مستوى الاحتراق النفسي
وعلاقته بضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات
بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

إعـــــداد

د/ عائشة بنت علي حجازي **د/ أميرة أحمد عبدالحفيظ محمد**

أستاذ علم النفس المساعد جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

د/ عائشة بنت علي حجازي و/ أميرة أحمد عبدالحفيظ محمد*

المقدمة:

إن التعليم الجامعي هو أحد الركائز الذي يعتمد عليها المجتمع، فهو الأساس في تقدمه وتطوره، ويقاس تطور المجتمع بسرعة استجابته وتجاوبه مع المتغيرات الاجتماعية والتحديات التربوية التي يطرحها مجتمع المعلومات، والمرأة بما لها من شأن عظيم في أي مجتمع واتجاه أي أمة، فهي نصف المجتمع، وتلد النصف الآخر، فقد أولت المملكة العربية السعودية اهتماماً كبيراً بتعليمها، وقد تطور تعليم المرأة في المملكة العربية السعودية على مر السنوات ليأخذ طريق التعليم العالي متمثلاً في التعليم الجامعي، من خلال الكليات التي افتتحتها رئاسة تعليم البنات، فقد تم افتتاح أول كلية جامعية للبنات بالرياض عام ١٩٧٠/١٩٧١م التحقت بها (٨٠) طالبة كما ذكر (عبد المالك بن دهيش ١٩٩٨) حتى فاق تعليم البنات في المملكة العربية السعدية تعليم البنين عام ٢٠٠٠م. وتحصلت المرأة على أعلى الشهادات بفضل الله تعالى ثم بفضل تضافر الجهود وبذل كافة الخدمات والتسهيلات حقل التعليم بشكل عام وتعليم الفتاة بشكل خاص. (سعاد العمري٢٠٠٧).

وتُعتبر الطالبة الجامعية هي المحور الأساسي الذي يقوم عليه التعليم الجامعي الذي يهدف إلى تنمية المهارات العقلية والاجتماعية، وتثقيف عقل الطالبة وتنمية ملكة البحث العلمي والفكر الحر المنطلق لديه، فالتعليم الجامعي هو استثمار للثروات البشرية التي ينتظر أن تحقق عائداً على المجتمع والفرد (اعتدال، ٢٠٠٤).

وتوجد زيادة ملحوظة في أعداد الملتحقات للدراسة في الجامعات من الإناث (المتزوجات)، ومما لاشك فيه أن تجربة الزواج أثناء الدراسة لها ضغوط

* **د/ عائشة بنت علي حجازي ود/ أميرة أحمد عبدالحفيظ محمد:** أستاذ علم النفس المساعد جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

نفسية واجتماعية وأسرية عديدة تختلف من طالبة لأخرى، فالمرأة بطبيعة الحال تحاول إرضاء الجميع والتوفيق بين حياتها الأسرية ودراستها قدر الإمكان وفق ثوابت المجتمع وقواعده العامة، مما يتطلب دراسات متعمقة في نفسية الطالبات المتزوجات وما يستدعي ذلك من تقييم ظروف الدراسة والبيئة التعليمية،.فالمرأة التي تستطيع أن توفق ما بين الأكاديميات والحياة الزوجية تعتبر امرأة ناجحة بكل المقاييس ولها القدرة على إيجاد التكافؤ ما بين مسؤولياتها كطالبة ومسؤوليات بيتها، فالزواج لا يمثل عائقاً أمام الفتاة التي تحمل الطموح الكبير لتكوين أسرة متعلمة، لكن قد تتعرض بعض الطالبات المتزوجات لكثير من المواقف الضاغطة المتمثلة في الدراسة ومتطلباتها، مما يؤثر على جميع جوانب الحياة، وجعل الحياة صعبة بالنسبة لهن، وذلك بما تشمله من مواعيد محاضرات واختبارات وتسليم مشروعات،.. كل هذه وغيرها من الظروف تحتم على الطالبة المتزوجة أن تقف أمام مسئولياتها الدراسية والأسرية، وهي في حالة من التوتر والقلق، مما يفرز ضغوطا ومعاناة نفسية تتراكم عبر الكثير من القرارات الأسرية التي تتعامل معها الطالبة. وربما أحد أسباب الضغوط القائمة التي قد تكون مصدر معاناة هو عدم المواءمة بين حجم المسئولية ومقدار الواجبات التي تتطلبها الدراسة.

وتسعى هذه الدراسة إلى تعرف حجم ضغوط الدراسة، ومستوى الاحتراق النفسي الذي تعاني منه الطالبة المتزوجة بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن من خلال مسح ميداني لعينة من منسوبات الجامعة.

ضغوط الدراسة:

تؤدي الضغوط الداخلية والخارجية التي تتعرض لها الطالبة المتزوجة إلى استنزاف جسمي وانفعالي، من أهم مظاهره فقدان الاهتمام بالدراسة وتبلد المشاعر، ومقاومة التغير وفقدان الابتكار. كما أن افتقاد الطالبة إلى الدعم الاجتماعي ومهارات التكيف لمستوى الأحداث قد يؤديان إلى زيادة احتمال وقوعها فريسة للاحتراق النفسي.

