الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشع
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
قسم النفس

الرقم التسلسلي: ...../2025

رقم التسجيل: 202035069367

دراسة مقارنة في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة

ـدراسة ميدانيةـ

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس العيادي

تخصص: علم النفس

إعداد الطالبة:

قروش فاطمة الزهراء

إشراف:

د/ مرزوقي سمير

السنة الدراسية 2025/2024

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

"لا يكلف الله نفسا إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت"

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية "286"

شكر وعرفان

(ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليَ وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين...) سورة النمل الآية 19

أشكر الله العلي القدير وأحمده حمدا كثيرا على ما أتم عليَ من نعمه وفضله في إتمام هذا العمل، فله الحمد أولا وآخرا.

أتقدم بخالص الشكر وعظيم التقدير الى كل من قدم لي يد العون لإنجاز هذا العمل وأخص بالذكر

أستاذي المشرف "*د/ مرزوقي سمير*" على تقديمه التوجيهات والشروحات القيمة التي أسهمت في إنجازي للمذكرة، جزاه الله خيرا.

كما أشكر كل أساتذة قسم علم النفس وخاصة أساتذة علم النفس العيادي الذين رافقونا في مشوارنا الجامعي وأفادونا بنصائح جمة.

إهـــــــداء

(وأن ليس للإنسان الا ما سعى)

الحمد لله حبا وشكرا وامتنان على البدء والختام

لم تكن الرحلة قصيرة ولا الطريق محفوفا بالتسهيلات، لكنني فعلتها، فالحمد لله الذي يسر البدايات وبلغنا النهايات بفضله وكرمه.

اهدي هذا النجاح لنفسي الطموحة أولا ابتدأت بطموح وانتهت بنجاح ثم الى كل من سعى معي لإتمام مسيرتي الجامعية، دمتم لي سندا لا عمر له بكل حب أهدي ثمرة نجاحي وتخرجي

الى من كلل العرق جبينه ومن علمني أن النجاح لا يأتي إلا بالصبر والإصرار، الى النور الذي أنار دربي والسراج الذي لا ينطفئ نوره بقلبي أبدا، الى من بذل جهد السنين من اجل ان اعتلي سلالم النجاح الى من احمل اسمه بكل فخر من بذل الغالي والنفيس واستمديت منه قوتي واعتزازي بذاتي "والدي العزيز".

الى من جعل الجنة تحت اقدامها وتعجز الكلمات عن وصفها التي كانت النور في عتمتي، ومن كان دعاؤها سر نجاحي من رافقتني في كل أوقاتي وعلمتني الاخلاق قبل الحروف الى الجسر الصاعد بي الى اليد الخفية التي أزالت عن طريقي الأشواك، ومن تحملت كل لحظة ألم مررت بها وساندتني عند ضعفي وهزلي، الى من سهلت لي الشدائد بدعائها الى الانسانة العظيمة التي لطالما تمنت أن تقر عينها في يوم كهذا، الى قدوتي وجنتي سيدتي العظيمة " أمي العزيزة".

الى ضلعي الثابت وأمان أيامي الى من شددت عضدي بهم فكانوا ينابيع ارتوي منها الى خيرة أيامي وصفوتها الى قرة عيني، الى روافد الوفاء الى نبع المحبة والحنان ورفيقاتي في التعب والسهر المؤنسات الغاليات اخواتي "سميحة، مريم هناء، اسمهان، ليندة".

لكل من كان عونا وسندا في هذا الطريق للأصدقاء الأوفياء ورفقاء السنين لأصحاب الشدائد والأزمات.

وأخيرا ممن قال أنا لها "نالها" وأنا لها وإن أبت رغما عنها أتيت بها.

(وآخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين)

ملخص الدراسة باللغة العربية:

تهدف الدراسة الحالية المعنونة بدراسة مقارنة للاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة، الكشف على مستوى الاحتراق النفسي لدى كل من المرأة العاملة والغير عاملة، ومعرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي، تعزى لمتغيرات الدراسة (السن، الحالة العائلية)، وقد تم اتباع المنهج الوصفي الي يلائم موضوع الدراسة، والذي يقوم على وصف الظاهرة وتصويرها كما هي موجودة في الواقع، كما تم الاعتماد في جمع البيانات على استبيان ماسلاش للاحتراق النفسي الذي تم تعديله من طرف الطالبة، والذي طبق على عينة الدراسة، باستخدام عينة قصدية تكونت من (60) امرأة عاملة وغير عاملة متواجدات في جامعة محمد بوضياف المسيلة.

وأسفرت المعالجة الإحصائية على النتائج التالية:

تعاني النساء العاملات من مستوى احتراق نفسي متوسط

تعاني النساء غير العاملات من مستوى احتراق نفسي متوسط
توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير العاملة
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير العاملة تعزى لمتغير الحالة العائلية
لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير العاملة تعزى لمتغير السن

الكلمات المفتاحية: دراسة مقارنة، الاحتراق النفسي، المرأة العاملة، المرأة غير العاملة.

Study Abstract in English:

The present study, entitled *A Comparative Study of Burnout Among Working and Non-Working Women*, aims to investigate the level of burnout experienced by both working and non-working women, and to determine whether there are statistically significant differences in burnout levels based on key demographic variables (age and marital status). The descriptive method was adopted as it best suits the subject of the study, focusing on observing and portraying the phenomenon as it exists in reality. Data collection relied on a modified version of the Maslach Burnout Inventory, adapted by the researcher and administered to the study sample. A purposive sample of sixty (60) working and non-working women from Mohamed Boudiaf University in M'sila was selected.

The statistical analysis yielded the following results:

- Working women experience a moderate level of burnout.
- Non-working women also experience a moderate level of burnout.
- There are statistically significant differences in burnout levels between working and non-working women.
- There are no statistically significant differences in burnout levels attributed to marital status.
- There are no statistically significant differences in burnout levels attributed to age.

Keywords: Comparative study, burnout, employed women, unemployed women.

قائمة المحتويات	الصفحة
شكر وعرفان	
اهداء	
ملخص باللغة العربية	
ملخص باللغة الإنجليزية	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ
الجانب النظري	
الجانب العام للدراسة	
الإشكالية	6
الفرضيات	8
أهداف الدراسة	9
أهمية الدراسة	9
تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا	10
الدراسات السابقة	10
الفصل الثاني: الاحتراق النفسي	
تمهيد	17
تعريف الاحتراق النفسي	17
أبعاد الاحتراق النفسي	18
أعراض الاحتراق النفسي	19
الاحتراق النفسي وبعض المصطلحات الأخرى	19
مستويات الاحتراق النفسي	21
أسباب الاحتراق النفسي	21
مراحل الاحتراق النفسي	23
النماذج والنظريات المفسرة للاحتراق النفسي	23
أثار الاحتراق النفسي	26

الوقاية من الاحتراق النفسي	28
الخلاصة	28
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإطار المنهجي للدراسة	
تمهيد	31
الدراسة الاستطلاعية	31
منهج الدراسة	32
العينة	33
أداة الدراسة	36
الأساليب الإحصائية	45
الخلاصة	46
الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
تمهيد	48
التحقق من شرط اعتدالية التوزيع	48
عرض وتفسير ومناقشة الفرضيات	49
عرض نتائج الفرضية الأولى	49
عرض نتائج الفرضية الثانية	53
عرض نتائج الفرضية الثالثة	59
عرض نتائج الفرضية الرابعة	60
عرض نتائج الفرضية الخامسة	60
مناقشة الفرضية الأولى	61
مناقشة الفرضية الثانية	62
مناقشة الفرضية الثالثة	62
مناقشة الفرضية الرابعة	63
مناقشة الفرضية الخامسة	63
الاستنتاج العام	65
المقترحات	66
المراجع	67
الملاحق	70

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	الجدول (1): يوضح الفرق بين الضغط النفسي والاحتراق النفسي	19
02	الجدول (2): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	27
03	الجدول (3): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية	28
04	الجدول (4): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير العمل	29
05	الجدول (5): يوضح توزيع بنود مقياس الاحتراق النفسي حسب أبعاده الثلاثة	31
06	الجدول (6): يوضح كيفية تنقيط بدائل الفقرات السالبة	31
07	الجدول (7): يوضح كيفية تنقيط بدائل الفقرات الموجبة	31
08	الجدول (8): يوضح تصنيف أبعاد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وكيفية تنقيطه	32
09	الجدول (9): يوضح بنود المقياس التي عدلت بعد التحكيم	33
10	الجدول (10): يوضح معامل ارتباط كل عبارة	33
11	الجدول (11): يوضح نتائج صدق كل عبارة في الاستبيان	35
12	الجدول (12): يوضح نتائج ثبات الاستبيان الكلي	35
13	الجدول (13): يوضح نتائج ثبات مل عبارة في الاستبيان	36
14	الجدول (14): يوضح نتائج ثبات الاستبيان عن طريق التجزئة النصفية	37
15	الجدول (15): يوضح التحقق من شرط اعتدالية التوزيع بالنسبة لمتغيرات محل الدراسة	40
16	الجدول (16): يوضح عبارات استبيان الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة	49
17	الجدول (17): يوضح عبارات استبيان الاحتراق النفسي لدى المرأة غير العاملة	51
18	الجدول (18): يوضح مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة	55
19	الجدول (19): يوضح مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة	56
20	الجدول (20): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير الوظيفة	57

21	الجدول (21): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير الحالة العائلية	57
22	الجدول (22): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "F" لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير السن	58

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	الشكل رقم (1): يوضح نموذج هانز سيليه للاحتراق النفسي	24
02	الشكل رقم (2): يوضح توزيع نسب أفراد العينة حسب متغير السن	28
03	الشكل رقم (3): يوضح توزيع نسب أفراد العينة حسب متغير الحالة العائلية	29
04	الشكل رقم (4): يوضح توزيع نسب أفراد العينة حسب متغير العمل	30

مـقـــدمـــة

مقدمة:

خلال السنوات الأخيرة، شهدت المجتمعات العربية تغيرات جذرية في الأدوار داخل الأسرة والمجتمع، حيث كان للمرأة الجزء الأكبر من هذه التحولات، فقد أصبحت تلعب دورا مهما في الحياة الاقتصادية والاجتماعية، ولا تقتصر على مهامها التقليدية كامرأة، كأم او زوجة مربية، بل أصبحت تنخرط في سوق العمل وتتولى مهام مهنية متنوعة، وهذا التوسع في المهام الملقاة على عاتق المرأة، سواء بالنسبة للمرأة كانت عاملة أو غير عاملة، جاء مصحوبا بالعديد من التحديات النفسية الاجتماعية التي تترك أثارا واضحة على توازنها النفسي.

وفي هذا السياق، برزت ظاهرة الاحتراق النفسي التي تعد من المفاهيم الحديثة نسبيا، ويعتبر فرويد نبرجر Freude nberger المحلل النفسي الأمريكي أول من ذكر مصطلح الاحتراق النفسي تحت مسمى "burnout"، حيث يعبر على حالة اعياء وارهاق جسدي وإنهاك عاطفي والتراجع في الشعور الكفاءة الذاتية التي تصيب جسد الفرد وتستنفد طاقته الحيوية. ولقد حدد "ماسلاش" وزملاؤه أن الاحتراق النفسي يتضمن ثلاثة أبعاد أساسية: الاجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز، وتعتبر هذه الظاهرة مؤشرا خطيرا على تدهور الصحة النفسية، التي تعتبر من العناصر الأساسية في جودة الحياة، وقدرة الفرد على الإنتاج والتماسك الاجتماعي، فلا تقتصر الصحة النفسية في غياب الاضطرابات والامراض العقلية فقط، بل تضم التوازن الانفعالي العاطفي، وكذا القدرة على مواجهة الضغوط اليومية وتحقيق الأهداف والطموحات، والاسهام الإيجابي في المجتمع.

أن ظاهرة الاحتراق النفسي تحظى باهتمام كبير في الدراسات النفسي حيث أثبتت العديد من الدراسات أن النساء أكثر عرضة للاحتراق النساء مقارنة بالرجال، وذلك يرجع الى تعدد الأدوار التي يؤدينها، خاصة عندما يتوجب عليهن التوفيق بين متطلبات العمل الخارجي والواجبات المنزلية، ولكن ما يغفل عليه العديد من الباحثين في هذا السياق، هو أن النساء الغير عاملات ورغم عدم انخراطهن في سوق العمل الرسمي، يتعرضن لضغوطات لا تقل حدة ولا أهمية عن ضغوطات المرأة العاملة، والتي تتمثل في الأعباء المنزلية والرعاية المستمرة للأطفال أو كبار السن، الضغط الاجتماعي، النظرة النمطية والتقليل من شأنها وتهميشها.

ومن هنا برزت الحاجة الى تسليط الضوء على ظاهرة الاحتراق النفسي التي تعتبر ظاهرة خطيرة فهو معاناة إنسانية ونفسية تتقاطع فيها عناصر اجتماعية وثقافية وجندرية وتأثر بالسلب على المرأة. وتعد دراسة موضوع الاحتراق النفسي وما تمثله من أعراض ونتائج تنعكس على المرأة العاملة والغير العاملة موضوع يستحق البحث

وقد شملت الدراسة على جانبين أساسين هما الجانب النظري والجانب التطبيقي:

أولا الجانب النظري: يتضمن فصلين:

- الفصل الأول: احتوى على الإطار العام للدراسة: حيث تم فيه طرح الإشكالية وصياغتها وفرضيات الدراسة وأهميتها وكذا أهدافها، كما تم تحديد مفاهيم الدراسة وصولا الى الدراسات السابقة.
- الفصل الثاني المعنون **بالاحتراق النفسي**: تم التطرق فيه الى تعريف الاحتراق النفسي أبعاده، أعراضه، الاحتراق النفسي وبعض المصطلحات، مستويات الاحتراق النفسي، أسبابه ومراحله، النماذج المفسرة للاحتراق النفسي والوقاية من الاحتراق النفسي.

بعد التطرق والالمام بالإطار النظري للدراسة كان من الالزام التطرق الى الجانب التطبيقي الذي تم التطرق فيه الى فصلين أساسين هما:

- الفصل الثالث **الإجراءات المنهجية**: تم التوضيح فيه الدراسة الميدانية من حيث الدراسة الأساسية، التي تتمثل في المنهج المستعمل في الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أهدافها، أداة الدراسة، عينة الدراسة، خصائص العينة والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الدراسة الاستطلاعية، أهدافها، أداة الدراسة، عينة الدراسة، الأساليب الاحصائية

- أما الفصل الرابع: فقد جاء بعنوان عرض وتفسير ومناقشة النتائج حيث تم عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الفرضيات، كما تم التطرق الى اقتراحات وتوصيات مهمة حتى تكون إشكاليات تتطلب دراسات مستقبلية.

الجانب النظري

الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

تعتبر المرأة من الركائز الأساسية التي يقوم عليها النظام الاجتماعي، حيث تتحمل مسؤوليات متعددة وتواجه تحديات مهنية، اجتماعية، وأسرية متداخلة. وقد أدت التحولات الاقتصادية والاجتماعية التي شهدها العالم إلى ظهور أنماط حياتية جديدة أثرت بشكل كبير على طبيعة حياة المرأة، مما فرض عليها تحديات إضافية تتطلب توازناً دقيقاً بين مختلف أدوارها.

