

## Psychological burnout and its relationship to emotional balance among a sample of psychologists working with battered women

Abeer Jibreel Mshharawi

Somaya Khalifa Muhammad Al-Mahdi

Butana University || Sudan

**Abstract:** The study aimed to reveal the relationship of psychological burnout with emotional balance among a sample of psychologists working with abused women. Among the psychologists working with abused women during the Corona pandemic, it reached (78.7%), which is a high level, that the level of emotional balance among psychologists working with abused women during the Corona pandemic reached (81.4%), which is a high level, that the Pearson correlation coefficient between psychological burnout And emotional balance equals (-0.865), which is a negative correlation coefficient, which means that the relationship is inverse, and there are no statistically significant differences in the level of burnout and emotional balance due to the study variables (age - academic degree - years of service), and the researcher recommends the need to pay attention to providing many courses Targeted training that provides psychiatrists with the most appropriate ways and methods to confront burnout, and work to provide job security for psychiatrists. For women working with abused women, work to implement counseling programs to reduce burnout, and develop emotional balance.

**Keywords:** psychological burnout, emotional balance, battered women.

## الاحتراق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات

عبير جبريل المشهراوي

سمية خليفة محمد المهدي

جامعة البطانة || السودان

**المستخلص:** هدفت الدراسة للكشف عن علاقة الاحتراق النفسي بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات، وتكونت عينة الدراسة من (35) أخصائية نفسية من العاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا، وأتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا بلغ (78.7%) وهو مستوى عال، أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا التي بلغ (81.4%) وهو مستوى عال، أن معامل الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي والاتزان الانفعالي يساوي (-0.865) وهو معامل ارتباط سلبي مما يعني أن العلاقة عكسية، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي والاتزان الانفعالي تعزى لمتغيرات الدراسة (العمر - الدرجة العلمية - سنوات الخدمة)، وتوصي الباحثتان بضرورة الاهتمام بتقديم العديد من الدورات التدريبية الهادفة والتي تزود الأخصائيات النفسيات بأبرز السبل والطرق المناسبة لمواجهة الاحتراق النفسي، والعمل على توفير الأمان الوظيفي للأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات، العمل على تنفيذ برامج إرشادية لخفض الاحتراق النفسي، وتنمية الاتزان الانفعالي.

## مقدمة.

يعد الاحتراق النفسي استجابة سالبة للضغوط التي يمرّ بها الفرد في عمله، ففي حين يساير بعض الأفراد مثل هذه الضغوط المرتبطة بالعمل بأسلوب إيجابي، نجد آخرين لا يستطيعون ذلك لأسباب متعددة (علاوي، 1998).

وبنفس الإطار فالفرد الذي يعاني من الاحتراق النفسي يعاني من الرغبة الشديدة والمُحَّة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية. هذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل في تحقيقها فإنه وقبل كل شيء يقع تحت وطأة الضغط النفسي، ومن ثمّ ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل (عبد الله، 1994).

ويبرز الاحتراق النفسي في صورة حالة من الإنهك الجسدي والانفعالي والعقلي تنتج عن الإنهك طويل المدى في مواقف مشحونة انفعاليا وضاغطة مصحوبة بتوقعات مرتفعة تتعلق بأداء الفرد (يوسف، 2008).

ويشير الاتزان الانفعالي إلى حالة من الاستقرار النفسي ويتضح في قدرة الفرد على الاستجابة للمثيرات المختلفة، وهذه القدرة هي سمة الحياة، فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان نفسي مما يدفعه إلى القيام بنشاط معين من التوتر، والوصول إلى حالة الاتزان لأن الإنسان عبارة عن طاقة يحاول قدر إمكانياته أن يقلل من مستوى الاستثارة أو على الأقل يبقى هذا المستوى ثابتا، وذلك عن طريق تفرغ الطاقة التي نشأت عن هذه الاستثارة ورغبته في المحافظة على هذا الاتزان أو على المستوى الثابت من طاقته (الخالدي، 2002).

كما يعني الاتزان الانفعالي التحكم والسيطرة على الذات، فإذا نظرنا إلى الاتزان الانفعالي أو التوافق الانفعالي من حيث مضمونه التصوري، يتضح أن تحكم الفرد في ذاته، وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته، إنما تعني المرونة التي يتمكن صاحبها ليس من مواجهة المألوف من المواقف فقط، بل الجديد منها بل وتبلغ أحيانا إلى إنتاج الجديد، إبداعاً وابتكاراً (ريان، 2006).

وللأتزان الانفعالي أهمية كبيرة في حياة الفرد، حيث يمكنه من تطوير طريقة متزنة ومتكاملة لإدراك مشكلاته الحياتية، مما يساعده ذلك في تطوير التفكير الموجه نحو الواقع الذي يعيشه، وقدرته على الحكم على الآخرين، وتقييم المواقف التي قد يتعرض لها، كما تنبع أهمية الاتزان الانفعالي بأنه يمكن الفرد من تطوير المشاعر والتصورات والاتجاهات التي تساعده على فهم وقائع الحياة والشروط والظروف التي قد تسبب لهم الخوف والقلق والاكتناب (Chaturvedi., & Chander, 2012).

ومن الآثار السلبية لعدم الاتزان الانفعالي أنه يجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب في مواجهة الضغوط بمختلف أنواعها، ولا يمكنه أن يصدر أحكاماً سليمة، أو يتخذ قرارات صائبة، كما يفقده القدرة على ضبط نفسه، والتحكم في إرادته كما يجعله عرضه للاستهواء السريع والتصديق؛ مما يجعله لقمة سائغة في أيدي من هو أكثر ثباتاً واتزاناً انفعالياً منه؛ مما يؤدي إلى الانفعال لأتفه الأسباب (الزبيدي والعبيدي، 2011).

وتأتي هذه الدراسة للكشف عن الاحتراق النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات وعلاقته ببعض المتغيرات.

#### مشكلة الدراسة:

من خلال عمل الباحثان كأخصائية نفسية مع النساء المعنفات، وجدت أن هناك العديد من الضغوط التي قد يتعرض لها العاملين في هذا المجال، وذلك نظراً لحجم المشكلات وشدتها التي تتعامل معها الأخصائيات في العمل، وهذا ما قد يشكل أحد مسببات الاحتراق النفسي، وهذا ما يتطلب التمتع بالعديد من السمات الشخصية الفريدة التي تشكل حصين منيع من الإصابة بالاحتراق النفسي، وهنا يُعد الاتزان الانفعالي أحد تلك السمات.

