



بناء مقياس الانهك النفسي لناشئ السباحة بالمرحلة السنية من ١٣-١٥ سنة بمحافظة دمياط

أ.د/محمد منير عبد الرازق

أستاذ بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/عمرو فؤاد عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

حسام السيد العربي شمسو

الباحث بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

مستخلص البحث

يهدف البحث الي بناء مقياس الانهك النفسي لناشئ السباحة بمحافظة دمياط، واستخدام المنهج الوصفي وذلك بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث. تم اختيار عينة البحث من ناشئ السباحة بمحافظة دمياط في المرحلة السنية من ١٣-١٥ سنة، واشتملت عينة البحث علي عدد (٣٠٠) ناشئ سباحة منهم (٢٠٠) سباح، (١٠٠) سباحة مقيدين بمنطقة دمياط للسباحة وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية. تم بناء مقياس الانهك النفسي (قيد البحث) وتم التطبيق خلال الفترة من ١٠/٢/٢٠٢٣ الي ١٣/٢/٢٠٢٣. وكانت اهم نتائج التوصل الي الصورة النهائية لمقياس الانهك النفسي لناشئ السباحة بالمرحلة السنية من ١٣-١٥ سنة. ويتكون من ٨ محاور (الانهك العقلي- الانهك الانفعالي- الانهك البدني - الانهك الجماعي - نقص المساندة والدعم - نقص الشعور بالإنجاز الشخصي - الضغوط الدراسية - الانهك المادي). واشتمل المقياس في صورته النهائية علي عدد (٤٢) عبارة تقيس الانهك النفسي لناشئ السباحة بالمرحلة السنية من ١٣ الي ١٥ سنة.

الكلمات المفتاحية: الانهك النفسي ، ناشئ السباحة



Constructing A Measure Of Psychological Exhaustion For Junior Swimming In The Dental Stage From 13-15 Years Old In Damietta Governorate.

Prof. Dr. / Mohamed Mounir Abd El Razek

Professor, Department of Sports Psychology - Faculty of Physical Education, Damietta University

Asst. Prof. Dr. / Amr Fouad Abdel Hamid

Assistant Professor, Department of Sports Psychology - Faculty of Physical Education, Damietta University

Hossam Alsayed Alarabi Shams

Researcher, Department of Sports Psychology - Faculty of Physical Education, Damietta University

Abstract

The research aims to build a measure of psychological exhaustion for swimming juniors in Damietta Governorate, and to use the descriptive approach, using the survey method for its suitability to the nature of the research. The research sample was selected from young swimming pools in Damietta Governorate in the age group of 13-15 years. The psychological exhaustion scale (under research) was built and applied during the period from 2/10/2023 to 2/13/2023. The most important results were to reach the final picture of the psychological exhaustion scale for junior swimming in the age group from 13-15 years. It consists of 8 axes (mental exhaustion - emotional exhaustion - physical exhaustion - collective exhaustion - lack of support and support - lack of a sense of personal achievement - study pressures - material exhaustion). In its final form, the scale included (42) phrases that measure the psychological exhaustion of young swimmers in the age group from 13 to 15 years.

Key Words: Psychological Exhaustion , Junior Swimming



بناء مقياس الاتهاك النفسي لناشئ السباحة بالمرحلة السنية من ١٣-١٥ سنة بمحافظة دمياط

أ.د/محمد منير عبد الرازق

أستاذ بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

أ.م.د/عمرو فؤاد عبد الحميد

أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

حسام السيد العربي شمسو

الباحث بقسم علم النفس الرياضي - كلية التربية الرياضية جامعة دمياط

١/١ مقدمة البحث

جاء القرن الواحد والعشرون محملاً بالكوارث 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 العلماء عصر القلق، والضغط النفسي، مما القى بأعباء وضغوط أكبر على كاهل الفرد إذ بات عليه التعامل مع هذه الضغوط الواقعة على الفرد إلا أن الاستجابات تجاهها قد تختلف من فرد لآخر، وقد تظهر الفروق الفردية في إدراك الضغوط الواقعة على الفرد والتعامل معها.

