



كلية التربية

المجلة التربوية



جامعة الغردقة

# الخصائصُ السيكومتريةُ لقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩

بحث مقدم من الباحث

**حسين محمد أحمد إسماعيل**

(تخصص الصحة النفسية)

إشراف

الأستاذ الدكتور

**ممدوح كامل حساني**

أستاذ مساعد الصحة النفسية المتفرغ

كلية التربية جامعة جنوب الوادي

الأستاذ الدكتور

**محفوظ عبدالستار أبو الفضل**

أستاذ الصحة النفسية

نائب رئيس الجامعة لفرع الغردقة

٢٠٢٤-١٤٤٥هـ

تاريخ قبول النشر: ٢٠٢٤/١٠/٣٦

تاريخ استلام المصحح: ٢٠٢٤/١٠/١٥

**مستخلص البحث:**

**عنوان البحث:** الخصائص السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩

كلية التربية بالغرقة- جامعة الغرقة (٢٠٢٤)

هدف البحث إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩؛ وقد طُبِّقَ المقياس على عينة قوامها (١٠٥) معلما ومعلمة، بإدارة قنا التعليمية بمحافظة قنا في العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م، تراوحت أعمارهم بين (٣٠-٤٠) عامًا بمتوسط عمري قدره (٣٥.٤٤) عامًا، وانحراف معياري قدره (٢.٣٣)، وقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: الاتساق الداخلي، صدق المحكِّمين والتحليل العاملي، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ؛ وذلك للتأكد من صدق وثبات المقياس، وقد توصلت النتائج إلى تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق الداخلي والصدق والثبات مما يؤكد كفاءته في قياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩، والثقة في النتائج المترتبة على استخدامه.

**الكلمات المفتاحية:** الخصائص السيكومترية. الإنهاك النفسي. المعلمون المتعافون من كوفيد ١٩.

---

## **Research title: Psychometric properties of the psychological exhaustion scale among a sample of workers recovering from Covid-19**

### **Abstract**

The research aimed to verify the psychometric characteristics A metric for the psychological exhaustion scale among a sample of teachers recovering from Covid-19. Therefore, the scale was applied to a sample of (105) male and female teachers in the Qena Educational Administration in Qena Governorate for the academic year 2022-2023 AD. Their ages ranged between (30-40) with an average age of (35.44) and a standard deviation of (2.33 ), and the researcher used the following statistical methods: Internal consistency The validity of the arbitrators, the factor analysis, and the Cronbach's Alpha reliability coefficient in order to ensure the validity and stability of the scale. The results showed that the scale has a high degree of internal consistency, validity, and reliability, which confirms its efficiency in measuring psychological exhaustion among a sample of teachers recovering from Covid-19, and confidence in the resulting results. I have to use it.

**Keywords: psychometric properties, psychological exhaustion. Teachers recovering from Covid-19.**

## مقدمة:

بنهاية عام ٢٠١٩ انتشرت ظاهرة وبائية في العالم أجمع تمثلت في فيروس كورونا المستجد، والذي كان له العديد من الآثار السلبية الضارة، ليس فقط على الجانب الاقتصادي، بل أيضاً على الجوانب الاجتماعية والتعليمية والنفسية، وسببت هذه الظاهرة ذعراً كبيراً يهدد الملايين حول العالم، ونتيجةً لذلك أُصيب العديد من الأشخاص بذلك الفيروس، منهم لم تتحقق لهم النجاة، والبعض الآخر نجا منه، ولكنه تعرض للكثير من الاضطرابات النفسية كاضطرابات كرب ما بعد الصدمة.

كما كان لتلك الظاهرة أثرٌ سلبي على الجانب التعليمي تمثل في المعلمين، فهناك العديد من المعلمين الذين أُصيبوا بذلك الفيروس مما نتج عنه تعرضهم للعديد من المشكلات النفسية؛ كالقلق والخوف من التعامل مع الآخرين حتى بعد معافاتهم، وقد سبب ذلك القلق والخوف والذُّعر، وهو ما يسمى بـ"الإنهاك النفسي".

وقد عرف عصام عبد النعيم (٢٠٢٠) الإنهاك النفسي بأنه: حالة من الإرهاق والإجهاد البدني والانفعالي الذي يصيب المعلم نتيجة ضغوط العمل الذي يفوق طاقته، وينتج عنه مجموعة من الأعراض المعرفية والانفعالية والسلوكية كالإجهاد الذهني، والاستنفاد الانفعالي، وتبلد الشعور الشخصي نحو الآخرين، ونقص الأداء والإنجاز الشخصي والمهني.

وقد أشار Scott (٢٠١٩) إلى أن الإنهاك النفسي للمعلم أصبح مشكلة ملحة في الميدان التربوي، وأن المعلم يشعر بالإنهاك النفسي في نطاق العمل بسبب الضغوط وعدم القدرة على الموازنة والتكيف مع ظروف مهنة التدريس.

كما ذكر عماد صالح (٢٠١٦) أن المجتمع المدرسي صورة مصغرة من المجتمع ككل، وأفراده ليسوا بمأمن مما يعانيه الآخرون، فبالإضافة إلى مشكلاتهم الخاصة فإنهم يعانون من مشكلات تتعلق بطبيعة مهنتهم لكونها مهنة تتطلب كثيراً من التحمل والصبر

والعطاء بسبب الضغوط الكثيرة التي يتعرضون لها، مما يؤدي في أكثر الأحيان إلى الإحساس بالإنهاك النفسي ولو بمستويات متفاوتة.

### وبناءً على ذلك يتضمن الإنهاك النفسي الأبعاد الآتية:

**البعد الأول: الإجهاد الانفعالي (emotional exhaustion)**، ويُفصّد به شعورٌ عامٌ ينتاب المعلم بالتعب والإنهاك واستنزاف طاقته الانفعالية نتيجة أعباء وضغط العمل والمسئوليات الكثيرة الملقاة على عاتقه لإنجازها، ويُعدُّ هذا البعد العنصر الأساسي للإنهاك النفسي، ويظهر على شكل أعراض جسدية أو نفسية.

**البعد الثاني: تبلّد المشاعر:** يقصد به تغييرٌ سلبي في الاتجاهات والاستجابات نحو الآخرين، وخصوصاً التلاميذ الذين يتلقون الخدمات التي يقدمها المعلم، وغالباً ما يكون مصحوباً بسرعة الغضب والانفعال، وعدم مراعاة المشاعر الإنسانية للعاملين معه، والنظرة السلبية تجاه التلاميذ وأولياء الأمور.

**البعد الثالث: نقص الشعور بالإنجاز،** ويقصد به ميل المعلم إلى تقديم ذاته بطريقة سلبية، ويتمثل في مشاعر الاكتئاب والانسحاب وقلة الإنتاجية، وعدم القدرة على التكيف مع الضغوط، مما يجعل إحساسه أنه لم يعد فاعلاً أو مؤثراً في أدائه الشخصي والمهني مع التلاميذ والزملاء وأولياء الأمور (عصام عبد النعيم، ٢٠٢٠).

وأشار أبو بكر الدردير (٢٠٠٧) إلى أنه من الأسباب المؤدية إلى حدوث الإنهاك النفسي: الضغوط النفسية المهنية المستمرة، ونقص المساندة الإدارية، وزيادة حجم العمل، وانخفاض الدعم المادي والمعنوي.

ويرتبط الإنهاك النفسي بالمهن التي تتطلب تفاعلاً مع الجمهور باستمرار، ولا شك أن التدريس من تلك المهن، والإنهاك النفسي مشكلة نفسية ظهرت على الساحة في الفترة الأخيرة واهتم بها بعض الباحثين لما له من آثار خطيرة على المعلم والمتعلم، وكذلك المدرسة، بل المجتمع كله.

