الارهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي

م.د. كاظم شنون كاظم
kazem.s@cois.uobaghdad.edu.iq
جامعة بغداد/ كلية العلوم الاسلامية

الملخص

كان هدف البحث التعرف على:

١) الارهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي.

٢) دلالة الفروق الاحصائية في الارهاق النفسي تبعاً لمتغير (الجنس- التخصص).

ولتحقيق أهداف البحث اعتمدت الباحثة ما يأتي:-

تبني وترجمة مقياس (Maslach and Jackson, 1984), طَّبق الباحث المقياس على عينة قوامها (٤٠٠) من اساتذة الجامعة وبواقع(١٤٠) ذكور و(٢٦٠) اناث للعام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ وكانت النتائج كما يأتي:

١-أن الاستاذ الجامعي لديه ارهاق نفسي.

٢-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الارهاق النفسي تبعا لمتغير (الجنس- التخصص)

٣-عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للتخصص.

وختم البحث بمناقشة النتائج وتقديم بعض التوصيات والمقترحات .

الكلمات المفتاحية: الارهاق النفسي، الاستاذ الجامعي.

Psychological exhaustion of the university professor

BHD: Kazem shanoon kazem

Ministry of Higher Education and Scientific Research, University of Baghdad, College of Islamic Sciences

Abstract

The aim of the research was to identify:

(1) Psychological exhaustion of the university professor.

(2) Significance of statistical differences in psychological fatigue according to the variable of sex - specialization). To achieve the objectives of the research, the researcher adopted the following:

Adopting and translating the (1984) Malach and Jackson scale. The researcher applied the scale to a sample of (400) university professors

with (140) males and (260) females for the academic year -2022. 2023 and the results were as follows:

1 - The university professor has psychological exhaustion.

2-There are statistically significant differences in psychological fatigue according to the variable of gender - specialization)

3- There are no statistically significant differences with regard to specialization.

The research concluded by discussing the results and presenting some recommendations and proposals.

Keywords: psychological exhaustion, university professor

الفصل الاول:

اولاً: مشكلة البحث:

يتعرض الاستاذ الجامعي إلى عدد لا متناهي من الضغوطات وتنوعها الناتجة عن سرعة التقدم التكنولوجي والتطورات والتغيرات التي تعم العالم من حروب ومجاعات, إذ أصبح يواجهها في شتى مجالات الحياة، وقد تشكل عبئاً كبيراً عليه في استنزاف طاقته وتعرضه للإضطرابات النفسية والأمراض والأحداث المريبة في التعامل مع الطلبة ورؤية معاناتهم، فيتأثرون نفسياً بما يرونه ويسمعونه, ويعد الإرهاق النفسي أحد نتائج تعرض أصحاب المهن المختلفة للضغوطات المستمرة وبخاصة مهنة التدريس، إذ يعد الإرهاق النفسي إستجابة سلبية للضغوط التي تقع على الاستاذ في عمله, إذ إن بعضهم يتعاملون مع الضغوطات في العمل بشكل إيجابي وأن آخرين لا يستطيعون ذلك (بني أحمد, ٢٠٠٧: ٤٢), ويمثل الإرهاق النفسي ردة فعل لظروف العمل غير المحتملة، والتي قد تؤدي الى إستنزاف الطاقة، ونقص الدافعية، وكثرة التغيب عن العمل، وعدم الإستقرار الوظيفي (الفرماوي وعبد الله, ٢٠٠٩: ١١), كذلك اكدت دراسة (ابو بوعافية, ٢٠١٨), الى وجود علاقة عكسية بين الارهاق النفسي وجودة الحياة(ابو بوعافية, ٢٠١٨: ١-٢٢), كذلك دراسة (جوادي, ٢٠٠٥) حيث توصلت الدراسة إلى أن الأستاذ الجامعي يعاني من ضغط نفسي وان أكثر المصادر إحداث للضغط النفسي هي كالتالي العلاقة . الزملاء، الحوافز، العلاقة . مع الإدارة العلاقة . مع الطلبة، الظروف الفيزيقية، و خصائص طبيعة العمل (جوادي, ٢٠٠٥، ١-٢٣).

ويرتبط الإرهاق النفسي والأعراض المصاحبة له بظاهرة أمراض العصر وهي الأمراض التي تصيب الأفراد نتيجة الأزمات النفسية المتتالية الناتجة عن ضغوط العمل التي تتسبب بالإرهاق الجسدي والعقلي والإنفعالي (الختاتنة ٢٠١٢، ٣٣), إذ إن الاساتذة الذين يعملون في الجامعات

يتعرضون الى ضغوط مهنية واجتماعية ونفسية في عملهم لما يتطلب منهم اليقظة, وفي حال شعورهم بعدم الدعم نفسياً، أو شعورهم بأن جهودهم في العمل غير مقدرة، يضعف شعورهم بالرضى والطمئنينة، فيترتب على ذلك آثار سلبية تنعكس على كفاءتهم وتوافقهم النفسي والمهني (عبدي، ٢٠١٤: ٤١) وهذا يعني أن الارهاق النفسي يعبر عن إصابة الفرد بالضعف والوهن أو بالجهد والإرهاق، ويصبح منهكاً بسبب الإفراط في استخدام الطاقة (حريش، والعزب، ٢٠٢٢،ص ١٥).

وتمثلت مشكلة البحث الحالي في ندرة البحث للأرهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي على حد علم الباحث, ولم يكن اختيار الباحث لمشكلة الدراسة الحالية مصادفةً إنما لشعوره بالحاجة الملحة لأجراء مثل هذه الدراسة على عينة من اساتذة الجامعة ونتيجة لكون الباحث طالب استاذ جامعي واتصاله باساتذة الجامعة لاحظ وجود صعوبات متكررة من قبلهم تتعلق بمشكلاتهم النفسية وعلاقاتهم الاجتماعية الامر الذي دفع الباحث الى تساؤلات فيما إذا كانت لدى الاستاذ الجامعي مشكلة في الارهاق النفسي وهل تؤثر على عمله, إذ قام بالإطلاع على ما كتب بالأدب النفسي والدراسات السابقة المتعلقة بالارهاق النفسي, ولم يجد الباحث دراسات تناولت هذا المتغير على نفس العينة, على أمل التعرف على مشكلات الاساتذة ولا سيما وأن السيطرة على الارهاق النفسي ضروري من أجل تنظيم الافكار والعواطف والسلوكيات ومن أجل تحقيق هذا الهدف سيحاول البحث الحالي الإجابة عن التساؤل الاتي.

