

فاعلية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة لخفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين دراسياً

نهى حمد عبد

bas603. nuha. hamad@gmail. Com

أ. د. نغم عبد الرضا عبد الحسين

nagemalmansory@gmail. com

جامعة بابل / كلية التربية الأساسية

الملخص

هدف البحث الحالي إلى بناء برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة في خفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين دراسياً، والتعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة في خفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين دراسياً، وتكونت عينة البحث من (١٢) طالباً متوقفاً عقلياً، وقد تم استعمال كل من المنهج الوصفي والمنهج التجريبي، كما تم استعمال الأدوات التالية: مقياس الإرهاق العاطفي، والبرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة. أشارت نتائج البحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة المتفوقين عقلياً على مقياس الإرهاق العاطفي قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة، حيث انخفض مستوى الإرهاق العاطفي لدى عينة التطبيق النهائي؛ مما يشير إلى فاعلية البرنامج. وعلى ضوء نتائج البحث تم وضع عدة توصيات ومقترحات.

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي، الإرهاق العاطفي، الأنشطة الشغفية المتناغمة، المتفوقون عقلياً.

The effectiveness of a training program based on harmonious passion activities to reduce emotional exhaustion among academically outstanding students

Noha Hamad Abd

Professor. Dr. Nagham Abdul Reda Abdul Hussein

University of Babylon/ College of Basic Education

Abstract:

The current research aims to identify emotional exhaustion among academically superior students, and to develop a training program based on harmonious passion activities to reduce emotional exhaustion among academically superior students, and to identify the effectiveness of a training program based on harmonious passion activities in reducing emotional exhaustion among academically superior students. The research sample consisted of (12) mentally gifted students. Both the descriptive and experimental approaches were used, and the following tools were used: the emotional exhaustion scale, and the training program based on harmonious passion activities. The research results indicated that the sample had a high level of emotional exhaustion, with statistically significant differences between the average scores of the intellectually gifted students on the emotional exhaustion scale before and after implementing the training program based on harmonious passion activities, as the level of emotional exhaustion decreased in the final application sample, indicating the effectiveness of the program. In light of the research results, several recommendations and proposals were made.

Key words: Training program, emotional exhaustion, harmonious passion activities, mentally superior.

الفصل الأول

تعريف بالبحث

١ - مشكلة البحث (Problem of the Research):

تعد الضغوط النفسية واحدة من أبرز الآثار المؤلمة التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون بشكل مستمر، إذ أن استمرار تعرضهم إلى تلك الضغوط سيؤدي إلى آثار سلبية كثيرة في مظاهر النمو، إضافة إلى مستوى أدائهم العقلي (الحموري وعبد الكريم، ٢٠١٥: ٢٨٦)؛ وذلك يترك أثره عليهم بشكل كبير في نواح عدة، إذ قد يعاني الكثير من الطلبة المتفوقين من الشعور بالفشل وضعف ثقتهم بالنفس في حال لم يحققوا درجة تامة في الامتحان أو هدفاً منشوداً يسعون إليه، وذلك بالرغم من بذلهم الكثير من الجهود لتحقيقه، وبالتالي فإن ذلك سيمثل لهم جرحاً روحياً لا

يستطيعون أن يشفوا منه (شعيب، ٢٠١٣: ٢٣٠ - ٢٣١)، ويعد الإرهاق العاطفي واحداً من أبرز المشاكل التي يعاني منها الكثير من الطلبة المتفوقين، إذ أنه يتسبب لهم بالشعور بالإرهاق والأرق والتوتر الدائم ونقص الدافعية لحضور الدروس وأداء المهام المكلفين بها، ونقص الإبداع والإلهام والأمل، كما أنه يدفعهم إلى الخمول والتسوية وعدم الثقة في قدراتهم، وإلى عدم تكوين علاقات جيدة مع زملائهم، ويجعل لديهم اتجاهاً تشاؤمياً نحو الدراسة (Zhou & Chen, 2021, p. 6).

وفي ضوء ما تقدم: ترى الباحثتان أنَّ الإرهاق العاطفي له تأثيرات سلبية كبيرة على الطلبة المتفوقين في مختلف مناحي حياتهم ولاسيما المعرفية والأكاديمية منها؛ إذ أنه يقلل من دافعهم للتعلّم؛ وهو ما سينعكس ليظهر على تدني مستوياتهم الدراسية، وعليه؛ فقد ارتأت الباحثتان أن تقوم ببناء برنامج تدريبي يقلل من تعرضهم للإرهاق العاطفي أو تخفيضه، الأمر الذي سينمي قابليتهم للتعلّم، وبهذا تتجلى مشكلة البحث بالإجابة عن التساؤل الآتي:

ما فاعلية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة لخفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين دراسياً؟

٢- أهمية البحث (The Importance of the Research):

يأخذ البحث الحالي أهميته من أهمية البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة الذي يراد اختبار فاعليته كمتغير تجريبي (مستقل)، بالإضافة إلى أهمية الهدف الذي تسعى الباحثتان إلى تحقيقه، وهو خفض الإرهاق العاطفي التي يعاني منها عدد غير قليل من الطلبة المتفوقين دراسياً؛ الأمر الذي يجعلهم تحت ضغط الآثار السلبية على مختلف نواحي شخصيتهم. وعلى وجه التحديد تكمن مبررات البحث في كل من:

أ- الأهمية النظرية (Theoretical Significance): تتجلى الأهمية النظرية للبحث في الجوانب الآتية:

- يتناول البحث الحالي دراسة علمية لكل من الإرهاق العاطفي والأنشطة الشغفية المتناغمة من منطلق سلوكي ومعرفي؛ الأمر الذي يمثل إضافة جديدة للأدبيات ذات العلاقة بهذين المتغيرين.

- تنبثق أهمية هذا البحث من ندرة البحوث والدراسات الميدانية التي تناولت هذين المتغيرين في البيئة العراقية.

- يمكن للبحث الحالي أن يفسح الطريق أمام الباحثين لإجراء دراسات أخرى في المستقبل حول هذين المتغيرين.

ب- الأهمية التطبيقية (Applied Importance):

تتمثل الأهمية التطبيقية بالنقاط الآتية:

- تصميم برنامج تدريبي لخفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين عقلياً.

- الوصول إلى نتائج وتوصيات تساعد الباحثين والمتخصصين في ميدان التربية الخاصة من أجل مساعدة الطلبة المتفوقين عقلياً على تطوير ذواتهم والاستفادة من قدراتهم.

- يمكن الاستعانة بمقياس الإرهاق العاطفي الذي قامت الباحثة ببنائه في البحث الحالي لتطبيقه في دراسات قادمة.

٣- أهداف البحث وفرضياته (Research objectives and hypotheses):

- أ- بناء برنامج تدريبي لخفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين عقلياً.
- ب- التعرف على فاعلية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة لخفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين عقلياً.
- ولتحقيق أهداف البحث تم صياغة الفرضيتين الصفريتين الآتيتين:
- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في إجابات الطلبة المتفوقين دراسياً عن مقياس الإرهاق العاطفي في القياسيين القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي".
- "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في إجابات الطلبة المتفوقين دراسياً عن مقياس الإرهاق العاطفي في القياسيين البعدي والمرجأ للبرنامج التدريبي".

٤- حدود البحث (Research Limitation):

يتحدّد البحث الحالي بما يأتي:

١. الحدود المكانية: ثانوية المتفوقين للبنين في مركز محافظة بابل.
٢. الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي (٢٠٢٤ - ٢٠٢٥).
٣. الحدود الموضوعية: برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة لخفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين دراسياً.
٤. الحدود البشرية: الطلبة المتفوقين في الصف الأول المتوسط.

٥- تحديد مصطلحات الدراسة (Definition of the Research):

أ- الفاعلية (Effectiveness): تقييم مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدافه، وتتطلب عملية تحديد أهداف التقييم تحديد أساليب ومعايير التقييم وعرض النتائج، وتحليلاً لأثر البرنامج (APA, 2015. p: 352).

ب- البرنامج التدريبي (Training Program): "مجموعة المعارف والمناشط والخبرات المتنوعة التي المقدمة لمجموعة من المتعلمين بقصد احتكاكهم بها وتفاعلهم معها بشكل يؤدي إلى تعلمهم، أي: تعديل سلوكهم، وتحقيق الأهداف التربوية التي ينشدها من وراء ذلك بطريقة شاملة متكاملة" (همام، ٢٠١٨: ٢١).

ج- الأنشطة الشغفية المتناغمة (Harmonious Passionate Activities): مقدار الطاقة التي ينفقها المتعلم في أداء عمله الأكاديمي، بالإضافة إلى مقدار الفاعلية والكفاءة

المحققة ويساعد الشغف الطلبة في المحافظة على جهودهم المباشرة للتعليم واكتساب المهارات والرغبة في تحسين مستواهم، مما قد يؤدي إلى المشاركة الفعالة في الأنشطة المدرسية والمشاركة في الأنشطة الصفية والتكيف مع ثقافة المدرسة والعلاقة الجيدة بين كل من المعلمين والطلبة (Chickekan & Vallerand, 2022; p: 103).

د. الإرهاق العاطفي (Emotional Exhaustion): حالة عاطفية غير منتظمة للأفراد تتضمن تفاعلات متكررة ومباشرة مع الأنا، بحيث يكونون مرهقين نفسياً، ومستنزفين لتحقيق الاستجابات المناسبة، ويرافق ذلك تغير سلوكي مرئي أثناء التعامل معهم؛ الأمر الذي يجعلهم غير مباليين بما حولهم (ذياب، ٢٠٢٣: ١١).

