أثر الإرشاد بالمعنى في خفض الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة

أ. م. د. بتول بناي زبيري إيمان سامي طاهر
جامعة البصرة/ كلية التربية للعلوم الإنسانية
قسم الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي

الملخص :

يهدف البحث الحالي لقياس الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، و التعرف على اثر برنامج إرشادي قائم على نظرية الإرشاد بالمعنى في خفض الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة ، تضمن البرنامج (٢٠) جلسة إرشادية على مدى (١٠) أسابيع، تكونت عيّنة التجربة من (٢٠) معلمة، وطُبّقَ البرنامج على المجموعة التجريبية،وقد أثبتت فعالية البرنامج الإرشادي في خفض الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، و قد تم التوصل إلى مجموعة من التوصيات و المقترحات .

١- التعريف بالبحث

١-١- مشكلة البحث

تعد مهنة التعليم من المهن الإنسانية التي تتطلب مجهوداً مضاعفا من القائمين بها لاسيما وأنّ فيها كثيراً من الضغوطات المهنية والنفسية الأمر الذي يجعل المعلم أكثر عرضة لكثير من المشكلات التي قد تواجهه. وتعد ظاهرة الاحتراق النفسي من أظهر المعوقات التي قد يصاب بها القائمون على العملية التعليمية وبالتحديد معلمات التربية الخاصة، كون هذه الفئة من المعلمات تتعامل مع تلاميذ تنوعت وتعددت إعاقاتهم ويحتاجون إلى نمط خاص من الخدمات والتعليم ومجهودٍ مضاعف، ومن خلال اطلاع الباحثة على الدراسات التي أجُريَتْ على معلمات التربية الخاصة لاحظت أنَّ هناك عدداً من هذه الدراسات أكدت وشخصت وجود احتراق نفسي لدى المعلمات ومنها دراسة (أبو هواش والشايب ،٢٠١٢) ودراسة (زوقري،٢٠١٣) وهناك دراسات واجهت الاحتراق النفسي بأساليب وبرامج إرشادية مختلفة مثل برنامج إرشادي سلوكي كما في دراسة (محمد وحنفي ،٢٠٠٧) والإرشاد الموجّه وغير الموجّه كما في دراسة (زيدان

١٩٩٨،) إلا أنَّ الباحثة ارتأت أنْ تواجه هذه الظاهرة بأسلوب إرشادي آخر هو الإرشاد بالمعنى .

ومما تقدم تتحدد مشكلة البحث الحالي بالسؤالين الآتيين :

١- هل تعاني معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة من الاحتراقَ النفسي ؟

٢- هل إنّ للبرنامج القائم على الإرشاد بالمعنى أثراً في التخفيف من مستوى الاحتراق النفسي الذي تعانيه معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة ؟

١-٢- أهمية البحث

إنّ العملية التربوية تتضمن مجموعة من العناصر والمهمات التي تقوم فيما بينها علاقات تداخلية تفاعلية تبادلية ، أذْ تشكل في النهاية نظاماً متكامل العناصر ، وأنَّ عناصر العملية التربوية ينبغي دراستها والنظر إليها في إطار الأهداف التي تسعى هذه العملية لبلوغها والتي تتمثل أساسا بمساعدة التلميذ على تحقيق النمو السوّيّ في جميع جوانب شخصيته الجسمية، والعقلية، والاجتماعية، والانفعالية، والروحية ليصبح قادرا على خدمة مجتمعه والمساهمة في تنميته (جرادات وآخرون ،٢٠٠٨ ، ص١٥٦) .

ويعد العمل في مجال التربية الخاصة من الإعمال الإنسانية المهمة التي يتم من خلالها تقديم خدمات تربوية وعلاجية ومهنية خاصة.(القمش،٢٠٠٠،ص٩) فالتربية الخاصة مهنة متخصصة تعتمد على العلم وأساليبه البحثية في تقديم خدمات خاصة تقتضيها حاجات جماعات من الأفراد في المجتمع لأنهم يختلفون عن الناس العاديين، وتسعى من خلال برامجها المختلفة التي تتطلبها كل فئة لمساعدة هذه الجماعات على التكيف مع المحيط الاجتماعي الذي تعيش فيه، وعلى تطوير ما لديها من طاقات، والدفع بها إلى أقصى حد ممكن من أجل تحقيق الذات(العزة ،٢٠٠٢،ص١٢)

والبحث الحالي يستند إلى بناء برنامج إرشادي قائم على فنيات الإرشاد بالمعنى فهو أسلوب حديث وفعال . و يوصف بأنّه أهم حركة نفسية في العصر الحالي فهو يسعى إلى محاولة تغيير السلوك وتصحيحه من خلال إيجاد المعنى في الحياة، ووضع هدف واضح لها، وإعادة تقييم الأشياء باستخدام أساليب وتدريبات وتكنيكات متعددة تركز على الروح والنفس لتعديل السلوك المضطرب والمنحرف. فهو يسعى إلى إعادة تشكيل المعنى من الحياة من خلال إعادة غرس الهدف من الحياة بهدف تعويض عن بعض الخبرات السلبية الأسرية والاجتماعية التي ينجم عنها الحرمان من فرص النمو الطبيعية والسوية للمساعدة على

مواجهـــــة المستقبل، ومحـــــــاولة إعـــادة بناء الذات و الشخصية . و تركز نظرية فرانكل ، Frankl على أهمية وجود المعنى في حياة الإنسان من خلال التأكيد على أهمية العمل، و إيجاد المعنى لذلك العمل، و ترى إنّ الإنسان يصاب بالاضطرابات النفسية نتيجة فقدان المعنى في حياته في مجال العمل و الحب و الفراغ و الألم الذي قد يتعرض له الإنسان يوميا في حياته، و يستخدم المرشدون ضمن هذا النظرية استراتيجيات و فنيات متعددة بهدف تعديل اتجاهات سلوك المسترشدين و مشاعرهم مع التأكيد على أهمية قيام المسترشد بإعادة إدراك معنى لجوانب حياته المختلفة و بنائه من خلال برنامج إرشادي يساعد المسترشد على إيجاد المعنى و القيمة و الغاية لوجوده في هذا العالم (علاء الدين ، ٢٠١٣ ، ص٣٣٦-٣٣٨)

و اليوم باتت أهمية الإرشاد بالمعنى واضحة و فعالة، فهو يعد إحدى الخيارات الإرشادية الناجحة في معالجة الكثير من المشكلات و الظواهر النفسية .

ويتضح ذلك في نتائج العديد من الدراسات ومنها دراسة العايش (١٩٩٦) في تخفيف بعض الاضطرابات السلوكية، ودراسة عبد التواب (١٩٩٨) في خفض الشعور بخواء المعنى وتحسين المعنى الايجابي للحياة، وأبو غزالة (٢٠٠٧) في تخفيف أزمة الهوية .

والبرنامج الحالي القائم على فنيات الإرشاد بالمعنى موجّه إلى فئة خاصة ومهمة في المجتمع، لما لها من دور حيوي وفعال في أداء رسالة تربوية وإنسانية في آن واحد وهي فئة معلمات التربية الخاصة

وتتجلى أهمية البحث الحالي بالنقاط الآتية :

١ - أهمية التربية والإرشاد النفسي في بناء الإنسان في مختلف مجالات حياته .

٢ - تسليط الضوء على معلمة ذوي الاحتياجات الخاصة وما تعانيه من مشكلات والتي بدورها تؤثر في أداء المعلمة وعطائها لمهنة التعليم .

٣ - أنّ دراسة ظاهرة الاحتراق النفسي تعد ضرورة من ضروريات العناية بالصحة النفسية، والكشف عن مسبباتها، وتجنب تأثيراتها السلبية على معلمة ذوي الاحتياجات الخاصة ومساعدتها على التمتع بحالة نفسية جيدة .

٤ - ندرة الدراسات والبحوث العراقية والعربية التي اعتنت بمعالجة ظاهرة الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، إذ تقدم الباحثة إضافة جديدة للدراسات السابقة . لذا تعد الدراسة الحالية دراسة رائدة في هذا المجال .

٥ - يقدم طريقة حديثة للتخفيف من حدة الاحتراق النفسي من خلال برنامج إرشادي حديث وفق نظرية الإرشاد بالمعنى .

١-٣- أهداف البحث

يستهدف البحث الحالي ما يأتي :

١- قياس مستوى الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة .

٢- تعرف اثر برنامج إرشادي قائم على الإرشاد بالمعنى في خفض الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال التحقق من الفرضيات الآتية :

١- لا توجد فروق دالة إحصائيا في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس الاحتراق النفسي للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٢- لا توجد فروق دالة إحصائيا في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس الاحتراق النفسي للمجموعة الضابطة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

٣- لا توجد فروق دالة إحصائيا في الاختبار ألبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاحتراق النفسي عند مستوى دلالة (٠,٠٥) .

١-٤- حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بمعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في الصفوف الخاصة في المدارس والمعاهد الحكومية التابعة لوزارتي التربية والعمل والشؤون الاجتماعية (معهد النور للمكفوفين و معهد الأمل للصم والبكم و معهد الرجاء للتخلف العقلي) للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦ .

