

# الاحترق النفسي لدى المرأة العاملة وعلاقته بالتوافق الزواجي

- دراسة ميدانية على عينة من الاستاذات لمرحلة التعليم المتوسط

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص: ارشاد وتوجيه

إشراف الدكتورة:

إعداد الطالبة:

د. الزهرة الأسود

- سليمة حذاء

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
د. أحمد جلول	استاذ محاضر - أ -	جامعة حمه لخضر - الوادي -	رئيسا
د. الزهرة الاسود	استاذ محاضر - أ -	جامعة حمه لخضر - الوادي -	مشرفا ومقررا
د. سميرة عمامرة	استاذ محاضر - ب -	جامعة حمه لخضر - الوادي -	مناقشا

السنة الجامعية: 2018/2017

# شكر وتقدير

أشكر الله العلي القدير وأحمده على توفيقى لإنجاز هذا العمل المتواضع ، كما أقدم خالصة تشكراتي الى الدكتورة المشرفة " لسود الزهرة " التي أفادتني وساعدتني بنصائحها وتوجيهاتها التي كانت في الصميم ، كل الاحترام والتقدير لها .

كما أتوجه بشكري وعرفاني الى كل الاساتذة الذين ساهموا في تكويني وتزويدي بالمعارف والعلوم .

أشكر كل من ساعدني لاتمام هذه الاطروحة ، ومن مدراء، أستاذات ، زملاء ممن وفرو لي مناخا مناسباً لتطبيق الآداة .

## ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة تكونت من 200 استاذة متزوجة وعاملة بمرحلة التعليم المتوسط في ولاية الوادي.

وقد تمحورت الدراسة حول التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى الأستاذات المتزوجات؟
- 2- ما مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات عينة الدراسة؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى الأستاذات عينة الدراسة؟

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات اللواتي يعانين من احتراق نفسي باختلاف مدة الزواج؟

وللإجابة على تساؤلات الدراسة صيغت الفرضيات الآتية:

- 1- تُعاني الأستاذات المتزوجات من مستوى احتراق نفسي مرتفع.
- 2- تعاني الأستاذات المتزوجات من توافق زوجي منخفض.
- 3- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى الأستاذات المتزوجات.

4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات اللواتي يعانين من احتراق نفسي باختلاف مدة الزواج.

وقد تحددت الدراسة الحالية بالمنهج الوصفي الارتباطي، واختيرت العينة بطريقة عشوائية بسيطة من مجموعة من المتوسطات بولاية الوادي، وقد اعتمدت أداتين في جمع البيانات هي: أداة تقيس "الاحتراق النفسي"، وأداة تقيس "التوافق الزوجي"، وقد طبقت الأدوات بعد دراسة خصائصها السيكومترية، والتأكد من صلاحيتها للاستخدام على عينة الدراسة الأساسية.

وكانت الأساليب الإحصائية المستخدمة مقتصرة على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعالجة الفرضيتين الأولى والثانية، ومعامل الارتباط بيرسون بقياس الفرضية الثالثة، وتحليل التباين الأحادي لمعالجة الفرضية الأخيرة، إذ تمّ التوصل إلى النتائج الآتية:

- تعاني الأستاذات المتزوجات في ولاية الوادي من مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي، على مستوى أبعاده الثلاث وهي: الإجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر، تدني الإنجاز الشخصي.
  - تعاني الأستاذات المتزوجات في ولاية الوادي من مستوى منخفض من التوافق الزوجي على مستوى أبعاده الأربع وهي: الرضا بين الطرفين، الانسجام بين الطرفين، الإجماع بين الطرفين، التعبير عن العواطف.
  - لا توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى الأستاذات المتزوجات.
  - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات اللواتي يعانين من احتراق نفسي باختلاف مدة الزواج.
- وقد تمّ تفسير نتائج هذه الدراسة في ضوء نتائج بعض الدراسات السابقة وبناء على الواقع المعاش، وخلصت الدراسة إلى تقديم بعض الاقتراحات الموجهة للمهتمين بالميدان المهني.

## **Study Summary:**

The current study aims at finding out the relationship between psychological combustion and marital compatibility among a sample of married female teachers working in middle education in the Wilayat of Wadi.

The study focused on the following questions:

- 1 - What level of psychological combustion of married professors?
- 2 - What is the level of marital compatibility of female professors sample study?
3. Is there a statistically significant correlation between psychological combustion and marital compatibility among female professors?
- 4- Are there any statistically significant differences in the level of marital compatibility among female professors who suffer from psychological combustion according to the duration of marriage?

To answer the questions of the study, the following hypotheses were formulated:

1. Married women suffer from a high level of psychological combustion.
2. Married women suffer from a low marriage consensus.
- 3 - There is a correlation between the inverse statistical function between the psychological combustion and marital compatibility of married professors.
- 4 - There are differences of statistical significance in the level of marital compatibility of female professors who suffer from the burning of psychological differences in the duration of marriage.

The study was determined by a descriptive descriptive approach. The sample was selected in a simple random way from a group of averages in the Wilayat of the valley. Two tools were used in the data collection: a tool that measures "psychological combustion" and a tool that measures "marital compatibility." The tools were applied after studying their psychometric characteristics, And to be valid for use on the basic study sample.

The statistical methods used were limited to the arithmetical averages and standard deviations for the treatment of the first and second hypotheses, the Pearson correlation coefficient by measuring the third hypothesis, and the

analysis of the mono-variance to address the last hypothesis. The following results were obtained:

- married women in the state of the valley suffer from a high level of psychological combustion, at the level of the three dimensions: emotional stress, sagging feelings, low personal achievement.
- married women in the Wilayat of Wadi suffer from a low level of marital compatibility in its four dimensions: satisfaction between the parties, harmony between the parties, consensus between the parties, expression of emotions.
- There is no inverse correlation between psychological combustion and marital compatibility of married female teachers.

There were no statistically significant differences in the level of marital compatibility among female professors who suffer from psychological combustion according to the duration of marriage.

The results of this study were explained in light of the results of some previous studies and based on the reality of the pension. The study concluded that some suggestions were made to those interested in the professional field.

## فهرس المحتويات

الاهداء

الشكر والتقدير

ملخص الدراسة

فهرس المحتويات

فهرس الجداول

فهرس الاشكال

1..... المقدمة

## الجانب النظري

### الفصل الاول :موضوع الدراسة

7..... 1-الإشكالية:

12 ..... 2-فرضيات الدراسة:

12 ..... 3-أهداف الدراسة:

5- تحديد مصطلحات البحث إجرائياً:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.

1-الاحترق النفسى:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.

2-التوافق الزوجى:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.

14 ..... 6-الدراسات السابقة:

أ- الدراسات التى تناولت الاحترق النفسى:..... 14

ب- الدراسات التي تناولت التوافق الزوجي: ..... 17

## الفصل الثاني: الاحتراق النفسي

1- مفهوم الاحتراق النفسي: ..... 21

أ-المفهوم اللغوي: ..... 22

ب-المفهوم الاصطلاحي: ..... 22

2-مراحل حدوث الاحتراق النفسي: ..... 25

1-مرحلة الحماس: ..... 26

2-مرحلة الخمود: ..... 27

3-مرحلة الإحباط: ..... 27

4-المرحلة اللامبالاة: ..... 27

5-مراحل الاحتراق عند اتييزر (Etiezer): ..... 28

3-أبعاد الاحتراق النفسي: ..... 29

أ-الإنهاك الانفعالي: ( Emotional Exhaustion ) ..... 29

ب-تبلد المشاعر(اللاشخصنة) ( Depersonalization ) ..... 30

ج- نقص الإنجاز الشخصي: ( Lower Accomplishment personal ) ..... 30

د- الهالة المحيطة ببعض المهني الاجتماعية: ..... 32

ه- ظاهرة التطبيع الاجتماعي: (Socialization) ..... 32

أ-أسباب متعلقة بالفرد (مستوى فردي): ..... 33

ب-أسباب متعلقة بالجانب الاجتماعي (المستوى الاجتماعي): ..... 35

5-أعراض الاحتراق النفسي: ..... 38

39	أ-الأعراض النفسية الانفعالية:
39	ب-الأعراض السلوكية "العلائقية":
39	ج- الأعراض العضوية "البدنية":
41	6-الآثار الناجمة عن الاحتراق النفسي:
41	1-الآثار النفسية:
42	2- الآثار الفسيولوجية للاحتراق النفسي:
42	أ- تأثير الاحتراق النفسي على المحاور الغدية الرئيسية:
42	أ-1- المحور التناسلي التكاثري:
43	أ-2 محور النمو:
43	أ-3 محور الدرق:
44	ب-تأثير الاحتراق على المراكز العصبية:
45	ج- الآثار المهنية للاحتراق النفسي:
45	ج-1 آثار على أداء الفرد:
45	ج-2 آثار اجتماعية:
46	7-النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:
46	1-مقاربات ونتائج الاحتراق النفسي:
46	1-1 مقارنة التحليل النفسي:
47	2-1 المقاربة البنائية:
47	3-1 المقاربة الجشطالتيّة:
48	4-1 المقاربة الوجودية:

- 49 ..... 5-1 المقاربة النفس اجتماعية:
- 49 ..... 6-1 نموذج زملة التكيف العام لهانز سيللي:
- 51 ..... 3-تعليق عن النظريات:
- 52 ..... 8-الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي:
- 52 ..... 1-الوقاية:
- 52 ..... أ- بناء الذات الإيجابية:
- 53 ..... ب- الاسترخاء والتأمل:
- 53 ..... ج- بعض الاستراتيجيات المعرفية:
- 54 ..... د- المساندة الاجتماعية:
- 55 ..... 2-العلاج من الاحتراق النفسي :
- 57 ..... أ. على المستوى الشخصي:
- 57 ..... ب. على مستوى المشكلة:

## الفصل الثالث: التوافق الزوجي

- 61 ..... 1- مفهوم التوافق الزوجي:
- 63 ..... أ - المفهوم المعجمي للتوافق الزوجي:
- 63 ..... أ.1 المفهوم في المعاجم العربية:
- 64 ..... ب. المفهوم في موسوعات علم النفس:
- 64 ..... ج- المفهوم النفسي للتوافق الزوجي Marital adjusment:
- 67 ..... 2- مجالات التوافق الزوجي:
- 67 ..... أ-مجال التوافق العاطفي:

- 68 .....ب- مجال التوافق الجنسي:
- 70 .....ج. مجال التوافق النفسي:
- 71 .....د. مجال التوافق الديني:
- 72 .....هـ- مجال التوافق العمري:
- 73 .....و- مجال التوافق الاجتماعي:
- 74 .....3- العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي:
- 74 .....1 - الشخصية:
- 75 .....2 - الحب المتبادل:
- 76 .....3 - الجانب الجنسي العاطفي:
- 77 .....4 - الاختيار الزوجي:
- 78 .....5 - رعاية الحقوق والواجبات:
- 78 .....5 - 1- حقوق الزوج على زوجته:
- 79 .....5- 2- حق الزوجة على زوجها:
- 79 .....6 - العمر عند الزواج:
- 80 .....4- آثار التوافق الزوجي:
- 84 .....5- معوقات التوافق الزوجي:
- 84 .....أ- البعد النفسي:
- 84 .....ب- البعد الشخصي:
- 85 .....ج- البعد الثقافي:
- 85 .....د- البعد الاجتماعي:

85	و- البعد المادي: .....
85	ه- البعد الأخلاقي: .....
85	6- النظريات المفسرة للتوافق الزوجي: .....
85	1- النظرية الدور rôles theory وصراع الدور rôles conflit: .....
86	2- النظرية السلوكية: beharroral theory: .....
86	3- نظرية التحليل النفسي: psychomalytic theory: .....
87	4- نظرية الذات لروجرز: Rogers: .....
88	5- نظرية الربح النفسي الزوجي: Psycho.spiritual. profit theory: .....
90	7- أساليب تنمية التوافق الزوجي: .....
93	خلاصة الفصل .....

## الجانب الميداني

### الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد: .....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
1 - منهج الدراسة: .....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
2- حدود الدراسة: .....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
3- عينة الدراسة: .....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
أ-عينة الدراسة الاستطلاعية: .....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
ب-عينة الدراسة الأساسية: .....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
4-أدوات جمع البيانات: .....	خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.

- 1-4 الاجتهاد الانفعالي:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 2-4 تبلد المشاعر:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 3-4 الإنجاز الشخصي:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- أ. صدق وثبات المقياس:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 4-4 مقياس التوافق الزوجي:(DAS):.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- أ-صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية : .....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- ب- ثبات المقياس في الدراسة الحالية: .....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 5- الأساليب الإحصائية:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.

## الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة الأساسية

- تمهيد:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
1. عرض النتائج: .....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 1- عرض نتائج الفرضية الأولى:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 2- عرض نتائج الفرضية الثانية:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 5- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى: .....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: .....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 3-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة: .....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- 4-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة: .....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.

119..... خلاصة عامة

120..... : الاقتراحات

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

- جدول رقم (1) : يمثل قائمة لقوى النمو التكامل في مقابل الإحباط والتفكك في العلاقات بين الزوجين ..... 67
- جدول رقم(2): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المؤسسات التعليمية..خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- جدول رقم (3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب أقدمتهم في العمل:..خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- جدول رقم (4): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مدة الزواج ....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- جدول رقم (5): تصنيف درجات مقياس ماسلاش حسب مستويات الاحتراق النفسي ...خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- جدول رقم (6): صدق المقارنة الطرفية من خلال قيمة(ت) بين المجموعتين منخفضي ومرتفعي الاحتراق النفسي.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- جدول رقم (7): صدق المقارنة الطرفية من خلال قيمة(ت) بين المجموعتين منخفضي ومرتفعي التوافق الزوجي .....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- جدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الاحتراق النفسي ...خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- جدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق الزوجي. . خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.
- جدول رقم (10): معاملات الارتباط بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي بأبعاده الأربعة .....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.

جدول رقم (11): الفروق في مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات اللواتي يعانين من احتراق نفسي باختلاف مدة الزواج.....خطأ! الإشارة المرجعية غير معرفة.

## قائمة الاشكال

- الشكل رقم (1) : النموذج الثلاثي لسيرورة الاحتراق من قبل (Maslach, Jackson, ) 31
- الشكل رقم (2): يوضح مسببات الاحتراق النفسي ..... 38
- الشكل رقم (3): يوضح تشكل اعراض الاحتراق النفسي ..... 40
- الشكل رقم (4) : الهرمون الموجه لقشرة الكظر في النخامي ACTH ..... 42
- الشكل رقم (5) :العلاقة بين محور الوطاء النخامي، وبين محاور النمو والدرق..... 44
- الشكل رقم (6): أطوار الاستجابة للاحتراقات الوظيفية ومظاهرها في نظرت سيلبي..... 51
- الشكل رقم (7) تأثير الاختيار الزوجي على الاستقرار الزوجي ..... 77
- الشكل رقم (8) علاقة الآباء بالأبناء..... 83

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وسخر له كل ما في الأرض من أجل العيش والاستمرار، ولكونه كائن اجتماعي بطبعه فلا يمكنه العيش بمفرده، بل ضمن جماعة تتطلب وجود أفراد متفاعلين، وما يتسم به عصرنا هذا هو السرعة وسيطرة الوسائل التكنولوجية على الحياة اليومية ومتطلباتها، وأصبحنا نترعرع في كنف الضغط والقلق والتوتر الذي أجهد الإنسان عموماً بمتطلباته التي لا تنتهي.

إن المرأة العاملة تقوم بالعديد من الأدوار، وتحمل أعباء جسمية ونفسية كبيرة، فهي تعمل في مؤسسة أو هيئة عامة، وتحمل مشاكل وضغوطات متعلقة بهذه الوظيفة مما ينجر عنها من نتائج وتبعات، فالمرأة العاملة وخاصة الأستاذة تعاني إرهاصات تثقل كاهلها، فتجدها في الكثير من الأحيان تعاني من مشاكل صحية كالإجهاد والتعب والتوعكات الصحية المختلفة، ناهيك عن المعاناة النفسية كالقلق والتوتر والاحباط، كل هذه الآثار السلبية التي تخلفها ضغوطات العمل تحملها المرأة معها إلى البيت تاركة بجوارها آثاراً واضحة على الزوج والأبناء، لأن الحياة سيرورة متواصلة يؤثر كل جانب فيها على الآخر، ولكون المرأة العنصر الفعال والحيوي في المجتمع، وأسرتها في سلامتها تسلم أسرتها وكل مجتمعها.

ولا يخفى علينا أن الأسرة هي اللبنة الأساسية للمجتمع، وعليه بقدر وجود التوافق في أسر هذا المجتمع بقدر قوته وصلابته وزيادة إنتاجه، فمما لا شك فيه أن التوافق يضيف نوعاً من الاستقرار النفسي على جميع أعضاء الأسرة، وهذه العلاقة الإيجابية بين الزوجين يجني ثمارها الأبناء الذين يعيشون في كنف التفاهم والمحبة، وهذا ينعكس على كل عضو من أعضاء الأسرة في أداء مهامهم بشكل صحيح ومنسجم، وإذا نظرنا للأستاذة نجدها عضوة محورية في أسرتها ويقع عليها أعباء ومسؤوليات أخرى مثل: أين تترك أبنائها في وقت دوامها؟، من يحافظ على هؤلاء الأبناء؟، هل هم في أيادي أمينة؟، بالإضافة إلى توفير المتطلبات المالية، ورعاية الحقوق الزوجية...

ولقد أشار كمال مرسي (1998) إلى أنه يجب أن يسهم كل من الزوجين في أداء مثل تلك المسؤوليات بدرجات مختلفة، وبناء عليه فإن التفاعل الزوجي يتأثر بكفاءة كل من الزوجين في أداء هذه الأدوار.

فالأستاذة التي تدرك كل تلك الضغوط ولا تستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة ومع استمرارها، فإنها تصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي وتعد هذه المرحلة أخطر المراحل التي قد يصل إليها الفرد، وهذا يؤثر على بيئته الوظيفية والأسرية.

ومما لا شك فيه، فإن الاحتراق النفسي يعاني منه وبصورة كبيرة الأفراد الذين يعملون بالمهن التي تتطلب التعامل مع الجمهور، لما قد يمثله هذا التعامل من ضغوط على الفرد، ولا شك أن مهنة التدريس تعد من تلك المهن، وما ينتج عنها من ضغوط.

وعليه فإن الاحتراق النفسي يعتبر ظاهرة برزت بشدة في الآونة الأخيرة، واهتم بعض الباحثين بدراساتها لما لها من آثار خطيرة على الأستاذات والتلاميذ، وكذلك المؤسسة التربوية، وحتى المجتمع بأكمله.

ولهذا فإن هذه الظاهرة تصيب المرأة العاملة بصفة خاصة، نظرا لزيادة ما عليها من أعباء مهنية، إضافة إلى الأعباء الأسرية، فقد أشارت سوزان بسيوني (2004) إلى أن المرأة العاملة خارج البيت، والتي تقع عليها ضغوط نفسية قد تعرضها لصراع الدور بين العمل والمنزل، وهذا قد يؤدي بها إلى حالة من الإنهاك النفسي الحاد الذي ينتج عنه الاحتراق النفسي، وأن مجتمعها يعول عليها في استقراره وتطوره لما لها من دور فعال، خصوصا وأن عدد النساء العاملات يتزايد بصورة كبيرة، وأن الأسرة المتماسكة والمتوافقة تجد أن للمرأة الدور الأعظم فيها، لذلك جاءت هذه الدراسة لتتطرق إلى موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في قطاع التربية والتعليم في مرحلة المتوسطة.

وقد تناولت هذه الدراسة في فصلها الأول: تحديد الإشكالية وتساؤلاتها، فرضيات الدراسة، أهدافها وأهميتها، وكذا تحديد التعاريف الاجرائية للمتغيرات، ثم الدراسات السابقة. أما الفصل الثاني: فقد تناول الاحتراق النفسي بلمحة تاريخية، وتعريفاته، وكذا مراحل وأبعاده وأسبابه وأعراضه وآثاره، والنظريات المفسرة له، وأساليب إدارة وعلاج هذه الظاهرة.

أما الفصل الثالث: تناول التوافق الزوجي بالتعريف، وذكر مجالاته والعوامل المؤثرة فيه، آثاره، معوقاته، نظرياته وأساليب تنميته لدى المرأة العاملة.

أما الجانب الميداني؛ فقد تم التطرق فيه إلى الإجراءات المنهجية للدراسة: حيث تضمن المنهج المتبع، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، أدوات الدراسة، والأساليب الإحصائية المستخدمة، وبعدها تم عرض ومناقشة النتائج وتحليلها على ضوء الفرضيات المطروحة، ثم

أدرج الاستنتاج العام، وجملة من الاقتراحات التي قد تهّم أي باحث قصد مواصلة البحث في الموضوع لتوسيع وتعميم نتائجه.

# الجانب النظري

# الفصل الاول

## موضوع الدراسة

## الفصل الاول :موضوع الدراسة

- 1- تحديد الاشكالية
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- اهمية الدراسة
- 5- تحديد مصطلحات البحث إجرائيا:
- 6- الدراسات السابقة

## 1- الإشكالية:

إن الضغوط النفسية والمشكلات التي يعيشها الإنسان في الوقت الحالي، تستحدث العديد من المصطلحات في مجال علم النفس، حيث يُعد القلق والإرهاك النفسي والاحترق النفسي وغيرها... ظواهر نفسية تتطلب التمعن بجدية ودقة ودراستها وزيادة البحث فيها بهدف الكشف عن طبيعتها، والعوامل المؤدية لها، وضبط مسبباتها، وكيفية تفادي الآثار السلبية الناتجة عنها، فإن العامل يشعر بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه بالمستوى الذي يتوقعه الآخرون، وذلك نظرا للمعوقات التي تواجهه أثناء قيامه بعمله، وتعيق المسار الحسن لحياتهم المهنية أو الشخصية، كما تؤثر على كيفية تعاملهم مع المشكلات التي تواجههم.

هذا؛ ويعتبر الأستاذ محرك العملية التعليمية في المجتمع المدرسي في جميع دول العالم، رغم كل الانفتاحات والتطورات، فإن دور الأستاذ لم يتأثر أبداً، فإن المتغيرات الواقعة في المنظومة التربوية تستلزم وجوباً توفير كفاءات ومهارات عالية تساعد الأستاذ في عمله بفعالية، وكل هذه الأمور قد ترهق الأستاذ وهناك عوامل ضاغطة تجعل من الأستاذ يعاني أثناء أداء عمله، ومن بين هذه العوامل قد نذكر التغيرات المستمرة في المناهج والمقررات، اكتظاظ الأقسام، عدم قابلية التلاميذ للتعليم، ضعف الأجر الذي يتقاضاه الأستاذ، الصراعات الداخلية بالمؤسسة، نقص التكوين، وهناك العديد من المؤشرات التي تدل على الوضعية الصعبة التي يتلقاها الأستاذ أثناء عملية التدريس، مما يؤثر حتماً على الحالة النفسية للأستاذ، وتجعله يشعر بالتوتر والإجهاد الانفعالي، وينتج عن هذا قلة الإنجاز المهني الناتج عن عدم الرضا الوظيفي، فالأستاذ الذي لا يحسن التعامل مع ما تتطلبه مهنة التدريس، قد يصبح هذا الفرد يعاني من ضغط مهني ناتج عن بيئة العمل.

إن الاحترق النفسي لدى الأساتذة لديه مؤثرات عديدة، إذ ذكرت دراسة هشام وطاحون (1993) إلى أن الأستاذ يعاني من بعض المشكلات المرتبطة بمهنة التدريس، كزيادة عدد ساعات العمل، عدم القدرة على ضبط سلوك التلاميذ، عدم التكوين في

التخصص، عدم التحكم في متطلبات المهنة، وغيرها من الأسباب، الأمر الذي أدى ببعض الباحثين إلى ربط مهنة التدريس بالضغط النفسية. (طاحون، 1993، 295)

إن ظاهرة الاحتراق النفسي تصيب المهنيين الذين يواجهون معوقات تحوّل دون قيامهم بالمهام المسندة إليهم بصورة كاملة، وهذا يجعلهم يشعرون بالتقصير والعجز، وغالباً ما يترتب على هذا الوضع حدوث الضغط النفسي، والإنهاك النفسي لدى الأستاذ. (دواني وآخرون، 1989، 253-237).

وإن شعور الأستاذ بالنقص وتدني مفهوم الذات لديه وانخفاض الثقة بالنفس، والإحباط والغضب وفقدان روح المبادرة والإنجاز وإهمال الأولويات الشخصية، كل ذلك يجعله لا يقوم بمهامه على أحسن وجه، فقد أكدت دراسة Maslach (1984) التي هدفت إلى قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة كبيرة يعملون في المهن ذات الصلة بالخدمات الاجتماعية والإنسانية أن الأساتذة يعانون من درجة مرتفعة من الاحتراق النفسي، وعلى أن الاحتراق النفسي يعبر عن لغة عامة فهو اللفظ الذي يستعمله أغلب الأفراد لوصف التناذر والمقومات التي يقاومون بها.

ولهذا فالاحتراق النفسي تتعدى آثاره على كل من يتعامل معهم الأستاذ سواء في المدرسة أو خارجها؛ فهو يعتبر من المشكلات التي تعرقل الأساتذة عن تقديم مهامهم على أحسن وجه، فضلاً عن أنها تلحق الضرر بهم، فتجعلهم يشعرون بالضيق وتبلد المشاعر، والإنهاك الانفعالي وشعورهم بالسلبية نحو عملهم ومستلزماته، وقد يتخلى الأستاذ على مهنة التدريس ما لم يجد المساندة الفعالة من الآخرين.

وعليه فإن الأعراض التي تتجرّ عن ضغوط مهنة التدريس، نتائجها لا تمس الأستاذ فقط بل حتى أسرته، ومجتمعه ككل، وهنا نتضح لنا المشكلة وأهمية دراستها، فقد تتأثر جميع العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، ويصبح المعلم يعيش في عالم لوحده، يكون قد فضله هو، كما تتأثر علاقاته العائلية وخاصة العلاقة الزوجية. (cano.Garcia.et al.p.929).

هذا؛ ويُعد الزواج في الإسلام هو نصف الدين، كما يُعد استجابة لتلبية الفرد لغريزته الفطرية، وإن الفرد يسعى دائماً للوصول إلى الراحة النفسية فيلجأ للزواج من أجل تحقيق راحته وتلبية لأمر المولى عز وجل، ويهدف هذا الزواج إلى بناء أسرة، تكون بدورها فعالة في المجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد، فبالزواج تكون استمرارية الجنس البشري، وهو الرابط الوحيد والأبدي بين الرجل والمرأة الذي يباركه الله.

ورغم اختلاف كل من الرجل والمرأة في سمات الشخصية لكن من خلال الزواج يتم انسجامهما وتفاعلهما واتفاقهما على أغلب المواضيع، وهذا يجعل من المودة والرحمة تنشأ بينهما، لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: «يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج، فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج». صحيح البخاري ج117

وهذا ما أكده القرآن الكريم؛ يقول الله تعالى: ﴿يا أيها الناس اتقوا ربكم الذي خلقكم من نفس واحدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء واتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام إن الله كان عليكم رقيبا﴾. [النساء: الآية 01]

وقوله تعالى أيضا: (هو الذي خلقكم من نفس واحدة وجعل منها زوجها ليسكن إليها). [الأعراف: الآية 189]

ولهذا فإن كل من الزوج والزوجة يسعيان لتحقيق علاقة زوجية ناجحة ومفيدة للمجتمع، وذلك يكون من خلال الحب والمودة والاحترام، وتحقيق التوافق النفسي لكلاهما، وهذا لا يعني أن كل العلاقات الزوجية لا تكون فاشلة وحقت هدفها، لأنه قد تكون ظروف الحياة اليومية والأحداث التي يمر بها الزوجين ينجر عنها عدم التوافق بينهما وخاصة في أيامنا هذه بخصوصيتها المتميزة بكثرة الضغوط، وكثرة المتطلبات، وسرعة الأحداث.

إن الكثير من الدراسات أكدت على ضرورة الزواج لتحقيق التوافق النفسي لدى الفرد وتحقيق مطالب النمو النفسي لديه، وعلى أن المتزوجين يتميزون بالإقبال على الحياة، ومتفائلون بنسبة كبيرة، وهذا يحقق لهم الشعور بالسعادة والطمأنينة، وينتج عنه قابلية للعمل والدافعية للإنجاز، وقد تدعم دراسة (مصطفى ومحمود، 1993) الدراسات التي أكدت أن

الفرد الذي يشعر بسعادة زوجية ورضا يصبح قادرا على تحقيق الكثير من النجاحات في شتى المجالات المهنية منها والاجتماعية. (مصطفى ومحمود، 1993)

إن العلاقة الزوجية كي تستمر وتتجح لا بد من تدعيمها وتجديدها بصفة دائمة من كلا الزوجين، حتى تستمر وتحافظ على بنيتها، ولهذا فإن تمكن الزوجان من احترام بعضهما البعض وتقهمهما لأموهما الزوجية، والقضاء على الصراعات الثانوية، وإحساسهما ومساندتهما لبعضهما كثنائي يمكن أحدهما الآخر، فإن هذه العلاقة تتطور وتستمر وتؤدي وظيفتها، وعليه فإن كلا من الزوجين، لا بد أن يتقبل أحدهما الآخر ويصبحان يتميزان ببعض السمات مثل: مشاركة الشريك في همومه، تهدئته أثناء التوتر، الإحساس بحالته الوجدانية وتقمصها، الإنصات الجيد يجعل من الصراعات تذوب وتختفي، وتؤدي كل هذه الأشياء إلى الرضا الزوجي، ويؤدي هذا الرضا إلى ازدهار العلاقة الزوجية وتطورها واستمرارها، وتصبح لها جاذبية لا يمكن لأحد أن يشعر بها عدا الزوجين، وينتج عن هذا التغلب على مصاعب الحياة اليومية، وتقبل كل زوج لسلبيات الزوج الآخر، وإن كان غير ذلك فإن الفشل في حل المشكلات والشعور بالنقص خلال بعض المواقف، شعور أحد الزوجين بالوحدة وعدم الأمان، والشعور بعدم الكفاءة نتاج عدم التوافق الزوجي الذي يؤثر بصورة كبيرة ومستنزفة على كلا الطرفين، وإن الشعور بعدم وجود السند والطمأنينة تؤثر على قدرات الفرد "الزوج" وطاقته، فيصبح غير قادر على الإنجاز الجيد، ولا يمكنه أن يحقق طموحاته بصورة جدية هذا إن بقيت، أما نجاح العلاقة الزوجية وما يسودها من خصائص إيجابية لكلا الطرفين يكون معتمدا بدرجة كبيرة على توافق الزوجين، ومدى تفاعلها، وتقبلها لبعضهما البعض، فالتوافق الزوجي يوضح لنا مدى نجاح هذا الزواج، أما سوء التوافق فهو مؤشر ودليل على الزواج الفاشل، ويرى "Arkoff" أن من أهم مؤشرات التوافق الزوجي الناجح، التقبل، التفهم، المودة، الشعور بالرضا، التفاهم حول شتى المواضيع، التماسك، الانسجام. (المرضي، 1995، 231-232)

وعليه فإن الأزواج غير المتوافقين غير سعداء في حياتهم اليومية، ولا يمكنهم التعبير عن ما بداخلهم بصورة واضحة وباستعمال طرق صحيحة للتعبير عن ما بداخلهما، وإن عدم التوافق الزوجي وما يتبعه من اهتزازات داخل الفرد من عدم إشباع عاطفي، عدم تقبل، عدم

تفاهم وعدم انسجام، إلى جانب كثرة النزاعات الثنائية ويصبح يسود عدم الأمن، الاكتئاب القلق والإرهاق العصبي والإعياء النفسي وعدم الاتزان الوجداني والهروب من الواقع، والشعور بالضيق والحيرة، فكل هذه المؤشرات تكون دوافع قوية لشعور الفرد بالتوتر النفسي لدى الأزواج غير المتوافقين من الجنسين. (مصطفى ومحمود، 1993، 21)

إن الكثير من الباحثين يؤكدون على أن هناك علاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي، فإن التغلب على المواقف الضاغطة ومواجهة المشكلات تجعل الفرد محمياً من آثار الإعياء والإنهاك والاحتراق النفسي، ويتم بذلك نجاحه في الإنجاز وشعوره بالرضا.

(زكي وعثمان، 1998-2003 Angel et al)

مما سبق ذكره يتضح أن العديد من الدراسات ركزت على موضوع الاحتراق النفسي لدى العديد من العاملين ومن بينهما فئة الأساتذة، بينما ركزت دراسات أخرى على التوافق الزوجي لديهم، ولم يتم التطرق للموضوع من هذه الناحية، فإن طبيعة العلاقة بينهما تؤثر بصورة كبيرة على أداء العامل، فإن الاحتراق النفسي لدى الأستاذ المتزوج قد يؤدي إلى شلح في توافقه الزوجي، كما قد يكون بدوره محرك رئيس لتحقيق التوتر والقلق والمعاناة التي تمتاز بها الحياة المهنية، فإن العلاقة الزوجية الناجحة تزود الفرد بطاقة إيجابية تمكنه من تخطي كل الصعوبات التي يتعرض لها يوميا خلال أداء ذلك العمل، وكلما زاد التباين بين هاتين البيئتين زاد الاحتراق النفسي الذي يواجهه الموظف "العامل" في مكان عمله.

مما سبق، يمكن طرح التساؤلات الآتية:

س1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى الأساتذات المتزوجات؟

س2- ما مستوى التوافق الزوجي لدى الأساتذات عينة الدراسة؟

س3- هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى الأساتذات عينة الدراسة؟

س4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى الأساتذات اللواتي يعانين من احتراق نفسي باختلاف مدة الزواج؟

## 2- فرضيات الدراسة:

لقد تمت صياغة الفرضيات على النحو الآتي:

- 5- تُعاني الأستاذات المتزوجات من مستوى احتراق نفسي مرتفع.
- 6- تعاني الأستاذات المتزوجات من توافق زواجي منخفض.
- 7- توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى الأستاذات المتزوجات.
- 8- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات اللواتي يعانين من احتراق نفسي باختلاف مدة الزواج.

## 3- أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى الأستاذات المتزوجات.
- التعرف على مستوى التوافق الزوجي لدى أفراد العينة.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي بأبعاده الأربعة لدى الأستاذات المتزوجات.
- التعرف على الفروق في مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات اللواتي يعانين من الاحتراق النفسي باختلاف مدة الزواج.

## 4- أهمية الدراسة :

ترجع أهمية دراسة موضوع الاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي لدى الأستاذات المتزوجات والعاملات بمرحلة التعليم المتوسط ببعض متوسطات ولاية الوادي، إلى كون هذا الموضوع له دور كبير في منح التوافق الزوجي، ومن ثم ينعكس ذلك على أدائهن وتعاملهن مع التلاميذ ومع أسرهن.

- باعتبار الأسرة النواة الأساسية التي ترعى الأطفال وبنجاحها ينجح المجتمع كله، ولها دور جد حساس في تماسك المجتمع وازدهاره، لذا كانت العلاقة الزوجية المبنية على أساس

التوافق والتفاهم والانسجام ضرورة حتمية لا بد منها، لتحقيق النسق الاجتماعي المتماسك والمفيد والناجح.

