



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

بعنوان:

الاحترق النفسى وعلاقته بالتوافق الزوجى لدى المرأة العاملة

دراسة ميدانية على مجموعة من العاملات فى القطاع الإدارى ببلدية القرارة

ومتلىلى

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالبات:

د/ ياسين كحل عىنو

- خدىجة بطاش

- فاطمة الزهراء بوبطىمة

أعضاء لجنة المناقشة

المهمة	الجامعة	إسم الأستاذ
رئىسا	غرداية	يوسف قدورى
مشرفا ومقررا	غرداية	ياسىن كحل عىنو
مناقشة	غرداية	نسىبة جماد

السنة الجامعىة: 2024-2025م



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس والأرطوفونيا



مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

بعنوان:

الاحترق النفسي و علاقته بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة

دراسة ميدانية على مجموعة من العاملات في القطاع الإداري ببلدية القرارة

ومتليلي

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالبات:

د/ ياسين كحل عينو

- خديجة بطاش

- فاطمة الزهراء بوبطيمة

أعضاء لجنة المناقشة

المهمة	الجامعة	إسم الأستاذ
رئيسا	غرداية	يوسف قدوري
مشرفا ومقررا	غرداية	ياسين كحل عينو
مناقشة	غرداية	نسيبة جماد

السنة الجامعية: 2024-2025م

إهداء

قال تعالى: (قل اعملوا فيسرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ...

ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك ... ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك ...

ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك

الله ﷻ

أهدي عملي المتواضع إلى من علمني العطاء بدون انتظار... إلى من أحمل اسمه بكل افتخار

والذي العزيز.

إلى ملاكي في الحياة ... إلى معنى الحب وإلى معنى الحنان والتفاني... إلى بسمه الحياة

وسر الوجود أُمِّي الحبيبة.

إلى الذين امتزجت روحي بروحهم، إلى من شاركوني وتقاسموا معي عطف وحنان الوالدين

إخوتي وأخواتي.

إلى الذين حملوا أقدم رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة اساتذتي الأفاضل.

• خديجة

إهداء

ما يحلّى الليل إلا لما أذكرك ولا يهدأ القلب ف النهار إلا بطاعتك، وكل لحظة حلوة ماتكون
حلوة إلا ما أكون قريبة منك، والجنة ماتكون جنة إلا برحمتك، سبحانك لا إله إلا انت.
الى من شاركتني افرحي وأحزاني، الى نبع العطف والحنان، الى أجمل إبتسامة في حياتي، الى أروع
امرأة في الوجود أُمي الغالية.
الى مصدر كبريائي وإعتزالي وفخري، الى من يعطي ويكافح من قلبه في سبيل تعليمي أبي
حفظه الله وأطال في عمره.
الى الذين امتزجت روعي بروحهم، الى من شاركوني وتقاسموا معي عطف وحنان الوالدين
إخوتي.
الى كل أفراد عائلتي، كبيراً وصغيراً.
الى بحر الذكريات ،والى من منحتني الحياة صداقتهم :حياة ،فوزية ،صفية .
الى كل من شاركوني أفراحي وأحزاني، الى من بقيت ذكراهم في قلبي وحروف قلبي، والى كل أساتذتي،
ارفع أسمى آيات التقدير والاحترام.

• فاطمة الزهراء

شكر وعرفان

الحمد لله حمد كثيرا حتى يبلغ الحمد منتهاه والصلاة والسلام على أشرف مخلوق أناره الله
بنوره واصطفاه

وانطلاقا من باب من لم يشكر الناس لم يشكر الله أتقدم بالخالص الشكر والتقدير إلى
كل معلم أفادنا بعلمه

من أولى المراحل الدراسية حتى هذه اللحظة كما نرفع كلمة الشكر إلى الدكتور
المشرف:

كحل عينو ياسين التي ساعدنا على إنجاز بحثنا ولم يخل علينا يوما.

ونشكر أستاذ: حمزة معمري الذي لم ييخل علينا بنصائحه وارشاداته

كما لا ننسى أن نشكر كل الأساتذة والمؤطرين الذين قدموا لنا يد المساعدة وإلى كل
الزملاء والأساتذة الذين

تلمذنا على أيديهم وأخذنا منهم الكثير.

- خديجة بطاش
- فاطمة الزهراء بوبطيمة

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في مدينتي القرارة ومثليلي بولاية غرداية، حيث شملت أفراد الدراسة 40 امرأة عاملة في القطاع الإداري، تم اختيارهن بطريقة قصدية وانطلقت الدراسة من تساؤل حول وجود علاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري، كما تفرع هذا التساؤل إلى عدة تساؤلات فرعية تمحورت حول إمكانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغيري مدة الزواج وسنوات العمل، وكذلك إمكانية وجود فروق في مستوى التوافق الزوجي تعزى لهذين المتغيرين.

وقد تمت صياغة الفرضية الرئيسية على أنها: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري ولتحقيق أهداف الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي المناسب للموضوع، كما استخدمنا أداتين لقياس المتغيرات، وهما: مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، ومقياس سبينر للتوافق الزوجي، بعد التأكد من صدقهما وثباتهما.

وقد تم تفرغ البيانات وتنظيمها باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وأسفرت النتائج عن وجود علاقة سالبة بين مستوى الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى أفراد الدراسة، وتنسجم هذه النتائج مع نموذج العدالة الذي يربط بين العدالة في الأدوار الأسرية والتوازن النفسي، كما تدعمها مجموعة من الدراسات السابقة التي أكدت وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، ومن خلال النتائج تبين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغيري سنوات العمل ومدة الزواج، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي تعزى لنفس المتغيرين.

الكلمات المفتاحية: الاحتراق النفسي، التوافق الزوجي، المرأة العاملة.

Study summary:

This study aimed to uncover the relationship between burnout and marital adjustment among working women in the cities of El Guerrara and Metlili in the province of Ghardaïa. The study sample consisted of 40 women working in the administrative sector, selected intentionally. The study adopted a descriptive approach and was guided by the central question: Is there a relationship between burnout and marital adjustment among working women in the administrative sector

This question led to several sub-questions that revolved around the possibility of statistically significant differences in burnout levels based on variables such as years of marriage, and work experience, as well as differences in marital adjustment levels based on the same variables

The formulation of the main hypothesis was as follows: There is a statistically significant relationship between burnout and marital adjustment among working women in the administrative sector. The objectives of the study were defined based on the descriptive method appropriate to the topic. To measure the variables, the Maslach Burnout Inventory and the Spanier Dyadic Adjustment Scale were used, after verifying their validity and reliability.

After collecting and processing the data using the SPSS statistical software, the results indicated a negative relationship between

burnout levels and marital adjustment among the study participants.

These results align with the fairness model, which links justice with family roles and psychological balance. They are also consistent with previous studies that found a negative relationship between burnout and marital adjustment among working women. Additionally, the results showed no statistically significant differences in burnout levels based on years of marriage and work experience, while no significant differences were found in marital adjustment levels based on the same variables.

Keywords: Burnout, Marital Adjustment ,Working Woman

قائمة المحتويات

شكر وعرfan

ملخص الدراسة (باللغة العربية)

Study summary (باللغة الأجنبية)

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

1..... مقدمة:

3 الجانب النظري

4..... الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

5..... الاشكالية

7..... 1-التساؤلات

8 2-فرضيات الدراسة

8 3-أهداف الدراسة

9 4-الأهمية الدراسة

9 5-حدود الدراسة

9 6-المفاهيم الإجرائية

10 7-الدراسات السابقة

21 الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

22..... تمهيد

قائمة المحتويات

1- مفهوم الاحتراق النفسي.....	23
2- أبعاد الاحتراق النفسي.....	24
3- مراحل الاحتراق النفسي.....	26
4- نظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي.....	27
5- أعراض الاحتراق النفسي.....	29
6- أسباب الاحتراق النفسي.....	30
7- الوقاية من الاحتراق النفسي.....	31
خلاصة الفصل.....	32
34- الفصل الثالث: التوافق الزوجي.....	
تمهيد.....	35
1- مفهوم التوافق الزوجي.....	35
2- بعض المفاهيم المرتبطة بالتوافق الزوجي.....	37
3- العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي.....	38
4- مظاهر التوافق الزوجي.....	41
5- محددات التوافق الزوجي.....	43
6- آثار التوافق الزوجي.....	43
7- التوافق الزوجي من المنظور الإسلامي والنفسي.....	45
8- النظريات المفسرة للتوافق الزوجي.....	46
خلاصة الفصل.....	48
49- الفصل الرابع: المرأة العاملة.....	
تمهيد.....	50

قائمة المحتويات

1-تطور عمل المرأة.....	50
2-مفهوم المرأة العاملة.....	51
3-دوافع خروج المرأة للعمل..	52
4-نظريات المفسرة لعمل المرأة.....	53
5-آثار خروج المرأة للعمل.....	55
خلاصة الفصل.....	57
الجانب الميداني.....	58
الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة.....	59
تمهيد.....	60
منهج الدراسة	60
I- الدراسة الاستطلاعية.....	60
1-تعريف الدراسة الاستطلاعية.....	60
2-أهداف الدراسة الاستطلاعية.....	60
3-عينة الدراسة الاستطلاعية.....	61
4-حدود الدراسة الاستطلاعية.....	61
5-أدوات جمع معلومات و الخصائص السيكومترية	61
II- الدراسة الأساسية.....	70
1-عينة الدراسة الأساسية.....	70
2-حدود الدراسة الأساسية.....	72
3-طريقة إجراءات الدراسة.....	72
4- الأساليب الإحصائية المستخدمة.....	73

74..... الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.....

76.....	تمهيد
76	1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة
79	1-1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى
81	1-2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية
82	1-3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة
84	1-4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة
86	خلاصة الفصل.....
	الخاتمة.....
89	التوصيات والاقتراحات
90	قائمة المراجع.....
99	الملاحق.....

Erreur ! Signet non défini.

قائمة الجداول

قائمة الجداول:

62	الجدول رقم (01): بدائل مقياس الاحتراق النفسي
63	الجدول رقم (02): تصنيف محتويات الاحتراق النفسي
64	الجدول رقم (03): يبين توزيع البدائل على بنود مقياس التوافق الزوجي
65	الجدول رقم (04): مفاتيح تصحيح مقياس التوافق الزوجي
66	الجدول رقم (05): نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي
67	الجدول رقم (06): نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق الزوجي
68	الجدول رقم (07): معاملات الإتساق الداخلي
69	الجدول رقم (08): معاملات الثبات
69	الجدول رقم (09): نتائج لمقياس الفأكرونباخ لمقياس التوافق الزوجي الأصلي
70	الجدول رقم (10): ساعات العمل عند الافراد العينة
70	الجدول رقم (11): توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات العمل
71	الجدول رقم (12): توزيع أفراد العينة حسب متغير مدة الزواج
76	الجدول رقم (13): التأكيد من اعتدالية التوزيع
76	الجدول رقم (14): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي.
79	الجدول رقم (15): نتائج اختبار (ت) للاحتراق النفسي تبعاً عدد سنوات العمل
81	الجدول رقم (16): نتائج اختبار "ت" للفروق في درجة الاحتراق النفسي حسب متغير سنوات الزواج.
82	الجدول رقم (17): نتائج اختبار (ت) التوافق الزوجي وفقاً لعدد سنوات العمل

قائمة الجداول

الجدول رقم (18): نتائج اختبار (ت) لمستوى التوافق الزوجي حسب مدة الزواج 85

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال:

25	الشكل (01): أبعاد الاحتراق النفسي
71	الشكل رقم (02): توزيع أفراد العينة حسب مكان العمل

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق:

99	الملحق رقم (01): مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش
101	الملحق رقم (02): مقياس سبينر لتوافق الزوجي
105	الملحق رقم (03): الصدق والثبات للمقاييس
107	الملحق رقم (04): التوزيع الطبيعي
107	الملحق رقم (05): معامل بيرسون
108	الملحق رقم (06): الفرضيات

من المهم الحديث عن كون المرأة نصف المجتمع، وعن أهمية دورها في بنائه وتقديمه، ناهيك عن دورها الأصلي كأم وزوجة، ونتيجة للتغيرات السريعة التي شهدتها العقود الأخيرة في جميع مناحي الحياة التكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، وما رافق ذلك من تغير للأدوار الاجتماعية للفرد، برزت أهمية خروج المرأة للعمل كعضو فعال ومنتج اقتصاديا.

فبعد ان كانت زوجة وربة أسرة وظيفتها الوحيدة تربية الأطفال والاهتمام بشؤون الأسرة، أصبحت مشاركا أساسيا في تأمين الدخل اللازم للأسرة، كما أدى إلى غيابها عن المنزل طيلة فترة العمل وبذلك تأثرت أدوارها الأخرى بهذا الغياب سلبا أو إيجابا، فهي زوجة وأم، وربة بيت وعاملة ولكل دور مسؤوليات والتزامات ومطالب قد لا تستطيع المرأة القيام بها على الوجه الأكمل في آن واحد وهي تحاول جاهدة حل الصراعات الناتجة عن تعدد أدوارها (سامر د.، 2014).

وأصبحت عبارة الاحتراق النفسي شائعة الاستخدام منذ بداية العقد الأخير من القرن الماضي، وذلك لوصف الحالة النفسية للمهنيين الذين يعملون في مجال الخدمة الاجتماعية والانسانية ويقضون وقت طويلا متواصلًا في العمل المجهّد مع عملائهم، إذ أن طبيعة عملها تقضي بأن تكون على اتصال مباشر ووثيق مع الأفراد الذين يحتاجون مساعدتها، مثل مهنة الإداريين وقد يكون مصحوب أحيانا بمشاعر الغضب واليأس وأحيانا أخرى تكون مشكلات العميل غير واضحة المعالم فتصبح حالته بالنسبة للمهني أكثر غموضا وأشد إحباطا والشخص الذي يعمل باستمرار مع الأفراد تحت ظروف كهذه يمكن أن يصاب بالتوتر الذي قد يتطور إلى استنفاد انفعالي يؤدي بدوره للاحتراق النفسي.

ويعد الاحتراق النفسي من أبرز مشكلات العصر الحديث التي تواجه العاملين في مختلف المنظمات، وذلك لآثاره السلبية من الناحية النفسية والفسولوجية والسلوكية، والاجتماعية التي يقلل من قدرة الفرد على الإنجاز والابداع.

وأكد القريوتي (2000) أن العمل في التنظيمات الادارية يشكل مصدر للضغط والتوترات التي يشعر بها العاملون على مختلف المستويات، وتعد الوظائف الادارية من

الموضوعات ذات الأهمية الكبيرة في حياة الفرد وتتطلب جهدا كبيرا، وقد تؤثر هذه الضغوط التي تعانيها المرأة العاملة في الإدارات على توافقها الزوجي (أميرة و محمد، 2016).

وعدم قدرة المرأة العاملة على التوافق والتكيف مع تعدد المسؤولياتها وخاصة المتعارضة عنها ستقودها للوقوع فريسة سهلة للاحتراق النفسي وتعد هذه المرحلة أخطر مرحلة، مما تمثل عبئا في بيئة العمل، فهي تقع تحت ضغوط كثيرة منها على سبيل المثال الأعمال الإدارية وتربية الأطفال ومتطلبات الزوج والنظرة الاجتماعية (سراي، 2011-2012).

نظرا لأهمية التوافق الزوجي في بناء المجتمعات السليمة، تبرز هذه الدراسة أهمية العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في الإدارة، فقد يسهم الاحتراق النفسي الذي تتعرض له المرأة العاملة في خفض مستوى التوافق الزوجي، في حين أن قد يعد عمل المرأة عاملا أساسيا في ظهور الاحتراق النفسي الذي ينعكس بدوره على الحياة الزوجية، مما يجعل العلاقة بينهما ذات طابع متبادل التأثير.

وتتوزع هذه الدراسة على جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي، وعليه فإن الجانب النظري يحتوي على أربعة فصول، حيث يتناول الفصل الأول الإطار العام للدراسة ومن خلال تحديد الإشكالية البحثية وصياغة تساؤلات الدراسة، إلى جانب عرض الفرضيات وتوضيح أهداف البحث وأهميته، كما يشمل هذا الفصل عرضا لأبرز الدراسات السابقة ذات الصلة مع تقديم تعليق تحليلي عليها، أما الفصل الثاني فيخصص لمتغير الاحتراق النفسي من خلال تناول مفاهيمه وأبعاده النظرية، بينما يعالج الفصل الثالث متغير التوافق الزوجي من حيث التعريف به ومكوناته والعوامل المؤثرة فيه، ويختم الجانب النظري بالفصل الرابع الذي يركز على المرأة العاملة، أما الجانب التطبيقي فيضم فصلين منها يحتوي الفصل الأول عن إجراءات المنهجية للدراسة مثل منهج البحث، وأدواته وعينة الدراسة، في حين يخصص الفصل الثاني لعرض النتائج التي تم التوصل إليها مع تحليلها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة. وتختتم الدراسة بعرض أهم النتائج المستخلصة، مع تقديم مجموعة من التوصيات والاقتراحات المناسبة.

الجانِب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- حدود الدراسة
- 6- مفاهيم الإجرائية
- 7- الدراسات السابقة

الاشكالية:

تعتبر المرأة نصف المجتمع والتي يقع عليها أساسا مهمها في التربية وتنشئة الأبناء على القيم والأخلاق والمبادئ، ظلت بعيدة عن ميدان العمل الخارجي وانتاج أجيالا طويلة، تقنع بالإشراف على مجتمعها الصغير، ثم ما لبث الأمر أن تغير بحيث استطاعت أن تتصل بالمجتمع الكبير مباشرة بعد أن كانت لا تدري من أمره شيئا الا ما يأتيها به الرجل.

فنظرا لتغير الظروف الاجتماعية فالمرأة في حاجة نفسية للمشاركة في بناء المجتمع والمجتمع في حاجة كبيرة إلى جهود كل أفرادها (كاميليا، 1990، صفحة 3).

وكذلك زيادة متطلبات الحياة وغلاء المعيشة زاد معها إقبال المرأة على العمل خارج المنزل الذي أصبح ضرورة تفرضها الظروف الاجتماعية، إذ لم يعد رب الأسرة قادرا وحده على تلبية متطلبات الأسرة مما اضطرت المرأة العاملة للمساهمة في تلبية حاجات الأسرة (صليحة، 2020-2021).

والمرأة العاملة استقطبت جميع القطاعات الصحية والاجتماعية، والذي تعتبر شريان حياة المجتمع، ونموه وازدهاره.

وقد وصفت المهن أو القطاعات الصحية والاجتماعية بأنها أكثر مهن خدماتية ومعاناة مع الضغوط والتي في حال استمرارها وبمساعدة بعض العوامل الأخرى قد تؤدي إلى ما يعرف بالاحتراق النفسي كاستجابة سلبية لضغوط المهنة (نشوة، 2007، صفحة 7).

ويعد الاحتراق النفسي ظاهرة خطيرة تؤثر على الأداء المهني للمرأة العاملة فتؤدي إلى انخفاض دافعيته وتدني مستوى إنتاجها (نبال، 2021، صفحة 3).

و استخدم فرويدنبرغر مصطلح الاحتراق النفسي وذلك من خلال دراساته لمظاهر الاستجابة للضغوط التي تتعرض لها المرأة العاملة بقطاعات الخدمات، ويبين من خلال دراساته أن الملزمين والمخلصين هم أكثر عرضة للاحتراق النفسي كونهم يكونوا تحت ضغط داخلي للبقاء وتواجههم ظروف خارجية عن إرادتهم تقلل من عطائهم، مما يعرقلهم عن تحقيق أهدافهم بأعلى درجة من النجاح (أسماء و طارق، 2004، صفحة 3).

وتبع ذلك الجهد لفرويدنبرغر الجهد الرائد لكريستينا ماسلاش في أبحاث ودراسات الاحتراق النفسي المهني بدءاً في عام (1976)، حيث كانت الدراسة الأولى لها التي عُنيت في بحث وتعميم مفهوم الاحتراق النفسي مع من يتعاملون بصورة أساسية مع الأفراد خاصة في مجال المهن الصحية والاجتماعية واستنتجت ماسلاش أن الاحتراق النفسي يحدث على مستوى فردي وهو خبرة نفسية داخلية تتضمن مشاعر واتجاهات ودوافع وتوقعات معينة (فرج و السيد، 2010، صفحة 8).

والاحتراق النفسي يخلف آثاراً فسيولوجية وعقلية ونفسية تؤثر على شخصية الفرد المحترق.

ويتطور الاحتراق النفسي كأى أعراض مرضية ويبدأ بحالة من عدم الاتزان والاستقرار وعدم القدرة على مواجهة متطلبات العمل، وضعف القدرة على تنفيذه، والانزعاج وعدم الرغبة في مواكبة ما هو جديد في مجاله، وعدم الرغبة في مناقشة أي اقتراحات إيجابية سواء في تعامله مع الآخرين أو ما يقدمه في العمل، وقد ينتهي الأمر إلى تأثير علاقاته العائلية ومنها العلاقة الزوجية (سعيد و ابراهيم، 2010، صفحة 176).

وبما أن الزواج هو استجابة لنداء فطري في أصله، هدفه بناء المجتمع وإرضاء الطرفين الذكر وأنثى، فإنه يعد كذلك من أهم ركائز الصحة النفسية لإسهاماته في إشباع العديد من الحاجات والدوافع.

وطبيعة الزواج عملية تفاعلية إلا أن هناك مساحة للاتفاق بينهما لكي تسكن أنفسهما وتنشأ المودة والرحمة (سراي، 2011-2012، صفحة 15).

والتوافق الزوجي هو نتاج للتفاعل، بين شخصيتي الزوجين، ولا يوجد نمط معين من أنماط الشخصية، يمكن القول بأنه نمط ناجح زواجياً، أو فاشل زواجياً، ولكن التفاعل بين شخصيتي الزوجين هو الذي يحدد نجاح الزواج أو فشله (كلثوم، 2012، صفحة 17).

ولكي يصل الزوجان إلى السعادة الزوجية والتوافق الزوجي، يجب أن يبدل كل منهما جهداً مشتركاً، وأن يحتوي كل منهما الآخر، وأن يكون ثمة فارق كبير بين حاجة كل منهما وما

يحققه فعلا مع الآخر، فهذا هو التوافق الزوجي أما إذا كان الفرق كبيرا بين ما يريد كل منهما، وما يستطيع بالفعل تحقيقه مع الطرف الآخر، فهنا سوف تكون النتيجة هي خلاف وكرهية المستمران (نجمة و ناجية، 2020، صفحة 39.38).

ومن خلال ذلك كشفت نتائج دراسة مليكة بكير (2020) حول الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المدرسات المتزوجات في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي، أن كل من مستوى الصحة النفسية لعينة الدراسة مرتفع.

وعليه فإن عدم التوافق الزوجي وما يتبعه من عدم الاشباع العاطفي إلى جانب النزاعات الزوجية والمشاعر السلبية، حيث يشيع الشعور بعد الأمن والقلق والاكتئاب والإرهاق العصبي وعدم الاتزان النفسي والوجداني والخوف من المستقبل والشعور بالضياع، كل هذه المؤشرات تشكل دوافع قوية للاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة (سراي، 2011-2012، صفحة 17).

ففي دراسة أجراها سري مهدي (2012) حول الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسطة والثانوية، أن كل من مستوى الاحتراق النفسي لعينة الدراسة مرتفع.

بالنظر إلى الواقع يعد التوافق الزوجي من العوامل الوقائية المهمة في مواجهة الضغوط والمشكلات النفسية. إلا أن التباين بين توقعات الزوجين تجاه الحياة الزوجية وما يصاحبها من صعوبات يومية، يؤدي إلى خلق حالة من الضغط المستمر ما يضعف التواصل بينهما ويزيد من حدة المشكلات داخل الأسرة، ويعيق عملية التكيف الزوجي. وتمثل عاملا محفزا لارتفاع مستوى الاحتراق النفسي خاصة في حال غياب الدعم المتبادل.

1- التساؤلات:

بناء على ما سبق يتحدد تساؤل العامة للدراسة:

-هل توجد علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري ؟

وينبثق من التساؤل العام تساؤلات الفرعية:

1. هل توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري تعزى لمتغير سنوات العمل؟
2. هل توجد فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري تعزى لمتغير مدة الزواج؟
3. هل توجد فروق في مستوى التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري تعزى لمتغير سنوات العمل؟
4. هل توجد فروق في مستوى التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري تعزى لمتغير سنوات مدة الزواج؟

2- فرضيات الدراسة:

1-1 الفرضية العامة:

هناك علاقة ارتباطية بين مستوى الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري.

