

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض النهك النفسي لدى معلمي فئة الإعاقة السمعية

د/ سيد احمد احمد البهاص
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة طنطا

ملخص الدراسة :

- تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض النهك النفسي لدى معلمي فئة الإعاقة السمعية.
- تكونت عينة الدراسة من (٢٠) معلماً بمدرسة الأمل بطنطا، مقسمين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بكل منها (١٠) معلمين .
- واشتملت أدوات الدراسة على مقياسي الأفكار اللاعقلانية والنهك النفسي - إعداد الباحث - بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي المصمم. وقد كشفت الدراسة عن النتائج التالية :
- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس النهك النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس النهك النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.
 - ٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة على مقياس النهك النفسي في القياسين القبلي والبعدي.
 - ٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية على مقياس النهك النفسي في القياسين البعدي والتبعي .
- وقد تم تفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة .

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض النهك النفسي
فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض
النهك النفسي لدى معلمي فئة الإعاقة السمعية

د/ سيد احمد احمد البهاص
مدرس الصحة النفسية
كلية التربية - جامعة طنطا

مقدمة:

تمثل الإعاقة بصفة عامة، والسمعية علي وجه الخصوص مصدراً هاماً من مصادر الضغوط النفسية سواء للأباء أو المعلمين .

وإذا كانت الضغوط النفسية بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة، وقد تكون ضرورية لتحفيز *Stimult* الفرد ودفعه إلي الإنجاز وتحقيق النجاح، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي إلي مشكلات يصعب حلها، وتكون المحصلة النهائية هي حدوث النهك النفسي *burnout* .
(زيد البتال ، ٢٠٠٠، ٩)

ولا شك أن معلمي التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة بوجه عام يعدون أكثر عرضة للنهك النفسي، وأن ذلك يرجع إلي طبيعة التلاميذ الذين يتعاملون معهم وخصائصهم وحاجاتهم الشخصية، وتعدد الأدوار التي ينبغي عليهم القيام بها . (Cesarone, 1999)

ويؤكد ذلك ما ذهب إليه طلعت منصور (١٩٩٤) من تعرض معلمي التلاميذ المعاقين بوجه عام للضغوط النفسية بدرجة تفوق غيرهم من المعلمين لأنهم مطالبون بإتقان مهارات أكثر من غيرهم من المعلمين كمهارات الإرشاد والتوجيه والتأهيل . (عادل عبد الله والسيد فرحات، ٢٠٠٠، ٦٩)

كما توصلت دراسة (سيد البهاص، ٢٠٠٢) إلي أن المستوى العام للنهك النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة كان مرتفعاً، إذ أن نسبة انتشاره بين أفراد العينة تراوحت بين ٥٨,٠٧ إلي ٦٣,٧٠ وهي نسبة كبيرة طبقاً للمعيار الذي وضعتة ماسلاش (1986 Maslach) كما أن مستوى النهك النفسي كان مرتفعاً لدى معلمي التلاميذ المعاقين سمعياً مقارنة بغيرهم من معلمي التلاميذ ذوي الإعاقات الأخرى.

يستخدم مصطلح النهك النفسي كترجمة *burnout* بدلا من الاحتراق النفسي لأن الاحتراق يحول الشيء إلي رماد بينما النهك يمكن التخفيف منه من خلال استخدام البرامج الإرشادية والعلاجية، والمصطلح أقره المجمع اللغوي بناء علي توصية أ.د / سيد عثمان .

ولقد اتبع " إيليس " *Ellis* منهجاً في علاج الاضطرابات النفسية يُعرف بالعلاج العقلاني الانفعالي *Rational-emotive Therapy* وهو أحد أساليب تعديل السلوك المعرفي، ويهدف إلي مساعدة العميل في التعرف علي أفكاره غير العقلانية، والتي تسبب رد فعل غير مناسب لديه تجاه العالم المحيط به، كما يهدف إلي أن يتفهم العميل الفلسفة العقلانية للحياة واستبدال أفكاره اللاعقلانية بأفكار أكثر عقلانية (لويس مليكه، ١٩٨، ١٩٤)

ويؤكد بوتر (*Potter, 1987*) علي أهمية تغيير الأفكار السلبية للمعلمين الذين يعانون من النيك النفسي، ويرى أن المعلمين الذين يتخذون مواقفهم واتجاهاتهم الفكرية علي أساس عدم الاستطاعة، أو عدم إمكانية الفعل إنما يفكرون بطريقة سلبية ويعبرون عن الإحساس بالعجز وقلة الحيلة، أما الذين يفكرون بطريقة إيجابية فهم يشعرون بالقوة والفاعلية والتفائل في مواجهة التحديات.

كما جاءت نتائج الدراسات السابقة لتؤكد فعالية البرامج الإرشادية في خفض حدة الضغوط النفسية بصفة عامة كدراسة مصطفى مظلوم (٢٠٠٢) ووحيد كامل (٢٠٠٥)، وخفض النيك النفسي لدى المعلمين مثل دراسة وفاء عبد الجواد (١٩٩٤)، ومعلمي التربية الخاصة علي وجه الخصوص مثل دراسة عادل عبد الله والسيد فرحات (٢٠٠٠) وزيد البتال (٢٠٠٠)

ولما كانت الدراسات السابقة في البيئة العربية في معظمها قد اقتصر علي اختبار تأثير البرامج الإرشادية القائمة علي الإرشاد المعرفي السلوكي دون التركيز علي العلاج العقلاني الانفعالي رغم اهتمام الدراسات الأجنبية به . لذا تعتبر الدراسة الحالية خطوة في هذا الصدد يحاول الباحث الحالي من خلالها اختبار مدي فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض حدة النيك النفسي للمعلمين الذين يقومون بالتدريس للأطفال المعاقين سمعياً.

مشكلة الدراسة :

إن للنهك النفسي لدي المعلمين تأثيراً كبيراً من حيث انعكاسه الخطير علي التلاميذ وأيضاً علي زملاء من المعلمين و الإداريين والعاملين في المدارس أي علي مناخ العمل التربوي بصفة عامة. ولاشك أن معلمي فئة الأطفال المعاقين سمعياً يتعاملون مع أطفال تتفاوت قدراتهم وتتباين احتياجاتهم وتتمايز خلفياتهم الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية، وفي كثير من الأحيان يتم تدريب المعلم علي مهارات معينة تمكنه من التعامل مع مشكلة واحدة محددة بينما يشتمل الفصل الدراسي علي طلاب تتفاوت درجة الإعاقة لديهم، وفي هذه الحالة ينتاب المعلم شعور بالعجز وقلة الحيلة ويزداد النهك النفسي لديه . (زيد البتال، ٢٠٠٠، ٥٦)

وفي استطلاع آراء معلمي تلك الفئة- من خلال الزيارة الميدانية- كان من أبرز أسباب إحساسهم بالنهك النفسي هو أن المناهج التي يدرسونها لفئة الإعاقة السمعية هي نفسها المناهج التي

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض النهك النفسي

تدرس للعاديين دون النظر لخصائص ومتطلبات الإعاقة مما يضيف أعباءً جديدة على المعلم يزداد معها إحساسه بضغط نفسي شديدة في عمله .

ونتيجة ذلك أصبحت هناك حاجة ماسة لخفض حدة النهك النفسي لهؤلاء المعلمين حتى يتمكنوا من تحقيق قدر مناسب من الصحة النفسية مما ينعكس إيجابياً على أدائهم لعملهم وعلى مخرجات العملية التعليمية بصفة عامة ، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال البرامج الإرشادية .

ومن هذا المنطلق نتحدد مشكلة الدراسة الحالية في التساولين التاليين :

١- ما مدى فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض النهك النفسي لدي معلمي فئة الإعاقة السمعية ؟

٢- هل يمتد تأثير البرنامج المستخدم في خفض النهك النفسي- إن وجد- بعد شهرين من تطبيق البرنامج (فترة المتابعة) ؟

أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التحقق من فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي - إعداد الباحث- في التخفيف من النهك النفسي الذي يعاني منه معلموا فئة الإعاقة السمعية وذلك من خلال تعديل بعض الأفكار اللاعقلانية التي تصاحب تلك الظاهرة، بالإضافة إلى التأكد من استمرار فعالية البرنامج المقترح بعد مضي فترة زمنية من انتهاء تطبيقه .

أهمية الدراسة : تتضح أهمية الدراسة الحالية في :

١- توجيه الاهتمام إلى ضرورة تحويل البحوث النفسية من مرحلة الوصف إلى مرحلة التدخل وتعديل السلوك .

٢- الاهتمام بفئة من فئات المعلمين ممن يعملون في مجال التربية الخاصة ويتعرضون لضغوط شديدة نتيجة تعاملهم مع التلاميذ المعاقين ويحتاجون إلى الدعم والمساندة الاجتماعية .

٣- الاستفادة من البرنامج المقترح في مساعدة معلمي فئة الإعاقة السمعية على مواجهة الضغوط المرتبطة بالعمل والتخفيف من مستوى النهك النفسي لديهم مما ينعكس إيجابياً على مستوى أدائهم وأيضاً على فئة الإعاقة التي يتعاملون معها .

حدود الدراسة :

تقتصر الدراسة الحالية على عينة من المعلمين بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بمدينة طنطا- محافظة الغربية، كما تتحدد بالأدوات والبرنامج الإرشادي المستخدم في الدراسة .

مصطلحات الدراسة :

١- الإرشاد العقلاني الانفعالي *Rational-Emotive counseling* :

هو أحد الأساليب الإرشادية الذي قدمه ألبريت إليس *Albert Ellis* ، ويهدف إلي تحديد الأفكار والمعتقدات اللاعقلانية و اللامنطقية في سلوك العميل ومساعدته علي تبني فلسفة جديدة في الحياة (محمود إبراهيم، ١٩٩٢، ١٨)

أما الأفكار اللاعقلانية *Irrational Ideas* : فيقصد بها الأفكار السالبة الخاطئة غير المنطقية وغير الواقعية التي تتسم بعدم الموضوعية و التأثير بالأهواء الشخصية والمبنيّة علي توقعات وتعميمات خاطئة، وتعتمد علي مزيج من الظن والتحويل والمبالغة . (زكريا الشرييني، ٢٠٠٥، ٥٤٠)

٢- البرنامج الإرشادي *Counseling program* :

يقصد به في الدراسة الحالية أنه : عملية مخططة ومنظمة تهدف إلي تقديم خدمات إرشادية لمعلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة (المعاقين سمعياً) من خلال تعديل الأفكار اللاعقلانية و اللامنطقية لديهم وإكسابهم حقائق ومعلومات عن طبيعة الإعاقة السمعية وخصائص المناخ التعليمي بتلك المدارس، وذلك بهدف تخفيف النهك النفسي (الضغوط النفسية المرتبطة بالعمل) مع هؤلاء الأطفال المعاقين سمعياً .

