

أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز

أ.د/ خلف أحمد مبارك

أستاذ الصحة النفسية المساعد

أستاذ الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية بالوادى الجديد - جامعة أسيوط

كلية التربية - جامعة سوهاج

د/ سمية مختار وافي

مدرس الصحة النفسية

كلية التربية بالوادى الجديد - جامعة أسيوط

العدد السابع والعشرون - أغسطس ٢٠١٨

فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض التهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

### مقدمة الدراسة

طبيعة الحياة التي يعيشها الفرد في عالم اليوم بكل ما تكتظ به من مشكلات، ومتطلبات تفرض عليه الكثير من الضغوط التي يجب أن يصمد في مواجهتها بالطرق والأساليب الإيجابية، التي تساعده على التخلص منها باستمرار؛ حتى لا تتراكم عليه تلك المشكلات، وتزيد عليه الضغوط والتي قد تؤدي به إلى حالة من التهك أو الإحترق النفسي.

والمعلم عضو في المدرسة وهي من مؤسسات المجتمع، لهذا فهو يقع تحت ضغوط كثيرة منها على سبيل المثال: "كثرة الأعمال الإدارية، والمسؤوليات الإضافية، وتدني الراتب، والتدخين، وتدني النظرة الاجتماعية. وذلك مع مراعاة الكادر الجديد للمعلم والمناداة بتحسين الدخل؛ نظراً لارتفاع الأسعار، وذلك إضافة إلى الأعباء الأسرية كراعية الأطفال وتوفير المتطلبات المادية والكثير من الأعباء، مما يزيد من ضغوطه". (عيسى عبد الله جابر، ٢٠٠٣: ١٧١)

من هنا برزت الحاجة إلى تسليط الضوء على موضوع التهك النفسي الذي يعد إحدى نتائج الأزمات النفسية الخطيرة على الكوادر البشرية العاملة في مؤسسات التعليم بشكل عام، والتي تؤثر سلباً في الجانب الاجتماعي، والصحي، والنفسي للأفراد الذين يعانون منها والذين يفترض فيهم القيام بعملهم بطرائق تنسجم بالفاعلية (فوزية عبد الباقي الجمالي، ٢٠٠٣)، كما وإن ذلك يؤثر سلباً على أهم ما موجود في العملية التعليمية وجوهرها إلا وهو التفاعل بين المعلم والتلميذ ذلك التفاعل الذي لن يكون مجدياً سواء في نقل المعلومة أو تفسيرها أو نجاح عملية الاتصال بشكل عام.

والتهك النفسي للمعلم قد يترتب عليها انعكاسات خطيرة تؤثر على النواحي النفسية والجسمية والاجتماعية له والتي قد تمنعه من القيام بواجباته المهنية على أكمل وجه، ونتيجة لمعاناة المعلم من التهك النفسي من خلال الأبعاد وهي (الإجهاد البدني، قلة الرضا الوظيفي، الضغوط المهنية، نقص المساندة والدعم، سوء العلاقة بالتلاميذ) لذا من الضروري خفض التهك النفسي لدى المعلم باستخدام احد العلاجات الحديثة والتي تثبتق من احد النظريات الحديثة في علم النفس وهي نظرية علم النفس الإيجابي.

والعلاج النفسي الإيجابي يعتبر من أهم تطبيقات علم النفس الإيجابي في مجال الإرشاد والعلاج النفسي. "وإن العلاج النفسي الإيجابي يحقق أهدافه العلاجية من خلال بعض الأساليب والفنيات التي تتمكن بفضلها من غرس وتطوير الشخصية إيجابياً وهو من أهم المفاهيم التي تطورت عن حركة علم النفس الإيجابي. (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٣٨١)

والعلاج النفسي الإيجابي يستخدم العديد من الفنيات العلاجية التي تساعد في تنمية السمات الشخصية الإيجابية، والمشاعر الإيجابية، والقيم والفضائل الإنسانية، والمساعدة في الوقاية الإيجابية، وتمثل هذه الفنيات في: التفاوض، السعادة، الكفاءة الذاتية، الأمل، التدفق أو الطلاقة النفسية، التفكير الإيجابي، الرفاهية الذاتية، الصمود، المشاعر والانفعالات الإيجابية، الرضا عن الحياة، بناء مكان القوة والتمكين للسمات الشخصية الإيجابية. (محمود إبراهيم عبد العزيز، ٢٠١٣: ٣٤١)

مما سبق يحاول البحث الحالي مساعدة المعلم على خفض حدة التهك النفسي لديه من خلال برنامج قائم على استخدام فنيات العلاج النفسي الإيجابي.

### مشكلة البحث:

تأتي مشكلة البحث من خلال تناول الواقع الذي يعيشه العديد من المعلمين من إنهاك ومشاكل نفسية وأعباء إضافية تؤثر على النواحي النفسية للمعلم وانعكاس ذلك سلباً على التلاميذ فضلاً عن تأثيرها على حسن سير عملية التدريس.

كما اتضح للباحثين من خلال عملهم كمشرفين على التربية العملية، وأيضاً من خلال تواجدهم في ميدان العمل التدريسي لطلاب الدراسات العليا من المعلمين، أن هناك فئة من هؤلاء المعلمين إن لم يكن معظمهم يعانون من بعض المشكلات النفسية والتي تنصب في أبعاد اضطراب التهك النفسي والتي منها: عدم الرضا الوظيفي، الضغوط المهنية، انخفاض مستوى المساندة الإدارية، والاتجاه السلبي نحو التلميذ.

مما سبق تتحدد مشكلة البحث من خلال السؤال التالي:

ما فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض التهك النفسي لدى معلمي الوادي الجديد؟

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الايجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

#### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

التعرف على فاعلية العلاج النفسي الايجابي في خفض النهك النفسي لدى معلمي الوادي الجديد.

#### أهمية البحث:

##### الأهمية النظرية:

1. إلقاء الضوء على مشكلة من المشكلات النفسية التي يعاني منها المعلمون في المجتمع المدرسي وهي النهك النفسي للمعلم.
2. استخدام أحد الأساليب العلاجية الحديثة وهو العلاج النفسي الايجابي مع فئة هامة في المجتمع وهم المعلمين.
3. إلقاء الضوء على فنيات العلاج النفسي الايجابي قد يشجع الباحثين على تطبيقها في مجالات أخرى.

##### الأهمية التطبيقية:

1. صياغة برنامج العلاج النفسي الايجابي وتحديد مدي فعاليته.
2. الاستفادة من تطبيقات العلاج النفسي الإيجابي في خفض أو تحسين بعض الاضطرابات والمشكلات النفسية لدى المعلمين.
3. إعداد أداة لقياس النهك النفسي لدي المعلمين.

#### حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بالمحددات التالية:

- 1) مجال جغرافي: جميع أفراد العينة ممن يقيمون بمحافظة الوادي الجديد ويترددون على كلية التربية لتطبيق البرنامج.
- 2) مجال بشري: تتكون عينة البحث من (30) معلمًا ومعلمة.
- 3) مجال زمني: طبقت الدراسة الإرشادية في شهر مايو 2018 .
- 4) مجال منهجي: يتبع البحث المنهج شبه التجريبي وذلك باختيار مجموعة واحدة تخضع للقياس القبلي للنهك النفسي، ثم البرنامج، ثم القياس البعدي.

#### مصطلحات البحث:

##### النهك النفسي: burn out

ورد في موسوعة التربية الخاصة على أنه يعني عدم التكيف في العمل فالفرد يتوهم أن عمله شيء مؤذ مهدد وغير مشبع له، فيصبح الفرد في الغالب متعبا من ذلك العمل، ويكون تغيير العمل هو مقصده اللاشعوري. (عادل أحمد عز الدين الأشول، 1987: 151)

ويعرف الباحثين النهك النفسي بأنه "حالة من التعب والإرهاق والإجهاد البدني، النفسي، العقلي، يصل إليها الفرد عند تعرضه المستمر لمواقف ضاغطة شديدة في حياته اليومية، الأسرية، الاجتماعية، المهنية خاصة، فتتقص بذلك ثقته وتقديره لذاته، وإحساسه بالمسؤولية، انخفاض انجازه، وكذلك انسحابه من المجتمع ومن علاقاته بالآخرين" وتظهر في الدرجة التي يحصل عليها المعلم في مقياس النهك النفسي المستخدم في البحث الحالي، والتي تظهر من خلال: الإجهاد البدني، قلة الرضا الوظيفي، الضغوط المهنية، نقص المساندة والدعم، سوء العلاقة بالتلاميذ.

##### العلاج النفسي الايجابي: Positive psychological therapy

يعرفه Seligman (2002) بأنه ذلك الاتجاه الذي يبحث في الجوانب الإيجابية الإنسانية، وتفعيل دور السواء لرقى الفرد وتقدم المجتمع حتى يصل إلى الوجود الإنساني الأفضل. (جبر محمد جبر، 2005: 189).