في ظل التطور الاجتماعي والثقافي المستمر الذي يشهده العالم، أصبح التعليم من أهم الوسائل التي تمكّن الأفراد من تحقيق ذواتهم والانخراط الفاعل في المجتمع ومع ذلك تواجه بعض النساء المتمدرسات اللواتي لم ينخرطن في سوق العمل لأسباب مختلفة، تحديات نفسية واجتماعية نتيجة عدم استثمارهن الكامل لمعارفهن ومهاراتهن في مسارات مهنية واضحة. ففي مجتمع يربط في كثير من الأحيان قيمة الفرد بإنجازاته العملية والمهنية، قد تعيش المرأة غير العاملة صراعاً نفسياً بين طموحاتها وإمكاناتها الأكاديمية وبين واقع حياتها الذي قد يُحصر في الأدوار التقليدية مثل إدارة شؤون المنزل ورعاية الأسرة.

هذا الوضع قد يؤدي إلى تراكم مشاعر الإحباط والإرهاق النفسي لدى المرأة المتمدرسة غير العاملة، خاصة إذا شعرت بعدم تقدير دورها داخل الأسرة أو المجتمع. فعدم الاعتراف المجتمعي بقدراتها الأكاديمية، إلى جانب الروتين اليومي وغياب الفرص للتعبير عن إمكاناتها، قد يجعلها عرضة لمشاعر فقدان القيمة الذاتية، العزلة، والاحتراق النفسي. وتتفاقم هذه الظاهرة وتتعقد عندما تواجه المرأة توقعات مجتمعية مرتفعة تتعارض مع قدرتها على تحقيق ذاتها بسبب غياب الفرص المهنية أو القيود الاجتماعية والثقافية التي تحدّ من مشاركتها في الحياة العملية والمهنية.

من هذا المنطلق، تبرز أهمية دراسة الاحتراق النفسي لدى المرأة المتمدرسة غير العاملة وهذا ما جاء في دراسة (شذا بنت جميل طه) والتي هدفت الى دراسة الاحتراق النفسي لدى طالبات وطلاب الدراسات العليا بجامعة الملك عبد العزيز. باعتبار المرأة المتمدرسة غير العاملة فئة تعاني ضغوطاً نفسية خاصة تتعلق بصراع الأدوار الاجتماعية، وتحديات استثمار مكتسباتها الأكاديمية. هذا الأمر قد يؤثر بشكل مباشر على صحتها النفسية والجسدية، وكذلك على جودة حياتها الشخصية والاجتماعية.

أما بالنسبة للمرأة العاملة، فإن انخراطها في سوق العمل يعرضها لضغوط مزدوجة داخلية وخارجية، تتمثل في التوفيق بين التزاماتها المهنية، التي تتطلب منها الجهد والالتزام والإنتاجية، وبين مسؤولياتها الأسرية والاجتماعية من جهة أخرى. فالمرأة تعمل من أجل تحسين ظروفها الاقتصادية وتنمية استقلاليتها النفسية والاجتماعية، غير أن تحقيق هذا التوازن يستلزم تضحيات كبيرة في مجتمعنا، الذي تتميز فيه تحديد المهام وفق الثقافة الاجتماعية والتي ترى أن عمل المرأة ينحصر مجاله في البيت وداخل الاسرة، بحيث يؤثر هذا التفكير سلبا على صحتها النفسية

والجسدية، مما قد يسبب استنزافاً جسميا وانفعالياً. ومن أبرز مظاهر الاحتراق النفسي التي قد تواجهها المرأة في هذه الحالة: فقدان الاهتمام بالعائلة، نقص الدافعية، الأداء النمطي في العمل، وغياب الابتكار، مما يجعلها أكثر عرضة للاحتراق النفسي المزمن، وقد تناولت العديد من الدراسات الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة وحاولت الكشف عن مصادره وأسبابه وآثاره ومن بعضها دراسة (أنور قاسم العزاوي وأياد يحيى) (2007) والتي هدفت الى التعرف على مستوى الشعور بالاحتراق النفسي لدى معلمات الصفوف الخاصة.

لذلك، من الضروري البحث في سبل دعم المرأة، سواء العاملة أو غير العاملة، من خلال توفير بيئة اجتماعية أكثر تفهماً ومرونة، وإيجاد حلول تمكّنها من تحقيق ذاتها دون التضحية بصحتها النفسية ورفاهها الشخصي.

مما لا شك فيه أن المرأة في جميع مراحل حياتها تتعرض الى مؤثرات شديدة من مصادر عديدة، كالبيت، مرحلة الدراسة، العمل والمجتمع ككل، وهذا ما ينتج مصادر القلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد، بحيث جعلتها سهلة الاستثارة، سريعة الانفصال، ولا يقف هذا التأثير في المنزل أو الحياة العامة فقط بل ينتقل الى بيئة العمل، الأمر الذي ينعكس على أدائها الوظيفي والحياتي وعلاقاتها الاجتماعية من أسرة وأقارب وحتى بزملائها بالنسبة للمرأة العاملة وتختلف الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في مختلف أطوار حياته من حيث شدتها، ومن حيث مدة استمراريتها حسب استمرارية الظروف المثيرة لها، ويسير العديد من الباحثين الى أن من أهم الاستجابات السلبية لهذه الضغوط النفسية هي ما يعرف بظاهرة الاحتراق النفسي، وهذا ما جاء في نظرية (نيهاس) الذي يرى أن الاحتراق النفسي هو انعكاس للضغوط النفسية. (روباش، 2022، ص5)

ومن خلال هذا تندرج التساؤلات التالية:

- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة؟
- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة غير العاملة؟
- هل توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة؟
- هل توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير الحالة العائلية؟
- هل توجد هل توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير السن؟

2. الفرضيات:

1- مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة متوسط.
2- مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة غير عاملة متوسط.

3- توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة.

4- توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير الحالة العائلية.

5- توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير السن.

3. اهداف الدراسة:

1- تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة.

2- قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة غير العاملة.

3- التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة.

4- الكشف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والمرأة غير عاملة تعزى الى متغير الحالة العائلية.

5- التعرف على الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والمرأة غير العاملة تعزى الى متغير السن.

4. أهمية الدراسة:

أولا: أهمية نظرية:

تتمثل الأهمية العلمية لهذه الدراسة في مساهمتها في توسيع القاعدة المعرفية وإثراء المعارف المتعلقة بالاحتراق النفسي، كما يستمد هذا البحث أهميته من خصوصية المرأة، والتي تعتبر ركيزة هامة داخل المجتمع، فهي تعد طاقة بشرية مهمة ومؤثرة في كيان المجتمع وتحتاج للرعاية والتأمين على مستقبلها. بالإضافة الى ذلك، تقدم هذه الدراسة إطار نظري وميداني يسهم في معرفة المستوى الفروق بين المرأة العاملة والغير عاملة فيما يتعلق بالاحتراق النفسي.

ثانيا: الأهمية التطبيقية:

تسليط الضوء على الاحتراق النفسي لدى المرأة، لما له من تأثير على مستوى أدائها بشكل عام، والتحسيس بخطورته، وتوعية المجتمع بالالتفات للمرأة التي تعاني الكثير من الضغوط، كما أن هذه الدراسة تفتح أبواب أخرى لدراسات أكثر عمقا يتم فيها التحليل والدراسة بشكل معمق من أجل الخروج بنتائج هذه الظاهرة وتقدير حلول فعلية لها.

5. تحديد مفاهيم الدراسة اجرائيا:

- **الاحتراق النفسي**: هو الانهاك العاطفي أو الانفعالي، وفقدان الاهتمام بالأخرين، ونقص الشعور بالإنجاز.

وفي دراستنا الاحتراق النفسي هو الدرجة التي تتحصل عليها كل من المرأة العاملة والغير العاملة عند إجابتهم على مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش، والذي يتضمن ثلاثة أبعاد المتمثلة في: الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الإنجاز الشخصي.

- **المرأة العاملة:** هي المرأة التي تمارس وظيفة أو عملا حكوميا أو في القطاع الخاص، تتحمل مسؤوليات اسرية ومهنية وتحصل مقابل عملها على امتيازات في شكل أجور او خدمات.
- **المرأة الغير عاملة المتمدرسة:** هي المرأة التي لا تشارك في سوق العمل أو الانشطة المهنية مدفوعة الاجر سواء في القطاع العام أو الخاص، وتزاول الدراسة الجامعية بشكل نظامي سواء في مرحلة الليسانس أو الماستر أو الدكتوراه.

6. الدراسات السابقة:

- دراسة خرباشي أميرة وأخريات، (2023)، بعنوان الاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضات، هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى عين من الممرضات العاملات بمستشفى سليمان عميرات للولادة، وكذا معرفة الفروق الموجودة بين الممرضات في الاحتراق النفسي تعزى الى متغيرات (الحالة الاجتماعية، السن، المصلحة)، تم تطبيق استبيان الاحتراق النفسي لماسلاش على عينة مكونة من 50 ممرضة بمستشفى الولادة سليمان عميرات. توصلت الباحثات الى النتائج التالية: تعاني الممرضات من مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي، عدم وجود فروق دالة احصائيا في الاحتراق النفسي بين الممرضات تعزى الى متغيرات الحالة الاجتماعية، السن والمصلحة العاملات فيها

- دراسة فتيحة شكراوي، (2020)، بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة، هدفت الدراسة الى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة وتأثير كل من السن وسنوات العمل على ذلك، تكونت عينة الدراسة من (30) طبيبة عاملة في قطاع الصحة بالمؤسسات الاستشفائية العمومية والعيادات الخاصة لولاية المدية، طبق عليهن مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش ومقياس المرونة النفسية لكونور وادافيدسون، وتوصلت الباحثة الى النتائج التالية: مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في قطع الصحة متوسط، مستوى المرونة النفسية لدى المرأة العاملة في قطاع الصحة مرتفع جدا، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى المرأة العالمة في قطاع الصحة حسب كل من متغير السن وسنوات العمل. ومنه فإنه لا توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والمرونة النفسية لدى المرأة العاملة وفي قطاع الصحة.

- دراسة عبد الرحمن عبد الوهاب علي، (2019)، بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، هدفت الدراسة الى التعرف على الاحتراق النفسي وعلاقته بالصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وعما إذا كانت هناك فروق تعزى

الى متغير المستوى الدراسي والجنس (انثى، ذكر)، تكونت الدراسة من (140) طالبا وطالبة من طلبة كلية طب الاسنان بجامعة عدن، طبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي ومقياس الصحة النفسية من إعداد الباحث. حيث تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، توصلت نتائج دراسته الى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين كان مرتفعا، وأن مستوى الصحة النفسية لديهم متوسطا، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائيا بين مستوى الاحتراق النفسي ومستوى الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا في الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس وكانت لصالح الذكور، ولا توجد فروق دالة إحصائيا في الاحتراق لنفسي لدى الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

- دراسة يوسف صمدي، (2018)، بعنوان الاحتراق النفسي لدى النساء العاملات ربات البيوت في مرحلة انقطاع الطمث في مدينة عمان/الأردن، هدفت هذه الدراسة الى التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى عينة من النساء العاملات وربات البيوت في مرحلة انقطاع الطمث، تكونت العينة من (50) امرأة عاملة و (50) ربة منزل ضمن الفئة العمرية 45-55، حيث طبق عليهن مقياس الاحتراق النفسي من إعداد الباحث، وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي " T-Test" وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى ربات البيوت أعلى من العاملات، مما يدل على التأثير الإيجابي للعمل في حياة المرأة.

- دراسة بلمزوزي فاطمة الزهراء، (2016)، بعنوان الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، تهدف الدراسة الى معرفة معاناة المرأة العامل الارملة من الاحتراق النفسي أم لا ، والكشف عن الفروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة الأرملة تعزى لمتغيرات (السن، نوع الوظيفة، مدة الترمل)، حيث تكونت العينة من (30) امرأة هاملة أرملة تم اختيارهن بطريقة قصدية وتطبيق مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، تم استعمال المنهج الوصفي، وقد توصلت الباحثة الى النتائج التالية: أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة الأرملة مرتفع، عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العالمة تبعا لمتغيرات السن، نوع الوظيفة، مدة الترمل.

- دراسة أسمى عبد الحافظ الجعافرة واخرون، (2013)، بعنوان الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية وعلاقته بعدد من المتغيرات، هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي عند الطلبة الجامعيين في الجامعات الحكومية والخاصة والقاطنين في المنازل الداخلية وعلاقة ذلك بكل من الجنس والمستوى الدراسي والتخصص والتحصيل الدراسي، تكونت عينة الدراسة من (329) طالباً وطالبة تم اختيارهم من (17)سكناً داخلياً، طبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي المعد من قبل ماسلاش(Maslach) والمقنن للبيئة الأردنية، وتوصل الباحثون إلى عدد من النتائج وهي: ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين القاطنين في المنازل الداخلية

، وذلك ضمن الأبعاد الثلاث (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز) وذلك بدلالة واضحة إحصائياً، وجود اختلافات واضحة دالة احصائيا في أبعاد الاحتراق النفسي تبعا لمتغير الجنس، حيث تبين أن هناك ا ارتفاعاً في مستوى الاحتراق النفسي عند الذكور في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر مقارنة بالإناث اللواتي حصلن على درجات مرتفعة في بعد نقص الشعور بالإنجاز، عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير التخصص الأكاديمي، هناك فروق واضحة دالة إحصائياً في أبعاد الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المعدل التراكمي في بعدي الإجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر وذلك عند الطلبة ذوي المعدلات المتدنية، أما في مجال نقص الشعور بالإنجاز فإن الفروق لم تبلغ مستوى الدلالة الإحصائية، عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أبعاد الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، هناك أثر للتفاعل بين متغيري: الجنس والتحصيل الدراسي في مجال الإجهاد الانفعالي، وتفاعل بين المستوى الدراسي والتحصيل في مجال تبلد المشاعر، وتفاعل بين الجنس والتحصيل في مجال نقص الشعور بالإنجاز.

- دراسة نبيلة باوية، (2012)، بعنوان مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالب الجامعي بجامعة ورقلة، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الطلبة الجامعيين في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح بورقلة مع الأخذ بعين الاعتبار المتغيرات التالية: الجنس (ذكور – إناث) التخصص الدراسي (علم النفس – علوم التربية) نمط الإقامة (الداخلي – الخارجي) وتأثيرها على الاحتراق النفسي .و استخدمت الباحثة لجمع بيانات هذه الدراسة' مقياس الاحتراق النفسي حيث طبق على طلبة السنة الرابعة كلاسيكي بقسم علم النفس وعلوم التربية بكلية العلوم الاجتماعية على (170) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي ومنه توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: مستوى الاحتراق النفسي لدي الطالب الجامعي مرتفع ، لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير الجنس (ذكور إناث)، لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير نمط الإقامة (الداخليين الخارجيين) لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات الطلبة الجامعيين تبعا لمتغير التخصص (علم النفس علوم التربية).