ومصادر الضغوط المسببة للاحتراق النفسي للطالبة متعددة من أهمها ضغوط الدراسة التي تتمثل في علاقة الطالبة بأساتذتها، وعلاقتها بزميلاتها، وضيق الوقت، وغياب التفاهم بين الطالبة وأفراد أسرتها. وعلى الرغم من التوسع

في إنشاء المعاهد العليا والكليات للبنات إلا أن الطالبة قد تتأخر في الحصول على البكالوريوس أو لا تحصل عليه نتيجة للضغوط الشديدة عليها ومن أهمها أسرتها وتربية أبنائها، وهذا ما يُطلق عليه في البحوث النفسية الضغط النفسي والذي يؤثر سلباً على القدرات المعرفية والمهام الحركية (Beilock, 2005)؛ فالطالبة المتزوجة مكلفة بأداء "أدوار مختلفة" في أوقات مختلفة في محاولة منها لتلبية جميع الاحتياجات الشخصية الخاصة بها والعائلية (ONORIODE, 2011) كما تسعى لطالبة المتزوجة إلى تحقيق الذات وإنجاز واجباتها ومهامها في جميع جوانب الحياة. (Ossat, 2005)، لذلك فهي تواجه العديد من التحديات والضغوط النفسية التي قد تكون ناجمة عن عدة عوامل كالخوف من المستقبل المهني ,وصعوبة الاتصال مع الآخرين، ومطالبة الأسرة والمجتمع لها بتحقيق النجاح، فالضغوط كثيرة ومتعددة مما يتسبب في زيادة العبء النفسي على الطالبة. (Michael W.& others2012) مما يكون له آثاراً سلبية على حياتها بصفة عامة، وحياتها الاجتماعية والأسرية بصفة خاصة..(Christine R S2005)

ومن أهم مصادر الضغوطات الأكاديمية المستوى الدراسي، والتخصص.

ومن أهم مصادر الضغوطات الأسرية عدد الأبناء وعدد سنوات الزواج. (Marwan,2013)

الاحتراق النفسي:

الاحتراق النفسي من المصطلحات النفسية التي جذبت اهتمام الباحثين على مدى الأربعين عاماً الماضية فقد انتشر مفهوم الاحتراق النفسي في بداية السبعينات وفي مجالات العمل المختلفة.

ويُعد Freudenberger Herbert. 1964 أول من أشار إلى الاحتراق النفسي(burnout) من خلال دراساته عن الاستجابة للضغوط التي يتعرض لها المشتغلون بقطاع الخدمات كالتدريس والطب. (محسن السعداوي ٢٠٠٩)، عندما كتب دراسة أعدها لدورية متخصصة Journal of Social Issues وناقش فيها تجاربه النفسية التي جاءت نتيجة تعاملاته وعلاجاته مع المترددين على عيادته النفسية في مدينة نيويورك (علي القرني ٢٠٠١). ولكن أعمال كرستين ماسلاك Maslach أساتذة علم النفس بجامعة بيركلي الأمريكية مثلت الريادة في دراسة وتطوير مفاهيم الاحتراق النفسي.

والاحتراق النفسي– كما عرفته ماسلاك – بأنه مجموعة أعراض من الاجهاد الذهني والاستنفاد الانفعالي والتبلد الشخصي، والإحساس بعدم الرضا عن الإنجاز الشخصي والأداء الوظيفي.(Maslach, 1982) .

أو هو درجة التعب والارهاق الجسدي والنفسي التي يعاني منها الشخص (Wilmar, 2008).

ويحدث الاحتراق النفسي عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وطبيعة الإنسان الذي ينخرط قي أداء ذلك العمل. وكلما زاد التباين بين هاتين البيئتين زاد الاحتراق النفسي الذي يواجهه الموظف في مكان عمله. وأشارت ماسلاك إلى أن أساس الاحتراق النفسي يكمن في مجموعة عوامل تتركز في الظروف الاقتصادية والتطورات التكنولوجية والفلسفة الإدارية لتنظيم العمل. (Maslach, 1986).

كما يحدث الاحتراق النفسى عندما يفقد العمل معناه، وتكون النسبة بين الضغوط والمكافآت فى صالح الضغوط. والأفراد المعرضون للاحتراق النفسى هم الذين يحتاجون ويرغبون فى الشعور بأنهم يفعلون شيئًا مفيدًا ومهمًا حتى يتمكنوا من العمل بأفضل صورة وفى وقت قصير. (جمعة، ٢٠٠٧) وللاحتراق النفسي آثارًا سلبية نفسية واجتماعية ومادية وصحية على الأفراد. (salla, 2011)

من أهم أسباب الاحتراق النفسي:

١- **أسباب شخصية:** وهذا لأسباب تتضمن التأثيرات الشخصية التي قد تؤدي إلى الإرهاق، مثل الإفراط في التزام، ووضع توقعات غير واقعية وظيفة (Beasley,٢٠٠٣).

٢-**أسباب تنظيمية** في العمل كأسلوب الإدارة والقواعد غير المرنة من العمل، وانعدام الأمن الوظيفي. (Chungsup Lee. ٢٠١٢)

من نتائج الاحتراق النفسي:

تشير الأبحاث الأولية إلى أن نتائج الاحتراق النفسي كثيرة ومتعددة منها:

١- عدم الالتزام بالقواعد العامة. ٢- الغياب عن العمل بشكل متكرر.
٣- انخفاض الإنتاجية. ٤- انخفاض تقدير الذات.
٥- انخفاض الروح المعنوية. (Swider٢٠١٠)
٦- القلق والاكتئاب. (Malikeh, ٢٠١٣)

وعادة ما يكون هناك لبس وغموض عن مفهوم الاحتراق النفسي وارتباطه بالضغوط النفسية نتيجة التداخل في التعريف بين المصطلحين.

وقد فرق Niehause بينهما في ثلاث خصائص: (القرني، ٢٠٠١)

١- يحدث الاحتراق النفسي من ضغوط العمل النفسية نتيجة تضارب الأدوار وازدياد حجم العمل.

٢- يحدث الاحتراق لهولاء الذين عادة ما يتبنون رؤية مثالية لأداء الأعمال والاضطلاع بالمسئوليات المهنية.

٣- يرتبط الاحتراق بالمهام التي يتعذر على الشخص تحقيقها

فروض الدراسة:

١-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

٢-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة ضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

٣-لاتوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $0.05 \geq (\alpha)$ في متوسطات درجة الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأميرة نورة تعزى لمتغيرات (عدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، وعدد سنوات الدراسة).

٤-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند المستوى $0.05 \geq (\alpha)$ في متوسطات درجة ضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأميرة نورة تعزى لمتغيرات (عدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، وعدد سنوات الدراسة).

٥-لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند المستوى $0.05 \geq (\alpha)$ بين متوسطات الاحتراق النفسي وبين ضغوط الدراسة من وجهة الطالبات المتزوجات في جامعة الأميرة نورة.