١-٥- تحديد المصطلحات

أولا :الإرشاد بالمعنى Logo-counseling

١- عرّفه (فرانكل ، ٢٠٠٤) هو أحد أنواع الإرشاد التابع للمدرسة الإرشادية الوجودية في التوجه الإنساني ، ويقَصد به الإرشاد الموجّه من خلال المعنى . والذي يتضمن مجموعة من الأساليب و الفنيات و الأسس و المبادئ الأساسية و التي من شأنها مساعدة الفرد على اكتشاف جوانب القوة و الضعف في شخصيته، و تبصيره بالجوانب الايجابية، و الإمكانات التي يمتلكها بدل من التركيز على الجوانب السلبية،و تركيز انتباهه بعيدا عن ذاته و الفنيات الأساسية في هذا الأسلوب هي القصد المعاكس ، وصرف التفكير ، و الحوار السقراطي . (فرانكل، ٢٠٠٤ ، ص١٤) .

٢- (الفحل ، ٢٠٠٩)

هو إحدى الطرائق الوجودية في الإرشاد القائم على العلاج بالمعنى الوجودي الروحي Logo Counseling وفنياته عند فرانكل إذْ يركز الإرشاد بالمعنى على اكتشاف معنى الحياة، وتحقيق

فردية العميل، وأن يصبح أكثر مسؤولية بالنسبة لحياته ومساعدته في ترسيخ إرادة المعنى، والاتجاه في الحياة (الفحل ، ٢٠٠٩ ، ص١٥٠) .

ثانيا :- الاحتراق النفسي Burnout

ماسلاش (Maslach , 1982)

بأنّه حالة من الإجهاد الانفعالي أو الاستنفاذ البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط . ويتضمن ثلاثة إبعاد هي : الإجهاد الانفعالي ، وتبلد المشاعر ونقص الشعور بالانجاز الشخصي . (Maslach , 1982 ,p.1)

كارتر (Carter ,2001) بأنه إعياء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات لدى المعلم حيث يبدأ بالشعور بعدم الارتياح وفقدان بهجة التعليم التي تبدأ بالتلاشي بشكل تدريجي في حياة المعلم (بني احمد ، ٢٠٠٧، ص١٤)

٢- إطار نظري و دراسات سابقة

هناك نظريات إرشادية عديدة كل منها تفسر السلوك وطرائق تقديم الأسلوب الإرشادي بشكل معين وبما أنّ البحث الحالي يستند إلى أحدى نظريات الإرشاد النفسي وهي الإرشاد بالمعنى ل (فرانكل) التي كانت بدايتها التاريخية منبثقة من النظريات الوجودية و سيتم عرضها، ومن ثّم الإرشاد بالمعنى .

فليس هناك فرد واحد هو المسؤول عن تطوير الإرشاد النفسي الوجودي إذْ إنّ أصول النظرية للإرشاد النفسي الوجودي يمكن أنْ تقود إلى الفلسفة ذات الوجهة الوجودية ، وقد لعب نشيزك ورفاقه أدوارا مؤثرة ، على سبيل المثال ، يشير بوبر (١٩٧٠) إلى إن الناس لا يوجدون بوصفهم افراداً منعزلين ، لأنهم يعملون في حالة من الوجود بين المرء (أنا) والآخرين ، و كتب كثير من الناس كتبا عديدة عن الإرشاد النفسي الوجودي بما فيهم فيكتور فرانكل (١٩٦٣ ، ١٩٧٧ ، ١٩٧٨) . و رولوماي (١٩٧٦ ، ١٩٦١ ، ١٩٧٧) و ايرفين يالوم (١٩٨٠) . وجيمس بيرجنسيتال (١٩٧٦) إلى حدا بعيدا فان المفاهيم الأساسية و المعتقدات الأخرى عن الإرشاد النفسي الوجودي المحددة في هذا الجزء تمثل دمجا لهؤلاء المنظرين الرئيسين في الإرشاد النفسي الوجودي . (نيستول ، ٢٠١٥ ، ص٢٧٠)

٢-١-١- فيكتور فرانكل (Victor Frankl 1905 - 1997)

ولد فرانكل في فينا عام ١٩٠٥ وتعلم في مدارسها أسس مراكز النصيحة للشباب في فينا عام ١٩٢٨ ، وأدار تلك المؤسسات حتى عام ١٩٣٨ ، ومنذ عام ١٩٤٢ – ١٩٤٥ كان فيكتور سجينا في معسكرات النفي إثناء الحكم النازي حيث مات هناك كل من أبويه، وأخته، وزوجته، وأطفاله، وبقي يتذكر تلك الحقيقة المرعبة في تلك المعسكرات ألّا انّه استطاع إن يستفيد من تلك الحقبة بطريقة بناءه ولم يسمح لألام تلك الخبرة أن تدفن حبه وتعلقه بالحياة . حصل فرانكل على شهادة الطب ١٩٣٠ وشهادة الدكتوراه في الفلسفة عام ١٩٤٩ ، وكلتا الشهادتين من جامعة فينا . (كوري ، ٢٠١١ ، ص١٨٤) . لم ينشر فرانكل آراءه وأفكاره حول أهمية المعنى في الحياة، وحول الإرشاد بالمعنى إلا بعد تحريره من المعتقل ففي عام ١٩٥٩ ، صدر له أول كتاب يتحدث حول المعتقل، بعنوان (من معسكرات الموت إلى الوجودية) وفي عام ١٩٦٣ ، أعيد طبعه بعنوان جديد يحث الإنسان عن المعنى . (فرانكل ،١٩٨٢ ، ص١٢٩)

٢-١- ٢- أهداف الإرشاد بالمعنى

١- مساعدة الفرد على أنْ يدرك أنْ طريق الاختبار يبقى مفتوحا أمامه على الرغم من المحددات والظروف الحقيقية .

٢- فتح الطريق أمام المسترشد ليتحمل مسؤوليته .

٣- جعل المسترشد يعتمد على نفسه بالرغم من الظروف المحيطة .

٤- جعل المسترشد يشعر بأنهّ له قراراته الخاصة .

٥- جعل المسترشد يكون طرائق خاصة للتعامل مع مشاعره .

٦- خلق مناعة لدى المسترشد بأنه مقتنع بمعتقداته وأرائه . (الخواجا ، ٢٠٠٩ ، ص١٢٩)

٢-١-٣- الأساليب والفنيات الإرشادية

١- أسلوب القصد المعاكس Intention Paradoxical

ويسمى أسلوب المفاهيم، والمعاني ،والمتناقضة أو استبدال الانفعالات غير الصحيحة، ويعني استبدال الانفعالات الخاطئة بالانفعالات الصحيحة ويسميها فرانكل بالتراجع إلى الانفعال السليم ففي حالة القلق التوقعي يظل القلق يقوى حتى يصبح وكأنه هو العصاب في الوقت الذي يكون القلق أساسياً وهذا الأسلوب لا يعتمد على مواجهة القلق والهروب منه إنما على تغيير اتجاه

المسترشد وليس تغيير السلوك وهذا الأسلوب يشجع المسترشد لكي يرى إعماله بنفسه ويتبين ما بها ومن ثم يؤدي إلى كسر الدائرة غير السليمة في أعماقه مما يدفع إلى التخلص من الأعراض بغض النظر إلى الموقف ككل ومساعدة المسترشد على أن يتعامل مع كل المعاني حتى لو كانت متناقضة . (الزيود ، ٢٠٠٨ ، ص٣٠٥)

إما فنيّات هذا الأسلوب فهي :

- الوعي بالمسؤولية Awareness of responsibility

في الإرشاد بالمعنى يضع المرشد مظاهر الحياة إمام المسترشد للوصول به إلى الوعي بالمسؤولية، ويتم ذلك عن طريق تشجيع المسترشد على تخيل انه يسترجع سيرته الذاتية في البقية الباقية من حياته، وتخيل انه بمعجزة ما لديه من القوة والقدرة على إن يقرر محتوى الفصل الثاني من هذه الحياة، والإرشاد بالمعنى يعنى بجعل الناس واعين بمسؤولياتهم لان كون الإنسان مسؤول يعد أساسا ضروريا للوجود الإنساني .

- تقديم التعليمات Provide instruction

يقدم المرشد تعليمات إلى المسترشد أن يحاول جاهدا وعن قصد أن يصبح في حالة سيئة، والإرشاد بالمعنى يطلب من المرشد بان يتمنى حدوث الشيء الذي يخافه .

- توجيه الأسئلة Asking questions

يوجه المرشدون الوجوديون أسئلة مختلفة، وقد يتعرض المسترشد تعرضا مباشرا للمشكلة وبما إن المرشد الوجودي يعمل في عالم الذات ، لذلك يرى المشكلة ليس في ميكانزمات كابحة فحسب ولكن تصبح حدود للمسترشد في عالمه .

- تحديد الهدف Determining the goal

يتطلب الإرشاد الوجودي هدفا متفرداً، وبهذا يجد المرشد الوجودي نفسه ويضبطها فهو يساعد المسترشد ليختبر وجوده، وهذا أخر شي يتوقعه المسترشد من المرشد فهو في اغلب الأحيان (المسترشد) محاولا بطريقة ما حماية نفسه من رؤية وجوده كما عليه حقيقة . (التميمي ، ٢٠١٦ ، ص١٠٤)

- أسلوب الفهم Understanding of style

يفترض المرشدون بشكل عام إنّ عالم البيئة المحيطة، وعالم العلاقات مع الآخرين يمكن إنْ يفهمها ببساطة بواسطة الدراسة المباشرة إن البيئة المحيطة في الإرشاد الوجودي هي واحدة من الطرائق التي يمكن رؤية المسترشد من خلالها شخصاً يختار يحول ويوجه نفسه تجاه شيء ينبثق ويظهر في الظروف الحاضرة .