وقد رأى رواد علم النفس الإيجابي ألا يقتصر الأمر على الأفراد الذين يتغلبون على الضغوط والصعوبات، بل لا بد أن يتوسع استخدام هذا المفهوم ليصبح نقطة رئيسية في حياة كل فرد، سواء أكان الفرد يواجه ضغوطاً وصدماً أم لا؛ فكل فرد يواجه درجة من الضغوط والتحديات في كل يوم من أيام حياته، ولكن لا يمكن التنبؤ بمن سيكون قادراً على مواجهة هذه الضغوط والتحديات والصددمات. (Seligman 2005, 635) ( Duckworth, Steen&

ويؤدي الإنهاك النفسي إلى الإرهاق النفسي والبدني للمعلمين مما يستدعي التدخل العلاجي أو الإرشادي، ويُعدُّ البرنامج الإرشادي الانتقائي منظومة من الإجراءات التي تتسق فيما بينها وتتضمن العديد من الفنيات الإرشادية التي تتكامل فيما بينها بشكل علمي لتحقيق هدف الدراسة.

ومن بين البرامج الإرشادية ما يعرف بالإرشاد الانتقائي، وهو يعرف بأنه: برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس ونظريات الإرشاد النفسي، ويرتكز على أسلوب الإرشاد الجماعي في تقديم الجلسات الإرشادية ذات المحتوى القائم على استراتيجيات المواجهة، وهي محددة الأهداف والمحتوى والفنيات والوسائل والزمن لخفض حدة الإنهاك النفسي (زينب علي، ٢٠٢١).

### مشكلة الدراسة:

في ظل ما تشهده البلاد - بل العالم بأكمله- من مستجدات مرتبطة بانتشار أحد الفيروسات والذي يطلق عليه فيروس كورونا المستجد COVID-19 حدثت ثورة في التفسيرات المرتبطة بأسباب هذه المعاناة الجماعية جراء انتشار هذا الوباء، فالأوبئة بطبيعتها أمراض جديدة لا تتوفر معلومات أو توقعات بكيفية انتشارها ومكافحتها، ولا يوجد علاج لها.

ومن خلال اطلاع الباحث ومتابعته للمفاهيم النفسية ومتابعة المعلمين والقضايا التربوية وما استجد في الميدان التربوي استشعر أهمية التركيز على المصطلحات

النفسية والتربوية؛ مثل: تخفيف حدة الإنهاك النفسي مما يكون له دور في بناء مجتمع قادر على مواكبة التحضر في إمكانياته وإنتاجه الإنساني المتمكن، كما لفت انتباه الباحث العديد من المواقف التي يمر بها الأشخاص بوجه عام والمعلمون بوجه خاص الذين يعانون بعضهم أحياناً من الإنهاك النفسي عند مواجهة المواقف الصعبة في حياتهم المهنية.

ويتضح مما سبق أن ضحايا فيروس كورونا المستجد كوفيد-١٩ في تزايد مستمر، وهذا ما أشارت إليه الإحصائيات الرسمية في إدارة التربية البيئية والسكانية والصحية بمديرية التربية والتعليم بمحافظة قنا؛ حيث أشارت إلى أن إجمالي عدد حالات الإصابة منذ بدء الدراسة الحالية وحتى ٢٠٢٢/٣/١٢ كانت (٢٦) طالباً و(٢٨٣) معلماً/إدارياً، في حين كان إجمالي عدد حالات الشفاء منذ بدء الدراسة (٢٢) طالباً و(٢٤٠) معلماً/إدارياً، بينما كان إجمالي عدد حالات الوفاة منذ بدء الدراسة (٢٥) معلماً/إدارياً، ولا توجد حالات وفاة بين الطلاب. (مديرية التربية والتعليم بقنا بتاريخ ٢٠٢٢/٣/١٢)، وما زال الفيروس يواصل تفشيه، الأمر الذي ساهم بشكل كبير في الإنهاك النفسي لدى المعلمين المتعافين من الإصابة بكوفيد ١٩ بمحافظة قنا.

وفي ظل الظروف الراهنة يمتلك المعلمين المتعافين من الإصابة بكوفيد ١٩ بمحافظة قنا حالة من القلق والفرع بشأن أنفسهم أولاً ثم أسرهم، حيث إن فكرة الإصابة بالفيروس مرةً أخرى تسيطر على تفكيرهم، فتضعهم في سيناريو مخيف من قلق الإصابة وعدم القدرة على ممارسة الحياة بشكل طبيعي، وهذا يساعد في زيادة الإنهاك النفسي لديهم.

كما أكدت جلال العاصي (٢٠١٨) أن التدخل الخاص بالإنهاك النفسي في الوسط المهني يجب أن يتمحور حول ميكانزمات معرفية ووجدانية وسلوكية ينشطها الفرد لمواجهة الضغط، فمن المهم استكشاف نوع المواجهة الذي يفعله المعلم لمجابهة

الضغط لمساعدته على الوعي بإدراكه وخلق شعور إيجابي لديه بالقدرة على السيطرة والتحكم في الضغط.

وأكدت نتائج دراسة هنية موسى (٢٠١٩) أن الإنهاك النفسي هو مشكلة خطيرة قد تمتد إلى معظم سلوكيات الفرد، حيث تحتوي على مجموعة من الآثار السلبية التي قد تؤثر على المعلم، مما يترتب عليه عدم قدرة الفرد على التواصل الإيجابي سواء في الأسرة أو المجتمع، مما يتسبب في ضعف تفاعله واهتماماته الاجتماعية، وقد يأخذ الأمر شكلاً مختلفاً فيتحول إلى زيادة في الإنهاك النفسي الذي يعاني منه بعض المعلمين المتعافين من الإصابة بكوفيد ١٩ بمحافظة قنا.

ويأتي البحث الحالي للتحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩، وبناءً على ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث الحالي في السؤال الرئيس الآتي:

ما الخصائص السيكومترية التي يتمتع بها مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩؟

وينتفع من هذا السؤال الرئيس عدة أسئلة، وهي كالتالي:

١. ما مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩؟
٢. ما مؤشرات الصدق لمقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩؟
٣. ما مؤشرات الثبات لمقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩؟

### أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

١. التحقق من مؤشرات الاتساق الداخلي لمقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩.



٢. التحقق من مؤشرات الصدق لمقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩.

٣. التحقق من مؤشرات الثبات لمقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩.

### أهمية البحث:

- تأتي أهمية دراسة متغير الإنهاك النفسي من خلال ما له من تأثير إيجابي وفعال وحيوي على سير العملية التعليمية، وخاصةً عينة الدراسة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩.

- إعداد مقياس لقياس الإنهاك النفسي يتناسب مع عينة الدراسة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩، وتتوافر فيه الخصائص السيكومترية للمقياس الجيد، ومن المأمول أن يسهم في إثراء مكتبة القياس النفسي والاستفادة منه في الدراسات ذات العلاقة.

### مصطلحات البحث:

## الخصائص السيكومترية psychometric Characteristics

### ١- الاتساق الداخلي: Internal Consistency

يعرف الاتساق الداخلي بأنه: مدى ارتباط الوحدات أو البنود مع بعضها البعض داخل المقياس، وكذلك ارتباط وحدة أو بند مع المقياس ككل" ( سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٨، ١٨٤).

### ٢- صدق المقياس: Validity

يمثل الدرجة التي يحقق عندها الاختبار الهدف أو الغرض الذي صُمم من أجله، ويمكن تحديد صدق الاختبار من خلال صدق المحتوى أو صدق المحك (التلازمي)، أو صدق المفهوم (البنائي) (مريم عبد الرحيم إبراهيم، ٢٠١٣).

**٣- ثبات المقياس: Reliability**

يعبر عن مدى استقرار نتائج الطلبة على اختبار أو مقياس على مدى أو فترات زمنية متباينة (مريم عبد الرحيم إبراهيم، ٢٠١٣).

وقد عُرّف ثبات المقياس بأنه: "إعطاء المقياس نفس النتائج تقريبًا إذا أُعيد تطبيقه على نفس المجموعة من الأفراد (سعد عبد الرحمن، ٢٠٠٨، ١٨٤).