وهو التعريف النظري الذي تبنته الباحثتان بوصفه تعريفاً نظرياً للمقياس الذي سيبني في البحث الحالي؛ إذ أن هذا التعريف يتسم بما يلي:

أ. التقارب في بعض الأوجه بين هذا التعريف وبين تعريف الأنشطة الشغفية المتناغمة.

ج. يعد هذا التعريف هو التعريف المتميز بكونه الأشد قرباً والأكثر تناسباً مع البحث الحالي وإجراءاته ومتغيراته الأخرى.

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة المتفوقون باستجابته على مقياس الارهاق العاطفي.

٥. وزارة التربية العراقية: (وزارة التربية العراقية، ٢٠٢٢): الطلبة الدارسون في مدارس المتفوقين، والذين تم قبولهم فيها على أن لا يقل معدلهم عن (٩٣%) في الامتحانات العامة للدراسة الابتدائية، فضلاً عن نجاحهم في أداء اختبار تحصيلي في مواد (اللغة العربية واللغة الانكليزية والرياضيات والعلوم) (وزارة التربية العراقية، ٢٠٢٢: الأمر الإداري ١١٣٢٧ في ٢٦ / ٢٠٢٢).

الفصل الثاني

إطار نظري ودراسات سابقة

المحور الأول- إطار نظري

أولاً- الأنشطة الشغفية المتناغمة:

١. مفهوم الأنشطة الشغفية المتناغمة:

يعد مفهوم الأنشطة بشكل عام مفهوماً واسعاً يشمل العديد من الأنواع التي يحتاج الفرد أن يمارسها في العديد من مجالات الحياة، ولا سيما في المجالات التعليمية، إذ تتبلور حاجة الطالب إلى ممارسة الأنشطة التعليمية من أجل إكسابه الكفاءة العلمية التي يحتاجها، سواء كانت تلك الأنشطة داخل الصف الدراسي أو خارجه؛ إذ أنها تعمل على صقل مواهبه وتنمية مهارته؛ وبذلك هي تلبي رغباته النفسية والاجتماعية والتربوية، حيث أن هدفها لا يقتصر على نقل

المعارف والمعلومات فحسب، بل يتعدى ذلك إلى مديات أكبر بكثير، خاصة إذا كانت متنوعة بحيث يمارسها الطالب بطريقة شغفية متناغمة؛ لأنها تقدم له فرصة بناء شخصيته بما يتلاءم مع حاجاته ومع معايير المجتمع الذي يعيش فيه (بن مامة، ٢٠٢٠: ٢٩١).

أما بالنسبة للشغف، فقد جاء في لسان العرب أنَّ الشغف من الشغاف، والشغاف: غلاف القلب، وهو جلدة دونه كالحجاب وسويذاؤه. وشغفه الحب يشغفه شغفاً وشغفاً: وصل إلى شغاف قلبه. وقرأ ابن عباس: قد شغفها حباً، قال: دخل حبه تحت الشغاف، وقيل: غشى الحب قلبها، وقيل: أصاب شغافها (ابن منظور، ١٩٨٥: ١٧٩).

ويؤكد فاليراند (Vallerand, 2015) أن مفهوم الشغف العديد من المعاني الشائعة، ومنها: أنه يدل على المعاناة الدائمة؛ فأصل كلمة شغف باللاتينية (الفناء) وباليونانية (شفقة)، وبالاتي فإنَّ المعنى المقصود به في تلك اللغتين أن يكون الفرد معانياً من شغفه، ويرتبط هذا المعنى بفكرة أن معاناة المرء قد تنجم عن محاولة التغلب على العقبات في تحقيق الأهداف ومواجهة الصعاب أما المعنى الشائع الآخر هو حالة المشاعر الشديدة، سواء كانت إيجابية أو سلبية، وبسبب هذا المعنى فقد تولد المفهوم الشائع الذي يؤكد أنَّ عواطف الفرد وانفعالاته تتأجج عندما يندمج في أداء نشاط محدد (الدوسري والأحمدي، ٢٠٢٣: ٤).

ويرى فرايد (Fried, 1995) أنَّ الشغف هو قوة تحفيزية تنبثق من قوة العاطفة تولد الطاقة والعزم والإيمان والالتزام لدى الناس وتؤدي إلى تحقيق رؤية محسنة، وهي (التصميم على تحقيق هدف مرغوب للغاية)، ويرى (Sweidan & Huari, 2018) أن الشغف هو قوة داخلية أشبه بالجاذبية المغناطيسية تقودك باستمرار إلى فعالية محددة أو جو ما (خطابية والعبد الرحمن، ٢٠٢١: ٣٤٩).

وهناك نوعان رئيسان من الأنشطة الشغفية، هما: الأنشطة الشغفية المتناغمة التي تتميز بالمشاعر الإيجابية، والقدرة على اتخاذ القرارات المستقلة، والحفاظ على السيطرة والنشاط، فيما تنتم الأنشطة الشغفية الاستحواذية بالعواطف السلبية، وفقدان السيطرة على النشاط، وقد وجد عدد من الباحثين مثل (Philippe & Vallerand & Lavigne, 2009) أن الشغف المتناغم يرتبط إيجاباً بالإيجابية والخبرات الحقيقية، مثل التدفق، والعواطف الإيجابية، والرفاهية والبقاء في السيطرة، والممارسة المؤثرة، والأداء، كما أن للأفراد في هذا النوع من الشغف الحرية في القيام بالنشاط الذي يريدونه، ويكونون قادرين على التركيز على أعمالهم؛ وبالاتي سيحصلون على نتائج إيجابية، وسيشعرون بالرضا في حين يرتبط الشغف الاستحواذي بالعواقب غير التكيفية مثل: الإصرار الشديد، وفقدان السيطرة والمشاعر السلبية، والمخاطر الصحية (الجراح والربيع، ٢٠٢٠: ٥٢٠).

وترى هيئة التقويم والتدريب السعودية (٢٠١٩) أنَّ الأنشطة الشغفية المتناغمة تدفع المتعلم إلى تقدير العلم في جميع مجالاته، وإلى الإصرار والمثابرة في طلبه، وحب الاستطلاع والقراءة والبحث عن المعرفة بشغف. فيما عرفها الدوسري (٢٠٢٠) بأنها الأنشطة التي تتمثل بالسعي لممارسة تعلم أو نشاط يقوم به الطالب بدافع من الرغبة الداخلية، ويندمج فيه ويحبه ويشعر بالمتعة في ممارسته بدون أي مؤثر خارجي كالضغط أو الإكراه. فيما تعرفها الدوسري والأحمدي (٢٠٢٣) بأنها: دافعية نحو التعلم مع التحلي بالصبر والرغبة في الاكتشاف والبحث عن المعرفة لتحقيق الأهداف وصولاً للإبداع والابتكار في جميع المجالات المختلفة برغبة وحب من المتعلم نفسه (الدوسري والأحمدي، ٢٠٢٣: ٢ - ٣)، فيما يؤكد (ميلاد وممدوح، ٢٠٢٣) أنَّ تعريف الأنشطة الشغفية التناغمية هو: "البرامج (العملية، أو العلمية، أو الرياضية، أو الموسيقية، أو المسرحية، أو المطبوعات.. إلخ) التي تنفذ بإشراف وتوجيه المؤسسة التعليمية، والتي تحفز الطاقة داخلية التي تولد رغبة قوية لممارسة نشاط ما والانخراط فيه بشكل واع أو غير واع، ويمتلك فيه الفرد القدرة والاستعداد لممارسته، وتستمر هذه الطاقة لفترات طويلة (ميلاد وممدوح، ٢٠٢٣: ٧٣).

٢. أنواع الأنشطة الشغفية المتناغمة:

يؤكد (ميلاد وممدوح، ٢٠٢٣) أن هناك العديد من أنواع الأنشطة الشغفية المتناغمة، ومن أبرزها:

أ. الأنشطة الأدبية والثقافية: تهدف الأنشطة الأدبية إلى تقديم المنتجات الأدبية، وتعرف المنتجات الأدبية بأنها: الكلام الجيد من الشعر أو النثر الذي يثير شعور القارئ أو السامع ويحدث في نفسه لذة فنية كاللذة التي يحسها عند سماع الأنشودة أو توقيع الموسيقى أو رؤية الجمال؛ وهو التعبير الجميل عن معاني الحياة وصورها، هو ماثور الشعر الجميل أو النثر البليغ المؤثر في النفس المثير للعواطف (القروية، ٢٠١١: ٦).

أما الأنشطة الثقافية فهي الأنشطة ذات العلاقة بتقديم المحاضرات والندوات أو الاستماع إليها والمشاركة فيها، وزيارة المتاحف والمعارض والسينما والحفلات والمسرح، بالإضافة إلى الصحافة المدرسية، والمناظرات، والإذاعة المدرسية، ومسابقات كتابة الشعر والإلقاء (النحاس والسنباطي، ٢٠١٩: ١٦١).