وعليه فإن التوافق الزوجي والسعادة الزوجية مطلب لكل راغب في الزواج، وهذا ما استلزم التطرق إلى دراسات معمقة حول سبل وطرق دعم التوافق الزوجي والابتعاد عن الخلافات الزوجية التي تؤدي إلى الشقاق والتفرقة ومن ثم الطلاق والانفصال وهذا ليس في مجتمعنا العربي المسلم فحسب، بل لا يكاد يسلم أي مجتمع من الأرقام الهائلة لنسبة الطلاق التي تنفض حياة الأسرة وسعادتها، لأن الأسرة المستقرة والمتوافقة تنتج أجيالا فعالة تبني وتشيد وتعطي دون تحلل لبناء مجتمع منسجم وسليم نفسيا بعيدا عن التوتر والقلق والضغط. وبما أن مواكبة المرأة المتزوجة بصيغة خاصة للحياة الاجتماعية الأكثر عملية بات الرقي في العمل شغلها الشاغل، خاصة إذا دخلت ميدان العمل وظائف ذات خصوصية، واثبتت جدارتها في مجالات عدة تربية سياسية اقتصادية وصحية، مما جعل أدوارها تتعدد وتتفرع، فبالإضافة لكونها عاملة فهي زوجة وأم وانتمائها إلى أي مؤسسة يجعلها تضاعف مجهوداتها لتحقيق أكبر قدر من التوافق بين ما تنتظره منها أسرتها ومهامها في عملها، إلا أنه لا يمكن تجاهل الآثار الناجمة عن الاحتراق النفسي والأعباء المصاحبة له، إضافة إلى إمكانية شعورها بعدم الرضا عن العمل الذي من شأنه خلق اختلالات نفسية عقلية وجسمية لها انعكاسات جد سلبية على الفرد العامل وعلى المؤسسة التي يعمل بها، بالإضافة إلى المشاكل الاجتماعية والأسرية.

كما تجدر الإشارة إلى أن الدراسات والبحوث المتعلقة بالاحتراق النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي قليلة نوعا ما إذا ما يكون التوافق الزوجي أمر بالغ الأهمية لاستقرار الأسرة والمجتمع، فإن العديد من الحضارات سقطت واندثرت عندما أهملت طبيعة النظام الأسري وأغفلت طبيعة الحياة الزوجية وما توفره من إشباعات يصل بها الفرد إلى الصحة النفسية والتوافق، ولكوننا في مجتمع مسلم يحافظ على طبيعة النظام وخاصة الأسرة والحياة الزوجية وجب علينا أن نولي العلاقة الزوجية أهمية كبيرة من حيث الدراسة لدى المرأة العاملة.

**5-التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:****1-الاحترق النفسي:**

هو استنزاف جسمي وانفعالي بشكل كامل، نتيجة لتفاعل كثير من الضغوط النفسية والمهنية والزوجية والاجتماعية نتيجة لتعرض طويل المدى في المواقف الوظيفية الضاغطة والمشحونة انفعاليا.

ويُعبّر عنه في هذه الدراسة بالدرجة التي تحصلت عليها الأستاذات المتزوجات في مقياس الاحتراق النفسي لـ "ماسلاش" المستخدم في الدراسة.

**2-التوافق الزوجي:**

يعبر عن التواصل الفكري والوجداني والعاطفي والجنسي بين الزوجين بما يجعلهما يتفقان في العديد من المجالات، وهذا يجعلهما يتخذان أساليب سوية تساعدهما في تخطي الصعوبات وتحقيق لهما السعادة والانبساط.

كما يُعبّر عنه في هذه الدراسة بالدرجة المتحصل عليها من طرف الأستاذات المتزوجات من خلال إجابتهن على فقرات مقياس التوافق الزوجي لـ(غراهام سبانييه Graham Spanier، 1976).

**6-الدراسات السابقة:****أ- الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي:**

**1- دراسة على عسكر وآخرون(1986) بالكويت:** بعنوان مدى تعرض معلمي الثانوية بدولة الكويت لظاهرة الاحتراق النفسي(دراسة ميدانية)، وانطلاقا من أن هناك اهتمام متزايد بظاهرة الاحتراق النفسي في مهنة الخدمات فقد سعت هذه الدراسة إلى التحقق من وجود هذه الظاهرة بين معلمي المرحلة الثانوية بهذه الدولة، حيث قام الباحثون بتعميم استبانة

تحتوي على 28 فقرة تناولت مصادر الضغط في مهنة التدريس وهذه المصادر هي: سلوك التلاميذ، علاقة المعلم بالإدارة، الصراعات الذاتية، علاقة المعلمين ببعضهم البعض، الأعراض النفسية للضغط، وللإجابة على تساؤلات البحث تمت المقارنة على أساس الجنس والخبرة التدريسية والجنسية، وقد ركزوا على متغير الجنسية لكثرة المعلمين غير الكويتيين في هذه المرحلة التعليمية، وقد أوضحت النتائج أن درجة الاحتراق النفسي منخفضة نسبياً بين مجتمع الدراسة ما بين 5-9 سنوات في جميع مصادر الاستبيان، كذلك أظهرت النتائج بأن تعرض المعلمين الكويتيين لظاهرة الاحتراق النفسي كانت أكبر من تعرض المعلمين غير الكويتيين. (عسكر وآخرون، 1986، 10)

**2- دراسة محمد عيسى (1995):** اعتبر الباحث أن الاحتراق النفسي مؤشر للضغط النفسية لدى المعلمات، وسجلت الدراسة عينة مكونة من 105 معلمة برياض الأطفال بالكويت وطبق عليهن مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس آخر للتوافق المهني، وفق النموذج الفاعل لـ\*هارسون\* ويتضمن هذا النموذج بعدين هما مدى إدراك الفرد لملائمة المهنة لحاجته النفسية، وأسفرت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين التوافق المهني والاحتراق النفسي. (مجلة مركز البحوث المركزية، 1998، 208)، ومما يلاحظ أن الدراسة التي قام بها الباحث هي الدراسة الوحيدة التي اهتمت إلى حد بعيد بالمعلمة، لكن دون ربط الاحتراق النفسي الذي يعتبر آخر مرحلة من مراحل الضغط المهني المزمن ببعض المتغيرات واكتفى بجعله إحدى مؤشرات الضغط النفسي.

**3- دراسة زيدان السرطاوي (1997) بالسعودية:** هدفت هذه الدراسة للكشف عن مصادر ومستويات الاحتراق النفسي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية على عينة من المعلمين في معاهد ومراكز التربية الخاصة التابعة لوزارة المعارف السعودية بالرياض، وباستخدام مقياس \*ماسلاش\* للاحتراق النفسي تبين أن مستوى الاحتراق النفسي كان معتدلاً على بعدي الشعور بالإنجاز والإجهاد الانفعالي، في حين كان المستوى متدنياً بخصوص تبدل المشاعر، كما أظهرت نفس النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بين استجابات المتخصصين في التربية الخاصة على بعد الإجهاد الانفعالي وذلك لصالح المتخصصين في التربية الخاصة، ولم تكشف الدراسة عن وجود أي دلالة إحصائية وفق متغيري التخصص ونمط الخدمة وذلك على بعد تبدل المشاعر، في حين كشفت النتائج عن وجود فروق دالة

إحصائياً وفق نفس المتغيرين على بعد نقص الشعور بالإنجاز وذلك لصالح المتخصصين في التربية الخاصة الذين يعانون من مشاعر نقص الشعور بالإنجاز أكثر من غير المتخصصين. (الجمالي وآخرون، 167-168)

4- دراسة بسيوني سوزان (2004): والمتعلقة بالضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة. وتوصلت إلى نتيجة أنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية وكل من الاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية.

5- دراسة نوال العمران (2008): بعنوان دور الضغوط النفسية لدى النساء في التوافق الزوجي، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة على التوافق الزوجي عند النساء، وتكونت عينة الدراسة من (145) امرأة من الطالبات المتزوجات في جامعة الإمام محمد بن سعود ممن تتراوح أعمارهن من (18 إلى 26) سنة، حيث استخدمت الباحثة مقياس الضغوط النفسية (الماضي، 2001) ومقياس التوافق الزوجي (نوال الحنطي، 1999)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط المتعلقة

بالحياة الزوجية، ولم تشر الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين التوافق الزوجي وكل من الضغوط الأسرية والضغوط المتعلقة بالقانون والنواحي المالية. (محمود، 2006، 70)

6- دراسة عماد عبد الحميد موسى الرز (2009) بليبيا: بعنوان الاحتراق النفسي وعلاقته ببعدي الشخصية (الانبساط والانطواء) لدى عينة معلمي الثانويات التخصصية حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الاحتراق النفسي وبعدي الشخصية الانطواء والانبساط لدى عينة من معلمي الثانويات الذين يقومون بالتدريس في الثانويات التخصصية وفقاً لبعض المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في (الحالة الاجتماعية للمعلم، مدة الخبرة، التأهيل التربوي للمعلم، المرحلة الدراسية، جنس المعلم، موقع المدرسة التي يعمل فيها المعلم، جنس التلاميذ الذين يقوم المعلم بتدريسهم، عدد الساعات الأسبوعية التي يقوم فيها المعلم بالتدريس، الخصومات من الراتب)، وقد كانت عينة الدراسة (401) معلم ومعلمة اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية من (16) مدرسة من مدارس الثانويات التخصصية بشعبية الجيل الأخضر، ولقياس الاحتراق النفسي طبق \*مقياس الاحتراق النفسي للمعلم\* من إعداد \*سيدمان\* و\*زاجر\* وتمت

ترجمته من طرف \* عادل عبد الله \* (1994) ، كما طبقت المقاييس الفرعية للانبساط والعصبية من اختبار إيزنك للشخصية صيغة الراشدين، ترجمة عبد الخالق (1991) لقياس الشخصية الانبساطية والعصبية لدى عينة الدراسة، وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية المستخدمة في الدراسة واتضح بأنها تتمتع بصدق وثبات جيدين، ولغرض تحليل البيانات تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة بالاستعانة ببرنامج الخدمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وعن أهم نتائج الدراسة فإنها وجدت علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي وبعد الشخصية الانبساطية ووجود فروق دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي وفقا لبعض المتغيرات الديمغرافية المتمثلة في جنس المعلم (حيث كان الذكور أكثر احتراقا نفسيا من الإناث)، الحالة الاجتماعية (كان المتزوجون أكثر احتراقا نفسيا من غير المتزوجين)، في حين لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في درجة الاحتراق النفسي وفقا للمتغيرات الديمغرافية في الكلية التي تخرج منها المعلم، المرحلة الدراسية التي يقوم المعلم بتدريسها، موقع المدرسة، التأهيل التربوي للمعلم، نوع السكن، أما في متغير الخبرة التدريسية فلم تكن هناك فروقا بين المعلمين في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، وفي حين ظهرت فروق بين المعلمين على بعد عدم الرضا الوظيفي في مقياس الاحتراق النفسي وفقا للخبرة التدريسية، كما قد توصلت الدراسة إلى أكثر المتغيرات التي تناولتها تأثيرا على ارتفاع درجة الاحتراق النفسي هو متغير الحالة الاجتماعية (متزوج) والعصبية أي أن لهذه المتغيرات القدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي. (الرز، 2009)

#### ب- الدراسات التي تناولت التوافق الزوجي:

1/- دراسة نوال العمران (2008): بعنوان " دور الضغوط النفسية لدى النساء في التوافق الزوجي"؛ حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور الضغوط النفسية بأبعادها المختلفة على التوافق الزوجي عند النساء، وتكونت عينة الدراسة من (145) امرأة من الطالبات المتزوجات في جامعة الإمام محمد بن سعود ممن تتراوح أعمارهن من (18-26) سنة واستخدمت الباقية مقياس الضغوط النفسية (الماضي، 2001) ومقياس التوافق الزوجي (نوال الحنطي، 1999) وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائية بين الضغوط المتعلقة بالحياة الزوجية والضغوط المتعلقة بالإنجاب والتوافق الزوجي، ولم تتطرق

الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين التوافق الزوجي وكل من الضغوط الأسرية والضغوط الصحية والضغوط المتعلقة بالنشاط الاجتماعي، والضغوط المتعلقة بالقانون والنواحي المالية والمتعلقة بالسكن. (محمود، 2006، 70)

2/- دراسة حسام محمود زاكي عليا (2008): بعنوان " الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديمغرافية عينة معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المينا"؛ ضمت عينة الدراسة (200) معلمة من معلمات الفئات الخاصة لمحافظة المينال، وهدفت لمعرفة علاقة الضغوط النفسية بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديمغرافية الأخرى، حيث استخدم الباحث الأدوات التالية:

- مقياس الانهاك النفسي لمعلمي الفئات الخاصة إعداد الباحث.
  - مقياس التوافق الزوجي اعداد زاوية دسوقي (1986).
- الأساليب الإحصائية المستخدمة: معامل الارتباط بيرسون وتحليل التباين الأحادي، وكانت النتائج التي تحصلت عليها هذه الدراسة على النحو التالي:
- توجد علاقة ارتباطية سلبية بين الانتهاك النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة.
  - لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات ذوي الخبرة الأكثر من ثماني سنوات لدى عينة الدراسة في الانهاك النفسي.
  - لا توجد فروق دالة إحصائية متوسطات درجات معلمي الفئات الخاصة (الصم، المكفوفين، المعاقين عقليا) في الانهاك النفسي. <http://bafree.net>

# الفصل الثاني

## الاحتراق النفسي

## الفصل الثاني : الاحتراق النفسي

### تمهيد

- 1- مفهوم الاحتراق النفسي
- 2- مراحل تشكل الاحتراق النفسي
- 3- ابعاد الاحتراق النفسي
- 4- اسباب الاحتراق النفسي
- 5- اثار الاحتراق النفسي
- 6- النظريات المفسرة للاحتراق النفسي
- 7- الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي

### خلاصة الفصل

تمهيد:

ان الضغوط النفسية تتزايد على كاهل الفرد في أيامنا هذه، مما قد يشعرهم بعدم الأمان بل يشكل له عقبة في حياتهم اليومية، وينشأ عنده ما يسمى بمتلازمة الاحتراق النفسي التي تعد ظاهرة حديثة فرضت نفسها بقوة في حياتنا اليومية، ويعتبر الاحتراق النفسي من أخطر ما يمكن أن يصل اليه الفرد وخاصة العامل، حيث أنه يعتبر أعلى مراحل الضغوط المستمرة، كما يصبح الفرد(العامل) غير متوافق مع تلك الضغوط بطريقة سوية ويصبح حينئذ معرض للمعاناة منها، بحيث يشعر الفرد بأنه غير قادر على التكامل والتكيف والأداء، وتداول في هذا الفصل التطرق الى مفهوم هذه الظاهرة ومراحلها وأبعادها وأسبابها وأثارها والنظريات المفسرة له، ولوجا الى كيفية الوقاية العلاج منها.

1- مفهوم الاحتراق النفسي:

قد يشعر العامل بالعجز عن تقديم العمل المطلوب منه بالمستوى الذي يتوقه الآخرون، وذلك نظرا للمعوقات التي تواجهه أثناء قيامه بهذا العمل، ويترك هذا الشعور آثاراً سلبية مدمرة على العملية المهنية، وينتج عن هذا الإحساس بالعجز حالة من الاستنزاف الانفعالي يمكن تعريفها بالاحتراق النفسي، ولقد اهتم الكثير من الباحثين خلال السنوات الأخيرة بهذه الظاهرة، وتطرق لها العديد من الدراسات بالبحث، وأصبح موضوع الاحتراق النفسي يجذب اهتمام الباحثين، خاصة بعد أن لوحظ أن عددا كبيرا من العمال يتركون مناصب عملهم ويتجهون إلى ممارسة أعمال أخرى، غير أن مفهوم الاحتراق النفسي لهم يستعمل في السياق المتعارف عليه الآن -كما جاء عن (إيسلبنج و Eastbun وآخرون، 1994)- إلا سنة 1974 وهذا عن طريق المحلل النفساني (هيربرت فروبشرجر) الذي أطلق هذا المصطلح ليدل على حالة من الاستنزاف الانفعالي والبدني الناتجين عن الشعور السلبي للعامل.

إن مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة، وقبل الإشارة إلى مفهوم الاحتراق واصطلاحاته يستوجب علينا الإشارة إلى المفهوم اللغوي للاحتراق.

أ- المفهوم اللغوي:

يُعرف الفعل "يحترق" ب: إنها ويقتل أو يصبح منهكا نتيجة العمل الزائد على الطاقة المقدر (عسكر A، 2005، 105)، فهذا المصطلح يشير إلى أن الفرد قد وصل إلى حالة من الضعف والتعب الشديد، حيث يصبح يشعر بعدم القدرة على تحمل ما يمر به من مواقف وأحداث وبالتالي عدم القدرة على مواصلة العمل المسند إليه.

ب- المفهوم الاصطلاحي:

إن تعريفات مفهوم الاحتراق النفسي تنوعت وتعددت، لكن عموماً هناك اتفاق على معناه وخصائصه، ونتطرق الآن إلى بعض التعريفات لمفهوم الاحتراق:

**أولاً:** الاحتراق النفسي ليس هو التعب أو التوتر المؤقت، رغم أن الإحساس بهذا الشعور ربما يكون علامة مبكرة له، لأن الاحتراق النفسي يشمل التفسير في الاتجاهات والعلاقات المهنية نحو عمل الفرد بالإضافة إلى الشعور بالإرهاك والشد العصبي الذي يحدث للعامل.

**ثانياً:** الاحتراق النفسي يختلف عن ظاهرة التطبيع الاجتماعي، لأن هذه الظاهرة يغير فيها الفرد اتجاهاته وسلوكاته نتيجة التأثير بالزملاء فعلى سبيل المثال يصف (ماكفريون) في كتابه (العين المدينة الصغيرة) كيف أن المدرسين القدامى يؤثرون في المدرسين الجدد ليركزوا على فرض النظام، والتحكم في فصولهم، والتغيرات السلبية التي تحدث كرد فعل للأثر التطبيعي من قبل المشرفين وزملاء العمل، ولكن في الاحتراق النفسي تغير هذه التغيرات ردود فعل مباشرة للضغط المتزايد الناتج عم العمل، لأن الاحتراق هو بمثابة التكيف السلبي للفرد مع ضغط العمل.

هناك اختلاف ملحوظ، في التعريفات من ناحية الباحثين الذين يتناولون هذا المفهوم، ولكي يصبح التعبير أكثر وضوحاً عندما نشير إلى المفهوم اللغوي للاحتراق النفسي حسب ما ورد في القاموس وتفصيلاته في البحوث.

1- تعريف ماسلاش (Maslash) و(جاسون، 1984): "الاحتراق النفسي هو عبارة عن تناذر لإرهاك انفعالي وتبلد المشاعر وانخفاض الإنجاز الشخصي الذي قد يحدث لدى الأفراد

الذين يعملون مع الناس في بعض المهن" كما يؤكدان على أن الاحتراق النفسي بعيد عن لغة الاحتراق النفسي يعبر عن "لغته عامة" فهو اللفظ الذي يستعمله أغلب الأفراد لوصف التناذر والمقومات التي يقومون بها، ويُعبر على هذا التناذر بالإنهاك الانفعالي، وتبدل المشاعر وانخفاض الإنجاز الشخصي الذي قد يحدث لدى الأفراد الذين يعملون مع الأفراد الآخرين في بعض المهن، إن الاحتراق النفسي حسب ما ورد في هذا التعريف عبارة عن تناذر قد يصيب الأفراد العاملين في مهن تتطلب تقديم المساعدة للآخرين، ويتضمن هذا التناذر ثلاث أبعاد أساسية هي:

- **الإنهاك الانفعالي:** وهو شعور الفرد باستنزاف انفعالي مفرط نتيجة احتكاكه بالآخرين.

- **تبدل المشاعر:** استجابة الفرد اللا مبالية والشعور القاسي تجاه الأشخاص الذين يتلقون منهم الخدمة والرعاية.

- **نقص الإنجاز الشخصي:** انخفاض شعور الفرد بكفاءته وإنجازه المستمر مع الناس.

2- **تعريف هوك (Hock) (1980):** "هناك عوامل عديدة تؤدي إلى الشعور بالاحترق النفسي منها الحاجة إلى المكافآت، العبء الزائد في العمل، الشعور بالإضافة إلى النظام المدرسي غير الملائم والعزلة عن الأصدقاء والحاجة إلى المساندة الإدارية.

(عبد الله، 1994، 2)

3- **تعريف فريدمان (Fridmin) (1991):** يؤكد فريدمان على أن الاحتراق النفسي ذو نمطين: أولهما يرتبط ببروفيل الشخصية والذي يفسر استعداد الفرد للاحتراق، والآخر يرتبط بالنظام والمناخ المدرسي والمساندة الاجتماعية والمهنية داخل المدرسة، ويرى فريدمان أن كل هذه التغيرات تؤثر في عملية الاحتراق النفسي.

4- **عريف كيرياكو (Kyriqcou):** "الاحتراق النفسي هو مؤشرات سلوكية ناتجة عن الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد أثناء العمل لفترة طويلة". (بن أحمد، 2007، 13)

5- تعريف ديلى وكيريكاو Daley Kyriqcou:

"الاحتراق النفسي هو ردود الفعل للضغوط المتراكمة ذات التأثير السلبي على الفرد وتنوع الاستجابة لهذا الضغوط في طبيعتها من حيث تكرارها ودرجة تعرض الفرد لها".

(مقابلة، 1996، 111)

6- تعريف العيسوي عبد الرحمان (1992): " الاحتراق النفسي هو حالة نفسية أو عقلية تؤرق الأفراد الذين يمارسون مهنا طبيعتها التفاعل مع الآخرين". (إبراهيم، 2010، 176)

7- تعريف سيدمان وزاجو Sedman Zage: الاحتراق النفسي على أنه ظاهرة سلبية من الاستجابات للضغط المصاحب للعمل وعملياته والطلاب ونقص دعم الإدارة. (يحي وفرحان، 2010، 306)

8- تعريف جولدوروت GoldetRoth (1994): "الاحتراق النفسي حالة تتسبب عن شعور الفرد بأن احتياجاته لم تلب وتوقعاته لم تتحقق ويتصف بخيبة أمل وتصحب بأعراض جسمية ونفسية تؤدي إلى تدني مفهوم الذات". (إبراهيم، 2010، 176)

9- تعريف كارتر Carter (2001): الاحتراق النفسي هو " عبء يصيب الجسم والعواطف والاتجاهات بشكل تدريجي من حياة المعلم". (يحي وفرحان، 2010، 210)

10- تعريف عسكر وزملائه (1982): " أن ضغوط العمل تلعب الدور الأكبر في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي، ويتوقف ذلك على مجموعة من العوامل التي تتداخل مع بعضها البعض والتي تتمثل في ثلاثة جوانب هي:

1- العوامل الذاتية:

والتي تتمثل في مدى واقعية الفرد في طموحاته ومخططاته ومدى التزامه المهني الذي يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي، خاصة حينما يواجه صعوبات تحول دون تحقيق أهدافه بأعلى درجة في النجاح كزيادة عدد التلاميذ، قلة الإمكانيات تغيرات اجتماعية في بيئة العمل قد تجعله أكثر عرضة للاحتراق بسبب العقبات التي تقف أمام تحقيق أهدافه.

## 2- العوامل الاجتماعية:

إن المجتمع يتوقع من الأستاذ أن يقوم بدور أكبر في تربية النشء دون النظر إلى أن هناك مدخلات متعددة تلعب دورها في تكوين شخصية التلميذ، بالإضافة إلى الواقع الوظيفي في ظل المؤسسات والتي تحول تحقيق التوقعات الاجتماعية من جانب الفرد.

## 3- العوامل الوظيفية:

وهي الأكثر وزناً في إيجابية أو سلبية الفرد المهني، نظراً لما يمثله العمل من دور هام في حياة الفرد.

فالعمل يحقق للفرد حاجات تتراوح بين حاجات أساسية كالسكن والصحة إلى حاجات نسبية لها أهميتها في تكوين شخصية سوية مثل التقدير والاستقلالية والنمو واحترام الذات.

(عسكر وآخرون، 1986، 12-13)

من خلال كل هذه التعريفات نستخلص أن هناك خطوطاً مشتركة في مفهوم الاحتراق عند معظم الباحثين، بحيث عُبر عن الاحتراق بأنه تجربة نفسية داخلية سلبية تتضمن الشعور، الاتجاهات، الدوافع، التوقعات وجميعهم يؤكد أن الاحتراق النفسي هو المحصلة النهائية أو المرحلة المأساوية المتطرفة للضغوط، أي أن الاحتراق النفسي يحدث عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وطبيعة الإنسان الذي ينخرط في هذا العمل، وينتج عنه الإرهاق النفسي أو الفسيولوجي، والاستجابة السلبية تجاه ذاته واتجاه أدائه الشخصي.

## 2- مراحل حدوث الاحتراق النفسي:

إن التعرض المستمر للضغوط يؤدي بالضرورة إلى حالة من الإنهاك الانفعالي والشعور بنقص الإنجاز الشخصي والتي تُعد كلها بؤادر الاحتراق النفسي، كما يعتبر الاحتراق النفسي عبارة عن سيروية تتطور تدريجياً عبر الزمن (شوفلي Schaupeli وبيترز Peeters، 2000)، وأن هذه السيروية تستلزم المرور بمراحل تطورية سنتعرف عليها، وذلك من خلال ما توصل إليه الباحثين:

• مراحل الاحترق النفسي عند ماسلاش وجاكسون:

إن الاحترق النفسي عند ماسلاش وجاكسون، يتكون من ثلاثة أبعاد يمرر تطورها بثلاث مراحل تتبع ترتيبها زمنا معينا وهي:

- الإنهاك الانفعالي.

- تبدل المشاعر.

- انخفاض الإنجاز الشخصي.

- فكلما كانت طلبات الفرد غير محتلمة، يشعر هذا الفرد بالإنهاك وهذا يحدث في المرحلة الأولى، ثم يحدث له تبدل في المشاعر وهذا من أجل حماية نفسه من هذه الطلبات التي أصبحت تفوق قدرات تحمله، أما في المرحلة الثالثة فالفرد يصبح يشعر بفقدان الإنجاز الشخصي. (عن برونش Pronost وتاب Tap، 1997)

أما إدلويش وبرودسكي (Brolshy et Edeluich، 1980)؛ فقد استخلصا أربع مراحل لحدوث الاحترق النفسي وهي كالتالي:

### 1- مرحلة الحماس:

عند ما يقوم الفرد بأعمال كثيرة وبمشاريع طموحة، وهذا يحدث في بداية ممارسة الفرد لمهنة جديد، حيث يبدأ الاحترق النفسي بولوج الفرد لميدان العمل بنوع من الحماس والحيوية والمثالية المبالغ فيها، ويكون الفرد العامل بهذا المشحون بطاقة هائلة، تؤدي إلى تكريس كل طاقته الجسمية والعقلية والنفسية لتأدية هذا العمل، فيبذل جهداً مضاعفاً للقيام به وكل ذلك يتم بصورة واعية أو غير واعية بهدف إثبات الذات، وباستمرار هذه الوظيفة غير المتوازية بين ما يقدمه الفرد من جهود والطاقة المبذولة وما ينجر عنه من نتائج غير مرضية وغير مرغوبة، وينسى الفرد نفسه ويهمل احتياجاته الخاصة كما يُجند كل جهده ووقته لعمله، وهو بذلك يدخل في حلقة مفرغة، فمن جهة يجد نفسه يمارس في مهنة يعطيها مفهوم مثالي ويتوقع أن تتحقق حاجاته وأهدافه الشخصية، ومن جهة أخرى نجده غير راضي عن حياته الشخصية وبالتالي فهو يصل إلى درجة الفشل والإخفاق ويصبح الفرد يشعر بخيبة الأمل، وعدم إشباع متطلباته، الشيء الذي يدفع الفرد إلى أن يجد نفسه في حالة هشاشة وأقل فعالية.

## 2- مرحلة الخمود:

في هذه المرحلة يصبح الفرد غير قادر على العمل ويرجع ذلك إلى نقص طاقته، حيث تختفي كل آماله المرتبطة بالعمل لأن هذا الأخير أثر سلباً على توقعات الفرد وطموحاته إلا أن المهنة التي يستمر الفرد بالقيام بها لم تعد تحقق التعويضي عن الحياة الشخصية، فنجدته يشتكي من التعب والآلام السيكوسوماتية مع اضطراب الانتباه والنوم، ويلجأ بصورة مفاجئة لشرب الأدوية، لأنه أدرك أن العمل في النهاية ليس كل شيء في الحياة بل هناك ميادين أخرى في حياته لا تقل أهميته عن العمل ولا يجب إهمالها كحياته العاطفية والعلائقية ويصبح الرضا عن حاجاته الخاصة وارتفاع مداخله والتقدم المهني من أولوياته، لأن العمل فقد القيمة التي كان يحملها له الفرد، وهذا يجعله يشعر بالبلادة والخمول والشعور بالإحباط وغياب الدافعية.

## 3- مرحلة الإحباط:

يشعر الفرد في هذه المرحلة بالعجز وعدم الفعالية وبالتالي فهو يدخل في حالة من الإحباط ويتطور شعوره بعدم جدواه في العمل المناط له، وبالتالي فهو لا يستطيع تحمل المزيد ويبدأ في الشك في قدراته وكفاءاته كما تزيد سرعة غضبه ويصبح يعامل الآخرين بطريقة آلية خالية من المشاعر، وبالتالي يصبح هذا الفرد سريع الاستثارة ويصبح غير قادر على الاستمرار في ممارسة مهنته فالإحباط دور كبير في تطور حالة الاحتراق النفسي لدى الفرد العامل، لأن في هذه المرحلة تبدأ الاضطرابات السيكوسوماتية والانفعالية في الظهور لديه.

## 4- المرحلة اللامبالاة:

يشعر الفرد العامل في هذه المرحلة بانخفاض المعنويات ونقص في الأداء وبالتالي فإن الفرد يدخل في حالة إحباط مزمنة تجاه العمل ومع ذلك فإنه يواصل المقاومة من أجل البقاء فيحاول أن ينتهي من عمله في أقل وقت ممكن لأنه يشعر بالملل واللامبالاة، فيصبح يقدم أقل مجهود ممكن في عمله نظراً لأنه في حاجة له لتأمين حياته، كما يحاول حماية نفسه من مختلف الانتقادات التي بإمكانها أن تهدد وضعيته الحالية وتعد هذه المرحلة من

أصعب المراحل لأنها تفوق طاقة الفرد التحملية لأن الشعور بالإحباط جعله عرضة للاضطرابات النفسية، الانفعالية، الجسمية والسلوكية.

### 5- مراحل الاحتراق عند اتيزر (Etiezer):

يقترح اتيزر "1981" (عن برو نوست وتاب، 1997) ست مراحل للاحتراق النفسي لدى الفرد العامل إذ أنه يُؤكدُ إلى استقرار الاكتئاب لدى الفرد العامل نتيجة الإحباط غير المعبر عنه من خلال هذه الحلقة:

- الإحباط
- الغضب
- الاكتئاب
- العدوانية
- نكوص

- إن الاكتئاب يرتبط بالعجز تجاه الواقع والشعور بعدم الكفاءة والفائدة المرجوة، فإن هذه المرحلة تتبع مرحلة الغضب "الغضب عن الذات، الشعور بالدونية، الشعور بالذنب" أو بردود أفعال عدوانية تجاه الآخرين والتي تبرز على شكل انتقادات معلنة أو بعدائية غير معبر عنها، ثم يليها مرحلة النكوص التي يميل فيها الفرد العامل بالعودة إلى المرحلة الصبانية كالشكوى والثرثرة والحاجة المستمرة والملحة لاعتراض الآخرين به فنجد الفرد العامل يركز على ردود أفعال خاصة ويتهرب من الأماكن أو الأشخاص الذين يسببون له ضِعفاً مما يصبح يميل إلى الهروب والتغيب من عمله مما يزيد من شعوره بالإحباط وعدم الفاعلية عوضاً عن اهتمامه بحل المشاكل والتأقلم معها.

- إن كل تلك الإحباطات التي يتعرض لها الفرد العامل يومياً تؤدي إلى الشعور بالإحباط وفقدان القدرة على الإنجاز الشخصي فيصعب عليه فهم ما يحدث له، وبالتالي فإن الفرد يصبح تدريجياً يقدم أقل مجهود ممكن في عمله بهدف الحفاظ عليه نظراً لأنه في حاجة له لتأمين الجانب المادي لحياته ويصبح يذهب إلى عمله فقط من أجل عدم تعرضه للخصم واللوم، فيغلب عنه التفاعل، ويفقد حماسه لأداء واجبه الوظيفي، وتتولد لديه مشاكل أخرى يصعب مواجهتها.

نلاحظ من خلال ما سبق أن الفرد العامل لا يصل إلى الاحتراق النفسي فجأة، وإنما عبر مراحل تبدأ بالحماس والنشاط الذي يكون عليه الفرد العامل، حيث يبدأ عمله بحماس زائد معتقداً أنه سيحقق أهدافه بتوليه هذا العمل، ولكنه بعد فترة يلاحظ أن العائد عليه من ذلك العمل لا يتناسب مع ما يبذله من جهد ولا يحقق له أهدافه وأنه يجب أن يفكر في مستقبله الذي غيمت عليه مجموعة من التساؤلات والغموض، فيلجأ للانسحاب النفسي وتعثر صحته، ويصبح يشعر بعدم الكفاءة وعدم الثقة بالنفس، فتضطرب علاقاته المهنية في العمل، ويمتد ذلك إلى باقي مجالات الحياة ومن بينها علاقته الأسرية وتتفاقم المشكلة ويصبح هذا الفرد يشعر بالضغط وبعدها يصبح يشعر بمتلازمة الاحتراق النفسي.

### 3- أبعاد الاحتراق النفسي:

لقد خلصت ماسلاش (Maslach) ورفاقها باعتبارهم السباقون إلى التطرق إلى ظاهرة الاحتراق النفسي وكيفية حدوثها من خلال الاستبيانات التي طبقت على العديد من الهيئات المهنية (الخدمات الاجتماعية، والصحة التعليم)، وحتى عن طريق المقابلات إلى نتيجة مفادها أن ظاهرة الاحتراق النفسي لها ثلاث أبعاد أساسية وهي:

#### أ- الإنهاك الانفعالي: (Emotional Exhaustion)

يطلق عليه أيضاً الإجهاد الانفعالي وفسرته كلا من (ماسلاش وجاكسون، 1984) على أنه "شعور الفرد العامل باستنزاف لطاقته البدنية والنفسية على حد سواء، وفقدانه لحيويته ونشاطه الذي كان يتمتع به في الماضي، وبالإضافة إلى شعوره بزيادة المتطلبات المهنية مع الإحساس بالتوتر والإحباط والإجهاد العاطفي" كما يعتبره (شيوت Schutte وآخرون، 2000) كسمة لتناذر، ويعتبره (شيروم Shirom، 1989) "كعرض جوهري في الاحتراق النفسي، فإن كل هذه المفاهيم النظرية أثبتت النتائج الإمبريقية الحالية بأنها لها دوراً كبيراً ومحورياً في عملية الاحتراق النفسي.

