

# مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزواجى

د / هبة محمود محمد

قسم علم النفس – جامعة حلوان

## الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزواجى ، وكذلك استهدفت أيضاً إلى معرفة دور مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزواجى لدى المتزوجين العاملين ببعض المهن. كما سعت - جزئياً - إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث فى متغيرات الدراسة فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٣١) زوج وزوجة ، تراوحت أعمارهم ما بين ٢٥ إلى ٥٤ عاماً ، بمتوسط عمرى قدره ٣٧,٩٥ سنة وانحراف معيارى قدره ٧,٩٦ سنة ، وقسمت عينة الدراسة إلى ( ١٠٦ ) من الذكور و( ١٢٥ ) من الإناث بمتوسط عمرى للذكور قدره ٣٨,٦١ سنة وانحراف معيارى قدره ٨,٤٢ سنة وللإناث بمتوسط عمرى قدره ٣٧,٣٨ سنة وانحراف معيارى قدره ٧,٥٥ سنة. وطبق عليهم قائمة للبيانات الديموجرافية ، وبطارية ماسلاش للاحتراق النفسى واستبيان الرضا عن العلاقة الزوجية ، ومقياس مرونة التكيف. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المتزوجين (الذكور والإناث) فى كل من الرضا الزواجى ومرونة التكيف ، والفروق إلى جانب الذكور. فى حين جاءت الفروق دالة إحصائياً إلى جانب الإناث فى متغير الاحتراق النفسى ، وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور وعينة الإناث من المتزوجين على مقياس الاحتراق النفسى ودرجاتهم على مقياس الرضا الزواجى ، وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور وعينة الإناث على مقياس الرضا الزواجى ودرجاتهم على مقياس مرونة التكيف. وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المتزوجين (الذكور والإناث) فى متغيرات الدراسة وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (السن - عدد الأطفال - عدد سنوات الزواج - وقت الفراغ - الرضا عن العمل. كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن مرونة التكيف متغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسى والرضا الزواجى حيث تتأقست قيمة معامل الارتباط بين الاحتراق النفسى والرضا الزواجى بعد عزل مرونة التكيف. وقد نوقشت النتائج فى ضوء نتائج الدراسات السابقة والتراث النفسى المتاح.

الكلمات المفتاحية: مرونة التكيف - المتغيرات المعدلة - الاحتراق النفسى - الرضا الزواجى.

## مقدمة

الاحتراق النفسى مشكلة توجد فى كثير من المهن ولكنها تنتشر بصورة خاصة فى المهن الاجتماعية والإنسانية التى تعمل على مساعدة الآخرين والأخذ بأيديهم ، وهى موجودة لدى المدرسين والإداريين والأطباء ورجال الشرطة والمحامين وغيرهم ممن لديهم عبء زائد ومسئولية عن رفاهية الآخرين ، وحين تقع تلك المسؤولية على قمة مجموعة الضغوط التى تتراكم من أنشطة العمل الروتينية

وحيثما تتوحد تلك المسئولية الثقيلة مع المصادر المحدودة للفرد وساعات العمل الطويلة ، يقود ذلك كله إلى ضغط ومشقة مزمنة وإلى الاحتراق النفسي (راغب ، ٢٠٠٨).

ويشير مفهوم الاحتراق النفسي<sup>(١)</sup> إلى حالة من الإنهاك البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية. ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من المظاهر السلبية منها التعب والإرهاق والشعور بالعجز وفقدان الاهتمام بالآخرين وفقدان الاهتمام بالعمل والسخرية من الآخرين والكآبة والشك في قيمة الحياة والعلاقات الاجتماعية والسلبية في مفهوم الذات ومثل هذه المظاهر تسهم بشكل أو بآخر في نوعية أداء الفرد في عمله (عسكر ، ٢٠٠٩ : ١١٢).

وعلى الرغم من أن الأسباب الرئيسية للاحتراق النفسي تتواجد وترتبط ببيئة العمل ، إلا أنه يرى العديد من الباحثين أنه لا يمكن تجاهل أو إهمال البيئة الأسرية عند دراسة نمو وتطور الاحتراق النفسي. فالمتطلبات الأسرية قد ترتبط بصورة مباشرة بالاحتراق النفسي ، وبالإضافة إلى ذلك فإن وجود العمل مع متطلبات الأسرة قد يؤدي إلى صراع بينهما ، فالوفاء أو القيام بالمسئوليات في مجال واحد (العمل مثلاً) قد يكون صعب بسبب وجود مسئوليات في مجال آخر (الأسرة مثلاً) ومثل هذا الصراع بين الأسرة والعمل قد يؤدي إلى زيادة الاحتراق النفسي (Korunka et al, 2013).

فالاحتراق النفسي له من الآثار السلبية ما قد يقلل من رضا الفرد (الزوج أو الزوجة) عن حياته المهنية وكذلك حياته الزوجية. فالفرد المحترق ذكراً كان أم أنثى يعود إلى بيته محملاً على عاتقه الأعباء الوظيفية إضافة إلى أعباء البيت التي قد تترك أثراً سلبياً في نفس الفرد فتضطرب علاقته بأسرته ومن فيها (الزوج أو الزوجة والأبناء) ، حيث لا يستطيع الفرد الفصل بين ما يجده في العمل والبيت ، فأدوار الفرد في العمل والبيت وكافة جوانب الحياة مترابطة ، لهذا فإن أي ضغط في أي مجال منها يؤثر في باقي المجالات (زكي ، ٢٠٠٨).

فالفرد العامل نجده عضواً في الأسرة وتقع عليه أعباء ومسئوليات أخرى مثل رعاية الأطفال وتوفير المتطلبات المادية ورعاية حقوق الزوجية ، والفرد عندما يدرك تلك الضغوط ولا يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة مع استمرارها فإنه يصل لمرحلة الاحتراق النفسي. ولا يقتصر التعرض للاحتراق النفسي على الرجل فقط بل قد يصيب المرأة بصفة عامة والمرأة العاملة بصفة خاصة ، فالمرأة العاملة تعاني من صراع الدور في أدائها لدورها كزوجة ودورها كأم كما أن المرأة العاملة لديها إحساس عميق بضيق الوقت الناتج عن الأدوار المتعددة التي تقوم بها سواء أدوار العمل (خارج المنزل) أم أدوار الزوجة والأم (داخل المنزل) وهي أدوار متباينة في مطالبها مما يولد ضغوطاً نفسية لديها تتعلق بهذه الأدوار مما ينتج عنه صراع يدفعها أحياناً للشعور بالعجز عن الوفاء بجميع إلتزاماتها فكلما زاد الشعور بضيق الوقت زاد إحساسها بالضغوط النفسية المتعلقة بأدوارها كزوجة وأم وربة منزل وسيدة عاملة فتعاني من الصراع والإحباط والضيق والتوتر (ادم، ١٩٨٢) ، مما قد يصيبها بحالة من الاحتراق النفسي إن عجزت عن حل هذا الصراع مما ينعكس على اهتمامها بعملها وأولادها وزوجها بل قد يؤثر في رضائها

الزواجي (زكى ، ٢٠٠٨). وهذا ما أشارت إليه دراسة وليمز (Williams,2007) والتي أكدت على أن الاحتراق النفسى له أثر كبير على العلاقات الأسرية والاجتماعية ، فعندما يشعر الفرد بالتعب والارهاق البدنى والانهاك الانفعالى والنفسى فى العمل فإنه لا يتبقى لديه إلا القليل لإعطائه للأشخاص الأكثر أهمية فى حياته .

ومن ناحية أخرى ، أشارت (عمار ، ٢٠٠٧) إلى أن الاحتراق النفسى قد يعانى منه بعض العاملين بينما لا يعانى منه البعض الآخر وذلك ليس لانتهاء المشكلات والعقبات التى يمرون بها لأنها لا تنتهى ولكن لما يمكن أن يتسم به هذا البعض من سمات وخصائص نفسية تقيه أو تجنبه المعاناه من الاحتراق النفسى ومن آثاره السلبية والتى منها تأثيره على العلاقة الزوجية أو لتمكنه من مواجهة المشكلات التى قد تصادفه فى عمله إما بخبرته الشخصية أو بطبيعته الشخصية فى التعامل مع العقبات والمواقف التى تواجهه فى هذه الحالة قد يتفادى الإصابة بالاحتراق النفسى.

وهذا ما يدعم التوجهات المعاصرة لعلم النفس الإيجابى ، الذى يهدف إلى تحفيز العلماء وتعوير توجهاتهم ، من الاستغراق التام فى علاج الاضطرابات النفسية ، إلى الاهتمام بدراسة جوانب القوة لدى الفرد والانفتاح على الموارد المتاحة لتحقيق أقصى إفادة من الاستعدادات الكامنة. وبهذا يتجسد الاسهام الحقيقى لعلم النفس الإيجابى فى دعوة الباحثين لمناصرة الموضوعات النفسية الإيجابية ، بحيث تصبح هى السائدة فى علم النفس كله طوال القرن الحادى والعشرين واستخدام مناهج متقدمة لدراساتها(أنور وعبد الصادق ، ٢٠١٠).

فمن وجهة نظر علم النفس الإيجابى فإنه يمكن تجنب الآثار السلبية للاحتراق النفسى بصورة جزئية إذا ما كان الفرد على وعى وفهم أفضل لنقاط القوة لديه وهذا يعنى التركيز والتأكيد على الجوانب الإيجابية لدى الفرد من أجل أن تعمل هذه الانفعالات الإيجابية كعامل يمتص الخبرات الصادمة عند مواجهة الشدائد ، كما تعمل كعوامل واقية<sup>(١)</sup> تقلل من التأثير السلبى للمخاطر التى يواجهها الفرد . ويشير مايكل راتر Rutter ١٩٩٠ إلى أن المتغيرات الواقية من أثر الضغوط هى المتغيرات الشخصية والاجتماعية والتى من شأنها التخفيف من تأثير الأحداث الضاغطة على الجوانب المعرفية والأنفعالية والاجتماعية ، هذه المتغيرات تلعب دوراً هاماً فى إدراك الأحداث الضاغطة وفى مواجهتها وذلك كما يلى :

١- تؤثر فى إدراك الفرد وتقييمه للحدث الضاغط.

٢- تؤثر فى مدى تقييم الفرد لفاعلية مصادره النفسية والاجتماعية لمواجهة الضغوط.

**ويحدد راتر المتغيرات الواقية فيما يلى:**

١- سمات الشخصية(الاستقلالية - تقدير الذات العالى ....).

٢- متغيرات أسرية (ترابط الأسرة وتماسكها ، وإدراك الفرد للدفع الوالدى....).

٣- إمكانية وجود أنظمة للمساندة الاجتماعية تشجع وتحفز قدرة الفرد على مواجهة

الضغوط(مخيمر ، ١٩٩٦).

ومن أكثر المفاهيم التي تم دراستها في هذا المجال مفهوم "مرونة التكيف"<sup>(1)</sup>، والهدف الرئيسي من أبحاث المرونة هو تحديد العوامل الواقية التي يمكن أن تغير من الآثار السلبية لظروف الحياة السيئة (Lutharet al.,2006)، ووفقاً لـ واجنيلد ويونج Wagnild & Young عام ١٩٩٣ فإن مرونة التكيف تخفف من الآثار السلبية للضغوط وتعزز التوافق مع الظروف الضاغطة، ويؤدي ارتفاع مستويات مرونة التكيف إلى جعل الفرد أقل عرضة للاحتراق النفسي (Through:Gupta et al., 2012).

وبسبب تأثير الاحتراق النفسي على الأسرة والحياة الزوجية، ودور مرونة التكيف في التقليل من الآثار السلبية للاحتراق النفسي وزيادة شعور الفرد بالرضا الزوجي قامت الباحثة بهذا البحث وذلك لدى بعض المهن والتي وصفت بأنها من أكثر المهن الخدمية معاناته من الضغوط والتي في حالة استمرارها وبمساعدة بعض العوامل الأخرى قد تؤدي إلى حدوث الاحتراق النفسي كاستجابة سلبية للضغوط ومن هذه المهن، مهنة التدريس سواء التدريس بالمدارس أو التدريس بالجامعات وكذلك مهنة المحاماة. وقد اختارت الباحثة هاتين المهنتين كعينة ممن يتعاملون مباشرة مع الآخرين ويعتبر المعلمون وأساتذة الجامعة والمحامون من أكثر فئات المجتمع تعرضاً للاحتراق وذلك كما أشارت العديد من الدراسات منها دراسة (زكي، ٢٠٠٨)، ودراسة كوكاك وسيليك (Kocak & Celik,2009)، ودراسة (الرافعي والقضاة، ٢٠١٠)، ودراسة (المساعد، ٢٠١١).

### مشكلة الدراسة

يتضح من العرض السابق، أن الاحتراق النفسي مشكلة خطيرة قد يمتد أثرها إلى أغلب سلوكيات الفرد العامل؛ حيث لها من الآثار السلبية التي تصيب الفرد مما يترتب عليها قلة إنتاج الفرد، وانسحابه من عمله بل من الحياة كلها فينقاعد مبكراً، وحتى وإن استمر في عمله فيكون روتينياً جداً، ويقل اهتمامه بالبعد الإنساني في التعامل مع الآخرين لهذا يمتد أثره لباقي مجالات الحياة. لذلك قد يؤثر على علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية ويفقده التواصل الوجداني مع الآخرين مما قد يكون سبباً في اضطراب علاقته الزوجية وعدم توافقه. ومع ذلك يمكن للفرد أن يتجنب الآثار السلبية للاحتراق النفسي وذلك من خلال التركيز على الجوانب الإيجابية لديه ومحاولة التغلب على ما يواجهه من أحداث ضاغطة في حياته، لذلك تناولت الدراسة مرونة التكيف ودورها في القدرة على التكيف الإيجابي مع الخبرات الحياتية الصعبة واستعادة نفس مستويات الفعالية بعد التعرض لخبرات حياتية صعبة.

وبناءً على ما سبق، فإن مشكلة الدراسة الراهنة تثير مجموعة من التساؤلات هي:

١- هل توجد فروق بين المتزوجين من الجنسين في كل من الاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف؟

- ٢- ما مدى العلاقة بين مرونة التكيف وكل من الاحتراق النفسي والرضا الزوجي لدى المتزوجين؟
- ٣- هل يؤدي عزل تأثير مرونة التكيف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي إلى إضعاف قوة هذه العلاقة لدى المتزوجين من الجنسين؟
- ٤- هل تختلف كل من مرونة التكيف والاحتراق النفسي والرضا الزوجي لدى المتزوجين وفقاً للمتغيرات الديموجرافية الآتية: السن - عدد الأطفال - عدد سنوات الزواج - كيفية قضاء وقت الفراغ - مدى تقدير الفرد لعمله؟

## أهمية الدراسة

تستمد الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات التي تناولتها ويمكن توضيحها فيما يلي:

- ١- تتمثل الأهمية النظرية لهذه الدراسة في أنها تقع في إطار الدراسات التي تهتم بدراسة ظاهرة الاحتراق النفسي ومدى تأثيرها على كيان الأسرة واستقرارها ، فمما لا شك فيه أن دراسة العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي تمثل أهمية كبيرة لأنها تسهم بقدر كبير في عملية الاستقرار العائلي والنفسي على جميع أفراد الأسرة متمثلاً في العلاقة الإيجابية بين الزوجين وكذلك الأبناء مما ينعكس إيجابياً على أداء كل منهم لوظائفه المختلفة بشكل صحيح.
- ٢- كما تتمثل أهمية الدراسة في تناول مفهوم مرونة التكيف باعتباره مفهوم حديث يدرس جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة. وذلك من خلال إمكانية تنبؤ مرونة التكيف بالاحتراق النفسي والرضا الزوجي باعتبارها من العوامل الواقية التي لها دور في تجنب أو التقليل من الآثار السلبية للأحداث والخبرات الصادمة التي يتعرض لها الفرد والتي تضير بسلامته النفسية.
- ٣- هناك أيضاً نقاط قوة هامة في هذه الدراسة فهي على حد علم الباحثة أول دراسة تم التركيز فيها على عدة أمور رئيسية لقياس دور الخصائص الديموجرافية والعلاقة بين هذه الخصائص ومتغيرات البحث موضع الدراسة (مرونة التكيف والاحتراق النفسي والرضا الزوجي).
- ٤- كذلك تتضح أهمية الدراسة في أهمية الشريحة التي تناولتها ألا وهي شريحة العاملين بمهنة التدريس سواء المدرسين أو أعضاء هيئة التدريس بالجامعات ، وكذلك العاملين بمهنة المحاماة باعتبارهما من أكثر المهن التي تواجه الأفراد الذين يعملون في مجال الخدمات الاجتماعية الإنسانية والتي ترتبط بدرجة عالية بالاحتراق النفسي. فهناك ندرة في البحوث والدراسات التي تناولت ظاهرة الاحتراق النفسي لدى هذه الشرائح وبصفة خاصة لدى أعضاء هيئة التدريس والمحامون ، حيث أن معظم الدراسات التي تناولت هذه الظاهرة في المجال الأكاديمي ركزت بشكل أساسي على المعلمين والمعلمات في المدارس ولا يوجد إلا القليل من الدراسات التي تناولت الاحتراق النفسي عند أساتذة الجامعات ولما كان الاحتراق النفسي هو احد أنواع الاجهاد المرتبط بالعمل وأساتذة الجامعة قد يتعرضون لما يتعرض له كل من في المجال الأكاديمي والذي يتضمن التعامل مع الطلبة والزملاء ومتطلبات العمل الأخرى ، أصبح من الضروري محاولة التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لديهم

كونه احد العوامل المعيقة والتي تحد من دورهم وقيامهم بالمهام المنوطة بهم بكل فعالية. ولا يختلف الأمر عن ذلك في مهنة المحاماه الأمر الذى أدى إلى دراسة متغيرات البحث لدى هذه المهن.

٥- أما عن الأهمية التطبيقية لهذه الدراسة فتتمثل فى الجانب الوقائى والارشادى ، حيث تساعد ما سوف نتوصل إليه الدراسة من نتائج فى امكانية اعداد برامج ارشادية أو علاجية للأزواج والزوجات للتقليل من ظاهرة الاحتراق النفسى لديهم ، أو تنمية ما لديهم من مهارات إيجابية تحقق مزيداً من الرضا الزوجى لديهم.

### أهداف الدراسة

#### تحدد أهداف الدراسة فيما يلى :

- ١- التعرف على طبيعة العلاقة بين الأحتراق النفسى والرضا الزوجى.
- ٢- فحص عزل تأثير مرونة التكيف على العلاقة بين الأحتراق النفسى والرضا الزوجى لدى المتزوجين العاملين ببعض المهن.
- ٣- الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث فى كل من الأحتراق النفسى والرضا الزوجى ومرونة التكيف وذلك فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية (السن - عدد الأطفال - مدة الزواج - كيفية قضاء وقت الفراغ - تقدير الفرد لعمله).
- ٤- تعريب أداه لقياس الأحتراق النفسى ، وتحديد أهم معالمها السيكومترية.

### مفاهيم الدراسة والإطار النظرى

#### أولاً: مفهوم الأحتراق النفسى

يعتبر هيربرت فرويدنبرجر H.Freudenberger أول من استخدم مفهوم الأحتراق النفسى عام ١٩٧٤ حيث نشر أولى مقالاته فى هذا الشأن بهدف وصف ظاهرة الأحتراق النفسى واعتبارها ظاهرة غير شائعة لدى الأشخاص. وقد استخدم فرويدنبرجر مفهوم الأحتراق النفسى للإشارة إلى الاستجابات الانفعالية والبدنية لضغوط العمل التى يتعرض لها العاملين بقطاع الخدمات والمهن الإنسانية. ثم قام فرويدنبرجر مع مجموعة من زملاؤه ومن بينهم ماسلاش بنشر عدد من المقالات حول ظاهرة الأحتراق النفسى والتى شعر بها من خلال تجربته الشخصية وعمله فى مجال الطب النفسى فى الولايات المتحدة الامريكىة ، حيث وجد نفسه يعمل لساعات طويلة ويبدل جهد كبير كمعالج نفسى لحالات إدمان المخدرات فى ظروف مهنية صعبة ، مما جعله حاداً فى تعامله مع اسرته ومع زملاؤه فى العمل ، الأمر الذى جعله يشعر بأعراض هذه الظاهرة (Maslach et al.,2001).

وقد كانت معظم الدراسات والأبحاث الأولى التى تناولت الأحتراق النفسى دراسات وصفية(كيفية) فى طبيعتها وذلك لتحديد الجوانب الاجتماعية والاكليينيكية والموقفية المتضمنة فيه ، ولكن مع الثمانينات من القرن العشرين اتجهت دراسات الأحتراق النفسى إلى استخدام المنهج البحثى الامبريقى ، وكانت هذه الدراسات ذات طبيعة كمية ، حيث استخدمت الاستبيانات والمسح وعينات أكبر حجماً ، كما تم تطوير العديد من ادوات القياس المختلفة وكانت قائمة ماسلاش MBI من أفضل ادوات قياس الأحتراق النفسى لما تتمتع به من خصائص سيكومترية جيدة(Maslach et al.,2001) .

وقد تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم الاحتراق النفسى ، وذلك بتعدد الدراسات والأبحاث التي تناولته ، ومن أشهر هذه التعريفات ، التعريف الذى قدمه فرويدنبرجر فى مقالاته ، حيث عرف الاحتراق النفسى بأنه "فراط الفرد فى استخدام طاقاته حتى يستطيع تلبية متطلبات العمل الزائدة عن قدرته" (Lamb,2009). أما ماسلاش عام ١٩٨٢ عرفته بأنه "حالة من الإرهاق الانفعالى والبدنى تنتج نتيجة مستويات عالية ومفرطة من الضغط وكذلك بسبب استمرار الضغط لفترات طويلة". كما عرف جاكسون Jackson عام ١٩٨٤ الاحتراق النفسى بأنه "إرهاق انفعالى وبدنى وسخط على الذات وعلى الآخرين وعلى العمل أيضاً مع فقدان الحماس والكسل والتبلد ونقص الانتاجية" (الزهرانى ، ٢٠٠٨). كما عرفه راتشل ونيومان Reichel & Newman عام ١٩٩٣ بأنه "حالة من الإرهاق البدنى والانفعالى والنفسى ، وكذلك هو التشاؤم أو السخرية من عمل الفرد كاستجابة للضغوط المزمنة ". أما سويزر لاند وكوبر Suther Land & Cooper عام ١٩٩٦ عرفا الاحتراق النفسى بأنه "حالة يصاحبها فى الغالب التوتر وسرعة التهيج والغضب وانخفاض تقدير الذات" (Through: Lamp 2009). وفى عام ١٩٩٧ عرفته ماسلاش ولايتر Maslach & Lieter بأنه "تغييرات فى اتجاهات وسلوك الفرد نحو العمل ، وكذلك تغييرات فى حالته البدنية تتمثل فى الاجهاد الانفعالى بل وقد يصل به الأمر إلى انخفاض اجازة الشخصى" (خلال : عمار ، ٢٠٠٨).

