

الخصائص السيكومترية للإرهاق الانفعالي لدى طلاب الجامعة

أ.د محمود أحمد عمر طه أستاذ علم النفس التربوي كلية التربية- جامعة عين شمس	أ.م. د رياض سليمان أستاذ علم النفس التربوي المساعد كلية التربية- جامعة عين شمس	أ/ نهما أحمد عاشور أحمد مدرس مساعد بقسم علم النفس التربوي كلية التربية- جامعة عين شمس
--	---	--

مستخلص البحث

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن الخصائص السيكومترية لمقياس الإرهاق الانفعالي؛ حيث تم إجراء البحث على عينة بلغ (٢٠٠) من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية - جامعة عين شمس، وذلك في العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣، وتم إجراء التحليل العاملي التوكيدي، وتوصلت نتائج البحث إلى تميز المقياس بصدق عاملي جيد، واتساق داخلي مرتفع، وكذلك بثبات مرتفع حيث بلغت قيمة ألفا كرونباك للمقياس (٠,٩٣٣).
الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية، مقياس الإرهاق الانفعالي.

مقدمة:

في العمل اليومي، غالبًا ما تحدث العديد من الأحداث المجهدة وعلى الرغم من أن الفرد قد لا يكون قادر على التحكم في البيئة من حوله، ولكن يمكنه أن يتعلم كيفية إدارة انفعالاته استجابة لتلك الأحداث المرهقة والضاغطة (Breedon, 2015, 1)، لذلك تعتبر الانفعالات Emotion جزءًا مهمًا من حياة الفرد؛ حيث إنها تساهم في التغييرات في نمط حياته، كما أنها تساعد الأفراد في التعبير عن مشاعرهم وفهم بعضهم البعض (Amisshah, et al., 2022, 805)، فالإرهاق الانفعالي emotional exhaustion هو أحد أعراض اليوم، وهذه الحالة من الإرهاق تؤدي إلى فقدان كامل أو جزئي للقوة والمشاعر ويصاحبها فقدان المتعة والرضا عن الحياة (Shkyra, 2020, 25).

ويعتبر الإرهاق الانفعالي من أكثر المظاهر وضوحًا للإحترق فهو الصفة المركزية أو الأساسية له، وهو الشعور بأنك مستنزف الموارد والمصادر الانفعالية (Klusmann, et al., 2008, 129)؛ حيث وجد أن الإرهاق الانفعالي هو من أفضل المعاني المعبرة عن الإحترق، فالعنصر أو المكون الأكثر بحثًا في الإحترق هو الإرهاق الانفعالي والذي يشير إلى أي مدى يشعر الفرد بالتوتر النفسي "الانفعالي" والإستنزاف (Ouellette, et al., 2019, 63)، كما يعتبر الإرهاق أحد الجوانب الأساسية للإحترق فالإرهاق الانفعالي هو حالة من الإحترق الدائم والمستمر للانفعالات وكذلك الطاقة الجسدية بسبب متطلبات العمل المكتظة (Shahid, et al., 2018, 206, 207).

فهو حالة مزمنة ناتجة عن إنخفاض أو استنفاد الدافع لدى الفرد لمتابعة المزيد من الإنجازات والجهود التي يرغب في تحقيقها، ويعمل على تنفيذها على مدى أسابيع أو شهور او حتى سنوات مما يؤدي إلى الشعور بالإرهاق والإحباط والانفصال (Sims, 2013, 10)، كما يعرف بأنه حالة من الضعف الجسدي والانفعالي والفكري والروحي والذي يتميز بمشاعر العجز واليأس depletion and detachment فهو استجابة مزمنة للضغوط والذي يؤدي إلى الإستنزاف الانفعالي، فهو تجربة استنفاد طويل الأمد الناتج عن قلة الاهتمام والضغط المرتبطة بالدراسة والتي تكون كبيرة بما يكفي لإضعاف الجسم والصحة والرفاهية النفسية وأداء الفرد (Mathews, 2013, 13)، فالإرهاق الانفعالي هو الشعور بأن الطالب منهكًا انفعاليًا،

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

ويشعر بنفاد القدرات التي كانت لديه من قبل مما يؤدي إلى صعوبة إكمال المهام التعليمية المطلوب منه تنفيذها (Hu&Yeo, 2020, 786)

كما يشير إلى عدم القدرة على التعامل أو تلبية المطالب الخارجية في بيئة الدراسة (Sims, 2013, 28) لذلك ينظر إلى الإرهاق الانفعالي على أنه رد فعل سلبي نتيجة المحفزات البيئية المختلفة environmental stimulus (Liu&Zhang, 2009, 1) ، فهو الموقف الذي يشعر فيه الأفراد بأنهم لم يعودوا قادرين على إعطاء المزيد من أنفسهم على المستوى الوجداني Affective فهو حالة دالة على استنفاد Depletion طاقة الفرد للموارد الانفعالية (Martinez-Libano, et al., 2022, 50).

وتسعى الدراسة الحالية إلى بحث أحد الموضوعات المهمة في علم النفس الإيجابي والمتعلقة بقياس مفهوم الإرهاق الانفعالي من خلال فحص الأدبيات النفسية المرتبطة به، كما تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في إعداد مقياس لقياسه والتأكد من خصائصه السيكومترية من حيث الصدق والثبات وغيرها.

مشكلة الدراسة:

تحديدت مبررات البحث فيما يلي:

١. عدم وجود دراسة في البيئة العربية - في حدود علم الباحثين - حاولت بناء مقياس للإرهاق الانفعالي لطلاب الجامعة؛ حيث أن أغلب الدراسات ركزت على الإحترق الأكاديمي بشكل عام.

٢. كما أن أغلب المقاييس التي تم الأطلاع عليها كان الإرهاق الانفعالي أحد أبعادها وقديمة للغاية مثل:

(Maslach Burnout Inventory (MBI) Maslach&Jackson, 1981)

(Maslach Burnout Scale Student, Schaufeli, et al., 2002)

(Oldenburg Burnout Inventory, Reis, et al., 2015)

(Emotional Burnout Scale (EBS) for

Teachers, Shaheen&Mahmood, 2018)

(Digital Burnout Scale, Erten& Özdemir, 2020)

- لذلك يصعب استخدامها وتطبيقها.
٣. كما وجد أن بعض هذه المقاييس طبقت على عينات مختلفة كالموظفين وبالتالي لا تصلح لتطبيقها على طلاب الجامعة مثل (Emotional Exhaustion Scale of the Copenhagen, Kristensen, et al., ٢٠٠٥)
٤. وتشير نتائج هذه الدراسة (Jagodics & Szabo, ٢٠٢٢, ١٠) أن درجات الإحراق للطلاب أعلى في بعد الإرهاق الانفعالي.
٥. كما وجد في السنوات الأخيرة أن الإرهاق الانفعالي بين المراهقين وطلاب الجامعات والتعليم العالي اكتسب أهمية في المؤسسات التعليمية في كثير من الدول، لذلك يعتبر الإرهاق الانفعالي هو أحد الاهتمامات الأساسية في النظام التعليمي (Martinez-Libano, et al., ٢٠٢٢, ٥٠, ٥١)، لذلك من المهم التحقيق في ظاهرة الإرهاق لدى طلاب الجامعة (Durate, et al., ٢٠٢٢, ٢)، لأن تعلم الطلاب ودراسة العمليات وعلاقتها بالإرهاق لم يتم استكشافها بالكامل على المستوى الجامعي وهذا أمر يثير الدهشة وهي أن الطريقة التي يتعلم بها الطلاب ويدرسون بها في الجامعة مرتبطة بتجارب الإرهاق، لذلك من المهم استكشاف العلاقة بين تعلم الطلاب وعمليات الدراسة وتجارب الإرهاق والتعرف على الطلاب المعرضين للخطر، لأن الأبحاث أظهرت أن مخاطر الإرهاق هي ظاهرة متعددة المكونات (Asikainen, et al., ٢٠٢٢, ١, ٢).
٦. وتبين أن العوامل الخارجية وحدها ليست مسؤولة بالكامل عن الإرهاق، ولكن الشخصية وصفات الشخصية الأخرى لها دورًا مهمًا في الإرهاق (Chiaromonte, ١٩٩٨, ١٠)، وهذا ما جعل الباحثون يتناولوا الإرهاق الانفعالي من زاوية أخرى وهي تقسيمه إلى إرهاق انفعالي داخلي وإرهاق انفعالي خارجي؛ حيث يتعرض الطلاب للنوعي من جانب أنفسهم والكلية بجميع مصادرها، لذلك استدعى الأمر بناء مقياس جديد يتناسب مع متطلبات الدراسة وما تعرض له الطلاب من أحداث جديدة لم تكن موجودة قبل ذلك على سبيل المثال (كوفيد ١٩)، والتعليم عبر الإنترنت، والمواد الدراسية المحملة على سي دي وليست الورقية، بالإضافة إلى الامتحانات عبر الإنترنت وليست المباشرة) ما هي الوسائل حديثة لزيادة الإرهاق الانفعالي لدى الطلاب لذلك كان لابد من الاهتمام بها وأخذها في الاعتبار عند بناء المقياس.

