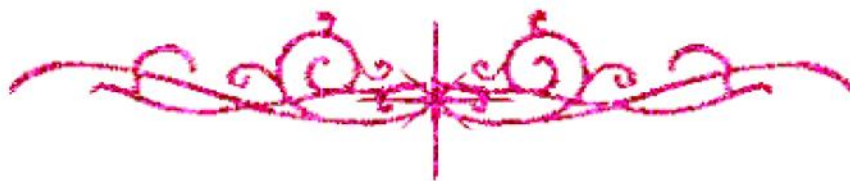


بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

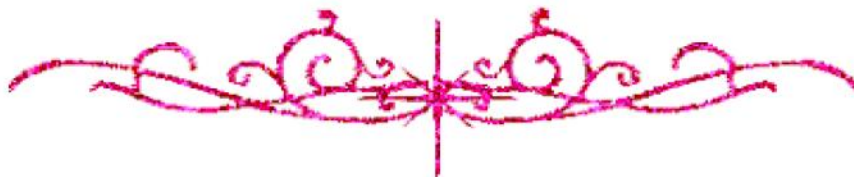
قسم

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



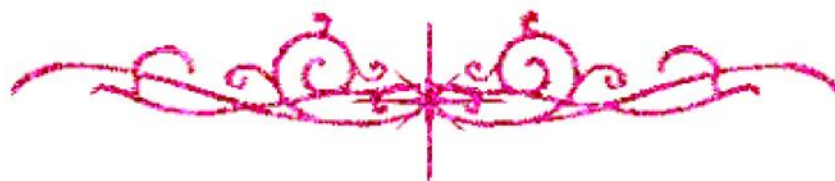


بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل





قسم علم النفس الإرشادي

برنامج لتنمية التفاؤل وأثره على خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين بمحافظة المنيا.

رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية
تخصص علم النفس الإرشادي

إعداد الطالب

محمد عبد السيد صادق عبد اللطيف

إشراف

أ.د/ محمد السيد صديق

أ.د/ علي السيد سليمان

أستاذ متفرغ بقسم علم النفس الإرشادي

أستاذ متفرغ بقسم علم النفس الإرشادي

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

كلية الدراسات العليا للتربية - جامعة القاهرة

(٢٠١٩ م)



لجنة الحكم والمناقشة

اسم الطالب: محمد عبدالسيد صادق عبداللطيف

عنوان الرسالة: برنامج لتنمية التفاؤل وأثره على خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين بمحافظة المنيا

لجنة الحكم والمناقشة

أ.د/سميرة على جعفر أبوغزالة

أستاذ ورئيس قسم علم النفس الإرشادي بالكلية (رئيسًا)

أ.د/على السيد سليمان

أستاذ متفرغ بقسم علم النفس الإرشادي بالكلية (مشرقا وعضوا)

أ.د/محمد السيد صديق

أستاذ متفرغ بقسم علم النفس الإرشادي بالكلية (مشرقا وعضوا)

د/نوره محمد طه

أستاذ مساعد بقسم الصحة النفسية كلية التربية جامعة الفيوم (عضوا)



مستخلص

الاسم : محمد عبدالسيد صادق عبداللطيف الجنسية : مصري

تاريخ الميلاد: ١٩٨٨/١/٦ جهة الميلاد : المنيا

التخصص : علم النفس الإرشادي

المشرفون : أ.د/علي السيد سليمان أ.د/ محمد السيد صديق

عنوان الرسالة: برنامج لتنمية التفاؤل وأثره على خفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين بمحافظة المنيا

ملخص الرسالة : هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من فعالية برنامج قائم على نموذج التفاؤل المتعلم في تنمية التفاؤل وخفض الاحتراق النفسي لدى المعلمين بمحافظة المنيا ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤) معلم ، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بين القياسين القبلي و البعدي لصالح المجموعة التجريبية ، كما توصلت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي مما يبين استمرار فعالية البرنامج بعد انتهاء جلساته .

الكلمات المفتاحية

التفاؤل الاحتراق المعلمين نموذج التفاؤل المتعلم

شكر وتقدير

الحمد لله الذي علم بالقلم ، علم الإنسان مالم يعلم ، الحمد لله الكريم المنان ، الملك القدوس السلام مدبر الليالي والأيام ، ومصرف الشهور والأعوام ، قدر الأمور فأجراها على أحسن نظام ، ما شاء الله كان وما لم يشأ لم يكن ، الحمد لله الذي أعانني على إنجاز هذا العلم الذي احتسبه عبادة من العبادات والله أسأل أن يجعلها خالصة لوجهه الكريم .

