

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل

م.د. احمد حازم احمد الطائي* أ.م.د. نغم خالد نجيب الخفاف

*فرع العلوم الرياضية/كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل/العراق/البريد الالكتروني: ahmedhazim70@yahoo.com

(الاستلام ٣ آذار ٢٠١٣ القبول ٣ حزيران ٢٠١٣)

المخلص

يهدف البحث إلى :

* بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل .

* التعرف إلى مستوى الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل

* وضع مستويات معيارية لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل بمقياس الإنهاك النفسي .

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

تكون مجتمع البحث من الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعة الموصل والبالغ عددهم (١٦٨٦) طالباً موزعين على جميع كليات جامعة الموصل باستثناء كلية التربية للبنات لعدم وجود طلاب فيها وتم تقسيم عينة البحث إلى عینتين ، عينة البناء والبالغ عددها (١٠٩٦) طالباً ونسبة (٦٥٪) وعينة التطبيق البالغ عددها (٥٩٠) طالباً ونسبة (٣٥٪) .

استخدم مقياس الإنهاك النفسي الذي سيعده الباحثان كأداة لجمع البيانات

أما إجراءات البناء فهي: (تحديد أبعاد المقياس ، وتحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس، صياغة فقرات كل بعد بصورتها الأولية ، فضلاً عن اعتماد الخطوات والإجراءات العلمية في بناء المقياس والمتضمنة بصدق المحتوى والصدق الظاهري للمقياس وصدق البناء المتمثل (بالتحليل الإحصائي للفقرات) بأسلوبي المجموعتين المتضادتين والاتساق الداخلي وتم استخدام طريقة إعادة الاختبار في الثبات .

الوسائل الإحصائية المستخدمة (المتوسط الحسابي ، والنموال ، والانحراف المعياري ومعادلة معامل الالتواء لكارل بيرسون) ، ومعامل الارتباط البسيط ، واختبار (t) ، والمتوسط الفرضي للمقياس ، والنسبة المئوية) .

وفيما يأتي توضيح لمفهوم الإنهاك النفسي :

* الإنهاك في اللغة يدل على المبالغة في الفعل ولقد ارتبط بالتعب والتفاني في العمل .

* يعني عدم التكيف في العمل ويشير إلى أن الفرد يتوهم أن عمله شيء مؤذٍ مهدد وغير مشبع له ، فيصبح الفرد في الغالب متعباً

متبرماً من ذلك العمل ويكون في الغالب تغيير نوعية العمل هي مقصده اللاشعوري .

* ان الإنهاك النفسي ينتج عقب تعرض الفرد للضغوط المستمرة والزائدة عن طاقته .

* انه يمثل حالة واستجابة سلبية نحو الآخرين .

* انه يؤدي للإجهاد الجسمي والاستنزاف الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي والتقييم السلبي للذات .

* انه يختلف من شخص لآخر نظراً لوجود الفروق الفردية واختلاف الطاقة النفسية من فرد لآخر .

* انه يحدث لمن يعمل ويتصل بالناس ، أي العمل في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية

أبعاد الإنهاك النفسي الثلاث :

الإنهاك الانفعالي وتبدل المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي .

من خلال ذلك يمكن تعريف الإنهاك النفسي نظرياً " بأنه حالة تصيب الفرد نتيجة الضغوط والحمل الزائد وعدم القدرة على التوافق معها ، مما يؤدي لظهور جملة من المظاهر المتعددة ؛ حيث تشمل أغلب جوانب الحياة ، مما يؤثر في نظرة الفرد لنفسه وللآخرين.

الكلمات المفتاحية: مقياس الإنهاك النفسي - ممارسي الأنشطة الرياضية - طلاب جامعة الموصل

Constructing Psychological Exhaustion Scale for the Athletic-Activity Practitioners from the Students of Mosul University

Lecturer.Dr. Ahmed Hazim Al-Ta'ie Asst. Prof.Dr. Nagham Khaled Al-Khaffaf

Abstract

The research aims at :

- *Constructing psychological exhaustion scale for the athletic-activity practitioners from the students of Mosul university*
- *Recognizing the level of psychological exhaustion level for the athletic-activity practitioners from the students of Mosul university*
- *Establishing standard levels for the athletic-activity practitioners from the students of Mosul university in the psychological exhaustion scale.*

The researchers have adopted the descriptive methodology with a survey style .

The research community includes the students practicing athletic activities in Mosul university as (1686) students distributor into all colleges of Mosul university except college of education for girls because were no male students . The research sample has been divided into two samples : the construction sample represented by (1096) students at an average (65%) , and the application sample represented by (590) students at an average (35%).

The psychological exhaustion scale that which was prepared by the researchers will be used as a tool of collecting data .

On the other hand , the construction procedures were : (determining the scale dimensions , determining the style of scale items , formulating the items of each dimension in its initial form , in addition to adopt the scientific steps and procedures in constructing the scale including the content validity , Face validity of the scale , the construction validity represented by (the statistical analysis of the items) with both styles of the contradictory groups , and the internal consistency). Also, the re-test for reliability was used .

The statistical tools were (the arithmetic mean , mode , standard deviation , coefficient of skewness equation of (Karl Pearson) , simple correlation coefficient , t-Test, the assumptive mean of the scale and the percentage).

The following is an explanation of the concept of psychological exhaustion:

- *Exhaustion linguistically means exaggeration in act and it associates with fatigue and dedication to work .*
- *It means no adoption to work and Indicates that the individual fancies that his work something mischievous threatening and unsaturated him . So, the individual often becomes tired and bored of that work . Mostly , his subconscious destination is to change the quality of the work .*
- *The psychological exhaustion of the individual is resulted from the exposure to the constant pressures that excess his ability .*
- *It represents a negative case and response to the others.*
- *It leads to physical exhaustion , emotional exhaustion , lack of a sense of personal achievement , and the negative self-evaluation .*
- *It differs from person to another because of the individual differences and the difference of the psychological energy from one to another .*
- *It occurs to those who work and connect to people ,i.e. working in the field of human and social services .*

There were three dimensions of the psychological exhaustion : the emotional exhaustion , emotional change , and lack of a sense of personal achievement .

According to that , the psychological exhaustion can be theoretically defined “ it is a case that occurs to the individual because of the pressures ,excessive load and the inability to be in compatible with it , which leads to the emergence of a group of multiple manifestations that include most aspects of life .This influences on the individual view to himself and the others .

Keywords: Psychological Exhaustion Scale- Athletic-Activity Practitioners -Mosul University Students

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

١- التعريف بالبحث

١.١ مقدمة البحث وأهميته

جاء القرن الواحد والعشرون محملاً بالثورات العلمية المتنوعة في شتى جوانب الحياة منها ما يتصل بالتكنولوجيا والطب والاتصالات والصناعة مما يسهم في تعقيد الحياة وظهور كثير من الصعوبات والاضطرابات حتى أطلق عليه بعض الباحثين عصر القلق والضغط النفسي ، مما ألقى بأعباء وضغوط كثيرة على كاهل الفرد إذ بات عليه التعامل مع هذه الضغوط وتلك التغيرات والتكيف معها بطريقة مقبولة وإلا وقع في شرك الضغوط النفسية والإنهاك النفسي وعلى الرغم من كثرة وتنوع الضغوط الواقعة على الفرد إلا أن الاستجابات تجاهها قد تختلف من فرد لآخر ؛ حيث قد تظهر الفروق الفردية في إدراك الضغوط الواقعة على الفرد والتعامل معها ويؤيد ذلك ما ذكرته مشيرة اليوسفي (١٩٩٠) إذ إن بعض الأفراد يدرك الضغوط ويشعر بالتعب سريعاً وآخرون يصابون بالاكتئاب وصنف ثالثاً لا يهمله تلك الضغوط بل يتكيف معها وهكذا تنتوع استجابات الأفراد تجاه موقف واحد (اليوسفي ، ١٩٩٠ ، ٢٧٧) .

ولهذا فإن الإنهاك النفسي يعد مشكلة ظهرت على الساحة في الفترة الأخيرة واهتم بعض الباحثين بدراسته لما له من آثار خطيرة على الفرد والمجتمع كله . اعتقد أن الناس المفعمون بالحياة حقا قديرون على الفهم والتكيف ومعرفة أحداث الحياة معرفة كاملة ، أما بعض الناس الذين لا يستطيعون في مواقف الفشل أن يحتفظوا باتزانهم فينهارون تماماً حتى يصل بهم الأمر إلى المرض وتضعف لديهم القدرة على استعادة الثقة والتوازن النفسي ولكن العبرة الأساسية هي كيف يستطيع هؤلاء أن يستجمعوا قواهم فيقفون على إقدامهم من جديد ويتمكنون رغم الخبرة المؤلمة التي عاينوها وتعرضوا لها بأن يعيدوا بناء حياتهم من جديد ، لا أن يغرقوا في الأوهام والخيالات ، فالمناعة النفسية متجددة يومياً وتتدهور بالقدر نفسه لدى أي إنسان وهي بالوقت نفسه ليست صفة تولد مع الناس بل يمكن أن يتم اكتسابها وتعلمها لكي تعزز الجوانب العقلية في التفكير الايجابي وهو انتصار للإرادة داخل الإنسان نفسه (زكي ، ٢٠٠٨ ، ٥٣-٥٧) .

إن الإنهاك يأخذ بعداً كبيراً في مجال التربية الرياضية ويعدُّ ممارسو الأنشطة الرياضية في كليات جامعة الموصل أحد العناصر الرياضية المهمة . التي تتمثل في الدور الفعال لهذه الشريحة في نجاح الأنشطة الرياضية التي تقيمها جامعة الموصل من حيث حضورهم وممارستهم لجميع هذه الأنشطة بما يتناسب مع ميولهم وطموحاتهم وإشباع حاجاتهم الداخلية وقد برزت في الآونة الأخيرة مجموعة من الملاحظات والتعليمات الصادرة من كتاب ومفكرين بخصوص تدني مستوى الإنهاك لدى العديد من أفراد المجتمع أضيفت إلى قناعة الباحثان فزادت من العزيمة على المضي في هذا الموضوع الحيوي . أن معرفة درجة الإنهاك يعد وسيلة في معالجة ظروف العمل المختلفة وكشف الجوانب الايجابية والسلبية وتحسين طرائق العمل وتطويرها إلى نحو أفضل ومن هنا تكمن أهمية البحث بدراسة الإنهاك لدى ممارسي الأنشطة الرياضية من كليات جامعة الموصل ومعرفة مستوى ومقدار هذه الدرجة ومدى الالتزام بها من خلال دراسة الجوانب النفسية وتقويم انعكاساتها في مجال التربية الرياضية .

لذلك فإنه يمكن بناء مقياس لقياس الإنهاك لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل ، كونه من المقاييس المهمة والضرورية ومن احد الوسائل المستخدمة في قياس وتقويم مستوى هذه الدرجة في مجال العمل الرياضي.

٢.١ مشكلة البحث

يعد الإنهاك النفسي مشكلة خطيرة قد يمتد أثرها إلى أغلب سلوكيات الفرد ، حيث لها مجموعة من الآثار السلبية التي قد تصيب الفرد مما يترتب عليها قلة إنتاج الفرد وانسحابه من عمله ، بل من الحياة كلها فيقاعد مبكراً وحتى إن استمر في عمله فيكون روتينياً جداً ويقل اهتمامه بالبعد الإنساني في التعامل لهذا يمتد أثره لباقي مجالات الحياة. لهذا يمكن أن تتضح مشكلة الدراسة من خلال تلك الآثار الخطيرة للإنهاك النفسي كما قد يمثل الإنهاك النفسي أعلى مستويات الضغوط النفسية ، وما يؤيد ذلك ما أشارت إليه نادية الشرنوبي (٢٠٠١) إذ ذكرت أن الإنهاك النفسي يعد اضطراباً استجابياً للضغوط التي يتعرض لها الفرد ، مما يجعله يؤثر سلباً في حياته بل في العملية التعليمية كلها ؛ حيث إن ما بين ٥% - ٢٠% من المدرسين لديهم إنهاك نفسي (الشرنوبي ، ٢٠٠١ ، ٢٧٢). بل إن الأمر أكثر من

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

ذلك حيث ذكر خضر مخيمر (٢٠٠٢) أن الإنهاك النفسي يؤثر في الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة ، بل يساعد في ظهور بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد أثره للمنزل فيكون سبباً في الأزمات والصراعات الأسرية في الأسرة (أبو زيد ، ٢٠٠٢ ، ٢٥٠) .

ان تمتع طلاب الجامعة بخصائص الشخصية الناضجة في المجتمعات الأخرى أمر ليس سهلاً وبما أن احد أركان الشخصية الناضجة هو تحمل الإنهاك ، لذا ارتئ الباحثان بناء مقياس للإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل وجعله نواة لموضوع مهم يمكن أن يتطرق إليه الجميع وإحساساً منهم بان هناك خللاً ما في درجة الإنهاك لدى طلاب الجامعة لما يبدو منهم من تصرفات وسلوك وأفعال غير مدروسة ، فالجهد البدني غير المنظم وغير المخطط له تأثير سلبي في الطالب الممارس فضلاً عن القدرة على التنسيق بين الدروس النظرية والعملية للطالب الممارس للأنشطة الرياضية وغيرها من الأمور الأخرى التي تترك الطالب في عمله الأكاديمي أن هذه الأمور كلها وغيرها كانت مؤشرات للباحثان لدراسة درجة الإنهاك لدى الطلبة الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعة الموصل ومن هنا برزت مشكلة البحث .

٣.١ أهداف البحث

- ١.٣.١ بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل
- ٢.٣.١ التعرف إلى مستوى (درجة) الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل .
- ٣.٣.١ وضع مستويات معيارية لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل بمقياس الإنهاك النفسي .

٤.١ مجالات البحث

- ١.٤.١ المجال البشري / ممارسي الأنشطة الرياضية من طلاب جامعة الموصل .
- ٢.٤.١ المجال الزماني / ابتداءً من ١٥ / ١ / ٢٠١٣ ولغاية ٣ / ٣ / ٢٠١٣ .
- ٣.٤.١ المجال المكاني / كليات جامعة الموصل جميعها .

٥.١ تحديد المصطلحات

١.٥.١ الإنهاك النفسي

عرفه زكي (٢٠٠٨) : " أنه حالة تصيب الرياضي نتيجة الضغوط والحمل الزائد في التدريب والمباريات وعدم القدرة على التوافق معها ، مما يؤدي لظهور جملة من المظاهر المتعددة ؛ التي تؤثر في نظرة الرياضي لنفسه وللآخرين وأنه حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الانفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة والتي تفوق قدرات الطالب نتيجة لأسباب مهنية وشخصية واجتماعية واقتصادية يترتب عليها خفض مستوى الأداء واللامبالاة وعدم الرضا عن العمل " (زكي ، ٢٠٠٨ ، ٢٣) .