٣- النهك النفسي للمعلم *Teacher Burnout* :

" هو نمط من أنماط التجاوب السلبي مع الضغوط النفسية في مجال التدريس كمهنة، والتفاعل مع الطلاب، و الاعتقاد السائد بغياب المساندة الاجتماعية سواء من الزملاء أو من الإدارة المدرسية " (*Seidman & Zager, 1989,25*)

أما عن النهك النفسي لمعلم التربية الخاصة فيعرف بأنه " حالة يعاني فيها المعلم " تتمثل في استنفاد الطاقة البدنية و الانفعالية الناتجة عن ضغوط مهنة التدريس و الاتجاه السلبي نحو التلاميذ المعاقين وغياب المساندة الاجتماعية من زملاء العمل وإدارة المدرسة، و الأبعاد الثلاثة يتضمنها المقياس المستخدم في الدراسة . (سيد البياص، ٢٠٠٢، ٣٨٦)

٤- الإعاقة السمعية *Auditorially Handicapped* :

وتضم فئتي الصم وضعاف السمع، وتعرف بأنها ضعف سمعي بدرجة شديدة بحيث يؤدي هذا الضعف إلي عدم حصول الطالب علي المعلومات اللغوية من خلال السمع سواء باستخدام مكبرات صوتية أو بدونها مما يؤثر علي إنجاز الطالب التعليمي . (إيمان كاشف، ٢٠٠٤، ٧٦)

الإطار النظري:

أولاً: الإرشاد العقلاني الانفعالي *Rational-Emotive Counseling* :

حاول ألبرت إليس *Albert Ellis* توضيح العلاقة بين أفكار الفرد وسلوكه وتصرفاته، وانتهى إلى ما أطلق عليه النسق الفكري أو نظام الأفكار *Ideas System* ويعني به : كل ما يتبناه الأفراد من وجهات نظر و أفكار ومعتقدات عن أنفسهم وعن الآخرين ، ويرى " إليس " *Ellis* أن الإنسان إما أن يكون عقلانياً ومنطقياً *Rational and logical* في تفكيره أو لا عقلانياً وغير منطقي *Irrational Illogical* في تفكيره، وهذا التفكير اللاعقلاني و اللامنطقي يولد لديه عدداً من عناصر سوء التوافق كالغضب ولوم الذات وعدم القدرة علي تحمل الإحباط .
(Leahy, 2003,18)

والتفكير اللاعقلاني يتطور مع الفرد منذ الطفولة المبكرة، حيث يكون الطفل حساساً لمؤثرات البيئة الخارجية وأكثر قابلية للإحباط، وفي هذه المرحلة يعتمد علي الآخرين خاصة الوالدين في التخطيط والتفكير واتخاذ القرارات، وإذا كان بعض أفراد الأسرة لاعقلانيين فإنهم يعتقدون في الخرافات ويميلون للتعصب ويطلبون تحقيق أهداف وطموحات لا تصل إليها إمكانياتهم .
(وحيد كامل، ٢٠٠٥ ، ٥٧٣)

ويهدف للعلاج العقلاني الانفعالي إلى حث المريض علي الشك أو الاعتراض علي أفكاره غير العقلانية، والتخلص من تلك الأفكار والمعتقدات غير العقلانية بالإقناع العقلي المنطقي وإعادة تنظيم نظام المعتقدات لدي المريض، وأيضاً تحقيق المرونة و الانفتاح الفكري وتقبل التغيير وإعادة المريض إلي التفكير العلمي والتحكم في انفعالاته وسلوكه عقلانياً .
(حامد زهران، ١٩٩٧ ، ٣٧١)

وقد قدم " إليس " (*Ellis* 1977) إحدى عشرة فكرة لاعقلانية في كتابه " العقل والانفعال في العلاج النفسي " . وتدور الفكرة الأولى حول طلب الحب والتأييد من جميع المحيطين بالفرد " من الضروري أن يكون الشخص محبوباً ومؤيداً من جميع الناس المحيطين به " أما الفكرة الثانية فتدور حول كفاءة الفرد وإنجازه وتقدير الآخرين له " حتى يعتبر الشخص نفسه مستحقاً للتقدير يجب عليه أن يكون علي درجة عالية من الكفاءة و الإنجاز في كل الجوانب الممكنة " ، وتدور الفكرة الثالثة حول اللوم الزائد للذات " بعض الناس خبيثاء وأشرار لذا يجب أن يلاموا ويعاقبوا بشدة" ، أما الفكرة الرابعة فتدور حول انعدام الأمل عندما تأتي النتائج عكس التوقعات " إذا لم تحدث الأمور بالطريقة التي يتوقعها الفرد ويتمناها تكون الكارثة أو المأساة " ، والفكرة الخامسة تركز علي عدم تحكم الفرد في انفعالاته وأحزانه " الإنسان لا يملك القدرة علي التحكم في انفعالاته وأحزانه لذا فإن تعاسته تكون لظروف خارجه عن إرادته " ، أما الفكرة السادسة فتدور حول

مصادر الضغوط النفسية وضرورة مواجهتها " على الإنسان أن يتوقع أشياء خطيرة ومخيفة تؤدي إلي الانزعاج والضييق وأن يكون علي أهبة الاستعداد للتعامل معها ومواجهتها " ، وفي نفس الإطار السابق تدور الفكرة السابعة التي تركز علي الوقاية وتجنب الفرد للمشكلات " من الأفضل أن يتجنب الفرد المشكلات والصعوبات لأن ذلك أسهل من التعرض لها ومواجهتها" ، أما الفكرة الثامنة فتمحور حول طلب العون والدعم من الآخرين " يجب علي الفرد أن يعتمد علي الآخرين في تحقيق أهدافه وأن يكون هناك شخص أقوى منه يحس بالثقة و الأمان معه " ، وتدور الفكرة التاسعة حول تأثير الخبرات الماضية في السلوك الحالي للفرد " لن يستطيع الإنسان أن يتخلص من ماضيه لأن ما حدث في الماضي هو الذي يحدد الحاضر ويؤثر فيه " ، أما الفكرة العاشرة فتدور حول الانزعاج لما يعانيه الآخرون من متاعب" " يجب أن يشعر الفرد بالحزن والانزعاج لما يصيب الآخرين من اضطرابات ومشكلات " ، وتأتي الفكرة الحادية عشرة و الأخيرة لتؤكد كمال الحلول وتمامها "هناك حل واحد صحيح وكامل لجميع المشكلات الإنسانية ، والبشرية قد تصاب بكارثة إذا لم تحصل علي هذا الحل". (Sternberg, 2000, 509-510)

وتجدر الإشارة إلي أن الأفكار والمعتقدات الخاطئة عندما يتم تقبلها وتعزيزها عن طريق التلفيظ الذاتي الذي يستمر الفرد في تكراره لنفسه، فإن ذلك يقوده إلي العصاب والاضطرابات الانفعالية، فالإنسان الذي يكثر في كلامه عبارات مثل " ينبغي أن " أو " يحتم علي" فإنه يصبح مقهوراً وعدوانياً وتعتربه مشاعر الشعور بالذنب وعدم الكفاءة وعدم القدرة علي الضبط الانفعالي مما يؤدي إلي شعوره بالتعاسة والشقاء.

(محمد الطيب ومحمد الشيخ ، ١٩٩٠ ، ٢٥١)

وهكذا فإن الاضطرابات الانفعالية هي نتيجة أساليب التفكير الخاطئة أو أخطاء في عادات التفكير ومن تلك الأساليب والعادات الخاطئة التفكير الاستنتاجي الخاطي نتيجة استدخال أفكار تفتقد إلي الدليل وتركيز الفرد علي جانب معين من الموقف وهو ما يعرف بالتجريد الانتقائي، وأيضاً نتيجة التعميم الممتد أو الزائد من حادث وحيد إلي أحداث متعددة، وتضخيم الأمور، وقطبية التفكير، والاتجاه نحو الكمال المطلق، والتناول الحتمي و الينبغي للأمر، وأسلوب التفكير الكوارثي لكل ما يتعرض له الفرد من مشكلات . (زكريا الشربيني، ٢٠٠٥ ، ٥٣٣-٥٣٤)

وتتعدد أساليب وفنيات العلاج العقلاني الانفعالي ومن أهمها :

- الأساليب المعرفية ؛ وتشمل التمثيل المنطقي للأفكار اللاعقلانية، والتعليم والتوجيه، مناقشة النتائج وتفنيد الاستنتاجات غير الواقعية، وقف الإيحاءات والتشتت المعرفي، إعادة البناء المعرفي.

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض النهمك النفسي

- الأساليب الانفعالية؛ ومنها التقبل غير المشروط للعميل، وأسلوب لعب الدور بالإضافة إلى أسلوب النمذجة (محمد الشناوي، ١٩٩٤، ١٣١-١٣٣)
- الأساليب السلوكية وتتمثل في الواجبات المنزلية النشطة من جانب العميل وذلك بتعميم التغييرات الإيجابية التي تحقق إنجازها مع المعالج، ونقل تلك التغييرات إلى مواقف جديدة تدعم أفكاره ومعتقداته الصحيحة الجيدة شريطة ارتباط تلك الواجبات بالأهداف العلاجية .
- بالإضافة إلى أساليب الإشراف الإجرائي وأسلوب الاسترخاء العضلي .

(وحيد كامل ، ٢٠٠٥ ، ٥٧٤)

مما سبق يتضح أن الإرشاد العقلاني الانفعالي يقوم في أساسه علي تأثير الأفكار في كل من الانفعالات والسلوك، ويهدف بالدرجة الأولى إلي إقناع العميل بأن أفكاره غير المنطقية هي التي تؤدي إلي انفعالات شديدة تقوده إلي الاضطراب وتعيقه عن الوصول إلي الأهداف وتقلل من شعوره بالرضا والنجاح، كما يهدف إلي إحداث تغييرات معرفية وانفعالية وسلوكية من خلال تعديل إدراكات العميل للموقف بطرق جديدة أكثر ملاءمة.

ثانياً : النهمك النفسي للمعلم *Teacher Burnout*

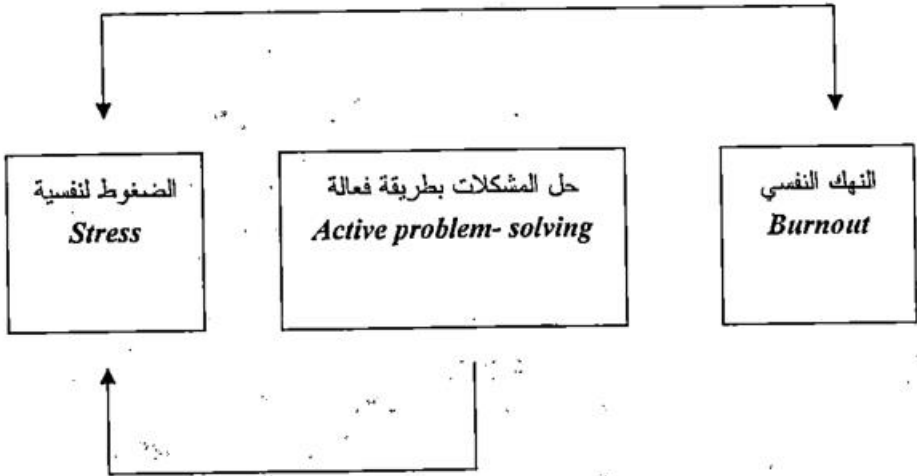
ثار جدل كبير حول مفهوم النهمك النفسي *burnout* وعلاقته بالضغط النفسي *Stress* واكتتف الكتابات التي تطرقت إلي هذا الموضوع الكثير من اللبس والغموض، وقد حاول نيهاس *Niehaus* في (زيد البتال ، ٢٠٠٠ ، ١٨-١٩) التمييز بين المصطلحين وذكر أن النهمك النفسي هو انعكاس للضغوط النفسية لكنه لا يقتصر عليها دون سواها، وعال ذلك من خلال تقديمه: ثلاث خصائص تميز النهمك النفسي وهي :

- النهمك النفسي يحدث غالباً نتيجة ضغوط العمل المتمثلة في غموض الأدوار وتضاربها، وازدياد حجم العمل وظروفه وأحواله التي تنطوي علي كثير من المخاطر.
- النهمك النفسي يعاني منه كثير من المعلمين الذين يلتحقون بمهنة التدريس ويكون لديهم أفكار مثالية مؤداها " ينبغي عليهم أن ينجحوا في مهنتهم الجديدة " .
- هناك علاقة طردية بين النهمك النفسي والسعي إلي تحقيق مهام صعبة التحقيق .

لكن هذا الرأي يخالف ما ذهب إليه كل من بلكاستر و جولد (Belcastero & Gold, 1983) من أن النهمك النفسي لا يدعو أن يكون عرضاً *Symptom* من

أعراض الضغوط النفسية يرتبط بالعمل وكثيراً ما يكون نتيجة عدم الانتماء وعدم الولاء للمهنة. في حين يري باحثون آخرون أمثال كيرنس (Cherniss 1985) أن النهمك النفسي هو المحصلة النهائية أو المرحلة المأساوية الأخيرة للضغوط النفسية، ويحدث للمعلم نتيجة استجابته

للمشكلات البدنية أو العقلية المتلاحقة خلال مشواره المهني. ويقدم " كيرنس " نموذجاً يوضح فيه أن النهك النفسي هو المحصلة الأخيرة لمرحلة مستمرة تبدأ بالضغط النفسية .



شكل رقم (١)

تسلسل عملية الضغوط النفسية ومحاولة التغلب عليها

نقلًا عن كيرنس (Cherniss , 1985) في زيد البتال (٢٠٠٠ ، ٢٠)

وطبقاً للنموذج السابق، فإن معلم التربية الخاصة عندما يواجه حالة سيئة للضغوط النفسية (كوجود طالب مشاغب في الفصل مثلاً) فإنه سوف يحاول التغلب عليها مستخدماً أسلوب حل المشكلات بطريقة فعالة، فإذا فشل في ذلك فإنه يعاني القلق والضيق، وقد ينطوي علي نفسه ويستغرق في خيالاته هرباً من مشكلته، ومن ثم يصبح فريسة للنهك النفسي . هذا وقد وردت تعريفات مختلفة لمصطلح النهك النفسي، وكان الأكثر شيوعاً منها و الأوسع استخداماً هو تعريف ماسلاش (1984) (Maslach) حيث عرفته بأنه " متلازمة أو مجموعة أعراض الإجهاد العصبي ، واستنفاد الطاقة الانفعالية، والتجرد من الخواص الشخصية ، والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصي في المجال المهني " وطبقاً لهذا التعريف فإن النهك النفسي يتكون من ثلاثة عناصر هي : الإجهاد الانفعالي، الاتجاه السلبي نحو الآخرين، الافتقار إلي الإنجازات الشخصية .