ومن التعريفات السابقة يتضح أن للاحتراق النفسى ثلاثة مكونات اجملتها ماسلاش فيما يلى:

#### ١ - الانهك الانفعالى<sup>(١)</sup>

يعتبر الانهك الانفعالى هو المكون الأكثر دلالة على الاحتراق النفسى من وجهة نظر ماسلاش وزملاؤه ، ويشير إلى فقد الطاقة الانفعالية وشعور الفرد بأن مصادره الانفعالية قد استهلكت وأنها لم تعد كافية فى التعامل مع ما يتعرض له من ضغوط.

#### ٣- اختلال الهوية (الآنية)<sup>(٢)</sup>

ويمثل هذا البعد " البعد البيئى شخصى" فى الاحتراق ويحدث كاستجابة مباشرة لضغوط المهنة ويشير إلى انفصال أو ابتعاد شخصية الفرد عن عمله وعن الأشخاص الآخرين واللامبالاة فى العلاقات مع الأشخاص فى مجال العمل حيث يعاملهم كما لو كانوا أشياء وليسوا أشخاص (Maslash et al.,2001).

#### ٣- انخفاض الإنجاز الشخصى<sup>(٣)</sup>

يشير إلى انخفاض الإحساس بالقدرة والكفاءة مقارنة بفعالية الفرد فى السابق ، حيث يكون الفرد وجهة نظره سلبية عن نفسه وعن قدرته على الانجاز فى العمل وتحقيق ما هو مطلوب منه من أهداف (Lamb , 2005) . أو يشير إلى مفاهيم خاطئة وسلبية عن قدرة الفرد على العمل حيث يدرك أنه لا يستطيع اداء العمل بصورة جيدة كما كان فى السابق (Halbesleben & Buckley ,2004) .

1-Emotional Exhaustion

2- Depersonalization

3-Negative personal accomplishment

ويلاحظ مما سبق ، أن الكثير من التعريفات تناولت مفهوم الاحتراق النفسي على أنه ضغطاً ، والخلط بين الاحتراق والضغط من الأمور التي يلمسها المنظرين في هذا الصدد حيث أن هناك فروقاً بينهما ، ويمكن التمييز بين مصطلحي الضغط والاحتراق النفسي من خلال عدة نقاط هي: الضغط عبارة عن حالة من عدم التوازن العقلي والانفعالي والجسدي ، أما الاحتراق فهو ظاهرة ناتجة عن تطور خيبة الأمل. وبينما يتولد الضغط عن إدراك الفرد للوضع ، ينبعث الاحتراق عن شعور الفرد بعدم تلبية احتياجاته وعدم تحقق توقعاته كما يمكن أن يبقى الضغط لفترات قصيرة مؤقتة أو طويلة ويتطور الأحتراق تدريجياً مع مرور الوقت. ويمكن أن يكون الضغط إيجابياً أو سلبياً بينما الأحتراق سلبى دائماً. يمكن أن يحدث الضغط لأي شخص ، بينما يحدث الأحتراق عند الأشخاص الذين بدأوا حياتهم بمثل عليا ، ودافعية شديدة. يحدث الضغط لعدد أكبر من الأفراد نتيجة سوء العلاقات بين الزملاء. بينما يحدث الأحتراق النفسي لعدد أقل من الأفراد ، ويحدث الضغط في جميع أنواع المهن ، بينما يحدث الأحتراق النفسي في المهن التي تتضمن التعامل المباشر مع الناس (الجمالى وحسن ، ٢٠٠٣). ولذلك فالإنسان الذى يتعرض لبعض المشكلات لفترة طويلة من الزمن يشعر بالضغط وإذا لم يتلق خلال هذه الفترة الدعم اللازم من المقربين فسيشعر بأنه متورط ولا حل أمامه للتخلص من هذا الوضع وهنا يحدث الاحتراق النفسي (عبد المجيد ، ٢٠١١).

ومما سبق يمكن تعريف مفهوم الاحتراق النفسي إجرائياً بأنه درجة الفرد التي يحصل عليها في مقياس الاحتراق النفسي المستخدم في الدراسة الحالية ، والتي تقاس من خلال الأبعاد التالية : الإنهاك الانفعالي واختلال الهوية وانخفاض الإنجاز الشخصى.

ويتطور الاحتراق النفسي عبر عدة مراحل ابتداءً بوجود الضغوط ، إذا أنها تحدث حالة من عدم التوازن لدى الفرد وعندما تزداد شدة هذه الضغوط دون القدرة على التكيف معها ، تحدث المرحلة الأولى من الأحتراق النفسي وتمتد لعدة أسابيع وتتميز بالاستجابة الأنفعالية قصيرة المدى والمباشرة لعدم التوازن السابق وتظهر عدة مظاهر على الفرد منها الإرهاق ، والإنهاك ، شعور بعدم الراحة ، الاضطراب ، اكتئاب بسيط ، ملل ، قلق ، وعدم الرغبة فى العمل. وإذا قبل الفرد هذا الوضع تزداد درجة الاحتراق النفسي لديه وتحدث المرحلة الثانية من الأحتراق النفسي التي تعكس عدم المرونة.

محدودية العلاقات الاجتماعية ، الانسحاب عن الناس والزملاء والأنشطة ، تضائل فعالية الفرد فى العمل ، عدم حضور الاجتماعات ، البقاء فترات طويلة فى العمل أو العودة منه مبكراً ، العمل لفترات طويلة مع إنجاز قليل ، ومقاومة شديدة للتغيير. وإذا لم يتم ملاحظة ظاهرة الأحتراق النفسي بعد المرحلة الثانية ، واستمرار وجود العوامل المسببة له ، تظهر مظاهر أكثر خطورة على الفرد ، مثل الإفراط فى التدخين ، الإدمان على الكحول أو المخدرات ، التغيب عن العمل ، صراعات أسرية ، اكتئاب شديد ، تغيرات شديدة فى الاتجاه والسلوك مثل الميل إلى التعامل مع الناس بشكل ألى وينتهى الأمر باستجابة الفرد بشكل دفاعى عن طريق الانفصال نفسياً عن العمل ، واللامبالاة والتهكم والجمود. حينئذ يفقد الفرد اهتمامه بالآخرين ، كما يزداد شعوره بخيبة الأمل ، ويقترب من مرحلة الأستسلام (الجمالى وحسن ، ٢٠٠٣).



## أسباب الاحتراق النفسي

إن البحث عن أسباب الاحتراق النفسي لا يختلف عن البحث في أسباب الضغوط المهنية ، وذلك لتشابه الظروف التي يتطور فيها كل منهما. مع أن شعور الفرد بالضغوط المهنية لا يعنى بالضرورة إصابته بالاحتراق النفسي ، ولكن إصابة الفرد بالاحتراق النفسي هو حتماً نتيجة لمعاناته من الضغوط النفسية الناتجة عن ظروف العمل.

### ويمكن عرض أسباب الاحتراق النفسي بشكل عام في ثلاثة أنواع:

١- أسباب شخصية: فالشخصية عامل هام في تعرض الفرد أو وقايتة من الاحتراق النفسي ، خاصة وأن أى فرد يكون عرضة للوقوع تحت الضغوط ، ولكن نجد أن شخصاً ما يتوافق معها ، فى حين أن شخصاً آخر لا يستطيع تحقيق التوافق مما يعرضه لاستمرار الضغط الواقع عليه ويؤدى به إلى الاحتراق النفسي (زكى ، ٢٠٠٨). ويؤكد سيدولين Seedoleen على أن العوامل الشخصية مثل الأستقرار المادى والرضا الزوجى تسهم بنفس الدرجة مع خصائص الشخصية مثل العصائية والخجل الزائد والصلابة النفسية والمرونة النفسية وفقر مهارات إدارة الضغوط فى درجة تأثر الفرد بالاحتراق النفسي (راغب ، ٢٠٠٨).

٢- أسباب اجتماعية: حيث يمثل الجانب الاجتماعى بعداً هاماً فى إصابة الفرد بالاحتراق النفسي من عدمه ، فلا يمكن عزل الفرد عن مجتمعه وما يحيط به من مشكلات ؛ فالفرد يعيش فى وسط اجتماعى ملغى بالتغيرات الإيجابية والسلبية على حد سواء وعليه التعايش معها سواء قَبِلَ أو رفض ، إضافة إلى زيادة الأعباء التى تقع على عاتق الفرد فهو مسئول عن الزوجة والأبناء بجانب ما يتحمله من أعباء حياتية ومهنية ويسهم كل ذلك فى إصابة الفرد بالاحتراق النفسي (زكى ، ٢٠٠٨).

٣- أسباب وظيفية: وهى أن تكون الوظيفة قليلة الإسهام فى تلبية احتياجات الشخص الأساسية وتكوين شخصيته وشعوره بالتقدير والأحترام بل تتسم بالرتابة والجمود فيشعر الفرد بعدم الرضا والضغط المستمر مما يعرضه للاحتراق النفسي (عابدين ، ٢٠١١).

وحددت ماسلاش ولايتر فى دراستهما عام ١٩٩٧ ستة من المثيرات الضاغطة المهنية للاحتراق النفسي هى: عبء العمل الزائد ، محدودية صلاحيات العامل ، قلة التعزيز الإيجابى ، أعدام الاجتماعية بالعمل ، عدم الإنصاف والعدل ، صراع القيم (راغب ، ٢٠٠٨).

## النماذج النظرية المفسرة للاحتراق النفسي

هناك العديد من النظريات والنماذج النظرية التى قدمت لتفسير الاحتراق النفسي ، وسنعرض لها على النحو التالى:

### ١- نموذج عمليات الاحتراق النفسي لتشيرنس<sup>(١)</sup>

يفترض هذا النموذج أن الاحتراق النفسي ينشأ نتيجة لتفاعل كل من خصائص بيئة العمل والمتغيرات الشخصية للفرد العامل ، والمقصود بالمتغيرات الشخصية السمات والخصائص الشخصية التى يتصف بها الفرد والمتمثلة فى الخصائص الديموجرافية : كالعمر والنوع وتوجهات الفرد نحو مهنته:

هل هو راض عنها أو هل يتقبلها أم لا؟ ، إضافة إلى المطالب والتدعيمات خارج العمل والمقصود بها مدى ما يتلقاه الفرد من دعم ومساندة من الآخرين ، وكذلك نظرة المجتمع له ولمهنته. كما افترض هذا النموذج أن خصائص بيئة العمل عندما يتعامل معها الفرد لأول مرة فإنها تؤثر عليه في كون أساليب لمواجهة مشكلات بيئة العمل عن طريق الأساليب غير الفعالة ، وهنا تظهر الإتجاهات السلبية نحو بيئة العمل من عدم وضوح أهداف العمل ، والتناقض بين المثالية والواقع ، والأغتراب النفسي والوظيفي ونقص المسؤولية الشخصية والتي تؤدي إلى أن يفقد الفرد الثقة بينه وبين عميله.

### ٢- نموذج العلاقات البنائية لآنجل<sup>(١)</sup>

قدم هذا النموذج عام ٢٠٠٣ ويفترض وصفاً للعلاقات المتبادلة بين أبعاد الأحتراق النفسي الثلاث - والتي أشارت إليها ماسلاش - من حيث تأثير كل منهما على الآخر ، فهناك نوع من العلاقات المتبادلة بين أبعاد الأحتراق النفسي بعضها البعض ، فالبعدان الأول والثاني وهما وفقاً لهذا النموذج بعد اختلال الشعور بالهوية واضطراب العلاقات مع الآخرين وبعد الإنهاك الانفعالي يرتبطان بالبعد الثالث وهو الأنجاز الشخصي والذي يدل ارتفاعه على انخفاض كل من الإنهاك النفسي واختلال الشعور بالهوية. ولذلك أكد هذا النموذج على أنه يمكن من خلال رفع مستوى إنجاز الفرد التغلب على الأحتراق النفسي والمتمثل في البعدين الآخرين الأنهاك الانفعالي واختلال الشعور بالهوية(من خلال : عمار ، ٢٠٠٧).

### ٣- نموذج لايتير وماسلاش<sup>(٢)</sup>

قدم هذا النموذج عام ١٩٨٨ ويفترض أن الإنهاك الانفعالي هو البعد الأساسي والمكون المحوري للاحتراق النفسي. ويتضح من هذا النموذج أن الضغوط التي تنشأ نتيجة الاتصال بالآخرين والتفاعل معهم في مجال العمل وكذلك التي تنشأ عن متطلبات الدور الذي يمارسه الفرد في عمله ؛ تؤدي إلى الإنهاك الأنفعالي والذي يؤدي بدوره إلى اختلال في شخصية الفرد الأمر الذي يؤدي بدوره إلى أن يفقد الفرد قدرته على الإنجاز في عمله. ووضح هذا النموذج أن كلاً من الأنهاك النفسي واختلال الهوية يرتبطان بصراعات الدور وأن هذه الارتباطات لا تكون قوية إلا عندما يكون الإنجاز الشخصي منخفضاً ، فالعلاقة بين الانهاك الانفعالي واختلال الهوية أكثر قوة من علاقة أي منهما بالإنجاز الشخصي(Leiter & Maslach, 1988).

### ٤- نموذج الحفاظ على الموارد

يرى هذا النموذج أن الأحتراق النفسي هو الناتج الأخير للانضغاط المزمن. بمعنى أن الانضغاط والأحتراق النفسي يحدثان عندما يشعر أو يدرك العاملون أن هناك تهديداً بالغ الأهمية ، ويحدث هذا التهديد لأسباب عديدة منها متطلبات العمل أو فقد موارد العمل(كما في البطالة) أو أن العائد غير كافياً أو مرضياً ، وإذا استمر هذا التهديد لفترة طويلة فإنه يؤدي إلى الأحتراق النفسي.

1- Leiter & Maslach Model

2-Structural Relationships Model

## ٥- نموذج متطلبات العمل - الموارد

وهو قائم على النموذج السابق وامتداداً له. ويرى أصحاب هذا النموذج أن الاحتراق النفسي يحدث نتيجة لفتنتين من خصائص العمل : الأولى هي متطلبات العمل ، والثانية هي موارد العمل ، وهي تلك الخصائص التي تساعد على تحقيق أهداف العمل ، وتؤدي إلى النمو الشخصي للفرد. ويتوقع هذا النموذج أن متطلبات العمل هي التي تنتبأ بالمكون الأول للاحتراق النفسي (الأنهك الانفعالي) ، بينما موارد العمل هي التي تنتبأ بالعامل الثاني (اختلال الهوية).

## ٦- النموذج التفاعلي للاحتراق النفسي

في الوقت الذي أكدت فيه ماسلاش وغيرها من الباحثين على أن الاحتراق النفسي يعتبر نتاجاً لظروف بيئية ، يرى البعض الآخر ضرورة النظر إلى الاحتراق من منظور تفاعلي. وذلك بفحص مواقف العمل المرتبطة بالاحتراق أو المؤدية له وما تحتويه من متغيرات شخصية ، فالأفراد الأكثر عرضه للاحتراق لا يمتلكون سمات شخصية تحميهم من الوقوع في براثن الاحتراق النفسي والتعبير عنه سلوكياً (من خلال : صديق ، ٢٠١٠).

## ثانياً: مفهوم الرضا الزوجي<sup>(١)</sup>

يعتبر الرضا الزوجي من المصطلحات الهامة لأنه أساس الاستقرار الأسري وينطوي مفهوم الرضا الزوجي - المرادف لمصطلحات أخرى مثل النجاح الزوجي ، التوافق الزوجي ، التكيف الزوجي - على درجة مرضية من الانسجام والرضا والسعادة والإتفاق والتواءم والحب المتبادل يحققها الزوجان في علاقتهما الزوجية لتساعدهما على التغلب على ما يمكن أن يعترض طريق سعادتهما طيلة زواجهما ، وكافية لتشكيل نظرة مشتركة من كليهما إلى الخارج تسمح بدقة عالية في تنبؤ كل منهما بوجهة نظر الآخر وفي ادراكه للآخر ولحاجاته وتوقعاته ومشاعره ومواقفه وآرائه بهدف تنمية كل منهما لسعادة ونمو الآخر (مصطفى ، ٢٠١٠).

وقد قدمت العديد من الدراسات عدد لا بأس به من التعريفات التي تناولت مفهوم الرضا الزوجي ومنها على سبيل المثال ما يلي :

يعرف روجرز Rogers عام ١٩٧٢ الرضا الزوجي بأنه قدرة كل من الزوجين على دوام حل الصراعات العديدة التي إذا تركت لحطمت الزواج ، كما عرفه بيل Bell عام ١٩٧٥ بأنه نتاج للتفاعل بين شخصيتي الزوجين ولا يوجد نمط معين من أنماط الشخصية يمكن القول بأنه نمط ناجح زواجياً أو فاشل زواجياً ؛ ولكن التفاعل بين شخصيتي الزوجين هو الذي يحدد نجاح الزواج أو فشله (عبد المعطى ودسوقي ، ١٩٩٣).

وتعرفه فيولا الببلاوى بأنه محصلة المشاعر والإتجاهات والسلوك التي تحدد توجهات الزوجين في العلاقات الزوجية ومدى إشباعها لحاجاتها وتحقيق أهدافهما من الزواج وذلك على نحو يستخلص منه الزوجان الشعور بالسرور أو الارتياح وتنشأ عنه حالة إيجابية لحسن التوظيف الزوجي (الببلاوى ، ١٩٨٧ : ٨).

ويتفق تعريف فيولا الببلاوى مع تعريف سامى هاشم الذى عرفه بأنه نظرة الفرد الذاتية للزواج واحساسه بالسعادة ، فالرضا الزوجي من وجهة نظره أيضاً يشير إلى المحصلة النهائية للزواج (هاشم، ٢٠٠٠).

ويشير الرضا أو عدم الرضا كما يرى جراهام Graham عام ٢٠٠٣ إلى التقييم الإيجابي أو السلبي العام لدى الزوجين لعلاقتهم الزوجية(خلال : مصطفى ، ٢٠١٠).  
ويقدم كالامبالى وزملاؤه (Kallampally et al.,2007) تعريفاً آخر للرضا الزوجي بأنه رد الفعل المعرفى والانفعالى الإيجابي للعلاقة الزوجية ، وأن غياب ذلك يؤدي إلى عواقب خطيرة وغير مرغوبة بالنسبة لكلا الزوجين.

أما التعريف الإجرائي لمفهوم الرضا الزوجي المستخدم في هذه الدراسة فهو يعكس تقييم الأزواج والزوجات لنوعية علاقتهم ببعض البعض متمثلاً في كل من التواصل والتفاهم - الحب - الثقة - المساندة المتبادلة.

### النظريات المفسرة للرضا الزوجي

يُعتبر التجاذب بين الأشخاص أحد الموضوعات الهامة التي تمثل اهتمام علماء النفس الاجتماعيين ويُشير مصطلح التجاذب إلى اتجاه اجتماعي نحو الأشخاص يغطي جميع المواقف التي يحدث فيها سواء كانت الصداقة أم الحب والزواج(سلامة، ٢٠٠٠: ١٣٠).

وهناك عدة نظريات حاولت تفسير تجاذب الأشخاص مع بعضهم البعض وفي أي ظروف يتنافرون وسوف تقوم الباحثة بعرض هذه النظريات:

#### ١- نظريات التحليل النفسي<sup>(١)</sup>

يرى فرويد أننا نبحث أحياناً . عندما نختار شريك حياتنا عن شريك يُشبهنا أو شريك يحميننا. ويختار الصبي والده كموضوع يريد أن يكون مثله، كما نلته يختار أمه كموضوع يُحب أن يتلقى منه الرعاية. وعلى ذلك يمكن التمييز بين اختيار نرجسي للموضوع (أي شخص أريد أن أشبهه أو أجعله يُشبهني)، وبين اختيار كفلي أو تكميلي للموضوع (أي شخص احتاج إليه ليعطيني ما لا أملك كالطعام والحماية... الخ) وبذلك يكون اختيار الراشد لشريكه أو موضوع حبه قائماً على أساس نرجسي (التشابه) أو على أساس كفلي أو تكميلي في معظمه (كفافي، ١٩٩٩: ٤٢٧).

#### ٢- نظرية التدعيم والإثابة

حيث يرى بيرن Byrne عام ١٩٧١ أننا نتجاذب مع الأشخاص الذين يُتيحون لنا ، أو اتاحوا لنا في لقائنا الماضية معهم نوعاً من الإثابة والتدعيم فيقوم شخص ما بما يسعدنا أو يُزيل الأذى عنا أو حين يقول عنا ما يُشعرنا بالإتياع فإننا نميل إلى تكرار صحبته نظراً لأرتباطه بمشاعر الراحة أو السرور ، وهذه النظرية البسيطة نلها تُذكرنا بمبدأ الإثابة والمكافأة في اكتساب السلوك وبفكرة أن الإنسان يمكن تفسير سلوكه بموجب تحقيق السعادة وتجنب الألم والضيق (سلامة، ٢٠٠٠: ١٣١).

### ٣- نظرية التبادل الاجتماعي<sup>(١)</sup>

إن كل علاقة بالأخر تتطوي على بعض الفائدة وبض التكلفة ويحاول كل طرف في علاقة ما أن يعظم ما يستقيده من العلاقة ويقلل من التكلفة المبذولة فيها.

وترى هذه النظرية أن التجاذب يحدث بين الأشخاص حيث تكون الفائدة المتحصلة من العلاقة (مادية - أم معنوية) أكبر من تكلفة العلاقة، أي ما يبذله أطراف العلاقة في الحفاظ عليها واستمرارها. فما إذا كنا سنقترب من شخص ما أم نتجنبه، وما إذا كنا نميل إليه أو ننفر منه هو أمر يتوقف على مجموع ما نفيده من علاقتنا به مقابل ما تكلفه لنا هذه العلاقة. ورغم الصبغة الاقتصادية لهذه النظرية إلا أنها تساعد في تفسير كثير من العلاقات المتبادلة. ففي كثير من المجتمعات قديماً وحديثاً. عادة ما يتم تقييم القيمة الثوابية لشريك الحياة وفقاً للمعايير المقبولة، وهناك مثلاً صفات شديدة الجذب بالنسبة للرجال مثل السلطة والنفوذ والمال والمكانة (إلى جانب صفات أخرى مثل الذكاء وسرعة البديهة وحسن الحديث) وهناك صفات شديدة الجذب بالنسبة للنساء كالجمال والجاذبية والشباب وكثيراً ما تخضع العلاقات بين الرجال والنساء وفقاً للتبادل الاجتماعي فنجد الجميلات غالباً ما يرتبطن برجال أعلى منهن في المكانة الاجتماعية، أو من ذوى النفوذ والمال. كما أن كل علاقة تتطوي على نوع من المواءمة بين ما يقدمه كل طرف فيها للطرف الأخر ووفقاً لهذه النظرية تنتهي العلاقات حين تتجاوز تكلفة العلاقة بالنسبة لطرف فيها ما تحققه من فائدة، أي حين يزداد الجهد المبذول للحفاظ على العلاقة أو التوتر الانفعالي أو الوقت أو المال (سلامة، ٢٠٠٠: ١٣٢).

