

الاحترق النفسي لدى المراهقات المصابات بالبدانة زينب بيوض ردام شاهر الحركوسي

الملخص

سعى البحث التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المراهقات المصابات بالوزن الزائد ولتحقيق ذلك تم اعتماد المنهج الوصفي وشملت العينة 50 مراهقة مصابة بالسمنة تم اختيارهن من الطالبات في المرحلة المتوسطة في المدارس المتوسطة الحكومية التابعة لمديرية تربية القادسية وتم استخدام مقياس الاحتراق النفسي المكون من ٢٢ فقرة وبينت نتائج البحث وجود مستوى من الاحتراق النفسي لدى المراهقات ذوات البدانة وأوصى البحث ضرورة الدعم النفسي والاجتماعي للمراهقات ووضع برامج لتخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقات

كلمات مفتاحية: الاحتراق النفسي، المراهقات، البدانة، الانجاز - ضغوط نفسية

Psychological burnout among obese female adolescent

Zainab Bayoud Radam Shaher Al-Harkousi

Abstract:

The aim of the research is to Identify the level of psychological burnout among obese adolescent girls. To achieve this, the descriptive approach was adopted. The sample included 50 obese adolescent girls who were selected from middle school students in government middle schools affiliated with AlQadisiyah Education Directorate. 22-paragraph burnout scale was used. The research results showed a high level of psychological burnout among obese adolescent girls. The results showed no differences between adolescent girls in the level of psychological burnout. The research recommended the need for psychological and social support for adolescent girls and the development of programs to reduce psychological stress among adolescent girls.

Keywords: Psychological burnout ‘Adolescent girls‘ Obesity‘ Achievement Psychological stress

الفصل الأول: التعريف بالبحث

أولاً: مشكلة الدراسة :

إن ما يشهده العصر الحالي من تغيرات بسبب الثورة العلمية والتكنولوجية وطبيعة الحياة الاجتماعية وما رافقها من ضغوطات أسرية ساهمت في توليد الضغوطات التي أصبحت سمة هذا العصر ، فقد تناولت العديد من الدراسات الضغوط النفسية لما لها من آثار على الأفراد ، كل فرد يتعرض في جميع مراحل حياته النفسية إلى مواقف ضاغطة من مصادر عديدة منها بيئة العمل الضاغطة والضغوطات الاجتماعية و أساليب الحياة ومؤثرات أخرى (النوايسة، 2011م: 17) و يسعى الإنسان جاهداً للتكيف مع البيئة المحيطة ويسعى للتوافق مع نفسه من غيره من البشر تتعاضد آماله وراءها ضغوطات مستمرة تؤثر على صحته النفسية ومستوى توافقه وتعاملهم مع الآخرين فطبيعة الحياة التي فطرنا الله عليها أن تكون وعاء مليئاً بالضغوط ،وتعد فترة المراهقة والشباب مرحلة مهمة وحرجة في حياة الإنسان لأنها السن الذي

يتحدد فيها المستقبل إلى حد كبير وهي الفترة التي يمر فيها المراهق والشباب بكثير من الضغوطات ويعاني من الصراعات والقلق ويمكن أن ينحرف إذا لم يأخذ بيده فهناك كثير من الطلبة كانوا متفقيين وتعثروا في مرحلة المراهقة بسبب الضغوطات (عطية، 2010: 7)

تنتشر السمنة بصورة كبيرة وتعد من أخطر المشاكل الغذائية حيث أن مضاعفاتها تؤدي إلى الإصابة بالعديد من الأمراض وأوضحت الدراسات أن السمنة أصبحت من أحدث المشاكل الغذائية وخاصة بين الشباب والأطفال وتشير إلى الشباب من ذوي الوزن الزائد ومؤشر كتلة الجسم المرتفع سوف يعانون من خطورة الإصابة ببعض الأمراض المزمنة في مرحلة البلوغ والمرتبطة بالسمنة (عبد القادر، 2020: 160)