### ب- تبدل المشاعر (اللاشخصنة) (Depersonalization)

يُعد هذا البعد نتيجة منطقية للبعد الأول، لكون الفرد العامل تتولد به مواقف سلبية وساخرة وتهكمية تجاه أرباب العمل ويتوقعون الأسوأ له، ويصبح الفرد العامل يتعامل مع الآخرين كأنهم أشياء وبسيؤون معاملتهم وهي إستراتيجية غير ملائمة، لكن يلجأ إليها العامل من أجل مواجهة التعب الناجم عن أعباء العمل، وهذا يُعد حاجزاً بينه وبين المستفيدين من الخدمة

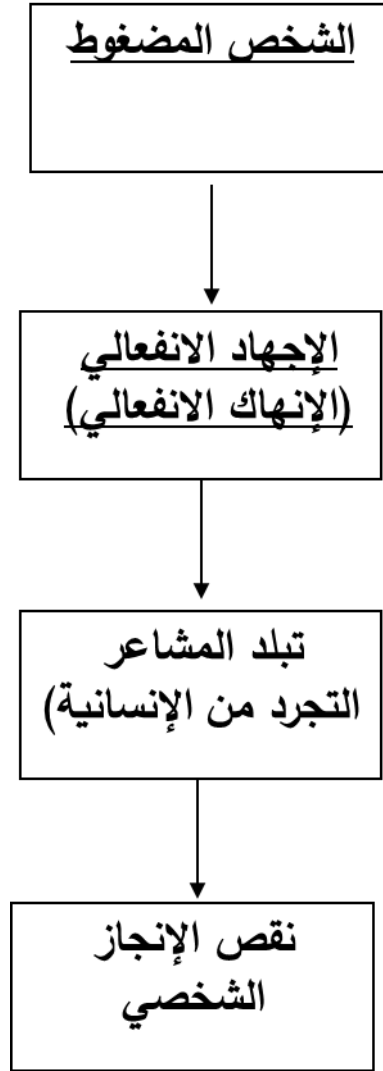
- كما يُولد تبدل المشاعر لدى الفرد العامل نقص الأداء والشعور بعدم الانتماء للعاملين معه.

- فالفرد العامل هنا لا يصبح متعلقاً بعمله ولا بمتطلباته فهو يوفر الحاجز الذي يفضله عن عمله وزملائه، ويصبح الفرد يشعر بالألم كشكل من أشكال الفشل الشخصي.

### ج- نقص الإنجاز الشخصي: (Lower Accomplishment personal)

يُعد هذا البعد أقل أهمية بكونه نتيجة للبعدين السابقين (الإجهاد الانفعالي، تبدل المشاعر)، بكونه يعبر عن نقص في المردودية الشخصية أي أن العامل قيم نفسه بطريقة سلبية، بكونه غير قادر على القيام بواجباته ومهامه المكلف بها، وهذا ناتج عن اللا تنظيم المهني للمهارات وكذلك باعتقاد العامل أن مجهوداته تذهب سدى، فهو خبرة مؤلمة ويعبر عنه بعدم الكفاءة والفعالية، ويعد عدم الوصول إلى تحقيق الأهداف نتيجة لسلبية الفرد نحو أدائه المهني، لأن المعروف عموماً أن الأهداف لا تتحقق في حالة انخفاض احترام الذات، والشعور بالإحباط وعدم الكفاءة الذاتية، ويصبح الفرد هنا مقتنعاً بعدم قدرته للاستجابة بفعالية لتوقعات المحيطين به، فالإنجاز الشخصي إذن يمثل البعد الذاتي للاحتراق النفسي قد يصل له الفرد العامل بشكل مباشر بعد الشعور بالإرهاك الانفعالي.

- إن هذه الأبعاد الأساسية للاحتراق النفسي قد تكون منفصلة، وكل واحدة على حدة، كما يمكن أن يكون لكل منها مقياس ينفرد بقياس كل بعد (Cayl. Copeer, op, cit, P:83)، وهذا ما أكدته الدراسات السابقة:



الشكل رقم (1) : النموذج الثلاثي لسيرورة الاحتراق من قبل (Maslach, Jackson, )

(Elisabeth Grelot, 2008, P:111)

إن الاعتماد المتزايد على المؤسسات الرسمية والموظفين المتخصصين لتقديم الخدمات والعناية في مجتمعنا، حيث أصبحت هذه المؤسسات ملتزمة أحياناً بتحمل عبء العمل الذي يساهم في زيادة العبء الوظيفي، والذي يكون سبباً في تقديم خدمات أقل من المستوى المطلوب، وهذا يجعل الموظف يشعر بالإحباط، وبالتالي زيادة الضغط ويصبح الموظف عرضة للاحتراق النفسي.

د - الهالة المحيطة ببعض المهني الاجتماعية:

(The aura Surrounding Some of The Social Professions)

إن أفراد المجتمع يعتقدون مجموعة من التوقعات حول العمال في مثل هذه المهن وهي:

- أن هناك استمرارية من جانب الموظف فيما يتعلق بالتزامه في تقديم أفضل الخدمات للمستفيدين، وبغض النظر عن العقبات والمعوقات التي تواجهه.
- أن العمال يتمتعون بالاستقلالية، وخاصة في اتخاذ القرارات الخاصة بهم ويعملهم.
- أن العمل يتصف بالإثارة والتنوع، وأن العلاقة ودية بين العاملين في المهنة نفسها.

هـ - ظاهرة التطبيع الاجتماعي: (Socialization)

إن الاحتراق النفسي يختلف تماماً عن ظاهرة التطبيع الاجتماعي، هذه العملية الذي يغير فيها الفرد سلوكه واتجاهاته نتيجة التأثير الاجتماعي في الزملاء والعملاء، فإن "ماكفرسون (Mcpherson) يصف كيف أن المعلمين القدامى يؤثرون في المعلمين الجدد ليركزوا على النظام والتحكم في فصولهم والتغيرات السلبية التي تحدث نتيجة الاحتراق، ربما تحدث كرد فعل للأثر الطبيعي من قبل المشرفين وزملاء العمل، ولكن في الاحتراق النفسي تعتبر هذه التغيرات ردود فعل مباشرة للضغط المتزايد الناتج من العمل.

(علي عسكر، 2000، 106)

كما تصنيف درديري بعض الأسباب التي تساهم في إصابة الموظف بالاحتراق النفسي ومنها:

- المشاكل الأسرية.
- انخفاض المستوى المعيشي.
- الشعور بالعزلة في العمل وقصف العلاقات المهنية.
- فقدان الشعور بالسيطرة على مطرحات العمل.
- الرتابة والملل في العمل. (درديري، 2007)

#### 4- أسباب الاحتراق النفسي:

إن التطرق للحديث عن أسباب الاحتراق النفسي لا يختلف عن الحديث في أسباب الضغوط المهنية وذلك من منطلق تشابه الظروف والخلفية التي ينمو فيها كل منهما علماً بأن شعور الفرد بالضغوط المهنية أو الضغوط النفسية في مجال العمل لا يعني بالضرورة إصابته بالاحتراق النفسي. ولكن إصابة الفرد بالاحتراق النفسي هو حتماً نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسية الناجمة عن ظروف العمل، حيث يصف جمعة يوسف، "2006" أسباب الاحتراق النفسي بأن أغلبها مرتبط ببيئة العمل وما تتيحه من فرص تساعد على تعظيم مستويات الضغوط والإحباط والقهر لفترات طويلة من الزمن، وفي المقابل تكون المكافآت ضئيلة ويمكن تلخيص هذه الأسباب فيما يلي:

- أ. عبء العمل الزائد، ومتطلبات الذات الكثيرة.
- ب. المهام البيروقراطية المتزايدة وعجز الفرد عن وضع الحدود.
- ت. الأعمال الكتابية، والحاجة الكبيرة للتحكم في الذات.
- ث. التواصل الضئيل والمردود الضعيف.
- ج. نقص المكافآت وغياب الدعم. (ردديري أبو بكر كرم عمار نشوى، 2007، ص 21).
- إن الكثير من الباحثين اعتبروا أن الضغوط النفسية والمهنية سبباً مباشراً لظاهرة الاحتراق النفسي، لوجود علاقة بين الضغوط النفسية وضغوط العمل من جهة وبين الاحتراق من جهة أخرى، وأكدت الدراسات الميدانية التي أجريت في بيئات مختلفة ومتفاوتة إلى عدد كبير من العوامل التي تلعب دوراً كبيراً في حدوث هذه الظاهرة وتطورها على النحو التالي:
- أ- أسباب متعلقة بالفرد (مستوى فردي):

يرى معظم الباحثين أن الأشخاص المخلصين والملتزمين هم الأكثر عرضة للاحتراق النفسي، ويرجع ذلك إلى أن الفرد يكون تحت الضغط الداخلي للعطاء وفي نفس الوقت يواجه ظروفاً خارجية عن نطاقه وإرادته تقلل من هذا العطاء " عوض أحمد، 2007"، كما أكدوا أن التوتر والتعب قد يشكلان العلامات الأولية لهذه الظاهرة إلا أن ذلك ليس كافياً للدلالة عليها وخاصة إذا كانت مؤقتة لأن الاحتراق النفسي يتصف بحالة من الثبات النسبي

فيما يتعلق بالتغيرات السلبية ولأنه يرتبط بالفرد بشكل خاص، ويمكن أن تخلص هذه المسببات الفردية للاحتراق فيما يلي:

1- مدى واقعية الفرد في آماله وطموحاته والتزامه وإخلاصه، حيث أن عدم الواقعية تؤدي بالضرورة إلى عدم التكيف وكثرة الخيال والولوج إلى الاحتراق النفسي.

2- درجة تقييم الفرد وقدراته وكفاءته إن كانت مرتفعة أو منخفضة.

3- النظرة البطولية لما يقوم به الموظف يعتبر كذلك من أسباب الاحتراق عند الفرد

(عسكر علي، 2005)

4- غموض الدور والرتابة والشعور بالملل في العمل (بو حفص مباركي، 2008).

5- الأهداف المهنية: أكدت الدراسات السابقة أن الأفراد الراغبين في إحداث تغييرات عن طريق أعمالهم هم الأكثر عرضة لظاهرة الاحتراق النفسي، لأن العامل بتزايد الضغوط يكتشف أنه عاجز عن تحقيق طموحاته وأنه غير قادر على التأثير.

6- نقص الإحساس بالإنجاز المهني في العمل.

(Duychjeanyver, Lahmouz Karima, 2010)

7- تعد سمات الشخص وخصائصه المساعدة على شعور بالاحتراق النفسي، حيث يُعد الشخص الانفعالي والمدمن على العمل الأكثر عرضة لهذه الظاهرة بينما الشخص الذي يتسم بالهدوء يكون أقل عرضة.

8- يحدث الاحتراق النفسي عادة عند الأشخاص الذين يتميزون بدرجة مرتفعة من الطموح حيث أن انتماءهم لعمل معين سوف يوفر لهم درجة من تحقيق الذات والإنجاز ولكنهم يصطدمون بالواقع المخالف، الذي يؤدي بهم بالشعور بعدم الرضى الوظيفي والإحباط والضغط زمنه الاحتراق النفسي. (درديري أبو بكر عمار كرم نشوى، 2007).

9- شعور الفرد المتزايدة بغياب الدعم والمكافأة.

10- نقص الإحساس بالإنجاز وعدم تكيف العامل النفسي والمهني مع الآخرين.

11- ضعف استعداد الفرد للتعامل مع ضغوط العمل ويصبح في حياة الفرد الشيء السائد الوجوب والاستلزام الذي يترتب عليها زيادة حساسية الفرد لما يظنه الآخرون ويصبح غير قادر على إرضاء نفسه. (عسكر علي، مرجع سابق، ص ص: 113-114)

ب- أسباب متعلقة بالجانب الاجتماعي (المستوى الاجتماعي):

يؤكد الباحثون أن البيئة المحيطة بالعمل لها تأثير كبير في حدوث الاحتراق النفسي لدى الفرد العامل، يكون هذه البيئة تحتوي على مستويات عالية من الضغوط والإحباطات والقلق والتوتر لفترة طويلة بالإضافة إلى غياب الدعم والمكافأة والحوافز ويمكن حصر هذه الأسباب فيما يلي:

### 1- الاعتماد على المؤسسات الاجتماعية: (Reliance on social instilutoin)

إن الاعتماد المتزايد على المؤسسات الرسمية والموظفين المتخصصين لتقديم الخدمات والعناية في مجتمعنا، حيث أصبحت هذه المؤسسات ملتزمة أحياناً بتحمل عبء العمل يساهم في زيادة العبء الوظيفي الذي يكون سبباً في تقدم خدمات أقل من المستوى المطلوب، وهذا يجعل الموظف يشعر بالإحباط وبالتالي زيادة الضغط وبالتالي يصبح الموظف عرضة للاحتراق النفسي.

### 2- الهالة المحيطة ببعض المهن الاجتماعية:

(The aura Surrounding Sone ofThe Social Prsfessions)

إن أفراد المجتمع يعتقدون مجموعة من التوقعات حول العمال في مثل هذه المهن وهي:

- أن هناك استمرارية من جانب الموظف فيما يتعلق بالتزامه في تقديم أفضل الخدمات للمسفيدين وبغض النظر عن العقبات والمعوقات التي تواجهه.
- أن العمال يتمتعون بالاسقلالية، وخاصة في اتخاذ القرارات الخاصة بهم وبعملهم.
- أن العمل يتصف بالإثارة والتنوع وأن العلاقة ودية بين العاملين في المهنة نفسها.

### 3- ظاهرة التطبيع الاجتماعي: (Socialization)

إن الاحتراق النفسي يختلف تماماً عن ظاهرة التطبيع الاجتماعي هذه العملية الذي يغير فيها الفرد سلوكه واتجاهاته نتيجة التأثير الاجتماعي في الزملاء والعملاء، فإن "ماكفرسون

(Mcpherson) يصف كيف أن المعلمين القدامى يؤثرون في المعلمين الجدد ليركزوا على النظام والتحكم في فصولهم والتغيرات السلبية التي تحدث نتيجة الاحتراق، ربما تحدث كرد فعل للأثر الطبيعي من قبل المشرفين وزملاء العمل، ولكن في الاحتراق النفسي تعتبر هذه التغيرات ردود فعل مباشرة للضغط المتزايد الناتج من العمل

(عسكر علي، مرجع سابق، ص: 106).

كما تضيف درديري أبو بكر عمار كرم نشوى بعض الأسباب التي تساهم في إصابة الموظف بالاحتراق النفسي ومنها:

- المشاكل الأسرية.
- انخفاض المستوى المعيشي.
- الشعور بالعزلة في العمل وقصف العلاقات المهنية.
- فقدان الشعور بالسيطرة على مطرحات العمل.
- الرتابة والملل في العمل. (درديري أبو بكر كرم عمار نشوى، 2007).

#### 1- أسباب متعلقة بالجانب البيئي: "ظروف عمل"

إن الجانب الوظيفي له دور كبير في الإصابة بالاحتراق النفسي كَوْنِ الوظيفة مهمة جدا في حياة الفرد من حيث تحقيق حاجاته الأساسية وتجسيد طموحاته، فضلا عن أثر ما في تكوين شخصية الموظف وشعوره بالارتياح والاستقلالية، فشل الموظف في تحقيق احتياجاته المتوقعة من الوظيفة سيدفعه للشعور بعدم الرضا الوظيفي والضغط المؤدي إلى نهاية المطاف إلى الاحتراق النفسي. (سوسن شاكر، 2010)

فقد توصلت البحوث الخاصة بالاحتراق النفسي إلى الأسباب البيئية التالية:

#### • الضوضاء: (Noise)

إن مشكلة فقدان السمع وآلام الدماغ المتكررة تُعد إحدى المشكلات واسعة الانتشار في الدول الصناعية الكبرى لأن الضوضاء والصوت المرتفع يؤثر تأثيراً كبيراً على صحة العمال، لذلك يجب أن تحدد جهات الرقابة الصحية إرشادات عن مستويات الضوضاء المقبولة في المهن المختلفة، وقد يتطلب الأمر إلى ارتداء العمال لأجهزة حماية الأذن، ولكن

في حالة ما أهمل الأمر فإن الفرد العامل يعاني في كثير من التوترات والضغوط التي تؤدي إلى الكثير من النتائج السيئة كالاختراق النفسي مثلاً.

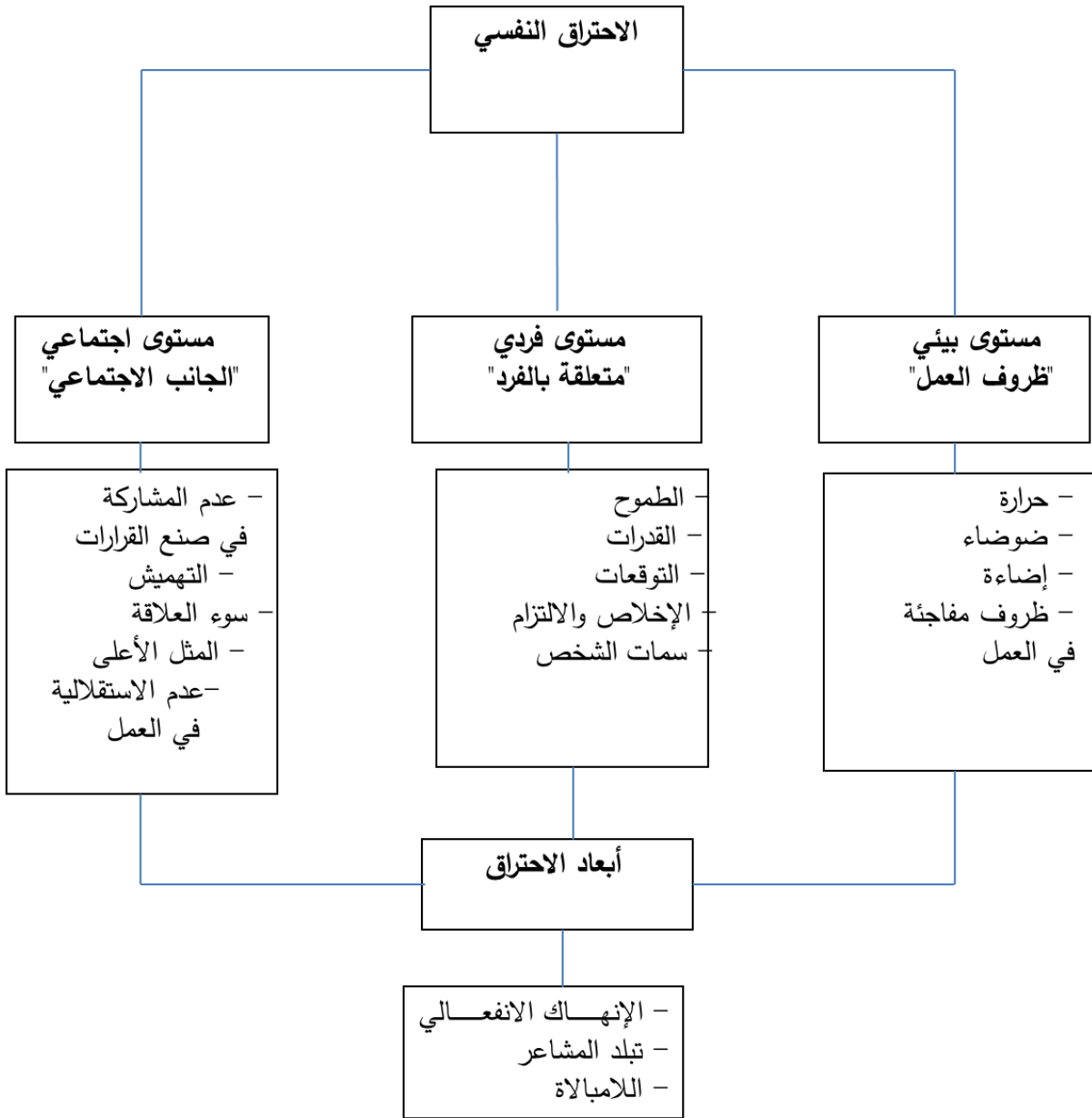
• **الإضاءة: (Lighting)**

إن بعض المهن تتطلب كمية الضوء تساوي نسبة أضعاف الكمية التي نحتاجها لكي نقرأ بارتياح إذا كانت الإضاءة المتاحة لهذه المهن غير كافية يؤدي ذلك إلى إرهاق بعض الحواس كالعين، كما أن الإضاءة القليلة تجعل الفرد يبقى فترات أطول في العمل مما يؤدي إلى شعوره بالإحباط، وإذا كانت هذه الإضاءة أقوى من اللازم أدى ذلك إلى إصابة العين والدماغ بالإرهاق والإعياء. وتعتبر الإضاءة سواء كانت زائدة أو غير كافية، من بين المصادر الملحة لظهور الضغوط وعدم الاتزان النفسي في العمل. (الغرموي حمدي علي ، مرجع سابق، ص ص: 87-88).

• **الحرارة: (Heath)**

قد تؤثر درجة الحرارة على أداء الفرد وتعتبر مصدراً للضغط والتوتر في حالة تطرفها من حيث الزيادة أو الانخفاض خاصة إن كان هذا العمل في الساحات الواسعة وخارج المباني وفي جو يتميز بشدة الحرارة أو البرودة لأن في مثل هذه الظروف يصبح الفرد مضطرباً وقراراته لن تكون بالجودة المطلوبة، ويصبح أكثر تعرضاً للحوادث والاحتراق النفسي.

نستخلص مما سبق أن هذه المصادر البيئية "الضوضاء، الإضاءة، الحرارة" مسببات قد تكون غير مباشرة في إحداث ظواهر مثل الإحباط، التوتر، الضغط ومن ثم الاحتراق النفسي فهي في الواقع أكثر العوامل المسببة لمختلف الظواهر السيكولوجية السلبية لأنها تدخل ضمن مكونات ظروف العمل، التي بدورها في أغلب الأحيان تكون سبباً مباشراً في إحساس العامل بضغوط العمل والتوتر والإحباط. وفيما يلي يمكننا أن نقترح الشكل التالي الذي يوضح أسباب الاحتراق النفسي:



الشكل رقم (2): يوضح مسببات الاحتراق النفسي

المصدر: "من إعداد الطالبة"

### 5- أعراض الاحتراق النفسي:

يُعد الاحتراق النفسي من الاضطرابات النفسية التي تلحق الأذى بالفرد لمدة طويلة، ولذا فإن هذه الظاهرة تظهر على شكل مجموعة من الأعراض المختلفة التي تميزها عن

غيرها من الظواهر السيكولوجية، وفي هذا الإطار قام العديد من الباحثين بتقديم تصنيف لهذه الأعراض على النحو التالي:

#### أ- الأعراض النفسية الانفعالية:

وتتمثل في التغيرات الانفعالية السلبية والمشاعر التي تُعر عن الغضب والاكتئاب الذي منشأه فقدان الثقة بالذات ومشاعر اللوم الناشئة عن العمل وضغوطه، كما يصبح الفرد العامل يعاني من الإرهاق العاطفي والإحساس بالعجز واليأس، بالإضافة إلى اللامبالاة، وعموماً يصبح الفرد يتميز بالإحباط وبلادة المشاعر.

#### ب- الأعراض السلوكية "العلائقية":

وهي تبرز الجانب العلائقي للفرد العامل الذي يعاني من الاحتراق النفسي، حيث يصبح هذا الفرد يتبع بعض السلوكات الانسحابية، ويفضل العزلة والانفراد، ويصبح يحمل اتجاهات سلبية تجاههم ونحو عمله، انخفاض الأداء، عدم الحماس، عدم مشاركة الآخرين، الهروب، عدم الرضا، التعب المستمر عن العمل، النقد، عدم القدرة على الإبداع.

#### ج- الأعراض العضوية "البدنية":

يتميز الفرد العامل الذي يعاني من الاحتراق النفسي بآلام شديدة على مستوى الدماغ "الرأس"، ارتفاع ضغط الدم، ارتفاع نسبة السكر في الدم، هبوط عام في الدورة الدموية، ضغط عام للجسم، الإحساس بالإرهاك والإعياء طول اليوم، آلام الظهر، الأرق ليلاً، نقص المناعة لمقاومة الأمراض. (الشرييني، 2001، 91)

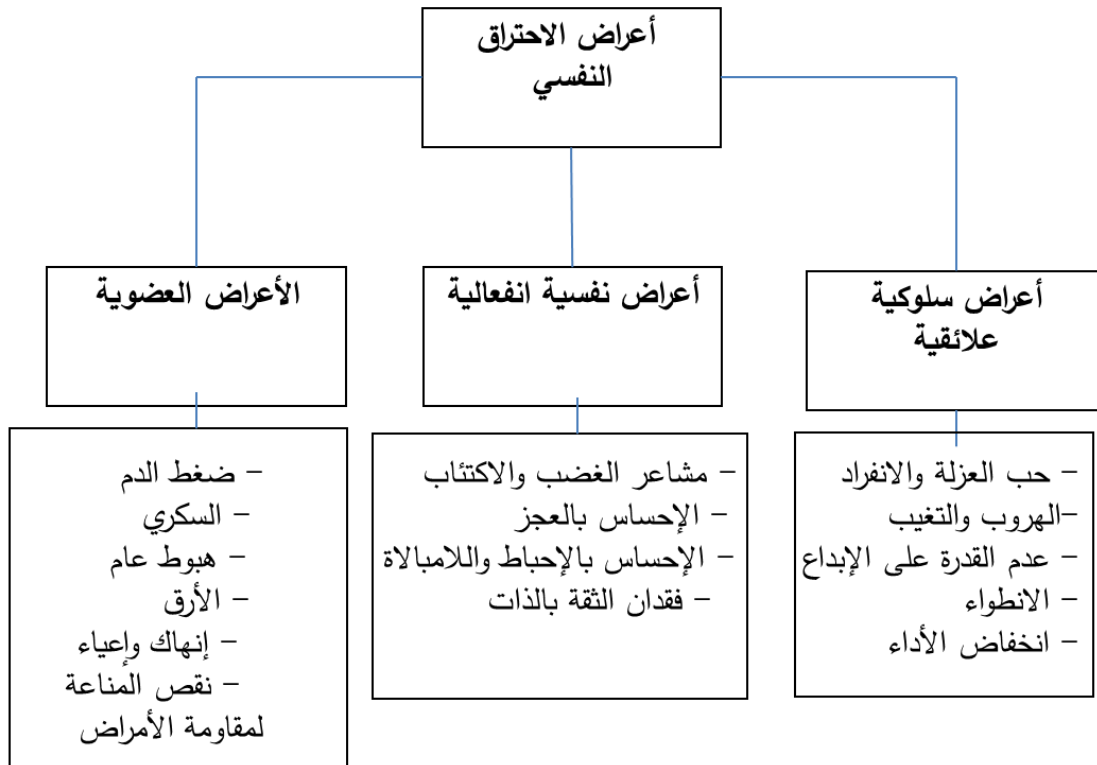
عموماً يمكننا أن نتطرق لأعراض أخرى لتتناذر الاحتراق النفسي بعد استبعاد كل الأسباب والأعراض التفريقية التي تنفي الشك لوجود متلازمة الاحتراق النفسي:

#### 1- الأعراض الرئيسية:

- استبعاد كل الأمراض التي يمكن أن تقود إلى النقطة الأولى.
- انحطاط شديد مع انخفاض النشاطات المعتادة بحوالي 50% لمدة لا تقل ستة أشهر.

2- الأعراض غير النوعية "لا تخص ظاهرة الاحتراق النفسي وحدها":

- الشعور بالحرارة أو البرودة بكامل الجسم.
- آلام بالمفاصل.
- اضطرابات نوم، أرق، حاجة شديدة للنوم.
- آلام على مستوى العضلات.
- إنهاك شديد، وإحساس بالخمول.
- التهاب في البلعوم.
- الإحساس بالعطش الشديد.
- حساسية العقد الليمفاوية. (سامر جميل رضوان، 356)



الشكل رقم (3): يوضح تشكل اعراض الاحتراق النفسي

المصدر: "إعداد الطالبة".

## 6- الآثار الناجمة عن الاحتراق النفسي:

يُعتبر الاحتراق النفسي من الناحية النفسية عبارة عن رد فعل العامل تجاه ظروف العمل غير المحتملة ويلجأ إلى بعض الاستراتيجيات النفسية كالهروب واللامبالاة لكي يَحْمِي الفرد نفسه من تأثيرات ضغوط العمل وعليه فإن هذه المتلازمة تترك بالضرورة آثاراً يعاني منها الفرد العامل، ويمكننا حصر هذه الآثار فيما يلي:

### 1- الآثار النفسية:

إن متلازمة الاحتراق النفسي تؤثر تأثيراً كبيراً على الحياة النفسية للفرد، فهو يصبح عرضة للإصابة بالاكتئاب، الإحباط، التوتر، القلق، كما يصبح يتميز بالعدوانية والغضب لأتفه الأسباب، كما يميزه شعور بالملل وقلة الأهمية، اللامبالاة، إحساسه بالضعف وقلة الإنجاز، القلق اليومي من احتمالية فصله من العمل، التفكير الدائم والمستمر في ترك المهنة، الانتقال إلى مهنة أخرى نتيجة لما يواجهه من ضغوط في المهنة التي يعمل فيها .  
(King Luis, op,cit,p:95).

وعليه فإن الاضطرابات النفسية التي يمكن أن يتعرض لها الفرد العامل تكون على النحو التالي:

- انخفاض تقدير الذات والسخط عليها وعلى الآخرين.
  - سرعة البكاء والانفعال الزائد خاصة عند المرأة.
  - البلادة العاطفية والكآبة.
  - الإصابة بالإحباط والقلق وكثرة الغضب.
  - التشاؤم وضعف القدرة على التحمل.
  - شد الأعصاب، عدم الإحساس بالمسؤولية. (عسكر علي ، 2000)
- نلاحظ مما سبق أن أغلب الاضطرابات النفسية مرتبطة ببعضها البعض، ومتشابهة لحد كبير لكنها أحيانا تظهر كعرض، وأحيانا أخرى كمرض وفي أحيان أخرى تظهر كمثير وفي أغلبية الأحيان تظهر كاستجابة.

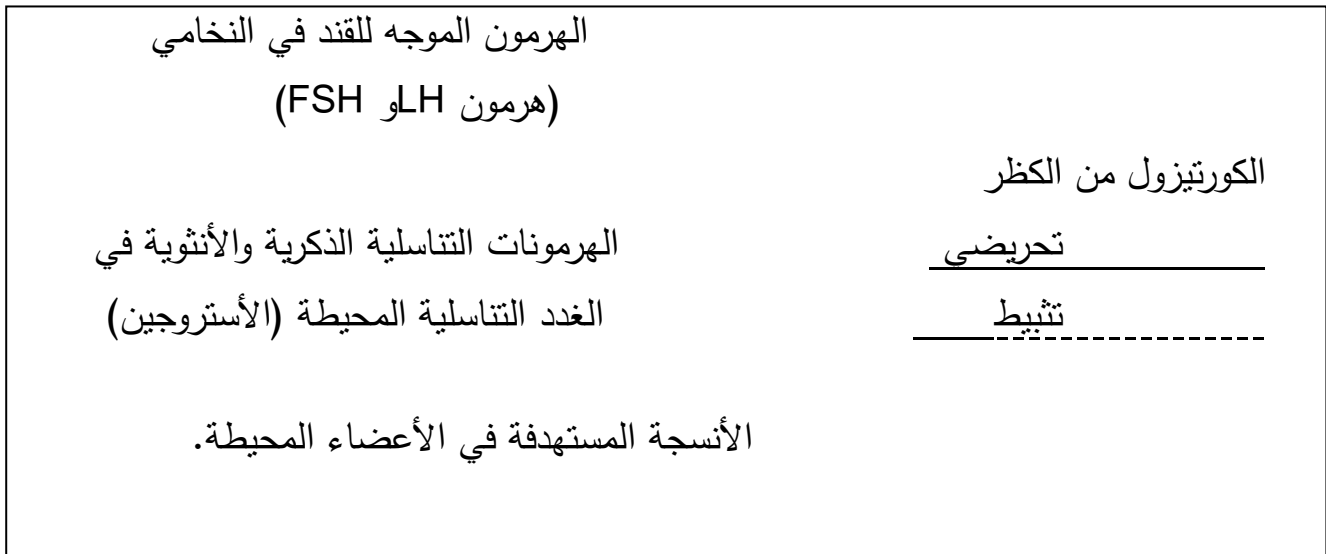
## 2- الآثار الفسيولوجية للاحتراق النفسي:

لا يقتصر أثر الاحتراق النفسي على الصحة النفسية فقط بل يتعدى تأثيره إلى الصحة الجسمية ويتضمن التأثير الفسيولوجي للاحتراق النفسي على الجسم سلسلة معقدة من الأحداث فإدراك الفرد للضغوط المستمرة يثير الجهاز العصبي السمبتاوي وهو جهاز مسؤول عن حشد المصادر الجسمية في المواقف الطارئة وعن إثارة اللب الأدرنالي للغدة الكظرية، وينجم عن ذلك إفراز هرموني "الكابتولاميتير" و "النورليبينغرين" يؤثران على الجسم ونشاطه من عدة نواحي، كما يؤدي أثر متلازمة الاحتراق النفسي بالغدة النخامية لإفراز الهرمون المنشط لقشرة الغدة الكظرية "ACTH" والذي يثير بدوره القشرة الأريتالية للغدة الكظرية لإفراز الكورتيكولات السكرية، وأهمها الكورتيكوزول. (تيموتي ج، ترول، 2006، ص770) وسنستعرض ذلك بشيء من التفصيل.

### أ- تأثير الاحتراق النفسي على المحاور الغدية الرئيسية:

#### أ-1- المحور التناسلي التكاثري:

لتوضيح العلاقة بين محور الوطاء- النخامي- الكظرية من جهاز الضغط والمحور التناسلي وضعنا الشكل الآتي:



الشكل رقم (4) : الهرمون الموجه لقشرة الكظر في النخامي ACTH

إن هذا الشكل يوضح أن الهرمونات الموجهة للقند بالتأثير على الغدد التناسلية (الخصية عند الذكور والمبيض عند الإناث) لإفراز الهرمونات الستيروئيدية الجنسية (الأسروجين المودق عند الإناث والتسترون عند الذكور)، تعمل هذه الهرمونات الجنسية على الانسجة المستهدفة بالستيروئيدان الجنسية كاستجابة لهذه الهرمونات الجنسية.