ب. الأنشطة الأسرية والاجتماعية: وهي الأنشطة التي يقوم بها الفرد مع أفراد أسرته أو مجتمعه، وتشمل المشاركة في المناسبات الاجتماعية كالأعراس، والمآتم، وأعياد الميلاد والمشاركة الجماعية في أنشطة دينية سواء داخل المنزل أو خارجه مثل الاحتفالات الدينية والحلقات الدينية والصلاة في المسجد أو الكنيسة، والتواصل الاجتماعي داخل المنزل وخارجه

كالحديث والزيارات واللقاءات في الأماكن العامة مع أعضاء الأسرة والأصدقاء والمعارف (الأمم المتحدة، ١٩٩٨: www.unescwa.org).

ج . الأنشطة الترفيهية: تتنوع هذه الأنشطة التي يجذب إليها الأفراد بحسب ميول ورغبات كل فرد، ومن أبرزها: (اللعاب بالألعاب الإلكترونية، الاشتراك في النوادي الترفيهية والرياضية، ممارسة الهوايات مثل التصوير، التواصل عبر وسائل التواصل الاجتماعي ومشاركة الآخرين الخبرات والتجارب عبرها).

د . الأنشطة العلمية: وهي الأنشطة ذات العلاقة بالمجالات ذات الطابع العلمي، مثل: (المشاركة في التجارب العلمية، مشاهدة الأفلام الوثائقية، قراءة الكتب والمجلات العلمية، والبحث عبر الانترنت عن المعلومات، استعمال الذكاء الصناعي للبحث عن المعلومات، تعلّم اللغات الأجنبية)، كما أنّ هناك أنشطة أخرى، مثل: الأنشطة الروحية، القيام بالعبادات الدينية، المشاركة في الأنشطة التطوعية، التأمل، الأنشطة الرياضية والحركية، الأنشطة الفنية، الأنشطة الهندسية (ميلاد وممدوح، ٢٠٢٣: ٩٨).

٣. معايير تحديد الأنشطة الشغفية المتناغمة:

يرى فاليراند وزملائه (Vallerand et. Al, 2003) أنّ هناك عدد من المعايير التي يتم من خلالها تحديد الأنشطة الشغفية المتناغمة بطريقة ملائمة للطلبة، ومن أبرزها: (مدى تفضيل وحب الطلبة للنشاط الشغفي المتناغم، ب . مدى اعتقادهم بقدرتهم على إنجاز النشاط الشغفي المتناغم بنجاح، مقدار الوقت والجهد الذي يحتاجونه لممارسة النشاط الشغفي المتناغم، دافعية الطلبة ومثابرتهم، مدى تناسب النشاط الشغفي المتناغم مع ميولهم الذاتية وهويتهم) (العظامات وبني خالد، ٢٠٢٢: ١٧١).

٣. نظريات مرتبطة بالأنشطة الشغفية المتناغمة:

أ. **نظرية تقرير المصير (Self-determination theory - SDT):** نظرية وضعها (Ryan and Deci, 2000)، وتسمى أيضاً بنظرية (تقرير الذات)، وهي نظرية شاملة تعنى بكيفية تفاعل الفرد مع بيئته الاجتماعية واعتماده عليها، وتهتم هذه النظرية بالبحث في الدوافع الذاتية بالإضافة إلى أنواع مختلفة من الدوافع الخارجية، وتبين كيفية تأثير هذه الدوافع على الاستجابات الظرفية في مجالات مختلفة، بالإضافة إلى التطور الاجتماعي والمعرفي والشخصية. وتركز نظرية تقرير المصير على الاحتياجات النفسية الأساسية للفرد في مجال الاستقلالية والكفاءة والعلاقات، ودورها الضروري في دافع تقرير المصير، والرفاه، والنمو، كما تصف النظرية التأثير الحاسم للسياق الاجتماعي والثقافي في تسهيل أو إحباط الاحتياجات النفسية الأساسية للأفراد، والشعور المتصور بالتوجيه الذاتي، والأداء، والرفاه (Legault, 2017: 1).

ب. نموذج فاليراند وزملائه (٢٠٠٣): طور فاليراند وزملائه (Vallerand et al., 2003) نموذجاً نظرياً للشغف يعد الأكثر شمولاً نحو الأنشطة، أطلق عليه النموذج الثنائي للشغف (Dualistic Model of Passion)، ويتكون من بعدين، أولهما: الشغف الانسجامي (Harmonious passion) وهو الذي ينشأ من الشعور الداخلي المتحكم فيه، الذي يدفع الطلبة إلى ممارسة أنشطتهم الأكاديمية بشكل اختياري، وبحرية دون وجود ضغوط خارجية مفروضة ومستمرة، ويتصف هذا النوع من الشغف باندماج مقبول، ومتوازن مع المجالات الأخرى في حياة الطلبة دون أن يكون بينهما صراع. ويسمى النوع الثاني من الشغف بالقهري (Obsessive passion) وهو الذي ينشأ من الشعور الداخلي غير المتحكم فيه، الذي يسيطر على مشاعر وانفعالات الطلبة أثناء ممارستهم للأنشطة الأكاديمية، ويضعهم في صراع مع الأنشطة الحياتية الأخرى. وهذا النوع من الشغف يتصف بوجود ضغوط داخلية تجبر الطلبة على ممارسة الأنشطة، وقد يهمل الطلبة أنشطة أخرى مهمة في حياته؛ مما يؤدي إلى الصراع بين النشاط الشغفي، والأنشطة الأخرى. ويتكون الشغف في ضوء النموذج الثنائي من سبعة عناصر متضمنة في تعريفه، وتتمثل في ظهوره في نشاط معين، والحب أو الإعجاب، والمعنى والقيمة، والدافعية والمثابرة، والهوية، والازدواجية انسجامي / قهري). ويتميز الشغف الانسجامي بالمشاعر الإيجابية، والقدرة على اتخاذ القرارات المستقلة، والحفاظ على السيطرة والنشاط. أما الشغف القهري فيتميز بالعواطف السلبية، وفقدان السيطرة على النشاط (العظامات وبني خالد، ٢٠٢٢: ١٧١)

ويعرف فاليراند (Vallerand, 2012) رغبة الأفراد بالأنشطة الشغفية المتناغمة بوصفها رغبة قوية تجاه نشاط معين يفضلها الناس ويحبونه ويجدونه مهماً، ويشغلون فيه جهودهم وطاقاتهم وأوقاتهم على نسق منتظم"، كما أن فيرلاند يشترك مع عدد من زملائه (Vallerand&Curran&Hill&Appleton&Standage, 2015) في النظرة إلى تلك الأنشطة على أنها خبرة إنسانية بدونها لن يجد الفرد معنى لحياته؛ لأنها تزوده بطاقة نفسية للمشاركة والاندماج في تلك الأنشطة ذات القيمة (خطابية والعبد الرحمن، ٢٠٢١: ٣٤٩). ومن مبررات اختيار نموذج فاليراند (Vallerand): أنه الأقرب لإجراءات البحث الحالي، والأكثر شمولاً لمفهوم الأنشطة الشغفية المتناغمة.

ثانياً - الإرهاق العاطفي:

١. مفهوم الإرهاق العاطفي:

يعد الإرهاق العاطفي والذهني من أكثر التحديات شيوعاً في حياة الإنسان المعاصر نتيجة لضغوط الحياة اليومية، والمسؤوليات الشخصية، والتحديات المهنية التي تجعل الفرد محاصراً بشعور دائم بالإجهاد والتوتر؛ كما أن الإرهاق العاطفي ليس مجرد شعور بالتعب، بل إنه حالة

تؤثر على تفكير الفرد ومشاعره وقدرته على التعامل مع الحياة بشكل طبيعي، وإذا لم ينتبه لهذه الحالة؛ فإنها قد تؤدي إلى مشكلات أكثر خطورة، مثل الاكتئاب، القلق المزمن، وحتى الأمراض الجسدية، ولكنه مع الوعي والتدابير الصحيحة؛ يمكنه أن يتجنب هذه الحالة، وأن يستعيد التوازن في حياته (مارتن، ٢٠٢٤: ٩٦).

وتسمى بعض المصادر الإرهاق العاطفي بـ "الجهد العاطفي"؛ إذ أن تلك المصادر على اختلاف المصطلح العربي بينها تشترك في اتفاقها على أن المصطلح الإنكليزي البريطاني المقابل له هو (Emotional Labor) أما المصطلح الإنكليزي الأمريكي له فهو (Emotional Exhaustion)، كما أن هناك مصادر أخرى تؤكد أن ترجمة مصطلح "الإرهاق العاطفي" إلى اللغة الإنكليزية هو (Emotional Exhaustion) (الرابعة والمومني، ٢٠٢٢: ٢٧١).

ويشترك الإرهاق العاطفي مع أبعاد أخرى في تشكيل متلازمة الاحتراق النفسي لدى الفرد، هي مجموعة من العلامات والأعراض التي تحدث استجابةً للضغط النفسي المزمن الناتج عن التواصل المستمر مع الآخرين، والتي تصاغ في ثلاثة أبعاد: الإرهاق العاطفي، وتبدد الشخصية، وانخفاض مستوى الرضا الشخصي والرضا الوظيفي لدى الفرد (Galvez, 2013: 3)، وترى "ماسلاش" (Maslach, 2003) أن الإرهاق العاطفي هو بمثابة البعد الأساس الذي يركز عليه الاحتراق النفسي، والتعبير الأكثر وضوحاً لهذا التناذر أو المتلازمة (syndrome)، وبسببه يشعر الفرد بفراغ عاطفي صارخ، وتدنٍ كبير للطاقة مع عدم القدرة على التركيز، إضافة إلى الشعور بالإحباط وغياب الدافعية في العمل، كما يعدُّ الاستجابة القاعدية أو الأولية للإجهاد بعد أن يشعر الفرد بأنه استنفذ طاقته ولا يستطيع الاستمرار في مجابهة المجهودات أكثر من ذلك، ولا يمكن التخلص من هذا الإعياء العاطفي المرتبط بالإجهاد بمجرد الركون للراحة؛ بل يزداد الفرد تعباً وإرهاقاً كلما ازدادت المجهودات ضغطاً؛ وهو ما سيجعله غير قادرٍ على التعبير عاطفياً وانفعالياً، ويجعل سلوكه متسماً بالبرودة وتبدل المشاعر تجاه الآخرين، لأنَّ الفرد في هذه الحالة يشعر بفراغ داخلي ناتج عن استنفاد الطاقة لديه؛ الأمر الذي يدفعه إلى الابتعاد عن الآخر (مصدر الإجهاد) انفعالياً في العمل (خلاصي، ٢٠١٩: ٩٥).