أسئلة البحث:

ما هي الخصائص السيكومترية لمقياس الإرهاق الانفعالي من حيث الصدق والثبات؟.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى إعداد مقياس الإرهاق الانفعالي لدى طلاب الجامعة تكون له خصائص سيكومترية ملائمة.

أهمية البحث:

للداسة أهمية خاصة على المستوى النظري والتطبيقي، فهي على المستوى النظري تتناول دراسة الإرهاق الانفعالي وهو مفهوم حيوي لم يحظ باهتمام كاف من الدراسة والتحليل وخصوصاً لدى الباحثين العرب، وتواصل هذه الدراسة جهود البحث لتوفير خلفية نظرية للإرهاق الانفعالي، كما قد تفيد نتائج الدراسة الحالية بتوجيه اهتمام الباحثين إلى دراسة هذا المفهوم بشكل أكثر عمقاً، أما على المستوى التطبيقي فإن الدراسة تقدم مقياساً عربياً للإرهاق الانفعالي يتميز بخصائص سيكومترية جيدة، مما يؤدي إلى إثراء المكتبة العربية بمقياس متخصص للإرهاق الانفعالي، و قد يستخدم لاحقاً في الدراسات ذات الصلة.

مصطلحات البحث:

الإرهاق الانفعالي : ويعرفه الباحثون بأنه شعور الطالب باستنزاف الموارد والمصادر الانفعالية، بسبب كثرة الأعباء الدراسية بأشكالها المختلفة والمطلوبة منه تنفيذها وإتمامها في أفضل صورة، والتي تنعكس تأثيرها على فقدان المتعة في حياته الأكاديمية والشخصية. ويتضمن الإرهاق الانفعالي الداخلي والإرهاق الانفعالي الخارجي:

١. **الإرهاق الانفعالي الداخلي Internal emotional exhaustion** : هو شعور الطالب بالاستنزاف الانفعالي لموارده الداخلية كفقدان الشغف والدافع تجاه ما يقوم به، بسبب ما يُعانيه من ضغوط التعليم.

٢. **الإرهاق الانفعالي الخارجي External emotional exhaustion** : هو شعور الطالب بالاستنزاف الانفعالي بسبب تعدد المصادر الخارجية السلبية للتعليم والتي تستنفد طاقته الانفعالية.

التعريف الإجرائي للإرهاق الانفعالي:

ويُقاس إجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الإرهاق الانفعالي المستخدم في البحث الحالي.

الإطار النظري والدراسات ذات الصلة:

الإرهاق هو مزيج من التعب الجسدي والانفعالي والتعب المعرفي (Mohammed,et al., 2020, 15)، فهو مصطلح استخدام لأول مره من قبل (Freudenberger, 1974) الطبيب النفسي الأمريكي الذي وصفه بأنه اضطراب عقلي Mental Disorder ناتج عن التعرض لفترات طويلة لعوامل الإجهاد المرتبطة بالوظيفة (as cited in Durate,et al., 2022, 2)، فقد صاغ المصطلح من أجل وصف استنزاف الانفعالات وفقدان الدافع بالإضافة إلى انخفاض الالتزام والذي تم تجربته من قبل العاملين في الخدمة الإنسانية بعد التعرض للضغط لفترة طويلة (Mahmoodi,et al., 2022, 32)، وعرف الإرهاق بأنه مشاعر الفشل والتعب أو الضغط الناتج عن الإدعاءات المفرطة Excessive Claims المتعلقة بالطاقة أو الموارد الشخصية أو القوة الروحية للعامل Workers Spiritual Strength (Goldag, 2022, 90).

لذلك يمكن تعريفه بأنه نضوب أو استنفاد الموارد الداخلية للفرد بسبب عبء العمل الذي لا يستطيع تحمله، وتم استخدامه في المهن التي تتعامل وجهاً لوجه مع البشر (Tanriverdi,et al., 2022, 13)، كما يوصف بأنه حالة شديدة من الإجهاد الذي يؤدي إلى التعب الجسدي والعقلي والانفعالي الشديد وهو أسوأ بكثير من التعب العادي Ordinary Fatigue لما يسببه من صعوبة لدى الأفراد في التعامل مع الإجهاد والقيام بالمسؤوليات اليومية، فالأفراد الذين يعانون من الإرهاق في كثير من الأحيان لا يتبقى لهم شيء يمكن لهم تقديمه، كما أنهم قد يخافوا النهوض من الفراش كل صباح، وقد يتبنون نظرة متشائمة للحياة ويشعرون باليأس Hopeless، فهو حالة من الإرهاق الانفعالي والجسدي والعقلي ناتجة عن الإجهاد المفرط والمطول، ويحدث عندما يشعر الفرد بالضيق والتعب الانفعالي. ولا يمكن للفرد تلبية المطالب المستمرة مع استمرار شعوره بالتوتر، ويبدأ يفقد الاهتمام والدافع الذي دفعه في البداية لتولي دور معين (Goldag, 2022, 90, 91).

كما يتم تصور الإرهاق الانفعالي على أنه المشقة النفسية psychological discomfort المرتبطة بتعرض الفرد لمجموعة من الظروف والتي تسبب له الكتمان والقمع

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

الانفعالي، فهو انخفاض واستنفاد القدرات الانفعالية للفرد (Amisshah,et al.,٢٠٢٢,٨٠٧) لذلك يعرف الإرهاق الانفعالي بأنه حالة من الاستنزاف الانفعالي والجسدي الناتج عن الضغوط في العمل، وغالبًا ما تظهر في شكل شكاوي نفسية جسدية psychosomatic complaints أو ردود فعل إجهاد أخرى (Kraemer&Hj Gouthier,٢٠١٤,١٢٧)، فالإرهاق الانفعالي هو حالة من الاستنزاف العقلي والانفعالي والذي يؤدي إلى عدم الشفقة مع الآخرين والشعور بعدم الكفاءة والفشل (Parray,et al.,٢٠٢٢,٤).

أعراض الإرهاق الانفعالي:

- **الأعراض الجسدية**
تتضمن الشعور بالإرهاق والركود Sluggish وانخفاض المناعة والأمراض الشائعة والصداع في كثير من الأحيان واضطرابات النوم وعسر الهضم والتعب وغيرها.
- **الأعراض الانفعالية**
الشعور بالعجز والهزيمة والوحدة في العالم والنظرة السلبية وانخفاض الشعور بالرضا والإنجاز والملل ونقص الدافع والشعور بالركود وتدني احترام الذات والقلق والشعور الداخلي بالفراغ والقلق واليأس.
- **الأعراض السلوكية**
التجنب من المسؤوليات والعمل أو الذهاب إلى العمل متأخرًا والمغادرة مبكرًا وقلة التركيز وعدم القدرة على اتخاذ القرار والشك الذاتي وفقدان الأداء واتجاهات الانسحاب الاجتماعي وزيادة استهلاك القهوة والكحول وقضاء وقت أقل للإسترخاء أو الأنشطة الترفيهية والغضب وعدم الرضا والمماطلة (Goldag,٢٠٢٢,٩١).

أسباب حدوث الإرهاق الانفعالي:

وجد أن الإرهاق الانفعالي يحدث عندما تمتد مشاعر الانفعال التي تستنفذ من خلال عمل الفرد، وذلك عندما يتم وضع مطالب على الفرد تفوق طاقته ويغلب على الفرد التعامل مع مثل هذه المشاعر (Rumschlag,٢٠١٧,٢٦,٢٧)، لذلك امتدت أبحاث الإرهاق إلى مختلف المهن ومنها إلى السياقات التعليمية وتم وصف الإرهاق المدرسي على أنه الأعراض التي تطورت بسبب الإجهاد المرتبط بالمدرسة والمطالب المرتبطة بالدراسة في التعليم العالي (Jagodics & Szabo,٢٠٢٢,٢).

وهكذا فإن الدراسات بخصوص الإرهاق اهتمت به أيضًا في البيئات التعليمية وأظهرت تعريفات تتعلق بالمدارس والجامعات؛ حيث يظهر الإرهاق أيضًا بين الطلاب الجامعيين (Asikainen,et al.,٢٠٢٢,٢)، وتشير نتائج هذه الدراسة (Jagodics & Szabo,٢٠٢٢,١٠) أن درجات الإحترق للطلاب أعلى في بعد الإرهاق الانفعالي ، فالتعلم هو أيضًا عملية مطلوبة يمكن أن تسبب الضغط لدى المتعلمين وتجعلهم يشعرون بإستنزاف مواردهم، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات مما يدل على انتشار الإرهاق الانفعالي في سياقات التعليم (Hu&Yeo,٢٠٢٠,٧٨٥).