هل يعاني الاستاذ الجامعي من الارهاق النفسي؟

ثانياً: اهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في علاقته الوثيقة بأهم العناصر التنظيمية ألا وهو العنصر البشري, إذ يرتبط بالاساتذة وخصائصهم وسلوكهم مما يعني تأثيره على نوعيتهم وأدائهم ومستوى طموحهم وبالتالي فإن التعرف على مفهوم الارهاق النفسي وأسبابه ومصادره وآثاره يساعد على احتوائه والسيطرة عليه وتوجيهه ضمن مستويات صحية معقولة ليتم تفادي سلبياته المحتملة من خلال تحفيز الأفراد إلى مزيد من الأداء (Eysenck, 2000,p696) وقد أشار (أبو زيد، ٢٠٠٢), إلى إن الارهاق النفسي يؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سببا في الأزمات والصراعات الأسرية ولهذا فإن الارهاق النفسي أثر سلبي لا يمكن إغفاله في أي مجتمع من المجتمعات (أبو زيد ، ٢٠٠٢ ،ص ٢٥٠), ولا يمكن أن يعيش الإنسان متكاملاً بذاته إذا كان المجتمع الذي يعيش فيه مفككا ومشتتاً (بالجين٢٠٠٣،ص ٥٣). كذلك يمثل الارهاق النفسي أعلى مستويات الضغوط النفسية، ومن ثم فانه يؤثر على علاقات الفرد المختلفة بما في ذلك علاقات الفرد الاجتماعية وتفاعله مع زملائه في العمل أو مع الأصدقاء والجيران بل يمتد إلى الأسرة بمن

فيها، فضلا عن إنه قد يفقد الفرد التواصل الوجداني مع الأخرين مما قد يكون سببا في اضطراب العلاقة الأسرية بل اضطراب الصحة النفسية للفرد (علي، ٢٠٠٨ ،ص ١٨), كذلك يعد حالة شعورية يمكن للفرد أن يتخلص منه بطريقة تدريجية وبمرور الزمن إذا توافرت أساليب العناية والتنشئة الاجتماعية الصحيحة، والعمل على تكوين مفهوم إيجابي للذات ، (كمال، ١٩٨٨،ص ٢٧٤).

وقد يمتد الأمر إلى أكثر من ذلك حيث أشار لانجلي (Langley, 2003) إلى أن الارهاق النفسي يؤدي إلى مجموعة من الأعراض النفسية الأخرى كالقلق وعدم الاتزان بل إن في أقصى حالاته قد يؤدي للانتحار، لذلك فالاستاذ الذي يتعرض للضغط النفسي ولا يتمكن من مواجهته في الوقت المناسب وبالطرق المناسبة قد يصاب بالتعب النفسي (Langle, 2003,p 108), كما اقترح ماسلاش وغولدبرغ (١٩٩٨، ٦٤)، الإرهاق, هو نوع من الاستجابة المطولة للضغوطات العاطفية والشخصية المزمنة في العمل, وإنها تجربة إجهاد فردية متأصلة في سياق العلاقات الاجتماعية المعقدة، وتتضمن تصور الأشخاص عن أنفسهم والآخرينو (1998,p 64 Maslach and Goldberg). كما ان الارهاق النفسي أثراً سلبياً واضحاً على الاستاذ الذي يعاني منه، فانه يتعدى إلى من يتعامل معه كما في تعامل الاستاذ مع الطالب حيث أكد هوي–جين (Hui–Jen, 2004), أن الارهاق النفسي يحدث نتيجة اضطراب بين طبيعة الشخص وطبيعة العمل الذي يعمل فيه و انه يؤدي إلى ضيق نفسي يظهر في شكل (قلق ، كآبة ، انخفاض الدافعية وزيادة نسبة التغيب وقلة الإنتاج), وأيضا يمتد إلى الطالب فيتأثر بسلوك الاستاذ المنهك بل قد يصل الأمر إلى تعرض ذلك الطالب للارهاق النفسي كنتيجة لسلوك الاستاذ المنهك واللامبالاة (Hui– Jen, 2004 ,p288) والارهاق النفسي أكثر تأثيرا من التعب الجسمي وهو يمكن أن يكون خطرا يهدد الكائن البشري فهو النذير بتعب الأعصاب الذي يسفر عن نقص يلحق بطاقة الجهاز العصبي المركزي (بيدس ، ١٩٨٦ : ١٠٩).

أذ يعد الإرهاق النفسي، أو استنزاف الموارد النفسية، واحدًا من أكثر المواقف المختلة وظيفيًا في بيئة العمل المعاصرة عالية الضغط قد يؤدي إلى نتائج سلبية على المستويين الفردي والتنظيمي (Sohl, et al, 2009,p 67) ..

وكثيرا ما يعاني الاستاذ من الارهاق النفسي إذا كان غير متوافق ومتكيف مع الإقران في العمل الذي يعمل فيه، وإذا كان هذا الاستاذ يتبنى قيما واتجاهات وأنماطاً لا ترضى عنها الأقران في العمل ولا توافق عليها فانه حتى إذا كان منشغلا معظم وقت العمل في عمله فانه قد يرهق عصبياً ونفسياً ويعانى من الارهاق النفسي، وقد يصاب الاستاذ بالارهاق النفسي إذا ما فرض عليه نظم ولوائح العمل الصارمة وأجبروا على أداء العمل بطريقة لا يرضون عنها ولديهم أفكار لتطوير هذا الأداء وهذا العمل ، ولكنهم لا يستطيعون ذلك لان عليهم إن يخضعوا أنفسهم

لقيود النظم واللوائح المفروضة في العمل فهم لم يرضوا عن عملهم ولا عن الأسلوب الذي يؤدى به وان ذلك يرهقهم عصبيا ونفسيا ويجعلهم يشعرون بالارهاق وبدون أدنى مجهود يبذل في العمل (المشعان ، ١٩٩٤ ،ص ١٢٧), كذلك الذين ينخرطون في العمل العاطفي قد يواجهون تنافرًا عاطفيًا، والذي يشير إلى التناقض بين المشاعر المحسوسة والمظاهرة Zapf, 2002,p). (111)

ويتوقف مدى تمتع الاستاذ بالصحة النفسية والجسمية على مدى تمكنه من استخدام كل طاقاته العقلية والجسمية لمواجهة المشكلات التي تواجهه وذلك باختياره الأسلوب الملائم الصحيح عند مواجهة المواقف المختلفة في الحياة (ظاهر، ١٩٨٧ : ١٢).