ويصف مكجير (Mcguire , 1997) ظاهرة النهك النفسي لدي المعلمين والمعلمات " بأنها حالة تتجم عن الشد والتوتر نتيجة المشكلات التي يعانون منها كالطلاب المشاغبين، والرواتب غير

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض النهك النفسي

المجزية، والنقل التعسفي، وازدحام الفصول، وازدياد أعداد الحصص، والأعمال الكتابية المتعددة (Macguire, 1997,5)

أما سيدمان وزاجر (Seidman & Zager, 1989) فيقدمان تعريفاً شاملاً للنهك النفسي للمعلم بصفة عامة بأنه : نمط من أنماط التجاوب السلبي مع الضغوط النفسية في مجال التدريس كمهنة، والتفاعل مع الطلاب، و الاعتقاد السائد بغياب المساندة الاجتماعية سواء من زملاء أو من الإدارة المدرسية .

ويعرف النهك النفسي لمعلم التربية الخاصة بأنه " حالة يعاني منها المعلم تتمثل في استنفاد الطاقة البدنية و الانفعالية الناتجة عن ضغوط مهنة التدريس ، والاتجاه السلبي نحو التلاميذ المعاقين، وغياب المساندة الاجتماعية سواء من زملاء للعمل أو إدارة المدرسة" (سيد البهاص، ٢٠٠٢، ٣٨٦)

وتتعدد مصادر النهك النفسي خاصة لدي معلمي التربية الخاصة وأهمها زيادة العمل عن الحد المعقول *Role overload* ، ويميز كاهن (Kahen (1993 بين نوعين من الزيادة أهمها : زيادة حجم العمل من حيث الكم *quantitative* كتعدد المهام المطلوب إنجازها، ومن حيث الكيف *qualitative* كصعوبة الأعمال المطلوب إنجازها، وبالطبع يوجد كلا النوعين في مدارس التربية الخاصة وإن زيادة حجم العمل كما وكيفا يعني ازدياد احتمالات التعرض للنهك النفسي .

أما ديدريك وراسكي (Dedrick & Raschke, 1990) فقد رجحا احتمال أن تكون بعض التشريعات والقوانين الاتحادية الفيدرالية *Federal laws* المتعلقة بالطلاب المعاقين بالولايات المتحدة الأمريكية قد أدت إلي زيادة الأعباء علي معلمي التربية الخاصة فمثلاً قانون تعليم الأفراد المعاقين ينص علي : " أن التعليم يكون لجميع الأفراد في المجتمع " مما أضاف مزيداً من الأعباء والمسئوليات الوظيفية علي المعلم كتشخيص الحالات ، والاجتماعات الدورية، وكتابة ومراجعة التقارير و الأعمال اليومية، وتأمين الخطط التعليمية والتربوية المصممة طبقاً لاحتياجات كل طالب علي حدة .

ثالثاً : الإعاقة السمعية كمصدر للضغوط النفسية والنهك النفسي .

يعد اكتشاف الإعاقة السمعية لدى الطفل بداية لسلسلة من الضغوط النفسية لدى الوالدين وإن كانت أمهات المعاقين سمعياً يعانين من ضغوط نفسية مرتفعة مقارنة بالأباء .

(مصطفى مظلوم ، ٢٠٠٢، ١٠٣)

ويؤكد ذلك ما ذهب إليه بعض الباحثين من أن الطفل المعاق سمعياً يعد مصدراً رئيسياً للضغوط النفسية لأسرة المعاق بصفة عامة، فقد ذكر هينجلر وآخرون (Henggeler et al.1995) أن اكتشاف الإعاقة السمعية لدى الطفل تصيب الأبوين بصدمة

ويترتب علي ذلك ردود أفعال انفعالية حادة كالقلق والاكتئاب والشعور بالذنب وسوء التوافق الأسري وعدم الرضا الزوجي من جراء إنجاب طفل معاق يحتاج إلي عناية خاصة واهتمام مكثف.

وفي نفس السياق يري كالدرون وجرنبرج (Calderon & Greenberg, 1999) أن اكتشاف الإعاقة السمعية لدى الطفل يؤدي إلي كثير من الضغوط والتحديات النفسية والبيئية لوالديه وأسرته وتتمثل التحديات في تعلم الآباء طرقاً جديدة في التواصل مع الطفل كلغة الشفاه ولغة الإشارة و الأصابع ولغة الاتصال الكلي .

أما عن أثر الإعاقة السمعية علي المعلم، فقد توصلت شوقية السامدوني (١٩٩٣) في دراستها عن الضغوط النفسية لمعلمي ومعلمات التربية الخاصة إلي أن الضغوط كانت أكثر حدة لدى معلمي التلاميذ الصم وضعاف السمع مقارنة بمعلمي التلاميذ المكفوفين ومعلمي التلاميذ المعاقين عقلياً .

كما جاءت نتيجة دراسة فوقية راضي (١٩٩٩) عن الفروق في الإنهاك النفسي بين معلمي الإعاقة السمعية والبصرية والعقلية لتؤكد أن معلمي الإعاقة السمعية كانوا أكثر إحساساً بالإنهاك النفسي من معلمي الإعاقات الأخرى، وأن الفروق كانت دالة لصالح معلمي الإعاقة السمعية .

كما أكدت نتائج دراسة سيد البهاص (٢٠٠٢) أن مستوى النهك النفسي لمعلمي التربية الخاصة بفئاتها المختلفة كان مرتفعاً بصفة عامة، وأن المعلمين الذين يتعاملون مع الأطفال الصم وضعاف السمع كانوا هم الأكثر إحساساً بالنهك النفسي من خلال أدائهم علي المقياس المستخدم في الدراسة خاصة في بعد الاتجاه السلبي نحو التلاميذ المعاقين مقارنة بزملانهم من المتعاملين مع الإعاقات العقلية والبصرية والجسمية.

هذا وقد قام الباحث باستطلاع آراء معلمي تلك الفئة من خلال الزيارة الميدانية وكان من أبرز أسباب إحساسهم الزائد بالنهك النفسي هو أن المناهج التي تدرس لفئة الإعاقة السمعية هي نفسها التي تدرس للعاديين دون النظر إلي خصائص ومتطلبات الإعاقة مما يشكل عبئاً كبيراً لديهم يضاف إلي عبء التعامل بلغة الإشارة و الأصابع و الاتصال الكلي مع المعاقين سمعياً .

رابعا: استراتيجيات مواجهة النهك النفسي للمعلم :

هناك العديد من الاستراتيجيات الوقائية والعلاجية التي اقترحها كثير من الباحثين بغرض وقاية المعلم من الضغوط النفسية والنهك النفسي، وأيضاً التخفيف من المشكلة وتجنب آثارها وذلك من خلال استراتيجيات فردية وأخرى مهنية، حيث أكدت ويسكوبف (Weiskopf, 1985) علي أهمية

يقوم الباحث بالإشراف علي طلاب الدبلوم المهني (تربية خاصة) والذين يتدربون في مؤسسات التربية الخاصة ومنها مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع .

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض النهك النفسي

التدريب الذاتي للتعامل مع مشكلة النهك النفسي لمعلمي التربية الخاصة، وأن المعلم هو المسئول عن التوصل إلي حلول شخصية لمنع حدوث الإجهاد الانفعالي واقترحت استراتيجيات منها :

- معرفة المشكلات الانفعالية الكامنة في مهنة التدريس للمعوقين .
 - مزاوله المعلم للأنشطة الرياضية .
 - الواقعية في صياغة الأهداف لهم ولتلاميذهم .
 - التماس الدعم والمساندة من الزملاء.
 - خفض فترات الاتصال المباشر مع الأطفال المعاقين.
 - مزاوله الأنشطة الفكرية والمحافظة علي علاقات جيدة مع الزملاء.
 - إتاحة الفرصة للآخرين من المتطوعين لمساعدة المعلم في تحمل عبء الأطفال المعاقين .
- كما ركز بوتر (Potter, 1987) علي مجموعة من الاستراتيجيات الفردية التي من شأنها مساعدة المعلم علي بناء مهاراته وتطويرها علي النحو التالي:
- أطلب المشورة والنصح واستفد من خبرات وتجارب الزملاء.
 - أبحث عن نموذج يحتذي من خلال مشاهدتك للآخرين ومراقبتهم واختيار الشخص الذي تقتنع به.
 - درب نفسك بنفسك وضع أمام عينيك أهداف مرحلية من خلال خطوات منظمة لتحقيق الغايات المنشودة .
- أما ليكنر (Luckner,1989) فقد أشار إلي عدد من وسائل التعامل مع مصادر الضغوط النفسية في العمل (النهك النفسي) ومنها :
- تحديد مصادر الضغوط النفسية ووضع الاستراتيجيات الملائمة للتحكم فيها.
 - إدارة واستغلال الوقت بكفاءة وفاعلية من خلال الأعمال و الأنشطة اليومية.
 - أن يلتص معلم التربية الخاصة بالمساعدة والدعم من زملائه.
 - مواجهة مشكلات مهنة التدريس بنظرة تفاؤلية .
 - ممارسة فنيات خفض الإجهاد والتوتر كالاسترخاء وشغل الوقت في ممارسة الهوايات والاشتراك في الأنشطة الترفيهية .
- وأيضاً اقترح الباحثان جرير وجرير (Greer & Greer (1992) برنامجاً وقائياً للمعلمين قبل الخدمة يشتمل علي عناصر أربعة هي :
- الواقعية في العمل وذلك بإعطاء المعلمين فكرة عن المشكلات داخل الفصول والتحدث مع الأكثر خبرة منهم للتقليل من الإحساس بالنهك النفسي بعد التحاقهم بالحياة العملية .
 - العلاقات المتوازنة مع الطلاب علي أساس الاحترام المتبادل.

- إدراك معنى النجاح والفشل والتركيز مستقبلاً على خطط تعزيز النجاح ومواجهة الفشل .
- خفض الضغط النفسي من خلال دراسة إدراك وضبط الأعراض الجسمية المصاحبة للضغط النفسي .
- وتجدر الإشارة إلي أن الاستراتيجيات التي سبق عرضها. يستفاد منها في تصميم محتويات البرنامج المستخدم في الدراسة الحالية.

الدراسات السابقة :

يعرض الباحث بعض الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع النهك النفسي، وتتنوع هذه الدراسات بين الدراسات الوصفية التشخيصية، والدراسات البرامجية الإرشادية .

أ- الدراسات الوصفية التشخيصية :

- هدفت دراسة كرين ولوكانيكي (Crane & Lwqunicki, 1986) المسحية إلي استقصاء أسباب النهك النفسي الذي يدفع المعلمين إلي ترك المهنة، واشتملت عينة الدراسة علي (٤٣٣) من معلمي التربية الخاصة، وتوصلت الدراسة إلي أن هناك علاقة وثيقة بين الغموض في أدوار المعلمين مع الأطفال المعاقين وحدث النهك النفسي، وتزداد الظاهرة لدى المعلمين بزيادة تضارب الأدوار وتناقضها .
- أما دراسة فيمن (Fimian, 1987) فقد حاولت التعرف علي العلاقة بين النهك النفسي وغياب المساندة الاجتماعية من قبل إدارة المدرسة وزملاء العمل، وقد أجريت الدراسة علي (١٠٧) معلماً ومعلمة بمدارس التربية الخاصة، وقد أشارت النتائج إلي أن ثلثي المعلمين والمعلمات لا يجدون المساندة من رؤسائهم، وأن واحداً من كل عشرة منهم لا يجدون المساندة من الزملاء مما جعلهم يشعرون بضغط نفسي ومهنية شديدة .
- وفي نفس الاتجاه جاءت الدراسة المسحية التي أجراها لترييل وآخرون (Littrellet al. 1994) حيث شملت الدراسة (٣٨٥) معلماً ومعلمة في مجال التربية الخاصة، وأيضاً (٣١٨) معلماً ومعلمة في المدارس العادية لاستطلاع رأيهم حول المساندة والدعم المعنوي والمادي و المعلوماتي من قبل مديري المدارس و الإدارات التي يعملون بها، وقد توصلت نتائج الدراسة إلي ارتفاع معدل النهك النفسي للمعلمين الذين ينالون دعماً معنوياً - باعتباره أهم أنواع الدعم - يليه الدعم المادي ثم الدعم المعلوماتي .
- أما دراسة سيزارون (Cesarone, 1999) فقد اهتمت بالتعرف علي المشكلات التي يواجهها معلموا التربية الخاصة ومعلموا التعليم العام في عملهم وتشخيص أسبابها، وقد أوضحت النتائج أن الشعور بضغط المهنة كمحدد للنهك النفسي يزداد لدى معلمي التربية الخاصة مقارنة بمعلمي التعليم العام، وأرجعت الدراسة الأسباب إلي طبيعة التلاميذ الذين يتعاملون

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض النهك النفسي

معهم وخصائصهم وحاجاتهم الشخصية بالإضافة إلى أعباء العمل الزائدة عن الحد وتعدد الأدوار وغموضها وتضاربها.