**١- الإنهاك النفسي****التعريف الإجرائي:**

يمكن تعريف الإنهاك النفسي في الدراسة الحالية بأنه: حالة نفسية يشعر فيها المعلم بالأعباء الزائدة الملقاة على عاتقه النفسي، ويتضمن الشعور بالإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر، ونقص الشعور بالإنجاز، ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها المعلمون أفراد عينة الدراسة في مقياس الإنهاك النفسي المُعدّ في الدراسة الحالية.

**الإطار النظري والدراسات المرتبطة:****الإطار النظري:**

الإنهاك النفسي: عرفه (١٩٩٦) Maslach بأنه: زُملة الأعراض النفسية التي تتكون من الإنهاك الانفعالي وتبدل المشاعر ونقص الإحساس بالإنجاز الشخصي الذي يمكن أن يحدث للأفراد الذين يقومون بعمل إنساني من نوع ما.

بينما عرفه منصور منيف (٢٠١٤) بأنه: حالة نفسية يشعر فيها المعلم بالأعباء الزائدة الملقاة على عاتقه النفسي، ويتضمن الشعور بالإجهاد الانفعالي، وتبدل المشاعر.

وتُعد الدراسات السابقة عمودًا أساسيًا في أي بحث علمي، وبدونه لا يستطيع الباحث معرفة طريقه في البحث، وعليه قام الباحث بعمل مسح شامل لمعظم الدراسات

والبحوث الوصفية والتجريبية التي تناولت الإنهاك النفسي للمعلمين وعلاقته بالمتغيرات الأخرى، وأيضاً الإنهاك النفسي للمعلمين أثناء جائحة كورونا، وفيما يلي عرضٌ لهذه البحوث والدراسات السابقة:

### - الدراسات السابقة التي تناولت الإنهاك النفسي لدى المعلمين وعلاقته ببعض المتغيرات:

دراسة هدى حمادة، وكريمة بن الصغير (٢٠٢٣) بعنوان: الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي في ظل جائحة كورونا (دراسة أربع حالات من مدينة قسنطينة):

هدفت هذه الدراسة إلى تعرّف مستوى الإرهاق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي خلال جائحة كورونا، ومعرفة أسباب الإرهاق النفسي بينهم، واثّبتت الدراسة السريرية المنهج العيادي الذي يعتمد بشكل أساسي على دراسة الحالة لجمع البيانات، واستخدمت الدراسة المقابلات المنظمة ومقياس نضوب Maslash كأدوات للدراسة، واشتملت عينة الدراسة على أربع حالات تم اختيارها بطريقة مقصودة من ثلاث مدارس بالحي الأول عين عابد بقسنطينة بالجزائر، وأظهرت نتائج الدراسة أن معلمي التعليم الابتدائي يعانون من تفاوت مستويات الإرهاق النفسي بأبعاده الثلاثة، حيث تراوحت بين المرتفع إلى المتوسط، وذلك بسبب الإجراءات الاحترازية التي فرضتها جائحة كورونا، بالإضافة إلى الظروف الصعبة التي يمارسها المعلمون في مهنتهم، سواء كانت متعلقة بالوضع المهني أو الاجتماعي أو الاقتصادي.

دراسة Geraci, et al,(2023) بعنوان: الذكاء العاطفي للمعلمين والإنهاك والمشاركة في العمل والكفاءة الذاتية أثناء كوفيد COVID-19

### Teachers' Emotional Intelligence, Burnout, Work Engagement, and Self-Efficacy during COVID-19 Lockdown

هدفت هذه الدراسة إلى التحقق من الذكاء العاطفي للمعلمين، والإنهاك في أوقات التدريس عن بُعد خلال فترة إغلاق المدارس أثناء انتشار COVID-19 ، وقد بلغت

عينة البحث (٦٥) معلماً للإجابة على استبيانات، وقد اعتمدت الدراسة على الاستبيان الذاتي، واستخدام المنهج الوصفي التحليلي، وأظهرت النتائج أنه خلال جائحة COVID-19 أبلغ المعلمون عن مستويات أعلى من الإنهاك النفسي، وانخفاض مستويات احترام الذات بسبب التحديات المتعددة المتعلقة بالتعليم عن بعد والشعور المتزايد بانعدام الأمن فيما يتعلق بالسلامة الصحية في البيئة المدرسية، لكن تباينت الآثار السلبية لـ COVID-19 على الكفاءة الذاتية للمعلمين والمشاركة في العمل والإنهاك النفسي وفقاً لمستويات الذكاء العاطفي لديهم.

**دراسة Padmanabhanunni & Pretorius (2023)، بعنوان: إرهاق المعلم في زمن COVID-19 السوابق والعواقب النفسية.**

### **Teacher Burnout in the Time of COVID-19: Antecedents and Psychological Consequences**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العوامل المتنبئة والعواقب النفسية للإنهاك النفسي للمعلمين، وقد شارك (٣٥٥) معلماً كانوا مدرسين في جنوب إفريقيا ممن أكملوا الضعف المتصور للاستبيان، واستخدمت الدراسة أيضاً مقياس الخوف من COVID-19 ، واستبيان توجيه الدور، ومقياس Maslach للإنهاك النفسي، مقياس الاكتئاب، واعتمد البحث على المنهج التحليلي، وأظهرت نتائج الانحدار المتعدد أن الخوف من COVID-19 وغموض الدور وتضارب الأدوار كانت دلالات تنبئ بالإرهاق النفسي والإنهاك وتبدد الشخصية، كما أن الجنس والعمر كلٌّ منهما تنبأ أيضاً بالإنهاك النفسي وتبدد الشخصية على التوالي، والعمر أيضاً كان مؤشراً مهماً للتنبؤ بالإنجاز الشخصي بشكل عام.

**دراسة Goba-Medne & Rubene (2023) بعنوان: الخبرات التعليمية للمعلمين؛ تحويل نشاطهم المهني خلال جائحة COVID-19**

### **Teachers' Learning Experiences: Transforming Their Professional Activity During COVID-19 Pandemic**

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تصور خبرات تعلم المعلمين المصاحبة لتحولات نشاطهم المهني خلال جائحة كورونا، وأجريت مقابلات مع المعلمين في لاتفيا في ربيع / صيف ٢٠٢٢م، وتم ترميزها وتحليلها وفق أسلوب التحليل الموضوعي، وبلغت عينة الدراسة (١٣) معلمًا، واستخدمت الدراسة الاستبيان، وأسفرت النتائج عن أن خبرات تعلم المعلمين أثناء جائحة كورونا تضمنت ٤ محاور: (التعامل مع القيود، التماس الدعم من المجتمع، والتعلم أثناء التنقل، واستخلاص النتائج).

دراسة Daniel & Van Bergen (2023) بعنوان: إنهاك المعلمين خلال COVID-19: الارتباط بالكفاءة الذاتية التعليمية لا بتنظيم العواطف.

### Teacher burnout during COVID-19: associations with instructional self-efficacy but not emotion regulation

هدفت هذه الدراسة إلى فحص الأدوار الكفاءة الذاتية (إدارة الفصل الدراسي، ومشاركة الطلاب، واستراتيجيات تعليمية، والكفاءة الذاتية) وتنظيم التقييم الأصلي، والقمع التعبيري) كمتنبئات بالإنهاك النفسي خلال الموجة الأولى من جائحة COVID-19 باستخدام استطلاع عبر الإنترنت، وبلغ عدد أفراد العينة ٢١٠ مدرسين أستراليين، واعتمدت الدراسة على مقاييس الكفاءة الذاتية، وتنظيم العواطف، والإنهاك النفسي أثناء التدريس عن بُعد، وتم قياس الإنهاك باستخدام مخزون كوينهاجن للإنهاك النفسي الذي يصنف الإنهاك إلى المصادر الشخصية والمتعلقة بالطلاب.

### خامسًا: الإجراءات المنهجية للبحث:

- مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد -١٩ (إعداد: الباحث)
- الهدف من المقياس: أعد هذا المقياس لقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩.

## منهج البحث:

للتحقق من فروض هذا البحث تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة.

## عينة البحث:

تم إجراء البحث على عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ بمحافظة قنا.

- العينة الاستطلاعية: (للتأكد من أداة البحث السيكو مترية).