٢. خصائص الإرهاق العاطفي:

أ . يتناسب عكسياً مع زيادة خبرة التعامل مع الضغوط: إذ توصلت دراسة (Galvez, 2013) إلى أنَّ أقدمية الأطباء العاملين في أقسام الطوارئ تتناسب عكسياً مع مستويات الإرهاق العاطفي لديهم، ولا سيما لدى أولئك الأطباء الذين تقل خبرتهم عن (٣) سنوات في هذا المجال (Galvez, 2013: 22 – 23).

ب . الإرهاق العاطفي هو الأكثر شيوعاً بين مجالات الاحتراق النفسي: أشارت دراسة (Maldonado, 2013) إلى أنَّ (٥٢%) من الممرضين عينة الدراسة يعانون من إرهاق

عاطفي مرتفع، أما فيما يتعلق بتبدد الشخصية: فقد كان (٤٦ %) منهم يعانون من تبدد شخصي مرتفع، وفيما يخص الرضا الشخصي والوظيفي، فقد كان (٢٣ %) منهم يعانون من رضا شخصي ووظيفي منخفض.

ج . قابلية قياس الإرهاق العاطفي: يعد الإرهاق العاطفي حالة قابلة للقياس والتنبؤ، ولذلك فإنَّ هناك فرصاً كبيرة للمصابين به لكي يتم تشخيصهم تمهيداً لتمكينهم من السيطرة على آثاره المدمرة على مختلف النواحي الجسدية والنفسية والاجتماعية والمهنية لدى الفرد.

د . إمكانية السيطرة على الإرهاق العاطفي: بما أنَّ الإرهاق العاطفي قابل للقياس والتشخيص لدى الأفراد المصابين به، فإنَّ التعرف على أسبابه وآثاره والوعي بها وبطرق الحد منها يمكن المصابين بالإرهاق العاطفي من تحجيم تأثيره عليهم (Serny, 2013: 6).

٣. أسباب الإرهاق العاطفي:

أ . الأسباب العائلية: يمكن للوالدين الذين يضعون معايير عالية جداً أن يتسببوا لأطفالهم بالمعاناة من الإرهاق العاطفي، إذ أنَّ الضغط المستمر لتحقيق التميز الأكاديمي أو الرياضي أو المهني يمكن أن يجعل المتفوقين يشعرون بالتقدير فقط لإنجازاتهم وليس لشخصيتهم كأفراد (Leonel, 2024: 121 - 122).

ب . ضغوط العمل والوظيفة: تؤدي بعض القرارات المهنية الرامية لخلق فرص المال والاهتمام إلى الإرهاق العاطفي نتيجة خيبة الأمل والشعور بانغلاق الطرق؛ وهو ما سيؤدي إلى سجن الفرد في دائرة أنماط سلوكية لا يمكنه السيطرة عليها بسهولة، لأنه لا يستطيع أن ينظر إلى نفسه وسلوكياته بطريقة صادقة؛ مما سيجعله متستراً على عيوبه ونقاط ضعفه؛ وبالتالي ستتراكم الأخطاء والعثرات والقرارات غير الواقعية مع مرور السنين، وسيعيش الفرد في دوامة من الشعور بالتشويش والظلم الناتج عن صدمته بدخول سوق العمل وتفاجئه بواقع صعب يخلقه بعض الأفراد الذين يتعاملون بمراوغة وأنانية (غرين، ٢٠٢٢: ١٨).

٤. نظريات تناولت الإرهاق العاطفي:

يرى (Vieira, 2015) أن هناك عدداً من النظريات التي سعت إلى تفسير الإرهاق العاطفي الذي يحدث في البيئات الضاغطة، مثل: بيئة العمل في بعض الحالات، والعوامل الطرفية أو النفسية أو العضوية التي قد تكون موجودة في حياة الشخص، ومن أبرز تلك النظريات: نموذج "الطلب والتحكم" لكاراسيك (١٩٧٩)، ونموذج "الجهد والمكافأة" لسيجريست (١٩٩٦)، والنموذج التفاعلي لـ لازاروس وآخرون (١٩٨٦)، نظرية الأحداث العاطفية لوايز وكروبنزانو (١٩٩٦) (Vieira, 2015, 23)، وفيما يلي استعراض موجز لنظرية الأحداث العاطفية لـ (وايز وكروبنزانو، ١٩٩٦): تركز نظرية الأحداث العاطفية (Affective Events Theory) (Weiss & Cropanzano, 1996) على فهم آلية تأثير الأحداث اليومية في مشاعر الفرد

وعواطفه؛ الأمر الذي يؤثر بدوره في سلوكياته التنظيمية واستجاباته في تلك الأحداق، مثل الرضا الوظيفي (2: Weiss & Cropanzano, 1996)، وتوضح هذه النظرية أنَّ الإرهاق العاطفي يتمحور حول الخبرات السلبية التي يمر بها الفرد، وضعف مهارات تواصله وتفاعله مع الآخرين، وزيادة مستوى التفكير السلبي لديه، وعدم القدرة على التحديد والتوضيح والتبرير؛ الأمر الذي سيدفع الفرد نحو مراحل الإرهاق الأولي الفردي الانفعالي والعاطفي؛ التي تجعله بدوره يعيش في حالة عاطفية غير منتظمة تتضمن تفاعلات متكررة ومباشرة مع الآخرين؛ مما يؤدي إلى جعله مرهقاً ومستنزفاً وغير قادر على القيام بالاستجابات المناسبة، وبالتالي فإنَّ هناك تغييرات سلوكية مرئية ستظهر بحيث يصبح غير مبال بما حوله (ذياب، ٢٠٢٣: ٣٥). وتستند هذه النظرية إلى عدد من المكونات الرئيسة لها، وهي:

أ. **الأحداث العاطفية:** إن الجزء الفسيولوجي من دماغ الإنسان الذي يختص بمعالجة الأحداث العاطفية يسمى "النتوء اللوزي" أو "الأميجدالا" (Amygdala)، وهو جزء يشبه شكل اللوزة، ويتكون من تراكيب متداخلة تقع أعلى جذع المخ بالقرب من قاعدة الدائرة الحوفية، وفي مخ الإنسان أميجدالتان كامنتان، واحدة في كل جانب من جانبي المخ في اتجاه طرفي الجمجمة، وهذا النتوء اللوزي في مخ الإنسان أكبر نسبياً من نظيره في أقرب الثدييات منا في التطور ألا وهي الرئيسيات، وفي حال تم إزالة الأميجدالا عن بقية أجزاء المخ؛ فستكون النتيجة عجزاً هائلاً عن تقدير أهمية الأحداث العاطفية، وهي الحالة التي يطلق عليها أحياناً العمى الانفعالي (Affective Blindness)، وسيؤدي العجز عن تقدير المشاعر العاطفية إلى أن يفقد الإنسان القدرة على التواصل مع الآخرين، ومن الأمثلة الواقعية على ذلك هو أحد المرضى الذين أجريت لهم جراحة أزيل فيها "الأميجدالا" من دماغه؛ وذلك لعلاج نوبات الصرع المرضية التي تهاجمه، وقد تغير تماماً؛ فأصبح غير مكترث بالآخرين، ومنعزلاً مفضلاً الانطواء (جولمان، ٢٠٠٠: ٣٣ - ٣٤).

ب. **ردود الفعل العاطفية:** التي تشمل المشاعر والمزاج الناتج عن الأحداث، ويمكن وصف المشاعر بأنها القوى المحركة وراء الدافع إيجابياً أو سلبياً، وهناك رأي آخر يقول أصحابه أن المشاعر ليست قوى سببية؛ وإنما هي ببساطة متلازمة من المكونات تتضمن دوافع وشعور وسلوك وتغييرات فسيولوجية، ولكن لا يمثل أي من هذه المكونات المشاعر بشكل منفرد (أبو الخير، ٢٠١٩: ١٤١).

ج. **السلوكيات المدفوعة بالعاطفة:** تتشكل السلوكيات العاطفية (مثل: الإعجاب، والحب، والكره، والرغبة، والفرح، والحزن) نتيجة للتفاعل بين العديد من العوامل الجسمية الفسيولوجية والعوامل النفسية ذات العلاقة بخبرات الفرد السابقة واحتياجاته الحالية (جنبدل، ٢٠٢٣: ٢٨٤).