- دراسة أكرم إبراهيم عبد الله، (2004)، المعنونة بظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقتها بضغوط العمل لدى الممرضات العاملات في المستشفى العام والمراكز الصحية الأخرى في مدينة بني وليد، هدفت الدراسة الى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضات العاملات في المستشفى العام والمراكز الصحية الأخرى، وكذا التعرف على الفروق الموجودة بين الممرضات في الاحتراق النفسي تعزى الى متغيرات (العمر، المؤهل التعليمي، سنوات الخدمة)، والكشف عن العلاقة بين ظاهرة الاحتراق النفسي

وضغوط العمل لديهن. تم تطبيق أداتين تتمثلان في مقياس الضغط العام من إعداد الباحث، ومقياس ماسلاش على عينة مكونة من 185 ممرضة من مستشفى بني وليد العام والمراكز الصحية الأخرى بشعبية بني الوليد. توصل الباحث الى النتائج التالية: تعاني الممرضات في المستشفيات الكبرى من مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي مقارنة بالممرضات في المراكز الصحية الأخرى، وجود ارتباط تام بين الاحتراق النفسي وضغط العمل لدى الممرضات، وجود فروق دالة احصائيا في الاحتراق النفسي بين الممرضات تعزى الى متغيرات العمر، المؤهل التعليمي، سنوات الخدمة: بحيث كانت الممرضات الأكبر عمرا هن الأكثر عرضة للإحتراق النفسي من الممرضات الأقل عمرا، كل ما كان المستوى التعليمي وسنوات العمل مرتفعان لدى الممرضة قل لديها التعرض للإصابة بالإحتراق النفسي، الضغوط النفسية وضغوط العمل تؤدي الى الاحتراق النفسي. (الاحتراق النفسي للمعلم).

دراسة غادة مصطفى مسعود مفتاح، (2023)، المعنونة بدراسة الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في مجالات مختلفة لمدينة بن غازي، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في مجالات مختلفة (الطبية/ الأكاديمية/ والإدارية) والتعرف على الفروق العائدة لعدد من المتغيرات المتمثلة في (نوع العمل، سنوات الخدمة، الحالة الاجتماعية، العمر) في الاحتراق النفسي، اشتملت عينة البحث على (100) امرأة عاملة، تم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي من إعداد عبد الله (2015)، توصلت النتائج الى أن مستوى الاحتراق النفسي كان منخفضا عامة لدى عينة الدراسة، منا انخفض مستوى بعد نقص الشعور بالانجاز أيضا، بينما كانت مستويات بعدي الاجهاد الانفعالي وتبلد المشاعر مرتفعة لدى عينة الدراسة مرتفعة لدى عينة الدراسة، أظهرت النتائج أيضا أنه لا توجد فروق عائدة لسنوات الخدمة والحالة الاجتماعية والعمر في مستوى الاحتراق النفسي ككل، بينما أظهرت وجود فروق لصالح النساء العاملات في المجال الإداري فكان معدل الاحتراق النفسي لديهن مرتفعا مقارنة بالنساء العاملات في المجالين الطبي والأكاديمي.

الاحتراق النفسي

تمهيد:

يعد الاحتراق النفسي من الظواهر التي نالت اهتمام الكثير من باحثين علم النفس في المرحلة الأخيرة، وذلك نتيجة تزايد الضغوطات اليومية وتغير طبيعة الأدوار الاجتماعية والمهنية، مما يجعل الواقع غير صحي وبالتالي يولد صراعات وضغوطات بشتى أنواعها. والاحتراق النفسي لا يحدث دفعة واحدة، ولكنه يبدأ بصورة تدريجية عبر فترات زمنية ممتدة يمر الفرد بسلسلة من الضغوط النفسية لا يستطيع التغليب عليها فتصل به في النهاية. ومن خلال هذا الفصل سنحاول التعرف على ماهية الاحتراق النفسي، أبعاده، أعراضه، الاحتراق النفسي وبعض المصطلحات، مستويات الاحتراق النفسي، أسبابه، مراحله، النظريات المفسرة للاحتراق النفسي وآثاره.

1. تعريف الاحتراق النفسي:

لغة:

Burn(v) : من الفعل احرق، أشعل، دمر، كوى.

Burn(n) : من حرق، كي. (بدوي وآخرون، 2007، ص147).

اصطلاحا:

تعريف تايلور: هو الضغط الذي يتعرض له الفرد لمدة طويلة أثناء عمله. (الظفري،2010، ص118).

تعرفه كريستينا ماسلاش بأنه فقدان الاهتمام بالأفراد في بيئة العمل، حيث يعاني الفرد الانهاك العاطفي، مما يؤدي الى فقدان الشعور بالإنجاز ويفقد تعاطفه مع زملائه، كما يعتبر الاحتراق النفسي تجربة انفعالية سلبية فردية تؤدي الى عملية مستمرة من الاستنزاف الجسدي والمعرفي والعاطفي.

تعريف لازاروس: هو شعور الفرد بالإجهاد والذي ينشأ عندما يتعرض لطلبات وضغوط مستمرة وتفوق قدراته المهنية

تعريف فرويدنبرجر: ظاهرة نفسية تصيب المهنيين وتجعلهم أقل اهتماما ورغبة في العمل. (حيدر البدوي، 2000).

الاحتراق النفسي هو الشعور الذي يحس به الفرد عندما يتعرض الى ضغوطات عالية ومستمرة والذي ينتج عن هذا الأخير الاستنزاف البدني والانفعالي والشعور بالإنهاك. (علي عسكر، 2003، ص102).

عرفه ماسلاش وجاكسون 1981: بأنه عدم قدرة الفرد عل العمل، وفقدان طاقته وشعوره بالإجهاد، وتبلد مشاعره وشعوره بأنه سلبي، وعدم الرضا على إنجازه.

2. أبعاد الاحتراق النفسي:

البعد الأول: الإنهاك أو الاستنزاف الانفعالي:

يعتبر شيوت الانهاك الانفعالي كسمة مميزة للتناظر، ويعتبره شيروم كعرض جوهري في الاحتراق النفسي. أما ماسلاش وجاكسون فإنهما يشيران له على أنه شعور باستنزاف انفعالي مفرط نتيجة احتكاكه بالناس الاخرين

تبلد الشعور: ويعني عدم الإحساس الفرد بالآخر ويعتبر بعد علائقي في العمل ونتاج سلبي مبالغ للابتعاد العلائقي، ويستعمله الفرد كإستراتيجية مجابهة من أجل تسيير المتطلبات الداخلية أو الخارجية المهددة لذات.

مرحلة نقص الإنجاز الشخصي: لدى ماسلاش هو انخفاض شعور الفرد بكفاءته وإنجازه المثمر في عمله مع الناس، يتم في هذه المرحلة التقييم الذاتي للاحتراق النفسي، يقوم فيها الفرد بالإنقاص في قيمة كل ما يتعلق بشخصه ويفقد الثقة بنفسه مع تأنيب شديد لها، الشيء الذي يؤدي الى تدني النتائج فيتملكه الشعور بالفشل. (مغار، 2017، ص274).

3. أعراض الاحتراق النفسي:

- الأعراض الجسمية: الاجهاد، آلام بدنية، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب والسكري، أمراض المعدة والجهاز الهضمي، والقولون.
- الأعراض العقلية: عدم القدرة على التركيز، عدم القدرة على اتخاذ القرار، عيوب في معالجة المعلومات.
- الأعراض الاجتماعية: الانسحاب الاجتماعي، العزلة، إعطاء الموظف لوقته الكامل على حساب عائلته.
- الأعراض النفس عاطفية: الإرهاق، المزاج النكد أو المعاناة، التبرير، الانكار، الغضب، الاكتئاب، القلق، التوتر، اللامبالاة واحتقار الذات.
- الأعراض السلوكية المرضية: افتعال المشاكل، إدمان المخدرات والكحول، الإفراط في الاكل أو التدخين، سلوكات عدوانية اتجاه زملائه وتخريب الأشياء المادية. (خليل، 2019، ص102).

4. الاحتراق النفسي وبعض المصطلحات الأخرى:

- الاحتراق النفسي والضغط النفسي: كلا المصطلحين يعبران عن يعبران عن الانهاك الجسدي والاجهاد، ولكن يكون الاحتراق النفسي دائما سلبيا انما يكون الضغط النفسي أحيانا إيجابي وأحيانا سلبي، بحيث أحيانا يعاني الفرد من ضغط مؤقت ويشعر كما لو انه محترقا نفسي، ولكن بمجرد التعامل مع مصدر الضغط ينتهي هذا الشعور فقد يكون

طويلا أو قصيرا، ولكن ان طال فإنه يستلهك طاقة الفرد ويؤدي الى انهياره. بينما الاحتراق النفسي فهو يتسم بمدة طويلة ترتبط بحدوث الضغوط النفسية واحداث أخرى وبذلك فإن الضغط النفسي هو سبب في حدوث للاحتراق النفسي (جمعة سيد يوسف، 2006، ص18).

جدول رقم (1): الفرق بين الضغط النفسي والاحتراق النفسي.

الضغط النفسي	الإحتراق النفسي
الضغط عبارة عن حالة عدم التوازن العقلي والانفعالي والجسدي	الإحتراق هو ظاهرة تنتج عن تطور خيبات الأمل
يتولد الضغط عن إدراك الفرد للوضع القائم	ينبع الإحتراق النفسي من شعور الفرد بعدم تلبية احتياجاته وعدم تحقيق توقعاته.
يمكن أن يبقى الضغط فترات مؤقتة أو طويلة	يتطور الإحتراق النفسي مع مرور الزمن
يمكن أن يحدث الضغط سلبيا أو إيجابيا.	يحدث عند الأشخاص الذين بدأوا حياتهم بمثل عليا أو دافعية شديدة
يحدث لعدد أكبر من الافراد	يحدث لعدد أقل من الأفراد
يحدث في جميع أنواع المهن	يحدث في المهن التي تتضمن التعامل مع الناس

- الاحتراق النفسي والقلق: تكون أعراض القلق جسدية، أحاسيس وأفكار مزعجة وتكون في درجات متوسطة، ويمكن أن تزيد حتى تصل الى القلق الحاد، وهذا يعني وجود صراع إنفعالي وغير واعي وعندما يصل الى عتبة تحمل الجسم للضغط يتحول مع الوقت الى الإحتراق النفسي. (خلف الله، 2022، ص32)
- الاحتراق النفسي والاكتئاب: الاكتئاب يمكن علاجه بالأدوية، ولكن هذا لا يمكننا تطبيقه مع الاحتراق النفسي، حيث يركز العلاج في هذا الأخير عن البحث لمعنى الحيا، وهو نهج علاجي مختلف تماما عن العلاج الاكتئاب. (Zuzana Soukupová,2016,p32).

- الاحتراق النفسي والتعب: الإرهاق او التعب يرتبط بشكل عام بالمجهود البدني أكثر من ارتباطه بالتعب الناتج عن الاحتراق النفسي، ولكن التعب الناتج عن الإحتراق النفسي فهو شيء سلبي ويكون مزعجا ومرهقا ويشكل عبئا نفسيا كبيرا. (Zuzana (Soukupová,2016,p33.

5. مستويات الاحتراق النفسي:

حدد العالم سبانيول (1979) ثلاث مستويات للاحتراق النفسي تتمثل فيما يلي:

- **احتراق نفسي معتدل:** ينتج عن نوبات قصيرة من التعب والقلق، الإحباط والتهيج.
- **احتراق نفسي متوسط:** وينتج عنه نفس العناصر في المستوى المتعادل، ولكنها تستمر لمدة أسبوعين عل الأقل.
- **احتراق نفسي شديد:** وينتج عنه أعراض جسمية وتتمثل في القرحة آلام الظهر المزمنة، نوبات الصداع الشديد وليس من الغريب أن يشعر العاملون بمشاعر احتراق نفسي معتدلة ومتوسطة من حين لآخر، ولكن عندما تلح هذه المشاعر وتظهر في شكل أمراض جسمية ونفسية مزمنة عندئذ يصبح الاحتراق مشكلة خطيرة.

6. أسباب الاحتراق النفسي:

المستوى الفردي: يرى فرويدنبرجر أن المخلصين والمتقنين والملتزمين في عملهم هم أكثر عرضة للاحتراق لنفسي، ويضيف إليهم الأفراد الذين لديهم الدافعية القوية للنجاح في مهنتهم، موضحا ذلك في الأسباب التالية:

- مدى توقعات الفرد وآماله وواقعيته، فزيادة عدم الواقعية تتضمن في طياتها مخاطر الوهم والاحتراق.
- مد الإشباع الفردي خارج نطاق العمل فزيادة حصر الاهتمام بمجال العمل يزيد من الاحتراق.
- النجاح السابق في مهن تحد من قدرات الفرد.
- القدرة عل التكيف العام.
- درجة تقييم الفرد لنفسه.
- التوقع بمشكلة الاحتراق النفسي.
- الأهداف المهنية حيث وجد أن المصلحين الاجتماعيين هم أكثر عرضة لهذه الظاهرة. (حمدية،2008).

المستوى الاجتماعي: السببين الرئيسيين للاحتراق النفسي يتمثلان في:

- التغيرات الاجتماعية والاقتصادية التي تعايشها المجتمعات، وما ينتج عنها الإصابة بالاحتراق النفسي.

- طبيعة التطور الاجتماعي والثقافي والحضاري في المجتمع الذي يسهم في نشأة المؤسسات الهامشية، والتي لا يصلها دعم جيد في المجتمع فيصبح عمالها أكثر احتراقا. (برنجي، 2022، ص70).

المستوى المهني: يعتبر هذا المستوى ذا وزن كبير في كون المهني إيجابي وسلبي لما يمثله العمل من دور في حياة الفرد، فهو يحقق حاجات أساسية تتمثل في السكن والصحة وغيرها، حاجات نفسية تكمن أهميتها في تكوين الشخصية مثل تقدير الذات، النمو والاستقلالية، حيث عجز الفرد في التحكم في بيئة عمله يعتبر من العوامل التي تؤدي الى شعوره بالقلق والكآبة والضغط العصبي مما يؤدي الى الاحتراق النفسي. (العيفة، 2022، ص17).

7. مراحل الاحتراق النفسي:

تتمثل مراحل الاحتراق النفسي فيما يلي:

- مرحلة الانتشار: وتكون نتاج الضغوط التي يعايشها الفرد في عمله وتظهر عبر الأعراض التالية: سرعة الانفعال، القلق الدائم، فقرات ضغط الدم العالي، لنسيان وغيرها.
- مرحلة الحفاظ على الطاقة: تتضمن الاستجابات السلوكية المتمثلة في التأخر عن مواعيد العمل، تأجيل الأمور المتعلقة بالعمل، الانسحاب الاجتماعي.
- مرحلة الاستنزاف او الانهاك: ترتبط بالمشاكل بدنية ونفسية وتظهر عبر الاكتئاب متواصل اضطرابات مستمرة في المعدة، تعب جسمي مزمن، إجهاد ذهني مستمر وصداع دائم، الرغبة في الانسحاب من المجتمع.

