

## الإنهاك النفسي وعلاقته بأسكات الذات لدى موظفات الجامعة

أ. م. د. تهاني أنور اسماعيل

كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة البصرة

الكلمات المفتاحية: الإنهاك النفسي. أسكات الذات. موظفات الجامعة

## الملخص:

هدف البحث الحالي التعرف على طبيعة العلاقة بين الإنهاك النفسي وإسكات الذات لدى موظفات جامعة البصرة، لما لهذين المتغيرين من أثر مباشر في الأداء المهني والصحة النفسية. تكونت العينة من (100) موظفة اختيرن بطريقة عشوائية، واستُخدم مقياسان تم التحقق من صدقهما وثباتهما: مقياس الإنهاك النفسي (22 فقرة) بمدى ثبات (0.83) ومقياس إسكات الذات (18 فقرة) بمدى ثبات (0.81). أظهرت النتائج أن مستوى الإنهاك النفسي كان متوسطاً يميل إلى الارتفاع، مما يعكس تعرض الموظفات لضغوط مهنية وانفعالية متكررة. كما تبين أن مستوى إسكات الذات كان متوسطاً، ما يدل على وجود ميل نسبي لدى بعض الموظفات لكبت المشاعر وتجنب الصراع. وكشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الإنهاك النفسي وإسكات الذات، أي أن زيادة إسكات الذات تسهم في ارتفاع مستوى الإنهاك النفسي. وأوصت الدراسة بضرورة تفعيل البرامج الإرشادية والتدريبية التي تساعد على التعبير عن الذات وإدارة الضغوط المهنية للحد من مظاهر الإنهاك النفسي بين الموظفات

مشكلة البحث

يمثل الإنهاك النفسي مشكلة خطيرة قد يمتد تأثيرها إلى أغلب سلوكيات الفرد، إذ أن له مجموعة من الآثار السلبية التي قد تصيب الفرد مما ينعكس على تدني أدائه، وانسحابه من عمله، وحتى إن استمر في عمله فيكون روتينياً جداً ويقل اهتمامه بالبعد الإنساني في التعامل، ولهذا يمتد تأثيره إلى باقي مجالات الحياة (الشرنوبي، 2001، ص 272).

إن الإنهاك النفسي غالباً ما يتعرض له العاملون في العديد من المهن، إذ أكدت دراسة الدواني (1989) أنه يؤثر سلباً في مهنة الفرد وأدائه، وأن ما بين 20% من الأفراد لديهم إنهاك نفسي (الدواني، 1989، ص 253).

ومن النادر أن نجد إنساناً لا يعاني من الضغوط الناتجة عن العمل وضعف الأمن النفسي والاجتماعي والاقتصادي التي ترهقه وتثقل كاهله. ومع تطور المجتمعات ازدادت مطالب الحياة وتنوعت الحاجات، مما ألقى المزيد من الضغوط على الإنسان، حتى سُمي هذا العصر بـ"عصر القلق والتنافس والصراعات"، حيث دفعت هذه الظروف الإنسان إلى العمل المستمر لتلبية تلك الحاجات والمتطلبات الحياتية، مما فرض ضغوطاً نفسية كبيرة وتحملها من قسوة إلى جانب النمو والرخاء (الداهري والعبودي، 1995، ص 124).

ويعد مفهوم إسكات الذات من الموضوعات النفسية التي نالت اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة، لما له من أثر مباشر في الصحة النفسية والتوازن الانفعالي. إذ يُقصد به ميل الفرد إلى إخفاء مشاعره وآرائه الحقيقية خشية التعرض للرفض أو فقدان القبول من الآخرين. ويُعتبر هذا النمط السلوكي أحد أشكال الكبت الانفعالي والاجتماعي الذي يؤدي مع مرور الوقت إلى ظهور حالات من القلق والاكتئاب وضعف تقدير الذات (انصار، 1991، ص 58).

ويعيش الأفراد الذين يميلون إلى إسكات ذواتهم توتراً داخلياً مستمراً ناجماً عن التناقض بين ما يشعرون به فعلياً وما يُظهرونه في الواقع، الأمر الذي يُحدث ضغطاً نفسياً متزايداً ويؤثر سلباً في نوعية علاقاتهم مع الآخرين. وقد أوضحت دراسات عدة أن النساء أكثر ميلاً لهذا النمط من السلوك نتيجة التأثيرات الثقافية والاجتماعية التي تشجع على كبت المشاعر حفاظاً على التقبل الاجتماعي (الحمداني، 1999، ص 102).

إن إسكات الذات يرتبط بانخفاض مستوى الرضا عن الذات وضعف الصحة النفسية العامة، حيث يشعر الفرد بأنه مُقيّد وغير قادر على التعبير عن ذاته الحقيقية، مما يُضعف ثقته بنفسه ويؤثر على قدرته في إقامة علاقات إنسانية متوازنة (بني يونس، 2014، ص 217).

ومن خلال الملاحظة الميدانية، يُلاحظ أن عدداً غير قليل من الأفراد، ولا سيما في البيئات التعليمية والمهنية، يعانون من صعوبة في التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم بحرية، مما يؤدي إلى ضعف التفاعل الاجتماعي وتراجع مستوى الأداء المهني. ومن هنا تتحدد مشكلة البحث الحالي في السؤال الآتي: ما العلاقة بين الإنهاك النفسي وإسكات الذات لدى موظفات الجامعة ؟

#### اهمية البحث

تكمن أهمية دراسة الإنهاك النفسي في كونه ضرورة من ضرورات الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد بصفة عامة، وللموظفين بصفة خاصة، لما لهم من دور أساسي في بناء المجتمع. (حسن، 2001، ص 6).

يُعد الإنهاك النفسي من الظواهر السلبية الخطيرة التي يعاني منها العاملون في المهن الإنسانية، لما تتطلبه طبيعة عملهم من مشاركة وجدانية مستمرة مع الآخرين، وبذل جهود كبيرة ومتواصلة، الأمر الذي يؤدي إلى شعورهم بالتعب والتوتر وضعف الدافعية نحو العمل، إضافة إلى تدهور صحتهم النفسية (محمود، 2005، ص26).

إن تدهور الصحة النفسية للموظفين نتيجة الإنهاك النفسي لا ينعكس فقط على مستوى أدائهم المهني، بل يمتد تأثيره إلى بيئتهم المهنية والأسرية، حيث يضعف تفاعلهم الإيجابي مع الآخرين ويؤثر في جودة العمل، مما يستدعي تقديم الدعم النفسي والاجتماعي للموظفين من خلال برامج وقائية وتدريبية تقلل من مستويات الإنهاك لديهم (كاظم، 1966، ص136).

كما تشير الدراسات إلى أن الاهتمام بالصحة النفسية للعاملين في المجال التربوي يسهم في تعزيز دافعيتهم للعمل وتحسين قدرتهم على التكيف مع ضغوط المهنة، ويقلل من احتمالية تعرضهم للإنهاك النفسي، لذا فإن المؤسسات التربوية مطالبة بوضع خطط واضحة لتحسين بيئة العمل وتخفيف الضغوط المهنية بما يضمن المحافظة على الكفاءة النفسية للمعلمين (سيلامي، 2001، ص577).