يشير عمرو فؤاد (٢٠١٦م) أن علم النفس الرياضي يعد من العلوم المهمة لعملية التدريب والمنافسات الرياضية؛ حيث يهتم ببحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي في مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشكلاته التطبيقية. (٧: ١٠)

كما يذكر محمد علاوى (٢٠١٢م) أن الجانب النفسي ركيزة مهمة للتقدم في مختلف الأنشطة الرياضية، لذا يتطلب أى نشاط رياضي ضرورة تحلى اللاعب الرياضي ببعض السمات النفسية المحددة لطبيعة النشاط الممارس، حتى يستطيع التحكم في سلوكه وإخضاعه لسيطرته ويظهر ذلك بوضوح في تصرفاته في مختلف المواقف التي تواجهه أثناء ممارسة النشاط، والذي ينعكس بدوره في تصرفاته العامة لمواقف الحياة المختلفة. (٨ : ١٢)



ويذكر أحمد فوزى (٢٠٠٦م)، أن المدرب الرياضي الذي يواجه مشكلة انخفاض مستوى فريقه أثناء المباريات الرسمية بالرغم من ارتفاع مستواهم أثناء التدريب والمنافسات الودية، يهمله أيضا أن يعرف أسباب هذا الانخفاض لإزالته، وأسباب هذا الارتفاع لتدعيمه وتوفيره أثناء المسابقات الرسمية، فذلك علم النفس الرياضي لا يهتم فقط بدراسة طبيعة السلوك الرياضي، ولكنه يهتم أيضا بدراسة الأسباب التي تكمن وراء هذا السلوك حتى يمكن تفسيره والتنبؤ به والتحكم فيه، وبهذا يمكن تطويره وإيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله. (٢: ٨٣)

ويشير محمد علاوى (٢٠٠٩م)، أن الجانب النفسى والعقلى يعد أحد المدخلات الأساسية فى مثلث التدريب الرياضى وإعداد اللاعبين للبطولات الأولمبية والدولية والعالمية، حيث أثبتت نتائج العديد من الدراسات والبحوث التكامل الواضح بين الجانب الثلاثة (العقلى - البدنى - المهارى)، والتي تؤكد على أن المستويات العليا يلزم إعدادها عقليا لتحقيق الأهداف والإنجازات المرجوة من واقع ما تمثله من أهمية بالغة فى المنافسات الرياضية. (٩: ١٣)

ويؤكد ذلك محمد علاوى (٢٠١٢م)، انطلاقا من التكامل بين النظرية والتطبيق فى تحقيق أقصى أداء رياضى ممكن، فإن التدريب العقلى يشغل موقع متميز ومدخل تطبيقى لعلم النفس الرياضى والممارسة البدنية، وذلك بما يسهم به فى توفير العديد من الأساليب والوسائل لتعديل سلوك الرياضى والتحكم فى أفكاره وانفعالاته قبل وأثناء وعقب الأداء الرياضى. (٨: ٢٧١)

والرياضيون وبصفة خاصة أصحاب مستوى الأداء العالى الذين يتعرضون للعديد من الضغوط، ليس فقط فى مجال التدريب، ولكن أيضا فى المحيط النفسى والاجتماعى والتعليمى والمهنى، مما يؤدي إلى تغير البروفيل النفسى والفسىولوجى لهؤلاء الرياضيين، وعلى ذلك تقع على عاتق المدرب أو مخطط الأحمال التدريبية مسئولية تحديد أفضل الأوقات التدريبية لتنفيذ برنامج أحمال التدريب العالية كما أن اللعب فى الوسط المائى وسيلة محببة من أجل التنمية الحركية، لذا على كل إنسان أن يمتلك القدرة على السباحة وتعلم مهاراتها فى سن مبكرة (٥: ١٥-١٦)

ويستخلص الباحث أن الدور الذى تلعبه أجهزه الناشئ الفسيولوجية فى تحديد قدرته على مواجهة متطلبات الجهد المبذول، فكلما ارتفعت كفاءة أجهزة الجسم الفسيولوجية عن مستوى الحمل او الجهد المبذول كلما تحسنت حالة الناشئ الفسيولوجية فى مواجهة التعب والإنهاك



النفسى، فى مقابل ذلك كلما انخفضت كفاءة الأجهزة الوظيفية على الإستيفاء بمتطلبات بذل الجهد كلما حدث التعب والانهاك النفسى.

