

الخاتمة والملخص

ملخص الدراسة باللغة العربية:

– مقدمة:

تعد الإعاقة شيء غير متوقع، فكل أب وأم في الدنيا ينتظران طفلاً طبيعياً عادياً، ولذلك فليس غريباً أن تمثل إعاقة الطفل صدمة قوية للوالدين، وخاصة الأم، فالأم هي أكثر أعضاء الأسرة حرصاً عليه، وقلقاً على حالته، وتأثراً بإعاقته، وتلعب دور الميسر والملبي لإشباع حاجات الطفل اليومية في ظل إنشغال الآباء بأعباء الحياة. (باختة خلف الله، ٢٠١٥، ص١٦٨).

وعندما تكتشف الأم إعاقة ابنها الذهنية تشعر بالحزن والقلق، حيث أصبح طفلها غير قادر على ممارسة حياته ودوره في الأسرة والمجتمع (عادل محمد، ٢٠٠٢، ص٤٦٢)، كما تشعر بالحسرة والحزن، وقد تمر بمرحلة إنكار الذات وعدم التصديق وقد يتولد لديها شعور بالذنب وكأنها السبب في هذه الحالة ويسيطر عليها الشعور بالإحباط والاضطهاد وتصاب بالعزلة (عائشة توهامي، ٢٠١٥، ص٣).

كما يقع عليها عبء اجتماعي ونفسي يتمثل في التقلب المزاجي، وعدم التواصل الإجتماعي مع الأسرة، وأيضاً العبء الواقع من الزوج متمثلاً في عدم التدعيم والمساندة الزوجية، وعدم التوافق الزوجي بالإضافة إلى العبء الواقع من أخوة الطفل متمثلاً في عدم القدرة على التواصل مع الطفل المعاق ذهنياً، وعدم تفهم الأبناء لطبيعة أخيهم.

وتتمثل هذه الأعباء النفسية والحياتية خطراً على صحة الأم وتوازنها؛ مما ينشأ عنها من آثار سلبية لعدم القدرة على التوافق وضعف في مستوى الأداء والعجز عن ممارسة المهام اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي (أحمد الغرير وأحمد أبو أسعد، ٢٠٠٩، ص١١٩).

وفي ظل ما تعانيه أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً من إرهاك نفسي شديد، كان لا بد من تقديم برامج إرشادية وعلاجية وتدريبية مناسبة لتخفيف الإرهاك النفسي لديهن.

وبعد علم النفس الإيجابي واحداً من الأساليب والمداخل العلاجية والإرشادية التي تركز على أوجه القوة في الإنسان بدلاً من أوجه القصور، وعلى تعزيز الإمكانيات بدلاً من التوقف عند

المعوقات، ويقوم على عدد من الفنيات الإيجابية، التي لها دور فعال في التصدي لكثير من الاضطرابات النفسية.

- مشكلة الدراسة:

تتعلق مشكلة الدراسة الحالية من نتائج الدراسات السابقة كدراسة نوربيرج (Norberg, 2007)، ودراسة إيمان أحمد (٢٠١١)، ودراسة فارجيس وفنكاسان (Varghese & Venkatesan, 2013)، ودراسة أشرف اغبارية (٢٠١٧)، ودراسة محمد البحيري وآخرون (٢٠١٧) والتي أكدت على معاناة أسر الأطفال المعاقين من الإنهاك النفسي؛ وخصوصاً أسر المعاقين ذهنياً كدراسة سلوى جبر (٢٠١٠)، ودراسة نيستور وشيلين (Nistor & Chilin, 2013)، وتحديداً الأمهات كدراسة كارادافوت ويونري (Karadavut & Uneri, 2011)، حيث تؤثر الإعاقة الذهنية على طيب الحياة النفسية للأمهات، وتؤدي إلى إنخفاض تقدير الذات لديهن.

