



فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية

دراسة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة في التربية

(تخصص علم النفس تعليمي)

إعداد الباحثة

أروى نور الدين الغول

إشراف

أ.د. عزة صالح الألفي

استاذ علم النفس

كلية البنات

جامعة عين شمس

أ.د. سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي

كلية البنات

جامعة عين شمس

٢٠٢٠ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

”الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا
بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ“

صدق الله العظيم

سورة الرعد الآية (٢٨)

شكر وتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، والصلاة والسلام على نبينا محمد صلى الله عليه وسلم ذو الفضل والمكرمات ، من باب حفظ الوفاء والعرفان لأهله " فمن لا يشكر الناس لا يشكر الله " أتقدم بوافر الشكر وعظيم الامتنان إلى كل من ساندني على إتمام هذه الدراسة لتظهر على هذه الصورة ، إليهم جميعا أهدي ثمار حصادي وأبدأ بمن كان لزاما علي إفرادهم بالشكر وإعطاء حقهم من الثناء والعرفان .

إلى أستاذتي الفاضلة ومعلمتي الغالية التي أرزنتني وساندتني وأفادتني بما تملك من معلومات واسعة وقيمة ونفيسة والتي وجهتني طيلة مسيرتي لإتمام هذه الدراسة على هذا الوجه وبهذه الصورة إلى الأستاذة الدكتورة / **سناء محمد سليمان** التي تشرفت بقبولها الإشراف على هذه الدراسة ، وقد كانت سببا في تقدمي في مسيرتي العلمية والحياتية بالجوانب العلمية التي أثرتني بها وبعمق التمحيص والتدقيق الذي أولته لدراستي فلك مني فائق التقدير والعرفان ، كما لا يفوتني أن أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذة الدكتورة **عزة صالح الألفي** التي كنت محظوظة بقبولها الإشراف على دراستي والتي كانت الداعمة والمساندة لي خلال مسيرتي العلمية والتي غمرتني بسعة صدرها ولطفها وحسن توجيهاتها أكن لها كل الحب والتقدير والاحترام ، كما أتقدم بجزيل الشكر والعرفان للجنة المناقشة التي قبلت بكل سرور مناقشة رسالتي وسد النقص فيها فكل الشكر والتقدير والعرفان للأستاذة الدكتورة **أمال عبد السميع باظة** ، والأستاذة الدكتورة **أسماء عبد المنعم ابراهيم** .

كما أتقدم بالشكر والعرفان إلى من علماني أن الأعمال الكبيرة لا تتم إلا بالصبر والعزيمة والإصرار إلى والذي أطال الله بقاءهما وألبسهما ثوب الصحة والعافية ومتعني ببرهما ورد جميلهما أهدي لهما ثمرة من ثمار غرسهما قطرة في بحرهما العظيم حبا وطاعة وبراً ، كما أتقدم بالشكر وفائق التقدير والعرفان إلى زوجي وشريكي في حياتي وفي نجاحي له مني كل الحب والتقدير والامتنان .

بكل الحب والوفاء وبكلمات الشكر والثناء لا أنسى شكر دكتورتي ومديري الفاضل الأستاذ الدكتور صالح لحويج ، كما أشكر أخواتي ، وإخوتي ، وعائلتي ، خالاتي ، وأخوالي ، وزملائي وأصدقائي ، وكل من سادني ودعا لي بظهر الغيب ... إليكم جميعا جزيل الشكر وعظيم الامتنان .

الباحثة .



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

صفحة العنوان

العنوان : فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض الاحتراق النفسي لدى معلمات
المرحلة الإعدادية .

اسم الباحثة : أروى نورالدين الغول

الدرجة العلمية : دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

القسم التابع له: علم النفس

اسم الكلية : كلية البنات للآداب والعلوم والتربية

الجامعة : عين شمس

سنة التخرج : ٢٠٠٧

سنة المنح :



كلية البنات للآداب والعلوم والتربية
قسم علم النفس

رسالة دكتوراه

اسم الباحثة : أروى نورالدين الغول

عنوان الرسالة : فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية

اسم الدرجة : دكتوراه الفلسفة في التربية (تخصص علم نفس تعليمي)

لجنة الإشراف : أ. د / سناء محمد سليمان

أستاذ علم النفس التعليمي كلية البنات - جامعة عين شمس

أ. د / عزة صالح الألفي

استاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

تاريخ البحث : / / ٢٠١٩

الدراسات العليا

أجيزت الرسالة بتاريخ

/ / ٢٠٢٠

موافقة مجلس الجامعة

/ / ٢٠٢٠

ختم الإجازة

/ / ٢٠٢٠

موافقة مجلس الكلية

/ / ٢٠٢٠

مستخلص الدراسة

اسم الطالبة : أروى نورالدين الغول

عنوان الرسالة : فاعلية العلاج المعرفي السلوكي في خفض أعراض الاحتراق النفسي لدى
معلمات المرحلة الإعدادية .

