فعالية برنامج ترويح رياضي لخفض حدة الاحتراق النفسي لدى أخصائيات ذوى الاحتياجات الخاصة

د. رضا عبد الحميد عامر
أستاذ مساعد دكتور بقسم الإدارة الرياضية والترويح
كلية التربية الرياضية
جامعة بورسعيد

ملخص البحث

هدف البحث إلى بناء برنامج للترويح الرياضي ومعرفة تأثيره في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى أخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة. واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك للتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث، وقد اختيرت العينة بالطريقة العمدية من أخصائيات التربية الخاصة بمركز مهاراتي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بجمعية الزهور لتنمية المجتمع المحلي و جمعية حق أولادنا للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة بورسعيد. وبلغ عددهم (٢٢) أخصائية وتم استبعاد (١٠) أخصائيات لإجراء الدراسة الاستطلاعية وتقنين مقياس ماسلاك قيد البحث. كذلك تم استبعاد (٢) أخصائية لعدم تحقيق شروط اختيار العينة عليهن، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة هي وجود فروق دالة إحصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (أخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة) في الاحتراق النفسي لصالح القياس البعدي. وأن برنامج الترويح الرياضي المقترح له تأثيراً إيجابياً في خفض حدة الاحتراق النفسي في أبعاد (الإجهاد النفسي – تبلد المشاعر – نقص الشعور بالانجاز) لدى أخصائيات ذوى الاحتياجات الخاصة عينة البحث، وفي ضوء هذه الاستنتاجات أوصت الباحثة بضرورة استخدام برنامج الترويح الرياضي المقترح في مدارس التربية الخاصة والمراكز العلاجية لخفض حدة الاحتراق النفسي لدى أخصائيات ذوى الاحتياجات الخاصة.

١- المقدمة ومشكلة البحث:

إن العالم اليوم يشهد تطورات علمية وتكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة، بالرغم من ذلك وصف الباحثون القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي، حيث أصبحت من المتطلبات التي يجب على الإنسان تطوير كفاءته للتعايش والتعامل معها.

إن مفهوم الاحتراق النفسي Psychological Burnout من المفاهيم الحديثة نسبياً . ويعتبر فرويدنبرجر (١٩٧٤) Freudenberger أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية التي يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة . (١٧: ١٦٠)

ويرى محمد الزيودي (٢٠٠٧) أن المهن التعليمية من أكثر المهن الإنسانية التي تكثر فيها الضغوط النفسية لما تنطوي عليها من الأعباء والمسؤوليات والمطالب. الأمر الذي يتطلب مستوى عاليًا من الكفاءة والمهارات الشخصية من قبل المعلم بقصد تلبيتها. (١٣: ١٩١)

ويرى كلا من سعيد الظفري ، إبراهيم القريوتي (٢٠١٠) أن مهنة التدريس من أكثر المهن التعليمية إثقالا بضغوط العمل على المعلم بشكل عام ؛ومعلم ذوى الاحتياجات الخاصة بشكل خاص. وذلك لان الدور التي يقوم به معلم ذوى الاحتياجات الخاصة يكاد لا يضاهيه أي دور لأي مختص أو مهني في أي مجال من مجالات الحياة لأنه يتعامل مع فئة من المتعلمين متباينة في قدراتها و خصائصها الفردية و التي يتميزون بها، في مجالات النمو المختلفة.(٩: ١٧٦)

ويذكر كلا من أسامة البطاينة ، المعتصم بالله الجوارنة (٢٠٠٤) أن معلم ذوي الاحتياجات الخاصة يجب أن يتمتع بتوازن نفسي ودافعية وحب وإخلاص لمهنته وللمتعلمين، ويؤمن بالرسالة التي يحملها، ويشعر بالراحة والرضا أثناء ممارسته لعمله إلا أن المعلم قد يتعرض لمشكلات عديدة إذا كان يعاني من ضغوط نفسية وإنهاك، تؤدى إلي الاحتراق النفسي والتي قد تنعكس بصورة سلبية على المسيرة التعليمية وعلى المتعلمين، ومخرجات العملية التعليمية.(٣: ٥٠)

ويشير كلا من جمال الخطيب , منى الحديدي (٢٠١٠) أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة لمجموعة عوامل، تؤثر على المعلم ، حيث ينخفض النمو العقلي لذوى الاحتياجات الخاصة بشكل عام. وتزداد درجته بازدياد شدة الإعاقة , كما أن الحالة الصحية العامة لذوى الاحتياجات الخاصة تتسم بالضعف العام مما يجعلهم يشعرون بسرعة التعب والإجهاد و فيما يتعلق بالجوانب الحركية فهي الأخرى تعاني بطء في النمو تبعا لدرجة الإعاقة. ونجد أن غالبية المعاقين يتأخرون في إتقان مهارة المشي و يواجهون صعوبة في الاتزان الحركي والتحكم في الجهاز العضلي, خاصة فيما يتعلق بالمهارات التي تتطلب استخدام العضلات الصغيرة كعضلات اليد والأصابع والتي يشار إليها عادة بالمهارات الحركية الدقيقة. كما يعاني المعاقين من ضعف القدرة على الانتباه والقابلية العالية للتشتت. وهذا يفسر عدم مواصلتهم الأداء في الموقف التعليمي إذا استغرق الموقف فترة زمنية متوسطة، أو مناسبة للعاديين. كما أن ضعف الانتباه و ضعف الذاكرة هما من الأسباب الرئيسة لضعف التعلم، هذا بالإضافة إلى ضعف التذكر بصورة أساسية والتي يعتمد علي الانتباه, ومن العوامل التي تسهم في ضعف الذاكرة لدى المعاقين ما

يعرف بضعف القدرة على القيام بعمليات الضبط المتتابعة، والتي تعتبر ضرورية لإعادة تكرار الشيء مرات ومرات في ذهن الشخص حتى يستطيع حفظه .(٦: ٦)

ويذكر علاء الدين كفافي , سهير سالم, عفاف الكومي (٢٠٠٩) نقلا عن جان (٢٠٠٨) (Jane, B,) أن غالبية الأخصائيات من ذوي الاحتياجات الخاصة يواجهون صعوبات في التواصل، ويرجع ذلك بدوره إلى أن هؤلاء الأخصائيات لديهم صعوبات في تلقي ومعالجة وتخزين المعلومات، ويأخذون وقتا أطول في تعلم الكلمات مقارنة بالأخصائيات العاديين، بالإضافة إلى أن لديهم مستوي منخفض من التجريد، ولذا يحتاج الفرد منهم إلى واقع ملموس أو قريب من الواقع وتدريبه عليه لتنمية مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي. (١١: ٨٢)