- إكساب الثقة Gain confidence

هو شعور المسترشد بالثقة في فاعلية الخدمة الإرشادية، ويفهم ما يحاول المرشد إن يفعله .

- المناقشة أو الحوار Discussion and dialogue

تتجلى أهمية المناقشة أو الحوار في دعم النمو النفسي، والتخفيف من مشاعر الكبت، وتحرير النفس من الصراعات والمشاعر العدائية، ويعد الحوار من الوسائل الموصلة إلى الإقناع، وتغيير الاتجاه الذي يدفع إلى تعديل السلوك إلى الأفضل . (ألشمري و التميمي ، ٢٠١٢ ، ص١٩٥-١٩٦)

- التدريب ألبيتي Home work

هو الجانب التطبيقي الذي يّوفر لإفراد المجموعة الفرصة لأجل تطبيق المهارات التي تدربوا عليها في الجلسات الإرشادية، وان التدريب ألبيتي يمكن تنفيذ نشاطاته داخل الجلسة أو خارجها على إن تتابع كل النتائج تدريجيا . (التميمي ، ٢٠١٦ ، ١٠٥) . وبناءا على ذلك تضمنت اغلب الجلسات التدريب ألبيتي الذي يطلب من خلاله نشاطاً معيناً .

٢- أسلوب صرف التفكير Dereflection

يسّمى هذا الأسلوب بتسميات أخرى مثل (صرف الانتباه، أو صرف الذهن، أو عدم التفكير، أو عدم العناية) . وأيضا يسمى بـ خفض الإمعان الفكري أو خفض التفكير أو تشتيت الانتباه .

في هذا الأسلوب يصرف الانتباه عن العملية وعن الذات مثل هذا التغافل أو صرف التفكير يمكن بلوغه إلى الدرجة التي ينصرف عندها وعي المريض إلى المظاهر الايجابية وخلال عملية صرف التفكير يمكن للمريض إغفال عصابة عن طريق تركيز انتباهه بعيدا عن ذاته ، ويتوجه نحو حياة مفعمة بالمعاني الممكنة وبالقيم ذات الجاذبية الخاصة لإمكاناته الشخصية وفي أسلوب صرف التفكير يستبدل بالنشاط الخاطئ نشاطا صائبا وفعالا أي يبدأ المسترشد هنا في إهمال نشاطه الخاطئ عن طريق تركيز الانتباه خارج نفسه وبعيدا عنها، ويركز تفكيره وعنايته في الحياة المليئة بالمعاني والقيم الملائمة مع إمكاناته الشخصية وبذلك يستطيع تحويل النشاط الخاطئ إلى نشاط سليم .

ويتضمن هذا الأسلوب الفنيات الآتية :

- فنية التركيز Technical focus

أنْ يصبح المسترشد واعيا بالإحجام ، وبالحواجز التي تشوش التعبير الكلي عن موقف أو المشكلة التي يعانيها المسترشد ، وأنّ التركيز عليه يحدث فيها تواصل من نوع خاص مع الوعي

الداخلي ، وهذا الوعي يمكن تسميته بالشعور المحسوس Feltsense ، والإنسان يجب أنْ يتعلم كيف يستحضر هذا الشعور المحسوس من خلال الالتفات إلى الوعي الداخلي ، هذا الشعور هو الإحساس بمشكلة أو موقف معين، وهو ليس انفعالا كالغضب أو الحزن أو السعادة، وإنما هو شيء يحدث في البداية دون أنْ يلفت الانتباه ، فهو غير معروف أنْ كان له معنى ، وعندما يتعلم الإنسان كيف يمر بخبرة التركيز فانه يدرك المشكلات، وكيفية تقديم الحلول لها ، من هنا يأتي التركيز بالتغيير المطلوب .

- تكوين الاتجاه Formation direction

المسترشد لا يستطيع أنْ يستبصر مشكلته أو وضعه أو خبرته، ومن الصعب أنْ يعرف ما هو الشيء الذي يزعجه ، لذلك لابد من الصمت لإفساح المجال له لاستبصار موقفه ، وبذلك يتم تكوين الاتجاه نحو مشكلته .

- التشجيع Encouragement

إنَّ عملية التشجيع تساعد المسترشد على أن ينظر إلى أعمال نفسه، ويتبين ما بها هذا من شأنه إنْ يكسر قيد الدائرة الفاسدة وغير السليمة في أعماقه، ويقوده بدلا من ذلك للتخلص من الإعراض .

- عكس المعاني Unlike meanings

العناية بإيجاد الشعور العميق للتفكير، ومن خلال المشاعر للمسترشد والخبرات الأساسية لحياته، ومحاولة انعكاس المعاني، نتوقع البحث في المظاهر العميقة لخبرات حياته . (الشمري والتميمي ، ٢٠١٢ ، ص٢٢١-٢٢٢)

٣- فنية الحوار السقراطيSocratic dialogue

يُعَدُّ احد الفنيات الأساسية للإرشاد بالمعنى فيه يقوم المرشد بطرح أسئلة عديدة على المسترشد تجعله يستطيع إنْ يكتشف القيم الشخصية ذات المعنى لديه، والوسائل التي يمكن بها إن يحقق هذه القيم يطرح أسئلة مصممة لتوضيح إن الاختيار دائما متاح لمعايشة الذاتية الشخصية ، ومعنى الحياة حتى لو كان هذا الاختيار محددا باتجاه الفرد الوحيد الذي يتخذه نحو المرض أو نحو الحياة . (الفحل ، ٢٠٠٩ ، ص١٦٠) حيث يقوم المرشد بطرح الأسئلة واستخلاص الأجوبة من المسترشدين التي تكشف عن الأمل ونقاط القوة، والانجازات لديهم، فهو يطرح بطريقة استفزازية لاستثارة المعنى لديهم . (علاء الدين ، ٢٠١٣ ، ص٣٥٣)

٤- تعديل الاتجاهات Modification of attitudes

يشبه هذه الفنية أسلوب تشتيت التفكير ، ولكنه تغيير لاتجاهات المسترشد من الاتجاه غير الصحي إلى الاتجاه الحي سيكولوجيا . ويكون الاتجاه صحيا من الناحية النفسية عندما يوجه الإفراد نحو أهداف مليئة بالمعنى بالنسبة له ، ويكون غير صحيح عندما يعزز لديهم الإحباط الوجودي ، وخاصة يحين يعيق حرية الإرادة، واتخاذ القرار، وتعد فنية تعديل الاتجاهات طريقة مهمة في الإرشاد بالمعنى وخاصة حين يعاني المسترشد من مصائب ، القدر والحوادث المفاجئة، والصدمات الانفعالية كفقدان عزيز أو خسارة مالية أو فقدان عمل وتتبع طريقة تعديل الاتجاهات لمثل هذه الحالات من خلال إيجاد اتجاهات مليئة بالمعنى نحو تلك الموافق الصعبة التي تبدو للمسترشد ميئوسا منها، فالمرشد يغير الاتجاه غير الصحي(اليائس) الذي يسيطر على المسترشد (أنا لا أستطيع بسبب كذا . . .) إلى اتجاهٍ ايجابي وصحي مفاده (أنا أستطيع بالرغم من كذا . . .) .

وسوف تستخدم الباحثة في البرنامج الإرشادي المعد للدراسة الحالية الأساليب والفنيات المذكورة أعلاه كون كثير من الدراسات التجريبية التي اعتمدت الإرشاد بالمعنى استخدمت في دراستها هذه الفنيات والأساليب لذاعمدت الباحثة إلى توظيفها في دراستها الحالية ولما يتناسب مع البرنامج الإرشادي الحالي.

فضلا عن هذه الأساليب والفنيات الخاصة بنظرية الإرشاد بالمعنى توجد فنيات أخرى

٢-٢- الاحتراق النفسي Burnout

يُعَدُّ مفهوم الاحتراق النفسيBurnout Psychological من المفاهيم الحديثة نسبيا ويُعدُّ فرويد نبرجر Freud enberger أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية ومنها (مهنة التدريس) الذين يرهقون أنفسهم في السعي إلى تحقيق أهداف صعبة . وقد أصبح مفهوم الاحتراق النفسي مصطلحا واسع الانتشار، وسمة من سمات المجتمع المعاصر .فقد ثبت ماسلاش Maslach)) أنّ هذه الظاهرة الخطيرة تصيب أصحاب المهن فتسبب لهم القصور والعجز عن تأدية العمل بالمستوى المطلوب . وقد أشار فريد مان 1991 , Fried man))إلى أنّ هذا المفهوم يرتبط بمهنة التعليم أكثر من غيرها من المهن الأخرى ، فكلما كان العاملون بالتربية على مختلف مستوياتهم ووظائفهم أكثر وعيا بالاحتراق النفسي والوقاية منه، والتقليل من أثاره ، أدى ذلك إلى فاعلية أفضل في العملية التربوية . (بني احمد ، ٢٠٠٧ ، ص١٣)

٢-٢-١- أبعاد الاحتراق النفسي

طبقا لـــ ماسلاش وزملائها فأنّ صدام المهن الضاغطة يسبب مشاعر التوتر الشديد والدائم مع الناس الذي يقود إلى عدم الالتزام و العناية وهما عكس اتجاهات العامل، وتظهر هذه المشاعر في صورة ثلاثة إبعاد :-

١- الإجهاد الانفعالي Emotional exhaustion

بما إنّ المشاعر الانفعالية قد استنزفت فأنّ الأشخاص لا يستطيعون أنْ يقدموا العطاء كما كانوا من قبل، وتتمثل هذه المشاعر بشدة التوتر، و الإجهاد، وشعور العامل بأنه ليس لديه شيء يعطيه للآخرين على المستوى النفسي .