والفتاة في مرحلة المراهقة يكتمل نموها ويزداد احترامها لنفسها واحساسها بحياتها وتساهم المعاناة النفسية الناتجة عن التغيرات الجسدية كالسمنة الزائدة في تدني التحصيل الدراسي ومشكلات نفسية وتكمن التغيرات في مرحلة الطفولة وتزداد السمنة في المراهقة بالتناسب مع انخفاض الطاقة المبذولة ويمكن أن تكون الزيادة في الجلوس هي المتغير الأكثر خطورة في السمنة (خضر، 227)

رغم أن مشكلات المراهقة النفسية تختلف من مراهق لآخر تبعاً للظروف والبيئة الاجتماعية وزيادة الانفعالات التي تعتمد في شدتها على معدل التغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث التغيرات السريعة التي تصاحب النضج الجنسي وتجعل المراهقين الصغار غير متأكدين من أنفسهم وقدراتهم وميولهم ويتألم لديهم إحساساً بعدم الاستقرار. (عطية، 2010: 6)

كما أن التغيرات الجسمية وما يصاحبها من تغيرات في الميول وفي الأدوار الاجتماعية تخلق مشكلات جديدة تبدو أكثر عدداً وتتغير الميول وأنماط السلوك بتغير القيم فيدرك المراهقون وجود مشاعر متصارعة لديهم (عطية، 2010: 7)

فلاحترق النفسي استنزاف جسماني انفعالي وعادة يبدأ بشعور اللامبالاة والتعب والاحباط وانقباض العضلات وفقدان الشهية والأرق والإسهال ويمكن أن تتطور الأعراض لتصبح مرضاً (الخفاف، 2019: 300)

أصبحت ظاهرة الاحتراق النفسي ظاهرة منتشرة بين المراهقات خاصة في ظل الضغوط الاجتماعية والأكاديمية ولذلك تتجلى مشكلة البحث في التساؤل التالي: ما مستوى الاحتراق النفسي لدى المراهقات المصابات بالبدانة ؟

ثانياً: أهمية البحث:

إن أي اضطراب نفسي يواجه الفرد بسبب خلل في علاقته مع نفسه أو مع غيره من الأفراد في محيط أسرته أو المجتمع أو مدرسته تنتج عنها صعوبات التعامل مع تلك الضغوطات ويتولد عنها مشاعر الضيق والقلق وقد تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب المواقف والتفاعل معها وينجح أحياناً في تجاوزها بما يناسب شخصيته إن الوصول إلى أساليب تجاوز هذه الضغوط من الحلول الممكنة لإعادة التوافق النفسي عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب الناجح والمناسب (النوايسة، 2011: 22)

أشارت الدراسات التي أجريت على الدماغ أهمية الصحة النفسية الخالية من القلق والتوتر للتعليم الفعال وماله من دور في تحقيق التواصل والتفاعل والتوافق مع الأفراد والقدرة على فهم الرسائل الانفعالية واتخاذ أحكام تسهل إقامة العلاقات الاجتماعية وتحقيق الإدراك المتوازن، فالعاطفة هي أهم المحفزات في العمليات التي تعمل على الاستثارة للحصول على الدعم للأنشطة الموجهة نحو هدف معين. (Salvory et. 2007: al)

الاحترق النفسي هو حالة متأخرة من التعرض للضغوط النفسية التي تقابل الناس في الأسرة أو الشارع فالإحباطات المستمرة وعدم الشعور بالتوازن تؤدي إلى الاحتراق النفسي ويؤدي إلى اضطراب في النفس والوجدان (أبو النصر، 2017: 80)

والشعور بالصحة النفسية من أهم الحاجات للنمو النفسي عند الإنسان ومدى قدرته على التحكم بعواطفه ومشاعره وتحقيق التوافق النفسي (Londerville, suzan&all, 1981: 290)

وتتجلى أهمية البحث الحالي بالنقاط التالية :

- يمكن أن يسهم البحث في توجيه السياسات والبرامج التي تهدف إلى دعم المراهقات البدنيات من خلال تقديم معلومات دقيقة حول الاحتياجات النفسية والاجتماعية لهذه الفئة
- قد يساعد البحث تطوير نظريات جديدة حول الاحتراق النفسي تحديد استراتيجيات فعالة للتدخل كالبرامج العلاجية وبرامج الدعم النفسي
- قد يسهم البحث في رفع مستوى الوعي حول قضايا الاحتراق النفسي وتأثيرها على المراهقات البدنيات
- قد يسهم البحث في إثراء المعرفة الأكاديمية حول الاحتراق النفسي وخاصة لدى المراهقات المصابين بالسمنة