تكونت العينة الاستطلاعية من (١٠٥) معلمين ومعلمات بمحافظة قنا، وذلك للتحقق من الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث، وقد كان أفراد العينة الاستطلاعية من غير أفراد عينة الدراسة الأساسية، وتم اختيار المدارس وتوزيع المقاييس بطريقة عشوائية.

## جدول (١)

توزيع أفراد عينة البحث الاستطلاعية (ن = ١٠٥)

وصف العينة الاستطلاعية		الحالة	المتغيرات
النسبة المئوية	العدد		
٦٥%	٦٨	ذكور	النوع
٣٥%	٣٧	إناث	
١٠٠%	١٠٥	المجموع الكلي	
٢٨%	٣٠	الترامسة الإعدادية	المدرسة
٢٤%	٢٥	عبد الوهاب المرزوقي	
٢٤%	٢٥	التجريبية بالمساكن	
٢٤%	٢٥	الترامسة التجارية المشتركة	
١٠٠%	١٠٥	المجموع الكلي	

**أداة البحث:**

اعتمد البحث الحالي على مقياس الإنهاك النفسي (إعداد الباحث).

**- مبررات إعداد المقياس:**

قام الباحث بإعداد مقياس الإنهاك النفسي بغرض تحقيق أهداف البحث، ولكي يتناسب مع الإطار النظري وطبيعة عينة البحث من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ الذين تتوافر فيهم الخصائص السي ومترية.

**- خطوات بناء المقياس:****- تحديد أبعاد مقياس**

في ضوء الإطار النظري والتعريفات المختلفة للإنهاك النفسي والدراسات السابقة المتصلة بها تم:

- الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت موضوع الإنهاك النفسي؛ مثل:

- مقياس الإنهاك النفسي لـ(زينب محمد البدرى، ٢٠٢١)

- مقياس الاحتراق النفسي لـ(هناء محمد الحسن، ٢٠١٩)

وتم تحليل مضامين هذه المقاييس والاستعانة ببعض بنودها في بناء المقياس المعد في الدراسة الحالية.

**- وصف المقياس:****الصورة المبدئية للمقياس:**

تكون المقياس في صورته الأولية من (٥٥) عبارة موزعة على (٨) أبعاد، بواقع:

١- (١١) عبارة للبعد الأول (١-١١)، وهو بعد (كورونا والعلاقة الإدارية مع المدرسين).

٢- (١١) عبارة للبعد الثاني (١٢-٢٢)، وهو بعد (عدم الرضا الوظيفي).

٣- (١١) عبارة للبعد الثالث (٢٣-٣٣)، وهو بعد (الاتجاه السلبي نحو التلاميذ).

٤- (١١) عبارة للبعد الرابع (٣٤-٤٤)، وهو بعد (تبلد المشاعر).

- ٥- (١١) عبارة للبعد الخامس من (٤٥-٥٥)، وهو بعد (الشعور بنقص الإنجاز).
- تمت صياغة مفردات المقياس في صورة عبارات تقريرية، وقد روعي عند صياغة مفردات المقياس ما يلي:
- ١- أن تكون واضحة ومحددة، وتتناسب مع عينة البحث، وبعيدة عن الغموض والكلمات التي تحمل أكثر من معنى.
  - ٢- ألا تحتوي العبارة على أكثر من فكرة واحدة.
  - ٣- أن يكون توزيع العبارات داخل المقياس عشوائياً.
  - ٤- اشتمل المقياس في صورته الأولية على (٥٥) عبارة، تتضمن ثلاثة بدائل (دائماً- أحياناً - أبداً)، ويُطلب من كل معلم أو معلمة اختيار إجابة واحدة تتمثل في: -
  - ٥- دائماً: وتقابلها ثلاث درجات.
  - ٦- أحياناً: وتقابلها درجتان.
  - ٧- أبداً: وتقابلها درجة واحدة.

ويتم تصحيح المقياس وفقاً لهذه الدرجات، فإذا كانت العبارة موجبة فإنها تأخذ الدرجات (٣،٢،١)، وإذا كانت سالبة تأخذ الدرجات (١،٢،٣).

وقد تم إعداد مفتاح لتوزيع درجات المقياس بحيث تنقسم إلى نوعين: (تقدير الدرجات الموجبة، تقدير الدرجات السالبة) ، وذلك طبقاً لما اقترحه جتمان في إعداد المقاييس السيكو مترية، ويوضح جدول (٢) ذلك:

### جدول (٢)

مفتاح لتوزيع درجات مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩

العبارة	دائماً	أحياناً	أبداً
الموجبة	٣	٢	١
السالبة	١	٢	٣



ويتم حساب الدرجة الكلية للمقياس كما يلي:

الدرجة الكلية للمقياس = عدد عبارات المقياس × عدد الاستجابات

### أولاً: الاتساق الداخلي:

للتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس قام الباحث بحساب معاملات ارتباط "بيرسون" بين درجات كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، وكذلك الارتباط بين درجات العبارة والدرجة الكلية للمقياس كما ذكره (أبو النيل، ١٩٨٧) وكما يوضحه جدول (٣)، كما قام الباحث بحساب الارتباط بين أبعاد المقياس مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية له كما يوضحه جدول (٤).

### جدول (٣)

يوضح قيم معاملات الارتباط بين العبارة من ناحية والبعد الذي

تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي

للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ (ن = ١٠٥)

ارتباط العبارة مع الدرجة الكلية للمقياس	ارتباط العبارة مع البعد الذي تنتمي إليه	رقم العبارة	تعدد المشاعر	ارتباط العبارة مع الدرجة الكلية للمقياس	ارتباط العبارة مع البعد الذي تنتمي إليه	رقم العبارة	كوروننا والعلاقات الإدارية في المدارس
**٠.٤٠٥	**٠.٤٨٩	٣٤	تعدد المشاعر	*٠.١٩٤	**٠.٣٥٠	١	
**٠.٣١٨	**٠.٤٦٤	٣٥		**٠.٢٨٥	**٠.٤٧٠	٢	
**٠.٥٧٧	**٠.٦٤٢	٣٦		**٠.٣٣١	**٠.٣٧٥	٣	
**٠.٤٠٢	**٠.٥٢٨	٣٧		**٠.٥٦٢	**٠.٥٩١	٤	
٠.٠٢٧	٠.١٦٨	٣٨		**٠.٣٩٢	**٠.٣٧١	٥	
**٠.٣٦٦	**٠.٤٥٦	٣٩		**٠.٥٢٤	**٠.٦٩٤	٦	
**٠.٢٦٣	**٠.٢٨٩	٤٠		**٠.٥٨٩	**٠.٧٩٠	٧	
**٠.٤٥٧	**٠.٥٣٨	٤١		**٠.٤٩٩	**٠.٦٨٧	٨	
**٠.٤٣٨	**٠.٥١٩	٤٢		**٠.٢٦٣	**٠.٣٦٩	٩	
**٠.٤٥٠	**٠.٤٧٢	٤٣		-٠.٠٢١	-٠.٠١٩	١٠	
**٠.٣٧٩	**٠.٤٦٦	٤٤		**٠.٥٠٥	**٠.٧١٩	١١	

