



كلية البنات للآداب والعلوم و التربية
قسم علم النفس

فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مظاهر الاحتراق النفسي لدى عضوات هيئة التدريس بالجامعة

مقدمة من الباحثة :

عفاف محمد أحمد بالحاج

لنيل درجة الدكتوراه الفلسفة فى التربية (تخصص علم نفس تعليمى)

إشراف

أ.د. نادية أميل بنا

أستاذ علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د. شادية أحمد عبد الخالق

أستاذ علم النفس التعليمى

كلية البنات - جامعة عين شمس

2014

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

{وَمَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي
الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا}

صدق الله العظيم

[سورة الانعام: الآية 122]



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

صفحة العنوان

اسم الطالبة : عفاف محمد أحمد بالحاج

الدرجة العلمية : دكتوراه الفلسفة فى التربية – تخصص علم نفس تعليمى

القسم التابع له : علم نفس

اسم الكلية : كلية البنات

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : الليسانس 2000 ، الماجستير 2005

سنة المنح : 2014



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الطالب : عفاف محمد أحمد بالحاج

عنوان الرسالة : " فاعلية الإرشاد المعرفي السلوكي في خفض مظاهر الاحتراق النفسي
لدى عضوات هيئة التدريس بالجامعة "

اسم الدرجة العلمية : دكتوراه الفلسفة في التربية - تخصص علم نفس تعليمي

لجنة الإشراف

أ.د. نادية أميل بنا
أستاذ علم النفس
كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د. شادية أحمد عبد الخالق
أستاذ علم النفس التعليمي
كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث 2014 / 9 / 9

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

2014 / 9 / 9

موافقة مجلس الجامعة

2014 / /

ختم الإجازة

2014 / /

موافقة مجلس الكلية

2014 / /

مستخلص

فاعلية الارشاد المعرفى السلوكى فى خفض مظاهر الاحتراق النفسى لدى

عينه من عضوات هيئة التدريس بالجامعة

استهدف البحث فاعلية الارشاد المعرفى السلوكى فى خفض مظاهر الاحتراق النفسى لدى عينة من عضوات هيئة التدريس بالجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (20) عضوة من عضوات هيئة التدريس بجامعة مصراته بليبيا وقد تم تقسيمهم الى مجموعتين: مجموعة تجريبية وعددهن (10) من عضوات هيئة التدريس والمجموعة الضابطة وعددهن (10) من عضوات هيئة التدريس. وقد تم تطبيق البرنامج العلاجى على المجموعة التجريبية فقط. واستخدمت الباحثة الادوات التالية :

- 1- مقياس المستوى الاجتماعى -الاقتصادى ،إعداد عبدالعزيز الشخص 1995.

- 2- مقياس الاحتراق النفسى ، إعداد الباحثة.

- 3- برنامج معرفى سلوكى ، إعداد الباحثة.

وقد اسفرت النتائج عن فاعلية البرنامج المعرفى السلوكى فى خفض مظاهر الاحتراق النفسى لدى عينه من عضوات هيئة التدريس بالجامعة.

Abstract

Effectiveness of cognitive behavioral counselling in alleviating Burnout signs with a sample of university female teaching staff

The research examines effectiveness of cognitive behavioral counselling in alleviating signs of burnout with a sample of female teaching staff in the university. The study sample comprises of (20) members of the teaching staff of Misrata University in Libya. The sample is divided into two groups; an experimental group including (10) of the teaching staff and the control group comprising of (10) of the teaching staff. The therapy program was applied on the experimental group only. The researcher used the following tools:

- 1- Social-economic standard scale, prepared by Abdul Aziz Al-Shakhs, 1995.

- 2- Burnout scale, prepared by the researcher.

- 3- A cognitive behavioral program, prepared by the researcher.