أما تعريف الباحثان إجرائياً : أنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها (المستجيب) الطالب الممارس للأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل في ضوء استجاباتهم ل فقرات المقياس الذي توصل اليه الباحثان إلى بناءه وفي حدود عينة التطبيق الخاصة بالبحث الحالي .

٢. الإطار النظري والدراسات السابقة

١.٢ الإطار النظري

١.٢.١ مفهوم الإنهاك النفسي

يعد الإنهاك النفسي من أخطر ما يمكن أن يصل إليه الفرد ؛ إذ إنه أعلى مراحل الضغوط لهذا ذكر بينس وكيان (2005) Pines & Keenan أن الإنهاك النفسي ينشأ نتيجة كثرة الضغوط وعدم التوافق معها بطرائق مناسبة ، مما قد يؤدي لفقدان الفرد المعنى في عمله وشعوره بأن العمل ليس له قيمة ، بل قد يعمم تلك النظرة لباقي مجالات الحياة ، مما قد يوجد لديه الرغبة لتترك عمله (Pines & Keenan, 2005 , 629) ، لذلك فإن التعرض له يمثل خطراً كبيراً ؛ فلنا أن نتخيل الوضع لو أنه تقشى بيننا ، مما قد يجعلنا نترك العمل وينعكس ذلك سلبياً على العملية التعليمية التي هي عصب أي تقدم ، مما لا يخفى أثره .

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

إن الإنهاك النفسي مفهوم حديث نسبياً ، لاسيما في مجال الدراسات العربية ولذلك تتعدد تعريفاته من قبل الباحثين وذلك إن دل على شيء إنما يدل على أنه ليس هناك تعريف واحد متفق عليه من قبل الباحثين للإنهاك النفسي أو حتى ترجمة ذلك المصطلح ف نجد بعض الباحثين قد ترجموه بالاحتراق النفسي ومن هؤلاء : علي عسكر وأحمد عبد الله (١٩٨٨) ومشييرة اليوسفي (١٩٩٠) وعادل عبد الله (١٩٩٥) وعبد الله جاد (٢٠٠٥) ونشوى دردير (٢٠٠٧) وفريق ثانٍ ترجمه بالإنهاك النفسي ومنهم : محمد عبد السميع (١٩٩٠) وهشام إسماعيل (١٩٩٧) وعصام زيدان (٢٠٠٤) وفوقية راضي (٢٠٠٥) وفريق ثالث ترجمه بالمشقة النفسية ويمثله سهير الغباشي (٢٠٠١) ، بل إن هناك من أطلق عليه الضغط العاطفي مثل أسماء فتحي (٢٠٠٤) (زكي ، ٢٠٠٨ ، ٢٥) .

١.١.١.٢ المفهوم في المعاجم اللغوية

الإنهاك في اللغة يدل على المبالغة في الفعل ؛ إذ ذكر أبو الفضل بن منظور (٧١١ هـ) في لسان العرب إنه من نهك أي بالغ في الأمر ويقال : نهكت الحمى أي جهدت ونقصت لحمه ، فهو منهوك ونهكت الإبل ماء الحوض إذا شربت جميع ما فيه ومنه انتهك العرض إذا بالغ في شتمه وفي حديث النبي ﷺ "أنهكوا الأعقاب أو لتنهكنها النار" أي بالغوا في غسلها أثناء الوضوء (أبن منظور ، ٧١١ هـ) وأيد ذلك السيد الزبيدي (١٣٠٦ هـ) في تاج العروس ؛ إذ ذكر أن نهك من النهك أي المبالغة في كل شيء ومنه قول القائل : نهكه السلطان أي بالغ في عقوبته والنهيك هو الشيء القوي ومنه قول النبي ﷺ للخاتنة: "أشمي ولا تنهكي" أي لا تبالغي في استقصاء الختان (الزبيدي ، ١٣٠٦ هـ) .

وعلى الرغم من ذلك فإن مجموعة الباحثين للإنهاك النفسي اجتمعت في بعض النقاط ومنها:

- * ان الإنهاك النفسي ينتج عقب تعرض الفرد للضغوط المستمرة والزائدة عن طاقته.
- * انه يمثل حالة واستجابة سلبية نحو الآخرين.
- * انه يؤدي للإجهاد الجسدي والاستنزاف الانفعالي ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي والتقييم السلبي للذات .
- * انه يختلف من شخص لآخر نظرا لوجود الفروق الفردية واختلاف الطاقة النفسية من فرد لآخر.
- * انه يحدث لمن يعمل ويتصل بالناس ، أي العمل في مجال الخدمات الإنسانية والاجتماعية. (زكي ، ٢٠٠٨ ، ٣١ - ٣٢)

٢.١.٢ مستويات الإنهاك النفسي

إذا كان الإنهاك النفسي يحدث عبر مراحل متعاقبة ، فإن له بعض المستويات المتدرجة ومنها ما ذكرته منى بدران (١٩٩٧) أن له ثلاثة مستويات :

١. إنهاك نفسي معتدل : حيث ينتج عن نوبات متكررة من التعب والقلق والإحباط .
٢. إنهاك نفسي متوسط : وينتج عن نفس مصادر المستوى السابق ولكنها تستمر لمدة أطول (أسبوعين على الأقل) مع عدم القدرة على مواجهتها بفاعلية .
٣. إنهاك نفسي شديد : وينتج عن بعض المظاهر الجسمية مثل القرح ونوبات الصداع المزمن الشديد وآلام الظهر المزمنة (بدران ، ١٩٩٧ ، ٥٨) .

٣.١.٢ نظريات الإنهاك النفسي

يعد الإنهاك النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط ، لهذا فإنه يصيب الفرد بمجموعة من الاضطرابات التي تقف حائلاً أمام الفرد وأهدافه لذلك فقد حاولت بعض النظريات تفسير الإنهاك النفسي منها :

١-٣-١-٢ نظرية التحليل النفسي :

إن رجوات متولي (٢٠٠٥) تضيف تقسيماً آخر لرؤية التحليل النفسي إلى الإنهاك النفسي ، إذ ترى أن رؤية التحليل النفسي للإنهاك النفسي تتمثل في جهات ثلاث :

- * ان الإنهاك النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد .
- * انه ناتج عن فقدان وظيفية ومثالية الأنا في علاقتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد .

بناء مقياس الإجهاد النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

* انه ناتج عن الكف الذي يحدث للتفاعلات غير الملائمة أو المتعارضة (متولي، ٢٠٠٥، ٦٩) وإذا نظرنا للأمر السابقة في نظرتها للإجهاد النفسي نجد أن الإجهاد النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد ولا يستطيع التكيف معه بطريقة إيجابية مقبولة ولذلك ذكرت ماس لاش وجولدبرج (1998) Maslach & Goldberg أن الإجهاد النفسي يحدث نتيجة الإجهاد والضغط الزائد في العمل ونفاذ طاقته ، لاسيما الفرد المتحمس ؛ حيث إنه يبدأ عمله متحمسا لتحقيق أهدافه فيقابل بضغوط زائدة ، هذه الضغوط غالبا تكون مستمرة ولا يستطيع الفرد مواجهتها ، مما يؤثر فيه سلبا (68 , Maslach & Goldberg, 1998) وذلك ماأيده أهولا وهاكانين (2007) Ahola & Hakanen حيث ذكر أن فرويدنبرجر Freudenberg يعد الإجهاد النفسي عملية تدريجية يأتي على رأس الضغوط النفسية ، لهذا نظر إليه على أنه استمرار مرضي لضغوط العمل مع عدم القدرة على حلها ، لذلك فإنه يرجع جوهر الإجهاد النفسي للأنا ؛ حيث إن الفرد المنهك يضغط على نفسه فترة طويلة مقابل تحقيق الإنجاز في عمله وذلك على حساب الأنا ، لهذا فإن ذلك الفرد يعطي من قيمة عمله ويهتم به لدرجة أنه يذنب أي شيء مقابل عمله ؛ لأنه يجد نفسه فيه وهذا الوضع لا يستمر طويلا حيث يتعرض للإجهاد النفسي (, Ahola, K. & Hakanen, J, 2007) . (105)

وإذا كان الأمر كذلك فإن الفرد عندما يشعر أن الشخص الذي يتعلق به بدأ في التخلي عنه وأن الأنا فقدت مثاليته في علاقاتها بالآخرين ذوي الدلالة في حياة الفرد ، فإنه يكون معرضا للإجهاد النفسي ، مما يربط بين الإجهاد النفسي وفقد المساندة للفرد ، حيث ذكرت رجوات متولي (٢٠٠٥) "أن الإجهاد النفسي يحدث على وفق ذلك المنظور التحليلي بطريقة غير مباشرة ؛ حيث يتكون لدى الفرد انطباع أن الآخر ذي الدلالة يهاجمه ، أو بدأ دوره ومساندته له تضعف" (متولي ، ٢٠٠٥ ، ٧٦) لقد اهتم بعض الباحثين بتقليل آثار الإجهاد النفسي على وفق مبادئ نظرية التحلي فجد أن هاكانين وآخرين (2006) استخدموا بعض الفنيات لمنع الإجهاد النفسي ومنها : التنفيس الانفعالي ؛ حيث نتيج للفرد الفرصة ليعبر عن مشاعره العاطفية بالطريقة المناسبة له وبالفعل استطاعوا تقليل آثار الإجهاد النفسي لعينة المعلمين الذين أجروا دراستهم عليهم (496 , Hakanen, et. al , 2006) وبذلك فإن مدرسة التحليل النفسي نظرت للإجهاد النفسي على أنه ناتج عن عملية ضغط الفرد على الأنا لمدة طويلة وذلك مقابل الاهتمام بالعمل مما قد يمثل جهداً مستمراً لقدرات الفرد ، مع عدم قدرة الفرد على مواجهة تلك الضغوط بطريقة سوية ، أو أنه ناتج عن عملية الكبت أو الكف للدرجات غير المقبولة بل المتعارضة في مكونات الشخصية ، مما ينشأ عنه صراع بين تلك المكونات ينتهي في أقصى مراحلها بالإجهاد النفسي ، أو أنه ناتج عن فقدان الأنا المثل الأعلى لها وحدث فجوة بين الأنا والآخر الذي تعلقت به وفقدان الفرد جانب المساندة التي كان ينتظرها ، كما أنه يمكن استخدام بعض فنيات مدرسة التحليل النفسي لعلاج الإجهاد النفسي كالتنفيس الانفعالي .

٢-٣-١-٢ النظرية السلوكية :

لقد اهتمت المدرسة السلوكية بالسلوك ورأت أنه متعلم سواء كان ذلك السلوك سوياً أم كان غير سوي ؛ حيث ذكر لويس مليكه (١٩٩٠) أن السلوكيين يرون أن معظم أفعالنا متعلمة سواء السوية أو اللاسوية ومن ثم يمكن تعديلها باستخدام قوانين التعلم إذا توافرت الظروف الملائمة ، مع التركيز على السلوك الحاضر وتوفير بيئة مناسبة . وإذا كان الأمر هكذا فإن الإجهاد النفسي كسلوك ينتج عن عملية تعلم الفرد وتفاعله مع ظروف البيئة غير المناسبة وبذلك فهو سلوك لا سوي ، حيث يرى لويس مليكه (١٩٩٠) أن السلوك اللاسوي هو الفشل في تعلم مهارات التعامل مع البيئة وتعلم سلوك غير مناسب (مليكه ، ١٩٩٠ ، ٢٨ - ٣٢) كما أضاف أحمد الحراملة (٢٠٠٧) أن السلوكيين يعدون الإجهاد النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة إذا ما ضبطت أمكن خلالها تقليل الإجهاد النفسي ولذلك فيمكن استخدام استراتيجيات تعديل السلوك للتخفيف من آثار الإجهاد النفسي ولتحقيق أعلى مستوى من الأداء (الحراملة ، ٢٠٠٧ ، ٤) ، بذلك فالنظرية السلوكية تنظر للإجهاد النفسي (في ضوء عملية التعلم) على أنه سلوك غير سوي تعلمه الفرد نتيجة ظروف البيئة غير المناسبة ، فالمعلم مثلا الذي يعمل في مدرسة لا تتوفر فيها الوسائل التعليمية اللازمة ويوجد بها مدير ومعلمين غير متعاونين وكذلك تلاميذ لا تتوفر لديهم دافعية صادقة للتعلم ، بل تقع عليه ضغوط من قبل الزوجة والأولاد ، إضافة للارتفاع الكبير في الأسعار ، كل ذلك يدخل تحت البيئة المحيطة بالمعلم وتلك البيئة بهذا الشكل غير مناسبة وإذا لم يتعلم الفرد سلوكيات تكيفيه مقبولة فإنه قد يتعلم سلوكا غير سوي

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

يسمى الإنهاك النفسي ومع ذلك فيمكن استخدام فنيات تعديل السلوك لمقابلة تلك المشكلة ومن الفنيات السلوكية المفيدة في التصدي لمشكلة الإنهاك النفسي فنية التعزيز وزيادة الدعم للفرد والضبط الذاتي من خلال السيطرة الذاتية على الضغط والاسترخاء وأخذ الحمامات الدافئة .

٢-٣-٣ النظرية الوجودية :

ان الإنهاك النفسي من وجهة النظر الوجودية يحدث من خلال :

- * ان الفرد يبدأ حياته وعمله بمثل وأهداف عالية لا يمكنه تحقيقها مما يعرضه للصدمة.
- * ان الفرد يحتاج للتقدير الذاتي كما أنه بحاجة للتقدير الاجتماعي من غيره وهو عندما يفشل في تحقيق أهدافه فإنه يفقد نظريته وتقديره لذاته وكذلك احترام الناس له.
- * حينئذ يحدث فقدان المعنى ويشعر الفرد بالفراغ الوجودي نتيجة نقص الطاقة النفس جسمية وفقدان القدرة على التكيف ، مما يؤدي لحالة من اللامبالاة مما يبدد حياة الفرد وبصيصه بما يسمى الإنهاك النفسي ، Langley, A. , 2003 ، (108) .