ففي السياقات الجامعية وجد أن عدد المقررات أو كمية المواد الدراسية داخل مقرر معين من العوامل العقلية التي تسبب الإرهاق، ولكن القلق من الأداء من العوامل الانفعالية المسببة للإره بالإضافة إلى العلاقة السلبية بين الطلاب والمحاضرين؛ حيث أن العلاقة الصحيحة بين الطالب والمحاضر مرتبطة بزيادة المشاركة الديمقراطية، كما أن هناك عوامل آخر تؤدي إلى الإرهاق مرتبطة بأسلوب العمل على سبيل المثال عدد الساعات الطويلة للدراسة والعدد المتزايد من الاختبارات والامتحانات الصعبة يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق ، وتبين أن نقص المطالب العقلية يساعد في تقليل العبء الانفعالي Emotional Load؛ حيث سيكون القلق بشأن نتائج الاختبارات والدرجات أقل (Jagodics & Szabo, ٢٠٢٢,٤,٥,١٤)، حيث وجد أن الإرهاق الانفعالي يتطور من حاد Acute إلى مزمن Chronic عند مواجهة ظروف مرهقة باستمرار، وأحد الأمثلة على ذلك هو آثار جائحة كوفيد ١٩ على الصحة النفسية (Martinez- Libano,et al.,٢٠٢٢,٥٠) لقد أثر كوفيد-١٩ على التعليم العالي وكذلك في جميع مجالات الحياة، ولقد تأثرت الجامعات بذلك وبدأ التعليم عبر الإنترنت في المنزل منذ بداية الوباء مما أدى إلى زيادة الضغط على الطلاب (Tanriverdi,et al.,٢٠٢٢,١٣).

وجد أن التدريس عن بعد في حالة الطوارئ من العوامل التي تساهم في زيادة الارهاق والتعب والضغط والإجهاد لدى الطلاب (Durate,et al.,٢٠٢٢,٢)، وينشأ الإرهاق من خلال العمل طويل الأمد المصحوب بالضغط والإجهاد (Mahmoodi,et al.,٢٠٢٢,٣٠) ، حيث يرتبط عبء العمل الزائد بمشاعر الإرهاق (Mcfadden, et al.,٢٠١٨,٧٣)، فالإرهاق يشير إلى مشاعر كونك مثقلًا بالعبء (Asikainen,et al.,٢٠٢٢,٨)، لذلك وجد أن طلاب الجامعة يعانون من ضغوط نفسية أكثر من الأفراد الآخرين، ويرجع ذلك إلى أن الانتقال إلى

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

الجامعة يتطلب الكثير من الاستعداد لبيئة أكاديمية واجتماعية جديدة وهذا ينطبق بشكل خاص على طلاب السنة الأولى (Wang, et al., ٢٠٢٢, ١٩٨) ، وتشير نتائج هذه الدراسة (Tanriverdi, et al., ٢٠٢٢, ١٦) إلى عدم وجود علاقة بين عمر الطلاب وفرط الإرهاق ؛ حيث ثبت أن خبرات الإرهاق المدرسي المتمثلة في (الإرهاق الانفعالي، نقص الكفاءة، تلبد المشاعر) موجودة حتى في المراحل المبكرة للدراسة على المستوى الجامعي (Asikainen, et al., ٢٠٢٢, ١).

كما يرتبط الإرهاق الانفعالي باستنفاد الموارد الشخصية؛ حيث يشعر الأفراد بالإرهاق الانفعالي عندما يتم استنزاف الطاقة الانفعالية بسبب المتطلبات الجسدية والنفسية و الشعور المزمّن بالاستنفاد الجسدي والانفعالي (Park, ٢٠١٩, ٤٣٨, ٤٤١) فمن المرجح أن يحدث الإرهاق الانفعالي عند فقدان الوقت والجهد، أو عندما يشعر الفرد بأن قدراته وموارده غير كافية لتلبية الواجبات والمهام المطلوبة منه، أو أن المكافآت غير مجزية لجهد وتعب الفرد، بالإضافة إلى شعور الفرد بأنه ليس لديه من الموارد الانفعالية ما يكفي للتعامل مع الضغوط الشخصية (Hills, ٢٠١٩, ٢-٣)، لذلك وجد أن الطلاب في مرحلة التعليم العالي أكثر عرضه للشعور بالإرهاق الانفعالي؛ حيث أنهم يواجهون متطلبات تعلم مستمرة في صورة مهام متعددة كالواجبات، والامتحانات، والعلاقات مع المعلمين والأقران، بالإضافة إلى مطالب المنافسة في مجالات الحياة الأخرى وتحديات الوظيفة المستقبلية (Hu&Yeo, ٢٠٢٠, ٧٨٦).

وتبين أن العوامل الخارجية وحدها ليست مسؤولة بالكامل عن الإرهاق، ولكن الشخصية وصفات الشخصية الأخرى لها دوراً مهماً في الإرهاق (Chiaromonte, ١٩٩٨, ١٠)؛ حيث وجد أن الإرهاق الانفعالي ينشأ من خلال الجهد الانفعالي emotional labour (Amisshah, et al., ٢٠٢٢, ٨٠٨) ؛ حيث تؤدي المستويات المرتفعة من ضغط العمل إلى مستويات أعلى من الإرهاق الانفعالي (Kraemer&Hj Gouthier, ٢٠١٤, ١٣٢).

الآثار المترتبة على الإرهاق الانفعالي:

الإرهاق الانفعالي يؤثر سلباً على الأفراد (Ouellette, et al., ٢٠١٩, ٦٣)؛ حيث يؤثر مستوى الإرهاق لدى الطلاب بشكل مباشر على مستوى كفاءتهم والقدرة على الاتصال؛ كما يؤدي الإرهاق الانفعالي إلى الاكتئاب والقلق، كما يتأثر أداء الطالب بشكل خطير بالعديد من

العوامل الانفعالية والسلوكية والمعرفية والفسولوجية وهي ردود الفعل الناتجة عن الإرهاق (Martinez-Libano, et al., ٢٠٢٢, ٥٠, ٥١).

ويؤدي الإرهاق الانفعالي إلى زيادة التعب وحدث نتائج عكسية تؤثر سلباً على جودة التعلم للطلاب (Rumschlag, ٢٠١٧, ٢٢)، فالإرهاق يتسبب في انخفاض الأداء وانخفاض تعلم المتعلمين (Shahid, et al., ٢٠١٨, ٢٠٦)؛ حيث أظهرت العديد من الدراسات أن المستويات المرتفعة من الإجهاد وأعراض مثل الإرهاق الانفعالي مرتبطة بانخفاض الرضا عن الدراسة والتحصيل الدراسي وارتفاع معدل ترك الدراسة (Karing&Beelmann, ٢٠١٩, ٤٥٩)، كما يتسبب الإرهاق الانفعالي في تغيب ومغادرة الطلاب، لذلك لا يمكن علاج الإرهاق الانفعالي المطول بسهولة بعد فترات قصيرة من الراحة (Menon&Priyadarshini, ٢٠١٨, ٣).

كما وجد أن الإرهاق الانفعالي له تأثيراً سلبياً على تحسين التعليم، فهو يؤثر على نتائج اختبارات الطلاب، وانخفاض الطاقة الانفعالية والتحفيز والالتزام والشعور بالملل والإحباط لدى الأفراد (Stemwedel, ٢٠١٨, ١, ٤٣, ٥٠)، ففي السياقات التعليمية Educational Contexts وجد أنه مرتبط بالعديد من النتائج السلبية في الدراسة مثل التأثير السلبي على التحصيل الدراسي Achievement (Asikainen, et al., ٢٠٢٢, ٢)، وتشير نتائج دراسة (Tanriverdi, et al., ٢٠٢٢, ١٢)، إلى وجود ارتباط بين الإنجاز الأكاديمي وجميع أبعاد الإحترق بما فيها الإرهاق الانفعالي، لذلك يمكن أن يكون له تأثير سلبي على مواقف الطلاب نحو التعلم (Mahmoodi, et al., ٢٠٢٢, ٤٠)؛ حيث ثبت أنه مرتبط بانخفاض الدافع الأكاديمي مما يؤدي إلى انخفاض المشاركة والجهد والأداء (Jagodics & Szabo, ٢٠٢٢, ٢).

ففي السنوات الأخيرة ركزت العديد من الدراسات على إرهاق الطلاب نظراً لتأثيره الكبير على الصحة النفسية (Jagodics & Szabo, ٢٠٢٢, ٢)؛ حيث وجد أن نسبة عالية من طلاب الجامعة لديهم مستويات عالية من التوتر والأعراض المتنوعة للإجهاد (Karing&Beelmann, ٢٠١٩, ٤٥٩)، التي قد تؤدي إلى عدم القدرة على التكيف مع الصعوبات والتعب المفرط مع انخفاض القدرة الانفعالية على التأقلم والتكيف النفسي لذلك يمكن استنفاد الموارد نتيجة للتوتر والضغط (Tanriverdi, et al., ٢٠٢٢, ١٣).