ارتباط العبارة مع الدرجة الكلية للمقياس	ارتباط العبارة مع البعد الذي تنتمي إليه	الدرجة		ارتباط العبارة مع الدرجة الكلية للمقياس	ارتباط العبارة مع البعد الذي تنتمي إليه	الدرجة	
**٠.٣٨٧	**٠.٤٥٨	٤٥	الشعور بنقص الإنجاز	**٠.٢٥٤	**٠.٤٤٢	١٢	عدم الرضا الوظيفي
٠.١٠١	**٠.٤٦٢	٤٦		**٠.٣٤٦	**٠.٤٨١	١٣	
**٠.٣٥١	**٠.٥٢٥	٤٧		**٠.٥١٦	**٠.٦٣١	١٤	
**٠.٢٥٩	**٠.٤٣٤	٤٨		**٠.٢٥٥	**٠.٤٨٣	١٥	
**٠.٢٥٢	**٠.٥٧٠	٤٩		**٠.٤٠٨	**٠.٥٠٦	١٦	
**٠.٣٤٩	**٠.٤٨٧	٥٠		**٠.٤١٤	**٠.٦٢٨	١٧	
**٠.٤٤٧	**٠.٦٢٩	٥١		.١٧١	*.٢٢٣	١٨	
**٠.٣٥٩	**٠.٥٠٤	٥٢		**٠.٣٢١	**٠.٣١٣	١٩	
**٠.٦٤٧	**٠.٤٦٥	٥٣		**٠.٢٦١	**٠.٣٩٥	٢٠	
**٠.٣٩٥	**٠.٥٢٠	٥٤		.١٠٦	*.١٩٧	٢١	
-٠.٠٦٢	**٠.٣١١	٥٥		**٠.٤٠٤	**٠.٤٧٥	٢٢	
				٠.١٢٦	*.٢٣٣	٢٣	الاتجاه السلبى نحو التلاميذ
				**٠.٥١٨	**٠.٦٣٠	٢٤	
				**٠.٣٧٨	**٠.٤٤٩	٢٥	
				**٠.٥٢٥	**٠.٦٣٦	٢٦	
				**٠.٣٨٧	**٠.٦١٢	٢٧	
				٠.٠٨٧	*.٢١٤	٢٨	
				**٠.٢٨٠	**٠.٣٠٣	٢٩	
				**٠.٥٢٦	**٠.٦٨٦	٣٠	
				**٠.٣٨٣	**٠.٥٣١	٣١	
				**٠.٤٢٢	**٠.٥٨٢	٣٢	
				**٠.٤٥٩	**٠.٥٩٤	٣٣	

\* دالة عند مستوى ٠.٠١

• دالة عند مستوى ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٣) أن قيم معاملات الارتباط بين العبارة والبعد الذي تنتمي إليه والدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ دالة عند مستوى (٠.٠١ : ٠.٠٥) باستثناء (٨)، عبارات، وهي: (١٠-١٨-٢١-٢٣-٢٨-٣٨-٤٦-٥٥) لم تكن دالة، لذا تم حذفها من المقياس، كما تراوحت قيم الارتباط في الجدول بين (٠.١٩)، وهي أقل قيمة ارتباط و(٠.٧٩٠)، وهي أعلى قيمة ارتباط.

#### جدول (٤)

يوضح الارتباط بين أبعاد مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٠٥)

المجموع الكلي	الشعور بنقص الإنجاز	تبدل المشاعر	الاتجاه السلبي نحو التلاميذ	عدم الرضا الوظيفي	كورونا والعلاقات الإدارية في المدارس	أبعاد مقياس الإنهاك
						كورونا والعلاقات الإدارية في المدارس
					**٠.٥٨٩	عدم الرضا الوظيفي
				**٠.٤٦٤	**٠.٤٢٧	الاتجاه السلبي نحو التلاميذ
			**٠.٤٧٩	**٠.٤٢٢	**٠.٥٥٠	تبدل المشاعر
		**٠.٤٩٦	**٠.٣٥٩	**٠.٣٥٣	**٠.٣١٤	الشعور بنقص الإنجاز
**٠.٦٦٢	**٠.٨٠٦	**٠.٧١٦	**٠.٧٢٦	**٠.٧٦٣		المجموع الكلي

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠١

وقد تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد المقياس بعضها البعض مع الدرجة الكلية له، وتوضح قيم معاملات الارتباط أعلاه أنها كلها دالة عند مستوى الدلالة (٠.٠١)؛ حيث تراوحت قيم الارتباط بين (٠.٣١٤) وهي أقل قيمة ارتباط و (٠.٨٠٦) وهي أعلى قيمة، عند مستوى (٠.٠١) بين أبعاد المقياس بعضها البعض والدرجة الكلية للمقياس؛ حيث تراوحت قيم الارتباط ما بين (٠.٣١٤ ، و ٠.٨٠٦)، وعليه فإن المقياس يتمتع باتساق داخلي مقبول.

## ثانياً: صدق المقياس

تم حساب صدق المقياس الحالي بالطرق التالية:

## ١-الصدق الظاهري (صدق المحكمين) Face Validity

تم عرض مفردات المقياس في صورته الأولية (٥٥) عبارة على عدد من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس، والصحة النفسية (ملحق ١) لإبداء الرأي حول مدى مناسبة كل عبارة من عبارات المقياس للبعد، ومدى مناسبة كل عبارة من عبارات المقياس لأفراد العينة، بالإضافة إلى الصحة اللغوية لكل عبارة. وقد بلغ عدد المحكمين (١١) محكمًا "ملحق (١)". ويتحليل استجابات المحكمين تم الإبقاء على جميع عبارات المقياس التي حصلت على نسبة اتفاق ٨٠% من آراء السادة المحكمين، وقد أشار السادة المحكمون إلى بعض الملاحظات التي أخذها الباحث بعين الاعتبار عند إعداد المقياس في صورته النهائية.

معادلة كوبر (Cooper) لحساب الصدق الظاهري (Cooper, 1974, p.27):

$$Pa = \frac{Ag}{Ag+Dg} \times 100$$

حيثُ إن:

Pa = نسبة الاتفاق.

Ag = عدد المتفقين.

Dg = عدد غير المتفقين.

## جدول (٥)

معامل اتفاق كوبر لتحديد درجة اتفاق المحكمين على عبارات مقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ (ن = ١٠٥)

نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	نسبة الاتفاق	رقم العبارة
%١٠٠	٣٩	%١٠٠	٢٠	%١٠٠	١
%١٠٠	٤٠	%١٠٠	٢١	%١٠٠	٢
%١٠٠	٤١	%٨٥	٢٢	%١٠٠	٣
%١٠٠	٤٢	%١٠٠	٢٣	%١٠٠	٤
%١٠٠	٤٣	%١٠٠	٢٤	%١٠٠	٥
%١٠٠	٤٤	%١٠٠	٢٥	%١٠٠	٦
%١٠٠	٤٥	%١٠٠	٢٦	%١٠٠	٧
%٩٠	٤٦	%١٠٠	٢٧	%١٠٠	٨
%١٠٠	٤٧	%١٠٠	٢٨	%١٠٠	٩
%٩٠	٤٨	%١٠٠	٢٩	%١٠٠	١٠
%٨٥	٤٩	%١٠٠	٣٠	%١٠٠	١١
%١٠٠	٥٠	%١٠٠	٣١	%١٠٠	١٢
%٩٠	٥١	%٨٠	٣٢	%٩٠	١٣
%٨٠	٥٢	%١٠٠	٣٣	%١٠٠	١٤
%١٠٠	٥٣	%٩٥	٣٤	%١٠٠	١٥
%٩٥	٥٤	%٩٠	٣٥	%١٠٠	١٦
%١٠٠	٥٥	%١٠٠	٣٦	%١٠٠	١٧
		%٨٠	٣٧	%٩٥	١٨
		%٨٠	٣٨	%١٠٠	١٩

## ٢-الصدق العاملي:

أ- تم الاعتماد على أسلوب التحليل العاملي كمؤشر لصدق تكوين مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ بطريقة المكونات الأساسية، وذلك باستخدام حزمة البرامج الإحصائية SPSS,16 ، وأسفرت نتائج هذا الإجراء عن وجود ( أربعة عشر عاملاً) استوعبت (  $٧٠.٤٧٩$  ) من نسبة التباين الكلي، وقد تم تدوير العوامل تدويراً متعامداً باستخدام طريقة "الفاريماكس" Varimax Rotation وذلك لدرجات معلمي العينة الاستطلاعية (ن = ١٠٥) على مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ الذي يتكون من (٢٩) عبارة، وقد أسفر التحليل العاملي الاستكشافي عن وجود (ثمانية عوامل) استوعبت (٦٣.٨٥٦) من نسبة التباين الكلي على أساس أن التشعب المقبول للمتغير لا يقل عن (  $٠.٤ \pm$  )، كما لا يقل الجذر الكامن للعوامل التي يتم استخراجها عن الواحد الصحيح وفقاً لمحك (كايزر).