- وفي نفس السياق أيضاً جاءت دراسة سيد البهاص (٢٠٠٢) والتي أجريت علي (٧٦) معلماً و (٦٨) معلمة من معلمي ومعلمات التربية الخاصة للإعاقات السمعية والعقلية والبصرية والجسمية واستخدام مقياس النهك النفسي لمعلمي التربية الخاصة (إعداد الباحث) ، وقد كشفت الدراسة عن نتائج من أهمها: ارتفاع مستوى النهك النفسي لدي جميع أفراد العينة بصفة عامة، وان ضغوط مهنة التدريس كانت أكثر ارتفاعاً يليها غياب المساندة الاجتماعية يليها الاتجاه نحو التلاميذ المعاقين، وأن درجة النهك النفسي لأفراد العينة ارتبطت ارتباطاً سلبياً بدرجة الصلابة النفسية لديهم، وأوصت الدراسة بإجراء دراسات إرشادية لتخفيف النهك النفسي لمعلمي ومعلمات التربية الخاصة.

- ومن الدراسات الحديثة في هذا المجال دراسة جنكنز (*Jenkkins, 2004*) عن العوامل المسهمة في النهك النفسي لدي عينة من معلمي التربية الخاصة، كما حاولت الدراسة اختبار العلاقة بين مستويات النهك النفسي وكل من التمرکز حول الذات، وصراع الدور، المساندة الاجتماعية ، القدرة علي ضبط الذات، والإنجاز الشخصي . تكونت عينة الدراسة من (٩٤) معلماً من ولاية تكساس الأمريكية تم اختيارهم من ٣٢ مدرسة للإعاقات المختلفة . وقد توصلت الدراسة إلي أن هناك علاقة إيجابية بين النهك النفسي وكل من صراع الدور والتمرکز حول الذات، بينما كانت العلاقة سلبية بين النهك النفسي وكل من الإنجاز الشخصي والمساندة الاجتماعية .

وأوصت الدراسة بضرورة تخفيف الضغوط عن المعلم وتقليل حجم العمل وزيادة الدعم الاجتماعي للمعلم من قبل القائمين علي المؤسسة التعليمية .

ب- الدراسات البرمجية الإرشادية:

- هدفت الدراسة التي أجرتها لوبي (*Lupi, 1983*) إلي المقارنة بين مجموعة من الفنيات المستخدمة لخفض النهك النفسي لدي معلمي ومعلمات التربية الخاصة، واشتملت عينة الدراسة علي (٤٠) معلماً ومعلمة ممن يقومون بالتدريس لفئات سمعية وعقلية وبصرية ، تم تقسيمهم إلي أربع مجموعات ثلاث تجريبية وواحدة ضابطة، وتم استخدام فنية المساندة مع المجموعة التجريبية الأولى، وفنية الاسترخاء مع التجريبية الثانية، أما المجموعة التجريبية الثالثة فقد استخدم معها فنيتا المساندة والاسترخاء، استغرق تطبيق البرنامج عشرة أسابيع بواقع جلسة واحدة كل أسبوع ومدتها ساعة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلي انخفاض النهك النفسي لدي

المجموعات التجريبية الثلاث مقارنة بالمجموعة الضابطة ، وان المجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدم معها الفئتان كانت أكثر تحسناً من المجموعتين الأولى والثانية .

- أما دراسة أوستن (Austin, 1986) فقد استخدمت إستراتيجيتين أساسيتين لمعلمي ومعلمات التربية الخاصة للتعايش مع مشكلة النهك النفسي وهما : مجموعة المساعدة الذاتية ومجموعة الاستشارة المهنية والمساندة، والأولى تتطلب الاجتماعات الدورية لمناقشة للمعلمين في الحلول الملائمة للمشكلات التي تواجههم، والثانية تتطلب الاستعانة بأخصائيين اجتماعيين وأخصائيين نفسيين لمواجهة ضغوط المهنة .

- وفي مجال استخدام العلاج العقلاني الانفعالي في تخفيف النهك النفسي للمعلم اقترح بوتر (Potter, 1987) في دراسته علي عينة من معلمي التربية الخاصة نموذجاً لتغيير التفكير السلبي إلي تفكير إيجابي كما يلي:

التفكير العاجز	التفكير الفعال
كَمْ كنت غيباً.	← لقد ارتكبت خطأ ويمكنني أن أتعلم من أخطائي.
حقاً لم تنجح هذه المرة يالهي من أبله.	← في المرة القادمة أستطيع النجاح.
إن رئيسي في العمل يخطئ كثيراً ولا أعرف كيف أتعامل معه .	← سيكون رائعاً أن أتعلم كيفية التعامل مع رئيسي في العمل ومراعاة عدم تغييره مني
قد ظلمت أصصالي والقد السيطرة علي نفسي ومن الأفضل عند ذلك أن أتاول قرصاً مهنياً .	← سوف أضغ خطة لما يمكنني القيام به لضبط نفسي والسيطرة علي انفعالي وفي المرة القادمة سوف أتصن من ذلك.

- كما قدمت ويبير (Webber 1994) برنامجاً يقوم علي العلاج العقلاني الانفعالي لتعديل الأفكار الخاطئة لدى عينة من معلمي الإعاقة السمعية عددها (٨) معلمين واستخدمت فنية إعادة البناء المعرفي في تعليم عشرة أفكار هي :

- أستطيع أن أعمل شيئاً مختلفاً.
- أستطيع أن أجد الكثير من الحلول لأي مشكلة.
- تقديري لذاتي غير مقيد بسلوك الطلاب.
- لدي أمل ونظرة تفاؤلية للحياة.
- يمكن أن ارتكب أخطاء.
- أستطيع أن أفكر في النجاح وأن أشعر بالسعادة.
- لا أخاف من المشكلات و لا أتألم منها.
- أستطيع أن أستخدم حلولاً جديدة.
- الحياة غريبة لكنها ممتعة.
- أجد متعة في التعامل مع الأعمال الصعبة.

- وفي نفس السياق جاءت دراسة فرنسيس (Francis, 1995) التي هدفت إلي التعرف علي فعالية برنامج إرشادي قائم علي العلاج العقلاني الانفعالي لخفض النهك النفسي لمعلمي التربية الخاصة ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠) معلمين من معلمي الإعاقة السمعية، واستخدمت فنيات المحاضرة والمناقشة وإعادة البناء المعرفي لتغيير الأفكار اللاعقلانية . استغرق تطبيق

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض النهك النفسي

البرنامج ١٦ أسبوعاً بواقع جلسة واحدة أسبوعياً ، وقد كشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج المستخدم بفنياته للثلاث في تخفيف النهك النفسي لدى أفراد العينة.

- كما هدفت دراسة عادل عبد الله والسيد فرحات (٢٠٠٠) إلى التعرف علي مدى فعالية برنامج إرشادي في خفض حدة الاحتراق (النهك) النفسي للمعلمين المبصرين بمدارس المكفوفين ، تكونت عينة الدراسة من (١٦) معلماً بمعهد النور بالقازيق وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة ، وطبق علي المجموعة التجريبية برنامج إرشادي مكون من (١٧) جلسة بواقع جلسيتين في الأسبوع مدة كل جلسة ساعة واحدة، وتضمن البرنامج استراتيجيات التعليم النفسي، واستراتيجيات التدريب الذاتي علي إدارة القلق، والتدريب علي حل المشكلات، واستراتيجيات المواجهة.

وتوصلت نتائج للدراسة إلي فعالية البرنامج في خفض الاحتراق (النهك) النفسي لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وأيضاً استمرار التحسن بعد شهرين من تطبيق البرنامج.

وتأتي دراسة وحيد كامل(٢٠٠٥) لاختبار فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي مبني علي نظرية " إيس " لخفض أحداث الحياة الضاغطة ، واشتملت عينة الدراسة علي (٤٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة تم تقسيمهم إلي (٤) مجموعات (مجموعة تجريبية ذكور - مجموعة تجريبية إناث - مجموعة ضابطة ذكور - مجموعة ضابطة إناث) . استغرق تطبيق البرنامج (١٠) جلسات لمدة (٥) أسابيع بمعدل جلسيتين أسبوعياً مدة الجلسة ساعتين. وقد أسفرت النتائج عن :

- وجود علاقة موجبة دالة بين الأفكار اللاعقلانية وأحداث الحياة الضاغطة لدي أفراد العينة.

- وجود فروق بين المجموعات التجريبية والمجموعات الضابطة لكل من الذكور و الإناث في درجات مقياس أحداث الحياة الضاغطة بعد تطبيق البرنامج وخلال فترة المتابعة لصالح المجموعات التجريبية.

تعقيب علي الدراسات السابقة: من عرض الدراسات السابقة يتضح ما يأتي :

" توصلت الدراسات الوصفية التشخيصية إلي أن من أهم أسباب النهك النفسي لمعلم التربية الخاصة ضغوط المهنة المتمثلة في الأعمال الزائدة عن الحد المعقول، طبيعة التلاميذ الذين يتعاملون معهم وخصائصهم وحاجاتهم النفسية، غياب المساندة الاجتماعية التي تقدم لهم سواء من المديرين أو من زملاء العمل . (و الأبعاد الثلاثة متضمنة في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية)

" تناولت الدراسات الإرشادية مجموعة من الفنيات لتخفيف النهك النفسي للمعلمين، ففريق من الباحثين ركز علي فنية الاسترخاء كدراسة لوبي(١٩٨٣) ، ودراسة أوستن (١٩٨٦)، في حين

ركز فريق ثان علي فنية التدريب الذاتي وحل المشكلات من خلال تنمية استراتيجيات مواجهة الضغوط كدراسة عادل عبد الله والسيد فرحات (٢٠٠٠)، وفريق ثالث اهتم باستخدام الإرشاد العقلاني الانفعالي في تخفيف ضغوط أحداث الحياة بصفة عامة كدراسة وحيد كامل (٢٠٠٥) وفي تخفيف النهك النفسي لمعلمي التربية الخاصة كدراسة بوتر (١٩٨٧)، ومعلمي المعاقين سمعياً علي وجه الخصوص كدراسة ويبر (١٩٩٤)، ودراسة فرانسيس (١٩٩٥) (والدراسة الحالية تحاول الاستفادة من نتائج تلك الدراسات خاصة في التصميم التجريبي والفنيات المستخدمة فيها)

لا توجد دراسة عربية- في حدود علم الباحث- اهتمت بدراسة فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تخفيف النهك النفسي لمعلم التربية الخاصة، وهذا ما دفع الباحث الحالي إلي إجراء هذه الدراسة والتحقق من صدق نتائجها.

فروض الدراسة:

من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية علي النحو التالي:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبيّة والضابطة علي مقياس النهك النفسي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس النهك النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة علي مقياس النهك النفسي في القياسين القبلي والبعدي.

٤- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس النهك النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.

إجراءات الدراسة: أولاً عينة الدراسة:

- تكونت عينة الدراسة في صورتها المبدئية من (٤٠) معلماً و معلمة من معلمي الإعاقة السمعية بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بطنطا-محافظة الغربية، منهم (٣٢) معلماً، (٨) معلمات، وقد تم تطبيق مقياس الأفكار اللاعقلانية ومقياس النهك النفسي علي العينة، وبعد ترتيب الحالات

يقدم الباحث بالشكر للأستاذ/ حسام الدين عبد الفتاح مدير مدرسة الأمل علي ما قدمه للباحث من مساعدات لإجراء بحثه.