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

كما لاحظت بعض الدراسات أن المشاعر الانفعالية الإيجابية تؤدي إلى نتائج تعلم بناءة على سبيل المثال زيادة الدافع والمستوى والحماس وما إلى ذلك، بينما تؤدي المشاعر الانفعالية السلبية إلى نتائج مدمرة مثل مستويات أعلى في الإرهاق والاحتراق وانخفاض مستوى الالتزام (Shahid, et al., ٢٠١٨,٢٠٦)، كما يعد الحجم الهائل للأزمة العالمية وعدد المشاكل التي واجهتها جميع الدول مع تفشي كوفيد-١٩ والعزلة الاجتماعية والقلق المستمر بشأن الظروف المتغيرة بسرعة وعدم القدرة على التنبؤ بالمستقبل من أسباب الشعور بالإرهاق لدى الأفراد في المجتمع ككل، كما أن الانتقال إلى التعلم الإلكتروني إلى جانب إغلاق الجامعات والمكتبات العامة ربما أجبر الطلاب على العيش في بيئة تعليمية غير ملائمة وما ترتب على ذلك من التعرض المطول لجهاز الحاسوب أو أي جهاز آخر مرتبط بالإرهاق مما أديء إلى زيادة مستويات التوتر والضغط وما نتج عنها من أعراض نفسية وجسدية لها تأثير على نوعية حياة الفرد وأنشطته اليومية (Forycka, et al., ٢٠٢٢,٢).

لذلك يمكن أن يؤدي استنفاد الموارد (الإرهاق الانفعالي) إلى زيادة فقدان الموارد (تقليل الكفاءة الذاتية) (Hu&Yeo, ٢٠٢٠,٧٨٥)، ويمكن فهم الإرهاق الانفعالي من خلال الشعور بالتعب النفسي والإرهاق بسبب الضغط المتراكم من الحياة الخاصة أو المطالب المهنية، أو مزيج من الاثنين معاً. فالإرهاق الانفعالي يشير إلى بداية الانهيار الجسدي أو العقلي، أولئك الذين يعانون من الإرهاق الانفعالي، يشعرون دائماً بأنهم عاجزون عن التحكم في الأحداث التي تحدث في حياتهم، بالإضافة إلى الشعور بالضعف الجسدي والخمول وفقدان الحماس والدافع (Lim, et al., ٢٠٢١,٥٠١).

كما يؤثر الإرهاق الانفعالي على سلوك الأفراد فهو يشمل مشاعر العجز والاستسلام والتنازل، والتي بواسطتها يقوم الأفراد بتطوير موقف سلبي تجاه أنفسهم وعملهم وحياتهم ككل. فالشعور بالإرهاق بعد ستة إلى ثمانية أسابيع من الإجهاد الشديد يؤدي إلى الإرهاق الجسدي وفقدان القدرة على إدارة المواقف لأن الإرهاق الانفعالي يشكل تأثيرات أكثر قوة وثباتاً (Stradovnik&Stare, ٢٠١٨,١٠٤٠) فهو حالة يشعر فيها الأفراد بأنهم مثقلون بالمهام، لذلك وجد أن الإرهاق الانفعالي يرتبط إيجابياً بنية الفرد للترك والمغادرة (Parayitam, et al., ٢٠٢١,١٤٦٤).

كما وجد أن الإرهاق الانفعالي يرتبط سلبًا بالأداء (D,souza,et al.,٢٠٢٢,٧)، لذلك يؤدي الإرهاق الانفعالي إلى تدمير العلاقات الاجتماعية والأعراف النفسية وكلاهما مؤثرًا سلبياً على زيادة الإرهاق؛ حيث يؤدي الإرهاق الانفعالي إلى استنفاد الطاقة الإيجابية والتحفيزية والنفسية للفرد، كما يؤثر على الثقة بالنفس والفاعلية الذاتية والمشاعر الإيجابية (Magdy,et al.,٢٠٢٢,٤,٥)، لذلك يتسبب الإرهاق الانفعالي في الشعور بالقلق والاكتئاب والتعب والأرق insomnia (Zhang,et al.,٢٠٢١,٢)، كما يواجه الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الانفعالات السلبية negative affectivity مستويات عالية من المشاعر المؤلمة distressing emotions مثل الغضب والضيق والإحباط والخوف والعداء والقلق والانزعاج وعدم الرضا والإرهاق الانفعالي عند مواجهة الظروف الضاغطة، بينما الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الانفعالات الإيجابية positive affectivity لديهم مستويات أقل من الإرهاق الانفعالي والمزيد من النظرة الإيجابية للعالم (Raman,et al.,٢٠١٦,٢٨).

وكانت من بين الدراسات التي اهتمت بالإرهاق الانفعالي دراسة (Martínez-Líbano,et al.,٢٠٢٢) والتي هدفت إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإرهاق الانفعالي والذي تكون من (١٠) مفردات تقيس الإرهاق الانفعالي لدى طلاب الدراسات العليا وخصوصًا آخر (١٢) شهر من حياة الطلاب في جامعة تيشلي، وتم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي، وكشف عن وجود عامل واحد للمقياس، وكانت قيمة معامل ألفا كرونباك ٠,٨٩، وثبت أن المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة ويمكن تطبيقه على الطلاب.

الطريقة والإجراءات:

أولاً: منهج الدراسة

تم اتباع المنهج الوصفي، وهو منهج البحث الذي يتناسب مع مشكلة البحث الحالي.

ثانياً: مفصوص الدراسة:

وقام الباحثون باختيار مفصوصي الدراسة من طلاب وطالبات الفرقة الثالثة والرابعة بكلية التربية- جامعة عين شمس، وذلك في العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣، وكان الهدف منها هو التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الإرهاق الانفعالي، وبلغ حجمها ٢٠٠ طالب وطالبة، وكان متوسط أعمارهم ٢٠,٨١ سنة بانحراف معياري قدره ٠,٨٩٧.

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

جدول (١)

عينة التحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

الفرقة	التخصص	المجموع
الرابعة	علوم عربي	٣١
الرابعة	رياضيات	٢١
الرابعة	كيمياء إنجليزي	٥
الرابعة	لغة عربية	٣١
الرابعة	دراسات اجتماعية	٣٠
الثالثة	كيمياء عربي	٥
الثالثة	فيزياء عربي	٥
الثالثة	علوم عربي	٣١
الثالثة	علم النفس	٣١
الثالثة	لغة إنجليزية	١٠
المجموع		٢٠٠

ثالثاً: أداة الدراسة

بعد مراجعة طرق القياس بالدراسات السابقة ذات الصلة والأطر النظرية المرتبطة بمتغير الدراسة الحالية قام الباحثون بإعداد أداة الدراسة.

يهدف المقياس إلى قياس مدى شعور الطلاب بالإرهاق النابع من أنفسهم أو من مصادر خارجية بسبب الكليه بصفه عامة وأعضاء هيئة التدريس بصفه خاصة، وذلك من خلال مجموعة من المؤشرات التي يدركها الطلاب على أنها سبب في شعورهم بالإرهاق، والمتمثلة في (الإرهاق الانفعالي الداخلي، الإرهاق الانفعالي الخارجي).

ب. خطوات إعداد المقياس

من أجل إعداد المقياس في صورة جيدة تسمح للدراسة بتحقيق أهدافها، تم الاطلاع على مجموعة من الأطر النظرية العربية والأجنبية الخاصة بالإرهاق الانفعالي، والاستفادة من الإطار النظري الذي قام الباحثون بإعداده، هذا بالإضافة إلى الاستفادة من مجموعة المقاييس في هذا المجال، واستنباط منها مجموعة من المؤشرات لتحديد الأبعاد ووضع المفردات بناءً على ذلك، لكي تتناسب مع المرحلة العمرية التي يتم التطبيق عليها

جدول (٢)

المقاييس التي تم الاطلاع عليها لتحديد الأبعاد وبُناء المفردات لمقياس الإرهاق الانفعالي

الرقم	اسم المقياس/ الأستبيان	اسم المؤلف	الأبعاد
١	Maslach Burnout Inventory (MBI) ويتكون من (٢٢) مفردة منها (٩) مفردات للإرهاق الانفعالي، ليكرت سادسي.	(Maslach,et al.,١٩٨١)	(نقص الشعور بالإنجاز الشخصي، الإرهاق الانفعالي، تبدل الانفعالات).
٢	Maslach Burnout Scale Student ويتكون من (١٥) مفردة منها (٥) مفردات تقيس الإرهاق الانفعالي، ليكرت سباعي.	(Schaufeli.,et al.,٢٠٠٢)	(الإرهاق الانفعالي، ضعف الكفاءة، اللامبالاه).
٣	Oldenburg Burnout Inventory مكون من (١٦) مفردة منها (٨) للإرهاق، وتوجد منها أكثر من نسخة منها البرتغالية، ليكرت خماسي، طبق على طلاب الجامعة.	(Reis,et al.,٢٠١٥)	(الإرهاق الانفعالي والمعرفي والجسمي، عدم الإنتماج أو عدم المشاركة). (٢) بعد العمل أحتاج إلى وقت أطول من أجل الاسترخاء والشعور بالتحسن (فكرة).
٤	Emotional Burnout Scale (EBS) for Teachers يتكون من (٤١) مفردة منها (١٨) تقيس الارهاق الانفعالي، ليكرت سادسي من غير موافق بشدة إلى موافق بشدة، تم تطويره بواسطة.	(Shaheen,et al.,٢٠١٨)	(الإرهاق الانفعالي، الإنجاز في العمل، انخفاض الكفاءة). (١) أشعر بضجر عاطفي من عملي (فكرة). (٢) استيقظ مرهقاً بسبب يوم عمل طويل ولكن لا بد لي من ذلك (فكرة).
٥	Digital Burnout Scale يتكون من (٢٤) مفردة، من أصل (٦٨) مفردة، طبق على أعمار من ١٤ حتى ٤٨ طلاب الثانوية والجامعة والخريجين.	(Erten,et al.,,٢٠٢٠)	(الإرهاق الانفعالي، الحرمان الرقمي، الشيوخة الرقمية). (١٠) لقد نفذ صبري (فكرة).