لذلك فانه يمكن بناء مقياس لقياس الانهاك النفسى لناشئى السباحة بمحافظة دمياط، كونه من المقاييس المهمة والضرورية ومن احد الوسائل المستخدمة فى قياس وتقويم مستوى هذه الدرجة فى مجال العمل الرياضى.

٢/١ مشكلة البحث:

يعد الانهاك النفسى مشكلة خطيرة قد يمتد نتيجتها الى اغلب سلوكيات الفرد، ولها مجموعة من النتائج السلبية التى قد تصيب الفرد مما يترتب عليها قلة الحماسة والتحفيز لدى السباحين الناشئين وتغيير الاهداف لديهم.

كما تذكر نادىة الشرنوبى (٢٠٠١)، ان الانهاك النفسى يعد اضطرابا استجابيا للضغوط التى يتعرض لها الفرد، مما يجعله يشعر بالسلبية فى حياته (٢٧٢:١١)

كما يذكر خضر مخيمر (٢٠٠٢) ان الانهاك النفسى يؤثر على الروح المعنوية للفرد فيجعلها منخفضة، بل يساعد فى ظهور بعض الاضطرابات البدنية وقد يمتد اثره للمنزل فيكون سلبا فى الازمات والصراعات الاسرية فى الاسرة. (٢٥٠:٣)

يشير عصام حلمي (٢٠٠٠) ان تخطيط برنامج التدريب السنوي تطلعا للمستقبل، بينما تعتبر خطة التدريب هى الطريق الذى نسلكه كي نحقق ما نصبو اليه من اهداف تربوية ورقمية الى جانب تقدير بعض الصعوبات التى قد تعترض سبيلنا، ويعتبر التخطيط بعيد المدى صمام امن لتحقيق الهدف المرجو منه، لذا يجب ان يتاسس التخطيط الجيد لبرنامج التدريب السنوي على حقائق ومفاهيم علمية متقدمة وان يتسم ايضا بالمرونة فى التطبيق.

(٥١-٦)

ويرى الباحث أن مشكلة الدراسة الحالية تظهر من أخطاء التدريب الشائعة، وذلك من خلال اعتقاد بعض المدربين بأهمية الوصول بالناشئ إلى حالة الإرهاق أو الاستنزاف فى كل وحدة من وحدات التدريب بهدف الارتقاء بكفاءة الناشئ الرياضى ، ولكن الخطأ فى ذلك يتأسس على تراكم مواد التعب الناتجة عن تكرار تنفيذ وحدات التدريب عالية الشدة، وزيادة استنزاف مخزون الطاقة؛ مما يؤدي فى النهاية إلى فشل عملية التكيف خلال الدورة الدموية



التدريبية المستخدمة، وإلى انخفاض كفاءة الناشئ مع توفير فرصة دخول الناشئ الرياضي إلى حالة التدريب الزائد مصحوبا بتوليد العديد من الاصابات الرياضية والإحساس بالانهك النفسي للناشئين.

مما يستوجب بناء مقياس لانهك النفسي لقياس مدي وجود تلك الحالة لدي الناشئين في السباحة.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى :

١. بناء مقياس الانهك النفسي لناشئ السباحة بمحافظة دمياط،
٢. التعرف على الفروق في الانهك النفسي لدى السباحين الناشئين (الذكور والإناث) بمحافظة دمياط.