#### أسئلة الدراسة:

من خلال ما سبق تتمحور مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي الآتي: "ما علاقة الاحتراق النفسي بالاتزان

الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات؟

وتنبثق من السؤال الرئيس الأسئلة الآتية:

- 1- ما مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات؟
- 2- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات؟
- 3- ما مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاحتراق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات؟
- 4- ما مدى وجود فروق في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات تعزى لمتغير: العمر، والدرجة العلمية، وسنوات الخدمة؟
- 5- ما مدى وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات تعزى لمتغير: العمر، والدرجة العلمية، وسنوات الخدمة؟

#### أهداف الدراسة:

تتمثل أهداف الدراسة في:

- 1- التعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات.
- 2- التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات.
- 3- الكشف عن العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين الاحتراق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات.
- 4- فحص مدى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات تعزى لمتغير: العمر، والدرجة العلمية، وسنوات الخدمة.
- 5- فحص مدى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات تعزى لمتغير: العمر، والدرجة العلمية، وسنوات الخدمة.

#### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة بجانبين أحدهما نظري، والآخر تطبيقي.

#### ● الأهمية النظرية:

- تسعى الدراسة إلى تقديم إطار نظري يتناول الاحتراق النفسي، والاتزان الانفعالي.
- حاجة المكتبة الفلسطينية - في حدود علم الباحثة- لمثل هذا النوع من الدراسات.
- يمكن أن يستفيد من الدراسة طلبة الجامعات؛ للاستفادة من نتائج، وأدوات، وتوصيات الدراسة.

● الأهمية التطبيقية:

- قد يستفيد الباحثون، والأخصائيون، والعاملون في مجال رعاية السيدات المعنفات من أدوات الدراسة وتطبيقها.
- قد تساهم نتائج هذه الدراسة في توعية وتبصير الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات بالاحترق النفسي، والاتزان الانفعالي.
- قد تفيد نتائج هذه الدراسة أصحاب القرار في مجال رعاية السيدات المعنفات في وضع الخطط اللازمة.
- تبرز أهمية الدراسة من خلال العينة المستهدفة، والتي تتشكل من الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات، الأمر الذي يستدعي الاهتمام بهن من قبل الباحثين.

حدود الدراسة: تتمثل حدود الدراسة في:

- يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة وفق ما توصلت إليه الدراسة من خلال استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس الاتزان الانفعالي والتحقق من الخصائص السيكومترية له.
- الحدود البشرية: الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات.
- الحدود المكانية: مركز حياة لحماية وتمكين النساء والعائلات.
- الحدود الزمانية: خلال العام 2021م.

مصطلحات الدراسة:

- الاحتراق النفسي: "هو مجموعة من الأعراض المتمثلة بالإجهاد العصبي، واستنفاد الطاقة الانفعالية، والتجرد من النواحي الشخصية، والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز في المجال المهني، والتي يمكن أن تحدث لدى الأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقتضي التعامل المباشر مع الناس (Maslach, 2003).
- وتعرف الباحثتان الاحتراق إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاحتراق النفسي.
- الاتزان الانفعالي: "وهو قدرة الشخص على التحكم في انفعالاته في مواجهة المواقف الصادمة كي تتفق تلك الانفعالات والمواقف الخارجية، ولذلك كان الاتزان الانفعالي صفة للشخص الذي لا يستجيب بصورة مبالغ فيها لتلك المواقف الصادمة كما يقصد به التفاؤل والبشاشة وعدم التقلب الانفعالي، والشعور بالصحة الجيدة والتحرر من الشعور بالإنتم أو القلق أو الوحدة وأحلام اليقظة والتحرر من السيطرة لبعض الأفكار والمشاعر هذا بالإضافة إلى القدرة على تحمل الضغط المادي والأدبي والخلو من الأعراض العصبية (عبد الله، 2010).
- وتعرف الباحثتان الاتزان الانفعالي إجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الاتزان الانفعالي.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة.

أولاً- الإطار النظري.

2-1-1- الاحتراق النفسي:

يتضح الاحتراق النفسي في صورة استجابات معرفية وسلوكية يقوم بها الفرد في تعامله في الموقف الضاغط، وقد تكون هذه الاستجابات إما إيجابية في مسيرتها للموقف الضاغط، وتجعل من الفرد متحكماً في هذا

الموقف، أو سلبية وغير مسيطرة للموقف الضاغط؛ مما ينجم عن ذلك تأثير سلبي على توازن الفرد الجسدي والنفسي. (Kiami., & Goodgold, 2017)

ويعرف الاحتراق النفسي بأنه: هو حالة من الإجهاد الجسدي والانفعالي والعقلي تنتج عن الإجهاد طويل المدى في مواقف مشحونة انفعاليا وضاغطة مصحوبة بتوقعات شخصية مرتفعة تتعلق بأداء الفرد (يوسف، 2008). وهو مجموعة من الأعراض تظهر لدى الأفراد الذين يؤدون أعمالا تتطلب منهم التفاعل المباشر مع أفراد في المجتمع، حيث تتمثل هذه الأعراض في الشعور بالإجهاد العصبي، واستنزاف للطاقة الانفعالية، والتجرد من النواحي الشخصية، ينتج عنها حالة من عدم الشعور بالرضا عن الإنجازات أو الخدمات التي يقوم بها الفرد (Maslach, 2003)

وهناك مجموعة من الأسباب للاحتراق النفسي منها عدم حصول الفرد على الدعم المعنوي من شكر وتقدير نتيجة ما يقدمه، من مجهودات وعطاء كبير، وشعور الفرد بقلّة الإنجاز والمعنى بكل ما يقوم به من أعمال، والروتين وتكرار ما يقوم به الفرد من أعمال، أو قيام بأعمال يعتقد بأنها ليست ذات أهمية أو معنى والعلاقات المتوترة والصراع وغياب التعاون بين الفرد والمحيطين به، ونقص الثقة بين الفرد والمحيطين به من أفراد أسرة وأصدقاء والمجتمع بشكل، واتخاذ مواقف مضادة بين بعضهم والأهداف غير الواقعية التي يسعى الفرد إلى تحقيقها، وتوقعات الفرد المرتفعة بالرغم من كثرة الضغوط التي يتعرض لها، وعدم توفر الفرص من أجل تجربتها من قبل الفرد (2004 Maslach & Leiter).

## 2-1-2- الاتزان الانفعالي:

يُعتبر مفهوم الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة استثارة أو عدم الاتزان الانفعالي مما يدفعه هذا إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان (الخالدي، 2001).