وبعد وجود طفل معاق ذهنياً بمثابة مصدر ضغط دائم ومستمر للأُم، وقد لا تستطيع اتخاذ الأساليب الملائمة لمواجهة تلك الضغوط الشديدة، فينعكس ذلك على حالتها النفسية سلباً مما يصل بها إلى حد الإنهاك النفسي؛ ونتيجة لذلك أصبح من الضروري العمل على مساعدة هذه الفئة بكافة السبل والوسائل من خلال عملية التدخل بأنواعها الإرشادية والعلاجية.

ومن خلال النظر في أغلب التدخلات الإرشادية، تبين أن علم النفس الإيجابي يلعب دوراً كبيراً في التغلب على كثير من الاضطرابات والمشاكل النفسية، حيث يمثل واحداً من أفضل السبل لمساعدة الأفراد في أوقات الشدة (ليزا أسبينول، وأورسولا ستودينجر، ٢٠٠٦، ص ٤٢٠)، كما يستخدم علم النفس الإيجابي مجموعة من الفنيات أهمها: غرس الأمل، والتفاؤل والثقة بالنفس والصبر والمثابرة وبناء القوة الحازمة والتي تعمل كجهاز مناعة وحائط ضد تعرض الفرد للإصابة بالاضطرابات النفسية والعقلية. (حسن الفنجري، ٢٠٠٦، ص ٤٢)

ومن ثمَّ سعت الباحثة في دراستها إلى استخدام فنيات علم النفس الإيجابي، والتحقق من فاعليتها في خفض الإنهاك النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً.

ومن ثمَّ صيغت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

ما فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض

الإنهاك النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً؟

ويتفرع منه الأسئلة الفرعية التالية:

١. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس الإنهاك النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
٢. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الإنهاك النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟
٣. هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس الإنهاك النفسي في القياسين البعدي والتتبعي؟

– أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي القائم على فنيات علم النفس الإيجابي في خفض الإنهاك النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنيًا.
٢. التعرف على ما تحتاجه أمهات الأطفال المعاقين ذهنيًا من دعم ومساندة من الأسرة والمجتمع؛ حتى تستطيع القيام بواجباتها على أكمل وجه.
٣. تبصير الأمهات بالطرق والأساليب الإيجابية في التعامل مع المشكلات المسببة للإنهاك النفسي.

– أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في:

أ- الأهمية النظرية:

١. المساهمة في إثراء المكتبة المصرية والعربية بإطار نظري عن علم النفس الإيجابي، وكيفية استخدام فنياته المختلفة.
٢. قلة عدد الدراسات العربية -في حدود علم الباحثة- التي تناولت استخدام مدخل علم النفس الإيجابي مع متغير الدراسة الحالية (الإنهاك النفسي).
٣. تناول الدراسة لفئة أمهات الأطفال المعاقين ذهنيًا، وهي من أهم فئات المجتمع وأكثرها حاجة للإرشاد على اعتبارهن - اختصاصيات - (غير مهنيات)، فبقدر ما نوليهن من رعاية وتأهيل تربوي ونفسي ننهض بتنشئة الأجيال القادمة.

٤. لفت أنظار المهتمين بالعلاج والإرشاد النفسي لأهمية المدخل الإيجابي في خفض بعض المشكلات والاضطرابات النفسية والسلوكية.

ب- الأهمية التطبيقية:

١. إمداد البيئة المصرية والعربية ببرنامج إرشادي قائم على فنيات علم النفس الإيجابي ذلك الاتجاه التدخلي الإيجابي الحديث، والذي أثبتت فاعليته العديد من الدراسات، متضمناً توظيفاً وتطبيقاً لتلك الفنيات في خفض الإنهاك النفسي.

٢. إمداد البيئة المصرية والعربية بمقياس للإنهاك النفسي لأمهات الاطفال المعاقين ذهنياً، ليتمكن الأخصائين النفسيين من تقييم مقدار الإنهاك والعمل على خفضه والحد منه.

٣. المساهمة في تحسين الصحة النفسية لأمهات الأطفال المعاقين ذهنياً من خلال استخدام بعض فنيات علم النفس الإيجابي؛ مما يعود بالخير على أطفالهن، وعلى الأسرة بالكامل بالسعادة والاستقرار، بل والمجتمع كله.