وتشير عفاف فراج , نهى عبد العزيز (٢٠٠٤) أن مشكلات ذوي الاحتياجات الخاصة تحتاج من المعلم القيام بتصميم خطط علاجية متعددة لمواجهة مشكلات كل متعلم ويترتب عليه مسئوليات متضاعفة تقع على عاتق المعلم تجاه المتعلمين في الإعداد والتحضير وتجهيز وتصميم الوسائل لمواجهة متطلباتهم , مما يزيد من مستوى توتره واحتراقه النفسي، (١٠: ١٢٦)

وتبين دراسة إبراهيم القريوتي ، فريد الخطيب (٢٠٠٦) أن الاحتراق النفسي التي يصيب المعلم يتطور كتطور أي أعراض مرضية، ويبدأ بحالة من عدم الاتزان، والاستقرار، وعدم القدرة على مواجهة متطلبات العمل، وضعف القدرة على تنفيذه، والانزعاج من التدريس وعدم الرغبة في مواكبة ما هو جديد في مجاله، وعدم الرغبة في مناقشة أي اقتراحات إيجابية سواء في ؛ تعامله مع التلاميذ، أو المادة التعليمية.(١ : ١٤٣)

كما أكدت دراسة كلا من سعيد الظفري، إبراهيم القريوتي (٢٠١٠) أن أعراض الاحتراق النفسي تتطور لدى المعلم بحيث يظهر عليه التعب والإرهاق وعدم الراحة وعدم الرغبة في العمل والقلق والندم على اختياره لمهنة التدريس والميل للأعمال الإدارية هروبا من التفاعل ومواجهة المتعلمين ولا تقف الحالة عند هذا الحد بل قد تتطور أكثر بحيث تتغير اتجاهاته نحو نفسه ويميل إلى الهروب من المواقف الاجتماعية والتغيب المستمر عن العمل وانتظار العطلات والأعياد وقد ينتهي الأمر إلى تأثر علاقاته الأسرية، وتنشأ المشكلات داخل الأسرة. (٩ : ١٨٨)

وتمثل برامج الترويح الرياضي فرصا جيدة للتغلب على التطورات السلبية التي تنشأ بسبب الاحتراق النفسي لما لها من أهمية وفوائد متنوعة عند معلمي وأخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة , حيث أنها تعمل على تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عناءه ,كما أن

تلك البرامج لها إسهاماتها في تحقيق السعادة تجديد حيوية الفرد والشعور بالمرح , مما يجعل المعلم قادرا على مزاولة عمله بكفاءة أعلى.

تشير تهاني عبد السلام (١٩٩٣) أن الترويح هو رد فعل عاطفي وشعور يحسه الفرد قبل وأثناء ممارسته لنشاط ما في وقت الفراغ وبرغبة شخصية ويتصف بحرية الاختيار محققا الشعور بالسعادة والسرور.(٤: ١٥٠)

ويرى بوثر Bouther (١٩٨٢) أن الفرد يجد في الترويح الفرص للتعبير عن نفسه, كما يجد من خلاله الراحة والسعادة والرضا .(١٥: ١٢٥)

ويذكر كلا من تهاني عبد السلام، طه عبد الرحيم (١٩٩١) أن البرنامج الترويحي هو ذلك الكم من الأنشطة الترويحية التي يختارها الأفراد الممارسين بطريقة منظمة أو غير منظمة تتناسب مع الممارسين بغرض تحقيق هدف الترويح.(٥: ٧٠)

ويوضح كلا من كمال درويش , محمد الحماحمي, أمين الخولي (١٩٨٢) ان البرنامج الترويحي يعد الوسيلة التي من خلالها يستطيع الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه , ولذلك فأن البرنامج الترويحي الجيد يحتاج الى دراسة في تخطيطه وتنظيمه وتنفيذه ومتابعته وتقويمه. (١٢: ١٤١)

ويشير محمد الحماحمي ,عايدة عبد العزيز (١٩٩٨) نقلا عن الجمعية الأمريكية (AAHPER) للصحة والتربية البدنية والترويح إلى إسهامات الترويح في التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية . (١٤: ٢٩)

من خلال الاطلاع والبحث والزيارات الميدانية لمدارس وجمعيات ذوي الاحتياجات الخاصة لاحظت الباحثة أن أخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة واللاتي تعملن بمدارس ذوي الاحتياجات الخاصة تعملن أيضا كأخصائيات بالمراكز الخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة كما لاحظت الباحثة ظهور الاحتراق النفسي لدى الأخصائيات لأنهم أصبحن من أكثر الفئات تعرضا للضغوط والاحتراق النفسي نظرا لطول فترة التواجد اليومي مع هذه الفئات وكذلك الدور المهم الذى يسنده لهن المجتمع، وتوقعاته منهن في تحقيق الأهداف التربوية وتزيد هذه الضغوط والمؤثرات لدى أخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة لكونهن يتعاملن مع فئة متباينة في قدراتها , وأن أغلب الأبحاث تنصب على دراسة أسباب الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة ولم تحدد أي من الدراسات السابقة على حد علم الباحثة تناول كيفية التخفيف من حدة الاحتراق النفسي لدى المعلمين , وقد استشعرت الباحثة أهمية تصميم برنامج الترويح الرياضي يحتوي على مجموعة من الألعاب الترويحية والتمرينات الرياضية ومعرفة

تأثيره على تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى أخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة من أجل تكوين اتجاهات إيجابية نحو مهنتهن الإنسانية.

٢- أهدف البحث :

يهدف هذا البحث إلى بناء برنامج الترويح الرياضي ومعرفة تأثيره في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى أخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة .

٣- فروض البحث:

- "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (أخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة) في الاحتراق النفسي لصالح القياس البعدي".

٤- مصطلحات البحث :

أ- الاحتراق النفسي*:

حالة من التوتر النفسي التي تشعر به أخصائية ذوي الاحتياجات الخاصة نتيجة ضغوط العمل والتي يتضمن الشعور بالإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر ونقص الشعور بالانجاز.

ب-برنامج الترويح الرياضي *:

هو مجموعة من الأنشطة الترويحية والألعاب الحركية المقننة والمعدة خصيصا لأخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة , تهدف إلى تخفيف حدة الاحتراق النفسي والشعور بالمتعة والسعادة أثناء ممارسة تلك الأنشطة الترويحية.