ج. وصف المقياس

تكون المقياس في صورته الأولية من (٢٠) مفردة تتم الإجابة عليها بطريقة ليكرت الخماسي وتمتد من (موافق بشدة ٥) إلى (غير موافق بشدة ١)، موزعة على بعدي الإرهاق الانفعالي الداخلي ويتضمن المفردات التالية (١٦، ١٨، ١٤، ١٤، ٢، ٤، ٧، ٩، ١٠، ١٢)، بينما البعد

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

الثاني وهو الإرهاق الانفعالي الخارجي تكون من المفردات التالية (٣،٥،٦،٨،١١،١٣،١٥،١٧،١٩،٢٠)، وصيغت كل المفردات في صورة موجبه.

قام الباحثون بعد إعداد المقياس بعرضه على عشرة محكمين من أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس التربوي، والصحة النفسية في كلية التربية - جامعة عين شمس، وكلية التربية - جامعة الأزهر، لإبداء آرائهم فيما يتعلق بملاءمة المفردات المستخدمة وتعديل المفردات التي تحتاج إلى تعديل أو حذفها إذا كانت غير ملائمة، والجدول (٣) يوضح المفردات المعدلة في مقياس الإرهاق الانفعالي

جدول (٣)

المفردات المعدلة في مقياس الإرهاق الانفعالي

البعد	رقم المفردة	قبل التعديل	بعد التعديل
الإرهاق الانفعالي الداخلي	٣	أشعر بالارتياح النفسي عند ذهابي للكلية.	تم حذفها
	٤	أشعر بالحماس عندما يكون لدي يوم دراسي طويل.	أشعر بالضجر عندما يكون لدي يوم دراسي طويل. وأصبحت المفردة رقم (٣) في النسخة النهائية.
الإرهاق الانفعالي الخارجي	٣	عندما يكون لدي الكثير من الامتحانات تظهر علي أعراض الاكتئاب.	تظهر علي أعراض الاكتئاب عندما يكون لدي الكثير من الامتحانات. وأصبحت المفردة رقم (٤) في الصورة النهائية.
	١٢	تسبب كوفيد ١٩ في استنزافي انفعاليًا.	تم حذفها

ثانيًا: الخصائص السيكومترية للمقياس

أولًا: ثبات ألفا كرونباك بعد حذف المفردة

أ. الصدق العاملي

تمهيدًا لإجراء التحليل العاملي التوكيدي للتحقق من البنية العاملية للمقياس، قام الباحثون باستخدام معادلة ألفا كرونباك مع حذف المفردة: Alpha if item deleted وذلك لحذف المفردات ضعيفة الارتباط بدرجة البعد الذي تنتمي إليه أو المفردات سالبة الارتباط بها، والجدول التالي يوضح نتائج معاملات ألفا كرونباك للمفردات.

جدول (٤)

ارتباط المفردات بدرجة بعد الإرهاق الانفعالي الداخلي، ومعامل الثبات عند حذف المفردة

المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونياك بعد حذف المفردة
١	٠,٥٨٩	٠,٨٧٣
٢	٠,٤٢١	٠,٨٨٨
٤	٠,٦٠٥	٠,٨٧٢
٧	٠,٥٩٦	٠,٨٧٣
٩	٠,٧٢٨	٠,٨٦٣
١٠	٠,٧٤٧	٠,٨٦٢
١٢	٠,٧٣٢	٠,٨٦٣
١٤	٠,٦٥٠	٠,٨٦٩
١٦	٠,٥٦٢	٠,٨٧٨
١٨	٠,٥٦٩	٠,٨٧٥

وقد بلغت قيمة معامل ثبات بعد الإرهاق الانفعالي الداخلي (٠,٨٨٣) وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات، ويتضح من نتائج الجدول (٤) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بدرجة البعد، ولا يوجد أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، ولكن توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات البعد وهي المفردة رقم (٢)، وبذلك تصبح قيمة معامل ثبات بعد الإرهاق الانفعالي الداخلي بعد حذف هذه المفردة هو (٠,٨٨٨).

جدول (٥)

ارتباط المفردات بدرجة بعد الإرهاق الانفعالي الداخلي، ومعامل الثبات بعد حذف المفردة

رقم (٢).

المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونياك بعد حذف المفردة
١	٠,٥٦٩	٠,٨٨٢
٤	٠,٦٠٣	٠,٨٧٩
٧	٠,٦٢١	٠,٨٧٨
٩	٠,٧٤١	٠,٨٦٨
١٠	٠,٧٤٦	٠,٨٦٧
١٢	٠,٧٤٠	٠,٨٦٨
١٤	٠,٦٥٣	٠,٨٧٥
١٦	٠,٥٤٠	٠,٨٨٧
١٨	٠,٥٩٣	٠,٨٨٠

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

ويتضح من نتائج الجدول (٥) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بدرجة البعد، ولا يوجد أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، ولا توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات البعد، وبالتالي يكون عدد المفردات التي سيجرى عليها التحليل العاملي التوكيدي (٩) مفردات.

جدول (٦)

ارتباط المفردات بدرجة بعد الإرهاق الانفعالي الخارجي، ومعامل الثبات عند حذف المفردة

المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونباك بعد حذف المفردة
٣	٠,٦٣١	٠,٨٣٩
٥	٠,٦٥٥	٠,٨٣٧
٦	٠,٦٤٢	٠,٨٣٧
٨	٠,٤٦٢	٠,٨٥٣
١١	٠,٧٢٨	٠,٨٣٠
١٣	٠,٥٥٣	٠,٨٤٥
١٥	٠,٦٩٦	٠,٨٣٤
١٧	٠,٥١٣	٠,٨٤٩
١٩	٠,٣٢١	٠,٨٦٦
٢٠	٠,٥٢٠	٠,٨٤٨

وقد بلغت قيمة معامل ثبات بعد الإرهاق الانفعالي الخارجي (٠,٨٥٧) وهي قيمة مرتفعة لمعامل الثبات، ويتضح من نتائج الجدول (٦) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بدرجة البعد، ولا يوجد أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، كما أنه توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات البعد وهي المفردة رقم (١٩)، وبذلك تصبح قيمة معامل ثبات بعد الإرهاق الانفعالي الخارجي بعد حذف هذه المفردة هي (٠,٨٦٦).

جدول (٧)

ارتباط المفردات بدرجة بعد الإرهاق الانفعالي الخارجي، ومعامل الثبات عند حذف المفردة رقم (١٩).