2-1 الفرضيات الفرعية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري تعزى لمتغير سنوات العمل.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري تعزى لمتغير مدة الزواج.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري تعزى لمتغير سنوات العمل.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري تعزى لمتغير مدة الزواج.

3- أهداف الدراسة:

- معرفة نوع ودرجة العلاقة بين التوافق الزوجي والاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة.
- التحقق مما إذا كانت المرأة العاملة تعاني من الاحتراق النفسي.

-الكشف عن مستوى التوافق الزوجي عند المرأة العاملة وذلك من خلال استجابتهم على مقياس DAS.

-معرفة فروق في مستوى الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي للمرأة العاملة تعزى لمتغير سنوات العمل ومدة الزواج.

4- الأهمية الدارسة:

-الدراسة الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة ضرورة من ضروريات الاهتمام بصحة النفسية.

-معرفة التحديات التي تواجه المرأة العاملة، مثل التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وضغوط العمل، والمسؤوليات الأسرية هذه الضغوط قد تسهم في زيادة مخاطر الاحتراق النفسي.

-يساهم الموضوع بتقديم الدعم: فهم العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي يمكن أن يساعد في تطوير برامج دعم موجهة للنساء العاملات.

-تحسين الصحة النفسية: تعزيز التوافق الزوجي يساعد في تخفيف الاحتراق النفسي، مما يؤدي إلى تحسين الصحة النفسية والجسدية.

- إمكانية الاسهام في توعية الشريحة التي تجرى عليها الدراسة وهي المرأة العاملة.

-إمكانية الاستفادة من الدراسة في الارشاد لهذه الفئة، وتقديم مساعدة لهم.

5- حدود الدراسة:

-الحدود الزمنية: تم اجراء الدراسة في أبريل 2025

-الحدود المكانية: تم اجراء الدراسة في بلدية القرارة وبلدية متليلي ولاية غرداية.

-الحدود البشرية: تشمل عينة الدراسة المتزوجات اللواتي يعملن في القطاع الإداري.

6- مفاهيم الإجرائية:

-مفهوم الاحتراق النفسي حسب ماسلاش عام (1991) : "بأنه حالة من الاجهاد

التي تصيب الفرد نتيجة لأعباء العمل التي تفوق طاقته وينتج عنها مجموعة من الأعراض النفسية والجسدية والعقلية". (أميرة و مُجَد، 2016، صفحة 05)

مفهوم الإجرائي للاحتراق النفسي: الدرجة التي يحصل عليها الفرد في مقياس الاحتراق النفسي لـ ماسلاش المستخدم في البحث الحالي، والتي تقاس من خلال الدرجة الكلية وأبعاده الثلاثة وهي الإجهاد، تبلد المشاعر، تدني الانجاز الشخصي.

-المفهوم التوافق الزوجي حسب سبينر: " هو سيرورة محصلة عوامل أربعة منها الاتفاق بين الزوجين، ودرجة من الشجار والخصام والتفاعل السلبي، والأعمال المشتركة، وعدد قليل من المشكلات ذات العلاقة بالجانب العاطفي والجنسي. (حمير و وازن، 2021-2022، صفحة 08)

المفهوم الإجرائي لتوافق الزوجي: هو درجة التي يحصل عليها الفرد في إجابة عن استبان التوافق الزوجي، وهو أيضا التواصل العقلي والعاطفي والجنسي بين الزوجين مما يساعدهما على بناء علاقات زوجية مستقرة التي تجعلهم يشعرون بالرضا.

-مفهوم المرأة العاملة حسب كاميليا عبد الفتاح: على "أنها المرأة التي تعمل خارج البيت وتحصل على أجر مادي مقابل عمل وهي التي تقوم بدورين اساسين في الحياة، دور ربة البيت ودور الموظفة". (خيرة و بن زاهي، 2017، صفحة 296)

المفهوم الإجرائي للمرأة العاملة: المرأة التي تعمل عمل المنتظم خارج البيت الذي تتقاضى عليه أجرا وترتبط بمواعيد عمل محددة بالإضافة إلى عملها في البيت وتقوم بأدوار متعددة وهي زوجة وأم وعاملة.

7- الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة التي تناولت التوافق الزوجي والاحتراق النفسي:

دراسة سراي مهدي (2012) بعنوان "الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسطة والثانوية"، هدفت الدراسة إلى تحليل ظاهرة الاحتراق النفسي لدى الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة، وفهم تأثيرها على حياتهم الشخصية والمهنية، بالإضافة إلى استكشاف العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي، حيث تم جمع بياناتهم حول مستويات الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي.

استخدمت الدراسة منهجا وصفيًا تحليليًا، حيث تم قياس مستويات الاحتراق النفسي من خلال أبعاد متعددة تشمل الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر، وتدني الإنجاز الشخصي. كما

تم تحليل مستويات التوافق الزوجي عبر أبعاد مختلفة مثل الرضا، الانسجام، الإجماع، والتعبير عن العواطف.

نتائج الدراسة:

- يعاني الأساتذة المتزوجين في ولاية البليدة من مستويات فوق المتوسطة على الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي.

- مستويات التوافق الزوجي لديهم أيضا فوق المتوسطة، مع وجود أبعاد إيجابية مثل الرضا والانسجام.

- لا توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي.

- توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين درجات الاحتراق النفسي والرضا بين الطرفين، وكذلك الانسجام.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي تبعا لاختلاف الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الاحتراق النفسي وفق لإختلاف المرحلة التعليمية (المتوسط، الثانوي).

دراسة سليمة حداء (2018) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة وعلاقته بالتوافق الزوجي بولاية الوادي"، هدفت الدراسة الى دراسة العلاقة بين التوافق الزوجي والاحتراق النفسي لدى أستاذات متزوجات، تكونت العينة من 200 أستاذة متزوجة، من أدوات مستخدمة في الدراسة مقياس مقاومة ضغوط العمل، مقياس التوافق الزوجي ل G spanier، مقياس الاحتراق النفسي (ماسلاش).

كشفت الدراسة على النتائج التالية:

- تعاني الأستاذات المتزوجات في ولاية الوادي من مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي، على مستوى أبعاده الثلاث وهي: الإجهاد الانفعالي، تبدل مشاعر، تدني الانجاز الشخصي.

- تعاني الأستاذات المتزوجات من ولاية الوادي من مستوى منخفض من التوافق الزوجي على أبعاده الأربع وهي الرضا بين الطرفين، الانسجام بين الطرفين، الإجماع بين الطرفين، التعبير عن العواطف.

- لا يوجد علاقة ارتباطية سالبة الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى الأستاذات المتزوجات.

- لا يوجد فرق دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات اللواتي يعانين من احتراق نفسي باختلاف مدة الزواج.

التعقيب على الدراسات:

تتفق دراستا سراي مهدي (2012) وسليمة حداء (2018) في اعتمادهما على المنهج الوصفي التحليلي، وهو مناسب لدراسة العلاقات بين المتغيرات النفسية والاجتماعية، غير إن دراسة سليمة اشتملت على 200 أستاذة متزوجة، وهو حجم كبير نسبيا، أما من حيث النتائج، فكلتا الدراستين أكدتا ارتفاع مستويات الاحتراق النفسي بين أفراد العينة، لكنهما اختلفت في طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي، حيث وجدت دراسة سراي علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين بعض أبعاد الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي، في حين لم تجد دراسة سليمة علاقة عكسية دالة بين المتغيرين، كما أشارت دراسة سراي إلى وجود فروق في الاحتراق النفسي حسب المرحلة التعليمية، وهو ما لم تتناوله دراسة سليمة.

الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي:

دارسة طايبي نعيمة (2013) بعنوان "علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسدية لدى المرضى" هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاحتراق النفسي التي يعاني منها المرضى، بالإضافة إلى استكشاف العلاقة بين الاحتراق النفسي وكل من الضغط النفسي المدرك، والأعراض السيكوسوماتية، والاكتئاب. كما سعت إلى تحديد وجود اختلاف في مستويات الاحتراق النفسي لدى المرضى بناء على أساليب المواجهة المتبعة.

تم استخدام عينة عشوائية مكونة من 227 ممرض وممرضة من مؤسسات صحية تقع في الجزائر العاصمة. تم اختيار هذه العينة لضمان تمثيل جيد للمجتمع المستهدف. اعتمدت الدراسة على استخدام مجموعة من المقاييس لتقييم الاحتراق النفسي، والضغط النفسي المدرك، واستراتيجيات المواجهة، والأعراض السيكوسوماتية، والاكتئاب. بعد جمع البيانات، تم إجراء التحليلات والمعالجات الإحصائية اللازمة لاستخراج النتائج. توصلت الدراسة إلى عدد من النتائج المهمة:

- يعاني الممرضون من مستويات متفاوتة من الاحتراق النفسي.
- وجدت علاقة ارتباطية بين مستوى إدراك الضغط النفسي ومستوى الاحتراق النفسي لدى الممرضين.
- ظهرت اختلافات في مستويات الاحتراق النفسي بناء على أساليب المواجهة المستخدمة من قبل الممرضين.
- وجدت علاقة ارتباطية بين مستويات الاحتراق النفسي وظهور الأعراض السيكوسوماتية لدى الممرضين.
- وجدت علاقة ارتباطية بين مستويات الاحتراق النفسي وظهور الأعراض الاكتئابية لدى الممرضين.

دراسة معروف خديجة (2017) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين"، تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين في المؤسسات العمومية الاستشفائية والعيادات الخاصة في مدينتي ورقلة وتقرت. كما تهدف إلى الكشف عن الفروق في الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين بناء على متغيرات مثل الجنس، الأقدمية في المهنة، ونوع الجراحة.

تم إجراء الدراسة على عينة قصدية تتكون من 90 طبيب جراح وطبيب جراحة، يعملون في المؤسسات الاستشفائية الحكومية والعيادات الخاصة في ورقلة وتقرت، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الاستكشافي المقارن، حيث تم جمع البيانات باستخدام استبيان ماسلاش للاحتراق النفسي بعد تعديله. تم التأكد من الخصائص السيكومترية للاختبار (الصدق والثبات) وتم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية مثل اختبار (ت).

نتائج التي تحصلت عليها الدراسة:

- مستوى الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين مرتفع.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الأقدمية في المهنة.
- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير نوع الجراحة.

دراسة خيبات بشرى (2023) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى عمال مصلحة الكوفيد 19 بعد جائحة الكورونا"، هدفت الدراسة إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عمال مصلحة الكوفيد بعد جائحة الكورونا بمستشفى برج بونعامة - تيسمسيلت، وذلك لفهم التأثيرات النفسية على العاملين في القطاع الصحي، تتكون العينة من ثلاث حالات تمثل مجالات مختلفة من المهن الصحية: طبيب عام، أخصائي نفسي عيادي، ممرض الصحة العامة.

اعتمدت الدراسة على المنهج العيادي، حيث تم استخدام المقابلة النصف موجهة وتطبيق مقياس الاحتراق النفسي (ماسلاش) لقياس مستويات الاحتراق النفسي لدى المشاركين. توصل الدارسة إلى:

- الممرض: سجل أعلى مستوى من الاحتراق النفسي، حيث تأثرت جميع الأبعاد الثلاثة للمقياس.
- الطبيب: أظهر ارتفاعا في الاحتراق النفسي في البعدين الأول والثاني، بينما كان لديه شعور بالإنجاز في البعد الثالث.
- الأخصائي النفسي: سجل مستوى متوسط للاحتراق النفسي، مع وجود شعور بالرضا في البعدين الأولين.

تعقيب على الدراسات:

اختلفت الدراسات الثلاث في مناهجها وعيناتها وأدواتها؛ حيث استخدمت طايبي نعيمة (2013) المنهج الوصفي التحليلي على عينة عشوائية من 227 ممرض وممرضة، واعتمدت مقاييس متعددة، بينما اعتمدت معروف خديجة (2017) المنهج الوصفي المقارن على عينة

قصدية من 90 طبيباً جراحاً باستخدام استبيان ماسلاش، في حين لجأت خيبات بشرى (2023) إلى المنهج العيادي لدراسة ثلاث حالات فقط باستخدام المقابلة ومقياس ماسلاش.

الدراسات التي تناولت التوافق الزوجي:

دراسة مسعودة بن السايح (2017) بعنوان "مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من العاملين بالقطاع الصحي بالأغواط"، هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى التوافق الزوجي لدى عينة من العاملين بالقطاع الصحي في الأغواط، بالإضافة إلى تحديد الفروق في مستوى التوافق الزوجي بناء على متغيري الجنس ومدة الزواج، تكونت عينة الدراسة من 182 فرداً من العاملين في القطاع الصحي، وتم اختيارهم بطريقة قصدية تتناسب مع طبيعة متغيرات البحث، استخدم المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهداف البحث. تم تطبيق مقياس التوافق الزوجي الذي أعدته الباحثة، وجمعت البيانات وادخلها باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). النتائج التي توصلت إليها الدراسة:

- أظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من التوافق الزوجي لدى عينة العاملين بالقطاع الصحي في الأغواط.

لم تظهر الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي بين العاملين بناء على متغيري الجنس ومدة الزواج.

2. دراسة زهراء سعيد إبراهيم سند (2022) بعنوان المهارات الزوجية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأفراد المتزوجين في المجتمع البحريني، هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى المهارات الزوجية ومستوى التوافق الزوجي لدى المتزوجين في المجتمع البحريني وإلى الكشف عن الفروق في المهارات الزوجية والتوافق الزوجي وفق بعض المتغيرات الديموغرافية (العمر، النوع، سنوات الزواج)، وتحليل العلاقة بين المهارات الزوجية والتوافق الزوجي وأبعاده الفرعية وتحديد المهارات الزوجية التي تتنبأ بالتوافق الزوجي، تتكون العينة من 210 من الأزواج البحرينيين، تم اختيارهم بطريقة كرة الثلج في الفضاء الإلكتروني، المنهج التي اعتمدت عليه الدراسة، استخدام أداتين رئيسيتين:

- مقياس المهارات الزوجية من إعداد الباحثة.

- مقياس التوافق الزوجي الذي أعده زاوي (2017).

النتائج التي تحصلت عليها الدراسة:

- الأزواج البحرينيون يمتلكون مهارات زواجية بمستوى مرتفع.
- توجد فروق دالة في المهارات الزواجية وفق الجنس وسنوات الزواج والعمر.
- العلاقة إيجابية بين المهارات الزواجية والتوافق الزوجي، مع وجود مهارات خاصة تتنبأ بالتوافق.

حمير نائل، وازن ليندة (2022) بعنوان "الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي دراسة ميدانية على عينة من الأزواج بدائرة مروانة-باتنة"، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الارتباطية بين الصلابة النفسية وأبعادها والتوافق الزوجي وأبعاده تم اختيار عينة مكونة من 30 زوجا بطريقة كرة الثلج تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي.

توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

1. علاقة الصلابة النفسية بالتوافق الزوجي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند 0.01 بين الصلابة النفسية والتوافق الزوجي.

2. علاقة الالتزام والاتفاق الزوجي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند 0.01 بين بعد الالتزام وبعدي الاتفاق الزوجي والتعبير العاطفي.

3. عدم وجود علاقة بين الالتزام والرضا والتماسك الزوجي:

- لا توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند 0.05 بين بعد الالتزام وبعدي الرضا الزوجي والتماسك الزوجي.

4. عدم وجود علاقة بين التحكم وأبعاد التوافق الزوجي:

- لا توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند 0.05 بين بعد التحكم وأبعاد التوافق الزوجي.

5. علاقة التحدي بالتوافق الزوجي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين بعد التحدي وأبعاد التوافق الزوجي.

التعقيب على الدراسات:

دراسة مسعودة بن السايح (2017) اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم استخدام مقياس التوافق الزوجي الذي أعدته الباحثة، وتضمنت العينة 182 فردا من العاملين في القطاع الصحي بالأغواط. النتائج أظهرت مستوى مرتفعا من التوافق الزوجي، مع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بناء على الجنس أو مدة الزواج. في حين أن دراسة زهراء سعيد إبراهيم سند (2022) استخدمت المنهج الوصفي التحليلي مع التحليل الارتباطي والتنبؤي، حيث اعتمدت على مقياسين: أحدهما لقياس المهارات الزوجية من إعدادها، والآخر لقياس التوافق الزوجي (زواوي، 2017). العينة شملت 210 من الأزواج البحرينيين، وأظهرت النتائج أن الأزواج يمتلكون مهارات زوجية مرتفعة، مع وجود فروق دالة بناء على الجنس والعمر وسنوات الزواج، وأظهرت العلاقة الإيجابية بين المهارات الزوجية والتوافق الزوجي. أما دراسة حمير نائل ووازن ليندة (2022)، فقد اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تم اختيار عينة صغيرة من 30 زوجا، وقد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الصلابة النفسية والتوافق الزوجي.

أما حمير نائل ووازن ليندة (2022) فاعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي لعينة صغيرة نسبيا (30 زوجا) اختبروا أيضا بطريقة كرة الثلج. أما من حيث النتائج، فقد كشفت الدراسات الثلاث عن وجود علاقات إيجابية بين بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية والتوافق الزوجي.

الدراسات التي تناولت المرأة العاملة:

دراسة صفاء يحياوي (2018) بعنوان "أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقتها الأسرية"، هدفت الدراسة إلى معرفة درجة الضغوط المهنية، وتقييم الصحة النفسية والعلاقات الأسرية، وتحليل الاختلافات حسب الطور التعليمي.

دراسة العلاقات بين المتغيرات:

- العلاقة بين الضغوط المهنية والصحة النفسية.
- العلاقة بين الضغوط المهنية والعلاقات الأسرية.
- العلاقة بين الصحة النفسية والعلاقات الأسرية.
- التنبؤ بالضغوط المهنية: معرفة إمكانية مساهمة الضغوط المهنية في التنبؤ بالصحة النفسية والعلاقات الأسرية.

وتتكون العينة من 180 استاذة متزوجة ولها أطفال موزعة بالتساوي، منها 60 من الطور الابتدائي، و 60 من الطور المتوسط، و 60 من الطور الثانوي، وتم اختيار عينة بطريقة قصدية، و استخدام منهج الوصفي التحليلي المناسب لدراسة وتم اعتمدت الدراسة على الأدوات التالية:

- استبيان الضغوط المهنية.
- استبيان الصحة النفسية.
- استبيان العلاقات الأسرية.
- وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:
- مستوى الضغوط المهنية مرتفع.
- مستوى الصحة النفسية والعلاقات الأسرية متدني .

الاختلافات الإحصائية:

- لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في الضغوط المهنية حسب الطور التعليمي.
- يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في الصحة النفسية لصالح الطور الثانوي.
- لا يوجد اختلاف ذو دلالة إحصائية في العلاقات الأسرية حسب الطور التعليمي.

العلاقات بين المتغيرات:

- علاقة عكسية دالة إحصائية بين الضغوط المهنية والصحة النفسية.
- علاقة عكسية دالة إحصائية بين الضغوط المهنية والعلاقات الأسرية.

- علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والعلاقات الأسرية.

دراسة مولاي ياط بشرى، مداس فاطمة (2022) بعنوان "التوافق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرأة العاملة"، تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق الاجتماعي والتوافق المهني لدى المرأة العاملة في مديرية الثقافة والفنون لولاية تيارت.

شملت عينة الدراسة مسحا شاملا لعدد 40 امرأة عاملة، تم اتباع المنهج الوصفي في الدراسة، مع الاعتماد على أداتين لجمع البيانات:

- استبيان التوافق الاجتماعي: تمحور حول العلاقات الأسرية والقيم الدينية والعادات والتقاليد، وأعد من قبل الطالبتين بعد تحكيمه.

- استبيان التوافق المهني: تم استخدام استبيان محكم مسبقا. النتائج التي تحصلت عليه الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الاجتماعي والتوافق المهني لدى المرأة العاملة.

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العلاقات الأسرية والتوافق المهني لدى المرأة العاملة.

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين القيم الدينية والتوافق المهني لدى المرأة العاملة.

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين العادات والتقاليد والتوافق المهني لدى المرأة العاملة.

دراسة أمينة فوندو (2022) بعنوان "الظروف الاجتماعية للمرأة العاملة وآثارها على المسار الوظيفي"، هدفت الدراسة إلى التعرف على الظروف الاجتماعية التي تواجه المرأة العاملة، بما في ذلك العادات والتقاليد الاجتماعية والعائلية والتنظيمية، وكيف تؤثر هذه الظروف على المسار الوظيفي للمرأة، تم اختيار عينة من 75 عاملة من المؤسسة العمومية للصحة الجوارية بأدرار، التي تمثل مجموعة أكبر تتكون من 483 عاملة. تم اختيار العينة بطريقة قصدية، تم تحليل البيانات باستخدام برنامج المعالجة الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)

أظهرت النتائج ما يلي:

- تعاني المرأة العاملة من أزمة الوقت بين العمل والمنزل، مما يؤثر سلباً على صحتها.
- تواجه المرأة العاملة نقصاً في دور الحضانة لتأمين رعاية أطفالها.
- تعاني المرأة من بعض القوانين التنظيمية داخل المؤسسة التي قد تعيق مسارها المهني.

التعقيب عن الدراسات:

تتفق الدراسات الثلاث (يحياوي 2018، مولايط ومداس 2022، وفوندو 2022) في استخدام المنهج الوصفي التحليلي، ما يعكس طبيعة الموضوعات المرتبطة بالمرأة العاملة وظروفها النفسية والاجتماعية والمهنية، كما استخدمت جميعها أدوات بحث متمثلة في استبيانات، لقياس متغيرات مثل الضغوط المهنية، الصحة النفسية، العلاقات الأسرية، التوافق الاجتماعي والمهني، والظروف الاجتماعية. تفاوتت أحجام العينات، فدراسة يحياوي اعتمدت على عينة كبيرة نسبياً (180 أستاذة موزعة على ثلاث مراحل تعليمية)، بينما اقتصرت دراسة مولايط ومداس على 40 امرأة، واعتمدت فوندو على 75 عاملة من مؤسسة صحية. أما من حيث النتائج، فقد كشفت دراسة يحياوي عن مستوى مرتفع من الضغوط المهنية مصحوب بانخفاض في الصحة النفسية والعلاقات الأسرية، مع وجود علاقات دالة إحصائية بين هذه المتغيرات. في المقابل، توصلت دراسة مولايط ومداس إلى وجود علاقة بين التوافق الاجتماعي والتوافق المهني، خاصة من خلال القيم الدينية، دون تأثير للعلاقات الأسرية أو العادات والتقاليد. بينما ركزت فوندو على العقبات التي تواجه المرأة في بيئة العمل، وبعض القوانين التنظيمية التي تؤثر على مسارها المهني.

الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

تمهيد:

- 1- مفهوم الاحتراق النفسي
- 2- أبعاد الاحتراق النفسي
- 3- مراحل الاحتراق النفسي
- 4- بعض النظريات والنماذج المفسرة
- 5- أعراض الاحتراق النفسي
- 6- أسباب الاحتراق النفسي
- 7- الوقاية من الاحتراق النفسي

خلاصة الفصل:

تمهيد:

احتلت ظاهرة الاحتراق النفسي في قطاعات الخدمات اهتماما ومكانا بارزا في الدراسات النفسية على مدى السنوات الأخيرة، وذلك لما تسببه هذه الظاهرة من آثار سلبية تؤدي إلى الإرهاق العاطفي، القلق المستمر، الشعور باللامبالاة، فقدان الحافز وقد يسبب إلى استنزاف الانفعالي أو استنفاد البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوط نفسية وجسدية شديدة نتيجة متطلبات العمل المستمرة.

ويعتبر "جراهام سين" أول من تناول مفهوم الاحتراق النفسي بشكل عام في قصته التي صدرت عام 1960، حيث عرض حالة مهندس معماري يعاني من هذا النوع من الإجهاد، وفي أول دراسة علمية تناولت الموضوع، أشار "برادي" إلى أن الاحتراق النفسي نتيجة لضغوط العمل. ومع حلول عام 1974، اكتسب مفهوم الاحتراق النفسي أهمية علمية أكبر في الدراسات الطبية بفضل جهود الطبيب "فرويدنبرغر" وفريقه في الولايات المتحدة.

تعتبر الدورة الأولى للمؤتمر الدولي للاحتراق النفسي، التي عقدت في فيلادلفيا في نوفمبر 1981، نقطة انطلاق حقيقية لتطور هذا المصطلح. فقد شارك فيها رواد هذا المجال مثل "فرويدنبرغر"، و"باينز"، و"تشيرنس"، و"ماسلاش".