فروض البحث :

١. المقياس المقترح يقيس الانهك النفسي لناشئ السباحة بمحافظة دمياط،
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الانهك النفسي لدى السباحين الناشئين (الذكور والإناث) بمحافظة دمياط

٦/١ مصطلحات البحث:

١/٦/١ الانهك النفسي

يعرفه زكى محمود (٢٠٠٨م)، انه حالة تصيب الرياضي نتيجة الضغوط والحمل الزائد في التدريب وعدم القدرة علي التوافق معها، مما يؤدي لظهور جملة من المظاهر المتعددة، التي تؤثر في نظرة الرياضي لنفسه وللآخرين وانه حالة شعورية ذات تاثير سلبي في الجانب الانفعالي والذهني والبدني كرد فعل للضغوط الزائدة والتي تفوق قدرات الناشئ نتيجة لاسباب مهنية وشخصية واجتماعية واقتصادية يترتب عليها خفض مستوى الاداء واللامبالاة وعدم الرضا عن العمل. (٤: ٢٣)



الدراسات السابقة :

الدراسات العربية :

دراسة ابراهيم السمدوني و فهد الربيعه (٢٠٠٧) "الانهك النفسي لدي عينة من العاملين في مجال الخدمات الانسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات" تستهدف الدراسة الحالية دراسة الانهك النفسي لدي العاملين في مجال الخدمات الانسانية (التدريس والتدريب والطب ومهنة الاخصائي النفسي وايضا العمل الاداري) في ضوء بعض المتغيرات المهنية والديموغرافية (طبيعة المهنة والجنس والعمر والحالة الاجتماعية وعدد سنوات الخبرة). وقد طبق الباحثان مقياس (ماس لاش) للانهك النفسي بعد ان قاما بتعريبه واعاده ليناسب البيئة السعودية علي عينة قوامها (٣٢٩) فردا من العاملين والعاملات بتلك المهن وقد اعدا صورتين للمقياس احدهما للمعلم والاخري لباقي العاملين بالمهن الاخري وتوصلت الدراسة بان درجة الشعور بالانهك النفسي لدي العاملين باختلاف سنوات الخبرة ، وقد كانت فئة المعلمين والاطباء والخدمة النفسية من ذوي خبرة (٥-٩) سنوات سنوات اكثر شعورا بالانهك النفسي بمقارنتهم بالفئات الاخري (١-٥).

ب - الدراسات الأجنبية :

قام هيوجين (٢٠٠٤) *hu-jen* بدراسة استهدفت معرفة العلاقة بين النوع والانهك النفسي، لدي عينة مكونة من (١٠٣٤) طالبا من كليات مهنية تقع في اماكن في تايوان ، منهم (٥٢٥) طالبا و (٥٠٩) طالبة ،ومن ادواتها مقياس ماسلاش وتوصلت الدراسة الي ان الطالبات يعانين درجة اعلي في الانهك النفسي من الطلاب الذكور. (١٢)

- اجراءات البحث:

-منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته لطبيعة البحث.

-مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث علي ناشئين رياضة السباحة بمحافظة دمياط من ١٣-١٥ اسنة والذي بلغ عددهم (٧٢٠) ناشئ من الجنسين.

- عينة البحث:

اشتملت عينة البحث علي عدد (٣٢٥) ناشئ من جميع الاندية بمحافظة دمياط، حيث اشتملت عينة البحث الاساسية (٣٠٠) ناشئ مقسمين (١٨٨) ذكور و(١١٢) من الاناث فضلا عن (٢٥) ناشئ كعينة استطلاعية ومن خارج العينة الاساسية.

خطوات بناء مقياس الانهاك النفسي لناشئ السباحة:

- المقياس في صورته الأولية:

بعد الاطلاع على المقاييس السابقة في مجال الانهاك النفسي (٥)، ومن خلال المسح الشامل لبعض تلك الدراسات، وجد أن جميع تلك المقاييس والدراسات كانت لغير الرياضيين، ولم تراعى تلك المقاييس الطبيعة الخاصة لناشئ السباحة، وكذلك لتكوين أداة تساعد في تقييم الانهاك النفسي لناشئ السباحة، وتم تحديد المحاور الأساسية للمقياس من خلال المسح الشامل للمقاييس والدراسات السابق ذكرها، كما تم صياغة عبارات لكل محور، وروعي في إعدادها "خلو العبارات من الأخطاء اللغوية، دقة العبارات في التعبير عن المحور الذي تدل عليه".