إشراف : أ. د. سناء محمد سليمان أستاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين
شمس .

أ. د. عزة صالح الألفي أستاذ علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس .

جامعة عين شمس - كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - قسم علم النفس .

تهدف الدراسة إلى خفض أعراض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية من خلال
برنامج إرشادي معرفي سلوكي .

وقد تكونت عينة الدراسة الحالية في شقها الوصفي من (٢٠٠) معلمة من معلمات المرحلة
الإعدادية ، بينما بلغ عدد أفراد العينة التجريبية (٦٠) معلمة من معلمات المرحلة الإعدادية
بمنطقة تاجوراء ، بمدينة طرابلس - ليبيا للعام الجامعي ٢٠١٨ - ٢٠١٩ ، تم تقسيمهن إلى
مجموعتين (٣٠) مجموعة تجريبية (٣٠) مجموعة ضابطة .

وقد استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

- استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي / إعداد الباحثة .

- مقياس الاحتراق النفسي لمعلمات المرحلة الإعدادية / إعداد الباحثة .

- برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض أعراض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة
الإعدادية إعداد الباحثة .

وقد أسفرت نتائج الدراسة عن فعالية البرنامج المعرفي السلوكي في خفض الاحتراق النفسي لدى
معلمات المرحلة الإعدادية .

كلمات مفتاحية :

- العلاج المعرفي السلوكي .
- الاحتراق النفسي .

Study Abstract

Student name: Arwa Nuredin Alghool

Thesis title: Cognitive Behavioral treatment effectiveness in decreasing Psychological burnout symptoms of Preparatory Stage Female Teachers

Under supervision of: Prof. Dr. Sanaa Mohamed Soliman - Professor of Educational Psychology – Faculty of Women – Ain Shams University

Prof. Dr. Azza Saleh Alalfy - Professor of Psychology – Faculty of Women – Ain Shams University

Research Institution: Ain Shams University – Faculty of Women for Literature, Science and Education – Department of Psychology

The study aims at decreasing Psychological burnout symptoms of Preparatory Stage Female Teachers through a Cognitive Behavioral Training Program.

The current study sample in its descriptive aspect consists of (200) Preparatory Stage Female Teachers, the sample size is (60) Preparatory Stage Female teachers in Tajoura area, Tripoli city – Libya, in the academic year 2018-2019, the sample is divided into two groups; an experimental group of (30), and a control group of (30).

The researcher used the following tools:

- 1- Social and cultural level form / Prepared by the researcher
- 2- Psychological burnout scale for Preparatory Stage Female Teachers / Prepared by the researcher
- 3- Cognitive Behavioral Guiding Program to decrease Psychological burnout symptoms of Preparatory Stage Female Teachers / prepared by the researcher

Study findings: The study findings indicate that the Cognitive Behavioral Program is effective in decreasing Psychological burnout symptoms of Preparatory Stage Female Teachers.

Keywords:

- Cognitive Behavioral Treatment
- Psychological burnout

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٢	الفصل الأول مدخل الدراسة
٢	مقدمة الدراسة
٤	مشكلة الدراسة
٩	أهداف الدراسة
١٠	أهمية الدراسة
١١	مصطلحات الدراسة
١٢	محددات الدراسة
١٥	الفصل الثاني الإطار النظري للدراسة
١٥	المحور الأول : العلاج المعرفي السلوكي
١٦	تعريف العلاج المعرفي السلوكي
١٩	نبذة تاريخية عن تطور مفهوم العلاج المعرفي السلوكي
٢٠	المفاهيم والافتراضات الأساسية التي يقوم عليها العلاج المعرفي السلوكي
٢١	مبادئ العلاج المعرفي السلوكي
٢٣	أهداف العلاج المعرفي السلوكي
٢٣	انواع العلاج المعرفي السلوكي
٢٤	مراحل العلاج المعرفي السلوكي
٢٦	العملية العلاجية للاتجاه المعرفي السلوكي
٢٩	نتائج العملية العلاجية للاتجاه المعرفي السلوكي
٢٩	العوامل التي تساعد على نجاح العلاج المعرفي السلوكي
٣٠	أهم النظريات المفسرة للعلاج المعرفي السلوكي
٣٢	المحور الثاني : الاحتراق النفسي
٣٢	مفهوم الاحتراق النفسي
٣٢	تعريفات الاحتراق النفسي
٣٣	بعض المفاهيم ذات الصلة بالاحتراق النفسي