تنبع أهمية دراسة إسكات الذات من كونها تسلط الضوء على واحدة من أكثر الظواهر ارتباطاً بالاضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب وضعف تقدير الذات، إذ أن الأفراد الذين يمارسون هذا النمط من السلوك غالباً ما يعانون من فقدان التوازن بين حاجاتهم الشخصية ورغبات الآخرين، الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الشعور بالهوية الشخصية والذات الحقيقية (يوسف، 2017، ص45).

كما أن إسكات الذات يؤثر بشكل مباشر في جودة العلاقات الاجتماعية، حيث يسعى الفرد إلى إرضاء الآخرين على حساب ذاته، مما يخلق حالة من التناقض الداخلي بين ما يشعر به فعلياً وما يعبر عنه سلوكياً. هذا التناقض يولد مشاعر الإحباط والعجز ويضعف الصحة النفسية، خاصة لدى النساء والعاملين في المهن التي تتطلب تفاعلاً اجتماعياً مستمراً (الحسيني، 2018، ص63).

يعد إسكات الذات من الموضوعات النفسية المهمة التي لاقت اهتماماً متزايداً في السنوات الأخيرة، لما لها من تأثيرات عميقة على الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي للفرد. ويُقصد بإسكات الذات ميل الفرد إلى كبت مشاعره وأفكاره الحقيقية وتجنب التعبير عنها خوفاً من

فقدان العلاقات أو تجنباً للصراع مع الآخرين، مما يؤدي مع مرور الوقت إلى حالة من الضغط النفسي الداخلي والشعور بعدم الرضا عن الذات (نادر، 2014، ص22).

### اهداف البحث

يهدف البحث الى :

1. التعرف على الانهاك النفسي لدى موظفات الجامعة.
2. التعرف على إسكات الذات لدى موظفات الجامعة.
3. التعرف على الدلالة الاحصائية للعلاقة الارتباطية بين الانهاك النفسي واسكات الذات لدى موظفات الجامعة.

### حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بحدود مكانية تمثلت في جامعة البصرة، وحدود بشرية اقتصرت على موظفات الجامعة كلية التربية للعلوم الانسانية، وحدود زمانية خلال العام الدراسي (2025-2026)، وحدود موضوعية تناولت متغيري الإنهاك النفسي وإسكات الذات لدى موظفات الجامعة.

### تحديد المصطلحات

اولاً: الانهاك النفسي عرفة كل من

1. عرّف عبد الحميد وكفافي (1990) ((الإنهاك النفسي بأنه حالة من التعب والضعف العام في الاستجابة ونضوب الطاقة نتيجة تكرار فعل معين)) (عبد الحميد وكفافي، 1990، ص20).
2. كما عرّفه زيدان (2004) بأنه ((حالة من الشعور بالإجهاد والاستنزاف النفسي والإرهاق البدني الناتج عن الفشل في مواجهة الضغوط السلبية القوية التي تفوق قدرة الفرد)). (زيدان، 2004، ص81).

3. وعرفه الخرابشة (2005) بأنه ((حالة تحدث نتيجة الأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاة على عاتق الفرد وتجاوز قدراته ولا يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة، وتسهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية)). (الخرابشة، 2005، ص292).

4. ومن خلال ما تقدم، فإن الباحثة تعرف الإنهاك النفسي بأنه حالة يسببها الجهد الانفعالي تظهر على سلوك الفرد وتنعكس على دافعيته وأدائه في العمل، وتكون لديه السلبية نحو العمل والزملاء .

التعريف الإجرائي للإيهام النفسي، فيتمثل في الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على مقياس الإيهام النفسي .

ثانيا: إسكات الذات عرفه كل من

1. عرّفت جيلجان (Gilligan, 1982) إسكات الذات بأنه ((عملية تطويرية يتم فيها قمع انفعالات وأفكار المرأة من الآخرين من أجل الحفاظ على العلاقات الاجتماعية وممارسة دورها في رعاية الآخرين، وهذه العملية قد تؤدي بالمرأة إلى تطوير علاقات زائفة غير أصيلة وإلى مجموعة من الاضطرابات النفسية)) (Gilligan, 1982: 142).

2. وعرّفت جاك (Jack, 1991) إسكات الذات بأنه ((قمع المرأة لأفكارها ومشاعرها وتقييد التعبير عن الذات، مع إظهار الاهتمام بالآخرين وتفضيلهم على الذات نتيجة للمثل والتوقعات المجتمعية المفروضة عليها)) (Jack, 1991, 17).

3. كما عرّفت ميلر وستوفر (Miller & Stover, 1997) إسكات الذات بأنه ((محاولة الحفاظ على العلاقة الزوجية التي تمتلكها المرأة مع شريكها عن طريق إبقاء أجزاء مهمة من ذاتها خارج العلاقة)) (Miller & Stover, 1997, 54).

4. وعرّف لي (Lee, 2009) إسكات الذات بأنه ((مجموعة من المخططات الذاتية المعرفية المرتبطة بالجنس، والتي يمكن أن تقود المرأة إلى قمع آرائها وأفكارها بغية الحفاظ على علاقات تقاربية والشعور بالرضا)) (Lee, 2009, 5).

والتعريف النظري لأسكات الذات فقد تبنت الباحثة تعريف (جاك ، 1991) تعريفاً نظرياً كونه أعتمد على نظريته .

التعريف الإجرائي لإسكات الذات فيتمثل في الدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس إسكات الذات .

الاطار النظري

أولاً: الإيهام النفسي.

الإيهام النفسي ينشأ نتيجة كثرة الضغوط وعدم التوافق معها بطرائق مناسبة، مما قد يؤدي لفقدان الفرد المعنى في عمله وشعور بأن العمل ليس له قيمة، بل قد يعمم تلك النظرة لباقي مجالات الحياة، مما قد يولد لديه الرغبة لترك عمله (Keenan & Pines, 2005 : 629) تعد ظاهرة الإيهام النفسي من المشكلات الرئيسة التي يعاني منها الأفراد أثناء أدائهم لواجبهم، مما قد يكون له أثر سلبي على حياتهم النفسية والاجتماعية والأكاديمية. لذلك فإن التعرض له

يمثل خطراً كبيراً، وتخيّل الوضع لو أنه انتشر بين العاملين، فقد يدفعهم إلى ترك العمل، وينعكس ذلك سلباً على العملية التعليمية التي تعتبر عصب أي تقدم، وهو أثر لا يخفى على الأداء المهني (الخطيب، 2007، ص9).

كما يشير الإنهاك النفسي إلى مجموعة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وأدائه في الأعمال التي يقوم بها. وهذه المجموعة من الأعراض لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل، إضافة إلى فقدان الثقة بالنفس والشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين (عثمان، 2001، ص18).

الإنهاك النفسي عبارة عن ظاهرة نفسية يتعرض لها المهنيون نتيجة عدم قدرتهم على التكيف مع ضغوط العمل، مما يؤدي إلى شعورهم بعدم القدرة على حل المشكلات، ومن ثم فقدان الاهتمام بالعمل والشعور بالتوتر أثناء أدائه (البدوي، 2003، ص3)

#### أسباب الإنهاك النفسي

1. تراكم الضغوط المهنية: ينشأ الإنهاك النفسي بشكل رئيسي من تراكم الضغوط اليومية والمسؤوليات المهنية التي تتجاوز قدرة الفرد على التكيف، حيث يؤدي استمرار هذه الضغوط إلى استنزاف الطاقة النفسية والجسدية، ويضعف القدرة على التركيز واتخاذ القرارات بشكل فعال، ما يخلق شعوراً مستمراً بالإرهاق والتوتر النفسي.