وبعد عرض تلك المحاور، والعبارات مرفق (١) على مجموعة من الخبراء المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي مرفق (٢)، وذلك لتحديد مدى صلاحيتها من عدمه، وإمكانية حذف أو تعديل أو إضافة محاور أخرى جدول رقم (١). وكذلك مدى مناسبة العبارات لتلك المحاور، واقتراح ما يضاف إليها أو يحذف منها والتأكد من أنها تنتمي للمحور التابعة له، وأسفر ذلك عن إجراء تعديلات لبعض العبارات جدول رقم (٢)، وبذلك أصبح المقياس في صورته الثانية بعد العرض علي الخبراء يحتوي علي (٨) محاور، (٥١) عبارة تمثل محاور المقياس مرفق (٣).

وقد ارتضى الباحث موافقة الخبراء بنسبة (٨٠%) وذلك لقبول المحور، وقد أسفر ذلك عن تعديل بعض المحاور المقترحة، وتم التوصل لتحديد (٨) محاور جدول (٢) تمثل المحاور المقترحة لمقياس الانهاك النفسي لناشئ السباحة.



جدول (١) آراء السادة الخبراء في محاور الصورة الأولية لمقياس الانهك النفسي
(ن=١١ خبير)

م	الأبعاد و عبارات المقياس في صورتها الأولية	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	ملاحظات
١- الانهك العقلي:					
١	أخذ القرار المناسب قبل بدء السباق.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٢	إلتزامى فى التدريبات يزيد من قدرتى على التركيز.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
٣	يساعدنى تدريب السباحة على اتخاذ القرارات المناسبة فى حياتى.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٤	اللتزامى فى التدريبات يساعدى على تحمل الابعاء التدريبية.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
٥	ممارستى للسباحة تساعدى على الارتقاء بتفكيرى.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٦	أتعلم من أخطائى أثناء المنافسات.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
٧	أفتقد إلى التفكير السليم أثناء التدريبات.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
٨	تتشنت قدرتى على التركيز أثناء التدريبات.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٩	أشعر بالتوتر بسبب زيادة الابعاء التدريبية.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
١٠	أعرض لضغوط أثناء التدريبات تفوق قدرتى على التحمل.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
١١	أفقد تركيزى نتيجة طول الفترة الزمنية للتدريب.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
١٢	أشعر بالارهاق الذهنى نتيجة كثرة التدريبات.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٢- الانهك الانفعالى:					
١	أحتفظ بهدونى عند غضب مدربى منى.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٢	ممارستى للسباحة تجعل نومى منتظم.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
٣	تعرضى لضغوط التدريبات تجعلنى قادراً على التحمل.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٤	مشاركتى فى المنافسات القوية تزيد من تقتى بنفسى.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٥	الذهاب يومياً إلى التدريب بأدوات السباحة يشعرنى بالفخر.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
٦	أتعلم من أخطائى أثناء المنافسات.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٧	يسهل استئارتى عند هزيمتى فى المنافسة.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
٨	أنفعل عندما يخالف المنافسون قوانين اللعبة.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٩	أعانى من اضطرابات فى النوم نتيجة ممارستى للرياضة.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
١٠	أشعر بالتوتر أثناء المنافسات القوية.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
١١	أتردد باتخاذ القرار المناسب قبل بدء البطولة.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
١٢	أشعر بالخجل عندما يرانى الآخريين ذاهباً للتمرين بأدوات السباحة.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
١٣	أجلد ذاتى عندما أخفق فى المنافسات.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٣- الانهك البدنى:					
١	أشعر بالنشاط والحيوية أثناء مشاركتى فى التدريبات.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٢	أشعر بالقوة مع زيادة أعبائى التدريبية.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
٣	امتلك الرغبة للمشاركة فى المنافسات.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٤	أشعر بتحسنى قدراتى البدنية مع انتظامى فى التدريبات.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
٥	أمارس الأنشطة الرياضية الأخرى مع أصدقائى.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف



م	الأبعاد و عبارات المقياس في صورتها الأولية	عدد الخبراء الموافقون	النسبة	معامل لوش لصدق المحتوى	ملاحظات
٦	ألتزم بفترات التدريب التي يحددها المدرب.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
٧	استمر بالتدريب حتى لو شعرت بالإجهاد.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٨	أحرص على الذهاب لنادى صحتي لتحسين لياقتي البدنية.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٩	أشعر بتعرضي لمشكلات بدنية منذ ممارستي للسباحة.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
١٠	أشعر بالخمول بمجرد رؤية حمام السباحة.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
١١	أشعر بتعب في جسمي عند استيقاظي من النوم صباحاً.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
١٢	أشعر بضعف قدراتي البدنية عقب إخفاقي في المنافسات.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
١٣	تقل قدرتي على الأداء بمجرد شعوري بالإجهاد أثناء التدريب.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٤- الإنهاك الاجتماعي:					
١	أشعر بدفع العلاقة مع زملائي في التدريب.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٢	أحرص على تبادل الزيارة مع أصدقائي.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
٣	تحفزني أسرتي على النجاح في السباحة.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٤	أشعر بالحماس عند حضور أسرتي للتدريبات.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٥	ينصت لي زملائي عندما أبدأ رأيي في الأمور الخاصة بالتدريبات.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
٦	التزامي في النواحي التدريبية يحفز زملائي في الفريق.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٧	يربطني بمدرسيني علاقات اجتماعية جيدة.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٨	يصعب على إقامة علاقات اجتماعية طيبة مع زملائي.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
٩	أشعر أن نظرة المجتمع متدنية للسباحين.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
١٠	أشعر بالضيق لنداء أسرتي لي بعد إنتهاء التدريبات.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
١١	أشعر بإهمال زملائي في تشجيعي أثناء السباقات.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
١٢	أشعر بإحباط أسرتي المستمر لي تجاه ممارسة السباحة.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٥- نقص المساندة والدعم:					
١	أشعر بدعم زملائي لي قبل المنافسات.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
٢	تمنحني الإدارة التقدير الذي أستحقه.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٣	يوفر لي المدرب المناخ المناسب لتحقيق أهدافي التدريبية.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٤	أشعر بتقدير المدرب لي.	١١	١٠٠.٠٠	١.٠٠٠	مقبول
٥	تشجيع زملائي في الفريق يساعدني على إنجاز الأهداف التدريبية.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
٦	أشعر بدعم المحيطين لي لتحقيق الانجازات.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٧	أشعر بنقص تقدير الإدارة لجهدي في المنافسات.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
٨	الإدارة لا تمنحني التقدير الاجتماعي الذي أستحقه.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٩	أشعر بنقص في الدعم من مدربي.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
١٠	أهدافي ينقصها الدعم الإداري لمطالبتي التعليمية والتدريبية.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
١١	المدرب لا يوفر لي مناخ مناسب لتحقيق أهدافي.	١٠	٩٠.٩١	٠.٨١٨	مقبول
١٢	أشعر بعدم تقدير المحيطين لي عقب تحقيق الانجازات.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف
٦- الضغوط الدراسية:					
١	أشعر بالنشاط عقب إنتهاء التدريب الصباحي أثناء ذهابي للدراسة.	٨	٧٢.٧٣	٠.٤٥٥	حذف
٢	أقوم بتنظيم يومي ما بين الدراسة والتدريب.	٧	٦٣.٦٤	٠.٢٧٣	حذف