ان المنظور الوجودي للإنهاك النفسي يركز على عدم وجود المعنى في حياة الفرد ، فحينما يفقد الفرد المعنى والمغزى من حياته ، فإنه يعاني نوعاً من الفراغ الوجودي الذي يجعله يشعر بعدم أهمية حياته ويحرمه من التقدير الذي يشجعه على مواصلة حياته ، فلا يحقق أهدافه مما يعرضه للإنهاك النفسي لذلك فالعلاقة بين الإنهاك النفسي وعدم الإحساس بالمعنى علاقة تبادلية فهما وجهان لعملة واحدة (إن جاز لنا القول) حيث إن الإنهاك النفسي يؤدي لفقدان المعنى من حياة الفرد ، كما أن فقدان المعنى يمكن أن يؤدي للإنهاك النفسي ومن الجدير بالذكر أن مصطلح الإنهاك النفسي لم يدرس بشكل محدد واضح في كل النظريات وإنما بدأ بصورة استكشافية وتم ربطه بضغط العمل وعلى أي حال فقد نظرت إليه بعض النظريات من خلال الإطار العام لها كما سبق القول ، مع هذا فلا يمكن الاقتصار على وجهة نظر واحدة ولكن يمكن الدمج بين تلك الآراء ، فنقول : إن الإنهاك النفسي مرحلة متقدمة من الضغوط النفسية تنتج عن تفاعل سمات الفرد وصفاته مع البيئة المحيطة به ؛ حيث تكون بيئة غير مناسبة يشعر فيها الفرد بعدم الراحة مع مراعاة استعداد الفرد للإصابة بالإنهاك فإذا تعرض الفرد لضغوط لا يتحملها سواء كانت ضغوط زيادة العبء عليه ، أم ضغوط قلة العبء ولم يستطع التعامل معها بطريقة سوية ، فسئل كفاءته بل قد يترك عمله ويترتب عليه قلة الدعم المقدم له وكذلك قلة إنتاجه مما يعرض الفرد للإنهاك النفسي ، أو على أقل تقدير توجد النية لترك العمل إن وجد عملاً مناسباً غير عمله الحالي ، مما يبين الأثر الخطير للإنهاك النفسي في المجتمع كله بمن فيه .

٢-١-٤ الإنهاك والتعب النفسي في المجال الرياضي

ان حالة الإنهاك والتعب النفسي والبدني التي تصيب اللاعبين تكون في معظم الأحيان نتيجة للمبالغة في الحمل التدريبي من حيث الكم والشدة ونتيجة لزيادة الضغوطات النفسية بسبب الفشل أو الخسارة بحيث تكون اللعبة السبب الرئيس للإحباط بدلا من الرغبة في الفوز والنجاح أن حالة الإنهاك والتعب النفسي قد تصيب اللاعب الناشئ وقد تدفعه إلى الابتعاد عن اللعب والتدريب وعلى الرغم من امتلاكه مقومات النجاح والتفوق البدني والمهاري ولكنه يفقد الرغبة في مواصلة التدريب واللعب والى الحماس والدافع وتحقيق النجاح .

ان زيادة الضغط بالتدريب الرياضي من حيث شدة وطول التدريبات وضعف الأعداد النفسية وظروف الحياة الصعبة جعلت أكثر اللاعبين تعرضا للإنهاك والتعب النفسي هم اللاعبين الناشئين ، فأن اللاعب يمر بعدة مراحل قبل أن يصل إلى حالة الإنهاك والتعب النفسي والبدني وعدم الرغبة في مواصلة التدريب واللعب ، ففي بداية الأمر يتعرض اللاعب إلى ضغط نفسي وبدني كبير لأسباب المذكورة آنفاً ثم يبدأ بمحاولة مقاومة ومواجهة تلك الضغوطات والأجهدات التي يتعرض لها ويحاول استعادة ثقته بنفسه وتوازنه وفي حالة عدم الجدوى من محاولات اللاعب المقاومة بوجه هذه الضغوطات تصبح مقاومة هذه الضغوطات النفسية والبدنية غير فاعلة مما يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة الإنهاك والتعب النفسي والبدني التي تستنزف قوى وإمكانات اللاعب وخاصة الصغار ويصبح غير قادر على مواصلة اللعب والتدريب ويمكن لاستمرار هذه الحالة أن يؤدي إلى الأمراض والعجز وتلف بعض أجهزة الجسم ولو درسنا أسباب حالة الإنهاك والتعب النفسي التي تصيب اللاعبين وخاصة الناشئين نجدها لأسباب عدة منها الحمل الزائد للعمل أو الدراسة والتدريبات وأعباء الحياة اليومية والظروف الاجتماعية هي التي تؤدي إلى الإنهاك والتعب وأيضا من خلال التدريب الرياضي والمنافسة الرياضية والضغوطات التي يتعرض لها اللاعب من المدربين أو الإداريين ويكون الإنهاك

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

أيضا بسبب زيادة العبء النفسي والبدني على أجهزة الجسم وان هذه الضغوطات تؤدي إلى انسحاب اللاعب من الرياضة لقد ذكرنا أن الأسباب الرئيسة لهبوط مستوى اللاعب يكون نتيجة إلى التدريب الزائد وضغوطات حمل التدريب وعند ملاحظة معظم المدربين هبوط مستوى اللاعب فيقومون بزيادة الحمل التدريبي وإعطاء اللاعب جرعات تدريبية إضافية ظناً منهم أن زيادة التدريب دائما تؤدي إلى الرفع من مستوى اللاعب وأن المدرب يعوض ويسهم في عدم هبوط مستوى اللاعب لكن مستوى اللاعب يستمر بالهبوط لأن المزيد من الجهد والتدريب يضاعف من زيادة الحمل الذي يفوق طاقة وقدرة اللاعب فتبدأ الآثار السلبية للتدريب الزائد تظهر على اللاعب ويقل أدائه بنسبة اكبر ونتيجة لضغوطات عدة من المدرب والأسرة والكلية والزلاء فيواجه اللاعب الإنهاك الذهني والنفسي والبدني ويؤدي إلى زيادة الخوف من الفشل والقلق وضعف الثقة بالنفس والانفعال والغضب وعدم الاهتمام وعند تقاوم هذه الحالة السلبية واستمرارها لفترة طويلة يصبح اللاعب معرضاً إلى المزيد من الإنهاك البدني والنفسي والذهني وتكون النتيجة احتراق اللاعب نفسياً وبدنياً وتؤدي هذه الحالة إلى أما أن يستمر اللاعب بممارسة الرياضة ولكن بمستوى اقل بكثير مما كان عليه أو الانسحاب الكامل والتوقف عن الاستمرار في ممارسة الرياضة .

(MB Hamner & A Hitri,1992 ,59-63)

٢.٢ الدراسات السابقة

١.٢.٢ دراسة السمدونى والربيعة (٢٠٠٧)

"الإنهاك النفسي لدى عينة من العاملين في مجال الخدمات الإنسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات "

تستهدف الدراسة الحالية دراسة الإنهاك النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية (التدريس والتمريض والطب ومهنة الأخصائي النفسي وأيضاً العمل الإداري) في ضوء بعض المتغيرات المهنية والديموغرافية (طبيعة المهنة والجنس والعمر والحالة الاجتماعية وعدد سنوات الخبرة) . وقد طبق الباحثان مقياس (ماس لاش) للإنهاك النفسي بعد أن قاما بتعريبه وإعداده ليناسب البيئة السعودية على عينة قوامها (٣٢٩) فرداً من العاملين والعاملات بتلك المهن وقد أعدا صورتين للمقياس إحداهما للمعلم والأخرى لباقي العاملين بالمهن الأخرى . وبعد إجراء التحليلات الإحصائية المناسبة توصلت الدراسة للنتائج الآتية :

* إن العاملين في مجال الخدمات الإنسانية يكونون عرضة للعديد من المؤثرات المرتبطة بطبيعة العمل وظروفه التي تؤدي إلى حالة من الإنهاك النفسي .

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين في مجال الخدمات الإنسانية في درجة تكرار شعورهم بالإنهاك النفسي .

* إن العاملين بمهنتي التدريس والتمريض كانوا أكثر شعوراً بالإنهاك النفسي مقارنة بغيرهم من العاملين بالمهن الأخرى .

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العاملين والعاملات في مجال الخدمات الإنسانية في درجة الشعور بالإنهاك النفسي .

* تختلف درجة الشعور بالإنهاك النفسي لدى العاملين في مجال الخدمات الإنسانية باختلاف العمر .

* إن العاملين المتزوجين من كلا الجنسين كانوا أكثر شعوراً بالإنهاك النفسي بمقارنتهم بغير المتزوجين .

* تختلف درجة الشعور بالإنهاك النفسي لدى العاملين باختلاف سنوات الخبرة ، وقد كانت فئة المعلمين والأطباء والممرضات والخدمة النفسية من ذوي خبرة (٥-٩) سنوات أكثر شعوراً بالإنهاك النفسي بمقارنتهم بالفئات الأخرى . وقد نوقشت تلك النتائج في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة . (السمدونى والربيعة، ٢٠٠٧، ٣ - ٥)

٢.٢.٢ دراسة العبيدي (١٩٩٩)

"بناء مقياس للاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة نينوى "

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للاحتراق النفسي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية ، فضلاً عن التعرف على الفروق في أبعاد الاحتراق النفسي على وفق متغيري الجنس والعمر .

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث .

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

اشتمل مجتمع البحث على (٣٦٨) مدرساً ومدرسة للتربية الرياضية ، إذ جرى تصميم المقياس وبناءه على عينة عشوائية بلغت (٢٣٢) مدرسا ومدرسة .

اعتمد في عملية البناء على عدد من الإجراءات العلمية ، منها التحليل الإحصائي للفقرات بطريقتي الاتساق الداخلي والمجموعات المتطرفة فضلاً عن التحليل العاملي لفقرات المقياس .

شملت خطوات البناء المواصفات العلمية للمقياس والمتضمنة صدق الخبراء وصدق البناء والصدق المرتبط بالمدك ، وعدد من التجارب الاستطلاعية والثبات .

واشتمل المقياس بصورته النهائية على (١٧) فقرة تضمنت ثلاثة أبعاد (الإجهاد الانفعالي ، وتلبد الشعور نحو الأشخاص ، ونقص الشعور بالانجاز الشخصي)

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة عشوائية بلغت (٥٠) مدرسا ومدرسة ، وقد استخدمت التحليل العاملي المتعدد الاتجاه واختبار (دنكن) لدلالة الفروق بين المتوسطات على وفق متغيري (الجنس والعمر) .

توصلت الباحثة إلى عدد من الاستنتاجات منها :

١. ان الاحتراق النفسي كظاهرة علمية لها بنائها الخاص ويمكن الاستدلال عليها بقياسها إذا توفرت الأداة الملائمة

٢. لا يوجد فرقا جوهريا بين الجنسين أو بين الأعمار المختلفة باستثناء تكرار الاحتراق النفسي الذي كان لمتغير

العمر دور فيه . (العبيدي ، ١٩٩٩ ، هـ - و)

٣. إجراءات البحث

١.٣ منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث .

٢.٣ مجتمع البحث وعينته

١.٢.٣ مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على ممارسي الأنشطة الرياضية من طلاب جامعة الموصل وبالبالغ عددهم (١٦٨٦) طالب موزعين على الكليات وبين الجدول (١) ذلك .

جدول (١)

يبين تفاصيل مجتمع البحث

ت	الكلية	عدد الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية	ت	الكلية	عدد الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية
١	الطب	٧٩	١١	التربية الرياضية	١٤٢
٢	الطب البيطري	٤٥	١٢	التربية الأساسية	١٢٠
٣	طب الأسنان	٥٥	١٣	الفنون الجميلة	٦٦
٤	الهندسة	٨٠	١٤	التمريض	٧٦
٥	هندسة الالكترونيات	٦٧	١٥	الصيدلة	٥٤
٦	العلوم	٦٨	١٦	تقانات البيئة	٧٨
٧	علوم الحاسبات والرياضيات	٩١	١٧	العلوم الإسلامية	٧٩
٨	الإدارة والاقتصاد	١٢٥	١٨	العلوم السياسية	٧٧
٩	التربية	١٣٦	١٩	الزراعة	٧٦
١٠	الآداب	٩٧	٢٠	القانون	٧٥
	المجموع	٨٤٣		المجموع	٨٤٣
	المجموع الكلي				١٦٨٦

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

٢.٢.٣ عينة البحث الأساسية

اشتملت عينة البحث على (١٠٩٦) طالباً من جميع كليات جامعة الموصل ، باستثناء كلية التربية للبنات تم استبعادهم لعدم وجود طلاب فيها ، إذ تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية ، أي أن " يختار الباحث أفراد العينة حسب ما يراه مناسباً لتحقيق هدف معين ، لذلك يتم اختيار الأفراد لتحقيق مراد البحث " (طشوش، ٢٠٠١، ٣٧) وتم اختيار نسبة (٦٥٪) من مجتمع البحث كعينة بناء وأستخدم القسم الباقي كعينة تطبيق وفي العادة يتم اختيار نسبة (٥٠٪) من مجتمع البحث كعينة بناء ويستخدم النصف الآخر كعينة تطبيق ومن الملاحظ انه لا يوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط نسبة تقسيم عينة البحث إلى عينة بناء وعينة تطبيق على هذا الأساس ، إذ ان هناك عدة تقاسيم مختلفة لعينة البحث بحسب طبيعة البحث ، تم استخدامها في بعض من الدراسات والبحوث السابقة في هذا المجال منها دراسة(عبد الله ، ١٩٧٨ ، ٣٦) و(ذنون والعراقي ، ٢٠٠٢ ، ٥٥) و(ألنعمي ، ٢٠٠٥ ، ١٢) والمحصلة " أن الباحثين والاختصاصيين لم يضعوا حداً معيناً على أساس علمي أو إحصائي يحدد الحجم المناسب للعينة، ولكي يسترشد عدد من الباحثين بالدراسات السابقة أن وجدت في تحديد حجم عينة البحث خاصة تلك الدراسات التي تستخدم نفس أسلوب البحوث الذي يريد الباحث استخدامه" (ملحم، ٢٠١٠، ٢٧٤) وكما يأتي :

١.٢.٢.٣ عينة البناء

اشتملت عينة البناء على (١٠٩٦) طالباً ممارس للأنشطة الرياضية ، تم اختيارهم بطريقة عمدية من عينة البحث الأساسية ويمثلون نسبة (٦٥٪) وقد روعي في أثناء الاختيار (الكلية ، المرحلة الدراسية ، الفعالية التي يمارسونها) وذلك لكي تمثل عينة البناء مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً ، إذ تم اختيار (١٨٨) طالباً ممارس للأنشطة الرياضية من عينة البناء لإجراء التجارب الاستطلاعية للمقياس وتم استبعادهم من عينة البحث و(٧٠٠) طالب لإجراء صدق البناء (التحليل الإحصائي للفقرات) (عينة التمييز) و(١٠٠) طالباً لاستخراج معامل الثبات واستبعدوا كذلك من عينة البحث وتم استبعاد (٧٠) طالباً لعدم الحصول عن استماراتهم و(٣٨) طالباً لعدم الإجابة على جميع فقرات المقياس .