انتشر المصطلح بشكل واسع في السبعينيات والثمانينيات بفضل أعمال "ماسلاش" (1976 و 1982)، التي تعتبر من أبرز الباحثين في هذا المجال، قامت بإجراء العديد من الدراسات لفهم هذه الظاهرة عبر مختلف المهن. كما أكدت هي وزميلتها "جاكسون" في عام 1984 أن الاحتراق النفسي يمثل اللغة العامة التي يستخدمها العديد من الأفراد لوصف الأعراض والمقاومات التي يواجهونها (فضيلة، 2017-2018، صفحة 22).

1- مفهوم الاحتراق النفسي:

لغة: تعددت المفاهيم اللغوية للاحتراق النفسي:

فإن مصطلح الاحتراق Burn-out يعرف بمفاهيم مادية ويرادف حالة توقف الاحتراق combustion بسبب استهلاك أو نفاذ الوقود، واستخدام الوصف بصورة مجازية مع الأفراد لوصف حالة استنزاف الطاقة النفسية والبدنية للفرد (فرج و السيد، 2010، صفحة 10).

Burn(v): من الفعل أحرق، أشعل، احتراق، أضاء، دمر، كوى.

Burn(n): من الفعل حرق، كي اشتعال الصاروخ (مُجْدِدِي، 2003، صفحة 147).

إِصْطِلَاحًا: هناك عدة تعريفات مختلفة للاحتراق النفسي، ولقد اعتمدنا على التعريفات الآتية:

- يرى فرويدنبرغر (Freudenberger 1980) الاحتراق النفسي: " بأنه حالة من الانهك الناتج عن الاختلاف والتفاوت بين أعباء ومتطلبات العمل وبين قدرات وإمكانات وتطلعات الفرد " (أسماء و طارق، 2004، صفحة 3).

أي هو حالة تصيب الفرد تستنفد طاقته وهذا ناتج عن المتطلبات التي تفوق قدرة الشخص.

- ترى ماسلاش بأن الاحتراق النفسي: هو حالة من التعب والاجهاد العقلي والجسمي ويتميز صاحبه بالتعب المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم ذات سلبي واتجاهات سلبية نحو العمل والحياة (عبدالكريم، 2022، صفحة 15).

بمعنى أن الاحتراق النفسي هو حالة تتمثل في عدة أعراض منها الاجهاد العقلي واستنزاف الطاقة الجسمية والانفعالية والشعور أو الاحساس بعدم الرضا عن الإنجاز في المجال المهني.

- أما فهد السيف يرى بأن الاحتراق النفسي: " هو حالة عقلية وخبرات نفسية داخلية تعبر عن إنهاك عاطفي تبلد الشعور وعدم القدرة على تحقيق الذات لدى الممارس المهني الذي يفقد حماسه واهتمامه بمن يقدم لهم الخدمات، وذلك نتيجة للضغوط النفسية والتنوع الناجمة من الخدمة، وطبيعة الوظيفة والعلاقات الاجتماعية في العمل (طايب، 2012-2013، صفحة 17).

بمعنى هو مجموعة من أعراض منها الانهك العاطفي وتبلد الشعور وعدم القدرة على تحقيق الذات وذلك نتيجة للضغوط المستمرة وطبيعة العلاقات الاجتماعية.

-عرفه علماء النفس الاحتراق النفسي: بأنه حالة من الضغط النفسي المزمّن نتيجة أعباء نفسية أو مهنية متراكمة والتي تكون مصاحبة بشعور بعدم الفعالية وعدم الانجاز، فتؤدي بالتالي إلى استنزاف مشاعر الشخص داخليا حتى تحترق روحه بالكامل وتأتي لحظة يقرر فيها عدم الاستمرار (عمرو، 2000، صفحة 20).

أي أن الاحتراق النفسي حالة نفسية مزمنة ناتجة عن الضغوط المهنية وتؤدي إلى شعور بعدم الفعالية الفرد واستنزاف طاقته.

من خلال التعاريف السابقة يمكن القول بأن مفهوم الاحتراق النفسي يشير إلى الخبرة نفسية سلبية التي تسبب للفرد الكثير من المشكلات إذ يعايش مجموعة من الآثار السلبية كالتعب، والإجهاد، والشعور بالعجز، واليأس، وعدم القدرة على تحقيق الذات، وعدم الرضا عن العمل، حيث نلاحظ أن اختلال التوازن بين قدرات الشخصية وامكانياته ومتطلبات الخارجية مما يجعل الفرد في حالة غضب أثناء أدائه لعمله، ويتكون هذا مفهوم من ثلاث أبعاد الاجهاد أو الاستنزاف الانفعالي و تبلد المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز و التي تنشأ نتيجة الضغط المستمر.

2- أبعاد الاحتراق النفسي:

يتضمن الاحتراق النفسي عدة أبعاد، نلخصها فيما يلي:

✓ البعد الأول: الاجهاد أو الاستنزاف الانفعالي:

ويشير هذا البعد إلى استنفاد قوى الفرد العامل وطاقته وعدم قدرته على العطاء كما كان من قبل، فيظهر عليه التوتر والإجهاد ويشعر بأنه مسحوب منهزم ولا يستطيع الاستمرار لأن طاقته نفذت وهو غير قادر على توفير المساعدة التي يطلبها الآخرون منه، فيبدأ في التقليل من تدخلاته في الأنشطة المهنية ويقلل اتصاله مع من يعملون معه بهدف التكيف مع الإجهاد الانفعالي الذي يعانيه (يمينه، 2022، صفحة 220.221).

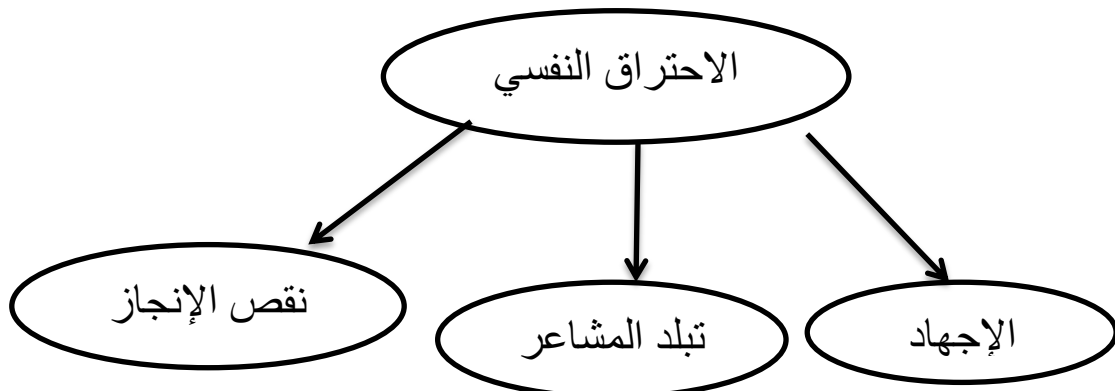
✓ البعد الثاني: تبلد المشاعر:

ويشير هذا البعد إلى الاتجاهات السلبية اتجاه من يعمل معهم، وهذه الاتجاهات السلبية والتي تكون أحيانا تهكمية ساخرة لا تمثل الخصائص المميزة وتعرف كل من "ماسلاش وباينز" (1977): هذا البعد للعامل من الاحتراق النفسي بأنه إحساس بالإنسانية والسخرية من العملاء، والذي يظهر في صورة تحفيز أثناء المعاملة (سلوى، 2015، صفحة 24، 23).

✓ البعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز الشخصي:

ويشير هذا البعد إلى التقييم الذاتي للاحتراق النفسي، ومشاعر العجز وقلة الإنجاز وانخفاض معدل الإنتاج، ويتلاش إحساس الفرد بالتأثير في الآخرين، فيميل المعلم إلى تقييم إنجازاته الشخصية بطريقة سلبية، ويتمثل ذلك بمشاعر الاكتئاب والانسحاب وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط، والشعور بالفشل، وضعف تقدير الذات (أنفال، 2018، صفحة 116).

ويذكر نيلز (2005) على بعض مؤشرات الاحتراق النفسي والتي تتمثل في الأعراض التالية: الابعاء المزمنة والتعب الجسدي، الغضب من واضعي خطط العمل، النقد الذاتي لتحمل تلك المتطلبات والخطط، التهكم والسلبية، إحساس بالمحاصرة، الانفجار والثورة بسهولة حتى أمام الأشياء غير المهمة، الصداع المتكرر والاضطرابات المعوية، نقص الوزن أو زيادته، الأرق، الاكتئاب، ضيق التنفس، الاحساس بالعجز... إلخ (أنفال، 2018، صفحة 116).



الشكل (01): أبعاد الاحتراق النفسي

وعليه تعتبر أبعاد الاحتراق النفسي من بين مؤشرات التي تسهل على التشخيص المبكر لهذه الظاهرة المؤثرة للوقاية من تطورها.

3- مراحل الاحتراق النفسي:

فالاحتراق النفسي لا يظهر بطريقة مفاجئة بل يتدرج في الظهور نتيجة المجهودات التي تمارس الضغوط والتراكمات على الفرد، ومن هنا يمر الشخص بثلاثة مراحل منها:

- مرحلة الحيرة أو الغموض: (la phase de confusion)

يبدأ الشخص تحت ضغط المجهودات المهنية في بلورة صورة إدراكية مليئة بالخوف والقلق وأحاسيس غامضة عن كل ما يدور حوله مع خوف غير مبرر، تتسم هذه المرحلة بالآم متكررة للرأس مع الأرق، واستنفاد جزئي للطاقة (مراد، 2013، صفحة 297.298).

- مرحلة الاحباط: (la phase de frustration)

يصل الفرد لدرجة عالية من التوتر والاضطراب والانهيار وذلك بشعوره بأنه غير مهم، وغير فعال بالرغم بقيامه بالجهد اللازم لمواجهة العراقيل المتزايدة (بن زهرة، 2014، صفحة 47).

- مرحلة فقدان الأمل: (la phase de dēsespoir)

تأتي آخر مرحلة وهي مرحلة فقدان الأمل يتيقن حينها الشخص بأن مجهوده لم يجد نفعا وذهب سدى، وأن العمل أصبح بلا معنى، تحيط به المشاكل من كل صوب، الانهيار العصبي يتعقبه وبأنه أصبح خارج اللعبة، فيصبح غير صالح للعمل (مراد، 2013، صفحة 298).

ويرى "ماتيسون وانفاسيفيش" أن ظاهرة الاحتراق النفسي تتجلى في مراحل منها:

- مرحلة الاستغراق: وفيها يكون مستوى الرضا عن العمل مرتفعاً ولكن إذا حدث عدم

اتساق بين ما هو متوقع من العمل وما يحدث في الواقع يبدأ مستوى الرضا في الانخفاض (بكري، 2023، صفحة 5).

- مرحلة التبدل: هذه المرحلة تنمو ببطء وينخفض فيها مستوى الرضا عن العمل تدريجياً وتقل الكفاءة وينخفض مستوى الأداء في العمل ويشعر الفرد باعتلال صحته البدنية وينقل اهتمامه إلى مظاهر أخرى في الحياة، كالاتصالات الاجتماعية.
 - مرحلة الانفصال: وفيها يدرك الفرد ما حدث ويبدأ في الانسحاب النفسي واعتلال الصحة البدنية والنفسية مع ارتفاع مستوى الاجهاد النفسي.
 - مرحلة الحرجة: وهي أقصى مرحلة في سلسلة الاحتراق النفسي وفيها تزداد الأعراض البدنية والنفسية والسلوكية سوءاً وخطراً ويختل تفكير الفرد نتيجة شكوى الذات ويفكر الفرد في ترك العمل وقد يفكر في الانتحار (بكري، 2023، صفحة 5).
- وعليه فإن هذه المراحل تشرح كيفية تطور ظاهرة الاحتراق النفسي بتدرج حيث يبدأ الشخص من مواجهة مشاعر سلبية مثل القلق، التعب، الأرق، العجز التام، الانعزال... إلخ، مما تؤثر هذه مشاعر في أخير على صحته البدنية والنفسية بشكل شديد.

4- نظريات والنماذج المفسرة للاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي يدرس بشكل واضح محدد في النظريات النفسية، وتم ربطه بضغط العمل، وعلى أي حال فقد نظرت إليه بعض النظريات من خلال الإطار العام.

نظرية التحليل النفسي:

فسرت نظرية التحليل النفسي الاحتراق النفسي على أنه " ناتج عن ضغط الفرد على نفسه"، "الأنا" لمدة طويلة مقابل الاهتمام بعمله وتحقيق أهدافه مع جهداً كبيراً ومستمر يصاحبه عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سليمة ويكون ناتج عن عملية الكبت أو الكف للرغبات الغير مقبولة والمعارضة مع مكونات الشخصية مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ويؤدي إلى أقصى مراحل الاحتراق النفسي وناتج عن فقدان الأنا والمثل الأعلى لها وحدوث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلق به، وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها.

ويؤكد فرويد أن القلق مصدر جميع الانفعالات والاضطرابات النفسية ومنها الاجهاد النفسي الذي عرفته "ماسلاش" بأنه البعد الأول من الاحتراق النفسي، والقلق عند فرويد ما إلا إشارة لتجنب الفرد الخطر وتظهر الأعراض المرضية لكي تمكن الفرد من النجاة والابتعاد عن الخطر وأن شعور الفرد بالصراع الداخلي يؤدي إلى تأزم حالته النفسية مما يخلف له مظهر من مظاهر الاجهاد النفسي الذي قد ينشأ بوعي أو غير وعي، منه وهذا ما يسبب له العصاب النفسي (زينب، 2022، صفحة 106).

النظرية السلوكية:

تفترض هذه النظرية أن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية كالغضب والقلق، وهو نتيجة لمؤثرات البيئة، فالسلوك هو نتاج للظروف الفيزيائية والبيئة ويمكن التحكم بهذا السلوك من خلال التحكم ببيئة العمل (بنية، 2007، صفحة 256).

وعليه فإن الاحتراق النفسي نتيجة صراع بين مكونات الشخصية الأنا والهو والانا الأعلى مما يؤدي إلى قلق والتعب وهنا يظهر سلوك الانهاك والاجهاد، أما السلوكية ترى بأن الاحتراق النفسي هو ناتج عن مؤثرات البيئة فإنسان ابن بيئته ولا يستطيع التحكم وضبط السلوك الا بالتحكم في بيئة العمل.

نموذج الاحتراق النفسي لشيرنس:

يرى شيرنس أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل والمتغيرات الشخصية للعمال، والمتمثلة في الخصائص الديموغرافية: كالعمر والنوع، وكذلك توجهات نحو مهنته، هل يتقبلها أم لا، بالإضافة إلى المطالب والدعم خارج بيئة العمل، وكذلك نظرة المجتمع للمهنة. وعندما لا يستطيع التوافق مع بيئته العمل، فإن ذلك يؤدي إلى عدم الثقة بالذات، ونقص الكفاءة، والمشاكل مع الزملاء.

واشتمل نموذج شيرنس على عوامل عدة تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي، حيث تناول خصائص بيئة العمل واعتبرها من العوامل المؤدية للإحساس بالضغط المهنية وبالتالي

حدوث الاحتراق النفسي. كما أشار إلى أن من أهم الضغوط المهنية عدم الثقة بالنفس، ونقص الكفاءة، والمشاكل مع الزملاء، وأن العامل المؤثر في الإحساس بهذه الضغوط هو شخصية، بداية من أفكاره وتوجهاته عن المهنة (أميرة و محمد، 2016، صفحة 575).

5- أعراض الاحتراق النفسي:

للاحتراق النفسي مجموعة من الأعراض تميزه عن غيره من الظواهر وأهم هذه الأعراض هي:

الأعراض الجسمية: تتمثل في الإجهاد، الاستنزاف، تصلب والم في العضلات، ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلب، وقد يشكو الفرد كذلك من ارتفاع نسبة السكر في الدم ومن اضطرابات في الرغبة الجنسية، ويرجع ذلك إلى ما سببه الإجهاد إذ يرفع من نشاط النظام السمبتاوي ويزيد من اضطراب الأمعاء (هوارى، 2020، صفحة 8).

الأعراض السلوكية: تبدأ هذه الأعراض بالشكوى ومن العمل والسخرية من زملاء العمل، اتصال والمناقشات والمعاملات السلبية مع زملاء، التشاؤمية والتغيب عن العمل والرغبة في ترك المؤسسة التي يعملون بها (شهرزاد و سعاد، 2015، صفحة 184).

الأعراض النفسية: وهنا يميل الفرد إلى حالة من التغيرات السلبية في عواطفه وتكون هذه التغيرات مزعجة وأكثرها حدة، والشعور بالإحباط، وتمتد هذه الأعراض من صدق العاطفة إلى الارهاق العاطفي والإحساس بالعجز واليأس والشعور بالخوف، القلق، الاكتئاب، الانعزال، النسيان (غالم و خيات، 2022، 2023، صفحة 15).

الأعراض المعرفية الإدراكية: وتتمثل في عدم القدرة على التركيز والمزاج الساخر، وتظهر هذه الأعراض بوضوح على شكل تغيير في نمط إدراك الفرد، حيث يتحول الفرد من كونه شخص متساهل ومتفاهم إلى شخص عنيد ذو تفكير متصلب ومتشدد (غالم و خيات، 2022، 2023، صفحة 15).

أما دراسة "Gautier2003" فتري أن أعراض الاحتراق النفسي غالبا ما توافق أعراض اكتئاب فتتأثر الاحتراق النفسي ما هو إلا رد فعل اكتئابي أما وضعية ما، وتتمثل فيما يلي:

- استنفاد الذخيرة الطاقوية مما يؤدي إلى شكاوى الجسدية كالتعب والصداع وآلام المعدة... إلخ.
- غالبا ما يتبنى المهني المصاب بهذا تنادى مواقف تهكمية وغير اجتماعية اتجاه زملائه.
- الشعور بعدم الرضا عن المهنة مما يؤدي إلى انخفاض تقدير الذات وإلى مواقف التشاؤم (فريدة، 2008، 2009، صفحة 67).

وعليه فإن هذه الأعراض تعبر عن تدهور حالة الفرد الجسمية والنفسية والمعرفية الإدراكية نتيجة ضغوط ومتطلبات العمل المستمر.

6- أسباب الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي هو نتاج اختلال في التوازن بين موارد الشخص المتمثلة في (تقدير الذات، الفعالية المهنية، الدعم الاجتماعي) ومتطلبات العمل (الحمل السيكلوجي المتزايد للعمل، ضيق مجال اتخاذ القرار، سرعة وتعقيد الاجتماعي)، هذا ما يؤدي إلى عدم القدرة على حل المشاكل الراجعة إلى فقدان الإحساس بالجدوى من العمل (مراد، 2019، صفحة 57).

وفي هذا الصدد ذكرت إحدى الدراسات من خلال استعراض أربعة عشر دراسة بحث عن أسباب الاحتراق النفسي، ويتبين فيها وجود أسباب رئيسية للاحتراق النفسي وهي:

- العمل لفترات طويلة دون الحصول على قسط كاف من الراحة.
- غموض الدور.
- فقدان الشعور بالسيطرة على مخرجات العمل أو الارتياح.
- الشعور بالعزلة في العمل وضعف العلاقات المهنية.
- الزيادة في عبء العمل وتعدد المهام المطلوبة.
- الرتبة والملل في العمل.
- ضعف استعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل.

- الخصائص الشخصية للفرد (ثائر و خالد، 2015، صفحة 188).
- الروتين وتكرار ما يقوم به الفرد من أعمال.
- نقص الثقة بين الفرد والمحيطين به من أفراد أسرة وأصدقاء والمجتمع (Abeer, 2022, p. 126).

وعليه فإن هذه الأسباب التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي وتساهم في تعميقه، وتزيد من حدته وتأثيره على الصحة النفسية والجسمية للفرد.

7- الوقاية من الاحتراق النفسي:

يرى جمعة يوسف (2006) أحد الاستراتيجيات التي يمكن اتخاذها للتعامل مع الاحتراق النفسي ومحاولة التغلب عليه وذلك من خلال عدد من الخطوات والتي إذا اتبعتها المعرض للاحتراق النفسي فإمكانه تفاديه والتغلب عليه وهي:

- فهم الشخص لعمله وكذلك أساليبه في الاستجابة للضغوط لأن فهم الفرد لاستجاباته بشكل كامل سوف يساعده على التعرف على أنماط السلوك الغير فعالة وبالتالي محاولة تغييرها.

- إعادة فحص الفرد لقيمه وأهدافه، أي التأكد من قابلية أهدافنا للتنفيذ.
- تقسيم الحياة إلى مجالات (العمل، المنزل، الحياة الاجتماعية).
- العمل على بناء نظام للمساندة الاجتماعية (معروف، 2017، 2016، صفحة 21).
- وعلى العموم يوصي الباحثون باتباع الخطوات التالية لتجنب الاحتراق النفسي:
- عدم الانشغال الدائم بمهام العمل والحرص على سرعة إنجازها على حساب التفریط في الحياة الخاصة.
- تجنب إرضاء رؤساء العمل على حساب تعريض الذات للإيذاء والإحساس بعدم الرضا.

- وضع أولويات للعمل وعدم التسرع في اتخاذ القرارات، بل الاعتماد على خطط مسبقة وفق برنامج زمني محدد.

- إدراك أو تعرف الفرد على الأعراض التي تشير إلى قرب حدوث الاحتراق النفسي.
 - تحديد الأسباب من خلال الحكم الذاتي أو باللجوء إلى الاختبارات التي توضح له الأسباب.
 - تحديد الأولويات في التعامل مع الأسباب التي حددت في الخطوة السابقة، فمن الناحية العملية يصعب التعامل معها دفعة واحدة.
 - تطبيق الأساليب أو اتخاذ خطوات عملية لمواجهة الضغوط منها:
 - تكوين صداقات لضمان الحصول على دعم فني اجتماعي، إدارة الوقت، تنمية هوايات، مواجهة الحياة كتحدى للقدرات الذاتية الابتعاد عن جو العمل كلما أمكن ذلك الاستعانة بالمتخصصين، والاعتراف الشخصي بوجود المشكلة لزيادة الإيجابية في مواجهتها.
 - تقييم الخطوات العملية للفرد لمواجهة المشكلة للحكم على مدى فعاليتها واتخاذ بدائل إذا لزم الأمر (سلاف، 2017، 2016، صفحة 34).
- وهذه الاستراتيجيات للاحتراق النفسي تعطي طرق عملية للمساعدة على إنقاص وتقليل من هذه الظاهرة للحفاظ على سلامة الصحة النفسية والجسدية بشكل عام.
- خلاصة الفصل:**

ومن خلال ما سبق يمكننا أن نقول أن الاحتراق النفسي حالة من التعب والارهاق الشديد الناتج عن الضغوط المستمرة في العمل أو الحياة الشخصية، ويؤدي إلى فقدان الطاقة، ويتمثل في عدة أبعاد منها الإجهاد أو الاستنزاف الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز، وتتراوح أعراضه من الشعور بالتعب المستمر، العزلة الاجتماعية، فقدان الحافز، صعوبة التركيز، وتمر ظاهرة الاحتراق النفسي بعدة مراحل وتشمل الأرق واستنفاد جزئي للطاقة الأولى، ثم التوتر والاضطراب والانهيار ثم فقدان الأمل، وقد تم تطوير نظريات التي تفسر هذه الظاهرة مثل نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية، وتأثيرات الاحتراق النفسي تتنوع من تدهور

الأداء الشخصي والمهني إلى اضطرابات الصحة النفسية والجسدية، وللوقاية من الاحتراق النفسي يجب البحث عن الدعم النفسي عند الحاجة.

الفصل الثالث: التوافق الزوجي

تمهيد:

- 1- مفهوم التوافق الزوجي
 - أ- مفهوم الزواج
 - ب- مفهوم التوافق
 - ت- مفهوم التوافق الزوجي
 - 2- بعض المفاهيم المرتبطة بالتوافق الزوجي
 - 3- العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي
 - 4- مظاهر التوافق الزوجي
 - 5- محددات التوافق الزوجي
 - 6- آثار التوافق الزوجي
 - 7- التوافق الزوجي من المنظور الاسلامي والنفسي
 - 8- النظريات المفسرة للتوافق الزوجي
- خلاصة الفصل:

تمهيد:

التوافق الزوجي يعد من أهم العناصر التي تساهم في نجاح العلاقة الزوجية واستمراريتها. فهو يشمل التفاهم والاحترام المتبادل بين الزوجين، بالإضافة الى توافق القيم والمبادئ، حيث تزداد الضغوطات الاجتماعية والاقتصادية، يصبح من الضروري أن يسعى الزوجان لتحقيق التوافق من خلال التواصل الفعال وحل النزاعات بطريقة ما. ان فهم كل طرف لاحتياجات الآخر واهتماماته يساهم بشكل كبير في بناء علاقة صحية ومستقرة.