د . السلوكيات المدفوعة بالتقييم: يؤثر الإرهاق العاطفي في السلوكيات المدفوعة بالتقييم، مثل: الرضا الشخصي، الذي هو ليس مجرد رد فعل عاطفي، بل هو تقييم شامل يتأثر بالتجارب العاطفية الإيجابية والسلبية، وتؤدي التجارب العاطفية اليومية إلى تشكيل المواقف الوظيفية مثل الالتزام والولاء، وتؤثر الحالات العاطفية على أداء الفرد وسلوكياته؛ وذلك من خلال تحسين أو تقليل الدافعية والقدرة على اتخاذ القرارات، كما أنَّ المزاج والعواطف يؤثران على التفاعل الاجتماعي للفرد وعلى استراتيجيات معالجة المعلومات لديه، وهو ما يبرز أهمية قدرة الفرد على إدارة الأحداث اليومية التي يمر بها من خلال تحسين البيئة التي يعيش فيها؛ وذلك لتنمية سلوكياته الإيجابية وتعزيز قدرته على اتخاذ القرارات الصائبة، (Weiss & Cropanzano, 1996: 62)، ومن مبررات اختيار الأحداث العاطفية:

١. تعد نظرية الأحداث العاطفية الأقرب إلى مفهوم الإرهاق العاطفي.

٢. تعد النظرية الأقرب إلى إجراءات البحث.

المحور الثاني - دراسات سابقة:

١- دراسة (صالح، ٢٠٢٣) "عاطفة التعلم الشغف المتناغم - الهوس العاطفي وعلاقتها بعمليات تنظيم وإدارة المعرفة في بيئات التعلم من بعد":

هدفت هذه الدراسة إلى بناء مؤشرات ملموسة لقياس العاطفة في بيئات التعلم من بعد من خلال بناء نموذج ثنائي للعاطفة للتحقق في العلاقات بين الشغف المتناغم والهوس العاطفي والتنظيم الذاتي وإدارة المعرفة في بيئات التعلم من بعد. وقد استعمل الباحث منهج البحث الوصفي الارتباطي فيها، وقد اشتملت عينة البحث على (٣٢٢) طالباً وطالبة من جامعة سوهاج تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، كما قام الباحث بإعداد أدوات البحث التالية: (مقياس العاطفة في التعلم من بعد، ومقياس التنظيم الذاتي في التعلم من بعد، ومقياس إدارة المعرفة في التعلم من بعد)، ثم طبق الباحث عدداً من الوسائل الإحصائية بواسطة برنامج (AMOS)، ومنها: (معاملات الارتباط، وتحليل التباين الثلاثي)، وقد أظهرت النتائج أنَّ ممارسة الطلبة لعمليات عاطفة التعلم وإدارة وتنظيم المعرفة في بيئات التعلم من بعد كانت أعلى من المتوسط، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات الطلبة على مقاييس الدراسة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات استجابات الطلبة على مقاييس الدراسة حسب متغيرات مستوى استخدامه لأجهزة الحاسوب لصالح المستويات الممتازة، وحسب متغيرات دورات الحاسوب المكتسبة لصالح المستويات المتقدمة، وأنه توجد علاقة ارتباطية دالة بين مقياس العاطفة والتنظيم الذاتي وإدارة المعرفة، كما أن عاطفة التعلم بشقيه الشغف المتناغم - والهوس العاطفي) كان له تأثير دال إحصائياً على عمليات التنظيم الذاتي وإدارة المعرفة، بالإضافة إلى التحقق من صحة نموذج المسار المقترح في هذه الدراسة،

وأن التنظيم الذاتي يلعب دوراً مهماً في الوساطة بين العاطفة وإدارة المعارف، وأن الشغف المتناغم والعاطفة الوسواسية يقدمان مساهمة مميزة في شرح الفروق الفردية في إدارة المعرفة من خلال الدور الوسيط للتنظيم الذاتي في بيئات التعلم من بعد.

٢. دراسة (Xiong & Abd. Rahim, 2025):

"Exhaustion Emotion and Students' Education Performance: A Literature Study"

(الإرهاق العاطفي وأداء الطلبة التعليمي: دراسة أدبية)

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين الإرهاق العاطفي للمدرسين وأداء الطلبة الأكاديمي، كما تركز على تأثير الإرهاق العاطفي على النتائج غير المعرفية (مثل الرضا المدرسي والدعم المدرك من المدرس) والمعرفية (مثل الدرجات المدرسية ونتائج الاختبارات الموحدة) للطلبة. وقد استعمل الباحثان منهجية البحث الوصفي، وقد بلغت عينة بحثهما (٤٠) فرداً (٢٠ معلماً و٢٠ طالباً) في كلية الزراعة في شينيانغ الصينية (Xinyang Agricultural College)، كما أنهما استعملتا في دراستهما الأدوات التالية: (استبيانات لقياس مستويات الإرهاق العاطفي لدى المدرسين، مقاييس لتقييم أداء الطلبة الأكاديمي وغير الأكاديمي، أدوات لتحليل البيانات مثل Google Forms لجمع وتنظيم البيانات)، ثم اعتمدا عدداً من الوسائل الإحصائية الخاصة بتحليل البيانات الوصفية، مثل: (معامل ارتباط بيرسون، وتحليل التباين (ANOVA)، والنماذج الهرمية)؛ وذلك للتوصل إلى نتائج دراستهما التي كان أبرزها: (وجود ارتباط قوي بين الإرهاق العاطفي للمدرسين وأداء الطلبة الأكاديمي، وإثبات أن الطلبة الذين لديهم مدرسون يعانون من الإرهاق العاطفي يظهرون أداء أكاديمياً أقل ورضاً مدرسياً أقل، وأن الإرهاق العاطفي للمدرسين يؤثر على جودة الدعم المقدم للطلبة؛ مما ينعكس سلباً على تحصيلهم الدراسي، بالإضافة إلى أهمية تحسين بيئة العمل للمدرسين لتقليل الإرهاق وتعزيز أداء الطلبة).

- جوانب الاستفادة من الدراسات السابقة:

في ضوء ما استعرض من دراسات سابقة، يمكن إيجاز ما أُفيد منها في الآتي:

١. مكنت الدراسات السابقة الباحثان من تسليط الضوء بشكل أفضل على متغيرات بحثها ومشكلته وأهميته؛ لأن هذه المتغيرات لا تزال بحاجة إلى دراسات تتناولها بالبحث والتجريب.
٢. استعانت الباحثان بالدراسات السابقة لتحديد أهداف البحث، وبناء أدواتي البحث، إضافة إلى استعانتها بتلك الدراسات لمساعدتها في تحديد آلية اختيار العينة وتحديد حجمها المناسب لكي تكون ممثلة للمجتمع الأصلي الذي سحبت منه.
٣. ساهمت الدراسات السابقة في مساعدة الباحثان على تحديد تسلسل الخطوات العلمية بشكل عملي، والتحقق من الخصائص السايكومترية المناسبة لأداتي البحث.

٤. المساهمة في اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة من أجل تحليل البيانات وتفسيرها.

٥. الاستفادة من الدراسات السابقة في دعم بعض نتائج البحث الحالي وتعزيزها.

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

أولاً- منهج البحث: تم استعمال كل من منهج البحث الوصفي؛ لوصف متغيرات البحث الحالي والتعرف على خصائصها وبناء البرنامج التدريبي، والمنهج التجريبي لأن تطبيق البرنامج التدريبي على عينة تجريبية قوامها (١٢) من الطلبة المتفوقين دراسياً يحتاج إلى استعمال هذا المنهج بوصفه الأكثر تناسباً بالمقارنة مع غيره في هذا الصدد، فهو يهتم بالبحث عن الحقيقة واكتشافها، وهو محاولة للتحكم في جميع المتغيرات، والعوامل الأساسية المكونة أو المؤثرة في تكوين الظاهرة باستثناء متغير واحد بهدف تحديد وقياس تأثيره في العملية.

ثانياً- مجتمع البحث: تألف مجتمع البحث الحالي من طلبة الصف الاول متوسط في مدارس ثانوية للمتفوقين للبنين التابعة للمديرية العامة لتربية محافظة بابل (المركز) للعام الدراسي (٢٠٢٤-٢٠٢٥) الدراسة الصباحية، والبالغ عددهم (١٩٤) طالباً، ضمن مدرسة ثانوية المتفوقين للبنين موزعين على (٤) شعب، بواقع (٥٠) طالباً لكل من شعبة (أ) وشعبة (ب) وشعبة (ج) بنسبة (٢٦%) لكل شعبة على حدا وبواقع (٤٤) طالباً لشعبة (د) بنسبة (٢٢%)، وكما موضح في الجدول (١).

جدول (١) - أعداد مجتمع البحث ممثلاً بـتلامذة الصف الاول متوسط لمدرسة ثانوية المتفوقين للبنين

موزعة بحسب الشعب

المدرسة	الشعبة	الصف الاول متوسط
ثانوية المتفوقين للبنين	شعبة (أ)	٥٠
	شعبة (ب)	٥٠
	شعبة (ج)	٥٠
	شعبة (د)	٤٤
	المجموع	١٩٤

ثالثاً- عينات البحث (The Research Sample) تتكون عينات البحث مما يأتي:

١- العينة الاستطلاعية: اشتملت العينة الاستطلاعية على (٣٠) من الطلبة المتفوقين عقلياً في مدارس المتفوقين في محافظة بابل.

٢- عينة التحليل الإحصائي: اشتملت عينة التحليل الإحصائي على (١٢٩) من الطلبة المتفوقين عقلياً في مدارس المتفوقين في محافظة بابل.