٢.٢.٢.٣ عينة التطبيق

اشتملت عينة التطبيق على (٥٩٠) طالباً ممارس للأنشطة الرياضية ويمثلون نسبة (٣٥٪) من عينة البحث ، بوصف أن تلك النسبة ممثلة لمجتمع البحث ، إذ يقترح عدد من المنظرين أن يكون عدد أفراد العينة الدراسية في الدراسات الوصفية بنسبة (٢٠٪) من أفراد مجتمع صغير نسبياً (ملحم، ٢٠١٠، ٢٧٤) ، لغرض تطبيق مقياس الإنهاك النفسي وبيين الجدول (٢) ذلك .

بناء مقياس الإذهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

جدول (٢)

يبين تفاصيل عينة البناء والتطبيق

العدد الكلي	عينة التطبيق	عينة البناء			العينات الكلية	ت
		المستبعدون	عينة الثبات	عينة صدق البناء		
٧٩	٢٤	٦	٥	٣٥	٩	١. الطب
٤٥	١٢	١	٥	٢٠	٧	٢. الطب البيطري
٥٥	١٦	٢	٥	٢٥	٧	٣. طب الأسنان
٨٠	٢٦	٥	٥	٣٥	٩	٤. الهندسة
٦٧	١٢	٧	٥	٣٥	٨	٥. هندسة الالكترونيات
٦٨	١٣	٧	٥	٣٥	٨	٦. العلوم
٩١	٣٣	٥	٥	٣٨	١٠	٧. علوم الحاسبات والرياضيات
١٢٥	٤٧	٦	٥	٥٥	١٢	٨. الإدارة والاقتصاد
١٣٦	٥٣	١٥	٥	٥٠	١٣	٩. التربية
٩٧	٤٠	٥	٥	٣٧	١٠	١٠. الآداب
١٤٢	٥١	١٢	٥	٦٠	١٤	١١. التربية الرياضية
١٢٠	٤٨	١٠	٥	٤٥	١٢	١٢. التربية الأساسية
٦٦	٢٨	-	٥	٢٥	٨	١٣. الفنون الجميلة
٧٦	٣٤	٣	٥	٢٥	٩	١٤. التمريض
٥٤	٢٢	-	٥	٢٠	٧	١٥. الصيدلة
٧٨	٢٥	٤	٥	٣٥	٩	١٦. تقانات ألبينة
٧٩	٣٠	٥	٥	٣٠	٩	١٧. العلوم الإسلامية
٧٧	٢٢	٦	٥	٣٥	٩	١٨. العلوم السياسية
٧٦	٢٧	٥	٥	٣٠	٩	١٩. الزراعة
٧٥	٢٧	٤	٥	٣٠	٩	٢٠. القانون
١٦٨٦	٥٩٠	١٠٨	١٠٠	٧٠٠	١٨٨	المجموع
%١٠٠	%٣٥	%٦,٤	%٤٧,٤	%١١,٢		النسبة المئوية من عينة البحث

٣.٣ أداة البحث

نظراً لعدم وجود مقياس للإذهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل ، قام الباحثان ببناء هذا المقياس ، إذ يتم بناء الاختبارات والمقاييس "عندما تكون الاختبارات المنشورة في المراجع والدوريات العلمية المتخصصة غير مناسبة للبيئة المحلية ، او عندما تكون هناك حاجة الى تطوير وسائل القياس المتاحة والعمل على ابتكار وسائل وادوات جديدة للاستفادة منها في البيئة المحلية" (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٤٦١) إذ يشير (Allen and yen) إلى أن عملية بناء أي مقياس تمر بأربع مراحل رئيسية هي :

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

- . التخطيط للمقياس وذلك بتحديد الأبعاد التي تغطي فقراته .
- . صياغة فقرات كل بعد .
- . تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث .
- . إجراء تحليل لفقرات المقياس (Allen and yen , 1979 , 118-119) .

١.٣.٣ تحديد أبعاد المقياس

من خلال مراجعة أدبيات البحوث والأطر النظرية والدراسات السابقة الخاصة بالموضوع قيد البحث ، منها دراسة (السمادوني والريبعة، ٢٠٠٧) فضلاً على الاطلاع على المصادر العلمية وبعد تحليل محتوى لتلك البحوث والدراسات والمصادر " أن مراجعة البحوث والدراسات في موضوع السمة ربما يساعد في تكوين فهم أوسع لمكونات السمة وعلاقتها بسمات أخرى فضلاً عن المساعدة في تعريف شامل مفصل لها " (النبهان، ٢٠٠٤، ٧٤) ولذلك تم تحديد (٥) أبعاد رئيسه تعبر عن أبعاد البحث الأساسية والأبعاد هي :

١. الإجهاد الانفعالي .
٢. الإجهاد البدني .
٣. نقص المساندة والدعم .
٤. سوء العلاقة بالزملاء .
٥. الضغوط الدراسية وقلة الرضا عن العمل الرياضي .

ثم عرضت الأبعاد أعلاه على شكل استبيان مغلق ومفتوح وجه إلى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص (*) في مجال العلوم الرياضية ومجال القياس والتقويم ، أشار فيه إلى هدف الدراسة وطلب أبداء الرأي حول مدى صلاحية الأبعاد أعلاه ومدى ملاءمتها لعنوان البحث ، من خلال (حذف أو تعديل أو إضافة) أي بعد آخر يرويه مناسباً للموضوع قيد البحث وبيّن الملحق (١) ذلك ، إذ يشير (الغريب) إلى انه " يتم تحليل الكتب والمناهج وذلك حتى يتفق الاختبار و مفرداته مع المادة العلمية ، مع استشارة الخبراء في المادة العلمية التي يغطيها الاختبار ، لإبداء الرأي فيما وضع من موضوعات والحكم على مدى صلاحيتها" (الغريب، ١٩٨٥، ٦٠١) وبعد تحليل آراء السادة الخبراء تبين أنه قد حصل اتفاق بنسبة (٨٥%-١٠٠٪) على صلاحية الأبعاد وملاءمتها وطبيعة مجتمع البحث .

٢.٣.٣ تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس

أعتمد الباحثان في إعداد الفقرات وصياغتها على أسلوب (ليكرت) المطور " إذ تعد طريقة (ليكرت) من أكثر الطرائق استخداماً وتتميز بأنها تحتوي على وسائل تمكن من قياس درجة الموافقة بالنسبة لكل وحدة من الوحدات التي يتضمنها المقياس " (موسى، ١٩٨١، ٢١) وهي شبيهة بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple Choice) ، إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد أجابته باختيار بديل واحد من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة .

١.٢.٣.٣ صياغة فقرات كل بعد

بعد تحديد الأبعاد للمقياس تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس ، إذ تمت صياغة عدد من الفقرات على وفق أبعاد المقياس وبما يتلاءم و طبيعة مجتمع البحث ، من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس والاطلاع على المصادر العلمية وأدبيات البحوث والدراسات وبعض المقاييس السابقة

(*) أسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ. د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. زهير يحيى محمد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. سبهان محمود الزهيري	القياس والتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. غيداء سالم عزيز	القياس والتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. نغم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق حسو	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
م.د. رافع إدريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

ذات العلاقة بمجال البحث ومن خلال توجيه استبيان مفتوح إلى (٩٠) طالباً من عينة البحث موزعين بطريقة عشوائية وتم استبعادهم من عينة البحث وبيّن الملحق (٢) ذلك " يمكن لمطور أداة قياس سمة معينة أن يبدأ عمله بطرح أسئلة مفتوحة على الفئة المستهدفة ، ثم يقوم بتصنيف الاستجابات وتحليلها ومن ثم يشتق الأبعاد الرئيسة المكونة للسمة المنوي قياسها " (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٧٤) " ينصح بطرح الفقرة أولاً على أنها سؤال (مفتوح) على مجموعة من الممتحنين ، ثم يصار إلى اشتقاق الموهبات وتطويرها من خلال حصر وتحليل أخطاء هؤلاء الممتحنين (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٨٧) وبهذا تم التوصل إلى إعداد وصياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية من (٥٠) فقرة ، منها (١٠) فقرة إيجابية تشكل نسبة (٢٠٪) و (٤٠) فقرة سلبية تشكل نسبة (٨٠٪) ، ليس هنالك جزم تام بان تكون الفقرات (٥٠٪) إيجابية و(٥٠٪) سلبية ، بل هنالك العديد من الدراسات والبحوث تم اخذ نسب مختلفة منها (دراسة عثمان ، ١٩٧٣) ، كانت عدد الفقرات (١١٥) ، منها (٨٠) فقرة إيجابية ، (٣٥) فقرة سلبية (الدليمي ، ١٩٨٩ ، ٤٢) و (دراسة ظاهر ، ١٩٧٨) ، كانت عدد الفقرات (٨٤) ، منها (٦٤) فقرة إيجابية (٢٠) فقرة سلبية (ظاهر ، ١٩٧٨ ، ١٥-٩٥) موزعة على أبعاد المقياس الخمسة المذكورة آنفاً وقد روعي في إعداد وصياغة فقرات المقياس ما يأتي :

- أن لا تكون الفقرة طويلة تؤدي إلى الملل.
- أن تكون الفقرة قابلة لتفسير واحد (أبو علام وشريف ، ١٩٨٩ ، ١٣٤)
- أن تقيس الفقرة أحد أبعاد المقياس ومرتبطة معه .
- أن تكون الفقرة بصيغة المتكلم (كاظم ، ١٩٩٠ ، ٩٧) .

٢.٢.٣.٣ التجربة الاستطلاعية الأولى

للوصول على فقرات المقياس تم توزيع استبيان مفتوح فيه ستة أسئلة ، موجه إلى (٩٠) طالباً من (ضمن عينة البناء) موزعين على الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعة الموصل وبطريقة عشوائية ، يمثلون مجتمع البحث وتم استبعادهم من عينة البحث وبيّن الملحق (٢) ذلك .

٣.٣.٣ صدق المقياس

إن الصدق هو أحد الخصائص (السايكومترية) في بناء المقاييس والمقياس الذي يتصف بالصدق هو "المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها (رضوان ، ٢٠٠٦ ، ٣٥٠) (Stanley and Hopkins , 1972 , 101) وقد تحقق الباحثان من صدق المقياس عبر صدق المحتوى والصدق الظاهري .

١.٣.٣.٣ الصدق الظاهري

بعد إعداد فقرات المقياس البالغة (٥٠) فقرة وصياغتها وإعدادها بصورتها الأولية ، تم عرضها على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص (*) في مجال العلوم الرياضية والقياس والتقويم ، لغرض تقويمها والحكم على مدى

(*) أسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

الاسم	الاختصاص	الكلية	الجامعة
أ. د. ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. زهير يحيى محمد	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. سبهان محمود الزهيري	القياس والتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. غيداء سالم عزيز	القياس والتقويم	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. نعم محمود العبيدي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
أ.م.د. مؤيد عبد الرزاق حسو	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
م.د. رافع إدريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
م.د. وليد ذنون يونس	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
م.د. علي حسين طيبل	القياس والتقويم	التربية الرياضية	الموصل
م. محمود مطر علي	علم النفس الرياضي	التربية الرياضية	الموصل
م. فراس محمود محمد	القياس والتقويم	التربية الرياضية	الموصل

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

صلاحيتها وملاءمتها للبعد الذي خصصت له وإجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) وبما يتلاءم و مجتمع البحث ، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة المقترحة ، أو إضافة وتحديد السلم البديل للإجابة الذي يروونه مناسباً للمقياس، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس ويبين الملحق (٣) ذلك ، إذ يشير (عويس) إلى أنه "يمكن أن نعد الاختبار صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار، فإذا أقر الخبراء أن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه ، يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء" (عويس ، ١٩٩٩ ، ٥٥) " ويمكن اعتماد صدق المحكمين نوعاً من الصدق الظاهري" (Ferguson , 1981 , 104) وهذا الإجراء يمثل وسيلة من وسائل إيجاد الصدق في بناء المقاييس النفسية ويسمى بالصدق الظاهري (عيسوي ، ١٩٨٥ ، ٥٤) وبعد تحليل استجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها (٧٥٪) فأكثر من آراء الخبراء وقد تم حذف وتعديل بعض الفقرات ، إذ يشير (بلوم وآخرون) إلى أنه "على الباحث أن يحصل على نسبة اتفاق للخبراء في صلاحية الفقرات وإمكانية إجراء التعديلات بنسبة لا تقل عن (٧٥٪) فأكثر من تقديرات الخبراء في هذا النوع من الصدق " (بلوم و آخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) ويبين الجدول (٣) ذلك .

جدول (٣)

يبين نسبة اتفاق الخبراء على فقرات أبعاد مقياس الإنهاك النفسي المقترحة

رقم الفقرة	الإنهاك الانفعالي		الإنهاك البدني		نقص المساندة والدعم		سوء التفاعل الاجتماعي		الضغوط الدراسية	
	عدد الخبراء	النسبة المئوية	عدد الخبراء	النسبة المئوية	عدد الخبراء	النسبة المئوية	عدد الخبراء	النسبة المئوية	عدد الخبراء	النسبة المئوية
١	١١	٪١٠٠	١٠	٪٩١	١٠	٪٩١	١١	٪١٠٠	١٠	٪٩١
٢	١١	٪١٠٠	١٠	٪٩١	٩	٪٨٢	١١	٪١٠٠	١٠	٪٩١
٣	١٠	٪٩١	١١	٪١٠٠	١٠	٪٩١	٩	٪٨٢	١٠	٪٩١
٤	٩	٪٨٢	٩	٪٨٢	٩	٪٨٢	٩	٪٨٢	٩	٪٨٢
٥	١٠	٪٩١	٩	٪٨٢	٩	٪٨٢	١١	٪١٠٠	٩	٪٨٢
٦	١٠	٪٩١	٩	٪٨٢	١٠	٪٩١	٩	٪٨٢	١٠	٪٩١
٧	٩	٪٨٢	١٠	٪٩١	١٠	٪٩١	١٠	٪٩١	٩	٪٨٢
٨	١٠	٪٩١	١٠	٪٨٢	٩	٪٩١	١٠	٪٩١	١٠	٪٩١
٩	١٠	٪٩١	١١	٪١٠٠	٩	٪٨٢	٩	٪٨٢	٩	٪٨٢
١٠	٩	٪٨٢	٩	٪٨٢		٪٨٢	٩	٪٨٢		
١١			٩	٪٨٢			٩	٪٨٢		
١٢			٩	٪٨٢			٩	٪٨٢		

يتبين من الجدول (٣) : أنه لم يتم حذف أي فقرة لأنها جميعاً حصلت على نسبة ألتفاق المقبولة والمقررة وبهذا الإجراء يكون عدد فقرات مقياس الإنهاك النفسي (٥٠) فقرة ، كما مبين في الملحق (٤) ، تم الاعتماد عليها في عملية إجراء التجربة الاستطلاعية للمقياس والتحليل الإحصائي للفقرات .