1- مفهوم التوافق الزوجي :

1-1. مفهوم الزواج:

يعتبر الزواج أحد الأحداث البارزة في حياة الإنسان، فهو نظام عالمي يضمن وجود علاقة مستدامة بين الزوجين لتربية وتنشئة أطفالهما، كما يوفر وسيلة لتحديد وتنظيم الأنسال دون اختلاطها (مروة بربطل، 2022، صفحة 17).

وعليه فإن الزواج هو مؤسسة اجتماعية وتحمل في معاني عميقة في جوانب عديدة. يساهم في تشكيل العلاقات الأسرية ويعكس القيم الثقافية والدينية، مما يجعله عنصراً أساسياً في حياة الأفراد و المجتمعات.

2-1. مفهوم التوافق :

يعرف في علم اجتماع بأنه علاقة منسجمة نسبياً بين الأفراد و الجماعات، وهو العملية التي يلجأ إليها الكائن الحي ليتمكن من الدخول في علاقة توازن وانسجام مع البيئة (محمد خلاصي، 2015، صفحة 35).

عرف حامد زهران (2005) ان عملية التوافق بأنها عملية ديناميكية مستمرة تشمل تفاعل الفرد مع بيئته الطبيعية والاجتماعية، حيث تتضمن التغيير والتعديل بهدف تحقيق توازن بين الفرد وبيئته، هذا التوازن يضمن للفرد إشباع احتياجاته وتحقيق متطلبات محيطه (مرزوقي وبوعزة، 2022-2023، صفحة 25).

ومن خلال ما سبق فإن التوافق هو عملية حيوية تسهم في تحقيق الانسجام بين الأفراد وبيئتهم، مما يعكس قدرة الكائن الحي على التكيف مع الظروف الاجتماعية والبيئية، يتنوع التوافق بين الجمود، الذي يعتبر استسلاماً والمرونة التي تعكس القدرة على الابتكار، يبرز التوافق صعوبات التي يواجهها الأفراد في تحقيق التوازن بين الذات ومتطلبات المجتمع وفقاً لتعريف حامد زهران، يتطلب التوافق تفاعلاً مستمراً بين الفرد وبيئته مما يسهم في إشباع احتياجاته دون فقدان هويته الشخصية.

3-1. مفهوم التوافق الزوجي:

قبل الدخول في تعريف التوافق الزوجي، من المهم إدراك أن العلاقات الإنسانية تتطلب جهداً مشتركاً من الطرفين، فالتوافق لا يولد تلقائياً بل يتطلب العمل والتفاهم المستمر لبناء علاقة صحية ومستدامة.

- يعرف مرسى (1995) التوافق الزوجي بأنه القدرة على التكيف بين الزوجين، حيث يشمل ذلك التفاعل مع المتطلبات المختلفة للزواج، يظهر هذا التوافق من خلال الأساليب التي يعتمدها كل طرف لتحقيق أهدافه من العلاقة، وكذلك في كيفية مواجهتهما للصعوبات الزوجية، كما يعكس توافقهما في التعبير عن مشاعرهما وانفعالاتهما، وكذلك في إشباع احتياجاتهما من خلال تفاعلتهما الزوجي، من المهم أن نلاحظ أن التوافق الزوجي يتضمن سلوكيات إرادية مدفوعة بدوافع وأهداف محددة، مما يحقق الإشباع لكلاهما، وهذا ما يميز التوافق الزوجي عن التفاعل الزوجي، الذي يشير إلى الآثار النفسية التي تتركها تلك السلوكيات على الزوج الآخر، بناءً على إدراكه وتفسيره لها (بن محمد، 2009، صفحة 28).

أي أن التوافق الزوجي كعملية التكيف ديناميكية تتطلب جهوداً إرادية من كلا الزوجين لتحقيق أهدافهم المشتركة، يميز بين التوافق الزوجي والتفاعل الزوجي، مما يشير إلى أن فعالية العلاقة تعتمد على فهم كل طرف لتصرفات الآخر وتأثيرها على مشاعره، مما يعكس تعقيد العلاقات الزوجية وضرورة الحوار والتفاهم.

- وفقاً للكندري (1999): يعتبر التوافق الزوجي نتيجة للتفاعل الإيجابي بين الزوجين، حيث يتطلب ذلك تلبية الاحتياجات المتبادلة بينهما، وأحد العوامل الهامة التي تؤثر في هذا

التوافق هو سن الزواج، إذ يلعب مستوى نضج كل طرف وقدرته على تحمل الأدوار والمسؤوليات المرتبطة بالعلاقة الزوجية دورا كبيرا في نجاح هذه العلاقة، يتطلب الأمر الوصول إلى سن معين يتناسب مع الاستعدادات الجسدية والعقلية والنفسية لكل فرد، مما يعني أن سن الزواج يختلف بناء على الظروف الشخصية لكل زوجين (صافي، 2023، صفحة 298).

فإن التوافق الزوجي كنتاج للتفاعل الإيجابي وتلبية الاحتياجات المتبادلة بين الزوجين. يشير إلى أهمية سن الزواج ومستوى النضج كعوامل مؤثرة في نجاح العلاقة، مما يعكس ضرورة التوافق بين الاستعدادات الجسدية والعقلية والنفسية لكل طرف. هذا التركيز على الظروف الشخصية يعكس تعقيد العلاقات الزوجية ويؤكد على أهمية التفاهم والتكيف.

- ترى اماني (2018) بأن التوافق الزوجي: فهو المفهوم العام يتضمن الاتفاق النسبي بين الزوجين على الموضوعات الحيوية المتعلقة بحياتهما المشتركة، والمشاركة في أعمال وأنشطة مشتركة، وتبادل العواطف، أما النجاح الزوجي فإنه يتضمن تحقيق أهداف الزواج مع الاستمرار فيه والإشباع العاطفي والجنسي، وأما السعادة الأسرية فهي استجابة عاطفية فردية لدى أحد الزوجين نتيجة للتوافق الزوجي والنجاح في الزواج (معتمص، 2018، صفحة 69).

التوافق الزوجي يشير إلى الاتفاق النسبي بين الزوجين في جوانب حياتهما المشتركة، مثل الأنشطة والمشاعر. بينما النجاح الزوجي يتعلق بتحقيق أهداف الزواج والشعور بالإشباع العاطفي والجنسي، تعتبر السعادة الأسرية استجابة عاطفية فردية تعكس مدى نجاح التوافق والنجاح في العلاقة الزوجية.

وخلال ماسبق نستنتج بأن التوافق الزوجي هو مفهوم يشير إلى مدى انسجام وتوافق الشريكين في العلاقة الزوجية، يعكس هذا التوافق مدى قدرة الزوجين على التفاهم والتواصل، والتعامل مع التحديات الحياتية بشكل إيجابي، يتضمن التوافق الزوجي عدة جوانب، من بينها القيم والأهداف، والاهتمامات، والشخصيات.

2- بعض المفاهيم المرتبطة بالتوافق الزوجي:

- التكيف والتوافق الزوجي:

غالباً ما يتم الاختلاط بين هذين المفهومين التكيف الزوجي هو عملية ديناميكية يسعى من خلالها الزوجان لتغيير سلوكياتهما لتحقيق علاقة أكثر توافقاً مع بيئتهما الاجتماعية، ويعزز استقرارهما ويتطلب التكيف والمرونة في مواجهة التحديات.

أما التوافق الزوجي فيعبر عن الإرادة والرغبة في تحسين الواقع، ويعتبر أساساً لتطور العلاقة حيث يعتمد على القدرات الإبداعية في تعزيز التواصل وفهم احتياجات الآخر، فالتوافق يركز على تحقيق التوازن والسعادة في الحياة الزوجية (مرزوقي و بوعزة، 2022-2023، صفحة 26).

- الرضا الزوجي:

الرضا الزوجي هو شعور يتضمن قبول العلاقة الزوجية، ويعكس جهود الزوجين في التفاعل والتوافق، ورغم أن التوافق مهم إلا أنه لا يضمن بالضرورة وجود رضا زوجي، فقد يكون الزوجان متوافقين دون أن يشعروا بالرضا، ويعتبر الرضا الزوجي نتيجة نهائية بينما يشير التوافق إلى العوامل المساهمة في تحقيقه (حمير و وزان، 2022، صفحة 37).

- السعادة الزوجية:

تشير الأبحاث النفسية إلى أن السعادة تتعلق بالرضا، حيث تم قياسها كمؤشر رئيسي وتشمل الاستبيانات جوانب انفعالية ومعرفية، حيث يمكن للأزواج الشعور بمشاعر إيجابية وسلبية مرتبطة بالزواج، وتعرف راجيل السعادة بأنها تعبير عن مستوى الرضا عن الحياة وهي ليست مجرد عكس التعاسة. بالتالي، فإن السعادة الزوجية تعتمد على الرضا والتوافق، لكن ليس كل زواج متوافق يكون سعيداً بالضرورة (حمير و وزان، 2022، صفحة 37).

3- العوامل المؤثرة على التوافق الزوجي:

❖ العامل النفسي:

يشير إلى أهمية تقارب الزوجين في الصفات النفسية والمزاج الداخلي يجب على الزوج أن يستفسر عن الصفات النفسية لشريكه، مثل ضرورة أن تكون ذات طبع هادئ ومزاج سليم، وأن تكون بعيدة عن العصبية التي قد تسبب المشكلات وهذا العامل يساعد في بناء علاقة

مستقرة وصحية، حيث يمكن للزوجين التعامل مع التحديات بشكل فعال (سمية مُجد، 2008، صفحة 43).

❖ سمات الشخصية:

تعتبر سمات الشخصية من العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي، فالنضج الانفعالي والقدرة على التعامل مع التوتر بشكل بناء، بالإضافة إلى القدرة على التعبير عن المشاعر، وتعزز من نجاح العلاقة بينما الأنانية والعدوانية وعدم تحمل المسؤولية قد تؤدي إلى تعقيد العلاقة الزوجية. تتداخل هذه العوامل بشكل متبادل، مما يؤكد أهمية فهمها لتحقيق زواج ناجح ومستقر (سمية مُجد، 2008، صفحة 43).

❖ العامل الثقافي والاجتماعي:

إن كل زوج وزوجة ينتمي إلى عائلة، وتتميز كل عائلة بخصائصها الفريدة مما يؤدي إلى اختلافات جوهرية بينها هذه الاختلافات مهما كانت طبيعتها أو مستوى ثقافتها واجتماعيتها تعتبر من العوامل الرئيسية التي تؤثر على توافق الزوجين، من بين تلك الاختلافات تبرز الفروقات الثقافية كعنصر محوري حيث يمكن أن تتباين التقاليد والعادات والقيم بين عائلتين مختلفتين، مما يؤدي إلى عدم انسجام بين الزوجين، وتشير بعض الدراسات إلى أن عدم الاستقرار في العلاقة الزوجية قد يكون نتيجة الخلفيات الاجتماعية بالإضافة إلى تباين الأعراق أو الأهداف التي يسعى كل طرف لتحقيقها وهذه العوامل تعزز من تعقيد العلاقات وتساهم في ظهور صعوبات التي قد تعيق التوافق الزوجي (بن مُجد، 2009، صفحة 40).

❖ الخلفية الأسرية:

تعتبر الخلفية الأسرية من العوامل الرئيسية التي تؤثر في التوافق الزوجي، فالشخص الذي نشأ في أسرة تتمتع بعلاقات زوجية ناجحة يكون أكثر قدرة على تحقيق التوافق في زواجه، حيث يميل إلى تكرار التجارب العاطفية الإيجابية التي عاشها في طفولته ومراهقته.

تؤثر الخلفية العائلية لكل شريك بشكل واضح على التوافق مع الشريك الآخر وتعتبر الخلفية العائلية مصدرا أساسيا للتعلم الاجتماعي، حيث تشمل أنماط العلاقات والسلوك وتوقعات الأدوار بالإضافة إلى المواقف والمعتقدات المتعلقة بالذات والآخرين، ومع ذلك فإن خصائص الزوج والزوجة لا تقتصر فقط على العوامل الأسرية بل هناك العديد من العوامل الأخرى التي تلعب دورا مهما. ولذلك فإن أي تجربة تفاعل مع المجتمع يمكن أن تؤثر بشكل كبير على تجربة العلاقة الزوجية وتفاعل الشريكين (zined, 2024, p. 7).

❖ الفارق العمري:

إن تأثير الفارق العمري بين الزوجين يمتد إلى جوانب متعددة من العلاقة وخاصة من الناحية العاطفية والجنسية، كلما زاد الفارق في السن بين الزوجين تزداد صعوبات والمعاناة التي قد تواجههما في المقابل عندما يتقارب العمر بين الزوجين، يتعزز الفهم المتبادل مما يسهم في استمرارية الحياة الزوجية ورفع مستوى التوافق بينهما (هبة محمد ، 2021، صفحة 1248).

تأثير العمر على التوافق الزوجي يعد موضوعا مهما في علم النفس والاجتماع. فمع تقدم العمر، يزداد النضج العاطفي، مما يساعد الأزواج الأكبر سنا في التعامل مع التحديات الزوجية بشكل أفضل. كما تختلف الأهداف والتطلعات بين الأزواج في مراحل عمرية مختلفة، حيث يركز الشباب على التعليم وبناء المهنة، بينما يميل الأكبر سنا إلى الاستقرار العائلي والمالي. بالإضافة إلى ذلك، قد تواجه الفجوات العمرية تحديات في التواصل وفهم وجهات النظر المختلفة، كما تؤثر التجارب الحياتية المتنوعة على القيم والمعتقدات. الضغوط الاجتماعية والتحديات الصحية المرتبطة بتقدم العمر قد تلعب أيضا دورا في العلاقات. في النهاية، يعتمد نجاح العلاقة على التواصل والاحترام المتبادل والقدرة على التكيف مع التغيرات (karris, 2019, p. 12).

❖ الجنسي العاطفي:

يعتبر التوافق الجنسي بين الزوجين عاملا أساسيا في تحقيق الارتباط الزوجي الناجح، فالعلاقة الجنسية لا تقتصر فقط على الجانب الجسدي بل تلعب دورا حيويا في تعزيز الرابطة

العاطفية بين الزوجين من خلال تحديد مشاعر الحب والعطاء فتصبح العلاقة الجنسية الرابط المشترك بين الإشباع والحرمان، مما يجعل تحقيق الإشباع الجنسي أحد الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها الأفراد عند اتخاذ قرار الزواج.

لذا من المهم أن يكون الفرد الذي يستعد للزواج متوازنا على الأصعدة الجسدية والنفسية، وأن يمتلك الاستعداد الفكري والثقافي الذي يؤهله للقيام بالدور المطلوب منه في الحياة الزوجية ويجب أن يكون هناك توازن بين الطرفين، حيث يعتبر التوافق الجنسي السبيل إلى تحقيق تواصل صحي مما يؤدي إلى إشباع متوازن لكلا الطرفين في جميع جوانب العلاقة (عدة وعصفورة ، 2022، صفحة 22).

❖ العامل الاقتصادي والمادي:

يعني هذا العنصر أن يكون لدى الزوجين القدرة على تأمين احتياجاتهما المالية اليومية مثل السكن، الطعام، التعليم وعندما يكون هناك توافق مالي، يصبح من السهل إدارة الميزانية المشتركة، مما يقلل من حدوث خلافات بسبب الضغوط الاقتصادية، فالأمور المالية غالبا ما تكون سببا رئيسيا في النزاعات الأسرية لذا من المهم أن يعمل الزوجان معا كفريق لتلبية احتياجاتهما. (Abduljaber, 2023, p. 1)

نستنتج في الاخير ان تتداخل العوامل النفسية والثقافية والاجتماعية والأسرية والعمرية والجنسية والاقتصادية بشكل معقد، مما يؤكد أهمية فهمها لتحقيق زواج ناجح ومستقر، وكل عامل يلعب دورا حيويا في تشكيل طبيعة العلاقة، لذا يجب على الزوجين العمل معا لتعزيز التوافق في جميع هذه الجوانب.

4- مظاهر التوافق الزوجي:

تظهر العديد من الدراسات مجموعة من العلامات التي تدل على حدوث التوافق الزوجي بين الزوجين، ومن بين هذه المظاهر يمكن الإشارة إلى أهمية التواصل والتعاون في أداء الأدوار بين الزوجين حيث يساهم ذلك في تعزيز العلاقة كما يعتبر الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة

من الأمور الأساسية التي تعكس التوافق فضلا عن الراحة النفسية والسلوك الاجتماعي المقبول.

أيضا يعد شعور الأبناء بالأمن النفسي علامة بارزة على صحة العلاقة بين الزوجين فإن الدعم والمساندة المتبادلة من كلا الطرفين وبالإضافة إلى دعم الأسرة يساعدان في تجاوز المشكلات التي قد تطرأ.

وذلك فإن التعاون الاقتصادي بين الزوجين يعزز من التوافق الزوجي ويعكس الرضا عن الزواج والشريك، وأخيرا يعتبر التواصل الناجح وظهور الحب المتبادل من العناصر الأساسية التي تدل على قوة العلاقة ونجاح التوافق بينهما (شهروري، 2014، صفحة 28).

تتعدد مظاهر التوافق الزوجي ويمكن تلخيصها بالنقاط التالية:

1. يعتمد التوافق الزوجي على وجود تواصل مباشر ومستمر بين الزوجين، حيث يتقبل كل طرف الآخر ويتطلب ذلك اتزاناً عاطفياً وانفعالياً في العلاقة في حالة غياب هذا التوافق فيظهر التباعد ويصبح عدم التواصل سمة بارزة في الحياة الزوجية.
2. خلال التوصل إلى حلول وسط ترضي الطرفين، وتتماشى مع المعايير والتقاليد المجتمعية.
3. يكون الزوجان متوافقين زوجياً عندما تكون سلوكيات كل منهما مقبولة من الطرف الآخر، حيث يقوم كل منهما بواجباته تجاه الآخر ويعمل على تلبية حاجتهما مما يعزز الرباط بينهما كما يجب الامتناع عن أي تصرف يمكن أن يؤدي الطرف الآخر أو يفسد علاقتهم (هبة محمد، 2021، صفحة 164).

وعليه تتجلى مظاهر التوافق الزوجي في عدة جوانب رئيسية ويعتمد التوافق على وجود تواصل فعال بين الزوجين، مما يساهم في تعزيز العلاقة وتجنب التباعد كما أن القدرة على الوصول إلى حلول ترضي الطرفين تعكس مرونة العلاقة بينما يزيد قبول السلوكيات المتبادلة من الرباط بين الزوجين لتحقيق التوافق الزوجي المستدام يجب أن يسعى كلا الطرفين إلى تعزيز هذه المظاهر والعمل على تلبية احتياجات بعضهما البعض مما يساهم في بناء علاقة قوية ومستقرة.

5- محددات التوافق الزوجي:

حدد سبانير (1976) أربعة محددات رئيسية تؤثر على التوافق الزوجي حيث يشمل ذلك:

- اتفاق الزوجين: ويتعلق بتوافقهما في الجوانب المالية للأسرة إضافة إلى الأمور الترفيهية والدينية وفلسفات الحياة وكذلك توزيع الواجبات المنزلية.
 - إشباع (الرضا): هنا يتم التركيز على تكرار الخلافات بين الزوجين ومدى الثقة المتبادلة وما إذا كان أحدهما قد فكر في خيار الطلاق بالإضافة إلى مستوى الالتزام تجاه استمرار العلاقة الأسرية.
 - التواءم الانسجامي (التماسك): يعكس هذا البند مدى تضامن الزوجين ويقاس من خلال تكرار تبادل الأفكار والتعاون في المشاريع المشتركة وممارسة الاهتمامات المتشابهة.
 - التعبير العاطفي: يتناول هذا الجانب قدرة الزوجين على إظهار العاطفة بما في ذلك العلاقات الجنسية مما يساهم في تعزيز الروابط بينهما.
- بمذه الطريقة تتداخل هذه المحددات لتشكيل أساس التوافق الزوجي وتساعد في بناء علاقة مستقرة ومستمرة (حميرو وزان، 2022، صفحة 39).

وعليه فإن هذه العناصر مثل الاتفاق بين الزوجين والرضا والتواءم الانسجامي والتعبير العاطفي تلعب دوراً أساسياً في تعزيز الروابط بين الزوجين من خلال فهم هذه المحددات والعمل على تحسينها يمكن للزوجين تحقيق توافق زوجي أفضل مما يساهم في استقرار الأسرة وسعادتها.

6- آثار التوافق الزوجي:

- على الصحة النفسية للأزواج:

يعتبر الزواج أحد العوامل الأساسية التي تعزز الصحة النفسية للأفراد حيث يساهم بشكل كبير في تلبية احتياجاتهم النفسية والبيولوجية والاجتماعية، فقد أظهرت العديد من الدراسات أن الزواج له تأثير إيجابي على النمو النفسي للفرد، حيث يتمتع المتزوجون بمستوى أعلى من السعادة العامة، ودافعية أكبر نحو الحياة والعمل مقارنة بغير المتزوجين كما توصلت الأبحاث إلى

أن إدراك السعادة الزوجية يلعب دوراً مهماً في التوافق الاجتماعي ويسهم الزواج في تعزيز المودة والألفة بين الزوجين، مما يؤدي إلى نمو الحب بينهما وهذا الحب يتغذى على المعاشرة اليومية والقبول غير المشروط من كلا الطرفين، لذا من الضروري خلق بيئة من التفاعل الإيجابي المبني على تلبية الاحتياجات الأساسية والثانوية من أجل الوصول إلى حالة من الاستقرار الاجتماعي والتوازن النفسي (حداء، 2018، صفحة 81، 82).

- تأثير التوافق الزوجي على الأبناء:

تتأثر شخصية الطفل بشكل كبير بالبيئة الأسرية التي ينتمي إليها فالأسرة المتماسكة تلعب دوراً حاسماً في تنمية شخصية الطفل، حيث تؤثر على كيفية تفاعله مع محيطه الخارجي وتقوم الأم بتشجيع طفلها على الارتباط بأبيه، وفي المقابل الأطفال الذين ينشأون في أسر غير متماسكة يواجهون صعوبات في تكوين علاقات صحية مع الآباء، مما قد يؤدي بهم إلى اضطرابات نفسية وسلوكيات منحرفة تشير الدراسات إلى أن الصراعات الأسرية تزيد من احتمالية تعرض الأطفال لمشاكل نفسية.

يعتبر التقدير المتبادل بين الزوجين عاملاً أساسياً في خلق بيئة إيجابية للطفل حيث إن دعم الزوج لزوجته يمكنها من القيام بواجباتها بفعالية، وهذا بدوره يؤثر إيجابياً على الأطفال إذ إن هذه الديناميكيات تمنحهم فرصة لتكوين صورة إيجابية عن عالم الكبار، حيث يرونهم سعداء وآمنين هذا النوع من التفاعل يساعدهم في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي مما يسهم في بناء شخصية متوازنة وصحية (حداء، 2018، صفحة 81، 82).

- آثار على حالة النفسية:

تظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يعيشون في علاقات متوافقة وناجحة يتمتعون بصحة عقلية وجسدية أفضل مقارنة بأولئك الذين يواجهون صعوبات في علاقاتهم، وهذا التحسن في الصحة النفسية والجسدية يرتبط بالتواصل الجيد والدعم العاطفي المتبادل بين الشريكين.

على الجانب الآخر الأزواج الذين يعانون من عدم التوافق أو النزاعات المستمرة قد يتعرضون لمشاعر سلبية مثل القلق والاكتئاب وهذه المشاعر يمكن أن تؤثر سلباً على جودة حياتهم بشكل عام، مما يؤدي إلى شعورهم بعدم الرضا عن حياتهم الزوجية وبالتالي فإن التوافق بين الزوجين له تأثير كبير ليس فقط على العلاقة نفسها بل أيضاً على الصحة النفسية والجسدية لكل فرد. (Leila, 2013, p. 28.32)

وعليه فإن التوافق الزوجي له آثار عميقة على الصحة النفسية للأزواج وعلى نمو الأبناء، فالعلاقة الزوجية المتينة تعزز من السعادة العامة والدافعية للحياة مما يساهم في تحقيق استقرار نفسي واجتماعي كما أن البيئة الأسرية المتناسكة تدعم تنمية شخصية الأطفال مما يساعدهم على تكوين علاقات صحية وتطوير توافق نفسي واجتماعي، لذا يعتبر تعزيز التوافق الزوجي أمراً حيويًا ليس فقط لفائدة الزوجين بل أيضاً لتحقيق رفاهية الأبناء ونموهم السليم.