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض النهك النفسي

تنازلياً علي درجات المقياسين تم اختيار (٢٠) معلماً من الذكور ممن حصلوا علي أعلى الدرجات علي مقياسي الأفكار اللاعقلانية والنهك النفسي ولديهم استعداد للمشاركة في البرنامج. - تراوحت أعمار عينة الدراسة بين ٣٠- ٤٥ سنة بمتوسط (٣٧,٨٤) وانحراف معياري (٤,٥٦).

- قام الباحث بتقسيم أفراد العينة - بطريقة الأزواج المتماثلة- إلي مجموعتين كل مجموعة تتكون من (١٠) معلمين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية .

- قام الباحث بالتحقق-إحصائياً- من تجانس المجموعتين في متغيرات مدة الخبرة ودرجة الأفكار اللاعقلانية ودرجة النهك النفسي بأبعاده ، وذلك باستخدام أسلوب إحصائي لا برمتري وهو أسلوب " مان وتني" *Mann-Whitney* للفروق بين المجموعات الصغيرة المستقلة (رمزية الغريب ١٩٨٩، ٦٣-٦٦) والجدول (١) يوضح ذلك .

جدول (١) يوضح قيم (*U*) لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات مدة الخبرة- الأفكار اللاعقلانية- النهك النفسي

المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة				
	ن ١	متوسط الترتب	ن ٢	متوسط الترتب	مجموع الترتب	قيمة <i>T</i>	قيمة <i>Z</i>	مستوى دلالة
مدة الخبرة	١٠	١١٤,٥	١٠	٩٥,٥	٩٥,٥	٤٠,٥	٠,٧١٨-	غير دالة
درجة الأفكار اللاعقلانية	١٠	٩٤,٠	١٠	١١٥,٥	١١٥,٥	٣٩,٥	٠,٧٩٤-	غير دالة
الدرجة الكلية للنهك النفسي	١٠	١١٥,٠	١٠	٩٥,٠	٩٥,٠	٤٠	٠,٧٥٦-	غير دالة
ضغوط المهنة	١٠	١١٩,٥	١٠	٩٠,٥	٩٠,٥	٣٥,٥	١,٠٩٥-	غير دالة
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ المعاقين	١٠	١٠٧,٥	١٠	١٠٢,٥	١٠٢,٥	٤٧,٥	٠,١٨٩-	غير دالة
غياب المساندة الاجتماعية	١٠	١١١,٠	١٠	٩٩,٠	٩٩,٠	٤٤	٠,٤٥٤-	غير دالة

* دلالة *U* عند مستوي ٠,٠٥ عندما تقع بين (٢٠-٢٣)، وعند مستوي ٠,٠٢ عندما تقع بين (١١-١٩)

يتضح من جدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب المجموعتين التجريبية والضابطة علي متغيرات مدة الخبرة ، الأفكار اللاعقلانية، والنهك النفسي بأبعاده حيث أن قيم (*U*) كانت جميعها غير دالة مما يدل علي تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

ثانياً: أدوات الدراسة .

١- مقياس الأفكار اللاعقلانية (إعداد الباحث)

أعد الباحث الحالي هذا المقياس للتعرف علي الأفكار اللاعقلانية لدي معلمي التربية الخاصة، وقد تم اتخاذ الإجراءات التالية في سبيل إعداد هذا المقياس :

أ- تم الإطلاع علي ما توفر من مقاييس حول الأفكار اللاعقلانية مثال ذلك :

١- اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية لطلاب الجامعة إعداد سليمان الريحاني (١٩٨٥)

نقلًا عن " البرت إليس " (Ellis 1977) والاختبار مكون من (١١) فكرة لكل فكرة أربع

عبارات نصفها إيجابي ونصفها سلبي، والإجابة عنها بنعم أو لا .

٢- مقياس للتفكير السلبي للمعلمين إعداد " بوتر " (Potter 1987) والمقياس يتكون من

(٨) أفكار نصفها سلبي يدل علي التفكير العاجز ونصفها إيجابي للتفكير الفعال .

٣- مقياس الأفكار المنطقية للمعلم إعداد " ويبير " (Webber 1994) والمقياس يتكون من

(١٠) أفكار منطقية ، ويحجب عنها المفحوص بنعم أو لا .

٤- مقياس الأفكار والمعتقدات إعداد زكريا الشرييني (٢٠٠٥) ، والمقياس يتكون من (١٨)

فكرة لا عقلانية منها (١١) فكرة أساسية هي أفكار "إليس" Ellis مع إضافة (٧) أفكار

جديدة إليها تخص طلاب الجامعة، وعلي المستجيب أن يجيب بنعم أو لا .

ب- تكون المقياس الحالي من (١٥) فكرة أساسية لاعقلانية منها (١١) فكرة أساسية هي أفكار

"إليس" Ellis مع إضافة (٤) أفكار تم استخلاصها من مقياس التفكير السلبي للمعلم إعداد

"بوتر" (Potter, 1987) . وعلي المستجيب مقابل كل فكرة أن يضع علامة تحت نعم أو لا

والمدرجة أسفل عنوان (هل تعتقد هذه الفكرة؟) علماً بأن كل فكرة لاعقلانية تقاس بعبارتين

واحدة سلبية وأخرى إيجابية ، يعطى المفحوص درجتان في حالة الموافقة علي الفكرة السلبية

ودرجة واحدة في حالة رفضه لها ، كما يعطى درجة واحدة في حالة موافقته علي الفكرة

الإيجابية ودرجتان في حالة رفضه لها، وبهذا تتراوح درجة المقياس بين (٣٠) درجة كحد

أدني، (٦٠) درجة كحد أعلي. وفيما يلي فكرة من أفكار "إليس" وأخرى تم إضافتها من أفكار

" بوتر " " فكرة إليس" إذا لم تحدث الأمور بالطريقة التي يتوقعها الفرد ويتمناها تكون الكارثة

أو المأساة" (سلبية) "يجب علي الإنسان أن يحاول تغيير الظروف المحيطة به فإن كان

مستحيلاً تقبل الواقع " (إيجابية) فكرة بوتر" إن رئيسي في العمل يخطئ كثيراً و لا أعرف

* بقية أفكار إليس Ellis مذكورة في الإطار النظري بينما أفكار بوتر Potter مذكورة في

الدراسات السابقة.

فعالية برنامج إرشادي عقلاني أنفعالي في خفض النهك النفسي

كيف أتعامل معه * (سلبية) * سيكون رائعاً أن أتعلم كيفية التعامل مع رئيسي في العمل ومراعاة عدم تنفيره مني * (إيجابية)

ج- تم حساب ثبات مقياس الأفكار اللاعقلانية باستخدام طريقة إعادة التطبيق علي عينة الدراسة الكلية وعددها (٤٠) معلماً من معلمي الإعاقة البصرية ، وكان معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين ٠,٧٢ مما يدل علي أن المقياس علي قدر مقبول من الثبات.

أما عن صدق المقياس فقد استخدم الباحث طريقة الصدق البنائي (التكريني) وذلك بحساب معاملات ارتباط كل بند من بنود المقياس بالدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد درجة هذا البند، وقد تراوحت معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية بين (٠,٣٤ ، ٠,٦١) وجميعها دالة عن مستوى ٠,٠١ مما يدل علي أن المقياس علي درجة مقبولة من الصدق.

٢- مقياس النهك النفسي لمعلمي ومعلمات التربية الخاصة (إعداد سيد البهاص، ٢٠٠٢)

تم إعداد هذا المقياس ، واستخدم في دراسة سابقة علي معلمي ومعلمات التربية الخاصة بالمملكة العربية السعودية (٢٠٠٢) ، والمقياس في صورته النهائية يتكون من (٣٠) بنداً موزعة بالتساوي علي الأبعاد الثلاثة بواقع (١٠) بنود لكل منها علي النحو التالي:

- * ضغوط المهنة وتشمل البنود (١-٤-٦-٩-١٢-١٦-١٩-٢٣-٢٦-٣٠)
- * الاتجاه السلبي نحو التلاميذ المعاقين وتشمل البنود (٢-٥-٨-١٠-١٤-١٨-٢٠-٢٢-٢٤-٢٨)
- * غياب المساندة الاجتماعية وتشمل البنود (٣-٧-١١-١٣-١٥-١٧-٢١-٢٥-٢٧-٢٩)

وتتم الإجابة علي بنود المقياس من خلال ثلاثة اختيارات [تتطبق دائماً (٣)-تتطبق أحياناً (٢)-لا تتطبق (١)] أما العبارات التي تحمل الأرقام (٣-٩-١٤-١٦-٢٠-٢٩) فتمثل عكس هذا للتدرج، ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص بجمع درجاته في الفئات الثلاث للمقياس وتتراوح الدرجة الكلية من (٣٠-٩٠) درجة بينما تتراوح الدرجة لكل بند علي حدة من (١٠-٣٠) درجة.

ثبات وصدق المقياس:

تم حساب ثبات المقياس بطريقتي التجزئة النصفية وألفا كرونباخ علي عينة من معلمي التربية الخاصة بلغ عددها (ن=٦٠) منهم (٣٠) معلماً ، (٣٠) معلمة ، وبلغ معامل ثبات المقياس في درجته الكلية ٠,٧٩ ، ٠,٧٤ علي الترتيب .

كما تم حساب صدق المقياس علي نفس العينة باستخدام طريقة الصدق البنائي (التكويني) وتراوحت معاملات ارتباط درجة كل بند من بنوده بالدرجة الكلية بين (٠,٢٨ ، ٠,٧٦) وكان

معظمها دال عند مستوى ٠,٠١ ، كما استخدمت طريقة الصدق التلازمي مع مقياس " ماسلاش " (Mastash, 1986) كمحك خارجي، وتراوحت معاملات الارتباط بين الأبعاد الثلاثة للمقياس والأبعاد الثلاثة لمقياس ماسلاش بين (٠,٥٧ ، ٠,٨٤) وجميعها دال عند مستوى ٠,١ (سيد البهاص، ٢٠٠٢، ٣٩٦-٣٩٩)

تم إعادة تقنين المقياس علي عينة الدراسة الحالية (ن=٤٠) من معلمي ومعلمات الإعاقة البصرية، حيث تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق وكان معامل الارتباط بين درجات العينة في التطبيقين لأبعاد المقياس الثلاثة والدرجة الكلية علي الترتيب ٠,٦٧ ، ٠,٨١ ، ٠,٧٤ ، ٠,٦٥ وجميعها دال عند مستوى ٠,٠١ وبذلك يكون المقياس علي قدر مقبول من الثبات .

كما تم حساب صدق المقياس علي نفس العينة من خلال الصدق التمييزي ، حيث تم ترتيب درجات عينة التقنين (ن=٤٠) ترتيباً تنازلياً في كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك الدرجة الكلية، وتم حساب قيمة " ت " لدلالة الفروق بين متوسطات درجات الـ ٢٧ % الأعلى من الوسيط والـ ٢٧ % الأدنى من الوسيط، والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢) يوضح صدق أبعاد مقياس النهك النفسي والدرجة الكلية باستخدام طريقة المقارنة الطرفية

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإرباعي الأدنى		الإرباعي الأعلى		البيانات
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	١٢,٧١	١,٣٦	١٠,٥٠	٢,٠٤	٢٠,١٧	ضغوط المهنة
٠,٠١	١٥,٦٦	١,٠٤	١٥,٦٢	١,٣٥	٢٤,٠٨	الاتجاه السلبي نحو التلاميذ المعاقين
٠,٠١	٩,٧٥	١,٢٢	٩,٥٧	٣,١٢	١٩,٨١	غياب المساندة الاجتماعية
٠,٠١	٨,٤١	٢,١٦	٣٥,١٤	٥,٢٧	٦٢,٤٠	الدرجة الكلية

- قيمة ت الجدولية عند مستوي ٠,٠٥ = ٢,٣١ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٣,٦٣

يتضح من جدول (٢) أن قيمة ت كانت دالة عند مستوى ٠,٠١ لجميع الأبعاد وأيضاً الدرجة الكلية مما يدل علي أن للمقياس درجة مقبولة من الصدق.

٣- البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي (إعداد الباحث)

قام الباحث بإعداد هذا البرنامج لتعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالنهك النفسي وخفض آثاره السلبية لدى معلمي فئة المعاقين سمعياً .

أ- أهداف البرنامج :

يعرض الباحث الأهداف الإجرائية للبرنامج والتي حاول تحقيقها في الجلسات الإرشادية وهي :-

١- تعريف المعلمين بالنهك النفسي -أسبابه- مصادره - الآثار السلبية المترتبة عليه .

٢- تحديد المواقف المثيرة للنهك النفسي وارتباطها بالأفكار اللاعقلانية .