2. ضعف الدعم المؤسسي والإداري: يسهم غياب التقدير المعنوي والمادي، أو نقص التوجيه والإشراف الفعال، في شعور الفرد بالعزلة والانفصال عن بيئة العمل، ويزيد من احتمالية شعوره بعدم الجدوى، مما يفاقم التعب النفسي ويحد من دافعيته للقيام بمهامه.

3. تعقيد بيئة العمل: يشمل ذلك بيئة عمل تتسم بالغموض في الأدوار الوظيفية، وتضارب التعليمات، وعدم وضوح السياسات، وهو ما يولد شعوراً بعدم الاستقرار النفسي، ويزيد من مستويات القلق والتوتر، ويضعف قدرة الفرد على التحكم بالمهام اليومية وتحقيق الأهداف المطلوبة.

4. الاحتكاك المستمر مع الآخرين: في المهن الإنسانية، يتطلب العمل تفاعلاً وجدانياً مستمراً مع الآخرين وتحمل مشاعرهم واحتياجاتهم، وهو ما يؤدي إلى استنزاف الانفعالات العاطفية وزيادة الإرهاق النفسي، ويجعل الفرد أقل قدرة على مواجهة ضغوط العمل والتعامل معها بطريقة صحية.

5. عدم التوازن بين العمل والحياة الشخصية: يؤدي ضعف إدارة الوقت وقلة الراحة والاسترخاء إلى استنزاف موارد الفرد النفسية والجسدية بشكل مستمر، مما يضعف القدرة على مواجهة التحديات اليومية، ويزيد من احتمالية ظهور مشاعر التوتر والضغط النفسي والإرهاق المستمر. (محمود، 2005، ص26)

#### آثار الإنهاك النفسي

1. تدهور الأداء المهني: يؤدي الإنهاك النفسي إلى انخفاض مستوى الكفاءة والقدرة على التركيز، وزيادة احتمالية ارتكاب الأخطاء، كما يقلل من القدرة على التفكير الإبداعي واتخاذ القرارات السليمة، مما يؤثر بشكل مباشر على جودة العمل والإنجاز المهني.

2. ضعف الدافعية والتحفيز: يشعر الفرد بفقدان الحافز والرغبة في إنجاز المهام الموكلة إليه، ويتراجع التفاعل الإيجابي مع البيئة والزملاء، مما يقلل من الالتزام المهني والإنتاجية، ويزيد من إحساسه بعدم الإنجاز والرضا عن ذاته. (جليل، 2006: 78)

3. تأثير سلبي على الصحة النفسية: يفاقم الإنهاك النفسي مشاعر القلق والتوتر المستمر، وقد يؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب أو الانفعال المفرط، ويضعف قدرة الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي مع الضغوط اليومية، مما يهدد استقراره النفسي والعاطفي.

4. تدهور العلاقات الاجتماعية: يتسبب الإنهاك النفسي في ضعف التواصل مع الزملاء والأسرة، ويزيد من الانعزال والانفعال المفرط، ويضعف شبكة الدعم الاجتماعي الضرورية لمواجهة الضغوط، مما يؤدي إلى تفاقم شعور الفرد بالضغط والتوتر المستمر.

5. انخفاض الثقة بالنفس وفقدان المسؤولية: يشعر الفرد بعدم الكفاءة ويضعف شعوره بالمسؤولية تجاه الآخرين، مما ينعكس على التزامه تجاه العمل والزملاء، ويزيد من الميل إلى السلبية واللامبالاة في أداء المهام المهنية.

6. الانسحاب من العمل أو التفكير في تركه: يمكن أن يؤدي تراكم الضغوط والإرهاق النفسي المستمر إلى التفكير بالابتعاد عن بيئة العمل أو الانسحاب منها، وهو ما يهدد استقرار المؤسسة ويؤثر على جودة الأداء المهني بشكل عام. (عبدالله، 2002، ص66)

#### النظريات التي فسرت الإنهاك النفسي

بعد الإنهاك النفسي، الذي مرحلة متقدمة من الضغط النفسي، يصاب الفرد بمجموعة من الاضطرابات التي تقف حائلاً أمام تحقيق أهدافه. وقد حاولت بعض النظريات تفسير ظاهرة الإنهاك النفسي، من أبرزها:

## 1. نظرية التحليل النفسي (Psychoanalytic Theory)

تعتبر نظرية التحليل النفسي التي أسسها فرويد (Freud) من النظريات المهمة في تفسير الإنهاك النفسي، حيث ترى أن للإنهاك النفسي ثلاثة أبعاد رئيسية:

1. ينتج الإنهاك النفسي عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد.
2. ينشأ عن فقدان وظيفة ومثالية الأنا في علاقتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد.
3. ينشأ عن الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة أو المتعارضة داخل الشخصية (متولي، 2005، ص 69).

وقد أشار فرويدنبرك (Freudenberg) أن الإنهاك النفسي هو عملية تدريجية تبدأ بالضغط النفسية، ويعتبر استمراراً مرضياً لضغوط العمل مع عدم القدرة على مواجهتها، ويرجع جوهر الإنهاك النفسي إلى الأنا؛ حيث يضغط الفرد المنهك على نفسه لفترة طويلة مقابل تحقيق الإنجاز في عمله، وغالباً على حساب الأنا، مما يجعله يولي عمله أهمية قصوى ويهتم به بدرجة كبيرة، ولكنه يجد أن هذا الوضع لا يستمر طويلاً لأنه يؤدي إلى شعور مستمر بالإنهاك (أهولا وهاكانيين، 2007، ص 105).

وترى مدرسة التحليل النفسي أن الإنهاك النفسي قد يكون ناتجاً عن عملية ضغط الفرد على الأنا لفترة طويلة مقابل الاهتمام بالعمل، مما يمثل جهداً مستمراً لقدراته دون امكانية مواجهة الضغوط بطريقة سوية، أو ناتجاً عن الكبت أو الكف للدرجات غير المقبولة أو المتعارضة في مكونات الشخصية، مما يخلق صراعاً داخلياً ينتهي في أقصى مراحل الإنهاك النفسي. كما يمكن أن يكون نتيجة لفقدان الأنا المثالي وحدث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلق به الفرد، وفقدان جانب المساندة والدعم الذي كان يتوقعه. ويمكن في هذا السياق استخدام بعض تقنيات التحليل النفسي كآليات للتخفيف من الإنهاك النفسي مثل التنفيس الانفعالي (Hakanen et al., 2006, 496).

## 2. النظرية السلوكية (Behavior Therapy)

اهتمت المدرسة السلوكية بدراسة السلوك واعتبرته مكتسباً سواء كان سلوكاً سويًا أو غير سوي، حيث ذكر لويس مليكه (1990) أن السلوكيين يرون أن معظم الفعاليات متعلمة، ومن ثم يمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم إذا توافرت الظروف الملائمة، مع التركيز على السلوك الحاضر وتوفير بيئة مناسبة (الطائي والخفاف، 2014، ص 251).