ويشير محمد السيد أبو حلاوة أن التعريف الذي قدمه كل من Seligman & Csikszentmihalyi لعلم النفس الإيجابي يعتبر من التعريفات الجيدة والتي ركزا من خلاله على مجالات البحث التي يهتم بها وهي: على المستوى الشخصي هو علم يهتم بدراسة وتحليل الخبرات الشخصية الذاتية المقدررة أو ذات القيمة مثل: الرفاهية الشخصية أو جودة الحياة، القناعة، الأمل والتفاؤل في المستقبل، التنفوق والسعادة في الحاضر. وعلى المستوى الفردي يتعلق علم النفس الإيجابي بدراسة وتحليل السمات الإيجابية للفرد مثل: القدرة على الحب والعمل، البسالة والجرأة، الإحساس والتفوق الجمالي، المثابرة، التسامح، الأصالة وعلى مستوى الجماعة يدور علم النفس

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي /أحمد رشدي عبدالرحيم

الإيجابي حول الفضائل والمؤسسات المدنية التي تحرك الأفراد تجاه المواطنة الصالحة، المسؤولة، التواد مع الآخرين والاهتمام بهم، الأدب والأخلاق، الاعتدال، التحمل وخلق العمل". (محمد السعيد أبو حلاوة، ٢٠١٠: ١٠٩)

والتعريف الإجرائي لعلم النفس الإيجابي يتبنى الباحثين التعريف السابق في المجالين الشخصي والفردى. أدوات البحث:

يستعرض الباحثين بعض الأدوات المقترحة للبحث الحالي:

١. مقياس النهك النفسي للمعلم (إعداد الباحثين).
٢. برنامج العلاج النفسي الإيجابي (إعداد الباحثين).

الإطار النظري للبحث:

أولاً: علم النفس الإيجابي:

علم النفس الإيجابي ظهر لتنمية وتطوير نوعية حياة الإنسان وتحسين السمات الشخصية الإيجابية مثل الأمل في الحياة، والحكمة والعقلانية، الإبداع والتوجه الإبداعي والطموح، المسؤولية الحياتية وتجاهل زيادة التحفظ في الحياة، وعدم التوجه المستقبلي؛ وعلى المستوى الموضوعي، فإن علم النفس الإيجابي يهتم بالخبرات الموضوعية الموجهة مثل حسن التصرف وبناء الآمال الواقعية للمستقبل والوصول إلى السعادة والانطلاق في الحياة على المستوى الفردي، حيث مساعدة الفرد على الشعور بالحياة، وإرادة العطاء لعمل الخير، والمهارات الشخصية؛ وأما على مستوى الجماعة، فعمل المعاهد والمكاتب الاستشارية النفسية للارتقاء بمستوى الأفراد لحسن الانتماء والمواطنة، والتسامح الذي من شأنه تطوير الإيجابية ونشرها في المجتمع ككل. (نهلة مصطفى محمود، ٢٠١٠: ٢٥-٢٦)

أي أن علم النفس الإيجابي يعد في صورته المعاصرة حركة واتجاهاً في علم النفس الحديث، لا تقتصر تطبيقاته على إثراء عمليات العلاج النفسي، بل تمتد لتشمل جوانب الحياة الاجتماعية والنفسية، وهو بهذا المعنى من أهم الاتجاهات المرتبطة بعلم النفس الإيجابي. (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٣٧٩)

وتعرفه (سامية يوسف محمد، ٢٠١٤: ١٨) بأنه ذلك العلم الذي يستند على الكفاءة الذاتية والتفكير الإيجابي والتفاؤل والتدفق والصمود والأمل والمشاعر والانفعالات الإيجابية.

الفنيات المستخدمة في العلاج النفسي الإيجابي

#### ١. تنمية التفاؤل: Development Optimism

ومفهوم التفاؤل من المفاهيم المستحدثة في مجال علم النفس الإيجابي، والتفاؤل هو الشعور بالرضا والثقة بالنفس والسيطرة على المشاعر، ويقوم المعالج الإيجابي بالبحث والتفكير التفاولي والتخطيط الواقعي للأهداف، وعلى بذل الجهد والمثابرة والتعليم والإنجاز وتجاوز الفشل، وتركز البرامج الإرشادية والعلاجية على تنمية التفاؤل حتى يمكن مواجهة الأحداث الضاغطة. (محمود إبراهيم عبد العزيز، ٢٠١٣: ٣٤٢)

#### ٢. غرس الأمل: Hope Instilling

الأمل يُستخدم في العلاج النفسي ويُسمى العلاج بالأمل Hope Treatment ، حيث إن الأفراد الذين يكون لديهم آمال عريضة وكبيرة يضعون نصب أعينهم أهدافاً أكبر وأكثر من غيرهم، ويعرفون كيف يبذلون الجهد من أجل تحقيق هذه الأهداف، فإذا ما قارنا بين مجموعة من الطلبة لهم نفس الملكات والقدرات الذهنية والإمكانات نجد أن ما يفرق بينهم وبين بعضهم البعض في النتائج هو الأمل. كما وجد " Snyder " أن الأفراد أصحاب المستويات العالية من الأمل يشتركون في سمات معينة من أهمها ارتفاع مستوى الدافعية والسعي نحو إيجاد الوسائل التي تجعلهم يحققون أهدافهم ويؤكدون نواتهم وتكون لديهم أساليب مرنة تمكنهم من الوصول إلى الطرق والأساليب التي تُساعدهم على تحقيق أهدافهم سواء بتعديل هذه الأهداف أو بتجزئتها أو بتغييرها إذا ما أصبح بعضها صعباً. (حسن عبد الفتاح الفنجري، ٢٠٠٨: ٤٥-٤٤)

#### ٣. تنمية خبرات التدفق: Development Flow Experiences

التدفق مجموعة من المهارات الفارقة أو العادات المكتسبة التي تساعد الفرد على الاستمتاع بأي شيء يفعله وتزيد من إمكانية الاستمتاع بالتجارب والخبرات المستقبلية. (مرعي سلامة يونس، ٢٠١١: ٥٥)

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

#### ١. زيادة الكفاءة الذاتية: Self Efficacy

الكفاءة الذاتية هي اعتماد الفرد على قدراته في تحقيق وإنجاز شيء ما أو نوع معين من السلوك، وهي ثقة في قدرة الفرد على الأداء والسيطرة على مجريات حياته ومواجهة ما يقابله وتحدياته، وبالتالي فإن تنمية الكفاءة الذاتية يجعل الفرد أكثر رغبة في المخاطرة والتحدي والسعي نحو مزيد من التحدي والصمود والجهد للتغلب على ما يواجهه من تحديات ومشكلات، عندما يتغلب الفرد على هذه التحديات والمشكلات يزداد إحساسه بقوة كفاءته الذاتية. (حسن عبد الفتاح الفنجري، ٢٠٠٨: ٤٦-٤٧)

#### ٥. التعبير عن الامتنان: Expressing gratitude

الامتنان أو العرفان بالفضل والشكر، هو بناء معرفي يؤدي تعزيزه إلى خفض النهك النفسي وتحسين جودة الحياة، ويمكن أن يساعد الفرد في عملية التكيف والتفكير القائم على الامتنان يمكن أن يكون استراتيجية فعالة للتأقلم خلال الأوقات العصيبة، وذلك عندما يكون لدى الفرد القدرة على استخلاص معنى إيجابي من الأحداث السلبية تكون له دلالات خاصة. (Sin et al., 2011: 84)

#### ٦. الفكاهة وروح الدعابة Humor

تشير الفكاهة إلى ذلك الاتجاه الباسم أو البسام أو الضاحك الساخر تجاه الحياة وتجاه نقائصها؛ وتجاه مظاهر عدم اكتمالها، أي ذلك الاتجاه الذي يتطلب فهماً لمظاهر التناقض في الوجود، ومن مميزات هذه الفنية: تحسين الشعور بالسعادة- تحسين الوعي الذاتي- التغيير الإيجابي.

وتلك القدرة هي في الحقيقة قدرة معقدة تنطوي على جوانب معرفية وانفعالية وسلوكية واجتماعية وإبداعية في القدرة على توليد النكات وصنع مواقف فكاهية. (شاكور عبد الحميد، ٢٠٠٣: ١٥-١٦)

#### ٧. فنية اليوم الجميل Beautiful Day

وهي فنية تتلاءم مع المعلمين الذين يتعرضون لمواقف وأحداث ملينة بالضغوط المولدة لاضطراب النهك النفسي؛ حيث يحتوي اليوم على كل ما يحبه في مجالات الحياة (المأكل والمشرب - طريقة اللبس - الأماكن المفضلة لتنتزه - الأشخاص المحبوبين للقاءهم) وهي تهدف على أن يتنقو ٢٤ ساعة نموذجية كما يحب أن يعيشها.

#### ٨. التفكير الإيجابي Positive Thinking

التفكير الإيجابي من الوجهة العلاجية الأداة الأكثر فعالية في التعامل مع مشكلات الحياة وتحدياتها ومهامها، وعلم النفس الإيجابي انطلقت بذوره الأولى من مفاهيم التفكير الإيجابي الواقعي، فالمعالج الإيجابي يوجه فنياته العلاجية بهدف تغيير المنظور ومركز الاهتمام من المرض إلى الفاعلية وبناء القوة والمتعة والصحة وتحقيق الذات، والمعالج الإيجابي يقوم بالدحض للتفكير السلبي الذي يسبب حالات الاضطراب النفسي، والتطوير الإيجابي للتفكير والسلوك ودعم جوانب القوة في الشخصية. (عبد الستار إبراهيم، ٢٠١١: ٤٠٥)

#### ٩. الاسترخاء Relaxation

هو التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، ويعتبر الاسترخاء واحد من أهم الأساليب المضادة للتوتر والقلق، وهناك عدد من أساليب الاسترخاء التي عرفتها معظم الشعوب منذ وقت طويل، وتقوم أساليب الاسترخاء الحديثة على جملة من التمارين والتدريبات البسيطة التي تهدف إلى إراحة الجسم والنفس وذلك عن طريق: (تمارين الاسترخاء العضلي، تمارين الاسترخاء الذهني).