- ب- تم مراعاة حذف بعض العبارات والعوامل في ضوء نتائج التحليل العاملي كالاتي:
- حذفت العبارات التي لم تتشعب بأي عامل تشعباً يصل إلى المستوى المقبول، وهو (  $٠.٤ \pm$  )
  - حذفت العبارات التي تشعبت على أكثر من عامل تشعباً يصل إلى المستوى المقبول (  $٠.٤ \pm \leq$  )
  - تم حذف بعض العبارات تبعاً لحذف العامل الذي تشعبت عليه.
  - تم حذف العوامل التي تشعبت بها عبارة واحدة فقط تشعباً مقبولاً.
  - تم حذف العوامل التي تشعبت بها عبارتان فقط تشعباً مقبولاً.
  - وقد تم الإبقاء على العوامل التي تشعبت بها ثلاث عبارات فأكثر بقيمة تشبّع حدها الأدنى (  $٠.٤ \pm \leq$  )، وهذا يضمن نقاء عاملياً أفضل للعوامل التي تم الحصول عليها. (صفوت فرج، ١٩٩١، ١٥١).

وفي ضوء عمليات الحذف السابقة بلغ مجموع عدد العوامل ثمانية عوامل بنسبة تباين كلي بلغت (٦٣.٨٥٦%)، وبلغ مجموعة العبارات المستخلصة (٢٠) عبارة؛ حيث تم حذف العبارات التالية:

- عبارات تشبعت على أكثر من عامل تشبعاً يصل إلى الحد المقبول (٢-١٣-١٨-٢٤).

- عبارات حذفت تبعاً لحذف العامل الذي تشبعت عليه (١-٧-١٠-١٧-٢٥).

ج- وضعت مصفوفة العوامل التي تم الحصول عليها من التحليل العاملي في صورتها النهائية بالجدول (٦)، وقد روعي في هذه المصفوفة تجميع عبارات كل عامل في صورة منتالية حتى يسهل وضوح العامل، وبالتالي تسميته، وقد أسفرت هذه الخطوات عن تسمية ثمانية عوامل.

### جدول (٦)

مصفوفة العوامل لبنود مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ من الدرجة الثانية بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس (ن=١٠٥)

تشبعتات العوامل								البنود
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
.٥٦٢								١
						.٤١٩	.٤٨٤	٢
							.٦٢٢	٣
							.٧٨٣	٤
							.٧٧٣	٥
							.٧٣٠	٦
.٧٧٣								٧
						.٧٨٨		٨
						.٥٩٩		٩
		.٧٠٤						١٠
							.٦٤١	١١

تشبعات العوامل								البنود
٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	
						.٤٩٧		١٢
	.٦١٩						.٤٠٩	١٣
						.٧١٠		١٤
						.٦٣٧		١٥
			.٧٥٠					١٦
		.٦٢٩						١٧
.٤٨٢		.٥٣٤						١٨
							.٦٠١	١٩
			.٤٧٥					٢٠
					.٦٠٠			٢١
					.٧٤٤			٢٢
					.٧٦٩			٢٣
	.٤٧٢				.٤٥٤			٢٤
	.٦٥٢							٢٥
				.٥٨٤				٢٦
				.٧٨٠				٢٧
				.٧٦١				٢٨
			.٦٩٤					٢٩

وقد تبين من هذا الإجراء أن جميع عبارات المقياس ذات تشبع أعلى من (٠.٤)، بينما تم حذف ٩ عبارات إما بسبب تشبع العبارة على عاملين أو تشبع العامل على أقل من ثلاث عبارات، وهذه العبارات هي: ( ١-٢-٧-١٠-١٣-١٧-١٨-٢٤-٢٥).

كما تبين أن عدد العبارات المستخلصة (٢٠) عبارة موزعة على العوامل الخمسة، وأن العوامل الخمسة المستخلصة من التحليل العاملي استوعبت (٦٣.٨٥٦ %) من نسبة التباين الكلي لمتغيرات المصفوفة. وتبين أن قيم الجذور الكامنة تتناقص



تدرجياً ابتداءً من العامل الأول؛ حيث إن له أكبر جذر كامن، وحتى العامل الخامس؛ حيث إن له أقل جذر كامن، وذلك لأن التحليل العاملي يستخرج الحد الأقصى الممكن لتباين العامل في كل مرة.

ويتبين من جدول (٦) أنه أمكن تسمية ثمانية عوامل استوعبت (٦٣.٨٥٦) من نسبة التباين الكلي، وهذه العوامل هي:

- الأول (١-٢-٣-٤-٥-٦).
- الثاني (٧-٨-٩-١٠-١١).
- الثالث (١٢-١٣-١٤).
- الرابع (١٥-١٦-١٧).
- الخامس (١٨-١٩-٢٠).
- العوامل التي حذفت هي: (٦-٧-٨).
- العبارات التي حذفت هي: (١-٢-٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠-١١-١٢-١٣-١٤-١٥-١٦-١٧-١٨-١٩-٢٠-٢١-٢٢-٢٣-٢٤-٢٥).

### جدول (٧)

عوامل وبنود مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من الإصابة بكوفيد ١٩ المستخرجة بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس على عينة (ن = ١٠٥)

الرقم	العوامل والبنود المكونة لها	التشعب
العامل الأول : كورونا والعلاقات الإدارية في المدارس ( ٢٢.٨٦٣%)		
١	أختلف مع المدير في الآراء ووجهات النظر بعد جائحة كورونا.	٧٨٣.
٢	العلاقة الإدارية بعد كورونا تفتقد جو الحوار المباشر.	٧٣٣.
٣	يفتقر المعلمون إلى تبادل المعلومات فيما بينهم بعد جائحة كورونا.	٧٣٠.
٤	اضطرت إلى اقتراض بعض المال عند تعرضي لأزمة كورونا.	٦٤١.
٥	أفتقد المشاركة في مختلف القرارات بعد جائحة كورونا.	٦٢٢.
٦	تعاملتي المباشر مع التلاميذ بسبب لي الإجهاد بعد التعافي.	٦٠١.

العامل الثاني: عدم الرضا الوظيفي (٨.٣٢٦%)			
٧	٣٨	يركز الإشراف التربوي على الأمور الإدارية في العمل بعد جائحة كورونا.	.٧٨٨
٨	٣٥	أحتاج إلى عمل إضافي لتحقيق مستوى معيشي مقبول بعد التعافي.	.٧١٠
٩	٣٧	أشعر بالضيق بسبب دخلي المهني بعد جائحة كورونا.	.٦٣٧
١٠	٣٤	يجبرني المشرفون التربويون على الأمور الإدارية في العمل بعد جائحة كورونا.	.٥٩٩
١١	٢١	أفتقد الزيارات الاجتماعية بعد جائحة كورونا.	.٤٩٧
العامل الثالث: الاتجاه السلبي نحو التلاميذ (٦.٨٤٥%)			
١٢	٩	أشعر بالتشتت بعد التعافي.	.٧٦٩
١٣	١	أفتقد روح الدعابة والمرح مع التلاميذ بعد التعافي.	.٧٤٤
١٤	٢	أخشى أن تجعلني الجائحة قاسياً انفعالياً على التلاميذ.	.٦٠٠
العامل الرابع: تبدل المشاعر (٦.٣٥٦%)			
١٥	١٢	أعاني من اضطرابات في الجهاز الهضمي بعد التعافي.	.٧٨٠
١٦		أفتقد الشهية للأكل خوفاً من الإصابة مرة أخرى.	.٧٦١
١٧		أعاني من صعوبة الاسترخاء قبل النوم بسبب جائحة كورونا.	.٥٨٤
العامل الخامس: الشعور بنقص الإنجاز (٥.٩٩٦%)			
١٨		الإدارة المدرسية غير مقدره لجهدي في المدرسة أثناء جائحة كورونا.	.٧٥٠
١٩		أشعر بالإجهاد في نهاية اليوم الدراسي بعد التعافي.	.٦٩٤
٢٠		ترزعجني كثرة مشاكل التلاميذ بعد التعافي.	.٤٧٥

