



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

# بسم الله الرحمن الرحيم



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم



# شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم



**MONA MAGHRABY**



شبكة المعلومات الجامعية  
التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

# جامعة عين شمس

## التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

### قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها  
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



### يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



**MONA MAGHRABY**



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

## تنمية عادات العقل المنتجة مدخل لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة

إعداد الطالبة

نشمية عمهوج حمدان الرشدي

رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

(علم نفس تعليمي)

إشراف

د. هدى نصر محمد

مدرس علم النفس التعليمي

كلية البنات - جامعة عين شمس

أ.د/ هبة حسين إسماعيل

أستاذ قسم علم النفس

كلية البنات - جامعة عين شمس

٢٠٢١م - ١٤٤٢هـ

جامعة عين شمس كلية البنات للآداب والعلوم والتربية إدارة الدراسات العليا

تاريخ موافقة مجلس الكلية على تشكيل لجنة الحكم والمناقشة

فحص \_\_\_\_\_ في / / م ، وتتكون من :  
مناقشة

١ - الأستاذ الدكتور / \_\_\_\_\_

٢ - الأستاذ الدكتور / \_\_\_\_\_

٣ - الأستاذ الدكتور / \_\_\_\_\_

٤ - الأستاذ الدكتور / \_\_\_\_\_

تاريخ موافقة مجلس الكلية على التوصية بمنح الطالب درجة

ماجستير \_\_\_\_\_ في / / م.  
دكتوراه

الموظف المختص مدير الإدارة أ.د / وكالة الكلية



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

قسم علم النفس

اسم الطالبة: نشميه عمهوج حمدان الرشيدى

عنوان الرسالة: تنمية عادات العقل المنتجة مدخل لخفض الاحتراق

النفسي لدى معلمات التربية الخاصة

الدرجة العلمية: دكتوراه في التربية – تخصص علم نفس تعليمي

لجنة الإشراف: ١ -

٢ -

تاريخ مناقشة البحث / /

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ: / /

موافقة مجلس الكلية بتاريخ: / /

موافقة مجلس الجامعة بتاريخ: / /

ختم الإجازة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ  
تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا )

(النِّسَاء: ١١٣)

## مستخلص الدراسة

### أولاً: المستخلص باللغة العربية

**عنوان الدراسة:** تنمية عادات العقل المنتجة مدخل لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة.

**إسم الباحث:** نشميه عمهوج حمدان الرشيدى

**الإشراف:** أ.د. هبة حسين إسماعيل - د. هدى نصر محمد

هدفت الدراسة إلى تنمية عادات العقل المنتجة لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات التربية الخاصة في دولة الكويت، من خلال تصميم برنامج قائم على بعض عادات العقل المنتجة لمعلمات التربية الخاصة. وتكونت عينة الدراسة الحالية من (٣٠) معلمة من معلمات التربية الخاصة بالمرحلتين الابتدائية والمتوسطة ممن تتراوح أعمارهن ما بين ٢٢ - ٤٥ سنة. وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach & Jackson, 1981)، ومقياس عادات العقل المنتجة، والأدوات النمائية: برنامج تنمية عادات العقل المنتجة لخفض الاحتراق النفسي. واعتمدت الباحثة في الدراسة الحالية على المنهج التجريبي. وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق إحصائية دالة بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لمقياس الاحتراق النفسي بالنسبة للدرجة الكلية والأبعاد كل على حدة لصالح القياس القبلي، وعدم وجود فروق في القياس البعدي والتتبعي لمقياس الاحتراق النفسي بالنسبة للدرجة الكلية والأبعاد كل على حدة. ووجود فروق في القياس القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل بالنسبة للدرجة الكلية لعادات العقل والأبعاد كل على حدة لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق في القياس البعدي والتتبعي لمقياس عادات العقل في جميع الأبعاد، بينما توجد فروق في القياس البعدي والتتبعي لمقياس عادات العقل بالنسبة للدرجة الكلية لعادات العقل لصالح القياس التتبعي.

**الكلمات المفتاحية:** عادات العقل المنتجة، الاحتراق النفسي، معلمات التربية الخاصة.



## **Abstract**

**The study Title:** Development of Productive Mind Habits as an Orientation to Reduce Occupational Burnout for Teachers of Special-needs Education.