ليس من الضروري استيفاء جميع الأعراض في كل مرحلة لتشخيص حالة الاحتراق النفسي، ولكن بظهور عرضين أو أكثر في كل مرحلة يمكن أن يشير بأن الحلة يمر بمرحلة من الاحتراق النفسي. (نشوة عمار، 207، ص35).

8. النماذج والنظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

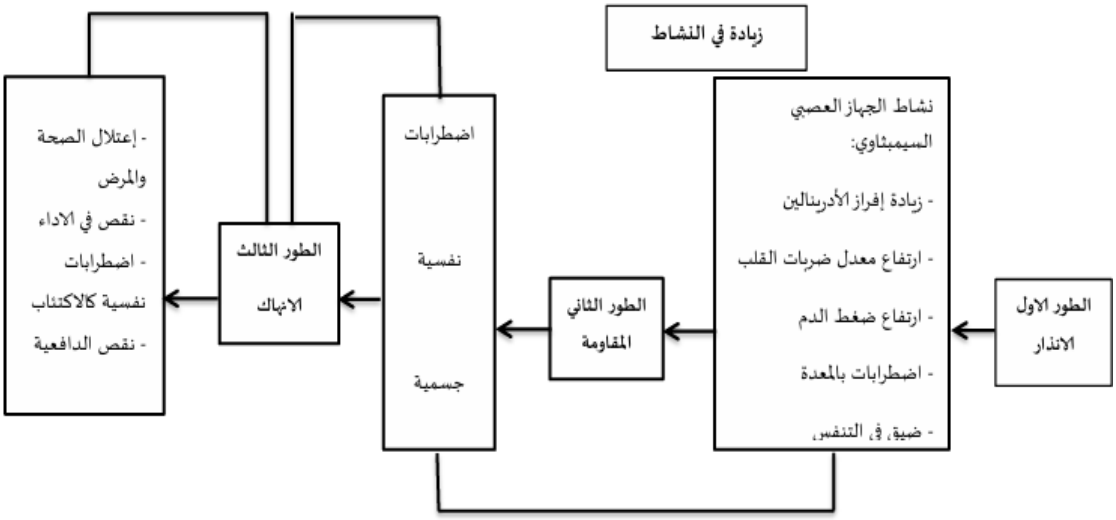
أولا: النماذج المفسرة للاحتراق النفسي:

نموذج هانز سيليه Hans Selye (1956): يعتبر الطبيب هانز عالم الغدد الصماء الكندي من الأوائل الذين حاولوا دراسة وتفسير الأعرض المرتبطة بالضغوط الشديدة المستمرة على الجسم، وقام بطرح نظريته عام 1956، ثم أعاد صيغتها مرة أخرى عام 1976، وسماها بجملة التوافق العام، فعلى حسب رأيه الجسم يقوم باستجابة عامة لأي مصدر للضرر أو الضغط ولا يقوم باستجابة جسمية نوعية أو محددة للمواقف الضاغطة المختلفة. (أحمد لملوم، 2018، ص65)

وقد أوضح في نموذجه 3 مراحل يعايشها الفرد حينما يتعرض الى الضغوط وهي كالآتي:

- لإنذار Alarm raction: يتم في هذه المرحلة مواجه الفرد لضغط بسبب مثير خارجي، ينشط نظام الضغط نظام الضغط الداخلي وتتم استثارة وسائل الدفاع لدى الفرد، مثل زيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.
- المقاومة Resistance: إذا استمر الضغط في هذه المرحلة يقم الجسم بالتكيف مع هذا الضغط.
- الاستنزاف Exhaustion: عدم قدرة الفرد عل التكيف مع استمرارية الضغوط يؤدي هذا الى استنزاف طاقته وقدرته، بحيث ان ضغط العمل ليس مجرد توتر عصبي أو قلق بل قد يؤدي الى نتائج إيجابية أحيانا، كما يؤكد عانز عل أن غياب التوتر كليا يعني الموت. (خليل عوض، 2019، ص108).

الشكل رقم (1): يوضح نموذج هانز سيليه للاحتراق النفسي



نموذج ميلغن Megline: ويعتبر هذا النموذج ضغط العمل معادل للتحدي Challenge حيث أن المشاكل والصعوبات تتيح فرصة للنشاط البناء الذي يساعد على الإنجاز ويفترض هذا النموذج أن الموقف لا يواجه أي تأثير يثير لدى الفرد الموظف الاهتمام لتحسين الأداء عندما يكون مستوى ضغط العمل الواقع عليه منخفضا، ولكن وجود مستوى متوسط من ضغوط العمل يتيح فرصة لإثارة التحدي الذي ينشط الموظف لتحسين مستوى أدائه، ولكن تثبط عزيمة الموظف وفتور همته ويبتعد عن العمل عندما تكون ضغوط العمل مرتفعة. (خليل عوض، 2019، ص108).

نموذج لايتر وماسلاش latter and maslash:

يظهر هذا النموذج أن الاحتراق النفسي يتكون من الانهاك الانفعالي مع تأكيده على أن هذا الأخير يتطور أولا في هذه العملية وليس المرحلة الأخيرة للاحتراق النفسي. (تباني، 2018، ص24).

ثانيا: النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

نظرية السلوكية: تؤمن هذه النظرية عل أن السلوك هو نتاج للظروف الغير الملائمة، إلا أنها لم تتجاهل مشاعر الانسان وأحاسيسه، والعمليات العقلية الداخلية المتمثلة في الإرادة، الحرية والعقل، فالاحتراق النفسي لدى السلوكيين هو حالة نفسية داخلية مثل القلق والغضب، ينشأ لعدة أسباب بيئية ومادية، حيث يتحكم الفرد في الاحتراق النفسي اذا استطاع التحكم والضبط في هذه العوامل الفيزيقية، وهذا ما يدعم أهمية تعديل السلوك كوسيلة لضمان التوازن النفسي، مما يسهم في تحقيق مستويات عالية من الأداء والإنتاجية في مختلف مجالات العمل.(سعد،1998، ص167).

النظرية المعرفية: ترى هذه النظرية أن المعرفة عامل يتوسط بين الموقف والسلوك فالفرد يسعى الى الاستجابة للموقف من أجل الوصول الى أهداف يحددها، فهو يكون في حالة رضا والمعنوية العالية والتكيف الإيجابي إذا كان يدرك الواقف إيجابيا، أما الادراك السلبي فيؤدي الى ظهور أعراض الاحتراق النفسي، فالنظرية المعرفية تزود الشخص بالاستقلالية في بيئته، سلوكه، وطريقة تفكيره، كما أضافت في تفسيرها أثر محددات السلوك وبشكل محدد الدافعية، وعليه فإن الاحتراق النفسي يحدث لدى الفرد في ضوء أداء هذه النظرية، اذا كان ادراكه للموقف سلبيا وكانت دافعية منخفضة. (محمد عسكر،2019، ص100).

النظرية التحليلية: يرى التحليليون أن القوى الدافعة لسلوك الفرد هي قوى داخلية تؤدي الى صراع داخلي بين مكونات الانا والهو والذي يؤدي الى الاكتئاب والتوتر بحيث هذه الأخيرة هي مصادر السلوك الظاهري للإنسان مثل تبلد المشاعر والاجهاد والانعزال عن الاخرين. (السامراني،2007، ص256).

9. آثار الاحتراق النفسي:

- تقليل الإحساس بالمسؤولية.
- تمتاز العلاقة مع العميل بالبعد النفسي.
- استنفاذ الطاقة النفسي.
- التخلي عن المثاليات وزيادة السلبية في الشخص.
- لوم الآخرين في حالة الفشل.
- نقص الفعالية الخاصة بالأداء.
- كثرة التغيب عن العمل وعدم الاستقرار الوظيفي. (العيفة، 2021، ص21).

10. الوقاية من الاحتراق النفسي:

هنالك عدة خطوات يجب ان يتبعها الفرد من أجل تفادي والتغلب على الاحتراق النفسي وتتمثل في:

- فهم الشخص لعمله وطرق استجابته للضغوط لان فهم الفرد لهذه الأخيرة سيساعده على التعرف على أنماط السلوك غير المجدية وبالتالي محاولة تغييرها.
- ترتيب الفرد لأهدافه وقيمه وأولوياته، لأن تفكيره غير الواقعي والمثالي في الوظائف والأداء ستعرضه للارتباك والإحباط.
- تقسيم وترتيب الحياة الى مجالات (العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية)، والتركيز قدر المستطاع على كل مدال نعيشه، وعدم السماح لضغوط الأمكنة أن تؤثر على بعضها.
- العمل على بناء نظام للمساندة الاجتماعية. (جمعة سيد يوسف، 2006، ص41).

الخلاصة:

يتضح من خلال هذا الفصل أن الاحتراق النفسي يمثل ظاهرة نفسية معقدة ناتجة عن تراكمات من الضغوط والانهاك العاطفي، خصوصا في البيئات التي تتطلب جهدا متواصلا ومسؤوليات متعددة، كما انه يمكن أن يكون بمثابة بوابة يدخل من خلالها الفرد في اضطرابات أخرى متمثلة في الاكتئاب، القلق، الاضطرابات السيكوسوماتية وغيرها، لذا على الفرد أن يكون قادرا على التكيف مع هذه الضغوطات، فالمرونة النفسية تشير الى قدرة الفرد على التفاعل مع البيئة مع الحفاظ في الوقت ذاته على التوازن لتلك الضغوط والمواقف الصادمة.

الجانب التطبيقي

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

بعد تناولنا الجانب النظري والمتمثل في الإطار العام للدراسة وما يحتويه من إشكالية للدراسة والنظريات والنماذج المفسرة لظاهرة الاحتراق النفسي، ولابد من تدعيم الجانب النظري للدراسة بالجانب التطبيقي ودراسات ميدانية فهي تعتبر وسيلة منهجية ذات أهمية بالغة في الوصول الى الحقائق على أرض الواقع، حيث تعتمد بشكل كبير في جمع البيانات وتحليلها ضمن سياقاتها الواقعية، فهي تعتبر من انجح الوسائل للوصول الى الحقائق الكامنة خلف السلوكيات والتصورات التي تسود في المجتمعات.

سأستعرض في هذا الفصل الإجراءات المنهجية التي اعتمدتها في الدراسة، بدءا من تحديد الإطار النظري، مرورا بتعريف المجال المكاني والزماني والبشري، بالإضافة الى الأدوات اتلي اعتمدتها لجمه المعطيات، والتي قمت باختيارها بعناية لتنسجم وتتلائم مع طبيعة الموضوع والعينة المدروسة، كما سيتم التطرق الى أسباب الاعتماد على هذا المنهج البحثي، ويعد هذا الجانب جزء مكمل للجاني النظري، بحيث يمكن من اختبار صحة الفرضيات المقترحة.

1. الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة من أجل اختبار مدى صحة الدراسة الرئيسية فيتم تحديد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع التي تطبق عليها الدراسة. (وجية محجوب، 1993، 235).
هي دراسة استكشافية، وترتبط مباشرة بالميدان بحيث تكون هنالك موضوعية في البحث العلمي، (مصطفي العشوي، 1994، ص135).
تعتبر الدراسة الاستطلاعية مدخل رئيسي فهي من الأساليب البحثية المهمة التي يعتمد عليها الباحثون في المراحل الأولى من البحث العلمي، بحيث تسمح بالحصول على معلومات أولية، مما يسهم في بناء تصور أولي يساعد على توجيه الدراسة الأساسية بشكل علمي ومنهجي.
ولقد تم الاعتماد على الدراسات الاستطلاعية في دراستي من أجل الالمام بجوانب وأبعاد موضوع الدراسة المختلفة وظروف إجرائها وصعوباتها، من منطلق عدد النساء العاملات والغير عاملات، معرفة مدى ملائمة أداة البحث للغرض من تطبيقها، سهولة عباراتها على عينة البحث، من أجل تعديل العبارات الغير ملائمة، كل هذا للتحضير الجيد للدراسة الأساسي وشملت دراستي الاستطلاعية على (30) امرأة عاملة وغير عاملة.

1.1. أهداف **الدراسة الاستطلاعية:**

تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في هذا البحث فيما يلي:

- اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية.
- التأكد من صدق وثبات أداة الدراسة (الخصائص السيكومترية).

2. الدراسة الأساسية:

1- منهج الدراسة:

تسعى هذه الدراسة الى تسليط الضوء على طبيعة المشكلة الحالية، من خلال تحديد مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والمرأة غير العاملة. وفقا لمتغيرات ديموغرافية متمثلة في (السن، الحالة الاجتماعية). وتختلف المناهج الدراسية المستخدمة باختلاف مواضيع البحث من حيث المتغيرات المدروسة والأهداف التي أحاول الوصول ال تحقيقها فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع .

يعرف المنهج الوصفي على أنه "المنهج الذي يهدف الى البيانات والمعلومات المتعلقة بظاهرة أو مشكلة معينة، ومحاولة اختبار الفروض أو إجابات عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه الواقع". (عثمان حسن عثمان، 1998، ص29).

كما عرفه أبو شنب (2001) بأنه طريقة للكشف عن الحقيقة بواسطة القواعد العلمية من أجل الوصول الى نتيجة واضحة.

كما يعرف المنهج الوصفي على أنه دراسة استطلاعية يتم من خلالها الكشف عن مشاكل المجتمع، وبأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير دراسات الاجتماعية معينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص35).

3. العينة:

فالعينة تمثل جزءا من مجتمع الدراسة من حيث الخصائص والصفات ويتم اللجوء إليها عندما تغني الباحث عن دراسة كافة وحدات المجتمع.

يعد تحديد واختيار عينة الدراسة له أهمية كبيرة وأساسية في أي بحث علمي، إذ تختلف أهمية العينة باختلاف الموضوع المدروس، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف بدرجة كبيرة على طريقة اختبار العينة حيث يعد انتقاء العينة الملائمة والمناسبة للبحث من أهم المشكلات التي يواجهها الباحثون في أي بحث اجتماعي، فالعينة المختارة من الضروري أن تتسم بالخصائص، السمات والمميزات التي تمثل وتعكس بدقة المجتمع الأصلي الذي أخذت منع العينة، حيث تمثله تمثيلا صحيحا. (رشيد زرواتي، 2008، ص122).

تكونت عينة الدراسة من مجموعة من النساء العاملات والغير عاملات المتواجدات في جامعة محمد بوضياف المسيلة، تم اختيارهن قصديا، حيث تضمنت العينة (30) امرأة عاملة و(30) امرأة غير عاملة، وذلك حسب متغيرات الدراسة (السن، الحالة العائلية)، حيث تم توزيع الاستبيان عليهن خلال الفترة الممتدة من 1 أفريل الى 15 أفريل 2025.