ومن هذا المنطلق، تنظر النظرية السلوكية إلى الإنهاك النفسي على أنه سلوك غير سوي مكتسب نتيجة ظروف بيئية غير مناسبة. فالمعلم على سبيل المثال، الذي يعمل في مدرسة تفتقر إلى الوسائل التعليمية، ويوجد بها مدير ومعلمون غير متعاونين، ويواجه طلاباً يفتقرون للدافعية، ويتعرض لضغوط أسرية ومادية، يمكن أن يتعلم سلوكيات تكيفية غير مناسبة تُعرف بالإنهاك النفسي. ومع ذلك، يمكن مواجهة هذه المشكلة باستخدام فنيات تعديل السلوك، مثل التعزيز، وزيادة الدعم للفرد، والضبط الذاتي، والتحكم في الضغط والاسترخاء ( Hakanen et al., 2006, 496).

### 3. النظرية الوجودية (Existential Theory)

ركز الفلاسفة الوجوديون على أهمية توافر المعنى في حياة الفرد، ورأوا أن معظم الاضطرابات النفسية تعود إلى اضطراب المعنى في الحياة. وقد لاحظ فيكتور فرانكل (2001) أن التوتر النفسي ينبع غالباً من فقدان المعنى، ووصف هذه الحالة بأنها فراغ وجودي أو إحباط الإرادة للمعنى (فرانكل، 2001، ص 57).

وفقاً للمنظور الوجودي، يحدث الإنهاك النفسي نتيجة عدة عوامل:

1. يبدأ الفرد حياته وعمله بمثل وأهداف عالية لا يستطيع تحقيقها، مما يؤدي إلى صدمة نفسية.

2. يعتمد الفرد على التقدير الاجتماعي، وعندما يفشل في تحقيق أهدافه، يفقد احترام ذاته وتقدير الآخرين له.

3. يحدث فقدان المعنى، ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة الداخلية وفقدان القدرة على التكيف، مما يؤدي إلى حالة من اللامبالاة ويصيبه بما يسمى الإنهاك النفسي (Langle, 2003, 108).

ويركز المنظور الوجودي للإنهاك النفسي على أن فقدان الفرد للمعنى والمغزى في حياته يؤدي إلى شعور بعدم أهمية حياته، ويفقده التقدير الذي يشجعه على الاستمرار ومواصلة حياته بشكل فعال . (Pines & Keenan, 2005, 626 - 638).

### ثانياً: اسكات الذات

كمفهوم على أنه منع الفرد من التعبير عن ما يدور في نفسه، واتخاذ اجراءات لتجنب الصراع خوفاً من فقدان العلاقة، أو هو التصور الذاتي الخارجي ( للحكم على الذات بالمعايير الخارجية ) وصمت الذات يعني اسكات بعض الافكار والمعتقدات من اجل الشعور بالقبول والامان وكذلك

يؤدي إلى الصمت هنا دوره في خفض قيمته، وقد يؤدي بالفرد إلى حالة من الاكتئاب أو فقدان الاحساس بالذات أو رؤية ذاتية سلبية وأحياناً تقلص الذات ومن شأن صمت الذات أن يشعر الفرد بالتنبأ بالضيق النفسي المتزايد الذي يؤدي إلى فقدان الذات الذي يتجلى كضغوطات نفسية، وهذا يكشف عن حالة لجوء الفرد إلى الصمت من أجل الحصول على احساس ايجابي بالذات أي لا تكون لديه القدرة على العمل بشكل مستقل، وهو بعد اقضاء متعمد للأفكار والمشاعر وطبيعية العلاقات مع الآخرين، (عباس 2004، ص 57)

### تأثير إسكات الذات لدى المرأة وأثاره

1. تأثير إسكات الذات على الصحة النفسية:

يؤدي إسكات الذات إلى شعور المرأة بالحزن والاكتئاب والقلق، نتيجة عدم التعبير عن مشاعرها واحتياجاتها، مما يمنعها من مواجهة الضغوط النفسية بطرق صحية ويضعف قدرتها على التكيف النفسي. (عباس، 2004، ص 57).

2. تأثير إسكات الذات على العلاقات الاجتماعية:

يترب على عدم التعبير عن الاحتياجات والمشاعر الشعور بالوحدة والعزلة، ويضعف قدرة المرأة على بناء علاقات اجتماعية صحية ومستقرة، ما يزيد من الضغوط النفسية والاجتماعية . (Gilligan, 1982, 242).

3. تأثير إسكات الذات على الصحة الجسدية:

يرتبط إسكات الذات بزيادة التوتر النفسي، مما قد يؤدي إلى اضطرابات جسدية مثل الأرق، الصداع، واضطرابات الجهاز الهضمي، نتيجة تراكم الضغوط النفسية المستمرة وعدم التعبير عن المشاعر . (Jack, 1991, 17).

4. تأثير إسكات الذات على الثقة بالنفس:

يقلل إسكات الذات من قدرة المرأة على التعبير عن احتياجاتها، ويضعف شعورها بالقيمة الذاتية، ويزيد من شعورها بالضعف والخضوع أمام الآخرين، ما يؤثر سلباً على اتخاذ القرارات والمبادرة في حياتها الشخصية والاجتماعية (Miller & Stover, 1997, 54).

5. تأثير إسكات الذات على تحقيق الأهداف الشخصية:

يؤدي إسكات الذات إلى صعوبة تحقيق الأهداف، إذ يمنع المرأة من التعبير عن نفسها بفعالية، مما يخلق شعوراً باليأس والاستسلام، ويحد من فرصها في الإنجاز الشخصي والمهني (Lee, 2009, 5).

6. تأثير إسكات الذات على العلاقات الزوجية:

يمكن أن يؤدي إسكات الذات إلى تراكم الغضب والاستياء، نتيجة عدم التعبير عن الاحتياجات والمشاعر، مما يضعف جودة العلاقة الزوجية ويزيد من الصراعات المكبوتة بين الزوجين (Pines & Keenan, 2005, 626-638).

7. تأثير إسكات الذات على الأمومة:

يشعر الأم بالتوتر والضغط نتيجة محاولة تلبية احتياجات الأسرة على حساب احتياجاتها الشخصية، ويقلل هذا من قدرتها على التعبير عن نفسها بشكل صحي، مما يؤثر على جودة الرعاية الأسرية والعاطفية للأطفال (Langle, 2003, 108).

8. الصراع بين الذات والمعايير الاجتماعية:

تنغمس المرأة في إسكات مشاعرها وأفكارها للحفاظ على العلاقات الاجتماعية، وفق صورة الذات المثالية أو "المرأة الصالحة"، كما تحددها التوقعات والقيم المجتمعية، مما يؤدي إلى صراع داخلي، إحباط، شعور بالفشل والغضب المكبوت (Gilligan, 1982, 242).

9. تأثير إسكات الذات على التقدير الذاتي والشعور بالقيمة:

يؤدي استمرار إسكات الذات إلى تدني احترام الذات والشعور بعدم القيمة، ويجعل المرأة تضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاتها، ما يعزز الشعور بانخفاض تقدير الذات ويزيد الضغوط النفسية (Miller & Stover, 1997, 54) >

10. إسكات الذات كآلية دفاعية مع آثار مختلطة:

قد يستخدم بعض الأفراد إسكات الذات بشكل استراتيجي وصحي في مواقف معينة، لكن استمرارها يؤدي إلى فقدان الهوية، زيادة القلق، الاكتئاب، والميل للانعزال الاجتماعي، مما يجعلها آلية دفاعية ذات آثار سلبية طويلة الأمد على الصحة النفسية والجسدية (Jack, 1991, 17).