٤. مساعدة المهتمين بمجال الإرشاد والصحة النفسية في التخطيط لعمليات الإرشاد العلاجي والنفسي لذوي الإنهاك النفسي، والمعاناة المرتفعة من ضغوط أحداث الحياة من خلال الاستفادة من نتائج الدراسة.

- مصطلحات الدراسة:

- البرنامج الإرشادي Counseling Program:

هو خطة منظمة ومصممة في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردياً وجماعياً؛ بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي؛ ولتحقيق التوافق النفسي (حامد زهران، ٢٠٠٥، ص ١٩).

تُعرفه الباحثة إجرائياً بأنه:

مجموعة من الجلسات الإرشادية التي تتضمن أنشطة تفاعلية مع أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً، تُقدم من خلال فنيات مستندة إلى التدخل الإيجابي في الإرشاد (فنيات علم النفس الإيجابي) بغرض مساعدتهم على التغلب على الشعور بالإنهاك النفسي الناتج عن رعاية طفل معاق ذهنياً.

- علم النفس الإيجابي Positive Psychology:

هو الدراسة العلمية الموضوعية ذات الطبيعة النظرية والتطبيقية للخبرات الإيجابية، وللخصال أو السمات الشخصية الفردية الإيجابية، وللمؤسسات النفسية والاجتماعية التي تعمل على تيسير وتنمية هذه الخبرات والخصال والارتقاء بها وتطويرها لإعداد شخصيات إيجابية فعالة ومؤثرة، تهتم - بالإضافة إلى ما هو كائن بالفعل - بما ينبغي أن يكون عليه الفرد مستقبلاً. (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000, p. 20; Seligman, 2002, p.17; Duckworth, et al., 2005, p. 630)؛ محمد الصبوة، ٢٠٠٦، ص ١٥؛ محمد الصبوة، ٢٠٠٨، ص ٢٠؛ محمد الصبوة، ٢٠١٠، ص ٢؛ بشير معمرية، ٢٠١٠، ص ١٠٢؛ مصطفى عطا الله و فضل عبد الصمد، ٢٠١٣، ص ٣٤٣)

وتُعرف الباحثة علم النفس الإيجابي بأنه:

تدخل حديث في مجال علم النفس يهتم بدراسة كل ما هو إيجابي، كما يساهم في المساعدة على مواجهة مشكلات وصعاب الحياة اليومية من خلال تعظيم نقاط القوة والخصال والسمات الإيجابية للفرد.

- الإنهاك النفسي Burn out:

يعرفه كل من عمر الخرابشة وأحمد عريبات (٢٠٠٥م، ص ٣٠١) و حسام علي (٢٠٠٨م، ص ٢٢) وعمار الفريجات ووائل الرضي (٢٠١٠م، ص ١٥٦٦) الإنهاك النفسي بأنه حالة نفسية تصيب الفرد بالإرهاق والتعب نتيجة وجود متطلبات وأعباء إضافية تفوق قدراته يشعر معها الفرد أنه غير قادر على التكيف معها بطريقة مقبولة؛ مما ينعكس عليه سلبياً، وكذلك على من يتعامل معه، وتساهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية.

وتُعرفه الباحثة إجرائياً بأنه:

شعور الأم بحالة من الإجهاد الانفعالي؛ حيث يبتابها شعور بالحزن والقلق والتوتر المستمر، وتراجع في قدرتها المعرفية متمثل في ضعف الانتباه وقلة التركيز، وتشتت الفكر، مع انخفاض وتدني في مستوى الأداء البدني لديها، ونقص الكفاءة والإنجاز الشخصي؛ مما يؤثر بدوره على توافقها مع ذاتها ومع الآخرين، وكل ذلك نتيجة تعرضها لأحداث ومواقف ضاغطة بشكل مستمر؛ بسبب تحملها أعباء رعاية طفلها المعاق ذهنياً بجانب أداء وإدارة شؤون المنزل، ويقاس بالدرجة التي تحصل عليها أم الطفل المعاق ذهنياً على مقياس الإنهاك النفسي المعد لهذه الدراسة.