منهج الدراسة:

استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة. حيث تم استقصاء آراء الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس – كلية التربية – بجامعة الأميرة نورة في المملكة العربية السعودية حول مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بضغوط الدراسة من وجهة نظرهن.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من الطالبات المتزوجات في قسم علم النفس – كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن في المملكة العربية السعودية حيث يقدر عددهن بحوالي (١٦٩) طالبة في العام الدراسي (٢٠١٥/ ٢٠١٦م).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الكلية من (٨٥) طالبة، تم اختيارهن بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وتمثل العينة ما نسبته (٥٠%) من مجتمع الدراسة، وبعد إتمام عملية جمع البيانات وصلت حصيلة الجمع إلى (٨١) استبانة، ويبين الجدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب عدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، وعدد سنوات الدراسة.

جدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة
حسب (عدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، وعدد سنوات الدراسة).

المتغير		العدد	النسبة المئوية	المجموع
عدد سنوات الزواج	أقل من سنة	25	30.9	٨١
	سنه إلى سنتين	34	42.0	
	اكثر من ثلاث سنوات	22	27.2	
عدد الأبناء	لا يوجد أبناء	31	38.3	٨١
	طفل واحد	34	42.0	
	طفلين فاكثر	16	19.8	
عدد سنوات الدراسة	سنة إلى سنتين	13	16.0	٨١
	ثلاث إلى اربع سنوات	41	50.6	
	خمس إلى ست سنوات	27	33.3	

أداتا الدراسة:

أولا– مقياس الاحتراق النفسي لماسلو: ويعد هذا المقياس من أقدر المقاييس التي تقيس درجة الاحتراق النفسي والتي تم استخدامه من قبل عدد كبير من الباحثين والمؤسسات والمنظمات في مسعي منهم لتعرف الخبرات التي تولدت لدى المشتغلين في تلك الجهات. ويعد المقياس موثوقا بدرجة عالية، وتوجد ثلاث طبعات لهذا المقياس. الطبعة الأولى مخصصة للمهن المعنية بتقديم الخدمات الانسانية مثل التمريض وغيره من التخصصات الصحية، والثانية هي معدلة جزئيا ومعنية بالتعليم والقطاعات الثقافية، وقد تبنت الدراسة الحالية هذه الطبعة، والثالثة

طبعة عامة مخصصة لقياس علاقة الموظف بالعمل وليس بالعلاقات الخدمية التي يقدمها الموظف (Maslach,C.1997).

وقد وصفت (Alderman,1998) مقياس ماسلاك بأنه المقياس الأكثر استخداماً لقياس الضغوط المهنية، حيث تم استخدامه في أكثر من ١٨٠ دراسة منذ تصميمه من قبل (Maslach) ١٩٨١، ويقيس هذا المقياس ثلاثة أبعاد للاحتراق النفسي هي: (١) الإجهاد الانفعالي الذي يعني أن يشعر الفرد بكومه مُتعباً ومُجهداً إلى درجة كبيرة ومستنزفاً في عاطفته وذهنه ووجدانه. (٢) التبلد الإحساسي التبلد في الأحاسيس تجاه العمل والآخرين. (٣) الإنجاز الشخصي الذي يقيس مستوى الشعور بتحقيق أو عدم تحقيق إنجازات شخصية على صعيد العمل.

ويتكون المقياس من (٢٢) فقرة تُمثل الثلاث أبعاد المذكورة، وتم اعتماد النسخة العربية منه التي أعدها وراجعها (د. زيد البتال–جامعة الملك سعود ٢٠٠٠)، وتم تقنين المقياس على البيئة السعودية (حساب صدق المقياس وثباته) بعد تطبيقه على عينة من البيئة السعودية.

وقد استخدمت الدراسة الحالية مقياس الاحتراق النفسي وبعد إجراء بعض التغييرات الطفيفة على عبارات المقياس لتناسب موضوع الدراسة تم عرضه على (٥) محكمين لتبين ملائمة فقراته لهدف الدراسة، وقد تكون المقياس من (٢٢) فقرة. موزعة على ثلاثة أبعاد كما في جدول (٢).

جدول (٢) يبن توزيع أبعاد مقياس الاحتراق النفسي على فقرات

الرقم	المحك	الفقرات	العدد
١	الإجهاد الانفعالي	١–٩	٩
٢	التبلد الإحساسي	١٠– ١٤	٥
٣	الإنجاز الشخصي	١٥ – ٢٢	٨
المجموع		١–٢٢	٢٢

ويبين جدول (٣) توزيع مستويات الاحتراق النفسي الذي وصلت اليه ماسلاك للمهن المختلفة بعد تطبيق مقياسها على اكثر من ١١٠٠٠ مستجيب.

جدول (٣) تصنيف درجات مقياس ماسلاك حسب مستويات الاحتراق

البعد	عالي	متوسط	منخفض
الإجهاد الإنفعالي	٢٧ فأكثر	١٧–٢٦	١٦ فأقل
التبلد الإحساسي	١٣ فأكثر	٧–١٢	٦ فأقل
الإنجاز الشخصي	٣١ فأقل	٣٢–٣٨	٣٩ فأكثر

ثانيًا- مقياس ضغوط الدراسة:

بعد إطلاع الباحثة على عدد من الدراسات السابقة والأدوات المستخدمة، المتعلقة بموضوع الدراسة وأهدافها وفروضها قامت ببناء مقياس من أجل التعّرف علىدرجة ضغوط الدراسة من وجهة نظر الطالبات المتزوجات في جامعة الأميرة نورة. وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٩) فقرات وبعد عرضه على (٥) من المحكمين تم حذف ثلاث فقرات وتكون المقياس في صورته النهائية من (٦) فقرات.