المفردة	الارتباط الكلي المصحح للمفردة	معامل ألفا كرونباك بعد حذف المفردة
٣	٠,٦٤٧	٠,٨٤٧
٥	٠,٦٥٧	٠,٨٦٤
٦	٠,٦٦٠	٠,٨٦٤
٨	٠,٤٦٥	٠,٨٦٥
١١	٠,٧٤٥	٠,٨٣٨
١٣	٠,٥٣٣	٠,٨٥٨
١٥	٠,٧١٢	٠,٨٤٣
١٧	٠,٥١٥	٠,٨٦١
٢٠	٠,٤٩٥	٠,٨٤٨

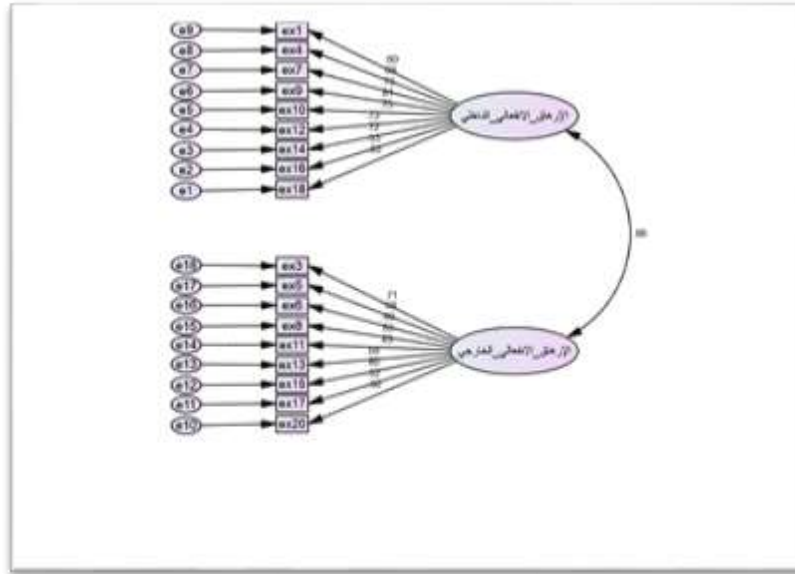
ويتضح من نتائج الجدول (٧) أن كل المفردات ترتبط بشكل موجب بدرجة البعد، ولا يوجد أي مفردة سالبة أو ضعيفة الارتباط بالدرجة، ولا توجد مفردة إذا تم حذفها يزيد معامل ثبات البعد، وبالتالي يكون عدد المفردات التي سيجرى عليها التحليل العاملي التوكيدي (٩) مفردات.

ب. التحليل العاملي التوكيدي:

قام الباحثون بإجراء التحليل العاملي التوكيدي باستخدام برنامج Amos ٢٣ للتحقق من صدق البنية للمقياس، وتم افتراض وجود اثنين من العوامل الكامنة مرتبطة ببعضها البعض، وتتبع على كل منها مفردات كل بعد من أبعاد المقياس، ويوضح الشكل (١) البنية العاملية للمقياس باستخدام التحليل العاملي التوكيدي.

شكل (١)

البنية العاملية لمقياس الإرهاق الانفعالي



يتضح من هذا الشكل بعد عمل التحليل العنصري التوكيدي عدم حذف أي مفردة من المفردات التي تنتمي لبعدي الإرهاق الانفعالي مما يشير إلى تحقق صدق المقياس بدرجة قوية.

جدول (٨)

معاملات الانحدار المعيارية وغير المعيارية لتشبع كل مفردة على عوامل الإرهاق الانفعالي:

العامل	رقم المفردة ومحتواها	الوزن الانحداري المعيارية	الوزن الانحداري غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة المئوية الدرجة	مستوى الدلالة
الإرهاق الانفعالي الداخلي	١٨- أشعر بالتشاؤم أثناء فترة الامتحانات.	٠,٥٨٤	١,٠٠٠			
	١٦- أفقد رغبتني في الحصول على تقدير مرتفع.	٠,٤٧٩	٠,٩٢٨	٠,١٣٧	٦,٧٨٨	٠,٠١
	١٤- يمنعي الاستنزاف الانفعالي من قضاء وقت ترفيهي.	٠,٧٤٥	١,٢٠٧	٠,١٤٧	٨,٢٠٠	٠,٠١
	١٢- أشعر بانخفاض دافعتني نحو التعليم .	٠,٦٩٢	١,١٤٩	٠,١٢٦	٩,١٤٩	٠,٠١
	١٠- أشعر بفقدان الرغبة في إنجاز المهام الموكلة إلي .	٠,٧٠٢	١,١٦٣	٠,١٣٢	٨,٧٨٩	٠,٠١
	٩- أجد صعوبة في الاستمتاع بحياتي الشخصية بسبب الإرهاق.	٠,٨١٧	١,٤٠١	٠,١٦٠	٨,٧٤٤	٠,٠١
	٧- تستنزف طاقتي على مدار اليوم الدراسي.	٠,٧٨١	١,١٤٧	٠,١٣٥	٨,٤٦٥	٠,٠١
	٤- أشعر بالضجر عندما يكون لدي يوم دراسي طويل.	٠,٧٠٨	١,١٠٨	٠,١٣٩	٧,٩٥٤	٠,٠١
	١- أشعر أنني مرهق انفعاليًا قبل الذهاب للكلية بالصباح.	٠,٥٧٥	٠,٩٣٣	٠,١٤٤	٦,٤٨٥	٠,٠١
	الإرهاق الانفعالي الخارجي	٢٠- هناك أيام لا أنام فيها جيدًا بسبب دراستي.	٠,٥٠١	١,٠٠٠		
١٧- تسبب لي الكتب الإلكترونية ضغطًا نفسيًا.		٠,٥١٦	١,٢٠٥	٠,١٩٤	٦,٢١١	٠,٠١
١٥- أشعر بأني منهك نفسيًا بسبب صعوبة المواد الدراسية.		٠,٨١٧	١,٥٢٨	٠,٢٠٩	٧,٣٢٥	٠,٠١
١٣- استهلك انفعاليًا عند حضور المحاضرات إلكترونياً.		٠,٥٨٨	١,٢٤١	٠,٢٠٠	٦,١٩١	٠,٠١
١١- تسبب لي الضغوط الدراسية الشعور بالإحباط.		٠,٨١١	١,٦٣٤	٠,٢٢٤	٧,٢٩٩	٠,٠١
٨- علاقتي السلبية مع أساتذة المقررات تجعلني مرهق انفعاليًا.		٠,٥١٨	١,١٧٦	٠,٢٠٥	٥,٧٣٢	٠,٠١
٦- أشعر بنفاد صبري بسبب كثرة طلبات أساتذة المقررات.		٠,٧٠٦	١,٥٠٨	٠,٢٢١	٦,٨٢٧	٠,٠١

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

٠,٠١	٦,٧٤٤	٠,٢٠٦	١,٣٩٢	٠,٦٨٥	٥- تظهر علي أعراض الاكتئاب عندما يكون لدي الكثير من الامتحانات.
٠,٠١	٦,٩٩٨	٠,٢١٥	١,٥٠٥	٠,٧٤٣	٣ أشعر بالضيق والغضب بسبب كثرة مواد هذا الفصل الدراسي.

ويتضح من جدول (٨) أن جميع مفردات العوامل الاثنان دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١، وذات تشبعات مرتفعة.

جدول (٩)

مؤشرات جودة المطابقة للنموذج المقترح لبنية الإرهاق الانفعالي

المؤشر	القيمة	المدى المثالي للمؤشر
Chi-square (CMIN) كا	٢٤٣,٧٨٤	أن تكون غير دالة إحصائياً
Sig مستوى الدلالة	٠,٠١	
Df درجات الحرية	١١٤	
DF /CMIN نسبة كا	٢,١٣٨	صغر القيمة عن ٥
RMSEA جذر متوسط مربع خطأ التقريب	٠,٠٧٦	اقتراب القيمة من صفر
CFI مؤشر المطابقة المقارن	٠,٩٣٥	اقتراب القيمة من ١
NFI مؤشر المطابقة المعياري	٠,٨٨٦	اقتراب القيمة من ١
FI مؤشر المطابقة التزايد	٠,٩٣٦	اقتراب القيمة من ١

يتضح من نتائج الجدول (٩) وجود مطابقة جيدة لبنية الإرهاق الانفعالي مع بيانات عينة الدراسة؛ حيث كانت قيمة Chi-square (٢٤٣,٧٨٤) وهي دالة إحصائياً عند درجات حرية (١١٤)، كما أن مؤشرات جودة المطابقة في مداها المثالي، وبالتالي فإن بنية الإرهاق الانفعالي تشمل على بعدين هما الإرهاق الانفعالي الداخلي والإرهاق الانفعالي الخارجي.

ثانياً: الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الإرهاق الانفعالي

قام الباحثون بتقدير الاتساق الداخلي لمفردات عوامل المقياس (الإرهاق الانفعالي الداخلي، الإرهاق الانفعالي الخارجي)، وذلك بحساب معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، كما يظهر ذلك جدول رقم (١٠).

جدول (١٠)

معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الإرهاق الانفعالي

رقم المفردة	الإرهاق الانفعالي الداخلي	رقم المفردة	الإرهاق الانفعالي الخارجي
١	**٠,٦٨٨	٣	**٠,٥٢٣
٤	**٠,٧٩٧	٥	**٠,٥٦١
٧	**٠,٨٢٣	٦	**٠,٥٢٤
٩	**٠,٨٠٦	٨	**٠,٦٢٣
١٠	**٠,٦٢٤	١١	**٠,٨١٧
١٢	**٠,٥٨٢	١٣	**٠,٦٨٥
١٤	**٠,٦٤٠	١٥	**٠,٦٩٩
١٦	**٠,٣٧١	١٧	**٠,٤٥٧
١٨	**٠,٥٠٣	٢٠	**٠,٣٧٥

** ارتباط دال عند مستوى دلالة ٠,٠١

ويتضح من جدول (١٠) أن جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائيًا عند مستوى ٠,٠١ في كل عامل، مما يشير إلى تحقق الاتساق الداخلي لمفردات عوامل المقياس.