- الإطار النظري:

تضمن الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة تعريفاً بمفاهيمه الأساسية كالإعاقة الذهنية، والإنهاك النفسي وأبعاده وأعراضه وآثاره، ثم علم النفس الإيجابي وفتياته.

- دراسات وبحوث سابقة:

تضمن الفصل الثالث من الدراسة عرضاً للدراسات العربية والأجنبية، التي توصلت إليها الباحثة، وقد صنفتها وفقاً لثلاث محاور تتعلق بمتغيرات الدراسة المستقلة والتابعة، وأعقبها بتعليق عام عليها.

- فروض الدراسة:

تضمنت الدراسة ثلاث فروض للتحقق من صحتهم، وهم:

1. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس الإنهاك النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح التطبيق القبلي.
2. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعتين الضابطة والتجريبية على مقياس الإنهاك النفسي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة الضابطة.
3. لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي رتب درجات أمهات المجموعة التجريبية على مقياس الإنهاك النفسي في القياسين البعدي والتتبعي.

- منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة المنهج التجريبي بالطريقة شبه التجريبية بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات القياسات القبالية والبعديّة؛ وذلك بهدف دراسة فاعلية برنامج إرشادي قائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي في خفض الإنهاك النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً، حيث يمثل البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي (المتغير المستقل)، بينما يمثل الإنهاك النفسي (المتغير التابع) لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً.

- عينة الدراسة:

تكونت من (١٤) أمًا لأطفال معاقين ذهنيًا، بمركز الابن الخاص فرع دمياط الجديدة، بمحافظة دمياط، وقد تم تقسيم عينة الدراسة إلى مجموعتين، إحداهما تجريبية تكونت من (٧) أمهات، وهى التي يتم تطبيق البرنامج الإرشادي عليها، والأخرى ضابطة تكونت من (٧) أمهات، والتي لن تتلقى أي معالجة، وقد تم ضبط الفروق والتكافؤ بين مجموعتي الدراسة الضابطة والتجريبية في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي، ونسب ذكاء الأطفال وعمر الأمهات، وكذلك التكافؤ بينهما من خلال القياسات القبلية لمتغير الدراسة (الإنهاك النفسي).

- أدوات الدراسة:

تكونت أدوات الدراسة الحالية من:

أ- أدوات الضبط التجريبي:

مقياس المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي (إعداد وتقنين/ محمد سرفان، ودعاء خطاب، ٢٠١٦م).

ب- أدوات قياس المتغير التابع:

- ١- استمارة البيانات العامة للأسرة. (إعداد الباحثة)
- ٢- استمارة مفتوحة الطرف لأمهات الأطفال المعاقين ذهنيًا. (إعداد الباحثة)
- ٣- مقياس الإنهاك النفسي لأمهات الأطفال المعاقين ذهنيًا. (إعداد الباحثة)
- ٤- استمارة تحديد الاحتياجات الإرشادية. (إعداد الباحثة)
- ٥- البرنامج الإرشادي القائم على بعض فنيات علم النفس الإيجابي. (إعداد الباحثة)

- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

استخدم في الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

١. اختبار "ويلكوكسون" للعينات المرتبطة: للتحقق من دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات التابعة.
٢. اختبار "مان ويتني" للعينات المستقلة: للتحقق من تكافؤ المجموعتين، ودلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية، في القياس البعدي للمتغيرات التابعة.

٣. اختبار حجم الأثر: لاختبار حجم أثر البرنامج التدريبي على المتغيرات التابعة.

- نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة الحالية إلى:

١. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للإرهاك النفسي لدى أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً، بالمجموعة التجريبية لصالح القياس القبلي.

٢. توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠١) بين متوسطي رتب درجات أمهات الأطفال المعاقين ذهنياً، بالمجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي للإرهاك النفسي لصالح المجموعة الضابطة.