وفضلاً عن انتشار حالات الارهاق النفسي المتكررة لدى نسبة غير قليلة من اساتذة الجامعات وبالإضافة إلى تأثيره السلبي على التوافق النفسي والاجتماعي والمهني، لذا فأنه من الضروري تسليط الضوء على هذه الظاهرة وما لها من اثر سلبي إلى اقصى درجة ممكنة.

الأهمية النظرية:

تنبع أهمية الدراسة النظرية كونها من الدراسات الأولى عربياً (على حد علم الباحث) التي تشير الى الإرهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي، كما تكتسب أهميتها من أهمية الفئة المستهدفة في الدراسة وذلك للكشف عن حالتهم النفسية كون الحالة النفسية للأستاذ لها علاقة وثيقة بأدائهم الوظيفي وللدراسة الحالية أهمية خاصة بالمجتمع الاكاديمي كون موقع تطبيق الدراسة وعينتها من اساتذة الجامعات تتميز بأهمية خاصة وحساسة لكثرة الأحداث به وتنوعها مما يزيد العبء والأزمات على العاملين فيه, وتزداد الضرورة لدراسة الحالة النفسية للاستاذ، والتعرف على مستوى الإرهاق النفسي لديهم, ولذلك يسعى الباحث للبحث في الإرهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي.

الإهمية التطبيقية:

قد تفيد الدراسة الحالية الباحثين في دراسة الإرهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي مع متغيرات أخرى وفي مهن مختلفة، كما أنها ومن خلال نتائجها قد تسهم في تحسين أوضاع العمل لدى الاستاذ، والإنتباه إلى وضعهم النفسي.

ثالثا: اهداف البحث:

هدف البحث التعرف على:

١) الارهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي.

٢) دلالة الفروق الاحصائية في الارهاق النفسي تبعاً لمتغير (الجنس- التخصص).

فرضيات البحث:

لغرض تحقيق هدف البحث أعد الباحث الفرضيات الآتية :

١.يفترض وجود الارهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي.

٢. توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الارهاق النفسي الذي يعزى الى متغير الجنس (ذكور –إناث) والتخصص (علمي, انساني).

رابعاً: حدود البحث:

الحدود المكانية: جامعة بغداد.

الحدود الزمانية :العام الدراسي (٢٠٢٢/٢٠٢٣).

الحدود البشرية: اساتذة جامعة بغداد وللأقسام العلمية والانسانية.

خامساً:تحديد المصطلحات

يتحدد البحث الحالي بالمصطلح الاتي:-

الارهاق النفسي وعرفه كل من:

١-شيلي وتايلور, ٢٠٠٨ :

هو حالة من الاستنزاف الانفعالي بسبب تعرض الفرد لمجموعة من الضغوط ولفترة طويلة، مما يؤثر وبشكل سلبي على كل من الجوانب النفسية والفسيولوجية والعقلية والاجتماعية للفرد (شيلي وتايلور ٢٠٠٨،ص ٢١).

٢- Barnhirt ,1984 :

بأنه الوهن الذي سببه العمل المستمر طويلا أو التوتر) (Barnhart, 1984, p75).

٣-النجار ،١٩٩٤ :

بأنه رد فعل الشخص للإحباطات والتوترات التي تنشأ سبب أعباء ومتطلبات العمل الوظيفي المحبط ، خاصة عندما لا يتمكن الفرد من التعامل تلك التوترات بصورة تخفف من عدم الشعور بالارتياح لديه (النجار ، ١٩٩٤،ص ٩).

٤-Maslach and Jackson, 1984

بأنه بردود الأفعال التي يبديها الإفراد نتيجة تعرضهم العوامل بيئية أو ذاتية تجعلهم جميعاً أو تجعل بعضاً منهم عاجزين عن تحقيق التكيف معها أو مع البيئة الموجودة فيها بسبب قلة توافق قدراته العقلية ومطابقتها لمتطلبات البيئة التي يعمل فيها (Maslach and Jackson,1984,p21)

التعريف الاجرائي: الدرجة التي يحصل عليها الطالب على تعريف ومقياس Maslach and Jackson, 1984 وقد تبني الباحث نموذج شيرنس (Cherniss) للأرهاق النفسي.

الفصل الثاني:

مفهوم الارهاق النفسي:

نشأ مفهوم الإرهاق النفسي لأول مرة على يد فرويدنبرجر (Freuden berger,1974)، واستعمل المصطلح للإشارة الى الإستجابات الجسمية والإنفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية والذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة, إذ أوضح(Pines&Keinan,2005), أن الإرهاق النفسي يشير الى فقدان الإهتمام بالأفراد الموجودين في محيط العمل للمهن الإنسانية، حيث يشعر الفرد بإرهاق جسدي وعاطفي يجعله يفقد الإحساس بالإنجاز ويفقد تعاطفه نحو زملائه والآخري ,(Pines&Keinan 2005, p43), وأنه يعمل كوسيط جزئي في العلاقة بين الضغوطات والضغوط الوظيفية وكذلك بين الحدود والتوترات المكانية والتكنولوجية بين العمل والمنزل (Gelderen et al, 2007:p 65), كذلك أنه حالة من الإنهاك والاستنزاف البدني والانفعالي نتيجة التعرض المستمر للضغوط العالية (علي عسكر، ٢٠٠٠،ص ١٢٢).

وتعد مهنة التدريس أحد المهن الإنسانية ذات المتطلبات العديدة والمهام المتنوعة حيث يتفانى الاساتذة في تقديم المساعدة، وتعتبر مهنة التدريس بحد ذاتها مصدر أساسياً للضغط، نتيجة الضغوط الإنفعالية والعاطفية من خلال تعامل الاستاذ مع الطالب، ونتيجة لاستمرار الضغوط وتراكمها يصاب الاستاذ الجامعي بالإرهاق النفسي، الذي إعتبرته ماسلاش ظاهرة خطيرة تصيب

أصحاب المهن وتسبب لهم القصور والعجز في تلبية متطلبات العمل بالمستوى المطلوب (أبو العمرين، ٢٠٠٨،ص ٢٢).