٣- عينة تطبيق البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة: اشتملت عينة التطبيق النهائي على (١٨) من الطلبة المتفوقين دراسياً في الشعبة (ج) في (ثانوية المتفوقين للبنين) في محافظة بابل، إذ قامت الباحثتان بتطبيق مقياس الإرهاق العاطفي عليهم، فتبين أن عدد من يعاني من ضعف الإرهاق العاطفي بينهم هو (١٠) منهم، وهم الذين يمثلون عينة البحث الحالي (عينة التطبيق النهائي).

رابعاً- أدوات البحث (Research Scales):

الأداة الأولى- مقياس الإرهاق العاطفي: بعد الاطلاع على الدراسات السابقة ومراجعة الأدبيات النفسية التي تناولت الإرهاق العاطفي، لم تجد الباحثتان مقياساً حديثاً في البيئة التعليمية العراقية يتناسب مع عينة البحث الحالي وأهدافه؛ لذا كان لابد من بناء مقياس للإرهاق العاطفي؛ وذلك بتحديد المنطلقات النظرية والاحتياجات الأساسية التي يستند إليها في بناء المقياس، وعليه حددت الباحثتان المنطلقات النظرية الآتية:

- اعتماد نظرية الأحداث العاطفية لوايز وكروبانزانو التي فسرت الإرهاق العاطفي.
- اعتماد التعريف النظري لهربرت بلومر للإرهاق العاطفي.

وعلى ضوء ذلك تم صياغة المقياس في صورته الأولية من (٣٥) فقرة وروعي أن تكون هذه الفقرات مناسبة للبيئة العراقية وعينة البحث الحالي، ويصحح المقياس وفقاً لتدرج خماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وقد أعطيت الأوزان الآتية: (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لجميع فقرات المقياس السلبية، ثم تجمع درجات الفقرات لتمثل الدرجة الكلية للمقياس، وإن أعلى درجة هي (١٧٥) وأقل درجة هي (٣٥)، والمتوسط الفرضي للمقياس يبلغ (١٠٥) ملحق (١).

- التحليل المنطقي لفقرات (صلاحية الفقرات) لمعرفة الصدق الظاهري: تم عرض مقياس الإرهاق العاطفي المكون من (٣٥) فقرة على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة في العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (٢٦) مختصاً، وبعد بيان آراءهم وتحليلها باستعمال (مربع كاي) لمعرفة دلالة الفروق بينهم من حيث تأييدهم صلاحيتها أو رفضها، وفي ضوء هذا الإجراء تم الإبقاء على جميع فقرات المقياس إذ كانت الفروق بين الموافقين وغير الموافقين لها دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (١) ولصالح الذين أبدوا صلاحيتها، وقد حظيت جميع فقرات المقياس بموافقة المحكمين حيث كان الاتفاق بنسبة (٩٢%).

- وضوح فقرات المقياس وتعليماته وحساب وقت الإجابة: بعد أن تم توزيع الفقرات (٣٥) فقرة، والتي بقيت جميعها حسب دلالتها الإحصائية في ضوء آراء المختصين وموافقتهم على تعليمات المقياس وبدائله طبقته الباحثتان على العينة الاستطلاعية المكونة من (٣٠) من الطلبة المتفوقين عقلياً؛ لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وتعليماته وحساب الوقت المناسب للإجابة

عليه، ووجدت الباحثتان أن جميع الفقرات واضحة ومفهومة للطلبة والبدايل مناسبة للحصول على الإجابة، وإن الوقت الملائم للإجابة على المقياس هو (٢٢) دقيقة تقريباً.

- التحليل الإحصائي لفقرات مقياس الإرهاق العاطفي:

أ- القوة التمييزية للفقرات (المجموعتين الطرفيتين): تعني القوة التمييزية للفقرة مدى قدرتها على التمييز بين المفحوصين ذوي الدرجات أو القدرات العالية في الصفة أو الخاصية المراد قياسها والمفحوصين ذوي الدرجات أو القدرات المتدنية، والهدف من هذه الخطوة هو الإبقاء على الفقرات ذات التمييز العالي والجيدة فقط، ويجب أن لا يفهم هنا أن المفحوصين ذوي المستوى المتدني لا يؤدون أو لا يجيبون عن هذه الفقرة، بل إن نسبة من أجابوا عنها من الجيدين (المجموعة العليا) أعلى من الضعاف في (المجموعة الدنيا)، وذلك لأن الفقرة التي لا يجيب عنها جميع المفحوصين على اختلاف مستوياتهم لا قيمة لها لأنها لا تستطيع التمييز بينهم (المحاسبة ومهيدات، ٢٠١٣: ٢٠٦)؛ لذلك، وبعد تطبيق المقياس على أفراد عينة التحليل الإحصائي تم تحليل البيانات على وفق الخطوات الآتية:

- ١- تم تحليل إجابات (١٢٩) من الطلبة المتفوقين عقلياً، وهم جميعاً يمثلون عينة التحليل الإحصائي، وذلك بوضع درجة أمام كل فقرة من فقرات مقياس الإرهاق العاطفي.
- ٢- رتبت الدرجات الكلية لأفراد العينة ترتيباً تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.
- ٣- اختير منها (٢٧%) من الدرجات العليا، و (٢٧%) من الدرجات الدنيا، وبلغت نسبة (٢٧%) في كل مجموعة (٣٥) استجابة.

٤- استخراج معامل التمييز بإستعمال اختبار (T-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا، ولكل فقرة من فقرات المقياس، وقورنت القيمة التائية المحسوبة لكل فقرة بالقيمة التائية الجدولية البالغة (٩٨.١) إذ كانت جميع فقرات مقياس الإرهاق العاطفي دالة عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦٨)، وقد بلغت القيمة العليا للاختبار التائي (٩.٦٨٩)، فيما كانت القيمة العليا للاختبار التائي (٢.٤٦٥).

معامل الاتساق الداخلي Internal Consistency:

- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس Internal Consistency Method: تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لاستخراج قوة العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بعد تطبيقه على عينة التحليل الإحصائي البالغة (١٢٩) من الطلبة المتفوقين عقلياً، وعند مقارنة قيم الارتباط بالقيمة الحرجة البالغة (١٣٨.١) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٢٧)؛ اتضح أنَّ القيم جميعها دالة إحصائياً لمقياس الإرهاق العاطفي، كما موضح في الجدول (٢):

جدول - (٢) علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الإرهاق العاطفي

الفقرة	معامل بيرسون	الفقرة	معامل بيرسون	الفقرة	معامل بيرسون	الفقرة	معامل بيرسون
١.	0. 480	٩.	0. 565	١٧.	0. 491	١٨.	0. 487
٢.	0. 542	١٠.	0. 498	١٩.	0. 440	٢٠.	0. 498
٣.	0. 461	١١.	0. 566	٢١.	0. 422	٢٢.	0. 578
٤.	0. 513	١٢.	0. 494	٢٣.	0. 521	٢٤.	0. 569
٥.	0. 472	١٣.	0. 381	٢٥.	0. 523	٢٦.	0. 509
٦.	0. 498	١٤.	0. 522	٢٧.	0. 53	٢٨.	0. 569
٧.	0. 579	١٥.	0. 432	٢٩.	0. 494	٣٠.	0. 554
٨.	0. 518	١٦.	0. 418	٣١.	0. 643	٣٢.	0. 437

- الخصائص السايكومترية لمقياس الإرهاق العاطفي:

أولاً- الصدق (Validity): تمّ التحقق من صدق المقياس بواسطة الإجراءات المتعلقة بالصدق الظاهري والإجراءات المتعلقة بصدق البناء، وكما يأتي:

أ- الصدق الظاهري (Face Validity): قامت الباحثتان بالتحقق من الصدق الظاهري لمقياس الإرهاق العاطفي بصيغته الأولى من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٢٦) محكماً للتعرف على مدى صلاحية الفقرات التي تقيس الظاهرة النفسية المدروسة ومدى وضوح الفقرات، ومدى ملائمة كل فقرة للبعد الذي تنتمي إليه، وما يلاحظونه مناسباً من التعديلات للفقرات أو حذفها. وبعد جمع آراء المحكمين وتحليلها باستعمال مربع كاي، تبين أن قيم مربع كاي المحسوبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) لجميع الفقرات، حيث أن قيم مربع كاي المحسوبة كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (٨٤.٣) ودرجة حرية (١)، وقد حظيت أغلب فقرات المقياس بموافقة المحكمين حيث كان الاتفاق بنسبة (٩٢%).

ب- صدق البناء (Construction Sincerity): يقصد بصدق البناء أو (صدق التكوين الفرضي) مدى قياس الاختبار للسمة، أو ظاهرة معينة (الزوبعي وآخرون، ١٩٩١: ٤٣)، وإن التأكد من هذا النوع من الصدق قد تمّ عن طريق ما يأتي:

١- المجموعتين الطرفيتين (القوة التمييزية) التي وضحت في جدول (٢) من عينة التحليل الإحصائي.

٢- حساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس كما موضح في جدول (٣) من عينة التحليل الإحصائي.

ثانياً- الثبات (Reliability): تمّ التحقق من ثبات مقياس الإرهاق العاطفي بالطرق الآتية:

أ- معامل ثبات ألفا كرونباخ (Alfa Coefficient for Internal Consistency): تقوم هذه الطريقة على حساب الارتباطات بين المعاملات لمجموعة الثبات على الفقرات جميعها الداخلة في الاختبار (عودة، ١٩٨٥: ٣٥٤)، وقد تم تطبيق معامل ألفا كرونباخ على جزء من عينة التحليل الإحصائي والبالغة (١٢٩) من الطلبة المتفوقين عقلياً، وقد بلغت قيمة الثبات بهذا المعامل (٠,٨٩)؛ وبذلك تعد هذه القيمة مقبولة لأغراض البحث العلمي ويمكن الركون إليها.