ويعد الاتزان الانفعالي من الجوانب النفسية المهمة التي تؤثر في شخصية الفرد، فهو مؤشر على الصحة النفسية للفرد بقدرته في المحافظة على مشاعره والسيطرة عليها، ويتأثر الاتزان الانفعالي بعدة مؤثرات وعوامل قد ترتبط بشخصية الفرد ذاته، والبيئة المحيطة به، وقد تظهر الاضطرابات نتيجة عدم القدرة على تنظيم وموازنة الانفعالات، فإن غالبية الاضطرابات الموجودة في الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-IV-TR) تتضمن على الأقل عرضا واحدا يعكس اضطرابا في الانفعال (Kring & sloan، 2009).

ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه: هو أن تناسب حساسية الفرد مع الظروف المحيطة به (الجانوئي، 2016). وهو المدى بين الاستقرار في الحالة المزاجية للفرد والقدرة على مواجهة المشاكل والتوتر بأقل قدر ممكن من مشاعر الإحباط والقلق (عوض، 2016).

وهو نزعة الأفراد نحو الهدوء والقدرة على تحمل الضغوط الانفعالية (Kumar، 2013). هو القدرة على الاستجابة الايجابية اتجاه الظروف المثيرة للقلق والاكنتاب والضغط النفسية (2012 Chaturvedi & Chander).

وهو قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني ويتميز بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر، كما

يتميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب، ويكون قادراً على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على مواقعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها، وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء أكانت سعيدة أم حزينة أم المفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف، بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين (السبعواوي، 2008).

ويبرز الاتزان الانفعالي في الحالة الشعورية السوية التي يبدي فيها الفرد استجابة انفعالية مناسبة لطبيعة الموقف أو المثير الذي يستدعي هذه الانفعالات سواء من حيث: نوعية الاستجابة (ملائمتها)، وشدة الاستجابة (كميتها). ومدى ثباتها واستقرارها بالنسبة للمواقف الواحدة والمثيرات المتشابهة (القريطي، 2003).

ويعني الاتزان الانفعالي كذلك قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، وتقديره لذاته بطريقة تمكنه من إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، وتوجيه أمورهم وحل مشكلاته دون الاعتماد على الآخرين، ومواجهة الفشل والنكسات بأقل قدر من الانزعاج والإحباط (خليفة، 2010).

وهو قدرة الفرد على التعبير عن العواطف والأفكار والسلوك بشكل متوازن، بحيث تبقى النزاعات ضمن الحدود المعقولة التي يمكن للفرد التحكم بها، والتعامل بشكل أفضل مع ضغوط الحياة والعبء الزائد والثقيل على كاهل الإنسان، وقدرة الفرد على إدخال تفكيره ومشاعره مع بعضهم البعض والسيطرة والتحكم بهم، والقدرة على العيش بتوازن ونضج، وهذا يعني أن الفرد تعلم كيف يحافظ على مشاعره، أفكاره، ردود فعله بشكل متوازن؛ لأن الفرد ليس مدفوعاً بشكل مفرط باللاوعي، فهو يصدر أفعالاً وانفعالات تعمل بشكل متكامل ومعقول مع الأفكار تجعل الفرد يستمتع بحياته (Dayton، 2007).

إن الاتزان الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين، فبقدر ما يكون الفرد متزناً من الناحية الانفعالية، أي مسيطراً على ذاته متحكماً فيها، تزيد قدرته على قيادة المواقف، فالاتزان الانفعالي هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب ويظهر بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور ونحو ذلك (البلوي، 2014).

ويوضح حمدان (2010) عناصر الاتزان الانفعالي، في الآتي:

1. ملاءمة الانفعال: فالشخص الناضج يجب أن يستجيب للموقف بشكل مناسب بالكم والكيفية اللازمين، فلا ينفجر ضاحكاً في موقف جنائزي أو ينفجر غاضباً إذا لمستة بعوضة صغيرة، فالانفعال يجب أن تتوافق مع الظروف الاجتماعية المحيطة، ويجب أن يتناسب مع الموقف من حيث اللكم والكيفية وأن يتناسب مع كم المثير وكيفيته.

2. الضبط الانفعالي: هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها، ويتضمن التحكم قدرة الفرد على إرجاء أو تأجيل إشباع دوافعه وحاجاته التي يشعر بها الآن، وهناك التحكم في ربط الإثارة نفسها بحيث لا يظهر السلوك الخارجي الظاهري في الحال، وهناك الضبط بمعنى التحكم في مقدار الانفعال والخفض من شدته أو نغمته.

3. غنى الانفعال وتنوعه وتمايظه: بحيث ينفصل كل انفعال عن بقية الانفعالات الأخرى، وبحيث يكون واضحاً ومتميزاً عن غيره، فالشخص الناضج انفعالياً يجب أن يحيا حياة انفعالية كلها غنى وثناء وغيرة، وتنوع فلا تكون كل حياته على وتيرة واحدة، فلا يكون غاضباً أو ثائراً على طول الخط أو سعيداً هائجاً على الدوام. والاتزان الانفعالي هو الأساس الذي ينظم جميع جوانب النشاط الانفعالي، أو التقلبات الوجدانية بحيث تحقق للفرد الشعور بالاستقرار النفسي أو رضا الفرد عن نفسه، فالاتزان الانفعالي هو الوسطية والاعتدال في الانفعالات والبعد عن التطرف الانفعالي (أبو أسعد، 2015).

ويوضح عبد الله (2000) بأن الشخص المتزن انفعاليا يتميز بالصفات الآتية:

1. الهدوء، والمتزن يظهر ثباتاً انفعاليا ويظهر علامات قليلة من التهيج الانفعالي لأي نوع من المعارضة وعدم الاتفاق والغضب.
2. الواقعية في مجابهة المشاكل.
3. الثقة والتحرر من الاضطراب الانفعالي الداخلي.
4. القدرة على إظهار الولاء والاستمرار والأمانة والمناعة ضد مغريات العالم الخارجي واحترام الذات.

