



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

فاعلية برنامج إرشادي تكاملي لتنمية المرونة الإيجابية وخفض حدة الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة

رسالة مقدمة

للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
(تخصص صحة نفسية)

إعداد

ولاء عوض أبو زيد

إشراف

أ.د/ حسام إسماعيل هيبه

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد
كلية التربية – جامعة عين شمس

أ.د/ حسام الدين محمود عزب

أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي
كلية التربية – جامعة عين شمس

٢٠١٤



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اَذْهَبَا إِلَىٰ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ * فَقُولَا
لَهُ قَوْلًا لَّيِّنًا لَّعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

صدق الله العظيم

طه: ٤٣-٤٤



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسى

رسالة دكتوراه

اسم الطالب: ولاء عوض أبو زيد عوض

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج إرشادى تكاملى لتنمية المرونة الإيجابية
وخفض حدة الاحتراق النفسى لدى المرأة العاملة

اسم الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة فى التربية (تخصص صحة نفسية)

لجنة الإشراف

١- أ.د/ حسام الدين محمود عزب : أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى كلية التربية
- جامعة عين شمس

٢- أ.د/ حسام إسماعيل هيبه : أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى المساعد كلية
التربية - جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة:

الدراسات العليا

ختم الإجازة / ٢٠١٤ / أجازت الرسالة بتاريخ / ٢٠١٤ /

موافقة مجلس الكلية / ٢٠١٤ / موافقة مجلس الجامعة / ٢٠١٤ /

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الشكر والحمد أولاً وأخيراً لله - سبحانه وتعالى - على توفيقه ونعمه التي لا تحصى وبعد، يسعدني أن أقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور الفاضل/ حسام الدين محمود عزب على ما حباني به من نصائح غالية، وما قدمه لي من عون وتشجيع وإرشاد، فقد تعلمت من شيم أخلاقه، وغزير علمه، وفيض عطائه، فجزاه الله عني خير الجزاء، ومتعه بالصحة والعافية.

كما يشرفني أن أقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذي الكريم الأستاذ الدكتور الفاضل/ حسام إسماعيل هيبه على ما بذله معي من جهد وكل ما قدمه لي من توجيه وإرشاد خلال مراحل العمل بهذه الرسالة، فأدعو له بكل خير، وجزاه الله عني خير الجزاء.

كما أنني أخص بالشكر جميع هيئة التدريس الموقرة على ما قدموه لي من نصائح.

وأخص بالشكر أيضاً لجنة التحكيم الموقرة وهم:

١- أ.د/ محمد السيد عبد الرحمن أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية - جامعة الرقازيق (سابقاً)

٢- أ.د/ نادر فتحي قاسم أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي بكلية التربية - جامعة عين شمس

لهم مني جزيل الشكر والاحترام

* أهدى حياتي ورسالتني إلى قرة عيني وروح قلبي إلى من جعلني أشعر بكياني وبمعنى السعادة الحقيقية ، وبوجودي إلى روح والدي الطاهرة ، أدعو الله أن يتغمده برحمته ويسكنه فسيح جناته، وإلى أُمي العزيزة أتمنى لها دوام الصحة والسعادة والهناء .

* كما أنني أهدى رسالتني إلى زوجي الحبيب، وأولادي زياد، وجني، وأخوتي الأعزاء ، وأصدقائي وإلى كل من أحب، وأشكرهم على تشجيعهم وتأييدهم لي طوال فترة الدراسة .

وأخيراً أرجو أن أكون قد وفقت في إخراج بحث يفيد كل من يطلع عليه.

والله ولي التوفيق

الباحثة



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسى

صفحة العنوان

اسم الطالبة : ولاء عوض ابو زيد

الدرجة العلمية: دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص صحة نفسية)

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسى

اسم الكلية : التربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ٢٠٠٠ م

سنة المنح : ٢٠١٤ م



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسي

مستخلص رسالة دكتوراه بعنوان

فاعلية برنامج إرشادى تكاملى لتنمية المرونة الإيجابية وخفض حدة الاحتراق النفسى لدى المرأة العاملة

إعداد الباحثة

ولاء عوض أبوزيد

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادى تكاملى فى تنمية المرونة الإيجابية وخفض حدة الاحتراق النفسى لدى المرأة العاملة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) امرأة عاملة، تم اختيارهن من الشركات التابعة لوزارة الكهرباء بالقاهرة، وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: إحداهما تجريبية مكونة من (١٠) نساء عاملات، ومجموعة ضابطة مكونة من (١٠) نساء عاملات، وتراوح أعمارهن من (٤٠ - ٥٠) سنة، وتم استخدام مقياس المرونة الإيجابية لدى المرأة العاملة (إعداد/ الباحثة)، ومقياس الاحتراق النفسى لدى المرأة العاملة، (إعداد الباحثة) والبرنامج الإرشادى التكاملى (إعداد/ الباحثة)، وأسفرت نتائج الدراسة عن فاعلية البرنامج الإرشادى التكاملى فى تنمية المرونة الإيجابية وخفض حدة الاحتراق النفسى لدى أفراد المجموعة التجريبية، واستمرار فاعليته إلى ما بعد انتهاء تطبيقه وأثناء فترة المتابعة .