ثالثاً هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الاحتراق النفسي لدى المراهقات المصابات بالبدانة

رابعاً حدود البحث :

البعد الزمني : العام الدراسي 2023 - 2024

البعد المكاني : المدارس المتوسطة الحكومية النهارية في محافظة القادسية

البعد البشري : المراهقات في المرحلة المتوسطة

البعد الموضوعي: اقتصر البحث على متغير الاحتراق النفسي

خامساً: تحديد المصطلحات :

الاحتراق النفسي : عدم وجود رغبة الفرد في مواصلة عمله ونقص الدافع لبذل مزيد من الجهد في العمل الاتجاهات السلبية في العمل - قلة الفاعلية في العمل وخروجه من اليوم الدراسي دون الشعور بأي التزام (لموم، 2018: 29)

تعد كريستين ماسلاك "Maslach" ممن أضافوا شهرة واسعة للاحتراق النفسي ووصفته أنه مجموعة من الأعراض يمكن أن تحدث للأشخاص الذين يؤدون نوعاً من الأعمال التي تقضي التعامل مع الناس وتتمثل أعراضه في الإجهاد الانفعالي والاتجاه السلبي نحو الآخرين ونقص الإنجاز الشخصي (الخفاف، 2019: 298)

اجرائياً: حالة التعب النفسي والعاطفي الناتج عن الضغوطات المستمرة ويمثل الدرجة التي تحصل عليها المراهقات على مقياس الاحتراق النفسي

المراهقة:

المرحلة الفاصلة بين مرحلتين الطفولة والنضج (الرشد) ورغم قصر هذه المرحلة إلا أنها تمتاز بحساسية عالية فالفرد في هذه المرحلة يكون في أرقى مستوى من الطفل الذي تمتلكه الرغبات والنزوات ويمتلك نمط تفكير يمكنه من تحليل الأمور بصورة علمية منطقية (العراقي، 2016: 5)

ويعرف الباحث الطالبات المراهقات اجرائياً من عمر 13-19 سنة وتشمل المرحلة التي تلي المرحلة الابتدائية

الفصل الثاني (خلفية نظرية ودراسات سابقة)

أولاً: خلفية نظرية :

يعد مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم التي بدأت تظهر في بدايات القرن الثامن عشر وكان يشير إلى أنه ترك الفرد لمنوله عندما يتعرض لحالة نفسية تسبب له الانفعال والعصبية وثم بدأ يظهر في الدراسات بالتعمق في التركيز على هذا المفهوم في منتصف سبعينيات القرن الماضي

فكان يستعمل هذا المصطلح ليدل على الإنهاك الناتج عن الحروب وماينتج عنه من أعراض تماثل ماتم التوصل إليه حول مفهوم الاحتراق النفسي المتعارف عليها حالياً من إرهاق عاطفي وجسدي ونظراً للخصوصية التي تميز أعراض الاحتراق النفسي فقد أخذت تجد الاهتمام فأول من تطرق إلى المعنى العام للاحتراق النفسي هو العالم جراهم سين "Crahem Ceen" وفي ١٩٦٠ قام برادلي "Bradly" بأول بحث علمي تطرق للاحتراق وبحلول سنة ١٩٧٤ أخذ مفهوم الاحتراق النفسي بالتعمق وأصبح أكثر انتشاراً والتركيز على قيمته العلمية على وجه التحديد في الرعاية الصحية بفضل الطبيب فرويد نبرجر وفريقه قد جرت محاولات عديدة لتوضيح مفهوم الاحتراق النفسي قد قامت ماسلاش وزملائها ببحوث عديدة ودراسات مختلفة لتوضيح مفهوم الاحتراق النفسي التي تظهر مترابطة مع تطوره (عسكر، 2019: 92)

مستويات الاحترام النفسي :