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
٣٧	مؤشرات الاحتراق النفسي
٣٨	أبعاد الاحتراق النفسي
٣٨	أعراض الاحتراق النفسي
٤١	أسباب الاحتراق النفسي
٤٢	مراحل الاحتراق النفسي
٤٣	أساليب الوقاية من الاحتراق النفسي
٤٣	النظريات المفسرة للاحتراق النفسي
٤٥	المحور الثالث : المعلومات
٤٦	المعوقات والمشكلات المهنية التي تساهم في معاناة المعلمة من الاحتراق النفسي
٤٧	الضغوط النفسية لدى المعلمة ومدى مساهمتها في تكوين الاحتراق النفسي
٥٠	الفصل الثالث دراسات سابقة
٥٠	المحور الأول : دراسات تناولت استخدام العلاج المعرفي السلوكي لدى المعلمين
٥٤	تعقيب على دراسات المحور الأول
٥٥	المحور الثاني : دراسات تناولت الاحتراق النفسي لدى المعلمين
٦٥	تعقيب على دراسات المحور الثاني
٦٨	المحور الثالث : دراسات تناولت العلاج المعرفي السلوكي والاحتراق النفسي
٧١	تعقيب على دراسات المحور الثالث
٧٢	تعقيب عام على الدراسات السابقة
٧٣	فروض الدراسة
٧٥	الفصل الرابع منهج وإجراءات الدراسة
٧٥	أولا : منهج الدراسة
٧٦	ثانيا : مجتمع الدراسة
٧٦	ثالثا : عينة الدراسة
٨٤	رابعا : أدوات الدراسة

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
١٤٠	خامسا : خطوات إجراء الدراسة
١٤٠	سادسا : الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
١٤٣	الفصل الخامس نتائج الدراسة ومناقشتها
١٤٣	أولاً : نتائج فروض الدراسة الوصفية ومناقشتها
١٤٣	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة الوصفية
١٤٤	الفرض الأول ونتائجه
١٥٠	ثانياً : نتائج فروض الدراسة التجريبية ومناقشتها
١٥٠	الوصف الإحصائي لمتغيرات الدراسة التجريبية
١٥١	الفرض الثاني ونتائجه
١٥٤	الفرض الثالث ونتائجه
١٥٨	الفرض الرابع ونتائجه
١٦٠	نتائج الدراسة من وجهة النظر الأديومترية (القياس محكي المرجع)
١٦٢	ثالثاً : ملخص عام لنتائج الدراسة
١٦٢	رابعاً : توصيات الدراسة
١٦٣	خامساً : بحوث ودراسات مقترحة
١٦٥	مراجع الدراسة
١٦٥	أولاً : المراجع العربية
١٧١	ثانياً : المراجع الأجنبية
١٧٤	ملاحق الدراسة
٢٨٦	ملخص الدراسة باللغة العربية
١	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨٢	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في العمر الزمني	١
٨٢	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الاجتماعي و الثقافي .	٢
٨٣	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاحتراق النفسي في القياس القبلي	٣
٨٥	توزيع الدرجات على عدد أفراد أسرة المعلمة	٤
٨٥	توزيع درجات وظائف بعض أفراد أسرة المعلمة	٥
٨٦	توزيع الدرجات على مكان سكن المعلمة	٦
٨٦	توزيع الدرجات على نوع سكن المعلمة	٧
٨٦	توزيع الدرجات على الأسئلة المتعلقة بالمستوى الاجتماعي للمعلمة	٨
٨٧	توزيع الدرجات على الحالة التعليمية للمعلمة	٩
٨٧	توزيع الدرجات على عدد سنوات خبرة المعلمة	١٠
٨٨	توزيع الدرجات على المستوى التعليمي للأب ، والأم ، والزوج .	١١
٨٨	توزيع الدرجات على الأسئلة المتعلقة بالمستوى الثقافي للمعلمة	١٢
٨٩	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المرتفعين والمنخفضين في استمارة المستوى الاجتماعي و الثقافي	١٣
٨٩	حساب ثبات استمارة المستوى الاجتماعي و الثقافي للأسرة	١٤
٩٠	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل بعد من أبعاد استمارة المستوى الاجتماعي و الثقافي مع حذف درجة المفردة (ن = ١٢٠)	١٥