1.3. خصائص العينة:

- **توزيع العينة حسب متغير السن:**

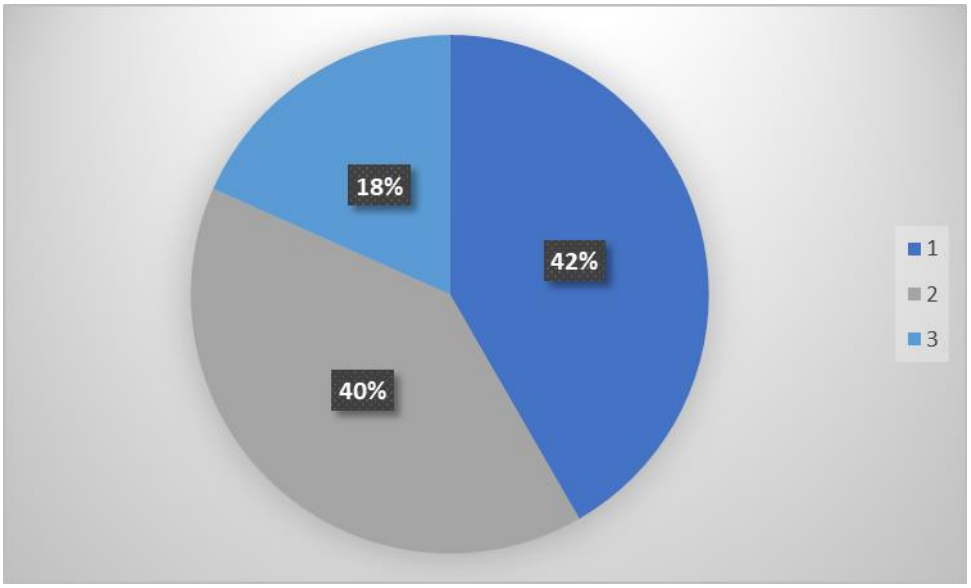
جدول رقم (2): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير السن:

السن	التكرار	النسبة المئوية

(1) [35 – 25]	25	%42
(2) [46 – 36]	24	%40
(3) [47 فما فوق]	11	%18
المجموع	60	100%

يمثل الجدول رقم (2) توزيع أفراد العينة حسب فئات السن، حيث يقدر عدد أفراد العينة لفئة [25-35] بـ 25 امرأة أي بنسبة 42%، بينما فئة [36-46] عدد أفرادها 24 أي بنسبة 40%، أما فئة [47 فما فوق فيبلغ عدد أفرادها 11 أي بنسبة 18%.

ولإعطاء صورة مجسدة وواضحة عن توزيع أفراد العينة حسب السن، تم تقديم الشكل () والذي يمثل رسما بيانيا "دائرة نسبية" لتوزيع أفراد العينة حسب متغير السن:



شكل رقم (2): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

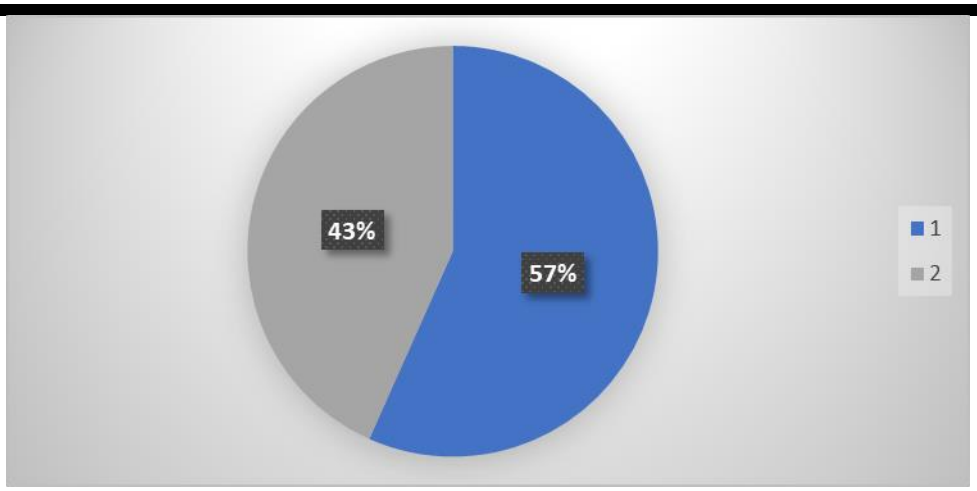
- **توزيع العينة حسب متغير الحالة العائلية:**

جدول رقم (3): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة العائلية:

الحالة العائلية	التكرار	النسبة المئوية
عزباء (1)	34	57%
متزوجة (2)	26	43%
المجموع	60	100%

يمثل الجدول (3) توزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة العائلية، حيث يقدر عدد أفراد العينة العازبات بـ 34 امرأة أي بنسبة 57%، بينما فئة المتزوجات عدد أفرادها 26 أي بنسبة 43%.

ولإعطاء صورة مجسدة وواضحة عن توزيع أفراد العينة حسب الحالة العائلية، تم تقديم الشكل () والذي يمثل رسما بيانيا "دائرة نسبية" لتوزيع أفراد العينة حسب متغير الحالة العائلية:



شكل رقم (3): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الحالة العائلي.

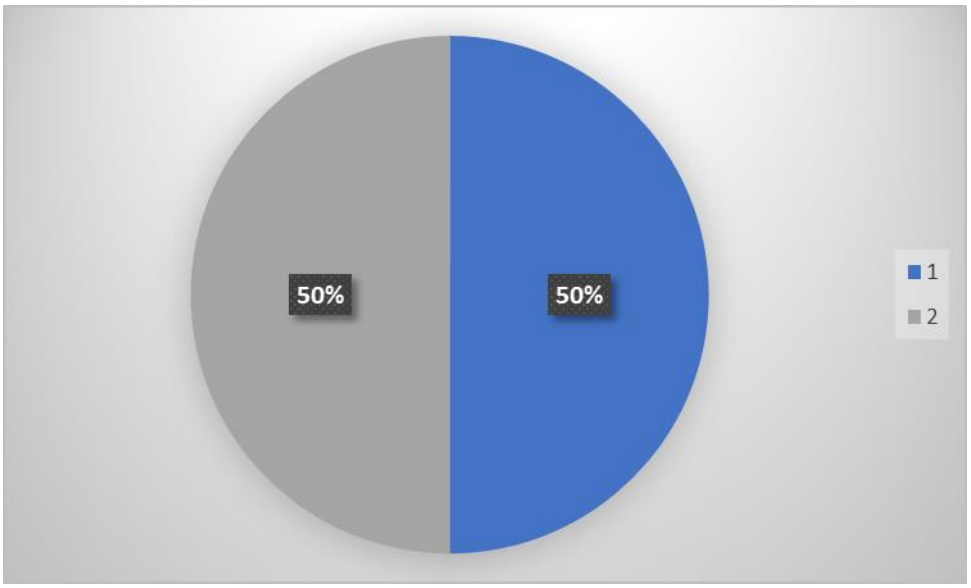
- توزيع العينة حسب متغير العمل:

جدول رقم (4): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير العمل:

العمل	التكرار	النسبة المئوية
عاملة (1)	30	50%
غير عاملة (2)	30	50%
المجموع	60	100%

توزيع أفراد العينة حسب متغير العمل، حيث يقدر عدد أفراد العينة للفئة العاملة بـ 30 امرأة أي بنسبة 50%، بينما فئة غير العاملة عدد أفرادها 30 أي بنسبة 50%.

ولإعطاء صورة مجسدة وواضحة عن توزيع أفراد العينة حسب العمل أتقدم بالشكل () والذي يمثل رسما بيانيا "دائرة نسبية" لتوزيع أفراد العينة حسب متغير العمل:



شكل رقم (4): يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير العمل

4. أداة الدراسة:

تم الاعتماد على مقياس ماسلاش Maslash للاحتراق النفسي وذلك نظرا لطبيعة المتغير الذي أردت قياسه وكذلك هدد أفراد العينة المدروسة، فهو يعد الوسيلة الأنسب لهذا البحث، بحيث تم استعماله من أجل التعرف على مستويات الاحتراق النفسي لدى النساء العاملات والغير العاملات، ويعتبر أكثر المقاييس استعمالا على نطاق عالمي في قياس الاحتراق النفسي.

= وصف المقياس: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي (MBI): Maslash Burnout Inventory هذا المقياس وضع من قبل كل من ماسلاش وجاكسون Maslash and Jackson لاستخدامه في مجال القطاع الصحي ومهن المساعدة (الأساتذة، المدرسين، الشرطة) عام 1981، بحيث يقيس مستوى الاحتراق النفسي ويتكون من 22 بندا يسمح بعرض مستويات الاحتراق النفسي وهذه المستويات فيماي يلي:

= الانهاك الانفعالي: يقيس هذا المستوى الاجهاد والتوتر الانفعالي الذي يشعر به الشخص نتيجة الجهد المبذول لمساعدة فئة معينة، ويتكون من 09 فقرات.

= تبلد المشاعر: يتكون هذا المستوى من 05 فقرات، ويقيس قلة الاهتمام واللامبالاة والشعور السلبي نتيجة العمل مع فئة معينة.

= نقص الشعور بالإنجاز: يقيس طريقة تقييم الفرد لنفسه ومستوى شعوره بالكفاءة والرضا عن عمله، ويتكون من 08 فقرات. (حاج سعيد، 2016، ص49).

جدول رقم (5): يمثل توزيع بنود مقياس الاحتراق النفسي حسب أبعاده الثلاثة:

البعد	الفقرات	المجموع
الاجهاد الانفعالي	1،2،3،6،8،13،14،16،20	9
تبلد المشاعر	5،10،11،15،22	5
نقص الشعور بالإنجاز	4،7،9،12،17،18،19،21،	8

1.4. كيفية تنقيط المقياس:

يتكون م 7 بدائل، بحيث تتراوح الاستجابة على فقرة من: "أبدا" الى "طيلة اليوم"، على العميل أن يجيب على كل البنود دون استثناء بالتعبير عن شدة ردود أفعاله، وللتنقيط استخدمت أرقام تتراوح ما بين (0) و(6) لتدل على درجة هذه الشدة.

ولأن فقرات البعد الأول سلبية، وفقرات البعد الثاني إيجابية، وفقرات البعد الثالث مختلطة هنالك نوعين من البدائل، بحيث أن النوع الأول خاص بالفقرات السلبية، وهي كالتالي:

21-20-19-18-17-8-7-6-5-4-3-2-1

وتنقط كالآتي:

جدول رقم(6): يوضح كيفية تنقيط بدائل الفقرات السالبة:

الإجابة	طيلة اليوم	مرات قليلة في الأسبوع	كل الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل الشهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
التنقيط	06 نقاط	05 نقاط	04 نقاط	03 نقاط	نقطتين	نقطة	0

أما النوع الثاني من البدائل فهو خاص بالفقرات الإيجابية:

22-16-15-14-13-12-11-10-9

جدول (7): يوضح كيفية تنقيط البدائل الفقرات الموجبة:

الإجابة	طيلة اليوم	مرات قليلة في الأسبوع	كل الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل الشهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
التنقيط	0	نقطة	نقطتين	03نقاط	04نقاط	05 نقاط	06 نقاط

جدول رقم (8): يوضح تصنيف أبعاد مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي وكيفية تنقيطه:

الأبعاد	مرتفع	متوسط	منخفض
الانهاك الانفعالي	30 فما فوق	29 – 18	17 – 0
تبلد المشاعر	12 فما فوق	11 – 6	5 – 0
تدني الشعور بالإنجاز	33 – 0	39 – 34	40 فما فوق

للحصول على درجة الاحتراق النفسي يجب تجميع إجابات كل مستوى على حدى وذلك من أجل الحصول على درجة كل بعد من الابعاد الثلاث، ويتم استخلاص شدة الاحتراق النفسي كالاتي:

الاحتراق النفسي المرتفع: حصول الفرد على درجات مرتفعة في بعد الانهاك الانفعالي وتبلد المشاعر، ودرجة منخفضة في تدني الشعور بالإنجاز.

الاحتراق النفسي المتوسط: حصول الفرد على درجات متوسطة في الأبعاد الثلاثة.

الاحتراق النفسي المنخفض: حصول الفرد على درجات منخفضة في كل من بعد الانهاك الانفعالي وبعد تبلد المشاعر، ودرجة مرتفعة في بعد تدني الشعور بالإنجاز.

2.4. تصحيح المقياس:

من الشروط الأساسية للحكم على صلاحية الأدوات التي اعتمدت في عملية القياس هو الصدق والثبات، وذلك لمصداقية الأداة.

3.4. الصدق:

يعد الصدق أحد الشروط الأساسية الواجب توفرها في أداة جمع البيانات، والمعنى بالصدق مدى صلاحية الأسلوب او الأداة المستخدمة لقياس ما هو مراد قياسه أو بمعنى اخر، يشير الصدق الى قدرة وصلاحية أداة البحث في تحقيق أهداف الدراسة بشكل فعال، وبالتالي ارتفاع مستوى الثقة

فيما توصل اليه الباحث من نتائج بحيث يمكن الانتقال منها الى التعميم. (بشتة وبوعموشة، 2020، ص118).

يعرف الصدق بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع من أجله. (محمد وآخرون، 1999، ص 133)

حيث اعتمدنا الطرق الآتية للتأكد من صدق الأداة المستخدمة في الدراسة الحالية

- **صدق المحكمين:**

بعد تهيئ الاستبيان في صورته الأولية تم توزيعه على خمس (05) محكمين مختصين في علم النفس وذلك لإبانة رأيهم وملاحظاتهم في معايير أداة الدراسة من حيث صياغة العبارات وتعديلها إذا لزم الأمر

جدول رقم (9): يوضح بنود المقياس التي عدلت بعد التحكيم

رقم البند	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
02	أشعر بالتعب عندما استيقظ صباحا لمواجهة يوم جديد من العمل	أشعر بالتعب عندما استيقظ صباحا عند تفكيري بأنه ينتظرني يوم جديد من العمل
03	أشعر بالتعب نهاية يوم عملي	أشعر بالتعب الشديد نهاية يوم عملي
04	التعامل مع الناس طيلة اليوم يتطلب بذل الكثير من الجهد	يتطلب التعامل مع الناس طيلة اليوم بذل الكثير من الجهد
05	اشعر بالإحباط بسبب عملي	أشعر بالإحباط الشديد بسبب عملي
07	العمل مع الناس مباشرة يسبب لي الكثير من التوتر	يسبب العمل بشكل مباشر مع العملاء الكثير من التوتر
17	أحس بأني أعامل بعض العملاء بطريقة شخصية وكأنهم مجرد أشياء	أحس بأني أعامل بعض العملاء بطريقة عملية وكأنهم مجرد أشياء

- **معامل الارتباط:**

جدول رقم (10): يوضح معامل ارتباط كل عبارة

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	عدد أفراد العينة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	عدد أفراد العينة
01	0.326*	0.01	30	12	0.258*	0.046	30
02	0.363**	0.004	30	13	0.464**	0.000	30
03	0.448**	0.000	30	14	0.429**	0.001	30
04	0.476**	0.000	30	15	0.267*	0.039	30

05	0.460**	0.000	30	**16**	0.422**	0.001	30
06	0.286*	0.027	30	**17**	0.356**	0.005	30
07	0.383**	0.002	30	**18**	0.299*	0.20	30
08	0.347**	0.007	30	**19**	0.279*	0.30	30
09	0.382**	0.003	30	**20**	0.273*	0.35	30
10	0.448**	0.000	30	**21**	0.466**	0.000	30
11	0.450**	0.000	30	**22**	0.348**	0.002	30

يظهر الجدول معاملات الارتباط لكل عبارة في الاستبيان، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.258) والتي كانت في اقل نتيجة في العبارة (12) و(0.476) وهي أعلى نتيجة في العبارة (04)، وبالتالي تظهر النتائج مستوى جيد من صدق الاتساق الداخلي.