٢.٣.٣.٣ صدق المحتوى

ويطلق عليه الصدق بحكم التعريف ، فالاهتمام الأساس فيه ينصب على كل بعد من أبعاد المقياس ومدى احتوائه على فقرات مناسبة وكذلك التصميم المنطقي لفقرات كل بعد ومدى تغطيته له (فرج ، ١٩٨٠ ، ٣٠٦) وقد تحقق هذا الصدق في أداة البحث من خلال توضيح مفهوم كل بعد من أبعاد المقياس وكذلك تصنيف فقرات كل بعد، إذ يشير (الحكيم) إلى أن "صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذا معنوية عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

أجله أختبار " (الحكيم، ٢٠٠٤، ٢٣) ويعتقد الباحثان أنه قد توصلوا إلى صدق المحتوى عبر إطلاعه وتحديده وتعريفه أبعاد المقياس وصياغة فقراته " بعد أن أعتمد على التحليل وهو أساس عملية منطقية تعتمد على الاجتهاد الشخصي" (ثورندايك و هيجن ، ١٩٨٩، ٥٦) .

٤.٣.٣ التجربة الاستطلاعية (الثانية) للمقياس

بعد توزيع فقرات المقياس توزيعاً عشوائياً لتجنب تأثير المجيب بنمط كل بعد من الأبعاد وبعد إعداد التعليمات الخاصة به بصورتها الأولية ، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٩٨) طالباً ممارس للأنشطة الرياضية ، إذ " تعد التجربة الاستطلاعية تدريب علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لنفادها" (المندلوي، ١٩٩٠، ١٠٧) وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي :

- مدى وضوح الفقرات و درجة استجابتهم لها.
 - التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
 - الإجابة عن التساؤلات و الاستفسارات.
 - إعداد الصورة النهائية للفقرات.
 - تشخيص المعوقات و السلبيات التي قد تصادف الباحثان.
 - مدى ملائمة بدائل الإجابة للمقياس.
 - احتساب زمن الإجابة و الوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة عن المقياس .
- وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس وقد بلغ معدل الوقت المحدد للإجابة عن فقرات المقياس بين (١٥ - ٢٥) دقيقة وبمعدل (٢٠) دقيقة .

٥.٣.٣ صدق البناء (التحليل الإحصائي للفقرات)

ويسمى أيضا بصدق المفهوم أو الصدق التكويني ويقصد به مدى قياس الاختبار لتكوين فرضي أو سمة معينة وتتلخص طريقة إيجاده في تحديد الأبعاد التي يتكون منها المفهوم طبقاً لنظرية معينة . (الظاهر وآخرون ، ٢٠٠٢، ١٣٥ - ١٣٦) ويمثل البناء سمة سيكولوجية أو صفة أو خاصية لا يمكن ملاحظتها وإنما يستدل عليها من السلوكيات المرتبطة بها (ملحم، ٢٠١٠، ٣١٩) ، إذ تم الكشف عن صدق البناء بأسلوبين :

- أيجاد صدق المفردة عن طريق حساب قوة التمييز للفقرات

من مواصفات المقياس الجيد إجراء التحليل الإحصائي لفقراته لمعرفة " قدرة الاختبار المقترح على التفريق بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من السمة أو القدرة من ناحية وبين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة نفسها أو القدرة من ناحية أخرى" (رضوان، ٢٠٠٦، ٢٤٤) ، إذ تم إيجاد خاصية التمييز لكل فقرة باستخدام أسلوب المجموعتين المتضادتين وأن قدرة الفقرة على التمييز بين الأفراد ذوي الإنهاك العالي وذوي الإنهاك الواطئ ، من المؤشرات الدالة على صدق المقياس .

- أيجاد قوة العلاقة بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس والذي يدعى بالاتساق الداخلي للمقياس

أو يسمى بصدق الفقرات " إذ تعد هذه الطرائق مؤشرات إحصائية لصدق البناء" (عودة ، ١٩٩٩، ٣٨٦) وتم التأكد من ذلك من خلال حساب معامل التمييز " أن معامل التمييز يفيد في معرفة مدى الفروق في الأداء بين الأفراد في الصفة المقاسة فضلاً عن تأكد الباحثان من صدق الاختبار الداخلي والخارجي" (الإمام وآخرون، ١٩٩٠، ١١٥) ، فضلاً عن تمتع المقياس بالاتساق الداخلي بين الفقرات وفيما يأتي وصف لأساليب التحليل الإحصائي المستخدمة في التحقق من صدق بناء المقياس .

١.٥.٣.٣ أسلوب المجموعتين المتضادتين أو المتطرفتين

تم استخدام أسلوب المجموعتين المتضادتين للكشف عن الفقرات المميزة في بناء مقياس الإنهاك النفسي ولتحديد حجم العينة المناسبة لتحليل الفقرات ، قام الباحثان بمراجعة أدبيات البحوث وبعض الدراسات السابقة الخاصة ببناء المقاييس ، منها دراسة (الزهيري، ٢٠٠١، ٤٣) (طليل ، ٢٠٠٥، ٥٣) ، (الطائي ، ٢٠٠٦، ٧١) ، لوحظ أن عدد أفراد عينة التمييز تباينت فكانت (٣٠) فرداً فأكثر ، إذ انه "لايوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط الحد الأدنى لعدد الممتحنين من أجل إجراء دراسة تحليل الفقرات بل هناك اتفاق على أن تحليل الفقرات يتطلب عدداً كبيراً نسبياً من المفحوصين" (النبهان ، ٢٠٠٤، ٢١٠) "وبشكل عام يوصي نثالي (Nunn ally ,1978) أن يتراوح عدد الممتحنين

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

بين خمسة إلى عشرة أمثال عدد الفقرات كحد أدنى" (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٢١٠) وهناك عدد من الآراء ، إذ يرى البعض إن حجم المجتمع هو الذي يحدد حجم العينة ، في حين يرى البعض الآخر أن الإجراء المستخدم في التحليل هو الذي يحدد حجم العينة " (الكواز ، ٢٠٠٥ ، ٧٤) ، إذ تم تطبيق المقياس بصورته الأولية كما في الملحق (٤) ، على عينة التمييز البالغ قوامها (٣٠٠) طالب ممارس للأنشطة الرياضية في الكليات ، تم تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين واخذ مجموعتين متطرفتين منها ولتحقيق ذلك نرتب درجات الممتحنين ترتيباً تنازلياً (من الأعلى إلى الأدنى) ثم نقسمها إلى مجموعتين متساويتين" (ملحم ، ٢٠١٠ ، ٣٤٦) ، إذ اختيرت نسبة (٢٧٪) من الدرجات العليا ونسبة (٢٧٪) من الدرجات الدنيا لتمثلا المجموعتين المتطرفتين وقد تضمنت كل مجموعة (٨١) طالب ممارس للأنشطة الرياضية بعد أن رتب درجاتهم ترتيباً تنازلياً في ضوء إجاباتهم على فقرات المقياس واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحسوبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بالـ (SPSS) ، (Ebel,1976,399) وبيين الجدول (٤) ذلك .

جدول (٤)

يبين نتائج الاختبار التائي لحساب التمييز

رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق
١	٢،١٥	معنوي	١٤	٤،١١٢	معنوي	٢٧	٣،١٩	معنوي	٤٠	٢،٣٠٧	معنوي
٢	١،٦٦	معنوي	١٥	٣،٧٩١	معنوي	٢٨	٢،٢٧	معنوي	٤١	٢،٤٤٤	معنوي
٣	١،٦٥	معنوي	١٦	٣،٥٠	معنوي	٢٩	١،٩٤٥	معنوي	٤٢	١،٨١٩	معنوي
٤	٣،١٥	معنوي	١٧	٢،٤٣٥	معنوي	٣٠	١،٧	معنوي	٤٣	٢،٠٩	معنوي
٥	٢،٤٢٣	معنوي	١٨	٣،٨١	معنوي	٣١	٣،٣	معنوي	٤٤	١،٨٧	معنوي
٦	١،٦٥٥	معنوي	١٩	٤،٧٢٥	معنوي	٣٢	٢،٤٨	معنوي	٤٥	٢،٥٨	معنوي
٧	٢،٢٢	معنوي	٢٠	٣،٠١	معنوي	٣٣	٢،٤٧٧	معنوي	٤٦	٢،٤٩	معنوي
٨	٣،٤٦	معنوي	٢١	٤،٢٣	معنوي	٣٤	١،٤	معنوي	٤٧	٣،٧٥	معنوي
٩	٢،٣٣١	معنوي	٢٢	٢،٣٤	معنوي	٣٥	١،٨٩	معنوي	٤٨	٤،٠٩	معنوي
١٠	١،٩٨١	معنوي	٢٣	٤،٣٧٥	معنوي	٣٦	١،٩١	معنوي	٤٩	٣،٥١	معنوي
١١	١،٨٧٤	معنوي	٢٤	١،٧١	معنوي	٣٧	٤،٢١	معنوي	٥٠	٢،٥٥٥	معنوي
١٢	٣،٤٧١	معنوي	٢٥	١،٦٥٧	معنوي	٣٨	١،٩٩	معنوي			
١٣	٢،٩٢٥	معنوي	٢٦	٢،٨٨٤	معنوي	٣٩	٣،٦٢٤	معنوي			

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة (١٦٠)، قيمت (t) الجدولية تساوي (١.٦٤٥) (الروبي، ١٩٨٤ ، ٤٥٦).

يبين الجدول (٤) : أن القيم التائية لفقرات المقياس تقترب بين (١.٦٥ - ٤.٧٢٥) وعند الرجوع إلى قيمة (t) الجدولية أمام درجة حرية (١٦٠) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ نجد أنها تساوي (١.٦٤٥) وفي ضوء ذلك يتضح أن (٥٠) فقرة أثبتت قدرة تمييزية ، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (t) المحسوبة مع قيمتها الجدولية وبما أن قيمة (t) المحسوبة أقل من قيمة (t) الجدولية ، لم يتم حذف أي فقرة لعدم وجود فقرة ضعيفة التمييز .

٢.٥.٣.٣ أسلوب معامل الاتساق الداخلي

" إذ يؤدي فحص الاتساق الداخلي للمقياس ، أو معامل تجانسه إلى الحصول على تقدير لصدقه التكويني " (باهي، ١٩٩٩ ، ٣٥) وتم استخراج معامل الاتساق، إذ إن هذا الأسلوب "يقدم لنا مقياساً متجانساً في فقراته بحيث نقيس كل فقرة البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلاً عن قدرته على إبراز الترابط بين فقرات المقياس" (كاظم، ١٩٩٠ ، ١٠١) ، تم إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لنفس عينة التمييز البالغة (٣٠٠) طالب ممارساً للأنشطة الرياضية في الكليات ويسمى " بصدق الاتساق الداخلي للمقياس ، إذ يتم قياسه من خلال حساب

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للأبعاد ، الدرجة الكلية للمقياس " (فرحات ، ٢٠٠١ ، ٦٨) وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك ، باستخدام البرنامج الإحصائي (Spss) وبيين الجدول (٥) ذلك .

جدول (٥)

يبين معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الإنهاك النفسي باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	المستوى	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المستوى	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المستوى	رقم الفقرة	معامل الارتباط	المستوى
١	٠،٤٤١	معنوي	١٤	٠،٣٧٤	معنوي	٢٧	٠،٨٣١	معنوي	٤٠	٠،٥٥	معنوي
٢	٠،٢٥	معنوي	١٥	٠،٩٤	معنوي	٢٨	٠،٢٧٧	معنوي	٤١	٠،٣٦٦	معنوي
٣	٠،٢٣٨	معنوي	١٦	٠،٦٧٢	معنوي	٢٩	٠،٤٦٢	معنوي	٤٢	٠،٦١	معنوي
٤	٠،٣٧	معنوي	١٧	٠،٢٩	معنوي	٣٠	٠،٤١٣	معنوي	٤٣	٠،٢٤٤	معنوي
٥	٠،٥٤٣	معنوي	١٨	٠،٢٢٩	معنوي	٣١	٠،١٨٩	معنوي	٤٤	٠،٣٣٩	معنوي
٦	٠،١٩٩	معنوي	١٩	٠،٢٩٤	معنوي	٣٢	٠،٦٤٣	معنوي	٤٥	٠،٤٤	معنوي
٧	٠،٤٧٥	معنوي	٢٠	٠،٣٨٢	معنوي	٣٣	٠،٣١١	معنوي	٤٦	٠،١٩٧	معنوي
٨	٠،٨٥	معنوي	٢١	٠،٥١	معنوي	٣٤	٠،٥٦٧	معنوي	٤٧	٠،٥٢٨	معنوي
٩	٠،٤٤	معنوي	٢٢	٠،٤٢	معنوي	٣٥	٠،٥١٣	معنوي	٤٨	٠،٢٧	معنوي
١٠	٠،٢٧١	معنوي	٢٣	٠،٣٩	معنوي	٣٦	٠،٢٩٥	معنوي	٤٩	٠،٢٩٦	معنوي
١١	٠،٣٩٨	معنوي	٢٤	٠،٤٧٦	معنوي	٣٧	٠،٥٩٧	معنوي	٥٠	٠،٣٩٧	معنوي
١٢	٠،٥٢	معنوي	٢٥	٠،٢٥٣	معنوي	٣٨	٠،٣٢٥	معنوي			
١٣	٠،٥٩١	معنوي	٢٦	٠،٥٩	معنوي	٣٩	٠،٤١٩	معنوي			

معنوي عند مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٢٩٨)، قيمة (R) الجدولية تساوي (٠،١٢٩) (الراوي، ١٩٨٤ ، ٤٦٣).