ووفقاً لما سبق، فإن الزوجين يستمران في التفاعل معاً ويشعران بالمودعة والتعاون والتماسك عندما يجد كل منهما نفسه رابحاً من تفاعله مع الأخر، ويتوقفان عن التفاعل عندما يجد أحدهما نفسه خاسراً من هذا التفاعل (مرسى، ٢٠٠٤).

### ٤- نظرية التكافؤ والعدالة<sup>(٢)</sup>

رغم أن هذه النظرية تفترض أيضاً أن الأفراد يسعون إلى تعظيم ما في الحياة من أشياء طيبة إلا أنها تختلف عن النظرية السابقة في أنها تؤكد على أن المجتمع يفي كافي الناس حين تتسم علاقاتهم بالتكافؤ والإنصاف بين الطرفين كما أن له عقوباته وجزاءاته إذا لم يتحقق ذلك التكافؤ بمعنى أن الأشخاص يتم تشجيعها على إقامة العلاقات المتكافئة أما إذا حدث أن كانت العلاقة غير متكافئة وغير منصفة لأحد طرفيها فإن ذلك يؤدي إلى توتر وقلق كلا الطرفين بحيث يحاول كل منهما استعادة المساواة بمعنى أنه حين يقدم أحد طرفي العلاقة عدد من الخدمات المكافئة (للوقت أو للمال أو للجهد.... الخ) فإن الطرف الأخر مقابلها لها فإن ذلك سيجعل كلاهما أو أحدهما على الأقل متوتراً وينتابه الضيق بحيث قد ينهي هذه العلاقة أو يفعل شيئاً من شأنه إحداث التكافؤ فيها (سلامة، ٢٠٠٠: ١٣٣).

1-Social exchange theory  
2- Equity and equality theory

٥- نظرية التوازن المعرفي<sup>(١)</sup>

يُقدم لنا هايدر Heider عام ١٩٤٦ في هذه النظرية تفسيراً أحر للتجاذب بين الأشخاص والتآلف بينهم فوفقاً لهذه النظرية فإننا نتجاذب مع من يُساعدونا على استمرار إتران وتجانس رؤيتنا للأمور والعالم من حولنا، بمعنى إننا نختار رفقنا وأصدقاءنا وشريك حياتنا وفقاً لتشابههم معنا في الاتجاهات والأفكار والقيم والآراء والمعتقدات والسلوك، لذلك تُفسر النظرية التجاذب بين الأشخاص وفقاً لمدى الإتياف والإختلاف فيما لديهم من اتجاهات تجاه الموضوعات المختلفة بحيث يزداد التجاذب بين طرفي العلاقة كلما زاد عدد وأهمية الموضوعات التي يتفقان معاً في تأييدها أو معارضتها (سلامة، ٢٠٠٠: ١٣٣).

٦- نموذج مثلث الحب<sup>(٢)</sup>

يفترض موغادم Moghaddam عام ١٩٩٨ " أن هذا النموذج يتكون من ثلاث مكونات لعلاقات الحب وهي العلاقة الحميمة ، والهيام أو العشق ، والقرار أو التعهد، ويتكون الموقف المتوازن المثالي عندما تتواجد الجوانب الثلاثة من مثلث الحب وهو أمر تحتاجه العديد من العلاقات الإنسانية. وإذا ما حاولنا تطبيق هذا النموذج والنظر إليه في ضوء الفروق الثقافية بين بلادنا العربية والعالم الغربي ، يتبين لنا فروقاً واسعة حيث تعتمد بعض المجتمعات الغربية على ما يسمى بالزواج الرومانسي الذي يقوم على أحد أضلاع مثلث الحب المذكور آنفاً وهو الهيام والعشق، بينما يُعد التعهد هو الجانب الأكثر أهمية في المجتمعات العربية وتكمن هذه الأهمية في حرص الأسر العربية على استمرار الزواج وتحديد معالم مستقبله رغم ما يعتره من مشكلات عصبية . كما أن إختلاف السياق الاجتماعي التي تتم فيه هذه العلاقة يلعب دوراً مهماً في هذا الصدد ، حيث يهتم الأفراد في الثقافات الغربية بعلاقة الشغف والهيام كمرحلة أولية لتكوين العلاقة بين الجنسين ، بينما يقل اهتمامهم بالشكل الرسمي والاجتماعي بين أسرتي الزوجين لتأكيد هذه العلاقة وضاء الصفة الدينية والقانونية عليها (مرسى والمغربي ، ٢٠٠٥ ) .

٧- نظرية الحاجات التكميلية<sup>(٣)</sup>

يُعتبر روبرت وينش Robert Winch عام ١٩٦٣ هو مؤسس نظرية الحاجات التكميلية في الإختيار للزواج بشكلها المتكامل وبلوراتها في صورة نظرية متناسقة، وترى هذه النظرية أن كل فرد يبحث من خلال مجالات إختيارته عن الذي يُعطيه أو يمدّه بأعلى نسبة من الإشباع بمعنى أن الفرد يبحث عن الشريك الذي يُكمل شخصيته ، فالرغبة في التكامل هي الدافع القوي للزواج في هذه الحالة يكون نمط الحاجات لدى المتزوجين دائماً غير متشابه وهذا معناه أيضاً أن الإختيار للزواج يتم وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات الذي يعنى أن الأفراد يميلون إلى إختيار الأشخاص الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية بأكبر قدر ممكن من الإشباع وهذا ليس معناه أن يكون هناك تطابق نموذج من شخصيتين

- 1- Cognitive balancing Theory
- 2- Triangular model of love
- 3- Accumulated needs theory

الشريكين وحاجاتهما وإنما يكون كلاً من الشريكين مكملاً أكثر منه متشابهاً لنموذج الحاجات لدى الآخر (Through : Tomas , 1997) .  
أما عن مفهوم التكميل فهـ يُعد بمثابة العمود الرئيسي لهذه النظرية وقد أوضحه "وينش" من خلال نمط التفاعل بين الزوجين من حيث أنه يُنمى حالة الإشباع بينهما ويكون التفاعل بالنسبة لكل منهما تكميلياً إذا ما توافر الشرطان التاليان:-

١- أن تكون الحاجة نفسها قد أشبعت عند كلاً من الشريكين وقد يأخذ هذا الإشباع مستويات مختلفة من حيث الشدة .

٢- أن تكون الحاجة أو الحاجات المشبعة عند أحد الزوجين مختلفة عن الحاجة أو الحاجات المشبعة عند الطرف الآخر ، والإختلاف هنا يكون من حيث النوع ، والنوع هنا يؤكد على الإشباع الذي يحصل عليه أحد الزوجين من حيث كونه إشباعاً جنسياً ، عاطفياً ، أو نفسياً وذلك لأن الزواج بمضامينه المتعددة يركز أساساً على إشباع هذه الجوانب السابقة(كفافي، ١٩٩٩: ٤٢٧).

#### ٨- نظرية التعلق الوجداني<sup>(١)</sup>

تفسر هذه النظرية تعلق الطفل بأمه أو بالشخص القائم على رعايته. وفي مجال البحث الحالي ، نجد أن الارتباط بين الأزواج والزوجات يماثل بطريقة ما ذلك الذى بين الطفل وأمه. فارتباط الزوج بشريك حياته يتضمن تعلقاً بمعنى أو بأخر ، حيث يعتمد كل من الزوجين على الآخر وعلى المساندة التى يقدمها له أياً كان نوعها ، وبالتالي يستمر الرضا الزوجى بينهما بقدر هذا التعلق ، حيث يحرص كل منهما على القيام بما يتقبله الآخر ويريده ، فعندما يثق الزوج أنه سيجد لدى زوجته الأمان ، والدعم والمساندة ، يزيد مستوى توافقه معها والعكس صحيح(مرسى ، ٢٠٠٤).

#### ثالثاً: مفهوم مرونة التكيف

تمثل مرونة التكيف أحد العوامل الواقية ، وقد ظهر مفهوم مرونة التكيف لأول مرة فى السبعينات من القرن العشرين وذلك عندما قام الباحثون بالتركيز على الأسباب التى تجعل بعض الأشخاص لا يحافظون فقط على صحتهم ولكن لديهم القدرة على أداء أعمالهم بصورة جيدة عند مواجهة الشدائد والمخاطر. ولذلك أصبح مفهوم مرونة التكيف مفهوماً هاماً فى أبحاث الصحة النفسية خلال العقود الماضية(Lamb,2009).

وركزت الدراسات الأولى لمرونة التكيف على الأطفال من خلال ملاحظة بعض الأطفال الذين لديهم قدرة على التعامل مع المشكلات التى يواجهونها وقد أدى ذلك إلى التركيز على الطرق التى يمكن من خلالها فهم المرونة عند الأطفال(Howard & Johnson ,2004) ، كما امتدت أبحاث مرونة التكيف إلى الشباب وذلك من خلال الأبحاث التى قامت بدراسة سمات الشباب الذين يتعرضون لمخاطر كبيرة كالفقر والإساءة ويبدو أن هؤلاء الأشخاص يكافحون لمواجهة هذه الصعوبات والمخاطر(Ryan,2009).

وقد استخدمت مصطلحات عديدة لوصف مفهوم Resilience والذي عرف بعد ذلك بمرونة التكيف ، ومن هذه المصطلحات حصين ، لا يقهر<sup>(1)</sup>. وكلمة مرونة التكيف مشتقة من الفعل Resile والذي يعنى الرجوع إلى وضع سابق ، فالشيء عندما يتمدد أو ينكمش فإنه يميل إلى الرجوع للوضع السابق مرة أخرى (كرة المطاط) (Lamb,2009).

### تعريف مرونة التكيف

يشير كريجر وبرنسلو Kruger & Prinsloo عام ٢٠٠٨ إلى أن مرونة التكيف بناء معقد يتم تعريفه في الغالب بطرق مختلفة من جانب الباحثين فمنهم من عرف مرونة التكيف كسمة شخصية ، ومن أمثلة هذه التعريفات: تعريف ويجندل ويونج Wagnild & Young ١٩٩٣ لمرونة التكيف بأنها "سمة شخصية تتوسط الآثار السلبية للضغوط وتعزز عملية التكيف والتوافق . وفي ضوء هذا التعريف تم تحديد اثنين من أبعاد مرونة التكيف هي الكفاءة الشخصية<sup>(2)</sup> وتقبل الذات والحياة ، حيث تعكس المستويات المرتفعة من الكفاءة الشخصية سمات مثل الاعتماد على النفس والإصرار والاستقلالية ، في حين أن تقبل الذات والحياة يعكس الاحساس بالسلام على الرغم من التعرض لظروف شديدة ويصاحب ذلك عملية التكيف والتأقلم. كما عرف اريهارت - تريشيل Arehart-Treichel ٢٠٠٥ مرونة التكيف بأنها "القدرة على النهوض من الضغوط بصورة فعالة وأن يحقق الفرد قدراً جيداً من الفعالية على الرغم من مواجهة الصعوبات ومن السمات الشائعة للأشخاص الذين لديهم مرونة تكيف : الإلتزام بالمهمة والقدرة اللفظية والذكاء والرغبة في التعلم والنضج ووجهة الضبط الداخلية وفهم الذات(Lamb,2009).

أما أيكاري(Ikari,2011) عرف مرونة التكيف بأنها "سمة من سمات الشخصية التي يمكن أن تخفف الضرر والأذى المحتمل الناتج بسبب التعرض للضغوط والأحداث الصادمة. وعلى الجانب الآخر نجد بعض الباحثين عرفوا مرونة التكيف كعملية ومن أمثلة هذا التعريفات تعريف الجمعية المصرية الأمريكية لعلم النفس (APA) ٢٠٠٢ بأن مرونة التكيف هي "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والضغوط النفسية التي يواجهها الأفراد مثل المشكلات الأسرية ، مشكلات العلاقة مع الآخرين ، المشكلات الصحية الخطيرة ، ضغوط العمل ، والمشكلات المادية(خلال: شعبان ، ٢٠١٢).

كما عرفت مرونة التكيف بأنها "القدرة على التكيف الإيجابي مع الخبرات الحياتية الصعبة والقدرة على استعادة نفس مستويات الفعالية بعد التعرض لخبرات حياتية صادمة وصعبة ، وبالإضافة إلى ذلك فقد تم التوصل إلى اقتراح بأن مرونة التكيف لا تتضمن فقط الشفاء من الأمور السيئة والصادمة والتغلب عليها ولكن تتضمن أيضاً النمو والقوة بعد حدوث ذلك(Ryan,2009).

وهناك اتفاق عام على أن مرونة التكيف تعنى "عملية ديناميكية تطويرية تتضمن اتجاهات موجبة واستراتيجيات فعالة عند مواجهة الضغوط الحياتية والمخاطر(Cook et al.,2013).

1- Invulnerable

2- Competence



ومن خلال تعريفات مرونة التكيف السابقة ، تفترض الباحثة أن مرونة التكيف هي القدرة ليس فقط على مواجهة موقف ضاغط أو تحدى معين ، ولكن أيضاً هي القدرة على الخروج من هذا الموقف بالنصر والاستعداد بصورة أفضل لتحديات المستقبل. وتعرفها إجرائياً فى إطار هذه الدراسة بأنها درجة الفرد التى يحصل عليها فى مقياس مرونة التكيف المستخدم فى هذه الدراسة ، والتى تقاس من خلال عدة عوامل هي المثابرة والاحساس بالمعنى والاتزان والمرونة الذاتية والثقة بالنفس.

### نماذج مرونة التكيف

أوضح فيرجس وزيمرمان Fergus & Zimmerman عام ٢٠٠٥ أن هناك ثلاثة نماذج من مرونة التكيف تمثلت فى مرونة التعويض والمرونة الواقية ومرونة التحدى وتوضح هذه النماذج كيفية عمل العوامل الواقية التى تقلل من الآثار السلبية للتعرض للمخاطر ، وهذه النماذج تتمثل فيما يلى:

#### ١- مرونة التعويض

والنموذج التعويضى يكون فيه العامل الواقى فى اتجاه معاكس لعامل المخاطرة فمثلاً الشباب الذين يعيشون فى فقر أكثر عرضة لارتكاب سلوكيات عنيفة عن الشباب الذين يعيشون فى فقر، ولكن مع وجود الكبار الراشدين الذين يصححون السلوك للشباب قد يساعد على تعويض الآثار السلبية للفقر وبالتالي يتضمن النموذج التعويضى التأثير المباشر للعامل الواقى على النواتج وهذا التأثير منفصل ومستقل عن تأثير عامل المخاطرة .

ويتضح مما سبق أن العامل الواقى هنا يؤثر بشكل مباشر فى السلوكيات الناتجة حتى مع التعرض لعامل الخطورة ففى المثال السابق نجد أن تأثير الوالدين أو الراشدين يساعد فى مواجهة عامل الخطورة وهو الفقر أى أنه يقوم بعمل نوع من التعويض عن الآثار السلبية التى قد تنتج من التعرض للفقر .

#### ٢- المرونة الواقية

أما النموذج الآخر لمرونة التكيف وهى المرونة الواقية وفيه تقلل الأصول والموارد من الآثار الناتجة عن المخاطر على النواتج السلبية والمثال على ذلك إذا كانت العلاقة بين الفقر والسلوك العنيف تقل عند الشباب الذين ترتفع لديهم مستويات المساندة الوالدية فالمساندة الوالدية هنا تعد عامل واقى لأنها تتوسط تأثيرات الفقر على السلوك العنيف.

وفى هذا النموذج لا يقتصر دور العوامل الواقية على التعويض فقط ولكنها تتدخل فى العلاقة بين عامل الخطورة والآثار الناتجة عنه حتى تعمل على منع حدوث تلك الآثار السلبية لذلك فهى تعد عوامل واقية من الآثار السلبية التى قد يحدثها عامل الخطورة وبالتالي فهى تختلف عن العوامل الواقية التعويضية فى أنها تؤثر فى عامل الخطورة نفسه .

#### ٣- مرونة التحدى

أما النموذج الثالث فهو نموذج التحدى ويتمثل فى أن العلاقة بين عامل المخاطرة والنتيجة عنه تكون منحنية أى أن التعرض لمستويات منخفضة ومستويات مرتفعة لعامل المخاطرة يصاحبه نواتج سلبية ولكن ترتبط المستويات المعتدلة أو المتوسطة من المخاطر بالنواتج الإيجابية ومثال ذلك أن المراهقين الذين يتعرضون لمستويات معتدلة من المخاطر يواجهون عامل المخاطرة بشكل يمكنهم من التغلب عليه

أى أن التعرض الزائد للمخاطر يعطيهم الفرصة لممارسة المهارات الموجودة لديهم ولكن يجب أن يكون لديهم حد من الخطورة يبعث على التحدى.

والنقطة الهامة والتي تتعلق بنموذج التحدى هي أن إنخفاض نسبة التعرض للمخاطر ، قد يكون أمر مفيد لأن ذلك يعطى الإنسان الفرصة لممارسة المهارات وتوظيف المصادر ولكن يجب أن يكون التعرض للمخاطر (عوامل الخطورة ) يبعث على التحدى بشكل كاف حتى يثير إستجابة تكيفية لمواجهة هذه المخاطر وعلى سبيل المثال فإن قلة الصراع الأسرى قد لا تعطى الشاب الفرصة لتعليم كيفية مواجهة أو حل الصراعات البيئشخصية خارج نطاق المنزل ولكن وجود صراعات كثيرة أمر يؤدى إلى الوهن ( الضعف ) ويقود الشباب إلى الشعور بفقدان الأمل والمشقة ولكن وجود نسبة معتدلة من الصراع قد يزود الشاب بقدر كاف من الخبرات ليتعلم من حدوث الصراع وحله ويتعلم بشكل أساسى من خلال النمذجة ( القدوة ) أو من خلال الخبرات البديلة(خلال : عبد الستار ، ٢٠١٣).

### التوجهات والنماذج المفسرة لمرونة التكيف

أوضح ماكدونالد Macdonald عام ٢٠٠٧ أنه لا يوجد توجه أو اتجاه واحد خاص بمرونة التكيف بل هناك مجموعة من التوجهات التى تتداخل معاً بصورة ما لتفسير مرونة التكيف:

#### ١- وجهة النظر الصحية<sup>(١)</sup>

يؤكد هذا النموذج على العوامل التى تساعد فى تحديد مصادر المواجهة والتى قد تسهم فى مرونة التكيف والتوافق الفعال بغض النظر عن التعرض للشدائد والمخاطر . ويرتبط هذا النموذج بصورة قوية بنواتج صحية إيجابية كلاً من الأفراد والجماعات ، فالفرد الذى لديه مرونة تكيف يكون قادر على استعادة التوازن والاستمرار على الرغم من الشدائد التى يتعرض لها حيث يكون لديه ثقة بالنفس ويفهم نقاط القوة والقدرات التى يمتلكها ، فهو لا يشعر بالضغط لكى يتكيف معه بل يشعر بالسعادة فى أنه مميز . ويثق الفرد الذى لديه مرونة تكيف فى قدرته على المثابرة والتحدى لأنه فعل الكثير من قبل ويتوقع أكثر لمواجهة الصعوبات والضغوط.

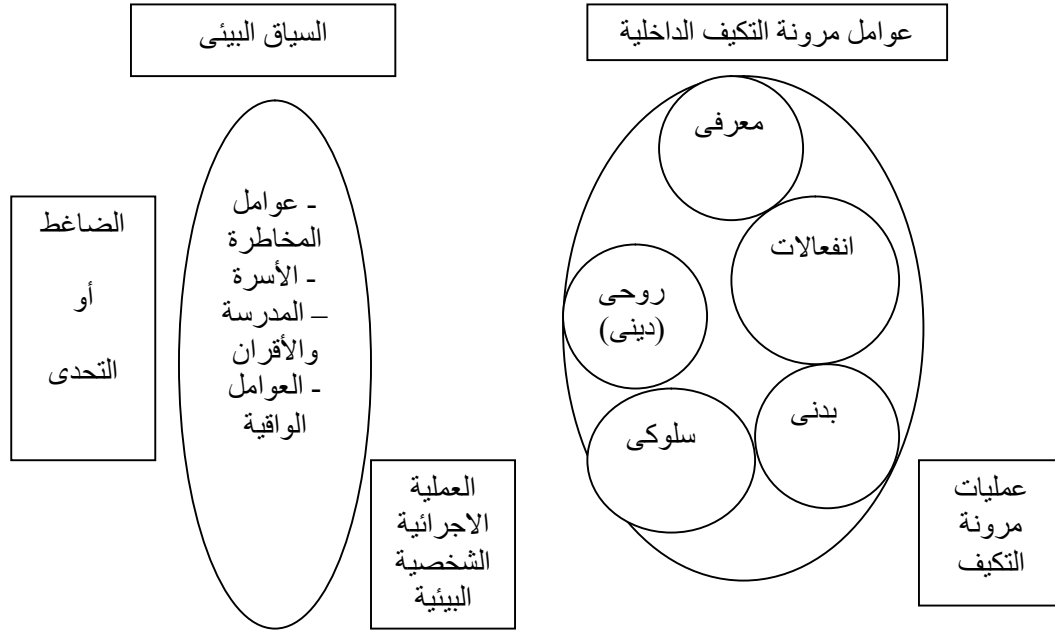
#### ٢- وجهة النظر البيئية<sup>(٢)</sup>

فى هذا النموذج يتم النظر إلى فعالية الفرد وسلوكه فى سياق شبكة من العلاقات ثنائية الاتجاه والتى تتضمن الأسرة والمدرسة والأقران. ففى حين أن العوامل الوراثية قد تلعب دوراً فى مرونة التكيف إلا أن النموذج البيئى يؤكد على نوعية العلاقات البيئشخصية ومدى إمكانية اتاحة المساندة الاجتماعية. ويحدد هذا النموذج أن الرفاهية<sup>(٣)</sup> تتأثر بصورة رئيسية من خلال السياقات الاجتماعية التى يتواجد فيها الأفراد وتدل على جودة العلاقات بين الأفراد والأسرة ، وهى عوامل إيجابية خارجية بالنسبة للفرد وتتضمن هذه العوامل الواقية المساندة الاجتماعية والنصح والارشاد من الكبار. وبذلك ينتقد هذا النموذج فكرة أن مرونة التكيف سمة فردية ثابتة ويؤكد على تأثير السياق البيئى فى تطور مرونة التكيف.