- **معامل صدق لكل عبارة:**

معامل الصدق =الجذر التربيعي لمعامل الثبات. (البهي، 1979، ص553)

الجدول رقم(11) : يوضح نتائج صدق كل عبارة في الاستبيان

الرقم	العبارة	الصدق
01	أحس بإنهاك انفعالي من مسؤولياتي المنزلية (عملي)	**0.791**
02	أشعر بالتعب عندما أستيقظ صباحا عند التفكير بأنه ينتظرني يوم جديد من الأعمال المنزلية (العمل)	**0.789**
03	أشعر بالتعب الشديد نهاية يومي بعد القيام بمهامي المنزلية (عملي)	**0.782**
04	يتطلب التعامل مع أفراد العائلة (الناس) طيلة اليوم بذل الكثير من الجهد	**0.779**
05	أشعر بالإحباط الشديد بسبب مسؤولياتي المنزلية (عملي)	**0.781**
06	أشعر بأني أعمل فوق طاقتي في المنزل (العمل)	**0.796**
07	يسبب التعامل بشكل مباشر مع احتياجات أفراد العائلة (العملاء) الكثير من التوتر	**0.787**
08	أحس بأن طاقتي استنزفت بالكامل بسبب مسؤولياتي المنزلية (العمل)	**0.790**
09	أستطيع بسهولة فهم ما يشعر به أفراد عائلتي (العملاء) حول الأشياء	**0.788**
10	أتعامل بفاعلية كبيرة مع المشاكل المنزلية (العملاء)	**0.782**
11	أشعر بأني أؤثر بإيجابية في حياة أفراد عائلتي (الاخرين) ممن خلال دوري في المنزل.	**0.782**
12	أحس بنشاط كبير أثناء القيام بمهامي المنزلية (عملي)	**0.796**
13	أستطيع بسهولة خلق جو مريح مع أفراد عائلتي (عملائي)	**0.781**
14	أشعر بالارتياح لأني قريبة من أفراد عائلتي (عملائي في عملي)	**0.784**
15	أنجزت عدة أشياء مهمة من خلال دوري في المنزل (هذه المهنة)	**0.796**
16	أتعامل بهدوء كبير مع المشاكل النفسية في المنزل (عملي)	**0.784**
17	أحس بأني أعامل بعض أفراد عائلتي (العملاء) بطريقة عملية وكأنهم مجرد أشياء	**0.789**

18	أصبحت أكثر قسوة على أفراد عائلتي (الناس) منذ تزايد مسؤولياتي المنزلية (ممارستي لهذه المهنة)	0.793
19	أخشى أن تجعلني الأعمال المنزلية (المهنة) قاسية انفعاليا	0.820
20	لا أبالي فعلا بما يحدث لبعض أفراد عائلتي (عملائي)	0.794
21	أشعر بأن أفراد عائلتي (عملائي) يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم	0.809
22	أشعر أنني معنية شخصيا بمشاكل أفراد عائلتي (عملائي)	0.788

يتبين من خلال الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الصدق لعبارات استبيان الاحتراق النفسي تراوحت ما بين (0.820) في العبارة (19) كأعلى قيمة، و (0.779) في العبارة (04) كأدنى قيمة، وتشير هذه القيم كونها جميعا إيجابية ومقاربة لبعضها البعض، الى مستوى جيد من التجانس والاتساق الداخلي بين العبارات، مما يعزز من موثوقية الأداة المستخدمة في قياس الاحتراق النفسي.

4.4. الثبات: يحظى الثبات بأهمية بالغة من قبل الباحثين في العلوم الاجتماعية، ويعني أن الدرجات التي تم الحصول عليها دقيقة وخالية من الخطأ، ويعني ذلك أنه عند تطبيق أداة القياس ذاتها (سواء الاختبار أو المقياس) على نفس الفرد أو عدد من المرات بنفس الطريقة والشروط والأساليب، فإننا سوف نحصل على نفس القيمة في كل مرة، مما يعكس موثوقية الأداة المستخدمة في البحث. (حبارة محمد، 2011، ص110).

يعني بالثبات إلى أي درجة يعطي الاستبيان أو الاختبار درجات متقاربة عند كل مرة يستخدم فيها وما هو مستوى الارتباط بين درجات القياس ودرجات استخدامه المتكررة على ذات العينة (خضر، 2004، ص 129)

- **ألفا كرونباخ**: نستخدم هذه الطريقة في ثبات البنود الموضوعية والعير موضوعية لتحقق من الاتساق الداخلي لدرجات الاختبار المستخدم. (كماش، 2016، ص 255)

الجدول رقم(12): يوضح نتائج ثبات الاستبيان الكلي:

عدد العبارات	ألفا كرونباخ
22	0.636

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن معامل الثبات ألفا كرونباخ لاستبيان الاحتراق النفسي (0.63)، حيث يفوق (0.50)، وهذا يعني أن استبيان الاحتراق النفسي يتمتع بمعامل ثبات قوي.

الجدول رقم(13): يوضح نتائج ثبات كل عبارة في الاستبيان

الرقم	العبارة	معامل الثبات
01	أحس بإنهاك انفعالي من مسؤولياتي المنزلية (عملي)	0.627
02	أشعر بالتعب عندما أستيقظ صباحا عند التفكير بأنه ينتظرني يوم جديد من الأعمال المنزلية (العمل)	0.623

03	أشعر بالتعب الشديد نهاية يومي بعد القيام بمهامي المنزلية (عملي)	0.612
04	يتطلب التعامل مع أفراد العائلة (الناس) طيلة اليوم بذل الكثير من الجهد	0.608
05	أشعر بالإحباط الشديد بسبب مسؤولياتي المنزلية (عملي)	0.611
06	أشعر بأني أعمل فوق طاقتي في المنزل (العمل)	0.634
07	يسبب التعامل بشكل مباشر مع احتياجات أفراد العائلة (العملاء) الكثير من التوتر	0.620
08	أحس بأن طاقتي استنزفت بالكامل بسبب مسؤولياتي المنزلية (العمل)	0.625
09	أستطيع بسهولة فهم ما يشعر به أفراد عائلتي (العملاء) حول الأشياء	0.621
10	أتعامل بفاعلية كبيرة مع المشاكل المنزلية (العملاء)	0.612
11	أشعر بأني أؤثر بإيجابية في حياة أفراد عائلتي (الاخرين) ممن خلال دوري في المنزل.	0.612
12	أحس بنشاط كبير أثناء القيام بمهامي المنزلية (عملي)	0.635
13	أستطيع بسهولة خلق جو مريح مع أفراد عائلتي (عملائي)	0.610
14	أشعر بالارتياح لأني قريبة من أفراد عائلتي (عملائي في عملي)	0.615
15	أنجزت عدة أشياء مهمة من خلال دوري في المنزل (هذه المهنة)	0.634
16	أتعامل بهدوء كبير مع المشاكل النفسية في المنزل (عملي)	0.615
17	أحس بأني أعامل بعض أفراد عائلتي (العملاء) بطريقة عملية وكأنهم مجرد أشياء	0.623
18	أصبحت أكثر قسوة على أفراد عائلتي (الناس) منذ تزايد مسؤولياتي المنزلية (ممارستي لهذه المهنة)	0.630
19	أخشى أن تجعلني الأعمال المنزلية (المهنة) قاسية انفعاليا	0.674
20	لا أبالي فعلا بما يحدث لبعض أفراد عائلتي (عملائي)	0.631
21	أشعر بأن أفراد عائلتي (عملائي) يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم	0.656
22	أشعر أنني معنية شخصيا بمشاكل أفراد عائلتي (عملائي)	0.622

تبين من خلال الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الثبات لعبارات استبيان الاحتراق النفسي تراوحت ما بين (0.674) في العبارة (19) كأعلى قيمة، و (0.608) في العبارة (04) كأدنى قيمة، كلها قيم ايجابية وهذا ما يؤكد مدى تجانس وقوة الاتساق الداخلي.

جدول رقم (14): يوضح نتائج ثبات الاستبيان عن طريق التجزئة النصفية

معامل الارتباط قبل التصحيح	معامل الارتباط بعد استعمال معادلة سبيرمان براون	عدد أفراد العينة
0.53	0.69	30

من خلال نتائج الجدول يتبين لنا أن معامل الارتباط قبل التصحيح يساوي 0.53 لكن بعد الاعتماد على معادلة سبيرمان براون أصبح معامل الارتباط يساوي 0.69 وهو معامل مقبول يمكننا من استخدام الاداة الحالية في الدراسة الأساسية

5. الأساليب الإحصائية:

سعيا لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد استخدمت مجموعة من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences والتي يرمز لها باختصار بالرمز (SPSS)، وقد تضمنت هذه الأساليب ما يلي:

- حساب معامل الفا كرومباخ: لقياس معامل ثبات استبيان الاحتراق النفسي.
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار (ت) T test
- تحليل التباين الأحادي (One -Way Anova): لاختبار الفرضيات المتعلقة بوجود فروق ذات دلالة إحصائية.
- اختبار كولموغروف سميرنوف وتشابيرو ويلك للتحقق من الاعتدالية.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- النسب المئوية والتكرارات: من أجل التعرف على خصائص العينة المدروسة.

خلاصة:

تضمن هذا الفصل أهم الإجراءات التي تم اعتمادها للقيام بالدراسة الميدانية، والتي تسمح بمعرفة وفهم المنهج المستخدم في هذه الدراسة، والأدوات العلمية التي قمت بالاعتماد والاستعانة بها في جمع البيانات والمعلومات، كما تضمن حدود الدراسة المكانية والزمانية والبشرية والتي تساهم في إجراء الدراسة بصورة مدققة ومفهومة.

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

تمهيد:

بعد أن تطرقنا لأبرز إجراءات الدراسة الميدانية، سنتطرق في هذا الفصل الى عرض وتحليل ومناقشة مختلف الفرضيات التي توصلنا اليها في هذا البحث، وذلك بعد تطبيق أدوات البحث المعتمدة والتي تم استخدامها بهدف الحصول على بيانات ومعلومات تخص مشكلة البحث، وبغية اختيار صحة فرضيات الدراسة الحالية، ومن ثم الخروج بمجموعة من التوصيات والاقتراحات في ضوء تلك النتائج.

1. التحقق من شرط اعتدالية التوزيع:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولا التحقق من شرط اعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (15): يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة

انطلاقا من المعطيات المبينة في الجدول أعلاه، نلاحظ وبناءا على قيمة كل من اختبار كولموغروف سميرنوف وشابيرو ويلك، والخاصة بالمتغير محل الدراسة وهو (الاحتراق النفسي لدى المرأة) أن قيم الدلالة الإحصائية جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha = 0,05$)، وهذا يشير الى أن بيانات المتغير تتوزع توزيعا طبيعيا، مما يبرر أن اعتماد الأساليب الإحصائية البارامترية معالجة فرضيات الدراسة الحالية.

المتغير	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	
الصحة النفسية	0.086	60	0.200	0.976	60	0.297	غير دال

2. عرض وتفسير ومناقشة الفرضيات:

1.3 عرض نتائج الفرضيات:

- **عرض نتائج الفرضية الأولى:**

جدول رقم (16): يوضح عبارات استبيان الاحتراق النفسي حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المرأة العاملة.

الرقم	عبارات استبيان	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معيار الحكم	المستوى	الترتيب

01	أحس بإنهاك انفعالي من عملي	30	3.800	1,749	3.99-2	متوسط	3
02	أشعر بالتعب صباحا عند تفكيري بأنه ينتظرني يوم جديد من العمل	30	4,033	1,865	6-4	مرتفع	2
03	أشعر بالتعب الشديد نهاية يوم عملي	30	3,666	1,748	3.99-2	متوسط	4
04	يتطلب التعامل مع الناس طيلة اليوم بذل الكثير من الجهد	30	4,200	1,901	6-4	مرتفع	1
05	أشعر بالإحباط الشديد بسبب عملي	30	3,366	1,650	3.99-2	متوسط	11
06	أشعر بأني أعمل فوق طاقتي	30	3,433	1,941	3.99-2	متوسط	8
07	يسبب العمل بشكل مباشر مع العملاء لي الكثير من التوتر	30	3,433	1,994	3.99-2	متوسط	8
08	أحس بأن طاقتي استنزفت بالكامل	30	3,300	2,070	3.99-2	متوسط	13
09	أستطيع بسهولة فهم ما يشعر به العملاء حول الأشياء	30	3,300	2,103	3.99-2	متوسط	13
10	أتعامل بفاعلية كبيرة مع مشاكل العملاء	30	2,966	2,092	3.99-2	متوسط	16
11	أشعر بأني أؤثر بإيجابية في حياة	30	3,433	1,959	3.99-2	متوسط	8

	الآخرين ممن خلال عملي						
12	أحس بنشاط كبير أثناء تأدية عملي	30	3,566	1,654	3.99-2	متوسط	5
13	أستطيع بسهولة خلق جو مريح مع عملائي	30	3,366	1,790	3.99-2	متوسط	11
14	أشعر بالارتياح لأني قريبة من عملائي في عملي	30	2,800	1,972	3.99-2	متوسط	18
15	أنجزت عدة أشياء مهمة في هذه المهنة	30	3,100	1,900	3.99-2	متوسط	15
16	أتعامل بهدوء كبير مع المشاكل النفسية في عملي	30	3,466	1,795	3.99-2	متوسط	7
17	أحس بأني أعامل بعض العملاء بطريقة عملية وكأنهم مجرد أشياء	30	2,700	1,578	3.99-2	متوسط	19
18	أصبحت أكثر قسوة على الناس منذ ممارستي لهذه المهنة	30	2,366	1,711	3.99-2	متوسط	22
19	أخشى أن تجعلني هذه المهنة قاسية انفعاليا	30	2,666	2,122	3.99-2	متوسط	20
20	لا أبالي فعلا بما يحدث لبعض عملائي	30	2,566	1,478	3.99-2	متوسط	21
21	أشعر بأن عملائي يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم	30	3,566	1,959	3.99-2	متوسط	5

22	أشعر أنني معنية شخصيا بمشاكل عملائي	30	2,966	2,296	3.99-2	متوسط	16

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر الى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات الاستبيان، نلاحظ أن أغلب العبارات تميل في تشبعها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في كونها متوسطة، بينما ظهرت عبارتان فقط بمستوى مرتفع تنتميان الى المجال [6-4] وهما العبارة (2) والتي نصت على (أشعر بالتعب صباحا عند تفكيري بأنه ينتظرني يوم جديد من العمل) والعبارة (4) والتي نصت على (يتطلب التعامل مع الناس طيلة اليوم بذل الكثير من الجهد) وكانت المتوسطات الحسابية للعبارتين كالاتي (4.033- 4.200).