ج- أخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة*:

هن اللاتي يتعاملن مع ذوي الاحتياجات الخاصة ويقدمن لهم الخدمات التعليمية والتدريبية سواء كانوا من الذكور أو الإناث.

٥- الدراسات السابقة:

اجري كلا من إبراهيم القريوتي و فريد الخطيب (٢٠٠٦م) دراسة هدفت إلى التعرف على الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلبة العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ، ولتحقيق أغراض الدراسة استخدم الباحثان مقياس شرنك (Shrink, 1996) للاحتراق النفسي. واشتملت عينة الدراسة على (٤٤٧) معلماً وأخصائية منهم (١٢٩) من الذكور و(٣١٨) من الإناث. وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في

درجة الاحتراق النفسي لصالح معلمي الطلبة المعاقين بصرياً والموهوبين مقارنة بمعلمي الطلاب العاديين، ولصالح معلمي الطلبة المعاقين بصرياً مقارنة بمعلمي الطلاب المعاقين سمعياً

وحركيا وذوي الإعاقات المتعددة، ولصالح معلمي الطلبة المعاقين سمعيا مقارنة بمعلمي الطلبة المعاقين عقلياً، ولصالح معلمي الطلبة الموهوبين مقارنة بمعلمي الطلبة ذوي الإعاقات المتنوعة. (١)

اجري محمد الزيودي (٢٠٠٧م) دراسة هدفت إلى الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية والخبرة التدريسية والمؤهل العلمي. واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، ثم طُبقَ مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي لتحقيق أهداف الدراسة. واشتملت عينة الدراسة على (١١٠) معلم وأخصائية اختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠٠٣/٢٠٠٤). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة في جنوب الأردن يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي تراوحت ما بين متوسط و عالي. كما أشارت إلى أن المعلمين كانوا يعانون من الإجهاد الانفعالي أكثر من الأخصائيات. كذلك وجدت فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير سنوات الخبرة في بعد تبلد الشعور وشدته لصالح المعلمين، كذلك كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل الشهري في بعد نقص الشعور بالإنجاز.(١٣)

اجري سعيد الظفري ، إبراهيم القريوتي (٢٠١٠م) دراسة استهدفت التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى أخصائيات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم بسلطنة عمان، ومدى اختلاف هذه المستويات بناء على التخصص، والمؤهل الدراسي، والحالة الاجتماعية للأخصائيات ، بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي وكل من الخبرة التدريسية، والدورات التدريبية للأخصائيات ، والمستويات الاقتصادية لطلاب المدرسة. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لمناسبته لطبيعة الدراسة، كما استخدما مقياس ماسلاك وجاكسون للاحتراق النفسي. وقد تكونت العينة من (٢٠٠) أخصائية من أخصائيات الحلقة الأولى من التعليم الأساسي بسلطنة عمان. وكانت أهم النتائج وجود مستوى منخفض من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة، وأن مستويات الاحتراق اختلفت باختلاف التخصص (لصالح التخصصات العلمية) والمؤهل الدراسي (لصالح حملة البكالوريوس مقارنة بحملة الدبلوم العالي)، بينما لم توجد فروق دالة إحصائيا تعزى للحالة الاجتماعية للأخصائية ، كما دلت النتائج على أن جميع

أبعاد الاحتراق لدى الأخصائيات ترتفع كلما انخفض المستوى الاقتصادي لطلاب المدرسة، بينما لم توجد علاقة لمعظم أبعاد الاحتراق بالخبرة التدريسية والدورات التدريبية.(٩)

قام رامى طشطوش ,آخرون (٢٠١٣م) بدراسة للتعرف على مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لدى معلمي غرف المصادر. ومعرفة مدى اختلاف مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي، وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي. واشتملت عينة الدراسة على (١٢١) معلماً وأخصائية يقومون بتدريس الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر. وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي غرف المصادر كان بدرجة متوسطة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمين من حملة الماجستير لديهم مستوى احتراق نفسي أعلى من المعلمين حملة البكالوريوس، وأن المعلمين من حملة البكالوريوس لديهم درجة رضا وظيفي أعلى من المعلمين حملة الماجستير. إضافة إلى وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي.(٧)

أجرت كلا من رغداء نعيسة ، خلا نعناع (٢٠١٣م) بدراسة تهدف إلى التعرف على درجة شيوع الاحتراق النفسي لدى المدرسين في مدارس التعليم الأساسية الحكومية في دمشق وريف دمشق الناتج عن دمج الطلبة ذوي الحاجات الخاصة في مدارسهم. والتعرف علي الفروق في الاحتراق النفسي لدى المدرسين في ضوء متغيرات (الجنس- المؤهل التربوي – سنوات الخبرة – الدورات التدريبية). واعتمدت الباحثتان على المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الدراسة كما استخدمتا (مقياس الاحتراق النفسي). وشملت عينة الدراسة (٢٢٥) معلماً وأخصائية .وكانت أهم نتائج الدراسة شيوع الاحتراق النفسي لدى المعلمين في مدارس دمج ذوي الحاجات الخاصة ، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية للاحتراق النفسي لمعلمي ذوي الحاجات الخاصة في الصفوف العادية تُعزى إلى متغير المؤهل التربوي. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية للاحتراق النفسي لمعلمي ذوي الحاجات الخاصة في الصفوف العادية تُعزى إلى متغير سنوات الخبرة. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية للاحتراق النفسي لمعلمي ذوي الحاجات الخاصة في الصفوف العادية تُعزى إلى متغير الدورات التدريبية.(٨)

٦- الدراسات الأجنبية:

قام كلا من جينيت ,هاريس وميسيبوف (٢٠٠٣) Jennett, Harris & Mesibov, بدراسة هدفت التعرف على الاحتراق النفسي لدى معلمي الأخصائيات التوحيديين، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي. وبلغت العينة (٦٤) معلماً وأخصائية . أظهرت النتائج

وجود ارتباط بين مستوى درجة الالتزام والاحتراق النفسي، أي كلما زادت درجات الالتزام كان مستوى الاحتراق النفسي بسيط ،وقد ظهر ذلك لدى الأخصائيات اللواتي يعلمن حسب طريقة (TEACCH) وأظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد لمستوى الالتزام والجنس والتخصص والتوجيه المهني وجود الاحتراق النفسي لدى المعلمين والأخصائيات بمستوى متوسط.(١٨)