- 1- Salutogenic Perspective on Resilience
- 2- Ecological Perspective on Resilience
- 3- Wellbeing

### ٣- وجهة نظر كمبفر لمرونة التكيف<sup>(٤)</sup>

يتكون نموذج كمبفر لمرونة التكيف من ستة مكونات ، أربعة مكونات منه لها تأثير أساسي أما المكونان الآخران يمثلان نقاط انتقالية بين اثنين من المكونات الأربعة المؤثرة وهي الضغوط أو التحديات ، السياق البيئي ، سمات الشخصية ، الناتج(العواقب). والعوامل الانتقالية هي نقاط الالتقاء بين البيئة والفرد وبين الفرد واختيار الناتج. ويوضح الشكل التالي المكونات الستة لنموذج كمبفر:



### شكل (١) نموذج كمبفر لمرونة التكيف ١٩٩٩

يتضح من الشكل السابق أن الضغوط أو التحديات تمثل مثيرات واردة تقوم بتنشيط عملية مرونة التكيف وقد تؤدي إلى حدوث ارتباك في الاتزان البدني للفرد ، ويتضمن السياق البيئي التفاعل بين العوامل الواقية وعوامل المخاطرة كالأُسرة والأقران ، وتتضمن عمليات التفاعل بين البيئة والفرد التفاعل بين الفرد وبيئته الخارجية وتتضمن السمات الشخصية كل القدرات الفردية المعرفية والوجدانية والسلوكية والتي تتطلب النجاح في الحياة. وأخيراً فإن الناتج الإيجابي أو التكيف والتأقلم في مهام تطويرية محددة هو مدعم ومساند للتكيف في وقت لاحق عند القيام بمهام بها تحدى.

ونستخلص مما سبق أن مرونة التكيف تتطلب وجود كلاً من عوامل مخاطرة وعوامل معززة تساعد على الحصول على نتائج إيجابية وتقلل من الآثار السلبية للشدائد والضغوط ، وتتضمن هذه العوامل المعززة ما يمكن أن يساهم في تطور ونمو مرونة التكيف وهي :

- ١- الإعزازات الفردية وما يمتلكه الفرد من نقاط قوة تساعده على التعايش مع الشدائد
- ٢- مواجهة الواقع وقبوله ، فالنظر بجدية شديدة للواقع تجعل الفرد مستعد أن يتصرف بطرق وأساليب

1- Kumpfer's approach to resilience

سوف تسمح له أن يتحمل الصعاب ويتعايش معها.

٣- الذكاء الانفعالي حيث اوضحت الجمعية الامريكية لعلم النفس أن الأشخاص الذين لديهم مرونة تكيف لديهم القدرة على ادارة المشاعر والانفعالات القوية.

٤- وجهة الضبط الداخلى حيث اوضح رويورك O.Rourk عام ٢٠٠٤ أن مرونة التكيف تتضمن القدرة المدركة للفرد على أنه قادر على السيطرة على ظروفه. فالشخص الذى لديه وجهة ضبط داخلى لدية وظائف أنا أفضل حيث يعمل بنشاط للحصول على معلومات مرتبطة بخططه كما يتصف بالتعاون مع الآخرين وامتلاك مهارات مواجهة جيدة تجعله يستطيع مقاومة الضغط الاجتماعى.

٥- المساندة الأسرية حيث اتضح ان وجود نسبة مرتفعة من الحب والمساندة من داخل الأسرة يسهم بصورة كبيرة فى تطور ونمو مرونة التكيف بواسطة المساندة المتبادلة والتعاون معاً والتجمع عند مواجهة الأوقات العصيبة وقد تشجع هذه العلاقات الموجودة داخل الاسرة على تكوين علاقات خارج الأسرة(Lamb,2009).

٦- أنظمة المساندة الاجتماعية والمتمثلة فى إقامة علاقات مع الأهل والأقارب والأصدقاء.

**وقبل الانتهاء من عرض مفهوم مرونة التكيف يجب الإشارة إلى طبيعة وأهمية مرونة التكيف فى بيئة العمل:** حيث اوضح براون Brown عام ١٩٩٦ إن مرونة التكيف فى بيئة العمل لها فوائد تعود على كل من مؤسسة العمل والشخص العامل فى هذه المؤسسة ، فالقوى العاملة التى تتميز بمرونة التكيف هى قوى عاملة تتسم بالصحة والنشاط والحماس والقدرة على التحمل ، كما تتصف بالانتاجية ، كذلك فإن لديهم القدرة على التعامل مع الأعباء الثقيلة والضغط والتغيرات الخطيرة دون الإصابة بالضغط(Lamb,2009).

وقد عرف لندن London عام ١٩٩٣ أن مرونة التكيف فى بيئة العمل تشير إلى القدرة على التكيف والتأقلم مع المواقف المتغيرة حيث تتضمن قبول التغيرات التى تطرأ فى مؤسسة العمل والنقد للامام والشعور بالارتياح عند التعامل مع الأشخاص الجدد والأشخاص المختلفين. كما تتضمن مرونة التكيف فى بيئة العمل القدرة على مواجهة المخاطر وإظهار الثقة بالنفس.

كما عرف هوم و أورر Home & Orr عام ١٩٩٨ مرونة التكيف فى مجال الصناعة بأنها"هى الجودة الأساسية للأفراد أوالجماعات والمنظمات الاجتماعية ككل للاستجابة بشكل منتج لتغيير معين من شأنه أن يعطل النمط المتوقع من الأحداث وذلك دون الدخول فى فترات طويلة من السلوك المرتد"(خلال : عبد الستار ، ٢٠١٣).

وابسط تعريف لمرونة التكيف الموجهة نحو العمل قدمه ليو leu عام ٢٠٠١ بأنها القدرة على التعافى والنمو والتطور نتيجة الضغوط البيئية والمعوقات التى تطرأ فى بيئة العمل.

كما اقترح ويلسون وفيريش Welson & Ferch عام ٢٠٠٥ أن مرونة التكيف فى بيئة العمل يمكن تعزيزها وتحسينها من خلال إقامة علاقات قائمة على الاهتمام ، كما يوضح كيرفوت Kerfoot عام ٢٠٠٥ أن مؤسسات العمل التى تمتلك بيئة تحتية قائمة على الثقة هى مؤسسات قادرة على

امتلاك مرونة التكيف وأظهارها عند مواجهة العديد من الشدائد ، ويمكن أن تزداد مرونة التكيف عندما يتم تعزيز وتشجيع العمل الجيد وتقديم فرص الإنجاز (Lamb,2009).

### الدراسات السابقة

بالإطلاع على التراث النظرى المتعلق بموضوع البحث ، لم تجد الباحثة دراسة واحدة - فى حدود علمها - تناولت متغيرات البحث معاً ، حيث لوحظ اهتمام بعض الباحثين بفحص العلاقة بين الاحتراق النفسى والرضا الزوجى ، والبعض الأخر اهتم بفحص العلاقة بين الاحتراق النفسى ومرونة التكيف ، واهتم آخرون من الباحثين بفحص العلاقة بين الرضا الزوجى ومرونة التكيف ، الأمر الذى أدى إلى تصنيف الدراسات السابقة إلى ثلاث فئات على النحو التالى:

#### أولاً: الدراسات التى اهتمت بدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسى والرضا الزوجى:

أجرى وليمز (Williams,2007) دراسته بهدف فحص ودراسة ظاهرة الاحتراق النفسى لدى الحرفيين وأثرها على العلاقة الزوجية ، وقد طبق الباحث كل من مقياس الاحتراق النفسى لماسلاش ومقياس التوافق الزوجى وصحيفة الخصائص الديموجرافية. وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسى والرضا الزوجى.

وتختلف الدراسة السابقة فى نتائجها عن النتائج التى توصلت إليها دراسة (زكى ، ٢٠٠٨) والتى هدفت إلى فحص طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسى والتوافق الزوجى والكشف عن الفروق بين الجنسين فى الإنهاك النفسى. وتكونت عينة الدراسة من عشرين (٢٠) من معلمى الفئات الخاصة بمحافظة إمنيا منهم (١١٢) معلماً ، و(٨٨) معلمة. وطبق الباحث كل من مقياس الإنهاك النفسى لمعلمى الفئات الخاصة ومقياس التوافق الزوجى. وأسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين الإنهاك النفسى والرضا الزوجى لدى عينة الدراسة. كما أسفرت عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات المعلمين والمعلمات فى الإنهاك النفسى.

وعلى غرار الدراسة السابقة أجرى كوكاك وسيليك (Kocak & Celik,2009) دراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين أبعاد الاحتراق النفسى فى العمل وبين الرضا الزوجى لدى (٢٠٦) من مديرى المدارس الابتدائية ذوى مستويات اجتماعية اقتصادية مختلفة. وقد طبق عليهم مقياس ماسلاش للاحتراق النفسى ، ومقياس التوافق الزوجى ، واستمارة خاصة بالخصائص الديموجرافية والاجتماعية للمفحوصين. وأسفرت الدراسة عن عدة نتائج أهمها وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ بين مستويات الاحتراق النفسى الثلاث وهى الإنهاك النفسى واختلال الهوية وضعف الانجاز الشخصى وبين الرضا الزوجى.

#### ثانياً : الدراسات التى اهتمت بدراسة العلاقة بين الاحتراق النفسى ومرونة التكيف

وجد فى هذه الفئة اهتمام الباحثون بدراسة مرونة التكيف فى علاقتها بالاحتراق النفسى لدى شرائح متعددة من المجتمعات فأجرى (الخطيب ، ٢٠٠٧) دراسة بهدف التعرف على طبيعة العلاقة بين الاحتراق النفسى ومرونة التكيف لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة قطاع غزة. وتكونت عينة المعلمين من (٣٠٦) معلماً و(١٥٦) معلمة بمجموع (٤٦٢) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية

طبقيّة من جميع المراحل التعليمية. وقد طبق عليهم مقياس الاحتراق النفسي ومقياس مرونة التكيف. وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين الجنسين في مرونة التكيف، عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أبعاد مقياس الاحتراق النفسي وأبعاد مقياس مرونة التكيف. وتتفق دراسة لامب (Lamb,2009) جزئياً مع نتائج الدراسة السابقة، حيث أجريت بهدف التعرف على دور سمات الشخصية ومرونة التكيف كمنبئات بالاحتراق النفسي لدى العاملين في إحدى مراكز الاتصالات بجنوب أفريقيا. وأجريت الدراسة على (187) من العاملين بمركز اتصالات تراوحت أعمارهم ما بين 18-50 عاماً وبلغت نسبة الذكور 19,8% مقابل 79,7% من الإناث، تراوحت حالتهم الاجتماعية بين متزوج ومطلق ومنفصل وأعزب. وقد طبق الباحث كل من مقياس مرونة التكيف RS، وقائمة ماسلاش للاحتراق النفسي، واستبيان لقياس خبرات ظروف الحياة والعمل. وقد توصلت الدراسة إلى أن مرونة التكيف لم تكن متغير منبئ بالانهك الانفعالي كأحد أبعاد الاحتراق النفسي، أما البعدين الآخرين للاحتراق النفسي وهما اختلال الهوية وضعف الانجاز الشخصي أوضحت الدراسة أن مرونة التكيف منبئ جيد بهما.

كما أجرى جارسيا وكالفو (Garcia & Calvo,2011) دراسة هدفت إلى فحص تأثير الإزعاج الانفعالي ومرونة التكيف على الإجهاد النفسي كبعد من ابعاد الاحتراق النفسي لدى أساتذة التمريض. وتكونت العينة من (983) من الممرضات العاملات بخمس مستشفيات. وقد طبق الباحثان خمس فقرات من مقياس الإزعاج الانفعالي، ومقياس مرونة التكيف. وأسفرت نتائج الدراسة عن عدة نتائج أهمها وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الانهك النفسي ومرونة التكيف.

كما اهتم جيوبتا وزملاؤه (Gupta et al.,2012) بدراسة العلاقة بين مرونة التكيف وسمات الشخصية والاحتراق النفسي لدى ضباط الشرطة، وقد أجريت الدراسة على (70) من ضباط الشرطة بمتوسط عمري قدره 38.55 سنة. وطبق الباحثون كل من مقياس مرونة التكيف وبطارية عوامل الشخصية الخمس الكبرى وبطارية الاحتراق النفسي لـ أولدينبيرج Oldenburge. وكشفت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين مرونة التكيف والاحتراق النفسي.

### ثالثاً: الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين الرضا الزوجي ومرونة التكيف

أجرى كالامبالي وزملاؤه (Kallampallyet.,2007) دراسة هدفت إلى تحليل بيانات (109) من الأمريكان ذات أصول هندية أسيوية (52 أنثى و 57 ذكر) من المتزوجين حديثاً تراوحت أعمارهم ما بين 28-67 سنة بمتوسط عمري قدره 43.36 وذلك للتحقق من مدى اسهام كل من النوع ومرونة التكيف والتبادل الثقافي في التنبؤ بالرضا الزوجي لديهم. وقد طبق عليهم اختبار التوافق الزوجي وبطارية لسمات الشخصية ومقياس مرونة التكيف. وتوصلت الدراسة إلى أن كلاً من النوع ومرونة التكيف ليست من منبئات الرضا الزوجي. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في مرونة التكيف.

كما أجرى فيتزباتريك وهاس فاشا (Fitzpatrick & Haase-Vacha,2010) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مرونة التكيف والرضا الزوجي لدى المتزوجين. وتكونت عينة الدراسة من

(٣٠) من المتزوجين ، (٩ ذكور و ٢١ إناث) تراوحت أعمارهم ما بين ٦٤-٩٠ سنة بمتوسط عمري قدره ٧٦.٤ وانحراف معياري قدره ٠.٦ سنة. وطبق الباحثان كل من استبيان الرضا الزوجي ومقياس مرونة التكيف ومقياس الفعالية الذاتية. وأسفرت الدراسة عن عدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين مرونة التكيف والرضا الزوجي لدى عينة الدراسة. كما أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائياً عن مستوى ٠.٠١ بين الذكور والإناث في الرضا الزوجي والفروق إلى جانب الذكور.

وتتفق نتائج الدراسة السابقة مع ما توصلت إليه دراسة جانس وزملاؤه (Ganth et al.,2013) والتي هدفت إلى فحص تأثير النوع والذكاء الانفعالي ومرونة التكيف على الرضا الزوجي. وتكونت عينة الدراسة من (١٦٠) فرداً بواقع (٣٦) ذكور ، و(٤٤) إناث من الهند الجنوبية. وقد استخدم الباحثون كل من بطارية الذكاء الانفعالي ، ومقياس مرونة التكيف ، ومقياس الرضا الزوجي. وقد أسفرت هذه الدراسة عن عدة نتائج أهمها وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الرضا الزوجي في اتجاه الذكور.

### التعليق على الدراسات السابقة

يعكس هذا العرض للدراسات السابقة التي أجريت في سياق الدراسة الراهنة الملاحظات الآتية:

١- أن معظم الدراسات السابقة اعتمدت على عينات مختلفة عن عينة الدراسة الراهنة فبعض هذه العينات كانت لضباط الشرطة أو لمديري مدارس أو لمعلمي الفئات الخاصة ، واهملت عينات من المدرسين العاديين وأساتذة الجامعة والمحاماه وهي مهن ركزت عليها الدراسة الراهنة بشكل أساسي وذلك كما في دراسات كلا من (Gupta et al.,2012) (Garcia& Calvo,2012).

٢- هناك ندرة شديدة في الدراسات العربية التي تصدت لدراسة مرونة التكيف كمتغير معدل باعتبارها من العوامل الواقية.

٣- إغفال العديد من الدراسات السابقة للمتغيرات الديموجرافية رغم أهمية تلك المتغيرات في إظهار الفروق بين الجنسين في متغيرات البحث وذلك كما في دراسات كل من (Lamb,2009) (Kocak & Ceilk.2009 , Gupta et al.,2012) ..

٤- كشفت تلك الدراسات عن نتائج متفقة إلى حد ما فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في متغيرات البحث وكذلك في اتجاه العلاقات المتبادلة بين هذه المتغيرات. بناءً على ما سبق ، يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالي:

### فروض الدراسة

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المتزوجين (الذكور والإناث) في كل من مرونة التكيف والاحترق النفسي والرضا الزوجي.
- ٢- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الاحترق النفسي ودرجات كل من الرضا الزوجي ومرونة التكيف ، في حين يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات مرونة التكيف ودرجات الرضا الزوجي لدى المتزوجين (الذكور والإناث).

## مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي

٣- إن العزل الاحصائي لتأثير درجات مرونة التكيف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي و الرضا الزوجي يضعف من قوة هذه العلاقة لدى المتزوجين ( الذكور والإناث).

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات المتزوجين ( الذكور والإناث) في كل من مرونة التكيف والاحتراق النفسي والرضا الزوجي وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية(السن - عدد الأطفال- مدة الزواج - وقت الفراغ - تقدير العمل).

### المنهج وإجراءات الدراسة

اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الارتباطي الوصفي والمقارن ، الذي أمكن من خلاله دراسة العلاقة بين المتغيرات موضع البحث وهي الاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف ، وكذلك المقارنة بين عينة الأزواج والزوجات في متغيرات الدراسة وفي ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية.

### عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة في شكلها النهائي من (٢٣١) زوجاً وزوجة مقسمة إلى ( ١٢٥ ) من الأزواج و(١٠٦) من الزوجات ، تراوحت أعمارهم بين ٢٥ إلى ٥٤ سنة بمتوسط عمرى قدره ٣٧,٩٥ سنة وانحراف معيارى قدره ٧,٩٦ سنة. ويوضح جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً للخصائص الديموجرافية.

### جدول (١)

#### توزيع أفراد العينة وفقاً للخصائص الديموجرافية

النوع		المهنة			السن			عدد الأطفال		عدد سنوات الزواج	
ذكور	إناث	التدريس بالجامعة	التدريس	المحاماه	٢٥ إلى	٣٥ إلى	٤٥ إلى	طفل أو طفلان	ثلاثة أطفال فأكثر	سنة وحتى ١٠ سنوات	أكثر من عشر سنوات
١٠٦	١٢٥	٧٣	٩٣	٦٥	٧٨	١٠١	٥٢	١٢١	١١٠	١١٥	١١٦

### أدوات الدراسة

تضمنت أدوات الدراسة ثلاثة مقاييس أساسية بالإضافة إلى استمارة لجمع البيانات تضمنت بيانات خاصة بأفراد العينة من الأزواج والزوجات من حيث تحديد نوع المهنة من بين المهن الثلاث موضع البحث ، السن ، مدة الزواج ، عدد الأطفال ، كيفية قضاء وقت الفراغ ، وتحديد مدى رضا الفرد عن مهنته. وفيما يلي عرضاً لأدوات الدراسة :

#### ١- مقياس مرونة التكيف

اعد هذا الاختبار كلا من وينلد ويونج Wagnild & Young عام ١٩٩٣. ترجمته واعدته للعربية رشا عبد الستار ٢٠١٣. وتتكون النسخة الأجنبية من ٢٥ عبارة تعد من نوع مقياس "ليكرت" حيث يطلب من المفحوصين إختيار أحد البدائل من بين ٧ إختيارات ، وتتراوح الدرجة على كل بند



من ١ إلى ٧ وتبلغ الدرجة الإجمالية على المقياس من ٢٥ إلى ١٧٥. وقد تحققت معربة المقياس من الخصائص السيكومترية للمقياس حيث اختبرت ثبات الاختبار في الأعداد باللغة العربية بواسطة حساب معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية للمقياس والتي تراوحت ما بين ٠,٦٥ و ٠,٢١، وهي معاملات دالة عند مستوى ٠,٠١ ومستوى ٠,٠٥، الأمر الذي أدى إلى عدم حذف أى بند والإبقاء عليها جميعاً. كما تم حساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للمقياس ككل وبلغ هذا المعامل ٠,٨٥. الأمر الذي يشير إلى قياس جميع المفردات لنفس المضمون.

كما اختبرت معربة المقياس من صدقه من خلال الصدق التلازمي لمقياس مرونة التكيف مع مقياس الصلابة النفسية وقد بلغت قيمة معامل الارتباط بين المقياسين ٠,٥٤ وهو معامل دال عند مستوى ٠,٠١. كما تم إجراء التحليل العاملى لعدد (٢٥) عبارة يمثلون عبارات المقياس. وأسفرت نتائج التحليل العاملى لعبارات المقياس عن وجود (٥) عوامل جذرها الكامن أكبر من الواحد الصحيح فسرت (٤٦,٩٨٣%) من التباين الكلى. وهذه العوامل هي المثابرة و الاحساس بالمعنى و الأتزان و المرونة الذاتية و الثقة بالنفس. وقد تم حذف خمسة عبارات واصبح عدد عبارات المقياس ٢٠ عبارة وهو ما تم استخدامه فى هذه الدراسة. وجرى هذا الاختبار على طلاب الجامعة والخريجين من الذكور والإناث من سن ١٩ إلى سن ٢٥ سنة. ويصحح المقياس بوضع درجة لكل بند تبعاً للإجابة التى اختارها المفحوص من بين ٤ بدائل للإجابة وهي دائماً=٤ و أحياناً=٣ ، ونادراً=٢ وأبداً=١. وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس من ٢٠ - ٨٠ درجة. وتشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع مرونة التكيف فى حين تدل الدرجة المنخفضة على انخفاض مرونة التكيف.

## ٢- استبيان الرضا عن العلاقة الزوجية

اعدت هذا الاستبيان هدى عبد الحميد ٢٠١٤ ويتكون من ٤٧ بنداً موزعة على أربعة مقاييس فرعية ، هي مقياس التواصل والتفاهم ، ومقياس الحب ، ومقياس الثقة ، ومقياس المساندة المتبادلة. وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس حيث اختبرت معدة الاستبيان الثبات من خلال حساب معاملات ارتباط درجة البند بالدرجة الكلية لمكونه الفرعى ومعاملات الارتباط البينية للمقاييس الفرعية. وكذلك معامل ارتباط كل مقياس فرعى بالمجموع الكلى للاستبيان تراوحت معاملات الارتباط المتبادلة بين درجات المجالات الفرعية لاستبيان الرضا عن العلاقة الزوجية وبعضها البعض بين ٠,٧٦ و ٠,٨٥، وهي موجبة ودالة. كما تراوحت معاملات ارتباط المجالات الفرعية بالدرجة الكلية ما بين ٠,٧٦ إلى ٠,٨٣، وهي معاملات مقبولة أيضاً مما يشير إلى أن مفردات الاستبيان تقيس نفس المضمون. كما تم حساب ثبات الاستبيان باستخدام طريقة معامل ألفا كرونباخ حيث تراوحت معاملات ثبات ألفا للمجالات الفرعية من ٠,٨٣ إلى ٠,٩١، وهي معاملات ثبات مرتفعة، كما أن معامل ثبات المقياس ككل ٠,٩٦.

كما تم التحقق من صدق الاستبيان من خلال صدق المحكمين (صدق المضمون) ، حيث تراوحت نسبة الاتفاق بين المحكمين للعبارات ما بين (٨٠-١٠٠%). كما تم حساب الصدق التلازمي من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين درجات استبيان الرضا عن العلاقة الزوجية وبين مقياس التوافق الزوجى إعداد أسامة جابر عام ٢٠٠٣ وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٧٣) وهو معامل

## مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي

ارتباط إيجابي ودال عند مستوى ٠,٠١، كما قامت بحساب الصدق التلازمي أيضاً من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجاته ودرجات استبيان تقييم الزوجات للعلاقة الزوجية أعداد (هبه محمد ، ٢٠٠٨) وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين ٠,٤٩ وهو معامل ارتباط إيجابي ودال عند مستوى (٠,٠١).