The outcomes revealed the effectiveness of the cognitive behavioral program in alleviating signs of burnout with a sample of university teaching staff

شكر وعرfan

قال تعالى : (لئن شكرتم لأزيدنكم) صدق الله العظيم

[الآية 7 من سورة إبراهيم]

بسم الله الرحمن الرحيم

يا ربنا لك الحمد والشكر كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك ولك الشكر والحمد أن يسرت لى السبيل ، ووفقتى لأتمام هذا العمل ، والصلاة والسلام على سيد المرسلين وخاتم النبيين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

يسعدنى فى هذا المقام أن أتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى هيئة الإشراف والمناقشة الموقرة التى أعطتني من عملها وجهدها لتوجيه الباحثة وإرشادها لما فيه مصلحة البحث الشئ الكثير ، فلهم منى كل التحية والتقدير .

كما أخص بالشكر العميق الأستاذة الدكتورة / شادية أحمد عبد الخالق التى تفضلت بقبولها الإشراف على وأقول لها بشراك قول رسول الله صلّ الله عليه وسلم : [إن الحوت فى البحر ، والطير فى السماء ، ليصلون على معلم الناس الخير] .

وكما أشكرها على مساندى وتشجيعى وأعانتى بعلمها ونصحها وإرشادها لى فكانت نعم المعلم وخير مرشد لى خلال جميع مراحل الدراسة ، فكانت بصبرها ودفعها لى القدوة التى أقتدى بها أن شاء الله فى حياتى العلمية والعملية .

كما أتقدم بالشكر الى الأستاذة الدكتورة / نادية أميل بنا التى تفضلت بقبولها الإشراف علىّ وعلى جهدها وملاحظتها ، فجزاها الله عنى كل خير .

كما أتقدم بجزيل شكرى وامتنانى الى قسم علم النفس بكلية البنات جامعة عين شمس ، لما كان له من فضل على تسجيل هذه الرسالة ، ومساعدتى فى إجراءات التحكيم .

كما أتوجه بالشكر والعرfan للأستاذة المحكمين : أ.د / سعيدة محمد ابو سوسو - استاذ علم النفس - كليه الدراسات الانسانية جامعة الازهر ، أ.م / ماجى وليم يوسف - استاذ علم النفس المساعد بكلية البنات - جامعة عين شمس .

ولا يفوتنى أن أتقدم بالشكر وغاية امتنانى الى زوجى / طارق عاشور أبو صفحه الذى كان لى نعم المعين ونعم المشجع ، وأخص بالشكر شموع حياتى وقررة عينى

أبنائى على ما تحملوه منى من تقصير داعية لهم بالتوفيق من عند الله وأدعولهم
بالرضاء من عنده ، فجزاهم الله عنى خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر والعرفان بالجميل إلى أبى الغالى الذى لولا فضل الله
وفضله ما كنت لأجلس أمامكم فى هذا المقام الرفيع ، وأسجل حبى وتقديرى إلى
أمى الغالية فاطمة وأختى ربيع وموسى اللذين هم سندی فى هذه الحياه أمدّ الله فى
عمرهم وأنقدم بحبى واحترامى إلى زوجة أخی زينب التى طالما شجعتنى ودعت لى
بالخير والتوفيق .

قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
الفصل الأول : مدخل الدراسة	
1	مقدمة الدراسة
4	مشكلة الدراسة
4	أهمية الدراسة
5	هدف الدراسة
5	حدود الدراسة
6	مفاهيم الدراسة
7	إجراءات الدراسة
الفصل الثاني : الأطار النظرى	
أولا : الإرشاد المعرفى السلوكى	
9	الخلفية التاريخية للعلاج المعرفى السلوكى
10	فلسفة الإرشاد المعرفى السلوكى
13	مفهوم الإرشاد المعرفى السلوكى
17	مبادئ العلاج المعرفى السلوكى
19	أهداف الإرشاد المعرفى السلوكى
21	خصائص الإرشاد المعرفى السلوكى
22	فنيات الإرشاد المعرفى السلوكى
29	مزايا الإرشاد المعرفى السلوكى واستخداماته
31	ثانياً : الاحتراق النفسى Psychological Burnout
35	مفهوم الاحتراق النفسى