وأجرى ساري (٢٠٠٤) (Sari) دراسة للكشف عن مستوى الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي ومشرفي التربية الخاصة في عينة من مدارس التربية الخاصة في تركيا، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي واستبانه الرضا الوظيفي. اشتملت عينة الدراسة على (٢٩٥) من معلمي ومشرفي التربية الخاصة. وقد أشارت النتائج إلى وجود مستويات متوسطة من الاحتراق النفسي في بعدي تبلد الشعور ونقص الشعور بالإنجاز، كما توصل الباحث إلى فروق دالة إحصائياً في بعدي الإجهاد الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز لصالح الذكور، بينما كانت الفروق في بعد تبلد الشعور لصالح الإناث، بينما كانت درجة الرضا الوظيفي للإناث أكثر من الذكور. كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائياً في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد الشعور لصالح المعلمين الأكثر خبرة تدريسية، بينما كانت الفروق في نقص الشعور بالإنجاز لصالح المعلمين الأقل.(٢١)

وقام كلا من بلاتسيدو, أجاليوتيس (٢٠٠٨) (Platsidou & Agaliotis) بدراسة هدفت التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في المرحلة الابتدائية باليونان. واستخدم الباحثان المنهج الوصفي وتم استخدام مقياس ماسلاك لتحقيق هدف الدراسة. واشتملت عينة الدراسة على (١٢٧) معلما وأخصائية من معلمي التربية الخاصة في المرحلة الابتدائية باليونان، وقد توصل الباحثان إلى وجود مستويات منخفضة من الاحتراق النفسي لدى عينة الدراسة ، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة سلبية ودالة إحصائيا بين مستويات الاحتراق ومستويات الرضا الوظيفي، في حين أظهرت الدراسة عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين درجة الاحتراق والخبرة التدريسية، وعدم وجود فروق دالة إحصائيا في مستويات الاحتراق تعزى لمتغير الجنس.(٢٠)

٧- إجراءات البحث:

أولاً :منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وهي المجموعة التجريبية باستخدام القياس القبلي والبعدي لمناسبته لطبيعة البحث.

ثانياً :مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من أخصائيات التربية الخاصة بمركز مهاراتي للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بجمعية الزهور لتنمية المجتمع المحلي وجمعية حق أولادنا للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بمحافظة بورسعيد وبلغ عددهم (٢٢) أخصائية ، وقامت الباحثة باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية , ذلك بعد أن حصلت على موافقة المركزين التابعين لهم مرفق (١)،(٢) وموافقة الأخصائيات على الاشتراك في البحث وإجراء القياسات عليهن مرفق (٣)

جدول (١)

توصيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع وعينة البحث		
البيان	العدد	النسبة المئوية
إجمالي مجتمع البحث	٢٢	%١٠٠
العينة الأساسية (المجموعة التجريبية)	١٠	%٤٥.٤٥
العينة الاستطلاعية	١٠	%٤٥.٤٥
الأفراد المستبعدين	٢	%٩.٠٩

يتضح من جدول (١) أن إجمالي مجتمع البحث (٢٢) أخصائية، وبلغ إجمالي حجم عينة البحث الأساسية (١٠) أخصائيات بنسبة مئوية (٤٥.٤٥%) من إجمالي مجتمع البحث، وعينة استطلاعية بلغ عددها (١٠) أخصائيات بنسبة مئوية (٤٥.٤٥%) من إجمالي مجتمع البحث وكان عدد الأفراد المستبعدين (٢) بنسبة مئوية (٩.٠٩%) لعدم توافقهم مع شروط اختيار العينة.

ثالثاً- شروط اختيار العينة :

١. الموافقة على الاشتراك في البحث .

٢.أن يكون متوسط دخل المشاركات من ٩٠٠إلى ١٢٠٠ جنيه.

٣. خلو المشاركات من أي أمراض تحول دون القدرة على الاستمرار في المشاركة.

٤.أن يكون عدد ساعات العمل من الأخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة يتراوح ما بين ٣٦ إلى ٤٠ ساعة في الأسبوع.

رابعاً: تجانس العينة الأساسية:

تم إجراء التجانس على أفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) والبالغ عددها (١٠) أخصائيات في الفترة من يوم الأحد ١/٦ /٢٠١٣م إلي يوم الخميس ١٠ / ١/٢٠١٣م في الآتي:

- معدلات النمو: عن طريق حساب متغيرات (السن- الطول- الوزن- سنوات الخبرة)
- الاحتراق النفسي: عن طريق مقياس الاحتراق النفسي لمسلاك.

جدول (٢) التوزيع الإعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية قيد البحث وتجانسها في متغيرات السن، والطول، والوزن، سنوات الخبرة . ن=١٠

م	الإحصاء / المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية					
			الحد الأدنى	الحد الأعلى	س̄	±ع	الوسيط	الالتواء
١	السن	شهر	٢٨٨.٠٠	٣٣٦.٠٠	٣١٦.٨٠	١٧.١٦	٣١٨.٠٠	٠.٣٢-
٢	الطول	سم	١٥٥.٠٠	١٧٣.٠٠	١٦٥.٩٠	٨.٩٠	١٦٦.٥٠	٠.٥٨-
٣	الوزن	كجم	٦١.٠٠	٧٨.٠٠	٧١.٨٠	٤.٨٣	٧٢.٠٠	٠.٩٧
٤	سنوات الخبرة	شهر	٣٦.٠٠	٧٢.٠٠	٥٠.٤٠	١٢.٣٩	٤٨.٠٠	٠.٢٧

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠.٢٨٨) .

يتضح من جدول (٢) أن معامل الالتواء في السن والطول والوزن وسنوات الخبرة للمجموعة التجريبية قيد البحث قد بلغ على التوالي (٠.٣٢-)،(٠.٥٨-)،(٠.٩٧)،(٠.٢٧)حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠,٢٨٨) وتلك القيم قد انحصرت بين (-٣،+٣) مما يدل على إعتدالية توزيع البيانات وتجانس أفراد المجموعة التجريبية في تلك المتغيرات.

جدول (٣)
التوزيع الإعتدالي لدرجات المجموعة التجريبية وتجانسها في أبعاد مقياس الاحتراق النفسي ن=١٠

م	الإحصاء / الأبعاد	وحدة القياس	المجموعة التجريبية					
			الحد الأدنى	الحد الأعلى	س̄	±ع	الوسيط	الالتواء
١	الإجهاد النفسي	درجة	٢٨.٠٠	٤٠.٠٠	٣٣.١٠	٣.٧٨	٣٣.٠٠	٠.٤٤
٢	تبلد المشاعر	درجة	٨.٠٠	١٤.٠٠	١٠.٦٠	١.٩٠	١٠.٥٠	٠.٣٦
٣	نقص الشعور بالإنجاز	درجة	١٩.٠٠	١٩.٠٠	٢٢.٧٠	٢.٦٧	٢٢.٠٠	٠.٣٦
٤	المجموع الكلي	درجة	٥٦.٠٠	٧٦.٠٠	٦٦.٤٠	٥.٥٤	٦٦.٠٠	٠.١١-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = (٠.٦٨٧).