٢- تبلد الشعور Depersonalizion

ويوضح الاتجاهات السلبية تجاه مَن يتعامل معهم الشخص المحترق نفسيا وهذه الاتجاهات السلبية التي تكون أحيانا تهكمية ساخرة لا تمثل الخصائص المميزة للشخص .

٣- نقص الشعور بالانجاز الشخصي Lack of Personal Achievement

وهذا البعد يحدثُ حينما يبدأ الأفراد في تقييم أنفسهم تقييما سالبا، وحينما يفقدون الحماس للانجاز، وعندما يشعر العامل أو الشخص بأنّه لم يعد كفواً في العمل مع عملائه، وبعدم قدرته على الوفاء بمسؤولياته الأخرى . (Maslach and Pines , 1997, p . 100-103)

٢-٢-٢- أعراض الاحتراق النفسي

يظهر لدى الأفراد الذين يعانون الاحتراق النفسي عادةً أعراض نفسية و بدنية و سلوكية مختلفة فيما يلي تلخيص لأهم هذه الأعراض الشائعة:

١- الأعراض النفسية Psychological Symptoms

تتمثل بمشاعر متكررة بالإحباط، والغضب، والتوتر، وعدم الرضا الوظيفي، والقلق هي أشيـــاء طبيعيـــة في أي وظيفة ولكن الأشخاص الذين يعانون الاحتراق النفسي يعانون هذه المشاعر بصورة مستمرة، ويشعرون بالكـــآبة، وعدم الرضا، وعدم وجود معنى لما يفعلونه فهم لا يجدون عناية ومتعة في وظائفهم ولا يبالون كونهم أدوا عملهم بصـــورة جيدة أم لا، وعادةً ما يشعرون بالإرهاق النفسي وخاصة صباحا عند الذهاب إلى العمل، فهو يشعـــر بالملل، وعدم الثقة بالنفس، والتوتر، وفقدان الحماس .

٢- الأعراض البدنية Physical Symptoms

تتصف بالإجهـــاد البدني، والشعـــور بالتعب والإعياء، وكذلك بالصـــداع و أحيـــانا ارتفـــاع ضغـــط الدم ، و الأرق، وكذلك عدم الشعـــور بالراحة البدنية . والشعور بالإنهاك طوال اليوم وخاصـــة بعد انتهـــاء العمـــل .

٣- الأعراض السلوكية Behavioral Symptoms

تظهر غالبا ردود أفعال سلوكية مثل التآخر عن العمل، والغياب ،و الأداء الضعيف، و نقص بالعناية والالتزام من المعلمين بطلابهم بحماس اقل تجاه الطلبة ويقومون بعملهم يصفونهم بأقل حماس و اقل إبداع إذْ يكون أداؤهم بشكل روتيني، وينسجمون من التفاعلات الاجتماعية و المشاركات مع الطلبة و الزملاء ، و تكون لديهم اتجاهات سلبية نحو المهنة و الطلبة و الزملاء (Blazer , 2010 , p:5-6) .

٢-٢-٣- بعض النماذج المفسرة للاحتراق النفسي

١- أنموذج شواب وآخرون للاحتراق النفسي1986 Schwab , et.al. model

يحدد هذا الأنموذج مصادر الاحتراق النفسي، ومظاهره، ومصاحباته السلوكية إذْ صنف مصادر و الاحتراق النفسي و أسبابه إلى : أسباب تتعلق بالمدرسة، وأخرى تتعلق بشخصية المعلم ، تتمثل الأولى بعدم مشاركة المعلم في اتخاذ القرارات ، والتأييد الاجتماعي الرديء فضلا عن صراع الدور وغموضه. أما المصادر التي تتعلق بالمعلم ذاته فتتمثل بتوقعات المعلم نحو دوره المهني، و المتغيرات الشخصية الخاصة بالمعلم مثل العمر ، والنوع ، وعدد سنوات الخبرة، والمستوى التعليمي و أشار هذا الأنموذج إلى مظاهر الاحتراق النفسي وأبعاده التي تتمثل في : الإجهاد الانفعالي ، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالانجاز الشخصي للمعلم وتناول الأنموذج بعد ذلك التأثيرات السلبية الناتجة عن الإصابة بالاحتراق النفسي المتمثلة بالتعب لأقل جهد زيادة معدل الغياب وقد يصل الأمر بالمعلم إلى ترك المهنة . Schwab , et . al . ((1986 , p:19-33

٢- أنموذج شيرنس للاحتراق النفسي Cherniss Model of Burnout , 1985

قدم شيرنس Cherniss 1985 أنموذجا متكاملا للاحتراق النفسي ولقد قابل مع معاونيه ثمانية وعشرون مهنيا في أربعة مجالات: الصحة ، والقانون ، والتمريض في المستشفيات العامة، وفي التدريس إذ توصل هذا الأنموذج إلى إن الاحتراق النفسي ينشا نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل والمتغيرات الشخصية للمعلم، وتوجهات المعلم نحو مهنته، هل هو راض عنها أو هل يتقبلها أم لا فضلا عن المطالب والتدعيمات خارج العمل، والمقصود بها ما يتلقاه المعلمً من دعم و مساندة من الأخير، ونظرة المجتمع للمعلم، و المهنة نفسها، وعندما لا يستطيع المعلم التوافق مع بيئته المدرسية ، وتثقله ضغوطها و لا يستطيع التوافق معها يؤدي به إلى عدم الثقة بالذات، و نقص الكفاءة، والمشاكل مع الزملاء وغيرها تعد بمثابة ضغوط : إذ يمكن القول إن حسن توافق المعلم مع البيئة المدرسية يؤدي إلى مخرجات ايجابية إما إذا فشل هذا التوافق

فانه يؤدي إلى مخرجات سلبية مثل عدم وضوح الأهداف من العمل نقص المسؤولية الشخصية التناقض بين المثالية والواقع ، الاغتراب النفسي والوظيفي ونقص العناية بالذات . , Graham ((1993 , p:33)

٣- أنموذج شفاف وآخرون ١٩٨٦ لمصادر الاحتراق النفسي

أولا : يشير هذا الأنموذج إلى نوعين من مصادر الاحتراق النفسي أولهما يرتبط بالمدرسة الذي يتمثل بصراع الدور وغموضه وعدم مشاركة المعلم باتخاذ القرار، والتأييد الاجتماعي الرديء، وثانيهما يرتبط بالمعلم ذاته مثل التوقعات التي يتوقعها نحو دوره المهني فضلا عن المتغيرات الأخرى .

ثانيا : أشار الأنموذج أيضا إلى مظاهر ومكونات أو إبعاد الاحتراق النفسي والتي تتمثل و الاستنزاف الانفعالي وفقدان الهوية الشخصية والشعور بالانجاز الشخصي المنخفض .

ثالثا : كما أشار إلى المصاحبات السلوكية والتي تتمثل في رغبة المعلم ترك المهنة لأقل مجهود و التمارض وزيادة معدل الغياب عن العمل . (زوقري ، ٢٠١٣ ، ص٢٤)

٢-٣- دراســـات سابقـــة

اطلعت الباحثة على اكبر عدد من الدراسات والأدبيات ذات الارتباط بموضوع بحثها، ومن خلال زيارة بعض الجامعات العراقية وكثيرا من المكاتب الالكترونية والمواقع الخاصة بالدراسات، والبحوث للتربية، وعلم النفس، والإرشاد النفسي فلم تحصل على دراسة مماثلة لدراستها الحالية لذا ستعرض ما توفر من بحوث ودراسات التي تشترك مع دراستها ببعض المتغيرات للاستفادة منها .

١- دراسة (أبو غزالة،٢٠٠٧)

فاعلية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية و تحسين المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة

هدفت الدراسة إلى إعداد برنامج إرشادي يستند إلى الأسس النظرية و الفنيات التطبيقية للعلاج بالمعنى، و التعرف على أثره في تخيف أزمة الهوية، و تحقيق المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة عينة الدراسة ومن ثم التعرف على مدى استمرارية اثر البرنامج في تخيف أزمة الهوية و تحقيق المعنى الإيجابي للحياة لدى طلاب الجامعة عّينة الدراسة بعد انتهاء البرنامج وفي إثناء مدة المتابعة .

أدوات الدراسة : مقياس رتب الهوية، و مقياس معنى الحياة لمرحلتي المراهقة، والرشد . برنامج إرشادي مبني على نظرية الإرشاد بالمعنى من إعداد الباحثة .

كانت عيّنة الدراسة (٣٠) طالباً من الذكور فقط استغرق تطبيق البرنامج (١١) أسبوعاً و تكون من (٢٢) جلسة و كانت مدة الجلسة الواحدة حوالي ساعة و نصف بواقع جلستين أسبوعيا الوسائل الاحصائية : استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية و معامل ارتباط بيرسون ، التجزئة النصفية، اختبار مان–وتني ، اختبار ولكوكسن .

نتائج الدراسة : كان البرنامج الإرشادي القائم على نظرية الإرشاد بالمعنى فعالا في تخيف أزمة الهوية و تحسين المعنى الايجابي للحياة .