وما كان لهذا العمل أن يتم إلا بدعم ومساعدة وتوجيه أستاذتي الأفاضل قادة العلم والتربية في قلعة العلم جامعة القاهرة وعلى رأسهم أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور/ **على السيد سليمان** الذي كان معي خير مشرف وغمرني بعلمه الوفير ، وخبرته الطويلة في مجال البحث العلمي ، ونصحه وتوجيهه المستمر ، حتى ظهر هذا البحث على هذه الصورة الطبية فله مني كل الشكر والتقدير والله أسأل أن يجزيه عني خير الجزاء ويجعل ذلك في ميزان حسناته.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير لأستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور / **محمد السيد صديق** على ما بذله معي من جهد متواصل ، ونصح وتوجيه من بداية الرسالة حتى نهايتها ، وعلى دعمه الكبير في إنجاح هذا العمل فله مني كل الشكر والتقدير وأسأل الله أن يجزيه عن هذا العمل خير الجزاء ويجعل ذلك في ميزان حسناته

كما لا يفوتني أن أتقدم بخالص العرفان والامتنان لأستاذتي الأستاذة الدكتورة / **سميرة على جعفر أبو غزالة والأستاذة الدكتورة / نوره محمد طه** على تفضلهما وتكرمهما بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة والحكم عليها سائلاً المولى عز وجل أن يشبعني من علمهما الغزير ، وأن يروي ظمأي من خبرتهما الطويلة في مجال البحث والتربية ، وأن يزيدهما الله علماً ورفعة .

كما أتقدم بأفضل الدعوات لوالدي العزيزين اللذين غرسا في نفسي حب العلم من الصغر ومازالوا يحترقون من أجلنا فاسأل الله ببارك في عمرهما ، وأن يجعلنا بارين بهما ويجعلهما سبباً في دخولنا الجنة .

كما لا أنسى أن أشكر شريكة الكفاح وشركاء الأب والأم زوجتي وأخوتي على تحملها الكثير من العناء والتعب والسهر فقط من أجل إسعادي وإشباع رغبتني في التعلم ، جزاهم الله عني خير الجزاء .

والى الظهر والسند الذين اقتطعت من قوتهم من أجل العلم أولادي الأحباء / ملك وزينب وأحمد أسأل الله أن يرفع قدركم بالعلم ويجعلكم من رعاته وقادته .

وأنه من الاعتراف بالفضل أن أتقدم بخالص الشكر إلى من قام البحث بهم ومن أجلهم ، إلى شركاء المهنة وورثة الأنبياء وبناءة القادة ، إلى المعلمين المشاركين فى البرنامج الذين فاقوا توقعاتي ، وانبهرت بأدائهم ومشاركاتهم ، وتحمل البعض منهم مشقة سفر من أجل الحضور والله أسأل أن يكونوا قد استفادوا من البرنامج أكثر من استفادتي وأن يعينهم على النجاح فى العمل والحياة وأن يملأ حياتهم صحة وتفاؤلاً.

ولكل من مد إلى يد العون ، أو أسدى إلى معروفًا ، أو قدم لي نصيحة ، أو كانت له إسهامة كبيرة أو صغيرة فى إنجاز هذا العمل فله مني خالص الشكر والتقدير .

والحمد لله رب العالمين أولاً وآخراً ، ظاهراً وباطناً ، والصلاة والسلام على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين .

الباحث

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
١	الفرق بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي	٣٠
٢	العلاقة بين التفاؤل والاحتراق في بعض المتغيرات	٤٣
٣	دحض الأفكار التشاؤمية عن العمل من خلال نموذج التفاؤل المتعلم	٤٨
٤	التصميم شبه التجريبي للدراسة	٦٨
٥	تكافؤ عينات الدراسة في بعض المتغيرات الديموجرافية	٦٩
٦	تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي	٦٩
٧	نتائج الإتساق الداخلي للتفاؤل	٧٢
٨	نتائج الإتساق الداخلي للتشاؤم	٧٢
٩	حساب معامل ثبات ألفا كرومباخ ومعامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس التفاؤل	٧٣
١٠	المدرج السباعي لمقياس الاحتراق النفسي	٧٥
١١	تصنيف مستويات مقياس ماسلاش حسب درجات الاحتراق	٧٥
١٢	نتائج صدق الإتساق الداخلي لمقياس ماسلاش للاحتراق النفسي	٧٦
١٣	نتائج حساب معامل ثبات كرومباخ لمقياس الاحتراق	٧٧
١٤	نتائج اختبار (T.test) للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفاؤل والتشاؤم	٨٤
١٥	نتائج اختبار (T.test) للمجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق النفسي	٨٨
١٦	نتائج اختبار (T.test) للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التفاؤل والتشاؤم	٩١
١٧	نتائج اختبار (T.test) للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاحتراق النفسي	٩٣
١٨	نتائج اختبار (T.test) للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس التفاؤل والتشاؤم	٩٤
١٩	نتائج اختبار (T.test) للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق النفسي	٩٥