٣- تدريب المعلمين علي التمييز بين الأفكار المنطقية و اللامنطقية.

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض النهك النفسي

٤- تدريب المعلمين علي ممارسة أسلوب الاسترخاء العضلي لمواجهة ضغوط العمل والتغلب علي حالات التوتر والقلق.

٥- إتاحة الفرصة للمعلم- من خلال التنفيس الانفعالي- للتعبير عن ذاته و الإفصاح عن المشكلات التي تواجهه في عمله .

٦- مساعدة المعلمين علي تعديل الأفكار والمفاهيم الخاطئة المرتبطة بإعاقاة الأطفال إلي مفاهيم سوية وإيجابية .

٧- تعديل مفاهيم المعلم نحو إدارة المدرسة، وإبراز الدعم الاجتماعي المقدم له لمساعدته علي الإنجاز في عمله .

٨- الوقوف علي مدى فعالية الجلسات الإرشادية في تخفيف النهك النفسي للمعلم .

ب- الأساس النظري للبرنامج ومحتوى جلساته:

اعتمد الباحث في بناء البرنامج علي مسلمات العلاج العقلاني الانفعالي والخاصة بطبيعة

الإنسان وتفسير سلوكه وتحديد مصدر اضطرابه ومنها:

- الفكر والانفعال توأمان مترابطان .

- السلوك العقلاني يؤدي إلي الصحة والسعادة.

- الاضطراب النفسي ينتج عن التفكير غير العقلاني.

- الأفكار السالبة يمكن دحضها وتعديلها إلي موجبة. (حامد زهران، ٣٦٦، ١٩٩٧-٣٦٧) أما عن

محتوى البرنامج فقد تم الاعتماد علي المصادر التالية:

• الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

• الزيارات الميدانية لمدرسة الأمل والتحاور مع المدرسين ومدير المدرسة، والتعرف علي

احتياجات المعلم والمشكلات التي تواجهه داخل الفصل وخارجه .

ج- الفنيات المستخدمة في البرنامج الإرشادي: استخدم الباحث مجموعة من الفنيات الإرشادية هي:

١- المحاضرة: وهي نوع من التوجيه المباشر وإعادة التربية ، والهدف من استخدام هذه الفنية هو

إشباع الاحتياجات المعرفية لدي المعلمين مما يساعدهم علي مواجهة ضغوط العمل مع التلاميذ

المعاقين سمعياً وتعديل اتجاهاتهم نحو تلك الضغوط، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في

تقديم معلومات للمعلم عن النهك النفسي ماهيته وعلاقته بالضغوط النفسية، ومصادره، ومراحل

تطوره، وأعراضه، والآثار السلبية المترتبة عليه، ودور الأفكار اللاعقلانية في إحداثه،

واستراتيجيات الوقاية منه ، والأساليب الإرشادية المستخدمة في تخفيفه، بالإضافة إلي التعريف

بالأسلوب الإرشادي العقلاني الانفعالي والذي يهدف إلى ضرورة التحاور مع الفرد بكل الطرق المنطقية الممكنة حتى يمكنه تعديل أفكاره عندما يتبين له الخطأ في تلك الأفكار .

٢- المناقشة الجماعية : وفيها يتم مناقشة الأفكار والمعتقدات غير العقلانية بهدف التخلص من تلك الأفكار والمعتقدات من خلال الانفتاح الفكري وتقبل التغيير ، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تبادل الرأي حول موضوع المحاضرة بين الباحث وأعضاء المجموعة التجريبية من المعلمين من جانب، وبين المعلمين وبعضهم مع بعض من جانب آخر، مما يؤدي إلى تعديل الأفكار الخاطئة لأعضاء المجموعة وتعزيز التواصل الاجتماعي بينهم، وهكذا تساعد المناقشة الجماعية على للتفيس الانفعالي والتبصير بالطرق الفعالة للتغيير السلوكي .

٣- إعادة البناء المعرفي: وتعتمد هذه الفنية على عملية الدحض والإقناع أي حث العميل على الشك و الاعتراض على أفكاره غير العقلانية ثم إقناعه بإعادة تنظيم معتقداته ، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في إقناع المعلم بأن أفكاره غير الواقعية هي السبب المباشر في إحساسه الزائد بالضغوط النفسية المرتبطة بالعمل (النهك النفسي) وإن إرجاع المشكلة إلى أسباب أخرى يدخل في دائرة الشك، وهكذا تساعد تلك الفنية العميل على إعادة تقييم المواقف بشكل صحيح والتمييز بين التهديد الحقيقي والتهديد المدرك بشكل خاطئ .

٤- الأحاديث الذاتية: وفي هذه الفنية يتم تدريب العميل على التفكير العلمي والتحكم في انفعالاته وسلوكه بشكل عقلائي، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في قيام المعلم بتسجيل أفكاره اللاعقلانية ومعتقداته وذلك باستخدام استمارة الأفكار الخاطئة (إعداد الباحث) وتشتمل على مجموعة الأفكار السلبية فقط من مقياس الأفكار اللاعقلانية المستخدم في الدراسة، ثم يتم تدريبه على دحض تلك الأفكار وتعديلها لمواجهة المواقف والأحداث الضاغطة في حياته. وهكذا تتيح هذه الفنية الفرصة للعميل لتقييم ذاته وتسجيل أفكاره ثم إعادة تنفيذها بشكل عقلائي منطقي .

٥- لعب الدور: وفي هذه الفنية يتم تبصير العميل بانتقاء نماذج السلوك التي يقتدي بها وتقليدها من خلال التحويل والإلهاء، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في قيام المعلم بتمثيل دور جديد لمعتقد عقلائي مناسب وبطريقة انفعالية وسلوكية مناسبة كأن يتخيل أفراد المجموعة طلاباً في الفصل ويتحدث إليهم بأسلوب هادئ ، ثم يتم تبادل الأدوار مع زملائه ويتكرر ذلك الموقف . وهذه الفنية تساعد على مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة في وجود أشخاص آخرين مما يؤدي إلى كف السلوك الانسحابي نتيجة تبادل الأدوار معهم .

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض النهك النفسي

٦- الواجبات المنزلية: وهذه الفنية هي عامل مشترك في كل جلسات البرنامج لما لها من أهمية في تعميم ما تعلمه العميل في المواقف المشابهة، ويتمثل المضمون التطبيقي لهذه الفنية في تكليف المعلم بواجبات منزلية تتمثل في:

- ممارسة الاسترخاء العضلي حيث يدرّب عليه أعضاء المجموعة التجريبية في بداية كل جلسة ليضع دقائق ثم يداومون على إجراء تمارين الاسترخاء ضمن الواجب المنزلي.
- ممارسة الأفكار المنطقية التي تم اكتسابها خلال الجلسات في مواقف الحياة كأن يقوم المعلم بنقد معتمد لرأي شخص آخر وتفنيد هذا النقد بشكل منطقي. وهكذا تساعد هذه الفنية في انتقال أثر التعلم والتدريب داخل الجلسات إلى المواقف الحياتية الجديدة.

د- الجلسات الإرشادية:

في ضوء ما سبق قام الباحث بإعداد (١٢) جلسة إرشادية جماعية بمعدل جلستين أسبوعياً مدة الجلسة تتراوح ما بين (٦٠-٩٠) دقيقة حسب طبيعة الموضوعات المطروحة للمناقشة والفنيات المستخدمة. وهكذا استغرق تطبيق البرنامج (٦) أسابيع وتم تطبيقه في غرفة " مناهل المعرفة" بمدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بمدينة طنطا، والجدول (٣) يوضح التخطيط العام لجلسات البرنامج.

جدول (٣) يوضح التخطيط العام لجلسات البرنامج الإرشادي

رقم الجلسة	موضوع الجلسات	زمن الجلسة	الفنيات المستخدمة
جلسة (١)	- الترحيب بأفراد العينة، وتعريفهم بالباحث، والتعرف عليهم. - إعطائهم فكرة عن البرنامج من حيث الأهداف والمحتوى. - حثهم على التعاون للتخفيف من مشكلاتهم.	٦٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة الجماعية - الحوار
جلسة (٢، ٣)	- في البداية تم توجيه الشكر لأفراد العينة على الحضور والالتزام وإشاعة روح الود بينهم. - شرح مفهوم النهك النفسي وعلاقته بالضغط النفسي. - شرح أسباب النهك النفسي، مصادره، أعراضه، الآثار المترتبة عليه، وسائل الوقاية منه. - توضيح خصائص الإعاقة السمعية وكيفية مواجهة ضغوط العمل مع المعاقين سمعياً	٩٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة الجماعية- الحوار
جلسة (٤، ٥)	- شرح العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك. - توضيح كيفية ملء استمارة الأفكار الخاطئة. - التعرف على المعتقدات الخاطئة كإباحت للنهك النفسي. - تسجيل تلك الأفكار السلبية في استمارة الأفكار الخاطئة وإعطاء تقدير لمدى الاقتناع بها قبل التدخل الإرشادي باستخدام مدرج النسبة المئوية %٢٥ - %٥٠ - %٧٥ - %١٠٠. - التدريب على تمارين الاسترخاء	٩٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة الجماعية- الحوار- الأحاديث الذاتية- الاسترخاء العضلي.

رقم الجلسة	موضوع الجلسات	زمن الجلسة	القنيات المستخدمة
جلسة (٦) (٧)	- مناقشة الأفكار السلبية والانعطالات المرتبطة بها مع أفراد العينة. - التدخل الإرشادي باستخدام فنية إعادة البناء المعرفي. - إعادة تقدير الأفكار والمعتقدات على استمارة الأفكار الخاطئة باستخدام نفس مدرج النسبة المئوية. - متابعة التدريب على تمارينات الاسترخاء.	٩٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة الجماعية - الحوار - إعادة البناء المعرفي. الاسترخاء العضلي- الواجبات المنزلية.
جلسة (٨) (٩)	- مراقبة الذات من خلال الواجبات المنزلية مع الاستمرار في تطبيق تمارينات الاسترخاء. - التدخل الإرشادي باستخدام فنية لعب الدور. - استخدام فنية الأحاديث الذاتية وذلك بإعادة تقدير الأفكار والانعطالات على استمارة الأفكار الخاطئة. - الاستمرار في استخدام فنية إعادة البناء المعرفي.	٩٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة الجماعية- فنية إعادة البناء المعرفي- لعب الدور- الاسترخاء العضلي- الواجبات المنزلية.
جلسة (١٠) (١١)	- متابعة التدخل الإرشادي باستخدام فنية لعب الدور وذلك بتمثيل دور جديد لمعتقد عقائلي مناسب. - تقييم الأفكار الجديدة والتأكد من الاستمرار في التمارينات. - التأكد من استخدام الأساليب السلوكية المتعلمة في المواقف الجديدة من خلال عرض أفراد المجموعة للمواقف التي تعرضوا لها.	٩٠ دقيقة	المحاضرة- المناقشة الجماعية - الحوار- فنية لعب الدور- الاسترخاء العضلي- الواجبات المنزلية.
جلسة (١٢) ختامية	- مناقشة أفراد العينة حول تقييمهم للبرنامج ومدى الاستفادة منه . - تطبيق مقياس النهك النفسي على عينة الدراسة (القياس البعدي) - توجيه الشكر لأفراد العينة على تعاونهم والإشارة إلى أنه سوف يتم اللقاء معهم بعد شهرين (فترة المتابعة) لتطبيق نفس المقياس عليهم.	٦٠ دقيقة	المناقشة الجماعية- الحوار.

ثالثاً : خطوات الدراسة :

- ١- تم تطبيق مقياسي الأفكار اللاعقلانية والنهك النفسي على عينة للدراسة الكلية (٤٠) معلماً من معلمي ومعلمات الإعاقة السمعية (كما هو موضح في عينة الدراسة)
- ٢- تم تقنين المقياسين على العينة الكلية (كما هو موضح في أدوات الدراسة)
- ٣- رتب الحالات تنازلياً بحسب درجات المعلمين في المقياسين، ثم تم اختيار (٢٠) معلماً من الذكور حصلوا على أعلى الدرجات على المقياسين ، ثم قسموا إلي مجموعتين متساويتين تجريبية وضابطة بكل منهما (١٠) معلمين.
- ٤- تم التأكد من تجانس المجموعتين في مدة الخبرة- ودرجات كل من الأفكار اللاعقلانية والنهك

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض النهك النفسي

- النفسى بأبعاده قبل تطبيق البرنامج (القياس القبلي) علماً بأن مقياس النهك النفسى يحتوى على بيانات عن الاسم والعمر الزمني وسنوات الخبرة ونوع الإعاقة التي يتم للتدريس لها.
- ٥- قام الباحث بتطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية لمدة (٦) أسابيع من خلال ١٢ جلسة إرشاد جماعي مدة الجلسة من (٦٠ - ٩٠) دقيقة ، وبعد الانتهاء من البرنامج تم تطبيق " مقياس النهك النفسى" على المجموعة التجريبية و أيضاً على المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج الإرشادي (القياس البعدي)
- ٦- بعد مرور شهرين من تطبيق البرنامج (فترة المتابعة) قام الباحث بتطبيق مقياس النهك النفسى على المجموعة التجريبية (القياس التتبعي)
- ٧- قام الباحث باستخدام الأساليب الإحصائية اللابرمترية المناسبة لاستخلاص النتائج ثم قام بتفسيرها .