**Researcher:** Nashmiya Amhouj Hamdan Alrashidi

**Supervision:** Prof. Heba Hussien Ismail- Dr. Hoda Nasr Mohammed.

**The study aimed** to develop productive habits of mind to reduce Occupational burnout for teachers of special-needs education in the State of Kuwait through designing a program based on some productive mind habits for teachers of special-needs education. **The sample of the current study** consisted of (30) female teachers of special-needs education at the primary and middle stages whose ages range between (22-45) years. **The researcher used the following tools:** Occupational Burnout Scale of Maslach (Maslach& Jackson, 1981), Productive habits of mind Scale, and Developmental tools: program for developing productive habits of mind to reduce occupational burnout. **The current study adopted** the experimental approach. **The results of the study** showed that there are statistically significant differences among the average scores of the individuals of the experimental group in the pre- and post-measurement of occupational burnout scale in relation to the total degree of occupational burnout and the individual dimensions in favor of the post measurement. There are no differences in the post and consecutive measurement of the scale of occupational burnout regarding the total degree of occupational burnout and the dimensions of each separately. There are differences in the pre and post measurement of the mind habits regarding the total degree of mind habits and the dimensions individually in favor of the post measurement. There are no differences in the post and consecutive measurement of the mind habits scale concerning all dimensions. There are differences in the post and consecutive measurement of the mind habits scale concerning the total degree of mind habits in favor of the consecutive measurement.

**Key words:** Productive Habits of Mind, Occupational Burnout, Teachers of Special-needs education.

## شكر وتقدير

الحمد لله ذي المنة والفضل والإحسان، حمداً يليق بجلاله وعظمته الذي قرن الزيادة بالشكر حيث قال "ولئن شكرتم لأزيدنكم" والصلاة والسلام على قائد البشرية وخاتم الرسل من لا نبي بعده صلاةً تقضي لنا بها الحاجات، وترفعنا بها أعلى الدرجات وتبلغنا بها أقصى الغايات من جميع الخيارات في الحياة وبعد الممات. والله الشكر أولاً وأخيراً، على حسن توفيقه، وكريم عونه، وعلى ما منّ وفتح به على من إنجاز هذه الرسالة، بعد أن يسّر العسير، وذلّل الصعب.

وانطلاقاً من قول رسول الله - صلى الله عليه وسلم: (لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ) أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من أعانني على كتابة هذه الدراسة وعرفاناً بالجميل فإنه يسرني ويثلج صدري أن أدينُ بعضهم الفضل والشكر والعرفان بعد الله سبحانه وتعالى في إنجاز هذا البحث وإخراجه بالصورة المرجوة، الأستاذة الدكتورة/ هبة حسين اسماعيل أستاذ علم النفس بكلية البنات - جامعة عين شمس.

والدكتورة/ هدى نصر محمد مدرس علم النفس التعليمي بكلية البنات - جامعة عين شمس

على ما قدموه لي من دعم ومساندة مكنتني من المضي بخطى ثابتة في مسيرتي العلمية فلهم مني عظيم الشكر والتقدير والامتنان، وأسأل الله عز وجل أن يكتب ذلك في ميزان حسناتهم ويجزل لهم العطاء، وأن يبارك في علمهم.

ولا يسعني في هذا المقام إلا أن اتقدم بخالص الشكر والتقدير إلي أعضاء لجنة المناقشة،

الأستاذة الدكتورة / نبيلة أمين على أبوزيد أستاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

الأستاذة الدكتورة/ سميرة على جعفر أبوغزالة أستاذ علم النفس التربوي - كلية الدراسات العليا - جامعة القاهرة

وفي النهاية يسرني أن أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من مد لي يد العون في مسيرتي العلمية وساندني معنوياً ووقف بجانبني منذ بداية مسيرتي العلمية حتى الآن فجزاهم الله عني كل الخير.

الباحثة

## قائمة المحتويات

### أولاً: قائمة الموضوعات

رقم الصفحة	الموضوعات
أ	آية قرآنية
ب	مستخلص الدراسة:
ج	– المستخلص باللغة العربية – المستخلص باللغة الأجنبية
د	شكر وتقدير
هـ	قائمة الموضوعات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال
ي	قائمة الملاحق
٩-١	الفصل الأول: مدخل الدراسة
٥-٢	أولاً- مقدمة
٧-٥	ثانياً- مشكلة الدراسة وأسئلتها
٧	ثالثاً- أهداف الدراسة
٧	رابعاً- أهمية الدراسة