أشار سباينول إلى أن الاحتراق النفسي مشاعر ارتبطت بروتين العمل والإحباط والتهيج

احتراق نفسي متهيج وينتج عنه نوبات قصيرة من التعب والقلق والإحباط والتهيج

احتراق نفسي شديد : ينتج عنه أعراض جسمانية كالقرحة وآلام الظهر ونوبات الصداع الشديدة (لموم، 2018: 30)

نظريات الاحتراق النفسي :

النظرية السلوكية: تفترض النظرية أن الاحتراق النفسي هو حالة داخلية كالغضب والقلق وهو نتيجة لمؤثرات البيئة فالسلوك هو نتاج للظروف الفيزيائية البيئية ويمكن التحكم بهذا السلوك من خلال التحكم ببيئة العمل.

النظرية المعرفية: تفترض أن إدراك الفرد للمواقف السلبية قد يقود إلى الاحتراق النفسي فسلوك الفرد مصدره داخلي نابع من الموقف الذي يتواجد فيه والاستجابة لنوع الموقف ايجابي أو سلبي هي التي تحدد الرضا أو الاحتراق.

النظرية الفرويدية: يفترض أن الصراع الداخلي بين الأنا والهو والأنا العليا تثير حالة من القلق والاكتئاب والتوتر والانفعال والاحتراق مما يؤثر في سلوك الفرد الظاهري كالإجهاد والانعزال (السامرائي، 2017: 278)

إن الضغوط تسهم اسهاماً فاعلاً في حدوث ظاهرة الاحتراق النفسي ويتوقف ذلك على مجموعة من العوامل التي تتداخل مع بعضها البعض والتي تتمثل في ثلاث جوانب:

العوامل الذاتية : تتمثل في مدى كسمات الشخص واتجاهاته السلبية نحو الذات واستراتيجياته التكيفية ومدى التزامه المهني الذي يجعله أكثر عرضة للاحتراق النفسي .

العوامل الاجتماعية : كالدعم الاجتماعي من المدرسة والمربي والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين والتوقعات المجتمعية غير الواقعية كالأوضاع الوظيفية في ظل المؤسسات البيروقراطية والتي، تحول دون تحقيق التوقعات الاجتماعية من جانب الفرد .

العوامل الوظيفية:

وهي الأكثر أهمية وتحقق الإيجابية أو السلبية المهنية لها دور هام في حياة الفرد فظروف العمل تساهم في تكوين الشخصية السوية مثل التقدير والاستقلالية والنمو كما أن نقص فرص الترقية وعدم الرضا الوظيفي من العوامل التي تساهم في حدوث الاحتراق النفسي (عسكر، 2019: 92)

أبعاد الاحتراق النفسي:

أشارت الدراسات إلى ثلاث أبعاد للاحتراق النفسي :

الاجهاد الانفعالي: الإرهاق والإحباط والقلق وسرعة الغضب وقلة الدافع للعمل

تليد المشاعر: كالشعور بالضغط بسبب العمل مع الآخرين ويتحول إلى كتلة من المشاعر السلبية

نقص الشعور بالإنجاز: نقص احترام الذات وعدم الكفاءة وقلة الثقة بالنفس (شاكر والفيلكاوي: 2023: 60)

ثانياً: دراسات سابقة :

دراسات عراقية :

شاكر والفيلكاوي: (2023) الانفعالات الأكاديمية وعلاقتها بالاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة (دراسة نفسية مقارنة)، مجلة الفادسية في الداب والعلوم التربوية المجلد 23 العدد 4، ص 52-88

استهدفت الدراسة قياس مستوى الانفعالات الأكاديمية لدى طلبة الجامعة وقياس مستوى الاحتراق النفسي وتعريف الفروق بين المتغيرين تبعاً للجنس وبلغ عدد الطلبة 700 طالب وطالبة وأظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض من الاحتراق النفسي والبالغة 18% من مجتمع عينة الدراسة أعلى ممن لديهم مستوى مرتفع والبالغة نسبتهم 15% من مجتمع عينة البحث وأظهرت النتائج وجود فروق في الانفعالات الأكاديمية حسب متغير الجنس وليس هناك فروق في الاحتراق النفسي حسب متغير الجنس .