يتضح من جدول (٣) أن معامل الالتواء لأبعاد مقياس الاحتراق النفسي وهى الإجهاد النفسي و تبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز بالإضافة إلى المجموع الكلي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة قد بلغ على التوالي (٠.٤٤)،(٠.٣٦)،(٠.٣٦)،(٠.١١-) حيث بلغ الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (٠.٦٨٧) وهذه القيم قد انحصرت بين (-٣،+٣) مما يدل على إعتدالية توزيع البيانات وتجانس أفراد المجموعة التجريبية في المقياس.

خامساً:القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية (المجموعة التجريبية) في الفترة من يوم الأحد الموافق ١٣/ ١/ ٢٠١٣م إلى يوم الخميس الموافق ١٧/ ١/ ٢٠١٣م، وكانت القياسات القبلية في المتغيرات الآتية:

أ- القياسات القبلية الخاصة بمعدلات النمو (السن- الطول- الوزن - سنوات الخبرة).

ب-قياس الاحتراق النفسي: عن طريق مقياس الاحتراق النفسي لمسلاك (Maslach).

سادسا : بناء البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

قامت الباحثة في اختيار وتحديد محتوى برنامج الترويح الرياضي بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة ومنها، تهاني عبد السلام(١٩٩٣م)(٤)، تهاني عبد السلام,طه عبد الرحيم(١٩٩١م)(٥)، كمال درويش ,محمد الحماحمي(١٩٨٢م)(١٢)، محمد الحماحمي ,عايدة عبد العزيز(١٩٩٨م)(١٤).

- محتوى برنامج الترويح الرياضي المقترح:

لتحقيق الهدف من البرنامج تم وضع محتوى البرنامج في مجموعة من الوحدات التي تهدف إلى خفض حدة الاحتراق النفسي لدى الأخصائيات عينة البحث الأساسية، وتم تقسيم كل وحدة على النحو التالي.مرفق(٥)

ـ الإحماء :

مدته (١٠) دقائق، ويهدف إلى إعداد الجسم وتهيئته فسيولوجياً ونفسياً للعمل الحركي وتقبل العمل الجماعي مع إدخال روح المرح لإعطاء مدلول طيب في نفوس الأخصائيات.

ـ الجزء الرئيسي:

مدته (٣٠) دقيقة، ويهدف على تعديل السلوك الانسحابي ويشمل تمرينات وألعاب صغيرة وتمهيدية تُؤدى بطريقة فردية أو زوجية أو جماعية.

ـ الجزء الختامي:

مدته (٥) دقائق، وقد راعت الباحثة انه يعقب الجزء الرئيسي بما فيه من تمرينات متعددة وفترة تهدئة متدرجة باستخدام ألعاب صغيرة للاسترخاء بهدف الوصول بالجسم لحالته الطبيعية.

د- الإطار الزمني للبرنامج:

اشتمل برنامج الترويح الرياضي المقترح على (٣٦) وحدة حيث كان زمن كل وحدة (٤٥) دقيقة بواقع ثلاث وحدات أسبوعية وذلك لمدة (١٢) أسبوع أي بواقع ثلاثة أشهر وهي مدة تنفيذ البرنامج المقترح.

سابعا :الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق ١/٢٧ /٢٠١٣م إلى يوم الخميس الموافق ١/٣١ /٢٠١٣م ، وذلك على عينة قوامها (١٠) أخصائيات من نفس مجتمع البحث وخارج عينته الأساسية وقد استهدفت الدراسة الآتي:

١- التأكد من مناسبة البرنامج الترويحي لعينة البحث الأساسية.

٢- التعرف على المشكلات التي قد تعوق تطبيق البرنامج وإيجاد حلول لها.

٣- التأكد من سلامة وصلاحية الأجهزة والأدوات ومكان التطبيق.

٤- التأكد من تفهم المساعدين لأدوارهم، والتأكد من تفهمهم لأهداف البرنامج الترويحي المقترح وتوجيه الأخصائيات بالطريقة المناسبة.

وقد حققت الدراسة جميع الأهداف التي طُبقت من أجلها.

ثامنا :أدوات البحث (أدوات جمع البيانات):

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة الآتية:

١- الرجوع إلي تاريخ الميلاد من السجلات الموجودة بالمركز "وثائقي" (السن).

٢- استخدام جهاز الرستاميتر لأقرب ٢/١ سم (الطول).

٣- استخدام الميزان الطبي المعايير لأقرب ٢/١ كجم (الوزن).

٤- الرجوع إلي السجلات الموجودة بالمركز "وثائقي" (سنوات الخبرة).

٥- الاحتراق النفسي (مقياس ماسلاك Maslach).

أ- وصف المقياس:

تم استخدام مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي مرفق (٤) (Maslach Burnout Inventory, MBI) للتعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى أفراد الدراسة، ويعد هذا المقياس من أكثر المقاييس استخداماً على نطاق عالمي في قياس الاحتراق النفسي ويتكون المقياس من (٢٢) فقرة تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته، موزعة على ثلاثة أبعاد هي:

١. **الإجهاد الانفعالي:** ويقيس مستوى الإجهاد، والتوتر الانفعالي التي يشعر به الشخص نتيجة العمل مع فئة معينة، أو في مجال معين، ويتضمن الفقرات (١،٢،٣،٦،٨،١٣،١٤،١٦،٢٠).

٢. **تبلد المشاعر:** ويقيس مستوى قلة الاهتمام، واللامبالاة نتيجة العمل مع فئة معينة، أو في معين مجال ، ويتضمن الفقرات (٥،١٠،١١،١٥،٢٢).

٣. **نقص الشعور بالإنجاز:** ويقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه، ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا في عمله ويتضمن الفقرات (٤،٧،٩،١٢،١٧،١٨،١٩،٢١).

وقد بنيت فقرات المقياس على شكل مفردات تسأل عن شعور الفرد نحو مهنته، ويطلب من المفحوص عادة الاستجابة مرتين لكل فقرة من الفقرات، مرة تدل على تكرار الشعور وأخرى تدل على شدة الشعور، بتدريج من (صفر إلى ست) درجات.