نتائج الدراسة:

أولاً : نتائج الفرض الأول: ينص هذا الفرض على ما يلي:

- " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس النهك النفسى في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية"
- وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدم الباحث اختبار " مان وتني" *Mann-Whitney* للمجموعات الصغيرة المستقلة للكشف عن مدى دلالة الفروق بين المجموعتين ، والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤) يوضح قيمة (*U*) ودالاتها الإحصائية للفروق بين متوسطات

رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة على أبعاد مقياس النهك النفسى

مستوى دلالة	قيمة Z	قيمة U	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الأبعاد		
			متوسط الترتيب	مجموع الترتيب	متوسط الترتيب	مجموع الترتيب			
٠,٠٠٢	٣,٦٢٨-	٢	١٥,٣	١٥٢	١٠	٥,٧	٧٥	١٠	ضغوط شديدة
٠,٠٠٢	٣,٢٥٠-	٧	١٤,٨	١٤٨	١٠	٦,٢	٦٢	١٠	الاتجاه السلبى نحو التلاميذ المعلمين
٠,٠٠٢	٣,٧٠٣-	١	١٥,٤	١٥٤	١٠	٥,٦	٥٦	١٠	عزب المساندة الاجتماعية
٠,٠٠٢	٣,٨٢٤-	١٢,٥	١٤,٢٥	١٤٢,٥	١٠	٦,٧٥	٦٧,٥	١٠	درجة الكلية للنهك النفسى

* دلالة *U* عند مستوى ٠,٠٥ عندما تقع بين (٢٠٠ - ٣٠) ، عند مستوى ٠,٠٢ عندما تقع بين (١٩ - ١١)

يتضح من الجدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس النهك النفسى، حيث بلغ مستوى دلالة الفروق

٠,٠٠٢ في الأبعاد الفرعية للمقياس في حين بلغ مستوى الدلالة ٠,٠٢ في الدرجة الكلية للمقياس، مما يشير إلى انخفاض النهك النفسي بأبعاده لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي مقارنة بالمجموعة الضابطة. وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الأول.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني: وينص علي ما يلي:

"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس النهك النفسي في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي". ولتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ويلكوكسن " *Wilcoxon* ، وذلك للمقارنة بين متوسطات الترتب لأفراد المجموعة التجريبية علي أبعاد مقياس النهك النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) يوضح قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب المجموعة

التجريبية في القياسين القبلي والبعدي علي أبعاد مقياس النهك النفسي

الأبعاد	اتجاه فروق الترتب	ن	مجموع الترتب	متوسط الترتب	قيمة ت	قيمة Z	مستوى الدلالة
منفوط المهنة	سلبى إيجابى محايد	١٠	٥٥	٥,٥	٠,٠٠	٢,٨٠٦-	٠,٠١
الاتجاه السلبي نحو التلاميذ المعاقين	سلبى إيجابى محايد	١٠	٥٥	٥,٥	٠,٠٠	٢,٨٠٦-	٠,٠١
غياب المساندة الاجتماعية	سلبى إيجابى محايد	١٠	٥٥	٥,٥	٠,٠٠	٢,٨٠٦-	٠,٠١
الدرجة الكلية للنهك النفسى	سلبى إيجابى محايد	١٠	٥٥	٥,٥	٠,٠٠	٢,٨٠٦-	٠,٠١

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٥ = ١,٨١٢ ، عند مستوي ٠,٠١ = ٢,٧٦٤ .

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوي ٠,١ بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدي مقارنة بالقياس القبلي ، حيث انخفض النهك النفسي بأبعاده لصالح القياس البعدي، مما يشير إلى تحسن المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي . وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثاني.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث: وينص علي:

"لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة علي مقياس النهك النفسي في القياسين القبلي والبعدي"

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض النهك النفسي

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار " ويلكوكسن " وذلك للمقارنة بين متوسطات الرتب لأفراد المجموعة الضابطة علي أبعاد المقياس قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي، والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦) يوضح قيمة (Z) للفروق بين متوسطات رتب المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي علي أبعاد مقياس النهك النفسي

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ق	قيمة Z	مستوى الدلالة
ضغوط المهنة	سلبى إيجابى محايد	٦ ٤ —	٣٨ ١٧ —	٦,٣٣ ٤,٢٥ —	١٧	١,٠٧٠-	غير دالة
الاجراء السلبى نحو التلاميذ المعلمين	سلبى إيجابى محايد	٤ ٥ ١	٢٠ ٢٥ —	٥ ٥ —	٢٠	٠,٧٦٥-	غير دالة
غياب المساندة الاجتماعية	سلبى إيجابى محايد	٧ ٢ ١	٣١ ١٤ —	٤,٤٣ ٧ —	١٤	١,٣٧٦-	غير دالة
الدرجة الكلية للنهك النفسى	سلبى إيجابى محايد	٧ ٣ —	٤١,٥ ١٣,٥ —	٥,٩٣ ٤,٥٠ —	١٣,٥	١,٤٢٧-	غير دالة

- قيمة (Z) الجدولية عند مستوى $0,05 = 1,812$ ، عند مستوى $0,01 = 2,764$

يتضح من جدول (٦) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي مقياس النهك النفسي بأبعاده، حيث لم تصل قيمة (Z) إلي مستوي الدلالة، مما يشير إلي أن أفراد المجموعة الضابطة لم يظهروا تحسناً دالاً في خفض النهك النفسى، وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الثالث.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع : وينص علي ما يلي :

" لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية علي مقياس النهك النفسى في القياسين البعدي والتبعية "

وللتحقق من صحة هذا الفرض ، تم استخدام اختبار " ويلكوكسن " لدراسة الفروق بين القياسين البعدي والتبعية علي أبعاد مقياس النهك النفسى ، والجدول (٧) يوضح ذلك .

جدول (٧) يوضح قيم (Z) للفروق بين متوسطات رتب المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي أبعاد مقياس النهك النفسي

الأبعاد	اتجاه فروق الرتب	ن	مجموع الرتب	متوسط الرتب	قيمة ق	قيمة Z	مستوى الدلالة
ضغوط المهنة	سلبى	٣	٢٠,٥	٦,٨٣	٢٠,٥	-٠,٧١٤	غير دالة
	إيجابى	٦	٢٤,٥	٤,٠٨			
	محايد	١					
الاتجاه السلبى نحو التلاميذ المعانين	سلبى	٥	٢٠	٤	١٦	-١,١٧٢	غير دالة
	إيجابى	٣	١٦	٥,٣٣			
	محايد	٢					
غياب المساندة الاجتماعية	سلبى	٦	٢٦,٥	٤,٤٢	١٨,٥	-٠,٩١٧	غير دالة
	إيجابى	٣	١٨,٥	٦,١٧			
	محايد	١					
الدرجة الكلية للنهك النفسى	سلبى	٦	٣٦	٦	١٩	-٠,٨٦٦	غير دالة
	إيجابى	٤	١٩	٤,٧٥			
	محايد	١					

* قيمة (Z) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ١,٨١٢ ، عند مستوى ٠,٠١ = ٢,٧٦٤

يتضح من جدول (٧) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي علي أبعاد مقياس النهك النفسي، حيث لم تصل قيمة (Z) إلي مستوى الدلالة، مما يشير إلي استمرارية تأثير البرنامج بعد فترة المتابعة والتي بلغت شهران، وهذه النتيجة تحقق صحة الفرض الرابع.

تفسير النتائج ومناقشتها :

كشفت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض النهك النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية من المعلمين (عينة الدراسة)، وكان ذلك واضحاً (من نتائج الفرض الأول) ، فقد جاءت الفروق دالة بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، كما جاءت نتائج الفرض الثاني لتؤكد ذلك حيث جاءت الفروق دالة لصالح القياس البعدي بالنسبة للمجموعة التجريبية . وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات السابقة التي استخدمت برامج إرشادية عقلانية كمدخل معرفي لخفض الضغوط النفسية بصفة عامة كدراسة وحيد كامل (٢٠٠٥)، وفي تخفيف النهك النفسى لمعلمي التربية للخاصة كدراسة بوتر (١٩٨٧) ، وتخفيف النهك النفسى لدى معلمي فئة الإعاقة السمعية علي وجه الخصوص كدراسة ويبر (١٩٩٤) ، ودراسة فرانسيس (١٩٩٥) . ويلاحظ أن البرامج المستخدمة في الدراسات السابقة قد اعتمدت في معظمها علي رأي " إيليس" من أن الإنسان إما أن يكون عقلانياً ومنطقياً في تفكيره أو لا عقلانياً وغير منطقي في

فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في خفض النهك النفسي

تفكيره، وهذا التفكير اللاعقلاني و اللامنطقي يولد عدداً من عناصر سوء التوافق مثل لوم الذات والغضب والقلق وعدم القدرة علي تحمل الضغوط والإحباطات. (Leahy, 2003, 18)

وحيث أن النهك النفسي هو المرحلة المأساوية للضغوط النفسية أو هو المحصلة النهائية لها كما يقول كيرنس (Cherniss, 1985) لذا: كان من المناسب التركيز علي العلاج العقلاني الانفعالي باعتبار أن العنصر الأساسي في نظرية العلاج العقلاني الانفعالي هو أن السلوك الانفعالي للفرد ينتج عن حوار داخلي، وأن ما يتولد داخلياً في وجدان الفرد حول موضوع معين هو الذي يكون مادة انفعالاته نحو هذا الموضوع كما أنه يشكل سلوكه في المواقف التي يواجهها.

إضافة إلي هذا المنطلق فإن الباحث الحالي قد استند في تصميمه للبرنامج علي ما ذهب إليه بوتز (Potter, 1987) حيث أكد علي أهمية تغيير الأفكار السلبية للمعلمين الذين يعانون من النهك النفسي، كما يري أن المعلمين الذين يتخذون مواقفهم واتجاهاتهم الفكرية علي أساس عدم الاستطاعة إنما يفكرون بطريقة سلبية ، ويعبرون عن الإحساس بالعجز وقلة الحيلة، أما الذين يفكرون بطريقة إيجابية منهم يشعرون بالقوة والفاعلية والتفائل في مواجهة التحديات.

كما اشتمل البرنامج المستخدم علي مجموعة من الفنيات المعرفية والانفعالية والسلوكية والتي ركزت علي تغيير وتعديل الأفكار اللاعقلانية لدى معلمي التربية الخاصة ، وكان من أبرز الفنيات المحاضرة والمناقشة الجماعية بهدف تعديل البناء العقلاني تدريجياً، ثم الانتقال إلي تعديل الانفعالات السلبية والتخفيف منها باستخدام فنية لعب الدور، وأيضاً متابعة التغيير الحادث في سلوك المعلم من خلال الواجبات المنزلية، كما أن تدريب المعلم علي فنية الاسترخاء كان مفيداً في مواجهة المواقف داخل الفصل وخارجه والتي تبدأ عادة بالقلق وتصل إلي مرحلة الضغوط النفسية ثم تتفاقم إلي مرحلة النهك النفسي . وهذا يتفق مع ما أشار إليه ليكنر (Luckner, 1989) من أن أهم وسائل التعامل مع مشكلة النهك النفسي هو ممارسة فنيات خفض الإجهاد والتوتر كالاسترخاء وأن يشغل العميل وقته في ممارسة الهوايات والإشتراك في الأنشطة الترفيهية.