النظريات التي فسرت إسكات الذات

نظرية جاك (Jack, 1991)

قدمت دانا جاك في عام 1991 نظرية إسكات الذات، التي سعت من خلالها لدراسة الأسباب التي تؤدي إلى الاكتئاب والغضب لدى النساء، خصوصاً في الولايات المتحدة الأمريكية. شاركتها الباحثة أليشا في إجراء دراسة عبر الثقافات تناولت عدداً من المتغيرات مثل الاكتئاب والجنس (Jack, 1991, 31).

فسرت النظرية إسكات الذات من خلال صورة الذات المثالية أو المرأة الصالحة، والتي تُبنى وفق التوقعات المجتمعية والأعراف والعادات والقيم والمعتقدات (Ahmed & Iqbal, 2019, 313). لاحظت جاك أن النساء اللواتي يعانين من الاستياء واليأس والهزيمة والفشل يجدن صعوبة في التعبير عن أفكارهن ومشاعرهن الحقيقية، كما أن طبيعة علاقاتهن الاجتماعية غير المتوازنة تثير لديهن مشاعر الغضب والإحباط (Dainow, 2014, 7).

وترى جاك أن إسكات الذات يمنع الفرد من التعبير عن ما يدور في نفسه، ويؤدي إلى اتخاذ إجراءات لتجنب الصراع خوفاً من فقدان العلاقات الاجتماعية، كما يشير إلى التصور الذاتي الخارجي أي الحكم على الذات بالمعايير الخارجية. وتشير النظرية إلى أن لدى النساء مخططات لبناء علاقة ناجحة والحفاظ عليها، ومن أجل ذلك تنغمس المرأة في إسكات مشاعرها وأفكارها وعواطفها. ويؤدي استمرار هذا السلوك إلى تدني احترام الذات، وتحول المشاعر المكبوتة إلى غضب، ومن ثم إلى الاكتئاب، إضافة إلى تدهور تقدير الذات والشعور بعدم القيمة. وأكدت جاك وأليشا أن إسكات الذات المستمر في سياق العلاقات التي تمثل الأدوار التقليدية للمرأة يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض اكتئابية، وأن النساء يقضين قدراً كبيراً من الوقت والجهد في قمع عواطفهن ومعتقداتهن لتجنب الصراع والحفاظ على العلاقات، ما يجعل الحفاظ على العلاقة على حساب إسكات الذات (Jack, 1991، ص 32). كما أشارت الدراسات إلى أن تأثير إسكات الذات يختلف بين الأفراد؛ ففي بعض الحالات قد يكون استراتيجية صحية وفعالة، بينما يؤدي في حالات أخرى إلى فقدان الهوية، والمشكلات النفسية، والاكتئاب (Clark, 2014, 2).

### المكونات الأربعة لإسكات الذات وفق جاك

1. التصورات الذاتية الخارجية:  
تشير إلى مدى حكم الشخص على ذاته وفق المعايير الخارجية، أي كيف يرى الآخرين الذات. تميل المرأة إلى الحكم على نفسها وفق ما تعتقد أن الآخرين يروه عنها، أكثر من الاعتماد على معاييرها الداخلية.
2. الرعاية كتضحية بالنفس:  
تعني وضع احتياجات الآخرين قبل احتياجاتها الشخصية ضمن تسلسل هرمي، ويُستخدم هذا السلوك لتجنب الصراع والحفاظ على الأمن والسلامة ضمن العلاقات الاجتماعية.
3. قمع الذات:

يشير إلى كبح المرأة لانفعالاتها أو غضبها خوفاً من فقدان العلاقات، ويعكس التوتر بين الرغبات الشخصية ومتطلبات الحفاظ على العلاقة.

#### 4. انقسام النفس:

يحدث عندما يؤدي إسكات الذات إلى خلق "نفس منقسمة"، حيث تظهر المرأة بمظهر خارجي يلتزم بالأدوار الاجتماعية، بينما تتكبد داخلها مشاعر الغضب وخيبة الأمل، ويشبه هذا القناع الخارجي محاولة الحفاظ على العلاقة بينما تعاني النفس الداخلية من الصراع والعدوان والاكتئاب (Ansted, 2021, 11).

#### الدراسات السابقة

##### الإنهاك النفسي

##### \_دراسة السيد (2001)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة علاقة الإنهاك النفسي بالجنس والمرحلة التعليمية وخبرة المعلمين، وذلك على عينة مكونة من 95 معلماً ومعلمة يدرسون في مدارس الأمل بمحافظة أسوان، منهم 50 معلمة و45 معلماً. استخدمت الدراسة مقياس الإنهاك النفسي للمعلم الذي أعده الباحث. توصلت الدراسة إلى أن المعلمات أكثر تعرضاً للإنهاك النفسي مقارنة بالمعلمين، كما أن المعلمين الجدد والأقل خبرة يشعرون بدرجة أعلى من الإنهاك النفسي مقارنة بالمعلمين الأكثر خبرة. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن معلمي المرحلة الابتدائية يعانون من الإنهاك النفسي أكثر من معلمي المرحلتين الإعدادية والثانوية (السيد، 2001، ص 83).

##### \_دراسة تانغ وبانغ (2006)

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الإنهاك النفسي بالجنس لدى المعلمين، وشملت عينة مكونة من 196 معلماً ومعلمة صينيين تم اختيارهم من عشر مدارس متوسطة وأربع مدارس ابتدائية في ولاية هيمان البشرية في الصين. استخدمت الدراسة مقياس ماسلاش (MBI) لقياس الإنهاك النفسي. أشارت النتائج إلى أن الإنهاك النفسي لدى المعلمات كان أعلى من المعلمين، وأن المعلمين ذوي الخبرة الأكبر أظهروا درجة أعلى من الإنهاك النفسي مقارنة بالمعلمين الأقل خبرة (تانغ وبانغ، 2006، ص 82).

##### إسكات الذات

##### (دراسة Szymanski et al 2016)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين جودة العلاقة الزوجية وإسكات الذات. شملت العينة 761 مشاركاً من الذكور والإناث، في المدى العمري من 18 إلى 77 سنة. استخدمت الدراسة مقياس جودة العلاقة (Funk & Rogge, 2007) ومقياس إسكات الذات (Jack & Dill, 1992). وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين جودة العلاقة الزوجية وإسكات الذات، كما أشار التحليل إلى دور إسكات الذات كوسيط بين جودة العلاقة والتحيز الجنسي الداخلي والخارجي، والمغايرة الجنسية الداخلية والخارجية (Szymsanski et al., 2016, 54).

دراسة كورتيس (2010)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين إسكات الذات والرفاهية لدى النساء التركيات، وشملت العينة 302 مشاركة، بمتوسط عمر 27.2 سنة والمدى العمري من 18 إلى 69 سنة، مع انحراف معياري 8.58. استخدمت الدراسة مقياس إسكات الذات، ومقياس بيك للاكتئاب، ومقياس الرضا عن العلاقة. وأظهرت النتائج أن بعدي إسكات الذات، وهما إسكات الذات والرعاية كتضحية بالذات، لا يرتبطان بالرضا عن العلاقة أو بالاكتئاب (Curtis, 2010, 72).

دراسة هاربر وويلش (2007)

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين إسكات الذات الفردي والارتباطي لدى الأزواج المراهقين الرومانسيين، وشملت العينة 211 مشاركاً من المراهقين. استخدمت الدراسة مقياس إسكات الذات المصورين الفردي والارتباطي، وكشفت النتائج عن وجود علاقة سلبية كبيرة بين إسكات الذات والارتباط العاطفي للفتيات المراهقات. كما بينت الدراسة أن إسكات الذات يرتبط بجوانب متعددة من العلاقات الرومانسية، بما في ذلك أنماط الاتصال ونوعية الأداء الفردي والارتباطي (Harper & Welsh, 2007, 21).

#### اجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل عرضاً للإجراءات التي اعتمدها الباحث لغرض تحقيق أهداف هذا البحث فلا بد من تحديد مجتمع البحث وكيفية اختيار عينة ممثلة له و اعداد مقياس يتسم بالصدق و الثبات و من ثم استعمال الوسائل الاحصائية المناسبة لتحليل بيانات هذا البحث و معالجتها وسوف يتم في هذا الفصل استعراض هذه الاجراءات و كما يأتي :

#### اولاً: منهج البحث

يعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي من أجل ملائمة طبيعة المتغيرات البحث حيث يعرف المنهج الوصفي بأنه أحد أشكال تحليل التفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة

محددة وتصويرها بالأرقام من خلال جمع البيانات والمعلومات عن طريق الاستبانة و تفسيرها بطريقة علمية دقيقة (العتوم ، 2010 ، ص 299 )

ثانياً: مجتمع البحث

يقصد بمجتمع البحث العناصر التي يسعى الباحث الى تعميم نتائج البحث عليها ذات علاقة بالمشكلة المدروسة ويحدد مجتمع البحث الحالي بموظفات جامعة البصرة للعام الدراسي (2025\_2026)

ثالثاً: عينة البحث :-

هي تلك الجزء الممثل للمجتمع الذي تجري عليه الدراسة ويشمل ذلك الجزء الذي يمكن استعماله للحكم على الكل و من اجل ان تكون العينة ممثلة للمجتمع ينبغي اعتماد الطرائق و الاساليب الصحيحة في اختيارها وتم اختيار (100) موظفة من مجتمع البحث (البياتي 1997: 235)

الجدول (1)

العينة	الجنس
100	اناث

رابعاً: اداة البحث

لتحقيق اهداف البحث تبنت الباحثة مقياس الانهاك النفسي (عبد السميع 2000 ، ) ومقياس اسكات الذات (يوسف ، 2017) كأداة للبحث تكيف هذه الاداة على موضوع الدراسة الحالية ، وجمع البيانات من افراد العينة و معالجتها احصائيا للتواصل الى نتائج و تحقيق اهداف الدراسة الحالية ولغرض التأكد من صلاحية الاداة قامت الباحثة بالإجراءات التالية :

صدق المقياس:

يعد الصدق من الخصائص المهمة في الاختبارات والمقاييس النفسية، فالاختبار الصادق هو الاختبار القادر على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها، ويتعلق صدق الاختبار بالهدف الذي أعد الاختبار من أجله وبالقرار الذي اتخذ استناداً إلى درجاته (الشيخلي، 2015، ص 48)

ولقد تحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال

الصدق الظاهري :-

هو مدى تمثيل المقياس المحتوى المراد قياسه وتحققت منه الباحثة عبر عرض المقياسين على لجنة من الخبراء المختصين في قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي: وتكون مقياس الانهاك النفسي من (22) فقرة، وفي ضوء آراء الخبراء تم الإبقاء (22): وتكون مقياس اسكات الذات من (18) فقرة ، وفي ضوء اراء الخبراء تم الابقاء (18) فقرة كأداة معتمدة في هذا البحث .

جدول (2) اجابه الخبراء على الفقرات المقياسين

فقرات مقياس الانهاك النفسي	الموافقون	النسبة	غير موافقين	النسبة
22_1	10	%100	صفر	%100
فقرات مقياس اسكات الذات	الموافقون	النسبة	غير موافقين	النسبة
18_1	10	%100	صفر	%100

خامساً: ثبات المقياس

يُعد ثبات المقياس من المفاهيم الأساسية في المقياس النفسي والتربوي ولكي تكون الأداة صالحة للتطبيق وللاستخدام لابد من توفير الثبات فيها واستخرجت الباحثة معامل الثبات للمقياس بطريقة إعادة الاختبار (الإمام، 1999.ص87)

طريقة إعادة الاختبار Test Retest method

الغرض حساب معامل ثبات المقياسين استعمل الباحثة طريقة إعادة الاختبار إذ تم تطبيق المقياسين على عينة من موظفات جامعة البصرة والبالغة (20) موظفة ، وبعد مضي فترة أسبوعين وتحت نفس الظروف للتطبيق الأول ، قامت الباحثة بإعادة الاختبار ومع حساب معامل ارتباط الارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني اذا بلغ معامل الثبات (0,83) مقياس الانهاك النفسي و(0,81) مقياس اسكات الذات

التطبيق النهائي

تم تطبيق اداة البحث بصورة نهائية على عينة البحث البالغة (100) موظفة من جامعة البصرة بالطريقة العشوائية البسيطة.

الوسائل الاحصائية

1.المعادلة النسبة المئوية لحساب الصدق الظاهري لأداة البحث

2.معامل ارتباط بيرسون وسبيرمان لاستخراج الثبات

3.الوسط الفرضي

4.الوسط الحسابي

5.الانحراف المعياري



## 6. الاختبار التائي لعينة واحدة

## 7. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

## عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل أهم النتائج التي توصل إليها البحث الحالي وفق الأهداف ومناقشتها ومن ثم عرض أهم الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وكالتالي:

- الهدف الأول: التعرف على الانهاك النفسي لدى موظفات الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث على مقياس الانهاك النفسي بلغ المتوسط الحسابي (97، 71) درجة ، الانحراف المعياري (9,085) درجة ، والوسط الفرضي (66) درجة، وللتعرف على دلالة الفرق بين المتوسطين تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة وأظهرت النتائج الاختبار الثاني لعينة واحدة أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (3,824) درجة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1,98) درجة ، مما يدل أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0,05) والجدول رقم (3) يوضح ذلك

جدول (3)

نتائج الاختبار التائي لدرجات الافراد العينة

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
100	71، 97	66	9، 085	99	3، 824	1، 98	0، 05

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن الفروق في درجات الانهاك النفسي لدى موظفات الجامعة كانت دالة إحصائية. حيث بلغ المتوسط الفعلي للانهاك النفسي (71.97) مقارنة بالمتوسط الفرضي (66)، وأظهرت القيمة التائية المحسوبة (9.74) تفوقاً واضحاً على القيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05).

وبعني ذلك أن مستوى الانهاك النفسي لدى موظفات الجامعة في هذه العينة أعلى بشكل معنوي إحصائياً من المتوسط الفرضي، مما يعكس أن الموظفين يتمتعن بمستوى عال نسبياً من الانهاك النفسي. وقد يشير هذا إلى أن الظروف البيئية والنفسية والاجتماعية في مكان العمل الجامعي تساعد في الرفع من مستويات الانهاك النفسي، كما يعكس الانحراف المعياري المنخفض (9.085) تقارب درجات الموظفين حول المتوسط، مما يعزز موثوقية هذه النتيجة.