ثانياً- الدراسات السابقة:

أ- دراسات تناولت الاتزان الانفعالي:

- هدفت دراسة سليمان ونصراوين (2019) إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية في بلدة البعينة وتكونت عينة الدراسة من (285) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية في بلدة البعينة في فلسطين، أظهرت النتائج وجود مستوى متوسط لكل من الاتزان الانفعالي وتكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى عينة الدراسة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وكل من تكوين مجال الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية.
- قام العمري (2018) بدراسة هدفت إلى الكشف عن درجة الضغوط التي تعاني منها معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة المخوة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (152) معلمة، وتوصلت الدراسة إلى أن درجة الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة بصفة عامة بدرجة (كبيرة)، توجد علاقة ارتباطيه سالبة وذات دلالة إحصائية بين ضغوط العمل والاتزان الانفعالي لأفراد العينة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة ضغوط العمل تعزى لكل من متغيري (الحالة الاجتماعية-سنوات الخبرة)، وجود فروق ذات دلالة إحصائية حول درجة المصادر المهنية لضغوط العمل تعزى لمتغير الراتب الشهري، وجود فروق حول درجة المصادر الفردية لضغوط العمل تعزى لمتغير التخصص، والفروق لصالح المعلمات ذوات التخصص العلمي، عدم وجود فروق حول درجة الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة تعزى لكل من المتغيرات (الحالة الاجتماعية، سنوات الخبرة، التخصص، النصاب التدريسي)، وجود فروق حول درجة الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الراتب الشهري.
- وهدفت دراسة بوجا (Pooja، 2016) إلى معرفة الاتزان الانفعالي لدى طلبة الثانوية وعلاقته بالمتغيرات التالية: الجنس، التحصيل الأكاديمي، أساليب المعاملة الوالدية، وتكونت العينة من (200) طالباً وطالبة من الصف التاسع في المدارس الحكومية والخاصة مختارين بالطريقة العشوائية، وكانت النتائج تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لأثر الجنس لصالح الإناث، وأن الطلبة ذوي التحصيل المرتفع لديهم اتزان انفعالي مقارنة بالطلبة ذوي التحصيل المنخفض، وبينت الدراسة إلى أن وجود علاقة دقه بين الآباء الأبناء أكثر اتزان انفعالي من العلاقات الأخرى.
- وهدفت دراسة إجراوال وكهكشا (Agrawal, & Kehksha، 2015) للكشف عن التدين كمتنبي بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين، وتكونت العينة من (90) من المراهقين تتراوح أعمارهم بين (13-18 عاما)، اختيرت العينة بطريقة عشوائية من مدارس الهند وكانت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية طردية بين مستوى التدين ومستوى الاتزان الانفعالي أي كلما زاد التدين زاد الاتزان الانفعالي.

- وهدفت دراسة أحمد وعثمان (2014) للكشف عن السمة العامة للاتزان الانفعالي لدى مديري الإدارات بجامعة الخرطوم-مجمع الوسط، وتكونت عينة الدراسة من (77) إداريا وأكاديميا، (57 ذكر، 20 أنثى)، وتوصلت الدراسة إلى أن الاتزان الانفعالي يتسم بالارتفاع بدرجة دالة إحصائية، ولا توجد فروق دالة إحصائية في الاتزان الانفعالي (تعزى لنوع الوظيفة، والعمر، وسنوات الخبرة، والنوع).

#### ب- دراسات تناولت الاحتراق النفسي:

- هدفت دراسة عثمان واليمين (2020) لمعرفة مستوى الاحتراق النفسي عند الممرضين بالمستشفى أحمد مدغري بسعيدة وتكونت العينة من (25) ممرض وممرضة من ممرضين بمستشفى أحمد مدغري سعيدة بالجزائر، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن ما نسبته 72% من أفراد العينة لديهم مستوى منخفض من الاحتراق النفسي في كل من الإجهاد الانفعالي والإنجاز الشخصي حيث قدر ب 52%، ونسبة 96% في بعد تبدل الشعور. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لاختلاف الخصائص الشخصية والوظيفة، مع الإشارة إلى ظهور تباين دال في بعض الأبعاد والتي تتطلب إجراء المقارنات البعدية، أسفرت على وجود فروق معنوية في بعد الإنجاز الشخصي بالنسبة للفئة الأقل من 30 سنة مقارنة بمختلف الفئات العمرية. وفي بعد تبدل الشعور بالنسبة للمتزوجين.

- وهدفت دراسة بن درف ومكي (2019) للكشف عن علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى الممرضين حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الإحصائي، وبلغت عينة الدراسة (225) من الممرضين العاملين بمؤسسات الصحة العمومية لولاية مستغانم (128 ذكور، و97 إناث) أخذوا بطريقة عشوائية بسيطة، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الاحتراق النفسي لـ "ماسلاش" ومقياس تقدير الذات لـ "كوبر سميث"، وتوصلت الدراسة إلى أن الممرضين العاملين بمؤسسات الصحة العمومية مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي، وتوجد علاقة ارتباطية عكسية بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى الممرضين العاملين بمؤسسات الصحة العمومية.

- هدفت دراسة فرهاد وآخرون (Farhad, et al, 2018) إلى تحديد العلاقة بين التمكين النفسي والاحتراق المهني مع دور الوسيط في التوتر المدرك لدى الممرضات. وتكونت عينة الدراسة من 254 ممرضة في مستشفيات مدينة رشت، وأشارت نتائج اختبار الارتباط أن هناك علاقة ملحوظة بين التمكين النفسي والإجهاد المتصور مع الاحتراق المهني، كما أشارت نتائج الانحدار إلى أن التمكين النفسي يمكن أن يتنبأ بنسبة 29% من تباين الاحتراق المهني و32% من التفاوت الملحوظ في الإجهاد، وأشارت أيضا نتائج تحليل المسار إلى أن التمكين النفسي بشكل غير مباشرة مع الدور الوسيط للإجهاد المتصور، يمكن أن يفسر 54% من اختلاف الاحتراق المهني.

- وهدفت دراسة ريس وآخرون (Reyes, et al, 2018) إلى الكشف عن مدى انتشار متلازمة الاحتراق النفسي لدى الممرضين من مزودي الرعاية الرئيسية، ولتحقيق هدف الدراسة تم مسح كافة قواعد البيانات الطبية في العام 2017 وعددها (7) قواعد بيانات عالمية لتحديد الدراسات التي استخدمت مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي مع عينات من الممرضين والممرضات. وقد أظهرت نتائج التحليل أن (8) دراسات صالحة للتحليل ضمت عينة من (1110) ممرضا وممرضة، حيث تبين أن أكثر أبعاد الاحتراق النفسي انتشارا لدى الممرضين والممرضات هو الإجهاد الانفعالي بنسبة 28% يليه تراجع الثقة بنسبة 23% ومن ثم فقدان الشخصية بنسبة 15% ومن ثم انخفاض الإنجاز الشخصي بنسبة 6%. وأن معدلات الاحتراق النفسي العامة لدى الممرضين والممرضات تراوحت بين المتوسطة والمرتفعة.



