



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

# فاعلية برنامج إرشادي تكاملی 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 الدين محمود عرب      أ.د/ حسام إسماعيل هيبة

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اذْهَبَا إِلَيْ فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ \* فَقُولَا  
لَهُ قَوْلًا لِيَنَا لَعْلَهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ

صدق الله العظيم

طه: ٤٣-٤٤



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

## رسالة دكتوراه

اسم الطالبة: ولاء عوض أبو زيد عوض

عنوان الرسالة: فاعلية برنامج إرشاد تكاملي لتنمية المرونة الإيجابية  
وخفض حدة الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة

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

### لجنة الإشراف

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

٢- أ.د/ حسام إسماعيل هيبة : أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسي المساعد كلية  
ال التربية - جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة:

### الدراسات العليا

ختم الإجازة / ٢٠١٤ / أجازت الرسالة بتاريخ ٢٠١٤

موافقة مجلس الكلية / ٢٠١٤ / موافقة مجلس الجامعة

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## شَكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

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

كما يشرفني أن أقدم بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى أستاذى الكريم الأستاذ الدكتور الفاضل / حسام إسماعيل هيبة على ما بذله معي من جهد وكل ما قدمه لي من توجيه وإرشاد خلال مراحل العمل بهذه الرسالة، فأدعوه له بكل خير، وجزاه الله عنى 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 الزقازيق  
(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 رسالتي إلى قرة عيني وروح قلبي إلى من جعلني أشعر بكيني وبمعنى السعادة الحقيقة ، وبوجودي إلى روح والدي الطاهرة ، أدعوه الله أن يتغمده برحمته ويسكنه فسيح جناته، وإلى أمي العزيزة أتمنى لها دوام الصحة والسعادة والهناء .

\* كما أنني أهدى رسالتي 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 النفسي

### صفحة العنوان

اسم الطالبة : ولاء عوض ابو زيد

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

القسم التابع له: الصحة النفسية والإرشاد النفسي

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 النفسي لدى المرأة العاملة

إعداد الباحثة

ولاء عوض أبو زيد

هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادى تكاملى فى تنمية المرونة الإيجابية وخفض حدة الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) مرأة 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، وترواحت أعمارهن من (٤٠ - ٥٠) سنة، وتم استخدام مقياس المرونة الإيجابية لدى المرأة العاملة (إعداد/ الباحثة)، ومقياس الاحتراق النفسي 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 النفسي لدى أفراد المجموعة التجريبية، واستمرار فاعليته إلى ما بعد انتهاء تطبيقه وأثناء فترة المتابعة .

## الكلمات المفتاحية : Key Words

Integrative counseling program

برنامج إرشادى تكاملى

Resilience

المرونة الإيجابية

Burnout

الاحتراق النفسي

Working woman

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 (10Working 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 it 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
١٠١	<b>الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة</b>
٢	مقدمة
٥	مشكلة الدراسة
٦	أهمية الدراسة
٦	أهداف الدراسة
٧	مصطلحات الدراسة
٩	حدود الدراسة
٧٩-١١	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة</b>
١٢	تمهيد
١٢	المحور الأول / الإرشاد النفسي التكاملي
١٣	• أهداف الإرشاد النفسي
١٤	• مناهج واستراتيجيات الإرشاد النفسي
١٦	• الإرشاد التكاملي
١٦	الفنين 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 ذوى المرونة الإيجابية
٣٢	• رابعاً: نماذج المرونة الإيجابية
٣٨	• خامساً: النواتج والآثار المرتبطة بالمرونة الإيجابية
٤٠	• سادساً: استراتيجية 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 للاحترق النفسي
٧٢	• الاحتراق النفسي والضغوط
٧٤	المحور الرابع / المرأة العاملة
٧٤	• المرأة العربية حديثاً
٧٨	• تعريف المرأة العاملة
٧٨	• إيجابيات عمل المرأة
١٠٥-٨٠	<b>الفصل الثالث: دراسات السابقة</b>
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	<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>
١٠٧	تمهيد
١٠٧	أولاً: منهج الدراسة
١٠٧	ثانياً: عينة الدراسة
١٠٩	ثالثاً: أدوات الدراسة
١٠٩	١- مقياس المرونة الإيجابية للمرأة العاملة

## تابع قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
١١٩	٢- مقياس الاحتراق النفسي للمرأة العاملة
١٢٨	٣- البرنامج الإرشادي
١٣٤	رابعاً : خطوات الدراسة
١٥٦-١٣٥	<b>الفصل الخامس: نتائج الدراسة ومناقشتها</b>
١٣٦	تمهيد
١٣٦	أولاً: نتائج التحقق من الفرض الأول وتفسيرها
١٣٩	ثانياً: نتائج التحقق من الفرض الثاني وتفسيرها
١٤٢	ثالثاً: نتائج التتحقق من الفرض الثالث وتفسيرها
١٤٥	رابعاً: نتائج التتحقق من الفرض الرابع وتفسيرها
١٤٨	خامساً: نتائج التتحقق من الفرض الخامس وتفسيرها
١٥١	سادساً: نتائج التتحقق من الفرض السادس وتفسيرها
١٥٤	تعليق عام على نتائج الدراسة
١٥٥	سابعاً: التطبيقات التربوية للدراسة
١٥٥	١- توصيات الدراسة
١٥٦	٢- بحوث مقتربة
١٧٢-١٥٧	<b>قائمة المراجع</b>
١٦٤-١٥٨	أولاً: المراجع العربية
١٧٢-١٦٤	ثانياً: مراجع الانجليزية
٢١٢	ملخص الدراسة
٢١٦-٢١٣	ملخص الدراسة باللغة العربية
١-٥	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

## ثانياً: قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجداول
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 الأخلاقي	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 الجداول
١٢٨	قيم معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لقياس الاحتراق النفسي	٢١
١٣٣	محتوى جلسات البرنامج	٢٢
١٣٧	قيمة (U) لدالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات المجموعة الضابطة في القياس البعدى لقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	٢٣
١٤٠	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	٢٤
١٤٣	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتابعى على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	٢٥
١٤٦	قيمة (U) لدالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية	٢٦
١٤٩	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية	٢٧
١٥٢	قيمة النسبة الحرجة (Z) لدالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتابعى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي 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	الفرق 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	الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	٥
١٤٤	الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى على أبعاد مقياس المرونة الإيجابية والدرجة الكلية	٦
١٤٧	الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات رتب درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس البعدى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية	٧
١٥٠	الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية	٨
١٥٣	الفرق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدى والتبعى على أبعاد مقياس الاحتراق النفسي 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
١٨٢١٨٤	ملحق (٤) مقياس المرونة الإيجابية في صورته النهائية
١٩١-١٨٥	ملحق (٥) مقياس الاحتراق النفسي في صورته الأولية
١٩٢	ملحق (٦) نسب اتفاق المحكمين على مقياس الاحتراق النفسي
١٩٦-١٩٣	ملحق (٧) مقياس الاحتراق النفسي 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: مصلحات الدراسة

سادساً: حدود الدراسة