



كلية التربية
قسم الصحة النفسية
والإرشاد النفسى

فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإجهاد النفسى لدى عينة من الأمهات متعددات الأبناء الصم

رسالة

مقدمة من الطالب

محمد علي شحاتة هندي

للحصول على درجة الماجستير في التربية
{ تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسى }

إشراف

أ. د/ حسام الدين محمود عزب

أستاذ الصحة النفسية

والإرشاد النفسى

كلية التربية - جامعة عين شمس

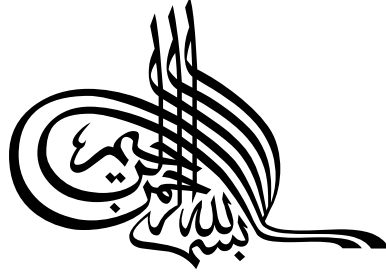
د/ محمود رامز يوسف حسين

مدرس الصحة النفسية

والإرشاد النفسى

كلية التربية - جامعة عين شمس

١٤٣٧هـ - ٢٠١٦ م



﴿ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا ربنا ولا
تحمل علينا إصراً كما حملته على الذين من
قبلنا ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به وأعف
عنا واغفر لنا وارحمنا أنت مولانا فانصرنا
على القوم الكافرين﴾

صدق الله العظيم

(البقرة ، آية ٢٨٦)



كلية التربية
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى

صفحة العنوان

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإجهاد النفسى لدى
عينة من الأمهات متعدّدات الأبناء الصم.

اسم الطالب : محمد على شحاته هندى .

الدرجة العلمية : ماجستير فى التربية .

القسم التابع له : قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى.

اسم الكلية : كلية التربية.

الجامعة : جامعة عين شمس.

سنة التخرج : ١٩٨٦ م .

سنة المنح : ٢٠١٦ م .



قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى

رسالة ماجستير

عنوان الرسالة : فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإجهاد النفسي لدى عينة من الأمهات متعدّدات الأبناء الصم.

اسم الطالب : محمد على شحاته هندى .

القسم التابع له : قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى

الدرجة العلمية : ماجستير فى التربية (تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسى)

لجنة الإشراف

أ. د/ حسام الدين محمود عزب

أستاذ الصحة النفسية

والإرشاد النفسى

كلية التربية - جامعة عين شمس

د/ محمود رامز يوسف حسين

مدرس الصحة النفسية

والإرشاد النفسى

كلية التربية - جامعة عين شمس

تاريخ المناقشة / /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ
..... /...../ ٢٠١٦ م

خاتم الإجازة
..... /...../ ٢٠١٦ م

موافقة مجلس الجامعة
..... /...../ ٢٠١٦ م

موافقة مجلس الكلية
..... /...../ ٢٠١٦ م

مستخلص رسالة

الاسم : محمد على شحاته هندی.

عنوان الدراسة : " فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإجهاد النفسي لدى عينة من الأمهات متعددات الأبناء الصم " .

جهة الدراسة : جامعة عين شمس - كلية التربية - قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإجهاد النفسي لدى عينة من الأمهات متعددات الأبناء الصم .

العينة : تكونت عينة الدراسة من (١٦) أم من الأمهات متعددات الأبناء الصم ، تتراوح أعمارهن من (٣٥ - ٤٥) سنة ، وتم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين: أحدهما تجريبية مكونة من (٨) أمهات ، ومجموعة ضابطة مكونة من (٨) أمهات .

وتم التكافؤ بين أفراد العينة من حيث العمر الزمني ، ومن حيث درجة أبعاد الإجهاد النفسي (البعد المعرفي The Cognitive Dimension والبعد الانفعالي The Emotional Dimension والبعد الفسيولوجي The Physiological Dimension والبعد الاجتماعي The Social Dimension والبعد السلوكي The Behavioral Dimension) والدرجة الكلية ، ومن حيث المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة .

أدوات الدراسة : مقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة المصرية (إعداد/عبد العزيز الشخص، ٢٠١٣) .

: مقياس الإجهاد النفسي لدى الأمهات متعددات الأبناء الصم (إعداد/ الباحث).

: البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي (إعداد / الباحث).

نتائج الدراسة : كشفت نتائج الدراسة فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض الإجهاد النفسي لدى عينة من الأمهات متعددات الأبناء الصم .

الكلمات المفتاحية: Key Words

- الإرشاد المعرفي السلوكي : Cognitive Behavioral Counseling
- الإجهاد النفسي : Psychological Burnout
- الأمهات متعددات الأبناء الصم : Multi deaf children Mothers

Abstract

Name : Mohamed Ali Shehata, Hendy

Title of the study :

Effectiveness of Cognitive Behavior Counseling Program to reduce Psychological Burnout among a Sample of Mothers with multi Deaf Children.

The study direction : Ain Shams University - Faculty of Education –Mental Health & Psychological Counseling Department.

Aim of the study : The current study Aims at testing the Effectiveness of Cognitive Behavior Counseling Program to reduce Psychological Burnout among a Sample of Mothers with multi Deaf Children.

Sample of the study :

Sample of the study consists of (16) Mothers with multi Deaf Children (35- 45) Years olds, this Sample is divid into Two Group :

- The First one is The Experimental Group consists of (8) Mothers.
- The other one is The Control Group consist of (8) Mothers.

Tools of the study :

- 1- The Psychological Burnout Scale.
- 2- Family socioeconomic level Scale.
- 3- The Effectiveness of Behavior Counseling Cognitive Program.