## الهدف الثاني: التعرف على اسكات الذات لدى موظفات الجامعة

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات افراد عينة البحث على مقياس اسكات الذات بلغ المتوسط الحسابي (62,12) درجة ، الانحراف المعياري (8,077) درجة ، والمتوسط الفرضي (54) درجة، وللتعرف على دلالة الفرق بين المتوسطين تم استخدام الاختبار الثاني لعينة واحدة وأظهرت النتائج الاختبار الثاني لعينة واحدة أن القيمة التائية المحسوبة البالغة (4، 78) درجة أكبر من القيمة الثانية الجدولية البالغة (1,88) درجة ، مما يدل أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسطين عند مستوى دلالة (0,05) والجدول رقم (4) يوضح ذلك نتائج الاختبار الثاني لدرجات الافراد العينة

العينة	المتوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
100	62 ، 12	54	8 ، 077	99	4 ، 78	1 ، 88	0 . 05

أظهرت نتائج التحليل الإحصائي أن متوسط درجات إسكات الذات لدى موظفات الجامعة بلغ 62.12، مع انحراف معياري قدره 8.077، مقارنة بالمتوسط الفرضي (54).

تم إجراء اختبار t للعينة الواحدة لمقارنة المتوسط الفعلي بالمتوسط الفرضي، حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة 4.78، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.88) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 99.

كما يعكس الانحراف المعياري المنخفض نسبياً تقارب درجات الموظفين حول المتوسط، مما يزيد من موثوقية النتائج ويشير إلى تشابه نمط السلوك النفسي المتعلق بإسكات الذات بين أفراد العينة.

الهدف الثالث: التعرف على الدلالة الإحصائية للعلاقة الارتباطية بين مقياس الإنهاك النفسي ومقياس إسكات الذات لدى موظفات الجامعة .

لغرض تحقق هذا الهدف قامت الباحثة باستخراج العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث (الإنهاك النفسي وأسكات الذات) لدى عينة البحث الحالي من الموظفين ، بإستعمال معامل ارتباط بيرسون ، فتبين وجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين متغيري البحث بحساب معامل الارتباط الذي بلغ ( 77 ، 0 ) كما موضح في الجدول (5)

الجدول (5) معامل الارتباط بين متغيري البحث

المتغيرات	معامل الارتباط	القيمة المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة 0 ، 05
الإنهاك النفسي	0 ، 77	5 ، 21	1 ، 98	دالة
أسكات الذات				

وحسب الجدول أعلاه تفسر النتيجة أن أسكات الذات يتأثر بالإنهاك النفسي بشكل واضح لدى موظفات الجامعة ، فكلما زاد الإنهاك النفسي لديهم زاد أسكات الذات معه .

أولاً: الاستنتاجات

1. أظهرت النتائج أن مستوى الإنهاك النفسي لدى موظفات الجامعة كان منخفضاً نسبياً مقارنة بالمتوسط الفرضي، مما يشير إلى امتلاك أغلب الموظفات درجة جيدة من التكيف المهني والنفسي، وكذلك أظهرت النتائج أن مستوى إسكات الذات منخفض أيضاً، مما يدل على امتلاك الموظفات القدرة على التعبير عن آرائهن ومشاعرهن بحرية نسبية.

2. تشير النتائج إلى أن الإنهاك النفسي قد يتأثر بعوامل بيئية وتنظيمية داخل بيئة العمل مثل ضغط المهام الإدارية، ونقص الدعم من الإدارة، وعدم وضوح الدور الوظيفي، في حين أن انخفاض إسكات الذات يدل على أن بيئة العمل الجامعي توفر قدراً مناسباً من الحرية النفسية والتواصل الاجتماعي.

3. لوحظ وجود تشابه في مستويات الإنهاك النفسي بين الموظفات، مما يدل على أن طبيعة العمل الجامعي تفرض ضغوطاً متقاربة على العاملات.

4. تبين أن هناك علاقة ارتباطية ضعيفة بين إسكات الذات والإنهاك النفسي، مما يعني أن إسكات الذات لا يُعد عاملاً رئيسياً في زيادة مستوى الإنهاك لدى هذه الفئة.

5. يمكن القول إن الإنهاك النفسي يرتبط ارتباطاً عكسياً بالرضا الوظيفي والدافعية للعمل، فكلما ارتفع الإنهاك النفسي انخفضت درجة الرضا والتحفيز، بينما يُعد الدعم الاجتماعي والتقدير المهني من أهم العوامل المخففة للإنهاك النفسي والمُعززة للتعبير الإيجابي عن الذات.

ثانياً: التوصيات

1. ضرورة توفير برامج إرشاد نفسي وتدريب مهني دوري لموظفات الجامعة للحد من مظاهر الإنهاك النفسي وتعزيز مهارات التعبير عن الذات وتحسين الصحة النفسية العامة.

2. العمل على تحسين بيئة العمل الجامعية من خلال تقليل الضغوط الإدارية وتوزيع المهام بشكل عادل ومتوازن.

3. تعزيز الدعم الاجتماعي داخل المؤسسة عبر إقامة أنشطة جماعية ومناسبات ترفيهية تساعد على تخفيف التوتر وتعزيز العلاقات المهنية الإيجابية.
  4. تشجيع الإدارات الجامعية على تطبيق نظام المكافآت والتقدير المعنوي للموظفات اللواتي يظهرن التزاماً ومثابرة في العمل، مما يعزز الرضا والانتماء المهني.
  5. إشراك الموظفات في اتخاذ القرارات الإدارية ذات الصلة بعملهن بما يعزز الشعور بالانتماء ويقلل من الإحباط المهني.
  6. تعزيز ثقافة الحوار والتعبير عن الذات في بيئة العمل من خلال ورش تفاعلية وأنشطة إرشادية تشجع الإفصاح الإيجابي عن المشاعر والآراء.
- ثالثاً: المقترحات

1. إجراء دراسات لاحقة تتناول الإنهاك النفسي وإسكات الذات في ضوء متغيرات أخرى مثل الرضا الوظيفي، الذكاء الانفعالي، أو الدعم التنظيمي المدرك.
2. دراسة الفروق في الإنهاك النفسي وإسكات الذات بين الجنسين أو بين الكوادر الأكاديمية والإدارية داخل الجامعة
3. تصميم برنامج إرشادي وقائي متكامل يستهدف الوقاية من الإنهاك النفسي وتعزيز مهارات التواصل والتعبير الذاتي والتكيف مع ضغوط العمل.
4. توسيع نطاق العينات في الدراسات المستقبلية لتشمل عدة جامعات ومؤسسات تعليمية لمقارنة النتائج وتعزيز إمكانية تعميمها.
5. استخدام مناهج بحثية نوعية (Qualitative Methods) لاستكشاف التجارب الشخصية لموظفات الجامعة مع كل من ظاهرتي الإنهاك النفسي وإسكات الذات بصورة أعمق وأكثر شمولية.

## المصادر

### المصادر العربية

- الإمام، سيد. (1999). مناهج البحث العلمي: الأسس والتطبيقات. القاهرة: دار المعرفة الجامعية.
- البدوي، سعيد. (2003). الإنهاك النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي لدى المعلمين. رسالة ماجستير، جامعة القاهرة.
- الببائي، محمد. (1997). مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية. بغداد: دار الحكمة للطباعة والنشر.
- البني يونس، متولي. (2014). إسكات الذات وعلاقته بالاحترق النفسي لدى العاملات في المؤسسات التعليمية. رسالة ماجستير، جامعة اليرموك.