أبعاد الإرهاق النفسي

١- الإرهاق العاطفي (Eshration Exmotion)

يظهر لدى العاملين في المهن الإنسانية الشعور بالتعب والإرهاق العاطفي نتيجة تعرضهم لعدد لا متناهي من العواطف في أثناء عملهم من مشاعر الفرح أو الحزن أو التوتر.

٢- تبلد المشاعر (Dehumanization): ويقصد بها أن العاملين في المهن الإنسانية يكونون إتجاهات سلبية نحو المستفيدين من الخدمة.

٣- نقص الشعور بالانجاز ويتمثل في ميلهم الى تقييم أنفسهم سلباً والإحساس بعدم الفاعلية أمام الآخرين (الخالد، والبراوي، ٢٠١٣: ٨٩).

النماذج المفسرة للإرهاق النفسي كما ذكرها ،يوغرطة، ٢٠١٠:

١- نموذج شيرنس (Cherniss):

والذي يوضح عدداً من أبعاد الإرهاق النفس وخصائصه ومؤشراته، ويوضح النموذج أنه كلما زادت صدمة الواقع وزاد التعرض للضغط كلما زاد الإرهاق النفسي، كما أن الأشخاص الذين لديهم درجات عالية من الإرهاق النفسي هم الذين يتلقون مساندة إجتماعية ضعيفة، كما يوضح النموذج أن العلاقة قد تكون ضعيفة بين العوامل الديمغرافية مثل العمر، والجنس وسنوات الخبرة والإرهاق النفسي.

٢- نموذج العلاقات البنائية :

يقدم هذا النموذج وصفاً للعلاقات المتبادلة بين أبعاد الإرهاق الوظيفي والإنجاز، ومشاعر الإجهاد وتأثير كل منهما بالآخر، فيرى أن بعد الإنجاز يؤثر على الإجهاد الإنفعالي، أي كلما ارتفع الإنجاز عند الفرد قل إحساسه بالإجهاد وكذلك إحساسه بتبلد المشاعر.

٣- نموذج ليتر (Leiter):

يوضح من خلاله أن ابعاد الإرهاق النفسي يؤثر بعضها البعض من خلال تطورها عبر الوقت، وأن الأبعاد تختلف علاقتها بالظروف المحيطة والعوامل الفردية.

٤-نموذج زملة التكيف العام عند سيلي (Seyle):

وهنا يؤكد هذا النموذج أن التعرض المستمر للإرهاق النفسي يترتب عليه تأثيرات سلبية على حياة الفرد، ويفرض عليه متطلبات فيسيولوجية واجتماعية ونفسية، ومحاولة الفرد لحشد طاقاته لمواجهة هذه الإرهاقات إذ تؤدي به إلى أمراض نفس فسيولوجية.

الفصل الثالث: منهج البحث واجراءاته

اجراءات البحث:

يتضمن الفصل الثالث الطريقة والإجراءات التي استخدمت في الدراسة، وهي التعريف بمنهج الدراسة ومجتمع الدراسة وعينتها والأدات المستخدمة فيها، وإجراءات تطبيقها، كما يتضمن عرض الطريقة الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات ومعالجتها.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي الإرتباطي في الدراسة الحالية الملائمة الطبيعة الدراسة وأغراضها، وذلك بهدف التعرف على الإرهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي ولتحقيق ذلك تم إستخدام مقياس الإرهاق النفسي.

مجتمع الدراسة**Research Population**

تكون مجتمع الدراسة من اساتذة الجامعة من جامعة بغداد وللتخصص العلمي والانساني البالغ ولكلا الجنسين إذ بلغ مجموع كليات جامعة بغداد (٢٤) كلية وللتخصص العلمي والانساني

عينة الدراسية**Research Sample** :

بعد تحديد مجتمع البحث الذي يعمل في كليات جامعة بغداد البالغة (٢٤) كلية اختير منها عشر كليات ذات تخصص مختلف وبالطريقة الطبقية العشوائية ومن هذه الكليات اختيرت عينة الاساتذة وبالطريقة ذاتها, إذ بلغت العينة (٤٠٠) استاذ واستاذه وكما موضح في الجدول (١) .

جدول رقم (١)عينة البحث من اساتذة جامعة بغداد

ت	الكليات	العدد
١	**التربة الرياضية للبنات**	٤٠
٢	**كلية الصيدلة**	٤٠
٣	**كلية الهندسة**	٤٠
٤	**العلوم الاسلامية**	٤٠
٥	**كلية الاداب**	٤٠
٦	**كلية التربية**	٤٠
٧	**كلية اللغات**	٤٠
	كلية العلوم للبنات	٤٠
	كلية الفنون الجميلة	٤٠
	كلية التربية ابن الهيثم	٤٠
المجموع		٤٠٠

أدوات البحث **Research Instruments**:

أولا: مقياس الإرهاق النفسي:

تم إستخدام مقياس الإرهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي المعد من قبل الباحث بالإعتماد على مقياس (Maslach and Jackson, 1984)، للأحتراق النفسي, إذ قام الباحث بالتعديل على بعض فقراته بما يتناسب مع الدراسة الحالية، وتم توزيع الفقرات على أبعاده التالية (الإرهاق العاطفي, تبلد المشاعر، نقص الشعور بالإنجاز)، لتقييم الإرهاق النفسي لدى الاستاذ الجامعي في جامعة بغداد.

- صدق الترجمة **Translation Vallidity**:

قام الباحث بترجمة عبارات المقياس من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية, بعد ذلك تم عرضه على خبير اللغة الانكليزية لمراجعته والتأكد من مطابقت النسخة العربية والانكليزية معاً لمعاني العربية والانكليزية ثم عرضه على خبير اللغة العربية لتحديد سلامة التكوين اللغوي لعبارات المقياس التحليل المنطقي للفقرات:

تم تقديم المقياس للعديد من المحكمين لتقييم مدى ملاءمة الفقرات لقياس الغرض الذي صمم من أجله ، إذ تم عرض على (١٠) من المحكمين في جامعة بغداد, وفي ضوء ملاحظاتهم، تم تغيير بعض الصياغة ولم يتم حذف فقرات المقياس الأصلي ، وبالتالي تم تطبيق المقياس و كما هو موضح في الجدول (٢).