٢– دراسة (محمد وحنفي، ٢٠٠٧(

(برنامـــــــج إرشادي في خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين، وإكسابهم مهارات التعـــــامل مع التلاميذ الصم)

هدفت الدراسة لأختبار مدى فاعلية برنامج إرشادي / تدريبي يستند إلى استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي و اثر ذلك في تخفيف درجة الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التلاميذ الصم توفير عدد من الاستراتيجيات لمواجهة الاحتراق النفسي و المهارات اللازمة للتعامل مع التلاميذ الصم لمساعدة المعلمين على أداء عملهم بصورة فاعلة وأفضل

أدوات الدراسة

١– مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الخاص بالمعلمين من إعداد ماسلاش

٢– قائمة الكشف عن مسببات الاحتراق النفسي إعداد الباحثان

٣– قائمة المهارات إعداد الباحثان

٤– برنامج إرشادي تدريبي إعداد الباحثان أيضا

عينة الدراسة تكونت من (١١٩) معلماً من معلمي التلاميذ الصم ممّن يعملون في معاهد الأمل للصم، وبرامج الدمج بمدينة الرياض، وقد استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية إلفا كرونباخ الاختبار التائي، و اختبار ولكوكسن

البرنامج الإرشادي يستند إلى الاتجاه المعرفي و كانت عينة البرنامج (١٢) من معلمي التلاميذ الصم بوصفهم عيّنة تجريبية (١٢) مجموعة ضابطة وكان زمن الجلسة (١٢٠) دقيقة وعدد الجلسات (١٢) جلسة

نتائج الدراسة إن البرنامج الإرشادي ذو فاعلية في خفض مستوى الاحتراق النفسي لدى المعلمين و إكسابهم مهارات التعامل مع التلاميذ الصم . (محمد و حنفي،٢٠٠٧)

٣– دراسة (عبد النبي، ٢٠١٢)

(برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين المحترقين نفسيا)

هدفت الدراسة إلى التعريف بتنمية الصلابة النفسية لدى المعلمين، و ذلك باستعمال برنامج إرشادي لرفع مستوى الصلابة النفسي إلى أعلى مستوى ممكن من الفاعلية و توظيفها توظيفا فعالا لرفع كفاءة المعلمين لمواجهة مطالب و تحـــديات مهنة التدريس بقوة و فاعلية للتخلص من الاحتراق النفسي .

تكونت عينة الدراسة (٣٠٠) من معلمي و معلمات التعليم الابتدائي بإدارة دسوق التعليمية بمحافظة كفر الشيخ .

أدوات الدراسة: مقياس الاحتراق النفسي إعداد ماسلاش ، ومقياس الصلابة النفسية ،و البرنامج الإرشادي إعداد الباحث .

عيّنة الدراسة : تشتمل الدراسة على عينة قوامها (٢٠) من معلمي الفصل من الذكور في المرحلة الابتدائية و تم تقسيم العينة إلى مجموعتين المجموعة الضابطة (١٠) و المجموعة التجريبية (١٠) و قد استخدم الباحث الفنيات السلوكية الإرشادية، و تم إجراء جلسات البرنامج بإدارة دسوق التعليمية التابعة لمحافظة كفر الشيخ . كان عدد جلسات البرنامج (٢١) جلسة، و تم التطبيق بواقع ثلاث جلسات أسبوعيا، و زمن الجلسة الواحدة (٦٠) دقيقة، و ذلك خلال الفصل الدراسي الأول (٢٠١١-٢٠١٢) و مدة المتابعة امتدت إلى شهرين .

الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حيث استعمل الإحصاء الوصفي، و الإحصاء اللابارامتري ، والإحصاء الوصفي لتحديد عيّنة الدراسة من مجتمع الدراسة و الإحصاء اللابارامتري لتحليل نتائج الدراسة على العيّنة التجريبية و الضابطة في القياس القبلي و البعدي . و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي و البعدي على مقياس الاحتراق النفسي لدى المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي و البعدي على مقياس الصلابة النفسية لدى المجموعة التجريبية .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية و الضابطة على مقياس الاحتراق النفسي و ذلك في القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة التجريبية و الضابطة على مقياس الصلابة النفسية و ذلك في القياس البعدي .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي و القياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي .

– لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي و القياس التتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الصلابة النفسية . (عبد النبي ،٢٠١٢)

٤– دراسة (الخواجه ٢٠١٦)

فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض مستوى الاحتراق النفسي، والضغط النفسي لدى عيّنة من معلمي الدبلوم بجامعة السلطان قابوس

هدفت الدراسة لتطوير برنامج أرشادي جمعي قائم على العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي، واستقصاء مدى فاعليته في خفض الاحتراق النفسي والضغط النفسي لدى معلمي الدبلوم خلال الفصل الدراسي الثاني ٢٠١٥ والملتحقين بجامعة السلطان قابوس

أدوات الدراسة: قام الباحث بإعداد مقياس الاحتراق النفسي على نفس إبعاد مقياس ماسلاش اما مقياس الضغط النفسي فقد استخدم المقياس الذي طوره الخواجة و الإمام ، ٢٠٠٥ .

تألفت عينة الدراسة من (٢٠) طالباً و طالبة والتي اختيرت بناءً على ارتفاع مستويات الاحتراق النفسي والضغط النفسي لديها . وزعت عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية و ضابطة تكون لكل منها (١٠) مشاركين إذ خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي والمكون من (٨) جلسات بواقع جلستين أسبوعيا ولمدة (٤) أسابيع متتالية وكانت مدة الجلسة الواحدة (٧٥) دقيقة في حين لم تتلق المجموعة الضابطة إي تدريب وقد استخدم الوسائل الاحصائية إلفا كرونباخ معامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين المشترك .

خلصت الدراسة إلى استنتاج مفاده إن برنامج الإرشاد الجمعي الذي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي ذو فاعلية في خفض مستوى الاحتراق النفسي والضغط النفسي لدى معلمي الدبلوم بجامعة السلطان قابوس . (الخواجا،٢٠١٦)

٣– منهجية البحث و إجراءاته:

٣–١– منهـــج الدراســـة

لقد اعتمدت الباحثة في دراستها الحالية منهجين من مناهج البحث : المنهج الوصفي، لقياس الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة ، و المنهـــج الوصفـــي مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصـــف الظاهـــرة أو المـــوضوع اعتمادا على جمع الحقائـــق والبيانات، وتصنيفها ومعالجتهـــا، وتحليلها تحليـــلا كافيا، ودقيقـــا لاستخـــلاص دلالتهـــا والوصـــول إلى نتائـــج أو تعميمـــات عن الظاهـــرة أو موضـــوع محل البحث (النوح ، ٢٠٠٤ ، ص١٢٩)

و المنهج التجريبي، و ذلك لخفض الاحتراق النفسي التي تعانيه معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، إذ يعد المنهج التجريبي من منهاج البحث المهمة التي تحاول معالجة المشكلة على شاكلة مناهج البحث المستعملة في العلوم الطبيعية وهو أقربها لحل المشاكل بالطريقة العلمية (صبري ، ٢٠١٣، ص٩٣) إذ تعد البحوث التجريبية أدق البحوث علمية، إذ يمكن إن تستعمل الفرضيات الخاصة بالسبب والنتيجة ويكون هذا النوع من البحوث أكثر الأساليب صدقا في حل المشكلات التربوية والنفسية (عدس ، ١٩٩٨ ، ص١٨٤) . إذن فان المنهج التجريبي لا يقف عند مجرد وصف الظواهر بل يقوم بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطا دقيقا كي يتحقق من كيفية صدق الحادثة (فان دالين ، ١٩٨٥ ، ص٣٤٨) . و بما أن الباحثة اتبعت المنهج التجريبي في الدراسة الحالية فقد عمدت إلى بناء برنامج إرشادي وفق نظرية الإرشاد بالمعنى (المتغير المستقل) و تطبيقه على المجموعة التجريبية التي تعاني من الاحتراق النفسي (المتغير التابع) ، للتعرف على اثر المتغير المستقل البرنامج الإرشادي.

٣-٢- مجتمع البحث

نعني بمجتمع البحث مفردات الظاهرة جميعها التي يقوم الباحث بدراستها أو يسعى إلى أن يعمم عليها النتائج المتعلقة بالمشكلة المدروسة (الكندري وعبد الدايم ، ١٩٩٨ ، ص١٨١) و استنادا إلى كتاب تسهيل مهمة الباحثة ملحق رقم (١) و ملحق رقم (٢) للحصول على تفصيلات المجتمع الأصلي في البحث الحالي و كما موضح في حدود الدراسة .

فان مجتمع الدراسة يتألف من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة والبالغ عددهم (١٣٥) منهم (٢٢) معلما و(١١٣) معلمة للعام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ موزعين على (٧٣) مدرسة من المدارس الابتدائية المتضمنة صفوف التربية الخاصة و (٣) معاهد من ذوي الاحتياجات الخاصة الحكومية في محافظة البصرة من العاملين في وزارتي التربية والعمل والشؤون الاجتماعية ونظرا لقلة المجتمع الأصلي قامت الباحثة بأخذ المجتمع الأصلي كعينة للبحث الحالي . و كما موضح في الجدول رقم (١) .

٣-٢-١- عينة التجريب

بعد أن قامت الباحثة بقياس مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة في المدارس المتضمنة صفوف التربية الخاصة و معاهد ذوي الاحتياجات الخاصة الحكومية في محافظة البصرة حيث تم اختيار عينة التجربة بشكل قصدي استنادا إلى درجاتهن على مقياس الاحتراق النفسي و نظرا لوجود العدد الذي يضمن إجراء التجربة بشكل سليم لذا تم

اختيار (٢٠) معلمة من معهدي النور للمكفوفين، و الأمل للصم و البكم و الجدول (١) يوضح ذلك .