- وهدفت دراسة بوجوت (Boujut, et al, 2016) إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي وأسر الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد. تكونت عينة الدراسة من (245) معلماً ومعلمة من معلمي الطلبة من ذوي اضطراب طيف التوحد، و(106) ولي أمر من أولياء أمور الأطفال اضطراب طيف التوحد. ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي، والمقابلة الشخصية. أشارت النتائج إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى أولياء أمور ومعلمي الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد كان متوسطاً.
- وهدفت دراسة ايدارولا وآخرون (Iadarola, et al., 2016) إلى التعرف على مستوى القلق والاكتئاب والاحتراق النفسي لدى أسر أطفال اضطراب طيف التوحد. تكونت عينة الدراسة من (69) أسرة من أسر أطفال اضطراب طيف التوحد، ولتحقيق هدف الدراسة، تم استخدام مقياس القلق، ومقياس الاكتئاب، ومقياس ماسلو للاحتراق النفسي، أشارت النتائج إلى أن مستوى كل من القلق والاكتئاب والاحتراق النفسي لدى أسر أطفال اضطراب طيف التوحد كان مرتفعاً، وكشفت النتائج عن وجود فروق في مستوى القلق والاكتئاب والاحتراق النفسي بين الآباء والأمهات، ولصالح الأمهات.

### التعقيب على الدراسات السابقة:

- من خلال رصد الدراسات السابقة التي كانت متاحة للباحثين لم تجد الباحثان أي دراسة مشابهة لهذه الدراسة، وذلك في الدراسات التي أتيت للباحثين، وهذا ما يؤكد ندرة الدراسة الحالية.
- من خلال ما سبق لم تجد الباحثان -في حدود علمهما- دراسات تناولت الدراسات متغيرات الدراسة (الاحتراق النفسي، والاتزان الانفعالي) من حيث مجتمع الدراسة في الأخصائيين النفسيين.
- كما تنوعت أدوات الدراسة المستخدمة في الدراسات السابقة بين المقاييس الجاهزة وأخرى المعدة من قبل الباحثين.
- كما تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في الفترة الزمنية التي طبقت فيها الدراسة، وفي العينة التي طبقت عليها الدراسة.
- وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد المنهج المتبع في الدراسة.
- وتستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في اختيار حجم ونوع العينة المستخدمة في الدراسة.
- كما تستفيد الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في تحديد الأدوات المستخدمة في الدراسات الحالية. كما استفادت الباحثان من دراسات سابقة للتعرف على المراجع الأكثر تعاملاً مع متغيرات الدراسة والتي تعاملت معها في الإطار النظري، وكذلك في اختبار عينة الدراسة للدراسة الحالية، واستخدام المقياس المناسب لها واختيار أنسب الأساليب الإحصائية لتحليل بيانات البحث.

### 3- منهجية الدراسة وإجراءاتها.

#### منهج الدراسة:

- استخدمت الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي في إجراء الدراسة ويقصد به ذلك المنهج الذي يعتمد على جمع البيانات وتحليلها واستخراج الاستنتاجات منها ذات الدلالة والمعزى بالنسبة للمشكلة المطروحة

### مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة على جميع الأخصائيات النفسيات بجمعية حياة والعاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا.

### عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بصورة عشوائية بحيث تمثل جزء من مجتمع الدراسة، حيث بلغت (35)، وقامت الباحثتان بحساب التكرار والنسب المئوية لمتغيرات الدراسة وهي (العمر والدرجة العلمية وسنوات الخدمة) وكما يلي:

جدول رقم (1) توزيع أفراد العينة حسب متغيرات الدراسة

المتغير	البيان	العدد	النسبة المئوية
العمر	أقل من 30	9	25.7
	30 - 40 سنة	14	40.0
	40 فأكثر	12	34.3
	المجموع	35	%100
الدرجة العلمية	بكالوريوس	27	77.1
	دراسات عليا	8	22.9
	المجموع	35	%100
سنوات الخدمة	أقل من 5 سنوات	16	45.7
	5 - 15 سنة	11	31.4
	أعلى من 15	8	22.9
	المجموع	35	%100

### أولاً: مقياس الاحتراق النفسي:

وصف المقياس: استخدمت الباحثتان مقياس الاحتراق النفسي من إعداد (الحديد، 2019)، والذي يتكون من (30) عبارة موزعة على ثلاثة مجالات وهي: (الاجهاد الانفعالي، وتبلد المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز.

### صدق الاستبانة:

### الاتساق الداخلي:

تم حساب معاملات الارتباط بين المجالات والدرجة الكلية للمجال كما هو موضح في جدول رقم (2)

جدول رقم (2) معاملات الارتباط بين كل مجال والدرجة الكلية

م	المجال	معامل الارتباط	sig
1	الاجهاد الانفعالي	**0.74	دالة عند 0.01
2	تبلد المشاعر	**0.64	دالة عند 0.01
3	نقص الشعور بالإنجاز	**0.84	دالة عند 0.01

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع المجالات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01، مما يدل على اتساق مجالات والدرجة الكلية للمقياس

الثبات:

قامت الباحثتان بإيجاد معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية، وكما في

الجدول:

جدول رقم (3) معاملات الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

م	المجال	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
1	الاجهاد الانفعالي	0.84	0.72
2	تبلد المشاعر	0.74	0.82
3	نقص الشعور بالإنجاز	0.79	0.93
	الدرجة الكلية	0.80	0.91

يتضح من الجدول رقم (3) أن جميع المجالات والدرجة الكلية مرتفعة.

ثانياً- مقياس الاتزان الانفعالي:

وصف المقياس: استخدمت الباحثتان مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد (القراله، 2019) والذي يتكون من

(22) عبارة.

صدق الاستبانة (الاتساق الداخلي):

تم حساب معاملات الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للاستبانة كما هو موضح في جدول رقم (4) جدول رقم (4) معاملات الارتباط بين عبارات المجال الثاني (الاتزان الانفعالي) والدرجة الكلية للمجال

م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	م	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.695	**	12	0.851	**
2	0.666	**	13	0.658	**
3	0.841	**	14	0.632	**
4	0.784	**	15	0.95	**
5	0.695	**	16	0.64	**
6	0.784	**	17	0.66	**
7	0.695	**	18	0.73	**
8	0.784	**	19	0.70	**
9	0.632	**	20	0.61	**
10	0.789	**	21	0.75	**
11	0.841	**	22	0.77	**

يتضح من الجدول (4) أن جميع عبارات المقياس الثاني دالة إحصائياً.