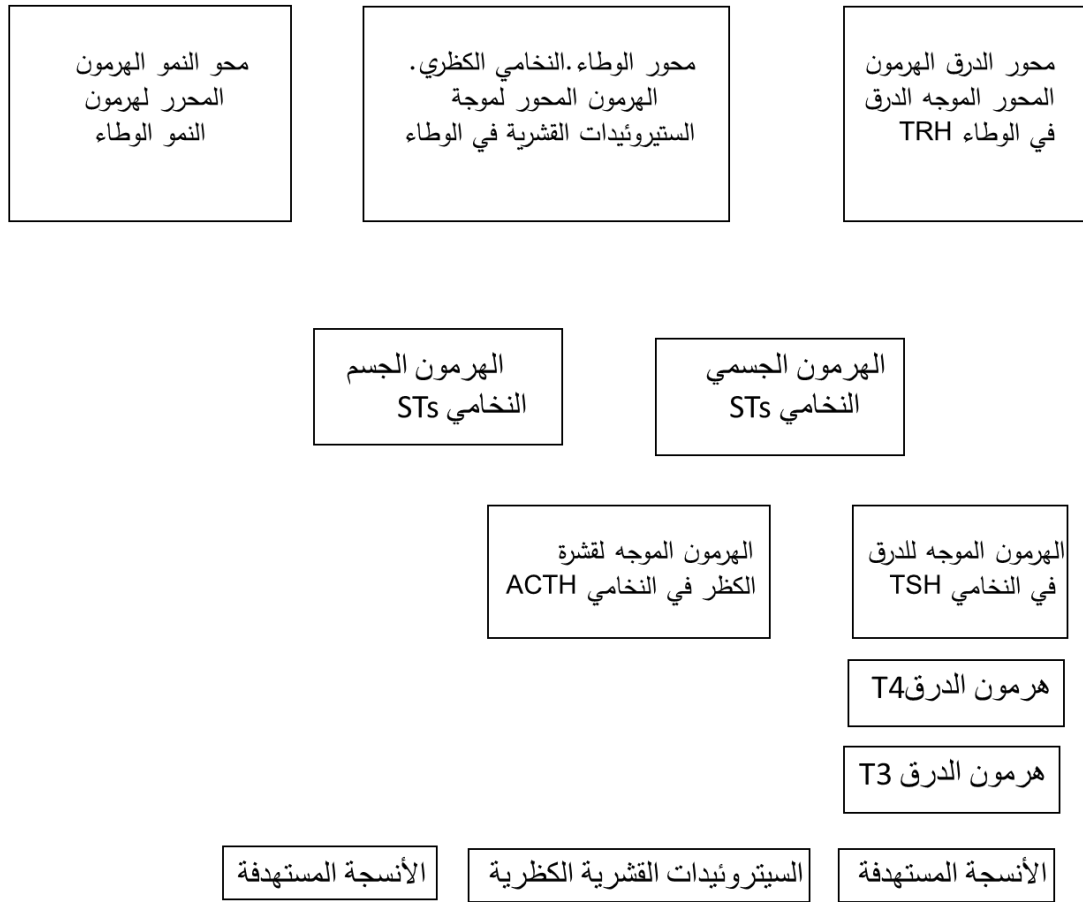
### أ-2 محور النمو:

يثبت محور النمو نتيجة للضغط المستمر والذي يولد الاحتراق في عدة مستويات إذ يؤدي التثبيط المزمّن والمطول لمحور الوطاء- النخامي- الكظري إلى:

- \* تثبيط فعالية عوامل النمو المختلفة على الأنسجة المستهدفة في الأعضاء المحيطة بواسطة التأثير الكبير للستيروئيدات القشرية الكظرية عليها.
- \* تثبيط إفراز هرمون النمو بواسطة الهرمون المحور لموجة الستيروئيدات في الوطاء وبواسطة الستيروئيدات القشرية الكظرية نفسها.

### أ-3 محور الدرق:

يقل إفراز الهرمون الموجه للدرق، بفعل كل من الهرمون المحوري لموجة الستيروئيدات من الوطاء ومن الستيروئيدات القشرية الكظرية نفسها، فتتأقص قابلية تحول هرمون الدرق غير الفعال نسبياً (التيروكسين T4 إلى التيروكسين الفعال T3) في الانسجة المحيطة، بفعل التأثير المباشر للستيروئيدات القشرية الكظرية عليها، وتكون نتيجة هذا التثبيط المحافظة على الطاقة أثناء الضغط، لأن التيروكسين الفعال هرمون مولد للطاقة لذا نرى انخفاض مستوى الهرمون الدرقي عند مرضى الاكتئاب السوداوي والوسواس القهري والمخطط الآتي يوضح طبيعة العلاقة بين محور الوطاء النخامي ومحاور النمو والدرق.



الشكل رقم (5): العلاقة بين محور الوطاء النخامي، وبين محاور النمو والدرق

(قولي أسامة إسماعيل، 2006، ص231-ص235 )

نلاحظ مما سبق ذكره أن التعرض للضغط المزمن والمستمر المسبب للاحتراق النفسي يؤدي إلى تثبيط الوظيفة التناسلية كذلك يؤدي إلى نقص إفراز هرمون النمو والذي يؤثر بصورة كبيرة على أجهزة الفرد.

ب-تأثير الاحتراق على المراكز العصبية:

إن الاحتراق النفسي ثورة داخلية تقتحم المراكز العصبية الموجودة في اللحاء، فيحتل توزيع القوى العصبية واتزانها وتنشيط الجهاز العصبي بطريقة تعسفية وذلك يخرج الإنسان عن حدود النشاط المعتدل المنظم السوي، ويبدو الأثر السيئ لتلك الثورة على الوظائف

العقلية للفرد، لأن الاحتراق النفسي يؤدي إلى عدم اتزان في المواد الكيميائية العصبية التي يمكن أن تساهم في تطور الاضطرابات العقلية. (المليجي حلمي، 1972، ص160)

نستخلص مما ورد ذكره أنه هناك علاقة تأثير وتأثر بين المثيرات الخارجية والمواقف الضاغطة المسببة للاحتراق وبين العالم الداخلي وما يشمله من مراكز عصبية.

### ج- الآثار المهنية للاحتراق النفسي:

إن ارتفاع ظروف العمل الضاغطة لدى الفرد والمؤدية إلى متلازمة الاحتراق النفسي لديه تؤدي إلى آثار سلبية على الفرد في مهنته ومن بين هذه الآثار ما يلي:

#### ج-1 آثار على أداء الفرد:

حسب الباحثين أنه كلما ارتفع مستوى الاحتراق النفسي عند الفرد، انخفض بالضرورة مستوى أدائه ويتولد على انخفاض الأداء، الشعور بالعجز، فقدان الاهتمام بالآخرين والعمل وتكمن الخطورة هنا على أن العمال لا يقومون بأية مساهمة في أعمالهم.

(حمدي ياسين، 1999، ص175)

وبالتالي فإن أداء العامل يعتمد على مقدار تأثير الاحتراق النفسي ومدى إدراك وشعور وتفسير الفرد لهذه الضغوط المزمنة والمستمرة في العمل والمسببة للمتلازمة، وعليه فإن هذا ينعكس مباشرة على أداء المؤسسة التي يعمل بها فينقص مستوى الإنتاج.

#### ج-2 آثار اجتماعية:

من الآثار التي تترتب على ضغوط العمل المتكررة والمسببة للاحتراق النفسي لدى الفرد على العلاقات المهنية والعائلية والأسرية، كما يصبح الفرد يميل للانطواء والعزلة والهروب والعجز في مواجهة المشكلات المترتبة على ضغوط العمل، فيبدأ الفرد بإسقاطها على أفراد أسرته في المنزل على شكل غضب أو إصدار أوامر صعبة أو فرض السيطرة ويصبح الفرد متصلباً في علاقاته مع الآخرين بحيث لا يمكن له السيطرة على مشاعره وعزله لمشاكل عمله عن محيطه الأسري وعليه فإن للضغوط المهنية والمسببة للمتلازمة أثر كبير على حياة الفرد الاجتماعية وقد تغير له منحى حياته بصورة كبيرة.

## 7- النظريات المفسرة للاحتراق النفسي:

## 1- مقاربات ونتائج الاحتراق النفسي:

تميز علم النفس عن بقية العلوم بأن يفسر كل ظاهرة حسب منطلق فكري، يفسر أبعادها، وقد حاول بعض رواد النظريات تفسير ظاهرة الاحتراق النفسي وتحليلها وإن كانت لم تتعرض مباشرة لذلك بل في معظم الوقت يتم التطرق إليه وربطه بضغوط العمل ومن بين هذه النظريات نتطرق إلى ما يلي:

## 1-1 مقارنة التحليل النفسي:

قسم التحليليون وعلى رأسهم "فرويد" الجهاز النفسي للفرد إلى (الأنا، الهو، الأنا الأعلى) وحدد التحليليون لكل مكون دوره في تطور شخصية الفرد ونموها، لذلك فإنهم يفسرون الإضراب على أنه نتيجة للصراع الذي يحدث بين هذه المكونات بما فيها الرغبات المكبوتة في "الهو" وتعاليم "الأنا الأعلى" والحكم الذي يصدره "الأنا" بكونه العقل الذي يفرض التوازن وعند فشل أحد هذه العناصر عن دورها الأساسي في خلق التوازن للشخصية يصبح الفرد عرضة للاضطراب.

فسرت هذه النظرية الاحتراق النفسي على أنه نوع من الهروب وطريقة للتكيف ولهذا فقد أكدوا رواد هذه النظرية على أنه سلوك دفاعي يقوم به الفرد من أجل الاستمرارية، وعلى أن الاحتراق النفسي ناتج عن عملية ضغط الفرد على "الأنا" لفترات متكررة ومستمرة، وذلك من أجل تحقيق متطلبات العمل التي تشكل عبء عليه وضغطاً مستمراً على قدراته ولكن الفرد لم يتمكن من مواجهة هذه الضغوط بطريقة سوية، أو أن الاحتراق النفسي ناتج عن الكبت الذي مارسه الفرد أو التصدي الدائم للرغبات المتعارضة مع مكونات شخصيته وقدراته وكفاءاته، مما ينشأ عنه صراع حاد بين هذه المكونات وينتج عنه الاحتراق النفسي الذي قد يكون نتج عن حدوث فجوة بين الأنا وبقية المكونات، وإحساس الفرد بفقدان المساندة والمكافآت التي كان ينتظرها كما أنه شعر بانسداد كبير بين مكونات جهازه النفسي ومتطلبات العمل المسند إليه. (يوسف، 2004)

كما يؤكد (C.Dejons) «رأى بكلية التحليل النفسي غير مؤهلة لعلم النفس المرضي للعمل»، وقد اقترح فرويد (Freud) بعض التوضيحات حول العلاقة بين الجهاز النفسي والسياق الاجتماعي بما في ذلك العمل، الدور المتسامي المنوط بالأنشطة المحددة، هذه الأنشطة هي تلك التي يتم اختيارها بحرية، وإبداعية واعتقاد وهي ليست واضحة لمعظم المهن. (Pierre canoui, op, cit, 2008, p:21)

### 2-1 المقاربة البنائية:

يؤكد أصحاب هذا الاتجاه على العلاقات المتبادلة بين أبعاد الاحتراق النفسي، الإنجاز الشخصي ومشاعر الإجهاد وتبلد المشاعر من حيث التأمين لأن كل منها يؤثر على الإجهاد الانفعالي، حيث أنه كلما ارتفع إنجاز الفرد قل إحساسه بالإجهاد، وكذلك إحساسه بتبلد المشاعر، هذا من جهة ومن جهة أخرى يؤكدون على إستراتيجيات المواجهة ضد الاحتراق النفسي والتي صنفنا إلى إستراتيجيات فعالة، وأخرى غير فعالة وأكدوا على ارتباط إستراتيجيات المواجهة الفعالة بالإنجاز الشخصي، بينما ارتبطت الإستراتيجيات غير الفعالة بمشاعر الإجهاد، لأن هناك نوع من العلاقات المتبادلة بين إستراتيجيات المواجهة بنوعها وبين الاحتراق النفسي وكذلك بين أبعاد الاحتراق النفسي ببعضها البعض وهما تبلد المشاعر والإجهاد الانفعالي، وبين البعد الثالث للاحتراق النفسي والذي يدل ارتفاعه على انخفاض الاحتراق النفسي، بينما انخفاضه دليل على ارتفاع الاحتراق النفسي لدى الفرد العامل وهو بعد الإنجاز الشخصي.

### 3-1 المقاربة الجشطالتيّة:

يرى علماء النفس الجشطالتيّة، أن الإدراك الهام للوقف يسبق التحليل، وإدراك الأجزاء، وكيفية إدراك المثيرات، واستخدامها في إدراك الضغوط النفسية، يؤكد أصحاب هذه المقاربة أن إدراك الفرد للعناصر الموجودة في المجال الذي يوجد فيه وكذلك إدراكه للعلاقات التي تربط بين عناصر وأجزاء المجال من شأنه أن يؤدي بالفرد إلى إعادة تنظيم المجال في صورة جديدة، وهذا ما يفسره أصحاب هذه النظرية بالتعلم الذي يبدأ بالاستبصار والذي يتضمن عمليتين من أهم العمليات العقلية التي يمارسها الفرد موقف التعلم وإدراك العلاقات. (الشرقاوي، 1988)

حيث أن عملية الاستبصار وكيفية توظيفها في إدراك الضغوط النفسية، توضح لنا سمات الضاغط وما يتضمنه من عناصر أو مكونات كإدراك ظروفه ومسبباته وإدراك الحلول الملائمة معه، كما يلعب الإدراك دوراً هاماً في عملية إدراك الضغوط وحل المشكلات حيث تمثل هذه العملية المبدأ الأساسي الذي يؤدي إلى حل المشكلة أو يؤخر حلها وهذا التأخير يؤدي بالفرد إلى الاحتراق النفسي، بكون المفاهيم والمبادئ عبارة عن صيغ معرفية تعلن عن الوصول إلى الحل الصحيح والطريق الصائب لحل المشكلة، والمتمثل في كيف يمكن للفرد إدراك هذه المشكلة وفهم متطلباتها، وحينها سنجد الحل بصورة سريعة، إذن إن المشكلة من وجهة نظر العلماء الجشطات هي في الأساس مشكلة إدراكية تظهر عندما يشعر الفرد بالتوتر والإرهاك نتيجة للتفاعل بين الإدراك وعوامل التذكر عند عملية التفكير بهدف الولوج إلى حل لهذه المشكلة.

#### 1-4 المقاربة الوجودية:

يركزوا أصحاب هذا الاتجاه في تفسيرهم للاحتراق النفسي على وجود المعنى في حياة الفرد، فحينما يفقد الفرد المعنى والأمل من الحياة، فإنه يصبح يعاني من الفراغ الوجودي الذي يعاني من عدم التقدير الذي يشجعه على مواصلة هذه الحياة وبالتالي لن تتحقق أهدافه وبالتالي يصبح عرضة للاحتراق النفسي، لأن هناك علاقة تبادلية بين الاحتراق النفسي وعدم الإحساس بالمعنى في الحياة وبالتالي هذا ما يسبب هذه المتلازمة عند الفرد العامل.

وعليه يمكننا القول أن الاحتراق النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن تفاعل سمات الفرد مع البيئة المحيطة به، إذ أن الفرد يتعرض للاحتراق النفسي عندما يشعر بزيادة الضغوط والعبء، قلة الدعم، عدم الشعور بالراحة وكذلك قلة إنتاجه ومردوديته وعند تعرض الفرد للاحتراق النفسي قد يترك عمله أو تصبح لديه النية بتغييره إن وجد البديل مما يؤثر سلباً على المجتمع بأكمله. (الزهراني، 2008)

فبالنسبة لـ "Pines 1993" أن الاحتراق النفسي ليس نتيجة لغياب كلي للمعنى، بل يتعلق الأمر بالفرد في حد ذاته الذي يعتقد أن مساهمته الشخصية ليس لها معنى مما يؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي ومن هذا المنطلق كلما زادت متطلبات العمل الذي يمارسه الفرد

والتزاماته، كما كان احتمال تعرضه للاحتراق النفسي أكبر في ظل شروط عمل غير مناسبة بالنسبة له. (Truchot, 2005, Hallberg, 2005)

حسب نموذج "Pines" تتنوع مصادر التوقعات، أي أن هذه التوقعات على الأقل تكون القاسم المشترك بين كل من يدخل إلى الحياة المهنية ويفترض هذا النموذج أن الأفراد الذين لديهم حافز كبير للعمل هم من يميلون للإصابة بالاحتراق النفسي

### 1-5 المقاربة النفس اجتماعية:

يعتبر أصحاب هذه المقاربة الاحتراق النفسي كمفهوم نفس اجتماعي، وأكدوا لأن مصطلح الاحتراق النفسي (burnout) يترجم من خلال الاستنزاف الذي يقتضي الضغط الانفعالي المستمر والمتكرر ويتضمن ثلاث مكونات على النحو التالي:

- التعب الذهني: يظهر التعب الذهني من خلال (تطور المواقف السلبية تجاه الذات والعمل وحتى في جميع جوانب حياته، فهو يكون برودة مشاعر "تبلد") في العلاقة مع الآخر.

- التعب الانفعالي: قد تكون اضطرابات عقلية مع أفكار انتحارية في المراحل المتقدمة، وتسود مشاعر الإحباط والعجز واليأس الشديد.

- التعب الجسدي: يترجم من خلال الضعف العام، الملل الصداع، اضطرابات النوم، آلام المفاصل مع الميل إلى التمارض.

### 1-6 نموذج زملة التكيف العام لهانز سيلبي:

(Selye General adaptation Syndrime 1956)

كان مفهوم الضغط عند "سيلبي" مفهوما فسيولوجيا ثم طوره وأوضح الجانب النفسي للمفهوم، ويعتبر أول من استخدم مصطلح الضغط وذلك في مجال الطب والبيولوجيا علم (1926) وقدم نموذجا سنة 1976 أطلق عليه "متلازمة التوافق العام GAS" وهي عبارة عن جملة من الاستجابات النفسية والجسمية لمواجهة المواقف الضاغطة السلبية، وتمر بثلاث مراحل على النحو التالي:

• المرحلة الأولى: الإنذار بالخطر ورد الفعل : في هذه المرحلة يُميز الجسم مواقف الخطر وهي بمثابة استجابة أولية، ويستعد لمواجهة المواقف الضاغطة ويصاحبها ببعض التغيرات الفيزيولوجية مثل: سرعة التنفس، زيادة ضربات القلب وتوتر على مستوى العضلات.

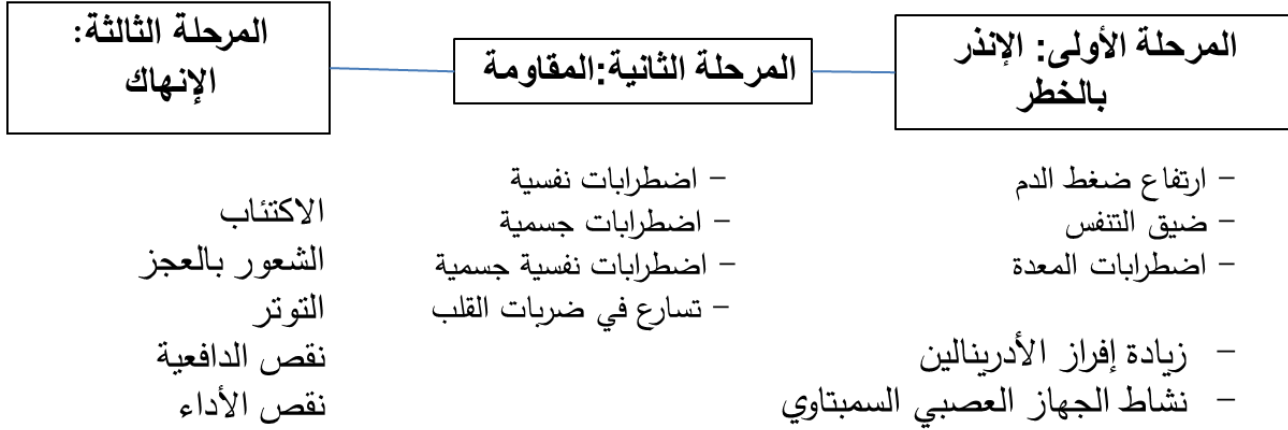
• المرحلة الثانية: المقاومة: يلجأ الفرد في هذه المرحلة لاستعمال بعض الحيل الدفاعية لمواجهة المواقف الضاغطة وعندما تفشل هذه الحيل في خلق التوازن للجسم مرة أخرى تظهر علامات التعب والإعياء والاستنزاف.

• المرحلة الثالثة: الإنهاك: يحدث الإنهاك عندما تضعف المقاومة وتفشل أساليب المواجهة مع استمرار الضغوط، وهذا ينتج عنه ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الفرد.

ويشير هذا النموذج إلى أن الوصول إلى مرحلة الإنهاك ناتج عن الضغوط المستمرة والأعراض الموضحة والناجمة عن العجز في مواجهة هذه الضغوط تقترب من أعراض الاحتراق النفسي والتي أطلق عليها سيلبي "Selye" في نموذج "الإنهاك". (دردير، ص:43)

يلاحظ من نموذج سيلبي أنه يركز على الأثر الذي ينتج عن التعرض المتكرر للاحتراق وما يترتب عليه من تأثيرات سلبية على حياة الفرد، حيث يفرض الاحتراق الوظيفي على الفرد متطلبات قد تكون فسيولوجية، أو اجتماعية أو نفسية أو تجمع بينهم جميعاً، ورغم أن الفرد قد يستجيب استجابة، قد تبدو ناجحة لهذه الضغوط، فإن جسد الفرد لطاقاته لمواجهة تلك الاحتراقات قد يظهر على شكل أعراض نفسية وفسيولوجية، تعرقل له سير حياته.

وتتضح لنا من خلال الشكل التالي الذي يوضح أطوار الاستجابة للاختراقات الوظيفية ومظاهره في نظرية سيللي:



الشكل رقم (6): أطوار الاستجابة للاختراقات الوظيفية ومظاهرها في نظرت سيللي

(إيمان زيدان، 1998)

### 3-تعليق عن النظريات:

تختلف الاستجابات للضغوط النسبية من فرد إلى آخر، فنجد أن هناك حدث يؤثر بفرد ولا يؤثر بفرد آخر، وذلك راجع لعوامل عديدة من بينها خصائص الفرد النفسية والثقافية والاجتماعية وسنه وخبرته والدعم الذي يحصل عليه من أسرته أو مجتمعه سواء كان ماديا أو معنويا.

لم يهتم "سيللي" بالتركيز على العلاقة المتبادلة بين الفرد وبيئته كأحد مصادر الضغط، حيث أن اهتمامه كان منصباً على المظاهر الفسيولوجية.

لقد اهتمت نظرية الجشطالت بالجانب الفسيولوجي، وركزت على النواحي الإدراكية.

## 8- الوقاية والعلاج من الاحتراق النفسي:

## 1- الوقاية:

بناء على ما سبق فالاحتراق النفسي يمثل مشكلة عويصة لها تبعات تؤثر على جميع نواحي الفرد، لذلك فمن الأجدر بنا محاولة تقديم بعض الأساليب لحماية الفرد من التعرض لهذه المتلازمة، ومواجهتها والتخفيف من آثارها، خاصة وأن الضغوط شيء لا مفر منه مادام الفرد على قيد الحياة، وخاصة ضغوط العمل التي تؤثر على الفرد العامل بصورة كبيرة وخاصة النساء المتزوجات، كما أن الاستمرار للتعرض لهذه الضغوط قد يزيد احتمالية معاناة الفرد من الاحتراق النفسي هذا من جانب ومن جانب آخر فلشخصية الفرد وظروفه دور كبير في التعرض للاحتراق النفسي، فإن إستراتيجيات الوقاية والمقاومة كذلك منها ما يرجع لشخصية الفرد ونقصد هنا المرأة العاملة المتزوجة ومنها ما يرتبط ببيئة العمل والظروف، ومن جانب ثالث فإن الجهود الوقائية للتقليل من الضغوط النفسية يمكن اعتبارها جهوداً للوقاية من الاحتراق النفسي، حيث أن الاحتراق النفسي يعتبر المرحلة النهائية من الضغوط لذلك فمن طرق مواجهة الاحتراق النفسي ما يلي:

## أ- بناء الذات الإيجابية:

إن الذات الإيجابية لها علاقة وطيدة ومرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية، فالفرد الذي يشعر بالثقة في ذاته فإنه يتمتع بقدر وفير من الصحة النفسية، فقد أشار عبد الرحمان هيجان (1997) إلى أن الفرد كما يستجيب للعالم الخارجي مما فيه أي بكل تقبل، فإنه يستجيب لعالمه الداخلي ولذاته مما يساعد على تكوين الهوية لديه وذلك من خلال: تحديد جوانب القوة لدى هذا الفرد والعمل على زيادتها، وجوانب الضعف والعمل على تحسينها مما يزيد الفرصة لوجود الصحة النفسية، كما أضاف توفيق عبد الرحمان (2004) أن التصور الإيجابي للذات أمر ضروري للشعور بالرضا والسعادة، ويمكن تنمية الشعور الإيجابي للذات من خلال الاهتمام بالأشياء الحسنة التي فعلها الفرد والتركيز على الشعور بالسعادة.

ويتضح لنا أنه يمكن تخفيف الاحتراق النفسي على الفرد ومواجهته من خلال تنمية ثقة الفرد بذاته والتركيز على إيجابياته، وتحويل نقاط الضعف إلى قوة، من خلال الوقوف على المشكلة وحلها حلا جذريا، وإبراز جوانب القوة في حياة الفرد حتى وإن كانت ضئيلة.

### ب- الاسترخاء والتأمل:

إن الاسترخاء والتأمل يهدف إلى إعادة التوازن والراحة والنشاط الذي يتحقق إما بطريقة فسيولوجية وتسمى أسلوب من الخارج إلى الداخل أو من خلال التركيز على داخل الجسم (صورة رمزية أو نسبية).

يتضح مما سبق أن الاحتراق النفسي قد يصيب الفرد الذي تتعرض للضغوط المختلفة والمستمرة خاصة الضغوط الزائدة، ولهذا فعليه أن يسترخي "جسدياً، عقلياً، ووجدانياً،..." على أن يكون ذلك الاسترخاء في الوقت المناسب والمكان المناسب حتى يتحقق هدفه، بل إن الاسترخاء فينة سلوكية تثبت نجاعتها في التخفيف من الاحتراق النفسي للفرد، إضافة إلى تأمل الفرد وأخذه لأوقات راحة مناسبة.

### ج- بعض الاستراتيجيات المعرفية:

إذا كان الاحتراق النفسي يشمل اختلالا في جميع جوانب الفرد وخاصة الجانب المعرفي، حيث يقل الانتباه والتركيز، كما يختل الإدراك، لهذا فقد أثار عسكر علي (2000) أن التعرض لمصدر الضغط في حد ذاته لا يسبب الانزعاج والاحتراق النفسي، إنما رد فعل الفرد وطريقة إدراكه لذلك الموقف والتصرف نحوه هو الذي يحدد النتيجة النهائية، غالبا ما يكون للاستعداد الذهني دور في ذلك.

ولذلك لا بد من استخدام بعض الاستراتيجيات المعرفية، لأنها تعتمد على التحليل المنطقي للمشكلة ومحاولة الفرد وتقييم الموقف من كل جوانبه مما يساعده على الوقاية من التعرض إلى الاحتراق النفسي، ومن بين هذه الاستراتيجيات ما يلي:

- التفكير الإيجابي في شتى جوانب الحياة (في نفسك، عملك، أسرته) والميل للتفاؤل.
- وضع أهداف واقعية بعد فهم الفرد لقدراته وظروف واقعه.
- اللجوء إلى التحليل المنطقي وإعادة التفسير الإيجابي للموقف.

- استخدام أسلوب حل المشكلات من خلال تحديد المشكلة وتقسيمها لأجزاء يسهل التعامل معها واختيار الطريقة الملائمة للحل المناسب.

في حين ذكر كاجان (1991) Kagan بعض الخطوات لمواجهة الاحتراق النفسي ومنها:

- الاستعداد للاحتراق النفسي قبل وقوعه بمعرفة مصادره ومظاهره وكيفية تجنبها.
- تحويل الخوف للتحدي من خلال رؤية الموقف على أنه تحدي يقابل الفرد وعليه التغلب عليه.

- جعل الموقف الضاغط أقل تهديداً من خلال (التعامل معه بطريقة إيجابية).
- تغيير الأهداف عندما لا يستطيع الفرد تحقيقها ووضع مكانها أهداف بديلة يمكن تحقيقها.

- القيام ببعض التمرينات الرياضية بمساعدة الجسم على الاسترخاء بطريقة صحيحة.
- د- المساندة الاجتماعية:**

أن للمساندة الاجتماعية دوراً هاماً في مواجهة الاحتراق النفسي لأنها تعد مصدر شعور جميع العمال وخاصة الأستاذة (العاملة) بالأمن النفسي في بيئة العمل، خاصة عند مقابلة الضغوط المتكررة والتي في غالب الأمر تفوق قدرات الفرد.

(الرضوان وهريدي، 2001، 58-73)

ولأهمية المساندة الاجتماعية ذكر فريدمان وآخرون (2002) أن المساندة الاجتماعية بمصادرها (الأسرة، الإشراف الوظيفي، الإدارة، الزملاء في العمل) تعتبر عاملاً واقياً للفرد بل لمؤسسة العمل كلها من الوقوع في خطر الاحتراق النفسي.

(فريدمان وآخرون، 2002، 85-187)

يتضح مما سبق، أن للمساندة الاجتماعية دور مؤثر في وقاية الفرد من التعرض للاحتراق النفسي، بما تحمله من دعم وتأييد له سواء كان ذلك دعم مادياً أو معنوياً، لأن الإنسان كائن اجتماعي لا بد له من التفاعل مع غيره والحصول على الدعم المناسب مقابل ذلك التفاعل.

نستخلص مما سبق، إن الاحتراق النفسي مرحلة من مراحل الضغوط النفسية المزمنة والمتكررة، يمكن مواجهته من خلال الدمج بين الطرق السابقة واختيار الفرد ما يناسبه ويناسب وضعه طبقاً للمقولة السائدة " الرجل المناسب في المكان المناسب" مع تزويده بالدعم اللازم، كما لا بد على الفرد أن يفصل بين ما يقابله من مشكلات في العمل وسلوكه في البيت والحياة العامة ككل... مع التأكيد إلى رجوع الفرد إلى المولى عز وجل وإلى العبادات الروحية مثل الصلاة والصيام والدعاء... حتى يتمكن من مواجهة متلازمة الاحتراق النفسي والعيش بسلام وسعادة.

## 2- العلاج من الاحتراق النفسي :

إن الاحتراق النفسي حسب كلية الطب في سان فرانسيسكو (1976) في بحثها عن التحدث مع الذات أشارت أنه ناتج عن التحدث مع الذات السلبي وهو ما يسميه علماء النفس "التمثيل الداخلي" ومعناه الطريقة التي يمثل بها الإنسان حياته داخلياً بما فيها الأفكار وترتيبها في العقل وأن ذلك بسبب أمراض نفسية عديدة منها الاحتراق النفسي، كما نجد أن علماء العلاج بالطاقة البشرية مثل "منتاك شيا" يوضح في كتابه "الابتسامة الداخلية" إن الفكرة تؤثر على الحواس الخمسة، ثم تؤثر على جميع الأعضاء الداخلية وذلك بسبب عدم اتزان طاقة الإنسان مما يؤدي إلى أمراض بكافة أنواعها (الفاقي إبراهيم، 2007، 78)، فالحوار الإيجابي الداخلي الهادئ مع النفس تقنية يجب التدرب عليها للتحكم في مستوى الضغوط ولا يمكن ذلك إلا بصيانة العقل وتتم على النحو التالي من أجل الابتعاد والعلاج من الاحتراق النفسي:

- التوعية بمميزات المرونة والتفتح العقلي.
  - إضافة بعض المستخدمات لنظام التفكير.
  - مناقشة أمراض التفكير.
  - توضيح النتائج السلبية المترتبة عن أمراض التفكير.
  - إلقاء الضوء على أهمية تقبل التغيير، واكتساب مهارات التعامل مع الجديد.
- (أبو النصر، 2009، 194-195)

فالتفكير الإيجابي للفرد إستراتيجية علاجية ووقائية في مواجهة متلازمة الاحتراق النفسي، فمهما كان الموقف صعباً، فتهوينه بدلاً من تهويله، يجعلنا نتغلب عليه، بالإضافة إلى التأمل الذي نتمكن بواسطة السيطرة على الأفكار كما يلجأ الفرد المسلم إلى الإيمان بالله الذي يُعد مصدر قوة ودافع يستطيع الفرد من خلاله معالجة هذه المتلازمة ومقاومتها، وهناك دلائل كثيرة ومتنوعة على أن أمراضاً خطيرة قد تشفي أصحابها منها، بواسطة الصلاة، كما أنها تُؤمن للفرد راحة حقيقية مما يعانيه من آلام نفسية فعلية. (ماضي، د ت، 267)

كما يؤكد الطب العقلي أن الصلاة والإيمان العميق يقلل من تأثيرات القلق والضغط فوق الفرد في الصلاة يجعله ممدود بطاقة روحية، تبعث فيه الشعور بالأمن النفسي، وفي ذلك قال الطبيب "توماس هايسلون" إن أهم أداة عرفت لبث الطمأنينة في النفوس، وبث الهدوء في الأعصاب هي الصلاة.

فالصلاة تمدنا بالتدريب على الاسترخاء خمس مرات في اليوم، نمكن الفرد من التخلص من التوتر الذي تسببه الضغوط اليومية (المهنية أو الأسرية) المتكررة والتي ينتج عنها الاحتراق النفسي لدى الأفراد.

ولقد أثبت نتائج التجارب الميدانية التي أجريت على أفراد غير مسلمين وغير الناطقين بالعربية خلال 42 جلسة علاجية، تضمنت كل جلسة خمسة تجارب وفي مرة أخرى تليت عليهم قراءات عربية غير قرآنية، بحيث تكون مطابقة للقراءات القرآنية، من حيث الصوت واللفظ والوقع، فاتضح وجود أثر مهدئ للقرآن في 97% من التجارب التي قاموا بها، وذلك في شكل تغيرات فيزيولوجية، تدل على تخفيف درجة التوتر بالنسبة للجهاز العصبي تلقائياً والذي يؤثر كثيراً على الجسد ككل، لذلك توجد احتمالات لا نهائية للتأثيرات الفسيولوجية التي يمكن أن يحدثها القرآن.

(هيجان، 1998، 23)

ومازال علماء النفس في مراكز الأبحاث العالمية يؤكدون الكثير من الحقائق العلمية التي وردت في آيات القرآن الكريم، بما تحمله من أسرار تتعلق بالنفس الإنسانية والصحة

البدنية والنفسية وهذا يدل على أن المنظور الإسلامي في أمور كثيرة قد سبق العلم الحديث في التوجيه والوقاية والعلاج من أمراض النفس والجسد. (تايلور، 2008، 986)

وهناك طرق علاجية يساهم فيها الفرد في حد ذاته وأخرى نابغة من المجتمع المحيط به ويمكن استخلاصها كما يلي:

أ. على المستوى الشخصي:

• ميكانيزمات الدفاع:

يُعد "سيجموند فرويد" أول من أدخل مفهوم ميكانيزمات الدفاع أو آليات الدفاع، ويرى أن الأفراد يلجؤون إليها لحماية أنفسهم، باعتبارها أساليب عقلية لا تصورية، تقوم بتسوية الخيرات وتزيد في الأفكار والصراعات التي تمثل تهديداً أو من بينها الكتب الذي يرمي من خلاله الفرد إلى أن يدفع عنه تصورات من أفكار صور، ذكريات المرتبطة بالنزوة إلى اللاوعي كذلك التكوين العكسي وهو ظهور الفرد أمام الناس بصورة عكس ما بداخله، وهذه الميكانيزمات الدفاعية وغيرها يستخدمها الفرد للتحايل بطريقة لا شعورية من أجل الحصول للاتزان النفسي، ويستخدم الفرد هذه الآليات عندما فشل الآليات الدفاعية العادية والمتمثلة في المقاومة والهروب... إلخ يلجأ الفرد لهذه الآليات الدفاعية من أجل الوصول إلى اتزان نفسي وراحة نفسية تجعله يتغلب على متلازمة الاحتراق النفسي.