تصحيح المقياسين:

لعبارات المقياسين (٥) بدائل تم تصحيحها تبعاً للأوزان التالية: (ينطبق علي تماما: خمس درجات، ينطبق إلى حد ما: أربع درجات، لا أدري: ثلاث درجات، لا ينطبق: درجتين، لا ينطبق علي إطلاقا: درجة واحدة)، ولتعرف تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة (الاحتراق النفسي وضغوط الدراسة)، تم حساب المدى (٥-١ =٤)، ثم تم تقسيمه على (٤) للحصول على طول الخلية الصحيح (٤/٥ = ٠.٨٠)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (أو بداية المقياس وهى الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلى:

جدول (٤): يوضح طول الخلايا.

الرقم	المستوى	الدرجة
١	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين ١ – ١.٧٩	منخفضة جدا
٢	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من ١.٨٠- ٢.٥٩	منخفضة
٣	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من ٢.٦٠- ٣.٣٩	متوسطة
٤	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من ٣.٤٠- ٤.١٩	مرتفعة
٥	إذا تراوحت قيمة المتوسط للعبارة أو البعد بين أكثر من ٤.٢٠ – ٥	مرتفعة جدا

صدق مقياسي الدراسة:

تم التأكد من صدق المقاييس في الدراسة الحالية بعرضهما على (٥) محكمين من المختصين في التربية وعلم النفس، وكان هناك اتفاق بينهم على

صلاحية الأداتين، حيث تم إجراء بعض التعديلات على فقرات المقاييس من قبل المحكمين.

ثبات مقياسي الدراسة:

تم حساب ثبات المقياسين (مقياس ماسلو–مقياس ضغوط الدراسة) عن طريق قياس معامل التجانس باستخدام طريقة (ألفا كرونباخ) (Cronbach Alpha). حيث بلغتقيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠.٨٨) على متوسطات درجة الاحتراق النفسي، (٠.٧٢) على ضغوط الدراسة، وهي مؤشرات ثبات جيدة وبالتالي فإن المقياسين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات.

المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات، وتم استخدام الإحصاء الوصفي باستخراج الأعداد، والنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لدى أفراد العينة واستجاباتهم على الاستبانة (الاحتراق النفسي وضغوط الدراسة)، وقد فحصت فرضيات الدراسة عن طريق اختبار تحليل التباين الأحادي (One – Way ANOVA)، واختبار توكي(Tukey)، كما تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة، وذلك باستخدام الحاسوب باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

نتائج الدراسة:

نتائج الفرض الأول:

أشارت النتائج إلى أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس –كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن يتراوح بين المتوسط والمنخفض حسب الأبعاد الثلاثة للمقياس: الإجهاد الانفعالي، التبلد الإحساسي، الإنجاز الشخصي. وبمقارنة نتائج هذه الدراسة مع المتوسط العام لكل المهن الذي استخدمته ماسلاك والمبين في جدول (٢)، نلاحظ أن المتوسط العام لعينة الدراسة تتمثل في مستوى متوسط الاحتراق النفسي للأبعاد الثلاثة: الإجهاد الانفعالي، التبلد الإحساسي، والإنجاز الشخصي كما يتضح من جدول (٥).

جدول (٥)
الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الاحتراق النفسي.

الرقم	ابعاد الاحتراق	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
١	الاجهاد الانفعالي	81	3.56	.770	مرتفعة
٢	التبلد الإحساسي	81	2.51	.880	منخفضة
٣	الإنجاز الشخصي	81	3.79	.710	مرتفعة
	الاحتراق النفسي	81	3.29	.430	متوسطة

يتضح من جدول (٥) أن مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس –كلية التربية– جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن جاء بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي (3.29) مع انحراف معياري قدره (٠.٤٣). كما تبين أن بعد (الإنجاز الشخصي) جاء في المرتبة الأولى بدرجة مرتفعة وبمتوسط حسابي قدره (٣.٧٩) مع انحراف معياري قدره (٠.٧١)، وجاء في المرتبة الثانية بعد (الإجهاد الانفعالي) بدرجة مرتفعة أيضا وبمتوسط حسابي قدره (٣.٥٦) مع انحراف معياري قدره (٠.٧٧)، وجاء في المرتبة الثالثة والأخيرة بعد (التبلد الإحساسي) بدرجة منخفضة وبمتوسط حسابي قدره (٢.٥١) مع انحراف معياري قدره (٠.٨٨)، ومما يلفت الانتباه ارتفاع متوسط بعد الإنجاز الشخصي مقارنة ببعد الإجهاد الانفعالي مما يدل على انخفاض مستوى الاحتراق النفسي، وربما يعود ذلك إلى مثابرة الطالبة المتزوجة وإصرارها على تحمل أعباء الدراسة ورغبتها في التفوق لتحقيق أهدافها، كذلك تشجيع الأساتذة لها على الإنجاز الدراسي.

نتائج الفرض الثاني:

أشارت النتائج إلى أن درجة ضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس – كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن كانت متوسطة كما يتضح من الجدول (٦).

جدول (٦)
الأعداد، والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة ضغوط الدراسة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الدرجة
ضغوط الدراسة	81	3.25	٠.91	متوسطة

يتضح من جدول (٦) أن درجة ضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس – كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن جاءت بدرجة متوسطة، حيث بلغ المتوسط الحسابي على الدرجة الكلية لضغوط الدراسة (٣.٢٥) مع انحراف معياري قدره (٠.٩١)، وهذا يدل على أن بيئة الدراسة في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تعمل على توفير ظروفاً مناسبة (من قاعات دراسية – أعضاء هيئة تعليمية، وسائل تعليمية – قواعد ولوائح.... إلخ) للطالبات بشكل عام مما يساعد الطالبة المتزوجة في التخفيف من أعبائها أثناء الدراسة.

نتائج الفرض الثالث:

للتحقق من صحة الفرض الأول تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتوسطات الاحتراق النفسي تبعاً للمتغيرات التالية (عدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، وعدد سنوات الدراسة) على الترتيب.