خاتمة:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية، قدمت الباحثة ملخصاً لها، وعرضاً لأهم الاستنتاجات، كما قدمت توصيات منبثقة من الإطار النظري للدراسة ونتائجها، وكذلك عدداً من البحوث المستقبلية المقترحة.

Summary

Introduction:

Disability is an unexpected thing. Every father and mother in the world awaits a normal child, so it is not strange that a child's disability is a strong shock to parents, especially the mother. The mother is the keenest family member, anxious about his condition, affected by his disability, and plays the role of facilitator and caterer to satisfy The child's daily needs in light of the parents' preoccupation with the burdens of life. (Bakheta Khalaf Allah, 2015, p. 168).

When the mother discovers her son's mental disability, she feels sadness and anxiety, as her child is unable to practice his life and role in the family and society (Adel Muhammad, 2002,p. 462), she also feels sorrow and sadness and may go through a stage of self-denial and disbelief and may generate a feeling of guilt as if the reason for This situation is dominated by feelings of frustration, persecution, and isolation (Aisha Touhami, 2015, p. 3).

It also has a social and psychological burden that is represented by mood swings, lack of social communication with the family, and also the burden of the husband represented in lack of support and marital support, marital incompatibility in addition to the burden from the child's brotherhood represented in the inability to communicate with the mentally handicapped child, And the children's lack of understanding of their brother's nature.

These psychological and life burdens represent a danger to the health and balance of the mother, which results in negative effects of the inability to conform, weakness in the level of performance, the inability to exercise daily tasks, low motivation to work and a feeling of burnout (Ahmed Al Ghurair & Ahmed Abu Asaad, 2009, p. 119).

In light of the severe mental suffering of mothers of children with disabilities, it was necessary to provide appropriate counseling, treatment and training programs to decrease their burnout.

Positive psychology is one of the therapeutic and instructional approaches and approaches that focus on the strengths of man rather than shortcomings, and on enhancing capabilities rather than stopping at constraints, and is based on a number of positive techniques that have an effective role in addressing many mental disorders.

The Problem of Study:

The problem of the current study is based on the results of previous studies such as Norberg (2007), Iman Ahmed (2011), Varghese & Venkatesan (2013), Ashraf Ighbariah (2017), and Mohamed Al-Behairy et al. (2017) which emphasized the suffering of children's families People with burnout; Especially the families of the mentally handicapped, such as the study Salwa Jabr (2010), the study of Nestor and Chilin (2013), and specifically mothers such as the study Karadavut and Yonri Karadavut & Uneri (2011), where mental disability affects the good mental life of mothers, and leads to a decrease in their self-esteem.

The presence of a mentally handicapped child is a source of permanent and continuous pressure for the mother, and she may not be able to take appropriate methods to face these severe pressures, as this will be negatively affected by her psychological state, which amounts to burnout. As a result, it has become necessary to work to assist this group in all ways and means through the intervention process, with all its indicative and remedial types.

By looking at most indicative interventions, positive psychology has been found to play a major role in overcoming many mental disorders and problems, as it represents one of the best ways to help individuals in times of stress (Lisa Espinol and Ursula Studinger, 2006, p. 420), as it is used Positive psychology is a group of techniques, the most important of which are: planting hope, optimism, self-confidence, patience, perseverance, and building barrier strength, which acts as an immune system and a wall against individual exposure to mental and mental disorders (Hassan Al-Fangary, 2006, p. 42).

Then the researcher sought in her study to use the techniques of positive psychology, and verify its effectiveness in reducing burnout in the mothers of intellectually disabled children.

Then the study problem was formulated in the following main question:

What is the effectiveness of a counseling program based on some positive psychology techniques for reducing burnout of intellectually disabled children's mothers?.

The following questions stem from the question:

1. Are there statistically significant differences between the mean ranks of the degrees of mothers of the experimental group on the

- scale of burnout before and after applying the counseling program?.
2. Are there statistically significant differences between the mean scores for the mothers 'degrees of the control and experimental groups on the scale of burnout after applying the counseling program?.
 3. Are there statistically significant differences between the mean rank of the degrees of the mothers of the experimental group on the scale of burnout in the post and tracking measurement?.