## • عوامل مقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المتعافين من الإصابة بكوفيد ١٩ بعد إجراء التحليل العاملي:

**العامل الأول:** استوعب هذا العامل (٢٢.٨٦٣%) من نسبة التباين العاملي الكلي لمصفوفة العوامل المستخلصة (٦٣.٨٥٦)، وتشبعت عليه ٦ عبارات تشبعاً دالاً، وتراوحت هذه التشبعتات ما بين (٠.٧٨٣، و ٠.٦٠١)، وتدور معظم عبارات هذا العامل (الأعلى تشبعاً) حول الاختلاف مع المدير في الآراء ووجهات النظر بعد جائحة كورونا فيما يمكن تسميته **كورونا والعلاقات الإدارية في المدارس**

**العامل الثاني:** استوعب هذا العامل (٨.٣٢٦%) من نسبة التباين العاملي الكلي لمصفوفة العوامل المستخلصة (٦٣.٨٥٦)، وتشبعت عليه أربعة بنود تشبعاً دالاً، وتراوحت هذه التشبعتات ما بين (٠.٧٨٨، و ٠.٤٩٧)، وتدور معظم عبارات هذا العامل (الأعلى تشبعاً) حول تركيز الإشراف التربوي على الأمور الإدارية في العمل بعد جائحة كورونا فيما يمكن تسميته **عدم الرضا الوظيفي**

**العامل الثالث:** استوعب هذا العامل (٦.٨٤٥%) من نسبة التباين العاملي الكلي لمصفوفة العوامل المستخلصة (٦٣.٨٥٦)، وتشبعت عليه أربعة بنود تشبعاً دالاً، وتراوحت هذه التشبعتات ما بين (٠.٧٦٩، و ٠.٦٠٠)، وتدور معظم عبارات هذا العامل (الأعلى تشبعاً) حول الشعور بالتشتت بعد التعافي وهو ما يمكن تسميته **بالاتجاه السلبي نحو التلاميذ**

**العامل الرابع:** استوعب هذا العامل (٦.٣٥٦%) من نسبة التباين العاملي الكلي لمصفوفة العوامل المستخلصة (٦٣.٨٥٦)، وتشبعت عليه ثلاثة بنود تشبعاً دالاً، وتراوحت هذه التشبعتات ما بين (٠.٧٨٠، و ٠.٥٨٤)، وتدور معظم عبارات هذا العامل (الأعلى تشبعاً) حول المعاناة من اضطرابات الجهاز الهضمي بعد التعافي ويمكن أن نطلق عليه **تبلد المشاعر**

## العامل الخامس:

استوعب هذا العامل (٥.٩٩٦%) من نسبة التباين العاملي الكلي لمصفوفة العوامل المستخلصة (٦٣.٨٥٦)، وتشبعت عليه ثلاثة بنود تشبعاً دالاً، وتراوحت هذه التشبعت ما بين (٠.٧٥٠، و ٠.٤٧٥)، وتدور معظم عبارات هذا العامل (الأعلى تشبعاً) حول عدم تقدير الادارة المدرسية لجهود المعلم في المدرسة ويمكن تسمية هذا العامل باسم الشعور بنقص الإنجاز.

## جدول (٨)

الجذر الكامن والنسب المئوية لتباين العوامل المستخلصة من التحليل العاملي لعبارات مقياس الإنهاك النفسي بعد التدوير (ن = ١٠٥)

م	العامل	الجذر الكامن	النسبة المئوية لتباين العامل
١	كورونا والعلاقات الإدارية في المدرسة	٦.٦٣٠	٢٢.٨٦٣
٢	عدم الرضا الوظيفي	٢.٤١٤	٨.٣٢٦
٣	الاتجاه السلبي نحو الطلاب	١.٩٨٥	٦.٨٤٥
٤	تبلد المشاعر	١.٨٤٣	٦.٣٥٦
٥	الشعور بنقص الإنجاز	١.٧٣٩	٥.٩٩٦

النسبة المئوية للتباين الكلي للعوامل الخمسة = ٦٣.٨٥٦ %

ويتبين من جدول (٨) أنه أمكن تسمية خمسة عوامل استوعبت (٦٣.٨٥٦ %) من نسبة التباين الكلي.

ويلاحظ من نتائج التحليل العاملي السابقة أنها تدعم صدق تكوين المقياس من خلال ما تعكسه من اتساق الجوانب التي تضمنها مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ مع ما أشار إليه التراث النظري لهذا المفهوم، وتبين من هذا الاجراء أن جميع عبارات المقياس ذات تشبع أعلى من (٠.٤)، بينما تم حذف ٩ عبارات إما بسبب تشبع العبارة على أكثر من عامل أو تشبع العامل بأقل من ثلاث

عبارات، وهذه البنود هي: ( ٣ - ٤ - ٦ - ١٠ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٨ - ١٩ - ٢٢ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٩ ).

• **ثبات المقياس:** تم الاعتماد على طريقتين للتحقق من ثبات المقياس، وهما: ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية.

- **معامل ألفا كرونباخ:** تم حساب معامل ثبات (ألفا كرونباخ) لعوامل مقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩، وبلغ (٠.٨٤٨) والجدول (٩) يعرض معامل الثبات لعوامل مقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من الإصابة بكوفيد ١٩ .

- **التجزئة النصفية:** تم حساب ثبات مقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة (سبيرمان براون)، وذلك على النحو المبين في الجدول التالي:

#### جدول ( ٩ )

معاملات ثبات عوامل مقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ بطريقة التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ (ن=١٠٥)

التجزئة النصفية		معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات	الطريقة عوامل المقياس
سبيرمان وبراون	جتمان	.٨٣٧	٦	كورونا والعلاقات الإدارية في المدرسة
		.٧٦٨	٥	عدم الرضا الوظيفي
		.٦٦٢	٣	الاتجاه السلبي نحو الطلاب
		.٦٦٦	٣	تبلد المشاعر
		.٥٢١	٣	الشعور بنقص الإنجاز
		.٨٤٨	٢٠	المقياس الكلي
		.٦٤٠		
		.٦٠٤		

ويتضح من جدول (٩) أن معاملات ثبات التجزئة النصفية وألفا كرونباخ لمقياس الإنهاك النفسي لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩ مرتفعة.

**الصورة النهائية لمقياس الإنهاك النفسي للمعلمين المتعافين من كوفيد ١٩:-**

**جدول (١٠) أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من (٢٠) عبارة توزعت على (٥) عوامل**

العامل	اسم العامل	عدد العبارات
العامل الأول	كورونا والعلاقات الإدارية في المدرسة.	( ٦ ) عبارات
العامل الثاني	عدم الرضا الوظيفي.	( ٥ ) عبارات
العامل الثالث	الاتجاه السلبي نحو الطلاب.	( ٣ ) عبارات
العامل الرابع	تبلد المشاعر.	( ٣ ) عبارات
العامل الخامس	الشعور بنقص الإنجاز	( ٣ ) عبارات

#### تصحيح المقياس:

صمم المقياس على طريقة جتمان "Gutman" بحيث تكون الاستجابة على هذا المقياس تتضمن اختيار المفحوص لأحد بدائل ثلاثة، وهي: دائماً، أحياناً، أبداً، علماً بأن الدرجات المحسوبة لهذه الاستجابات الثلاثة هي على الترتيب: (٣-٢-١) في حالة العبارات موجبة الصياغة، أما العبارات سالبة الصياغة فتأخذ الترتيب (١-٢-٣) لتقابل دائماً، أحياناً، أبداً).