جدول (٧) الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسطات الاحتراق النفسي تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج

المتغير	عدد سنوات الزواج	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاجهاد الانفعالى	اقل من سنة	25	3.80	٥.60٠
	سنة الى سنتين	34	٦3.5	.85٠
	اكثر من ثلاث سنوات	22	٩3.2	.71٠
التبلد الإحساسى	اقل من سنة	25	١2.6	.75٠
	سنة الى سنتين	34	2.57	٩.8٠
	اكثر من ثلاث سنوات	22	١2.3	1.00
الإنجاز الشخصي	اقل من سنة	25	٩3.5	٦.60٠
	سنة الى سنتين	34	3.69	.70٠
	اكثر من ثلاث سنوات	22	4.16	٥.60٠
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	أقل من سنة	25	3.33	٢.30٠
	سنة الى سنتين	34	3.27	.48٠
	اكثر من ثلاث سنوات	22	3.25	.48٠

يتضح من جدول (٧) وجود تقارب في متوسطات الاحتراق النفسي من وجهة نظر الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس – كلية التربية – جامعة الأميرة نورة تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج، وللتأكد تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One - Way Analysis of Variance) كما يتضح في الجدول (٨).

جدول (٨) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي
للفروق في متوسطات الاحتراق النفسي تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الاجهاد الانفعالي	بين المجموعات	3.070	2	1.535	2.669	٠.076
	داخل المجموعات	44.856	78	٠.575		
	المجموع	47.925	80			
التبلد الإحساسي	بين المجموعات	1.253	2	٠.626	٠.804	٠.451
	داخل المجموعات	60.747	78	٠.779		
	المجموع	62.000	80			
الإنجاز الشخصي	بين المجموعات	4.448	2	2.224	4.890	٠.010*
	داخل المجموعات	35.478	78	٠.455		
	المجموع	39.926	80			
ضغوط الدراسة	بين المجموعات	٠.078	2	٠.039	٠.203	٠.816
	داخل المجموعات	15.041	78	٠.193		
	المجموع	15.119	80			

يتبين من جدول (٨) انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس –كلية التربية –جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وبعدي الإجهاد الانفعالي والتبلد ألإحساسي، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي (٠.٢٠٣) عند مستوى دلالة (٠.٨١٦). ووجود فروق على بعد (الإنجاز الشخصي) ولمعرفة مصدر الفروق

واختبار اتجاه الدلالة قامت الباحثتان باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في جدول رقم (٩).

جدول (٩) نتائج اختبار توكي (Tukey)

لمعرفة اتجاه الدلالة تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج.

المتغير	عدد سنوات الزواج	أقل من سنة	سنة إلى سنتين	أكثر من ثلاث سنوات
الإنجاز الشخصي	اقل من سنة		-٠.1098	-٠.5797*
	سنة إلى سنتين			-٠.4699*
	أكثر من ثلاث سنوات			

يتضح من جدول (٩) أن الفروق دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق في درجات (الإنجاز الشخصي) لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس – كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج أن الفروق كانت بين الطالبات اللواتي عدد سنوات زواجهن (أقل من سنة، وسنة إلى سنتين) وبين الطالبات اللواتي عدد سنوات زواجهن (أكثر من ثلاث سنوات) لصالح الطالبات اللواتي عدد سنوات زواجهن (أكثر من ثلاث سنوات)، وربما يرجع ذلك إلى خبرة الطالبات المتزوجات اللاتي يزيد عدد سنوات زواجهن عن ثلاث سنوات في تنظيم أوقاتهن والتنسيق بين مهامهن الأسرية ومهام ومتطلبات الدراسة.

جدول (١٠) الأعداد، والمتوسطات الحسابية،

والانحرافات المعيارية لمتوسطات الاحتراق النفسي تبعا لمتغير عدد الأبناء.

المتغير	عدد الأبناء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الإجهاد الانفعالي	لا يوجد أبناء	31	3.61	٠.73
	طفل واحد	34	3.59	٠.76
	طفلين فأكثر	16	3.39	٠.91
التبلد الإحساسى	لا يوجد أبناء	31	2.50	٠.97
	طفل واحد	34	2.52	٠.88
	طفلين فأكثر	16	2.51	٠.74
الإنجاز الشخصي	لا يوجد أبناء	31	3.76	٠.58
	طفل واحد	34	3.82	٠.80
	طفلين فأكثر	16	3.79	٠.76
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	لا يوجد أبناء	31	3.29	٠.46
	طفل واحد	34	3.31	٠.40
	طفلين فأكثر	16	3.23	٠.47

يتضح من الجدول وجود تقارب في متوسطات الاحتراق النفسي من وجهة نظر الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس–كلية التربية– جامعة الأميرة نورة تبعا لمتغير عدد الأبناء، ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One – Way Analysis of Variance) كما هو وارد في الجدول (١١).

جدول (١١) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في متوسطات الاحتراق النفسي من وجهة نظر الطالبات المتزوجات تبعا لمتغير عدد الأبناء.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الإجهاد الانفعالي	بين المجموعات	٠.574	2	٠.287	٠.473	٠.625
	داخل المجموعات	47.351	78	٠.607		
	المجموع	47.925	80			
التبلد الإحساسي	بين المجموعات	٠.003	2	٠.002	٠.002	٠.998
	داخل المجموعات	61.997	78	٠.795		
	المجموع	62.000	80			
الإنجاز الشخصي	بين المجموعات	٠.055	2	٠.027	٠.054	٠.948
	داخل المجموعات	39.872	78	٠.511		
	المجموع	39.926	80			
ضغوط الدراسة	بين المجموعات	٠.069	2	٠.035	٠.179	٠.837
	داخل المجموعات	15.050	78	٠.193		
	المجموع	15.119	80			

يتبين من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس –كلية التربية– جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعا لمتغير عدد الأبناء على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وباقي الأبعاد الأخرى، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي (٠.١٧٩) عند مستوى دلالة (٠.٨٣٧).