الثبات:

تم حساب الثبات الكلي لاستبانة الاتزان الانفعالي المختلفة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة

النصفية ويوضح الجدول ذلك:

#### جدول رقم (5) معامل الثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس الاتزان الانفعالي

التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ	المجال
0.91	0.89	الدرجة ككل

يتضح من الجدول (5) أن معامل ألفا كرونباخ للعبارات أعلى من 0.5 وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05.

#### المحك المعتمد في الدراسة

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (4=1-5) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس للحصول على طول الخلية أي (0.8=5/4) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول التالي:

#### جدول رقم (6) المحك المعتمد في الدراسة

درجة التأييد	الوزن النسبي	المتوسط الحسابي
منخفض جداً	20% - 36%	1.80 - 1
منخفض	أكثر من 36% - 52%	2.60 - 1.80
متوسطة	أكثر من 52% - 68%	3.40 - 2.60
مرتفع	أكثر من 68% - 84%	4.20 - 3.40
مرتفع جداً	أكثر من 84% - 100%	5 - 4.20

#### الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثتان الأساليب الإحصائية التالية: معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية والمتوسط والانحراف المعياري والنسب المئوية والرتب، واختبار T-test، واختبار التباين الأحادي.

#### 4- نتائج الدراسة ومناقشتها.

- الإجابة على السؤال الأول: "ما مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا؟

#### جدول رقم (7) يوضح المتوسط والانحراف والنسبة المئوية والرتب لمجالات مستوى الاحتراق النفسي

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	الرتبة
1	الاجهاد الانفعالي	4.05	0.50	81	1
3	نقص الشعور بالإنجاز	3.94	0.51	78.9	2
2	تبلد المشاعر	3.75	0.58	75.1	3
	البعد الكلي	3.94	0.48	78.7	

أشارت نتائج الدراسة أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا بلغ (78.7%) وهو مستوى عال.

تعزو الباحثتان النتيجة السابقة إلى الآثار السلبية التي سببتها أزمة فيروس كورونا، والضغوط التي نجمت عنها في العمل، حيث تطلب ذلك التوجه للعمل الإلكتروني والذي شكل ضغط كبير على الأخصائيات النفسيات، وكذلك أساليب الوقاية والسلامة خلال الجلسات الإرشادية، وهذا ما شكل حافز للاحتراق النفسي لديهن. وفي هذا الصدد يشير (عبد الله، 1994) إن الفرد الذي يعاني من الاحتراق النفسي يعاني من الرغبة الشديدة والمُحِحة عند الفرد لتحقيق أهداف مثالية وغير واقعية. هذه الأهداف قد يفرضها المجتمع على الفرد وعندما يفشل في تحقيقها فإنه وقبل كل شيء يقع تحت وطأة الضغط النفسي، ومن ثمّ ينتقل بشكل تراكمي إلى الاحتراق النفسي الذي يظهر على شكل إحساس بالعجز والقصور عن تأدية العمل.

- الإجابة على السؤال الثاني: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا؟

#### جدول رقم (8) يوضح المتوسط والانحراف والنسبة المئوية والرتب لمستوى الاتزان الانفعالي

الوزن النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
81.4	0.41	4.07	الاتزان الانفعالي

أشارت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا التي بلغ (81.4%) وهو مستوى عال.

تعزو الباحثتان ذلك إلى أن الأخصائيات النفسيات يتمتعن بالقدرة على الاتزان خلال المواقف التي يتعرضن لها، وخلال العمل، وهذا يرجع لطبيعة مهنتهن والتخصص الذي يعملن به، والذي يحتم عليهن مواجهة الضغوطات والتحكم بالانفعالات في الحياة اليومية.

وفي هذا الصدد يشير (البلوي، 2014) إن الاتزان الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين، فيقدر ما يكون الفرد متزناً من الناحية الانفعالية، أي مسيطراً على ذاته متحكماً فيها، تزيد قدرته على قيادة المواقف، فالالاتزان الانفعالي هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب ويظهر بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور ونحو ذلك.

- نتيجة السؤال الثالث: "ما مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا؟ وينبثق من السؤال الثالث الفرضية: "لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي والاتزان الانفعالي لدى الأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات خلال جائحة كورونا" قامت الباحثتان بحساب معاملات الارتباط بين الاحتراق النفسي والاتزان الانفعالي، وحصلوا على النتائج التالية كما هو موضح بجدول (9)

#### جدول رقم (9) معاملات الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي والاتزان الانفعالي

المقياس	الاتزان الانفعالي	Sig. (2-tailed)
الاجهاد الانفعالي	-.0828**	0.00
تبلد المشاعر	-.0778**	0.00
نقص الشعور بالإنجاز	-.0771**	0.00

المقياس	الاتزان الانفعالي	Sig. (2-tailed)
الدرجة الكلية (الاحتراق النفسي)	**0.865-	0.00

يتبين من الجدول (9) أن معامل الارتباط بيرسون بين الاحتراق النفسي والاتزان الانفعالي يساوي (-0.865) وهو معامل ارتباط سلبي مما يعني أن العلاقة عكسية.

تفسر الباحثتان النتيجة السابقة إلى أن الاحتراق النفسي من المتغيرات السلبية والتي تؤثر على العاملين أثناء قيامهم بمهامهم، حيث أن تعرض الفرد للاحتراق يقل من قدرته على الاتزان الانفعالي، ذلك لأن الاحتراق النفسي يزيد حدة الضغوط التي يواجهها الفرد.

- نتيجة السؤال الرابع: "ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي والاتزان الانفعالي تعزى لمتغيرات الدراسة (العمر - الدرجة العلمية - سنوات الخدمة)؟ وينبثق من السؤال الرابع الفرضيات التالية:
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير العمر.

وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات

جدول رقم (10) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) تبعاً إلى متغير العمر

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الاجهاد الانفعالي	بين المجموعات	0.51	2	0.25	1.003	0.378
	داخل المجموعات	8.05	32	0.25		
	المجموع	8.56	34			
تبلد المشاعر	بين المجموعات	1.32	2	0.66	2.078	0.142
	داخل المجموعات	10.2	32	0.32		
	المجموع	11.5	34			
نقص الشعور بالإنجاز	بين المجموعات	0.43	2	0.22	0.821	0.449
	داخل المجموعات	8.41	32	0.26		
	المجموع	8.85	34			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.57	2	0.29	1.238	0.304
	داخل المجموعات	7.37	32	0.23		
	المجموع	7.94	34			

يتبين من الجدول رقم (10): أن قيمة مستوى الدلالة (0.304) = sig أكبر من  $\alpha=0.05$  حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير العمر.