ونظراً لوجود ارتباط عالٍ بين بعدي التكرار، والشدة للمقياس، وبهدف اختصار وقت التطبيق، فقد أكتفت الباحثة في الدراسة الحالية باستخدام إجابة المفحوص على البعد الخاص

بتكرار شعوره نحو فقرات المقياس، وهذا ما كشفت عنه وأوصت به دراسات مختلفة منها دراسة إيوانيكي وسكواب (1981) ودراسة ماسلاك وجاكسون (٢٠٠١م).

وبما أن الخيارات المتاحة للإجابة عن السؤال تتراوح ما بين (صفر وست) درجات، فإن الدرجة الكاملة للاختبار تتراوح ما بين (١٣٢-٠)، وتتراوح درجة المفحوص على بعد الإجهاد الانفعالي بين (٥٤-٠)، وعلى بعد تبلد المشاعر بين (٣٠-٠)، وعلى بعد نقص الشعور بالإنجاز بين (٤٨-٠) وبما أن فقرات البعدين الأول والثاني سلبية، وفقرات البعد الثالث إيجابية، فقد تم عكس درجات المفحوص على البعد الثالث لتصبح بنفس اتجاه البعدين الأول والثاني، وبناءً على ذلك فإن الدرجات المرتفعة على المقياس بأبعاده الثلاثة تعني مستوى عالياً من الاحتراق النفسي، في حين الدرجات المنخفضة تعني مستوى منخفضاً من الاحتراق النفسي، ويمكن تصنيف أخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة في البحث على أساس درجة الاحتراق النفسي لديهم إلى عالية أو متوسطة أو منخفضة، ويوضح الجدول (٣) تصنيف تكرار أبعاد مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي.

الجدول (٤)
تصنيف تكرار أبعاد مقياس ماسلاك للاحتراق النفسي.

الأبعاد	عال	متوسط	متدني
الإجهاز النفسي	٣٠فما فوق	١٨-٢٩	١٧ فما دون
تبلد المشاعر	١٢ فما فوق	١١-٦	٥ فما دون
نقص الشعور بالإنجاز	٢٤ فما فوق	١٢-٢٣	١١ فما دون

ب- صدق المقياس

أشارت الدراسات السابقة إلى تمتع المقياس بمستويات عالية من الصدق، بمختلف طرق الصدق المستخدمة مثل صدق البناء أو الصدق التلازمي، وفي الدراسة ألتقييميه التي قام بها وورلي وآخرون (٢٠٠٨) (Worley et al).استعرض الباحثون ٤٥ دراسة سابقة استخدمت مقياس ماسلاك في مختلف دول العالم (بما في ذلك بعض الدراسات العربية)، وخلص الباحثون إلى أن البناء ألعاملي للمقياس في معظم هذه الدراسات يدل على وجود عوامل ثلاثة (بعد الإجهاد الانفعالي، وبعد تبلد المشاعر، وبعد نقص الشعور بالإنجاز)، مع اختلاف في تشبع العبارات داخل العوامل، وأن هذه العوامل مرتبطة بعضها البعض.(٢٢)

تم إيجاد صدق المقياس باستخدام طريقة المقارنة الطرفية لصدق التمايز ، وذلك علـــى عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددهم (١٠) أخصائيات ومقارنتهم و (١٠) سيدات من ربات البيوت لهم نفس العمر ، كما هو موضح بجدول (٥)

جدول (٥)
قيمة معامل صدق التمايز لأبعاد مقياس الاحتراق النفس قيد البحث ن١=ن٢=١٠

الإحصاء / أبعاد المقياس	المجموعة غير المميزة (ربات البيوت)		المجموعة المميزة (الأخصائيات)		قيمة (ت) المحسوبة	معامل صدق التمايز $\sqrt{ETA^2}$
	س/	± ع	س/	± ع		
الإجهاد النفسي	١٥.٩٠	٢.٢٨	٢٨,٨٠	٤,٧٨	٧.٧٠	٠.٨٨
تبلد المشاعر	٤.٠٠	١.٤٩	١٢.٣٠	١.٩٥	١٠.٧٠	٠.٩٣
نقص الشعور بالإنجاز	١٠.٧٠	١.٧٧	٢٣,٢٠	٢,٤٤	١٣.١٢	٠.٩٥
المجموع الكلي	٣٠.٦٠	٢.٨٠	٦٤,٣٠	٦,٧٧	١٤.٥٦	٠.٩٦

قيمة (ت) الجدولية = (٢.٢٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٥) أن هناك فروقا دالة إحصائيا في إبعاد المقياس المستخدم قيد الدراسة بين المجموعة المميزة(الأخصائيات) والمجموعة غير المميزة (ربات البيوت)، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (٧.٧٠)،(١٠.٧٠)،(١٣.١٢)، (١٤.٥٦)وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٢٣) عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)، كما تبين من الجدول أن قيم معامل صدق التمايز بطريقة المقارنة الطرفية لهذا المقياس تراوحت من (٠.٨٨) إلى(٠.٩٦) مما يدل على ارتفاع معامل صدق تلك الأبعاد.

ج- ثبات المقياس :

اتصفت البيانات المحصلة من خلال استخدام مقياس ماسلاك بثباتها سواء في النسخة الأصلية أو غيرها من النسخ المترجمة وعلى عينات مختلفة من مثل الفرنسية Laugaa et (٢٠٠٨م) أو النرويجية (٢٠٠٤م) Richardsen & Martinussen, Skaalvik أو الألمانية Kudielka (٢٠٠٨م), Schwarzer & Hallum, أو العربية الزيودي، (٢٠٠٧م) كانت معاملات الثبات بطريقة الاتساق الداخلي أو بطريقة إعادة الاختبار أو التجزئة النصفية. (٢٢), (١٣)

ولحساب ثبات مقياس الاحتراق النفسي تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، ولتنفيذ ذلك قامت الباحثة بتطبيق المقياس مرتين متتابعتين بينهما فترة زمنية أسبوعين تقريبا.