أما بالنسبة للعبارات المتوسطة التي تنتمي الى المجال [3.99-2] نجده في العبارات (1-3-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22) تراوحت المتوسطات الحسابية بين للعبارات المتوسطة بين (3.800) في العبارة رقم (1) والتي نصت على (أحس بإنهاك انفعالي من عملي) و(2.366) في العبارة رقم (18) والتي نصت على (أصبحت أكثر قسوة على الناس منذ ممارستي لهذه المهنة).

وبالتالي يمكن القول بأن عبارات الاستبيان تميل في كونها متوسطة من وجهة نظر أفراد العينة.

نصت الفرضية الأولى على: "مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة متوسط"، وقد تم التحقق من صحة الفرضية باستخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة عن طريق مقارنة المتوسط الحسابي لدرجات الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بالمتوسط النظري المفترض وهو (66). فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (18): يوضح مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة

المحور الاول	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	t	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	30	66	74,25	1,928	29	8,25	23,384	0,000	دال عند 0.01	30

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على الاستبيان ككل (74.25) أنه أعلى تماما من المتوسط النظري للاستبيان والمقدر بـ (66)، بناء عليه فإن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة متوسط، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت (23.384) وهي قيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.01) وهذا يعني أن الفروق لصالح المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة، وبالتالي تم **قبول فرضية** البحث الأولى

والقائلة: " **مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة متوسط** "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- **عرض نتائج الفرضية الثانية:**

جدول رقم (17): يوضح عبارات استبيان الاتجاه حسب درجة تشبعها عن طريق استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات المرأة غير العاملة.

الرقم	عبارات استبيان	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معيار الحكم	المستوى	الترتيب
01	أحس بإنهاك انفعالي من مسؤولياتي المنزلية	30	3,800	1,972	3.99-2	متوسط	2
02	أشعر بالتعب عندما أستيقظ صباحا عند التفكير بأنه ينتظرني يوم جديد من الأعمال المنزلية	30	3,366	1,847	3.99-2	متوسط	7
03	أشعر بالتعب الشديد نهاية يومي بعد القيام بمهامي المنزلية	30	4,333	1,604	6-4	مرتفع	1
04	يتطلب التعامل مع أفراد العائلة طيلة اليوم بذل الكثير من الجهد	30	3,800	2,219	3.99-2	متوسط	2
05	أشعر بالإحباط الشديد بسبب مسؤولياتي المنزلية	30	3,333	1,667	3.99-2	متوسط	8

06	أشعر بأني أعمل فوق طاقتي في المنزل	30	3,633	2.108	3.99-2	متوسط	4
07	يسبب التعامل بشكل مباشر مع احتياجات أفراد العائلة الكثير من التوتر	30	3,566	1,612	3.99-2	متوسط	5
08	أحس بأن طاقتي استنزفت بالكامل بسبب مسؤولياتي المنزلية	30	3,400	1,904	3.99-2	متوسط	6
09	أستطيع بسهولة فهم ما يشعر به أفراد عائلتي حول الأشياء	30	2,333	1,899	3.99-2	متوسط	19
10	أتعامل بفاعلية كبيرة مع المشاكل المنزلية	30	2,666	1,988	3.99-2	متوسط	16
11	أشعر بأني أؤثر بإيجابية في حياة أفراد عائلتي ممن خلال دوري في المنزل.	30	2,866	1,756	3.99-2	متوسط	12
12	أحس بنشاط كبير أثناء القيام بمهامي المنزلية	30	2,833	1,984	3.99-2	متوسط	13

13	أستطيع بسهولة خلق جو مريح مع أفراد عائلتي	30	3,000	1,911	3.99-2	متوسط	11
14	أشعر بالارتياح لأني قريبة من أفراد عائلتي	30	2,366	1,809	3.99-2	متوسط	18
15	أنجزت عدة أشياء مهمة من خلال دوري في المنزل	30	2,200	1,730	3.99-2	متوسط	22
16	أتعامل بهدوء كبير مع المشاكل النفسية في المنزل	30	2,300	1,784	3.99-2	متوسط	20
17	أحس بأني أعامل بعض أفراد عائلتي بطريقة عملية وكأنهم مجرد أشياء	30	3,233	2,062	3.99-2	متوسط	9
18	أصبحت أكثر قسوة على أفراد عائلتي منذ تزايد مسؤولياتي المنزلية	30	2,266	2,033	3.99-2	متوسط	21
19	أخشى أن تجعلني الأعمال المنزلية قاسية انفعاليا	30	2,800	2,155	3.99-2	متوسط	14
10	لا أبالي فعلا بما يحدث لبعض أفراد عائلتي	30	2,500	1,889	3.99-2	متوسط	17

21	أشعر بأن أفراد عائلتي يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم	30	2,800	1,730	3.99-2	متوسط	14
22	أشعر أنني معنية شخصيا بمشاكل أفراد عائلتي	30	3,066	2,066	3.99-2	متوسط	10

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر الى المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المستخرجة من استجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات الاستبيان، نلاحظ أن أغلب العبارات تميل في تشبعها عن طريق المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية في كونها متوسطة، بينما ظهرت عبارة فقط بمستوى مرتفع تنتمي الى المجال [6-4] وهي العبارة (3) والتي نصت على (أشعر بالتعب الشديد نهاية يومي بعد القيام بمهامي المنزلية) حيث كان المتوسط الحسابي يساوي (4.33)

أما بالنسبة للعبارات المتوسطة التي تنتمي الى المجال [3.99-2] نجده في العبارات (1-2-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22) تراوحت المتوسطات الحسابية بين للعبارات المتوسطة بين (3.800) في العبارة رقم (1) والتي نصت على (أحس بإنهاك انفعالي من مسؤولياتي المنزلية) والعبارة رقم (4) والتي تنص على (يتطلب التعامل مع أفراد العائلة طيلة اليوم بذل الكثير من الجهد) و(2.200) في العبارة رقم (15) والتي نصت على (أنجزت عدة أشياء مهمة من خلال دوري في المنزل).

وبالتالي يمكن القول بأن عبارات الاستبيان تميل في كونها متوسطة من وجهة نظر أفراد العينة.

الفرضية الثانية نصت على أن "مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة الغير العاملة متوسط "، وقد تم التحقق من صحة الفرضية باستخدام اختبار (ت) للعينة الواحدة عن طريق مقارنة المتوسط الحسابي لدرجات الاحتراق النفسي لدى المرأة الغير العاملة بالمتوسط النظري المفترض وهو (66). فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (19): مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة غير العاملة

المحور الاول	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	الفرق بين المتوسطين	t	مستوى الدلالة	القرار	المعيار
الدرجة الكلية	30	66	66.66	41.736	29	0.66	63.740	0,000	دال عند 0.01	30

من خلال الجدول أعلاه أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لإجابات للنساء غير العاملات على الاستبيان ككل بلغ (66.66) بفارق طفيف عن المتوسط النظري والذي قدرت قيمته (66)، وقد كانت قيمة "ت" (63.740) بمستوى دلالة (0.000)، بناء عليه فإن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة غير العاملة متوسط، وعليه فإن هذه النتيجة **تؤكد فرضية** البحث القائلة: **مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة متوسط**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- **عرض نتائج الفرضية الثالثة:**

نصت الفرضية الثالثة على أن " توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة "، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار الدلالة الإحصائية "ت" بالنسبة لعينتين مستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (20): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير الوظيفة

المتغير	الوظيفة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الاحتراق النفسي	العاملة	30	72.066	17.246	1.542	58	0.04	دال
	غير العاملة	30	66.466	9.909				

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أن المتوسط الحسابي للاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة بلغ (72.066) مقارنة بـ (66.466) لدى المرأة غير العاملة، وقد بلغت قيمة اختبار الدلالة الاحصائية "ت" (1.542)، نلاحظ أنها قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وهذا يعني أن الفرضية البديلة **مقبولة**، أي أنه **توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين المرأة العاملة والغير عاملة**، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

- **عرض نتائج الفرضية الرابعة:**

نصت الفرضية الرابعة على أن " توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير الحالة العائلية"، وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار الدلالة الإحصائية "ت" بالنسبة لعينتين مستقلتين، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل الى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (21): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير الحالة العائلية

المتغير	الحالة العائلية	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الاحتراق النفسي	متزوجة	26	68.318	14.227	1.542	58	0.85	غير دال
	عزباء	34	71.875	14.356				

أظهرت النتائج المبينة في الجدول أن المتوسط الحسابي في استبيان الاحتراق النفسي للمتزوجات بلغ (68.318) وللعازبات (71.875)، وقد بلغت قيمة اختبار الدلالة الاحصائية "ت" (1.542)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05). وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت غير مؤيدة للفرض البديل الذي يؤكد وجود الفرق ومنه فإن هذه النتيجة جاءت **معارضة لفرضية** البحث الفرعية الرابعة القائلة **توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير الحالة العائلية،** ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

عرض نتائج الفرضية الخامسة:

الفرضية الخامسة نصت على " توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير السن"، تم استخدام تحليل التباين الأحادي (ANOVA) للتحقق من الفروق بين ثلاث فئات عمرية ([25-35]، [36-46]، [47 فأكثر). فكانت النتائج كما في الجدول التالي:

جدول رقم (22): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "F" لدلالة الفروق في الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير السن

المتغير	السن	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الاحتراق النفسي	من 25 الى 35	25	72.68	14.907	2.412	57	0.099	غير دال
	من 36 الى 46	24	69.208	14.021				
	من 47 فما فوق	11	61.636	12.019				

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر الى قيمة اختبار الدلالة الإحصائية (F) أو ما يسمى بـ تحليل التباين الأحادي في استبيان الاحتراق النفسي والتي بلغت (2,412)، نلاحظ أنها قيمة غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (0.05)، وبالتالي نستطيع الحكم على أن هذه النتيجة المتوصل إليها جاءت غير مؤيدة للفرض البديل الذي يؤكد وجود الفرق، ومنه فإن هذه النتيجة جاءت **معارضة لفرضية** البحث الفرعية الخامسة القائلة **توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير السن،** ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي (95%) مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة (5%).

2.3 مناقشة وتحليل فرضيات:

- **مناقشة الفرضية الأولى:**

والتي نصت على أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة متوسط بعد التحقق من نتائج الفرضية الأولى المتحصل عليها في الجدول رقم (18) الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الأولى توصلنا إلى ان المرأة العاملة تعاني من مستوى احتراق نفسي متوسط.

ويفسر هذا المستوى المتوسط من الاحتراق النفسي في ضوء الخصائص التي تميز حياة المرأة العاملة في كونها تتعرض لبعض الضغوط تتمثل في تحمل أدوار متعددة منها الجمع بين متطلبات العمل خارج المنزل وما يترتب عليه من التزامات مهنية وضغوط تنظيمية، وبين والمسؤوليات الأسرية والاجتماعية من رعاية الأبناء وإدارة شؤون البيت، وهو ما يزيد من حجم الأعباء اليومية ويجعلها عرضة للتوتر المستمر مما يؤدي ذلك الى ارتفاع مستويات الاجهاد النفسي لديها.

وقد توافقت النتائج مع دراسة الدكتورة يامنة اسماعيلي (2021)، والتي هدفت الى الكشف عن مستوى الاحتراق النفسي والتوافق الزواجي لدى نساء عاملات في قطاع التعليم، وتوصلت هذه الدراسة الى وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى النساء العاملات.

وكذا توافقت النتائج مع دراسة كل من بوعاية، ساسية وخرباشي أميرة (2023)، والتي هدفت الى الكشف ومعرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضات العاملات بمستشفى سليمان عميرات للولادة، حيث أظهرت النتائج الى وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي لدى الممرضات.

- **مناقشة الفرضية الثانية:**

والتي نصت على أن مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة غير العاملة متوسط بعد التحقق من نتائج الفرضية الثانية المتحصل عليها في الجدول رقم (19) الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الثانية توصلنا إلى ان المرأة غير العاملة تعاني من مستوى احتراق نفسي متوسط.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلالا فهم طبيعة الأدوار والمسؤوليات التي تتحملها المرأة غير العاملة داخل الأسرة، فهي غالبا ما تكون مسؤولة بشكل شبه كامل عن إدارة شؤون البيت، ورعاية الأبناء وتلبية احتياجات الأسرة بمختلف جوانبها، دون أن تحظى بتقدير أو دعم كاف مقابل المجهود الذي تبذله بشكل مستمر، كما قد تشعر بعض النساء الغير عاملات بنوع من مشاعر العزلة، الفراغ، أو الشعور بعدم الإنجاز الذاتي، خاصة في المجتمعات التي تقيّم الأدوار الاجتماعية بناء على النشاط المهني.

وقد اتفقت نتيجة دراستنا مع ما توصلت اليه دراسة charvi pareek, Nandani Agarwal, Yash Jain (2021)، والتي هدفت الدراسة الى معرفة الاحتراق النفسي لدى ربات البيوت الهنديات، وتوصل الباحثون الى أن النساء غير العاملات عانين من ارتفاع متوسط في مستويات الاحتراق النفسي.

- **مناقشة الفرضية الثالثة:**

والتي نصت على أنه توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة، بعد التحقق من نتائج الفرضية الثالثة المتحصل عليها في الجدول رقم (20)

الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الثالثة تم التوصل إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين المرأة العاملة والغير عاملة.
يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الاختلاف الجوهري في طبيعة الضغوط والتحديات التي تواجهها المرأة العاملة مقارنة بالمرأة غير العاملة. فالمرأة العاملة تواجه تحديات مهنية متعلقة بظروف العمل، متطلبات الأداء، وضغوط الوقت والالتزام، إلى جانب مسؤولياتها الأسرية، ما يزيد من حجم الأعباء اليومية ويجعلها أكثر عرضة للاحتراق النفسي. في المقابل، فإن المرأة غير العاملة تتحمل أعباء منزلية وعائلية قد تكون مرهقة نفسيًا لكنها تختلف من حيث طبيعتها وشدّتها عن الأعباء المهنية التي تعيشها المرأة العاملة.
إن وجود فروق ذات دلالة إحصائية يؤكد أن كل فئة لها خصوصيتها وظروفها التي ينبغي التعامل معها عند وضع برامج الدعم النفسي والاجتماعي. إذ إن المرأة العاملة تحتاج إلى تدخلات تسهم في تخفيف ضغوط العمل وتساعدها على تحقيق التوازن بين الحياة المهنية والأسرية، في حين تحتاج المرأة غير العاملة إلى برامج تهدف إلى تمكينها نفسيًا واجتماعيًا وتعزيز شعورها بقيمة دورها داخل الأسرة والمجتمع، خاصة وأن بعض النساء غير العاملات قد يعانين من مشاعر الفراغ أو نقص التقدير الذاتي بسبب غياب الدور الوظيفي الرسمي.