قائمة الموضوعات

الفصل الأول : مدخل الدراسة	(٩ - ١)
أولاً : مقدمة	٢
ثانياً : مشكلة الدراسة	٤
ثالثاً : أهداف الدراسة	٦
رابعاً : أهمية الدراسة	٦
خامساً : مصطلحات الدراسة	٧
سادساً : حدود الدراسة	٨
الفصل الثاني : الإطار النظري	(١٠ - ٥٧)
المحور الأول : التفاؤل Optimism	١١
أولاً : تعريف التفاؤل	١١
ثانياً : التفاؤل المتعلم learned optimism	١٤
ثالثاً : التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية	١٨
رابعاً : فوائد التفاؤل Benefits of optimism	٢٣
المحور الثاني : الاحتراق النفسي Burnout	٢٥
أولاً : تعريف الاحتراق النفسي Burnout	٢٥
ثانياً : الاحتراق النفسي وبعض المفاهيم الأخرى	٢٨
رابعاً : مصادر الاحتراق النفسي The sources of burnout	٣١
خامساً : أعراض الاحتراق النفسي	٣٧
سادساً : مراحل الاحتراق النفسي	٣٨
سابعاً : بعض النظريات المفسرة للاحتراق النفسي	٣٩
ثامناً : العلاقة بين متغيري الدراسة	٤٢
المحور الثالث :- البرنامج الإرشادي (إعداد الباحث)	٤٤
الفصل الثالث : دراسات سابقة وفروض الدراسة	(٥٨ - ٦٦)
أولاً : الدراسات السابقة	٥٩
ثانياً : تعقيب على الدراسات السابقة	٦٤
ثالثاً : فروض الدراسة	٦٦

الفصل الرابع : منهج وإجراءات الدراسة..... (٦٧- ٨٢)

أولاً: منهج الدراسة :-	٦٨
ثانياً: مجتمع الدراسة	٦٨
ثالثاً: عينة الدراسة الاستطلاعية	٦٨
رابعاً: عينة الدراسة الأساسية	٦٩
خامساً: أدوات الدراسة	٦٩
سادساً: ملخص لجلسات البرنامج	٧٨
سابعاً: الأساليب الإحصائية :	٨٢

الفصل الخامس : نتائج الدراسة ومناقشتها (٨٣- ٩٨)

أولاً: نتائج الفرض الأول ومناقشتها	٨٤
ثانياً: نتائج الفرض الثاني ومناقشتها	٨٨
ثالثاً: نتائج الفرض الثالث ومناقشتها	٩١
رابعاً: نتائج الفرض الرابع ومناقشتها	٩٢
خامساً: نتائج الفرض الخامس ومناقشتها	٩٤
سادساً: نتائج الفرض السادس ومناقشتها	٩٥
ثامناً: التوصيات	٩٧
تاسعاً: البحوث المقترحة	٩٨

قائمة المراجع ٩٩

أولاً: المراجع العربية	٩٩
ثانياً: المراجع الاجنبية	١٠٥

الملاحق..... ١١٣

ملخص الدراسة باللغة العربية	١٦٠
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية	١٦٣

قائمة الأشكال والصور

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	التمثيل الأحادي القطب لسمة التفاوض والتشاور	١٤
٢	التمثيل ثنائي القطب للتفاوض والتشاور	١٤
٣	الفرق بين التفسير الدائم والمؤقت للأحداث	١٦
٤	الفرق بين نمط التحديد ونمط الشمول	١٧
٥	الاحتراق النفسي والضغط النفسية	٢٩
٦	مراحل الاحتراق النفسي	٣٩
٧	نموذج شيرنس للاحتراق النفسي	٤١
٨	نموذج شواب للاحتراق النفسي	٤٢
٩	فروض نظرية إليس	٤٦
١٠	نموذج التفاوض المتعلم لمارتن سيلجمان	٤٦

قائمة الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق	رقم الصفحة
١	طلب تيسير مهمة باحث	١١٣
٢	خطاب جهاز التعبئة العامة والإحصاء	١١٤
٣	موافقة الإدارة والمدرسة على التطبيق داخلها	١١٥
٤	مقياس ديمبر وآخرون لقياس التفاؤل والتشاؤم: ترجمة وتعريب مجدي الدسوقي	١١٦
٥	مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي ترجمة وتعريب: محمد عبد الرحمن طوالبه	١٢٠
٦	جلسات البرنامج الإرشادي	١٢٢
٧	استمارة الموافقة على حضور جلسات البرنامج	١٥٥
٨	استمارة التقييم الذاتي للجلسة الإرشادية	١٥٦
٩	جدول النموذج الثلاثي لفروض نظرية إليس	١٥٧
١٠	صورة لأبعاد النمط التفسيري	١٥٧
١١	نموذج (A-B-C)	١٥٨
١٢	جدول المراقبة الذاتية	١٥٨
١٣	جدول الثلاثة أشياء الجيدة	١٥٩