- الحسني، رحمن. (2018). إسكات الذات وعلاقته بالرضا الزوجي لدى الموظفات المتزوجات. مجلة كلية التربية، جامعة الكوفة، 10(3)، 201-225.
- الحمداني، سالم. (1999). إسكات الذات وعلاقته بالقلق الاجتماعي لدى طالبات الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة بغداد.
- الخرابشة، نعمت. (2005). الإنهاك النفسي وعلاقته بضغوط العمل لدى المعلمين. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة اليرموك، 12(2)، 115-138.
- الخطيب، فاروق. (2007). أثر الضغوط المهنية في الإنهاك النفسي لدى موظفي الجامعات الحكومية. رسالة ماجستير، جامعة مؤتة.
- الداهري، محمود، والعبيدي، سالم. (1995). مظاهر الإنهاك النفسي لدى العاملين في المؤسسات التعليمية. مجلة التربية المعاصرة، 5(3)، 88-104.
- الدواني، ك. (1989). الإنهاك النفسي وأبعاده النفسية والاجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- الشخيلي، رشيد. (2015). مناهج البحث في العلوم السلوكية والتربوية. بغداد: دار الصفوة.
- الشرنوبي، أحمد. (2001). الإنهاك النفسي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى الموظفين الإداريين. مجلة علم النفس، 14(1)، 55-78.
- العساف، خليل. (1995). مناهج البحث في العلوم الإنسانية. الرياض: دار الشبل للنشر والتوزيع.
- العتوم، عماد. (2010). مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- عبد الحميد، أسعد، وكفافي، أحمد. (1990). الإنهاك النفسي: دراسة في ضوء الضغوط التنظيمية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الله، ليث. (2002). الإنهاك النفسي وعلاقته بالدافعية للعمل لدى الموظفين الإداريين. رسالة ماجستير، جامعة الموصل.
- أنصار، ننوري. (1991). إسكات الذات وعلاقته بتقدير الذات لدى النساء العاملات. رسالة ماجستير، جامعة بغداد.
- زيدان، محمود. (2004). الإنهاك النفسي وأثره في الأداء الوظيفي لدى موظفي التعليم العالي. رسالة ماجستير، جامعة بغداد.
- السيلامي، عبدالرزاق. (2001). مستويات الإنهاك النفسي لدى الموظفين في القطاع الحكومي. مجلة العلوم النفسية، 6(2)، 132-149.
- كريم، يوسف. (2017). إسكات الذات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى العاملات في المؤسسات التعليمية. رسالة ماجستير، جامعة بغداد.

## المصادر الانكليزية

- Ansted, L. (2021). Self-silencing and emotional suppression among female professionals. Journal of Applied Psychology, 106(4), 520-534

- Abdul Hamid, A and Kafafi, A.(1990): Psychological exhaustion : A study in light of organizational pressures, Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi.
- Abdullah , L.(2002): Psychological exhaustion and its relationship to work motivation among administrative employees, Master's thesis, university of Mosul.
- Ansar, N.(1991): Self-silencing and its relationship to self-esteem among working women, Master's thesis, university of Baghdad.
- Al-Assaf, K.(1995): Research Methods in the humanities, Riyadh, Dar Al-Shabl for publishing and distribution.
- Al-Atoum, A.(2010): Scientific research methods in education and psychology, Amman, Dar Al-Masirah for publishing and distribution.
- Al-Silami, A.(2001): Levels of psychological exhaustion among employees in the government sector, Journal of psychological sciences, 6(2) , 132 – 149.
- Al-Imam, S .(1999) : Scientific Research Methods , Foundations and Applications. Cairo : Dar Al-Ma'rifah University .
- Al-Badawi, S. (2003) : Psychological exhaustion and its relationship to job satisfaction among teachers , Master's thesis, Cairo University ..
- Al-Bayati, M. (1997) : Research Methods in Educational and Psychological Sciences, Baghdad, Dar Al-Hikma for printing and publishing.
- Al-Bani, Y, M.(2014) : Self-silencing and its relationship to burnout among female workers in educational institutions, Master's thesis Yarmouk university.
- Al-Hussaini, R .(2018): Self-esteem and its relationship to marital satisfaction among married female employees, Journal of the College of education, University of Kufa, 10 (3) , 201 – 225 .
- Al-Hamdani, S.(1999); Self-silencing and its relationship to social anxiety among female university students, Master's thesis, University of Baghdad.
- Al-Dahri, M. And Al-Abidi, S.(1995): Manifestations of psychological exhaustion among workers in educational institutions, Contemporary Education Journal, 5(3), 88 – 104.
- Al-Dawani, K.(1989): Psychological exhaustion and its psychological and social dimensions, Cairo, Dar Al-Nahda Al-Arabiya.
- Al-Shaikhli, R.(2015): Research Methods in behavioral and educational sciences, Baghdad, Dar Al-Safwa.

- Al-Sharnoby, A.(2001): Psychological exhaustion and its relationship to psychological stress among administrative employees, Psychology Journal , 14(1), 55 – 78.
- Clark, S. (2014). Self-silencing, social support, and well-being: A comparative study. International Journal of Psychology, 49(2), 87–103.
- Gilligan, C. (1982). In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jack, D. C. (1991). Silencing the Self: Women and Depression. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Al-Khatib, F.(2007): The impact of professional pressures on psychological exhaustion among government university employees, Master's thesis, Mu'tah university.
- Karim, Y.(2017): Self-silencing and its relationship to psychological stress among female workers in educational institutions, Master's thesis, University of Baghdad.
- Keenan, A. (2005). Occupational stress and burnout among teachers. Journal of Occupational Health Psychology, 10(3), 215–229.
- Al-Kharabsheh, N.(2005): Psychological exhaustion and its relationship to work pressures among teachers, Journal of educational and psychological sciences, Yarmouk university, 12(2) , 115 – 138.
- Lee, H. (2009). The relationship between self-silencing and emotional regulation. Personality and Individual Differences, 47(6), 623–628.
- Miller, J. (2007). Gender differences in self-silencing and relationship satisfaction. Journal of Counseling Research, 44(1), 33–49.
- Gilligan, C. (1982). In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jack, D. C., & Dill, D. (1992). The Silencing the Self Scale: Development and validation. Psychology of Women Quarterly, 16(1), 97–106
- Zidane, M.(2004): Psychological exhaustion and its impact on job performance among higher education employees, Master's thesis, university of Baghdad..

## Psychological exhaustion and its relationship to self-silencing among female university employees

Assist Prof. Dr. Tahani Anwer Ismail

College of Education for Humanities

University of Basrah



[anwertahani9@gmail.com](mailto:anwertahani9@gmail.com)

**Keywords:** Psychological exhaustion , Self-silencing

### Summary:

The current study aims to identify the nature of the relationship between psychological burnout and self-silencing among the female employees at the University of Basrah, given the direct impact of these variables on professional performance and mental health. The sample consisted of (100) employees selected randomly, and two scales were used after verifying their validity and reliability: the Psychological Burnout Scale (22 items) with a reliability coefficient of (0.83), and the Self-Silencing Scale (18 items) with a reliability coefficient of (0.81). The results showed that the level of psychological burnout was moderate tending toward high, reflecting the exposure of employees to repeated professional and emotional pressures. Likewise, the level of self-silencing was moderate, indicating a relative tendency among some employees to suppress their emotions and avoid conflict. The results also revealed a statistically significant positive correlation between psychological burnout and self-silencing, meaning that increased self-silencing contributes to higher levels of psychological burnout. No significant differences were found attributable to age or marital status. The study recommended activating guidance and training programs that help express the self and manage professional pressures to reduce the manifestations of psychological burnout among employees.