مهام المعالج النفسي الإيجابي:

يرى الباحثين أن مهام المعالج النفسي الإيجابي تتمثل في:

- المعالج النفسي الإيجابي يهدف إلى تنمية الخصال الإيجابية في الشخصية التي هي من أفضل الطرق لإحراز السعادة والرضا، وتحمل الصعاب والفشل.
- يستخدم أساليب العلاج الإيجابي في تنمية خبرات التدفق وزيادة الكفاءة الذاتية وغرس الأمل وتنمية التفاؤل والفكاهة وروح الدعابة والتفكير الإيجابي والاسترخاء.
- المعالج النفسي الإيجابي يتيح للأفراد المكتئبين تعلم جوانب معرفية وسلوكية وانفعالية تساعد على زيادة الوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة والسعادة والاستقلالية وبناء خبرات إيجابية تعمل على توسيع نطاق

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض التهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي /أحمد رشدي عبدالرحيم

التفكير بحيث يتمكن الفرد من الوصول لأعلى مستويات الاتصال وأوسع مدى من المدركات.

- المعالج النفسي الإيجابي يهتم بالإنسان كفرد من حيث التوافق والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية في الحاضر، والتفاؤل والأمل والإيمان في المستقبل.

#### ثانياً: التهك النفسي

تعتبر ظاهرة التهك النفسي للمعلمين واحدة من الظواهر التي يجب أن تؤخذ في الاعتبار لدى القائمين على سياسات التعليم حيث إن ازدياد معدلات التهك النفسي عن المعدل المطلوب قد ينتج عنه بالإضافة إلى الآثار السلبية على الصحة النفسية لدى المعلم، آثاراً سلبية قد تؤثر على مسيرة التعليم ومستوى أداء التلاميذ. كما أن ذلك قد يؤثر سلباً على بقاء المعلمين في مهنة التعليم وعدم تسربهم إلى القطاعات المختلفة.

فالتحك النفسي مصطلح يرتبط ظهوره بالجانب المهني، أو المهن التي تعتمد على الاتصال المباشر بالأفراد، الأمر الذي يتطلب مهارة عالية في الأداء إلى جانب المثالية في توقع الفرد للدور المنوط به، وهذا ما قد يؤدي به إلى الوقوع تحت وطأة الضغوط النفسية في أعلى درجاتها أو التهك النفسي.

وتعرفه رشاء أحمد سعيد الحربي بأنه الدرجة العالية التي يتعرض لها الفرد نتيجة للضغوط المتغيرة وغير المتوازنة التي تواجهه في عمله وحياته والتي توقعه عن أداء وظائفه بشكل طبيعي، حينما يصل الفرد إلى زيادة الضغوط حتى تسبب له الانهيار والإرهاق الشديد الذي لا يستطيع التوازن فيها، ويكون حالة من عدم الاستقرار النفسي وعدم القدرة على التوازن بين القدرات وظروف البيئة ومتطلباتها مما يؤدي إلى استنفاد الطاقة والشعور بالإعياء الجسدي والذهني والمعنوي. (رشاء أحمد سعيد الحربي، ٢٠١٣: ١٢)

#### أبعاد التهك النفسي:

أشارت نتائج دراسة مشتركة أجرتها الباحثتان (Maslach & Jackson, 1981: 109) حول ظاهرة التهك النفسي إلى وجود الأبعاد التالية التي تختص بهذه الظاهرة وهي:

١. البعد المتعلق بالإجهاد الانفعالي أو النفسي
٢. البعد المتعلق بتبديل الشعور
٣. البعد المتعلق بنقص الشعور بالإنجاز

وسوف يستخدم الباحثين الأبعاد التالية في البحث الحالي:

١. الإجهاد البدني: حالة من التعب والإرهاق البدني المستمر تصاحبها بعض الأمراض السيكوسوماتية.
٢. قلة الرضا الوظيفي: حالة يكون فيها المعلم متبرماً من المهنة ساخطاً عليها.
٣. الضغوط المهنية: وتتمثل في الضغوط التي تواجه المعلم في عمله.
٤. نقص المساندة والدعم: هنا لا يجد المعلم الدعم والمساندة الكافية من مديرية التربية والتعليم عاماً ومن إدارة المدرسة خاصة.
٥. تبديل الشعور تجاه التلاميذ: حيث تكون عند المعلم اتجاهات سلبية نحو تلاميذه مما يؤثر في تفاعلاته معهم.

#### خامساً: أعراض التهك النفسي:

إن السلوكيات التي تظهر لدى الشخص المصاب بالتهك النفسي، ما هي إلا حالة من الهروب النفسي يتخذها الفرد حماية له وخوفاً من سوء حالته أكثر فأكثر، ومن أهم هذه الأعراض:

١. قلة الإحساس بالمسؤولية.
٢. استنفاد الطاقة النفسية.
٣. التخلي عن المثاليات وزيادة السلبية في الشخص.
٤. لوم الآخرين في حالة الفشل.
٥. نقص الفعالية الخاصة في الأداء.

(علي حمدي، ٢٠٠٨: ١٨٤)

ويرى الباحثين أنه يمكن التغلب على التهك النفسي والوقاية منه من خلال:

- تخفيف الضغط النفسي من على الفرد، ومواجهة التهك النفسي من خلال تنمية ثقة الفرد بذاته والتركيز على إيجابيات الفرد، وتحويل نقاط الضعف إلى قوة، من خلال الوقوف على المشكلة وحلها حلاً حقيقياً، وإبراز جوانب القوة في حياة الفرد، وحتى وإن كانت قليلة.

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي /أحمد رشدي عبدالرحيم

- تحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين خاصة العلاقات مع الزملاء في العمل، فالفرد بحاجة للمساندة للتغلب على ما يقابله من صعاب.
- التفكير الإيجابي في شتى جوانب الحياة (في نفسك، والعمل، والأسرة) والميل للتفاؤل.
- القيام ببعض التمرينات الرياضية لمساعدة الجسم على الاسترخاء وضخ الدم بطريقة جيدة.

ثالثاً: الدراسات السابقة:

#### المحور الأول: دراسات تناولت العلاج النفسي الإيجابي

دراسة **Chan, David W. (2011)** هدفت الدراسة إلى معرفة فعالية برنامج قائم على فنية الامتتان كأحد فنيات العلاج الإيجابي في تعزيز الرضا عن الحياة والحد من أعراض النهك النفسي. تكونت عينة الدراسة من ثلاثة وستون من معلمي المدارس الصينية في هونغ كونج، واستخدمت الدراسة التصميم ذو الاختبار القبلي والبعدي. ومن نتائج الدراسة وجود زيادات في الرضا عن الحياة وانخفاض في النهك النفسي. الرضا عن الحياة والنهك النفسي نتيجة لاستخدام فنية من فنيات علم النفس الإيجابي كالامتتان.

دراسة هاتي عبد الحفيظ السطوحي (٢٠١٤): هدفت الدراسة إلى تنمية عاملي الرضا المهني والنفسي لدى عينة من مدارس التربية الفكرية وتصميم برنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي واختبار مدى فاعليته في تنمية الرضا المهني والنفسي لدى معلمي مدارس التربية الفكرية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) معلم من معلمي مدارس التربية الفكرية، وتمثلت أدوات الدراسة في مقياس الرضا المهني والنفسي (إعداد الباحث)، مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي (إعداد عبد العزيز الشخصم/ ١٩٩٥)، والبرنامج الإرشادي الإيجابي (إعداد الباحث)، وتوصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الرضا المهني والنفسي لدى عينة من معلمي مدارس التربية الفكرية.

دراسة **Fredrick, P. (2014)**: هدفت الدراسة إلى التعرف على ثلاث فنيات لعلم النفس الإيجابي (ثلاث أشياء جيدة في الحياة، استخدام نقاط قوة التوقيع بشكل جيد، دعم الأقران) لتقليل أعراض النهك النفسي وتدعيم الرفاهية. وتسعى الدراسة لتحقيق هدف آخر وهو تحديد أي من هذه الفنيات يستقبلها المشاركون بفاعلية. وتستخدم هذه الدراسة منهج دراسة الحالة المتعدد، وتضمنت الدراسة خمس مدربين رياضيين (٢) مساعدة المدربين الرياضيين المتخرجين و ٣ من ممارسي الرياضة الكاملة). واستخدمت الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق (النهك) لقياس خطورة أعراض الاحتراق. وأسفرت النتائج إلى الأتي: فاعلية فنيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من أعراض النهك النفسي كما أن هذه الفنيات فعالة أيضاً في زيادة التفكير الإيجابي.

#### المحور الثاني: دراسات تناولت النهك النفسي.

دراسة فيصل الربيع وعبد الناصر الجراح (٢٠١٠): هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات منها (الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة التدريسية للمعلم) لدى معلمي ومعلمات الصف الأول الابتدائي، وتكونت عينة الدراسة من (١١٦) معلماً ومعلمة (٥٠ معلم، ٥٦ معلمة)، واستخدمت الدراسة مقياس الاحتراق النفسي (جواد الخطيب، ٢٠٠٧)، وأسفرت الدراسة عن أن مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات الصف الأول الأساسي متوسطاً، وأن مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمات أعلى منه لدى المعلمين، وأن أصحاب المؤهلات العلمية الأعلى أكثر احتراقاً من أصحاب المؤهلات العلمية الأدنى، وأنه لا يوجد أثر دال للخبرة التدريسية في مستوى الاحتراق النفسي.