ب. على مستوى المشكلة:

يستخدم الفرد استراتيجيات سواء للمقاومة أو العلاج تهدف لخفض طلبات الوضعية أو زيادة موارد الفرد، وقدراته الخاصة والمتمثلة في تعديل المشكلة التي تمثل أصل الضغط وبالتالي تعديل الاستجابات الانفعالية المرتبطة بطبيعة هذه المشكلة حتى يتمكن من الخروج منها بنجاح.

نستخلص مما سبق، إلى أن الاحتراق النفسي كمرحلة نهائية في مراحل الضغوط النفسية المزمنة والمتكررة، يمكن مواجهة من خلال الدمج الطرق الوقائية والعلاجية وعلى الفرد اختيار ما يناسبه ويناسب سماته ومن أجل الابتعاد على هذه المتلازمة التي أثرت على حياة الأفراد العاملين وخاصة النساء العاملات والمتزوجات يجدر اختيار الفرد المناسب للمكان المناسب وتكليفه بمهام مناسبة لقدراته ووضع الوظيفي، وتزويده بالدعم اللازم، كما

لابد أن يفصل بين ما يقابله من مشكلات العمل وسلوكه في البيت، وحياته بصورة عامة مع الرجوع إلى العبادات الروحية التي تساعد على عدم التعرض للضغوط والتأثر بها ومقامتها والوقاية منها والعيش بسلام منسجماً مع متطلباته الشخصية والمهنية.

# الفصل الثالث

## التوافق الزوجي

## الفصل الثالث: التوافق الزوجي

تمهيد

- 1- مفهوم التوافق الزوجي
- 2- مجالات التوافق الزوجي
- 3- العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي
- 4- اثار التوافق الزوجي
- 5- معوقات التوافق الزوجي
- 6- النظريات المفسرة للتوافق الزوجي
- 7- أساليب تنمية التوافق الزوجي

خلاصة الفصل

### تمهيد

ان للنسق الزوجي اهمية جلية في كيف يتمكن الزوج والزوجة من شق طريق الحياة معا ، لكونه عملية ديناميكية مستمرة يحاول بها الفرد عن طريق تغيير سلوكه ان يحقق التوافق بينه وبين نفسه وبين البيئة التي تشمل كل مايحيط به من مؤثرات وامكانيات للوصول الى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي، ونحاول في هذا الفصل توضيح مفهوم التوافق الزوجي واهم مجالاته، العوامل المؤثرة فيه، اثاره، معوقاته والنظريات المفسرة له واخيرا كيفية تنمية اساليب هذا التوافق الزوجي.

### 1- مفهوم التوافق الزوجي:

نتطرق في هذا الفصل إلى تحديد مفهوم التوافق الزوجي الذي يُعد نموذجاً لتحديد نوع العلاقة الزوجية، بحيث أن النسق الزوجي له أهمية كبيرة في كيف يتمكن كل من الزوج والزوجة من شق طريق هذه الحياة سوياً بالإضافة إلى النجاح والإرضاء والثبات والسعادة والتمسك والتكيف والتكامل...إلخ.

ويمكن تحديد مفهوم التوافق الزوجي بذكر مفاهيمه المتعددة، ويمكن تحقيقه من خلال عوامل عديدة منها: عوامل مادية، دينية، أخلاقية، نفسية، صحية، اجتماعية، وقد تشير هذه المفاهيم إلى نفس المعنى أو معنى مختلف، كما أنها قد تستخدم بمعنى سيكولوجي لتشير إلى الحالة النفسية لأحد الزوجين أو كلاهما، أو بمعنى اجتماعي نفسي لتشير إلى "موقف العلاقة" أو بمعنى سوسيلولوجي لتشير إلى موقف الجماعة أو النسق.

إن التوافق في العلاقة الزوجية يناظر أي علاقة إنسانية أخرى، لذلك يتضح أن التوافق الزوجي ركيزة أساسية في بناء الأسرة واستمرارها، إذ يؤدي هذا التوافق إلى استمرار حياة بقية أفراد الأسرة واستمرار حياة هذه الأسرة وخاصة الأطفال لأن غياب التوافق يؤدي إلى ظهور العديد من الاضطرابات والمشكلات النفسية.

هذا؛ ويُعد الاهتمام بدراسة التوافق الزوجي اتجاهها عالمياً حديثاً، جاء مع ظهور التغيرات الاجتماعية التي أصبحت تركز على الجوانب النفسية وما تتضمنه من سمات الشخصية للزوجين لاحتواء مشكلات سوء التوافق الزوجي التي بدأت تظهر في المجتمعات المعاصرة التي كانت نتيجة للتنمية والتحديث.

إن الكثير من علماء النفس والاجتماع يؤكدون على أن سمات الشخصية لها تأثير على مستوى التوافق الزوجي فتشابه الزوجين يُعد مؤشراً لارتفاع التوافق الزوجي ويمكن تلخيص هذه السمات فيما يلي:

- تشابه الزوجين في يقظة الضمير.
- تشابه الزوجين في عامل الانبساط.
- تشابه الزوجين في الطيبة والصفوة.

وبما أن الله عز وجل خلق آدم فكان فرداً، ثم جعل منه حواء لتكون زوجاً له يسكن إليها فتساعده للتغلب على أعباء الحياة، لهذا فالزواج يمثل العلاقة الشرعية التي يقرها الدين والمجتمع للحفاظ على الوجود البشري، لهذا فإن الزواج مطلب من المطالب الأساسية للفرد البالغ لبناء الأسرة التي ينعم فيها بالسعادة والتي تدعمه وتسانده في كل الأمور وهذا ينعكس بصورة كبيرة على المجتمع كله، لهذا فالزواج السعيد يرتبط بوجود التوافق أي ما يسمى بالتوافق الزوجي والذي يتضمن مجموعة من الأبعاد أشارت إليها رواية دسوقي (1914)، وهي على النحو التالي:

- أ. **الخطوبة والاختيار الزوجي:** وهي تشمل اختيار الزوج لشريك حياته ورضائهما عن الاختيار مع تفاهمهما وانسجامهما.
- ب. **التوافق الأسري:** ويُعنى به الانسجام والاتفاق بين الطرفين (الزوجين) في كافة الأمور الحياتية.
- ج. **النضج الانفعالي والعاطفي:** ويشمل الاتزان النفسي والعصبي وتبادلتهما الحب والتسامح فيما بينهما أي التجاوب الروحي بين الطرفين.
- د. **العلاقات الشخصية:** وهي العلاقات القائمة بين الزوجين في إطار الأسرة والزواج ويكون أساسهما الاحترام المتبادل.

هـ. التوافق الجنسي: ويتضمن الإشباع والرضا الجنسي والعاطفي، كما يتضمن السعادة الزوجية ومدلولها الاستقرار الزوجي.

و. العلاقة الاجتماعية: أي النجاح في إقامة علاقات مع الآخرين والاتصال الاجتماعي بيسر وسهولة.

نستخلص مما سبق، أن التوافق عملية شديدة الأهمية وتشمل جميع جوانب الحياة وشرائبيها، فهو بمثابة الهواء الذي يساعد الإنسان على التنفس، فلا يستطيع الفرد العيش دون حدوثه في حياة الفرد حيث إن السعيد من سعد في بيته ولو أراد الناس كلهم أن يحزنوه، ولهذا من الضروري رضا الزوجين عن بعضهما البعض واختيارهما، واتفاقهما في الرؤية العامة للحياة، والاحترام المتبادل بينهما، إضافة لرضاها عن العلاقة الجنسية بينهما، مما يساهم في وجود التوافق الزوجي بينهما، فما هو المفهوم المعجمي للتوافق الزوجي؟

أ - المفهوم المعجمي للتوافق الزوجي:

1. المفهوم في المعاجم العربية:

إن مصطلح التوافق الزوجي يتكون من لفظين: التوافق والزوجي:

1. التوافق:

إن التوافق من وفق، ويقال وفق الأمر وفقاً، أي كان صائبا محققا للمراد، واتفق مع فلان أي وافقه وقاربه واتحدي معه، والتوافق أن يسلك الفرد مسلك الجماعة ويتجنب ما عنده من شذوذ في السلوك هذا ما ورد في المعجم الوسيط. (1985-ب، 117)، ولهذا فإن التوافق لغة يعني التآلق والتقارب واجتماع وجهات النظر والأفكار، مما يقلل من التنافر والتصادم.

2. الزوجي:

أشار إليه أبو الفضل بن منظور (1955) على أنه في اللغة اسم مصدر من زوج يزوج ومصدره تزويج وزواج وازدواج ومزاوجة، وكلها تدل على اقتران الشيء بشيء آخر، والزوج خلاف الفرد، ولفظ الزوجي منسوب للزواج، وهو اقتران (ارتباط) الرجل بالمرأة لهذا فهو اقتران الذكر بالأنثى وفقاً لمعايير محددة.

نلاحظ مما سبق، أن مصطلح التوافق الزوجي في اللغة يشير إلى تآلف وتقارب بين الزوجين (الذكر والأنثى)، وهذا تطبيق لتعليمات المولى عز وجل.

ب. المفهوم في موسوعات علم النفس:

### 1- التوافق: Adjusment

يُعد مصطلح التوافق Adjusment مدلولاً على معنى التكيف العام، وبصورة خاصة يدل في العلاج النفسي على العملية التي ترمي لتحقيق التواءم بين شخصين والفرد ومحيطه الاجتماعي الذي يعيش فيه. (عبد المجيد وآخرون، 1991، 78-80)

### 2- الزواجي:

إن التوافق الزوجي في موسوعات علم النفس مفهوم يدل على تلك العملية التي تهدف لتحقيق التقارب بين الزوجين حيث ينويان العيش معا للنهائية، ويقوم أساساً على الانسجام والتفاهم الفكري مما يشجعهما مع بعضهما إلى النهاية.

### ج- المفهوم النفسي للتوافق الزوجي Marital adjusment:

إن المفهوم السيكولوجي (النفسي) للتوافق الزوجي عبارة عن قدرة كلا الطرفين (الزوجين) على التواءم و التناسق مع بعضها، ويستدل عليه من خلال أساليبيهما في تحقيق أهداف الزواج، وفي مواجهة الصعوبات الزوجية، وفي تعبير كل منهما على مشاعره وانفعالاته، وكذلك في إشباع حاجات الزواج، وعليه فإن التوافق الزوجي يشمل سلوكيات قصدية إرادية لكلا الزوجين بناءً على دوافع تدفع إليها، وكيفية تحقيقها وحاجات تلبى، وبذلك فهو يشمل كل السلوكات ويظهر لنا من خلال كل السلوكات والأساليب التي يتبعها الزوجان لتحقيق أهدافهما.

لقد أشار جانس وآخرون (2004) إلى التشابه بين الزوجين لحدوث التوافق، والتركيز على عملية الاختيار الزوجي وعلى الأبعاد التي تتحدد من خلال درجة التشابه في شخصية الزوجين، لذلك فالرجل يبحث عن زوجة تتفق معه في سماتها وثقافتها وقيمها، وطريقة تفكيرها معه ومن الملاحظ أنهم يركزون على الشخصية في حدوث التوافق الزوجي من

خلال التشابه، فكل زوج يبحث عن شريك مثله يشابهه في الشخصية والبيئة والثقافة، مما يساهم في تقاربهما وتوافقهما.

كما أنه يتمثل في نجاح العلاقة الزوجية في وظائفها ومهامها، والتي تتمثل في تأمين العيش المشترك والسكن والحب وتلبية الرغبات النفسية والعاطفية والجنسية لكلا الطرفين، وكذا إنجاب الأطفال وتربيتهم، وفي تلبية متطلبات المنزل والمعيشة وفي تحقيق المتطلبات والأدوار الاجتماعية المتنوعة.

(<http://rb.tcc.com/t805058.htm/15/06/2009> hp:58)

نستخلص من خلال ما سبق، أن التوافق الزوجي نوع من التفاعل الاجتماعي الإيجابي بين الزوجين، فهو علاقة متبادلة بين شخصين لكل منهما خصاله الشخصية ويشير التوافق الزوجي إلى مدى تقبل العلاقة الزوجية وتعد محصلة لطبيعة التفاعلات المتبادلة بين الزوجين في جوانب متنوعة ويعتبر أحد المقومات الأساسية التي تحقق بالفعل الحاجات الضرورية النفسية والاجتماعية لكل من الزوج والزوجة، وهذا ما اتفق عليه الكثير من الباحثين ومن بينهم:

**عرف القريوطي (1998):** التوافق الزوجي على أنه يشير إلى درجة التناغم والتواصل العاطفي والجنسي والعقلي بين الزوجين، وهذا يساعدهما على بناء علاقة زوجية ثابتة ومستقرة وعلى الشعور بالرضا والسعادة ويعينهما على تحقيق التوقعات الزوجية ومواجهة ما يتصل بحياتهما المشتركة من صعوبات ومشكلات وصراعات. (القريوطي، 1998، 65)

**أما سري (1990) عرفته بأنه:** "يتضمن السعادة الزوجية والرضا الزوجي الذي يشمل الاستعداد للحياة الزوجية والاختيار المناسب ويدخل فيها الحب المتبادل بين الزوجين والإشباع الجنسي وتحمل المسؤوليات الزوجية والقدرة على حل مشكلاتهما والاستقرار الزوجي". (سري، 1990، 32)

**بينما حسن مصطفى وراوية محمود** قدما تعريفا يشير للتوافق الزوجي ومؤداه الاستعداد للحياة الزوجية والحب المتبادل والإشباع الجنسي وتصميم كلا الزوجين على مواجهة المشاكل المادية والاجتماعية والصحية والحرص على دوام العلاقة الزوجية.

(حسن وراوية، 1993، 32)

ولقد عرفته سميحة توفيق (1996) بأنه: "ما يحدث من تعديلات في السلوك الزوجي وهي تعديلات ربما كانت سارة للزوجين معاً سواء بسواء ربما أحدهما اعتبرها سارة بينما كان قرينه لا يعتبرها كذلك". (توفيق، 1996، 84)

ويعطي كل من **Sinla et Mukerjee** تعريفاً آخر للتوافق الزوجي، بوصفه حالة من الشعور والإحساس بالسعادة والرضا والحب من جانب الزوج والزوجة تجاه زواجهما وهذا التوافق يستند على وجود اهتمام متبادل وتقاوم من الطرفين لبعضهما البعض.

(Sinla et Mukerjee, 1990, 43)

كما يرى **Addis and Bernard (2002)** "أن التوافق الزوجي يتحدد من خلال مستوى الشعور لكل من الزوجين بالسعادة الزوجين التي تتمثل في مجموع الأحداث الإيجابية والانفعالات السارة في حياتهما مثل البهجة والشعور بالتقاول".

(Addis and Bernard, 2002, 13)

نستخلص من التعريفات السابقة أن التوافق الزوجي لا يمكن قياسه على جميع الأفراد بنفس المعايير، لأن ما يراه البعض مرضي قد يراه الآخر غير مرضي ولا يحقق الإشباع، ومنه فإن أغلب التعريفات تتفق على أن التوافق الزوجي يُعبر عن علاقة تربط الزوج والزوجة، يسودها المودة والحب المتبادل وإشباع الحاجات ونقص الخلافات والرضا لكي تتحقق مفاهيم ومرتكزات السعادة في الحياة، حيث يؤثر أحدهما في الآخر، وأنا أتفق مع بيرجست **Burgest** والين **wallin** عندما اقترحا قائمة لقوى النمو التكامل في مقابل الإحباط والتفكك في العلاقات بين الزوجين على النحو التالي:

جدول رقم (1) : يمثل قائمة لقوى النمو التكامل في مقابل الإحباط والتفكك في العلاقات بين الزوجين (حسن، 1981، 193 - 194)

نوع العلاقة	النمو والتكامل	الإحباط والتفكك
- العلاقة الودية - الحب والتعلق	الحب المتبادل والتعلق	لامبالاة، كراهية
- العلاقات الجنسية	الإشباع والاستمتاع	عدم الإتيان
- الراحة النفسية المتبادلة	- تبادل العواطف - الاتفاق	- عواطف متباعدة - الاختلاف
1- نمو الروابط - التفاعل الثقافي - الميول والقيم - الالتحام بالمحيط الأسري	- الامتصاص والابتكار - التعضيد والعمق - المتعة المتبادلة في النشاط الأسري	- الاصطدام والصراع - الضيق والصراع - الهروب إلى نشاط خارج الأسرة
2- الرابطة في ديناميتها اتخاذ القرارات	- المشاركة والديمقراطية	- فردية أو أوتوقراطية
التكيف	التكيف المتبادل	عدم تكيف أحد الزوجين أو كلاهما

وأخيراً ترجع فوائد التوافق الزوجي إلى تنمية المجتمع وبنائه، لأن الأسرة المتوافقة زوجياً أسرة تعطي الكثير للمجتمع، ويظهر هذا في العديد من المجالات.

## 2- مجالات التوافق الزوجي:

### أ- مجال التوافق العاطفي:

من أجل الحصول على حياة زوجية ناجحة ومثالية لابد من أن يسود جو الحب والمودة بين الزوجين، فالحب المتبادل بين الزوجين يخلق لكلاهما عاطفة جياشة التي تعد عاملاً أساسياً لتحقيق التوافق الزوجي، حيث أشارت عائشة ناصر (2007) إلى أن الحب

فن يمكن تعليمه وتنميته، وأن له أهمية كبيرة حيث يوفر التغذية السيكولوجية لكلا الطرفين في علاقته بالآخر، وكذا الأبناء مما يساعد في تحقيق توافقاً نفسياً يعتبر مؤشرات للتوافق الزوجي، حيث يشعر كلا الزوجين بالدفء والأمان ويتقبل كلا منهما تصرفات الآخر، ويضحي من أجله ويتقبل جميع سلوكياته مع استمرارية التوجيه بأسلوب متفق عليه.

(http:bafree.net30/01/2012 h10:20)

ولقد أشارت دراسات عديدة على أن للحب أثر كبير خاصة في حياة المرأة وأنها تهتم أكثر بالحب أكثر من اهتماماتها بالإنجاز الفردي في مجالات العمل والسلطة، وهناك من أكد في دراسات أجريت على موضوع الزواج وعلاقاته، أن المرأة تولي أهمية كبيرة للعلاقات الشخصية المتبادلة، ولذلك نراها أكثر تأثراً من الرجل في حالة وفاة زوجها، يعتقدون أن لدى كل من النساء والرجال ست حاجات فريدة على قدر متساوي من الأهمية حيث أن حاجات الحب عند الرجل تتمثل في الثقة، التقدير، التقبل، الاستحسان الإعجاب والتشجيع، أما عند النساء تتمثل في الاحترام، التفهم، الرعاية، الإخلاص الطمأنينة والتصديق ومن المؤكد أن كل الرجال يحتاجون إلى حاجات الحب الموجودة لدى النساء ولكن بعد إشباع حاجاتهم أولاً، وكذلك النساء يحتجن إلى حاجات الحب الموجودة لدى الرجال لكن بعد إشباع حاجاتهن أولاً.

(بن ربيع، 2009، 46)

### ب- مجال التوافق الجنسي:

إن للجنس دوراً بالغ الأهمية في حياة الفرد وأثراً كبيراً في سلوكه وعلى صحته النفسية، لأن النشاط الجنسي يشبع كل من الحاجات السيكولوجية، البيولوجية، الاجتماعية ويحبط مصادر الصراع والتوتر.

(محمد، 2006، 62)

كما يُعد الجنس في حقيقته من الحياة، وعنصر هام من عناصرها، إذ أنه هو الأداة الوحيدة والوسيلة الفريدة لإشباع الحاجة الغريزية التي فطرت عليها المخلوقات بجميع أنواعها وأنه من حق كل من الرجل والمرأة أن يحصل على قدر من المتعة التي شأنها أن تهذب سلوكه وأن يستجيب لها برضا واطمئنان دون أن تكون مشكلة تعيق راحته وتبديد أمانه إننا

ندرك أهمية الجنس في حياة الإنسان عندما نرى الكثير من الزوجات انهارت وتدمرت لسبب بسيط وهو فشل الأزواج في إدراك حقيقة ما يعنيه الجنس بالنسبة لكل واحد منها.

وما زال الجنس أحد أهم أسباب الصراع والتوتر وسوء التفاهم بين الزوجين على الأقل في الأولى من الزواج، ذلك لأن الجنس يعني الكثير بالنسبة للزوجين ويعظم الحب بين الزوجين بما توفره العلاقة الجنسية من متعة ورضا، وهذا من شأنه كما دلت إليه التجارب. إن يحد ويقلل النزاعات التي تحدث بين الزوجين لأنه إذا تحقق الانسجام الجنسي بين الزوجين فإنه تنشأ علاقة دافئة وحنونة بين الطرفين تتعش حياتهما معاً، لأن تلك التجارب المثيرة لاتصالهما الجنسي وممارستها للحب تجعلهما يشعران بالسعادة خلال مشوار حياتهما.

ويعتبر الجنس بين الزوجين هو الطريق الوحيد لإشباع الرغبة الجامحة عند الطرفين فالحيبان اللذان يلتقيان في سعادة العلاقة الجنسية، يقضيان بعدها ساعات طوال في انسجام فكري وعاطفي ورضا نتيجة لهذا الحب والاندماج بينهما. (الإمام الغزالي، 1512)

والجدير بالذكر أن التوافق الجنسي ليس مجرد إشباع حاجة الفرد الخاصة، بقدر ما هو إشباع حاجة الطرف الآخر أيضاً، فالجنس هو لقاء جسدين بالاشتراك لا بالتنافر ويهتم كل طرف بإسعاد الطرف الآخر.

إن التوافق الجنسي بين الزوجين قصرت مدة الزواج أو طالت يقتضي فهماً ومعرفة، وإدراك لمعنى الجنس ودوافعه وأهدافه وغاياته، فإذا الثقافة الجنسية من الأمور المهمة في برامج التعليم، وبرامج تأهيل الشباب للحياة الزوجية والأسرية، لأن القيم الصحيحة للجنس يؤدي إلى صحة نفسية جيدة لكلا الزوجين وإشباع لرغباتهما، الأمر الذي يكون مردوده إيجابياً على تحقيق التوافق الزوجي.

ولقد أكد القرآن إلى الاهتمام بهذا الجانب، حيث أن المستقرئ لألفاظه وتعبيراته في هذا المجال كقوله تعالى: «أو لمستم النساء» وكذا قوله: «ولا تقربوهن حتى يطهرن» وقوله: « فلا رفث ولا فسوق ولا جدال في الحج» والمتتبع لهذه الآيات يجدها تتسم بالإشارة والتلميح، ولعل القرآن الكريم يهدف من وراء تعابيره وإرشاداته تلك أن يوجه الأنظار إلى لون

من التربية الاجتماعية يربي بها الخلائق ويرشد بها الزوجين إلى أن النقائهما الجنسي يجب أن يحاط بالرقّة والأدب وإبداء الزينة والتجمل والتطيب.

(الإستنبولي محمد مهدي، د س، 15)

### ج. مجال التوافق النفسي:

إن الصحة النفسية والتمتع بها شيء ضروري لكلا الزوجين بالإضافة للصحة العقلية، لأن الأسرة تتجنب الكثير من المشكلات الناجمة عن المرض النفسي أو تلك الناجمة عن اختلاف النشاط العقلي لكل منها.

إن صحة الجانب العقلي تخلق نوعاً من التوافق العاطفي والنفسي، وهو أمر مطلوب لتحقيق التوافق الأسري ونمو الأسرة واستقرارها. (أحمد، ب ت، 16)

كما أن تمتع الزوجين بالصحة النفسية يضيء على جو المنزل نوعاً من الحيوية والنشاط، فضلاً عن أن الاستعداد الصحي السليم ينعكس على الأولاد بحكم الوراثة فيكونون أصحاء ويكون مستقبل الأسرة مليئاً بالسعادة.

إنه من الضروري جداً أن يكون الزوجان متقاربين في الصفات النفسية كالثقة بالنفس، الميل للتعاون، تحمل المسؤولية، عدم الاستسلام لليأس والقنوط، وهذا ما يؤكد عليه قول الرسول صلى الله عليه وسلم: «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه إلا تفعلوا تكن فتنة في الأرض وفساد» ومن أهم الصفات النفسية التي يجب على الزوجين التحلي بها هي:

- الانسجام في الآراء والطباع.
- الإحساس بالواجبات وعدم الأنانية.
- عدم الإحساس بالنقص والدونية.
- القدرة على ضبط النفس.
- تبادل الآراء والافكار والعواطف .
- عدم الخوف والقلق والتوتر .
- الاعتراف بحاجات الآخرين في الأسرة .

- الاعتراف بالخطأ عند حدوثه للشريك الآخر .
- التحرر من الميول المضادة للآخرين في الأسرة .

#### د. مجال التوافق الديني:

إن للحياة الزوجية الكثير من المتطلبات، تكون هذه المتطلبات متبادلة بين الزوجين، كما أنها تقتضي للإشباع المشترك انفصالياً، عاطفياً، جنسياً، اجتماعياً واقتصادياً، لكي يتحقق التوافق الأسري والذي بالإضافة إلى كل هذه الإشباعات، ندرج للتوافق الديني والذي نعني به الالتزام بتعاليم الإسلام والامتثال لها من قبل الزوجين، وأن تكون أخلاقهما تتماشى وتعاليم المولى عز وجل، حيث قال تعالى: « الخبيثات للخبيثين والخبيثون للخبيثات والطيبات للطيبين والطيبون للطيبات أولئك مبرءون مما يقولون لهم مغفرة ورزق كريم» سورة النور.

وتُعد تعاليم الدين أهم النظم الاجتماعية التي لها أهمية خاصة ومؤثرة في مجال توافق الفرد مع أسرته ومجتمعه إذ أن التزام كلا الزوجين بالسلوك الشرعي وتطبيقهما لأحكام الدين، خاصة المتعلقة بشؤون الأسرة كحقوق الزوجين، وطرق حل الخلافات الزوجية، كل ذلك يساهم بطريقة فعالة لخلق التوافق الزوجي، إذ أن الإيمان بالله يجعل الفرد راضياً بما قسم له من رزق ومال وولد وزوج وجاه فلايمان أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها لذا يجب أن يركز الفرد عند عملية الاختيار على الدين والخلق مما لهما من أثر عميق في الحياة الزوجية كما أرشد الإسلام كل مقبل على الزواج أن يدقق في صفات من يختاره ليكون شريكاً لحياته، فيتحقق من صحة معتقده وحسن أخلاقه، ذلك لأن الالتزام الديني للزوجين له أثر كبير في التوافق الزوجي، ومن هنا فإن التشريع الإسلامي وضع قواعد تنظيمية للمقبلين على الزواج وأن إتباع هذه القواعد يحقق التوافق الزوجي بقدره الله تعالى.

وكان الدين أول تلك القواعد التنظيمية في عملية الزواج ويُعد شرطاً أساسياً للمراد الارتباط به حيث قال النبي صل الله عليه وسلم: « تنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها فاظفر بذات الدين تربت يداك» كما قال صل الله عليه وسلم: « إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه»، ومن خلال ما سبق يجب على كل من الرجل والمرأة ضبط مواصفاته في اختيار الشريك وفقاً لتعاليم الدين الحنيف، حتى تسود المحبة والاحترام

بينهما ويُعد هذا مفتاح التوافق الزوجي بينهما وقد اعتبر علماء النفس التوافق الديني من بين أكثر المظاهر الحياتية بعثا للراحة النفسية والشعور بالسعادة والارتياح بين الزوجين فمن خلاله يجد الزوجان الكثير من العوائق النفسية قد اندثرت من حياتهما.

كما أكدت العديد من الدراسات على أهمية الدين في تزكية النفس وتهذيبها، وتعزيز دورها في العلاقات الإنسانية بشكل عام والزواجية بشكل خاص، إذ أن الاعتقاد الديني يعمل على إحداث التوازن لدى الفرد عند حدوث الأزمات النفسية وعند التعرض للضغوطات الزوجية، ذلك بكونه يهذب ويوازن درجة مواجهة الفرد وكيفية تأقلمه مع هذه المشكلات، فقرار الطلاق مثلا تحدده درجة الخشية من الله، واستشعار مقدار الضرر الذي يمكن أن يقع على الطرف الآخر، وعليه فإن المتدينين أقل إقداماً على الطلاق مقارنة بغير المتدينين، بل إن درجة التدين تمنع الإقدام على أي سلوك يظلم فيه شريك الحياة وإنها تزيد من الثقة المتبادلة بين الزوجين، ويتحقق بذلك الشعور بالامتزاج في الحياة الزوجية بدلا من شيوع الفردية، وعليه فإن تنشئة الفرد على تعاليم الدين الإسلامي تعتبر أساسياً قويا لضمان حياة زوجية سعيدة خالية من العثرات.

نستخلص مما سبق، أن التوافق العقائدي "الديني" والممارسة السلوكية للشعائر الدينية تخلق روح الألفة وتقلل من درجات الاختلاف بين الطرفين، كما أن تقديس الرابطة الزوجية ينشأ من خلال التطبيق الصحيح لتعاليم الدين ولذا لا بد لكي يتحقق التوافق الزوجي أن يكون الزوجان على منهج ديني واحد يطبقان تعليماته ويبتعدان على نواهيه، ويكون بذلك قد وصلوا إلى التوافق الديني الذي يُعد مؤشرا بصورة حساسة في عملية التوافق الزوجي.

#### هـ - مجال التوافق العمري:

إن سن الزواج يخضع لنسبة النسبية من زمن آخر ويفضل الزواج المبكر لما يقدمه للشباب من فوائد على الرغم من أن الشريعة لم تقدم سنا محددًا للزواج، غير أنه يستحب عدم تأخيره ، إذ توفرت إمكانيات لقوله صلى الله عليه وسلم: " يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج" (صحيح البخاري، 1400)، وهذا لا يعني تزويج الصغار إذ أن البلوغ والنضج ضروريان جدا في العملية الزوجية، لأن الصغير لا يعي معنى الزواج ولا

مسؤولياته ولا يدرك الدور الحقيقي للأسرة، ولا دوره كزوج ووالد عندما ينجب الأطفال مما يؤثر على الأطفال ويصبحون عرضة للإصابة بالأمراض النفسية أقلها الانطواء والعصبية، ومن هنا فقد سنت بعض الدول قانوناً يحدد مسألة السن في الزواج مراعاتاً للمصلحة العامة، فجعلت سن الثامنة عشر هو السن الذي يكتمل به أهلية الزواج على الرغم من أن الشريعة الإسلامية لم تضع ضابطاً لفارق السن بين الزوجين ففي استطاعة الشخص أن يختار من يتزوجها سواء كان مماثلاً في السن أو أكبر أو أصغر، وكذلك لم تثبت الدراسات علاقة بين التقارب في سن الزوجين، ولا بين التباعد في سنهما والعلاقة الزوجية، ولكن الوضع المألوف لسن الزواج هو أن يكونا متقاربين في العمر والأفضل أن يكون الزوج أكبر من الزوجة أي الرجل أكبر من المرأة مما يساعد على قيادة الأسرة وممارسة القوامة ذلك لأن نضج الذكر عادة ما يكون أبداً من نضج الأنثى، كما أن الزوجة قد تنتظر للزوج الأصغر منها سناً على أنه غير مؤهل ليكون قائداً لها، وأن الرجل ربما ينظر إلى المرأة الأكبر منه على أنها قد تتسلط عليه وهو مؤشر نفسي يساهم في شكل كبير في المعاشرة الزوجية أو فشلها.

نستخلص إذن، أن التقارب في السن بين الزوجين يقرب الميول والأفكار، أما عندما يكون فارق السن كثيراً فيكون من الصعب تحقيق التوافق أو علاج الخلافات لما تتميز بكل مرحلة عمرية من خصائص.

#### و- مجال التوافق الاجتماعي:

ونقصد به التقارب في المستوى الثقافي والمالي والمكانة الاجتماعية لكلا الزوجين، لأن كلاهما يتأثر بالآخر بكونهما ثنائي يتأثر أحدهما بأسلوب ونمط وحياة الأسرة الأصلية من حيث القيم، العادات والتقاليد للآخر، إذ أن رصيد أي من الزوجين يؤثر في حياتهما المشتركة، فقد ينشأ الزوج في محيط محب للسيطرة فيتأثر بهذا الأسلوب ويطبقه في حياته الزوجية، فقد ترفض الزوجة هذا الأسلوب، وقد يتزوج رجل متقف من امرأة جاهلة فتكون النتيجة الخلاف والنزاع وربما الانفصال والطلاق ويتمثل التوافق الاجتماعي لكلا الزوجين في الجوانب التالية الفحوصات الطبية قبل اتمام عقد الزواج وانشأت لهذا الغرض ما يسمى

بمكاتب فحص الراغبين في الزواج لكون التوافق الصحي له اهمية كبيرة في تحقيق التوافق الزوجي.

### 3- العوامل المؤثرة في التوافق الزوجي:

إن عملية التوافق الزوجي تتطلب استمرارا يقوم أساسا على ما يفعله الزوجان، كما أنها تتطلب جهدا متواصلا، إضافة لاستخدام بعض الآليات النفسية للوصول إلى هذا التوافق، ويرجع هذا إلى مجموعة من العوامل منها:

#### 1 - الشخصية:

إن لشخصية الزوجين تأثيرا كبيرا على عملية التوافق الزوجي، والتي ترجع للخلفية الأسرية التي نشأ فيها الفرد، فالفرد الذي نشأ وترعرع في أسرة سعيدة و متماسكة بها نموذج جيد للزواج يتولد لديه اتجاه ايجابي نحو الزواج، لذلك فإن سمات الشخصية تلعب دورا فعالا في تحقيق التوافق الزوجي أو عدمه، ولقد توصلت بعض الدراسات إلى مجموعة من السمات ومنها:

أ- مفهوم الذات لدى الفرد نحو نفسه، ونحو الطرف الآخر، فكلما كان مفهومه لذاته ايجابيا كانت لديه فرصة اكبر لتحقيق التوافق الزوجي.

ب - الالتزام الديني أن للتوافق الزوجي علاقة وطيدة بالجانب الديني للفرد فكلما تمسك الفرد بتعاليم الدين الصحيح، كلما حقق التوافق الزوجي بدرجة مرتفعة، فقد أكد الدين على الاهتمام بالطرف الآخر واحترامه وتحمله للمسؤولية تحملا صحيحا.

ج - كيفية التواصل بين الزوجين، سواء كان لفضيا أو غير لفضي، فطريقة التواصل بينهما، تنمي لديها توافقا يحقق لهما توافقهما الزوجي .

د - الانتباه والادراك من قبل كلا الزوجين تجاه تصرفاته وكذلك تصرفات الطرف الآخر، حيث أن الزوج المدرك لما يحيطه يساعد في فهم العلاقة الزوجية بطريقة صحيحة تخفف

الاضطرابات بينهما التي يمكن ان يتعرض لها الزواج والتعامل معها بطريقة صحيحة يحقق توافقا زوجيا.