جدول رقم (٢) صلاحية فقرات مقياس الارهاق النفسي

ارقام الفقرات	استجابات المحكمين			مربع كاي	مستوى الدلالة
	موافقون	غير موافقين	النسبة %		
٢,٣,٦,٨,٩,١٠,١٣,١ ,٥,١٦,١٧,١٨,١٩,٢٠	١٠	صفر	١٠٠	١٤	دالة
٧,١١,١,٤,٢١,٢٢	٩	١	٩٢,٨٥	١١,٢٦٧	دالة
,٥,١٢,١٤	١	٢	٨٥,٧١	٨,٠٦٦	دالة

التحليل الاحصائي للفقرات:

تمييز الفقرات

تم ترتيب الدرجات التي حصل عليها افراد العينة من اجاباتهم عن مقياس الارهاق النفسي بترتيب تصاعدي وبنسبة (٢٧%) للمجموعة العليا, وبنسبة (٢٧%) تسمى المجموعة الدنيا, إذ بلغ افراد العينة (١٠٨), إذ بلغ مجموع الكلي للاستمارات (٢١٦), وكانت القيمة الجدولية (١.٩٦) عند مستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية(٢١٤) وجدول (٣) يوضح ذالك.

جدول رقم (٣) معامل القوة التمييزية لفقرات مقياس الارهاق النفسي

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية		
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية	الدالة
١	٤,٧٨	١,٥٤٣	٣,٦٧	١,٣٢١	٦,٧٩٦	١,٩٦	دالة
٢	٤,٦٤	١,٩٨٧	٣,٨٥	١,١٢٣	٤,٩٧٧		دالة
٣	٤,١٠	١,٥٤٣	٢,٠٤	١,٢٣٤	٤,٥٤٨		دالة
٤	٢,٧٥	١,٦٥٤	٣,٩٤	١,٥٤٣	٥,٦٨٧		دالة
٥	٣,٥١	,٩٥٢	٢,٦٥	١,٤٣٢	٤,٣٦٦		دالة
٦	٣,١٢	١,٤٣٢	٢,٤١	١,٦٥٤	٥,٨٦٤		دالة
٧	٤,٦٣	١,٥٤٣	٣,٥٧	١,٣٤٥	٤,٢٣١		دالة
٨	٣,٤٨	١٩٨٧	٣,١٣	١,٥٤٣	٣,٩٦٩		دالة
٩	٣,٤٦	١,٤١٠	٢,٥٨	١,٢٧٦	٤,٨٠٦		دالة
١٠	٣,٨٩	١,٢٦٣	٢,٨٥	١,٢٢١	٦,١٣٤	١,٩٦	دالة
١١	٤,٢١	١,٢٠٨	٢,٩٤	١,٣٢٧	٧,٣٩٩		دالة
١٢	٣,٦٠	١,٣٦٠	٢,٦٣	١,١٠٧	٥,٧٦١		دالة

١٣	٣,١٧	١,١٤٠	١,٠٨٠	١,٠٨٠	٧,٥٣٦		دالة
١٤	٤,٦٥	,٦٤٦	١,١٧٦	١,١٧٦	١٢,٩١٠		دالة
١٥	٣,٣٨	١,٢٥٨	١,٣١٤	١,٤١٣	٧,٢٤٧		دالة
١٦	٤,٤٦	,٧٥٤	١,٢١٨	١,٢١٨	١٤,٦٤٥		دالة
١٧	٤,٥٥	,٧٠٢	١,١٨٤	١,١٨٤	١٦,٢٢٢		دالة
١٨	٤,١٢	١,٠٣٠	١,٢٤٤	١,٢٤٤	٩,٧١١		دالة
١٩	٣,٦٦٠	٠,٧٩٨	٢,٧٦٠	١,٠٧٩	٤,٧٤٠		دالة
٢٠	٣,٤٠٠	٠,٩٢٥	٢,٥٠٠	٠,٩٣١	٤,٨٤٦	١,٩٦	دالة
٢١	٣,٤٦٠	٠,٨١٣	٢,٩٠٠	١,٠٣٥	٣,٠٠٨		دالة
٢٢	٤,٢٢٠	٠,٧٨٩	٣,٣٠٠	١,١٤٧	٤,٦٧٠		دالة

صدق الفقرة:

حساب ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

سيجد الباحث العلاقة بين درجة كل فقرة من الاختبار والدرجة الاجمالية, واذا كان معامل الارتباط منخفض فسيحاول الباحث ازالة الفقرة مع الاخذ في الاعتبار ان الفقرة لا تقيس الظاهرة المقاسة والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول رقم (٤) قيم معامل ارتباط بالدرجة الكلية لمقياس الارهاق النفسي

	المجال	عدد الفقرات	ارقام الفقرات	معامل الارتباط
١	الارهاق العاطفي	٩	١	,٣٠٥
			٢	,١٠٨
			٣	,٢٥٦
			٤	,١٩٤
			٥	,٢٣٥
			٦	,١٩٩
			٧	٠,٥٠٩
			٨	,٣٠٠
			٩	,١٢١
٢	تلبد المشاعر	٥	١٠	,٢٤٢
			١١	,٢٧١
			١٢	,٣٢١
			١٣	,٢٩٣
			١٤	٠,٥٥١
٣	نقص الشعور	٨	١٥	,٣٨١

	بالانجاز		١٦	,٥٨٦
			١٧	,٣٦٢
			١٨	,٦٥٣
			١٩	,٦٨٤
			٢٠	,٥٣١
			٢١	٠,٦٠٩
			٢٢	٠,٥٨٧

الصدق: **Validity :**

اولاً:الصدق الظاهري Face Valodity:

تم إستخراج مؤشرات الصدق الظاهري لمقياس الإرهاق النفسي في هذه الدراسة من خلال عرضه في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين ممن يحملون درجة الدكتوراة، إذ بلغ عددهم (١٠) محكمين من أساتذة جامعة بغداد، وتألف المقياس بصورته الأولية من (٢٢) فقرة، وطلب من المحكمين إبداء رأيهم في هذه الفقرات من حيث صياغتها وملائمتها للعنوان، ولطبيعة المفحوصين وغايات الدراسة، أو إجراء تعديل على بعض الفقرات وإضافة بعض الفقرات او رفضها إذا كانت مكررة او غير مناسبة, وتم الأخذ برأي المحكمين لبيان صلاحية الفقرة وملائمتها، لتبقى ضمن المقياس او عدم وضوحها وتعديلها او تغيير صياغتها، وبلغت نسبة الإتفاق على صلاحية الفقرات بين المحكمين (٨٠%) ، حيث تم إجراء بعض التعديلات للوصول الى صورته النهائية لغايات الدراسة الحالية في الصياغة اللغوية والتعديل على بعض الأبعاد حيث بقي عدد الفقرات ٢٢ لكن بتعديل بعض الفقرات التي اتفق المحكمون على تعديلها، وقد توزعت فقرات المقياس بصورته النهائية على الأبعاد كما يلي: الإجهاد النفسي (١،٢،٣،٤،٥،٦،٧،٨،٩)، تبلد المشاعر (١٠،١٤،١٣،١٢،١١)، نقص الشعور بالإنجاز (٢٢، ٢١، ٢٠،١٩، ١٨،١٧،١٦،١٥).

