



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحترق النفسي لدى معلمات الحضانه

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

إعداد الطالبة

ناهد محمد أحمد وراة

تحت إشراف

د . منال محمود إسماعيل

مدرس علم النفس
كلية البنات جامعة عين شمس

أ.م.د. ماجي وليمر يوسف

أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات جامعة عين شمس

٢٠١٧

﴿ وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ ^ص
وَسُرُّدُونَا اِلَىٰ عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴾

[سورة التوبة: ١٠٥]



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

صفحة العنوان

"برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحتراق 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 البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة: جامعة عين شمس

سنة التخرج: ١٩٨٧

سنة المنح: ٢٠١٧



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة ماجستير

إسم الطالبة: ناهد محمد أحمد وراد

عنوان الرسالة: "برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحترق النفسي لدى
معلمات الحضانه"

إسم الدرجة: ماجستير في التربية (علم نفس تعليمي)

لجنة الإشراف

د . منال محمود إسماعيل

مدرس علم النفس
كلية البنات جامعة عين شمس

أ.م.د. ماجي وليم يوسف

أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات جامعة عين شمس

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠١٧ م

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠١٧ م

الدراسات العليا

ختم الإجازة

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠١٧ م



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة ماجستير

إسم الباحثة: ناهد محمد أحمد وراد

عنوان الرسالة "برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحترق النفسى لدى
معلمات الحضانة"

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

لجنة الحكم

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

الدراسات العليا

ختم الإجازة

موافقة مجلس الجامعة

٢٠١٧ / / م

أجيزت الرسالة بتاريخ

٢٠١٧ / / م

موافقة مجلس الكلية

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 الختام 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 أنني كنت أتهرب منها وأتأشى مقابلتها خجلاً من تأخري، وعندما كنت أقدم لها عملاً كانت تردده لي مصححاً في مدة وجيزة قد تصل إلى يومين فقط مما حفزني إتمام عملي بإخلاص، حتى خرجت هذه الرسالة إلى النور، فأطال 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 وتقديري 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 الخلقة وغير التقليدية، بكلية الآداب والتي أفادتنني في إعداد الدراسة والبرنامج، ولا يفوتني أن أشكر وأستغفر وأترحم على كل من علمني وأفادني منذ مولدي إلى يوم أن ألقاه، و أتقدم بالشكر الجزيل والإمتنان لوالدي الكريمين اللذين سهرا على رعايتي وتربيتي، وقل رب إرحمهما كما ربياني صغيراً، فأشكر أُمي على تشجيعها المستمر لي وإفتخارها بعملتي وتقديره، والدعاء لي ليلاً نهاراً، وأسأل الله لها دوام الصحة وطول البقاء، وكنت أتمنى أن تكون معي إلا أن ضعف قوتها حال بين ذلك شفاهاً الله وعافاها. كما أستغفر الله لأبي وسائر المؤمنين والمؤمنات ، وأن يسكنه الفردوس الأعلى، وأسأله أن يعينني على رد جزء بسيط من جميل والدي ويغفر لي تقصيري في حقهما، ولا يفوتني أن أشكر إخوتي جميعاً وأبنائهم حفظهم الله، وأشكر زوجي الحبيب الذي أعانني وصبر على تقصيري في حقه.

كما أتقدم بالشكر للأستاذة محكمي المقياسين والبرنامج، والأستاذة محكمي البحث المنشور. وأقدم الشكر **للدكتور/ عيد محمد** الذي علمني وأعانني في إعداد الإحصاء وكان خير معين. وأقدم الشكر **للدكتورة/ سوسن عبد الرحمن**، والدكتورة/ **منى الصواف** فهما من شجعني ودفعني للدراسة.

وأخيراً أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصاً 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

إسم الباحث: ناهد محمد أحمد وراد

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

الدرجة العلمية: ماجستير

تخصص: علم نفس تعليمي

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

الجامعة: عين شمس

الكلية: كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

التاريخ: ٢٠١٧

هدفت الدراسة إلى تطبيق برنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحترق 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. وإستخدمت الباحثة من الأدوات، مقياس إدارة الذات، ومقياس الإحترق النفسي لمعلمات الحضانة، وبرنامج معرفي سلوكي لتنمية إدارة الذات مدخل لخفض الإحترق 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 التتبعي.
- ٤- إنخفاض درجات الإحترق النفسي لدى المجموعة التجريبية عنه لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي.
- ٥- إنخفاض درجات الإحترق النفسي في القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.
- ٦- توقف التحسن في إنخفاض مستوى الإحترق النفسي في القياس التتبعي.

كلمات مفتاحية:

- العلاج المعرفي السلوكي
- إدارة الذات
- الإحترق النفسي
- معلمة الحضانة.