جدول رقم (١) يوضح عينة التجريب

ت	المجموعة	العدد
١-	المجموعة التجريبية	١٠
٢-	المجموعة الضابطة	١٠

٣-٣- وصف المقياس بصورته النهائية

بعد إجراءات الصدق و الثبات التي قامت به الباحثة و الأخذ بآراء الخبراء أصبح المقياس يتكون من (٢٨) فقرة ملحق (٤) و تكون الإجابة عليه بميزان ثلاثي(أوافق بشدة، أوافق، اعترض) و تتراوح الدرجات التي يحصل عليها كل مفحوص (٨٤) كحد أعلى و (٢٨) كحد أدنى . وبوسط فرضي (٥٦) تحقيقا للهدف الأول في الدراسة الحالية تم تطبيق المقياس على عينة البحث و البالغة (١٣٥) معلم و معلمة بعد إن قامت الباحثة بزيارة المدارس المتضمنة صفوف التربية الخاصة و معاهد ذوي الاحتياجات الخاصة وتم توضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة و قد بلغت مدة الإجابة لكل مستجيب من (١٥-٢٠) دقيقة . و استغرق تطبيق المقياس (١٤) يوماً للفترة من (٢٠١٥/١١/٤) إلى (٢٠١٥/١١/٢٣) .

٣-٤- خطوات بناء البرنامج الإرشادي

٣-٤-١- التصميم التجريبي Experimental Design

يقصد بالتصميم التجريبي وضع الهيكل الأساس لتجربة ما وعلى ذلك يتضمن وصف الجماعات التي يتكون منها إفراد التجربة وتحديدا للطرائق التي نختار فيها العينة (العيسوي ، ١٩٨٥ ، ص٨٠) إذ يعد اختيار التصميم التجريبي المناسب من الشروط المهمة لإجراء التجربة العلمية لأنه يساعد في الوصول إلى الإجابة عن فروض الأسئلة الموضوعة للبحث و يساعد أيضا على الضبط التجريبي وان سلامته وصحته هما الضمان الأساس للوصول إلى نتائج موثوق بها (الزوبعي والغنام ، ١٩٨١ ، ص٩٤-٩٥)

ولغرض تحقيق هدف البحث واختبار فرضياته فقد صمم وفق الخطوات الآتية :

١- تطبيق الاختبار القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاحتراق النفسي .

٢- تم اختيار (٢٠) معلمة وبطريقة قصديه لتطبيق البرنامج استنادا الى درجاتهن على مقياس الاحتراق النفسي .

٣- وزعت أفراد العينة بصورة قصديه إلى مجموعتين (١٠) تجريبية و (١٠) ضابطة .

٤- إجراء التكافؤ في بعض المتغيرات .

٥- تطبيق البرنامج الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية على حين تبقى المجموعة الضابطة بدون برنامج .

٦- إجراء اختبار بعدي لمعرفة الفروق ودلالاتها بالنسبة للمجموعة التجريبية والضابطة .

ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي (الهاشمي وعطية ، ٢٠٠٩ ، ص١٩٧).

٣-٤-٢- تكافؤ المجموعتين

هنالك مجموعة من المتغيرات التي يتم ضبطها ومكافأتها في المجموعتين الضابطة والتجريبية وبدون عملية الضبط هذه في المتغيرات لا يمكن إثبات أي تغير قد يحدث في المتغير التابع مرجعه يعد (المتغير المستقل) . (الكندري وعبد الدايم ، ١٩٨٢ ، ص٣٥١) .وقد تمّت مكافئة إفراد المجموعتين في المتغيرات التالية : درجات الاحتراق النفسي ، الحالة الاجتماعية ، التحصيل ، سنوات الخدمة استنادا إلى تأثيرها في المتغير التابع حسب ما تم ذكره في الإطار النظري للدراسة الحالية.

١- الاختبار القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الاحتراق النفسي باستخدام الاختبار مان- وتني للتأكد من تكافؤ المجموعتين على هذا المتغير، إذ كانت القيمة المحسوبة (٣٩) ، والقيمة الجدولية (٢٣) عند مستوى دلالة (٠،٠٥) إذ إن القيمة المحسوبة أعلى من القيمة الجدولية وهي غير دالة إحصائيا مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير والجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

نتائج اختبار مان-وتني لمعرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبار القبلي

المجموعة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان-وتني	الدلالة الاحصائية (٠،٠٥)	
						المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	٦٥،٣	٤،١٣٧٩	١١،٦	١١٦	٣٩	٢٣	لا توجد فروق دالة بين المجموعتين

الضابطة ١٠ ٦٤،١ ٣،٩٥٦٧١ ٩،٤ ٩٤

٢- الحالة الاجتماعية : كانت المجموعة الضابطة و التجريبية متكافئتين في الحالة الاجتماعية إذ إنّ جميع أفراد المجموعتين متزوجات مما يدل هذا على تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير .

٣- التحصيل : مكافأة المجموعتين بحسب التحصيل الدراسي إعدادي ، معهد وقد استخدم مان – وتني إذ كانت القيمة المحسوبة (٤٠) إما القيمة الجدولية فكانت (٢٣) عند مستوى دلالة(٠,٠٥) إذ إن القيمة المحسوبة أعلى من الجدولية، وهذا يدل على أنه لا فروق دالة إحصائيا والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)

نتائج اختبار مان–وتني لمعرفة الفروق للمجموعتين في التحصيل الدراسي

المجموعة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان–وتني	الدلالة الاحصائية (٠،٠٥) المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	١٠	٦٥،٥	٣،٢٠٥٩٠	١١،٥	١١٥	٤٠	٢٣	لا توجد فروق دالة بين المجموعتين	
الضابطة	١٠	٦٣،٩	٤،٦٧٧٣٧	٩،٥	٩٥				

٤- سنوات الخدمة : تمّت مكافأة المجموعتين بحسب سنوات الخدمة باستخدام اختبار مان – وتني إذ تبين أنّ القيمة المحسوبة (٤٧) أما القيمة الجدولية فكانت (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) مما يدل على تكافؤ المجموعتين والجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

نتائج اختبار مان–وتني لمعرفة الفروق بين المجموعتين في سنوات الخدمة

المجموعة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان–وتني	الدلالة الاحصائية (٠،٠٥)

المحسوبة	الجدولية					
التجريبية	١٠	٦٤،٩	٣،٩٢٨٥٣	١٠،٨	١٠٨ ٤٧	٢٣ لا توجد فروق دالة بين المجموعتين
الضابطة	١٠	٦٤،٥	٤،٢٤٩١٨	١٠،٢	١٠٢	

٣-٥- خطوات تصميم البرنامج الإرشادي

يعد البرنامج الإرشادي المنظم عنصرا جوهريا في العملية الإرشادية، فهو يُقدم على أسس علمية مخطط لها فالبرنامج المنظم والمخطط يسهل على المرشد القيام بعمله الإرشادي ضمن منهجية واضحة ومدروسة مسبقا بغية الوصول إلى الأهداف المرجو تحقيقها لذا تم إتباع أنموذج فعال في تصميم البرنامج الإرشادي الحالي ويسمى أنموذج (ذو الخطوات الخمسة) Five Step model (Barr , Guyjet , 1983) وهو يختلف كثيرا عن النماذج الأخرى في تصميم البرامج الإرشادية مثل أنموذج التخطيط Planning Model وطريقة الفريق Team Approach ونظام التخطيط ، البرمجة ، الميزانية Planning Programming Budgeting System فقد نجد الاختلاف بينهما في التسميات فقط و يبقى المحتوى هو القاسم المشترك بين هذه الطرائق المختلفة(ألكعبي ،٢٠٠١ ،ص٥٦)

والخطوات الرئيسة المتبعة في هذا الأنموذج هي :

١- التحليل Analysis

تعد خطوة التحليل حجر الأساس في عملية التخطيط ، ومن الخطوات المهمة في إعداد البرنامج الإرشادي، إذ إن هذه الخطوة تمكن الباحث من تحديد الاحتياجات اللازمة للبرنامج وتحويلها إلى معلومات مفيدة لبناء وتطوير البرنامج الإرشادي . وبهذا يستطيع الباحث تحليل هذه الحاجات وتحديد طبيعتها . وان تحديد الحاجات يساعد الباحث على تحديد المشكلة .

إن هناك أهمية لتحليل البيئة أو المكان الذي سيتم فيه تطبيق البرنامج وهل يتوفر المكان المناسب والزمن المطلوب لإجراءات الجلسات الإرشادية ومدى تقبل المسؤولين عن البيئة أو المكان لتطبيق البرنامج .

٢- التخطيط Planning

وبعد إن قامت الباحث بتحديد الحاجات الرئيسية في البرنامج لدى المسترشدات و على ضوء ذلك تم تحديد الهدف العام للبرنامج و الأهداف السلوكية .

٣- التطبيق Application

بعد تحليل الاحتياجات، وتحديدها من خلال توضيح الأهداف العامة والسلوكية للبرنامج الإرشادي يسهل على المرشد اختيار النشاطات والفعاليات المناسبة.

٤- التقييم Evaluation

وهي إعطاء تقييم شامل للبرنامج و الحكم على مدى الترابط المنطقي للبرنامج.