وتعزو الباحثتان النتيجة السابقة إلى أن الاحتراق النفسي يرتبط بحجم الضغوط التي يتعرض لها الفرد في العمل وبيئة العمل وقدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط، وهذا يوضح أن متغير العمر من العوامل غير المؤثرة في الاحتراق النفسي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الدرجة العلمية.

لمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للدرجة العلمية قامت الباحثتان بحساب المتوسط والانحراف المعياري واستخدمت الباحثتان اختبار (T.test) تبعاً لمتغير الدرجة العلمية (بكالوريوس - دراسات عليا) ويوضح جدول رقم (11) النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول رقم (11) المتوسط والقيمة المحسوبة ودلالاتها تعزى للدرجة العلمية (بكالوريوس - دراسات عليا)

البعد	الدرجة العلمية	التكرار	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	الدلالة
الاجهاد الانفعالي	بكالوريوس	27	4.15	0.49	2.10	0.04
	دراسات عليا	8	3.74	0.42		
تبلد المشاعر	بكالوريوس	27	3.81	0.58	0.970	0.339
	دراسات عليا	8	3.58	0.58		
نقص الشعور بالإنجاز	بكالوريوس	27	3.97	0.56	0.581	0.566
	دراسات عليا	8	3.85	0.31		
الدرجة الكلية	بكالوريوس	27	4	0.5	1.36	0.180
	دراسات عليا	8	3.73	0.37		

يتبين من الجدول رقم (11) أن قيمة مستوى الدلالة (0.180) sig = أكبر من  $\alpha=0.05$  حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الدرجة العلمية.

وتعزو الباحثتان النتيجة السابقة إلى أن الاحتراق النفسي يرتبط بحجم الضغوط التي يتعرض لها الفرد في العمل وبيئة العمل وقدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط، وهذا يوضح أن متغير الدرجة العلمية من العوامل غير المؤثرة في الاحتراق النفسي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي تعزى لمتغير سنوات الخدمة.

وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات

جدول رقم (12) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) تبعاً إلى متغير سنوات الخدمة

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الاجهاد الانفعالي	بين المجموعات	0.6	2	0.3	1.2	0.314
	داخل المجموعات	7.96	32	0.25		
	المجموع	8.56	34			
تبلد المشاعر	بين المجموعات	0.18	2	0.09	0.25	0.78
	داخل المجموعات	11.3	32	0.35		
	المجموع	11.5	34			
نقص الشعور بالإنجاز	بين المجموعات	0.07	2	0.04	0.13	0.879
	داخل المجموعات	8.77	32	0.27		
	المجموع	8.85	34			
الدرجة الكلية	بين المجموعات	0.25	2	0.12	0.508	0.606
	داخل المجموعات	7.7	32	0.24		
	المجموع	7.94	34			

يتبين من الجدول رقم (12): أن قيمة مستوى الدلالة (0.606) sig = أكبر من  $\alpha=0.05$  حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير سنوات الخدمة.

وتعزو الباحثتان النتيجة السابقة إلى أن الاحتراق النفسي يرتبط بحجم الضغوط التي يتعرض لها الفرد في العمل وبيئة العمل وقدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط، وهذا يوضح أن متغير سنوات الخدمة من العوامل غير المؤثرة في الاحتراق النفسي.

- نتيجة السؤال الخامس: "ما مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي والاتزان الانفعالي تعزى لمتغيرات الدراسة (العمر - الدرجة العلمية - سنوات الخدمة)؟ وينبثق من السؤال الرابع الفرضيات التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير العمر. وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات جدول رقم (13) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) تبعاً إلى متغير العمر

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	0.17	2	0.09	0.498	0.612
	داخل المجموعات	5.48	32	0.17		
	المجموع	5.65	34			

يتبين من الجدول رقم (13): أن قيمة مستوى الدلالة (0.612) sig = أكبر من  $\alpha=0.05$  حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير العمر.

تعزو الباحثتان النتيجة السابقة إلى أن الاتزان الانفعالي يرتبط بقدرة الفرد على التحكم بانفعالاته والوعي بها، وقدرته على مواجهة الأزمات والتحديات والصمود أمامها، وهذا يوضح أن متغير العمر من العوامل غير المؤثرة في الاتزان الانفعالي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الدرجة العلمية. لمعرفة وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى للدرجة العلمية قامت الباحثتان بحساب المتوسط والانحراف المعياري واستخدمت الباحثتان اختبار (T.test) تبعاً لمتغير الدرجة العلمية (بكالوريوس - دراسات عليا) ويوضح جدول رقم (14) النتائج التي تم الحصول عليها:

جدول رقم (14) المتوسط والقيمة المحسوبة ودلالاتها تعزى للدرجة العلمية (بكالوريوس - دراسات عليا)

البعده	الدرجة العلمية	التكرار	المتوسط	الانحراف	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية الاتزان الانفعالي	بكالوريوس	27	4.1	0.44	0.168	0.412
	دراسات عليا	8	3.97	0.27		

يتبين من الجدول رقم (14) أن قيمة مستوى الدلالة (0.412) sig = أكبر من  $\alpha=0.05$  حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الدرجة العلمية.

تعزو الباحثتان النتيجة إلى أن الاتزان الانفعالي يرتبط بقدرة الفرد على التحكم بانفعالاته والوعي بها، وقدرته على مواجهة الأزمات والتحديات والصمود أمامها، وهذا يوضح أن متغير الدرجة العلمية من العوامل غير المؤثرة في الاتزان الانفعالي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير سنوات الخدمة. وللتحقق من ذلك تم استخدام تحليل التباين الأحادي لقياس دلالة الفروق بين المجموعات



جدول رقم (15) نتائج تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA) تبعاً إلى متغير سنوات الخدمة

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	0.1	2	0.05	0.289	0.751
	داخل المجموعات	5.55	32	0.17		
	المجموع	5.65	34			

يتبين من الجدول رقم (15): أن قيمة مستوى الدلالة (0.751) = sig أكبر من  $\alpha=0.05$  حيث يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير سنوات الخدمة. وتعزو الباحثان النتيجة السابقة إلى أن الاتزان الانفعالي يرتبط بقدرة الفرد على التحكم بانفعالاته والوعي بها، وقدرته على مواجهة الأزمات والتحديات والصمود أمامها، وهذا يوضح أن متغير سنوات الخدمة من العوامل غير المؤثرة في الاتزان الانفعالي.