يبين الجدول (٥) : أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (٠،١٨٩ - ٠،٩٤) وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (٢٩٨) وأمام مستوى معنوية $\geq (٠.٠٥)$ نجد أن قيمة (R) الجدولية تساوي (٠،١٢٩) وفي ضوء ذلك يتبين أن (٥٠) فقرة أثبتت قدرة تمييزية ، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (R) المحتسبة مع قيمتها الجدولية وبما أن قيمة (R) المحتسبة أقل من قيمة (R) الجدولية ، لم يتم حذف أي فقرة لعدم وجود فقرة ضعيفة التمييز وبهذا يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الإحصائي لفقراته مؤلف من (٥٠) فقرة ، كما مبين في الملحق (٥) .

٦-٣.٣ ثبات المقياس

" أن الثبات يشير إلى مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها" (رضوان، ٢٠٠٦ ، ٩٨) "الانسجام أو الاتساق في النتائج" (126 ، 1960 ، Gronback) ويعني " الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها الاختبار" (عودة وملكاوي ، ١٩٩٢ ، ١٩٤) ولغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثان :

١.٦.٣.٣ طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه

تستخدم هذه الطريقة لتقويم الخطأ المرتبط بتطبيق الاختبار مرتين مختلفتين بالنسبة لوقت التطبيق ، بمعنى أن الثبات في هذه الطريقة يستخدم المعاينة الزمنية لتسجيل درجات الاختبار في المقياس في فترتين زمنيتين. قام الباحثان بحساب درجة الثبات للمقياس بطريقة الاختبار وإعادة تطبيقه ، إذ تم تطبيق المقياس على عينة مؤلفة من (١٠٠) طالباً كتطبيق أولي من عينة البناء وتم استبعادهم من عينة البحث وأعيد تطبيق المقياس مرة ثانية بعد مرور أسبوعين من موعد التطبيق الأولي على العينة نفسها "تتراوح المدة عادة بين الاختبارين (٢٠-١٠) يوماً" (الظاهر وآخرون ، ٢٠٠٢ ،

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

١٤١) ويعد جمع الاستمارات تم معالجتها إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، فظهرت قيمة (R) المحتسبة تساوي (٠.٨١) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس .

٢.٦.٣.٣ طريقة التجزئة النصفية

استخدمت طريقة التجزئة النصفية ، بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية) ، إذ تم تصحيح (٥٠) استمارة شملت عينة الثبات ، بعد أن حذفت الفقرات غير المميزة من المقياس ، ثم قسمت إلى نصفين ، النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية ، بحيث أصبح لكل فرد درجتان (فردية وزوجية) ، علماً أنه قد استخدمت هذه الطريقة في بعض الدراسات منها دراسة (الكواز ، ٢٠٠٥ ، ٧٦) وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس ، فظهرت قيمة (R) المحتسبة تساوي (٠.٧٦) ، " أن الارتباط بين درجات كل من نصفي المقياس يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف المقياس فقط وليس للمقياس ككل " (أبو حطب ، ١٩٩٣ ، ١١٦) ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات المقياس بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان- براون) ، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (٠.٨٧) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس .

٧.٣.٣ وصف المقياس وتصحيحه

مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل ، يهدف إلى توفير أداة قياس صادقة وثابتة لقياس مستوى ودرجة الإنهاك النفسي ، تألف المقياس بصورته النهائية من (٥٠) فقرة ، موزعة على (خمسة) أبعاد وتتم الإجابة عن فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وتكون الأوزان تبعاً لمضمون الفقرة ، الفقرة السلبية تعطى لها الأوزان (١،٢،٣،٤،٥) درجة والعكس صحيح بالنسبة للفقرة الايجابية (٥،٤،٣،٢،١) درجة وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (٢٥٠) درجة ، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٥٠) درجة .

٣-٤ التطبيق النهائي لمقياس الإنهاك النفسي

تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغة (٥٩٠) طالباً ممارساً للأنشطة الرياضية من كليات جامعة الموصل ودون تحديد وقت ثابت للإجابة عن المقياس وزعت عليهم كراسات المقياس وتم شرح طريقة الإجابة عن المقياس وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً وتم التأكيد عليهم للإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة ، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسه ، ثم تم جمع كراسات المقياس من المختبرين ، إذ تم الحصول على (٤١٠) استمارة واستبعدت (١١٣) استمارات لعدم تصحيحها و (٦٧) استمارة لم يتم الحصول عليها وبهذا تكون درجة المختبر على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعاً .

٥.٣ الوسائل الإحصائية

- المتوسط الحسابي - المنوال - الانحراف المعياري
- معادلة معامل الالتواء ل(كارل بيرسون) - معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون)
- اختبار(ت) (التكريري والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠١ - ٢٧٢) .
- المتوسط الفرضي (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٤٦) .
- النسبة المئوية (عمر وأخران ، ٢٠٠١ ، ٨٨-٩٠) .

٤. عرض النتائج ومناقشتها

قام الباحثان من خلال هذه الدراسة ببناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل وقد تم ذلك من خلال إجراءات خاصة ببناء المقياس وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث .

١.٤ عرض نتائج عينة البحث لمقياس الإنهاك النفسي

بعد أن تأكد الباحثان من صلاحية مقياس الإنهاك النفسي الذي تم تطبيقه على عينة التطبيق ، تم التأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث وان التوزيع طبيعي (معتدل) عن طريق معادلة معامل الالتواء (كارل بيرسون) ومنحنى التوزيع الطبيعي (الأعدالي) ويبين الجدول (٦) ذلك .

جدول (٦)

يبين المتوسط الفرضي و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لإجابات عينة البحث في مقياس الإنهاك النفسي

النتيجة	معامل الالتواء	المنوال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	العينة	المعالم الإحصائية المقياس
طبيعي*	٠,٣٨	١٥٨	١١.٢	١٦٢.٣٢	درجة	٤١٠	الإنهاك النفسي

* يعد الالتواء طبيعياً والاختبارات ملائمة للعينة إذا وقع معامل الالتواء بين $(1 \pm)$ (الاطرقجي، ١٩٨٠، ٢٠٤ - ٢٠٦).

٢.٤ عرض نتائج التعرف على مستوى الإنهاك النفسي لدى عينة البحث

لأجل تقويم مستوى الإنهاك النفسي عند عينة البحث ، قام الباحثان بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم وسوف يصنف الإنهاك النفسي إلى إنهاك عالي وإنهاك واطئ على أساس أن متوسط العينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هو إنهاك عالي، فيما تمثل القيمة غير المعنوية إنهاك ضمن حدود المتوسط الفرضي ، أما القيم الأدنى من المتوسط الفرضي فتمثل إنهاك واطئ ويبين الجدول (٧) ذلك .

جدول (٧)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لعينة البحث في مقياس الإنهاك النفسي

قيمة (t) المحتسبة	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	المعالم الإحصائية المقياس
*٢٧.٢٢	١٥٠	١١.٢	١٦٢.٣٢	٤١٠	الإنهاك النفسي

* معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ ، وأمام درجة حرية (409) ، قيمة (t) الجدولية (1.645) (الراوي، ١٩٨٤، ٤٥٦).

يتبين من الجدول (٧) : أن قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث عن فقرات مقياس الإنهاك النفسي قد بلغ (162.32) وانحراف معياري قدره (11.2) وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة والمتوسط الفرضي للمقياس $(*)$ البالغ (150) وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت قيمة (t) المحتسبة (27.22) ، عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.645) ، مما يدل على أن الفرق معنوي لصالح عينة البحث وهذا يدل على أن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون بدرجة إنهاك واطئ قد يكون حافزاً ودافعاً للأداء والعطاء في المجال الرياضي .

وإذا نظرنا إلى الإنهاك النفسي نجد أنه سلوك لا سوي ، ناتج عن عملية التعلم التي تعتمد إلى حد كبير على ظروف البيئة حول الفرد ، وتلك البيئة تتوافر فيها ظروف غير مناسبة كتنقص التعزيز وقلة الدعم النفسي ، ووجود بعض السلوكيات الخاطئة من قبل الزملاء والمدرسين ، وهذه الضغوط موزعة على اللاعبين بالتساوي إلى حد ما ؛ حيث يتفاعل كلاهما مع تلك البيئة بما فيها من أحداث تؤثر في شخصيتهم ، مما قد يذيب الفروق الفردية في الإنهاك النفسي .

(*) المتوسط الفرضي للمقياس :

$$= \text{مجموع أوزان البدائل} \times \text{عدد الفقرات} \div \text{عدد البدائل (علاوي ، ١٩٩٨ ، ١٤٦)}$$

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

إن الإنهاك النفسي لا يتوقف على طبيعة اللاعبين فقط فهناك ضغوط أخرى تسهم في حدوث الإنهاك النفسي ، مما يجعل طبيعة العمل بصفة عامة تشكل ضغوطا نفسية على اللاعبين باختلاف كلياتهم وقد يقابلون مجموعة من الضغوط التي تتشابه وتكون سببا في وصولهم لمرحلة الإنهاك النفسي ، ومنها ضغوط الحياة عامة ؛ إذ يعيشون في مجتمع تجمعه مجموعة من العموميات ، ومنها الثقافة التي تشمل كل من يعيش داخل ذلك المجتمع .

وكذلك تقع عليهم ضغوط من قبل الكلية ، والزملاء ، والبيت ، وهذه كلها ضغوط تتشابه لدى عينة البحث أما العلاقة باللاعبين فتتمثل نوعا من الضغوط الكثيرة التي تقع على كاهل المدرب وتصيبيه بالإنهاك. كما أن أدوار اللاعب في العمل والبيت وجوانب الحياة كافة مترابطة ، لهذا فإن أي ضغط في أي مجال منها يؤثر في باقي المجالات ؛ حيث أشار محمود غلاب (٢٠٠٢) إلى أن الضغط الذي يقابل الفرد في أحد أدواره فإنه ينتقل لباقي الأدوار ، مما يؤثر في النهاية على علاقات التفاعل الأسري ، ويساعد على ظهور المشكلات (غلاب ، ٢٠٠٢ ، ٢٨٤ - ٢٩٠)

٣.٤ عرض المستويات المعيارية لنتائج عينة البحث في مقياس الإنهاك النفسي

استكمالا لأهداف البحث ونتيجة لعدم وضوح الرؤيا من خلال الدرجات الخام قام الباحثان بوضع مستويات معيارية لعينة البحث ، لغرض تقييمها ، " أن تساعد هذه المستويات في تفسير الدرجات الخام وتعطيها معنى له دلالة مما يجعلها أكثر موضوعية في أثناء استخدامها في عملية التقويم " (الجوادي ، ١٩٩٧ ، ١٠٢) وكما يأتي :

جدول (٨)

يبين المستويات المعيارية وعدد الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية والنسبة المئوية لعينة البحث في مقياس الإنهاك النفسي

الدرجة الخام	المستوى المعياري	عدد الطلاب	النسبة المئوية
١٨٧ فأكثر	ضعيف جدا	٢٠	٤.٨%
١٧٥-١٨٦	ضعيف	٦٩	١٦.٩%
١٦٣-١٧٤	مقبول	١٢٤	٣٠.٢%
١٥١-١٦٢	متوسط	١١١	٢٧.١%
١٣٨-١٥٠	جيد	٨٢	٢٠%
١٣٧ فأقل	جيد جداً	٤	١%
س = ١٦٢.٣٢	± ع = ١١.٢	٤١٠	١٠٠%

ومن الجدول (١١) يتبين ما يأتي :

حصل المستوى (ضعيف جداً) على (٢٠) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها (٤.٨%) ، أما المستوى (ضعيف) فقد حصل على (٦٩) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها (١٦.٩%) وحصل المستوى (مقبول) على (١٢٤) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها (٣٠.٢%) وحصل المستوى (متوسط) على (١١١) تكرار وبنسبة مئوية (٢٧.١%) وحصل المستوى (جيد) على (٨٢) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها (٢٠%) وحصل المستوى (جيد جداً) على (٤) تكرار وبنسبة مئوية مقدارها (١%) وذلك من مجموع العينة المتكونة من (٤١٠) طلاب ممارس للأنشطة الرياضية في جامعة الموصل ويمثلون النسبة المئوية (١٠٠%) .

٥. الاستنتاجات و التوصيات

١.٥ الاستنتاجات

من خلال ما تم عرضه لنتائج البحث الحالي استنتج الباحثان ما يأتي :

- * تم التوصل لبناء مقياس الإنهاك النفسي لعينة البحث .
- * الطلاب الممارسون للأنشطة الرياضية في جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون بإنهاك نفسي واطئ .
- * تم التوصل إلى مستويات معيارية لعينة البحث بمقياس الإنهاك النفسي .

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

٢.٥ التوصيات

- * تدريب الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية في كليات جامعة الموصل على مقاومة الضغط ومنع الوصول إلى الإنهاك النفسي من خلال إقامة برامج تدريبية مناسبة لكل كلية
- * التأكيد على أهمية رفد الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعة الموصل بكافة المستلزمات من أجل المشاركة في المنافسات الداخلية والخارجية بوصفهم نواة مهمة ومصدر رئيس للبطولات التي تقيمها جامعة الموصل.
- * العمل على تنشيط عملية البحث العلمي في أبعاد الإنهاك النفسي وانعكاساته على مجمل العمل الرياضي ودرجة الإنهاك النفسي فيه . والهدف من ذلك خلق الإنسان العملي الناجح والمحافظة عليه وتحسين أدائه الفني وتطوير وإيجاد السبل العلاجية للإنهاك النفسي .
- * استخدام المقياس المعد في قياس درجة الإنهاك النفسي لطلاب ولاعبى جامعة الموصل وتقنينه على الجامعات العراقية الأخرى .

