

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض  
الاحترق النفسى لى المطلقات بعد فترة زواج وجيزة

إعداد

د/ عفاف عبد الفادى دانىال

أستاذ علم نفس المساعء  
كلية الخدمة الاجتماعية جامعة  
الفيوم

فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الاحترق النفسى  
لى المطلقات بعد فترة زواج وجيزة \*

د. عفاف عبد الفادى دانىال  
أستاذ علم النفس المساعء  
كلية الخدمة الاجتماعية - جامعة الفيوم

## ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض الاحتراق النفسي لدى المطلقات بعد فترة زواج وجيزة (أقل من سنتين) بالفيوم. تكونت عينة الدراسة من (٤٠) من النساء المطلقات بعد فترة زواج وجيزة (أقل من سنتين) قسمت إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية (ن=٢٠)، متوسط أعمارهن ٣٢.٣ ± ٢.٠٤، ومجموعة ضابطة مكافئة (ن=٢٠) متوسط أعمارهن ٣١.٨٠ ± ١.٩٣. طُبِّقَ على أفراد العينة التجريبية برنامج إرشادي معرفي سلوكي (من إعداد الباحثة) بعد أن تأكدت الباحثة من صلاحيته للتطبيق على أفراد العينة، ومقياس الاحتراق النفسي لعينة الدراسة الضابطة والتجريبية (من إعداد الباحثة). وأوضحت نتائج الدراسة انخفاض درجات الاحتراق النفسي انخفاضاً ذا دلالة إحصائية لدى المجموعة التجريبية عنها لدى المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج، كما لا توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدي والتبقي للمجموعة التجريبية في الاحتراق النفسي.

## الكلمات الدالة (المفتاحية)

- برنامج إرشادي معرفي سلوكي Cognitive behavioral Counselling program
- الاحتراق النفسي Burnout
- بعد فترة زواج وجيزة After a short term marriage
- المطلقات Divorced women

=====

\* وازنت الباحثة في عنوان البحث بين (المطلقات بعد فترة زواج وجيزة) و(دى المطلقات حديثاً) واستقر رأيها على (المطلقات بعد فترة زواج وجيزة) لأن عينة البحث من المطلقات اللاتي كانت فترة زواجهن أقل من سنتين، ولأن كلمة (حديثاً) قد تُدْرِكُ خلافاً حول دلالتها، كما أن معناها في الاستخدام العلمي يشير إلى فترة زمنية تحتمل أكثر من السنتين.