٥- اتخاذ القرار Making Decision

إن الطريقة المنطقية في التقدم نحو اتخاذ القرار مدى نجاح الخطوات الأربعة في البرنامج في تحقيق الأهداف المرجوة و هنالك ثلاثة قرارات من الممكن اتخاذها في أي برنامج وهي الاستمرارية ، التعديل ، الترك أو الإهمال . و الاستمرارية يجب إن تكون لها وقت محدود وعلى مصممي البرنامج إن يتبعوا الخطوات الخمس بدقة (ألكعبي ، ٢٠٠١ ، ص٦١) وبعد التقييم للبرنامج ثمّ اتخاذ القرار بالاستمرارية فيه .

٣-٦- الوسائل الاحصائية

اعتمدت الباحثة على الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات النتائج للمقياس و البرنامج الإرشادي و قد استخدمت الوسائل الاحصائية الآتية :

١- الاختبار التائي t-test لعينة واحدة لحساب مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث .

٢- معامل ارتباط بيرسون . لإيجاد ثبات المقياس

٣- اختبار مان – وتني Mann-Whitney u-test . لمعرفة دلالات الفرق (التكافؤ) بين المجموعة التجريبية و الضابطة في اختبار الاحتراق النفسي القبلي ، الحالة الاجتماعية ، التحصيل ، الخدمة . و الفرق بين المجموعتين (التجريبية و الضابطة) على مقياس الاحتراق النفسي في الاختبار البعدي .

٤- اختبار ولكوكسن Wilcoxon . استخدم لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار(القبلي و البعدي) للمجموعة الضابطة و قياس الفرق بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج الإرشادي

٤- عرض النتائـــج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرضـــا للنتائـــج ومناقشتهـــا فـــي ضوء النتائج الإحصائية وفق أهداف الدراســـة، وفرضياتها، و تفسيـــر تلك النتائـــج، ومقارنتهـــا بالدراسات السابقـــة، ومـــن ثم عرض التوصيات والمقترحـــات .

فيما يخص الهدف الأول تم قيـــاس الاحتراق النفســـي عند معلمـــات ذوي الاحتياجـــات الخاصة، وللتعرف على مستوى الاحتراق النفســـي لدى العيّنـــة قامت الباحثـــة بتطبيق مقياس

الاحتراق النفسي على إفراد عينة الدراسة وعددها (١٣٥) إذ تم اعتماد الوسط الفرضي البالغ (٥٦) أساسا في تقدير مستوى الاحتراق النفسي وبتطبيق الاختبار التائي (T,Test) لعينة واحدة بلغ الوسط الحسابي(٦٤,٢) وبانحراف معياري(٧,٩١) وعند مقارنة الوسط الحسابي لدرجات جميع إفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي تبين إن القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٢,٠٧٢) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) بدرجة حرية مقدارها (١٣٤) . أي إن الفرق دال إحصائيا والجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

عدد إفراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة ٠,٠٥
١٣٥	٦٤,٢	٧,٩١	١٢,٠٧٢	١,٩٦	١٣٤	دالة إحصائيا

وهذا يعني إن مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث أعلى من الوسط الفرضي للمقياس أي إن إفراد العينة يعانون من مستوى مرتفعاً من الاحتراق النفسي و هذا يؤكد مشكلة البحث الحالي و يدعو إلى البحث في سبل خفض هذا المستوى إلا وهو أسلوب إرشادي مبني على نظرية الإرشاد بالمعنى كما اقترحته الباحثة و تطبيقه و كما سيرد في الهدف الثاني من البحث الحالي .

إما الهدف الثاني فقد تم التعرف على اثر البرنامج الإرشادي القائم على الإرشاد بالمعنى في خفض الاحتراق النفسي عند معلمات ذوي الاحتياجات الخاصة بناءً على فرضيات هذا الهدف .

- الفرضية الاولى : لا توجد فروق دالة إحصائيا في الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) بعد تطبيق البرنامج الارشادي، ولاختبار صحة هذه الفرضية، استخدمت الباحثة اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، إذ ظهرت إن القيمة المحسوبة والتي

تســـاوي (٥٥) هي دالة إحصائيا، لأنها اكبر من القيمـــة الجدوليـــة و التي تساوي (٨) عند مستوى دلالـــة (٠,٠٥) ، وهذا يعني رفض الفـــرضية الصفـــرية وقبول الفـــرضية البديلة أي توجد فروق قبل تطبيق البرنامج الارشـــادي وبعده، وهذا يدل على فاعلية البرنامج والجدول (٦) يوضح ذلك .

جدول (٦)

نتائج اختبار ولكوكسن للمجموعة التجريبية للاختبار القبلي و البعدي

المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدلالة الاحصائية (٠،٠٥) الجدولية	
التجريبية	القبلي	٦٥،٣	٤،١٣٧٩٠	١٥،٥	١٥٥	٥٥	٨	الفرق دال إحصائيا
	البعدي	٣٢،٠	٥،٤٣٦٥٠	٥،٥	٥٥			

و تشير النتائج بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المبني على مجموعة من الأساليب و الفنيات الخاصة بنظرية الإرشاد بالمعنى إلى فاعلية البرنامج الإرشادي و يفسر هذا الاختـــــــــلاف في استجابة المجموعة التجريبية في الاختبار (القبلي و البعدي) على مقيـــــــاس الاحتراق النفســـــــي في خفض الاحتراق النفسي الذي تعانيه معلمـــــات ذوي الاحتياجات الخاصة . و تتفـــــق الدراسة الحاليـــة مع دراسة (أبو غزالة ،٢٠٠٧) في فاعلية المتغير المستقل أي البرنامج الإرشادي المبني على نظرية الإرشاد بالمعنى وتأثيره في المتغير التابع بالرغم من الاختلاف في المتغير التابع .

و كذلك مع دراسة (محمد و حنفي، ٢٠٠٧) في فاعلية البرنامج الإرشادي، و دراسة (عبد النبي ، ٢٠١٢) و دراسة (الخواجا ، ٢٠١٦). تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بإتباعها نظرية الإرشاد بالمعنى في بناء البرنامج الإرشادي المعد للدراسة .

وتتفق مع بعض الدراسات في معرفة فاعلية البرنامج الإرشادي على المتغير التابع كما في دراسة (الخواجا،٢٠١٦) و دراسة (محمد وحنفي ،٢٠٠٧) .و قد اعتنت الدراسة الحالية بمعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة، كون هذه الفئة من المعلمات تتعامل مع تلاميذ تنوعت و

تعددت إعاقاتهم، ويتطلب من المعلمات بذل كثيراً من الجهد و الوقت في سبيل إيصال المعلومة إلى هؤلاء التلاميذ، فتكون معرضة أكثر من غيرها للاحتراق النفسي وفقا لمتطلبات مهنتها .

– الفرضية الثانية : لا توجد فروق دالة إحصائيا في الاختبارين القبلي و البعدي على مقياس الاحتراق النفسي للمجموعة الضابطة عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ولاختبار صحة هذه الفرضية لقد تم استخدام اختبار ولكوكسن لمعرفة دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي إذ ظهر أن القيمة المحسوبة تساوي (٩٤) وهي غير دالة إحصائيا عند مقارنتها بالجدولية والتي تساوي (٨) عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) .

جدول(٧)

الاختبار (القبلي – البعدي للمجموعة الضابطة)

المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدلالة الاحصائية (٠،٠٥) الجدولية	
الضابطة	القبلي	٦٤،١	٩٥٦٧١،٣	١١،٦	١١٦	٩٤	٨	غير دالة إحصائيا
	البعدي	٦٢،٥	٤،٣٠١١٦	٩،٤	٩٤			

وهذا يعني قبول الفرضية الصفرية أي لا توجد فروق بين درجات المجموعة الضابطة على مقياس الاحتراق النفسي في الاختبار القبلي و البعدي قبل تطبيق البرنامج و بعده، لأنهم لم يتلقوا أي تدريب أو ممارسة على البرنامج الإرشادي .

– الفرضية الثالثة : لا توجد فروق دالة إحصائيا في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة على مقياس الاحتراق النفسي عند مستوى دلالة(٠,٠٥) بعد تطبيق البرنامج الإرشادي و لاختبار صحة هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار مان – وتني لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة إذ ظهر إن القيمة المحسوبة تساوي (٠,٠٠) وهي دالة لأنها اصغر من القيمة الجدولية و التي تساوي (٢٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و لصالح المجموعة التجريبية و هذا يعني رفض الفرضية الصفرية و قبول البديلة أي

توجـــــــد فروق داللـــه بين المجمـــوعة التجريبية و المجموعة الضابطـــــــة بعد تطبيق البرنامج الارشـــادي و الجدول (٨) يوضح ذلك .

الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة باستخدام اختيار مان – وتني

جدول (٨)

المجموعة	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة مان-وتني	الدلالة الاحصائية (٠،٠٥)	المحسوبة	الجدولية	
التجريبية	البعدي	٣٢،٠	٥،٤٣٦٥٠	٥،٥	٥٥	٠،٠٠	٢٣	الفرق	دال إحصائيا	
الضابطة	البعدي	٦٢،٥	٤،٣٠١١٦	١٥،٥	١٥٥					

و تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج المستخدم و يعكس مدى استفادة المجموعة التجريبية من الفنيات و النشاطات المستخدمة فيه في حين لم تتأثر نتائج المجموعة الضابطة كونها لم تتعرض لبرنامج إرشادي .وتتفق الدراسة الحالية مع دراسة أبو غزالة٢٠٠٧ في فاعلية الإرشاد بالمعنى بالرغم من اختلاف المتغير التابع .وتختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة التي عالجت الاحتراق النفسي باعتمادها على نظرية الإرشاد بالمعنى .