41	إندارات الاحتراق النفسى
42	أعراض الاحتراق النفسى
47	مراحل تطور الاحتراق النفسى لدى الفرد
47	العوامل والأسباب التى تؤدى الى حدوث ظاهرة الاحتراق النفسى
52	أسباب الاحتراق النفسى
55	أبعاد الأحتراق النفسى
55	نظريات فى الاحتراق النفسى
57	العلاقة بين الاحتراق النفسى والضغط
58	المرأه العاملة والضغط
الفصل الثالث : دراسات سابقة	
61	أولا : دراسات تناولت العلاج المعرفى السلوكى
68	تعقيب عن دراسات المحور الأول
70	ثانيا : الدراسات التى تناولت الاحتراق النفسى
85	تعقيب عن دراسات المحور الثانى
87	تعقيب عام عن الدراسات السابقة
88	فروض الدراسة
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة	
89	التمهيد
90	منهج الدراسة
90	معاينة الدراسة
91	الادوات السيكومترية للدراسة

91	أولاً : مقياس المستوى الاجتماعي - الاقتصادي (إعداد عبد العزيز السيد الشخص 1995)
93	ثانياً : مقياس الاحتراق النفسي (إعداد الباحثة)
95	صدق المقياس
102	ثبات المقياس
104	ثالثاً : البرنامج المعرفى السلوكى (إعداد الباحثة)
104	أولاً : المقدمة
105	ثانياً : تعريف العلاج المعرفى السلوكى
106	ثالثاً : أهداف البرنامج
107	رابعاً : أهمية البرنامج
107	خامساً : محتوى البرنامج
107	سادساً : الحالات التى اختارتها الباحثة لتطبيق البرنامج عليها
108	سابعاً : الملامح الأساسية للبرنامج
110	ثامناً : تقويم البرنامج
111	أجراءات وخطوات الدراسة التجريبية
114	الأساليب الإحصائية المستخدمه فى الدراسة
الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها	
116	نتائج الدراسة ومناقشتها
116	أولاً : نتائج الدراسة والتحقق من صحة الفرضيات
116	أ- الفرضية الأولى
119	ب- الفرضية الثانية
125	ج- الفرضية الثالثة

128	ثانيا : التوصيات
128	ثالثا : بحوث مقترحة
130	قائمة المراجع العربية
137	قائمة المراجع الاجنبية
202	ملخص الدراسة باللغة العربية
208	ملخص الدراسة باللغة الاجنبية

قائمة الجداول

الصفحة	بيان الجدول	رقم الجدول
90	يوضح العينة الأساسية للدراسة	1
92	يوضح تصنيف مستوى الدخل الشهري للأسرة	2
92	يوضح تكافؤ عينة الدراسة الضابطة - التجريبية في المستوى الاجتماعى - الاقتصادى	3
96	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الأول (عدم الرضا عن الحياة) والدرجة الكلية للبعد	4
97	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثانى (الضغوط) والدرجة الكلية للبعد	5
98	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثالث (أقل تقديراً للذات) والدرجة الكلية للبعد	6
99	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الرابع (عدم الرضا عن العلاقات فى العمل) والدرجة الكلية للبعد	7

100	معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الخامس (عدم الرضا عن العلاقات الأسرية) والدرجة الكلية للبعد	8
101	معامل الارتباط كل فقرة من فقرات البعد السادس (عدم الرضا عن الصحة العامة) والدرجة الكلية للبعد	9
103	معامل ثبات ألفا كرونباخ الأبعاد المقياس الرئيسية	10
103	ملخص نتائج المعالجات السيكومترية على عينة الصدق والثبات	11
113	يبين دلالة الفروق بين متوسط درجات عضوات التدريس المجموعة التجريبية والضابطة قبل تطبيق البرنامج	12
116	يبين دلالة الفروق بين متوسط درجات عضوات المجموعة التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج	13
120	يبين دلالة الفروق بين متوسط درجات عضوات المجموعة التجريبية في التطبيق القبلي والبعدي	14
125	دلالة الفروق بين متوسط درجات عضوات المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق النفسى	15

