



كلية التربية  
قسم الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي

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

رسالة

مقدمة من الطالب

محمد علي شحاته هندي

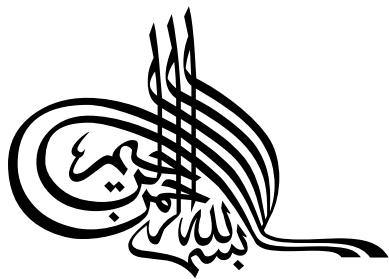
للحصول على درجة الماجستير في التربية  
{ تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسى }

إشراف

د/ محمود رامز يوسف حسين  
مدرس الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس

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





﴿رَبُّنَا لَا تُؤَاخِذنَا إِنْ نَسِيْنَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبُّنَا وَلَا  
تَحْمِلْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلَتْهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ  
قَبْلِنَا رَبُّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَأَعْفُ  
عَنَا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مُولَانَا فَانصُرْنَا  
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾

صدق الله العظيم

( البقرة ، آية ٢٨٦ )





كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

### صفحة العنوان

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

اسم الطالب : محمد على شحاته هندي .

الدرجة العلمية : ماجستير في التربية .

القسم التابع له : قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي.

اسم الكلية : كلية التربية.

الجامعة : جامعة عين شمس.

سنة التخرج : ١٩٨٦ م.

سنة المنح : ٢٠١٦ م.





جامعة عين شمس  
كلية التربية  
قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

## رسالة ماجستير

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

اسم الطالب : محمد على شحاته هندي .

القسم التابع له : قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي

الدرجة العلمية : ماجستير في التربية ( تخصص صحة نفسية وإرشاد نفسي )

## لجنة الإشراف

د/ محمود رامز يوسف حسين  
مدرس الصحة النفسية  
والإرشاد النفسي  
كلية التربية - جامعة عين شمس

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

تاريخ المناقشة / /

الدراسات العليا

أجازت الرسالة بتاريخ  
٢٠١٦ / .... م

خاتم الإجازة  
٢٠١٦ / .... م

موافقة مجلس الجامعة  
٢٠١٦ / .... م

موافقة مجلس الكلية  
٢٠١٦ / .... م



## مستخلص رسالة

الاسم : محمد على شحاته هندي.

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

العينة : تكونت عينة الدراسة من (١٦) أم من الأمهات متعددات الأبناء الصم ، تتراوح أعمارهن من (٤٥-٣٥) 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 أبعد 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 لخض الإجهاد النفسي لدى عينة من الأمهات متعددات الأبناء الصم .

**الكلمات المفتاحية:** Key Words

- الإرشاد المعرفي السلوكي :

- الإجهاد النفسي :

- الأمهات متعددات الأبناء الصم :



## **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.



## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كانا لنهتدى لولا أن هدانا الله ، يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك، والصلوة والسلام على معلم البشرية وهادى الإنسانية، وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين. وبعد ...،

فليس لي أن أرى تقدى بإنجاز هذا العمل دون مساعدة من أساتذة أجياله ، وأصدقاء أوفياء ، وأهل صابرین فضلاء ، بذلوا ما في وسعهم من البدء حتى المنتهى، وانطلاقاً من قول الله تعالى: "وَلَا تَنْسُوا الْفَضْلَ بَيْنَكُمْ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ" (سورة البقرة: ٢٣٧)، قوله في الحديث القدسى: "عبدى إذا لم تشكر من أجريت لك الخير على يديه لم تشكرنى" ، عملاً بقول النبي - ﷺ - : "من أسدى إليكم معرفةً فكافئوه ، فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى تروا أنكم قد كافأتموه" (رواه أبو داود، والنسائي، وأحمد) ، قوله - ﷺ - : "لا يشكر الله من لا يشكر الناس" (رواه أحمد ، وأبو داود، والترمذى) ، فإنه يطيب لي أن أتقدم إليهم جميعاً بالشكر والتقدير.

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

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

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

وأتقدم بالشكر والتقدیر لجميع أعضاء هيئة التدريس بقسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي وعلى رأسهم الأستاذة الدكتورة / إيمان فوزي رئيس قسم الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، والسادة المحكمين لما قدموه لى من عون صادق ومساندة وتوجيهات هادفة، حتى خرجت الرسالة إلى النور ، فلليهم أقدم كل شكري وتقديرى.

وخلال الشكر والتقدیر للسيد مدير مدرسة الأمل للصم وضعاف السمع بمركز مطاي محافظة المنيا ، وأفراد العينة الذين تم تطبيق البرنامج عليهم .

كما لا يفوتنى أن أتوجه بدعاة خالص من قلبى لوالدى ووالدتها سائلاً المولى عزوجل أن يتغمدهما بواسع رحمته ، وأن يسكنهما فسيح جناته ، وأن يرحمهما كما ربىانى صغيراً.

وشكري الخالص إلى إخوتى الأعزاء وجميع أفراد العائلة الذين كانوا حافظاً قوياً على إتمام هذا البحث بتوفيق من الله تعالى.

كما يشرفنى أن أقدم 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 وتوجيهها ، كما أتوجه بخالص الشكر والتقدیر إلى من شرفوا الباحث بحضورهم في هذا الحفل العلمي وأخيراً فلا أدعى الكمال ، فإنَّ الكمال لله وحده ، وهذا جهدى بين أيديكم فإن أصبت بذلك بتوفيق من الله عز وجل ، وإن أخطأت فمن نفسى ومن الشيطان.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .....

الباحث

## دليل القوائم

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

### أولاً : قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
٧-٢	<b>الفصل الأول: مدخل الدراسة.</b>
٢	مقدمة.
٣	أولاً : مشكلة الدراسة.
٥	ثانياً : هدف الدراسة.
٥	ثالثاً : أهمية الدراسة.
٦	رابعاً : مصطلحات الدراسة.
٦	خامساً: محددات الدراسة.
١٠٥-٩	<b>الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة.</b>
٩	تمهيد
٩	أولاً : الإرشاد المعرفي السلوكي
٩	١- البرنامج الإرشادي
١٣	٢- الإرشاد 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	- الفنون المعرفية
٤٤	- الفنون السلوكية