دراسة شرين أبو غنيمه سيد (٢٠١٠): هدفت إلى دراسة الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق والتفاعل الاجتماعي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بمحافظة أسيوط وتكونت عينة الدراسة من (١٨٨) معلماً ومعلمة، واستخدمت أدوات أهمها مقياس الاحتراق النفسي، مقياس التوافق، مقياس التفاعل الاجتماعي، وتوصلت إلى نتائج أهمها وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى (٠.٠١) بين درجات المعلمين والمعلمات على مقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق، وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة عند مستوى (٠.٠١) بين درجات المعلمين والمعلمات على مقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم على مقياس التفاعل الاجتماعي، وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات مجموعة المعلمين ومجموعة المعلمات في الاحتراق النفسي في اتجاه مجموعة المعلمات.

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

دراسة رشاء أحمد سعيد الحربي (٢٠١٣): هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى فاعلية برنامج إرشاد بالمعنى  
لخفض حدة الاحتراق (النهك) النفسي لدى عينة من معلمات التربية الخاصة بمكة المكرمة، وتكونت عينة  
الدراسة من (٣٠) معلمة بمدينة مكة المكرمة بالمملكة العربية السعودية تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين  
إحدهما ضابطة والأخرى تجريبية، واستخدمت الباحثة صحيفة بيانات شخصية ومقياس للاحتراق النفسي  
(إعداد: الباحثة) ومقياس أيزنك المعدل ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هي وجود فروق دالة  
إحصائية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي (الأبعاد والدرجة الكلية)  
بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية.

مما سبق نجد تبدو قلة الدراسات السابقة في هذا المجال مما أدى إلى عدم التوصل إلى بحوث عربية  
منشورة في هذا الموضوع، وهو ما يحاول البحث الحالي تناوله.

فروض البحث:

يمكن صياغة فروض البحث على النحو التالي :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات  
درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج، على مقياس النهك النفسي للمعلم لصالح التطبيق البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة الإرشادية على مقياس النهك النفسي في  
القياسين البعدي والتبقي.

إجراءات البحث

أولاً: وصف مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من مجموع المعلمين بمحافظة الوادي الجديد وتحديداً مدينة الخارجة.  
أما عينة البحث فتتكون من (٣٠ فرداً) بواقع (١٤) معلم و(١٦) معلمة من معلمي ومعلمات الوادي  
الجديد، وتم تطبيق أدوات البحث عليهم قبلًا ثم البرنامج ثم الأدوات بعدياً.

ثانياً: أدوات البحث:

١. مقياس النهك النفسي للمعلم

قام الباحثين بإعداد أداة لقياس النهك النفسي وتم إعدادها بإتباع الخطوات التالية:

(أ) تم الإطلاع على الأطر النظرية التي تناولت النهك النفسي، حيث تم مراجعة عدد كبير من الدراسات  
والبحوث السابقة، والإطلاع على الكتابات والآراء النظرية المختلفة التي تناولت النهك النفسي بصفة عامة  
والنهك النفسي للمعلم بصفة خاصة، والتي أمكن الاستفادة منها في إعداد بنود المقياس وتحديد أهم أبعاده  
الواجب توافرها لدى المعلمين.

(ب) تم الإطلاع على ما توافر من المقاييس السابقة والتي صممت من أجل قياس النهك النفسي لدى فئات مختلفة  
في كل من المجتمع العربي والأجنبي، والتي تم الاستفادة منها في إعداد المقياس الحالي على النحو التالي:

(١) مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (إعداد: ماسلاش (١٩٨٢)، ترجمة: محمد ربيع الصياح (٢٠١٣)

(٢) مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين (إعداد: Seidman & Zager (1986)، ترجمة: عادل عبد  
الله محمد (١٩٩٤)

(٣) مقياس الاحتراق النفسي (إعداد: رائدة حسن الحمر (٢٠٠٦)

(٤) مقياس الإنهاك النفسي (إعداد: حسام محمود زكي (٢٠٠٨)

وبالرغم من تعدد المقاييس التي تقيس النهك النفسي إلا أنها غير ملائمة لعينة البحث الحالي أو خصائصها،  
فمقياس ماسلاش للنهك النفسي ليس مقياس شامل لجميع ضغوط الحياة حيث تتضمن ثلاثة أبعاد فقط بالإضافة  
إلى أنه ليس لفئة المعلمين فقط وإنما يشمل جميع المهن التي تتعامل مع الجمهور، أما مقياس الاحتراق النفسي  
للمعلمين ترجمة: عادل عبد الله محمد (١٩٩٤) فهو يصف النهك النفسي من خلال أربعة أبعاد فقط أما مقياس  
الاحتراق النفسي لرائدة حسن الحمر فهو صمم لمقارنة مستوى الاحتراق النفسي بين معلمي التربية الخاصة  
والمعلمين العاديين بالإضافة إلى أنه يتضمن ثلاثة أبعاد فقط بينما مقياس الإنهاك النفسي لحسام محمود زكي فهو

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

يصف موقف معلم الفئات الخاصة من مهنة التدريس من خلال مجموعة من السلوكيات والمشاعر وهذه السلوكيات لا توجد بدرجة واحدة عند جميع المعلمين فهو مخصص لفئة معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. ونتيجة لما سبق ظهرت الحاجة لإعداد مقياس للنهك النفسي، وهذا المقياس يتناسب مع خصائص ومتغيرات الحياة المحيطة بالمعلم بأبعادها المختلفة.

(ج) في ضوء الخطوات السابقة تم صياغة عبارات المقياس الحالي، والتي روعي في صياغتها أن تكون بسيطة وواضحة وذات معنى محدد، ليبلغ عدد عبارات المقياس (٤٤ عبارة) موزعة علي خمسة أبعاد كالتالي: (الإجهاد البدني، قلة الرضا الوظيفي، الضغوط المهنية، نقص المساندة والدعم، تبلد المشاعر تجاه التلاميذ). جدول رقم (١) أرقام العبارات المعبرة عن كل بعد من أبعاد مقياس النهك النفسي في صورته المبدئية

م	أبعاد مقياس النهك النفسي	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	الإجهاد البدني	٨	٨
٢	قلة الرضا الوظيفي	٧	٩ - ١٥
٣	الضغوط المهنية	٨	١٦ - ٢٣
٤	نقص المساندة والدعم	١١	٢٤ - ٣٤
٥	سوء العلاقة بالتلاميذ	١٠	٣٥ - ٤٤

(د) تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين وعددهم (١٥) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس والصحة النفسية ومن المهتمين بهذا المجال مرفقًا به التعريفات الإجرائية للمقياس للحكم على مدى صلاحيته وصدق عباراته، ولإبداء الرأي حول هذه العبارات من حيث وضوحها ومدى انتمائها للبعد الذي وضعت لقياسه ومدى مناسبتها لطبيعة العينة التي تستخدم معها، وإجراء أي تعديل لازم على صياغتها.

(هـ) أسفرت نتيجة الخطوة السابقة عن حذف أي عبارة وكان محك استبعاد العبارات هو عدم حصول العبارة على نسبة اتفاق تصل إلى ٩٠٪ من جملة المحكمين، وتم إضافة وتعديل وإعادة صياغة بعض العبارات.

(و) بناءً على الخطوات السابقة أصبح المقياس في صورته النهائية مكونًا من (٤٥ عبارة)، حيث توجد عبارة تحمل فكرتين قسمت إلى عبارتين بناءً على آراء السادة المحكمين، وأصبح المقياس في صورته النهائية كالتالي:

جدول رقم (٢) أرقام العبارات المعبرة عن كل بعد من أبعاد مقياس النهك النفسي في صورته النهائية

م	أبعاد مقياس النهك النفسي	عدد العبارات	أرقام العبارات
١	الإجهاد البدني	٨	٨ - ١
٢	قلة الرضا الوظيفي	٧	٩ - ١٥
٣	الضغوط المهنية	٨	١٦ - ٢٣
٤	نقص المساندة والدعم	١١	٢٤ - ٣٤
٥	سوء العلاقة بالتلاميذ	١١	٣٥ - ٤٥

(ز) تصحيح المقياس وتفسير درجاته: بعد تطبيق المقياس صحح وفقًا لمعايير التصحيح؛ حيث إن لكل عبارة خمسة بدائل: (١، ٢، ٣، ٤، ٥) والتي تدل على تكرار حدوث الاستجابة حيث يدل رقم (١) على عدم حدوث الموقف الذي تعبره العبارة، ورقم (٢) يعبر عن حدوث هذا الموقف مرة واحدة خلال أسبوع، ورقم (٣) يعبر عن حدوث هذا الموقف مرتين في الأسبوع، ورقم (٤) يعبر عن حدوث الموقف ثلاث مرات في الأسبوع، ورقم (٥) يعبر عن حدوث الموقف يوميًا.