المصادر

١. أبن منظور ، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم (٧١١ هـ) . لسان العرب ، دار صادر ودار بيروت للطباعة والنشر ، المجلد (٢) ، بيروت .
٢. أبو زيد، خضر مخيمر(٢٠٠٢).الاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات،مجلة كلية التربية،المجلد(١٢)،العدد(٢)،جامعة دمشق ، سوريا
٣. أبو علام ، رجاء محمد و شريف ، نادية محمود(١٩٨٩) . الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية ، ط ٢، دار العلم للطباعة والنشر ، الكويت .
٤. الاطرقي ، محمد علي (١٩٨٠) . الوسائل التطبيقية في الطرق الإحصائية ، ط ١، دار الطليعة للطباعة والنشر ، بيروت .
٥. الإمام،مصطفى محمود وآخرون(١٩٩٠).التقويم والقياس،دار الحكمة للطباعة والنشر،بغداد.
٦. باهي ، مصطفى حسين (١٩٩٩) . المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
٧. بدران،منى محمد علي(١٩٩٧).الاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية(دراسة ميدانية)،رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة القاهرة ، مصر .
٨. بلوم ، بنيامين وآخرون (١٩٨٣) . تقييم تعليم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة .
٩. التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٩) . التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ١٠- ثورندايك ، روبرت وهيجن ، إليزابيث (١٩٨٩) . القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ترجمة عبد الله زيد الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، مركز الكتاب الأردني ، عمان
- ١١- الجوادي ، عبد الكريم قاسم (١٩٩٧) . بناء بطارية اختبار المهارات الهجومية بكرة اليد لطلاب كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
١٢. الحراملة ، احمد عبد الرحمن علي (٢٠٠٧) . علاقة مفهوم الذات وبعض المتغيرات الديموغرافية بالاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في مدينة الرياض ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، عمان .
١٣. الحكيم ، علي سلوم جواد (٢٠٠٤) . الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، دار الطيف للطباعة ، القادسية .
١٤. الدليمي ، حسن حمود إبراهيم (١٩٨٩) . قياس المسؤولية الاجتماعية لدى طلبة الجامعة في مرحلة ما بعد الحرب ، رسالة ماجستير غير منشورة كلية الآداب ، جامعة بغداد .
١٥. ذنون ، راشد حمدون والعراقي ، نجم عبد الله (٢٠٠٢) . بناء مقياس للكفايات القيادية للمشرف الرياضي ، بحث منشور في مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (٨) ، العدد (٣١) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

١٦. الراوي ، خاشع محمود (١٩٨٤) . المدخل إلى الإحصاء ، مديرية مطبعة الجامعة ، جامعة الموصل .
١٧. رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦) . المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، القاهرة .
١٨. الزبيدي ، محمد مرتضى (١٣٠٦ هـ) . تاج العروس ، الجزء (٧) ، القاهرة الخيرية المنشأة بجمالية مصر .
١٩. زكي ، حسام محمود (٢٠٠٨) . الإنهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزواجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة أسيوط ، رسالة ماجستير ، جامعة أسيوط ، كلية التربية ، قسم الصحة النفسية ، القاهرة .
٢٠. الزهيري ، سبهان محمود احمد شهاب (٢٠٠١) . بناء مقياس للتصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالنفس وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٢١. زيدان ، عصام محمد (٢٠٠٤) . الإنهاك النفسي لدى آباء وأمهات الأطفال التوحيديين وعلاقته ببعض المتغيرات الشخصية والأسرية ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، السنة (١٩) ، العدد (١) ، كلية التربية ، جامعة المنوفية .
٢٢. السمدوني ، إبراهيم والريبعة ، فهد بن عبد الله (٢٠٠٧) . الإنهاك النفسي لدى عينة من العاملين في مجال الخدمات الإنسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد (٥) ، جامعة الملك سعود ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، الرياض
٢٣. الشرنوبى ، نادية (٢٠٠١) . مصادر الضغوط لدى عينة من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحتراق النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية ، مجلة كلية التربية ، العدد (٩٧) ، جامعة الأزهر ، القاهرة .
٢٤. الطائي ، بثينة حسين علي أوحيد (٢٠٠٦) . تقويم المهارات القيادية في ضوء الرضا الوظيفي لدى أعضاء الهيئات الإدارية والمدربين في أندية المنطقة الشمالية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٢٥. طويل ، علي حسين محمد احمد (٢٠٠٥) . بناء اختبار التفكير الخططي في التث الهجومي وعلاقته بالذكاء للاعبين الدرجة الممتاز بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٢٦. طشوش، سليمان محمد (٢٠٠١) . أساسيات المعاينة الإحصائية، دار الشروق للنشر، عمان.
٢٧. الظاهر ، زكريا محمد، وآخرون (٢٠٠٢) . مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط ١ ، الدار العلمية والدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان .
٢٨. ظاهر ، كاظم بطين (١٩٧٨) . دراسة مقارنة للمسؤولية الاجتماعية بين الشباب المنتمين وغير المنتمين إلى مراكز الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد.
٢٩. عبد الله ، فيصل نواف (١٩٧٨) . بناء مقياس للتكيف الاجتماعي لطلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
٣٠. ألببيدي ، نعم محمود محمد (١٩٩٩) . بناء مقياس للاحتراق النفسي لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة نينوى ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٣١. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨) . مدخل علم النفس الرياضي ، ط ٣ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، القاهرة .
٣٢. عمر ، وآخرون (٢٠٠١) . الإحصاء التعليمي في التربية البدنية والرياضية ، ط ٢ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
٣٣. عودة، احمد سليمان (١٩٩٩) . القياس والتقويم في العملية التدريسية، جامعة اليرموك، عمان.
٣٤. عودة ، احمد سليمان وملكاوي ، فتحي حسين (١٩٩٢) . أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط ١ ، مكتبة الكتاني للتوزيع ، الأردن .
٣٥. عويس ، خير الدين علي احمد (١٩٩٩) . دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
٣٦. عيسوي ، عبد الرحمن محمد (١٩٨٥) . القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة .
٣٧. الغريب، رمزية (١٩٨٥) . التقويم والقياس النفسي والتربوي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

٣٨. غلاب ، محمود عبد الرحيم (٢٠٠٢) . العلاقة بين ضغوط العمل وكل من الرضا الزوجي والقلق والاكتئاب لدى عينة من الأزواج والزوجات ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (١٢) العدد (٣٧) .
٣٩. فرج ، صفوت (١٩٨٠) . القياس النفسي ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة .
٤٠. فرحات، ليلي السيد(٢٠٠١).القياس المعرفي الرياضي، ط١،مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
٤١. كاظم ، علي مهدي (١٩٩٠) . بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الأولى ، جامعة بغداد .
٤٢. الكواز ، عدي غانم محمود (٢٠٠٥) . مقارنة التغيير التنظيمي في ضوء القيم الإدارية في الأندية الرياضية للمنطقة الشمالية في العراق ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٤٣. متولي ، رجوات عبد اللطيف (٢٠٠٥) . الاحتراق النفسي لدى عينة من المحامين وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والمهنية ، أطروحة دكتوراه ، كلية الآداب ، جامعة المنيا .
٤٤. ملحم ، سامي محمد (٢٠١٠) . مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط٦ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
٤٥. مليكه ، لويس كامل (١٩٩٠) . العلاج السلوكي وتعديل السلوك ، دار القلم ، الكويت .
٤٦. المندلوي ، قاسم حسن وآخرون (١٩٩٠) . الأسس التدريجية لفعالية ألعاب القوى ، مطابع التعليم العالي ، بغداد .
٤٧. موسى، عبد الله عبد الحي(١٩٨١).بحوث في علم النفس التربوي،مكتبة الخانجي، القاهرة .
٤٨. النبهان ، موسى (٢٠٠٤) . أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .
٤٩. ألنعمي ، ضرغام جاسم محمد (٢٠٠٥) . بناء مقياس لتقييم عمل الطب الرياضي من وجهة نظر الأطباء المتخصصين ، بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد (١٢) ، العدد (٤٢) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .
٥٠. اليوسفي ، مشيرة عبد الحميد (١٩٩٠) . ضغوط الحياة الموجبة والسلبية وضغوط عمل المعلم كمتبئ للتوافق ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس،المجلد(٣)، العدد (٤) ، كلية التربية ، جامعة المنيا .
- 51 - Ahola, K. & Hakanen, J. (2007) . Job strain, burnout, and depressive symptoms: A prospective study among dentists . Journal of Affective Disorders .
- 52 - Allen, M and Yen, W.M.(1979) . Introduction to measurement theory, Brook/Cole California.
- 53 - Ebel ,Robert L .(1976) . Essentials of Educational Measurement. 2end, ed. New York, Oxford University Press .
- 54 - Ferguson, George (1981) . Statistic analysis in psychology and education, McGraw Hill, New York.
- 55- Gronback, L.J (1960) . Essentials of psychological testing Harper and row, publishers, New York.
- 56 - Hakanen, J., Bakker, B., , Schaufeli, B. (2006) . Burnout and work engagement among teachers . Journal of School Psychology , 43 ,
57. Hamner & A Hitri.(1992) . Plasma beta-endorphin levels in post-traumatic stress disorder: a preliminary report on response to exercise-induced stress, Department of Psychiatry, Medical College of Georgia, Augusta, J Neuropsychiatry Clin Neurosci,
- 58- Langlely, A. (2003) . Burnout – Existential meaning and possibilities of prevention . European psychotherapy, 4 (1) .
- 59 -Maslach, C. & Goldberg, J. (1998) . Prevention of burnout : New perspectives . Applied and Preventive Psychology , 7(1).
- 60- Pines, M. & Keenan, G. (2005) . Stress and burnout: The significant difference. Personality and Individual Differences , 39 .
- 61- Stanly, Hopkins, (1972) . Educational and Psychology: iced Measurement and Educational, Prentice, Hell Fran Seller-New Jerky.

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

بسم الله الرحمن الرحيم

(1) الملحق

جامعة الموصل
كلية التربية الرياضية

يبين استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية أبعاد مقياس الإنهاك النفسي

حضرة الدكتورالمحترم

بعد التحية :

في النية إجراء البحث الموسوم " بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل " .
ويقصد بالإنهاك النفسي : " أنه حالة تصيب الرياضي نتيجة الضغوط والحمل الزائد في التدريب والمباريات وعدم القدرة على التوافق معها ، مما يؤدي لظهور جملة من المظاهر المتعددة ؛ التي تؤثر في نظرة الرياضي لنفسه وللآخرين وأنه حالة شعورية ذات تأثير سلبي في الجانب الانفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة والتي تفوق قدرات الطالب نتيجة لأسباب مهنية وشخصية واجتماعية واقتصادية ترتب عليها خفض مستوى الأداء واللامبالاة وعدم الرضا عن العمل " .

وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية والعلوم الرياضية والقياس والتقويم ، يرجى تفضلكم بقراءة الأبعاد المرفقة طيا والتي تم اختيارها وتحديدها من خلال الإطلاع على أدبيات البحوث والدراسات السابقة والمصادر العلمية وبعض التعريفات المتعددة للإنهاك النفسي وإجراء عملية مسح لها ، فضلاً عن أبداء الرأي حول مدى صلاحيتها وملاءمتها لعنوان البحث .
مع الشكر والتقدير

التوقيع :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الكلية :

التاريخ :

الباحثان

ت	الأبعاد	يصلح	لا يصلح	يصلح بعد التعديل
١.	بعد : الإجهاد الانفعالي			
	استنزاف الوضع النفسي للطلاب وإحساسه بالإرهاق مما يعوقه عن أداء أعماله الرياضية المطلوبة منه بصورة جيدة وهو استجابة للمشقة الانفعالية المزمنة التي تؤدي إلى الإجهاد الانفعالي . البديل المقترح :			
٢.	بعد : الإجهاد البدني			
	حالة تحدث نتيجة الأعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة والملقاة على عاتق الطالب الممارس للأنشطة الرياضية والتي تفوق قدرته ، مما يساهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية ، التي لا يستطيع التكيف معها بطريقة مقبولة مما يؤثر في صحة الطالب سلبيا ويضعف لياقته البدنية وهبوط الأداء الجسمي . البديل المقترح :			
٣.	بعد : نقص المساندة والدعم			
	يحاول الطالب ترك عمله الرياضي والبحث عن عمل آخر أو فعالية أخرى يجد فيها ضغطا أقل ومساندة أكبر وهي وصف لحالة تنتج عن زيادة مطالب العمل وعدم المساندة وعدم القدرة على الوفاء بالمطالب الموكلة للطالب وكذلك انخفاض مستوى العمل الرياضي عن قدرات الطالب وسوء توظيف القدرات ، مما ينجم عنه اضطرابات نفسية . البديل المقترح :			
٤.	بعد : سوء العلاقة بالزملاء			
	تقييم الطالب لنفسه بشكل سلبي في علاقاته بالطلاب والزملاء ويمن يتعامل معهم ، أي الشعور السلبي نحو الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية(الزملاء) والكادر التدريبي وعدم الإحساس بقيمتهم والجمود في العلاقات حيث يفقد دفع التفاعل الإنساني في علاقاته بهم . البديل المقترح :			
٥.	بعد : الضغوط الدراسية وقلة الرضا عن العمل الرياضي			
	عدم التكيف في العمل الرياضي ، أن الطالب يتوهم أن الفعالية التي يزاولها شيء مؤذ مهدد وغير مشبع له ، فيصبح الطالب في الغالب متعبا متبرما من الفعالية ويكون في الغالب تغيير نوعية الفعالية هي مقصده اللاشعوري البديل المقترح :			

ملاحظة : يرجى بيان رأيكم حول :

- مدى صلاحية الأبعاد اعلاه وذلك بوضع علامة (✓) امام كل بعد وتحت البديل الذي تراه مناسباً للبعد (يصلح ، لا يصلح ، يصلح بعد التعديل) ، من خلال حذف او تعديل البعد ، او إضافة البديل المقترح .

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (٢)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

استبيان مفتوح للعينة لغرض الحصول على فقرات المقياس

عزيزي الطالب

تحية طيبة :

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم " بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل " .

ويقوم الباحثان بدراسة للإنهاك النفسي لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية في جامعة الموصل. ومن أجل التعرف من وجهة نظركم على الظواهر السلوكية الدالة على ذلك ، باعتبارك احد طلاب الجامعة . أرجو التفضل بالإجابة على الأسئلة التالية مع التقدير .

١. في تصورك ماذا يعني الإنهاك النفسي ؟

*

٢. ما الذي يجعل الطالب يشعر بالإنهاك النفسي ؟

*

٣. ما أهم الضغوط التي تقع عليك وتؤثر على عملية التدريب واللعب ؟

*

٤. كيف يؤثر عمك الرياضي على علاقتك مع نفسك والآخرين ؟

*

٥. ما هي الظواهر السلوكية الدالة على الإنهاك النفسي التي يجب أن يمارسها الطالب الجامعي الخاصة بالأنشطة الرياضية؟

*

٦. ما هي الظواهر السلوكية الدالة على ضعف الإنهاك النفسي والتي يجب أن يتمتع الطالب الجامعي الممارس للأنشطة الرياضية عن ممارستها؟

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثان

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

أولا : بعد الإجهاد الانفعالي			
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح
١	أصبحت أعاني من مشكلات في أثناء نومي نتيجة ممارسة العمل الرياضي		
٢	أتعرض لضغوط في العمل الرياضي تفوق قدرتي على التحمل .		
٣	اشعر بالتوتر عند اللعب مع الفرق القوية .		
٤	أتردد باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب .		
٥	ينتابني الخجل عندما أخطأ في الملعب .		
٦	نظرات زملائي تفقدني السيطرة على نفسي .		
٧	ارتبك عندما يشاهدني الآخرون .		
٨	لدي قلق مستمر على طول فترة المباراة .		
٩	أحاسب نفسي دائما عندما أخطأ ولا أنسى ذلك لفترة طويلة .		
١٠	لا أستطيع تحمل هفوات الآخرون مهما كانت صغيرة .		