وأجرى هذا الاستبيان على المتزوجين من الذكور والإناث من سن ٢٥ إلى سن ٤٥ سنة . ويتم تصحيح الاستبيان وفقاً لخمس بدائل للاستجابة، دائماً = ٥ كثيراً = ٤ أحياناً = ٣ نادراً = ٢ ابداً = ١ ، هذا باستثناء مجموعة من العبارات تصحح في الاتجاه العكسي، دائماً = ١ كثيراً = ٢ أحياناً = ٣ نادراً = ٤ ابداً = ٥. وتتراوح الدرجات على الاستبيان ما بين ٤٧ - ٢٣٥ ، وتشير الدرجة المرتفعة إلى الرضا عن العلاقة الزوجية ، بينما يشير انخفاض الدرجة إلى عدم الرضا عن العلاقة الزوجية، أي أن عبارات الاستبيان تصحح في الاتجاه الإيجابي، أي الرضا عن العلاقة الزوجية .

### ٣- مقياس الاحتراق النفسي

قامت الباحثة باستخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي لكل من ماسلاش وجاكسون عام ١٩٨٦ وذلك لأنه استخدم مع العاملين في مجال الخدمات المهنية كمهنة التدريس مع المعلمين وأعضاء هيئة التدريس وكذلك مهنة الطب مع الأطباء والممرضات ومع ضباط الشرطة والعاملون بمهنة المحاماة. وعلى الرغم من قيام بعض الباحثين بترجمة هذا المقياس مثل كمال دواني وأنمار الكيلاني ١٩٨٩ ونصر مقابلة وسلامة كايد ١٩٩٣ إلا أن الباحثة لم تتمكن من العثور على أي نسخة منهما ، فالنسخة الوحيدة المترجمة التي كانت في متناول يدها لـ (عثمان ، ٢٠٠١ : ١٣٤-١٣٥) ، وكانت تتكون من ٢٥ بنداً مع العلم بأن المقياس في صورته الأصلية تكون من ٢٢ بنداً ولم يكن لدى الباحثة من البيانات ما يفسر إضافة البنود الثلاثة في النسخة التي ترجمها فاروق عثمان. ولهذه الأسباب قامت الباحثة بإعادة ترجمة النسخة الأصلية المكونة من ٢٢ فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد للاحتراق النفسي وهي: الأنتهاك الانفعالي وله ٩ فقرات ، واختلال الهوية وله ٥ فقرات ، وضعف الإنجاز الشخصي وله ٨ فقرات. ويعتبر هذا المقياس من نوع مقياس "ليكرت" حيث يطلب من المفحوصين إختيار أحد البدائل من بين ٧ إختيارات . وتتراوح الدرجة على كل بند من ٠ إلى ٦ ، حيث تعني الدرجة ٦ أن الشعور بالاحتراق النفسي يحدث يومياً ، والدرجة ٥ تعني أن الشعور يحدث معظم الأيام وهكذا تستمر الدرجات في الانخفاض إلى الدرجة صفر والتي تعني أن الشعور بالاحتراق لا يحدث أبداً . وتبلغ الدرجة الإجمالية على المقياس من ٢٢ إلى ١٥٤ وتدل الدرجات المرتفعة على هذا المقياس على ارتفاع مستوى الاحتراق النفسي ، بينما الدرجات المنخفضة تدل على انخفاض الاحتراق النفسي. وقد قاما معدا المقياس في صورته الأصلية بحساب معامل ألفا للأبعاد الفرعية له وقد بلغت ٠,٩٠ ، و ٠,٧٩ ، و ٠,٧١ لكل من الأنتهاك الانفعالي واختلال الهوية وضعف الإنجاز الشخصي على التوالي. كما تم إيجاد التجانس الداخلي لمفردات المقياس ، حيث تراوحت معاملات الارتباط الخاصة بجميع بنود المقياس ما بين ٠,٥٠ إلى ٠,٦٥. أما الصدق فقد تم استخدام التحليل العاملي الذي عن ثلاثة عوامل استقطبت ٤٣,٣٩% من التباين الكلي. وقد تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي في العديد من

الدراسات منها على سبيل المثال وليس الحصر (Lau et al.,2005) ، (Galanakis et al.,2009) ، (Kocak & Ceilk,2009) ، (المساعد ، ٢٠١١) ، (عابدين ، ٢٠١١).

### الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

في إطار هذه الدراسة قامت الباحثة بإجراء الثبات والصدق لأدوات الدراسة على عينة بلغ عددها (١٢٧) من المتزوجين ؛ تكونت من ( ٦٢ ) من الذكور و( ٦٥ ) من الإناث تراوحت أعمارهم ما بين ٢٥ إلى ٥٤ سنة بمتوسط عمرى قدره ٣٧,٨٩ سنة وانحراف معيارى قدره ٨,٢٧ سنة ، وذلك على النحو التالى:

نظراً لاستخدام مقياس مرونة التكيف فى عدة دراسات منها دراسة (Lundman et al.,2007) ودراسة (Lamb,2009) ودراسة (Fitzpatrick & Vacha-Haase,2010) ؛ فقد تم حساب ثباته فقط للوقوف على ما إذا كانت مفردات المقياس تعبر عن مضمون واحد ، ولذلك تم إيجاد التجانس الداخلى لبنود المقياس وتراوحت معاملات ارتباط درجات المفردات بالدرجة الكلية للمقياس ما بين  $r = 0.47$  ،  $r = 0.77$  ، وكلها معاملات ارتباطية دالة عند مستوى  $0.01$  . كما بلغ معامل ثبات ألفا للمقياس ككل  $0.92$  .

أما استبيان الرضا عن العلاقة الزوجية فقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية له كما يلى:

**أولاً: الثبات:** حيث تراوحت معاملات درجات المفردات بمجموع مقاييسها الفرعية ما بين  $r = 0.42$  ،  $r = 0.86$  ، فى مقياس التواصل والتفاهم ، وما بين  $r = 0.61$  ،  $r = 0.92$  فى مقياس الحب ، وما بين  $r = 0.50$  ،  $r = 0.82$  فى مقياس الثقة ، وما بين  $r = 0.54$  ،  $r = 0.89$  فى مقياس المساندة المتبادلة. كذلك كانت الارتباطات البينية للمقاييس الفرعية للاستبيان عالية ودالة عند مستوى دلالة  $0.01$  ، كما ارتبطت المقاييس الفرعية الثلاث بالمجموع الكلى للاستبيان بمعاملات ارتباط دالة إحصائياً  $r = 0.80$  ،  $r = 0.75$  ،  $r = 0.68$  ،  $r = 0.77$  بحسب الترتيب. كما تم إيجاد معامل ألفا للثبات وكان  $0.94$  ،  $0.93$  ،  $0.86$  ،  $0.92$  لكل من التواصل والتفاهم ، والحب ، والثقة ، والمساندة المتبادلة على التوالى بينما كان معامل ألفا لثبات الاداة ككل  $0.98$  .

**ثانياً: الصدق:** تم إيجاد الصدق التلازمى لاستبيان الرضا عن العلاقة الزوجية من خلال إيجاد معامل ارتباط بيرسون بينه وبين استبيان تقييم الزوجات للعلاقة الزوجية من إعداد الباحثة الحالية عام ٢٠٠٨ وبلغ معامل الارتباط بين المقاييس  $0.69$  وهو معامل ارتباط دال عند مستوى  $0.01$  .

أما مقياس الاحتراق النفسى فنظراً لقيام الباحثة بتعريبه فقد تم التحقق من الثبات والصدق له على النحو التالى:

**أولاً: الثبات:** تم حساب الثبات عن طريق معامل ثبات ألفا وبلغ معامل الثبات للدرجة الكلية للمقياس  $0.79$  ، كما بلغ معامل الثبات للأبعاد الفرعية كما يلى (الانهك الانفعالى  $0.75$  - اختلال الهوية  $0.59$  ، ضعف الأنجاز الشخصى  $0.77$ ) وهى معاملات ثبات مقبولة تشير إلى أن المقياس الواحد تعبر عن مضمون واحد. كما تم حساب الثبات عن طريق التجانس الداخلى وتراوحت معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبعد الذى تنتمى إليه ما بين  $0.25$  إلى  $0.72$  وهى دالة عند مستوى  $0.01$  ، وقد

## مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي

بلغ معامل الارتباط بين بعد الانهك الانفعالي والدرجة الكلية ٠,٧١ ، وبين بعد اختلال الهوية والدرجة الكلية ٠,٧٥ ، وبين بعد ضعف الإنجاز الشخصي والدرجة الكلية ٠,٤٩ ، وهي معاملات ارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١ .

**ثانياً : الصدق:** تم التحقق من الصدق البنائي للمقياس عن طريق الصدق العاملى حيث قامت الباحثة بحساب الصدق العاملى لمقياس الاحتراق النفسى باستخدام أسلوب التحليل العاملى بطريقة المكونات الأساسية لهوتلنج وتم تدوير العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس للوقوف على الصدق العاملى للمقياس. وقد أسفر التحليل العاملى للمقياس عن ستة عوامل ، أمكن تفسير أربعة عوامل فقط وأهم العاملين الآخرين لأنهما لم يحققا محك التشبع المقبول لجيلفورد وهو ٠,٣ ، كما أن عدد البنود التى تشبعت على هذين العاملين يقل عن ثلاثة بنود ؛ الأمر الذى أدى إلى حذف أربعة بنود من بنود المقياس وهى البنود أرقام ٤ ، ٧ ، ١٥ ، ٢٢ . وبلغ الجذر الكامن لكل عامل أكثر من الواحد الصحيح واستقطبت العوامل الأربعة ٤٥,٤١ % من التباين الكلى للمصفوفة الارتباطية. والعوامل الأربعة هى كما يوضحها الجدول التالى:

### جدول (٢)

يوضح العوامل المستخرجة بعد التدوير لعبارات مقياس الاحتراق النفسى (ن = ١٢٧)

العوامل البنود	العامل الاول	العامل الثانى	العامل الثالث	العامل الرابع	قيم الشبوع
١١	٠,٨٠٠				٠,٦٩٢
١	٠,٧٦٤				٠,٦٤٠
٢	٠,٧٣٢				٠,٥٩٦
٨	٠,٧٠٥				٠,٦٢٤
١٣	٠,٥٦٢				٠,٤٠٤
١٠	٠,٥٦٢				٠,٤٣٤
٣	٠,٥٢٣				٠,٥٤٥
٩		٠,٧٦٣			٠,٦٤٩
١٧		٠,٧٢٥			٠,٦٠٢
١٤		٠,٦١٢			٠,٦٠٥
٢١		٠,٥٥٤			٠,٤٨١
١٨		٠,٥٠١			٠,٥٨٩
٦			٠,٧٧٣		٠,٦٧١
٥			٠,٧٠٤		٠,٥٧٥
١٦			٠,٦٩٦		٠,٥٨٤
١٩				٠,٦٨٧	٠,٦٤١
١٢				٠,٥٩٣	٠,٤٩٢
٢٠				٠,٤٨٠	٠,٦٣٠
الجذر الكامن	٣,٦٧	٢,٦٩	٢,٠٩	١,٥٤	٩,٩٩
نسبة التباين	%١٦,٧٠	%١٢,٢١	%٩,٥٢	%٧,٠١	%٤٥,٤١

يوضح جدول (٢) التحليل العاملى لمقياس الاحتراق النفسى والذي أسفر عن أربعة عوامل مع العلم أن التحليل العاملى للمقياس فى صورته الأصلية التى اعدتها ماسلاش وجاكسون (Maslash & Jackson, 1986) أسفر عن وجود ثلاثة عوامل ، فى حين أن الباحثة من خلال التحليل العاملى للمقياس على البيئة المصرية توصلت إلى أربعة عوامل وبالرغم من ذلك اتفقت هذه العوامل الأربعة مع بعض الدراسات التى استخدمت المقياس وتوصلت إلى أربعة عوامل أيضاً ومن هذه الدراسات دراسة باورس وجوس (Powers & Gose, 1986) ، ودراسة جرين وولكى (Green & walkey, 1988). والعوامل الأربعة هى:

**العامل الأول :** استقطب ١٦,٧٠% من التباين الارتباطى الكلى للمصفوفة ، وبلغ الجذر الكامن له ٣,٦٧ ، وتشبعت عليه ٧ عبارات رتبت من أعلى التشبعت إلى أقلها ومن أمثلة العبارات التى تمثل أعلى التشبعت لهذا العامل (أشعر بالاضطراب والقلق من تلك الوظيفة مما يجعلنى قاسى انفعالياً - أشعر بالاحتراق من عملى) ، ويمكن تسمية هذا العامل "بالاحتراق الانفعالى" حيث أن معظم عباراته تدور حول فقد الطاقة الانفعالية وشعور الفرد بأن مصادره الانفعالية قد استهلكت وأنها لم تعد كافية فى التعامل مع ما يتعرض له من ضغوط.

**العامل الثانى:** استقطب ١٢,٢١% من التباين الارتباطى الكلى للمصفوفة ، وبلغ الجذر الكامن له ٢,٦٩ ، وتشبعت عليه ٥ عبارات رتبت من أعلى التشبعت إلى أقلها ومن أمثلة العبارات التى تمثل أعلى التشبعت لهذا العامل (اشعر أن لى تأثيراً إيجابياً على حياة أشخاص آخرين من خلال عملى - استطيع أن أخلق جو مريح للتعامل مع الزملاء) ، ويمكن تسمية هذا العامل "بالاحتراق السلوكى" حيث أن معظم عباراته تدور حول السلوكيات المترتبة على الشعور بالاحتراق النفسى.

**العامل الثالث :** استقطب ٩,٥٢% من التباين الارتباطى الكلى للمصفوفة ، وبلغ الجذر الكامن له ٢,٠٩ ، وتشبعت عليه ٣ عبارات رتبت من أعلى التشبعت إلى أقلها ومن أمثلة العبارات التى تمثل أعلى التشبعت لهذا العامل (العمل مباشرة مع الآخرين يسبب لى إجهاداً كبيراً فى العمل - اشعر بأنى اتعامل مع بعض الزملاء كما لو كانوا اشياء وليسوا أشخاص) ، ويمكن تسمية هذا العامل "باختلال الهوية" حيث تدور عباراته حول فشل الفرد فى الادراك السليم والتعامل الصحيح مع الآخرين.

**العامل الرابع:** استقطب ٧,٠١% من التباين الارتباطى الكلى للمصفوفة ، وبلغ الجذر الكامن له ١,٥٤ ، وتشبعت عليه ٣ عبارات رتبت من أعلى التشبعت إلى أقلها ومن أمثلة العبارات التى تمثل أعلى التشبعت لهذا العامل (انجز العديد من الأشياء ذات القيمة فى هذه الوظيفة - أشعر أننى أكثر نشاطاً) ، ويمكن تسمية هذا العامل "بضعف الإنجاز الشخصى" حيث تدور عباراته حول ميل الفرد إلى تقييم سلوكه فى تقديماً سلبياً .

مما سبق يتضح تشبع عبارات المقياس على العوامل المكونة للمقياس ما عدا العبارات أرقام (٤ - ٧ - ١٥ - ٢٢) فلم تتشبع على أى من العوامل وتم حذفها ، وبذلك تكون المقياس فى صورته النهائية من ١٨ عبارة.

## مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي

بالإضافة إلى التحليل العاملي ، تم إيجاد الصدق التلازمي لمقياس الاحتراق النفسي بحساب معامل الارتباط بين درجاته وبين الدرجات على مقياس ضغوط العمل (راغب ، ٢٠٠٨) ، وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين ٠,٥٠ وهو دال عند مستوى ٠,٠١ .

### الإجراءات

تم تثبيت أدوات الدراسة ، بالإضافة إلى استمارة جمع البيانات ، وطبقت جميعها على أفراد العينة في أماكن تواجدهم بالعمل ، ثم قامت الباحثة بجمعها في نفس اليوم أو في أيام تالية لصعوبة الإجابة عليها أثناء العمل ولذلك لم تسترد بعض الاستمارات لضياها من المبحوثين أو استردت من البعض الآخر دون إجابة لذلك تم استبعاد ( ١٧ ) استمارة وذلك لعدم استكمال عبارات بعض الأدوات أو لتجاوز سن بعض المفحوصين ٥٤ عاماً . وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من أعضاء هيئة التدريس ومعاونيهم بكليات مختلفة بجامعة حلوان ، وكذلك من المدرسين والمدرسات في بعض المدارس الحكومية بمنطقة حلوان ، وأيضاً اختيرت عينة عشوائية من العاملين بمهنة المحاماة وذلك بعد مقابلة بعضهم بمحكمة حلوان الجزئية والبعض الآخر تمت مقابلتهم بمكتب عملهم الخاص . وقد روعي عند اختيار العينة أن لا تقل مدة الزواج عن سنة وأن يكون لديهم من الأطفال طفل واحد على الأقل . وتم تصحيح الإجابات وفقاً لتعليمات كل أداة من الأدوات .

### أساليب التحليل الإحصائي

وفقاً لأهداف الدراسة وفروضها تم استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة للتحقق من فروض الدراسة وتتمثل هذه الأساليب في حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، ومعامل ارتباط بيرسون ، ومعامل الارتباط الجزئي .

### نتائج الدراسة

**الفرض الأول :** "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المتزوجين ( الذكور والإناث) في كل من مرونة التكيف والاحتراق النفسي والرضا الزوجي". وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" للمجموعات غير المتساوية العدد لمعرفة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في متغيرات الدراسة ، والجدول التالي يوضح هذه الفروق :

#### جدول (٣)

الفروق بين المتزوجين من الذكور والإناث في متغيرات الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة " ت "	إناث(ن=١٢٥)		ذكور(ن=١٠٦)		العينة متغيرات الدراسة
		ع	م	ع	م	
٠,٠١	٢,٦٨٨	٢٠,٥٦	٤٢,٦٧	١٥,٨١	٣٦,٠٩	١- الاحتراق النفسي
٠,٠٠١	٣,٥١١	٤١,٩٠	١٧٥,٣١	٣٣,٥٥	١٩٣,٠٧	٢- الرضا الزوجي
٠,٠١	٢,٧٨٨	١٠,٥٢	٦٣,٨٢	٦,٨١	٦٧,١٣	٣- مرونة التكيف

=٠,٠٠١ مستوى الدلالة عند

٢,٥٧٦ =٠,٠١ مستوى الدلالة عند

١,٩٦=٠,٠٥ مستوى الدلالة عند

٣,٢٩١

يتضح من بيانات جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٠١ بين متوسط درجات المتزوجين (الذكور والإناث) في كل من الرضا الزوجي ومرونة التكيف، والفروق إلى جانب الذكور. في حين جاءت الفروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ إلى جانب الإناث في متغير الاحتراق النفسي.

**الفرض الثاني:** يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الاحتراق النفسي ودرجات كل من الرضا الزوجي ومرونة التكيف، في حين يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات مرونة التكيف ودرجات الرضا الزوجي لدى الذكور والإناث. وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات الذكور والإناث في الاحتراق النفسي ودرجاتهم في كل من الرضا الزوجي ومرونة التكيف. ويوضح الجدول التالي معاملات الارتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة لدى الذكور والإناث.

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط المتبادلة بين متغيرات الدراسة

قيم معاملات الارتباط		المتغيرات
الإناث	الذكور	
ن=١٢٥	ن=١٠٦	
-.٣٤*	-.٤٤**	الاحتراق النفسي / الرضا الزوجي
-.٤٣**	-.٢٢*	الاحتراق النفسي / مرونة التكيف
-.٤٦**	-.٢٠*	الرضا الزوجي / مرونة التكيف

\*\* دال عند مستوى ٠,٠١

\* دال عند مستوى ٠,٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور وعينة الإناث من المتزوجين على مقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم على مقياس الرضا الزوجي وهي على التوالي  $r = -.٤٤$ ،  $r = -.٣٤$  وجميع الارتباطات دالة عند ٠,٠١. كما يتضح أيضاً وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور وعينة الإناث من المتزوجين على مقياس الاحتراق النفسي ودرجاتهم على مقياس مرونة التكيف وهي على التوالي  $r = -.٢٢$ ،  $r = -.٤٣$ . أما عن العلاقة بين الرضا الزوجي ومرونة التكيف فيتضح من الجدول (٤) وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات عينة الذكور وعينة الإناث على مقياس الرضا الزوجي ودرجاتهم على مقياس مرونة التكيف وهي على التوالي  $r = -.٢٠$ ،  $r = -.٤٦$ .

**الفرض الثالث:** إن العزل الإحصائي لتأثير درجات مرونة التكيف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي و الرضا الزوجي يضعف من قوة هذه العلاقة لدى المتزوجين (الذكور والإناث). وللتحقق من صحة هذا الفرض، قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط البسيط بين متغيرات الدراسة الأساسية، ثم بعد ذلك تم استخدام الارتباطات الجزئية لفحص دور متغير مرونة التكيف كعامل معدل في العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي لدى الذكور والإناث كل على حده. ويوضح الجدول (٥) هذه النتائج.

## مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي

### جدول (٥)

يوضح معاملات الارتباط البسيط والجزئي بعزل تأثير مرونة التكيف عن العلاقة بين

الاحتراق النفسي والرضا الزوجي لدى عينة الذكور والإناث

المتغيرات	النوع	معاملات الارتباط		قيمة "ت" لمعامل الارتباط الجزئي	دلالة الارتباط الجزئي
		البسيط	الجزئي *		
الاحتراق النفسي/ الرضا الزوجي	ذكور	-٠,٤٤	-٠,٤٢	٣,٢١	٠,٠٠١
	إناث	-٠,٣٤	-٠,١٩		٠,٠٥

\* بعزل تأثير مرونة التكيف بين الذكور والإناث ، حيث أن متغيرات الدراسة كانت على النحو التالي:

(١ الاحتراق النفسي ، ٢ الرضا الزوجي ، ٣ مرونة التكيف)

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط سالب بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي لدى الذكور والإناث حيث بلغت قيمة الارتباط بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي لدى الذكور (-٠,٤٤) ولدى الإناث (-٠,٣٤). وعند العزل الإحصائي لتأثير مرونة التكيف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي وذلك من خلال الارتباط الجزئي تناقصت قيمة معامل الارتباط لدى الذكور من (-٠,٤٤ = r) إلى (-٠,٤٢ = r) ، ولدى الإناث من (-٠,٣٤ = r) إلى (-٠,١٩ = r) ، مما يشير إلى أن مرونة التكيف تؤدي دوراً هاماً في العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي لدى الذكور والإناث.

**الفرض الرابع:** توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين (الذكور والإناث) في كل من مرونة التكيف والاحتراق النفسي والرضا الزوجي وفقاً لبعض المتغيرات الديموجرافية (السن - عدد الأطفال - مدة الزواج - وقت الفراغ - تقدير العمل). وللتحقق من هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين لمعرفة أثر كل من النوع (ذكور - إناث) وكل متغير من المتغيرات الديموجرافية موضع الدراسة. ويشير جدول (٦) إلى ما أسفرت عنه هذه الخطوة.