دراسات عربية:

الزهراني: (2008) الاحتراق النفسي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة، جدة

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين الاحتراق النفسي وبعض سمات الشخصية لدى العاملات مع ذوي الاحتياجات الخاصة وتم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي لعينة من 150 من العاملات في معاهد ذوي الاحتياجات الخاصة وأظهرت النتائج البحث وجود علاقة ارتباطية عكسية بين سمات الشخصية والاحتراق النفسي وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى من الاحتراق النفسي لدى العاملات حسب متغير العمر والمؤهل العلمي.

(بن درف ومكي: 2018) علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى الممرضين دراسة ميدانية في المؤسسات الصحية العمومية لولاية مستغانم، دراسات نفسية وتربوية المجلد 12 عدد 3، ص 167-184

هدفت الدراسة الكشف عن علاقة الاحتراق النفسي بتقدير الذات لدى الممرضين ولتحقيق الهدف تم اعتماد المنهج الوصفي وشملت العينة عدد من الممرضين العاملين في مؤسسات الصحة العمومية عددهم 225 في ولاية مستغانم فيها (128 ذكر-97 أنثى) وتم تطبيق مقياس الاحتراق النفسي ل"ماسلاش" ومقياس تقدير الذات ل"كوبر سميث" وأظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات لدى الممرضين العاملين بمؤسسات الصحة العمومية

دراسات أجنبية :

(Iugo Daavid&Danet:2023)مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي لدى المراهقين الإسبان مجلة الطفولةMDPI, العدد10، ،

هدف الدراسة تقييم الإرهاق المهني لدى المراهقين الإسبان في المدارس الثانوية الإسبانية وقامت بتقييم بنية العوامل وخصائص النسخة الإسبانية من مقياس مؤشر الإرهاق المهني في مجموعة من المراهقين في المدارس الثانوية وشملت العينة 1209 طالباً في مقاطعة أندلسيا الكبرى 47% إناث و52.9% ذكور وأظهرت النتائج أن الأداة المقترحة لها بنية عاملية واتساق داخلي وهي مخصصة لتقييم التعاطف الأكاديمي في مجتمع المدارس الثانوية الإسبانية للبالغين

التعليق على الدراسات السابقة:

1. تناولت الدراسات السابقة الاحتراق النفسي وعلاقته بمتغيرات مختلفة وأكدت أهمية قياسه
2. معظم الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي وهو قد اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي بمتغير واحد
3. تختلف البحث عن الدراسات السابقة في تناولها الاحتراق النفسي لدى المراهقات البدينات
4. تم الاستفادة من الدراسات السابقة في الإطار النظري والطريقة والمنهج وطريقة اختيار العينات ومحاو البحث وطريقة اعداد المقاييس و تحليل النتائج

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته

أولاً منهج البحث:

في البحث الحالي تم استخدام المنهج الوصفي ، الذي يقوم على دراسة ووصف الواقعة أو الظاهرة وصفاً دقيقاً كما توجد في الواقع والعمل على تحليلها (ملحم، 2010 : 369).

ثانياً إجراءات البحث:

1. مجتمع البحث وعينته :

مجتمع البحث هو جميع الأفراد أو الأشياء أو الأشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة و إن اختيار العينة تعد خطوه مهمة من خطوات البحث لأنها ممثلة لجزء من المجتمع وعرفت العينة هي مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع بأكمله (ابو حويج، 2002 ، 45).

ضم مجتمع البحث الطالبات في عدد من المدارس المتوسطة ممن يدرسن في المرحلة المتوسطة ممن هم في مرحلة المراهقة ومصابات بالبداة ،

وتم اختيار عينة البحث منهن 60 مراهقة مصابة بالبداة تم اختيارهم ممن أوزانهن تفوق وزن البلوغ المتوقع وفق مؤشر كتلة الجسم الذي يمثل حاصل قسم الوزن بالكيلوغرام على مربع الطول للفرد (جدير بالذكر أن الباحثة واجهت مشاكل عدم الاستجابة من قبل الطالبات وتم تحفظهن بالنسبة لأوزانهن إضافة إلى وجود عدد من الاستثمارات الناقصة وبلغ عدد المراهقات الاتي تجاوبن مع الباحثة 50مراهقة فقط)

