



كلية البناء للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

# برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحراق النفسي لدى معلمات الحضانة

رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير  
(تخصص علم النفس التعليمي)

إعداد الطالبة  
**ناهد محمد أحمد وراد**

تحت إشراف

**د. منال محمود إسماعيل**  
مدرس علم النفس  
كلية البناء جامعة عين شمس

**أ. هـ. د. طاجي وليم يوسف**  
أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البناء جامعة عين شمس



﴿ وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ صَلَوةٌ  
وَسَتَرُّونَ إِلَى عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُثِّرْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾

[سورة التوبة: ١٠٥]





جامعة عين شمس  
كلية البناء للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## صفحة العنوان

"برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحراق النفسي"

لدى معلمات الحضانة"

إسم الطالبة: ناهد محمد أحمد وراد

الدرجة العلمية: ماجستير في التربية (علم نفس التعليمي)

القسم التابع له: علم النفس

إسم الكلية: كلية البناء للآداب والعلوم والتربية

الجامعة: جامعة عين شمس

سنة التخرج: ١٩٨٧

سنة المنح: ٢٠١٧





كلية البناء للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

## رسالة ماجستير

اسم الطالبة: ناهد محمد أحمد وراد

عنوان الرسالة: "برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحتراق النفسي لدى  
معلمات الحضانة"

اسم الدرجة: ماجستير في التربية (علم نفس تعليمي)

## لجنة الإشراف

د. منال محمود إسماعيل  
مدرس علم النفس  
كلية البناء جامعة عين شمس

أ.م.د. ماجي وليم يوسف  
أستاذ علم النفس المساعد  
كلية البناء جامعة عين شمس

أجازت الرسالة بتاريخ  
٢٠١٧ / /  
موافقة مجلس الجامعة  
٢٠١٧ / /

الدراسات العليا  
ختم الإجازة  
موافقة مجلس الكلية  
٢٠١٧ / /





كلية البناء للآداب والعلوم والتربية  
قسم علم النفس

رسالة ماجستير

إسم الباحثة: ناهد محمد أحمد وراد

عنوان الرسالة "برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحتراق النفسي لدى  
معلومات الحضانة"

الدرجة العلمية: ماجستير في التربية (تخصص علم نفس تعلمي)

لجنة الحكم

| م | أعضاء اللجنة              | الوظيفة  | مكان العمل                   |
|---|---------------------------|--|------------------------------|
| ١ | أ.د/ حسام الدين محمود عزب | أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي<br>(مناقشاً) | كلية التربية - جامعة عين شمس |
| ٢ | أ.د/ أحمد خيري حافظ       | أستاذ علم النفس (مناقضاً)                        | كلية الآداب - جامعة عين شمس  |
| ٣ | أ.م.د/ ماجي وليم يوسف     | أستاذ علم النفس المساعد (مشرفاً)                 | كلية البناء - جامعة عين شمس  |

الدراسات العليا

أجازت الرسالة بتاريخ  
٢٠١٧ / / م

موافقة مجلس الكلية  
٢٠١٧ / / م

ختم الإجازة

موافقة مجلس الجامعة

٢٠١٧ / / م



جامعة عين شمس

كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص

مناقشة في / / ٢٠١٧م، وتتكون من:

١ . الأستاذ الدكتور /

٢ . الأستاذ الدكتور /

٣ . الأستاذ الدكتور /

٤ . الأستاذ الدكتور /

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير في / / ٢٠١٧م.

دكتوراه

أ.د / وكيل الكلية

مدير الإدارة

الموظف المختص



## الشكر والتقدير

أما بعد

وفي الخاتم يطيب لي أن أنسب الفضل إلى أهل الفضل إنطلاقاً من الحديث الشريف "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

حيث أتقدم بالشكر الجزيل للمشرف على هذه الرسالة أستاذتي الفاضلة سعادة الأستاذة الدكتورة/ ماجي وليم يوسف، أستاذ علم النفس المساعد، كلية البنات، جامعة عين شمس التي سعدت بإشرافها ونهلت من علمها وحسن خلقها وصبرها، فقد أخلصت معي بالعلم والوقت والجهد، والنصيحة المتواصلين، فهي من كان يحفزني حتى أني كنت أتهرب منها وأتحاشى مقابلتها خجلاً من تأخري، وعندما كنت أقدم لها عملاً كانت ترده لي مصححاً في مدة وجيزة قد تصل إلى يومين فقط مما حفزني إتمام عملي بإخلاص، حتى خرجت هذه الرسالة إلى النور، فأطالت الله بقاءها بصحة وعافية وشرح صدرها ويسر أمرها. وأشكر الدكتورة/ منال محمود إسماعيل، مدرس علم النفس، كلية البنات، جامعة عين شمس على قبولها الإشراف على الرسالة، جزاها الله خيراً. كما أتوجه بشكري وتقديرني إلى لجنة الحكم على الرسالة: أ.د. حسام الدين محمود عزب، أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي، كلية التربية، جامعة عين شمس.