جدول (١١)

معاملات ارتباط عوامل المقياس بالدرجة الكلية لمقياس الإرهاق الانفعالي

العامل	معامل الارتباط
الإرهاق الانفعالي الداخلي	**٠,٩٣٠
الإرهاق الانفعالي الخارجي	**٠,٩٣٢

ويتضح من جدول (١١) أن معاملات الارتباط بين عوامل المقياس والدرجة الكلية للمقياس جيدة ودالة إحصائيًا عند ٠,٠١ مما يؤكد على الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

ثالثًا: ثبات المقياس

معامل ألفا كرونباك

تم حساب معامل ألفا كرونباك لكل بعد من أبعاد المقياس وللدرجة الكلية، ويوضح الجدول (١٢) ذلك.

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

جدول (١٢)

معاملات ألفا كرونباك لأبعاد مقياس الإرهاق الانفعالي

أبعاد المقياس	قيمة معامل ألفا
الإرهاق الانفعالي الداخلي	٠,٨٨٨
الإرهاق الانفعالي الخارجي	٠,٨٦٦
المقياس ككل	٠,٩٣٣

ويتضح من الجدول أن جميع أبعاد المقياس تتمتع بقيم ثبات مرتفعة. وبالخلاصة أن مقياس الإرهاق الانفعالي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

رابعاً: الصورة النهائية لمقياس الإرهاق الانفعالي

تألف مقياس الإرهاق الانفعالي في صورته النهائية من (١٨) مفردة، موزعة على بعدين كالتالي: بعد الإرهاق الانفعالي الداخلي ويتكون من (٩) مفردات، وبعد الإرهاق الانفعالي الخارجي ويتكون من (٩) مفردات، ويجب عنها من خلال خمسة بدائل، وهي موافق بشدة (٥)، موافق (٤)، أحياناً (٣)، غير موافق (٢)، غير موافق بشدة (١)، وبذلك تمتد درجة المقياس من ١٨-٩٠ درجة، ويوضح جدول رقم (٢٨) أرقام المفردات التابعة لكل بعد في الصورة النهائية للمقياس

جدول (١٣)

الصورة النهائية لعدد مفردات كل بعد من أبعاد مقياس الإرهاق الانفعالي

البعد	المفردات
الإرهاق الانفعالي الداخلي	(١٨،١٦،١٤،١٢،١٠،٩،٧،٤،٤،١)
الإرهاق الانفعالي الخارجي	(٢٠،١٧،١٥،١٣،١١،٨،٦،٥،٣)

والخلاصة أن مقياس الإرهاق الانفعالي يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

خلاصة البحث:

كان الهدف من البحث الحالي هو إعداد مقياس للإرهاق الانفعالي لقياس بعدي الإرهاق الانفعالي الداخلي والإرهاق الانفعالي الخارجي- كما افترضها وتحقق منها الباحثين - ذو ثبات مرتفعاً نسبياً مما يشير إلى ملاءمة المقياس كوسيلة للقياس وامكانية الاعتماد عليه فيما بعد في أغراض البحث العلمي .

كما أنه من خلال البحث الحالي يمكن توجيه نظر الباحثين إلى مزيد من الدراسات البحثية التي تهتم بفحص الخصائص السيكومترية للإرهاق الانفعالي نظرًا لندرتهما - وذلك على عينات أخرى.

قائمة المراجع

- Amissah, E. F., Blankson-Stiles-Ocran, S., & Mensah, I. (٢٠٢٢). Emotional labour, emotional exhaustion and job satisfaction in the hospitality industry. *Journal of Hospitality and Tourism Insights*, 5(٥), ٨٠٥-٨٢١.
- Asikainen, H., Nieminen, J. H., Häsä, J., & Katajavuori, N. (٢٠٢٢). University students' interest and burnout profiles and their relation to approaches to learning and achievement. *Learning and Individual Differences*, 93, ١-١٠.
- Breedon, J. (٢٠١٥). *Emotional Labor Training: The Effect of Deep Level Acting Training on Deep Level Acting and Emotional Exhaustion* (Doctoral dissertation, Southern Illinois University at Edwardsville).
- Chiaromonte, T. A. (١٩٩٨). *Predictors of emotional exhaustion in early childhood educators*. The Claremont Graduate University.
- D'Souza, G. S., Irudayasamy, F. G., & Parayitam, S. (٢٠٢٢). Emotional exhaustion, emotional intelligence and task performance of employees in educational institutions during COVID-١٩ global pandemic: A moderated-mediation model. *Personnel Review*.
- Duarte, I., Alves, A., Coelho, A., Ferreira, A., Cabral, B., Silva, B., ... & Santos, C. (٢٠٢٢). The Mediating Role of Resilience and Life Satisfaction in the Relationship between Stress and Burnout in Medical Students during the COVID-١٩ Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(٥), ١-١٤.
- Erten, P., & Özdemir, O. (٢٠٢٠). The Digital Burnout Scale. *Inönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(٢), ٦٦٨-٦٨٣.
- Forycka, J., Pawłowicz-Szlarska, E., Burczyńska, A., Cegielska, N., Harendarz, K., & Nowicki, M. (٢٠٢٢). Polish medical students facing the pandemic—Assessment of resilience, well-being and burnout in the COVID-١٩ era. *PloS one*, 17(١), ١-١٦.
- Göldağ, B. (٢٠٢٢). An Investigation of the Relationship between University Students' Digital Burnout Levels and Perceived Stress Levels. *Journal of Learning and Teaching in Digital Age*, 7(١), ٩٠-٩٨.

- Hills, M. E. (٢٠١٩). *Emotional exhaustion: Creation of a new measure and exploration of the construct* (Doctoral dissertation, Oklahoma State University).
- Hu, X., & Yeo, G. B. (٢٠٢٠). Emotional exhaustion and reduced self-efficacy: The mediating role of deep and surface learning strategies. *Motivation and Emotion*, 44(٥), ٧٨٥-٧٩٥.
- Jagodics, B., & Szabó, É. (٢٠٢٢). Student burnout in higher education: A demand-resource model approach. *Trends in Psychology*, ١-٢٠.
- Karing, C., & Beelmann, A. (٢٠١٩). Cognitive emotional regulation strategies: Potential mediators in the relationship between mindfulness, emotional exhaustion, and satisfaction?. *Mindfulness*, 10(٣), ٤٥٩-٤٦٨.
- Klusmann, U., Kunter, M., Trautwein, U., Lüdtke, O., & Baumert, J. (٢٠٠٨). Engagement and emotional exhaustion in teachers: Does the school context make a difference?. *Applied Psychology*, 57, ١٢٧-١٥١.
- Kraemer, T., & HJ Gouthier, M. (٢٠١٤). How organizational pride and emotional exhaustion explain turnover intentions in call centers: A multi-group analysis with gender and organizational tenure. *Journal of Service Management*, 25(١), ١٢٥-١٤٨.
- Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (٢٠٠٥). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout. *Work & stress*, 19(٣), ١٩٢-٢٠٧.
- Lim, P. K., Koay, K. Y., & Chong, W. Y. (٢٠٢١). The effects of abusive supervision, emotional exhaustion and organizational commitment on cyberloafing: a moderated-mediation examination. *Internet Research*, 31(٢), ٤٩٧-٥١٨.
- Liu, X. Y., & Zhang, K. (٢٠٠٩). How does emotional intelligence regulate emotional exhaustion? The mediating role of work stress. In *2009 3rd International Conference on Bioinformatics and Biomedical Engineering* (pp. ١-٤). IEEE.
- Magdy, A., Kamal, M., & Weheba, D. (٢٠٢٢). Impact of Guest Misbehavior on Frontline Employees' Emotional Aspects: The Moderating Role of Distributive Justice.
- Mahmoodi, M. H., Hosseiniyar, S., & Samoudi, N. (٢٠٢٢). EFL Teachers' Classroom Management Orientation, Self-Efficacy,

- Burnout, and Students' L² Achievement. *Profile Issues in Teachers Professional Development*, 24(1), ٢٩-٤٤.
- Martínez-Líbano, J., Yeomans, M. M., & Oyanedel, J. C. (٢٠٢٢). Psychometric Properties of the Emotional Exhaustion Scale (ECE) in Chilean Higher Education Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(1), ٥٠-٦٠.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (١٩٨١). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(٢), ٩٩-١١٣.
- Mathews, T. F. (٢٠١٣). *The school counselors description of their experiences of emotional exhaustion: A phenomenological study* (Doctoral dissertation, Capella University).
- McFadden, P., Mallett, J., & Leiter, M. (٢٠١٨). Extending the two-process model of burnout in child protection workers: The role of resilience in mediating burnout via organizational factors of control, values, fairness, reward, workload, and community relationships. *Stress and Health*, 34(1), ٧٢-٨٣.
- Menon, A. S., & Priyadarshini, R. G. (٢٠١٨). A study on the effect of workplace negativity factors on employee engagement mediated by emotional exhaustion. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. ٣٩٠, No. ١, p. ١-٩). IOP Publishing.
- Mohammed, S. S., Suleyman, C., & Taylan, B. (٢٠٢٠). Burnout determinants and consequences among university lecturers. *Amazonia Investiga*, 9(٢٧), ١٣-٢٤.
- Ouellette, R. R., Pellicchia, M., Beidas, R. S., Wideman, R., Xie, M., & Mandell, D. S. (٢٠١٩). Boon or burden: The effect of implementing evidence-based practices on teachers' emotional exhaustion. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 46(1), ٦٢-٧٠.
- Parayitam, S., Usman, S. A., Namasivaayam, R. R., & Naina, M. S. (٢٠٢١). Knowledge management and emotional exhaustion as moderators in the relationship between role conflict and organizational performance: Evidence from India. *Journal of Knowledge Management*, 25(٦), ١٤٥٦-١٤٨٥.
- Park, R. (٢٠١٩). Responses to emotional exhaustion: do worker cooperatives matter?. *Personnel Review*, 48(٢), ٤٣٨-٤٥٣.