7- التوافق الزوجي من المنظور الإسلامي والنفسي:

يعد الزواج نظاماً أساسياً أقره الله تعالى لخدمة البشرية حيث يساهم في تأسيس الأسرة التي تعتبر ركيزة المجتمعات والعلاقات الشرعية ضرورية لاستمرارية النوع الإنساني وتساعد على خلق بيئة صحية تدعم النمو والإسلام وضع نظاماً فريداً لحل الخلافات مؤكداً على حقوق وواجبات الأفراد في الأسرة مما يعزز من تماسك الأسر (زينب، 2018، صفحة 33).

الاعتراف بالخطأ ومواجهة المشكلات خطوة أساسية وفي حالة عدم التوصل لحل يدعى أهل الزوجين للتدخل الزوج يعد من سنن المرسلين ويعكس قيماً إنسانية رفيعة مثل أفضاء السلام والكلام الطيب التوافق الزوجي مهم نفسياً، حيث يعكس صراعات داخلية ويعزز علاقات الجمع بين النظريتين الإسلامية والنفسية وكذلك يعزز من أهمية التوافق الزوجي لتحقيق الراحة النفسية والسعادة الأسرية مما يضمن استمرارية الأسرة في المجتمع (محمد سليمان، 2005، صفحة 46، 48).

فإن التوافق الزوجي يمثل ركيزة أساسية في بناء الأسرة والمجتمع ويعكس منظوراً إسلامياً ونفسياً متكاملًا ومن الناحية الإسلامية يضع الزواج إطاراً للأخلاق والقيم التي تعزز من استقرار

العلاقات الأسرية ومن خلال حقوق وواجبات واضحة وتدابير وقائية لحل الخلافات، أما من الناحية النفسية فإن التوافق الزوجي يتطلب فهم الصراعات الداخلية والسلوكيات بين الزوجين مما يساعد في معالجة المشكلات وتعزيز العلاقة فإن الجمع بين هذين المنظورين يعزز من أهمية التوافق الزوجي كوسيلة لتحقيق الراحة النفسية والسعادة في الحياة الزوجية ويضمن استمرارية الأسرة كعنصر أساسي في المجتمع.

8- النظريات المفسرة للتوافق الزوجي:

1- التفسير النظريات التوافق الزوجي من المنظور النفسي:

1-1 نظرية التحليل النفسي:

ترتبط هذه النظرية بالعالم الشهير سيجموند فرويد الذي أكد أن التوافق الزوجي يمثل عملية لاشعورية لا يدرك الفرد الأسباب الحقيقية وراء سعيه لتحقيقها وفي هذا السياق يعتبر الشخص المتوافق هو من يستطيع تلبية احتياجات "الهو" بطرق مقبولة اجتماعياً، حيث يتمكن من تحقيق التوازن بين متطلبات "الهو" وضوابط "الأنا الأعلى" في وجود "الأنا" ومن هنا فإن سوء التوافق ينشأ عن عدم القدرة على تحقيق هذا التوازن بين العناصر الثلاثة للشخصية مما يؤدي إلى ظهور اضطرابات مختلفة.

وعندما نتحدث عن التوافق الزوجي يشير فرويد إلى أهمية الجانب الجنسي أو ما يعرف بـ "الليبيدو" حيث يعتبر هذا الجانب أحد الأبعاد الأساسية للتوافق بين الزوجين فالفرد يحمل في داخله دافعا جنسيا يسعى "الهو" إلى إشباعه بطرق متعددة ولكن وظيفة "الأنا" تتجلى في توجيه هذا الإشباع بما يتماشى مع المعايير الاجتماعية، وقد أشار حامد زهران في عام 1997 إلى أن الغريزة الجنسية تحتل مكانة محورية في مدرسة التحليل النفسي لفرويد حيث تعتبر دافعا رئيسيا يوجه سلوك الفرد، وتستمر تلك الغريزة الجنسية في النمو والتطور مع مرور الزمن (شهروري، 2014، صفحة 25).

1-2 النظرية السلوكية:

تركز النظرية السلوكية على الجوانب السلوكية ومبادئ التعلم حيث يفسر السلوكيون التفاعل بين الزوجين بأنه يتطلب تحقيق التوافق الزوجي من خلال المكافآت والعقوبات فعندما يتم تعزيز سلوك إيجابي من أحد الزوجين تجاه الآخر فإن ذلك يحفز الفرد ويعزز سلوكه مما يسهم في زيادة التقارب والتوافق بينهما، بالمقابل إذا تعرض أحد الزوجين للعقاب أو الحرمان من المكافأة فإن ذلك يؤدي إلى شعور بعدم الارتياح ويزيد من سوء التوافق بين الزوجين هذا التفاعل السلوكي يشير إلى أهمية تعزيز السلوك الإيجابي لضمان علاقة زواج مستقرة وصحية (زينب، 2018، صفحة 34).

وعليه فإن النظريات المفسرة للتوافق الزوجي مثل نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية تقدم رؤى مهمة لفهم الديناميات بين الزوجين من خلال نظرية التحليل النفسي يظهر فرويد أهمية التوازن بين الدوافع الداخلية والضوابط الاجتماعية مع التركيز على الدور المحوري للغريزة الجنسية بينما تسلط النظرية السلوكية الضوء على أهمية تعزيز السلوكيات الإيجابية من خلال المكافآت والعقوبات لتحقيق توافق أفضل.

2- التفسير النظريات التوافق الزوجي من المنظور الاجتماعي :

2-1 نظرية الدور:

تعتبر نظرية الدور من النظريات الأساسية في دراسة الأسرة حيث يرى مؤيدوها أن الخلافات الزوجية تنشأ نتيجة لتعارض توقعات الأدوار بين الزوجين أو بين أحدهما لتحقيق الانسجام والتوافق الزوجي يجب تعديل هذه التوقعات لتتناسب مع الطرف الآخر وتنبثق عن هذه النظرية اتجاهان رئيسيان:

- الاتجاه التفاعلي الرمزي: يبرز هذا الاتجاه أن التوافق الزوجي يعتمد على مدى تحقيق الزوجة لتوقعاتها من زوجها ومدى إدراك الزوج لما تتوقعه زوجته ويظهر ما يعرف بتناقض الدور عندما لا يتطابق السلوك مع المعايير التي يعتبرها الأفراد مناسبة وبالتالي يمكن أن تنشأ الخلافات الزوجية بسبب عدم توافق الرغبات المتنوعة والمتطورة لأحد الطرفين.

- الاتجاه السلوكي الاجتماعي: يركز هذا الاتجاه على دراسة مدى توافق السلوك الإنساني في المواقف الأسرية مع توقعات كل طرف في العلاقة الزوجية .

تقدم نظرية الدور إطارا لفهم الديناميات الزوجية وكيفية معالجة الخلافات من خلال تعديل التوقعات والسلوكيات (سامية، 2019، صفحة 212).

2-2 نظرية الشريك المثالي:

تشير نظرية الشريك المثالي إلى أن معظم الناس منذ طفولتهم وحتى وصولهم لمرحلة الزواج يحملون تصورا أو فكرة معينة عن الشريك الذي يرغبون في الارتباط به ويوضح "كرستنش" أن مفهوم الشريك المثالي يتطور تدريجيا لدى الفرد من خلال تفاعلاته مع والديه وإخوته وأفراد المجتمع ويتشكل هذا المفهوم عبر أنماط العادات والاحتياجات الشخصية بالإضافة إلى الموصفات الثقافية التي تفرضها الهيئات المختلفة في المجتمع مثل المدارس والمؤسسات الدينية ووسائل الإعلام (مراد، 2015، صفحة 737).

خلاصة الفصل:

يعتبر التوافق الزوجي أساسا لنجاح العلاقة إذ يساعد على تعزيز المشاعر الإيجابية ويقلل من فرص النزاعات ويتطلب بناء التوافق الزوجي جهدا مستمرا من كلا الطرفين إذ يجب أن يكون هناك استعداد للاستماع والتفاهم والعمل سوى على تجاوز صعوبات ومن خلال تعزيز التوافق يمكن للزوجين بناء حياة مشتركة مليئة بالحب والدعم مما ينعكس إيجابا على جودة حياتهما ويحقق السعادة الأسرية.

الفصل الرابع: المرأة العاملة

تمهيد:

- 1- تطور عمل المرأة
- 2- مفهوم المرأة العاملة
- 3- دوافع المرأة العاملة
- 4- نظريان المفسرة لعمل المرأة
- 5- آثار خروج المرأة للعمل

خلاصة الفصل:

تمهيد:

المرأة العاملة يعتبر خروجها إلى الميدان العمل ظاهرة اجتماعية خاصة بعد الثورة الصناعية التي عرفها المجتمع الإنساني ويعزى السبب في ذلك إلى البيئة المحيطة هي نقطة البداية والنهاية بالنسبة لعمل المرأة، وخلال هذا الفصل سنتطرق إلى اهم العناصر حول المرأة العاملة.

1- تطور عمل المرأة:

اختلف وضع المرأة من بناء اجتماعي إلى آخر عبر العصور التاريخية، حيث لعبت أدوارا مختلفة وهذه الأدوار فرضتها كلها ظروف المجتمع الذي يسيطر فيه الرجل حيث كان هذا الأخير في العصور البدائية يختار العمل الذي يناسبه والباقي يتركه للمرأة فهو صاحب الضغط والسلطة المطلقة وكذلك هو الحال في الحضارات القديمة.

وقد كانت الثورة الصناعية أهم العوامل التي ساهمت بشكل فعال في إحداث التغيرات الاجتماعية، حيث خلقت الرأسمالية الصناعية أثارا كبيرة على المرأة في مختلف الطبقات الاقتصادية ففي الطبقات العليا أدت إلى زيادة فراغ المرأة وبالمقابل لوحظ استغلال بشع للطبقات العاملة فظروف المجتمع الصناعي الحديث النشأة فرض تشغيل النساء في المناجم والمصانع وقد بدأت الحركة النسائية في أوروبا قبل الثورة الصناعية ظهرت (Degoumay marie) في فرنسا تطالب بالمساواة بين الرجال والنساء لكن حركتها لم تلقى اهتماما كبيرا حتى جاء الفيلسوفان الفرنسيان بعد قرن ونصف تقريبا وهما من فلاسفة الثورة الصناعية (Halbach, Condorat) وطالب بمنح المرأة كامل حقوقها.

وفي إنجلترا اتجهت المرأة نحو الإصلاحات الاجتماعية ولم تندمج في الوظائف العامة نظرا لعدم ثقة الرجل الإنجليزي في كفاءتها في العمل خارج المنزل، وجاءت (Mariewolstenecraft) وقادت حركة نسائية لقيت صدى كبير في المجتمع الإنجليزي، وما لبثت المرأة أن اقتحمت ميادين عمل عديدة ودخلت حتى في الميدان السياسي، وحصلت على مقاعد في اليابان (مداس و مولاياط، 2021، 2022، صفحة 42، 43).

وفي دراسة عن المرأة الجزائرية أكد "ديفيد جوردن" أن المرأة الجزائرية قد مرت بمراحل أربعة، تتمثل المرحلة الأولى في فترة ما قبل السيطرة الفرنسية على الجزائر والتي تتميز بالالتزام وتمسك المرأة بالتراث العربي التقليدي المتعلق بتفسيرات الإسلامية، أما المرحلة الثانية والتي تضمنت السيطرة الفرنسية على الجزائر فقد تميزت هذه الفترة أو المرحلة بزيادة قوة التقاليد وذلك حفاظا على التراث القديم، والمرحلة الثالثة تتميز بالحرب التحريرية فانخرطت المرأة جنبا إلى جنب مع الرجل، ومن هنا تمكنت المرأة من بناء شخصيتها المستقلة، والمرحلة الرابعة وهي بعد الاستقلال وإن المرأة الجزائرية وجدت نفسها مدفوعة لسلك طريق التطور بعد الاستقلال مباشرة نتيجة للظروف التي صاحبت الاستقلال، ظروف الاجتماعية، نفسية، اقتصادية...إلخ.

فحركة التمدن والتصنيع اللذان شهدتهما الجزائر أدى إلى خروج المرأة للعمل فأصبح ينظر إليها على أنها عضو له نفس الحقوق والواجبات كأبي فرد من أفراد الجماعة، وهذا بفضل وخروجها للعمل وصار بإمكان المرأة الجزائرية أن تتواجد في مختلف القطاعات الاقتصادية التي كان يسيطر عليها العنصر الذكري، كما بإمكانها أخذ الكلمة وتسيير حياتها مع مراعاة عدم التناقض بين مسؤولياتها داخل وخارج العمل (شياخ، 2012، 2013، صفحة 34).

2- مفهوم المرأة العاملة:

تعددت تعاريف المرأة العاملة ومن التعريفات الشائعة منها:

- عرفتها سميرة مُجَدَّ شند: " تعرف الأم العاملة بأنها الزوجة المنجبة التي تؤدي عملا منتظما مشروعا خارج المنزل وتتقاضى عنه أجرا، وترتبط بمواعيد عمل محددة، وتقوم بأدوار الزوجة، الأم، مديرة المنزل، على أن يقيم معها أحد أبنائها على الأقل" (سميرة، 2000، صفحة 19).

أي أن المرأة العاملة لها عدة أدوار داخل وخارج المنزل من بين هذه الأدوار مديرة منزل، أم ترعى أبنائها، زوجة تلي حاجات الزوج.

- وتعرف كذلك بأنها: " هي المرأة التي تقوم ببذل مجهود ذهني وأحيانا عضلي مقابل أجر مادي تحصل عليه نتيجة هذا الجهد لإشباع حاجاتها وحاجات أسرتها" (أمنية، 2020، 2021، صفحة 20).

بمعنى المرأة العاملة هي المرأة التي تبذل جهد ما تتقاضى عليه أجرا لتلبية حاجياتها وحاجيات أسرتها.

- ويعرفها إحسان مُحمَّد الحسن: بأنها المرأة العاملة لا نعني بها المرأة التي تشتغل بالأعمال اليدوية الماهرة وغير الماهرة، التي تعمل بالمزارع بل نعني بها المرأة التي تعمل خارج البيت مهما يكن عملها يدويا أو مهنيا أو إداريا أو علميا، إن المرأة العاملة تشغل دورين اجتماعيين متكاملين هما دور ربة البيت ودور العاملة أو الموظفة أو الخبيرة أو المعلمة خارج البيت (صفاء، 2017، 2018، صفحة 40).

أي أن للمرأة العاملة عدة أدوار ووظائف تقع على عاتقها داخل وخارج المنزل. ومن خلال ما سبق يمكننا القول بأن المرأة العاملة هي الزوجة المنجبة التي تؤدي عملا منتظما داخل وخارج البيت وتسعى إلى تحقيق وإشباع حاجاتها وحاجات أسرتها من خلال خروجها للعمل التي تتقاضى عليه أجرا، وكذلك عند عودتها للمنزل تقوم بأدوارها كأم ترعى أبنائها وكزوجة تلي حاجات زوجها وكذلك تقوم بشغل منزلها.

3- دوافع خروج المرأة للعمل:

فخروج المرأة للعمل ضرورة ألزمتها الحاجات المتزايدة للمجتمع الحديث، فالمرأة وجدت نفسها مدفوعة بعوامل عديدة ومدعوة بعوامل أخرى منها ما هو نفسي ومنها ما هو اقتصادي واجتماعي ومنها ما هو ثقافي حضاري ومنها ما هو أخلاقي ولقد ترتب على نزول المرأة إلى العمل وتعاظم مشاركتها فيه، وهذا من تزايد أعباء المعيشة وغلائها من جهة والتطلع إلى مستوى أفضل للحياة من جهة أخرى، دفع بالمرأة للخروج عن إطارها التقليدي دور ربة البيت (خواجة، 2014، 2015، صفحة 36).

ومن بين العوامل التي تدفع المرأة للعمل هي:

- الحاجة الاقتصادية أي مساعدة الزوج في تحمل نفقات المنزل.

- العامل الاجتماعي أي إرضاء المجتمع وهذا يتعلق بالعاملات من حملة الشهادة الجامعية.

- الرغبة في الحصول على مكانة اجتماعية.

- من أجل سد أوقات الفراغ بخاصة متوسطات العمر من النساء بعد كبر والشعور بالفراغ.

- من أجل إثبات وجودها ومركزها وتأكيد ذاتها واستقلالها عن الرجل (سامر.د، 2014، صفحة 235).

عموما فإن المرأة أصبحت مضطرة للخروج للعمل بسبب تزايد حاجات وتطورات المجتمع الحديث، مما يدفعها بالخروج عن إطارها التقليدي كربة بيت، ومن العوامل التي تدفع المرأة للعمل وتمثل في عديد من العوامل منها الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

4- نظريات المفسرة لعمل المرأة:

عمل المرأة أصبح ظاهرة شائعة في المجتمع والمرأة العاملة تلقت الكثير من الاهتمامات من طرف المنظرين والعلماء في هذا المجال وجاءت عدة نظريات تفسر لنا عمل المرأة منها:

نظرية الوظيفية:

وقد حاول "بارسونز" باعتباره من أبرز علماء هذا الاتجاه أن يقدم نظرية يفسر بها أهمية تقسيم العمل بين الجنسين بحيث يختص الرجل بالعمل والإنتاج وممارسة كافة الأنشطة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية في المجتمع، بينما يقتصر دور المرأة على الوظيفة العائلية، لتحقيق قدر من التوازن داخل النسق الاجتماعي للمجتمع الكامل (كسيكيس و رحماني، 2019، 2020، صفحة 64).

ولقد اتخذت هذه الوظيفة عدة أوجه متباينة فيما بينها نذكر منها مايلي:

الوظيفية المطلقة: ويمثلها "مالينوفسكي" الذي يرى أن كل مؤسسة تقوم بوظيفة ضرورية ومهمة إزاء المجتمع ولا يستطيع أي عضو القيام بوظيفة أخرى غير وظيفته فمثلا وظيفة المرأة الأساسية والخاصة بها داخل النسق الأسري تتمثل أساسا في السهر على راحة الزوج وتربية

الأبناء ورعايتهم، كما لا يعوض أي أحد عن دور الأم في مجال تربية أطفالها، والسهر على تلبية حاجاتهم اليومية وهكذا تبقى الأم الوحيدة المسؤولة على الاعتناء بأطفالها ومصدر الأمن والحنان لدى الصغير ولها وظيفة مطلقة تجاه هذا الأخير.

الوظيفة النسبية: يرى " روبرت ميرتون " أنه لا ينبغي للباحث أن يفترض أن عنصر أو بناء واحدة فقط أن يؤدي وظيفة معينة، بل على العلماء الاجتماعيين أن يقبلوا الحقيقة التي تذهب إلى البناءات الاجتماعية البديلة إنما تؤدي وظائف ضرورية لاستمرار الجماعات، كما يقرأ أيضا بأن العنصر ذاته قد يؤدي وظائف متعددة، وكذلك الوظيفة ذاتها يمكن أن تؤدي من خلال عناصر عديدة وبديلة (الصغير و بن عبد السلام، 2021، 2022، صفحة 60).

فالمنظور الوظيفي يقوم على افتراض أن دور المرأة ينحصر في إطار الأسرة باعتبارها زوجة وربة بيت، فهو يؤكد على وضعها التبعية للرجل (عاجب، 2016-2017، صفحة 139).

نظرية المساواة بين الجنسين:

ترى هذه النظرية أن سيطرة الذكور تتجذر في ظاهرة التقسيم الجنسي للعمل فهي تبحث في أصل التفاوت الجنسي، فاشتغال الرجل بالصيد والمرأة بالقطف أدى إلى سيطرة الرجل على زمام الأمور، بالإضافة إلى استقرار النساء نسبيا في مكان واحد كونهن يقمن بحمل الأطفال ورعايتهم، انطلاقا من نقدها لنظرية الحتمية البيولوجية والنظرية الاجتماعية.

ذات الطابع التطوري التي ترى في تقسيم الجنسي عنصر مركزي في هذا التمييز وتمتد جذورها عبر مراحل التطور الإنساني، وقد لقيت هذه النظرية رواجا كبيرا في الغرب ممثلة بعدة حركات مثل حركة تحرير المرأة، حركة النسوية، حركة ترقية المرأة، وهي حركات ذات طابع اجتماعي سياسي فنوي تطالب بتغيير عام وشامل لوضعية المرأة في المجتمع، وتبنت مبدأ المساواة بين الرجل والمرأة، لأنها تواجه الحياة الاجتماعية كالرجل و باستطاعتها الحصول على مواردها الاقتصادية وكذلك استعمال موانع الحمل ومشاركة الزوج في رعاية الابناء والأعمال المنزلية (سهام و عبد القادر، 2021، 2022، صفحة 33).

وعليه فإن النظريات تركز على التفاعل بين الأدوار الاجتماعية في المجتمع، منها النظرية الوظيفية المطلقة ترى بأن هذ الأدوار ثابتة و أن دور المرأة داخل الأسرة (تربية الأبناء، رعاية الزوج) لا يمكن أن يقوم به عضو آخر للمرأة العاملة وظائف متعددة يمكنها القيام بها، والوظيفية النسبية ترى بأن لا يتعين على كل فرد القيام بوظيفة واحدة بل يمكن أن يكون لديهم وظائف متعددة، والوظيفة الوظيفية ترى بأن المرأة تنحصر في اطار الأسرة وتكون تبعا للرجل، أم نظرية المساواة بين الجنسين تختلف فيها الآراء حول عمل المرأة داخل المجتمع وذاك راجع إلى طبيعة المجتمعات وما تحمله من معتقدات وأفكار وكذلك ثقافة المجتمع حول المرأة وأدوارها وهذا يختلف من مجتمع لآخر.

5- آثار خروج المرأة للعمل:

أ- أثر خروج المرأة للعمل على نفسها:

المرأة العاملة تواجه الكثير من المسؤوليات التي تقع على عاتقها فإنها تصاب بالإرهاق المؤدي إلى الضغوط النفسية، بحيث أنها تقوم بوظائفها المهنية والأسرية، وقد يؤدي ذلك إلى آثار سيئة وأمراض مزمنة مع مرور الوقت، إذ قام أحد المعاهد الصحة النفسية العالمية بإحصاء توصل فيه إلى أن الأرق والاضطراب والانفعال المستمر أدى إلى تفشي الأمراض النفسية والعصبية لدى المرأة العاملة بقوة، كنا تتعرض المرأة العاملة لبعض المشاكل التي قد تقلل من جهدا اتجاه أسرتها (أسامة، 2016، 2017، صفحة 42).

كما أكدت بعض الدراسات وجود اتجاهات أقل إيجابية لدى النساء العاملات المتزوجات مقارنة بنظيراتهن غير العاملات ويمكن إرجاع ذلك إلى صراع الادوار التي تعاني منه المرأة المتزوجة أن الاختيار بين البيت والعمل اختيار صعب ويمثل مشكلة انفعالية لها تسبب لها العديد من الإحباطات، فالمرأة المتزوجة كثيرا ما تعيش إحساس بالذنب بالنسبة لبيئتها وزوجها (محامدية و بوطوطن، 2013، صفحة 12).

ب- أثر خروج المرأة للعمل على علاقتها الزوجية:

من المحتمل ان نتوقع حدوث تغيير في العلاقة الزوجية على الأسرة التي تعمل فيها الزوجة خارج المنزل (كاميليا، 1990، صفحة 92).

إن علاقة المرأة بزوجها لها تأثير كبير على أسرتها من ناحية مدى استقرار هذه العلاقة وحميمتها، لذلك تعاني معظم النساء العاملات من صعوبة تكيف الأزواج مع عملهن، وخاصة من تعمل منهن أكثر من ست ساعات حيث تبقى بعيدة عن المنزل لساعات طويلة، وخاصة في حالة وجود أطفال صغار فإنها تواجه مصاعب التكيف مع الأمومة التي تعاني منها المرأة العاملة، ومصاعب أخرى في محاولة التوافق مع الدوام ومع الزوج ومع كيفية إدارة البيت، فقد يثور الزوج على تعارض عملها مع احتياجاته العاطفية ومع حياته الاجتماعية ولا يستبعد ظهور خلافات جادة بين الزوجين من جراء ذلك.