تابع قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٩١	معامل الارتباط بين درجة كل من المستوى الاجتماعي والثقافي لدى معلمات المرحلة الإعدادية وبين الدرجة الكلية للاستمارة (ن = ١٢٠)	١٦
٩٣	المقاييس التي تناولت الاحتراق النفسي وتم الاستعانة بها في بناء المقياس	١٧
٩٦	العبارات الأصلية والأبعاد التي تم اقتباسها من المقاييس السابقة	١٨
٩٩	قيم معامل الصدق التلازمي لمقياس الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية	١٩
١٠٠	مصفوفة العوامل الدالة إحصائياً وتشبعاتها بعد تدوير المحاور لمقياس الاحتراق النفسي	٢٠
١٠٢	تشبعات عبارات البعد الأول	٢١
١٠٣	تشبعات عبارات البعد الثاني	٢٢
١٠٤	تشبعات عبارات البعد الثالث	٢٣
١٠٥	تشبعات عبارات البعد الرابع	٢٤
١٠٦	معاملات ثبات مقياس الاحتراق النفسي باستخدام ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق (ن = ١٢٠)	٢٥
١٠٧	قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مكون من مقياس الاحتراق النفسي لمعلمات المرحلة الإعدادية و الدرجة الكلية مع حذف درجة المفردة (ن = ١٢٠)	٢٦
١٠٨	معامل الارتباط بين درجة كل مكون من مقياس الاحتراق النفسي و الدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٢٠)	٢٧
١٠٨	أرقام توزيع العبارات على كل بعد من أبعاد مقياس الاحتراق النفسي	٢٨
١٣٢	جلسات البرنامج الإرشادي وأهدافها والفنيات المستخدمة	٢٩
١٤٣	الإحصاء الوصفي لدرجات المعلمات على مقياس الاحتراق النفسي	٣٠

تابع قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٤٤	الفروق بين متوسطات درجات المعلمات في الاحتراق النفسي وفقا لمتغير العمر	٣١
١٤٦	الفروق بين متوسطات درجات المعلمات في الاحتراق النفسي وفقا لمتغير الخبرة	٣٢
١٤٨	الفروق بين متوسطات درجات المعلمات في الاحتراق النفسي وفقا للمستوى الاجتماعي و الثقافي للأسرة (مرتفع = ن٤٩ - متوسط = منخفض = ١٠١)	٣٣
١٥٠	نتائج الدراسة من وجهه النظر محكية المرجع في الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الاعدادية (ن=٢٠٠)	٣٤
١٥١	الوصف الإحصائي لدرجات المعلمات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاحتراق النفسي	٣٥
١٥٢	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي في القياسين القبلي و البعدي	٣٦
١٥٥	دلالة الفروق بين متوسطي درجات معلمات المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الاحتراق النفسي في القياس البعدي	٣٧
١٥٨	دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية على مقياس الاحتراق النفسي في القياسين البعدي و التتبعي	٣٨
١٦١	نتائج دراسة الاحتراق النفسي من وجهة نظر القياس محكي المرجع	٣٩

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
٢٤	مراحل العلاج المعرفي السلوكي	١
٣٤	العلاقة بين الاحتراق النفسي وكل من الضغط والقلق والإجهاد النفسي	٢
٣٦	العوامل الضاغطة المؤدية للاحتراق النفسي لدى المعلم	٣
٧٦	الشكل التصميمي لمتغيرات الدراسة	٤
٨٠	توزيع عينة الدراسة وعددها	٥
٨١	التصميم التجريبي لمجموعي الدراسة التجريبية	٦
١٥٢	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاحتراق النفسي	٧
١٥٥	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الاحتراق النفسي	٨
١٥٩	الفروق بين متوسطي درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الاحتراق النفسي	٩

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
١٧٥	مقياس الاحتراق النفسي في (الصورة الأولية) إعداد الباحثة	١
١٨٠	عبارات الاحتراق النفسي قبل التعديل وبعد التعديل	٢
١٨٢	مقياس الاحتراق النفسي في (الصورة النهائية) إعداد الباحثة	٣
١٨٧	مفتاح تصحيح مقياس الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية	٤
١٨٨	استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي (إعداد الباحثة)	٥
١٩٤	برنامج إرشادي معرفي سلوكي لخفض أعراض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية .	٦
٢٧٦	استمارة تقييم الجلسات	٧
٢٧٨	استمارة تقييم البرنامج	٨
٢٨٠	صور لبعض الخطابات و الشهادات التي حصلت عليها الباحثة	٩