ويوضح جدول (٦) معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس الاحتراق النفسي

جدول (٦)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لمقياس الاحتراق النفسي ن=١٠

أبعاد المقياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
	سَ	± ع	سَ	± ع	
الإجهاد النفسي	٢٨.٨٠	٤٤.٧٨	٢٨.٦٠	٤.٤٨	٠.٩٨
تبلد المشاعر	١٢.٣٠	١١.٩٥	١٢.١٠	٢.١٨	٠.٨٨
نقص الشعور بالإنجاز	٢٣.٢٠	٢٢.٤٤	٢٣.٢٠	٢.١٥	٠.٨٠
المجموع الكلي	٦٤.٣٠	٦٦.٧٧	٦٣.٩٠	٦.٠٣	٠.٩٥

" ر " الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٦) أن قيمة " ر " المحسوبة أكبر من " ر " الجدولية في جميع أبعاد مقياس الاحتراق النفسي مما يدل على أن قيمة " ر " دالة إحصائياً وهذا يشير إلى وجود ارتباط بين التطبيق الأول والثاني وبالتالي ثبات أبعاد المقياس .

تاسعا :تطبيق برنامج الترويح الرياضي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق برنامج الترويح الرياضي المقترح في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢/٣ /٢٠١٣م إلى يوم الخميس الموافق ٤/٢٥ /٢٠١٣م، حيث استغرق تنفيذ البرنامج ثلاثة أشهر بواقع (٣٦) ستة وثلاثون وحدة وتم التطبيق لمدة (١٢) اثني عشر أسبوعا بواقع ثلاثة أيام أسبوعياً هي أيام الأحد الثلاثاء والخميس، حيث كان زمن الوحدة (٤٥) دقيقة، وتم التطبيق في تمام الساعة الحادية عشر والنصف صباحاً حتى الثانية عشر والربع ظهراً.

عاشرا:القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ وتطبيق البرنامج قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي على المجموعة التجريبية أخصائيات ذوى الاحتياجات الخاصة العينة الأساسية قيد البحث في يوم الأحد الموافق: ٤/٢٨ /٢٠١٣م.

الأساليب الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام برنامج (SPSS) في إجراء الأساليب الإحصائية الآتية:

١- المتوسط الحسابي.
٢- الانحراف المعياري.
٣- الوسيط.
٤- معامل الالتواء.
٥- اختبار ويلككسون(Wilcoxon).
٦- اختبار (ت)

٨- عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول:

"توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية (أخصائيات ذوى الاحتياجات الخاصة) في الاحتراق النفسي لصالح القياس البعدي".

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في أبعاد مقياس الاحتراق النفسي قيد البحث ن= ١٠

م	أبعاد المقياس	وحدة القياس	قبلي		بعدى	
			سَ	± ع	سَ	± ع
١	الإجهاد النفسي	درجة	٣٣.١٠	٣.٧٨	٢٧.٠٠	٣.٣١
٢	تبلد المشاعر		١٠.٦٠	١.٩٠	٧.٩٠	١.٦٠
٣	نقص الشعور بالإنجاز		٢٢.٧٠	٢.٦٧	١٧.٩٠	٢.٢٨
٤	المجموع الكلي		٦٦.٤٠	٥.٥٤	٥٢.٩٠	٤.٧٥

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في درجات أبعاد مقياس الاحتراق النفسي لأفراد المجموعة التجريبية. ن=١٠

م	الإحصاء / الأبعاد	العدد		مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة (z) المحسوبة	مستوى الدلالة الإحصائية
		-	+	-	+	-	+		
١	الإجهاد النفسي	١٠.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٤٨-	٠.٠٠٤
٢	تبلد المشاعر	١٠.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٥٩-	٠.٠٠٤
٣	نقص الشعور بالإنجاز	١٠.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٤٢-	٠.٠٠٤
٤	المجموع الكلي	١٠.٠٠	٠.٠٠	٥.٥٠	٠.٠٠	٥٥.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٢٠-	٠.٠٠٥

قيمة ويلككسون الجدولية (Z) = ٥.٠٠٠عند مستوى دلالة إحصائية (٠.٠٥)

يوضح جدول (٨) أن قيمة (z) المحسوبة بتطبيق اختبار الإشارة لويلككسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية قيد البحث هي (-٢.٨٤٨)، (-٢.٨٥٩)؛(-٢.٨٤٢)،(-٢.٨٢٠) وبمستوى دلالة إحصائية(٠.٠٠٤)،(٠.٠٠٤)،(٠.٠٠٤)،(٠.٠٠٥) وهى أصغر من (٠.٠٥) ويعنى ذلك أن الفروق بين القياسيين حقيقية ولصالح القياس البعدي.

ثانيا: مناقشة نتائج فرض البحث:

يشير جدول (٨)، والخاص بتطبيق اختبار ويلككسون لدلالة الفروق بين القياسيين القبلي والبعدي في درجة أبعاد مقياس الاحتراق النفسي لأفراد المجموعة التجريبية إلى أن هناك فروقاً بين القياسيين (القبلي والبعدي) وهذه الفروق حقيقية ولصالح القياس البعدي.

وتعزي الباحثة سبب تفوق القياس البعدي في أبعاد مقياس الاحتراق النفسي (قيد البحث) إلى ذلك الأثر الإيجابي لبرنامج الترويح الرياضي وفعاليته في خفض حدة الاحتراق النفسي في كل أبعاده الإجهاد النفسي وتحسين الشعور بالإنجاز والحد من تبلد المشاعر لدى أخصائيات المجموعة التجريبية (عينة البحث) التي طُبق عليهن محتوى برنامج الترويح الرياضي المقترح والمعد من قبل الباحثة، حيث احتوى برنامج الترويح الرياضي على أنشطة محببة إلي نفوس الأخصائيات تجلب لهم السعادة والسرور ، واحتوائه أيضاً على ألعاب بسيطة ومنظمة تعمل على

خلق فرص للحوار بين الأخصائيات وكذلك مهارات حركية تساعد على إخراج الطاقة الزائدة والانفعالات السلبية.

كما يؤكد كل من محمد الحماحمي ,عايدة عبد العزيز (١٩٩٨م)(١٤) , تهاني عبد السلام (١٩٩٣م) (٤) , تهاني عبد السلام , طه عبد الرحمن (١٩٩١م) (٥)، بوثر Bouther (١٩٨٢)(١٥)، كمال درويش ,محمد الحماحمي, امين الخولي (١٩٨٢م) (١٢) على أن البرامج الترويحية الرياضية تهيئ الفرص لملاحظة أنماط مختلفة من السلوك وإقامة علاقات مع أفراد ذوي اهتمامات وميول مشتركة وذلك لتنمية الخصائص والقيم المرغوب فيها للشخصية الإنسانية وذلك للنهوض بمستوى آداب اللياقة والرقي بالسلوك العام للأفراد و تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي والقلق والحد من المشاكل المترتبة عن ضغوط الحياة اليومية.