ويلاحظ أن أسلوب المحاضرة والمناقشة الجماعية قد حظيا بنصيب وافر في جميع جلسات البرنامج المستخدم استناداً إلي ما أكد عليه حامد زهران (٢٠٠٢، ٣٣٠) من أن أسلوب المحاضرات والمناقشات الجماعية يؤدي إلي نتائج هامة في تعديل اتجاهات العملاء نحو أنفسهم وأيضاً نحو الآخرين ومشكلاتهم. كما أن الجلسات الإرشادية الجماعية التي عقدت للمعلمين والتي اعتمدت علي التقبل غير المشروط والمشاركة الانفعالية والتلقائية للمعلم وحسن الإصغاء من الباحث قد ساهمت بشكل كبير في الثقة المتبادلة والتقبل والتفهم بين الباحث وأفراد العينة مما ساعد أفراد العينة علي التنفيس الانفعالي وزيادة استبصارهم بمشكلاتهم وتعديل أفكارهم ومعتقداتهم الخاطئة مما انعكس ايجابياً علي التخفيف من النهك النفسي لديهم .

وتجدر الإشارة إلي أن عدم وجود فروق دالة بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة في القياسين القبلي والبعدي (من نتائج الفرض الثالث) يؤكد أن التغيير الذي حدث للمجموعة التجريبية يرجع بالدرجة الأولى إلي البرنامج المستخدم، حيث أنه نظراً لعدم تعرض المجموعة الضابطة للبرنامج لم يحدث تغير دال في أدائهم علي مقياس النهك النفسي. وهذه النتيجة تؤكد حاجة المعلم الذي يعمل في مجال التربية الخاصة- للمعاقين بصفة عامة وللمعاقين سمعياً علي وجه الخصوص- إلي مثل تلك البرامج، وتتفق هذه النتيجة مع ما يراه ويسكوبف (Weiskopf, 1985) من أهمية تدريب المعلم للتعامل مع مشكلة النهك النفسي وذلك من خلال التعرف علي مشكلته، والواقعية في صياغة الأهداف له ولتلاميذه، والتماس الدعم والمساندة من زملاء. كما تتفق مع ما أشار إليه بوتر (١٩٨٧) من ضرورة التركيز علي الإستراتيجيات الفردية التي تساعد المعلم علي بناء مهاراته وتطويرها وأن يبحث عن نموذج يحتذي به من خلال مشاهدة الآخرين ومراقبتهم واختيار من يتمتعون بقدر كاف من المهارة في مواجهة الضغوط.

وأخيراً جاءت نتائج الدراسة لتؤكد استمرارية فعالية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي في خفض النهك النفسي لدى المجموعة التجريبية من المعلمين (عينة الدراسة) بعد فترة المتابعة أي بعد مضي شهرين من تطبيق البرنامج حيث لم توجد فروق دالة بين للتطبيقين البعدي والتبقي (من نتائج الفرض الرابع) وهذا يعني أن البرنامج الإرشادي المستخدم كان له آثار إيجابية بعيدة المدى، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة عادل عبد الله والسيد فرحات (٢٠٠٠) التي توصلت إلي أن البرنامج الإرشادي المتقدم لمعلمي التربية الخاصة كان ممتد الفعالية خلال فترة المتابعة، وأيضاً مع نتيجة دراسة وحيد كامل (٢٠٠٥) حيث توصلت إلي أن البرنامج العقلاني الانفعالي يساعد العميل علي اتخاذ تعديلات عميقة ودائمة في الأفكار والانفعالات والسلوك مما يجعله ممتد الأثر إلي ما بعد انتهاء التطبيق.

وهكذا فإن تدريب أفراد المجموعة التجريبية علي إستراتيجيات مواجهة القلق والضغوط وإعادة البناء العقلاني قد ساهم بشكل كبير في منع حدوث انتكاسة بعد انتهاء البرنامج ، وهذا من شأنه أن يساعدهم علي مواجهة المشكلات ومصادر الضغوط التي يتعرضون لها نتيجة تعاملهم مع الأطفال المعاقين سمعياً أو عندما لا يتلقون الدعم الاجتماعي الكافي من زملاء العمل أو من إدارة المدرسة.

توصيات الدراسة :

من خلال نتائج الدراسة الحالية يقدم الباحث مجموعة من التوصيات التربوية التالية :

- ١- تصميم برامج وقائية لكل من مديري ومعلمي فئات التربية الخاصة لتفادي الوقوع فريسة للنهك النفسي.

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض النهك النفسي

- ٢- تكوين مجموعات مساندة اجتماعية ودعم معنوي للمعلمين داخل المدرسة وتشجيعهم على الشعور بالانتماء للمؤسسة التعليمية .
- ٣- تعريف المعلمين بخصائص الإعاقة التي يتعاملون معها لتعديل اتجاهاتهم السلبية نحو طلابهم.
- ٤- التخفيف من ضغوط المهنة من خلال:
 - أ- تغيير مهام المعلم داخل المدرسة بصفة دورية للتغلب على الملل.
 - ب- تشجيع المعلمين على الاشتراك في أداء التمارين الرياضية و الأنشطة الخارجية.
 - ج- تدريب المعلمين على ممارسة فنية الاسترخاء كلما شعروا بالقلق أو الضغط النفسي.

المراجع

- ١- إيمان الكاشف (٢٠٠٤) : المشكلات السلوكية وتقدير الذات لدى المعاقين سمعياً في ظل نظامي العزل والدمج، مجلة دراسات نفسية، رابطة الاخصائيين النفسيين، ١٤ (١)، ٦٩-١٢١.
- ٢- حامد زهران (١٩٩٧) : الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط ٣، القاهرة، عالم الكتب.
- ٣- حامد زهران (٢٠٠٢) : التوجيه والإرشاد النفسي. ط ٣، القاهرة، عالم الكتب.
- ٤- رمزية الغريب (١٩٨٩) : القياس اللابارامتري في العلوم السلوكية. القاهرة، مكتبة الأنجلو.
- ٥- زكريا الشربيني (٢٠٠٥) : الأفكار اللاعقلانية وبعض مصادر اكتسابها - دراسة علي عينة من طالبات الجامعة. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، مصر، ١٥ (٤)، ٥٣١، ٥٦٧.
- ٦- زيد البتال (٢٠٠٠) : الاحتراق النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. الرياض، أكاديمية التربية الخاصة.
- ٧- سليمان الريحاني (١٩٨٥) : تطوير اختبار الأفكار العقلانية واللاعقلانية. مجلة دراسات العلوم للتربوية، الجامعة الأردنية، ١٢ (١١)، ٧٧-٩٥.
- ٨- سيد البهاص (٢٠٠٢) : النهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ١ (٣١)، ٣٨٣-٤١٤.
- ٩- شوقية السمدوني (١٩٩٣) : الضغوط النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة وعلاقتها بتقدير الذات. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ببنها، جامعة الزقازيق.
- ١٠- عادل عبد الله والسيد فرحات (٢٠٠٠) : فعالية برنامج إرشادي في خفض مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين المبصرين بمدارس المكفوفين. المؤتمر الدولي الأول - دور كليات التربية في التنمية البشرية في الألفية الثالثة، (١)، ٧-٩٤.
- ١١- فوقية راضي (١٩٩٩) : بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية المرتبطة بالانهك النفسي لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ١٢- لويس مليكه (١٩٩٤) : للعلاج السلوكي وتعديل السلوك. ط ٢، القاهرة، دار النهضة المصرية.

فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض النهك النفسي

١٣- محمد الشناوي (١٩٩٤): نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.

١٤- محمد الطيب ومحمد الشيخ (١٩٩٠): الأفكار اللاعقلانية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بالجنس والتخصص الأكاديمي. بحوث المؤتمر السنوي السادس لعلم النفس في مصر، القاهرة، ٢٤٩-٢٦٣.

١٥- محمود إبراهيم (١٩٩٢): دراسة فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في حل بعض مشكلات المراهقة لطلاب المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

١٦- مصطفى مظلوم (٢٠٠٢): فعالية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الأمهات وأثره في توافق أطفالهن ضعاف السمع. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، ١ (٣١)، ١٠١-١٥٦.

١٧- وحيد كامل (٢٠٠٥): فعالية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في خفض أحداث الحياة المضاعطة لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، مصر، ١٥ (٤)، ٥٦٩، ٥٩٨.

١٨- وفاء عبد الجواد (١٩٩٤): فعالية برنامج إرشادي في خفض الضغوط لدى عينة من المعلمين. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة عين شمس.

19- Austin, D. A. (1986): The teacher burnout issue. Journal of physical Education, Recreation and Dance, 52 (9), 35-35.

20- Belcastro, P.A. & Gold, R.S. (1983): Teacher stress and burnout: Implications for school health personnel. Journal of school Health, 53 (7), 404-407.

21- Calderon, R.& Greenberg, M.(1999): Stress and coping in hearing mothers of children with hearingloss: American Annuals of the Deaf, 144 (1), 7-18.

22- Cesarone, B. (1999): Stress, burnout and changing teacher roles childhood Education, 75, 5.

23- Cherniss, C. (1985): Staff burnout : Job stress in the human services. Beverly Hills, CA: sage publications, Inc.

24- Crane, S.J.. & Lwanick, E.F. (1986): Perceived role conflict, role ambiguity, and burnout among special education, Teachers, Remedial and special education, 7 (2), 24-31.

25- Dedrick, C.V. & Raschke, D.B. (1990): The special educator and Job stress. Washington, DC. : National Education Association.

- 26- Fimian, M.J., Blanton, L. P. (1987): Stress , burnout, and role problems among teachers trainees and first- year teachers. Journal of occupational Behavior, 8, 150-156.
- 27- Francic, J. (1995): Developing and implementing a stress management program for special education, Diss. Abs. Int., 53,2721 B .
- 28- Greer, J.G., & Greer, B.B. (1992): Stopping burnout before it starts: Prevention measures at the preservice level. Teacher Education and special Education, 15 (3), 168- 174.
- 29- Henggeler, S. ; Watson, S. ; Webelan, J. & Malone, C. (1995): The adaptation of hearing parents of hearing-impaired youths. American Annals of the Deaf, 135 (3), 211-216.
- 30- Jenkins, J. (2004): Teacher burnout, role conflict and group support - Ed. D. united states Texas & M. uiversity- corpus publication N. 3150588.
- 31- Kahn, R. (1993) : conflict, ambiguity, and overload . occupational Mental Health, 3,2-9.
- 32- Leahy, R. (2003) : over coming resistance in cognitive therapy. London: Guilford Press.
- 33- Littrell, P.C; Billingsely, B. S. ; Cross, L.H. (1994): The effects of principal support special and general educator's stress, Job satisfaction and intent to stay in teaching. Remedial and special Education, 15 (5), 297- 310.
- 34- Luckner, J.L. (1989): Suggestions for dealing with stress. Perspectives for teachers of Hearing - Impaired, 7 (4), 20-22.
- 35- Lupi, M. (1983) : Stress management workshop for promoting coping behaviours in special education teachers. Diss. Abs.. Int., 39, 1520 B
- 36- Maslach, C.,& Jackson, s.E. (1984): Burnout in organizational setting . Applied social psychology Annual, 5, 133- 153.
- 37- McGuire, W.H.(1997): Teacher burnout . Today's Education, 68(4) , 5.
- 38- Potter , B.A. (1987) : Preventing Job Burnout . Transforming work pressures into productivity . Palo Alto, CA. consulting psychologists press.
- 39- Seidman. S.A. & Zager, J.(1989) The teacher burnout scale Educational Research Quarterly, 11 (1), 26-33.
- 40- Sternberg, R. (2000): Pathways to psychology: London Thomson Learning, Inc.
- 41- Weber, D.B. (1994): Psychological immunization preventing school failure, 38 (4) , 21- 26.
- 42- Weiskopf, P.E. (1985): Burnout among teachers of exceptional children. Exceptional Children, 47 (1), 18-23.

*Effectiveness of Rational -emotive counseling program on reducing the
Burnout in teacher of Auditorially Handicapped*

Dr. Sayed Ahmed Ahmed El- Bhas
Lecturer in faculty of Education
Tanta University

Summary of the study:

The goal of this study to examine the effectiveness of rational-emotive counseling program on reducing the burnout in teacher of auditorially handicapped.

The sample consisted of (20) teachers at Amal School in Tanta , were administered to (10) teachers as an experimental group and (10) teachers a control group .

Two scales were ablied : burnout scale and irrational ideas scale- prepared by researcher- in addition to aproposed counseling program .

The study revealed the Following results:

- 1-There were statistically significant differences of burnout scale in post application between control and experimental group favoring the latter.
- 2-There were statistically significant differences of burnout scale in pre and post applications for experimental group favoring the post one.
- 3-There were no statistically significant differences of burnout scale in pre and post application for control group.
- 4-There were no statistically significant differences of burnout scale in post and follow up for experimental group.

Finding of this study have been discussed in the light of theartical back ground and the past researches.