هـ - النضج الانفعالي لدى الزوجين يعد الفرد الناضج انفعاليا قادرا على حل مشكلاته بطريقة صحيحة ومناسبة، كما أنه يعتبر محلا لسلوكه وسلوك لحل المشكلات وتحمل المسؤولية .

ي - الانبساطية والعصبية، حيث أن الفرد الانبساطي أكثر قدرة على إظهار مشاعر الدفء والود والتعايش مع الطرف الآخر، كما أنه مرن ومتكبر في تصرفاته عكس الفرد العصبي الذي تقل فرصته في تحقيق التوافق الزوجي مما يعانيه من انطلاق في سلوكاته فالانبساطي يزيد فرصة التوافق الزوجي على عكس العصبي.

ذ - مستوى طموح الفرد حيث أن الطموح العالي والانشغال الزائد بالعمل يقلل من التوافق الزوجي لدى الأفراد حيث قد يتحمل أحد الطرفين كل الأعباء المنزلية ويفقد جانب كبير من الحميمية التي كانت تنتظره في الطرف الآخر مقابل اهتمامه الزائد بالعمل وارتفاع مستوى طموحه المهني.

## 2 - الحب المتبادل:

يعد الحب المتبادل مطلبا لنمو الشخصية السوية وعاملا مهما لنمو شخصية سوية، وعاملا مهما لنمو شخصية سوية، حيث هناك مشاعر في الزواج تصاحب العلاقة بين الزوجين حيث يشارك كلاهما الآخر، ويشعر كلاهما بتحقيق الحاجات الشخصية والقدرة على تلبية حاجات الطرف الآخر، ولذلك فإن الحب المتبادل عامل مهم لتحقيق العلاقة الزوجية الايجابية، لأنه يعتبر وثيقة أمان تساعد لتحقيق التوافق، لهذا فالحب بين الزوجين من أهم الركائز الأساسية التي تساعد لتحقيق التوافق الزوجي، فاذا حب الزوج مثلا لزوجته ورضاه عنها يجعله يتقبل جميع تصرفاتها وبذلك يلتمس لها الأعذار كما تبادل له زوجته نفس الشعور، فهما يحققان التوافق الزوجي ويزيدا في نموه .

لقد وضع "جاري وستانلي" حدودا لذلك الحب، حيث أشارا إلى أنه يكون قويا في فترة الخطوبة ثم يقل فيما بعد، وعلى العموم الحب الرومانسي إذا وصل وتعدى درجة الحب ثم العشق ثم الهيام فإن الزوج يصبح غيورا على الزوج الآخر بدرجة قد تعرقل التوافق الزوجي. (جاري وستانلي، 1984، 194-227)

ولهذا فقد يكون الحب عائقا للتوافق الزوجي اذا لم يكن معتدلا، بكونه يسهم في وجود حالة من البغض وعدم الرضا بين الزوجين، مما يؤثر على مستقبلها معا.

وعليه فإن الحب مطلب حيوي لنمو الشخصية لكلا الزوجين والأبناء ومعظم الأفراد يسعون إليه من خلال محاولة اختيار الزوج المناسب ثم التقارب بينهما، حيث يشعران أن الدفء والأمن يخيمان على حياتهما فيقبل كل واحد منهما تصرفات الآخر ويضحى من أجله ويتقبل كل سلوكاته مع تقديم النصح والتوجيه بطريقة مناسبة.

### 3 - الجانب الجنسي العاطفي:

يعد الإشباع هو الإطار المعترف به في أي علاقة زواجية شرعية، مما يبرز أهمية تلك العلاقة التي يسعى معظم الشباب لإشباع ذلك الدافع بطريقة مقبولة يكون الفرد مخير في كيفية إشباع الجانب الجنسي، كما يعد الجانب الجنسي أمر نسبي يختلف من زوج لآخر بل إن عدم التوافق الجنسي يعتبر سببا في حدوث المشكلات والشقاكات بين الطرفين.

( إميل نادية، 1972، 143 )

كما أضاف مرسي كمال عن التوافق الجنسي يقصد به استمتاع كلا الزوجين بإشباع حاجاته إلى الجنس مع الطرف الآخر بعد اتفاقهما على أهداف ذلك الإشباع وإجراءاته وشعورهما بالرضا والمودة عن تلك العلاقة لكونها ليست لذة جسدية قصيرة الأمد، لكنها متعة نفسية طويلة الأجل والتي ينتج عنها الانجاب وإشباع غريزتي الأمومة والأبوة وتكوين أسرة يستفيد منها المجتمع.

وعليه فالإشباع الجنسي يختلف باختلاف الميول والرغبات لدى كل من الزوجين، والمهم أن يدرك كل زوج ما يرضي الآخر ولذلك لا بد من مراعاة الاستعداد النفسي لتلك

العلاقة ولا بد من التجديد في هذه العلاقة ولا يتحرج أحد الزوجين في سؤال الطرف الآخر عما يشبعه جنسياً، مع العلم أن ما قد يكون مشبعاً لزوج، لا يكون كذلك بالنسبة لزوج آخر، وذلك لا بد من التفهم وحسن الإدراك للجانب الجنسي بين الزوجين.

#### 4 - الاختيار الزوجي:

إن الاختيار الزوجي هو الطريقة التي يغير بها الفرد مسار حياته وهي من أهم مراحل تكوين أسس الحياة الزوجية، ولقد جعلت المجتمعات وتقاليدنا الرجل هو المبدئ طرحه في عناية التودد إلى المرأة التي تنتهي بالزواج وللمرأة دور فعال في تطوير العلاقة لكون الزواج يتحدد وفق معايير المجتمع سواء كانت واضحة كالتحريم والاباحة أو مستمرة على شكل توقعات في أن يسير الاختيار الزوجي وفق اتجاه معين، ويعد الامتثال للمعايير الخاصة بالتوافق الزوجي محققاً له ودافعاً للوصول إليه. والشكل الموالي يوضح أهمية الالتزام بالمعايير في عملية الاختيار الزوجي الخاصة بالجانب التعليمي، الاجتماعي، الطبقي.

أحيانا ← استقرار ← استمرار

دوائر الاختيار المفضل

استقرار ← أحيانا ← استمرار

الاختيار وفق متجانس تعليم  
عدم تجانس طبقي

عدم استقرار ← عدم استمرار

الاختيار وفق عدم التجانس  
اجتماعي طبقي

الشكل رقم (7) تأثير الاختيار الزوجي على الاستقرار الزوجي

## 5 - رعاية الحقوق والواجبات:

ان الاعتراف بالحقوق والواجبات من كلا الطرفين ركيزة شديدة الأهمية في فك النزاعات وحل المشكلات الأسرية والاعتماد على تحكيم الدين في الحقوق والواجبات شيء له أهمية شديدة في تطبيقها ميدانيا، حيث أن هذا الميثاق الغليظ (القرآن) يترتب عليه مجموعة من الحقوق والواجبات المتبادلة تضمن استمرارية الأسرة وعلاقتها، ويذهب الإمام محمد عبده إلى أن الدين الإسلامي وضع النساء إلى درجة سامية لم ولن تصل إليها أمة على وجه الإطلاق سواء قبل الإسلام أو بعده، عموما للزوجة على زوجها حقوق وللزوج على زوجته حقوق أهمها ما يلي:

## 5 - 1 - حقوق الزوج على زوجته:

تعد الزوجة السكن والرحمة والأمان لزوجها وهذا الأمان مطلوب للرجل لكي يستطيع أن يؤدي ما عليه من واجبات تجاه زوجته وأسرته من حقوقه، حقه في القوامة وليس معنى ذلك أن يكون الزوج دكتاتورا ومستبدا، بفرض رأيه وتعسفه بل إضفاء في الأسرة جو من العشرة والمودة والانسجام التي تقوم أساسا على مبدأ المشاورة والمشاركة، وعند تمسك الزوجان برأيهما، يجب أن يطاع الرجل، فالرجل له درجة أعلى من المرأة تجعله قواما عليها. (توفيق، 2006، 161)

فمن حقوق الزوج على زوجته ان تحسن تربية أولاده فهم بذرة علاقتهم، وأن تتحمل من أجله وكذا أن تزين له البيت وتكون في قمة الأناقة أمامه.

ومن حقوق الزوج على الزوجة إجابة دعوته إذا دعاها للفراش فالاتصال الجنسي يشعر الرجل برجولته وعظمته ويطمئنه على قدرته الجنسية، ومن واجب الزوجة أن تشارك زوجها في حبه لها وتبادل عواطفه وأن لا تقابل رغبته ببرودة وجمود لأن الاتصال الجنسي يضم شخصين لا شخصا واحدا فقط.

(إبراهيم، 2002، 76)

إن حسن تدبير المرأة في علاقتها مع زوجها وتربية أبنائها وحسن إدارتها لمنزلها ينعكس على الأسرة بالتماسك والتوازن وتنتشر أجواء الدفء والنحبة وتصبح الأسرة فعالة اتجاه مجتمعها مطورة لوطنها.

## 5-2- حق الزوجة على زوجها :

يقول المولى عز وجل: (ولللرجال عليهن درجة). (سورة البقرة، الآية 228)

تدل هذه الآية على حقوق متعددة للزوجة مقابل حقوق الزوج على زوجته، ومن بين هذه الحقوق، حق الانفاق عليها، معاملتها برفق، لا يشتمها ولا يسمعها ما تكره ووجب عليها احترام شخصية زوجها وعدم احتقارها.

أكدت ماري ستوب وهي تعبر عن ميول بنات جنسها (إن احترام المرأة من أهم الأمور لأن المرأة تشعر بأنها ضعيفة مستضعفة تتعلم مختلف الأمور السيئة التي يمكن أن تتصف بها من كذب وخيانة ونفاق، وتلاعب وغير ذلك).

ومن أهم حقوقها عليه أن لا يتحول عنها حتى في الفراش الواحد لقوله تعالى: (واهجرهن في المضاجع)، أي يقصد هنا هجر الجماع فقط وفي ذلك حكم كثيرة، كما أن عدم غياب الزوج طويلا عن زوجته يعد من الحقوق المقدسة للزوجة على زوجها.

(الإسطنبولي، 202-203)

ومما لا شك فيه أن الزوج الذي يطبق تعاليم الدين في معاملته مع زوجته تعمل على توفير جو من التوافق والمودة داخل أسرته وجعل من زوجته تتمتع بقوة نفسية تساهم في إنجازاتها الشخصية والأسرية.

## 6- العمر عند الزواج :

من المتغيرات المهمة في التوافق الزوجي هو عامل السن المتناسب بين الزوجين فنجد أن محمد الصافي (2007) حيث شجع تقارب العمر، والذي بدوره يؤدي إلى زيادة درجة الفهم بين الزوجين ولكن لا يتعدى فارق السن سنتان أو ثلاث سنوات حيث يكون الزوج هو الأكبر سنا، ولكن ذلك الرأي ليس قاطعا. (الصافي محمد، 2007، 121-122)

ويمكن القول أن فارق السن ليس ضرورة بين الزوجين وإن كان من الأفضل أن يكبر الزوج زوجته بفترة زمنية ليست كبيرة حتى يمكنه أن يتفهما ويحتويها ويكون نموذجا لها ولأسرته وكما أن التفاوت في السن بين الزوج والزوجة يزيد الفرصة بينهما للتقارب الفكري والعاطفي، مما يساعد الزوج على إشباع متطلبات زوجته وهذا ما يؤدي إلى تحقيق التوافق الزوجي بينهما

كما اشارت هالة فرجاني(1990) إلى أن فارق السن بين الزوجين يؤثر على التوافق الزوجي حيث يؤثر على الجانب الجنسي والعاطفي في العلاقة الزوجية، فكما كان فارق السن كبيرا ومتفاوتا زادت بينهما الفجوات والمعاناة خاصة في الجانب الجنسي، مما يؤدي إلى سوء التوافق الزوجي. (فرجاني، 1990، 155-187)

#### 4-آثار التوافق الزوجي:

أ- **على الصحة النفسية للأزواج:** إن الزواج يساهم في تجسيد الصحة الأزواج لما يحققه من إشباع من جميع الجوانب نفسية، بيولوجية واجتماعية وأكدت العديد من الدراسات على أهمية الزواج في النمو النفسي للفرد، وأن المتزوجين يتمتعون بسعادة عامة وإقبال على الحياة ودافعية في الإنجاز والعمل مقارنة بغير المتزوجين، كما توصلت إلى أن إدراك السعادة الزوجية لها تأثير دال على التوافق الاجتماعي والدراسي للطالبات المتزوجات. (محمود، 2006، 30)

ويتقدم الزواج تنشئ المودة والألفة والمساعدة المتبادلة بين الزوجين ويصبح الحب الزوجي ينمو بين الشريكين مما يزيد على إشباع الزوجين للحب الذي يترعرع في ظل المعاشرة اليومية والتقبل اللامشروط لكلا الزوجين.

ومن الضروري خلق جو من التفاعل الإيجابي الثنائي المبني على إشباع الحاجات الأساسية والثانوية من أجل الوصول إلى الاستقرار الاجتماعي والالتزان النفسي.

ومن خلال ما أكدته الدراسات أن الشعور بالسعادة للزوجين والتوافق يجعل المرأة تشعر أكثر بالأمان النفسي الذي يجعلها تحقق التوافق الزوجي ولذا فإن المرأة أكثر حرصا

ويقظة في تحقيق متطلبات زوجها واحترام رغباته، وهذا ما جعل بعض الدارسين يؤكدون بأن التوافق في الزواج يكون أسهل عند الرجال لأن توقعاته بالنسبة لهم تكون أقل.

(Nick stinnett et autre,1970, 432)

كما توصلت سوزان هيرك (1996) إلى أنه كلما زادت مدة الزواج زاد الشعور بالراحة والهدوء مع النفس ويرجع ذلك إلى أن كل طرف يشعر ويفهم ويقدر الطرف الآخر زما يفعله وما لا يفعله. (المؤتمر السنوي الرابع عشر، 2007، 04)

مما لا شك فيه أن هذه الألفة والمودة والتفهم بين الزوجين ينتج عنها علاقة حميمية لا يمكن أن يشعر بها أو يفهمها إلا كلا الطرفين وهذا ما يجعلهما يحققان توافقاً زوجياً مستمراً.

**ب- تأثير التوافق الزوجي على الأبناء:** تتأثر شخصية الطفل بمحيط أسرته الذي ينتمي إليه، فالأسرة المتماسكة تؤدي إلى نمو جيد في شخصية الطفل وتؤثر في طريقة تفاعله بالمحيط الخارجي، وتعمل الأم على تشجيع الطفل على التوحد بأبيه

فإن ذلك يسرع من حدوث عملية التوحد، على عكس الأطفال الذين يعيشون في أسر غير متماسكة ولم يتمكنوا من التوحد الجيد بالآباء، فإنه يصبح عرضة للاضطرابات النفسية وعرضة للانحراف والجنوح، وتؤكد نتائج الدراسات إلى أن الصراعات المنزلية تؤدي بالأطفال إلى الإصابة بالأعصاب. (وحيد، 2001، 176)

يعد التقدير المتبادل بين الزوجين خاصة تقيد الزوج لزوجته التي تجد الإشباع في حياتها اليومية يمكنها من أداء واجباتها على أكمل وجه، وهذا ما يعود على الأطفال بالإيجابية، إذ أن هذه المواقف بإمكانها أن تمنحهم فرصة لتكوين صورة إيجابية عن عالم الكبار، صورة تنمو معه باستمرار على أنهم سعداء يملأهم بالأمان والطمأنينة، كما يساعدهم على التوافق النفسي والاجتماعي.

وقد أشارت دراسة محمود عبد القادر (1966) أن الدفاء العاطفي والانسجام الزوجي يؤثر إيجابياً على شخصية الأطفال وكافة جوانب حياتهم النفسية والاجتماعية والعقلية.

(خليل، 1999، 17)

بالإضافة إلى أن العلاقات الودية بين الوالدين وتشجيع ثقافة الحوار والتواصل بينهما من العوامل المساعدة على الحفاظ على التوازن النفسي المطلوب ومد الأبناء بحرارة العلاقات الإنسانية الفعلية والتي وحدها يمكن ان تحفظ صحتهم النفسية ثم إن تأمين الإحساس يوفر خط دفاعي وجودي منيع، وموثوق من العلاقة المبنية مع الوالدين عموماً.

إن للعلاقة التي تجمع بين الزوجين(الوالدين) أهمية كبيرة في توفير جو هادئ ومناسب يستفيد منه الأبناء بصورة كبيرة في تكوين ذواتهم وشخصياتهم ،كما تعزز ثقتهم بأنفسهم. (مكوك، 1989، 133)

وفي دراسة قام بها Knox سنة(1997) وجد أن طريقة التعامل بين الوالدين لها تأثير كبير وواضح في سلوك الأبناء، ويمتد هذا التأثير في حياتهم المستقبلية كما وجد أنه توجد علاقة قوية بين تواجد الوالدين معاً وتبني المراهقين لاتجاهات اجتماعية سليمة في حين نجدها تتصف بالإهمال واللامبالاة في حالة انفصالهما بالطلاق أو الموت.

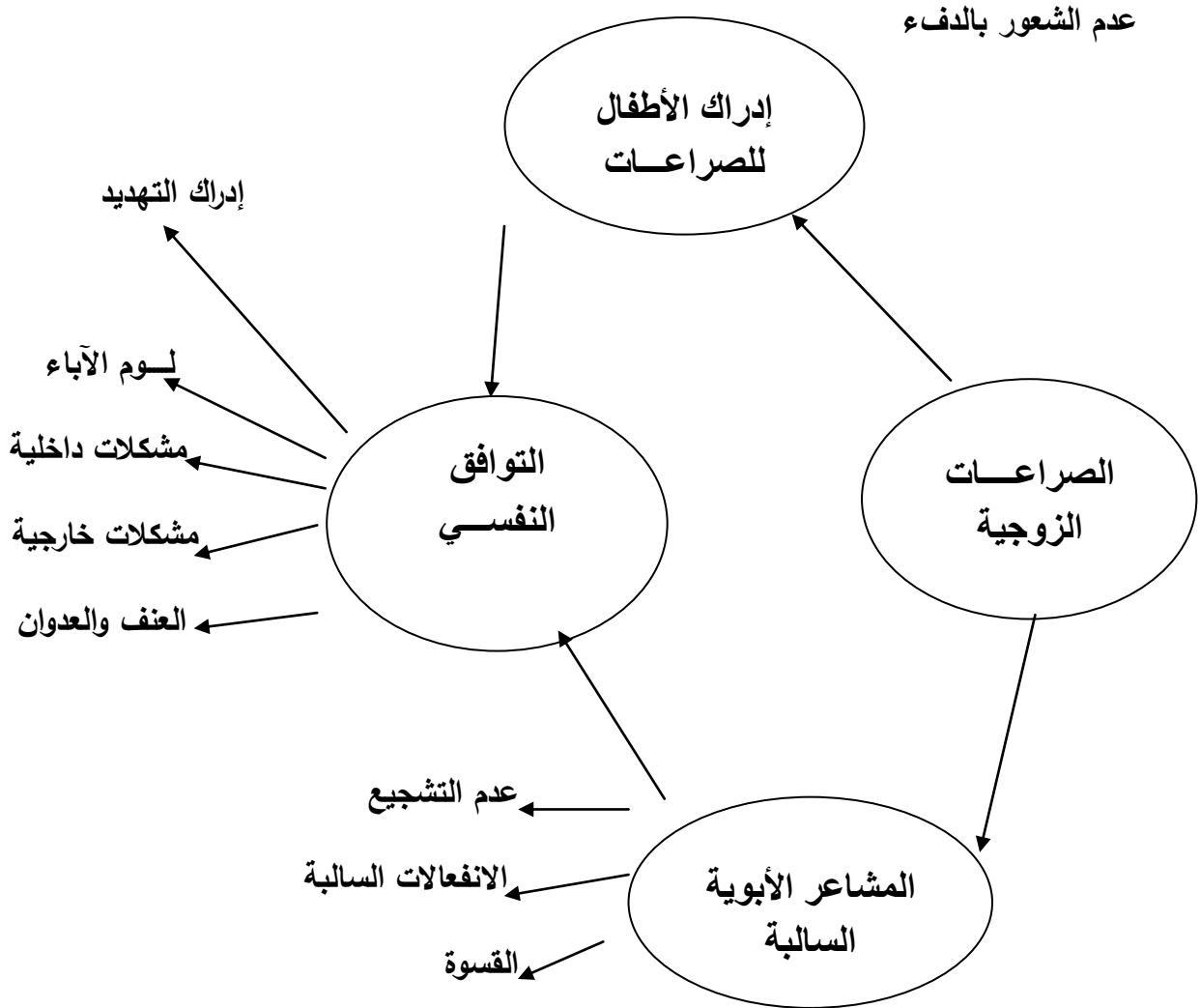
(معوض، 1994، 399)

ومن الملاحظ أنه يوجد فرق بين شخصية طفل في ظل العطف والحنان والانسجام وبين طفل نشأ في جو صراع وظلم ومعاملة قاسية، وهذه الظروف مردها إلى معاملة الوالدين ومعاملتها واتجاهاتها التربوية. (الخولي، 1999، 350)

يعد مستوى الترابط بين الوالدين من أهم العوامل المؤثرة في نوع المعاملة التي يتلقاها الأبناء من الآباء، كما أن الأسرة المتوافقة زواجياً تقدم لأبنائها نموذجاً للتسامح والعطف والتعامل وتحيطهم بالرعاية والاهتمام والتقبل ، مما يؤثر إيجابياً على الآخرين في حين إن عدم الانسجام بين الوالدين يؤدي إلى اضطراب الجو الأسري، فيسود التوتر والقلق والنزاع وفقدان الثقة وعدم الرضا مما ينتج عنه ممارسة الآباء الأساليب غير السوية مثل التعصب، الغضب، القسوة، الحماية الزائدة، الإهمال والشك والألم النفسي، فلا يمكن للوالدين التعيسين أن يسعدوا أبنائهما ، وقد أكدت كارل وآخرون(2003) في دراسة تحليلية شملت مجموعة

من الآباء والأمهات والأبناء في (1136) أسرة تعاني من مشكلات وصراعات زوجية إن الصراعات الزوجية وسوء التوافق الزوجي يؤثران على سلوك الأبناء تأثيراً كبيراً، واستخدمت الدراسة أساليب المقابلة وتسجيل الحوارات والنقاشات مع الآباء، وتم تطبيق عدد من المقاييس التقرير الذاتي على لآباء والأبناء، فتوصلت الدراسة للنموذج التالي:

(العبيدي، 2004، 27)



الشكل رقم (8) علاقة الآباء بالأبناء

## 5- معوقات التوافق الزوجي:

إن ظاهرة التوافق الزوجي شأنها شأن أي ظاهرة أخرى تتعرض لما يعوقها، ويعد هذا شيء طبيعي بل من متطلبات التوافق الزوجي، فلولا تلك المعوقات ما عرفنا طعم السعادة والانسجام، فإن الاختلافات والمشاكل بين الزوجين شيء لا بد منه فهي عبارة عن ملح الطعام بالنسبة للأكل ولكن المهم أن نتطرق لحل هذه المشكلات بأسلوب متوافق وصحيح، فالاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية، ولا يوجد أي مانع أن يطلب الزوجين النصيحة من المختصين.

إن الكمال لله وحده فإنه لا توجد علاقة زوجية متوافقة بدرجة كلية وكاملة. لذلك ذكر محمد بيومي (1990) أن التوافق الزوجي لكونه يقوم على أساس العلاقة المتبادلة بين الزوجين، وأن لكل منهما شخصية لها سماتها وأساليبها الخاصة في المعاملة الزوجية، لهذا فالحياة الزوجية السعيدة لا تخلو من وجود بعض الاختلافات والتي تتحول من خلال تفاهم الزوجين مساعد للتوافق الزوجي، فبقدر نجاحهما في حل هذه الاختلافات بقدر تحقيق التوافق الزوجي ومنه فإن للتوافق الزوجي مجموعة من المعوقات نستعرضها كما يلي:

## أ- البعد النفسي:

وتتمثل في الغيرة الزائدة، عدم الثقة في الآخر، الشك المستمر، اختلاف الواقع المعاش عن تصور الزوجين قبل الزواج، كثرة الضغوط المؤدية إلى اختلاف الحالة النفسية.

## ب- البعد الشخصي:

والمتمثل في ضعف شخصية أحد الزوجين، إهمال أو عدم عناية أحد الزوجين بمظهره داخل المنزل، الاختلاف الحاد في وجهات النظر، مرض أحد الزوجين أو عقمه، سفر الزوج المتواصل وغيابه عن أحرصته، اللامبالاة من كلا الزوجين.

ج- البعد الثقافي:

وتتمثل في التفاوت الشديد في مستوى ثقافة الزوجين وتعليمهما، انخفاض الوعي الثقافي الأسري لأحد الزوجين أو كلاهما.

د- البعد الاجتماعي:

تدخل الآخرين في شؤون الآخر، المغالاة في السيطرة من قبل الزوج، عدم تقدير كل منهما لمشاعر الآخر، لا ظهور علاقات عاطفية جديدة في حياة أحدهما.

و- البعد المادي:

عدم قدرة الزوج على تحمل الأعباء المادية لأسرته، كثرة طلبات الزوجة، طمع الزوج واعتماده كلياً على راتب زوجته، عدم استقلالية الزوج مادياً عن أسرته.

هـ- البعد الأخلاقي:

وتتمثل في إهمال أحد الزوجين للمسؤوليات الشرعية، التفاوت في مستوى الالتزام الأخلاقي، الاختلاف في نسبة احترام المعايير والالتزامات الدينية، إدمان أحد الزوجين.

6- النظريات المفسرة للتوافق الزوجي:

1- النظرية الدور rôles theory وصراع الدور rôles conflit:

يرى أصحاب رواد هذه النظرية أن الدور الزوجي هو قيام كل من الزوجين بمسؤوليات الدور المنوط به، فالرجل يقوم بمسؤوليات الزوج والمرأة تقوم بمسؤوليات الزوجة في جماعة الأسرة، أما بالنسبة لأدوار الزوجين فلا يوجد دور للزوج في أي مجتمع إلا يوجد دور للزوجة لأن حقوق الزوج واجبات على الزوجة، وحقوق الزوجة واجبات على الزوج، ولا يحصل أي منهما على حقوق إلا إذا قام الزوج الآخر بواجباته، وهذا ما يحصل المفاضلة بين الدورين مستحيلة فهما منسجمان ومتكاملان ويتأثر أداء كل منهما بشخصية الآخر ومفهومه عن نفسية وتصوره لدوره وفهمه كما هو متوقع منه وما هو متوقع من الزوج

الآخر، وقد يقصر أحد الزوجين في أداء أدوارهما الزوجية، وقد يرجع هذا التقصير إلى عدد من العوامل منها عدم الرغبة في الدور والاحتفاظ بواجباته أو نقص الخبرة بالدور والجهل بواجباته وحقوقه، أو الاضطراب الانفعالي وسرعة الغضب وعدم القدرة على تحمل المسؤولية والامتناع عن أداء الدور للإضرار بالزوج الآخر والمرض والارهاق الجسمي والغياب عن البيت والانتقال عن الأسرة واختلاف الزوجين حول توزيع الواجبات والحقوق داخل الأسرة.

- يستقر أحد الزوجين أو كلاهما بضغوط نفسية وتوترات بسبب غموض الدور المطلوب منه، وعدم ثقته مما هو متوقع منه، وذلك بسبب كثرة مطالب الدور وعجزه عن تحديد الأهم بالمهم، فيقع عندئذ في صراع الدور الذي يعوقه عن القيام بهذا الدور وغيره من الأدوار المطلوبة. (لامبي وداينلز، 2001)

## 2- النظرية السلوكية: beharroral theory

رأى أصحاب هذه النظرية على أن التوافق وسوء التوافق كلاهما سلوك متعلم ومكتسب، وذلك من خلال الخبرات التي يمر بها حيث يكون السلوك التوافقي مقابلاً بالتعزيز والتدعيم، أما السلوك اللاتوافقي يقابل بالعقاب وعليه فإن التوافق الشخصي عملية تتشكل أولاً بطريقة آلية عن طريق تلميحات وظروف البيئة حول الفرد، ويؤكد السلوكيون على أن التفاعل الزوجي هو متطلب ضروري لحدوث التوافق الزوجي من خلال الثواب والعقاب، حيث أن إثابة الفرد على سلوك ما غالباً ما يدعمه ويقويه للظهور مرة أخرى، فعندما يتفاعل الزوجان ويعزز أحدهما الآخر فإنه يحفزه، وذلك يزيد من التقارب والتوافق الزوجي بينهما على عكس إذا عاقب أحدهما الآخر أو حرمه من الثواب فإنه يشوه بعدم الارتياح وسوء التوافق، وعليه فإن التوافق الزوجي يحدث إذا تفاعل الزوجان وأشبع كل منهما الآخر مما يعود عليهما بالنفع، ويمكن تعلمه من خلال مرور الزوجين بخبرات حياتية إيجابية ومقابلة ذلك بالدعم والمساندة، مما يعتبر معززا على سلوكه مرة أخرى.

(عبد اللطيف، 1990، BOSS, 2002).

## 3- نظرية التحليل النفسي: psychomalytic theory

يرى فرويد أن التوافق عملية لاشعورية، حيث لا يعي الفرد الأسباب الحقيقية لذلك التوافق الذي يسعى إليه أن الشخص المتوافق هو من يشبع متطلباته الهو بوسائل مقبولة،

بحيث يستطيع التوافق بين متطلبات الهو وضوابط الأنا الأعلى في ظل وجود الأنا، أما سوء التوافق فينشأ من الفشل في تحقيق حالة التوازن بين مكونات الشخصية الثلاثة، وذلك أساس حدوث الاضطرابات المختلفة، ولذا وضع صبر حجازي (1999) أن فرويد يشير إلى التوافق النفسي يتمثل في حالة الاتزان التي تتحقق بين مكونات الشخصية الثلاثة (الهو Id، الأنا Ego، الأنا الأعلى Super Ego)، وحالة الاتزان سابقة الذكر تتمثل في قدرة الأنا على تحقيق التوازن بين القوى المتصارعة في الشخصية حيث لا تطغى قوة على أخرى فالأنا بمثابة حلقة الوصل بين الهو والأنا الأعلى.

أما من ناحية التوافق الزوجي فقد ذكر فرويد أهمية الجانب الحقيقي (البيدو) في حياة الفرد، وذلك بعد مهم من أبعاد التوافق الزوجي، فالفرد يمتلك الجانب الجنسي الذي حاول الهو إشباعه بأي طريقة، ولكن الأنا تأتي لتوجه ذلك الإشباع، لهذا أثار زهران (1998) أن الغريزة الجنسية تمثل جانبا مهما في مدرسة التحليل النفسي لفرويد، حيث يجعلها فرويد موجها لسلوك الفرد، كما تنمو تلك الغريزة (الجنسية) عبر عدة مراحل لتنتهي بالمرحلة الجنسية التناسلية، والتي تميز حياة الراشد الجنسية، ويبحث الفرد فيها عن زوجة له، ويسيطر على تلك المرحلة فكرة الجماع الجنسي. (زهران، 1998، 25-26)

ولذلك فالفرد يحاول اشباع تلك الغريزة (متطلبات الهو) وفق الإطار الشرعي (الأنا، والأنا الأعلى)، فيبحث عن زوجة مناسبة له في إطار الزواج الصحيح خلال المرحلة الجنسية التناسلية كما يرى فرويد، وبذلك يتحقق التوافق الزوجي، مع العلم أن التوافق الجنسي بعد مهم للتوافق الزوجي، وأن سوء التوافق الزوجي ينشأ من الفشل في تحقيق التوازن بين مكونات الشخصية ولجوء الزوج لإشباع رغباته الجنسية بطريقة غير مقبولة، أي تقاب الهو على الأنا كمكون للشخصية.

#### 4- نظرية الذات لروجرز: Rogers

يهتم روجرز اهتماما كبيرا بالذات، ويشير إلى أن التوافق النفسي يتوافر عندما يكون الفرد متسقا مع مفهوم ذاته من خلال الميزات التي يمر بها الفرد، لهذا ركز روجرز على جهازين هما: الكائن الحي والذات، وقد يعارض أحدهما الآخر وحينئذ ينشأ سوء التوافق

النفسي، أما التوافق فيحدث عندما يتوافق الفرد(الكائن الحي) مع ذاته في وضع يسمح لخبرات الفرد بأن تتكامل مع مفهوم الذات.

كما أكدت ناصر(2008) وجود علاقة موجبة بين مفهوم الذات وبين التوافق النفسي الجيد وتحقيق الصحة النفسية، بل إن تقدير الذات له تأثير مهم على علاقات الشخص مع الآخر وعلى تقبله له، وتوافقه مع نفسه ومع الآخر، وذلك ينطبق على الزوجين فتقدير الذات لديهما يزيد التوافق الزوجي يزيد تقدير الذات لدى الأبناء.(ناصر،2008، 24-33) ويتضح لنا أن روجرز ركز في حديثه عن التوافق النفسي على حدوث التوفيق بين جهازي الكائن الحي والذات فإذا استطاع الفرد التوفيق بينهما، فإنه يكون متوافقا بصورة جيدة ، أما إذا اضطربت العلاقة بين الفرد وذاته فإنه يكون سيئ التوافق، كما أن الفرد عندما يزداد تقديره لذاته يزداد توافقه الزوجي، وأن مفهوم الذات لدى الزوج يتأثر ببعض العوامل منها قدرته على الانجاب وأساليب المعاملة الزوجية بينه وبين الزوج الآخر، وهذه الأمور تساعد في وجود وزيادة التوافق الزوجي لدى الزوجين.

#### 5- نظرية الربح النفسي الزوجي: Psycho.spiritual. profit theory

منطلق هذه النظرية هو منطلق ديني، حيث أكد كمال مرحي(1998) إلى أن الربح النفسي الروحي عبارة عن شعور الفرد بالارتياح النفسي في عمل يرضي الناس ابتغاء مرضاة المولى عز وجل، وأخذ الثواب من المولى سبحانه وتعالى، وأن هذه النظرية لها أربع مسلمات على النحو التالي:

أ- إشباع الحاجة للدين يدفع الفرد للقيام بعمل يرضى عنه الله تعالى.

ب- حصول الفرد على ثوابه من الله يعزز سلوكه في باقي العبادات.

ت- إحسان الفرد لأخيه من العبادات التي يعززها الله - تعالى - عليها.

ث- إذا قابل الفرد إساءة الآخر له بالإحسان فإن ثواب الله تعالى له سوف يزداد.

ولذلك فإن الزوج يقابل مودة الطرف الآخر بالمودة، كما يقابل عداوته بالمودة، ويفسر ذلك حيث أن الزوج يرى أن الثواب الذي يحصل عليه من المولى عز وجل يفوق أي عقاب أو خسارة يمكن أن تصيب الفرد في هذه الدنيا، ولهذا فتقوى علاقة الزوجين معا ويراقب كل منها ربه في الآخر، مما يزيد الفرصة للتفاعل الزوجي الجيد وتحقيق التوافق الزوجي.