### جدول (٦)

نتائج تحليل التباين لدرجات المتزوجين (الذكور والإناث) في متغيرات الدراسة وفقاً للمتغيرات

الديموجرافية (السن - عدد الأطفال - مدة الزواج - وقت الفراغ - تقدير العمل)

المتغيرات	مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	الدلالة
الاحتراق النفسي	النوع	١٠٢٣,٨٢٠	١	١٠٢٣,٨٢٠	٣,٠٨٢	غير دالة
	السن	٣٥٢٦,٢٨٠	٢	١٧٦٣,١٤٠	٥,٣٠٧	٠,٠١
	التفاعل	٧٠٦,٢٤٢	٢	٣٥٣,١٢١	١,٠٦٣	غير دالة
	الخطأ	٧٤٧٥١,١٨٨	٢٢٥	٣٣٢,٢٢٨		
	المجموع	٤٤٤٣٩٢	٢٣١			
الرضا الزوجي	النوع	١٥٠١٣,٨٦٧	١	١٥٠١٣,٨٦٧	١٠,١٤٤	٠,٠٠١
	السن	١٨٥٦,٩٧٤	٢	٩٢٨,٤٨٧	٠,٦٢٦	غير دالة
	التفاعل	٥٧٣,٣٧٥	٢	٢٨٦,٦٨٧	٠,١٩٤	غير دالة
	الخطأ	٣٣٣٠١١,٠٨٦	٢٢٥	١٤٨٠,٠٤٩		
	المجموع	٨١٢٨٧٥١	٢٣١			



تابع جدول ( ٦ )

غير دالة	٤,٦٩٢	٣٧٢,٢٧١	١	٣٧٢,٢٧١	النوع	مرونة التكيف
غير دالة	٢,٣١٩	١٨٤,٠٤٤	٢	٣٦٨,٠٨٨	السن	
غير دالة	١,٩٧٠	١٥٦,٢٨١	٢	٣١٢,٥٦٢	التفاعل	
		٧٩,٣٤٩	٢٢٥	١٧٨٥٣,٤٤٢	الخطأ	
			٢٣١	١٠٠٥٣٥٣	المجموع	
٠,٠٠١	٧,٠٧٦	٢٣٤٣,٨٩٩	١	٢٣٤٣,٨٩٩	النوع	الاحتراق النفسي
٠,٠٠١	١٠,٥٥٠	٣٤٩٤,٢٧٠	١	٣٤٩٤,٢٧٠	عدد الأطفال	
غير دالة	٠,٠٧٩	٢٦,٠٥٩	١	٢٦,٠٥٩	التفاعل	
		٣٣١,٢٢٦	٢٢٧	٧٥١٨٨,١٩٠	الخطأ	
			٢٣١	٤٤٤٣٩٢	المجموع	
٠,٠٠١	١١,٨٧٨	١٧٣٠٢,٧٧٦	١	١٧٣٠٢,٧٧٦	النوع	الرضا الزواجي
غير دالة	٣,٠٧٥	٤٤٧٩,٢٧٠	١	٤٤٧٩,٢٧٠	عدد الأطفال	
غير دالة	٠,٠٧٩	٤٥٦,٥٧٣	١	٤٥٦,٥٧٣	التفاعل	
		١٤٥٦,٦٩٦	٢٢٧	٣٣٠٦٦٩,٨٤٤	الخطأ	
			٢٣١	٨١٢٨٧٥١	المجموع	
٠,٠٠١	٧,٦١٨	٦٢٣,١٧٦	١	٦٢٣,١٧٦	النوع	مرونة التكيف
غير دالة	٠,١٤٨	١٢,٠٧٣	١	١٢,٠٧٣	عدد الأطفال	
غير دالة	٠,٠٠٤	٠,٣٣٨	١	٠,٣٣٨	التفاعل	
		٨١,٧٩٨	٢٢٧	١٠٣,٨٥٦٨	الخطأ	
			٢٣١	١٠٠٥٣٥٣	المجموع	
غير دالة	٨,٣٥٥	٢٧٨٧,٤٠٠	١	٢٧٨٧,٤٠٠	النوع	الاحتراق النفسي
غير دالة	٨,٨٣٨	٢٩٤٨,٦٦٤	١	٢٩٤٨,٦٦٤	مدة الزواج	
غير دالة	٠,٠٤٢	١٣,٨٩٨	١	١٣,٨٩٨	التفاعل	
		٣٣٣,٦٢٧	٢٢٧	٧٥٧٣٣,٣٩٣	الخطأ	
			٢٣١	٤٤٤٣٩٢	المجموع	
٠,٠٠١	١٢,٥٨٩	١٨٤٨٣,٦٧٠	١	١٨٤٨٣,٦٧٠	النوع	الرضا الزواجي
غير دالة	٠,٦٣٤	٩٣٠,٨٦٤	١	٩٣٠,٨٦٤	مدة الزواج	
غير دالة	٠,٩٨٦	١٤٤٦,٩٨٣	١	١٤٤٦,٩٨٣	التفاعل	
		١٤٦٨,١٩٨	٢٢٧	٣٣٣٢٨١,٠١٥	الخطأ	
			٢٣١	٨١٢٨٧٥١	المجموع	
غير دالة	٨,٥٤١	٦٧٨,٧٥٣	١	٦٧٨,٧٥٣	النوع	مرونة التكيف
٠,٠٥	٣,٨٣١	٣٠٤,٤٣٠	١	٣٠٤,٤٣٠	مدة الزواج	
غير دالة	٢,٤٣١	١٩٣,١٩٣	١	١٩٣,١٩٣	التفاعل	
		٧٩,٤٧٠	٢٢٧	١٨٠٣٩,٧٢١	الخطأ	
			٢٣١	١٠٠٥٣٥٣	المجموع	

## مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي

تابع جدول ( ٦ )

النوع	١	١٨٨١,٢٩٢	١	١٨٨١,٢٩٢	النوع	الاحتراق النفسي
وقت الفراغ	١	٤٣٩٩,٣٣٦	١	٤٣٩٩,٣٣٦	وقت الفراغ	الاحتراق النفسي
التفاعل	١	٢٦٠,٩٩٢	١	٢٦٠,٩٩٢	التفاعل	الاحتراق النفسي
الخطأ	٢٢٧	٧٣٧٨٣,٢٥٨	٢٢٧	٧٣٧٨٣,٢٥٨	الخطأ	الاحتراق النفسي
المجموع	٢٣١	٤٤٤٣٩٢	٢٣١	٤٤٤٣٩٢	المجموع	الاحتراق النفسي
النوع	١	١٥١٥٨,١٣٦	١	١٥١٥٨,١٣٦	النوع	الرضا الزوجي
وقت الفراغ	١	٧٢٥٤,١١٥	١	٧٢٥٤,١١٥	وقت الفراغ	الرضا الزوجي
التفاعل	١	١١٢٩,٢٥٧	١	١١٢٩,٢٥٧	التفاعل	الرضا الزوجي
الخطأ	٢٢٧	٣٢٧٩٤٤,١١٥	٢٢٧	٣٢٧٩٤٤,١١٥	الخطأ	الرضا الزوجي
المجموع	٢٣١	٨١٢٨٧٥١	٢٣١	٨١٢٨٧٥١	المجموع	الرضا الزوجي
النوع	١	٦٢٧,٠٣٤	١	٦٢٧,٠٣٤	النوع	مرونة التكيف
وقت الفراغ	١	١٥,٠٣٣	١	١٥,٠٣٣	وقت الفراغ	مرونة التكيف
التفاعل	١	١١١,٧٩٩	١	١١١,٧٩٩	التفاعل	مرونة التكيف
الخطأ	٢٢٧	١٨٤٤٥,٣٨٢	٢٢٧	١٨٤٤٥,٣٨٢	الخطأ	مرونة التكيف
المجموع	٢٣١	١٠٠٥٣٥٣	٢٣١	١٠٠٥٣٥٣	المجموع	مرونة التكيف
النوع	١	٢٥٤٩,٢٧٤	١	٢٥٤٩,٢٧٤	النوع	الاحتراق النفسي
تقدير العمل	١	٧٧٣٢,٢٩٦	١	٧٧٣٢,٢٩٦	تقدير العمل	الاحتراق النفسي
التفاعل	١	١٣١٦,٩٥٩	١	١٣١٦,٩٥٩	التفاعل	الاحتراق النفسي
الخطأ	٢٢٧	٦٤٨٧٥,٥٢٥	٢٢٧	٦٤٨٧٥,٥٢٥	الخطأ	الاحتراق النفسي
المجموع	٢٣١	٤٤٤٣٩٢	٢٣١	٤٤٤٣٩٢	المجموع	الاحتراق النفسي
النوع	١	٤١٦٥,١٧٢	١	٤١٦٥,١٧٢	النوع	الرضا الزوجي
تقدير العمل	١	٣٤٥٠,٥٩٩٥	١	٣٤٥٠,٥٩٩٥	تقدير العمل	الرضا الزوجي
التفاعل	١	٤٦,٩٢١	١	٤٦,٩٢١	التفاعل	الرضا الزوجي
الخطأ	٢٢٧	٢٩٣٥٣١,٥٢٠	٢٢٧	٢٩٣٥٣١,٥٢٠	الخطأ	الرضا الزوجي
المجموع	٢٣١	٨١٢٨٧٥١	٢٣١	٨١٢٨٧٥١	المجموع	الرضا الزوجي
النوع	١	١٥٥٠,٦٢٩	١	١٥٥٠,٦٢٩	النوع	مرونة التكيف
تقدير العمل	١	١٩٥٢,٨٥٤	١	١٩٥٢,٨٥٤	تقدير العمل	مرونة التكيف
التفاعل	١	١٢٣٨,٦٦١	١	١٢٣٨,٦٦١	التفاعل	مرونة التكيف
الخطأ	٢٢٧	١٣٣٠٢,٣٦٤	٢٢٧	١٣٣٠٢,٣٦٤	الخطأ	مرونة التكيف
المجموع	٢٣١	١٠٠٥٣٥٣	٢٣١	١٠٠٥٣٥٣	المجموع	مرونة التكيف

وبدراسة بيانات جدول (٦) ، يتضح أن :

**أولاً : بالنسبة لمتغير السن :**

١- النوع لم يؤثر في كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي ومرونة التكيف ، في حين أن له أثر في الدرجة الكلية للرضا الزوجي.

٢- السن لم يؤثر في الدرجة الكلية لكل من الرضا الزوجي ومرونة التكيف ، في حين أن له أثر في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي.

٣- لم يكن للتفاعل بين النوع والسن أثراً في كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف. وبناءً على هذه النتائج، فإن الأمر استوجب علينا حساب L.S.D لتحديد أي من المجموعات الثلاث للسن تختلف عن الأخرى بفروق دالة إحصائياً في الاحتراق النفسي. وتشير البيانات في جدول (٧) إلى هذه النتائج.

### جدول (٧)

قيم L.C.D ودلالات الفروق بين المجموعات الثلاث للسن في الاحتراق النفسي

المتغيرات	مجموعات المقارنة	العدد	الذكور والإناث ن = ٢٣١		
			ع	م	المجموعات الثلاثة للسن
					٥٤-٤٥
الاحتراق النفسي	٣٤-٢٥	٧٨	١٩,٢٨	٤٤,٣٧	*٦,٤٦
	٤٤-٣٥	١٠١	١٩,٦٥	٣٩,٤٥	*١١,٣٩
	٥٤-٤٥	٥٢	١٣,٩٢	٣٢,٩٨	

\* دال عند مستوى ٠,٠١

تشير نتائج جدول (٧) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين متوسطات درجات المتزوجين (الذكور والإناث) ذوى السن الكبير (٤٥-٥٤ سنة) عند مقارنتهم بمتوسطات درجات أقرانهم ذوى السن الصغير (٢٥-٣٤ سنة) والمتوسط (٣٥-٤٤ سنة) فيما يتعلق بالاحتراق النفسي، والفروق إلى جانب المتزوجين (الذكور والإناث) ذوى السن الأصغر.

**ثانياً: بالنسبة لمتغير عدد الأطفال:** يتضح لنا:

- ١- النوع يؤثر في كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف، حيث بلغت قيمة "ف" مستوى الدلالة الإحصائية ٠,٠٠١.
  - ٢- عدد الأطفال يؤثر في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي، في حين أنه لم يؤثر في كل من الدرجة الكلية للرضا الزوجي ومرونة التكيف.
  - ٣- لم يكن للتفاعل بين النوع وعدد الأطفال أثراً في كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف.
- وبناءً على النتائج السابقة، فإن الأمر استوجب علينا حساب قيمة "ت" للوقوف على اتجاه ودلالة الفروق بين المتزوجين (الذكور والإناث) في الاحتراق النفسي وفقاً لمتغير عدد الأطفال. وتشير النتائج في جدول (٨) إلى هذه النتائج.

### جدول (٨)

دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين (الذكور والإناث) في الاحتراق النفسي وفقاً لعدد الأطفال

المتغيرات	عدد الأطفال		ثلاثة أطفال فأكثر		قيمة "ت"	الدلالة
	ن = ١١٠	ن = ١٢١	ع	م		
الاحتراق النفسي	٣٥.٥٠	١٧.٨٥	٤٣.٤٣	١٨.٨٩	٣,٢٧١	٠,٠٠١

## مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي

وبدراسة النتائج الواردة بجدول (٨) ، يتضح لنا وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المتزوجين (الذكور والإناث) ذوو طفل أو طفلين وذوو ثلاثة أطفال فأكثر في الاحتراق النفسي ؛ والفروق كانت إلى جانب ذوو ثلاثة أطفال فأكثر .

### ثالثاً : بالنسبة لمتغير عدد سنوات الزواج:

١- النوع لم يؤثر في كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي ومرونة التكيف ، في حين أن له أثر في الدرجة الكلية الرضا الزوجي .

٢- عدد سنوات الزواج لم يؤثر في الدرجة الكلية لكل من الرضا الزوجي والاحتراق النفسي ، في حين أن له أثر في الدرجة الكلية لمرونة التكيف .

٣- لم يكن للتفاعل بين النوع وعدد سنوات الزواج أثراً في كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف .

وبناءً على النتائج السابقة ، يتم حساب قيمة "ت" للوقوف على إتجاه ودلالة الفروق بين المتزوجين (الذكور والإناث) في مرونة التكيف وفقاً لمتغير عدد سنوات الزواج. وتشير البيانات في جدول (٩) إلى هذه النتائج .

### جدول (٩)

دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين (الذكور والإناث) في مرونة التكيف

وفقاً لعدد سنوات الزواج

الدلالة	قيمة "ت"	أكثر من ١٠ سنوات زواج ن=١١٦		حديثي زواج وحتى ١٠ سنوات زواج ن=١١٥		مدة الزواج المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠٥	١,٩٩	٨.٣٧	٦٦.٤٧	٩.٧٦	٦٤.٢٠	مرونة التكيف

وبدراسة النتائج الواردة بجدول (٩) ، يتضح لنا وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المتزوجين (الذكور والإناث) ممن تزوجن حديثاً وحتى ١٠ سنوات زواج وبين من مر على زواجهم أكثر من ١٠ سنوات في مرونة التكيف ؛ والفروق كانت إلى جانب من مر على زواجهم أكثر من ١٠ سنوات .

### رابعاً : بالنسبة لمتغير وقت الفراغ:

١- النوع يؤثر في كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف .

٢- وقت الفراغ لم يؤثر في الدرجة الكلية لكل من الرضا الزوجي ومرونة التكيف ، في حين أن له أثر في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي .

٣- لم يكن للتفاعل بين النوع ووقت الفراغ أثراً في كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف .

وبناءً على النتائج السابقة ، سيتم حساب قيمة "ت" للوقوف على إتجاه ودلالة الفروق بين المتزوجين (الذكور والإناث) في الاحتراق النفسي وفقاً لمتغير وقت الفراغ. وتشير البيانات في جدول (١٠) إلى هذه النتائج.

#### جدول ( ١٠ )

دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين(الذكور والإناث) وفقاً لقضاء وقت الفراغ في الاحتراق النفسي

الدلالة	قيمة"ت"	استكمال العمل ن=١١١		أنشطة ترفيهية واجتماعية ن=١٢٠		وقت الفراغ المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠١	٤,٠٠٥	١٧.٩٦	٤٤.٦٤	١٨.٤٢	٣٥.٠٤	الأحترق النفسي

يتضح من النتائج الواردة بجدول (١٠) ، وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المتزوجين (الذكور والإناث) ممن يقضون أوقات فراغهم في الأنشطة الترفيهية والاجتماعية وبين من يقضون أوقات فراغهم في استكمال العمل ؛ والفروق كانت إلى جانب المتزوجين(الذكور والإناث) الذين يقضون أوقات فراغهم في استكمال العمل.

#### خامساً : بالنسبة لمتغير تقدير العمل:

١- النوع لم يؤثر في كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والرضا الزوجي ، في حين أن له أثر في الدرجة الكلية لمرونة التكيف.

٢- تقدير العمل له أثراً في الدرجة الكلية لكل من الاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف ، حيث بلغت قيم"ف" مستويات دلالة ٠,٠٠١

٣- لم يكن للتفاعل بين النوع وتقدير العمل أثراً في كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي والرضا الزوجي ، في حين أن له أثر في الدرجة الكلية لمرونة التكيف.

وبناءً على النتائج السابقة ، سيتم حساب قيمة "ت" للوقوف على إتجاه ودلالة الفروق بين المتزوجين (الذكور والإناث) في كل من الاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف وفقاً لتقدير العمل. وتشير البيانات في جدول ( ١١ ) إلى هذه النتائج.

#### جدول ( ١١ )

دلالة واتجاه الفروق بين متوسطات درجات المتزوجين(الذكور والإناث) في متغيرات الدراسة وفقاً لتقدير العمل

الدلالة	قيمة"ت"	عدم الرضا ن=٢١		الرضا ن=٢١٠		تقدير العمل المتغيرات
		ع	م	ع	م	
٠,٠٠١	٦,٧٨٥	٢٢.٤٢	٦٣.٩٠	١٦.٥٩	٣٧.٢٣	الأحترق النفسي
٠,٠٠١	٥,٩٩٧	٤٠,٩٤	١٣٧,٨٦	٣٦,١٠	١٨٨,٠٢	الرضا الزوجي
٠,٠٠١	٨,١٨٤	١٥,٦١	٥١,٦٢	٦,٩١	٦٦,٧١	مرونة التكيف

يتضح من بيانات جدول (١١) ، وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات من يرضون عن العمل ومن لا يرضون عنه في كل من الاحتراق النفسي والرضا الزوجي ومرونة التكيف ، وكانت الفروق إلى جانب من لا يرضون عن العمل في متغير الاحتراق النفسي ، أما في الرضا الزوجي ومرونة التكيف فجاءت الفروق في إتجاه من يرضون عن العمل.

### مناقشة نتائج الدراسة

سيتم تفسير ومناقشة ما كشفت عنه الدراسة من نتائج في ضوء التراث النظرى المتاح وما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة.

ينص **الفرض الأول** على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المتزوجين ( الذكور والإناث) في كل من مرونة التكيف والاحتراق النفسي والرضا الزوجي. وبفحص النتائج المتعلقة بهذا الفرض على مستوى الدرجة الكلية لكل متغير من المتغيرات موضع الدراسة نجد أن الفرض قد تحقق. حيث وجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المتزوجين ( الذكور والإناث ) في كل من الرضا الزوجي ومرونة التكيف ، والفروق إلى جانب الذكور. في حين جاءت الفروق إلى جانب الإناث في متغير الاحتراق النفسي.

**أولاً : فيما يتعلق بالفروق بين المتزوجين (الذكور والإناث) في الرضا الزوجي:** حيث أشارت نتيجة الفرض إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المتزوجين (الذكور والإناث) في الدرجة الكلية للرضا الزوجي في جانب الذكور وتعنى هذه النتيجة أن الذكور أكثر رضا زوجياً من الإناث ، وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه(خليل ، ١٩٩٩ : ٣٨) من أن الذكور أكثر توافقاً زوجياً من الإناث. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه(غلاب ، ٢٠٠٢) من أن الزوجات يعانين من ضغوط العمل أكثر من الأزواج وذلك لكثرة المسؤوليات التي تقوم بها الزوجة في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال بالإضافة إلى مسؤوليات العمل طوال الوقت مما يجعلهن يعانين من انخفاض في الرضا الزوجي. هذا بالإضافة إلى أن الزوجة تميل إلى مشاركة زوجها في مشكلاته أكثر من مشاركة الزوج لزوجته ، ومشكلات التداخل بين شئون العمل والأسرة تلقى بأعباء ثقيلة على النساء أكثر من الرجال. وتتعارض هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلاً من (مصطفى ، ٢٠١٠) و(Fitzpatrick&Vacha-Haase,2013) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرضا الزوجي. كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Karney &Hall,1990) والتي توصلت إلى أن الإناث أكثر رضا من الذكور عن العلاقة الزوجية.

**ثانياً: فيما يتعلق بالفروق بين المتزوجين (الذكور والإناث) في مرونة التكيف :** حيث أشارت نتيجة الفرض الأول أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المتزوجين (الذكور والإناث) في الدرجة الكلية لمرونة التكيف في جانب الذكور. وتختلف هذه النتيجة مع نتائج الدراسات القليلة المتاحة في هذا الشأن ؛ فهناك ندرة في الدراسات التي تناولت مرونة التكيف والفروق بين الجنسين فيها. ومن هذه الدراسات دراسة(حسان ، ٢٠٠٩) ، ودراسة(Gupta et al.,2012) ، ودراسة (عبد الستار ، ٢٠١٣) ، وقد أسفرت هذه الدراسات عن عدم وجود فروق بين الجنسين في مرونة

التكيف. ومن ناحية أخرى تتفق نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (شعبان ، ٢٠١٢) والتي توصلت إلى أن الذكور أكثر مرونة من الإناث. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار (الخطيب ، ٢٠٠٧ ب) من أن مرونة التكيف تتشكل من الدعم الاجتماعي والعلاقات الإنسانية مع الآخرين والثقة بالنفس والأمل والتواصل مع الذات ومع الآخرين ، بالإضافة إلى اكتساب الذكور القدرة على مواجهة مخاطر الحياة بشكل أوسع وأكثر من الإناث بسبب الطبيعة الاجتماعية للمرأة. كما فسرت دراسة (Kallampally et al., 2007) تفوق الذكور في مرونة التكيف عن الإناث في ضوء طبيعة العينة المستخدمة من أن الأحداث السالبة التي تحدث للزوجين تكون أكثر مشقة لدى النساء عن الرجال وذلك بسبب مشاركتها بصورة كبيرة في الشؤون الأسرية الأمر الذي يجعلها أكثر حساسية تجاه الأحداث الضاغطة وبالتالي تكون أكثر عرضة للإصابة بالاكنتاب في حياتها من الرجل ، لذلك فهي أكثر ميلاً عن الرجل نحو التركيز على الحالة الانفعالية السالبة لديها وتساهم هذه الفروق بين الجنسين في الاستجابة للأحداث الضاغطة وفي الاعتقاد بأن النساء أقل في مرونة التكيف.