الاتساق الداخلي:

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض التهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/أحمد رشدي عبدالرحيم

تم وصف المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي حيث تم حساب معامل (بيرسون) بين كل عبارة من  
عبارات المقياس والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، وذلك لمعرفة مدى ارتباط واتساق مفردات المقياس،  
والجدول رقم (٣) يوضح هذه النتائج:

جدول رقم (٣) الاتساق الداخلي للدرجة الكلية لمقياس التهك النفسي وعباراته (ن=١٤٦)

الإجهاد البدني	معامل الارتباط	الرضا الوظيفي	معامل الارتباط	الضغوط المهنية	معامل الارتباط	نقص المساعدة	معامل الارتباط	تبدل الشعور	معامل الارتباط
١	٠.٧٧٩**	٩	٠.٦٨٣**	١٦	٠.٦٨٥**	٢٤	٠.٦٩٦**	٣٦	٠.٧٣٤**
٢	٠.٩٣٠**	١٠	٠.٧٠٨**	١٧	٠.٦٨٣**	٢٥	٠.٨٤٩**	٣٧	٠.٦٧٠**
٣	٠.٤٤٤**	١١	٠.٧٣٨**	١٨	٠.٦٨٣**	٢٦	٠.٧٥٧**	٣٨	٠.٧٠٣**
٤	٠.٨٢٠**	١٢	٠.٧٨٣**	١٩	٠.٧٤٨**	٢٧	٠.٧٠٥**	٣٩	٠.٧٩٥**
٣	٠.٨٠٨**	١٣	٠.٦٩٠**	٢٠	٠.٨٠٧**	٢٨	٠.٨٤٤**	٤٠	٠.٧١٢**
٤	٠.٧٠٢**	١٤	٠.٦٧٧**	٢١	٠.٦٩٧**	٢٩	٠.٧٨٣**	٤١	٠.٧٧٩**
٥	٠.٧٣١**	١٥	٠.٦٧٦**	٢٢	٠.٦٧٢**	٣٠	٠.٧٣٥**	٤٢	٠.٦٤٠**
٦	٠.٧٤٢**			٢٣	٠.٧٣٩**	٣١	٠.٨٧١**	٤٣	٠.٦٩٦**
٧	٠.٧٧٩**					٣٢	٠.٧٣٦**	٤٤	٠.٦٩٦**
٨	٠.٩٣٠**					٣٣	٠.٦٨٨**	٤٥	٠.٧٥٣**
						٣٤	٠.٦٨٤**		
						٣٥	٠.٦٦٧**		

\*دال عند (٠.٠٥) ، \*\* دال عند (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠.٠١ مما يدل على تماسك عبارات  
المقياس نظرًا لأن جميع عباراته متسقة مع المقياس الكلي ومتجانسة معًا.  
وتم حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس كما بالجدول رقم (٤):

جدول رقم (٤) الاتساق الداخلي للدرجة الكلية لمقياس التهك النفسي وأبعاده (ن=١٤٦)

البعد	الإجهاد البدني	الرضا الوظيفي	الضغوط المهنية	نقص المساعدة	تبدل الشعور
معامل الارتباط	٠.٧٦٤**	٠.٧١٩**	٠.٧٥٢**	٠.٧٣٥**	٠.٧٧٦**

\*دال عند (٠.٠٥) ، \*\* دال عند (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع أبعاده متسقة مع المقياس الكلي ومتجانسة معًا مما يدل على أن المقياس  
بمفرداته يتمتع باتساق داخلي عالي.  
ثبات وصدق مقياس التهك النفسي للمعلم:  
صدق المقياس

#### ١. صدق المحكمين:

بعد صياغة مفردات المقياس وتعليماته في صورته الميدانية، تم عرض هذه الصورة على مجموعة من المحكمين  
وعدددهم (١٥) محكمًا من أساتذة الصحة النفسية وعلم النفس التربوي؛ وذلك لإبداء آرائهم ووجهة نظرهم.  
وبناء على ذلك تمت إعادة صياغة بعض المفردات التي اقترحوا تعديلها، وتقسيم بعض العبارات التي تحمل  
فكرتين في مفردة واحدة.

#### ٢. صدق التحليل العاملي:

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سميرة مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

تم إجراء التحليل العاملي Factorial Analysis من الدرجة الأولى لمقياس النهك النفسي للمعلم باستخدام  
طريقة " المكونات الأساسية Method Principal Components التي اقترحها هوتلنج Hottelling عام  
١٩٣٣ وهي من أفضل طرق التحليل العاملي من حيث الدقة ويستخلص فيها كل عامل أقصى تباين ممكن، كما  
تم إجراء التدوير المتعامد للمحاور (العوامل) باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax Rotation للوقوف على  
التركيب العاملي للمقياس، وقد تم استخدام محك كايزر Kaiser الذي اقترحه "جتمان" بأخذ العوامل التي جذرها  
الكامن، Eigenvalue يساوي أو أكبر من الواحد الصحيح، من أجل تحقيق النقاء والوضوح السيكولوجي  
لتشعبات العبارات على العوامل وذلك كما ذكر (صفوت فرج، ١٩٩١: ٢٤٤) بواسطة حزمة البرامج الإحصائية  
في العلوم الاجتماعية (SPSS 21) ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (١٤٦) معلماً ومعلمة.

١- تم حذف بعض العبارات والعوامل في ضوء مجموعة من المحكات الآتية:

أ - الإبقاء على العوامل التي جذرها الكامن  $Eigenvalue \leq 1$ .

ب-حذفت العبارات التي لم تشعب بأي عامل من العوامل تشعباً يصل إلى المستوى المقبول  $\leq +0.4$ .

ج- حذفت العبارات التي تشعبت على أكثر من عامل تشعباً يصل إلى المستوى المقبول  $(+0.4)$ .

د- حذفت بعض العبارات تبعاً لحذف العامل الذي تشعبت عليه.

هـ- حذفت العوامل التي تشعبت بها عبارة واحدة أو عبارتان فقط تشعباً مقبولاً، وقد تم الإبقاء على العوامل التي  
تشعبت بها ثلاث عبارات فأكثر، بقيمة تشعب حدها الأدنى  $(+0.4)$  وهذا يضمن نقاء عاملها أفضل للعوامل التي  
تم الحصول عليها. وفي ضوء عمليات الحذف السابقة بلغ مجموع عدد العوامل خمسة عوامل، وبلغ مجموع  
عدد العبارات المستخلصة (٤٥) عبارة موزعة على هذه العوامل.

٢- ولقد استوعبت العوامل الخمسة المستخلصة من التحليل العاملي تبايناً بمقدار  $(\%52.34)$  من التباين الكلي  
لمتغيرات المصنوفة العاملية والجدول رقم (٥) التالي يوضح نتائج التحليل العاملي الاستكشافي المذكور.

جدول رقم (٥) قيم الشبوع والاشتراكات لمقياس النهك النفسي للمعلم

العبارة	قيم الشبوع أو الاشتراكات	العبارة	قيم الشبوع أو الاشتراكات	العبارة	قيم الشبوع أو الاشتراكات
١	٦٢٣	١٨	٥٥٦	٣٥	٣٩١
٢	٨٦١	١٩	٦٦٢	٣٦	٤٤١
٣	٢٢٤	٢٠	٦٥٢	٣٧	٥٠٤
٤	٦٣٧	٢١	٤٩٤	٣٨	٥٦٠
٥	٦٥٣	٢٢	٣١١	٣٩	٦٥٤
٦	٥٩٧	٢٣	٥٨٠	٤٠	٥٨٣
٧	٥٥٢	٢٤	٤٠٤	٤١	٦٣١
٨	٥٨٦	٢٥	٨١٢	٤٢	٤٧٣
٩	٢٧٨	٢٦	٣٤٦	٤٣	٥٢٦
١٠	٥٠٥	٢٧	٣٥٦	٤٤	٣٧٧
١١	٥٨١	٢٨	٧٩٦	٤٥	٣٤٣
١٢	٦٧٨	٢٩	٦٧٠		
١٣	٥٥١	٣٠	٣٤٦		
١٤	٦٢٣	٣١	٨٤٤		
١٥	٣٤٠	٣٢	٣٥٢		
١٦	٣٧٤	٣٣	٤٢٩		
١٧	٥١٠	٣٤	٤٤٣		

وبالتالي يصبح العدد النهائي لعبارات المقياس (٤٥) عبارة موزعة على الخمسة أبعاد، مما يشير إلى وجود بناء  
نظري خلف المقياس وهذا يعد مؤشراً على صدقه.

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الايجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

### ٣. الصدق التلازمي (صدق المحك):

قام الباحثين بتطبيق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ترجمة (محمد ربيع إدريس الصياح، ٢٠١٣)، وتطبيق مقياس النهك النفسي للمعلم علي عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٤٦) معلماً ومعلمة، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات المقياسين وجاءت النتائج كما يوضحها جدول رقم (٧) التالي

جدول رقم (٧) معاملات الصدق التلازمي لمقياس النهك وأبعاده مع مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (ن=١٤٦)

النهك النفسي	الإجهاد البدني	الرضا الوظيفي	الضغوط المهنية	نقص المساندة	تبدل الشعور	الكلبي
الاحتراق النفسي	٠.٧٥١**	٠.٧٣٦**	٠.٨٢٧**	٠.٦١٣**	٠.٦٥١**	٠.٧٤٩**
الإجهاد الانفعالي	٠.٧٥٤**	٠.٧٣٦**	٠.٧١٣**	٠.٦٤٣**	٠.٨١٠**	٠.٧٥٠**
تبدل المشاعر	٠.٤٨١**	٠.٨١٠**	٠.٦٨٧**	٠.٥٥٩**	٠.٥٢٣**	٠.٦٧٨**
نقص الشعور بالإنجاز الشخصي	٠.٧٧٩**	٠.٧٣٠**	٠.٧٤٤**	٠.٧٢٠**	٠.٨٠٨**	٠.٨٥١**
الكلبي						

\*دال عند (٠.٠٥)، \*\* دال عند (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن مقياس النهك النفسي للمعلم وأبعاده على درجة عالية من الارتباط بمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يؤكد صدق مقياس النهك النفسي للمعلم.