وبذلك فإن الزوج عندما يتفاعل مع الطرف الآخر حتى ولو كان ذلك السلوك عقاباً للزوج حيث أنه يتعامل وفق مبدأ الإحسان، كما تؤكد عليه هذه النظرية فيقابل الإساءة بالإحسان ابتغاء وجه الله، ومما يدعم ذلك قوله عز وجل: **"وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ"** سورة هود آية (115).

وهذا يزيد التوافق الزوجي بينهما، حيث يتعاضى الزوج عن بعض السلوكيات مقابل الجزاء من المولى تعالى، مما يجعل الطرف الآخر يحسن معاملته، حتى لا ينفرد الزوج بالثواب من الله سبحانه وتعالى.

نستنتج مما سبق، أن المدرسة السلوكية اعتمدت على التعلم والسلوك الناتج عنه كمؤشر للتوافق الزوجي وأهملت الجانب النفسي للفرد وما يؤثر على حياته، كما أكد رواد نظرية الدور وصراع الدور أن التوافق الزوجي يتحقق من خلال الدور المنوط لكلا الزوجين وأهملت الجانب العاطفي والنفسي لكلاهما فجعلت الفرد آلة تتصرف وفق الدور المنوط له، وعليه فإن غموض الدور يولد مراعات بين الزوجين، وجعلت الحياة الزوجية عبارة عن قيام أدوار وأهملت الجانب العاطفي والنفسي والجنسي للزوجين، أما المدرسة التحليلية ترى أن التوافق بين الزوجين يتمثل في حالة التوازن بين مكونات الشخصية وقدرة الأنا على إشباع متطلبات الهوية (الجنسية) بطريقة مقبولة، أي عن طريق الزواج السوي، ولا شك أن إشباع الفرد جنسياً من خلال الزواج السوي يدعم التوافق الزوجي، أما نظرية الذات أكدت على أن التوافق الزوجي يكون على ضوء اتساق الزوج مع المفهوم الذاتي له، وذلك من خلال الخبرات التي يمر بها، حيث توجد علاقة إيجابية بين مفهوم الذات الإيجابي للزوج يساعده في التعامل مع الزوج الآخر بفاعلية، مما يزيد الفرصة للتقارب والتوافق الزوجي بينهما، كما أضافت نظرية الريح النفسي الروحي بعداً روحياً للعلاقة الزوجية وتحقيق التوافق الزوجي، حيث يقابل سلوك الطرف الآخر بما يرضي الله تعالى، أي يقابله بالإحسان طلباً للثواب من عند الله، حيث أن أي خسارة يخسرها الفرد لا تقارن بما يحصل عليه الفرد من الله تعالى فيما بعد.

إذن نستخلص من خلال كل ما سبق، أنه لا يمكن الاقتصار على وجهة نظر واحدة في تفسير التوافق الزوجي بل من الضروري تكامل تلك الآراء، وإن كانت نظرية الريح النفسي الروحي أقربها للواقع الذي نعيشه كمجتمع إسلامي، فالدوافع وفق هذه النظرية تشمل

الدينية والدينيوية، بل لا بد أن يتغاضى الزوج عن بعض هفوات الطرف الآخر حتى تسير الأمور مع الوضع في الاعتبار أن ذلك ابتغاء مرضاة الله تعالى، وحينها يعرف الزوج الآخر ذلك فيسارع بالسلوك الطيب، حتى يفوز بالثواب من الله تعالى ولا ينفرد به طرف دون الآخر مع ضرورة توفير البيئة المناسبة لنحو كلا الزوجين من خلال الخبرات الحياتية التي يمران بها.

### 7- أساليب تنمية التوافق الزوجي:

للزواج دورا فعال في تحقيق التوافق النفسي للزوجين، وذلك مما يشبعه من حاجات يصعب اشباعها دون هذا الاطار وبذلك يكون الفرد قد تحصن من الكثير من الاضطرابات النفسية والأمراض العضوية، وهذا ما ايدته "زيودور وآخرين" (Theodore et al(1991) أن المتزوجين أكثر توافقا من العزاب وأقل تعرضا للضغوط النفسية والإصابة بالاحترق النفسي، وهذا يساعد المتزوجين للإنتاج بكفاءة أكثر كما أنهم يحبون عملهم ويستمترون فيه لأنه قد يساعد في اشباع بعض حاجات الزواج، لذلك يجدر بنا أن نحاول عرض بعض الأساليب لتنمية التوافق الزوجي ومنها :

**1/ التعبير عن المشاعر:** إن مشاعر الحب بين الزوجين تساعد كلاهما على الشعور بالأمن وعدم الخوف والاحساس بالسعادة، وان طريقة التعبير عن هذه المشاعر وتجديدها تجعل من الزوجان يشعران بأحاسيس متجددة تربط بينهما وتقويهما من أجل مواجهة الضغوطات اليومية .

**2/ المشاركة في الانفعالات:** بمعنى أن كلا الزوجين يعبران عن أفكارهما ومشاعرهما بكل صراحة وبأساليب ايجابية ولا بد على الطرف الآخر من التفهم والتشجيع .

**3/ فهم الانفعالات:** يجب على الزوجين فهم انفعالات بعضهم وتقبلها والتأقلم معها ومسايرتها حتى يتمكن كل طرف من التصرف بإيجابية تجاه الطرف الآخر وهذا التقبل يجعل من الزوجين منسجمين بطريقة حميمية مهما كانت طبيعة هذه الانفعالات .

4/ **تقبل الفروق الفردية:** بمعنى أن يعي الزوجان بطبيعة الفروق الفردية وأن يتقبلاها من حيث نقاط القوة والضعف، القدرات، الامكانيات، الطموحات، وحتى طريقة معالجة المشكلات .

5/ **التعاون من أجل الاستمرارية:** في كنف الأسرة وإطارها يجب على الزوجين أن يتعاونوا ويتقاسما المهام والمسؤوليات، ليكونا معا كوحدة واحدة متفقة في تسيير أمور حياتهما المادية والمعنوية .

6/ **تقديم حاجات البقاء والأمن:** إن الأسرة المتكاملة والسوية هي التي توفر لأفرادها سلامتهم النفسية والصحية وتجعلهم يشعرون بالاستقرار والأمن ، وتوفر لهم الدعم والدفء من أجل مواجهة الظروف التي يتعرضون لها.

7/ **التفاعل والتواصل:** لا بد من تقوية العلاقات الودية بين أفراد الأسرة وتنمية التواصل اللفظي وغير اللفظي بين أعضائها بحيث يتحسس كل منهم آمال وآلام الآخر، والتفاهم على طريقة مناقشة المواضيع وتبادل الآراء ، وتقديم النصح وطريقة مواجهة الخلافات الأسرية .

8/ **الاحترام المتبادل:** لا بد من أن يسود العلاقة الزوجية جو من الاحترام المتبادل بين الزوجين خاصة وبين بقية أفراد الأسرة عامة ، حتى لا تضيع الحقوق، ويعلو الصراع وترتفع الأصوات حتى لا يشعر كل فرد من أفراد الأسرة بالوحدة والعزلة وخاصة الزوجين ، كما يجب الابتعاد عن النقد المتكرر دون مبررات فإن ذلك يولد مشاعر عدم الارتياح ويفسد الحب والتفاهم داخل الأسرة.

كما يجدر بنا تقديم بعض المقترحات لتنمية التوافق الزوجي وتحفيفه في الحياة اليومية ومنها:

1/ **عدم الانشغال عن رعاية الأسرة وخاصة رعاية الزوجين لبعضهما عبر المراحل العمرية المختلفة تحت أي دعاوي لتوفير حياه كريمة، والعمل طول الوقت لأن الإشباع المادي ليس بديلا باي حال من الأحوال عن الإشباع العاطفي.**

2/ **الاهتمام بالإرشاد الزوجي قبل الزواجي وأثناءه وبعده .**

3/ **تقوية علاقة الزوجين بربهما وبيديهما، مما يوفر المشاركة الوجدانية والعلاقة الزوجية الايجابية.**

- 4/ توفير الشعور بالانتماء المتبادل وأن يتقبل كل زوج خصائص الزوج الآخر تقبلا غير مشروط .
- 5/ النقاش والاقناع والمشاركة بين الزوجين في اتخاذ القرارات وحل المشكلات وعدم تسلط طرف على الآخر.
- 6/ محاولة الابتعاد عن الأفكار اللاعقلانية بين الزوجين.
- 7/ العمل على زيادة وتحسن التبعية الجنسية بين الزوجين وتميبتها حتى تساعدهما على تصدي الإغراءات الخارجية.
- 8/ أهمية التجديد في العلاقة الجنسية، وأن لا يتحرج أحد الزوجين في سؤال الآخر عما يرضيه جنسيا، مما يجعله يشعر بالرضا والسعادة والتي تحقق التوافق الزوجي.
- 9/ الاستفادة البناءة من وسائل الاعلام لتنمية الاتجاهات الموجبة نحو الزواج، والعلاقة الزوجية والتأكيد على ضرورة نشأ علاقات سوية بين الطرفين من خلال احترامهما لبعضهما.
- 10/ تحسين العلاقات الأسرية وخاصة أهل الزوجين والأقارب.

## خلاصة الفصل

تطرقت الباحثة في هذا الفصل إلى تقديم مختلف التعاريف حول مفهوم التوافق الزوجي لدى مجموعة من الباحثين رغم تعداد واختلاف المفاهيم حول العوامل الضرورية التي يستلزمها تحقيق التوافق الزوجي كما وردت في ميادين علم النفس، ثم انتقلت إلى تقديم مجالات التوافق الزوجي والتي من خلالها يمكن أن نرقي إلى توافق زوجي يسعد كلا الطرفين، كما تطرقت الباحثة إلى عرض أهم النظريات التي فسرت العلاقة الزوجية بهدف تحقيق التوافق الزوجي من منظور نفسي وسلوكي وروحي، متطرفة إلى العوامل المؤثرة في تحقيق التوافق الزوجي ومعوقاته، وتطرقت في الأخير إلى أساليب تنمية هذا التوافق الزوجي وتحقيقه بصورة دائمة على أرض الواقع.

الجانِب المِيداني

# الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

## الفصل الرابع :الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهجية الدراسة
- 2- حدود الدراسة
- 3- عينة الدراسة
- 4- أدوات جمع البيانات
- 5- الاساليب الاحصائية المعتمدة

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن الحديث عن الجانب الميداني يمثل أهمية كبيرة بعد الحديث عن الجانب النظري للدراسة، ويأتي ليوضح نوع المنهج المستخدم في هذه الدراسة وحدودها، وكذا تحديد أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الأساسية، بعد وصف العينة وإبراز كيفية اختيارها.

1 – منهج الدراسة:

إن المناهج والطرق الخاصة بالبحث العلمي تختلف باختلاف طبيعة المواضيع والظاهرة المدروسة التي تفرض على الباحث اتباع منهج معين دون الآخر أثناء التطرق لهذه الدراسة.

وقد اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي لأنه يعد الأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة المدروسة وإبراز خصائصها، وتبدأ الباحثة بوصف الظاهرة كخطوة أولى وجمع معلومات دقيقة عنها.

وعليه، فإن المنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ووصفي وصفا دقيقا، والتعبير عنها تعبيراً كفيماً أو كميًا. (بوحوش، 1995، 129)

والمنهج الوصفي الارتباطي يشبه الإطار الذي تقع تحته كل البحوث التي تصف الظواهر وتوضح العلاقات بين التغيرات التي تشتمل عليها أو التي تهدف إلى الكشف عن الأسباب الكامنة وراء سلوك معين من معطيات سابقة باستعمال طرق عديدة.

(المنسي، 2000، 202)

وعليه فإن قوة هذا المنهج تستمد من كونه يساعد على اكتشاف العلاقات القائمة بين الظواهر والتي بمقتضاها يمكن إيجاد حل معقول للظاهرة الحالية المدروسة، ونظراً لطبيعة الظاهرة المدروسة قمنا بالاعتماد على تطبيق المنهج الوصفي الارتباطي من خلال التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة من الأستاذات بمرحلة التعليم المتوسط.

## 2- حدود الدراسة:

**الحدود الزمنية:** طبقت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي: 2018/2017 .  
**الحدود المكانية:** أجريت هذه الدراسة بمجموعة من متوسطات ولاية الوادي.  
**الحدود البشرية:** شملت الدراسة عينة من الأساتذات المتزوجات العاملات في مرحلة التعليم المتوسط، وقد تكونت العينة من 200 أستاذة.

## 3- عينة الدراسة:

يقصد بالعينة الأفراد المستخرجين من المجتمع، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في هذه الدراسة، وتهدف غالبا لتصميم النتائج على المجتمع، وبعد تحديد عدد مفردات العينة من الأمور البالغة الأهمية التي يجب على الباحث الاهتمام بها، وهناك أكثر من طريقة يمكن استخدامها لاختيار العينة. (إبراهيم، 1999، 83)  
**أ- عينة الدراسة الاستطلاعية:**

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ثلاثين (30) أستاذة من مختلف التخصصات والدرجات العلمية، وكذا من مختلف متوسطات الولاية.  
**ب- عينة الدراسة الأساسية:**

تم تحديد عينة الدراسة الأساسية بمجموعة من الأساتذات المتزوجات، يبلغ عددهن 200 أستاذة متزوجة، أخذت بطريقة عشوائية بسيطة؛ حيث يتم اختيارها من طرف الباحث في حالة توفر شرطين أساسيين هما: الأول أن يكون جميع أفراد المجتمع الأصلي معروفين، والثاني أن يكون هناك تجانس بين هؤلاء الأفراد. (الدردير، 2006، 29)  
 والجدول الموالي يوضح توزيع العينة:

جدول رقم(2): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المؤسسات التعليمية

المتوسطة	العدد الاجمالي	عينة الاستاذات	النسبة
متوسطة الأمير عبد القادر الوادي	30	21	7.446809
متوسطة عياشي عمر الطاهر الوادي	25	15	5.319149
متوسطة أحمد التجاني الوادي	35	30	10.6383
متوسطة الأمين العمودي الوادي	27	20	7.092199
متوسطة محمود شريقي الوادي	17	10	3.546099
متوسطة باهي علي الوادي	22	16	5.673759
متوسطة شهرة عمار المغير	36	23	8.156028
متوسطة جروني خضرة المغير	27	17	6.028369
متوسطة جعفري يوسف جامعة	36	29	10.28369
متوسطة ابن باديس جامعة	15	12	4.255319
متوسطة دويم أمبارك الطالب العربي	12	7	2.48227
المجموع	282	200	70.92199

يتضح من الجدول(2) أن العينة الأساسية قدرت ب 200 أستاذة متزوجة من أصل 282 أستاذة، وبنسبة 70,92% وهي نسبة جد مناسبة لتمثيل المجتمع الأصلي. ومن بين الخصائص التي تتصف بها عينة الدراسة، ما توضحه الجداول التالية:

- حسب الأقدمية في العمل:

يتوزع أفراد عينة الدراسة حسب عدد سنوات العمل على الشكل الموضح في الجدول

الآتي:

جدول رقم(3): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب أقدميتهم في العمل

النسبة(%)	تكرار	الفئات
37.5	75	أقل من 7 سنوات
43	86	7- 14 سنة
16.5	33	14- 22 سنة
3	6	أكبر من 22
100	200	المجموع

يظهر من الجدول(3) أن هناك تفاوت بين سنوات الأقدمية لدى عينة الدراسة، حيث تمثل الفئة الرابعة(أكثر من 22 سنة) والفئة الثالثة(14-22) والفئة الأولى(أقل من 7سنوات)، والفئة الثانية(7-14) النسب المئوية على الترتيب: (3%)، (16,5 %)، (37,5 %)، (43%).

- حسب مدة الزواج:

يتوزع أفراد عينة الدراسة حسب مدة الزواج على الشكل الموضح في الجدول الموالي:

جدول رقم(4): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب مدة الزواج

النسبة(%)	تكرار	الفئات
34	68	أقل من 5 سنوات
30.5	61	5- 10 سنة
31.5	63	10- 20 سنة
4	8	أكبر من 20
100	200	المجموع

يوضح الجدول(4) أن عينة الدراسة توزعت حسب مدة الزواج باعتدال تقريبا، حيث بلغت الفئة الأولى(أقل من 5 سنوات) نسبة(34%) وهي أعلى نسبة، بينما بلغت نسبة الفئة الثانية(5-10) سنة نسبة(30,5%)، وبلغت نسبة الفئة العمرية الثالثة(10-20) سنة

نسبة (31,5%)، في حين الأستاذات اللواتي تفوق مدة زواجهن (أكثر من 20 سنة) يمثلن نسبة (04 %) من مجموع حجم العينة وهي نسبة قليلة.

#### 4- أدوات جمع البيانات:

استخدمت في هذه الدراسة مقياسين؛ الأول تضمن ظاهرة الاحتراق النفسي لـ ماسلاش (Maslach)، أما المقياس الثاني تضمن ظاهرة التوافق الزوجي لـ (G. spanier)، ولقد طبق هذان المقياسان على عينة استطلاعية تتكون من عينة أولية تتكون من 30 أستاذة يعملن في متوسطات ولاية الوادي، وقد كان هدف الدراسة الاستطلاعية هو التعرف على مدى ملاءمة عبارات المقياسين للمبحوثات، وبعد استرجاع المقياسين اتضح للباحثة أنه تم الإجابة على كل العبارات وتفاعلت الأستاذات معهن، حيث كانت للأستاذات رغبة كبيرة في مناقشة المحتوى مع الباحثة خاصة المتعلقة بالجانب العاطفي والجنسي، لذلك تمت برمجة مقابلات فردية مع بعض الأستاذات لتبادل المعلومات، وتوضيح أبعاد المقياسين لضمان استجابات أكثر، وحصول الباحثة على المزيد من المعلومات المتعلقة بالمؤسسات التربوية التي لها علاقة بالاحتراق النفسي والتوافق الزوجي عند الأستاذات العاملات بمرحلة التعليم المتوسط.

#### \* تقدير بعض الخصائص السيكومترية لأداتي القياس:

نقصد بالخصائص السيكومترية كل من الصدق والثبات، فالصدق يقصد به التأكد من مدى تمكن الاستبيان المستخدم من قياس ما وضع لقياسه، في حين يقصد بالثبات أن يتمكن الاستبيان من الحصول على نفس الاستجابات في حالات مختلفة على نفس الفئة وفي نفس الظروف، وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي الذي تم إعداده من قبل ماسلاش وجاكسون (1981) ليقاس الاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية، فقد قام عدد من الباحثين بتقريبه ليتلاءم مع البيئة العربية منهم (دواتي وزملائه 1989، مقابلة وسلامة 1990، زيد البتا 2000)، ويتوجه هذا المقياس النفسي لقياس الأبعاد الثلاثة الرئيسية للاحتراق النفسي وهي:

**4-1 الاجتهاد الانفعالي:**

يقيس مدى استنفاد الموارد الانفعالية في العمل.

**4-2 تبدل المشاعر:**

يقيس المشاعر السلبية وحتى التهكمية اتجاه التعامل في الوسط المدرسي.

**4-3 الإنجاز الشخصي:**

يقيس انخفاض تحقيق الذات في العمل وأحاسيس عدم العناية المهنية والكفاءة. وعليه، فإن الدرجات المرتفعة تعني مستوى عال من الاحتراق النفسي، في حين الدرجات المنخفضة تعني مستوى منخفض من الاحتراق النفسي، ويتم ذلك بعد جمع درجات كل بعد، ونتحصل في الأخير على الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح لنا شدة الاحتراق النفسي من الجدول الموالي.

**جدول رقم(5): تصنيف درجات مقياس ماسلاش حسب مستويات الاحتراق النفسي**

مرتفع	متوسط	منخفض	البعد
$30 \leq$	29.18	$17 \geq$	الاجهاد الانفعالي
$12 \leq$	11-6	$5 \geq$	تبدل المشاعر
$40 \leq$	39-35	$34 \geq$	تدني الإنجاز الشخصي

**أ. صدق وثبات المقياس:**

**1- صدق المقياس:**

تم التأكد من صدق المقياس في هذه الدراسة وفق لطريقتين:

\* **الصدق الذاتي:** كانت قيمة معامل الصدق الذاتي 0,67 وهي قيمة جيدة.

\* **صدق المقارنة الطرفية:**

يركز هذا الأسلوب على مقارنة لدرجات الثلث الأعلى بدرجات الثلث الأدنى للأداة، وتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الاحصائية للفرق بين المتوسطين، باستخدام

اختبارات للفرق، فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة، ويمكن القول أن الاختبار صادق. (عبد الرحمن، 1983، 234)

وقسمت الباحثة العينة الاستطلاعية (ن=30) إلى مجموعتين وفقا لدرجاتهم على المقياس، وتم حساب الفرق بين درجات الأستاذات المتزوجات المتحصلات على درجات منخفضة والمتحصلات على درجات مرتفعة؛ كما هو مبين في الجدول.

جدول رقم(6): صدق المقارنة الطرفية من خلال قيمة(ت) بين المجموعتين منخفضي

ومرتفعي الاحتراق النفسي

مستوى الدلالة	ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
.0000	15.893	.065670	1.5463	8	الطرف الأعلى
		.080790	2.1313	8	الطرف الأدنى

نلاحظ من خلال الجدول(6) أن القيمة دالة احصائيا عند مستوى الدلالة(0,01) مما يؤكد وجود فرق بين منخفضي ومرتفعي الاحتراق النفسي وفقا لتصنيف ماسلاش، وهذا يوضح صدق الأداة.

## 2- ثبات المقياس:

لقد قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرومباخ للدرجة الكلية للمقياس، وكانت قيمته تقدر (0,459) وهي قيمة مقبولة تساعد الباحثة على تطبيق الأداة بكل مصداقية على عينة الدراسة.

## 4-4 مقياس التوافق الزوجي:(DAS):

يقيس هذا المقياس نوعية الزواج أو مدى تشابه الزوجين هذا حسب ما وضع بالميهوب(2006)، يتكون من 32 بند لقياس نوعية العلاقة كما يدركها الزوجين، ويمكن استخدامه كمقياس عام للرضا عن العلاقات الحميمة باستخدام الدرجة الكلية، كما يبين التحليل العاملي الذي تضمنه الأربعة عوامل تمثل أربعة مظاهر للعلاقة الزوجية وهي على النحو التالي:

4-2-1 الرضا بين الطرفين Dyadic Satisfaction وتشملها البنود التالية: 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 31، 32.

4-2-2 الانسجام بين العرقين: Dyadic cohesion ويشمل البنود التالية: 24، 25، 26.

4-2-3 الاجماع بين العرقين: Dyadic consensus ويشمل البنود التالية: من 1 الى 15 ماعدا 4 و 6 .

4-2-4 التعبير عن العواطف Affective Expression ويتضمن البنود التالية: 30، 29، 6، 4، 28 ويمكن تكيف الاختبار لاستخدامه في المقابلة.

\* طريقة التصحيح :

تتراوح درجة الأبعاد: الأول والثاني والثالث والرابع بين (0-50) و (0-19) و (0-65) و (0-17)، على التوالي وذلك بعد جمع درجات عبارات كل بعد على حدا، وتكون الدرجة النهائية هي مجموع الأبعاد الأربعة والتي تتراوح ما بين (0-151)، حيث تدل الدرجات المرتفعة على علاقة جيدة. (بلميهوب، 2006، 247)

أ- صدق وثبات المقياس في الدراسة الحالية:

تم حساب الصدق بالطرق التالية :

\* الصدق الذاتي: بلغ معامل الصدق الذاتي لهذا المقياس قيمة (0,72) وهي قيمة قوية.

\* المقارنة الطرفية : تم تصنيف عينة الدراسة الاستطلاعية (ن=30) إلى مجموعتين:

جدول رقم (7): صدق المقارنة الطرفية من خلال قيمة (ت) بين المجموعتين منخفضي

ومرتفعي التوافق الزوجي

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت	مستوى الدلالة
8	2.7663	.300520	6.702	.0000
8	3.5238	.109010		

يلاحظ من خلال الجدول (7) أن قيمة الثبات دالة عند 0.01، ويشير ذلك إلى وجود

فرق بين منخفضي ومرتفعي التوافق الزوجي، مما يشير إلى صدق الأداة.

ب- ثبات المقياس في الدراسة الحالية:

استخدمت الباحثة لحساب معامل الثبات طريقة ألفا كرونباخ للدرجة الكلية لمقياس التوافق الزوجي، وكانت قيمته تقدر بـ 0.519 وهي قيمة مقبولة تساعد الباحثة على تطبيق الأداة في الدراسة الحالية.

5- الأساليب الإحصائية:

تنوعت الأساليب الإحصائية المستخدمة بتعدد أغراض البحث من أجل الوصول لمعالجة وتحليل البيانات بطريقة موضوعية وعلمية، ولقد استعانت الباحثة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية التي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS)، وفي ما يلي مجموع تلك الأساليب:

- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- معامل الارتباط بيرسون.
- تحليل التباين الأحادي (ANOVA).

## خلاصة الفصل:

تم التطرق إلى الإجراءات المستخدمة في هذا الفصل، حيث تم تحديد منهج الدراسة، وتم اختيار عينة قصدية من الأساتذات المتزوجات العاملات بمرحلة التعليم المتوسط في ولاية الوادي، وقد تم تطبيق هذه الدراسة في الموسم الدراسي 2017/2018.

كما تم استخدام مقياسين من أدوات القياس؛ الأول يقيس الاحتراق النفسي لدى الأساتذات المتزوجات والعاملات بمرحلة التعليم المتوسط، والثانية أداة تقيس التوافق الزوجي، وذلك من أجل جمع بيانات هذه الدراسة والتي تنتمي إلى الدراسات الوصفية الارتباطية، وقد استعملت الباحثة النسبة المئوية والنسبة التائية ومعامل الارتباط بيرسون في معالجة فرضيات الدراسة الحالية، والنتائج المتحصل عليها نوضحها بالتفصيل في الفصل الموالي.

# الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة الأساسية

## الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة الاساسية

### تمهيد

1- عرض نتائج الفرضية الاولى

2- عرض نتائج الفرضية الثانية

3- عرض نتائج الفرضية الثالثة

4- عرض نتائج الفرضية الرابعة

خلاصة الفصل

**تمهيد:**

بعد تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة، تم تفرغ نتائج الدراسة الأساسية وسيتم عرضها حسب ترتيب فرضيات الدراسة، بدءاً بالفرضية الأولى على النحو الآتي:

**1. عرض النتائج:**

**1- عرض نتائج الفرضية الأولى:**

تنص الفرضية الأولى على أنه: تعاني الأستاذات المتزوجات من مستوى احتراق نفسي مرتفع.

ومن أجل اختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول يوضح البيانات المتحصل عليها كالتالي:

**جدول رقم (8): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأبعاد الاحتراق النفسي**

المستويات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الأبعاد
مرتفع	0.35618	1.6489	116	الإجهاد الانفعالي
منخفض			84	
مرتفع	0.27998	1.7613	111	تبلد المشاعر
منخفض			89	
مرتفع	0.38862	2.0270	168	الإنجاز الشخصي
منخفض			32	

يتضح من الجدول (8) أن متوسطات درجات أفراد العينة على الأبعاد الثلاثة للاحتراق النفسي وقعت ضمن المستوى المرتفع (الإجهاد الانفعالي، تبلد المشاعر وتدني الإنجاز الشخصي)؛ وهي تفوق المتوسط الحسابي لمقياس "ماسلاش" للاحتراق النفسي في

تحديد مستوى الاحتراق، وعليه فإن الفرضية القائلة أن الأستاذات المتزوجات يعانين من احتراق نفسي مرتفع محققة.

مما يدفع إلى القول بأن أفراد عينة الدراسة يعانون من مستوى مرتفع حسب مقياس "ماسلاش" فيما يخص نتائج الاحتراق النفسي على بعد الاجهاد الانفعالي، فقد قدر متوسط العينة بـ 1.6489 وبانحراف عن المتوسط يصل إلى 0.35618 وهذا المتوسط يفوق الحد للبعد في مقياس "ماسلاش"، وتشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى مرتفع في الاحتراف النفسي على بعد الاجهاد الانفعالي، أما بعد تبليد المشاعر فقد قدر المتوسط بـ 1.7613 وبانحراف معياري عن المتوسط يصل إلى 0.2798 وهذا المتوسط يشير إلى أن أفراد العينة يعانون من مستوى مرتفع في الاحتراق النفسي على بعد تبليد المشاعر، كما يظهر أن المتوسط الحسابي لأفراد العينة على البعد الثالث وهو تدني الإنجاز الشخصي فقد قدر بـ 0.027 بانحراف عن المتوسط يصل إلى 0.8862 مما يدل على أن أفراد العينة يعانون من مستوى مرتفع في بعد الإنجاز الشخصي.

## 2- عرض نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: تعاني الأستاذات المتزوجات من توافق زواحي منخفض.

من أجل اختبار هذه الفرضية، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول يوضح البيانات المتحصل عليها كآتي:

جدول رقم (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للتوافق الزوجي

المستويات	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	الأبعاد
منخفض	0.75539	3.0515	150	الإجماع بين الطرفين
مرتفع			50	
منخفض	0.38029	3.7745	49	الرضا بين الطرفين
مرتفع			151	
منخفض	1.18708	3.5475	120	الالتزام بين الطرفين
مرتفع			80	
منخفض	0.38243	2.1410	200	التعبير عن العواطف
مرتفع			0	
منخفض	0.35240	3.1286	180	التوافق الزوجي
مرتفع			20	

يلاحظ من الجدول رقم (9) أن متوسطات درجات أفراد العينة على الأبعاد الأربعة للتوافق الزوجي وقعت ضمن المستوى المنخفض، وهناك تفاوت جد ضئيل في البعد الثاني يكاد لا يحسب، وهي تفوق المتوسط الحسابي لمقياس التوافق الزوجي في تحديد مستوى التوافق، مما يجعل نقول أن أفراد العينة يعانون من مستوى منخفض في الأبعاد بين الطرفين بمتوسط قدره 3.0515 وانحراف عن المتوسط يصل إلى 0.755 وهذا يفوق الحد للمستوى المنخفض للمقياس، أما فيما يخص نتائج التوافق الزوجي على بعد الرضا بين الطرفين بمتوسط قدره 3.774 وهو يفوق الحد الأعلى للمستوى المنخفض حسب مقياس التوافق الزوجي بانحراف معياري عن المتوسط يصل 0.80، وتشير نتائج بعد الالتزام بين الطرفين إلى متوسط حسابي يقدر ب 3.547 وهذا يفوق الحد الأعلى للمستوى المنخفض حسب المقياس بانحراف عن المتوسط يقدر ب 1.187 وهذا يشير أن أفراد العينة يعانون من مستوى منخفض في التوافق الزوجي، ويتضح لنا المتوسط الحسابي لأفراد العينة على البعد

الأخير التعبير عن العواطف قدر ب 2.147 وهو يفوق الحد الأعلى للمستوى المنخفض للمقياس، وبانحراف عن المتوسط يصل إلى 0.3824 مما يدل على أن أفراد العينة يعانون من مستوى منخفض في بعد التعبير عن العواطف.

### 3- عرض نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي بأبعاده الأربعة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لقياس طبيعة العلاقة الارتباطية بين الدرجات التي تحصلت عليها الأستاذات على مقياس الاحتراق النفسي وبين الدرجات التي تحصلن عليها في مقياس التوافق الزوجي وأبعاده الأربعة، والجدول الموالي يوضح هذه النتائج:

#### جدول رقم(10): معاملات الارتباط بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي بأبعاده الأربعة

لا يوجد ارتباط	-0.111	معامل الارتباط	الاحتراق النفسي -الاجماع بين الطرفين
	0.118	مستوى الدلالة	
لا يوجد ارتباط	-0.057	معامل الارتباط	الاحتراق النفسي -الرضا بين الطرفين
	0.422	مستوى الدلالة	
لا يوجد ارتباط	-0.037	معامل الارتباط	الاحتراق النفسي -الالتزام بين الطرفين
	0.599	مستوى الدلالة	
ارتباط ضعيف	0.158*	معامل الارتباط	الاحتراق النفسي - التعبير عن العواطف
	0.026	مستوى الدلالة	
لا يوجد ارتباط	0.048	معامل الارتباط	الاحتراق النفسي - التوافق الزوجي
	0.500	مستوى الدلالة	

لا يوضح لنا الجدول(10) أن هناك علاقة ارتباطية بين درجة الاحتراق النفسي والاجماع بين الطرفين لدى الأستاذات، حيث كانت قيمة معامل الارتباط(-0.111) وهي

قيمة غير دالة إحصائياً، وهذا يعني أنه لا توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي في بعده الأول.

كما يتضح في بعد الرضا بين الطرفين لدى الاستاذات أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 بين درجة الاحتراق ومستوى الرضا بين الطرفين، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (-0.057) وهي أقل من القيمة المجدولة.

ويتضح لنا أيضاً أنه لا توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بين درجة الاحتراق والالتزام بين الطرفين لدى عينة الدراسة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (-0.037) وهي أقل من القيمة المجدولة.

أما بعد التعبير عن العواطف فتوجد هناك علاقة ارتباطية ضعيفة عند مستوى دلالة (0.05) بين درجة الاحتراق النفسي ومستوى التعبير عن العواطف لدى عينة الدراسة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط (0.158) وهي قيمة دالة إحصائياً وهذا يعني أنه توجد علاقة ارتباطية ضعيفة جداً.

وفي الأخير يتضح لنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية عكسية بين درجة الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة.

#### 4- عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة للدراسة الحالية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات اللواتي يعانين من احتراق نفسي باختلاف مدة الزواج.

والجدول الموالي يوضح النتائج المتحصل عليها:

جدول رقم(11): الفروق في مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات اللواتي يعانين من احتراق نفسي باختلاف مدة الزواج

مستوى الدلالة	F	متوسط المربعات	ddl	مجموع المربعات	
0,125	1,939	0,237	3	0,712	بين المجموعات
		0,122	196	24,000	داخل المجموعات
			199	24,712	المجموع

من خلال النتائج الموضحة في الجدول يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى عينة الدراسة باختلاف مدة الزواج، حيث وجدت قيمة ف 1.939 بمستوى دلالة أكبر من 0.05، مما يمكننا القول بأن الفرضية الرابعة لم تتحقق.

#### 5- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:

##### 1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على أن الأستاذات المتزوجات يعانين من مستوى احتراق نفسي مرتفع.

وتبين لنا من النتائج السابقة أن مستوى الاحتراق النفسي مرتفع لدى الأستاذات المتزوجات والعاملات بمرحلة التعليم المتوسط في ولاية الوادي، حيث أن الأستاذات المتزوجات أظهرن درجات مرتفعة على مقياس الاحتراق النفسي المستعمل في الدراسة، ومنه نستخلص أن الفرضية الأولى للدراسة الحالية قد تحققت.

تتفق الدراسة الحالية مع دراسة عبد الله جاد محمود(2005) في أن المعلمين يعانون من مستوى مرتفع في الاحتراق النفسي في التعليم الثانوي.