الكلمات المفتاحية : Key Words

Integrative counseling program

Resilience

Burnout

Working woman

برنامج إرشادى تكاملى

المرونة الإيجابية

الاحتراق النفسى

المرأة العاملة



Faculty of Education
Mental Health & Psychological counseling Department

Abstract of Ph.D. Thesis Entitled
Effectiveness of integrative counseling program For
developing the resilience and reducing The burnout
on the, working woman
Submitted by
Walaa Awad Abo zeid

The aim of this Study is to explore the effectiveness of integrative Counseling program the development of Resilience in coping with Burnout among some of Working Woman's, the sample Consists of Two Group, The First one is The Experimental Group, and The other one is The Control Group, Each of both consist of (10 Working Woman's (40- 50) Years olds, the Resilience Scale is designed (prepared by the researcher) and The Burnout Scale is designed (prepared by the researcher) and its psychometric characteristics is computed. As well the Integrative Counseling Program is designed and consists of (15) sessions (prepared by the researcher). The results indicated the effectiveness of integrative Counseling program the development of The Resilience and reducing The Burnout on The Working Woman of the experimental group, and the continued effectiveness until after the end of the application and during the follow-up period.

Key Words: Integrative counseling program, Resilience
,Burnout ,Working Woman.

أولاً: قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
١٠-١	الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة
٢	مقدمة
٥	مشكلة الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٦	أهداف الدراسة
٧	مصطلحات الدراسة
٩	حدود الدراسة
٧٩-١١	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
١٢	تمهيد
١٢	المحور الأول / الإرشاد النفسي التكاملي
١٣	• أهداف الإرشاد النفسي
١٤	• مناهج واستراتيجيات الإرشاد النفسي
١٦	• الإرشاد التكاملي
١٦	الفنيات المستخدمة في البرنامج
٢٤	المحور الثاني / المرونة الإيجابية
٢٤	• أولاً: تعريف المرونة (لغة واصطلاحاً)
٢٨	• ثانياً: مكونات وخصائص المرونة الإيجابية
٢٩	• ثالثاً: صفات وسمات الأفراد ذوي المرونة الإيجابية
٣٢	• رابعاً: نماذج المرونة الإيجابية
٣٨	• خامساً: النواتج والآثار المرتبطة بالمرونة الإيجابية
٤٠	• سادساً: استراتيجيات بناء المرونة الإيجابية
٤٢	المحور الثالث / الاحتراق النفسي
٤٣	• أولاً: تعريف الاحتراق النفسي

تابع قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٤٥	• ثانياً: أسباب ومصادر الاحتراق النفسي
٥٤	• ثالثاً: أعراض الاحتراق النفسي
٦٠	• رابعاً: أبعاد ومكونات الاحتراق النفسي
٦٦	• خامساً: مراحل حدوث الاحتراق النفسي
٦٨	• سادساً: النظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي
٧٢	• الاحتراق النفسي والضغط
٧٤	المحور الرابع / المرأة العاملة
٧٤	• المرأة العربية حديثاً
٧٨	• تعريف المرأة العاملة
٧٨	• إيجابيات عمل المرأة
١٠٥-٨٠	الفصل الثالث: دراسات السابقة
٨١	تمهيد
٨١	أولاً : دراسات خاصة بالمرونة الإيجابية
٩٢	• تعقيب على دراسات المرونة الإيجابية
٩٣	ثانياً : دراسات خاصة بالاحتراق النفسي
١٠٣	• تعقيب على دراسات الاحتراق النفسي
١٠٤	ثالثاً: تعقيب عام على الدراسات السابقة
١٠٥	رابعاً: فروض الدراسة
١٣٤-١٠٦	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة
١٠٧	تمهيد
١٠٧	أولاً: منهج الدراسة
١٠٧	ثانياً: عينة الدراسة
١٠٩	ثالثاً: أدوات الدراسة
١٠٩	١- مقياس المرونة الايجابية للمرأة العاملة