ب- طريقة إعادة الاختبار (Retest Method): يسمى معامل الثبات على وفق هذه الطريقة بمعامل الاستقرار، أي استقرار استجابات الافراد على المقياس عبر مدة من الزمن، وتقوم فكرة هذه الطريقة على حساب الارتباط بين الدرجات التي نحصل عليها من جراء تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه مرة ثانية على المجموعة نفسها، وبفاصل زمني ملائم بين التطبيقين (الزاملي وآخرون، ٢٠٠٩: ٢٥٧)، ولإستخراج الثبات بهذه الطريقة؛ قامت الباحثتان بإعادة تطبيق المقياس بعد مرور (١٤) يوماً على عينة قوامها (٣٠) من الطلبة المتفوقين دراسياً من عينة التحليل الإحصائي، وقد بلغت قيمة الثبات (٠,٩٢)، وهو معامل دال إحصائياً على اتصاف المقياس بثبات واستقرار مرتفعين.

الأداة الثانية- برنامج تدريبي لخفض الإرهاق العاطفي:

تم بناء البرنامج بعد تفريغ نتائج المقياس الذي طبق على العينة تمَّ تحديد أهم المشكلات التي تؤدي الى الإرهاق العاطفي، وبعدها تم عرض البرنامج التدريبي على مجموعة من المحكمين في مجال العلوم التربوية والنفسية للتأكد من مناسبة الأهداف والأنشطة المستخدمة والزمن المطلوب لتحقيق الأهداف الرامية إلى خفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين عقلياً، ومن ثم تم تطبيق جلسات البرنامج التدريبي البالغ عددها (٢١) جلسة تدريبية بواقع (٣) جلسات أسبوعياً زمن كل منها (٤٥) دقيقة وفي أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس)، واستخدمت الباحثتان في البرنامج عدة أنشطة تمثلت في تدريب أولئك الطلاب من خلال شرح المهام المطلوبة منهم وإجراء مسابقات تدريبية بينهم خلال جلسات البرنامج التدريبي، وفي ضوء ذلك تم بناء البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة الذي طبق على المجموعة التجريبية، ولإستعمال هذا التصميم لابد من القيام بالإجراءات الآتية:

- ١- تطبيق مقياس الإرهاق العاطفي الذي تم بناؤه من قبل الباحثتان على أفراد عينة البحث الأساسية وهم الطلبة المتفوقين عقلياً لمعرفة من منهم يعاني من الإرهاق العاطفي.
- ٢- سحب من تم تشخيصهم في ضوء المقياس، وانتقاء (١٢) طالباً منهم من الحاصلين على أعلى الدرجات.
- ٣- تعريض أفراد عينة التطبيق النهائي للمتغير المستقل (جلسات البرنامج التدريبي القائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة).

٤- تطبيق مقياس الإرهاق العاطفي على أفراد عينة التطبيق النهائي كقياس بعدي، ثم المقارنة ما بين القياسين القبلي والبعدي وذلك لمعرفة مدى تأثير المتغير المستقل الذي هو البرنامج (في المتغير التابع).

- الاختبار القبلي: تم إجراء الاختبار القبلي في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الاثنين الموافق (٢٠٢٥/٣/١٧) على أفراد عينة التطبيق النهائي في (ثانوية المتفوقين للبنين) في محافظة بابل.

- الاختبار البعدي: تم إجراء الاختبار القبلي في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الخميس الموافق (٢٠٢٥/٥/٨) على أفراد عينة التطبيق النهائي في (ثانوية المتفوقين للبنين) في محافظة بابل.

- الاختبار المرجأ: تم إجراء الاختبار القبلي في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الأحد الموافق (٢٠٢٥/٥/٢٥) على أفراد عينة التطبيق النهائي في (ثانوية المتفوقين للبنين) في محافظة بابل.

- الوسائل الإحصائية: تم معالجة البيانات إحصائياً باستعمال الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في الحاسوب الآلي الاصدار (٢٥)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: الاختبار التائي، ومعادلة ألفا لكرونباخ، ومعادلة ويلكوكسون (Wilcoxon)، ومعادلة مان - وتني (Mann - Whitney).

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها:

أولاً- بناء برنامج تدريبي لخفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين عقلياً. تحقق هذا الهدف في الخطوات المذكورة سابقاً.

ثانياً- فاعلية برنامج تدريبي لخفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين عقلياً. يتحقق هذا الهدف من خلال الفرضيتين الصفريتين الآتيتين:

الفرضية الأولى: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في إجابات الطلبة المتفوقين دراسياً عن مقياس الإرهاق العاطفي في القياسين القبلي والبعدي للبرنامج التدريبي".

بعد تصحيح استمارات الطلبة المتفوقين دراسياً عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (١٢) طالباً، وللتحقق من صحة الفرضية؛ قامت الباحثتان باستخراج درجات كل طالب منهم، ثم استعملت اختبار (ويلكوكسن للأزواج المترابطة) لمعرفة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للإرهاق العاطفي، فبلغ متوسط الاختبار القبلي (١٤٠.٠٨٣) ومتوسط الاختبار البعدي (٨٠.٠٠٠)، بينما

بلغ مجموع الرتب السالبة (٧٨.٠٠)، في حين أن مجموع الرتب الموجبة (٠)، والجدول (٣) يوضح ذلك:

الجدول (٣) متوسط ومجموع الرتب وقيمة (Z) لإختبار ويلكوكسن لإجابات الطلبة عن مقياس الإرهاق

العاطفي القبلي والبعدى:

حجم العينة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة Z المحسوبة	الدلالة المعنوية Sig
	السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة		
١٢	٧٨.٠٠	٠	٦.٥٠	٠	٣.٠٦٦-	٠.٠٠٥

تفسير ومناقشة الهدف الثاني والفرضية الأولى:

ويتبين من الجدول أعلاه أن قيمة ويلكوكسن (Z) المحسوبة بلغت (٣.٠٦٦-) بينما بلغت قيمة الدلالة المعنوية (٠.٠٠٢) وهي أقل من (٠.٠٠٥)؛ مما يدل على رفض الفرضية الصفرية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للإرهاق العاطفي على وفق درجات إجابة الطلبة المتفوقين دراسياً، ولصالح التطبيق البعدى. وتعزو الباحثان هذا الفرق كنتيجة لتأثير الأنشطة الشغفية المتناغمة عليهم.

الفرضية الثانية: "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٠٥) في إجابات الطلبة المتفوقين دراسياً عن مقياس الإرهاق العاطفي في القياسين البعدى والمرجأ للبرنامج التدريبي".

بعد تصحيح استمارات الطلبة المتفوقين دراسياً عينة البحث الأساسية والبالغ عددهم (١٢) طالباً، وللتحقق من صحة الفرضية؛ قامت الباحثتان باستخراج درجات كل طالب منهم، ثم استعملت اختبار (ويلكوكسن للأزواج المترابطة) لمعرفة دلالة الفروق بين القياسين القبلي والمرجأ للإرهاق العاطفي، فبلغ متوسط الاختبار البعدى (٨٠.٠٠) ومتوسط الاختبار المرجأ (١٤٠.١٦٦)، بينما بلغ مجموع الرتب السالبة (٠)، في حين أن مجموع الرتب الموجبة (٧٨.٠٠)، والجدول (٤) يوضح ذلك:

الجدول (٤) متوسط ومجموع الرتب وقيمة (Z) لإختبار ويلكوكسن لإجابات الطلبة عن مقياس الإرهاق

العاطفي البعدى والمرجأ:

حجم العينة	مجموع الرتب		متوسط الرتب		قيمة Z المحسوبة	الدلالة المعنوية Sig
	السالبة	الموجبة	السالبة	الموجبة		
١٢	٠	٧٨.٠٠	٠	٦.٥٠	٣.٠٧١-	٠.٠٠٥

تفسير ومناقشة الهدف الثاني والفرضية الثانية:

ويتبين من الجدول أعلاه أن قيمة ويلكوكسن (Z) المحسوبة بلغت (٣.٠٧١-) بينما بلغت قيمة الدلالة المعنوية (٠.٠٠٢) وهي أقل من (٠.٠٠٥)؛ مما يدل على رفض الفرضية ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للإرهاق العاطفي على وفق درجات إجابة

الطلبة المتفوقين دراسياً، ولصالح التطبيق البعدي. وتعزو الباحثان هذا الفرق كنتيجة لاحتفاظ الطلاب المتفوقين بأثر البرنامج.

الاستنتاجات:

في ضوء ما توصل له البحث من نتائج، تبلورت الاستنتاجات الآتية:

١. فاعلية البرنامج التدريبي الذي تم استعماله في البحث الحالي في خفض الإرهاق العاطفي لدى الطلبة المتفوقين دراسياً.
٢. ساعد البرنامج التدريبي في تنمية مجموعة من القدرات والمهارات الإيجابية لدى الطلبة المتفوقين دراسياً؛ الأمر الذي سيعينهم على تحقيق المزيد من التفوق على المستوى الشخصي والدراسي.
٣. هناك حاجة ماسة لدى الطلبة المتفوقين دراسياً لخفض الكثير من المؤثرات السلبية الناتجة عن المشاكل التي يعانون منها (وبضمنها الإرهاق العاطفي)؛ الأمر الذي يبرز أهمية التحاقهم ببرامج تدريبية مخصصة لهم ترفع من قدراتهم وتخفف من التأثير السلبي لمشكلاتهم عليهم.