الموضوعات	رقم الصفحة
خامساً- مصطلحات الدراسة	٨
سادساً- حدود الدراسة	٨
سابعاً- منهج الدراسة	٩
ثامناً- عينة الدراسة	٩
تاسعاً- أدوات الدراسة	٩
الفصل الثاني: الإطار النظري ودراسات سابقة	٧٢-١٠
أولاً: الاحتراق النفسي:	٣٩-١١
(١) مفهوم الاحتراق النفسي	١٣-١٢
(٢) أسباب الاحتراق النفسي	١٧-١٣
(٣) أعراض الاحتراق النفسي	٢١-١٨
(٤) الفرق بين الاحتراق النفسي وبعض المتغيرات ذات الصلة	٢٨-٢١
(٥) مستويات الاحتراق النفسي	٣٤-٢٨
(٦) مراحل الاحتراق النفسي	٣٥-٣٤
(٧) النظريات المفسرة للاحتراق النفسي	٣٩-٣٦
ثانياً: عادات العقل:	٧٠-٤٠
(١) مفهوم عادات العقل	٤٢-٤٠
(٢) خصائص عادات العقل	٤٥-٤٢
(٣) تصنيف عادات العقل	٤٩-٤٥

الموضوعات	رقم الصفحة
٤) وصف عادات العقل	٥٩-٤٩
٥) الافتراضات التي تقوم عليها عادات العقل المنتج	٦٠-٥٩
٦) مبادئ ومتطلبات عادات العقل	٦٠
٧) أهمية اكتساب عادات العقل	٦٩-٦١
٨) النظريات التي فسرت عادات العقل	٧٠-٦٩
تعقيب عام على الإطار النظري والدراسات السابقة	٧٢-٧١
فروض الدراسة	٧٢
<b>الفصل الثالث:</b> <b>منهج وإجراءات الدراسة</b>	<b>٩١-٧٣</b>
أولاً: منهج الدراسة	٧٤
ثانياً: عينة الدراسة	٧٦-٧٤
ثالثاً: أدوات الدراسة	٩٠-٧٦
١. مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (Maslach & Jackson,1981)	٨٠-٧٦
٢. مقياس عادات العقل المنتجة	٨٣-٨٠
٣. الأدوات النمائية: برنامج تنمية عادات العقل المنتجة لخفض الاحتراق النفسي	٩٠-٨٣
رابعاً: الأساليب الإحصائية	٩١
خامساً: خطوات الدراسة	٩١
<b>الفصل الرابع:</b> <b>نتائج الدراسة ومناقشتها</b>	<b>١١١-٩٢</b>

الموضوعات	رقم الصفحة
أولاً: نتائج الدراسة	١٠٩-٩٣
١- نتائج الفرض الأول ومناقشتها	٩٩-٩٣
٢- نتائج الفرض الثاني ومناقشتها	١٠١-٩٩
٣- نتائج الفرض الثالث ومناقشتها	١٠٦-١٠١
٤- نتائج الفرض الرابع ومناقشتها	١٠٩-١٠٦
ثانياً: توصيات وتطبيقات تربوية	١١٠-١٠٩
ثالثاً: بحوث مستقبلية مقترحة	١١١
المراجع:	١٢٩-١١٢
أولاً: المراجع العربية	١٢٤-١١٣
ثانياً: المراجع الأجنبية	١٢٩-١٢٥
الملاحق	١٦٧-١٣٠
ملخص الدراسة:	١٨٠-١٦٨
- الملخص باللغة العربية	١٧٣-١٦٩
- الملخص باللغة الأجنبية	١٨٠-١٧٤

## ثانياً: قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٧٥	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المتغيرات الديموجرافية	١
٧٧	تصنيف فقرات مقياس ماسلاش على أبعاد الاحتراق النفسي	٢
٧٩	يبين قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس الاحتراق النفسي وأبعاده	٣
٨٠	معاملات الثبات "ألفا كرونباخ" لمقياس الاحتراق النفسي	٤
٨٢	يبين قيم معاملات الارتباط بين فقرات مقياس عادات العقل ومجالاته	٥
٨٣	معاملات الثبات "ألفا كرونباخ" لمقياس عادات العقل	٦
٨٧	ملخص جلسات برنامج تنمية عادات العقل المنتجة لخفض الاحتراق النفسي	٧
٩٤	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في القياس القبلي والبعدي لمقياس الاحتراق النفسي	٨
٩٥	قيمة "ت" ومربع إيتا "٢٢" لإيجاد حجم الأثر في القياس البعدي لمقياس الاحتراق النفسي	٩
٩٩	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في القياس البعدي والتتبعي لمقياس الاحتراق النفسي	١٠
١٠٢	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في القياس القبلي والبعدي لمقياس عادات العقل	١١
١٠٣	قيمة "ت" ومربع إيتا "٢٢" لإيجاد حجم الأثر في القياس البعدي لمقياس عادات العقل	١٢
١٠٧	المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) في القياس البعدي والتتبعي لمقياس عادات العقل	١٣