ثبات المقياس

الثبات بطريقه ألفا-كرونيباخ:

تم حساب قيمه معامل ألفا للاختبار ككل وبلغت (٠.٨٧٦). وهذا دليل كافي على أن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي، ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (٨) التالي:

جدول رقم (٨)

معامل الثبات بطريقه ألفا كرونيباخ للدرجة الكلية لمقياس النهك النفسي وأبعاده الفرعية

البعد	الإجهاد البدني	الرضا الوظيفي	الضغوط المهنية	نقص المساندة	تبدل الشعور	الكلبي
ألفا	٠.٨٨٧	٠.٨٠٤	٠.٨٤٣	٠.٨٨٢	٠.٨٧٠	٠.٨٧٦

\*دال عند (٠.٠٥)، \*\* دال عند (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن معاملات ثبات مقياس النهك النفسي وأبعاده الفرعية مرتفعة وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) مما يعطي مؤشراً مقبولاً لاستخدامه.

### ٢. برنامج العلاج النفسي الايجابي

مقدمة

قام الباحثين ببناء البرنامج الحالي مستنداً إلى نظرية علم النفس الايجابي والتي وضعها (Martin E.P, Seligman, 1998)، حيث دعا علماء النفس للبحث عن القوى الإيجابية لدى الشخصية كبدلاً عن البحث في الجوانب السلبية أو المضطربة فيها، ويتمثل هذه القوى: (الرضا، والتفاؤل، والامتنان والاعتراف بالفضل، والصفح والعفو، والتسامح، والأمل، والإيثار، والتعاطف، والتقدير الاجتماعي، والرغبة في التحكم، وحب الاستطلاع...) حيث يركز علم النفس الايجابي على أوجه القوة عند الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى الفرص بدلاً من الأخطار، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند المعوقات، وتنشيط الفاعلية الوظيفية والكفاءة والصحة النفسية للإنسان بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجها.

كما أعد الباحثين بعض الأنشطة في صورة واجب منزلي مثل: نشاط استمارة مواقف حياتية، نشاط متى تكون حياتك ذات جودة، نشاط الطرق التقليدية للتخفيف من أعراض النهك النفسي، نشاط تمرينات الاسترخاء العضلي، نشاط تمرينات الاسترخاء الذهني، نشاط قائمة حوار ذاتي، نشاط كتابة خطاب شكر وزيارة صديق، نشاط أفضل صورة ممكنة للذات في المستقبل.

أهداف البرنامج

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

يهدف البرنامج العلاجي إلى خفض النهك النفسي باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي لدى معلمي الوادي  
الجديد، بما يحقق الصحة النفسية لهؤلاء المعلمين مما ينعكس أثره إيجاباً على تلاميذ الوادي الجديد ثم المجتمع.  
**أهمية البرنامج**

- مساعدة المعلمين على تحسين القدرة على التفكير الإيجابي والتخلص من الأفكار السلبية المرتبطة  
بأعراض النهك النفسي لديهم مما ينعكس على نظرتهم للحياة وجعلها أكثر تفاؤلية.
- مساعدة المعلمين على إيجاد هدف ومعنى لحياته من خلال فنيات العلاج النفسي الإيجابي المستخدمة  
في البرنامج كغرس الأمل وتعلم التفاؤل.
- مساعدة المعلمين على تحقيق النجاح والانتاج الأكاديمي والمهني من خلال استخدام فنيات التفكير  
الإيجابي والتدقيق والكفاءة الذاتية.

#### تحكيم البرنامج:

بعد الانتهاء من إعداد برنامج لخفض النهك النفسي في ضوء العلاج النفسي الإيجابي تم عرضه على  
مجموعة من السادة المحكمين وعددهم (١٥) محكمًا من أعضاء هيئة التدريس تخصص علم النفس والصحة  
النفسية ومن المهتمين بهذا المجال، لتحديد مدى مناسبة الفنيات المستخدمة في البرنامج، وتحديد مدى ملائمة  
أساليب العرض المستخدمة والأنشطة المختلفة وزمن الجلسة، وتم إجراء التعديلات التي اقترحتها السادة المحكمين  
بعد مراجعتها مع السادة المشرفين، وأصبح البرنامج صالحًا للاستخدام في صورته النهائية.

#### الحاجة إلى برنامج العلاج النفسي الإيجابي

تظهر الحاجة إلى البرنامج في تزويد المعلمين بالمعلومات عن أسباب النهك النفسي وتأثيره على  
الصحة النفسية لديهم، ودور العلاج النفسي الإيجابي في خفض أعراض النهك النفسي وتحسين جودة الحياة لدى  
المعلمين مما يحقق الصحة النفسية لديهم ويعزز الوقاية الإيجابية الفعالة للوقوف في طريق ظهور أي اضطراب  
نفسى مستقبلي قد يواجهونه والجدول التالي يبين جلسات البرنامج.

#### جدول رقم (٩)

#### مخطط لجلسات برنامج العلاج النفسي الإيجابي يشمل عنوان وأهداف وفنيات كل جلسة

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الأولى	التمهيد والتعرف	أن يتعرف أفراد العينة الإرشادية على بعضهم البعض وعلى الباحث. بث روح الألفة والود بين المشاركين في البرنامج وبين الباحث مع التأكيد على سرية الجلسات والثقة المتبادلة بين الباحث و أفراد المجموعة الإرشادية. أن يتعرف أفراد المجموعة الإرشادية على ماهية البرنامج الإرشادي والغرض منه. أن يتعرف المشاركون في البرنامج على خطة العمل بالبرنامج الإرشادي الإيجابي. الاتفاق على موعد الجلسات مع التأكيد على التعليمات الواجب إتباعها أثناء الجلسات.	المحاضرة - الحوار والمناقشة - الواجب المنزلي.

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سميرة مختار وافى أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الثانية و الثالثة	التعريف بالنهك النفسي	تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بمفهوم النهك النفسي، أسبابه، أعراضه، الآثار المترتبة عليه.	المحاضرة - الحوار والمناقشة.
		تعريف أفراد المجموعة الإرشادية بوسائل الوقاية من النهك النفسي.	المحاضرة - الحوار والمناقشة.
الرابعة	التعريف بعلم النفس الإيجابي	تعريف أفراد المجموعة التجريبية لمفهوم العلاج النفسي الإيجابي وبعض فنياته التي يمكن أن تخفف من أعراض النهك النفسي وتحسن من جودة الحياة لديهم.	المحاضرة - الحوار والمناقشة
الخامسة	التدريب على الاسترخاء	التخفيف من أعراض النهك النفسي من خلال تدريب أفراد العينة على استخدام فنية الاسترخاء العضلي. يث روح الطمأنينة والأمن النفسي في نفوس المعلمين وخصوصاً في المواقف العصيبة.	المحاضرة - تمرين الاسترخاء العضلي- الأقراص المسجلة (مسجل عليها نموذج عملي للاسترخاء) - مسجل - شرائط موسيقي هادئة - شرائط فيديو- النمذجة (تطبيق عملي للاسترخاء علي أحد المشاركين) - الواجب المنزلي.

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
السادسة	التدريب على استخدام فنية الفكاهة والسعادة سر البقاء	مساعدة المعلمين على تفرغ الشحنة الانفعالية الناتجة من تعرضهم لضغوط الحياة اليومية. تتمية حس الدعابة والفكاهة لدى المعلمين.	المحاضرة - الفكاهة.
السابعة	التدريب على فنية التفكير الإيجابي	تعريف المشاركين في البرنامج بمفهوم التفكير الإيجابي. توضيح الفرق بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي. تدريب المشاركين على فنية استبدال التفكير السلبي بأفكار إيجابية.	المحاضرة - التفكير الإيجابي - الواجب المنزلي.
الثامنة	تابع التدريب على فنية التفكير الإيجابي	تدريب المشاركين في البرنامج على استخدام فنية التوقف الفوري والعمدي عن التفكير في الأمور السيئة. تدريب المشاركين في البرنامج على استخدام فنية العادات السبع لستيفن كوفي.	المحاضرة - التفكير الإيجابي - الواجب المنزلي.
التاسعة	الشعور بالسعادة	الترويج عن المعلمين عن طريق إخراجهم من الروتين اليومي وتحقيق السعادة ولو ليوم واحد في الأسبوع. التخطيط للسعادة باستخدام فنية اليوم الجميل والتدريب عليها.	المحاضرة - فنية اليوم الجميل - الواجب المنزلي
العاشرة	الامتنان	تدريب المشاركين في البرنامج على التعبير عن الامتنان باستخدام فنية كتابة خطاب شكر وزيارة امتنان.	المحاضرة - فنية كتابة خطاب شكر وزيارة امتنان الواجب المنزلي.
الحادية عشر	التدريب على استخدام فنية غرس الأمل	غرس الأمل كأحد فنيات العلاج النفسي الإيجابي والتي يحتاج إليها المعلم لتقوية دافعيته نحو الانجاز والنجاح. تدريب المشاركين في البرنامج على فنية أفضل صورة ممكنة للذات في المستقبل، كطريقة فعالة لغرس الأمل في نفوس المعلمين.	غرس الأمل - المحاضرة - أفضل صورة ممكنة للذات في المستقبل - الواجب المنزلي.