التوصيات:

في ضوء نتائج البحث الحالي، توصي الباحثتان بما يأتي:

- ١ - عقد ندوات ومؤتمرات تثقيفية للآباء والمربين والمتخصصين حول أهمية مشكلات الطلبة المتفوقين دراسياً بشكل عام والإرهاق العاطفي بشكل خاص.
- ٢ - ضرورة استعمال الأنشطة التي تضمنتها جلسات البرنامج التدريبي في تدريب الطلبة المتفوقين دراسياً.
- ٣- ضرورة الاهتمام بالاطلاع المستمر على الدراسات ذات العلاقة بالبرامج التدريبية والعلاجية الخاصة بالطلاب ذوي التفوق الدراسي لخفض تأثير مشكلاتهم عليهم.

المقترحات:

- ١- إجراء بحوث تجريبية أخرى مماثلة للبحث الحالي لخفض مشكلات أخرى لدى الطلبة المتفوقين دراسياً، وعلى سبيل المثال: (فاعلية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة لخفض القلق المرضي لدى الطلبة المتفوقين دراسياً).
- ٢- إجراء بحوث تجريبية أخرى مماثلة للبحث الحالي على فئات أخرى من الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة، وعلى سبيل المثال: (فاعلية برنامج تدريبي قائم على الأنشطة الشغفية المتناغمة في خفض الإرهاق العاطفي لدى التلامذة ذوي فرط الحركة وتشتت الانتباه).

- المصادر:

١. أبو الخير، أحمد عبد المنعم (٢٠١٩). اضطراب المشاعر لدى الأطفال، المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة، المجلد (٦)، العدد (١)، يوليو ٢٠١٩، ص ١٤١ -

١٥٨. الأمم المتحدة (١٩٩٨)، تعريف الأنشطة الثقافية من موقع الإسكوا:

<https://www.unescwa.org/ar/sd>

٢. بن مامة، حليلة (٢٠٢٠). الأنشطة التعليمية أنواعها وعناصرها، مجلة آفاق علمية، المجلد (١٢)، العدد (١)، ص ٢٩١ - ٣٠٤.

٣. الجراح، عبد الناصر والربيع، فيصل (٢٠٢٠). الشغف الأكاديمي وعلاقته بالاحترق الأكاديمي لدى طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد (١٦)، العدد (٤)، ٢٠٢٠، ص ٥١٩ - ٥٣٩.

٤. جندل، جاسم محمد (٢٠٢٣). علم النفس العاطفي، دار المعتر للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.

٥. جولمان، دانييل (٢٠٠٠). الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلي الجبالي، دار عالم المعرفة، الكويت.

٦. الحموري، خالد عبد الله و عبد الكريم، محمد المهدي عمر (٢٠١٥). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين أكاديمياً: دراسة ميدانية لدى طلبة مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز في محافظة الزرقاء، مجلة دراسات عربية، العدد (٤٦)، ص ٢٨١ - ٣٠٣.

٧. خطيبة، غدير والعبد الرحمن، أسماء (٢٠٢١). القيادة الملهمة لدى مديري مدارس محافظة إربد وعلاقتها بشغف المعلمين تجاه مهنتهم من وجهة نظر المعلمين، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، المجلد (١٨)، العدد (٢)، ٢٠٢٢، ص ٣٤٧ - ٣٦٤.

٨. خلاصي، مراد (٢٠١٩). مستوى الاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضين، مجلة التنظيم والعمل، المجلد (٧)، العدد (٤)، ص ٥٣ - ٧٥.

٩. الدوسري، مشاعل بنت صالح والأحمدي، ابتهاج بنت يحيى (٢٠٢٣). واقع تضمين قيم الشغف المعرفي في كتب لغني الخالدة في المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية، المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث، المجلد (٢)، العدد (٢)، ص ١ - ١١.

١٠. ذياب، تيسير علي (٢٠٢٣). الإرهاق العاطفي وعلاقته بكبح الذات لدى مدرسي المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الإنسانية - جامعة ديالى.

١١. الربابعة، حمزة و المومني، عبير (٢٠٢٢). ما وراء الدافعية وعلاقتها بالجهد العاطفي والتعب العقلي لدى ممارسي ما قبل الخدمة في جامعة اليرموك - Meta-Motivation and its Relation to Emotional Labor and Mental Fatigue among Pre-service Practitioners at Yarmouk University، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٤٩)، العدد (١)، ٢٠٢٢، ص ٢٧١ - ٢٩٦.

١٢. الزامل، علي عبد جاسم و الصارمي، عبد الله بن محمد و كاظم، علي مهدي (٢٠٠٩). مفاهيم وتطبيقات في القياس والتقويم، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان - الأردن.
١٣. الزوبعي، عبد الجليل و بكر، محمد و الكناي، إبراهيم (١٩٩١). الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب، الموصل - العراق.
١٤. شعيب، علي محمود (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية، المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية. المجلد (٣)، العدد (٢)، ص ٦٥ - ١٠٤.
١٥. صالح، شعيب جمال محمد (٢٠٢٣). عاطفة التعلم الشغف المتناغم - الهوس العاطفي وعلاقتها بعمليات تنظيم وإدارة المعرفة في بيئات التعلم من بعد، المجلة التربوية، كلية التربية - جامعة سوهاج، العدد (١١٠)، الجزء (٢)، يونيو ٢٠٢٣، ص ٢٩٨ - ٣٥٠.
١٦. العظامات، عمر عطا الله وبني خالد، محمد سليمان (٢٠٢٢). الشغف الأكاديمي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة آل البيت، مجلة دراسات العلوم التربوية، المجلد (٤٩)، العدد (٤)، ص ١٧١ - ١٨٣.
١٧. عودة، أحمد سلمان (١٩٨٥). القياس النفسي والتقويم في العملية التدريسية، دار الأمل، عمان - الأردن.
١٨. غرين، روبرت (٢٠٢٢). القوانين اليومية، ط ٢، ترجمة: د. إبراهيم محمد المالكي، د.م.
١٩. القروية، ويون زهرة (٢٠١١). صورة المرأة في قصة فتحية المصرية لنوال السعداوي (دراسة تحليلية تركيبية)، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب - جامعة سورابيا، جاوا - إندونيسيا.
٢٠. مارتن، لوكاس (٢٠٢٤). قوة العقلية الإيجابية، آت تريانجل المحدودة، طوكيو - اليابان.
٢١. المحاسنة، إبراهيم محمد و مهيدات، عبد الكريم (٢٠١٣). القياس والتقويم الصفّي، دار جرير، عمان - الأردن.
٢٢. ميلاد، علاء خليل هاشم وممدوح، أيمن عايد محمد (٢٠٢٣). أثر الأنشطة الشغفية في تحديد الميول المهنية لدى طلاب الجامعات السعودية دراسة ميدانية على طلاب السنة التحضيرية بجامعة طيبة بالمدينة المنورة، مجلة جامعة المدينة العالمية للعلوم التربوية والنفسية (MIJEPS)، العدد (١١)، مايو ٢٠٢٣، ص ٦٧ - ١٣٧.
٢٣. النعاس، عمر مصطفى والسنباطي، السيد مصطفى (٢٠١٩). الأنشطة الثقافية والترفيهية والرياضية وعلاقتها بجودة الحياة المدرسية، المجلة العلمية لكلية التربية - جامعة مصراتة، المجلد (١)، العدد (١٣)، يونيو ٢٠١٩، ص ١٥١ - ١٨٢.

24. Chichekian, T., & Vallerand, R. J. (2022). Passion for science and the pursuit of scientific studies: The mediating role of rigid and flexible persistence and activity involvement. *Learning and Individual Differences*, 93, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102104>
25. Galvez, Fuentes L. M. (2013). Síndrome de Burnout y Satisfacción Laboral en profesionales de enfermería de los servicios de hospitalización en el Hospital Adolfo Guevara Velasco Cusco–2013 [Burnout Syndrome and Job Satisfaction in Nursing Professionals in the Hospitalization Services at Adolfo Guevara Velasco Hospital Cusco–2013].
26. Legault, L. (2017). Self-Determination Theory. In V. Zeigler-Hill & T. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1162-1
27. Leonel, Adriano (2024). Emotional Intelligence kwa Atsogoleri, Oyang'anira ndi Amalonda.
28. Weiss, H. M., & Cropanzano, R. (1996). Affective events theory: A theoretical discussion of the structure, causes and consequences of affective experiences at work. *Research in Organizational Behavior*, 18, 1–74. ISBN: 1–55938–938–9.
29. Xiong, Y., & Abd. Rahim, N. (2025). Exhaustion Emotion and Students' Education Performance: A Literature Study. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 14(1), 1475–1482. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/v14-i1/24824>
30. Zhou, Hao & Chen, Jingyi. (2021). How Does Psychological Empowerment Prevent Emotional Exhaustion? Psychological Safety and Organizational Embeddedness as Mediators. *Frontiers in Psychology*. 12. 546687. 10.3389/fpsyg.2021.546687. APA, 2015.