- Parray, Z. A., Islam, S. U., & Shah, T. A. (٢٠٢٢). Exploring the effect of workplace incivility on job outcomes: testing the mediating effect of emotional exhaustion. *Journal of Organizational Effectiveness: People and Performance*, (ahead-of-print).
- Raman, P., Sambasivan, M., & Kumar, N. (٢٠١٦). Counterproductive work behavior among frontline government employees: Role of personality, emotional intelligence, affectivity, emotional labor, and emotional exhaustion. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 32(١), ٢٥-٣٧.
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (٢٠١٥). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout research*, 2(١), ٨-١٨.
- Rumschlag, K. E. (٢٠١٧). Teacher burnout: A quantitative analysis of emotional exhaustion, personal accomplishment, and depersonalization. *International management review*, 13(١), ٢٢-٣٦.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (٢٠٠٢). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(٥), ٤٦٤-٤٨١.
- Shaheen, F., & Mahmood, N. (٢٠١٨). Development and Validation of Emotional Burnout Scale (EBS) for Teachers. *Journal of Behavioural Sciences*, 28(١), ١٢٧-١٤٦.
- Shahid, A., Nisar, Q. A., Azeem, M., Hameed, W. U., & Hussain, M. S. (٢٠١٨). Moderating role of organizational justice between emotional exhaustion and job-related outcomes. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 6(٢), ٢٠٥-٢٢٠.
- Shkyra, O. I. (٢٠٢٠). Psycho-emotional security: Prevention of occupational burnout of librarians. In *University Library at a New Stage of Social Communications Development. Conference Proceedings* (No. ٥, ٢٥-٣١).
- Sims, J. R. (٢٠١٣). *What is the Transformational Learning Experience of Secondary Teachers Who Have Dealt with Burnout?*. University of Missouri-Saint Louis.
- Stemwedel, K. L. (٢٠١٨). *Workload Area of Worklife, Need Satisfaction, Emotional Exhaustion, and Depersonalization in*

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

- General Education Teachers* (Doctoral dissertation, Grand Canyon University).
- Stradovnik, K., & Stare, J. (٢٠١٨). Correlation between Machiavellian leadership and emotional exhaustion of employees: Case study: Slovenian municipalities. *Leadership & Organization Development Journal*, 39(٨), ١٠٣٧-١٠٥٠.
- Tanriverdi, E. Ç., Yilmaz, S., Yerli, E. B., Aysun, A. R. A. S., & Koşan, Z. (٢٠٢٢). Burnout Levels of Medical Students in COVID-١٩ Pandemic: A Cross-Sectional Study. *New Trends in Medicine Sciences*, 3(١), ١٢-١٩.
- Wang, Q., Burns, G. N., & Zhang, Y. (٢٠٢٢). Longitudinal tests of stressor-strain relationships among employed students: The role of core self-evaluations. *Applied Psychology*, 71(١), ١٩٧-٢١٨.
- Zhang, H., Cui, N., Chen, D., Zou, P., Shao, J., Wang, X., ... & Zheng, D. (٢٠٢١). Social support, anxiety symptoms, and depression symptoms among residents in standardized residency training programs: the mediating effects of emotional exhaustion. *BMC psychiatry*, 21, ١-٨.

Abstract

The present research aims at revealing the psychometric properties of the scale of emotional exhaustion. The research was conducted on a sample of (٢٠٠) male and female students. The third and fourth year at the Faculty of Education, Ain Shams University, in the academic year ٢٠٢٢-٢٠٢٣. The confirmatory factor analysis was performed, and the results revealed that the scale has good a factorial validity, high internal consistency, as well as high reliability (alpha Cronbach=٠.٩٣٣).

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

قائمة الملاحق

الملحق (١)

قائمة أسماء السادة المحكمين لأدوات الدراسة (١)

الرقم	الأسم	الوظيفة
١	أ.د. سهير أنور محفوظ	أستاذ علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة عين شمس
٢	أ.د. إسماعيل الفقي	أستاذ علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة عين شمس
٣	أ.د. محمد أحمد هيبه	أستاذ علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة عين شمس
٤	أ.م.د. زين العابدين	أستاذ علم النفس التربوي المساعد- كلية التربية- جامعة الأزهر
٥	أ.م.د. ياسمين عبد الغني	أستاذ علم النفس التربوي المساعد- كلية التربية- جامعة عين شمس
٦	أ.م.د. زينب شعبان رزق	أستاذ علم النفس التربوي المساعد- كلية التربية- جامعة عين شمس
٧	أ.م.د. هبه سامي	أستاذ الصحة النفسية المساعد- كلية التربية- جامعة عين شمس
٨	أ.م.د. عائشه أحمد أبو سريع	أستاذ علم النفس التربوي المساعد- كلية التربية- جامعة عين شمس
٩	د. آمال أحمد فتحي	مدرس علم النفس التربوي- كلية التربية- جامعة عين شمس
١٠	د. أحمد السيد	مدرس الصحة النفسية- كلية التربية- جامعة عين شمس

١- تم ترتيب الأسماء وفقاً للدرجة العلمية.

ملحق (٢)

مقياس الإرهاق الانفعالي في صورته النهائية

الاسم:

النوع:

السن:

الفرقة:

الشعبة:

عزيزي الطالب/ الطالبة؛

أمامك مجموعة من العبارات التي تعبر عن شعورك بالإرهاق والاكتئاب والتعب والملل بسبب أعباء الدراسة، والمطلوب منك قراءة كل عبارة، ثم تحديد مدى موافقتك عليها وذلك بوضع علامة (صح) في الخانة المناسبة علماً بأن كل عبارة تحتوي على خمس خيارات: (موافق بشدة، موافق، أحياناً، غير موافق، غير موافق بشدة).

الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب ألعاب الإنترنت

مع العلم أن إجابتك ستحاط بالسرية التامة ولن يطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي، ولك مني جزيل الشكر والتقدير على تعاونك وإسهامك في إنجاز هذه الدراسة.

الرقم	المفردات	موافق بشدة	موافق	أحيانا موافق	غير موافق	غير موافق بشدة
١	أشعر أنني مرهق انفعاليًا قبل الذهاب للكلية بالصبح					
٢	أشعر بالضيق والغضب بسبب كثرة مواد هذا الفصل الدراسي.					
٣	أشعر بالضجر عندما يكون لدي يوم دراسي طويل.					
٤	تظهر علي أعراض الاكتئاب عندما يكون لدي الكثير من الامتحانات.					
٥	أشعر بفقدان صبري بسبب كثرة طلبات أساتذة المقررات.					
٦	تستنزف طاقتي على مدار اليوم الدراسي.					
٧	علاقتي السلبية مع أساتذة المقررات تجعلني مرهق انفعاليًا.					
٨	أجد صعوبة في الاستمتاع بحياتي الشخصية بسبب الإرهاق.					
٩	أشعر بفقدان الرغبة في إنجاز المهام الموكلة إلي.					
١٠	تسبب لي الضغوط الدراسية الشعور بالإحباط.					
١١	أشعر بانخفاض دافعتي نحو التعليم.					
١٢	استهلك انفعاليًا عند حضور المحاضرات إلكترونياً.					
١٣	يمنعني الاستنزاف الانفعالي من قضاء وقت ترفيهي.					

أ/ نها أحمد عاشور أحمد

					أشعر بأني منهك نفسيًا بسبب صعوبة المواد الدراسية.	١٤
					أفقد رغبتني في الحصول على تقدير مرتفع.	١٥
					تسبب لي الكتب الإلكترونية ضغطًا نفسيًا.	١٦
					أشعر بالتشاؤم أثناء فترة الامتحانات.	١٧
					هناك أيام لا أنام فيها جيدًا بسبب دراستي.	١٨