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الايجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة
الثانية عشر	تعلم التفاؤل.	تعريف المشاركين في البرنامج بالدور الذي يلعبه التفاؤل في حياتنا اليومية وفي تحقيق الصحة النفسية الايجابية.	تعلم التفاؤل – المحاضرة – أنت عندما تكون في أفضل حالاتك – التدين - الواجب المنزلي.
الثالثة عشر	التدقق	تعريف المشاركين في البرنامج بفنية التدقق باعتبارها مكون نفسي له بنائه وأدواته التي ترقى به لأن يكون فنية من فنيات علم النفس الإيجابي.	التدقق – المحاضرة – المناقشة والحوار - الواجب المنزلي.
الرابعة عشر	ممارسة التدقق	تدريب المشاركين في البرنامج على ممارسة حالة التدقق.	التدقق – المحاضرة - المناقشة والحوار - الواجب المنزلي.
الخامسة عشر	تنمية الكفاءة الذاتية.	تدريب المعلمين على تعظيم الكفاءة الشخصية لديهم من خلال التدريب المستمر والاطلاع على الجديد في ميدانهم. شرح لاستراتيجيات رفع الكفاءة الذاتية.	تنمية الكفاءة الذاتية – المحاضرة - المناقشة والحوار - الواجب المنزلي.
السادسة عشر	إنهاء البرنامج وتقويمه (الجلسة الختامية).	تقديم التحية الواجبة للمعلمين المشاركين في البرنامج على حسن تعاونهم والتزامهم خلال فترة تطبيق البرنامج. تلخيص أهم ما جاء في البرنامج. القيام بإجراءات التطبيق البعدي للدراسة. إرشاد المشاركين إلي ضرورة الاستمرار في تنفيذ ما تم اكتسابه وتوظيفه في حياتهم.	المحاضرة - المناقشة والحوار.

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

### ثالثاً: منهج البحث:

للإجابة أسئلة البحث، اتبع الباحث المنهج شبه التجريبي وذلك باختيار مجموعة واحدة تخضع للقياس  
القبلي للنهك النفسي، ثم البرنامج، ثم القياس البعدي، وذلك لإثبات فروض معينة  
تمهيداً للإجابة عن أسئلة محددة سلفاً، وبعد تدخل من الباحثين في مجرياتها يستطيع الباحثين أن  
يتفاعلوا معها بشكل علمي وموضوعي. واستخدام المقارنة وذلك للوقوف على أهم الفروق بين القياس القبلي  
والبعدي.

### نتائج البحث ومناقشتها

#### ١. نتائج اختبار صحة الفرض الأول ومناقشته:

للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات  
المجموعة الإرشادية قبل تطبيق البرنامج ومتوسطات درجات نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج، على مقياس  
النهك النفسي للمعلم لصالح التطبيق البعدي." استخدم الباحثين اختبار "ت" لعينتين مترابطتين وجاءت النتائج كما  
يبينها جدول رقم (١٠) التالي

جدول رقم (١٠) اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي درجات التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس  
النهك النفسي على المجموعة الإرشادية في (ن=٣٠) وقيمة مربع إيتا ( $\eta^2$ ) وحجم التأثير (d)

البعدي	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالاتها	إيتا ( $\eta^2$ )	(d)
الإجهاد البدني	القبلي	٣٥.١٣	٢.٧٧٦	٣٠.٦٥**	٠.٩٧	١١.٥٧ مرتفع
	البعدي	١٥.٨٧	٢.٦٣٦			
الرضا الوظيفي	القبلي	٢٩.٠٠	٤.٦٧٦	١٧.٧٣**	٠.٩٢	٦.٦٩ مرتفع
	البعدي	١٣.٣٠	٢.١٢٠			
الضغوط المهنية	القبلي	٣٤.٤٧	٣.٠٢٦	٢٤.٧٤**	٠.٩٥	٩.٣٤ مرتفع
	البعدي	١٥.١٠	٢.٧٠٨			
نقص المساندة	القبلي	٤٢.٩٠	٢.٤٤٠	٢٦.٣٤**	٠.٩٦	٩.٩٤ مرتفع
	البعدي	٢٠.٥٠	٤.٨٥٥			
تبلد المشاعر	القبلي	٣٣.٦٠	٣.٠٥٨	٢٠.٦١**	٠.٩٤	٧.٧٨ مرتفع
	البعدي	١٨.٧٠	٣.٧٢٥			
الكلية	القبلي	١٧٥.١٠	٧.٤٠٦	٥١.٨٩**	٠.٩٩	١٩.٥٨ مرتفع
	البعدي	٨٣.٤٧	٦.٤٦٩			

\*دال عند ٠.٠٥، \*\*دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١٠) السابق ما يلي :  
أن قيمة "ت" بلغت (٣٠.٦٥) بالنسبة للإجهاد البدني، (١٧.٧٣) بالنسبة للرضا الوظيفي، (٢٤.٧٤)  
بالنسبة للضغوط المهنية، (٢٦.٣٤) بالنسبة لنقص المساندة، (٢٠.٦١) بالنسبة لتبلد المشاعر، (٥١.٨٩) بالنسبة  
لننهك النفسي ككل، وهي قيم دالة إحصائية عند مستوي (٠.٠١)، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية  
عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في التطبيقين القبلي والبعدي لمقياس النهك  
النفسي بأبعاده المختلفة لصالح التطبيق البعدي؛ وهذا يعني أن استخدام البرنامج قد ترك أثراً واضحاً على معلمي  
المجموعة الإرشادية وساهم في خفض النهك النفسي لديهم.  
مناقشة نتائج الفرض الأول:

ويمكن تفسير هذا التحسن الذي طرأ على المعلمين في التطبيق البعدي إلى تنوع أساليب التدريب التي  
تم استخدامها داخل الجلسات، ويتفق ذلك مع دراسة رشام أحمد سعيد الحربي (٢٠١٣) التي أكدت على فاعلية

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمين الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وفاي /أحمد رشدي عبدالرحيم

برنامج إرشاد بالمعنى لي. خفض حدة النهك النفسي لدى عينة من المعلمين، كما وجد الباحثين أن المعلمين أثناء جلسات النهك النفسي بدعوا التفاعل مع البرنامج ومع فنياته المختلفة للتخلص من الضغط والتوتر والإجهاد وبدعوا يذكرها بعض المواقف التي يشعروا فيها بالتعب والإنهاك لتحويلها إلى مواقف جيدة يشعرون فيها بالسعادة مما أدى إلى تحسين تفكيرهم من خلال الجلسات المتنوعة، كما كان لتمارين الاسترخاء والتعبير عن الامتنان والتفاؤل دور فعال في التخفيف من النهك النفسي.

وهذا يعني أنه قد حدث تحسن في خفض النهك النفسي لدى أفراد العينة الإرشادية باستخدام برنامج العلاج النفسي الإيجابي ويرجع ذلك إلى انتظام أفراد العينة في جلسات البرنامج العلاجي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى المعلمين وهذا ما أشارت إليه الكثير من الدراسات منها دراسة Fredrick, P. (2014) ودراسة Chan, David W. (2011) الذين أكدوا على فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي.

## ٢. نتائج اختبار صحة الفرض الثاني ومناقشته:

للتحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية على مقياس النهك النفسي في القياسين البعدي والتتبعي " استخدم الباحثين اختبار "ت" لعينتين مترابطتين وجاءت النتائج كما يبينها جدول رقم (١١) التالي

جدول رقم (١١) اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي درجات التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس النهك النفسي على المجموعة الإرشادية في (N=٣٠)

البعد	المجموعة	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالاتها
الإجهاد البدني	البعدي	١٥.٨٧	٢.٦٣٦	١.٤٥
	التتبعي	١٥.٩٣	٢.٥٤٥	غير دالة
الرضا الوظيفي	البعدي	١٣.٣٠	٢.١٢٠	١.٤٥
	التتبعي	١٣.٣٧	٢.٠٧٦	غير دالة
الضغوط المهنية	البعدي	١٥.١٠	٢.٧٠٨	١.٣٦
	التتبعي	١٥.٢٠	٢.٥٩٢	غير دالة
نقص المساندة	البعدي	٢٠.٥٠	٤.٨٥٥	٠.٥٧
	التتبعي	٢٠.٥٣	٤.٨٣٣	غير دالة
تبلد المشاعر	البعدي	١٨.٧٠	٣.٧٢٥	١.٨٠
	التتبعي	١٨.٨٠	٣.٥٨٥	غير دالة
الكلي	البعدي	٨٣.٤٧	٦.٤٦٩	٠.٦٠
	التتبعي	٨٣.٥٧	٦.٥٨٥	غير دالة

دال عند ٠.٠٥ ، \*\* دال عند ٠.٠١

يتضح من جدول (١١) السابق ما يلي:

أن قيمة "ت" بلغت (١.٤٥) بالنسبة للإجهاد البدني، (١.٤٥) بالنسبة للرضا الوظيفي، (١.٣٦) بالنسبة للضغوط المهنية، (٠.٥٧) بالنسبة لنقص المساندة، (١.٨٠) بالنسبة لتبلد المشاعر، (٠.٦٠) بالنسبة للنهك النفسي ككل، وهي قيم غير دالة إحصائية، وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعة الإرشادية في التطبيقين البعدي والتتبعي لمقياس النهك النفسي بأبعاده المختلفة؛ وهذا يعني أن استخدام البرنامج قد ترك أثراً واضحاً على معلمي المجموعة الإرشادية في خفض النهك النفسي لديهم وأن هذا البرنامج ثابت مع مرور الوقت.