### التوصيات والمقترحات.

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج توصي الباحثان وتقرحان الآتي:

- 1- ضرورة الاهتمام بتقديم العديد من الدورات التدريبية الهادفة والتي تزود الأخصائيات النفسيات بأبرز السبل والطرق المناسبة لمواجهة الاحتراق النفسي.
- 2- العمل على توفير الأمان الوظيفي للأخصائيات النفسيات العاملات مع النساء المعنفات.
- 3- العمل على تنفيذ برامج إرشادية لخفض الاحتراق النفسي.
- 4- العمل على تنفيذ برامج إرشادية لتنمية الاتزان الانفعالي.

### قائمة المراجع.

#### أولاً- المراجع بالعربية:

- أبوأسعد، أحمد (2015). الصحة النفسية والإرشاد النفسي، ط1، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أحمد، أسماء وعثمان، مروة (2014). الاتزان الانفعالي لدى مديري الإدارات بجامعة الخرطوم مجمع الوسط، مجلة دراسات نفسية، الجمعية السودانية النفسية، السودان، 13: 285-337.
- البلوي، خولة (2014). الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقف التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 157(2): 523-576.
- بن درف، سماعيل ومكي، محمد (2019). علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى الممرضين: دراسة ميدانية بمؤسسات الصحة العمومية لولاية مستغانم، مجلة دراسات نفسية وتربوية، جامعة قاصدي مرياح، مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، الجزائر، 12 (3): 167 – 184.
- الحانوثي، سعدي (2016). الاضطرابات العصبية، الرياض: العبيكان للنشر.
- الحديد، وسام (2019). الفاعلية الذاتية والاحتراق النفسي لدى المرشدين في مدارس البادية الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

- حمدان، محمد (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الخالدي، أديب (2001). الصحة النفسية، ط1، عمان: الدار العربية للنشر والتوزيع.
- الخالدي، أديب (2002). المرجع في الصحة النفسية، ط3، القاهرة: الدار العربية للنشر والتوزيع.
- خليفة، سهام (2010). التعليم الجامعي كمتغير وسيط للاتزان الانفعالي وبعض المتغيرات المعرفية لدى عينة من طالبات الجامعة، دراسة مقارنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات، جامعة عين شمس، مصر.
- ريان، محمود (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- الزبيدي، هيثم والعبيدي، شيماء (2011). قياس الاتزان الانفعالي وعلاقته بتحقيق الأهداف لدى الموهوبين، المؤتمر العلمي العربي الثامن لرعاية الموهوبين والمتفوقين، الموهبة والابداع منعطفات هامة في حياة الشعوب، المجلس العربي للموهوبين والمتفوقين.
- السباعوي، فضيلة (2008). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها، مجلة التربية والتعليم، 15(3): 267-293.
- سليمان، لى ونصراوي، معين (2019). مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية في بلدة البعينة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، 4(6): 107-139.
- عبد الله، مجدي (2010). علم النفس المرضي، عمان: دار المعرفة الجامعية.
- عبد الله، محمد عادل (1994). مقياس الاحتراق النفسي: كراسة التعليمات، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- عبد الله، مجدي (2000). علم النفس المرضي، ط1، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عثمانى، نعيمة واليمين، فالتة (2020). الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والوظيفية عند مرضي مستشفى أحمد مدغرى سعيدة - الجزائر، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للتربية والعلوم والآداب، مصر، 14: 93-106.
- علاوي، محمد (1998). سيكولوجيا الاحتراق للاعب والمدرب الرياضي، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- العمري، وفاء (2018). ضغوط العمل وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة المخواة، المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية، المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية، مصر، 19: 12-45.
- عوض، دلال (2016). الثبات الانفعالي وإدارة الضغوط، عمان: دار من المحيط للخليج.
- القراله، لينا (2019). الوعي المهني وعلاقته بكل من الاتزان الانفعالي وقلق المستقبل لدى طلبة جامعة مؤتة المتوقع تخرجهم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الأردن.
- القريطي، عبد المطلب (2003). في الصحة النفسية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي.
- يوسف، جمعة (2008). إدارة ضغوط العمل، القاهرة: مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث.

ثانياً- المراجع بالإنجليزية:

- Agrawal, N. & Kehksha, L (2015). Religiosity as a Predictor of Emotional Stability among Adolescence. The International Journal of Indian Psychology, 2(4), 183- 188.

- Boujut, E. & Dean, A. & Grouselle, A. & Cappe, E. (2016). Comparative Study of Teachers in Regular Schools and Teachers in Specialized Schools in France. Working with Students with an autism spectrum disorder: Stress, Social Support, Coping Strategies and Burnout. *Autism Dev Disord*, 46.2874-2889.
- Chaturvedi, M & Chander, R (2012). Development of emotional stability scale. *Original Article*, 19(1), 37-40.
- Dayton, T. (2007). *Emotional sobriety*. USA library of congress cataloging-in publication.
- Farhad, A. & Reza, G. & Hadi, S. (2018). Investigation of the Correlation between Psychological Empowerment and Professional Burnout with Mediator Role of Perceived Stress among Nurses. *Oom University of Medical Sciences*, 11(12), 92-102.
- Iadarola, S. & Oakes, L. & Shih, W. & Dean, M. & Smith, T. & Orlich, F (2016). Relationship among anxiety, depression, and family impact in adolescents with autism spectrum disorders and average-range IQ. *FOCUS ON Autism and other Developmental Disabilities*, 33(3): 15- 19.
- Kiami, S. & Goodgold. S. (2017). Support Needs and Coping Strategies as Predictors of Stress Level among Mothers of Children with Autism Spectrum Disorder. *Autism Research and Treatment*, 5: 1-10.
- Kring, A. & Sloan, D. (Eds.) (2009). *Emotion regulation and psychopathology: A trans diagnostic approach to etiology and treatment*. Retrieved in Nov.
- Kumar, P. (2013). A Study of Emotional Stability and Socio-Economic Status of Students Studying Secondary Schools *International Journal of Education and Information Studies*, 3(1) 7-11.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: new directions in research and intervention, *Current Directions in Psychological Science*, 12, (5): 189-192.
- Maslach. C. & Leiter. M (2004). *Stress and Burnout: The Critical Research in C. Cooper (Ed.). Handbook of Stress Medicine and Health (2 ED)*. 155-172. London: CRC Press.
- Pooja, B. (2016). Comparative Study of Emotional Adjustment of Secondary School Students in Relation to Their Gender. Academic Achievement and Parent-Child Relationship. *International Journal of Recent Scientific Research*, 7(7), 12459- 12463.
- Reyes, C. & Costas, C. & Uргуiza, J. & Garcia, L. & Aguayo, G. & Fuente, C. (2018). Burnout Syndrome and its Prevalence in Primary Care Nursing: systematic Review and Meta-Analysis. *BMC Family Practice*, 1(1), 19-59.