قائمة الأشكال

الصفحة	بيان الشكل	رقم الشكل
89	التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة	1
115	خطوات الدراسة التجريبية	2

قائمة الملاحق

الصفحة	قائمة الملاحق	رقم الملحق
146	بيان بأسماء لجنة الأساتذة المحكمين	1
147	صورة من الخطاب الموجة للأساتذة المحكمين	2
148	مقياس المستوى الاجتماعي - الاقتصادي للأسرة	3
149	مقياس الاحتراق النفسي في صورته الأولية	4
155	مقياس الاحتراق النفسي في صورته النهائية	5
162	برنامج العلاج المعرفي السلوكي لخفض مظاهر الاحتراق النفسي لدى عضوات هيئة التدريس	6

الفصل الأول

مدخل الدراسة

- المقدمة
- أولاً: مشكلة الدراسة
- ثانياً: أهمية الدراسة
- ثالثاً: هدف الدراسة
- رابعاً: حدود الدراسة
- خامساً: مفاهيم الدراسة
- سادساً: إجراءات الدراسة

مقدمة :

تعكس العديد من المصطلحات في مجال علم النفس طبيعة الحياة التي يحياها الإنسان في عالم اليوم ،وما يعانيه من مشكلات واضطرابات ،حتى أصبح كل من القلق والضغوط النفسية ، و الاحتراق النفسي وغيرها تمثل ظواهر نفسية تتطلب مزيداً من جهد الباحثين وتفكيرهم ،بهدف الكشف عن طبيعة كل منها ، وتحديد مسبباتها ،وكيفية تفادي آثارها السلبية ، فنتيجة لظروف الحياة الصعبة التي يمر بها الأفراد، وما يرتبط بها من عقاب قد تعوق مجرى حياتهم، ومشكلات توجههم ،وموقف ضاغطة تعترضهم ؛أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي ؛نتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها، ويزداد الأمر سوءاً إذا لم يكن الفرد مهياً لمثل هذه الظروف ، بحيث لا يمتلك الطرق والأساليب الجدية التي تمكنه من التعامل الفعال مع هذه الموقف ، أو انه يجهل طبيعة هذه المشكلات التي تؤرقه ،وعندها قد يعجز عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافه، فيصبح عرضة للتأثيرات السلبية للموقف الضاغطة ،هذا بالإضافة إلى أن بعض الأفراد لديهم سمات شخصية تجعلهم اكثر عرضة للضغوط ، واكثر تأثراً بها؛ على العكس من غيرهم ، الذين تأثرهم أقل بما قد يعترضهم من مواقف ضاغطة .

وإذا كان المجتمع التعليمي صورة مصغرة من المجتمع الإنساني ،فإن أعضاء هيئة التدريس - إضافة إلى المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة - لديهم مشكلات خاصة بطبيعة عملهم ،حيث وصفت مهنة التدريس بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناة من الضغوط ، والتي في حالة استمرارها، وبمساعدة بعض العوامل الأخرى قد يؤدي إلى حدوث ما يعرف بالاحتراق النفسي، كاستجابة سلبية لضغوط المهنة وللظروف الصعبة المحيطة بهم خاصة عند عضوة هيئة التدريس بالجامعة (المتزوجة) وهو ما نحن بصددته في هذا البحث.

يعتبر الاحتراق النفسي من الأمراض المنتشرة في هذا العصر ، حيث تشير الدلائل إلى أنه يوجد في ألمانيا وحدها حوالي (300,000) شخص من مختلف الأعمار يعانون من أعراض الاحتراق ، وفي تقديرات أخرى وصل العدد إلى 1.5 مليون. (سامر رضوان ، 2002).