جدول (١٢) الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسطات الاحتراق النفسي تبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة

المتغير	عدد سنوات الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعيارى
الإجهاد الانفعالى	سنة إلى سنتين	13	3.94	٠.47
	ثلاث إلى أربع سنوات	41	3.36	٠.84
	خمس إلى ست سنوات	27	3.67	٠.71
التبلد الإحساسى	سنة إلى سنتين	13	2.78	٠.٩١
	ثلاث إلى أربع سنوات	41	2.3٢	٠.92
	خمس إلى ست سنوات	27	2.67	٠.75
الإنجاز الشخصي	سنة إلى سنتين	13	3.5٢	٠.78
	ثلاث إلى أربع سنوات	41	3.8٩	٠.62
	خمس إلى ست سنوات	27	3.7٧	٠.7٨
الدرجة الكلية للاحتراق النفسي	سنة إلى سنتين	13	3.41	٠.31
	ثلاث إلى أربع سنوات	41	3.1٩	٠.44
	خمس إلى ست سنوات	27	3.37	٠.45

يتضح من الجدول وجود تقارب في متوسطات الاحتراق النفسي من وجهة نظر الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس– كلية التربية– جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمنتبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة، وللتأكد تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One - Way Analysis of Variance) كما فيجدول (١٣).

جدول (١٣) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للفروق في متوسطات الاحتراق النفسي تبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الإجهاد الانفعالى	بين المجموعات	3.868	2	1.934	3.424	*٠.038
	داخل المجموعات	44.057	78	٠.565		
	المجموع	47.925	80			
التبلد الإحساسى	بين المجموعات	3.233	2	1.617	2.146	٠.124
	داخل المجموعات	58.767	78	٠.753		
	المجموع	62.000	80			
الإنجاز الشخصي	بين المجموعات	1.353	2	٠.676	1.368	٠.261
	داخل المجموعات	38.574	78	٠.495		
	المجموع	39.926	80			
ضغوط الدراسة	بين المجموعات	٠.809	2	٠.405	2.205	٠.117
	داخل المجموعات	14.310	78	٠.183		
	المجموع	15.119	80			

يتبين من الجدول انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس –كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وبعدي التبلد الإحساسي والإنجاز الشخصي، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي (٢.٢٠٥) عند مستوى دلالة (٠.١١٧). في حين تظهر النتائج وجود فروق على بعد (الإجهاد الانفعالي) ولمعرفة مصدر الفروق واختبار اتجاه الدلالة قامت الباحثتان باستخدام اختبار توكي (Tukey) وكانت نتائج هذا الاختبار كما هي في جدول رقم (١٤).

جدول (١٤) نتائج اختبار توكي (Tukey)
لمعرفة اتجاه الدلالة تبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة

المتغير	عدد سنوات الدراسة	سنة إلى سنتين	ثلاث إلى أربع سنوات	خمس إلى ست سنوات
الإجهاد الانفعالي	سنة إلى سنتين		٠.5797*	٠.2653
	ثلاث إلى أربع سنوات			-٠.3145
	خمس إلى ست سنوات			

يتضح من الجدول أن الفروق كانت دالة لصالح المتوسطات الحسابية الأعلى، حيث تشير المقارنات البعدية للفروق في درجات (الإجهاد الانفعالي) لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس –كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة أن الفروق كانت بين الطالبات اللواتي عدد سنوات دراستهن (سنة إلى سنتين) وبين الطالبات اللواتي عدد سنوات دراستهن (ثلاث إلى أربع سنوات) لصالح الطالبات اللواتي عدد سنوات دراستهن (سنة إلى سنتين)، مما يدل على أن الطالبات المتزوجات الأقل في عدد سنوات الدراسة هم الأكثر تحملاً والأقل في مستوى الاحتراق النفسي بمقارنتهن بزميلاتهن المتزوجات الأكثر في عدد سنوات الدراسة – على عكس ما هو متوقع–.

نتائج الفرض الرابع:

للتحقق من صحة الفرض الثاني تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لمتوسطات ضغوط الدراسة تبعاً للمتغيرات التالية (عدد سنوات الزواج، وعدد الأبناء، وعدد سنوات الدراسة) على الترتيب.

جدول (١٥)

الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسطات ضغوط الدراسة تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج

المتغير	عدد سنوات الزواج	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضغوط الدراسة	اقل من سنة	25	3.35	٠.٩٦
	سنة إلي سنتين	34	3.22	٠.98
	أكثر من ثلاث سنوات	22	3.١٩	٠.75

يتضح من الجدول وجود تقارب في متوسطات ضغوط الدراسة من وجهة نظر الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس – كلية التربية– جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمنتبعا لمتغير عدد سنوات الزواج، ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One - Way Analysis of Variance) كما هو وارد في الجدول (١٦).

جدول (١٦) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي

للفروق في متوسطات ضغوط الدراسة تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ضغوط الدراسة	بين المجموعات	٠.376	2	٠.188	٠.223	٠.800
	داخل المجموعات	65.741	78	٠.843		
	المجموع	66.117	80			

يتبين من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس –كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعا لمتغير عدد سنوات الزواج على الدرجة الكلية لضغوط الدراسة، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي (٠.٢٢٣) عند مستوى دلالة (٠.٨٠٠)

جدول (١٧) الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لمتوسطات ضغوط الدراسة تبعا لمتغير عدد الأبناء

المتغير	عدد الأبناء	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضغوط الدراسة	لا يوجد أبناء	31	3.43	٠.٩٢
	طفل واحد	34	3.1٤	٠.٨٠
	طفلين فأكثر	16	3.1٦	٠.٩٢

يتضح من الجدول وجود تقارب في متوسطات ضغوط الدراسة من وجهة نظر الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس –كلية التربية – جامعة الأميرة نورة

بنت عبد الرحمن تبعا لمتغير عدد الأبناء، ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One - Way Analysis of Variance) كما هو وارد في الجدول (١٨، ١٩).

جدول (١٨) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي
للفروق في متوسطات ضغوط الدراسة تبعا لمتغير عدد الأبناء.