Objectives of the study:

That it is the present study to:

1. Verify the effectiveness of a counseling program based on the techniques of positive psychology for reducing burnout of intellectually disabled children's mothers.
2. Knowing what intellectually disabled children's mothers need support from the family and society in order to be able to carry out their duties to the fullest.
3. Enlightenment of mothers with positive ways and methods in dealing with problems that causing burnout.

The importance of studying:

He has the importance of the current study in:

A- Theoretical importance:

1. Contribute to enriching the Egyptian and Arab library with a theoretical framework on positive psychology, using the use of its various techniques.
2. The rare number of Arab studies - within the limits of the researcher's science - that deals with the use of the introduction of positive psychology with the variable of the current study (Burnout).
3. The study dealt with the category of mothers of intellectually disabled children, which is one of the most important groups of

society and most in need of guidance on considering them - specialists - (non-professional).

4. Drew the attention of those interested in treatment and psychological counseling to the importance of a positive approach in reducing some of the psychological and behavioral problems and disorders.

B- Applied importance:

1. Providing the Egyptian and Arab environment with a counseling program based on the techniques of positive psychology that positive, modern interventionist approach, which has been proven effective by many studies, including employment and application because they are techniques to reduce burnout.
2. Providing the Egyptian and Arab environment with a measure of burnout for mothers of intellectually disabled children, so that psychologists can assess the extent of burnout and work to reduce it and reduce it.
3. Contribute to improving the mental health of the mothers of intellectually disabled children through the use of some techniques of positive psychology, which is good for their children and for the entire family with happiness and stability, and indeed the whole society.
4. Helping those interested in the field of counseling and mental health in planning therapeutic and psychological counseling for people with burnout and the high suffering from the stresses of life events, through benefiting from the results of the study.

Terminology of study:

1. Counseling Program

It is an organized plan and designed in the light of scientific foundations to provide direct and indirect counseling services individually and collectively, with the aim of helping them achieve normal growth and to achieve psychological compatibility (Hamid Zahran, 2005, p. 19).

The researcher knows him procedurally as:

A set of counseling sessions that include interactive activities with the mothers of intellectually disabled children presented through techniques based on positive intervention in counseling (positive psychology techniques) with the aim of helping them overcome the feeling of burnout resulting from caring for a mentally handicapped child.

2. Positive Psychology:

It is an objective, scientific study of the theoretical and applied nature of positive experiences, of the characteristic or positive individual personality traits, and of psycho-social institutions that facilitate and develop these experiences and traits and improve and develop them to prepare positive and effective personalities, who are interested - in addition to what is already present - with what should be The individual must be in the future. (Seligman,& Csikszentmihalyi, 2000, p. 20; Seligman, 2002, p.17; Duckworth, et al., 2005, p. 630); (Muhammad al-Sabwa, 2006, p. 15; Muhammad al-Sabwa, 2008, p. 20; Muhammad al-Sabwa, 2010, p. 2; Bashir Mamariya, 2010, p. 102; Mustafa Atallah and Fadl Abd-El Samad, 2013, p, 343).

The researcher is known positive psychology as:

A recent intervention in the field of psychology is concerned with studying all that is positive, as it contributes to helping to face the problems and difficulties of daily life by maximizing the strengths, attributes and positive attributes of the individual.

3. Burnout:

Omar Kharabsheh, Ahmed Arabiyat (2005, p. 301), Hossam Ali (2008, p. 22), Ammar Al-Frehat, and Wael Al-Ridhi (2010, p. 1566) know him as a psychological condition that afflicts the individual with fatigue and fatigue due to the presence of additional requirements and burdens that exceed his abilities with which the individual feels that he Unable to adapt to it in an acceptable manner, which reflects negatively on him, as well as on who deals with him, and contribute to the emergence of a set of negative psychological and physical manifestations.