وحسب ماسلاش، فإن الأسباب الحقيقية للاحتراق النفسي لا تقع داخل الشخص نفسه بل تقع في بيئة العمل المختلفة المعززة للاحتراق. (يوسف، 2007، 40)

ويعتبر الاحتراق النفسي المرتفع للأستاذ المتزوج هو استجابة للضغوط المدرسية التي تؤدي إلى اتجاه سلبي نحو الذات، ونحو الإدارة وزملاء، وخاصة سلوك التلاميذ، الأمر الذي يجعله يهمل واجبه ومهامه.

(Green glass. Burke and Komarski.1997.p267)

وانطلاقاً من النتائج سابقة الذكر، نستنتج بأن مستوى الاحتراق النفسي مرتفع لدى الأساتذات المتزوجات، ويمكن تفسير المستويات الثلاثة المرتفعة لأبعاد الاحتراق النفسي حيث أن الاجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر يظهران نتيجة ارتفاع المتطلبات، وهذا ما يتماشى مع ما جاء به (Hobfool) من خلال نظرية المحافظة على الموارد، بكونها تشير إلى أن الفرد يكون أكثر تأثيراً للمتطلبات مقارنة مع نقص الموارد، لذلك فإن المتطلبات (الضغوط) ترفع من الإرغامات التي يعبر عنها على شكل إجهاد انفعالي في خفض الحاجة إلى استخدام استراتيجيات التعامل مع الضغوط مثل تبدل المشاعر، وهذا يؤثر على الأستاذ في أداء مهامه.

وإن تراكم الضغوط على الأستاذ قد تجعله يصل إلى مرحلة الاحتراق النفسي الذي يصفه (الشرنوبي، 2001) بأنه اضطراباً استجابياً للضغوط التي يتعرض لها المعلم، مما يجعله يؤثر سلباً في حياته بل في العملية التعليمية كلها. (الشرنوبي، 2001، 272)

كما أن قلة الدعم من طرف الزملاء والإدارة للأساتذة يجعلهم يحترقون نفسياً كما أشار إلى ذلك. (chem,1995, 133).

## 2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أن مستوى التوافق الزوجي منخفض لدى الأساتذات المتزوجات العاملات بمرحلة التعليم المتوسط بولاية الوادي.

ويتبين لنا من النتائج إلى أن مستوى التوافق الزوجي منخفض لدى الأساتذات، حيث أنهن أظهرن درجات مرتفعة على مقياس التوافق الزوجي المستعمل في الدراسة الحالية، ومنه فقد تحققت الفرضية المطروحة.

إن هذه النتائج المتحصل عليها تتفق مع نتائج دراسات عديدة والتي حددت عدة عوامل مؤثرة ايجابيا على تحقيق السعادة والتوافق كدراسة "ستروس" (1945) وغيرها من الدراسات، بحيث اتفقت حول المتغيرات التالية: العوامل الاقتصادية، الدينية والفكرية والثقافية والاجتماعية، العاطفية والجنسية والنفسية والسلوكية، وكذا أهمية عمل الشريك وعوامل الاختيار السليم، ويرى الباحث أن الاختيار المبني والسليم يكون وفق توفر أكبر العوامل السابقة الذكر.

ويمكننا تفسير المستوى المنخفض للتوافق الزوجي لدى الأستاذات نتيجة للضغوط التي تتعرض لها الأستاذة سواء كانت مهنياً أو أسرية، وعدم اكتفائهن ذاتياً وسوء ادراكهن للمسؤولية الذاتية والاجتماعية، وينتج عن هذا عدم القدرة على الاتصال مع الشريك، وسوء التعبير، مما ينتج عنه توافق زوجي منخفض.

### 3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة للدراسة الحالية على أنه: توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى الأستاذات المتزوجات. وتبين لنا من النتائج أنه لا توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى الأستاذات المتزوجات.

إن نتائج هذه الفرضية لا تتفق جزئياً مع نتائج (williams, 2007) التي هدفت إلى دراسة أبعاد الاحتراق وعلاقتها بالرضا الزوجي، وتوصلت الدراسة إلى العديد من النتائج أهمها البعدين تبدل المشاعر وتدني الإنجاز الشخصي يرتبطان بمستوى الرضا الزوجي، بينما لم تتوصل الدراسة إلى ارتباط دال بين البعد الأول (الاجهاد الانفعالي) والرضا الزوجي. كما تختلف هذه النتائج مع دراسة الحراملة (2007)، حيث توصلت الدراسة إلى أن الاحتراق النفسي لدى غير المتزوجين أكثر منه لدى المتزوجين، ويعتبر الزواج مصدراً للتحقيق من حدة الضغوط التي يعاني منها المتزوجين.

ويمكن تفسير نتائج الدراسة الحالية فيما يخص عدم وجود ارتباط بين الاحتراق النفسي والتوافق الزوجي لدى عينة الدراسة، إلى أن هناك عوامل مخففة للضغوط قد لا يجدها الفرد في عائلته وتمثل تعويضاً له من المعاناة اليومية في مهنة التدريس، وقد لا يجد

فيها من يسانده ويتفهم مشاعره، ويصارحه ويتقاسم معه المشاريع المستقبلية والمصيرية، فقد ذكر مخيمر (2006) أن الاحتراق النفسي يؤثر على الروح المعنوية للفرد فيجعلها مخففة، بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سببا في الأزمات الزوجية والصراعات الأسرية. (مخيمر، 2006، 250)

إن المستوى المرتفع للاحتراق النفسي يؤدي لدى الأستاذ المتزوج إلى انخفاض درجة الانسجام بين الزوجين والعكس صحيح، لأن كثرة الصراعات والمواقف المحبطة في الوسط المدرسي يجعل الأستاذ يتدمر من الآخر، وينزع في بعض الأحيان الأستاذ إلى الانعزال عن الآخرين من خلال نمطية التعامل مع التلاميذ الذين يسلكون سلوكيات غير مقبولة، ويتكون لدى الأستاذ آراء متدنية عنهم، ويطغى التصنيف الذاتي لهم البعيد عن الموضوعية.

#### 4- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي لدى الأستاذات باختلاف مدة الزواج.

يتضح لنا من خلال النتائج إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الزوجي باختلاف مدة الزواج لدى الأستاذات عينة الدراسة.

إن نتائج هذه الدراسة لا تتفق مع دراسة يمينة مقابل هديل (2011) ودراسات أخرى عديدة، بحيث هدفت الدراسة إلى معرفة الضغط الذي تعانيه المرأة العاملة بالتدريس وتوافقها الزوجي، كما حاولت الدراسة فحص إمكانية تدخل المتغيرات المتمثلة في الفرق العمري، مدة الزواج، اختيار الشريك، وتوصلت إلى نتيجة أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية في التوافق الزوجي للأستاذات حسب مدة الزواج.

1- قد يبدو أن النتيجة المتحصل عليها غير منطقية على اعتبار أن الأستاذات المدرسات لمرحلة التعليم المتوسط، والمتزوجات لمدة طويلة لديهن معاناة في التوافق الزوجي، ولكن اللواتي لديهن مدة زواجية قصيرة يكون توافقهن الزوجي أكثر حظوظا، لكن نتائج الفرضية أثبتت عكس هذا أنه ليس هناك فروق في مستوى التوافق الزوجي باختلاف مدة الزواج لدى عينة الدراسة.

خلاصة عامة

خلاصة عامة:

إن أعراض الاحتراق النفسي موجودة منذ عهد قديم، حيث أنه ارتبط بوجود ضغوط مستنزفة ومتواصلة ومستمرة تفوق قدرات الفرد، وبطبيعة الحال فالإنسان منذ وجوده على سطح الأرض معرض للضغوطات، وعندما تكون متواصلة ومستمرة تؤثر تأثيرا كبيرا على الفرد وخاصة المرأة العاملة، ولذلك فإن الباحثين اهتموا كثيرا بهذا التناذر، لخطورته على الفرد وعلى أسرته وكذلك على عمله، مما قد يؤثر على المجتمع بصورة عاملة.

إن هذه الدراسة تسلط الضوء على فئة جد مهمة في المجتمع؛ وهي الأستاذة المتزوجة، وهذا ما يحيط دراستنا هذه بالأهمية الكبيرة، لما لهذه الفئة من دور وركيزة في بناء المجتمع والأسرة، ومن خلال الدراسة سلطنا الضوء على ظاهرة ترهق العديد من الأفراد وهي الاحتراق النفسي والعوامل المسببة له، وكذا ما قد يترتب عنه من آثار على الفرد والأسرة والمجتمع.

ولهذا ظهرت الحاجة الملحة إلى أهمية هذه الدراسة والمتمثلة في علاقة الاحتراق النفسي بالتوافق الزوجي لدى الأستاذات المتزوجات والعاملات في مرحلة المتوسط.

### اقتراحات الدراسة:

- تقديم برامج ارشادية زواجية تتضمن العديد من المحاور الخاصة بالحياة الزوجية وكيفية التعامل معها.
- تفعيل دور الاخصائيين في المؤسسات التربوية من أجل مساعدة الاساتذة في تحقيق التكافؤ والانسجام.
- ضرورة إدراج برامج تكوينية للأساتذة خاصة بالصحة النفسية، وطبيعة المرحلة التعليمية وتفصيلها بصورة صحيحة في الوسط المدرسي أو الاسري.
- اختيار اساتذة في قطاع التربية يكون وفقا لمعايير إرشادية تساعد على التأقلم والاندماج.
- توظيف مرشدين نفسانيين يساعدون الأساتذة ويتكفلون بهم نفسيا.
- تقديم ندوات وحصص توعوية لتوضح العبء الكائن على عاتق المرأة العاملة المتزوجة.
- ضرورة توفير ظروف فيزيقية مناسبة من أجل العمل بارتياح.
- تكثيف برامج اعلامية الموجهة للاختبار الزواجي وبناء الاسرة وتماسكها، مع ضرورة اختيار مختصين فعالين في هذا المجال من أجل الحديث فيها.
- تدريب الاستاذات المتزوجات وأزواجهم على برامج مقاومة الضغوط وكيفية التعامل معها.
- اللجوء الى المولى عز وجل لأنه هو الملجأ الرئيسي عند الضيق.
- تكريس سياسة الحوار مع الازواج والتدريب على التقبل والمساعدة من أجل مساندة الاخر.
- على الاستاذات أن لا يؤدون عملهن بطريقة روتينية ومحاولة التغيير دائما من أجل الابداع والصحة النفسية.
- التشارك والتحاور بين الازواج في الاهتمام بالأبناء وكيفية التعامل معهم.

# المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### المصادر

القرآن الكريم

### المراجع

أولاً: المراجع العربية:

### الكتب

- ✓ البخاري محمد، د.ت، الجامع الصحيح، الرياض، دار اشبيليا.
- ✓ تايلور، شيلي، ترجمة: وسام دريوش بريك فوزي شآر داود . علم النفس الصحي. طبعة الأولى 2008. مكتبة دار الحامد، عمان
- ✓ حلمي، إجلال(1987). دراسات في الاجتماع، الأسرة، العائلة، المجتمع، القاهرة، دار رزيق للطباعة والنشر.
- ✓ خليل، محمد(1999). سيكولوجية العلاقات الزوجية. القاهرة دار القباء.
- ✓ راوية محمود الدسوقي (1993) النموذج السببي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات ، مجلة علم النفس(10)، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 39
- ✓ زيدان، السر طاوي(1997). الاحتراق النفسي ومصادره لدى معلمي التربية الخاصة. جامعة عين شمس.
- ✓ سعد، عبد الرحمن(1983). القياس النفسي. مكتبة الفلاح. الكويت.
- ✓ سعود، مصطفى(1998). الصحة النفسية، مكتبة دار الفكر العربي للنشر. سوريا.
- ✓ سناء، الخولي (1989). الزواج والأسرة في عالم متغير. الإسكندرية. دار المعرفة الجامعية.
- ✓ سوزان صدقة بسيوني (2004) الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحتراق النفسي والمساندة الاجتماعية لدى المرأة العاملة في مدينة جدة. مجلة كلية التربية .، جامعة عين شمس الجزء (3) ، العدد 28
- ✓ عادل عبد الله، محمد(1995). مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين. القاهرة. مكتبة الأنجلو مصرية.

✓ عبد الرحمان بن أحمد بن محمد هيجان (1997) ضغوط العمل، مصادرها ونتائجها وكيفية ادارتها ، الرياض معهد الادارة العامة

✓ عبد الله جاد محمود(2006) التوافق في علاقته ببعض عوامل الشخصية والذكاء الانفعالي، مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة العدد 20

✓ علي، عسكر(2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها. ط2. الكويت، دار الكتاب الحديث.

✓ فوزي، محمد جبل(2003). الاحتراق النفسي لدى الحلقة الأولى من التعليم الأساسي وعلاقته بقيم العمل لديهم.

✓ كلثوم، بلميهوب(2006). الاستقرار الزوجي دراسة في علم النفس. منشورات الخبر الجزائر.

✓ محمد محمود بيوني خليل(1999) سيكولوجية العلاقات الاسرية، القاهرة دار قباء للطباعة ، والنشر والتوزيع

✓ نصر يوسف مقابلة (1995) اثر مركز الضبط وبعض المتغيرات الديمغرافية على الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين ، مجلة كلية التربية جامعة المنصورة

✓ هشام محمد ابراهيم ميخيمر(2008) الذكاء الانفعالي وفعالية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المتزوجين ،مجلة دراسات تربوية واجتماعية ،كلية التربية جامعة حلوان ، المجلد 13 العدد 3

### المجلات والمقالات

✓ إبراهيم رزق، سند ومحمود ماجدة(1995). التوافق الزوجي وعلاقته بضغط الحياة. دراسة مقارنة بين الزوجات العاملات والزوجات غير العاملات. مجلة الآداب والعلوم الإنسانية. المجلد15. الجزء1. جامعة المنيا.

✓ بنا، نادية أمل(1986). مدى انطباق الصورة الوالدية على الزوج وعلاقته بالتوافق الزوجي واختيار القرين. مجلة العلوم الاجتماعية. 14(3). الكويت.

✓ حسن مصطفى حسن، ورواية محمود حسين(1993) . التوافق الزوجي وعلاقته بتقدير الذات والقلق والاكتئاب. مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للاكتئاب. السنة 7. العدد28.

✓ خضر مخيمر، أبو زيد (2002). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات.

✓ السيد إبراهيم، السمدوني (1990). إدراك المتفوقين عقليا للضغوط والاحتراق النفسي في الفصل وعلاقته ببعض المتغيرات.

✓ السيد إبراهيم، السمدوني (1995). الإنهاك النفسي لمعلمي التربية الخاصة وتبعاته. دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الشخصية والمهنية. مجلة التربية المعاصرة. العدد 36.

✓ سيد أحمد، محمد البهاص (2002). الإنهاك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة. مجلة آية التربية. جامعة طنطا. 1(31).

✓ سيد، محمد عبد العال (2002). ضغوط العمل والأزمات. مجلة مرآة معوقات الطفولة. جامعة الأزهر. العدد (10).

✓ عبد الله، جاد محمود (2005). بعض عوامل الشخصية والمتغيرات الديموغرافية المساهمة في الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمين. مجلة كلية التربية بالمنصورة. ع. جانفي.

✓ عدنان، الفرح (2001). الاحتراق النفسي لدى العاملين مع الأشخاص ذوي الاحتياجات الخاصة في دولة قطر.

✓ عطيات فتحي، إبراهيم أبو العنين (1999). دينامية الاختيار الزواجي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية. مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب. العدد 50. السنة 13.

✓ العطية أسماء، عيسوي طارق (2004). الاحتراق النفسي لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة وعلاقته ببعض المتغيرات بدولة قطر. المجلة المصرية للدراسات النفسية. أبريل. العدد 45.

✓ علي، عبد السلام (1997). المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات. مجلة دراسات نفسية. 7(2).

✓ علي، عسكر وأحمد عبد الله (1988). مدى تعرض العاملين لضغوط العمل في بعض المهن الاجتماعية. مجلة العلوم الاجتماعية. جامعة الكويت. 12(4).

✓ فوزية عبد الحميد الجمالي، وعبد الحميد سعيد حسن (2003). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم الدراسية بسلطنة عمان. مجلة دراسات عربية في علم النفس.

✓ فوقية محمد، محمد راضي (2005). إدارة الصف وعلاقتها بالشعور بالإرهاك النفسي لدى معلمي المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية. جامعة أسيوط. 21(2).

✓ القريوتي، إبراهيم أمين والخطيب، فريد مصطفى (2006). الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الطلاب العاديين وذوي الاحتياجات الخاصة بالأردن. مجلة كلية التربية. السنة الحادية والعشرون. العدد 23. العين. جامعة الإمارات العربية المتحدة.

✓ محمد عاطف رشاد (2000). الخصال الشخصية والتنبؤ بالتوافق الزواجي لدى الشباب. مجلة دراسات نفسية. 10(3).

✓ محمود فهد، القشعان (2000). تأثير العقم على تقدير الذات والتوافق الزواجي في الأسرة الكويتية. دراسة ميدانية مقارنة. مجلة آية التربية. جامعة المقصورة. العدد (42).

✓ مزيدة بنت عبد الوهاب آل مشرف، مصادر الاحتراق النفسي التي تتعرض لها عينة من عضوات هيئة التدريس. بجامعة الملك سعود بالرياض. مجلة دراسات. 235 الخليج والجزيرة العربية 105.

✓ مشيرة عبد الحميد اليوسفي (1990). ضغوط الحياة الموجبة والسلبية وضغوط عمل المعلم كمتنبئ للتوافق. مجلة البحث في التربية وعلم النفس. كلية التربية. جامعة ألمانيا. 3(4).

✓ منصور محمد السيد (2001). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية لدى معلمي مدارس الأمل بمحافظة أسوان. دراسة إمبريقية إكلينيكية. مجلة كلية التربية بأسوان. جامعة جنوب الوادي. العدد 5.

✓ نجاة زكي موسى، ومديحة عثمان عبد الفضيل (1998). أساليب مواجهة المشكلات وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة المنيا، دراسة تنبؤية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس. كلية التربية. جامعة المنيا. 12(1).

✓ هالة عبد المؤمن فرجاني(1990). الإدراك المتبادل بين الزوجين وعلاقته بفارق السن بينهما. دراسة استطلاعية. مجلة علم النفس. الهيئة المصرية العامة للكتاب. السنة4. العدد15.

#### القواميس والموسوعات:

- ✓ أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم بن منظور (1956). لسان العرب. المجلد(10) بيروت. دار بيروت للطباعة والنشر.
- ✓ جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاقي(1990). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء3. القاهرة. دار النهضة العربية.
- ✓ جابر عبد الحميد جابر، وعلاء الدين كفاقي(1989). معجم علم النفس والطب النفسي. الجزء2. القاهرة. دار النهضة العربية.
- ✓ فرج عبد القادر طه، وشاكر عطية قنديل، وحسين عبد القادر محمد، ومصطفى كامل عبد الفتاح(2003). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. ط2. القاهرة. دار غريب.
- ✓ منير البعلبكي(2003). المورد "انجليزي-عربي"، ط37. بيروت: دار العلم للملايين.

#### الرسائل والأطروحات:

- ✓ إيمان محمد مصطفى(1998). مدى فعالية كل من الإرشاد النفسي الموجه وغير الموجه في تخفيف حدة الاحتراق النفسي لدى عينة من المعلمات. "رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة القاهرة. معهد الدراسات والبحوث التربوية النفسية.
- ✓ جرادي التيجاني(2007). مركز التحكم والاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
- ✓ حاتم وهيبية(2005). الإنهاك المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.
- ✓ الحنطي نوال(1999). مشكلات التوافق الزوجي لدى الأسرة السعودية خلال السنوات الخمس الأولى للزواج في ضوء بعض المتغيرات. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الملك سعود.
- ✓ دسوقي راوية(1986). التوافق الزوجي. رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة الزقازيق- مصر.

✓ الشمسان منيرة(2004). التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية دراسة مقارنة بين العاملات وغير العاملات. رسالة دكتوراه غير منشورة. الرياض.

✓ شهيناز أحمد محمد، محجوب(1998). دراسة لبعض الجوانب النفسية ذات العلاقة بالتوافق الزوجي لدى المرأة العاملة في المجتمعات الجديدة. رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية. جامعة عين شمس. مصر.

✓ شويطر ليلي(2006). الضغط المهني لصراع وغموض الدور وعلاقته بالاضطرابات السيكوسوماتية لدى الموظفين.

✓ عبد الجواد وفاء (1991). رضا الزوج من حيث علاقته بالبناء النفسي للزوجين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس.

✓ عبد السميع رزق محمد(1990). الإنهاك النفسي للمعلم وعلاقته بالمناخ النفسي الاجتماعي المدرسي، رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة المنصورة.

✓ عبد السميع سهر(1987). اضطراب التكيف لدى المرأة العاملة وعلاقته باضطراب في حياتها العائلية. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عين شمس.

✓ عبد المنعم أحمد، الدردير(2006). الإحصاء البارامترى واللابارامترى في اختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. عالم الكتب. القاهرة.

✓ فوزي ميهوبي(2007). المناخ التنظيمي السائد داخل المؤسسة الصحية وعلاقته بالاحترق النفسي لدى الممرضين. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة الجزائر.

✓ القاسم فوزية(1428). محددات الاحتراق الوظيفي لدى الموظفين في مجال القطاعين العام والخاص. رسالة ماجستير غير منشورة. المملكة العربية السعودية.

✓ منيرة الشمسان(2004). التوافق الزوجي وعلاقته بأساليب المعاملة الزوجية وبعض سمات الشخصية. دراسة مقارنة بين العاملات وغير العاملات. رسالة دكتوراه غير منشورة. الرياض.

✓ نادية إميل بنا (1986) مدى انطباق الصورة الوالدية على الزوج وعلاقتها بالتوافق الزوجي واختيار القرين ،رسالة ماجستير ،كلية البنات جامعة عين شمس

✓ نشوى كرم عمار أبو بكر دردير (2008) الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات ،رسالة ماجستير كلية التربية ، جامعة الفيوم

**Livres :**

- ✓ CONSINI r. & al, 1996. Consist Encyclopaedia of psychology, New York: John Wilay & sons.
- ✓ Cook D., 1995. The contribution of personal qualities to perceived marital and Adjustment in older spouses, *Dris, int*,55 - 4B 5094.
- ✓ Cunningham, W.G. 1992. Teacher burnout: Stylish fad or proffer problem & changing, 12.
- ✓ Dejours CH. 2000. Travail usure mentale, Beyard, Paris.
- ✓ Gervais .C, 1991. Comprendre et prévenir le burnout .Ottawa, éditions Agence d'arc,.
- ✓ Laurel M. Gana, K. Prud homme, V. cercle, A. , 2004. Le burnout chez le personnel des maisons d'arrêt, test du modèle, demande –contrôle de karseh, l'encéphale.

**Revues et Magazines :**

- ✓ Angel, B.; Anton, A. & Joan, B. (2003): Burnout Syndrome and Coping Strategies: A structural relations Model. *Psychology in Spain*, vol 7, n1, p 46-55.
- ✓ Cohen, CL. Bradbury. 1997. TN .Negatives life events, marital interaction, and the longitudinal course of new lywed marriage .J. *Personality and social, psychology*, V (73) pp.114-128. Jul.
- ✓ David W. Brock H. & David J., 2000. General traits of personality and affectivity as predictors of satisfactions in intimate relationships, Evidence from self and partner – Ratings , *journal of personality*, 68.3.
- ✓ Dondin, P., Pflug, L. Martin ,D. & Moreau, J. 2001., Entre renoncement et engagement , un défi pour la formation continue des enseignants , in la fortune, PA, Dondin et D .Martin (eds), la formation continue de la réflexion à l'action, sainte, Fory, Presses de l'université du québec , PP167-186.
- ✓ Eur, J(2004): Economic stress and marital adjustment among couples: analyses at the dyadic level. *European Journal of Social Psychology*. Vol 34. Pp 519-532.
- ✓ Freudenberger, H. 1974. Staff burnout, *journal of social issues* 20(1), and p159-165.
- ✓ Garrasa ,E .Moreno, Jimenez ,B. Liang ,Y. Gonzolez, J. 2008. The relationship between socio-demographic variable, Job stresses, burnout, and hardy personality in nurses, An exploratory study .*International journal of nursing studies*, 4,416-427.
- ✓ Gautier I. 2003. Burnout des médecins in : le bulletin du conseil départemental de l'ordre des médecins de la ville de paris, n°86, Mars.
- ✓ Gotman J. M. & Krokoff LJ. 1989, Marital interaction and satisfaction along itudinal view, *journal of consulting and clinical psychology*, 57-47-52.
- ✓ Gotman J. Katz , L. F. 1993 Patterns of marital conflict predict children's internalizing and externalizing behaviours department of psychology university of Washington developmental psychology, Nov, vol 29, N°6940-950.

- ✓ Hafner R. Julian and S. Spence, 1988. Marriage Duration, marital adjustment and psychological symptoms, Across-Section study, journal of clinical psychology, MAY. v44 .n 3.
- ✓ Halbesleben, J. R. B., & Buckley, M. R. (2004). Burnout in organizational life. *Journal of Management*, 30, 859–879.
- ✓ Jackson, SE, Schwab, RL, & Schuler, RS (1986). Toward an understanding of the burnout phenomenon. *Journal of Applied Psychology*, 71, 630-640.
- ✓ Kitamura, T & et al (1995): Factorial structure and correlates of marital adjustment in a Japanese Population a community study. *The Journal of Community Psychology*. No 23. Pp37-54.
- ✓ Maslach, C., Schaufeli, BW, & Leiter, PM (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- ✓ Pines AM, Aronson E, Kafry D. (1981). Burnout - from tedium to personal growth. New York: The free press:3-225.
- ✓ Roheling, J.L .et al ,1994 Positivity in marriage, The role of discord and physical aggression against wives ,*J. of Marriage and the Family* v(56)69-79.
- ✓ Schaufeli, W. & Greenglass, E. (2000). Introduction to special issue in burnout and health. *Psychology and Health*, 16, 501-510.
- ✓ Schwab, RL, Jackson, ES, & Schuler SR (1986). Educator burnout: Sources and consequences. *Educational Research Quarterly*, 10, 14-30.
- ✓ Singh, R & Sushma, T (2006): Assessment of Marital Adjustment among Couples with Respect to women's Educational Level and Employment Status. *Kamla-Raj*. Vol 8 (4). Pp 259-266.
- ✓ Truchot D. 2004 Le burnout des médecins généralistes de Poitou-Charentes. Rapport de recherche pour l'Union Régionale des Médecins Libéraux de Poitou-Charentes:99.
- Turnipseed D.L., 1994 An analyse of the influence of work environment variables of moderators on burnout syndrome, *Journal of Applied psychology*, 24, 9, P782-800.

الملاحق

بيانات عامة:

المادة المدّسة: .....

عدد سنوات العمل: .....

عدد سنوات الزواج: .....

عدد الأولاد: .....

أستاذتي الفاضلة:

يهدف هذا الاستبيان إلى معرفة الظروف النفسية التي تعيشها المرأة العاملة، ويحتوي على مجموعة من العبارات التي نطلب منك قراءتها، ثم الإجابة عنها وذلك بوضع إشارة (+) أمام كل عبارة تتناسب وشعورك نحو مهنة التدريس.

\* مثال توضيحي:

العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
- يحترمني زملائي في العمل.	X		

(X) أي أن زملائي في العمل يحترموني دائماً.

ونحيطك علماً بأن هذه المعلومات تستخدم إلا لغرض البحث العلمي مع المحافظة

على سريتها.

- رجاءاً الإجابة على كل العبارات.

" لك شكري وتقديري لحسن تجاوبك وتعاونك في خدمة البحث العلمي "

الرقم	العبارات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	أشعر أن عملي في التدريس يستنزفني انفعالياً.			
2	أشعر أن طاقتي مستنفذة مع نهاية اليوم التدريسي.			
3	أشعر بالإجهاد حينما أستيقظ في الصباح وأعرف أن علي مواجهة يوم تدريسي جديد.			
4	أتفهم مشاعر التلاميذ نحو كثير من الأمور بسهولة			
5	أشعر أنني أتعامل مع بعض التلاميذ وكأنهم أشياء لا بشر.			
6	إنّ التعامل مع الناس طوال يوم العمل يسبب لي الإجهاد.			
7	أتعامل بفعالية عالية مع مشاكل تلاميذي.			
8	أشعر بأنني أحترق نفسياً بسبب ممارستي لهذه المهنة.			
9	أشعر أن لي تأثيراً إيجابياً في حياة كثير من الناس يفضل مهنتي في التدريس.			
10	أصبحت أكثر قسوة مع الناس نتيجة عملي بالتدريس.			
11	أشعر بالانزعاج والقلق لأن مهنة التدريس تزيد من قسوة عواطفني.			
12	أشعر بدرجة عالية من الحيوية والنشاط.			
13	أشعر بالإحباط بسبب ممارستي لمهنة التدريس.			
14	أدرك مستوى الإجهاد الذي أعانيه بسبب عملي في مهنة التدريس.			

			15 حقيقة لا أهتم بما يحدث مع تلاميذي من مشاكل.
			16 أتعرض لضغوط شديدة بسبب العمل المباشر مع الآخرين.
			17 أمتلك القدرة على خلق أجواء نفسية مريحة وسهلة مع التلاميذ.
			18 أشعر بالسعادة والراحة بعد انتهاء العمل مع التلاميذ.
			19 أنجزت أشياء كثيرة ذات قيمة وأهمية في ممارستي لمهنة التدريس.
			20 أشعر وكأنني أشرفت على النهاية نتيجة ممارسة مهنة التدريس.
			21 أتعامل بكل هدوء مع المشاكل الانفعالية والعاطفية أثناء ممارسة مهنة التدريس.
			22 أشعر أن التلاميذ يلومونني عن بعض مشاكلهم.

بيانات عامة:

المادة المدرّسة: .....

عدد سنوات العمل: .....

عدد سنوات الزواج: .....

عدد الأولاد: .....

أستاذتي الفاضلة:

يهدف هذا الاستبيان إلى معرفة الظروف النفسية التي تعيشها المرأة المتزوجة، ويحتوي على مجموعة من العبارات التي نطلب منك قراءتها، ثم الإجابة عنها وذلك بوضع إشارة (+) أمام كل عبارة تتناسب وشعورك نحو حياتك الزوجية.

ونحيطك علماً بأن هذه المعلومات تستخدم إلا لغرض البحث العلمي مع المحافظة على سريتها.

- رجاءاً الإجابة على كل العبارات.

لك شكري وتقديري لحسن تجاوبك وتعاونك في خدمة البحث العلمي.

## الملاحق

الرقم	العبارات	دائما نتفق	معظم الأوقات نتفق	أحيانا نختلف	كثيرا ما نختلف	معظم الأوقات نختلف	دائما نختلف
1	تسيير الشؤون المالية للأسرة.						
2	كيفية قضاء أوقات الراحة.						
3	الشؤون الدينية.						
4	إظهار العاطفة.						
5	الأصدقاء.						
6	العلاقات الجنسية.						
7	الاتفاق حول مفهوم السلوك الصحيح.						
8	فلسفة الحياة.						
9	طريقة التعامل مع أهل الزوج.						
10	مدى الاتفاق حول الأهداف والأشياء التي تعتقد أنها هامة.						
11	مدى الوقت الذي تقضيه مع بعض.						
12	اتخاذ القرارات المهمة.						
13	أشغال البيت.						
14	أنشطة وقت الفراغ.						
15	قرار العمل والمهنة.						
	العبارات	كل الوقت	معظم الوقت	مرات كثيرة	أحيانا	نادرا	أبدا
16	كم مرة تحدثت أو فكرت في الطلاق؟						

## الملاحق

						كم مرة أنت أو زوجك تركت البيت بعد شجار بينكما؟	17
						بشكل عام ما مدى اعتقادك أن الأمور بينك وبين زوجك في حالة جيدة؟	18
						هل تبوحين بكل شيء لزوجك؟	19
						هل حدث وأن ندمت على الزواج؟	20
						إلى أي مدى تتشاجرين أنت وزوجك؟	21
						إلى أي حد يثير أحدكما أعصاب الآخر؟	22
						العبارات	
أبدا	نادرا	البعض منها	معظم الأيام	كل يوم			
						هل تقبلين زوجك؟	23
						العبارات	
ولا واحدة	القليل جدا	البعض منها	بعضها	كلها			
						هل تقومين أنت وزوجك بنشاطات خارجية مع بعضكما البعض؟	24

**التعليمة:** معظم الناس يعانون من الخلافات في علاقتهم. حاولي من فضلك أن تشيرى إلى أي مدى تتفقين أو تختلفين مع زوجك. بوضع علامة (+) في الخانة المناسبة.

أبدا	أقل من مرة في الشهر	مرة أو مرتين في الشهر	مرة أو مرتين في الأسبوع	مرة في اليوم	كثيرا	ما مدى حصول الأمور التالية بينكما
						25 تبادل الأفكار.
						26 الضحك مع بعض.
						27 مناقشة صادقة.

						28	القيام بمشروع.
--	--	--	--	--	--	----	----------------

مرة أو مرتين في الشهر هناك بعض الأمور التي يتفق عليها الأزواج أحيانا ويختلفون عليها أحيانا أخرى، حددي ما إذا كان البندين التاليين قد سببا لكما اختلافا في الرأي أو مشاكل في علاقتكما خلال الأسابيع القليلة الماضية. أجيبى بـ (نعم) أو (لا):

	لا	نعم	
29			جد متعبة لممارسة الجنس.
30			عدم إظهار الحب.

31- تمثل الأرقام التالية درجات متفاوتة من السعادة في علاقتكما، حيث يمثل الرقم (3) (سعيد) متوسط السعادة في معظم الأوقات. من فضلك أشيري إلى الدرجة التي تعبر أكثر عن درجة سعادتك، آخذة بعين الاعتبار كل الجوانب في علاقتك الزوجية.

6 5 4 3 2 1 0

الكمال التعاسة منتهى السعادة  
منتهى التعاسة قليلة قليلا سعيدة جد سعيدة منتهى

32- من فضلك ضعي علامة (+) أمام واحدة من العبارات التي تصف شعورك بشكل أفضل حول مستقبل علاقتكما.

أريد جاهدة النجاح لعلاقتنا وسأذهب إلى أبعد الحدود لكي يتحقق ذلك.

أرغب كثيرا لعلاقتنا أن تنجح وسأبذل كل ما في وسعي ليتحقق ذلك.

أرغب كثيرا لعلاقتنا أن تنجح وسأقوم بما علي كي يتحقق ذلك.

سيكون شيئا جميلا إذا نجحت علاقتنا ولكنني أرفض أن أقوم به كثير مما أقوم به حاليا

كي تنجح.

سيكون شيئاً جميلاً إذا نجحت علاقتنا ولكنني أرفض أن أقوم به كثير مما أقوم به حالياً

كي أحافظ على استمرار علاقتنا.

علاقتنا **تتجج** أبداً وليس في الإمكان القيام بأكثر مما أقوم به للحفاظ على استمرارها

## ANOVA

totalB

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.712	3	.237	1.939	.125
Within Groups	24.000	196	.122		
Total	24.712	199			

## Correlations

	totalA	totalB
Pearson Correlation	1	.048
totalA Sig. (2-tailed)		.500
N	200	200
Pearson Correlation	.048	1
totalB Sig. (2-tailed)	.500	
N	200	200