ولذلك فإن العمل لساعات طويلة ترهق المرأة فلا تجعلها قادرة على تلبية رغبات زوجها، إضافة إلى أنه قد تحدث خلافات بين المرأة وزوجها بسبب المواصلات، لأن المرأة ينطبق عليها نظام الدوام المطبق على الرجل وبذلك يضطر الزوج عند نهاية الدوام للمرور على زوجته واخذها من الدوام، وقد يكون الزوج متعب، والرجل بطبعه يفضل دائما أن تكون زوجته في البيت حال وصوله لتعد له وجبة الغذاء وترعي الأبناء، أما عندما يكون موعد خروجه من عمله وخروجها واحد وبالتالي عودتهما في وقت واحد، فإن ذلك يزعجه كثيرا وبالتالي يبدأ بالضغط عليها وبترك العمل أو الخروج مبكرا (سهام، 2017، 2016، صفحة 38).

عليه فإن المرأة العاملة تواجه ضغوطا نفسية وجسدية كبيرة نتيجة لتوافقها بين واجباتها الأسرية والمهنية، وقد تؤدي ذلك إلى الارهاق والأمراض النفسية وعصبية، مما يؤثر على صحتها النفسية والجسدية ويقلل من جهدها اتجاه أسرتها، وقد تعاني المرأة العاملة المتزوجة من صراع الأدوار بين مسؤولياتها المنزلية والمهنية ويسبب لها الاحباط وإحساس بالذنب لعدم قدرتها على إتمام التزاماتها.

وقد يؤثر خروج المرأة للعمل سلباً على علاقتها الزوجية خاصة إذا كان عمل المرأة لساعات طويلة مما يؤدي إلى خلافات بسبب عدم تكيف الزوج مع هذا الوضع وعدم تلبية احتياجاته العاطفية والاجتماعية.

خلاصة الفصل:

وفي الأخير يمكننا استنتاج بأن خروج المرأة للعمل ذات طابع تطوري في المجتمع الحديث، نتيجة لعدة عوامل اقتصادية واجتماعية والثقافية منها، وأصبحت تقدم مجهودات مقابل أجر وهذا بسبب التزاماتها وحاجاتها المتزايدة، وهذا ما يؤثر على علاقتها الزوجية نتيجة إلى إرهاقها وعدم قدرتها على تلبية حاجات زوجها وقد تم تطوير نظريات التي تفسر خروج المرأة للعمل مثل نظرية الوظيفية والنظرية المساواة بين الجنسين.

الجانِب المِيداني

الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

منهج الدراسة

I- الدراسة الاستطلاعية

- 1- تعريف الدراسة الاستطلاعية
- 2- اهداف الدراسة الاستطلاعية
- 3- عينة الدراسة الاستطلاعية
- 4- حدود الدراسة الاستطلاعية
- 5- أدوات جمع المعلومات والخصائص السيكومترية

II- الدراسة الأساسية

- 1- عينة الدراسة الأساسية وخصائصها
- 2- حدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية
- 3- طريقة إجراءات الدراسة
- 4- الأساليب الاحصائية المستخدمة

تمهيد:

بعد تعرضنا في الفصول السابقة لمختلف الجوانب النظرية من مفاهيم وتعريف لموضوع الدراسة، ننتقل إلى الجانب الميداني لنعرض فيه مجموعة من الخطوات الأساسية الممهدة للجانب التطبيقي من حيث الإجراءات الميدانية، بداية بمنهج الدراسة ثم الدراسة الاستطلاعية ثم ننتقل لدراسة الأساسية التي تحتوي على عينة الدراسة وخصائصها وحدود الدراسة وطريقة اجراءات الدراسة وأخيرا وصف مختلف المعالجات الإحصائية المستخدمة من أجل تحليل النتائج.

منهج الدراسة :

تتم هذه الدراسة بدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وتحليلها وتعمق فيها لمعرفة الارتباطات الداخلية والخارجية بين المتغيرات، وتم استخدام المنهج الوصفي لتمكن من الإحاطة بكل أبعاد هذا الواقع المحددة، وتغيير هذا الواقع من أجل تحقيق أهداف مرغوبة ومطلوبة.

ويعتبر المنهج الوصفي بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر، بقصد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبين الظواهر الأخرى". كما يعتبر "أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة، وتصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات عن الظاهرة أو المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة". (عبد الرحمن، 2014، صفحة 130، 131)

I- الدراسة الاستطلاعية:

1- تعريف الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية تقرب الباحث من ميدان بحثه وتزويده بمعلومات أولية حول الظاهرة موضوع الدراسة، وبهذا فهي تعتبر أساسا جوهر لبناء البحث وتهدف الدراسة الاستطلاعية على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها، وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما يساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي. (عاجب، 2016-2017، صفحة 148)

2- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تطبيق الاختبار الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لتحديد صعوبات التطبيق ومحاولة حلها.
- تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق مقياس الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي وتعديل تعليمات هذه الأدوات.

- الاحتكاك بالميدان لمعرفة واستكشاف فرضيات جديدة.

- تحديد العينة التي سيجرى عليها البحث (كيفية اختيار العينة).

3- عينة الدراسة الاستطلاعية:

تمت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من 30 من النساء المتزوجات العاملات في القطاع الإداري ببلدية القرارة ومنتلي بولاية غرداية منها 12 في بلديات، 10 في المؤسسات التعليمية، 08 في الضمان الاجتماعي، حيث تم اختيار العينة بطريقة قصدية لاختصار الوقت والجهد.

4- حدود الدراسة الاستطلاعية:

- تمت الدراسة الاستطلاعية في شهر مارس 2025.
- طبقت هذه الدراسة على النساء المتزوجات العاملات في القطاع الإداري ببلدية القرارة وبلدية منتلي ولاية غرداية.

5- أدوات جمع معلومات و الخصائص السيكومترية :

لقد اعتمدنا في دراستنا على مجموعة من الوسائل والتقنيات التي تخدم هذه الدراسة منها:

1. وصف مقياس الاحتراق النفسي:

1-1: التعرف بالمقياس: صمم هذا المقياس حسب ماسلاش وجاكسون (1981)، لتحديد درجة الاحتراق النفسي عند العمال التابعين للقطاع الصحي (أطباء، ممرضين) ومهن المساعدة العامة (المعلمين، المدراء، الشرطة، الإداريين... إلخ).

1-2: أبعاد المقياس: يتكون هذا المقياس من 22 بنداً تتعلق بشعور الفرد نحو مهنته موزعه على 3 أبعاد هي:

-**الانهك الانفعالي:** و يقيس مستوى الإجهاد، والتوتر، والانفعال الذي يشعر به الشخص نتيجة العمل مع فئة معينة، أو في مجال معين، ويتضمن الفقرات التالية: (1-2-3-6-8-13-14-16-20).

-**تبلد المشاعر:** و يقيس مستوى قلة الاهتمام وسلبية المشاعر، اللامبالاة نتيجة العمل مع فئة معينة أو في مجال معين، ويتضمن الفقرات التالية: (5-10-11-15-22).

-**نقص الشعور بالإنجاز الشخصي:** و يقيس طريقة تقييم الفرد نفسه، ومستوى شعوره بالكفاءة ويتضمن الفقرات التالية: (4-7-9-12-17-18-19-21). (لبالطة، 2019-2020، صفحة 35)

1-3: كيفية تطبيق المقياس:

يطبق مقياس الاحتراق النفسي بصفة فردية أو بصفة جماعية، وقد بينت فقرات المقياس على شكل عبارات تسأل عن شعور الفرد نحو مهنته، ويطلب من المفحوص عادة الاستجابة مرتين لكل فقرة من الفقرات مرة تدل على تكرار الشعور بتدرج يتراوح من (0 إلى 6) وأخرى تدل على شدة الشعور بتدرج يتراوح من (0 إلى 6) ونظرا لوجود ارتباط عالي بيت التكرار والشدة للمقياس ويهدف اختصار وقت التطبيق فقد اكتفينا في الدراسة الحالية باستخدام إجابة المفحوص على البعد الخاص بتكرار شعوره نحو الفقرات المقياس، فهذا ما كشفت عنه وأوصت به دراسات منها دراسة ماسلاش وجاكسون، وتتبع في ذلك تعليمة ثابتة. (لبالطة، 2019-2020، صفحة 35)

1-4: كيفية تصحيح المقياس:

على افراد المشاركين معنا في عينة البحث أيجيبوا على كل بند وأن يعبروا على مدى تعرفهم للحالات الانفعالية الموجودة في المقياس وللتنقيط استخدمت أرقام تتراوح ما بين 0 و 6 تدل على درجة هذه الشدة حيث توزيع النقاط كالتالي:

الجدول رقم(01): يوضح بدائل مقياس الاحتراق النفسي

النقاط	الإجابات
--------	----------

أبداً	0
أحياناً خلال السنة	1
مرة في شهر	2
أحياناً في الشهر	3
مرة في الأسبوع	4
أحياناً خلال الأسبوع	5
يوميًا	6

وللحصول على مستوى الاحتراق النفسي يجب إتباع مرحلتين:

المرحلة الأولى: يتم جمع إجابات كل بعد على حدى وهذا للحصول على الجدول التالي:

الجدول رقم (02): تصنيف محتويات الاحتراق النفسي

الأبعاد	منخفض	متوسط	مرتفع
الاجهاد الانفعالي	أقل من 17	من 18 إلى 29	30 فما فوق
تبلد المشاعر	أقل من 05	من 06 إلى 11	12 فما فوق
نقص الشعور بالإنجاز	40 فما فوق	من 34 إلى 39	أقل من 33

المرحلة الثانية: وهي مرحلة لجمع وتفسير هذه النتائج فبعد الحصول على تكرار كل بعد كما هو موضح في الجدول (02) نقوم بربط هذه النتائج كي نتحصل على مستوى الاحتراق النفسي . (غالام و خيبات، 2022-2023، الصفحات 49-50)

1. وصف مقياس التوافق الزوجي:

يعتبر مقياس التوافق الزوجي الذي وضعه سيبير (1976) المعروف باسم Dyadic Adjustment Scale (DAS) من أكثر المقاييس شيوعاً لتقييم جودة العلاقة الزوجية، سواء في مجالات البحث النفسي العلائقي أو في التشخيص والعلاج الزوجي وفقاً للمنشئ

يفهم التوافق الزوجي كعملية ونتيجة تتفاعل فيها أربعة عوامل رئيسية: وجود مستوى عال من الاتفاق بين الزوجين، وانخفاض معدل النزاعات والمشاجرات، وارتفاع درجة التعاون في الأنشطة المشتركة، بالإضافة إلى قلة المشكلات المتعلقة بالجوانب العاطفية والجنسية. (زينب، 2018، صفحة 31)

1-2: أبعاد مقياس: يتكون المقياس من 32 عبارة تتوزع على أربعة مقاييس فرعية منها:

- **الاتفاق الزوجي:** يحدد التفاهات والالتزامات بين الزوجين، وتشمل الأمور المالية، والمسؤوليات الأسرية، والحقوق والواجبات، مما يسهم في استقرار العلاقة. يتضمن 13 بنداً، وهي: 3، 2، 1، 7، 5، 11، 10، 9، 8، 15، 14، 13، 12.

- **الرضا الزوجي:** يعبر عن مستوى السعادة والراحة النفسية لدى الزوجين، تتعلق بالتواصل والدعم المتبادل والاحترام، مما يساعد في تعزيز العلاقة العاطفية بينهما فهو يتكون من 10 بنود والتي تشمل: 31، 23، 22، 21، 20، 19، 18، 17، 16، 32.

- **التماسك الزوجي:** يشير إلى قوة الروابط والعلاقات بين الزوجين تركز على التفاعل الإيجابي والتعاون في مواجهة التحديات مما يعزز استقرار الأسرة فهو يحتوي على 5 بنود وهي: 28، 27، 26، 25، 24.

- **التعبير العاطفي:** هو القدرة على التعبير عن المشاعر بشكل فعال وتركز على التواصل العاطفي والتفاهم مما يسهم في تعزيز العلاقة الحميمة بين الزوجين يتضمن 4 بنود وهي: 4، 6، 29، 30. (حمير و وزان، 2022، صفحة 58)

وضعت بدائل الإجابة موزعة كالآتي:

الجدول رقم (03): يبين توزيع البدائل على بنود مقياس التوافق الزوجي

رقم البند	بدائل الإجابة					
من 1 إلى 15	نتفق دائماً	نتفق غالباً	نتفق أحياناً	لا نتفق أحياناً	لا نتفق غالباً	لا نتفق دائماً
من 16 إلى 22	في كل وقت	معظم الوقت	في أكثر الأحيان	من حين لآخر	نادراً	أبداً
23	يوميًا	غالبًا الأيام	في أكثر الأيام	أحيانًا	نادراً	
24	في جميعهما	في معظمهما	في بعضهما	في قليل منها	لا تشترك	

من 25 الى 28	ابدا	اقل الشهر	مرة من مرتين في الشهر	مرة او مرتين في الأسبوع	مرة في اليوم	أكثر من ذلك
29 و 30	نعم	لا				لا
31	أقصى درجات التعاسة	تعيس تماما	تعيس قليلا	سعيد	سعيد جدا	سعيدة تماما ممتاز
32	أريد بشدة أن تنجح علاقتي الزوجية وأنا على استعداد للتضحية بكل شيء من أجل ذلك					
	أريد أن تنجح علاقتي الزوجية وأنا على استعداد لبذل كل شيء من أجل ذلك					
	أريد أن تنجح علاقتي الزوجية وأنا على استعداد للمساهمة بنصيب من أجل ذلك					
	سأكون سعيد ان نجحت علاقتي الزوجية لكن لا أستطيع أن أبذل أكثر مما قدمت من أجل ذلك					
	سأكون سعيد ان نجحت علاقتي الزوجية لكن أرفض أن بذل أكثر مما قدمت من أجل					
	لن تنجح علاقتي الزوجية ولا يوجد ما يمكن فعله من أجل تدارك ذلك					

(حمير و وزان، 2022، صفحة 58)

2-2: طريقة تصحيح المقياس:

تتراوح الدرجات بين 0-151، حيث تدل الدرجة العالية على توافق زواجي جيد، ويمكن تفسير درجات الأفراد على مقياس التوافق الزواجي في ضوء مؤشر التعاسة الزوجية الذي قدرتها الدراسات العيادية والإرشادية بالمدى الذي يتراوح بين الدرجة 92 والدرجة 107. واعتبار ما كان تحت هذه العتبة دالاً على معاناة الفرد المفحوص من تعاسة في حياته الزوجية. (زينب، 2018، صفحة 32)

الجدول رقم (04): مفاتيح تصحيح مقياس التوافق الزواجي

من 1 الى 15، 18-19-32	5	4	3	2	1	0
16-17-20-21-22-25-26-27-28	0	1	2	3	4	5
23-24	4	3	2	1	0	
29-30	0	1				
31	0	1	2	3	4	5
	6	5	4	3	2	1

● الخصائص السيكومترية لأدوات القياس:

1. صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي:

-الصدق: عند Mescick (1980) و Guion (1977)، يُعتبر تقدير الصدق ضرورياً

لضمان قدرة المقياس على قياس ما تم تصميمه من أجله. (فاطمة ع، 2018، صفحة 388)

- صدق المقارنة الطرفية: يركز هذا الأسلوب على مقارنة لدرجات الثلث الأعلى بدرجات

الثلث الأدنى للأداة، وتمت هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين

المتوسطين، باستخدام اختبار ت للفرق، فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة، ويمكن

القول ان الاختبار صادق. (حذاء، 2017-2018، صفحة 102)

الجدول رقم (05) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاحتراق النفسي

العينة العليا		العينة الدنيا		درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	24	12.27	0.00
90.76	8.13	59.76	4.09			

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة "ت" 12.27 مقبولة ، لدلالة الفروق وهي

دالة عند مستوى الدلالة عند 0.00 ومنه نستنتج أن هناك فروق بين مرتفعي الدرجات

ومنخفضي الدرجات ، فالأداة قياس الاحتراق النفسي صادقة.

2. ثبات مقياس الاحتراق النفسي:

-الثبات: ثبات المقياس يشير إلى قدرة المقياس على تقديم نفس الدرجات للأفراد عند إعادة

تطبيق عليهم، فالمقياس الثبات هو الذي إذا تم تطبيقه على نفس الفرد أو مجموعة معينة من

الأفراد بعد فترة زمنية، يعطي درجات مشابهة لتلك التي تحصل عليها في المرة الأولى. (فاطمة ع،

2018، صفحة 389)

- الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach)

تعتبر معادلة ألفا صورة عامة للمعادلة التي اقترحها "كودر ريتشاردسون". (فاطمة ع،

2018، صفحة 389)

و تم حساب معامل الثبات للمقياس الكمي باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وبلغت قيمته (0.594)، مما يجعل الأداة قابلة للتطبيق بدرجة مقبولة من المصدقية على عينة الدراسة.

● خصائص السيكومترية لمقياس التوافق الزوجي:

1. صدق التوافق الزوجي:

-الصدق : عند Mescick (1980) و Guion (1977)، يُعتبر تقدير الصدق ضرورياً لضمان قدرة المقياس على قياس ما تم تصميمه من أجله. (فاطمة ع، 2018، صفحة 388)

- صدق المقارنة الطرفية: يركز هذا الأسلوب على مقارنة لدرجات الثلث الأعلى بدرجات الثلث الأدنى للأداة، وتمت هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين، باستخدام اختبار ت للفرق، فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة، ويمكن القول أن الاختبار صادق. (حذاء، 2017-2018، صفحة 102):

وكما يوضح الجدول رقم (06).

الجدول رقم (06) يبين نتائج صدق المقارنة الطرفية لمقياس التوافق الزوجي

العينة العليا		العينة الدنيا		درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	24	10.52	0.00
114.76	8.50	62.07	15.96			

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين، حيث بلغت قيمة "ت" (10.52)، وكانت هذه الفروق دالة عند مستوى (0.00)، مما يشير إلى أن الأداة تتمتع بصدق تمييزي جيد، إذ تستطيع التمييز بين الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة.

2. ثبات مقياس التوافق الزوجي:

- الثبات: ثبات المقياس يشير إلى قدرة المقياس على تقديم نفس الدرجات للأفراد عند إعادة تطبيق عليهم، فالمقياس الثبات هو الذي إذا تم تطبيقه على نفس الفرد أو مجموعة معينة من الأفراد بعد فترة زمنية، يعطي درجات مشابهة لتلك التي تحصل عليها في المرة الأولى. (فاطمة ع، 2018، صفحة 389)

-الثبت بطريقة ألفا كرونباخ (Alpha Cronbach):

تعتبر معادلة ألفا صورة عامة للمعادلة التي اقترحها "كودر ريتشاردسون". (فاطمة ع، 2018، صفحة 389)

وتم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ للمقياس الكمي، حيث بلغت قيمته (0.935)، وهي قيمة جيدة تُمكن الباحثة من تطبيق الأداة قياس التوافق الزوجي بدرجة عالية من المصادقية على عينة الدراسة.

3. 1- الكفاءة السيكومترية لمقياس الأصلي للاحتراق النفسي لماسلاش:

يتمتع المقياس الأصلي لماسلاش وجاكسون (1981) بمستوى جيد من الصدق، حيث أظهرت دلالات صدق المقياس قدرته على التمييز بين فئات مختلفة من العاملين الذين يعانون من الاحتراق النفسي المرتفع والاحتراق النفسي المتدني. وقد استخدم هذا المقياس في العديد من الدراسات العربية والأجنبية، مما يعكس صدقه. (لبلالطة، 2019-2020، صفحة 33)

1. ثبات المقياس:

طبقت ماسلاش وجاكسون (1981) مقياس الاحتراق النفسي على عينة تتكون من 1316 من مستخدمي القطاع الاجتماعي، حيث حصلت على معاملات اتساق داخلي (Alpha Cronbach) بالنسبة لكل من السلام الفرعية كما يلي: (Alpha Cronbach) بالنسبة لكل من السلام الفرعية كما يلي:

يوضح الجدول رقم (07) معاملات الإتساق الداخلي

الابعاد	معاملات الاتساق الداخلي
الإجهاد الإنفعالي	0.90
تبلد المشاعر	0.79
تدني الشعور بالإنجاز	0.71

(لبلالطة، 2019-2020، صفحة 33)

كما استخرجت معاملات الثبات عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد مرور أسبوعين إلى أربع أسابيع على الأبعاد الثلاثة، وكانت النتائج كالتالي:

يوضح الجدول رقم (08) معاملات الثبات

الابعاد	معاملات الثبات
الاجهاد الانفعالي	0.82
تبلد المشاعر	0.60
تدني الشعور بالانجاز	0.80

تظهر هذه النتائج دلالة قوية على الثبات في المقياس، مما يدعم استخدامه في أبحاث الاحتراق النفسي . (لبالطة، 2019-2020، صفحة 34)

9- الكفاءة السيكومترية لمقياس الأصلي لتوافق الزوجي ل سبينر:

1. صدق المقياس:

تحقق سبينر من صدق المقياس عبر عدة طرق، منها:

- صدق المحتوى: حيث عُرضت بنود المقياس على ثلاثة خبراء.

- الصدق المحكي: تم تطبيق المقياس على عينة مكونة من 218 متزوجًا و 94 مطلقًا. أظهرت النتائج أن متوسط درجة المتزوجين كان 114، بينما كان متوسط درجة المطلقين 70.7، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

كما تم حساب معامل الارتباط بين مقياسه (1959)، حيث بلغ معامل الارتباط 0.86 للمتزوجين و 0.88 للمطلقين، مما يشير إلى صدق مرتفع للمقياس. (زواوي، 2017، صفحة 205)

2. ثبات المقياس:

قدم سبينر مجموعة من النتائج المتعلقة بثبات المقياس، ملخصة في الجدول التالي:

الجدول رقم (09) : بين نتائج لمقياس الفأكرونباخ لمقياس التوافق الزوجي الأصلي

المقياس	الفا كرونباخ
الاتفاق الزوجي	0.90
الرضا الزوجي	0.94
التماسك الزوجي	0.86
التعبير العاطفي	0.73
التوافق الزوجي	0.96

(زواوي، 2017، صفحة 206)

تشير هذه النتائج إلى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في بيئته الأصلية.

II- الدراسة الأساسية:

1- عينة الدراسة الأساسية:

بلغ عدد أفراد عينة الدراسة الأساسية 40 امرأة عاملة يعملون في القطاع الإداري ببلدية القرارة وملتيلي، حيث تم إختيار عينة الدراسة بطريقة قصدية، وذلك لشروط التالية حيث اشتراط ان تكون مشاركة امرأة عاملة و متزوجة و تعمل تحديدا في القطاع الإداري ،ذلك توافق الخصائص للعينة مع أهداف الدراسة.

1-1. خصائص العينة الأساسية:

سنوضحها في الجدول التالية :

الجدول رقم (10) يبين ساعات العمل عند الافراد العينة

النسبة	التكرار	
100%	40	ساعات العمل من 6 الى 8 ساعات

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ ان أفراد العينة البالغ عددهم 40 المرأة العاملة تعمل من 6 ساعات الى 8 ساعات يوميا

الجدول رقم (11) يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير سنوات العمل

الخبرة المهنية	التكرار	النسبة

أكثر 10 سنوات	26	65.٪
أقل من 10 سنوات	14	35.٪
الإجمالي	40	100.٪

ويظهر من خلال جدول رقم (11) ان هناك 26 المرأة العاملة و بنسبة 65. ٪ لديهم خبرة المهنية تتعدى 10 سنوات ، و تليها 14 المرأة العاملة التي لا تتعدى خبرتهم المهنية 10 سنوات بنسبة 35. ٪.

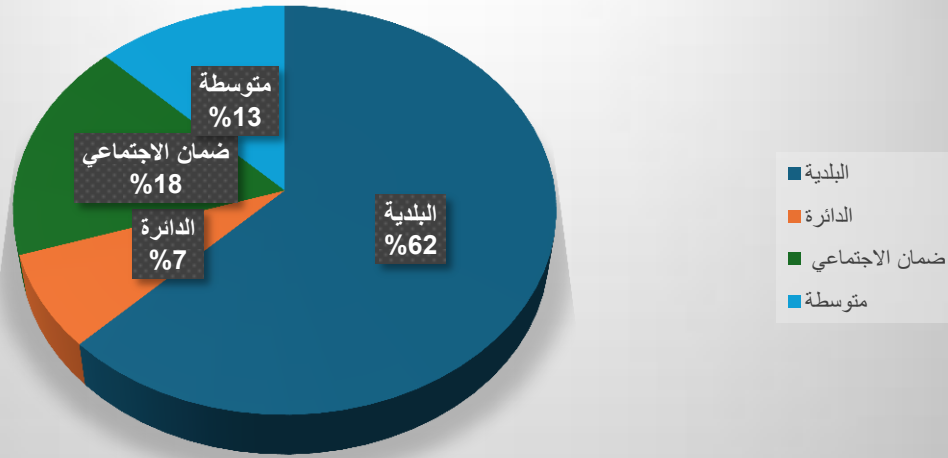
الجدول رقم (12) يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير مدة الزواج

النسبة	التكرار	
أكثر من 10 سنوات	21	52.5.٪
أقل من 10 سنوات	19	47.5.٪
الاجمالية	40	100.٪

من خلال الجدول رقم (12) يلاحظ ان هناك 21 المرأة العاملة و بنسبة 52.5.٪ لديهم أكثر من 10 سنوات من الزواج، أما فئة الذين لديهم أقل من 10 سنوات الزواج و نسبة 47.5.٪.