تابع قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
١١٩	٢- مقياس الاحتراق النفسي للمرأة العاملة
١٢٨	٣ - البرنامج الإرشادي
١٣٤	رابعاً : خطوات الدراسة
١٣٥-١٥٦	الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها
١٣٦	تمهيد
١٣٦	أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول وتفسيرها
١٣٩	ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني وتفسيرها
١٤٢	ثالثاً: نتائج التحقق من الفرض الثالث وتفسيرها
١٤٥	رابعاً: نتائج التحقق من الفرض الرابع وتفسيرها
١٤٨	خامساً: نتائج التحقق من الفرض الخامس وتفسيرها
١٥١	سادساً: نتائج التحقق من الفرض السادس وتفسيرها
١٥٤	تعقيب عام على نتائج الدراسة
١٥٥	سابعاً: التطبيقات التربوية للدراسة
١٥٥	١- توصيات الدراسة
١٥٦	٢- بحوث مقترحة
١٥٧-١٧٢	قائمة المراجع
١٥٨-١٦٤	أولاً: المراجع العربية
١٦٤-١٧٢	ثانياً: مراجع الانجليزية
٢١٢	ملخص الدراسة
٢١٣-٢١٦	ملخص الدراسة باللغة العربية
1-5	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

ثانياً: قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
١٠٨	التكافؤ لمقياس المرونة الإيجابية	١
١٠٨	التكافؤ لمقياس الاحتراق النفسي	٢
١١٣	بيان دلالة الفروق لبعد الكفاءة الشخصية	٣
١١٤	بيان دلالة الفروق للبعد الاجتماعي	٤
١١٤	بيان دلالة الفروق للبعد الديني الاخلاقي	٥
١١٥	بيان دلالة الفروق لبعد القدرة على حل المشكلات	٦
١١٥	بيان دلالة الفروق للدرجة الكلية لمقياس المرونة	٧
١١٦	الاتساق الداخلي لعبارات مقياس المرونة الإيجابية	٨
١١٧	معاملات الاتساق الداخلي لابعاد مقياس المرونة والدرجة الكلية للمقياس	٩
١١٨	قيم معاملات الثبات بطريقة الفا - كرونباخ لمقياس المرونة الإيجابية	١٠
١١٨	قيم التجزئة النصفية لمقياس المرونة الإيجابية	١١
١٢٢	بيان دلالة الفروق لبعد نقص التقدير لجهود المرأة العاملة	١٢
١٢٣	بيان دلالة الفروق لبعد انخفاض المساندة الإدارية للمرأة العاملة	١٣
١٢٣	بيان دلالة الفروق لبعد الاتجاه السلبي نحو المرأة العاملة	١٤
١٢٤	بيان دلالة الفروق لبعد عدم الرضا عن جوانب العمل المختلفة	١٥
١٢٤	بيان دلالة الفروق لبعد الضغوط الأسرية للمرأة العاملة	١٦
١٢٥	بيان دلالة الفروق للدرجة الكلية لمقياس الاحتراق النفسي	١٧
١٢٦	الاتساق الداخلي لعبارات مقياس الاحتراق النفسي	١٨
١٢٦	الاتساق الداخلي لابعاد مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية	١٩
١٢٧	قيم معاملات الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ لمقياس الاحتراق النفسي	٢٠

تابع قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
١٢٨	قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاحتراق النفسي	٢١
١٣٣	محتوى جلسات البرنامج	٢٢
١٣٧	قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدى لمقياس المرونة الايجابية والدرجة الكلية	٢٣
١٤٠	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	٢٤
١٤٣	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	٢٥
١٤٦	قيمة (U) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية	٢٦
١٤٩	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية	٢٧
١٥٢	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية	٢٨

ثالثاً: قائمة الأشكال

الصفحة	الموضوع	رقم الشكل
٥٧	مراحل الاحتراق النفسي ومظاهرها	١
٥٨	نموذج شواب للاحتراق النفسي	٢
٥٩	نموذج شيرنس للاحتراق النفسي	٣
١٣٨	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	٤
١٤١	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	٥
١٤٤	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	٦
١٤٧	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية	٧
١٥٠	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلى والبعدى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية	٨
١٥٣	الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتتبعى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسى والدرجة الكلية	٩

رابعاً: قائمة الملاحق

الصفحة	الملاحق
١٧٩-١٧٤	ملحق (١) مقياس المرونة الإيجابية في صورته الأولية
١٨٠	ملحق (٢) قائمة بأسماء السادة المحكمين
١٨١	ملحق (٣) نسب اتفاق المحكمين على مقياس المرونة الإيجابية
١٨٢-١٨٤	ملحق (٤) مقياس المرونة الإيجابية في صورته النهائية
١٩١-١٨٥	ملحق (٥) مقياس الاحترق النفسى في صورته الأولية
١٩٢	ملحق (٦) نسب اتفاق المحكمين على مقياس الاحترق النفسى
١٩٦-١٩٣	ملحق (٧) مقياس الاحترق النفسى في صورته النهائية
٢١١-١٩٨	ملحق (٨) محتوى جلسات البرنامج الإرشادى

الفصل الأول

مدخل الدراسة

أولاً: مقدمة

ثانياً: مشكلة الدراسة

ثالثاً: أهمية الدراسة

رابعاً: أهداف الدراسة

خامساً: مصطلحات الدراسة

سادساً: حدود الدراسة