**ثالثاً: فيما يتعلق بالفروق بين المتزوجين (الذكور والإناث) في الاحتراق النفسي :** حيث أشارت نتيجة الفرض الأول أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المتزوجين (الذكور والإناث) في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي في جانب الإناث. وتعنى هذه النتيجة أن الإناث أكثر احتراقاً من الذكور. وتتسق هذه النتيجة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة منها (الخطيب ، ٢٠٠٧ أ) (صديق ، ٢٠١٠) ، (موسى وكلاب ، ٢٠١١) ، (عابدين ، ٢٠١١) والتي أسفرت عن أن الإناث أكثر احتراقاً من الذكور ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (غلاب ، ٢٠٠٢) من أن الزوجات أكثر تعرضاً للاحتراق النفسي من الأزواج وربما يعود السبب في ذلك إلى أن الزوجة بالرغم من خروجها للعمل إلا أنها ما زالت تقوم بالنصيب الأكبر في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال مما يلقي عليها اعباء إضافية تزيد من حجم احساسها بالاحتراق ، كما أن الأزواج لم يزيدوا من حجم مشاركتهم في الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال بالقدر الذي شاركت به الزوجات في قوة العمل. فالمرأة تظل مسؤولياتها الكبرى منصبة على المنزل والأسرة وهي لهذا السبب تخبر صراع الدور الداخلي الذي يؤدي به إلى الشعور بالمتاعب النفسية ، كما أن زيادة اعباء العمل ربما تقلل من وقتها وجهودها وتركيزها ، كما أن المرأة تقلل من جهودها المبذولة في العمل وتزيد من مساهمتها في الأعمال المنزلية وهذا الأمر يلقي عليها بأعباء وضغوط إضافية كما أن التقسيم غير المتساوي للأعمال المنزلية بين الزوجين يؤدي إلى صعوبات نفسية لدى الزوجة وربما ينتقل ذلك إلى مجال العمل. وتؤكد ماسلاش وزملائها (Maslash et al., 2001) على أن معظم الباحثون يتفقون على أن الاحتراق النفسي خبرة خاصة بالإناث بصورة أكبر وعلى الرغم من ذلك فإن طبيعة الفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي ما زالت غير واضحة. وقد لاحظت ماسلاش وزملائها من دراستهم أن هناك ميل لدى النساء نحو الحصول على درجات مرتفعة في الإجهاد الانفعالي أكثر من الرجال في حين يميل الرجال إلى الحصول على درجات أعلى في اختلال الهوية ، ويتفق هذا مع نظرية دور الجنس والتي تتوقع أن تكون الإناث أكثر تعبيراً عن التعب النفسي والجسدي وذلك لأنها تعلمت الإفصاح والتعبير عن انفعالاتها ، في حين أن الرجل تعلم أن يخفي ذلك حتى عند وقوعه تحت ضغط. ويمكن ارجاع الفروق

فى الاحتراق النفسى إلى أن معظم المهنة ما زالت مرتبطة بنوع الجنس حيث يتم توظيف النساء فى المهنة التقليدية المناسبة لنوعها أو المناسبة لأدوارها كأنثى وفى المقابل يتم توظيف الرجال فى مهنة تناسب نوعهم وتناسب أدوارهم كذكور. كما أن الأشخاص الذين يعملون فى مهنة لا تناسب نوع جنسهم يواجهون آثار صحية سيئة وبصفة خاصة تواجه النساء الموظفات اللاتى يعملن فى مهنة تخصص الذكور نواتج سلبية مقارنة بالرجال الذين يعملون بوظائف خاصة بالنساء (Purvanova&Muros,2010). وعلى عكس ما سبق فقد اشارت بعض الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين فى الاحتراق النفسى مثل دراسات كل من (الجمالى و حسن، ٢٠٠٣، عمار ، ٢٠٠٧ ، ذكى ، ٢٠٠٨ ، و (Dyrbye et al.,2010) ، و(عبد الحميد ، ٢٠١١) ، و (cook et al.,2013). وترى الباحثة أنه من الصعب تفسير أوجه الفروق بين الجنسين فى الاحتراق النفسى نظراً لتداخل العديد من المتغيرات ذات الصلة بالاحتراق النفسى مثل نوع المهنة حيث يمكن ارجاع الفروق فى النتائج بين العينات الثلاث إلى الفروق فى بيئات العمل وفى سمات كل مهنة وخصائصها. كما ترجع الباحثة تضارب النتائج ما بين مؤيد للنتائج ومعارض لها إلى العينة المستخدمة فمعظم هذه الدراسات كانت لعينات من العاملين مع ذوى الاحتياجات الخاصة أو الممرضين ، كما اختلفت المقاييس المستخدمة فى قياس الاحتراق النفسى الأمر الذى أدى إلى تضارب النتائج.

وينص **الفرض الثانى** على وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات الاحتراق النفسى ودرجات كل من الرضا الزوجى ومرونة التكيف ، فى حين يوجد ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات مرونة التكيف ودرجات الرضا الزوجى لدى المتزوجين (الذكور والإناث). وقد أشارت نتيجة هذا الفرض إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسى وبين الدرجة الكلية للرضا الزوجى لدى الأزواج والزوجات. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلا من (زكى، ٢٠٠٨) ، و (Kocak&Celik,2009) والتي توصلت أيضاً إلى وجود علاقة سالبة بين الاحتراق النفسى والرضا الزوجى. ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء ما أشار إليه (غلاب، ٢٠٠٢) من أن الضغوط تتراكم وتنتقل من العمل إلى الأسرة أو من الأسرة إلى العمل أو فى كلا الاتجاهين حيث يذكر بليك وستانز Belek & stanse عام ١٩٨٥ أنه إذا أخبر احد الزوجين ضغوطاً فى العمل أدت إلى الشعور بالاحتراق النفسى انعكس ذلك بشكل سلبى على حياة الأسرة والاستقرار الانفعالى لدى الطرف الاخر. كما أن الأدوار التى يقوم بها الفرد مترابطة ومن ثم إذا ما حدث ضغط فى احد الأدوار فإنه سوف ينتقل منه إلى الأدوار الأخرى مما يؤثر فى النهاية على علاقات التفاعل الأسرى وظهور المشكلات والخلافات بين الزوجين ومن ثم انخفاض الرضا الزوجى. وعلى عكس ما سبق توصلت دراسة (Williams,2007) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاحتراق النفسى فى العمل والرضا الزوجى.

كما أشارت نتيجة هذا الفرض إلى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للاحتراق النفسى وبين الدرجة الكلية لمرونة التكيف لدى الأزواج والزوجات ، وتدعم هذه النتيجة نتائج دراسات علم النفس الإيجابى ووجهات النظر الخاصة بهذه المدرسة فعندما يتغلب الشخص الذى يمتلك مرونة



التكيف على المواقف الصعبة التي يجب عليه مواجهتها في حياته فإن ذلك يجعله يقوم بنمو قدراته مما يجعله يخفف من آثار الاحتراق النفسي فالأشخاص الأكثر ادراكاً لنقاط القوة والضعف لديهم وعلى وعى ودراية بالأليات والميكانيزمات الضرورية لمواجهة المواقف الشديدة بنجاح تقل لديهم أعراض الاحتراق النفسي ، فمرونة التكيف كعامل من العوامل الواقية يمكن أن تساعد الفرد على تجنب خبرات الضعف والخبرات الأليمة التي تصاحب الاحتراق النفسي (Howard & Johnson,2004 ؛ Garcia et al.,2011). كما أوضحت دراسة لى Lee عام ٢٠٠٨ أن القوى العاملة التي تتميز بمرونة التكيف هي قوى عاملة تتسم بالصحة والنشاط والحماس والقدرة على التحمل والتعامل مع أعباء العمل والضغوط دون إصابة (Lamd,2009). وتتسق هذه النتيجة مع ما وجدته دراسات كل من (Dyrbye et al.,2010) ، (Gupta et al.,2012) و (Cook et al.,2013) من أن الاحتراق النفسي يرتبط ارتباطاً سالباً بمرونة التكيف. في حين لا تتسق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (الخطيب ، ٢٠٠٧) من عدم وجود علاقة بين الاحتراق النفسي ومرونة التكيف.

وأخيراً أشارت النتائج المتعلقة بالفرض الثانى أيضاً إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين الدرجة الكلية للرضا الزوجى وبين الدرجة الكلية لمرونة التكيف لدى الأزواج والزوجات. ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء ما أشارت إليه دراسة (Fitzpatrick&Vacha-Haase,2013) من أن المتزوجين من الذكور أو الإناث الذين لديهم مرونة التكيف ؛ يمتلكون القدرة على إعادة تنظيم القواعد والأدوار أثناء الأزمات كما أنهم بذلك يعززون مرونة التكيف الزوجى من خلال استخدام أساليب تكيفية أكثر قدرة على التكيف مع الظروف المتغيرة فى زواجهم. كما أشارت دراسة (Lamb,2009) أن مرونة التكيف تنمو وتزداد نتيجة وجود نسب مرتفعة من الرضا الزوجى. وعلى عكس ما سبق اختلفت نتيجة هذا الفرض مع ما توصلت إليه دراسة (Fitzpatrick&Vacha-Haase,2013) من أن مرونة التكيف لا ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً بالرضا الزوجى.

**وينص الفرض الثالث على أن العزل الإحصائى لتأثير درجات مرونة التكيف عن العلاقة بين الاحتراق النفسي و الرضا الزوجى يضعف من قوة هذه العلاقة لدى المتزوجين (الذكور والإناث).** وبفحص النتائج المتعلقة بهذا الفرض على مستوى الدرجة الكلية لكل متغير لدى الذكور والإناث كل على حده نجد أن الفرض قد تحقق. حيث أشارت نتيجة الفرض الثالث إلى وجود ارتباط سالب بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجى لدى الذكور والإناث من المتزوجين ، وعند العزل الإحصائى لتأثير مرونة التكيف بين المتزوجين من خلال الارتباط الجزئى تناقصت قيمة معامل الارتباط لدى الذكور من (ر=٠,٤٤) إلى (ر=٠,٤٢) ، ولدى الإناث من (ر=٠,٣٤) إلى (ر=٠,١٩) مما يشير إلى أن مرونة التكيف توفى دوراً هاماً فى العلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجى لدى الذكور والإناث من المتزوجين. حيث أن مرونة التكيف تعمل كعامل مخفف من تأثير الاحتراق النفسي على الأزواج والزوجات فى علاقتهم الزوجية ، حيث تبدو مرونة التكيف كعامل من العوامل الواقية من الأثر النفسى والجسمى للاحتراق النفسى تقلل من التأثير السلبى للمخاطر التى يواجهها الأفراد.

وفى هذا الإطار أشار (Kallampally et al.,2007) وكذلك (Ikari,2011) إلى أن مرونة التكيف يمكن أن تقلل من مخاطر الاحتراق النفسى وتعزز الاستعادة والحفاظ على الصحة النفسية

والمهنية للفرد. فالعامل الرئيسى فى تنمية مرونة التكيف هى العلاقات الاجتماعية السوية الدافئة والمساندة من داخل الأسرة وخارجها والتشجيع ، فالمساندة تؤدى إلى تنمية وتعزيز مرونة التكيف ، وهناك بعض العوامل المرتبطة بمرونة التكيف تتمثل فى القدرة على وضع خطط واقعية واتخاذ الخطوات والاجراءات الازمة لتطبيقها وتنفيذها والنظرة الإيجابية للذات والثقة فى القدرات والامكانيات الشخصية والقدرة على ترويض وإدارة الانفعالات القوية وضغوط الحياة.

ويتناول **الفرض الرابع** الفروق بين المتزوجين من الذكور والإناث فى متغيرات البحث موضع الدراسة ، وهى مرونة التكيف والاحتراق النفسى والرضا الزوجى فى ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية وهى السن وعدد الاطفال ومدة الزواج وكيفية قضاء وقت الفراغ ومدى تقدير الفرد لعمله. وسوف يتم مناقشة الفروق بين الذكور والإناث فى كل متغير من متغيرات الدراسة على حده وفقاً للمتغيرات الديموجرافية.

**أولاً: فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث فى الاحتراق النفسى فى ضوء المتغيرات الديموجرافية موضع الدراسة:** حيث أشارت نتيجة هذا الفرض إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث وفقاً للسن وكانت الفروق إلى جانب من هم أصغر سناً أو من هم فى متوسط العمر. وتعنى هذه النتيجة أن صغار السن ومن هم فى متوسط العمر هم أكثر احتراقاً من كبار السن الذين تراوحت أعمارهم ما بين ٤٤-٥٤ سنة. ويمكن تفسير هذه النتيجة فى ضوء ما أشار إليه (زكى، ٢٠٠٨) من أن الأفراد صغار السن قد يشعرون بتدنى انجازهم الشخصى مع زيادة إجهادهم البدنى ومن ثم يقل رضائهم الوظيفى خاصة إذا كانوا من الشخصيات الطموحة الملتزمة التى تضع كثيراً من الاهداف وتسعى لأن تتقدم فى عملها بسرعة فتصطمم بالواقع المهنى الجامد بما فيه من الروتين الصلب مما قد يزيد من ضغوطهم وينتهى بهم الأمر بالوصول إلى الاحتراق النفسى ، فالأشخاص الأكثر التزاماً وإخلاصاً فى عملهم أكثر عرضة من غيرهم للاحتراق النفسى (عسكر، ٢٠٠٩: ١١٢). وتتسق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه دراسة (Maslach et al., 2001) من أن السن يعتبر من أكثر المتغيرات ارتباطاً بالاحتراق النفسى ، وكذلك ترتفع نسبة الاحتراق أكثر لدى العاملين صغار السن أكثر من العاملين الذين تتجاوز أعمارهم ثلاثون أو أربعون عاماً ، فالعمر يرتبط بخبرات العمل وبالتالي يبدو أن الاحتراق النفسى يمثل خطورة بصورة أكبر فى سن مبكرة فى بداية العمل. كما تتسق النتيجة الحالية مع ما كشفت عنه بعض الدراسات حيث أشارت إلى أن المفحوصين الأصغر سناً ترتفع لديهم درجات اختلال الهوية بشكل دال عن من هم فى متوسط العمر أو الأكبر سناً وينخفض لديهم الانجاز الشخصى مقارنة بمن هم فى متوسط العمر ومن هم أكبر سناً ، أما بالنسبة للانهاك الانفعالى اتضح أن المفحوصين الأصغر سناً لديهم مستوى مرتفع من الانهاك الانفعالى بشكل دال أعلى من المفحوصين الأكبر سناً وتم التوصل إلى نفس الفروق العمرية ما بين المعلمين وأساتذة الجامعة وقد اجريت الدراسة الحالية على نفس العينة وهى المدرسين وأساتذة الجامعة الأمر الذى يفسر اتفاق نتائج هذه الدراسات مع نتائجها كما أنها تناولت نفس الفئة العمرية

تقريباً حيث تراوحت الفئة العمرية لهذه الدراسات ما بين ٢١-٦٠ سنة (Galanakis,2009؛ Lua et al.,2005).

وعلى الجانب الآخر ، نجد ان هذه النتيجة لا تتسق مع نتائج عدد من الدراسات السابقة انظر(الرافعى والقضاه ،٢٠١٠ ، Dyrbye et al.,2010 ، موسى وكلاب ، ٢٠١١ ، عابدين ، ٢٠١١ ، Cook et al.,2103) ، فقد أسفرت نتائج هذه الدراسات عن انتفاء الفروق بين الذكور والإناث فى الاحتراق النفسى وفقاً للسن.

أما فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين فى الاحتراق النفسى وفقاً لمتغير عدد الأطفال : فقد أشارت نتائج هذا الفرض إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المتزوجين الذكور والإناث ممن لديهم طفل أو طفلين وبين من لديهم ثلاثة أطفال فأكثر وكانت الفروق فى جانب من لديهم ثلاثة أطفال فأكثر. وتعنى هذه النتيجة أن المتزوجين سواء الذكور أو الإناث الذين لديهم من الأطفال ثلاثة أطفال فأكثر هم أكثر احتراقاً ممن لديهم طفل واحد أو طفلين. وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة (غلاب ، ٢٠٠٢) وكذلك ما توصلت إليه دراسة (صديق ، ٢٠١٠) بالرغم من أن هاتين الدراستين اجريتا على نساء فقط متزوجات وغير متزوجات ، حيث أشارت إلى أن النساء العاملات المتزوجات ولديهن عدد كبير من الأطفال يتأثرن بشكل سلبي فى مجال العمل أكثر من النساء العاملات غير المتزوجات وليس لديهن أطفال ، فعلى الرغم من المساندة التى قد تتلقاها الزوجة من الزوج سواء فى الأعمال المنزلية أو فى رعاية الأبناء نجد أن كل من الزوجين يشعر أن مسئولية الاطفال تخص الزوجة. وترى الباحثة أنه بزيادة عدد الأطفال تزداد الضغوط لدى الوالدين (الأب والام) حيث يتوقع الأبناء منهما دوراً معيناً مما يؤدى بهما إلى صراع الادوار الذى يعكس سلبياً على اتجاها نحو ابنائهما وأسلوبهما فى تربيتهن خاصة إذا كانا الوالدان غير قادرين على اشباع حاجات ابنائهم مما يزيد من حجم المسئوليات التى تقع على عاتقهم ويزيد معه الشعور بالاحتراق النفسى.

وفيما يتعلق بالفروق بين الجنسين فى الاحتراق النفسى وفقاً لعدد سنوات الزواج : اسفرت نتائج هذا الفرض عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين الذكور والإناث ممن تزوجن حديثاً وحتى ١٠ سنوات زواج وبين من مر على زواجهم أكثر من ١٠ سنوات. وتعنى هذه النتيجة تساوي المتزوجين ذكوراً وإناثاً حديثى الزواج وحتى ١٠ سنوات زواج مع المتزوجين ذكوراً وإناثاً ممن مر على زواجهم أكثر من ١٠ سنوات زواج فى الاحتراق النفسى وبالتالي لم تثبت النتائج جزئياً صحة الفرض الرابع. وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن تشابه الخبرات التى يمر بها كل من الذكور والإناث من حيث التعليم والمنافسة واتخاذ القرارات وراء تلاشى الفروق بينهما فى الاحتراق النفسى ولا علاقة لعدد سنوات الزواج بالاحتراق النفسى.

أما عن الفروق بين الجنسين فى الاحتراق النفسى وفقاً لكيفية قضاء وقت الفراغ: فقد أشارت نتيجة هذا الفرض إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين من الذكور والإناث ممن يقضون أوقات فراغهم فى الأنشطة الترفيهية والاجتماعية وبين من يقضون أوقات فراغهم فى استكمال العمل ، والفروق فى جانب من يقضون أوقات فراغهم فى استكمال العمل. وتعنى هذه النتيجة أن المتزوجين ذكوراً وإناثاً الذين يقضون أوقات فراغهم فى استكمال العمل هم أكثر احتراقاً ممن يقضون أوقات

فراغهم في الأنشطة الترفيهية والاجتماعية. وتتمثل الأنشطة الترفيهية في الذهاب للمسرح والسنيما والحدائق والنوادي وما شابه ذلك ، أما الأنشطة الاجتماعية فتتمثل في زيارة الأهل والأقارب والأصدقاء وترى الباحثة أن كيفية قضاء وقت الفراغ يختلف من فرد لأخر ومن عمل لأخر ، فليس في كل الحالات يستطيع الفرد التحكم في قضاء وقت فراغه إما لأسباب شخصية أو لأسباب مهنية أو بسبب الآخرين. فعضو هيئة التدريس على سبيل المثال -وهو احد الفئات العاملة المعنية بالدراسة - لا يقتصر عمله فقط على المحاضرات بالجامعة بل يمتد ليشمل الأبحاث العلمية الخاصة به والإشراف على الرسائل العلمية وهو ما يجعله يستغل وقت فراغه في استكمال العمل وهو ما يجعله أكثر احتراقاً. لذلك هناك بعض الأفراد لا يتمكنون من إدارة وقت فراغهم بشكل جيد. وفي المقابل تعتبر بعض الأفراد الأنشطة الترفيهية والاجتماعية استراتيجيات هامة للتخفيف من حدة الضغوط التي تقع على عاتقهم ومحاولة التغلب على الشعور بالاحتراق النفسي ؛ فالتحدث مع الأصدقاء أو الخروج لتناول الوجبات والتمتدح في الحدائق العامة والاستمتاع بالحياة العائلية والاجتماعية والحرص على الاستفادة من وقت الفراغ واستغلاله بالراحة والاستجمام بعيداً عن جو العمل وحاوله الترويح عن النفس والاستمتاع ولو لدقائق بجو يسوده المرح والدعابة والتعبير عن المشاعر ومشاركتها مع الآخرين كالزوج / الزوجة والأبناء كلها وسائل تخفف من الاحتراق النفسي وتجعل الفرد يواصل عمله بجد ونشاط.

وأخيراً فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في الاحتراق النفسي وفقاً لتقدير الفرد لعمله: اشارت نتائج هذا الفرض إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المتزوجين الذكور والإناث ممن يرضون على عملهم وبين من لا يرضون عنه ، وكانت الفروق في جانب من لا يرضون عن العمل بمعنى أن من لا يرضون عن عملهم هم أكثر احتراقاً ممن يرضون عن عملهم. وتتسق هذه النتيجة مع ما اشارت إليه دراسة (زكريا وسعد، ٢٠١٠) من أن أكثر الأفراد الذين يتعرضون للاحتراق النفسي هم الأشخاص الذين يختارون مجالاً مهنيّاً على خلفية أنه سوف يوفر لهم درجة من تحقيق الذات والإنجاز ومن ثم الشعور بالرضا عن هذا العمل وهو ما يجعل لحياتهم معنى ، غير أنه بمرور الوقت ومع تفاقم الضغوط يكتشفون أنهم عاجزون عن تحقيق طموحاتهم والشعور بانجازاتهم في مؤسساتهم وعند هذه النقطة يكون هؤلاء الأفراد معرضون بدرجة كبيرة للاحتراق النفسي. كما أشار (مصطفى، ٢٠١٢) إلى أن المستويات المرتفعة من الضغط كانت مقدمات لحدوث الرضا الوظيفي المنخفض ، ونقص الالتزام المهني لهؤلاء الذين يعملون في مهنة ما ، فإذا دخل فرد ما مهنة معينة بتوقعات عالية ثم احبط في تحقيق هذه التوقعات فإن عدم الرضا وترك المهنة يصبحان البدائل المتوقعة ، فالمنهكين انفعالياً لديهم مستويات منخفضة من الرضا الوظيفي والالتزام المهني. ويشير (عسكر، ٢٠٠٩: ١١٣) إلى أن حالة عدم الرضا وما قد يصاحبها من غياب للدافعية في العمل لا تعتبر احتراقاً نفسياً ، ومع ذلك ينبغي أخذها بعين الاعتبار لأن استمرارها يؤدي إلى الاحتراق النفسي. وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة (عمار، ٢٠٠٧) والتي اسفرت عن عدم وجود فروق في الاحتراق النفسي وفقاً لمتغير تقدير العمل من حيث الرضا أو عدم الرضا بالعمل.