الشكل رقم (02) يوضح توزيع أفراد العينة حسب مكان العمل

التوزيع العينة الدارسة



ويتضح من خلال الشكل رقم (02) ان المرأة العاملة في البلدية يمثلون نسبة كبيرة حيث بلغ عددهم 25 المرأة العاملة نسبة 62٪، وتليها المرأة العاملة في ضمن الاجتماعي والبالغ عددهم 7 بنسبة 18٪، ليأتي من بعدها فئة المرأة العاملة في متوسطة عددهم 5 النساء بنسبة بلغت 13٪، ويليهما بعدها المرأة العاملة في الدائرة عددهم 3 ونسبة بلغت 7٪.

2- الحدود الزمنية والمكانية للدراسة الأساسية:

- الحدود البشرية: طبقت هذه الدراسة على النساء المتزوجات العاملات في القطاع الإداري.
- الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة الأساسية خلال شهر أبريل 2025.
- الحدود المكانية: تمت الدراسة الميدانية في بلدية القارة وبلدية متليلي ولاية غرداية وتتمثل في نساء عاملات في القطاع الإداري.

3- طريقة إجراءات الدراسة :

- مرت عملية تطبيق الدراسة بعدد من الإجراءات على النحو التالي :
- قامت الباحثات بحث عن أدوات الدراسة مختلفة تتمثل في مقياس الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي والتحقيق من صدقها وثباتها.

-توزيع 40 نسخة من أداة الدراسة على مؤسسات وتم اساعادتها صحيحة وقابلة للتحليل الإحصائي.

-تم إدخال البيانات في الحاسوب الالي وتم تحليلها ومعالجتها إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي.

-قامنا بعد ذلك بعرض نتائج الدارسة وفقا للتساؤلات كما قامنا بتفسيرها في ضوء الأطر النظرية ونتائج الدراسات السابقة .

صعوبات إجراء الدراسة :

- واجهنا اعتراضا من بعض المشاركات بدعوى أن الموضوع يتناول جوانب شخصية وخاصة.
- قبول موضوع الدراسة ببعض التعليقات الساخرة من قبل بعض الأفراد.
- ظهرت بعض مظاهر التحيز الذاتي في إجابات المشاركات، خاصة في الفقرات المتعلقة بالعلاقات الشخصية.
- أبدت بعض النساء تحفظا عند الإجابة عن الأسئلة التي تتناول الجوانب الزوجية أو النفسية.
- لم تسترجع بعض الاستبيانات بعد تسليمها إلى المشاركات، مما أثر على حجم العينة النهائية.

4- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تمت معالجة الفرضيات باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية والمعرفة باختصار باسم SPSS وفق علميات معالجة التالية:

- معامل ألفا كرونباخ
- معامل الارتباط بيرسون.
- اختبار ت.

الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

1- عرض نتائج الدراسة و تعليق عليها

تمهيد :

بعد أن تعرضنا في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة والتي تعتبر مهمة للتعرف على نتائج الدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها و ثم مناقشتها وتفسيرها.

يوضح الجدول رقم (13) التأكيد من اعتدالية التوزيع

المتغيرات	كولموغروف	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
الاحتراق	0.15	40	0.01
التوافق الزوجي	0.09	40	0.20

يوضح الجدول السابق رقم (13) أن قيمة متغير الاحتراق النفسي غير دال احصائيا حيث يقدر 0.01 في حين المتغير الثاني التوافق الزوجي دال احصائيا حيث يقدر 0.20 وعليه نستخدم الإحصاء المعلمي في معالجة البيانات.

1- عرض نتائج الدراسة و تعليق عليها:

1-1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية على أنه توجد علاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري ببلدية القرارة ومثليي ولاية غرداية.

ولتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق معامل الارتباط بيرسون Pearson بين درجات أفراد العينة المتزوجين على كل من اختبار الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي والجدول أدناه يبين النتيجة المتحصل عليها:

الجدول رقم (14): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي.

العلاقة	معامل بيرسون	مستوى دلالة
الاحتراق النفسي / التوافق الزوجي	-0.33	0.05

في الجدول رقم (14) اتضح أنه توجد علاقة ارتباطية سالبة بين درجات الاحتراق النفسي ودرجات التوافق الزوجي حيث معامل الارتباط بيرسون Pearson يساوي -0.33 وهي قيمة دالة إحصائية عند (0.05) بحيث كلما ارتفعت درجة الاحتراق النفسي تنخفض درجة التوافق الزوجي.

التفسير الكيفي:

ويمكن تبرير ذلك من خلال النظريات النفسية والاجتماعية المفسرة للتوافق الزوجي، ومنها النظرية السلوكية أن التوافق يعتمد على تبادل التعزيزات الإيجابية (التعبير عن الحب والعاطفة، قضاء وقت الفراغ، اتخاذ القرارات) بينما يضعف الاحتراق النفسي قدرة الفرد على تقديم استجابات إيجابية لشريكه، مما يقلل من فرص تحقيق التوافق.

أما من المنظور الاجتماعي فتظهر نظرية الدور أن التوافق الزوجي يتطلب أداء الأدوار الزوجية بشكل متوازن، إلا أن الاحتراق النفسي الذي يصيب الفرد نتيجة الضغوط المتكررة، وقد يؤدي إلى قصور في أداء هذه الأدوار وبالتالي تصاعد الخلافات الزوجية.

وبناء على نموذج العدالة فإن الأفراد يسعون لتحقيق توازن عادل بين ما يبذلونه في العلاقة (المدخلات مثل الجهد، الوقت، المشاعر، الدعم) وبين ما يتلقونه منها (المخرجات مثل الحب، التقدير، الدعم العاطفي والمعنوي) وعندما يتعرض أحد الزوجين خاصة المرأة العاملة للاحتراق النفسي نتيجة ضغوط العمل وتعدد الأدوار قد تشعر بأنها تبذل جهداً أكبر من شريكها دون أن تتلقى مقابلاً كافياً مما يؤدي إلى اختلال في معادلة العدالة.

هذا الشعور بعدم التوازن يولد شعوراً بالظلم أو الإجحاف مما ينعكس سلباً على مستوى التوافق الزوجي وبالتالي كلما زاد مستوى الاحتراق النفسي زاد إدراك المرأة لعدم العدالة في العلاقة الزوجية، مما يؤدي إلى تراجع الرضا الزوجي وانخفاض مستوى التوافق.

وهذا يفسر وجود علاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي حيث إن ارتفاع أحدهما يؤدي إلى انخفاض الآخر، هذا ما ينسجم مع ما يقرره نموذج العدالة من أهمية التوازن في العلاقات الإنسانية.

المقارنة مع الدراسات السابقة:

وتفقت دراسة هبة محمود مُحمَّد (2014) و دراسة التي أجرتها سليمة حذاء (2018) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة وعلاقته بالتوافق الزوجي" على وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي، أي أن ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي قد يؤدي إلى انخفاض الرضا والتوافق في الحياة الزوجية.

وتشير الدراسات السابقة إلى وجود تباين في النتائج حول العلاقة بين درجات الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، ففي دراسة أجرتها صليحة عزة واليمنية اسماعيلي (2021) بعنوان "الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة: دراسة ميدانية في ثانويات مدينة عين الملح"، توصلت النتائج إلى وجود مستوى متوسط من الاحتراق النفسي ومستوى متدني من التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة، مما قد يشير إلى علاقة ارتباطية بين المتغيرين.

دراسة عمران ربيعة (2014.2015) بعنوان "التوافق الزوجي وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى العاملين بقطاع الصحة بولاية غرادية"، تشير النتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين التوافق الزوجي وأبعاد الاحتراق النفسي (الإنجاز الشخصي، الإجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر)، حيث جاءت معاملات الارتباط سالبة عند مستوى الدلالة الإحصائية، مما يدل على أن الاحتراق النفسي يشكل مؤشراً معتبراً يؤثر في درجات التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة.

1-1-1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة تبعاً لسنوات العمل".

ولتحقق من هذه الفرضية، تم تطبيق اختبار ت لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين النساء العاملات في مستوى الاحتراق النفسي. ويوضح الجدول أدناه النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم (15): يوضح نتائج اختبار (ت) للاحتراق النفسي تبعاً لعدد سنوات العمل.

العدد	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى دلالة
أكثر من 10 سنوات	25	92.48	13.01	38	0.69	0.49
أقل من 10 سنوات	15	89.20	16.57			

يبين الجدول رقم (15) المتوسطات الحسابية للمجموعات المقارنة، حيث بلغ المتوسط الحسابي للنساء العاملات الذين تزيد سنوات خبرتهم عن 10 سنوات (92.48) والانحراف المعياري قدره (13.01) بينما بلغ المتوسط الحسابي لمن تقل خبرتهم عن 10 سنوات (89.20) والانحراف المعياري (16.57) وقد بلغت قيمة "ت" (0.69) عند مستوى دلالة 0.49 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة وفقاً لعدد سنوات العمل وعليه الفرضية غير محققة.

التفسير الكيفي:

أن سنوات الخبرة في العمل لا ترتبط بالضرورة بدرجات الاحتراق النفسي فقد تتعرض كل من النساء العاملات الجدد وذوي الخبرة لضغوط مهنية بدرجات متفاوتة ولكن لأسباب مختلفة.

والمرأة العاملة الجديد في مجال الإدارة قد يتواجهها صعوبات التكيف بينما قد تعاني المرأة العاملة الخبيرة من الروتين والملل المهني، لذا فإن متغير "عدد سنوات العمل" ليس كافيا لتفسير الفروق في الاحتراق النفسي ما لم يربط بعض أسباب، ومنها فقدان السيطرة على نتائج العمل من أبرز أسباب الاحتراق النفسي كما تساهم العزلة المهنية وزيادة عبء العمل والروتين، وضعف القدرة على مواجهة الضغوط وبعض السمات الشخصية في تفاقم هذه الحالة.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي تبعا لسنوات العمل في ضوء نموذج هانز سيللي، الذي يشير الى أن استجابة الأفراد للضغوط تعتمد على مدى قدرتهم التكيفية أكثر من ارتباطها بالمدة الزمنية لتعرض لضغط، فالعوامل الفردية كاليات التكيف والدعم الاجتماعي وظروف العمل، تلعب دورا حاسما في مستوى الاحتراق، وهذا يعني ان خبرة سنوات العمل لا تحدد بالضرورة شدة الاحتراق النفسي، بل طبيعة التجربة الضاعطة وكيفية التعامل معها.

المقارنة مع الدراسات السابقة:

واتفقت دراسة معروف خديجة (2016-2017) بعنوان " الاحتراق النفسي لدى الأطباء الجراحين" و دراسة فريدة أيقارب (2008-2009) تحت عنوان " أثر الصراع وغموض الدور المهني على الاحتراق النفسي لدى مستشارين التوجيه المدرسي والمهني"، حيث توصلت هذه الدراسات إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى الأقدمية في الخبرة.

كما عارضت دراسة سلاف العقون (2016-2017) بعنوان " الاحتراق النفسي لدى الأخصائيين النفسيين بولاية غرداية" و دراسة أسماء العطية وطارق عيسوي (2008) بعنوان " الاحتراق النفسي لدى عينة من العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة"، حيث توصلت هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائية بدراجات الاحتراق النفسي لدى العينة تبعا لسنوات الخبرة .

2-1-1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة تبعاً لمتغير مدة الزواج".

ولتحقق من هذه الفرضية تم تطبيق اختبار ت لعينتين مستقلتين لتباين ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية لمدة الزواج في مستوى الاحتراق النفسي، والجدول أدناه يبين النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم (16) يوضح نتائج اختبار "ت" للفروق في درجة الاحتراق النفسي حسب متغير سنوات الزواج.

العدد	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
أكثر من 10 سنوات	20	92.45	12.08	38	0.52	0.60
أقل من 10 سنوات	20	90.05	16.50			

يبين الجدول رقم (16) قيم المتوسطات الحسابية للمجموعات المقارنة، حيث بلغ المتوسط الحسابي أكثر من 10 سنوات (92.45) والانحراف المعياري قدره (12.08) بينما بلغ المتوسط الحسابي أقل من 10 سنوات (90.05) والانحراف المعياري قدره (16.50) أما قيمة "ت" قدرت ب (0.52) عند مستوى الدلالة (0.60) وتشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة، تبعاً لعدد سنوات الزواج وعليها أن الفرضية غير محققة.

التفسير الكيفي:

يشير نموذج شيرنس إلى أن العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى الاحتراق النفسي تتعلق بالبيئة المهنية (كالضغوط، ونقص الدعم، والعلاقات المهنية) والمتغيرات الشخصية المرتبطة بالمرأة العاملة نفسها (مثل التوجهات نحو المهنة والخصائص الديموغرافية كالعمر والنوع) لكنه لا يعطي أهمية كبيرة للعوامل الأسرية أو مدة الزواج كعنصر مباشر في نشوء الاحتراق النفسي.

وبالتالي فإن مدة الزواج لا تعد من المتغيرات المحورية التي يفترض أن تحدث فروقا في مستوى الاحتراق النفسي حسب هذا النموذج فالمرأة العاملة قد تعاني من الاحتراق النفسي بسبب ضغوط مهنية أو مشكلات في بيئة العمل بغض النظر عن طول أو قصر مدة زواجها.

المقارنة مع الدراسات السابقة:

واتفقت دراسة حذاء سليمة (2017-2018) بعنوان "الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة وعلاقتها بالتوافق الزوجي"، و دراسة عمران ربيعة (2014-2015) تحت عنوان "التوافق الزوجي وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى العاملين بقطاع الصحة ولاية غرداية"، حيث توصلت هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مدة الزواج لمقياس الاحتراق النفسي.

3-1-1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أنها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة تبعا لسنوات العمل".

ولتحقق من هذه الفرضية تم إجراء اختبار (ت) لقياس الفروق الإحصائية لدى المرأة العاملة، من حيث مستوى التوافق الزوجي بناء على عدد سنوات العمل، يوضح الجدول أدناه النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم (17): يوضح نتائج اختبار (ت) التوافق الزوجي وفقاً لعدد سنوات العمل.

العدد	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
أكثر من 10 سنوات	25	24.76	6.17	38	1.36	0.18
أقل من 10 سنوات	15	22.20	4.87			

ويبين الجدول رقم (17) المتوسطات الحسابية للمجموعات المقارنة حيث بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الاحتراق النفسي لدى الأشخاص الذين تزيد خبرتهم عن 10 سنوات (24.76) والانحراف المعياري (22.20) في حين بلغ المتوسط الحسابي لمن تقل خبرتهم عن

10 سنوات (22.20) والانحراف المعياري (4.87)، وقد بلغت قيمة "ت" (1.36) عند مستوى الدلالة (0.18) مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة وفقا لعدد سنوات العمل، وبناء على ذلك فإن الفرضية غير محققة.

التفسير الكيفي:

تشير نتيجة الدراسة إلى أن عدد سنوات العمل لا تعد عاملا مؤثرا بشكل مباشر في التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، حيث تبين أن التحديات الناتجة عن العمل مثل الضغوط المهنية أو التوازن بين العمل والحياة الأسرية، لا تؤثر بنفس القدر الذي تؤثر به العوامل النفسية والشخصية والاجتماعية، فالتوافق الزوجي يعتمد بدرجة أكبر على الانسجام النفسي بين الزوجين وسمات الشخصية مثل النضج الانفعالي والقدرة على التعبير، إضافة إلى الخلفية الأسرية والتفاهم في القيم والعادات والثقافة، كما أن وجود التوافق العاطفي والجنسي يلعب دورا حاسما في جودة العلاقة الزوجية وهو لا يتأثر مباشرة بمدة العمل، بالتالي تظل هذه العوامل الجوهرية أكثر تأثيرا من مجرد عدد سنوات الخبرة المهنية.

استنادا إلى نموذج التبادل (Exchange Theory) ويمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي تبعا لمتغير سنوات العمل لدى المرأة العاملة بأن العلاقة الزوجية تقوم على مبدأ التوازن بين المكافآت والتكاليف حيث يسعى كل طرف إلى تحقيق أكبر قدر ممكن من المكافآت مقابل أقل قدر من التكاليف ويعتمد هذا التوازن على إدراك كل من الزوجين لما يعتبر مكافأة أو تكلفة وهو أمر يختلف من شخص لآخر، ومن هذا المنطلق فإن عدد سنوات العمل لا تعد بالضرورة عاملا مؤثرا في مستوى التوافق الزوجي إذ إن استمرارية المرأة في العمل لفترة أطول لا تعني بالضرورة حدوث تغير في طبيعة التبادل بين الزوجين ما دام الطرفان يشعران بوجود تكافؤ في الالتزامات والتوقعات المتبادلة، وبالتالي فإن إدراك والتقدير داخل العلاقة يلعب دورا أكبر من مجرد طول مدة العمل، مما يبرر عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي باختلاف سنوات العمل.

المقارنة مع الدراسات السابقة:

وتتوافق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الدكتور سامر رضوان ودلال أسعد عمار (2014)، بعنوان "عمل المرأة وعلاقته بتوافقها الزوجي: دراسة ميدانية في محافظة اللاذقية"، و دراسة سميرة احمد اسحق (2018)، بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من العاملات بالقطاع الحكومي" و دراسة خلود بنت محمد لن يوسف صحاف (2015)، بعنوان "التوافق الزوجي وعلاقته بالاستقرار الأسري لدى عينة من المتزوجين بمدينة مكة المكرمة"، حيث توصلت هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات النساء العاملات وغير العاملات في التوافق الزوجي تعزى لمتغير سنوات العمل.

وفي المقابل تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة بلوزي ربيعة وسعيد وسيلة (2020) بعنوان "الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى أستاذات المدرسة الابتدائية"، حيث أسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائية في التوافق الزوجي وفقاً لسنوات العمل.

4-1-1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الرابعة:

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على أنها: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة تبعاً لمتغير مدة الزواج".

ولتحقق من هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين لمعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي بناءً على مدة الزواج، يوضح الجدول أدناه النتائج المتحصل عليها.

الجدول رقم (18): يوضح نتائج اختبار (ت) لمستوى التوافق الزوجي حسب مدة الزواج.

العدد	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	مستوى دلالة
أقل من 10 سنوات	20	24.70	6.37	38	0.98	0.33
أكثر من 10 سنوات	20	22.90	5.15			

يبين الجدول رقم (18) المتوسطات الحسابية للمجموعات المقارنة، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمستوى التوافق الزوجي، لدى النساء المتزوجات منذ أكثر من 10 سنوات (24.70) والانحراف المعياري (6.37) بينما بلغ المتوسط الحسابي للنساء المتزوجات منذ أقل من 10 سنوات (22.90) والانحراف المعياري (5.15) أما قيمة "ت" فقد بلغت (0.98) عند مستوى الدلالة (0.33)، مما يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة وفقاً لمدة الزواج وعليه فإن الفرضية غير محققة.

التفسير الكيفي:

وبخصوص مدة الزواج فقد أوضحت النتائج أن طول الفترة الزمنية للعلاقة لا يضمن بالضرورة وجود توافق زوجي أعلى، إذ يمكن أن تستمر العلاقة لسنوات طويلة في ظل خلافات مستمرة، كما يمكن لعلاقات حديثة أن تتميز بتفاهم واستقرار قوي إذا توفرت أسس العلاقة السليمة، ويرتبط التوافق الزوجي هنا بعوامل مثل التقارب في الخلفية الثقافية والاجتماعية، وتقارب العمر والقدرة على التواصل الفعال والتكيف، أكثر من ارتباطه بعنصر الزمن، وهذا يؤكد أن نوعية العلاقة والتفاعل الإيجابي بين الشريكين هما العاملان الحاسمان في تحقيق توافق زوجي ناجح وليس فقط طول أو قصر مدة الزواج.

ويعد نموذج التفاعلية الرمزية من أكثر النماذج استخداماً في علم الاجتماع الأسري، إذ ينظر إلى الأسرة كوحدة من الأفراد المتفاعلين ويركز على دراسة العلاقات الدينامية بين الزوجين

وبين الوالدين والأبناء انطلاقاً من أن الشخصية ليست كيانا ثابتاً بل هي نتاج عمليات التفاعل الاجتماعي المستمرة وتفترض هذه النظرية أن العالم الرمزي والثقافي للفرد يتأثر بخلفيته اللغوية والعرقية والطبقية مما ينعكس على توقعاته لأدواره داخل الأسرة، ولذلك فإن التباين في العالم الرمزي بين الزوجين يؤدي إلى ضعف وضبابية في تحديد الأدوار وينتج أشكالاً من التوتر والصراع بينما يسهم تقارب هذا العالم في تعزيز التفاهم والتوافق الزوجي، ومن هذا المنطلق يمكن تفسير عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي تبعاً لمدة الزواج بأن العامل الأكثر تأثيراً هو مدى التشابه أو التباين في العوالم الرمزية للزوجين وليس طول فترة ارتباطهما.

المقارنة مع الدراسات السابقة:

وتتوافق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة زهراء سعيد إبراهيم سند (2019) - (2020) تحت عنوان "المهارات الزوجية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى الأفراد المتزوجين لجامعة البحرين" و أيضاً دراسة شريفة والقص (2018) بعنوان "الذكاء الوجداني وعلاقتها بالتوافق الزوجي"، حيث توصلت هذه الدراسات إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجة الأفراد في التوافق الزوجي لمدة الزواج.

في المقابل تعارضت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة اولاد العيد (2022) بعنوان "التوافق الزوجي عند الاساتذة في ضوء المتغيرات، الجنس، مدة الزواج، السن، السكن"، حيث أسفرت نتائجهم عن وجود فروق في التوافق الزوجي لمدة الزواج.

خلاصة الفصل:

تم في هذا الفصل تطرقنا إلى مناقشة فرضيات الدراسة الحالية، و بعد معالجتها إحصائياً تحقق البعض منها ولم يتحقق البعض الآخر، حيث تبين وجود علاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري مما يشير الى أنه كلما زاد الإحترق النفسي انخفض مستوى التوافق الزوجي، كما أظهرت نتائج عدم وجود فروق دالة احصائيا في

الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي تبعا لاختلاف سنوات العمل ومدة الزواج باعتباره احد
العوامل الديموغرافية المدروسة.

الاستنتاج العام :

بعد تناولنا في هذا البحث موضوع الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في القطاع الإداري، تطرقنا من الناحية النظرية إلى أربعة فصول: الفصل التمهيدي، فصل الاحتراق النفسي، فصل التوافق الزوجي، وأخيرا فصل المرأة العاملة، أما الجانب التطبيقي فقد اعتمدنا فيه على المنهج الوصفي، وشمل عينة مكونة من 40 امرأة عاملة من مدينتي القرارة ومثليلى ولاية غرداية .

كان الهدف من هذا الجانب هو التحقق من فرضيات البحث وقد أظهرت نتائج دراسة الحالية على وجود علاقة ارتباطية بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، وبالرغم من مسؤولياتها داخل المنزل وخارجه تسعى المرأة جاهدة لتحقيق التوازن بين الجانبين، إلا أن الضغوط المتزايدة في العمل والأسرة تؤثر سلبا على صحتها النفسية والجسدية.

كما يمكن أن تنعكس هذه الضغوط وما يصاحبها من الاحتراق النفسي يؤثر على التواصل مع الزوج، مما يؤدي إلى مشكلات زوجية ناتجة عن ضعف الاهتمام أو عدم قدرتها على أداء مسؤولياتها الزوجية بشكل كامل، وهذا بدوره يؤثر سلبا على العلاقة الزوجية ويؤدي إلى انخفاض مستوى التوافق الزوجي.