وتتفق نتائج دراستنا مع دراسة S. Agust, R.Grauy, M.Beas (2001)، والتي هدفت الى دراسة مدى انتشار الاحتراق النفسي في عينة النساء وتأثير المهنة (موظفات مقابل طالبات جامعيات) حيث أظهرت النتائج أن الطالبات يظهرن بشكل ملحوظ مستوى الاحتراق النفسي مقارنة بالموظفات.

وقد اختلفت نتائج دراستنا مع ما أشار اليه Maslach & Leiter (1997) من أن الاحتراق النفسي لا يرتبط فقط بالوضع المهني، بل بالعديد من العوامل المتشابكة منها الدعم الاجتماعي والهوية الذاتية.

- **مناقشة الفرضية الرابعة:**

والتي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير العاملة تعزى لمتغير الحالة العائلية بعد التحقق من نتائج الفرضية الرابعة المتحصل عليها في الجدول رقم (22) الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الرابعة تم التوصل إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير الحالة العائلية.

ويفسر ذلك بأن كلا الفئتين تواجهان تحديات نفسية واجتماعية قد تكون متفاوتة في طبيعتها لكنها متقاربة في شدّتها، إن هذه النتيجة تحمل دلالات مهمّة، إذ تشير إلى أن الحالة العائلية (متزوجة أم عزباء) لا تُحدث أثرًا جوهريًا في مستوى الاحتراق النفسي لدى النساء في هذه العينة، سواء كنّ عاملات أو غير عاملات. فقد يكون السبب في ذلك أن مصادر الضغط التي تؤدي إلى

الاحتراق النفسي لدى المرأة، تتجاوز حدود حالتها العائلية لتتعلق أكثر بطبيعة الأدوار اليومية التي تؤديها، وحجم الأعباء الملقاة على عاتقها، ومدى توافر الدعم الاجتماعي والاقتصادي.

بحيث اتفقت دراستنا مع دراسة كل من عائشة بنت علي حجازي وأميرة أحمد الحفيظ محمد (2017)، التي هدفت الى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات وقد توصلت الباحثتان الى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات.

- **مناقشة الفرضية الخامسة:**

والتي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير العاملة تعزى لمتغير السن بعد التحقق من نتائج الفرضية الخامسة المتحصل عليها في الجدول رقم (22) الخاص بمعالجة بيانات الفرضية الخامسة تم التوصل إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير عاملة تعزى لمتغير السن.

تشير هذه النتيجة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لا يتأثر بشكل ملحوظ بعامل السن، وأن النساء من مختلف الفئات العمرية يتعرضن لمستويات متقاربة من الضغوط النفسية التي قد تؤدي إلى الاحتراق، سواء في سنّ الشباب أو في المراحل المتقدمة من العمر. ويمكن تفسير ذلك بكون العوامل المؤدية للاحتراق النفسي تتعلق أكثر بطبيعة الأدوار الاجتماعية والمهنية، حجم الأعباء اليومية، والدعم النفسي والاجتماعي، وليس فقط بالعمر الزمني.

فمن جهة، قد تواجه النساء الأصغر سنًا تحديات تتعلق ببناء المستقبل المهني أو التعامل مع ضغط التوقعات المجتمعية، بينما قد تواجه النساء الأكبر سنًا ضغوطًا مرتبطة بتراكم المسؤوليات، أو الإرهاق الناتج عن سنوات طويلة من المهام المتواصلة. لكن في الحالتين، قد تتقارب شدة الضغوط النفسية وتُنتج مستويات متشابهة من الاحتراق، ما يؤدي إلى غياب الفروق الإحصائية بين الفئات العمرية.

وقد اتفقت نتائج دراستي مع دراسة(2021) Scheibe & Moghimi ، التي هدفت الى دراسة العلاقة بين العمر وأبعاد الاحتراق النفسي، ومن النتائج التي توصل اليها البحث أنه لا توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والسن

ويعود ذلك إلى طبيعة العينة أو إلى عوامل أخرى غير السن تؤثر على الاحتراق، مثل الدعم الاجتماعي أو الوضع الاقتصادي.

كما اتفقت مع دراسة غادة مصطفى مسعود مفتاح (2023)، التي هدفت الى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والتعرف على الفروق العائدة لعدد من المتغيرات، وقد اسفرت نتائجها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للعمر.

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة الميدانية لموضوع الدراسة وتحليل البيانات إحصائيا توصلنا إلى مجموعة من النتائج والتي سنعرضها فيما يلي:

تعاني النساء العاملات من مستوى احتراق نفسي متوسط.

تعاني النساء غير العاملات من مستوى احتراق نفسي متوسط.

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير العاملة.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير العاملة تعزى لمتغير الحالة العائلية.

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة والغير العاملة تعزى لمتغير السن.

المقترحات:

1- إجراء دراسات موسعة تشمل عيانات أكبر من النساء في بيئات مهنية مختلفة للتحقق من مدى انتشار ظاهرة الاحتراق النفسي ومحدداته.
2- اجراء دراسات مقارنة تشمل متغيرات جديدة مثل مستوى الدخل، عدد الأبناء، نوعية العمل...
3- اجراء دراسات تحليلية لفهم الأبعاد النفسية والاجتماعية للاحتراق النفسي بعمق أكثر.

المـــراجـــع

قائمة المصادر والمراجع:

1. أبو شنب، ج. (2001). ***المناهج والطرق والأدوات***. دار الفكر للطباعة والنشر: الاسكندرية.
2. برنجي، أ & أقموم، ن. (2022). ***الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى أعوان الحماية المدنية دراسة ميدانية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية -برج بوعريريج-***. مذكرة لنيل شهادة الماستر. جامعة محمد بوضياف المسيلة.
3. بشتة، ح & بوعموشة، ن. (2020). ***الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية، مجلة دراسات في علوم الانسان والمجتمع***. جامعة جيجل.
4. البهي، س، ف. (1979). ***علم النفس الاحصائي وقياس العقل البشري***. دار الفكر العربي. ط3. القاهرة.
5. تباني، س. (2018). ***فعالية برنامج علاجي في تنمية الذكاء الوجداني والتخفيف من حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من الأطباء المناوبين بمستشفى الزهراوي -المسيلة-.*** أطروحة دكتوراه في فرع علم النفس الصحة. جامعة سطيف 2.
6. جمعة، س، ي. (2006). ***الصحة الجسمية والنفسية للمسنين***. دار غريب للطباعة والنشر. القاهرة.
7. حاج، س، ف. (2016). ***مستويات الاحتراق النفسي لدى أطباء التخدير***. مذكرة ماستر. جامعة بسكرة.
8. حبارة، م. (2011). ***مصادر الضغوط لنفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة***. مجلة الابداع. جامعة المسيلة.
9. حيدر، ب، ط. (2000). ***درجة الاحتراق ومصادر لدى الممرضين العاملين في مستشفيات محافظة همان وأثر بعض المتغيرات***. رسالة ماجستير. كلية العلوم والتربية.
10. خضر، م، ع، ب. (2004). ***أدوات البحث العلمي وخطة إعداده***. ط1. دار الكتاب للحديث. السعودية.
11. در، م. (2017). ***أهم مناهج وعينات وأدوات البحث العلمي. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية***. مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع. الجزائر.
12. رشيد، ز. (2008). ***منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية***. دار الكتاب الحديث. مصر.
13. روباش، ح & مويسات، آ. (2022). ***الاحتراق النفسي لدة عينة من معلمي الإعاقة الذهنية. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.*** جامعة المسيلة.
14. السامراني، ن، ص. (2007). ***علم النفس الإعلامي مفاهيمه، نظريته، تطبيقاته***. ط1. الدار العلمية الدولية ودار الثقافة.
15. سعد، ع،ر. (1998). ***القياس النفسي النظرية والتطبيق***. ط3. دار الفكر العربي. القاهرة.
16. الظفري، س & القريوتي، إ. (2010). ***الاحتراق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في سلطنة عمان.*** المجلة الأردنية في العلوم التربوية.

17. علي، ع. (2003). ***ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية وعصر التوتر والقلق.*** ط3. دار الكتاب الحديث. الكويت.
18. العيفة،أ & مرزوقي، ف. (2022). ***الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى أساتذة التعليم الابتدائي*** – دراسة ميدانية ببعض المدارس الابتدائية بمدينة المسيلة-.
19. كماش، ي. (2016). ***البحث العلمي مناهجه أقسامه أساليبه الإحصائية***. ط1. دار الدجلة. العراق.
20. محمد السيد، ع. (2019). ***المهارات النفسية في علم النفس لرياضي***. ط1. ماستر للنشر والتوزيع.
21. محمد، ز. (1999). ***مبادئ القياسية والتقويم في التربية***. مكتبة دار الثقافة. ط1. عمان.
22. مروان، ع، م، إ. (2020). ***أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية.*** ط1. مؤسسة الوراق. الأردن.
23. مغار، عبد و. (2017). ***علاقة العدالة التفاعلية بأبعاد الاحتراق النفسي -دراسة ميدانية على عينة منن المستشارين التربويين في ولاية سكيكدة-.*** مجلة أبحاث نفسية وتوربوية.
24. نشوة، ك، ع، أ، ب، د. (2007). ***الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ – ب) وعلاقتها بأساليب مواجهة المشكلات***. رسالة ماجستير. قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية. جامعة الفيوم.
25. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). ***Maslach Burnout Inventory Manual (2nd ed.)***. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
26. Zuzana Soukupova, (2016), burn out syndrome, Diploma Thesis, Mendel University in Brno Faculty of Regional Development and International Studies

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف -المسيلة-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

استبيان الاحتراق النفسي الموجه للمرأة العاملة

سيدتي (آنستي) الفاضلة، في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفسي العيادي أضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تصف مشاعرك أثناء تأدية عملك، واعلمي أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما لكل فرد حالته الخاصة والتي يعبر عنها بوضع علامة X في الخانة التي تنطبق عليه، ثم تأكدي بأنك اجبتي على جميع البنود، مع العلم أن المعلومات التي تقدمينها سرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي، تعاونك معي ضروري لإكمال البحث.

- السن:
- الحالة العائلية:

عزباء: متزوجة:

رقم العبارة	العبارة	طيلة يوم	مرات قليلة في الاسبوع	كل الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل الشهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
01	أحس بإنهاك انفعالي من عملي							
02	أشعر بالتعب صباحا عند تفكيري بأنه ينتظرني يوم جديد من العمل							
03	أشعر بالتعب الشديد نهاية يوم عملي							
04	يتطلب التعامل مع الناس طيلة اليوم بذل الكثير من الجهد							
05	أشعر بالإحباط الشديد بسبب عملي							
06	أشعر بأني أعمل فوق طاقتي							

07	يسبب العمل بشكل مباشر مع العملاء لي الكثير من التوتر							
08	أحس بأن طاقتي استنزفت بالكامل							
09	أستطيع بسهولة فهم ما يشعر به العملاء حول الأشياء							
10	أتعامل بفاعلية كبيرة مع مشاكل العملاء							
11	أشعر بأني أؤثر بإيجابية في حياة الآخرين ممن خلال عملي							
12	أحس بنشاط كبير أثناء تأدية عملي							
13	أستطيع بسهولة خلق جو مريح مع عملائي							
14	أشعر بالارتياح لأني قريبة من عملائي في عملي							
15	أنجزت عدة أشياء مهمة في هذه المهنة							
16	أتعامل بهدوء كبير مع المشاكل النفسية في عملي							
17	أحس بأني أعامل بعض العملاء بطريقة عملية وكأنهم مجرد أشياء							
18	أصبحت أكثر قسوة على الناس منذ ممارستي لهذه المهنة							
19	أخشى أن تجعلني هذه المهنة قاسية انفعاليا							
20	لا أبالي فعلا بما يحدث لبعض عملائي							
21	أشعر بأن عملائي يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم							
22	أشعر أنني معنية شخصيا بمشاكل عملائي							

الجمهورية الجزائرية الديموقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف -المسيلة-

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

استبيان الاحتراق النفسي الموجه للمرأة الغير عاملة

سيدتي (آنستي) الفاضلة، في إطار إعداد مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفسي العيادي أضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تصف مشاعرك أثناء يومك، وإعلمي أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإنما لكل فرد حالته الخاصة والتي يعبر عنها بوضع علامة X في الخانة التي تنطبق عليه، ثم تأكدي بأنك أجبتي على جميع البنود، مع العلم أن المعلومات التي تقدمينها سرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي، تعاونك معي ضروري لإكمال البحث.

- السن:
- الحالة العائلية:

عزباء: متزوجة:

رقم العبارة	العبارة	طيلة يوم	مرات قليلة في الاسبوع	كل الأسبوع	مرات قليلة في الشهر	كل الشهر	مرات قليلة في السنة	أبدا
01	أحس بإنهاك انفعالي من مسؤولياتي المنزلية							
02	أشعر بالتعب عندما أستيقظ صباحا عند التفكير بأنه ينتظرني يوم جديد من الأعمال المنزلية							
03	أشعر بالتعب الشديد نهاية يومي بعد القيام بمهامي المنزلية							

04	يتطلب التعامل مع أفراد العائلة طيلة اليوم بذل الكثير من الجهد							
05	أشعر بالإحباط الشديد بسبب مسؤولياتي المنزلية							
06	أشعر بأني أعمل فوق طاقتي في المنزل							
07	يسبب التعامل بشكل مباشر مع احتياجات أفراد العائلة الكثير من التوتر							
08	أحس بأن طاقتي استنزفت بالكامل بسبب مسؤولياتي المنزلية							
09	أستطيع بسهولة فهم ما يشعر به أفراد عائلتي حول الأشياء							
10	أتعامل بفاعلية كبيرة مع المشاكل المنزلية							
11	أشعر بأني أؤثر بإيجابية في حياة أفراد عائلتي ممن خلال دوري في المنزل.							
12	أحس بنشاط كبير أثناء القيام بمهامي المنزلية							
13	أستطيع بسهولة خلق جو مريح مع أفراد عائلتي							
14	أشعر بالارتياح لأني قريبة من أفراد عائلتي							

15	أنجزت عدة أشياء مهمة من خلال دوري في المنزل							
16	أتعامل بهدوء كبير مع المشاكل النفسية في المنزل							
17	أحس بأني أعامل بعض أفراد عائلتي بطريقة عملية وكأنهم مجرد أشياء							
18	أصبحت أكثر قسوة على أفراد عائلتي منذ تزايد مسؤولياتي المنزلية							
19	أخشى أن تجعلني الأعمال المنزلية قاسية انفعاليا							
20	لا أبالي فعلا بما يحدث لبعض أفراد عائلتي							
21	أشعر بأن أفراد عائلتي يحملونني مسؤولية بعض مشاكلهم							
22	أشعر أنني معنية شخصيا بمشاكل أفراد عائلتي							

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة
الرقم: /2025

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and Student Issues

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): قمروتشي فاطمة الزهراء

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 11 00 1099 50 49 800002

الصادرة بتاريخ: 01. 12. 2024 عن دائرة: المسيلة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 2020 35069367

والمكلف بانجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه)

عنوانها: دراسة مقارنة في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة و الغير عاملة - دراسة ميدانية -

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة):

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 26-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.