ثانياً: فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث في الرضا الزوجي في ضوء المتغيرات الديموجرافية موضع الدراسة: أشارت نتيجة هذا الفرض إلى أن السن لم يؤثر في الرضا الزوجي. وتتسق هذه النتيجة مع ما أسفرت عنه دراسة كل من (Whiffen&valer,1989) و(مختار، ١٩٩٧) من أن عمر الزوجين ليس له تأثير على الاستقرار الزوجي. ومن ناحية أخرى نجد أن هذه النتيجة لا تتسق مع دراسة كل من (مرسى والمغربى ، ٢٠٠٥) ، (Fitzpatrick&Vacha- Haase,2013) حيث أشارت إلى أن العمر يؤثر في الرضا الزوجي ، فمع التقدم في العمر يزداد الرضا الزوجي.

أما عن الفروق في الرضا الزوجي وفقاً لمتغير عدد الأطفال ، فقد جاءت النتائج مثيرة للدهشة حيث أسفرت الدراسة عن عدم وجود فروق بين المتزوجين الذكور والإناث ممن لديهم طفل أو طفلين وبين من لديهم ثلاثة أطفال فأكثر. فقد كان من المتوقع أنه بزيادة عدد الاطفال ينخفض الرضا الزوجي ، فإنخفاض الرضا الزوجي مع زيادة عدد الأبناء ربما يرجع إلى الأعباء والمسئوليات التي يُقيها الأبناء على الوالدين من أساليب تربية ورعاية صحية وتعليمية إلخ ، والتي قد تؤدي إلى إختلاف في وجهات النظر بين الزوجين ونمو الصراعات(هاشم ، ٢٠٠٠). كما أن كثرة الأبناء في الأسرة مثير للقلق لدى الوالدين وبصفة خاصة إذا كانت إمكانيات الوالدين ضعيفة ولا يستطيعان أن يقوموا بإشباع مطالب الحياة ، وهذا يؤدي إلى الاضطراب المستمر في المنزل وبذلك يصبح كل مطلب للابن مطلباً ثقيلاً ، كما أن عدد الأبناء له علاقة بما يحدث بين الزوجين من خلافات فكلما زاد عدد الأطفال وخصوصاً لدى الزوجين منخفضى الدخل زاد حدوث الخلافات بينهما(إبراهيم، ٢٠٠٢). وإذا كان كل ما سبق من لمعقول منطقياً إلا أنه لم تستطع هذه الدراسة التوصل إلى نتيجة أن عدد الأطفال يؤثر في الرضا الزوجي. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشار إليه (عمر ، ١٩٨٨) من أن مجرد انجاب الأطفال بغض النظر عن عددهم يوفر مظاهر الأمن والاستقرار لدى كثير من الأسر بسبب الحب المتبادل بين الزوجين وبين أطفالهم. وتتسق هذه النتيجة مع دراسة (Whiffen&valer,1989) ودراسة(محمد، ٢٠٠٨) بالرغم من اختلاف العينة المستخدمة في هاتين الدراستين(زوجات فقط) وبين العينة المستخدمة في هذه الدراسة(أزواج وزوجات).

أما فيما يتعلق بالفروق في الرضا الزوجي وفقاً لمتغير مدة الزواج ، فقد أشارت نتائج هذا الفرض إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين في الرضا الزوجي وفقاً لمتغير مدة الزواج. وتعني هذه النتيجة تساوي المتزوجين ذكوراً أو إناثاً الذين مضى على زواجهم عشر سنوات والمتزوجين ذكوراً وإناثاً الذين مضى على زواجهم أكثر من ١٠ سنوات في الرضا الزوجي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسات كل من (Whiffen&valer,1989) ، و(Milardo&Duck,2000:65) ، و(رسالن، ٢٠٠٦) والتي توصلت إلى أن مدة الزواج لم تؤثر في الرضا الزوجي مفسرين ذلك بأنه إن لم ينجح الطرفان(الزوج والزوجة) في التوصل إلى قدر كافي من الرضا عن العلاقة الزوجية فقد تستمر الحياة بغض النظر عن مستوى التوافق الزوجي لعدة عوامل منها الأطفال ، عدم وجود عائل آخر

للمرأة أو للمحافظة على الشكل الاجتماعي لكلا الزوجين أو لغيرها من الأسباب وبطول المدة يعتاد الطرفان على شكل هذه العلاقة مهما كانت درجة توافقهما الزوجي.

**ثالثاً: فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث في مرونة التكيف في ضوء المتغيرات الديموجرافية موضع الدراسة:** فقد أشارت نتيجة هذا الفرض إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في مرونة التكيف وفقاً للسن ، وهذا يعني أن عمر الفرد لم يلعب دوراً واضحاً في خفض أو زيادة مرونة التكيف لديه ، وربما يعود عدم الاختلاف في مرونة التكيف وفقاً للعمر إلى تشابه المسؤوليات وطبيعة العمل وظروفه وإلى تقارب المكونات الثقافية والاجتماعية لأفراد العينة بغض النظر عن أعمارهم. وتدعم هذه النتيجة ما توصلت إليه دراسة (Dyrbye et al.,2010) من أن السن لا يرتبط بمرونة التكيف. ومن ناحية أخرى لا تتسق هذه النتيجة مع نتائج بعض الدراسات السابقة منها ( ) (Daining&Depanfilis,2007، و (Lundman et al.,2007) والتي توصلت إلى أن وجود فروق في مرونة التكيف وفقاً للسن حيث وجد أن من هم أكبر سناً هم أكثر مرونة.

كما أشارت نتيجة الفرض الرابع فيما يتعلق بالفروق بين المتزوجين الذكور والإناث في مرونة التكيف وفقاً لمتغير عدد الأطفال إلى عدم وجود فروق بينهما ، حيث يتساوى المتزوجين الذين لديهم من الأطفال طفل أو طفلين مع المتزوجين الذين لديهم ثلاثة أطفال فأكثر في مرونة التكيف. ولم تجد الباحثة - في حدود علمها- من الدراسات السابقة ما يؤيد هذه النتيجة أو يعارضها. ومع ذلك تفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء مفهوم مرونة التكيف باعتباره مفهوم يدرس جوانب القوة والتميز التي يتمتع بها الإنسان وتحسين الصحة النفسية نحو مزيد من التوافق مع الذات والبيئة. وباعتبارها من العوامل الواقية التي لها دور في تجنب أو التقليل من الآثار السلبية للأحداث والخبرات الصادمة التي يتعرض لها الفرد والتي تضير بسلامته النفسية ، وأن عدد الأطفال ليس له علاقة بمرونة التكيف فالفرد الذي يمتلك هذه الخاصية له القدرة على تخطي الصعاب سواء لديه من الأطفال عدد صغير أو كبير .

أما فيما يتعلق بالفروق بين الذكور والإناث في مرونة التكيف وفقاً لمتغير مدة الزواج ، فقد أشارت النتائج إلى وجود فروق بين المتزوجين ذكوراً وإناثاً ممن تزوجن حديثاً وحتى ١٠ سنوات زواج وبين من مر على زواجهم أكثر من ١٠ سنوات ، وجاءت الفروق في جانب من مر على زواجهم أكثر من ١٠ سنوات. بمعنى أن من مر على زواجهم أكثر من ١٠ سنوات هم أكثر مرونة. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما أشارت إليه دراسة (هاشم، ٢٠٠٠) من أن زيادة مدة الزواج تؤدي إلى زيادة التفاهم والتكيف مع مرور الوقت. كما أن الأسرة المستقرة أو العلاقة الزوجية طويلة المدى لكل من الزوجين تزود كلا منهما بمناعة ضد الآثار السلبية لضغوط الحياة ، وهنا يظهر دور مرونة التكيف في التقليل من الآثار السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة الزوجية (إبراهيم ، ٢٠٠٢).

### قائمة المراجع

#### أولاً المراجع باللغة العربية

- إبراهيم ، روح الفؤاد (٢٠٠٢). الخلافات الزوجية والنظرة للحياة لدى الزوجات العاملات وغير العاملات .رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة الزقازيق.

- ادم ، محمد (١٩٨٠). صراع الدور لدى المرأة العاملة، دراسة نفسية اجتماعية لتصوير المرأة العاملة لدورها الاجتماعي في ضوء بعض سمات الشخصية. دراسة دكتوراه (منشورة) ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.
- أنور ، عبير ؛ عبد الصادق ، فانتن (٢٠١٠). دور التسامح والتفاهل في التنبؤ بنوعية الحياة لدى عينة من الطلاب الجامعيين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية . مجلة دراسات نفسية ، ٩ (٣) ، ٤٩١-٥٧١ .
- البيلاوي ، فيولا (١٩٨٧). مقياس الرضا الزوجي . القاهرة : الأنجلو المصرية.
- الجمالي ، فوزية ؛ عبد الحميد ، حسن (٢٠٠٣). مستويات الاحتراق النفسي لدى معلمى ذوى الاحتياجات الخاصة واحتياجاتهم التدريبية بسلطنة عمان . مجلة دراسات عربية في علم النفس ، ٢ (١) ، ١٥١-٢١١ .
- الخطيب ، محمد (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظات غزة . المؤتمر التربوي الثالث في الفترة من ٣٠-٣١ أكتوبر ، الجامعة الإسلامية ، غزة.
- الخطيب ، محمد (٢٠٠٧). تقييم عوامل مرونة الأنا لدى الشباب الفلسطينيين في مواجهة الأحداث الصادمة . مجلة الجامعة الإسلامية ، ٥ (٢) ، ١٠٥١-١٠٨٨ .
- الرفاعي ، يحيى ؛ القضاة ، محمد (٢٠١٠). مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس فى كلية المعلمين بأبها فى ضوء بعض المتغيرات . مجلة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، ٢ (٢) ، ٣٠١-٣٤٨ .
- الزهرانى ، نوال (٢٠٠٨). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوى الاحتياجات الخاصة . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة أم القرى.
- المساعيد ، أصلان (٢٠١١). مستويات الاحتراق النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس فى جامعة آل البيت وعلاقتها بالخبرة والتخصص الدراسى . مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية ، ٣ (١) ، ١٦٦-٢٠٩. جامعة عين شمس.
- حسان ، ولاء (٢٠٠٩). فاعلية برنامج إرشادى مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة الإسلامية.
- خليل ، محمد (١٩٩٩). سيكولوجية العلاقات الزوجية . القاهرة : دار قباء للنشر والتوزيع.
- راغب ، السيد (٢٠٠٨). سيكولوجية الاحتراق النفسي فى العمل . رسالة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس.
- رسلان ، نجلاء (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني للمرأة وعلاقته بتوافقها الزوجي ، المؤتمر السنوي الثاني والعشرون لعلم النفس في مصر والرابع عشر العربي ، القاهرة ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، ٢١-٥٢ .

## مرونة التكيف كمتغير معدل للعلاقة بين الاحتراق النفسي والرضا الزوجي

- زكريا ، منال ؛ سعد ، محمد (٢٠١٠). كفاءة الذات العامة المدركة كمتغير معدل للعلاقة بين نوعية حياة العمل والاحتراق النفسي لدى عينة من النساء العاملات . مجلة دراسات نفسية ، ٢٠ (٢) ، ١٩٧-٢٢٥.
- زكي ، حسام (٢٠٠٨). الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمى الفئات الخاصة بمحافظة المنيا. رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة امنيا.
- سلامة ، ممدوحة (٢٠٠٠). علم النفس الاجتماعي. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- شعبان ، يحيى (٢٠١٢). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بجامعة غزة . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة الأزهر .
- صديق ، عزة (٢٠٠١). المعاناه الاقتصادية والمساندة الاجتماعية والإنهاك النفسي لدى عينة من الذكور والإناث . المؤتمر الاقليمي لعلم النفس ١٨-٢٠ نوفمبر ، مجلة دراسات نفسية ، ٣١٦-٣٦٦.
- صديق ، عزة (٢٠١٠). الاحتراق النفسي وعلاقته بالأدوار المنوطة بالمرأة . مجلة دراسات نفسية ، ٩ (٤) ، ٤٣٧-٤٩٠.
- عابدين ، محمد (٢٠١١). الاحتراق النفسي لدى المشرفين التربويين فى مدرجات التربية والتعليم فى الضفة الغربية . مجلة الجامعة الإسلامية ، ١٩ (٢) ، ٤٣٩-٤٨٦.
- عبد الستار ، رشا (٢٠١٣). القبول الرفض الوالدى وعلاقته بالسعادة فى بداية الرشد : تقدير الذات ومرونة التكيف كعوامل واقية . رسالة دكتوراة (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة حلوان.
- عبد المجيد ، زينب (٢٠١١). الاحتراق النفسي لدى معالجي اضطرابات اللغة . مجلة دراسات نفسية ، ١٠ (٣) ، ٥٨٥-٦٤٠.
- عبد الحميد ، هدى (٢٠١٤). أنماط التعلق الوجدانى فى الرشد وعلاقتها بكل من تقدير الذات والرضا عن العلاقة الزوجية. رسالة دكتوراة (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة حلوان.
- عثمان ، فاروق (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية . القاهرة : دار الفكر العربى.
- عسكر ، على (٢٠٠٩). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها . القاهرة : دار الكتاب الحديث.
- عمار ، نشوة (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي للمعلمين ذوى النمط (أ ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة الفيوم.
- عمر ، ماهر (١٩٨٨). سيكولوجية العلاقات الاجتماعية . القاهرة : دار المعرفة الجامعية.
- غلاب ، محمود (٢٠٠٢). العلاقة بين ضغوط العمل وكل من الرضا الزوجي والقلق والاكتئاب لدى عينة من الأزواج والزوجات . المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ١٢ (٣٧) ، ٢٤٢-٢٩٧.
- كفافى ، علاء الدين (١٩٩٩). الإرشاد والعلاج النفسي الأسرى . القاهرة: دار الفكر العربي.
- مخيمر ، عماد (١٩٩٦). إدراك القبول/الرفض الوالدى وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة ، مجلة دراسات نفسية ، ٦ (٢) ، ٢٥٧-٢٩٩.



- محمد ، هبة (٢٠٠٨). أعراض الاكتئاب والتوافق الزوجي لدى الزوجات العاملات وغيرالعاملات . رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
- مرسى ، صفاء (٢٠٠٤) . بعض المتغيرات النفسية الاجتماعية المرتبطة بالاختلالات الزوجية ، رسالة دكتوراة(غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .
- مرسى صفاء ؛ المغربي ، الطاهرة (٢٠٠٥) . منبئات التوافق الزوجي لدى عينة من الأزواج والزوجات المصريين . مجلة دراسات نفسية ، ١٥ (٤) ، ٦٦٨-٦٣٣ .
- مصطفى ، شيماء (٢٠١٠) . عزو الأسباب ، التفاؤل - التشاؤم : متغيرات معدلة فى العلاقة بين الضغوط والرضا الزوجي . رسالة دكتوراة (غير منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة حلوان .
- مصطفى ، صلاح الدين (٢٠١٢) . فاعلية برنامج تدريبي لمعلمي الأطفال الفلسطينيين ذوي الاحتياجات الخاصة فى خفض مستوى الاحتراق النفسى لديهم . رسالة ماجستير(غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .
- موسى ، أنور ؛ كلاب ، يحيى (٢٠١١) . الاحتراق الوظيفي وتأثيره على اداء العاملين "دراسة تطبيقية على اداء الاداريين العاملين فى جمعية إعمار للتنمية والتأهيل" . معهد التنمية المجتمعية ، إدارة منظمات المجتمع المدنى .
- هاشم ، سامي (٢٠٠٠) . دراسة لبعض المتغيرات المحددة للتوافق الزوجي . المؤتمرالدولي السابع ، مركز الإرشاد النفسى ، القاهرة ، جامعة عين شمس ، ٥٧ - ١٠٣ .

## References

## ثانيا : مراجع باللغة الإنجليزية

- Cook, G., Doust, J. &Steele, M. (2013).A survey of resilience, burnout and tolerance of uncertainty in Australian general practice. **Medical Education**, 13(2), 1-6.
- Daining, C. & Depanfilis, D.(2007).Resilience of youth in transition from out – of – home care to adulthood.**Children and Youth Services Review**,29,1158-1178.
- Dyrbye,L.,Power,D.,Massie,F.,Eacker,A.Harper,W.,Thomas,M.,Szydlo,D.
- Sloan,J.&Shanafelt,T.(2010).Factors associated with resilience to and recovery from burnout : a prospective , multi-institutional study of Us medical students.**Medical Education**,44,1016-1026.
- Fitepatrick,K.&Vacho-Haase,T.(2010).Marital satisfaction and resilience in care gives of spouses with dementia.**Clinical Gerontologist**,33,165-180.
- Galankis,M.,Moraitou,M.,Garivaldis,F.&Stalikas,A.(2009).Factorial structure and psychometric properties of Maslach Burnout Inventory (MBI) in Greek midwives.**Europ's Journal of Psychology**, 4, 52-70.
- Ganth,D.,Thiyagarajan,S.&Nigesh.(2013).Role of infertility,emotional intelligence and resiliience on marital satisfaction among Indian Couples.**International Journal of Applied Psychology**,3(3),31-37.

- Garcia,G.&Calvo,J.(2011).Emotional exhaustion of nursing staff:influence of emotional annoyance and resilience.**International Nursing Review**,59,101-107.
- Green,E.&Walkey,H.(1988).A confirmation of the three factors structure of the Maslach Burnout Inventory.**Educational and Psychological measurement**,48,579-585.
- Gupta,R.,Sood,S.&Bakhshi,A.(2012).Relationship between resilience, personality and burnout in police personal.**International Journal of Management Sciences**,1(4),1-4.
- Halbeslesben,J.&Buckley,M.(2004).Burnout in organizational .**Journal of Mangement**, 30(6),859-879.
- Howard,S. & Johnson,B.(2004).Resilience teachers: resisting stress and burnout . **Social Psychology of Education**, 7,399-420.
- Ikari,K.(2011).Resilience and burnout in psychiatric nurses-multicenter survey of 4 psychiatric hospital.**poster presentation / Asian Journal of Psychiatry**.
- Kallampally,G.,Oakes,K.,Lyons,H.,Greer,J.&Gillespie,C.(2007).Gender, psychological resilience Acculturation and Spirituality as Predictors of Asian Indian American marital satisfaction.**Journal of Spirituality in Mental Health**,10(1),35-50.
- Karney,D.&Hall,B.(1990).Depressive symptoms and marital satisfaction:within subject associations and the moderating effects of gender and neuroticism.**Journal of Family Psychology** .17(4),557-570.
- Kocak,R.&Celik,C.(2009).A nalyzing the relationship between occupational burnout and Marital Satisfaction levels of school a dministrators.**Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal**,4(31),52-60.
- Korunka,Ch.,Tement,S.,Zdrehus,C.&Borza,A.(2013).Burnout: definition, recognition and prevention approaches. Burout Interrention Training for Managers and Team Leaders, 1-49, 20/2/2013, 3:59Am, <http://userpage.fu-berlin/de>.
- Leiter,M.&Maslach,Ch.(1988).The impact of interpersonal environment on burnout and organizational commitment.**Journal of Organizational Behaviour**,9,297-308.
- Lua,P.,Yoen,M.&Chan,R.(2005).Do demographic characeristics make adifference to burnout among Hong Kong secondary school teachers?.**Social Indicators Research**, 71, 491-516.
- Lundman,B.,Strandberg,G.,Eisemannm,M.,Gustafson,Y.&Brulin,CH.(2007).
- Psychometric properties of the Swedish version of the resilience scale.**Journal Compilation**, 21,229-237.
- Luthar,S.,Sawyer,J.,&Brown,P.((2006).Concenptual issues in studies of resilience past,present and future research.**Annual New York Academy of Siences** ,105-115.

- -Maslach,Ch.&Jackson,S.(1986).**MBI - Human Services Survey**.Pola Alto,CA:Consulting Psychologistis Press.
- -Maslach, Ch., Schaufeli, W. &Leiter, M. (2001).Job burnout. **Annual Reviews Psychology**, 52, 397-422.
- -Milardo,R.&Duck,S.(2000).**Families relationships** . NewYork, John Wiley&Sons.
- -Powers,S.&Gose,F.(1986).Reliability and construct validity of Maslach Burnout Inventory in a sample of university students.**Educatioal and Psychological measurement**,46,251-255
- -Purvanova,R.&Muros,J.(2010).Gender differences in burnout:A meta-analysis.**Journal of Vocational Behavior**,77,168-185.
- -Ryan,L.&Caltabiano,M.(2009).Development of a new resilience scale:the resilience in midlife scale(RIM scale).**Asian Social Science**,5(11),39-51.
- -Tomas,G.(1997).On-line empathic Accuracy in marital interaction.**Journal of Personality and Social Psychology**,72(4),839-850.
- -Williams,C.(2007).**The relationship between professional burout and marital satisfaction**.PH.D of Philosophy,Capella university.
- -Whiffen,H.&Valerie,E.(1989).Stress,coping and marital satisfaction in couples with a depressed wife.**Canadian ajournal of Behavioural Science**,21(4),37-42.

## **Resilience as Moderator Variable to the Relationship between Burnout and Marital Satisfaction**

**Heba Mahmoud Mohammed**  
**Dept.psychology-Helwan University**

### **Abstract**

The current research aimed to investigate the relationship between burnout and marital satisfaction. It also investigated resilience as a moderator variable to the relationship between burnout and marital satisfaction, in addition to reveal the differences between males and females in resilience, burnout and marital satisfaction according to the demographic variables (age, number of children, duration of marriage, leisure, job satisfaction).The sample consisted of (231) husbands and wives with age ranged from 25-54 years;106 males (m=38,61 and St.= 8,42 years) and 125 females (m= 37,38 and St.=7,55 years). The study tools were The Data Collection Sheet, The Maslach Burnout Inventory (MBI) (prepared and adapted by researcher), The Marital Relationship Satisfaction Questionnaire (MRSQ) and The Resilience scale (RS). Statistical analysis showed significant differences between males and females in burnout in favor of males, but the significant differences were in favor of females in marital satisfaction and resilience and this was according to demographic variables (age – number of children - duration of marriage-leisure- job satisfaction). The results also showed a positive correlation between marital satisfaction and resilience, and a negative correlation between

burnout and resilience and marital satisfaction in both gender groups. Finally when the effect resilience was isolated, the association between burnout and marital satisfaction slightly decreased in magnitude but remained significant. Results were discussed due to previous researches results and available psychological literature.

**Key words: Resilience- Moderators variables –Burnout - Marital satisfaction**