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ضغوط الدراسة	بين المجموعات	1.578	2	٠.789	٠.953	٠.390
	داخل المجموعات	64.540	78	٠.827		
	المجموع	66.117	80			

يتبين من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس –كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعا لمتغير عدد الأبناء على الدرجة الكلية لضغوط الدراسة، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية للاحتراق النفسي (٠.٩٥٣) عند مستوى دلالة (٠.٣٩٠).

جدول (١٩) الأعداد، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية
لمتوسطات ضغوط الدراسة تبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة.

المتغير	عدد سنوات الدراسة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضغوط الدراسة	سنة إلى سنتين	13	3.42	٠.٩٧
	ثلاث إلى أربع سنوات	41	3.13	٠.٩٣
	خمس غالى ست سنوات	27	3.36	٠.75

يتضح من الجدول وجود تقارب في متوسطات ضغوط الدراسة من وجهة نظر الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس –كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة، ولفحص الفرضية تم استخراج نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي (One - Way Analysis of Variance) كما هو وارد في جدول (٢٠).

جدول (٢٠) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي

للفروق في متوسطات ضغوط الدراسة تبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة

المتغير	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة الإحصائية
ضغوط الدراسة	بين المجموعات	1.293	2	٠.647	٠.778	٠.463
	داخل المجموعات	64.824	78	٠.831		
	المجموع	66.117	80			

يتبين من الجدول أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات ضغوط الدراسة لدى الطالبات المتزوجات في جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن تبعا لمتغير عدد سنوات الدراسة على الدرجة الكلية لضغوط الدراسة، حيث بلغت قيمة (ف) المحسوبة على الدرجة الكلية لضغوط الدراسة (٠.٧٧٨) عند مستوى دلالة (٠.٤٦٣) وربما يرجع عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات ضغوط الدراسة تبعاً لكل من (عدد سنوات الزواج –عدد الأبناء– عدد سنوات الدراسة) إلى تنوع المجالات والأنشطة الدراسية التي تساعد الطالبة المتزوجة في تنفيس الضغط الذي يتولد من بيئة الدراسة، وهذا يعكس الانسجام والتوافق بين الطالبة المتزوجة ومستويات الدراسة المختلفة.

نتائج الفرض الخامس:

للتحقق من صحة الفرض الثالث تم استخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للعلاقة بين الاحتراق النفسي وبين ضغوط الدراسة، كما يتضح من جدول (٢١).

جدول (٢١)

نتائج معامل الارتباط بيرسون للعلاقة بين الاحتراق النفسي وبين ضغوط الدراسة

المتغيرات		الإجهاد الانفعالي	التبلد الإحساسي	الإنجاز الشخصي	الاحتراق النفسي	ضغوط الدراسة
الإجهاد الانفعالي	م. الارتباط		٠.498**	–٠.426**	٠.699**	٠.663**
	الدلالة		٠.000	٠.000	٠.000	٠.000
التبلد الإحساسي	م. الارتباط			–٠.310**	٠.803**	٠.671**
	الدلالة			٠.005	٠.000	٠.000
الإنجاز الشخصي	م. الارتباط				٠.080	–٠.223*
	الدلالة				٠.479	٠.046
الاحتراق النفسي	م. الارتباط					٠.726**
	الدلالة					٠.000
ضغوط الدراسة	م. الارتباط					
	الدلالة					

** دالة إحصائيا بدرجة عالية عند مستوى (α≤0.05).
* دالة إحصائيا عند مستوى (α≤0.05).

يتضح من الجدول ما يلي:

- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى(α ≤0.05) بين متوسطات الإجهاد الانفعالي وبين كل من التبلد الإحساسي والدرجة الكلية للاحتراق النفسي وكذلك ضغوط الدراسة في حين تبين وجود علاقة سلبية بين الإجهاد الانفعالي والإنجاز الشخصي.
- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى(α ≤0.05) بين متوسطات التبلد الإحساسي وبين كل من الدرجة الكلية للاحتراق النفسي وكذلك ضغوط الدراسة في حين تبين وجود علاقة سلبية بين التبلد الإحساسي والإنجاز الشخصي.
- وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α≤0.05) بين متوسطات الإنجاز الشخصي وبين ضغوط الدراسة في حين تبين انه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإنجاز الشخصي والدرجة الكلية للاحتراق النفسي.
- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند المستوى (α≤0.05) بين متوسطات الاحتراق النفسي ومتوسطات ضغوط من وجهة نظر الطالبات المتزوجات بقسم علم النفس– كلية التربية – جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن.

ومما يلفت الانتباه وجود علاقة سلبية بين الإجهاد الانفعالي والإنجاز الشخصي ويمكن تفسير ذلك إلى أن الطالبة المتزوجة التي لديها إجهاد انفعالي لا تستطيع تحقيق إنجاز شخصي، كذلك وجود علاقة سلبية بين متوسطات الإنجاز الشخصي وبين ضغوط الدراسة والتي يمكن تفسيرها أيضاً بأن الطالبة المتزوجة التي تكون لديها رغبة في الإنجاز الشخصي تستطيع تحمل ضغوط الدراسة والتنفيس عن هذه الضغوط من خلال الأنشطة والهوايات الدراسية، وذلك يؤدي إلى عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإنجاز والدرجة الكلية للاحتراق النفسي.

وأخيرا توجد علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين متوسطات الاحتراق النفسي ومتوسطات ضغوط الدراسة حيث أن أكثرية الطالبات المتزوجات اللاتي يعانين من الاحتراق النفسي يعانين من ضغوط دراسية ويمكن تفسير ذلك بأن الطالبات المتزوجات اللاتي يعانين من الاحتراق النفسي يكون لديهن العديد من المسؤوليات ولديهن رغبة في لاستقرار ويفكرن دائما في إنهاء دراستهن لتحقيق الاستقرار والراحة.

التوصيـات:

١- قيام الجامعات بالتقليل من مستوى الاحتراق النفسي لدى الطالبات المتزوجات، من خلال العمل على مشكلاتهن الدراسية، مثل حضور المحاضرات، وأوقات الاختبارات، والمواصلات.