وبناء على ما سبق تري الباحثة أن فرض البحث قد تحقق.

٩- الاستنتاج والتوصيات:

أولاً :الاستنتاجات:

في حدود أهداف وفرض البحث وفي حدود العينة وما أسفرت عنه الأساليب الإحصائية المستخدمة، وفي ضوء تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها فقد توصلت الباحثة إلي الاستنتاجات التالية:

١- برنامج الترويح الرياضي المقترح له تأثيراً إيجابياً في خفض حدة الاحتراق النفسي في أبعاد (الإجهاد النفسي – تبلد المشاعر – نقص الشعور بالانجاز) لدى أخصائيات ذوى الاحتياجات الخاصة (عينة البحث) .

٢- برنامج الترويح الرياضي المقترح حقق نسب تحسن في خفض حدة الاحتراق النفسي لدى أخصائيات ذوي الاحتياجات الخاصة وبدلالة فروق إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في درجة أبعاد (الإجهاد النفسي – تبلد المشاعر – نقص الشعور بالانجاز) والدرجة الكلية وهذه الفروق حقيقية ودالة إحصائيا ولصالح القياس البعدي.

ثانياً- التوصيات:

استناداً إلي ما توصلت إليه الباحثة، وفي ضوء نتائج وأهداف البحث توصي الباحثة بما يلي:

١- استخدام برنامج الترويح الرياضي المقترح في مدارس التربية الخاصة والمراكز العلاجية لخفض حدة الاحتراق النفسي لدى أخصائيات ذوى الاحتياجات الخاصة .

٢- استخدام أساليب اللعب وتقنيات الترويح الرياضي ضمناً داخل البرامج المقدمة إلى الأخصائيات ومدرسات التربية الخاصة والتي تساعد على خفض حدة الاحتراق النفسي.

٣- ضرورة إعداد قيادات خاصة مؤهلة في جانب الترويح الرياضي للعمل مع هذه الفئة من المجتمع .

٤- إجراء دراسات وبحوث تهتم بتطوير البرامج الرياضية والترويحية بهدف إكساب وتنمية المهارات المختلفة لهذه الفئة.

قائمة المراجع

أولا:المراجع العربية

١- ابراهيم أمين القريوتي , وفريد مصطفى **الخطيب** .(**2006**): "**الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة** بالأردن" .مجلة كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة, (23) .

٢- ابراهيم أمين القريوتي، .(2008) :"الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين المعاقين بصريا العاملين بالمدارس الأردنية" .المجلة العربية للتربية الخاصة،(١٢) .

٣- أسامة البطاينة ، المعتصم بالله الجوارنة .(2004) :"مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة وأخصائياتها في محافظة أربد وعلاقتها ببعض المتغيرات", الأردن,' مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس(٢).

٤- تهاني عبد السلام محمد .(١٩٩٣) : "أسس الترويح والتربية الترويحية" , الاسكندرية, دار المعارف.

٥- تهاني عبد السلام محمد وطه عبد الرحيم طه .(١٩٩١): "دراسات في الترويح ", مراكز الشباب ,الاسكندرية ,دار المعارف.

٦- جمال محمد الخطيب ومني صبحي الحديدي.(٢٠١٠): "استراتيجيات تعليم الطلبة ذوي الحاجات الخاصة " الأردن, دار الفكر.

٧- رامي طشطوش، وعلي جروان، ومحمد مهيدات، وزايد بني عطا. (٢٠١٣م) :، "ظاهرة الاحتراق النفسي والرضا الوظيفي والعلاقة بينهما لدى معلمي غرف المصادر في الاردن" مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية), المجلد ، ٢٧.

٨- رغداء علي نعيسة ، حلا نعناع.(٢٠١٣م) : "الاحتراق النفسي لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في مدارس الدمج بين الطلبة ذوي الحاجات الخاصة والطلبة العاديين"، مجلة جامعة دمشق –المجلد ٢٩- العدد الأول.

٩- سعيد الظفري وإبراهيم القريوتي . (٢٠١٠) :" الاحتراق النفسي لدى أخصائيات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان" ،المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد ٦، عدد(٣).

١٠- عفاف احمد فراج , نهى مصطفى عبد العزيز .(٢٠٠٤):" الفن وذوي الاحتياجات الخاصة" ,القاهرة , الانجلو المصرية.

١١- علاء الدين كفافي وسهير محمد سالم وعفاف عبد المحسن الكومي. (٢٠٠٩):" في تربية المعوقين عقلياً ",القاهرة , دار الفكر العربي.

١٢- كمال الدين درويش' محمد محمد الحماحمي , أمين أنور الخولي .(١٩٨٢): "اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ", القاهرة, دار الفكر العربي .

١٣- محمد حمزة الزيودي. (٢٠٠٧): " مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات", مجلة جامعة دمشق , المجلد(٢٣) , العدد الثاني .

١٤- محمد محمد الحماحمي , عايدة عبد العزيز مصطفى. (١٩٩٨): "الترويح بين النظرية والتطبيق" , ط٢ , القاهرة مركز الكتاب للنشر.

ثانيا: المراجع الأجنبية

15- Buther George .(1982): "The introduction of community recreation, Fork association", st. Louis, Toronto, London.

16- Cherniss, C. (1980): "Staff burnout: job stress in the human service",. Beverly Hills, CA: Sage Publication Inc.

17- Freudenberguer, H.J. (1974):"The staff burnout syndrome in alternative institutions", Journal of Social Issues, 30.

18- Jenett, H.K; Harris, S.L. & Mesibov, G.B. (2003):" Commitment to philosophy, teacher efficacy, and burnout among teachers of children with Autism", Journal of Autism and Developmental Disorders, 33 (6). http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14714928

19- Maslach, C. (1986):" Stress, burnout, and work holism. In R.R. Kilburg", P. E, Nathon, & R. W. Thorenson (Eds.), *professionals in distress: Issues, syndromes, and solution in psychology* (*pp* 53-75). Washington, DC: American psychological Association.

20- Platsidou, M., & Agaliotis, I. (2008). "Burnout, job satisfaction and instructional assignment-related sources of stress in Greek special education teachers", International Journal of Disability, Development and Education, 55(1). http://eric.ed.gov/?id=EJ786262

21- Sari, H. (2004): "An analysis of burnout and job satisfaction among Turkish special school head teachers and teachers. and the factors of effecting their burnout and job satisfaction". Educational Studies. 30(3).. http://eric.ed.gov/?id=EJ680673