ثانيا : بعد الإجهاد البدني			
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح
١	زادت مشكلاتي البدنية منذ ممارسة العمل الرياضي .		
٢	يضيقني زيادة أعبائي التدريبية.		
٣	يصعب علي توفير وقت كاف لممارسة بعض الأنشطة الرياضية		
٤	أعاني من عدم قدرتي على ممارسة الأنشطة الرياضية .		
٥	لم استطع التمييز بين التعب والإرهاق .		
٦	أندرب لفترات طويلة لأجل الوصول إلى تحقيق أهدافي .		
٧	ينتابني شعور عدم القدرة على التركيز في اللعب .		
٨	استسلم إلى التعب بسرعة .		
٩	يتوقف تفكيري عند حصول التعب .		
١٠	استمر باللعب حتى لو عانيت بالدوار .		

ثالثا : بعد نقص المساندة والدعم			
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح
١	الإدارة غير مقدره لجهدي في الملعب .		
٢	توجد نظرة اجتماعية متدنية لممارسي الرياضة في المجتمع .		
٣	عملي تنقصه فرص الشهرة والتقدم .		
٤	تمنحني الإدارة التقدير الاجتماعي الذي لا استحققه .		
٥	تلمي إدارة المطالب اللازمة للعملية التعليمية والتدريبية .		
٦	توفر لي إدارة مكانا يعيقني من إنجاز عملي .		
٧	تضايقني بعض التدخلات غير الواعية في عملي من الإدارة .		
٨	تتيح لي إدارة الفرص الكافية للتعبير عن آرائي .		
٩	أشعر بتدني الوضع الاجتماعي للرياضي .		

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

رابعاً : بعد سوء العلاقة بالزملاء

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أرضى عن عملي لأنه يقربني من زملائي .			
٢	أشعر بالراحة عندما أتغيب عن التدريب .			
٣	يهمل زملائي الأمور والملاحظات التي أقوم بطرحها .			
٤	يجهدني عمل ساعات إضافية احتياطية في التدريب .			
٥	أجد صعوبة في التعامل مع زملائي .			
٦	أتجاهل زملائي عندما أراهم خارج التدريب.			
٧	زملائي لا يستوعبون بطريقة تساعدني على الإنجاز.			
٨	أعتقد أن لي تأثيراً إيجابياً علي زملائي .			
٩	أجد سهولة في فهم مشاعر زملائي .			
١٠	يتهرب زملائي من مقابليتي .			
١١	يمنحني زملائي ما أستحق من تقدير.			
١٢	دور المدرب لا يفيدني لتحسين علاقتي بزملائي .			

خامساً : بعد الضغوط الدراسية وقلة الرضا عن العمل

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
١	أعاني من ارتفاع ضغط الدم نتيجة ضغوط عملي .			
٢	أتعمد الذهاب للتدريب متأخراً أحياناً.			
٣	لو وجدت مهنة أخرى مناسبة لتركزت التدريب واللعب فوراً.			
٤	مهنتي تحقق لي حياة غير جيدة .			
٥	عملي الرياضي هو العمل الوحيد الذي أتيح لي .			
٦	يضايقني البقاء في الملعب حتى ولو لم يكن عندي تدريب.			
٧	واجباتي الدراسية تعيق من استمرارتي في الأنشطة الرياضية			
٨	أغيب عن المحاضرات لانشغالي باللعب .			
٩	لا يمكنني التوفيق بين الدراسة وممارسة المهنة .			

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (٣)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس الإنهاك النفسي

حضرة الدكتور المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحثان إجراء البحث الموسوم " بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل " .

ويقصد بالإنهاك النفسي : "أنه حالة تصيب الرياضي نتيجة الضغوط والحمل الزائد في التدريب والمباريات وعدم القدرة على التوافق معها ، مما يؤدي لظهور جملة من المظاهر المتعددة ؛ التي تؤثر في نظرة الرياضي لنفسه وللاخرين" .

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في بناء المقاييس وفي مجال العلوم التربوية والنفسية والعلوم الرياضية ومجال القياس والتقويم ، فقد تم اختياركم كأحد الخبراء للحكم على مدى صلاحية الفقرات المرفقة طياً والتي تم الحصول عليها من خلال توجيه استبيان مفتوح لعينة عشوائية مختارة من مجتمع البحث ، فضلاً عن الاطلاع على المصادر العلمية والأطر النظرية والدراسات والمقاييس السابقة الخاصة بالموضوع قيد البحث ، راجين تفضلكم بقراءة الاستبيان والإجابة على ما يأتي :

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أرضى عن عملي لأنه يقربني من زملائي .					
٢	أصبحت أعاني من مشكلات في أثناء نمومي نتيجة ممارسة العمل الرياضي					
٣	زادت مشكلاتي البدنية منذ ممارسة العمل الرياضي .					
٤	الإدارة غير مقدره لجهدني في الملعب .					
٥	أعاني من ارتفاع ضغط الدم نتيجة ضغوط عملي .					
٦	أشعر بالراحة عندما أتغيب عن التدريب .					
٧	أعرض لضغوط في العمل الرياضي تفوق قدرتي على التحمل.					
٨	يضايقتني زيادة أعبائي التدريبية.					
٩	توجد نظرة اجتماعية متدنية لممارسي الرياضة في المجتمع.					
١٠	أتعمد الذهاب للتدريب متأخراً أحياناً.					
١١	يهمل زملائي الأمور والملاحظات التي أقوم بطرحها .					
١٢	اشعر بالتوتر عند اللعب مع الفرق القوية .					
١٣	يصعب علي توفير وقت كاف لممارسة بعض الأنشطة الرياضية.					
١٤	عملي تنقصه فرص الشهرة والتقدم .					
١٥	لو وجدت مهنة أخرى مناسبة لتركيت التدريب واللعب فوراً.					
١٦	يجهدني عمل ساعات إضافية احتياطية في التدريب .					
١٧	أتردد باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب .					
١٨	أعاني من عدم قدرتي على ممارسة الأنشطة الرياضية .					
١٩	تمنحني الإدارة التقدير الاجتماعي الذي لا استحققه .					
٢٠	مهنتي تحقق لي حياة غير جيدة .					
٢١	أجد صعوبة في التعامل مع زملائي .					
٢٢	ينتابني الخجل عندما أخطأ في الملعب .					
٢٣	لم استطع التمييز بين التعب والإرهاق .					
٢٤	تلبي إدارة المطالب اللازمة للعملية التعليمية والتدريبية .					
٢٥	عملي الرياضي هو العمل الوحيد الذي أتيح لي .					
٢٦	أتجاهل زملائي عندما أراهم خارج التدريب.					
٢٧	نظرات زملائي تفقدني السيطرة على نفسي .					
٢٨	أندرب لفترات طويلة لأجل الوصول إلى تحقيق أهدافي .					

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

٢٩	توفر لي إلادارة مكانا يعيقني من إنجاز عملي .
٣٠	يضايقني البقاء في الملعب حتى ولو لم يكن عندي تدريب.
٣١	زملائي لا يستوعبون بطريقة تساعدني على الإنجاز.
٣٢	ارتبك عندما يشاهدني الآخريين .
٣٣	ينتابني شعور عدم القدرة على التركيز في اللعب .
٣٤	تضايقني بعض التدخلات غير الواعية في عملي من إلادارة .
٣٥	واجباتي الدراسية تعيق من استمراري في الأنشطة الرياضية
٣٦	أعتقد أن لي تأثيرا إيجابيا علي زملائي .
٣٧	لدي قلق مستمر على طول فترة المباراة .
٣٨	استسلم إلى التعب بسرعة .
٣٩	تتيح لي إلادارة الفرص الكافية للتعبير عن آرائي .
٤٠	أغيب عن المحاضرات لانشغالي باللعب .
٤١	أجد سهولة في فهم مشاعر زملائي .
٤٢	أحاسب نفسي دائما عندما أخطأ ولا أنسى ذلك لفترة طويلة .
٤٣	يتوقف تفكيري عند حصول التعب .
٤٤	أشعر بتدني الوضع الاجتماعي للرياضي .
٤٥	لا يمكنني التوفيق بين الدراسة وممارسة الموهبة .
٤٦	يتهرب زملائي من مقابلتي .
٤٧	لا أستطيع تحمل هفوات الآخريين مهما كانت صغيرة .
٤٨	يمنحني زملائي ما أستحق من تقدير.
٤٩	استمر باللعب حتى لو عانيت بالدوار .
٥٠	دور المدرب لا يفيدني لتحسين علاقتي بزملائي .

- وضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً للفقرة (تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) .
- مدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت لأجله .
- مدى صلاحية بدائل الإجابة لفقرات المقياس ، على وفق (٥) بدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ، وتعطى لها الأوزان (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) على التوالي للفقرات السلبية وبالعكس للفقرات الايجابية .

وإذا لم تحصل الموافقة فما هو السلم البديل برأيكم ؟

لا تصلح

تصلح

شاكريين تعاونكم العلمي المبارك

التوقيع:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة والكلية :

التاريخ :

الباحثان

بناء مقياس الإندهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (٤)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

يبين المقياس بصورته الأولية

عزيزي الطالب

تحية طيبة:

نرجو تفضلك بالإجابة على فقرات المقياس وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً، بكل دقة وأمانة خدمة للبحث العلمي، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسه .

شاكرين تعاونكم معنا

المرحلة الدراسية :

الكلية والقسم :

النشاط الممارس :

العمر :

التاريخ :

الباحثان

بسم الله الرحمن الرحيم

الملحق (٥)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

يبين المقياس بصورته النهائية

عزيزي الطالب

تحية طيبة :

نرجو تفضلك بالإجابة على فقرات المقياس وذلك بوضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً ، بكل دقة وأمانه ، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسه .

شاكرين تعاونكم معنا

المرحلة الدراسية :

الكلية والقسم :

النشاط الممارس :

العمر :

التاريخ :

الباحثان

بناء مقياس الإندهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١	أرضى عن عملي لأنه يقربني من زملائي .					
٢	أصبحت أعاني من مشكلات في أثناء نومي نتيجة ممارسة العمل الرياضي					
٣	زادت مشكلاتي البدنية منذ ممارسة العمل الرياضي .					
٤	الإدارة غير مقدرة لجهدي في الملعب .					
٥	أعاني من ارتفاع ضغط الدم نتيجة ضغوط عملي .					
٦	أشعر بالراحة عندما أتغيب عن التدريب .					
٧	أعرض لضغوط في العمل الرياضي تفوق قدرتي على التحمل.					
٨	يضايقتني زيادة أعبائي التدريبية.					
٩	توجد نظرة اجتماعية متدنية لممارسي الرياضة في المجتمع.					
١٠	أتعمد الذهاب للتدريب متأخراً أحياناً.					
١١	يهمل زملائي الأمور والملاحظات التي أقوم بطرحها .					
١٢	أشعر بالتوتر عند اللعب مع الفرق القوية .					
١٣	يصعب علي توفير وقت كاف لممارسة بعض الأنشطة الرياضية.					
١٤	عملي تنقصه فرص الشهرة والتقدم .					
١٥	لو وجدت مهنة أخرى مناسبة لتركت التدريب واللعب فوراً.					
١٦	يجهدني عمل ساعات إضافية احتياطية في التدريب .					
١٧	أتردد باتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب .					
١٨	أعاني من عدم قدرتي على ممارسة الأنشطة الرياضية .					
١٩	تمنحني الإدارة التقدير الاجتماعي الذي لا استحقه .					
٢٠	مهنتي تحقق لي حياة غير جيدة .					
٢١	أجد صعوبة في التعامل مع زملائي .					
٢٢	ينتابني الخجل عندما أخطأ في الملعب .					
٢٣	لم استطع التمييز بين التعب والإرهاق .					
٢٤	تلبني إدارة المطالب اللازمة للعملية التعليمية والتدريبية .					
٢٥	عملي الرياضي هو العمل الوحيد الذي أتيح لي .					

بناء مقياس الإنهاك النفسي لممارسي الأنشطة الرياضية لطلاب.....

					أتجاهل زملائي عندما أراهم خارج التدريب .	٢٦
					نظرات زملائي تفقدني السيطرة على نفسي .	٢٧
					أدرب لفترات طويلة لأجل الوصول إلى تحقيق أهدافي .	٢٨
					توفر لي إلادارة مكانا يعيقني من إنجاز عملي .	٢٩
					يضايقني البقاء في الملعب حتى ولو لم يكن عندي تدريب .	٣٠
					زملائي لا يستوعبون بطريقة تساعدني على الإنجاز .	٣١
					ارتبك عندما يشاهدني الآخريين .	٣٢
					ينتابني شعور عدم القدرة على التركيز في اللعب .	٣٣
					تضايقني بعض التدخلات غير الواعية في عملي من إلادارة .	٣٤
					واجباتي الدراسية تعيق من استمراري في الأنشطة الرياضية	٣٥
					أعتقد أن لي تأثيرا إيجابيا علي زملائي .	٣٦
					لدي قلق مستمر على طول فترة المباراة .	٣٧
					استسلم إلى التعب بسرعة .	٣٨
					تتيح لي إلادارة الفرص الكافية للتعبير عن آرائي .	٣٩
					أغيب عن المحاضرات لانشغالي باللعب .	٤٠
					أجد سهولة في فهم مشاعر زملائي .	٤١
					أحاسب نفسي دائما عندما أخطأ ولا أنسى ذلك لفترة طويلة .	٤٢
					يتوقف تفكيري عند حصول التعب .	٤٣
					أشعر بتدني الوضع الاجتماعي للرياضي .	٤٤
					لا يمكنني التوفيق بين الدراسة وممارسة الموهبة .	٤٥
					يتهرب زملائي من مقابلتي .	٤٦
					لا أستطيع تحمل هفوات الآخريين مهما كانت صغيرة .	٤٧
					يمنحني زملائي ما أستحق من تقدير .	٤٨
					استمر باللعب حتى لو عانيت بالدوار .	٤٩
					دور المدرب لا يفيدني لتحسين علاقتي بزملائي .	٥٠