ثانياً: صدق البناء Construct Validity:

تم التاكد من هذا الصدق في البحث الحالي من خلال القوة التمييزية والاتساق الداخلي اللذان تم ذكرهم سابقاً.

ثبات المقياس **Scale Reliability:**

تم إستخراج معاملات ثبات مقياس الإرهاق النفسي بطريقتان هما :

– **طريقة إعادة الإختبار (Test Retest):** تم تطبيق مقياس الإرهاق النفسي بصورته النهائية على عينة الدراسة الإستطلاعية المكونة من (٦٠) استاذ واستاذة والمستمدة من مجتمع الدراسة الأصلي، وتم تطبيق المقياس على العينة المذكورة مرة اخرى بعد مرور اسبوعين على التطبيق الأول، وتم حساب ثبات(الإختبار – إعادة الإختبار [Test–Retest]) بين درجات المفحوصين

في مرتي التطبيق, ووجد ان قيمة معامل الثبات للقائمة الكلية لمقياس الإرهاق النفسي بإستخدام معادلة بيرسون بلغت (٠.٨٧٠) وتعد هذه القيمة لثبات المقياس مقبولة لغايات تحقيق اهداف الدراسة.

-**الإتساق الداخلي (كرونباخ ألفا):** أستخدم لحساب ثبات مقياس الإرهاق النفسي عن طريق إستخراج الإتساق الداخلي بإستخدام كرونباخ ألفا، حيث تم حساب الإتساق الداخلي لفقرات المقياس، وبلغ كرونباخ ألفا (٠.٩١٦), وبذلك تكون اداة الدراسة صادقة وثابتة وقابلة للتطبيق لغايات الدراسة الحالية والجدول ( ) يوضح ذلك.

المقياس بالصيغة النهائية: بعد التأكد من ثبات وصدق فقرات مقياس الارهاق النفسي, اصبح المقياس مكون من(٢٢) مقسمة على ثلاث مجالات, الاول بواقع(٩) فقرات والثاني (٥) فقرات, والثالث (٨) فقرات, وقد كانت بدائل الإجابة (تنطبق عليّ دائماً, تنطبق عليّ كثيراً, تنطبق عليّ احياناً, تنطبق عليّ نادراً, لاتنطبق عليّ أبداً).

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الهدف الاول: التعرف على الارهاق النفس لدى الاستاذ الجامعي.

اظهرت نتائج بوجود دلالة احصائية بالنسبة للارهاق النفسي.

إذ بلغ المتوسط الحسابي (٧٨,٢٣٥) والانحراف معياري(٩,٠٦٥) وهو اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٦٦), وان القيمة التائية المحسوبة هي اكبر من الجدولية البالغة (١,٩٦), إذ يعاني الاستاذ الجامعة من الارهاق النفسي وكما مبين في الجدول (٥).

جدول رقم (٥) مقياس الارهاق النفسي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
٤٠٠	٧٨,٢٣٥	٩,٠٦٥	٦٦	٢٦.٩٩٣	١,٩٦	دالة

ويعزى ذلك بان الارهاق النفسي يرتبط بظاهرة أمراض العصر وهي الأمراض التي تصيب الأفراد نتيجة الأزمات النفسية المتتالية الناتجة عن ضغوط العمل التي تتسبب بالإرهاق الجسدي والعقلي والإنفعالي, إذ إن الاساتذة الذين يعملون في الجامعات يتعرضون الى ضغوط مهنية واجتماعية ونفسية في عملهم لما يتطلب منهم اليقظة, وفي حال شعورهم بعدم الدعم نفسياً، أو شعورهم بأن جهودهم في العمل غير مقدرة، يضعف شعورهم بالرضى والطمأنينة، فيترتب على ذلك آثار سلبية تنعكس على كفاءتهم وتوافقهم النفسي والمهني, وقد يمتد الأمر إلى أكثر من ذلك, إذ انه يؤدي إلى مجموعة من الأعراض النفسية الأخرى كالقلق وعدم الاتزان بل إن في أقصى حالاته قد يؤدي للانتحار، لذلك فالاستاذ الذي يتعرض للضغط النفسي ولا يتمكن من مواجهته في الوقت المناسب وبالطرق المناسبة قد يصاب بالارهاق النفسي

الهدف الثاني: دلالة الفروق الاحصائية للإرهاق النفسي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص.

اظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة احصائية لدى اساتذة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس, ولصالح الاناث.

لتحقيق هذا الهدف استخرج الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيري الجنس (ذكر, أنثى) والتخصص (انساني, علمي), والجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)الاوساط الحسابية والانحراف المعياري للجنس والتخصص, لمقياس الارهاق النفسي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
الجنس	١٣٦,٣٦٩	١	١٣٦,٣٦٩	٤,٨١٣	٣,٨٤	دالة
التخصص	١,٦٦٢	١	١,٦٦٢	,٠٥٨		غير دالة
الجنس* التخصص	٦٥,٧٦٠	١	٦٥,٧٦٠	٢,٣٢١		غير دالة
الخطأ	١١٢١٨,١٢١	٣٩٦	٢٨,٣٢٩			
الكلي	١١٤١٧,٧٥٠	٣٩٩				