## المراجع

## أولاً : المراجع العربية :

- أروى نور الدين (٢٠١٩). فاعلية برنامج تدريبي لخفض الاحتراق النفسي لدى معلمات المرحلة الإعدادية، مجلة البحث العلمي في التربية، ١٤ (٢٠)، ٣٣١-٣٥٤.
- آسيا عفون (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من حدة الاحتراق النفسي وتحسين الأداء المهني لدى معلمي المرحلة الابتدائية [رسالة دكتوراه]، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.
- آلاء فالح (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي جمعي معرفي لخفض الاحتراق النفسي وتحسين التكيف وتنمية المسؤولية الاجتماعية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس الاتحاد في الأردن [رسالة دكتوراه] ، جامعة العلوم الإسلامية، الأردن.
- بوشكاره، مريم، ودعاس، حياة (٢٠٢٢). الاحتراق النفسي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية [رسالة ماجستير]، جامعة محمد الصديق بن يحيى-جيجل، الجزائر.
- جلال العاصي (٢٠١٨). استراتيجيات مواجهة الاحتراق النفسي لدى المدرس، المجلة العربية لعلم النفس، ع (٦)، ١٠٤-١١٨.
- جيهان زاحم (٢٠٢٢). الاحتراق النفسي وعلاقته بالإفصاح عن الذات لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة إكليل للعلوم النفسية والتربوية، ١ (٤)، ٤٧٩-٥١٢.
- حسام محمود ذكي علي (٢٠٠٨). الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموجرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا. الديموغرافية

- زينب رجب (٢٠٢١). برنامج إرشادي قائم على استراتيجيات المواجهة في خفض حدة الإنهاك النفسي لدى معلمات التربية الخاصة، مجلة بحوث ودراسات الطفولة، ٣(٥)، ١٣٢٩-١٣٨٨.
- شيماء عبد الله رجب (٢٠٢٣). مقارنة الإرهاق النفسي للمدرسين ذوي الشخصية، النوعان (أ) و (ب) في محافظة الأنبار، مجلة واسط للعلوم الرياضية، العراق، ١٤(٢)، ٦٢٢-٦٣٤.
- عصام كمال، عبد المنعم يوسف (٢٠٢٠). الخصائص السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسي لدى معلمي ذوي الإعاقة السمعية، مجلة الإرشاد النفسي- جامعة عين شمس - مركز الإرشاد النفسي، كلية التربية- جامعة عين شمس، ع(٦٢)، ١٢٥-١٥١.
- عماد صالح نجيب العرايضة (٢٠١٦). مستوى الاحتراق النفسي لمعلمي التربية الخاصة، مجلة العلوم النفسية والتربوية، الجزائر، (١)، ١٩٧-٢٢٧.
- مريم راشد الشاماني (٢٠٢٢). الاحتراق النفسي لدى بعض معلمات المرحلة الابتدائية بالمدينة المنورة في ضوء التعليم عن بعد خلال جائحة (كوفيد - ١٩)، مجلة العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة طيبة، المملكة العربية السعودية، ٦(٥٨)، ١٢٩-١٥٧.
- منصور منيف جدعان (٢٠١٤م). الاحتراق النفسي لدى المعلمين والمعلمات لطلبة مدارس التربية الفكرية الابتدائية في إدارة مدارس التربية الخاصة في دولة الكويت، مجلة العلوم التربوية، مصر، ع(٤) ج(٢) .
- منى بنت ناصر بن منصور الرحبية (٢٠١٢). دلالات الصدق والثبات ومعدلات الانتشار لمقياس ماسلاش "الاحتراق النفسي" للمعلمين في سلطنة عمان، جامعة السلطان قابوس، كلية التربية، قسم علم النفس.



- نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ، ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- هدى حمادة ، كريمة بن الصغير (٢٠٢٣). الاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي في ظل جائحة كورونا (دراسة أربع حالات من مدينة قسنطينة)، مجلة حوليات جامعة قالمة للعلوم الاجتماعية والإنسانية، العدد ٣٤، ١٧(١)، ٤٢٦-٤٤٨.
- هناء محمد الحسن محمد (٢٠١٩). الاحتراق النفسي وعلاقته بالنظرة للحياة لدى معلمي ومعلمات أطفال التوحد بمراكز التربية الخاصة بولاية الخرطوم، السودان.
- هنية موسى (٢٠١٦). الإنهاك النفسي وعلاقة بالعمر والخبرة التدريسية والحالة الاجتماعية لمعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة البيضاء (بليبيا)، دراسة مقارنة بين المعلمات بكل من مركز التوحد ومدرسة القدرات الذهنية، المجلة الليبية العالمية، ع(٩).
- يوسف جلال ، هانم أبو الخير الشربيني (٢٠٠٠). دراسة مقارنة للشعور بالإنهاك النفسي ومصادره لدى معلمي العاديين والمتخلفين عقلياً والمتفوقين عقلياً.

### ثانياً : المراجع الأجنبية :

- Alqassim, A. Y., Shami, M. O., Ageeli, A. A., Ageeli, M. H., Doweri, A. A., Melaisi, Z. I., ... & El-Setouhy, M. (2022). Burnout among school teachers during the COVID-19 pandemic in Jazan region, Saudi Arabia. *Frontiers in psychology*, 13, 849328.
- Daniel, E., & Van Bergen, P. (2023). Teacher burnout during COVID-19: associations with instructional self-efficacy but not emotion regulation. *Teachers and Teaching*, 29(3), 310-328.

- 
- - Geraci, A., Di Domenico, L., Inguglia, C., & D'Amico, A. (2023). Teachers' Emotional Intelligence, Burnout, Work Engagement, and Self-Efficacy during COVID-19 Lockdown. *Behavioral Sciences*, 13(4), 296.
  - Goba-Medne, L., & Rubene, Z. (2023). Teachers' Learning Experiences: Transforming Their Professional Activity During COVID-19 Pandemic. *Innovations, Technologies and Research in Education*, 11.
  - Maslach, C.: Jackson, S. & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual* (3rd ed.) Palo Alto, CA: Consulting Psychological Press.
  - Padmanabhanunni, A., & Pretorius, T. B. (2023). Teacher Burnout in the Time of COVID-19: Antecedents and Psychological Consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(5), 4204.
  - Raducu, C. M., & Stănculescu, E. (2022). Teachers' burnout risk during the COVID-19 pandemic: relationships with socio-contextual stress—a latent profile analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 870098.
  - Sokal, L. J., Eblie Trudel, L. G., & Babb, J. C. (2020). Supporting teachers in times of change: The job demands-resources model and teacher burnout during the COVID-19 pandemic.
  - Zadok-Gurman, T., Jakobovich, R., Dvash, E., Zafrani, K., Rolnik, B., Ganz, A. B., & Lev-Ari, S. (2021). Effect of inquiry-based stress reduction (IBSR) intervention on well-being, resilience and burnout of teachers during the COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3689.

## ملحق (١)

قائمة بأسماء السادة المحكمين لتحكيم مقياس الإنهاك النفسي

لدى عينة من المعلمين المتعافين من كوفيد ١٩

م	الاسم	جهة العمل
١	أ.د أحمد رجب محمد	أستاذ التربية الخاصة- كلية التربية- جامعة الملك فيصل
٢	أ.د أسامة أحمد عطا	أستاذ علم النفس التربوي - كلية التربية بالغرندقة- جامعة الغرندقة
٣	أ.د إسماعيل إبراهيم بدر	أستاذ الصحة النفسية - كلية التربية- جامعة بنها
٤	أ.د خالد أحمد جلال	أستاذ علم النفس - كلية الآداب- جامعة المنيا
٥	أ.د خيرى أحمد حسين	أستاذ الصحة النفسية وعميد كلية التربية- جامعة أسوان
٦	أ.د عبير أحمد أبو الوفا	أستاذ الصحة النفسية- كلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادي
٧	أ.م.د علي ثابت إبراهيم	أستاذ مساعد الصحة النفسية - كلية التربية بقنا- جامعة جنوب الوادي
٨	أ.م.د محمد أحمد سيد	أستاذ مساعد الصحة النفسية - كلية التربية- جامعة أسوان
٩	أ.د محمد رزق البحيري	أستاذ الصحة النفسية - كلية الدراسات العليا للطفولة- جامعة عين شمس
١٠	أ.م.د مدحت أطفاف عباس	أستاذ مساعد الصحة النفسية- كلية التربية- جامعة أسوان
١١	أ.م.د منصور محمد السيد	أستاذ مساعد الصحة النفسية- كلية التربية - جامعة أسوان

\* تم ترتيب الأسماء أبجدياً