2. أداة البحث:

مقياس الاحتراق النفسي لماسلاش (Maslach Burnout inventory)

بعد الاطلاع على الأدب النظري والاستفادة من بعض الدراسات السابقة تم تبني مقياس ماسلاش المكون من 22 فقرة وتم تعديل صياغة بعض الفقرات لتناسب موضوع البحث ويضم ثلاث محاور (اجهاد انفعالي 9-1) تبليد احساس 10-14، انجاز شخصي 15-22 وتم تصحيح المقياس وتم والمقياس تم وفق التدرج الثلاثي (1-3) ليناسب المرحلة العمرية المقصودة في البحث الحالي

الخصائص السيكومترية لمقياس الاحتراق النفسي

قامت الباحثة بالتأكد من صدق الأداة وثبات نتائجها من خلال مجموعة من الاجراءات حيث تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها 15 مراهقة مصابة بالسمنة تفوق الوزن الطبيعي من خارج عينة الدراسة وتم التحقق من صدق المقياس كما الآتي:

صدق الأداة : تعني التأكد من أن المقياس سيقاس الظاهرة التي أعدت من أجلها (الزوبعي، 1981 : 43) وقامت الباحثة بحساب صدق الأداة بعدة طرق:

الصدق الظاهري : من أجل التعرف على صلاحية الفقرات لمقياس الاحتراق النفسي والصدق الظاهري له عرض المقياس بصورته الأولية على عدد من محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول فقرات المقياس للحكم على مدى ملائمة لقياس ما أعد لأجله وفي ضوء ما قرره المحكمون اعتمد الباحث على مقياس كاي مربع لمعرفة صلاحية الفقرات وتم الإبقاء على الفقرات التي نالت 70% من موافقة المحكمين

صدق الاتساق الداخلي : يتم حساب صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معاملات الارتباط بين فقرات المقياس و درجة البعد الذي تنتمي إليه وكانت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (1) معاملات ارتباط فقرات مقياس الاحتراق النفسي والدرجة الكلية للمقياس :

الفقرة	معاملات الارتباط	الدالة
1	0.610	دال
2	0.701	دال
3	0.661	دال
4	0.606	دال
5	0.696	دال
6	0.608	دال
7	0.670	دال
8	0.628	دال
9	0.678	دال
10	0.626	دال
11	0.732	دال
12	0.602	دال
13	0.588	دال
14	0.597	دال
15	0.682	دال
16	0.696	دال
17	0.751	دال
18	0.526	دال

19	0.726	دال
20	0.695	دال
21	0.686	دال
22	0.682	دال

يتضح من الجدول رقم (1) أن مؤشر الارتباط بيرسون بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية المنتمية إليها دالة احصائياً عند مستوى دلالة (0.001)، (0.005)

صدق الاتساق البنائي:

يعتبر صدق الاتساق البنائي من مقاييس الصدق إذ يقيس مدى تحقق الأهداف التي نسعى لتحقيقها ويبين مدى ارتباط كل محور من محاور أداة البحث بالدرجة الكلية لفقرات المقياس مجتمعة كما في الجدول رقم (2):

معامل الارتباط	sig	
0.663	دالة	اجهاد انفعالي
0.609	دالة	تبدل احاسيس
0.702	دالة	نقص انجاز شخصي

من الجدول السابق (2) تبين أن جميع معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية دال احصائياً مما يدل أن أبعاد المقياس صادقة ومتسقة بنويماً وداخلياً

ثبات المقياس : ويقصد بالمقياس الثابت أن يكون متسقاً في تقدير العلاقة التحقيقية للفرد في السمة التي يقيسها (ملحم، 2010 : 249) ويعد معامل ألفا كرونباخ الشكل الأكثر شيوعاً لاختبار معامل الثبات فقد تم حساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات المقياس ككل وقد بلغت 0.759 وهي معامل ثبات جيد ومقبول

كما قامت الباحثة بالتأكد من الثبات عن طريق:

أ- **طريقة إعادة الاختبار:** قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من 10 مراهقات وزنها تجاوز الوزن الطبيعي اختيرت بشكل عشوائي ثم أعيد التطبيق على العينة نفسها بعد مرور خمس عشر يوماً وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين التطبيقين وحساب معامل الثبات بين التطبيقين 0.798 وهو معامل ثبات جيد

ب- **معامل التجزئة النصفية:** تم استخراج معامل التجزئة النصفية من خلال حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الفردي والزوجي وبلغ 0.775

الأساليب الإحصائية المعتمدة في البحث:

معامل الارتباط بيرسون لحساب معاملات الصدق والثبات-معامل ألف كرونباخ لحساب الثبات – الاحصاءات الوصفية: المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة موافقة إجابات أسئلة البحث – معاملات الارتباط بيرسون في اختبار الفرضيات لحساب العلاقة بين المتغيرين واختبار "ت" لعينتين مستقلتين

الفصل الرابع

النتائج الإحصائية والتوصيات

قياس مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة البحث

الجدول (3) اختبار t للفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في مستوى الاحتراق النفسي :

مقياس الاحتراق النفسي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	t	المعنوية	الدلالة الإحصائية
	2.44	0.278	49	22.941	0.251	دال

يتبين من الجدول السابق (3) قيمة t المحسوبة بلغت 22.941 أكبر من 1.96 بمعنوية 0.051 غير دالة مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات أفراد العينة من المراهقات في الاحتراق النفسي

الاستنتاجات تفسير النتائج

أظهر تحليل النتائج المتعلقة بالهدف الأول وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى المراهقات المصابات بالبدانة وتفسر الباحثة ذلك أن المراهقات البدنيات تواجه ضغوطاً اجتماعية كبيرة تتعلق بالمظهر الجسدي وهذه الضغوط تسبب مشاعر الاكتئاب كما يتعرضن للتميز بسبب مظهرهن وقد تجد المراهقات أنفسهن في بيئة تدعم القيم السلبية تجاه الوزن مما يؤدي إلى تراكم الضغوط النفسية وعدم القدرة على التعامل معها بشكل صحي ومناسب وهذا يتفق مع دراسة (شاكر والفيلكاوي: 2023) التي أكدت وجود مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لدى طلبة الجامعة (الزهراني: 2008) التي أثبتت علاقة الاحتراق النفسي ببعض سمات الشخصية

أظهرت تحليل النتائج المتعلقة بالهدف الثاني عدم وجود فروق بين استجابات أفراد العينة على مقياس الاحتراق النفسي ويمكن تفسير عدم وجود الفروق إلى عوامل فردية واجتماعية وخبرات ذاتية تفسير الفروق في الاحتراق النفسي بين المراهقات من خلال اختلاف تأثير الضغوط النفسية وتوافر استراتيجيات تكيف فعالة واختلاف تقدير الذات فقد أظهرت بعض الدراسات علاقة بين الاحتراق النفسي وتقدير الذات كدراسة (بن درف ومكي: 2018)

التوصيات:

- من الضروري تعزيز الوعي حول الاحتراق النفسي وأثره على المراهقات من خلال تنظيم ورش عمل وندوات توعية في المدارس والمجتمعات
- توفير برامج دعم نفسية متخصصة للمراهقات تتضمن جلسات استشارية وفعاليات لتعزيز الصحة النفسية
- تطوير المناهج الدراسية بحيث تكون أكثر توازناً تركز على تطوير المهارات الحياتية والتكيف مع الضغوط
- تشجيع المراهقات على المشاركة في الأنشطة اللامنهجية التي تعزز من تقدير الذات وتساعد في تخفيف الضغوط
- توعية الأسرة بأهمية دعم بناتهن نفسياً وتعزيز التواصل الإيجابي
- إجراء دراسات مستقبلية حول الاحتراق النفسي وتأثيره على العوامل الثقافية والاجتماعية

المقترحات: استكمالاً لموضوع البحث يقترح البحث:

- تأثير الضغوطات النفسية على تقدير الذات المراهقات
- استراتيجيات التكيف الفعالة لمواجهة الاحتراق النفسي لدى المراهقات
- العوامل الاجتماعية والثقافية المؤثرة في الاحتراق النفسي لدى المراهقين
- العلاقة بين تقدير الذات والاحتراق النفسي لدى المراهقات

المراجع والمصادر:

أولاً المصادر العربية :

- أبو النصر ،مدحت محمد(2017) اكتشاف شخصيتك واعرف نفسك، المجموعة العربية للتدريب والنشر
- أبو حويج، مروان، (2002) البحث التربوي المعاصر، دار اليازوري للنشر والتوزيع، عمان
- خضر سيزار ، (2022) التغذية السريرية، دار الأكاديمية للطباعة والنشر والتوزيع
- الخفاف إيمان (2019) الضغوط النفسية، دار غيداء للنشر والتوزيع
- الزوبعي، عبد الجليل وآخرون (1981) : الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية . مطابع جامعة الموصل، الموصل، العراق
- السامرائي صالح (2017) علم النفس السياحي، دار زهران للنشر،
- عبد القادر مني خليل(2020) مشاكل التغذية في الدول النامية، مجموعة النيل العربية
- العراقي، فاطمة (2016) المراهقة مشكلات وحلول، وكالة الصحافة العربية
- عسكر محمد (2019).المهارات النفسية في علم النفس الرياضي.دار ماستر للنشر
- عطية، محمد 2010 ضغوط المراهقين الشباب وكيفية مواجهتها (محمود عطية، الأنجلو المصرية
- لملوم، زينب 2018الاحتراق النفسي للمعلم، مركز الكتاب الأكاديمي
- ملحم، سامي محمد (2010) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس . دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، الطبعة الأولى
- النوايسة، فاطمة عبدالرحيم، (2011)الضغوط النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج، عمان، ط1.

ثانياً المراجع الاجنبية :

1. Londervill, Susan& Main ,Mary (1981)-11methods in the second year of life. Developmental Psychology,v7,p290
2. Salovey,p ,Barakatt. M. & Mayer,J. 2007: Emotional intelligence KY reading on the Mayer and salovey model2ndnew York ,Due publidhingu,S,A. p,p2,

الملحق (1) فقرات مقياس الاحتراق النفسي

الفقرات	لا	نادراً	نعم
1. أشعر بأني استنزفت عاطفياً بسبب عملي			
2. أشعر باستنفاد كامل طاقتي في نهاية اليوم الذي أقضيه في عملي			
3. أشعر بالإرهاق حينما أصحو في الصباح لمواجهة يوم عمل آخر			
4. أستطيع أن أتفهم بسهولة شعور عملائي			
5. أشعر بأني أعامل العملاء وكأنهم جمادات أو أشياء لا بشر			
6. الشـعر أن التـعامل مع الناس طـوال الـيوم يسبب في الموتـر			

			7. أتعامل بكفاءة عالية مع مشاكل العمل والعملاء
			8. أشعر وكأنني احترق داخلياً بسبب عملي
			9. أشعر وكأنني من خلال عملي أترك أثراً إيجابياً في حياة الآخرين
			10. أصبحت شخصاً قاسياً على الناس منذ بدأت هذا العمل
			11. أشعر بالقلق في أن يسبب في هذا العمل قوة في مشاعري
			12. أشعر بالنشاط والحيوية
			13. أشعر بالإحباط في عملي
			14. أشعر بأنني أبذل جهدي الأكبر في عملي
			15. انني في الواقع لا أعبأ لما يحدث لبعض الآخرين
			16. التعامل مع الناس بشكل مباشر يشكل ضغطاً كبيراً علي
			17. أستطيع وسهولة تهيئة الجو المناسب لأداء عملي على أكمل وجه
			18. أشعر بالانتهاج من خلال عملي وتعاملي مع العملاء
			19. حققت أشياء كثيرة جديرة بالتقدير في هذا العمل
			20. أشعر وكأنني على شفا هاوية بسبب عملي
			21. في عملي أتعامل الهدوء تام مع المشاكل الانفعالية
			22. أشعر أن العملاء يلوموني على بعض المشاكل التي يعانون منها