٢- تقديم الرعاية النفسية اللازمة للطالبات المتزوجات.

٣- تقديم المساندة الاجتماعية من قبل الأسرة والأصدقاء والمؤسسات للطالبات المتزوجات.

المراجـــع

أولاً- المراجـــع العربية:

اعتدال حسانين (٢٠٠٤): أساليب التفكير المرتبطة بالمواقف الدراسية والمناخ الجامعي للدراسات في علم النفس. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، م. ٣، ع. ٢.

جمعة سيد يوسف (٢٠٠٧): إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث فى العلوم الهندسية كلية الهندسة – جامعة القاهرة، ٣٧-٤٠.

زياد بركات (٢٠٠٦): التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة: دراسة مقارنة بين المتزوجات وغير المتزوجات في ضوء بعض المتغيرات، جامعة القدس المفتوحة، منطقة طولكرم التعليمية، ٢٠-٤٠.

زيد بن محمد البتال (٢٠٠٠): الاحتراق النفسي: ضغوط العمل النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة، ماهيته- أسبابه- علاجه. الرياض: سلسلة إصدارات أكاديمية/ التربية الخاصة، ٢٥-٦٧.

سعاد بنت أحمد بن محمد العمري (٢٠٠٧): قضايا المرأة المسلمة في المجتمعات المعاصرة آفاق وحقائق، ورقة عمل للمشاركة في المؤتمر العالمي بماليزيا، ٣٠-٨٩.

عبدالمالك بن عبدالله بن دهيش (١٩٩٨): تعليم البنات بالمملكة العربية السعودية.بحث مقدم لمؤتمر المملكة العربية السعودية في مائة عام (بدايته –مسيرته – حاضره)، ٤٥-٩٠.

علي بن شويل القرني (٢٠٠١): الإعلام والاحتراق النفسي، جامعة الملك سعود- الرياض، المملكة العربية السعودية، ١١-٥٠.

محسن علي السعداوي وآخرون (٢٠٠٩): دراسة مستوى الاحتراق النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى لاعبي كرة القدم، مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية، ع ١، ١٧٥-١٨٥.

نجاح بنت أحمد عبدالكريم أحمد الظهار (٢٠٠٨): تعليم المرأة وازدهاره في عهد الملك فهد، دار المحمدي للنشر والتوزيع، ٤٥٥-٤٩٧.

ثانيًا– المراجع الأجنبية:

Arthur B. Markman, W. Todd Maddox, and Darrell A. W, (2006). Choking and Excelling Under Pressur. University of TexasatAustin,PSYCHOLOGICAL,SCIENCE,2006. v.17,n.11,p.944-948.

Alderman, Betsy B. (1998) "Journalist Are Burned Out, Frustrated With Jobs",
www.nynewspapers.com/links/files/paperinfo/decman.html

Beasley, M.& others (2003). Resilience in response to life stress:the effects of coping style and cognitive hardiness. Personality &Individual, Differences, 34(1), 77.

Beilock, S.L., & Carr, T.H. (2005). When high-powered people fail:-Working memory and ''choking under pressure'' in math. Psychological Science, 16, 101–105.

Christine R. S.& Robert D. M.(2005): TRENDS IN EDUCATIONAL ASSORTATIVE MARRIAGE FROM 1940 TO 2003*,California Center for Population Research,1-50.

Chungsup Lee& others (2012): RStaff Morale & Burnout: Prevention and Possible Solutions, OFFICE OF RECREATION & PARK RESOURCES Department of Recreation, Sport & Tourism University of Illinois at Urbana-Champaign, 1-11.

Marwan ZaidBataineh. (2013): ACADEMIC STRESS AMONG UNDERGRADUATE STUDENTS: THE CASE OF EDUCATION FACULTY AT KING

SAUD UNIVERSITY, International Interdisciplinary Journal of Education, Volume 2, Issue 1,25-37.

Malikeh.B. Ali.R(٢٠١٣): Causes to Create Job Burnout in Organizations, International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences, Vol. 3, No. 6, ISSN: 2222-6990

Maslach, C. & Michael P. L. (1997) The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What To DO About It. San Francisco: Jossey-Bass,225-239.

Maslach, C. & Susan E. Jachson (1986) Maslach Burnout Inventory Manual. Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, Inc,40-66.

Maslack, Christina (1982) Burnout: The cost of Caring. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall,125-234.

Michael W. &others(2012) :Financial Considerations of Undergraduate Female Married Students: A Qualitative Analysis ,international Journal of sociology of education, Vol. 1 No. 3. pp. 210-237.

ONORIODE.C.P. (2011): THE ACADEMIC PERFORMANCE OF MARRIED WOMEN STUDENTS IN NIGERIAN HIGHER EDUCATION, UNIVERSITY OF PRETORIA, SOUTH AFRICA FACULTY OF EDUCATION, DEPARTMENT OF EDUCATION MANAGEMENT AND POLICY STUDIE, p 3-50

Ossat, S.D. (2005). Philosophy of education: An assessment. Owerri: Springfield,300-320.

Salla.T.(2011) :Process of burnout: structure, antecedents, and consequences, Finnish Institute of Occupational Health, Helsinki, Finland,5-20

Swider, W., B. and Zimmerman, D., R.,(2010:)Born to burnout: A meta-analytic pathmodel of personality, job burnout, and work outcomes, Journal of Vocational Behavior,76, 487–506

Tina, M. (2004). *Teacher Stress and Burnout and the Role of Physical Activity and Parent Involvement*. A Thesis ,Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Masters of Arts in Psychology Department of Psychology, Central Connecticut State University, New Britain, Connecticut,110-125.

WilmarB. & others(2008): Burnout: 35 years of research and practice, The current issue and full text archive of this journal is available at

www.emeraldinsight.com/1362-0436.htm,204-212

http://kenanaonline.com/users/eduarabcenter/topics/146667#http://kenanaonline.com/users/eduarabcenter/posts/617412, 26-38.