الاقتراحات :

في ضوء النتائج السابقة يمكن تقديم بعض التوصيات التالية :

- الأخذ بعين الاعتبار اقتراح هذا العنوان "تأثير الضغوط النفسية والتغيرات أساليب حياة على التوافق الزوجي لدى الأفراد".
- تدريب النساء العاملات المتزوجات على مهارات إدارة الضغوط النفسية و أساليب التعامل معها بفعالية .
- تكثيف الدراسات للكشف عن الأعراض النفسية التي تحول دون تحقيق الغايات المهنية لدى المرأة العاملة، والوقاية من وقوعه في بعض الأمراض النفسية .
- العمل على تطوير برامج إرشادية متخصصة تستهدف هذه الفئة من العاملين، بهدف الحد من مستويات الاحتراق النفسي لديهم .
- تعزيز الوعي لدى المرأة العاملة وتقديم تدريبات عملية على استراتيجيات المواجهة فعالة ،بما يساعدهن على تجنب المواقف الضاعطة بكفاءة مع صعوبات التي تواجههن.
- ضرورة إجراء دراسات على الاسرة وعلى التوافق الزوجي بالاخض في ضوء المتغيرات الثقافية والبيئية.

قائمة المراجع:

- أسامة بارود، (2016-2017)، عمل المرأة وأثره على العلاقات الأسرية، مذكرة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم الاجتماع تنظيم وعمل، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة غرداية.
- أسماء العطية، طارق عيسوي، (2004)، الاحتراق النفسي لدى عينة من العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات بدولة قطر، مجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 45، المجلد الرابع عشر، جامعة قطر، ص ص2، 40.
- أميرة فايق أمين سيد، محمد نجيب أحمد الصبوة، (2016)، الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من الموظفين الإداريين بالمحاكم من الجنسين، المجلة المصرية لعلم النفس الاكلينيكي والإرشادي، 4(4)، جامعة القاهرة، ص ص566، 604.
- امينة فوندر، (2020-2021)، الظروف الاجتماعية للمرأة العاملة وأثرها على المسار، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، تخصص علم اجتماع تنظيم وعمل، جامعة أحمد دراية، أدرار.
- أنفال عبد العزيز الضويحي، (2018)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالإصابة بقرحة المعدة لدى عينة من المعلمات المرحلة الابتدائية، ماجستير علم النفس، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 19، جامعة الملك سعود.
- بكري رمضان، (2023)، الاحتراق الوظيفي وعلاقته بالوحدة النفسية، كلية التربية قسم الارشاد النفسي، علم النفس النمو، جامعة إدلب.
- بن زهرة عابد، (2014)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية (لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط)، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، معهد التربية البدنية والرياضية، كلية سيدي عبد الله زبالدة، جامعة الجزائر3.
- بن محمد الشهري وليد، (2009)، التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة، لنيل شهادة الماجستير قسم علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، جامعة ام القرى بمكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.

- بنيهة صالح السامرائي، (2007)، علم النفس الاعلامي (مفاهيم، نظريات، تطبيقات)، ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- ثائر أحمد غباري، خالد مُحمَّد أبو شعيرة، (2015)، التكيف مشكلات وحلول، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، دار الاعصار العلمي، الأردن، عمان.
- حداء سليمة، (2018)، الاحتراق النفسي لدى المرأة العاملة وعلاقته بالتوافق الزوجي، شهادة لنيل شهادة الماجستير، الكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الشهيد الخضر، بالولاية الوادي.
- حمير نائل، وزان ليندة، (2022)، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج، لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مُحمَّد خيضر، بسكرة.
- خوجة سعاد، (2014-2015)، التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة مُحمَّد بن أحمد، وهران2.
- زواوي منصوري، (2017)، مقياس التوافق الزوجي، مجلة افاق فكرية، العدد السادس جامعة الجيلالي لباس، سيدي بلعباس، الجزائر، ص ص203، 215.
- زينب حروزي، (2017-2018)، الدكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى حديثي الزواج، لنيل شهادة الماستر علم النفس العيادي، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة غرداية.
- زينب علي سليمان الزائدي، (2022)، الاحتراق النفسي لدى الأمهات اللبيبات ذوي اضطراب ما بعد الصدمة، مجلة الطفولة، العدد الحادي والأربعون، ليبيا.
- سامر رضوان، دلال أسعد عمار، (2014)، عمل المرأة العاملة وعلاقته بتوافقها الزوجي، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سلسلة الآداب والعلوم الانسانية، المجلد 36، العدد4، سورية، ص ص227، 239.

- سامية رحال، (2019)، التوافق الزوجي في ظل طفل توحيدي (قراءة نسقية لدراسة حالة أسرة)، مجلة دولية الدراسات التربوية والنفسية، مجلد 5، العدد 3، جامعة حسبية بن بوعلي، الشلف، ص ص 205، 252.
- سراي مهدي، (2011-2012)، الاحترق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى أساتذة المرحلتين المتوسط والثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد والصحة النفسية، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة جزائر 2.
- سعيد الظفري وإبراهيم القريوتي، (2010)، الاحترق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي الصعوبات التعلم في سلطنة عمان، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد (6)، العدد (3)، جامعة السلطان قابوس، عمان، ص ص 175، 190.
- سلاف العقون، (2016)، الاحترق النفسي لدى الأخصائيين النفسانيين قسم العلوم الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة غرداية.
- سلوى محمد الحسن سيد أحمد، (2015)، الاحترق النفسي لدى معلمات التلاميذ ذوي الاعاقة العقلية العاملات بمراكز التربية الخاصة، بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا قسم علم النفس، جامعة السودان.
- سميرة محمد جمعة أبو موسى، (2008)، التوافق الزوجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين، مذكرة تكميلة لنيل درجة الماجستير، الجامعة الإسلامية عمادة الدراسات العليا كلية التربية قسم علم النفس، غزة (فلسطين).
- سميرة محمد شند، (2000)، الاضطرابات العصابية لدى المرأة العاملة، ط 1، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة (جمهورية مصر العربية).
- سهام بلعراقب، (2016-2017)، عمل المرأة والتحصيل الدراسي للأبناء، مذكرة لنيل شهادة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة غرداية.
- سهام زنايني، عبد القادر لكحل، (2021-2022)، عمل المرأة المتزوجة وأثره على الاستقرار الأسري، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم والانسانية الاجتماعية، جامعة يحيى فارس، المدية.

- سهيلة يحيى، بورويلا نادية، (2020-2021)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالأداء الوظيفي لدى النساء العاملات المتزوجات، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة يحيى فارس بالمدينة، الجزائر.
- شهرزاد نوار، سعاد حشاني، (2015)، الاحتراق النفسي لدى رجال الحماية المدنية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 20، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، ص ص 181، 190.
- شهروري لطيفة مليكة، (2014)، التوافق الزوجي لدى الشخصية التجنبية، لنيل شهادة ماستر، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية، جامعة الطاهر مولاي، سعيدة .
- شياخ باية، (2012-2013)، الواقع المهني للمرأة العاملة في نشاط جمع الحصى، مذكرة لنيل شهادة ماجستير، تخصص علم الاجتماع، جامعة أدرار.
- صافي كلثوم عائشة، (2023)، الخصائص السيكومترية لمقياس التوافق الزوجي ليومي على البيئة الجزائرية، المجلد 8، جامعة وهران، ص ص 196، 315.
- الصغير حياة، بن عبد السلام كريمة، (2021-2022)، الضغوط المهنية التي تواجه المرأة العاملة، مذكرة لنيل شهادة ماستر الطور ل.م.، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة ابن خلدون، تيارت.
- صفاء يحياوي، (2017-2018)، أثر عمل المرأة على صحتها النفسية وعلى علاقاتها الأسرية، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه، جامعة محمد بن أحمد، وهران 2.
- صليحة غزة، (2020-2021)، الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة، مجلة الدراسات النفسية، جامعة بوضياف، مسيلة، ص ص 301، 404.
- طايبي نعيمة، (2012-2013)، علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية و النفسجسدية لدى الممرضين، رسالة مقدمة لتيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 2.
- عايب بومدين، (2016-2017)، الأثار الأسرية والاجتماعية المترتبة عم عمل المرأة خارج البيت، شهادة الدكتوراه تخصص علم النفس، جامعة وهران 2.

- عبد الرحمان سيد سليمان، (2014)، مناهج البحث، دار عالم الكتب، جامعة عين الشمس.
- عبد الكريم مصلح أحمد البحلة، (2022)، الاحتراق النفسي لدى الممرضين في المستشفيات الحكومية بأمانة العاصمة، مجلة علمية فصلية محكمة تعنى بالدراسات النفسية والتربوية، العدد 14، كلية الآداب جامعة ذمار، ص ص 1، 48.
- عدة شهيناز، عصفورة فتيحة، (2022)، التوافق الزوجي وعلاقته بالتحصيل الدراسي، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، مذكرة لنيل شهادة الماستر علم النفس المدرسي، جامعة ابن خلدون، تيارت.
- عمرو صالح، (2000)، نادي الاحتراق النفسي، ط 1، دار كتب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- غالم عبد القادر، خيبات بشرى، (2022-2023)، الاحتراق النفسي لدى عمال مصلحة الكوفيد 19 بعد جائحة الكورونا، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل.م.د، تخصص علم النفس العيادي، جامعة ابن خلدون، تيارت.
- فاطمة عشرى حسن محمد رضوان، (2018)، الخصائص السيكمومترية لمقياس اساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية، كلية التربية بجامعة الفيوم، كعدد خاص للمؤتمر 2017، رقم 381، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، مصر، ص ص 381، 405.
- فرج عبد القادر طه، السيد مصطفى راغب، (2010)، مقياس الاحتراق النفسي المهني، ط 1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- فريدة ايقارب، (2008-2009)، أثر صراع وغموض الدور المهني على الاحتراق النفسي لدى مستشار التوجيه المدرسي والمهني، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علوم التربية، جامعة الجزائر.
- فضيلة الحرش، (2017-2018)، الاحتراق النفسي و ارتباطه بالضغط المهنية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة غرداية.
- كاميليا عبد الفتاح، (1990)، سيكولوجية المرأة العاملة، مطابع نخضة مصر، القاهرة.

- كسيكيس مروة، رحمانى أم هاني، (2019-2020)، المعوقات الوظيفية للمرأة العاملة كـأستاذ في قطاع التربية والتعليم، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- كلثوم بلميهوب، (2012)، الاستقرار الزوجي، الكتاب الالكتروني لشبكة النفسية العربية، العدد (24)، الجزائر، ص ص1، 21.
- لبلالطة كميليا، (2019-2020)، الاحتراق النفسي لدى القابلات المناوبات ليلا، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.
- محامدية إيمان، بوطوطن سليمة، (2013)، المـرأة العاملة والعلاقات الاسرية الملتقى الوطني الثاني حو الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، كلية العلوم الانسانية وللإجتماعية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- محمد بدوي، (2003)، قاموس اكسفورد المحيط، إنجليزي – عربي، بيروت.
- محمد خلاصي، (2015)، اتجاهات الأزواج نحو التوافق الزوجي، مجلة العلوم الإنسانية، العدد43، جامعة قسنطينة، ص ص 732، 749.
- محمد سليمان سناء، (2005)، التوافق الزوجي و استقرار الأسرة من المنظور الإسلامي و نفسي و اجتماعي، ط 1، عالم الكتب، كلية النبات، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- مداس فاطمة، مولاياط بشرى، (2021-2022)، التوافق الاجتماعي وعلاقته بالتوافق المهني لدى المرأة العاملة، مذكرة لنيل شهادة ماستر الطور الثاني ل. م.د، جامعة ابن خلدون، تيارت.
- مراد خلاصي، (2013)، الاحتراق النفسي لدى الاطارات الجزائرية، مجلة العلوم الانسانية، العدد40، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة أم البواقي، الجزائر، ص ص286، 319.
- مراد خلاصي، (2019)، مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضين، مجلة التنظيم والعمل، المجلد7، العدد4، ص ص53، 75.

- مرزوقي احلام، بوعزة أسماء، (2022-2023)، مستوى التوافق النفسي وعلاقته بالاستقرار الزوجي لدى عينة من الطلبة الجامعيين المتزوجين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- مروة بربطل، حنين بربطل، (2021-2022)، التوافق الزوجي لدى العاملات ذوات المؤهل العلمي العالي، مذكرة لنيل شهادة الماستر، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- معتصم مختار أماني، (2018)، دور الأخصائي الاجتماعي المدرسي في علاج مشكلات سوء التوافق الأسري، دراسة ميدانية مدرسة حلويات سعد الثانوية الحكومية (للبنات)، لنيل درجة الماجستير في الخدمة الاجتماعية، كلية الدراسات العليا، جامعة النيلين.
- معروف خديجة، (2016-2017)، الاحترق النفسي لدى الأطباء الجراحين، مذكرة لتيل شهادة الماستر، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- نبال عباس الحاج محمد، (2021)، الاحترق النفسي لدى معلمي المدارس، تخصص علم النفس عيادي، المجلة العربية للنشر العلمي، العدد الثالث والثلاثون، جامعة اللبنانية، بيروت، ص ص 198، 219.
- نجمة عيسى سعيد العرفي، ناجية عقيلة فرج الحصادي، (2020)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى عينة من الممرضات العاملات بمستشفى الرج العام، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، المجلد(1)، العدد(4)، جامعة نغازي وجامعة عمر المختار، ص ص 339، 350.
- نشوة كرم عمار أبوبكر دردير، (2007)، الاحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ.ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، تخصص النفس التربوي والصحة النفسية، جامعة الفيوم.
- هبة محمد عبد الحميد على، (2021)، الخصائص السيكمومترية المقياس التوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في مجال التعليم، كلية التربية للطفولة المبكرة - جامعة الفيوم ، المجلد الخامس عشر-العدد الخامس عشر، ص ص 1642، 1675.

- هواري أحلام، (2020)، الاحتراق النفسي لدى مستشاري التوجيه والارشاد المدرسي والمهني، مجلة التكامل، العدد(8)، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، ص ص1، 26.
- يمينة مدوري، (2022)، الاحتراق النفسي – قراءة في الأدبيات السيكولوجية، مجلة نوميروس الأكاديمية، المجلد الثالث، العدد الاول، سكيكدة (الجزائر)، ص ص214، 232.

المراجع الأجنبية:

- Abeer Jibreel Mshharawi, Somaya khalifa Muhammad Al-Mahdi ,(2022), Psychological burrout and its relationship to emotional balance among a sample of psychologists worting with battered women, volume(6), Issue (54), Butana University, sudan.
- Doaa Tony Abdul Jaber Muhammad, (2023) Researcher Department of psychology, Faculty of Arts, Port Said Univ, Psychological Stress and Its Relation to Marital , Compatibility, among Early Married Couples , Vol 2 , No 1, Journal of Sustainable Development in Social and Environmental Sciences, JSDSES.
- karris Mccollum, (2019),the working wife.athree – pronged model of marriage and women employment .university of Akron ,williams Honors college ,Honors Research projects ,the Dr ;Gary Band Pamela Williams Honors College Fall201.
- Leila Iravani, Khadija Iravani Abbariki, (2013), ,MA, Department Family Counseling, Central Tehran Branch,

Islamic Azad University, Tehran, Iran. The Effect of Sternberg's Tridimensional Intelligence on Marital Compatibility, Volume 4, Number 1.

-zined sadoudi, (2024), Marital compatibility and its role in family stability -1308, International journal of Early childhood Special Education INT .Vol16 ,university of Bouira (Algeria).

الملاحق

الملحق رقم (01): مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش

أختي تحية طيبة:

في إطار تحضير لمذكرة تخرج مقترحة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي تحت عنوان الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في الإدارة، تم اخذ مقياس الاحتراق النفسي من دراسة لبلاطة كميليا (2019-2021).

تعليمية المقياس:

قم بتحديد تكرار ما تشعرين به من خلال العبارات التالية بوضع علامة (X) في مكان المناسب بعد قراءة كل فقرة من الفقرات جيدا.

البيانات الشخصية: الاسم: السن: المهنة:

الحالة الاقتصادية:

- ساعات العمل: أقل من 6 ساعات ☐ من 6 إلى 8 س ☐ أكثر من 9 ساعات ☐
- عدد سنوات العمل: أكثر من 10 سنوات ☐ مدة الزواج: أكثر من 10 سنوات ☐
- أقل من 10 سنوات ☐ أقل من 10 سنوات ☐

العبارة	أبدأ	أحياناً خلال السنة	مرة في الشهر	أحياناً خلال الشهر	مرة في الأسبوع	أحياناً خلال الأسبوع	يوميًا
1- أشعر أن عملي يستنفذني انفعاليًا							
2- أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية كل يوم من عملي							
3- أشعر بالإرهاك حينما استيقظ في الصباح وأعرف أن على مواجهة							
4- يمكنني فهم بسهولة ماذا يحس عملائي							
5- أشعر أني أتعامل مع بعض عملائي وكأنهم أشياء لا بشر							
6- أن التعامل مع الناس طوال اليوم يسبب لي الاجهاد							
7- أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل عملائي							
8- أشعر بأنني أفقد السيطرة بسبب عملي							
9- أشعر بأن تأثيري ايجابي بسبب عملي مع الناس							
10- أصبحت أكثر قسوة مع الناس بسبب عملي							
11- أشعر بالانزعاج والقلق لأن عملي يزيد من قسوة عواطفني							
12- أشعر بالحياة والنشاط							
13- أشعر بالإحباط من ممارستي لعملي							

							14- اشعر بانني اعمل في هذه المهنة بإجتهاد كبير
							15- حقيقة لا اهتم بما يحدث لبعض عملائي
							16- ان العمل بشكل مباشر مع الناس يؤدي لضغوط كبير
							17- استطيع بسهولة جو نفسي مريح مع عملائي
							18- اشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء عملي مع عملائي
							19- انجزت اشياء كثيرة ومهمة ذات قيمة في ممارستي لهذه المهنة
							20- اشعر وكأنني اشرفت على النهاية نتيجة ممارستي لهذه المهنة
							21- اتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارستي لهذه المهنة
							22- اشعر ان بعض عملائي يلوموني عن بعض مشاكلهم

الملحق رقم (02): مقياس سبينر لتوافق الزوجي

التعليمة: حاولي من فضلك أن تحددتي بالتقريب درجة التوافق بينك و بين زوجك في المجالات الآتية، حيث نضع علامة (X) في الخانة المناسبة:

لا تتفق	لا تتفق	لا تتفق	تتفق	تتفق	تتفق
دائما	غالبا	أحيانا	أحيانا	غالبا	دائما

						1-تسيير ميزانية الأسرة
						2-المجال الخاص بالترفيه و الاستجمام
						3- الأمور الدينية
						4- التعبير عن الحب و العاطفة
						5- معاملة الأصدقاء
						6- العلاقة الجنسية
						7-مجاراة الأعراف و التقاليد العامة
						8- فلسفة الحياة
						9-معاملة أسرة الطرف الأخر
						10- تقدير الأمور
						11- الوقت الذي تقضيه معه
						12- اتخاذ القرارات
						13- الأعمال المنزلية

						14- قضاء وقت الفراغ
						15- المسار المهني

في كل وقت	معظم الوقت	في أكثر الأحيان	من حين لآخر	نادر	أبدا	
						16- كم مرة ناقشت أو فكرت في الطلاق
						17- كم مرة حدث وأن ترك زوجك البيت اثر شجار
						18- الى أي مدى ترى أن الأمور بينك وبين زوجك تسير بشكل جيد
						19- هل تطلع زوجك على اسرارك الخاصة
						20- هل تشعر بالندم على زوجك
						21- كم مرة يحدث أن تتشاجر مع زوجك
						22- كم مرة يحدث أن تقلق وتثور أعصابك على زوجك

يومية	غالب الأيام	في أكثر الأيام	أحيانا	نادرا
23- هل تقبلي زوجك				

في جميعها	في معظمها	في بعضها	في قليل منها	لا تشترك
24- هل تشترك مع زوجك في نشاط خارج المنزل				

ابدا	اقل من مرة في الشهر	مرة او مرتين في الشهر	مرة او مرتين في الاسبوع	مرة في اليوم	اكثر من ذلك
25- هل تشترك مع زوجك في حوار					
26- هل تضحك و تمنح مع زوجك(تك)					
27- هل تشترك مع زوجك(تك) في نقاش فكري هادئ					
28- هل تشترك مع زوجك(تك) في مشروع عملي					

حددي ان كانت العبارة التالية من بين مشاكلك مع زوجك في الأسابيع القليلة الماضية:

لا	نعم	
		29- ارهاق وعدم استعداد لممارسة العلاقة الجنسية
		30- عدم اظهار الحب والمشاعر العاطفية

افصى	تعييس	تعييس	سعيد	سعيد	سعيد	سعيد
درجات	تماما	قليلا	جدا	تماما	بشكل	ممتاز
التعاسة						
31- ماهي الدرجة الأكثر تعبيرا عن شعورك بالسعادة في حياتك الزوجية						

32- ماهي العبارة الأكثر تعبيرا عن موقفك من مستقبل علاقتك الزوجية:

- ☐ أريد بشدة أن تنجح علاقتي الزوجية، وأنا على استعداد للتضحية بكل شيء من أجل ذلك.
- ☐ أريد أن تنجح علاقتي الزوجية، وأنا على استعداد لبذل كل شيء من أجل ذلك.
- ☐ اريد أن تنجح علاقتي الزوجية، وأنا على استعداد للمساهمة بنصيب من أجل ذلك.
- ☐ سأكون سعيدا إن نجحت علاقتي الزوجية، لكن لا أستطيع أن نبذل أكثر مما قدمت من أجل ذلك.
- ☐ سأكون سعيدا إن نجحت علاقتي الزوجية، لكن أرفض أن أبذل أكثر مما قدمت من أجل ذلك.
- ☐ لن تنجح علاقتي الزوجية، ولا يوجد ما يمكن فعله من أجل تدارك ذلك.

الملحق رقم (03): الصدق والثبات للمقاييس:

T-Test

Group Statistics					
	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاحتراف	العليا	10	90,7692	8,13587	2,25648
	الدنيا	10	59,7692	4,08562	1,13315

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
				F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
		Lower	Upper							
الأحرف	Equal variances assumed	10,052	,004	12,277	24	,000	31,00000	2,52502	25,78861	36,21139
	Equal variances not assumed			12,277	17,690	,000	31,00000	2,52502	25,68846	36,31154

T-Test

Group Statistics					
	العينة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
التوافق	العليا	10	114,7692	8,50641	2,35925
	الدنيا	10	62,0769	15,96591	4,42815

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الموافق	Equal variances assumed	21,711	,000	10,502	24	,000	52,69231	5,01743	42,33685	63,04776
	Equal variances not assumed			10,502	18,305	,000	52,69231	5,01743	42,16365	63,22097

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.594	22

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.935	32

الملحق رقم (04): التوزيع الطبيعي

Explore

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الاحترق	.153	40	.019	.923	40	.009
التوافق	.091	40	.200 [*]	.987	40	.914

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

الملحق رقم (05): معامل بيرسون

Correlations		
	الاحترق	التوافق
الاحترق		
Pearson Correlation	1	-,334*
Sig. (2-tailed)		,035
N	40	40
التوافق		
Pearson Correlation	-,334*	1
Sig. (2-tailed)	,035	
N	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الملحق رقم (06): الفرضيات

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

T-Test

Group Statistics					
	العمل سنوات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاحترق	1,00	25	92,4800	13,01000	2,60200
	2,00	15	89,2000	16,57106	4,27863

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الاحترق	Equal variances assumed	.397	.532	.696	38	.491	3.28000	4.71106	-6.25704	12.81704
	Equal variances not assumed			.655	24.329	.519	3.28000	5.00770	-7.04799	13.60799

T-Test

Group Statistics					
	الزواج حدة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاحترق	1,00	20	92,4500	12,08511	2,70231
	2,00	20	90,0500	16,50351	3,69030

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الاحترق	Equal variances assumed	1,399	,244	,525	38	,603	2,40000	4,57392	-6,85943	11,65943
	Equal variances not assumed			,525	34,826	,603	2,40000	4,57392	-6,88722	11,68722

T-Test

Group Statistics					
	العمل سنوات	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الزواج... التوافق	1,00	25	24,7600	6,17981	1,23596
	2,00	15	22,2000	4,87266	1,25812

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الزواج... التوافق	Equal variances assumed	2,218	,145	1,367	38	,180	2,56000	1,87239	-1,23046	6,35046
	Equal variances not assumed			1,452	35,030	,156	2,56000	1,76365	-1,02029	6,14029

t-test

Group Statistics

	الزواج مدة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الزواج مدة التوافق	1,00	20	24,7000	6,37512	1,42552
	2,00	20	22,9000	5,15956	1,15371

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
الزواج مدة التوافق	Equal variances assumed	2,242	,143	,982	38	,333	1,80000	1,83389	-1,91252	5,51252
	Equal variances not assumed			,982	36,418	,333	1,80000	1,83389	-1,91782	5,51782