The results of the study :

The results of the study indicate that the Program based on Cognitive Behavior Counseling was Effective in reduce Psychological Burnout among a Sample of Mothers with multi Deaf Children.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله ، يا رب لك الحمد كما ينبغى لجلال وجهك وعظيم سلطانك، والصلاة والسلام على معلم البشرية وهاذى الإنسانية، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. وبعد،،،

فليس لى أن أرى تفردى بإنجاز هذا العمل دون مساعدة من أساتذة أجلاء ، وأصدقاء أوفياء ، وأهل صابرين فضلاء ، بذلوا ما فى وسعهم من البدء حتى المنتهى، وانطلاقاً من قول الله تعالى: "وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ" (سورة البقرة: ٢٣٧)، وقوله فى الحديث القدسى: "عبدى إذا لم تشكر من أجريت لك الخير على يديه لم تشكرنى"، وعملاً بقول النبى - ﷺ - : " من أسدى إليك معروفاً فكافئوه ، فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه " (رواه أبو داود، والنسائى، وأحمد) ، وقوله - ﷺ - : " لا يشكر الله من لا يشكر الناس " (رواه أحمد ، وأبو داود، والترمذى)، فإنه يطيب لى أن أتقدم إليهم جميعاً بالشكر والتقدير.

ومن هذا المنطلق أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى أستاذى العالم الجليل صاحب الفكر المستتير والعلم الغزير الأستاذ الدكتور / حسام الدين محمود عزب أستاذ الصحة النفسية والإرشاد النفسى بكلية التربية جامعة عين شمس ، المشرف على هذه الرسالة ، والذى تبنى الباحث فى أبوة صادقة ، وحنو فياض، ومودة صادقة، فكان عطاؤه بلا حدود على البحث والباحث، جعله الله نبزاً مضيئاً للباحثين، وجزاه الله عنى خير الجزاء ، وبارك له فيما أعطاه ، وزاده من فضله وأرضاه، ومتعته بالصحة والعافية.

وخالص الشكر والتقدير إلى الدكتور/ محمود رامز يوسف حسين مدرس الصحة النفسية والإرشاد النفسى بكلية التربية جامعة عين شمس ، المشرف على هذه الرسالة والذى كان معيناً لى فى طريق إتمام هذه الرسالة بتشجيعه المستمر ونصائحه الغالية ، التى كان لها أبلغ الأثر فى إنجاز هذا العمل ، فجزاه الله عنى خير الجزاء ، وبارك له فى علمه وأهله وولده.

كما يسعدنى ويشرفنى أن أتقدم بعميق الشكر والعرفان والتقدير لعضوى لجنة المناقشة: الأستاذ الدكتور / ، والأستاذ الدكتور / لتفضلهما بقبول مناقشة الدراسة التى زادت بهما علمًا ، فجزاهما الله عنى خير الجزاء .

وأنتقدم بالشكر والتقدير لجميع أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى وعلى رأسهم الأستاذة الدكتورة / إيمان فوزى رئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسى ، والسادة المحكمين لما قدموه لى من عون صادق ومساندة وتوجيهات هادفة، حتى خرجت الرسالة إلى النور، فإليهم أقدم كل شكرى وتقديرى.

وخالص الشكر والتقدير للسيد مدير مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بمركز مطاى محافظة المنيا ، وأفراد العينة الذين تم تطبيق البرنامج عليهم .

كما لا يفوتنى أن أتوجه بدعاء خالص من قلبى لوالدى ووالدتى سائلاً المولى عزوجل أن يتغمدهما بواسع رحمته ، وأن يسكنهما فسيح جناته ، وأن يرحمهما كما ربيانى صغيراً.

وشكرى الخالص إلى إختى الأعزاء وجميع أفراد العائلة الذين كانوا حافزاً قوياً على إتمام هذا البحث بتوفيق من الله تعالى.

كما يشرفنى أن أتقدم بخالص الشكر لكل من ساعد على إتمام هذا البحث وقدم لى يد العون وزودنى بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث وأسدى إلى معروفاً أو قدم لى نصحاً وتوجيهاً ، كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى من شرفوا الباحث بحضورهم فى هذا الحفل العلمى وأخيراً فلا أدعى الكمال ، فإنَّ الكمالَ لله وحده ، وهذا جهدى بين أيديكم فإن أصبت فذلك بتوفيق من الله عز وجل، وإن أخطأت فمن نفسى ومن الشيطان.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الباحث

دليل القوائم

م	البيان	الصفحة
١	أولاً : قائمة الموضوعات	هـ
٢	ثانياً : قائمة الجداول	ز
٣	ثالثاً : قائمة الأشكال	ط
٤	رابعاً : قائمة الملاحق	ى

أولاً : قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٧-٢	الفصل الأول: مدخل الدراسة.
٢	مقدمة.
٣	أولاً : مشكلة الدراسة.
٥	ثانياً : هدف الدراسة.
٥	ثالثاً : أهمية الدراسة.
٦	رابعاً : مصطلحات الدراسة.
٦	خامساً: محددات الدراسة.
١٠٥-٩	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة.
٩	تمهيد
٩	أولاً : الارشاد المعرفي السلوكي
٩	١- البرنامج الإرشادي
١٣	٢- الارشاد المعرفي
١٤	٣- الإرشاد السلوكي
١٦	٤- الإرشاد المعرفي السلوكي
٢١	(أ) تعريف الإرشاد المعرفي السلوكي
٢٦	(ب) أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي
٢٨	(ج) المبادئ الأساسية للإرشاد المعرفي السلوكي:
٣١	(د) المفاهيم الرئيسية لنظرية بيك في الإرشاد المعرفي
٣٤	(هـ) مراحل الإرشاد المعرفي السلوكي :
٣٥	(و) بناء الجلسات في الإرشاد المعرفي السلوكي
٣٦	(ز) فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي
٣٦	- الفنيات المعرفية
٤٤	- الفنيات السلوكية