The researcher knows him procedurally as:

A mother's feeling of a state of emotional stress, where she feels a feeling of sadness, anxiety, and constant tension, and a decline in her cognitive ability, which is weak attention, lack of focus, and distraction of thought with a decrease and low level of physical performance, and a lack of efficiency and personal achievement, which in turn affects her compatibility with herself and with others, and all of that As a result of being exposed to stressful events and situations on an ongoing basis because of the burden she carries the care of her mentally handicapped child besides performing and managing home affairs, it is measured to the degree that the mother of the mentally handicapped child gets on the burnout scale prepared for this study.

The theoretical framework:

The second chapter included the theoretical framework of the study, a definition of its basic concepts such as intellectual disability, burnout and its dimensions, symptoms and effects, then positive psychology and its techniques.

The previous studies and research:

The third chapter of the study included a presentation of the Arab and foreign studies reached by the researcher, and classified them according to three axes related to the variables of the independent and dependent study, and followed by a general comment on them.

The hypotheses of the study:

The study included three hypotheses to verify their authenticity, namely:

1. There are statistically significant differences between the mean ranks of the degrees of mothers of the experimental group on the scale of burnout before and after applying the counseling program in favor of pre measurement.
2. There are statistically significant differences between the mean scores for the mothers 'degrees of the control and experimental groups on the scale of burnout after applying the counseling program in favor of the control group.

3. There are no statistically significant differences between the mean ranks of the degrees of the mothers of the experimental group on the scale of burnout in the post and tracking measurement.

The study approach:

The researcher uses the experimental method in the semi-experimental method by designing the control and experimental groups with pre and post measurements, with the aim of studying the effectiveness of a counseling program based on some techniques of positive psychology in reducing burnout among the mothers of intellectually disabled children, where the counseling program is based on some techniques of science Positive self (independent variable), while burnout (dependent variable) represents the mothers of intellectually disabled children.

The study sample:

It consists of (14) mothers of intellectually disabled children at the special son center of the new Damietta branch in Damietta Governorate, and the study sample was divided into two groups, one is experimental consisting of (7) mothers, which is the counseling program is applied to, and the other is a control consisting of (7) mothers, which will not receive any treatment, the differences and equivalence between the control and experimental study groups in the economic, social and cultural level, and the intelligence of children and the age of mothers as well as the equivalence between them were determined through the pre measurements of the study variable (burnout).

The tools of Study:

The current study tools consisted of:

A- Experimental Control Tools:

Economic, Social and Cultural Level Meter (Prepared and legalized / Muhammad Sa`fan, and Duaa Khattab, 2016).

B- Tools for measuring the dependent variable:

1. A General Family Data Form. (Prepared by the researcher).
2. An Open form for Intellectually Disabled Children's Mothers (Prepared by the researcher).

3. A measure of burnout for intellectually disabled children's mothers (Prepared by the researcher).
4. A Counseling needs identification form. (Prepared by the researcher).
5. A counseling program based on some techniques of positive psychology. (Prepared by the researcher).

Statistical methods used:

The following statistical methods were used in the study:

1. **"Wilcoxon test" to Related samples:** To verify the significance of the differences between the mean sort of the pre and post measurement scores for the experimental group in the dependent variables.
2. **"Mann-Whitney" test for independent samples:** To verify the parity of the two groups, and the significance of the differences between the mean sort of the groups of the control and experimental groups scores in the post measurement of the dependent variables.
3. **Effect size Test:** To test the size of the effect of the training program on dependent variables.

The results of study:

The current study found:

1. There are statistically significant differences at the level (0.01) between the mean rank of the pre- and post-measurement scores for measurements of burnout among the mothers of intellectually disabled children in the experimental group in favor of pre-measurement.
2. There are statistically significant differences at the level (0.01) between the mean rank of mothers of intellectually disabled children in the two control and experimental groups in the post measurement of burnout in favor of the control group.

Conclusion:

In light of the results of the current study, The researcher presented a summary of it, and a presentation of the most important conclusions, as well as recommendations emanating from the theoretical framework of the study and its results, as well as a number of proposed future research.