يعزو الباحث ذلك إلى طبيعة البناء الثقافي للمجتمع العراقي، وإن الفروق التي ظهرت بين الجنسين في البحث الحالية إنما هي تدل على اختلاف الظروف النفسية والاجتماعية والمهنية لهما أحيانا ، ولكن الفروق الملاحظة كانت لصالح الأستاذات الجامعيات ويعود ذلك ان الإناث أكثر عرضة للإجهاد النفسي من الذكور وذلك لأن دورهن تتعدد بين العمل والأسرة والضغط الممارس من طرف المجتمع على فئة الإناث وفي نفس الوقت سعيهن لتحقيق ذواتهن مهنيا وان هناك فروق جسمية وفسيولوجية ونفسية واجتماعية بين الذكور والإناث وتتضح الفروق بين الجنسين في الوظائف العقلية مثل القدرة اللفظية والحسابية وحل المشكلات والتحصيل ونمط الشخصية مثل العدوان الخضوع، التبعية والتوافق الانفعالي والأعمال والأهداف وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على اختلاف استجابة الإناث عن الذكور أمام المثيرات الموجودة في بيئة العمل صراع أو ضغط مهني) وكيفية إدراك الحلول المناسبة لها وان أساليب المواجهة التي يستعملها كلا من الجنسين في مواجهة المشاكل اليومية بان الرجل يقوم بأفعال مباشرة في مواجهة المشاكل في حين أن المرأة تستخدم استراتيجيات سلبية تتضمن التشتت والتنفيس وتسعى للمساندة الاجتماعية من الآخرين, كذلك اكدت النتائج على عدم وجود فروق دالة احصائياً في التخصص الدراسي, إذ تعزو الباحثة هذه النتيجة ان الاساتذة لديهم دوافع تحرك سلوكهم نحو اهداف مستقبلية وانهم يعيشون نفس الاوضاع المجتمعية ويعبرون عن مشاعرهم بشكل كبير.

الاستنتاجات: Conclusio

١- تشير النتائج الى وجود ارهاق نفسي لدى الاستاذ الجامعي.

٢- اظهرت النتائج بوجود فروق بين الجنس بالنسبة للارهاق النفسي, وهذه الفروق ترجع الى اختلاف تنشئتهم الاجتماعية والفروق الفردية وعدم وجود فروق في التخصص

التوصيات: Recommendations

على ضوء النتائج التي توصل إليها في الدراسة الحالية سنقوم بتقديم بعض التوصيات منها:

١-إجراء المزيد من دراسات بهدف تحديد مصادر متنوعة للارهاق النفسي النفسي لدى الأستاذ الجامعي .

٢- تهيئة جو مناسب و مريح للعمل داخل الجامعة.

٣- تخفيف الأعباء الموكلة إليه.

٤- توفر كل الشروط الخاصة بالعوامل المادية التي من شانها أن تحد من الارهاق النفسي لديه.

المقترحات:

١- دراسة الارهاق النفسي و علاقته بالأمراض السيكوسوماتية لدى الأستاذ الجامعي.

٢-الارهاق النفسي لدى الموظفين الإداريين بالجامعة.

٣- مصادر الارهاق النفسي لدى الاستاذ بالجامعة و علاقتها بالصحة النفسية.

المصادر :REFERENCES

المراجع العربية

١- ابو العمرين، إبتسام (٢٠٠٨)، **مستوى الصحة النفسية للعاملين في مهنة التمريض في المستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وعلاقتها بمستوى آدائهم**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الاسلامية في غزة.

٢- ابو زيد ، خضر مخيمر (٢٠٠٢)، **الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات**، مجلة كلية التربية ، جامعة دمشق المجلد (١٢)، العدد (٢).

٣- بوعافية، نبيلة (٢٠١٨)، **الإرهاق النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى العاملين بالمناوبة الليلية في مصلحة الإستعجالات الطبية** ، مجلة جيل للبحث العلمي، المجلد (٣٨) ، العدد(١).

٤- بيدس، اميل خليل (١٩٨٦) ، **دليل الأمراض النفسية والبدنية** ، طابعة الاولى ، دار الافاق الجديدة ، بيروت.

٥- حريش لطف، والعزب، عباس (٢٠٢٢) ، **الاحتراق النفسي لدى الممرضين في المستشفيات الحكومية بأمانة العاصمة**، الآداب للدراسات النفسية والتربوية ، مجلة كلية الآداب، جامعة ذمار، العدد (١٤),https://jperc.uobaghdad.edu.iq /.

٦- جوادي، يوسف السنة الجامعية (٢٠٠٥)، **مصادر ومستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي** مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس التنظيمي وتنمية الموارد البشرية جامعة منتوري، قسنطينة.

٧- الخالد، جاجان ، والبراوي، رشيد (٢٠١٣)، **الإرهاق النفسي لدى المرأة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية، المركز الجامعي ، عمان .

٨- شيلي تايلور (٢٠٠٨): **علم النفس الصحي** ، ترجمة وسام درويش، فوزي طعمية ، دار الحامد ، الاردن .

٩- عبدي، ابتسام (٢٠١٤): **الإرهاق النفسي لدى الممرضين والعمل الليلي** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية العلوم الإنسانية، جامعة العربي بن مهيدي.

١٠-علي عسكر (٢٠٠٠) ، **الضغوط وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتروالقلق**،ط٢، دار الفكر الحديث ، الكويت, https://alustath.uobaghdad.edu.iq/.

١١-على حسام محمود زكي (٢٠٠٨) ،**الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمى الفئات الخاصة بمحافظة المنيا** . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة المنيا ، جمهورية مصر العربية .

١٢-عرعار, سمية (٢٠١٤)، **الالتزام بالسلوك الاخلاقي وقاية من الامراض النفسية** ،مجلة دراسات, جامعة عمار ثليجي بالاغواط) https://alustath.uobaghdad.edu.iq/index.php/UJIRCO/index

١٣-الفرماوي، حمدي وعبد الله رضا (٢٠٠٩)، **الضغوط النفسية في مجال العمل للحصول على السعادة** ، رسالة ماجستير غير منشورة ، المجلس العربي للاختصاصات الصحية. جامعة الاسكندرية . جمهورية مصر العربية .

١٤-المشعان ، عويد سلطان (١٩٩٤)، **علم النفس الصناعي** ، الطبعة الأولى ، مكتبة الفلاح للنشر والطباعة ، الإمارات العربية المتحدة

١٥-النجار، احمد عبد العزيز (١٩٩٤)، **الإجهاد النفسي وضغوط العمل**، مركز البحوث والدراسات الأمنية والاجتماعية ، الطبعة الأولى.

١٦-الكبيسي، كامل ثامر (٢٠٠١)، **العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الإحصائي لفقرات المقاييس النفسية**، مجلة الأستاذ، العدد (٢٥)، جامعة بغداد، كلية التربية/ أبن رشد. https://alustath.uobaghdad.edu.iq/index.php/UJIRCO.