أ.د. أحمد خيري حافظ، أستاذ علم النفس، كلية الآداب، جامعة عين شمس.

وذلك لتفضلهم بمناقشة الرسالة، أطال الله بقاءهما بصحة وعافية.

كما أشكر الدكتور/ أحد خيري حافظ على تواضعه بالترحيب بي عند حضور محاضراته الخلاقة وغير التقليدية، بكلية الآداب والتي أفادتني في إعداد الدراسة والبرنامج، ولا يفوتي أن أشكر وأستغفر وأترحم على كل من علمني وأفادني منذ ولادي إلى يوم أن ألقاه، و أتقدم بالشكر الجزيل والإمتنان لوالدي الكريمين اللذين سهراً على رعايتي وتربيتي، وقل رب إرحمهما كما رباني صغيراً، فأشكر أمي على تشجيعها المستمر لي وإفخارها بعملي وتقديره، والدعاء لي ليلاً نهاراً، وأسأل الله لها دوام الصحة وطول البقاء، وكانت أتمنى أن تكون معي إلا أن ضعف قوتها حال بين ذلك شفاها الله وعافاها. كما أستغفر الله لأبي وسائر المؤمنين والمؤمنات ، وأن يسكنه الفردوس الأعلى ، وأسأل الله أن يعينني على رد جزء بسيط من جميل والدي ويغفر لي تقديرني في حقهما، ولا يفوتي أن أشكر إخوتي جميعاً وأبناءهم حفظهم الله، وأشكر زوجي الحبيب الذي أعانتي وصبر على تقديرني في حقه.

كما أتقدم بالشكر للأستاذة محكمي المقياسيين والبرنامج، والأستاذة محكمي البحث المنشور. وأقدم الشكر للدكتور/ عيد محمد الذي علمني وأعانتي في إعداد الإحصاء وكان خير معين. وأقدم الشكر للدكتورة/ سون عبد الرحمن، والدكتورة/ منى الصواف فهما من شجعني ودفعوني للدراسة.

وأخيراً أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالساً لوجهه الكريم، وأن ينفع به إنه سميع مجيب وأن آخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين وصل الله وسلم على محمد وسائر النبيين وعلى الصحابة أجمعين.

والله ولي التوفيق

الباحثة



## **مستخلص الدراسة باللغة العربية**

**اسم الباحث: ناهد محمد أحمد وراد**

**عنوان الرسالة: "برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحتراق النفسي لدى معلمات الحضانة".**

**الدرجة العلمية: ماجستير**

**نخصص: علم نفس تعليمي**

**الإشراف: أ.م.د / ماجي وليم يوسف - م / منال محمود اسماعيل**

**الجامعة: عين شمس**

**الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية**

**التاريخ: ٢٠١٧**

هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحتراق النفسي لدى معلمات الحضانة؛ وتكونت عينة الدراسة ومجموعة الدراسة الإستطلاعية من (٥٠) معلمة من معلمات الحضانات الخاصة، وتكونت مجموعة الدراسة من (٢٠) معلمة تم تقسيمهن إلى مجموعتين (١٠) تجريبية، و(١٠) ضابطة. واستخدمت الباحثة من الأدوات، مقياس إدارة الذات، ومقاييس الإحتراق النفسي لمعلمات الحضانة، وبرنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحتراق النفسي لدى معلمات الحضانة، وكلهم من إعداد الباحثة؛ وقد أسفرت الدراسة عن النتائج التالية:

**ملخص نتائج الدراسة:**

١- تحسنت إدارة الذات لدى المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي.

٢- تحسنت إدارة الذات في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

٣- استمرار التحسن في زيادة إدارة الذات في القياس التبعي.

٤- إنخفاض درجات الإحتراق النفسي لدى المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي.

٥- إنخفاض درجات الإحتراق النفسي في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

٦- توقف التحسن في إنخفاض مستوى الإحتراق النفسي في القياس التبعي.

**كلمات مفتاحية:**

- العلاج المعرفي السلوكي

- إدارة الذات

- الإحتراق النفسي

- معلمة الحضانة.