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سمية مختار وافي أ/ أحمد رشدي عبدالرحيم

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يمكن تفسير ذلك بأن الأنشطة المتنوعة وجلسات العلاج النفسي الإيجابي وفنياته بالإضافة إلى وجود مكان مناسب يسمح بتجديد النشاط والتنوع في طريقة عرض الجلسات باستخدام المحاضرة والحوار والمناقشة واستخدام العرض من خلال عرض الداتا شو هذا من شأنه ساعد على خفض النهك النفسي لدى المعلمين ويرجع الباحثين ثبات البرنامج بعد فترة المتابعة إلى التأثيرات الإيجابية والفنيات المتنوعة التي ساعدت على خفض النهك النفسي وهذا ما أكدته دراسة إيمان محمد مصطفى زيدان (١٩٩٨) التي توصلت إلى فاعلية كل من الإرشاد الموجه من خلال التفكير العقلاني الانفعالي والإرشاد غير الموجه من خلال التمرکز على العميل في خفض الاحتراق (النهك) النفسي وتحسين مفهوم الذات لدى المعلمين بعد البرنامج وبعد فترة المتابعة.

#### توصيات البحث

في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث الحالي، إن الباحثين يوصون بالآتي:

- الاهتمام بوجود برامج إرشادية لتحقيق أهداف علم النفس الإيجابي تهتم ببناء الخصائص والسمات الإيجابية لدى طلاب المدارس والجامعات.
- إجراء المزيد من الدراسات والأبحاث في مجال جودة الحياة على الطلاب المتفوقين عامة والمتأخرين دراسياً في جميع مراحل التعليم.
- عمل ندوات معلنه تنظمها مراكز الإرشاد النفسي بكليات التربية تهدف لنشر الوعي لدى أفراد المجتمع عن طبيعة النهك النفسي والأضرار التي يترتب عليها وكيفية تحسين حياتهم للأفضل.
- تدريب المرشدين النفسيين بالمدارس والمعاهد والكليات على تصميم برامج إرشادية وعلاجية قائمة على العلاج النفسي الإيجابي وتنفيذها وتقييمها.

#### البحوث المقترحة:

في ضوء ما انتهى إليه هذا البحث من نتائج يرى الباحثين إمكانية القيام بدراسات أخرى ومنها:

١. دراسات تتناول علاقة النهك النفسي بمتغيرات نفسية أخرى.
٢. تصميم برنامج إرشادي لزيادة الوجود النفسي الممتلئ وخفض النهك النفسي.
٣. فاعلية العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي في خفض النهك النفسي وتحقيق الاتزان الانفعالي لدى المعلمين.
٤. إجراء بحوث مقارنة لفاعلية برامج علاجية وإرشادية أخرى مع فاعلية للبرامج الأخرى القائمة على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى المعلمين.

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سميرة مختار وافي /أحمد رشدي عبدالرحيم

## مراجع البحث

### أولا المراجع العربية:

- إيمان محمد مصطفى زيدان (١٩٩٨): مدى فاعلية كل من الإرشاد الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات، رسالة دكتوراه، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.
- جبر محمد جبر (٢٠٠٥): علم النفس الإيجابي. المؤتمر العلمي الثالث: الإثراء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة. المجلد الأول، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- حسام محمود زكي (٢٠٠٨): الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.
- حسن عبد الفتاح الفنجري (٢٠٠٨): فاعلية استخدام بعض إستراتيجيات علم النفس الإيجابي في التخفيف من قلق المستقبل. المجلة المصرية للدراسات النفسية. العدد (٥٨)، المجلد (١٨)، كلية التربية، جامعة عين شمس، ص ص ٣٥ - ٧٨.
- رائدة حسن الحمر (٢٠٠٦): دراسة مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة مقارنة بالمعلمين العاديين في مملكة البحرين. رسالة علمية، كلية التربية، جامعة البحرين.
- رشاء أحمد سعيد الحربي (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشاد بالمعنى لخفض حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمات التربية الخاصة بمكة المكرمة. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- سامية يوسف محمد (٢٠١٤): برنامج إرشادي باستخدام فنيات علم النفس الإيجابي لتنمية مهارات تعامل الأمهات مع بناتهن المراهقات. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس.
- شاكِر عبد الحميد (٢٠٠٣): الفكاهة والضحك. سلسلة عالم المعرفة، العدد (٢٨٩)، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون، والآداب.
- شرين أبو غنيمة سيد (٢٠١٠): الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق والتفاعل الاجتماعي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة المنيا.
- صفوت فرج (١٩٩١): التحليل العملي في العلوم السلوكية. (ط٢)، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عادل أحمد عز الدين الأشول (١٩٨٧): موسوعة التربية الخاصة. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عادل عبد الله محمد (١٩٩٤): مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عادل عبدالله والسيد فرحات (٢٠٠٠): فعالية برنامج إرشادي في خفض حدة الاحتراق (النهك) النفسي للمعلمين المبحرين بمدارس المكفوفين. المؤتمر الدولي الأول- دور كليات التربية في التنمية البشرية في الألفية الثالثة، (١)، ص ص ٧-٩٤.
- عبد الستار إبراهيم (٢٠١١): العلاج السلوكي المعرفي الحديث. أساليبه ومبادئ تطبيقه. الطبعة الخامسة. القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
- علي حمدي (٢٠٠٨): سيكولوجيا الاتصال وضغوط العمل. الطبعة الأولى، القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- علي عسكر وحسن جامع ومحمد الأنصاري (١٩٨٦): مدى تعرض معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي. المجلة التربوية، جامعة الكويت، المجلد (٣)، العدد (١٠)، ص ص ٩-٤٣.
- عيسى عبد الله جابر (٢٠٠٣): الضغوط النفسية لدى المعلمين في مدارس التعليم العام بدولة الكويت وتأثيرها بنمط القيادة التربوية. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد (٥٣)، الجزء (٢)، ١٧١-٢١٨.
- فوزية عبد الباقي الجمالي (٢٠٠٣): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة. دراسات عربية في علم نفس، المجلد ٢، العدد ١، ص ١٥١-٢١١.
- فيصل خليل الربيع وعبد الناصر ذياب الجراح (٢٠١٠): مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي ومعلمات الصف الأول الأساسي بالأردن وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (٢)، ص ص ٢٥ - ٣٢.

فعالية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج النفسي الإيجابي في خفض النهك النفسي لدى عينة من معلمي  
الوادي الجديد أ.د/ خلف أحمد مبارك أ.م.د/ محمود إبراهيم عبد العزيز د/ سميرة مختار وافى /أحمد رشدي عبدالرحيم

٢٠. محمد السعيد أبو حلولة (٢٠١٠): حالة التدفق: المفهوم، الأبعاد والقياس. المؤتمر الإقليمي السابع: علم النفس والطب النفسي معاً من أجل حياة أفضل، كلية الآداب، جامعة طنطا، ٢٥-٢٧ أبريل.
٢١. محمد ربيع إدريس الصياح (٢٠١٣): فاعلية برنامج إرشادي معرفي - سلوكي لخفض درجة الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق.
٢٢. محمود إبراهيم عبد العزيز (٢٠١٣): فاعلية العلاج النفسي الإيجابي في خفض ضغوط الحياة وتنمية المهارات الحياتية لدى طلاب الجامعة. المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (٧٩)، المجلد (١٣)، ص ٣٣٤-٣٩٣.
٢٣. مرعي سلامة يونس (٢٠١١): علم النفس الإيجابي للجميع: مقدمة، مفاهيم، تطبيقات العمر المدرسي. ط١، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
٢٤. نهلة مصطفى محمود (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الشخصية الإيجابية لدى شباب الجامعة. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.
٢٥. هاني عبد الحفيظ عبد العظيم السطوحي (٢٠١٤): فاعلية برنامج إرشادي باستخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي في تنمية الرضا المهني والنفسي لدى عينة من معلمي مدارس التربية الفكرية. رسالة دكتوراه، كلية التربية، جامعة عين شمس.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

26. Chan, David W. (2011): Burnout and Life Satisfaction: Does Gratitude Intervention Make a Difference among Chinese School Teachers in Hong Kong? Educational Psychology, v31 n7 p809-823
27. Fredrick, P. (2014): Examining The Efficacy of Positive Psychology Interventions for Reducing Symptomts of Burnout among NCAA Division – lathletic Trainers .A Dissertation Presented to the Faculty of the Graduate School At the University of Missouri.
28. Maslach, C. (1982): **Burnout: The cost of caring**. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
29. Maslach, D. and, C. and Jackson, S.E., (1981): The measurement of experiences burnout. **Journal of Occupational Behaviour**, Vol.2, Pp. 99-113.
30. Seidman. S.A & Zager, J.(1986) :The teacher burnout scale **Educational Research Quarterly**, vol 11, (1),pp 26-33
31. Sin, N. L.; Della Porta; M. D., & Lyubomirsky, S. (2011): Tailoring positive psychology interventions to treat depressed individuals. In S. I. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), **Applied positive psychology: improving everyday Life, health, schools, works, and society**, New York: Routledge, pp (79- 96)