١٧-كمال علي (١٩٨٨)، **النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها**، مطابع جامعة بغداد, https://nasaqiraq.com/22-2/.

١٨-يني أحمد أحمد (٢٠٠٧)، **الإرهاق النفسي والمناخ التنظيمي في المدارس** ، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان

١٩-ولا يمكن أن يعيش الإنسان متكاملاً بذاته إذا كان المجتمع الذي يعيش فيه مفككا ومشتتاً (بالجين٢٠٠٣ص٥٣)

https://alustath.uobaghdad.edu.iq/index.php/UJIRCO/index

٢٠-يوغرطة، فاسي (٢٠١٠)، **الإرهاق النفسي لدى الطاقم الطبي العامل بالمصحة** ،جرير للنشر والتوزيع ، الجزائر.

المراجع الاجنبية :

1- Barnhart, C. L. & Barnhart, R. K. (1984) : **The World book Dictionary**, London.

1- B. van Geldere*n*, et al. *(2007):* **Psychological strain and emotional labor among police-officers**: A diary study Journal of Vocational Behavior https://doi.org/10.1016/j.jvb.2009.06.005.

2- D. Zapf (2002), Emotion work and psychological well-being. A review of the literature and some conceptual considerations Human Resource Management Review, https://doi.org/10.1016/j.jvb.2007.09.001

3- Eysenck , W.(2000),**Psychology: A students Handbook.UK**: Psychology Press

4- Hui-Jen, y.(2004),**Factors affecting student bunout and academic achievement in multiple enrollment programs in taiwan s technical – vocational colleges** . International journal of Educational Development

5- Langle , A.(2003) , **Burnout –Existential meaning and possibilities of prevention** European psychotherapy ,4(1).

6- Maslach, C and Jackson, S(1984), **Burnout in organizational settings In Applied** Social Psychology Annual, 5(2).

7- Maslach, C., and J. Goldberg.(1998), **Prevention of burnout: New perspectives**. Applied & Preventive Psychology 7: https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0158037X.2010.515572.

8- S.J. *Sohl* et al. (2009), **Refining the conceptualization of an important future-oriented self-regulatory behavior**: Proactive coping Personality and Individual Differences, https://doi.org/10.1016/j.appdev.2023.101561.

ترجمة المراجع العربية

a. Abu Al-Omrain, Ibtisam (2008), The level of mental health of nursing professionals in government hospitals in the Gaza governorates and its relationship to their level of performance. Unpublished master's thesis, Faculty of Education, Islamic University of Gaza.

b. Abu Zaid, Khader Mukhaimer (2002), psychological burnout among a sample of secondary education teachers and its relationship to some variables, Journal of the College of Education, University of Damascus, Volume (12), Issue (2).

c. Bouafia, Nabila (2018), Psychological fatigue and its relationship to the quality of life among night shift workers in the emergency medical service, Jill Journal of Scientific Research, Volume (38), Issue (1).

d. Beidas, Emile Khalil (1986), Manual of Mental and Physical Illnesses, First Printer, New Horizons House, Beirut.

e. Harish Lutf, and Al-Azab, Abbas (2022), Psychological Burnout Among Nurses in Government Hospitals in Amanat Al-Asimah, Al-Adab for Psychological and Educational Studies, Journal of the College of Arts, Dhamar University, Issue (14), https://jperc.uobaghdad.edu.iq /.

f. Djawadi, Youssef Al-Sunna Al-Jami'i (2005), Sources and levels of psychological stress among university professors, a supplementary note for obtaining a master's degree in organizational psychology and human resources development, Mentouri University, Constantine.

g. Al-Khalid, Jagan, and Al-Barawi, Rashid (2013), Psychological Burnout among Women, unpublished master's thesis, College of Education, University Center, Amman.

h. Shelley Taylor (2008): Health Psychology, translated by Wissam Darwish, Fawzi Tamiya, Dar Al-Hamid, Jordan.

i. Abdi, Ibtisam (2014): Psychological exhaustion among nurses and night work, unpublished master's thesis, Faculty of Human Sciences, Larbi Ben M'hidi University.

j. Ali Askar (2000), Pressures and Methods of Confronting them, Mental and Physical Health in the Age of Stress and Anxiety, 2nd edition, Dar Al-Fikr Al-Hadith, Kuwait, https://alustath.uobaghdad.edu.iq/.

k. Ali Hossam Mahmoud Zaki (2008), psychological exhaustion and its relationship to marital compatibility and some demographic variables among a sample of special group teachers in Minya Governorate. Unpublished master's thesis, Faculty of Education, Minya University, Arab Republic of Egypt.

l. Arar, Somaya (2014), Commitment to Ethical Behavior is a Prevention of Mental Illness, Dirasat Journal, Ammar Theliji University in Laghouat) https://alustath.uobaghdad.edu.iq/index.php/UJIRCO/index

m. Al-Faramawi, Hamdi and Abdullah Reda (2009), Psychological pressures in the field of work to achieve happiness, unpublished master's thesis, Arab Board for Health Specializations. Alexandria University . The Egyptian Arabic Republic .

n. 14- Al-Mishaan, Awaid Sultan (1994), Industrial Psychology, first edition, Al-Falah Publishing and Printing Library, United Arab Emirates

o. Al-Najjar, Ahmed Abdel Aziz (1994), Psychological Stress and Work Pressures, Center for Security and Social Research and Studies, first edition.

p. Al-Kubaisi, Kamel Thamer (2001), the relationship between logical analysis and statistical analysis of psychological scale items, Al-Ustad Magazine, Issue (25), University of Baghdad, College of Education/Ibn Rushd. https://alustath.uobaghdad.edu.iq/index.php/UJIRCO.

q. Kamal Ali (1988), The Soul, Its Emotions, Diseases, and Treatment, Baghdad University Press, https://nasaqiraq.com/22-2/.

r. Yeni Ahmed Ahmed (2007), Psychological Burnout and Organizational Climate in Schools, Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution, Amman. 18- Yeni Ahmed Ahmed (2007), Psychological Burnout and Organizational Climate in Schools, Dar Al-Hamid for Publishing and Distribution, Amman.

s. It is not possible for a person to live as an integrated person if the society in which he lives is fragmented and dispersed (Balgin 2003, p. 53) https://alustath.uobaghdad.edu.iq/index.php/UJIRCO/index

t. Yugurtha, Fasi (2010), psychological exhaustion among the medical staff working in the clinic, Jarir Publishing and Distribution, Algeria.