٤-٢- التـــوصيـــات

١. العناية بالدعم المـــادي و المعنـــوي لمعلمي ذوي الاحتيـــاجات الخـــاصة لان رضـــا الفـــرد عن مهنتـــه هو أول مراحـــل انجازه المهني و من ثم تفادي الإصابة بالاحتراق النفسي .

٢. تأهيل مستشار نفســـي متخصص في مدارس التربية الخاصة و معاهدها قادراً على تقديم الاستشـــارات اللازمـــة لمســـاعدة المعلميـــن على التصدي لضغوط العمل و الاحتراق النفســـي .

٣. إقامة دورات تدريبية و تأهيلية بصـــورة مستمرة لمعلمي ذوي الاحتياجـــات الخاصة مما يساعدهم و يشجعهـــــــم على أداء عملهـــم بصورة ايجابية .

٤-٣- المقترحات

١. إجراء دراسة مماثلة لتعرف على اثر البرنامج الإرشادي لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمي التلاميذ العاديين .

٢. اجراء دراسة وفق اساليب ارشادية اخرى مثل (السلوكية-المعرفية)على فئات اخرى من معلمات و معلمين ذوي الاحتياجات الخاصة

٣. ضرورة تصميم برامج وقائية تساعد معلمات و معلمين ذوي الاحتياجات الخاصة على تحقيق تكيف أفضل مع
at.ظروف و صعوبات التعليم للتلاميذ .

المصادر

• أبو غزالة، سميرة علي جعفر(٢٠٠٧) : فعالية الإرشاد بالمعنى في تخفيف أزمة الهوية و تحسين المعنى الايجابي للحياة لدى طلاب الجامعة ، المؤتمر الثانوي مستقبله، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس٨-٩ ديسمبر ،ص١٥٧-٢٠٢.

• ابو هواش، راضي محمد جبر و الشايب، عبد الحفيظ قاسم (٢٠١٢): مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة مقارنة بالمعلمات العاديات في محافظة الباحة في المملكة العربية السعودية، المجلة التربوية الدولية المتخصصة، مج١،ع٧،ص٣٦٠-٣٨٢ .

• التميمي ، محمود كاظم (٢٠١٦) : الإرشاد الجامعي ، ط١ ، مركز ديبونو لتعليم التفكير ، عمان – دبي.

• الجابري ، كاظم كريم و صبري ، داود عبد السلام (٢٠١٣) : مناهج البحث العلمي ، جامعة بغداد، كلية التربية ابن رشد .

• الخرابشة ، عمر و عربيات ، احمد (٢٠٠٥) : الاحتراق النفسي لدى المعلمين العاملين مع الطلبة ذوي صعوبات التعلم في غرف المصادر ، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية و الاجتماعية والإنسانية ، مج ١٧ ، ع٢ ، ص٢٩٢-٣٣١ .

• الخواجا ، عبد الفتاح محمد (٢٠٠٩) : الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية و التطبيق مسؤوليات وواجبات - دليل الإباء والمرشدين ، ط١ ، دار الثقافة ، عمان .

• الخواجه ، عبد الفتاح (٢٠١٦) : فاعلية برنامج إرشاد جمعي في خفض مستوى الاحتراق النفسي و الضغط

النفسي لدى عينة من معلمي الدبلوم بجامعة السلطان قابوس ، مجلة المعهد الدولي للدراسة و البحث (جسر) ، مج٢، ع٣، ص١-٢٣ .

• الزوبعي ، عبد الجليل إبراهيم و الغنام ، محمد احمد (١٩٨١) : مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ط١ ، مطبعة جامعة بغداد .

• ألشمري، سلمان جودت مناع و التميمي، محمود كاظم (٢٠١٢): الأساليب و البرامج الإرشادية و انموذجات تطبيقية في برامج الإرشاد النفسي ، مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي .

• العايش ، زينب محمد زين (١٩٩٦) : مدى فاعلية العلاج بالمعنى كأسلوب إرشادي في تخفيض الاضطرابات السلوكية في مرحلة المراهقة ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد (٥) ، ص٢٣٣-٢٥٣ ، جامعة عين شمس .

• العجيلي ، صباح حسين و آخرون (٢٠٠١) : مبادئ القياس و التقويم التربوي ، بغداد ، مكتب احمد و الدباغ للنشر .

• العزة ، سعيد حسني (٢٠٠٢) : المدخل إلى التربية الخاصة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، ط١، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة ، عمان .

• الفحل ، نبيل محمد (٢٠٠٩) : برامج الإرشاد النفسي النظرية و التطبيق ، ط٢ ، دار العلوم للنشر والتوزيع ، القاهرة .

• القمش ، مصطفى نوري (٢٠٠٠) : الإعاقة السمعية واضطرابات النطق واللغة ، ط١ ، دار الفكر ، عمان .

• ألكعبي ، بتول بناي زبيري (٢٠٠١) : اثر الإرشاد الواقعي في علاج الاغتراب لدى طلبة الخامس الإعدادي ، جامعة البصرة ، كلية التربية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة

• الكندري ، عبد الله عبد الرحمن و عبد الدايم ، محمد احمد (١٩٩٨) : المنهجية العلمية في البحوث التربوية و الاجتماعية ، ط٢ ، الكويت ، ذات السلاسل للنشر .

• النوح ، مساعد بن عبد الله (٢٠٠٤) : مبادئ البحث التربوي ، ط١ ،مكتبة الرشد، الرياض . جامعة عين شمس .

• الهاشمي ، عبد الرحمن و عطية ، محسن علي (٢٠٠٩) : تحليل محتوى اللغة العربية رؤية نظرية تطبيقية ، ط١ ، عمان ، دار صفا .

• بني احمد ، احمد محمد عوض (٢٠٠٧) : الاحتراق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس، ط١ ، دار الحامد ، عمان

• جرادات ، عزت و آخرون (٢٠٠٨) : أسس التـــربية ، ط١ ، دار صفـــا ، عمـــــان

• زوقري، هيفاء محمد عمر (٢٠١٣) : الاحتراق النفســي لمعلمي التلاميــذ ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقتها بسمات الشخصية و ببعض المتغيــرات الديموجرافية في عدن، جامعــة عدن ، رسالة ماجستير.

• زيدان ، إيمان محمد مصطفى (١٩٩٨) : مدى فاعليـــة كل من الإرشاد النفســي الموجــه و الغيــر موجــه في تخيف حــدة الاحتراق النفسي لدى عينــة من المعلمــات ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، معهد الدراسات و البحوث التربوية ، جامعــة القاهرة .

• عبد النبي، عبد الله محمد إبراهيم (٢٠١٢): برنامج إرشادي لتحسين مستوى الصلابة النفسية لدى المعلمين المحترقين نفسيا، جامعة القاهرة، معهد الدراسات التربوية، رسالة ماجستير غير منشورة.

• عدس ، عبد الرحمن (١٩٩٨) : أســاليب البحــث التــربوي ، ط٢ ، دار الفرقان ، عمان .

• علاء الدين ، جهاد محمود (٢٠١٣) : نظــريات الإرشاد النفســي المعرفي و الإنســاني، ط١ ، الأهلية للنشــر و التوزيع ، عمان .

• فان دالين ، ديو يولد (١٩٨٥) : مناهج البحث في التربيــة و علــم النفس ، ترجمة محمد نبيل نوفل، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .

• فرانكل ، فيكتور (١٩٨٢) : الإنسان يبحث عن المعنــى ، ت د . طلعت منصور ، دار القلــم، الكويت .

• فرانكل، فيكتور (٢٠٠٤) : إرادة المعنــى أسس و تطبيقات العلاج بالمعنــى . ترجمة إيمان فوزي ، القاهرة ، دار زهــراء الشــرق .

• كوري ، جيلد (٢٠١١) : النظرية و التطبيق في الإرشاد و العلاج النفســي ، ترجمة سامح وديع الخفش ، ط١ ، دار الفكــر ناشــرون و موزعون ، عمان .

• محمد ، صلاح الدين عبد القادر و حنفي ، علي عبد النبي (٢٠٠٧) : برنامج إرشادي لخفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين و إكسابهم مهارات التعامل مع التلاميذ الصم ، مجلة كلية التربية، جامعة بنها ، مج١٧ ، العدد٦٩ ، ص١٧٩-٢٣٢ .

• معوض ، محمد عبد التواب (١٩٩٨) : اثر الإرشاد بالمعنى في خفض خواء المعنى لدى عينة من العميان ، مجلة الإرشاد النفسي ، العدد(٨) ، ص٣٢٥-٣٥٦ ، ج

• نيستول ، مايكل (٢٠١٥) : مدخل إلى الإرشاد النفسي من منظور فني و علمي ، ترجمة مراد علي سعد و احمد عبد الله الشريفين ، ط١ ، دار الفكر ناشرون وموزعون ، عمان .

المصادر الأجنبية

• Graham , Scott (1993) Staff Burnout and Job Induced Tension : The Buffering Effects of Social Support and Locus of Control . Master . Thesis . Simon Fraser University . PP: 19-33

• Maslach and Michael P. Leiter (1997) The Truth about Burnout : How Organizations Cause Personal Stress and What to Do about It . San . Francisco : John Wiles and Sons

• Maslach (١٩٨٢) " Understanding Burnout : Definitional Issues Analyzing A Complex Phenomenon "Sage Publication . United States of . America

• Schwab , R.L. , S. Chackson and R.s. Schuler (1986) "Education . Burnout Source and Consequences " Education Research Quarterly