ملاحظات	معامل لوش لصدق المحتوى	النسبة	عدد الخبراء الموافقون	الأبعاد و عبارات المقياس في صورتها الأولية	م
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	أشعر بالتحدي عندما أقوم بإنجاز مهامى التدريبية والدراسية.	٣
حذف	٠.٢٧٣	٦٣.٦٤	٧	أتحمس إلى التدريب عقب الإنتهاء من المهام الدراسية.	٤
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	أشعر بالنشاط عندما أستيقظ مبكراً للذهاب إلى التدريب استعداداً للدراسة.	٥
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	أستطيع التوفيق بين الدراسة والتدريب.	٦
حذف	٠.٢٧٣	٦٣.٦٤	٧	أتغيب عن المدرسة لإنشغالى بالتدريبات.	٧
حذف	٠.٢٧٣	٦٣.٦٤	٧	يصعب علي التوفيق بين الدراسة وممارسة السباحة.	٨
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	واجباتى الدراسية تعيق انتظامى فى التدريبات.	٩
حذف	٠.٢٧٣	٦٣.٦٤	٧	يصعب على تنظيم وقتى بين الدراسة وممارسة السباحة.	١٠
حذف	٠.٤٥٥	٧٢.٧٣	٨	أشعر بالسعادة عقب الانتهاء من ضغوط التدريب اليومى لاستئناف دراستى.	١١
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	أذهب للتدريب متأخراً نتيجة يومى الدراسى.	١٢
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	أشعر أن ممارسة السباحة سوف تضر بمستقبلى الدراسى.	١٣
				٧- نقص الشعور بالإنجاز الشخصى:	
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	أتحمل ضغوط التدريب من أجل تحقيق أهدافى.	١
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	تحطيم أرقامى الشخصية تجعلنى أشعر بالفخر.	٢
حذف	٠.٢٧٣	٦٣.٦٤	٧	أشعر بالمتعة فى التنافس مع زملائى فى الفريق.	٣
حذف	٠.٢٧٣	٦٣.٦٤	٧	أكون فخوراً بنفسى كونى أمارس السباحة.	٤
حذف	٠.٤٥٥	٧٢.٧٣	٨	اللتزامى بمواعيد التدريب يومياً يساعدى على تحقيق أهدافى الشخصية.	٥
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	أتضايق لصعوبة تحطيم أرقامى أثناء التدريبات.	٦
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	أشعر بالفخر عند مكافأة الإدارة لى عقب تحقيق الانجازات.	٧
حذف	٠.٢٧٣	٦٣.٦٤	٧	السباحة تحقق لى حياة غير جيدة.	٨
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	لو وجدت رياضة أخرى مناسبة لترك السباحة.	٩
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	أشعر بضعف قدراتى على انجاز المهام التدريبية.	١٠
حذف	٠.٢٧٣	٦٣.٦٤	٧	أجد صعوبة فى تحقيق أهدافى أثناء المنافسات.	١١
حذف	٠.٤٥٥	٧٢.٧٣	٨	أشعر بالملل للتدريب لفترات طويلة وعدم تحقيق أهدافى من التدريب.	١٢
				٨- الانهك المادى (الاقتصادى):	
حذف	٠.٢٧٣	٦٣.٦٤	٧	أشعر بالحماس عندما تكافئنى أسرتى بمكافأة عقب تحقيقى إنجاز شخصى.	١
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	أسرتى تتحمل كافة أعبانى المادية للتدريب.	٢
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	أستطيع شراء جميع أدوات التدريب التى يحتاجها المدرب.	٣
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	أشعر بالضيق عند منعى من التدريب لتأخر سداد الاشتراك الشهرى.	٤
مقبول	١.٠٠٠	١٠٠.٠٠	١١	تجد أسرتى صعوبة فى توفير أدوات التدريب الخاصة بى.	٥
مقبول	٠.٨١٨	٩٠.٩١	١٠	أعتذر عن المشاركة فى البطولات لعدم تحمل الإدارة النفقات الخاصة بالبطولة.	٦
حذف	٠.٤٥٥	٧٢.٧٣	٨	أتضايق من نقص أدوات التدريب الخاصة بى.	٧

(الحد الأدنى لمعامل لوش المقبول إحصائياً عند ن = ١١ خبير = ٠.٦٦٧)

الصفحة	السنة	الشهر	العدد	المجلد
- ٤٢٣ -	(٢٠٢٣)	(مارس)	(١)	(الأول)
عدد خاص بالمؤتمر العلمى الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان: (الإبتكار فى المجال الرياضى - الواقع والمأمول) فى الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣م).				

يتضح من جدول (١) بعد عرض المحاور علي الخبراء ان اجمالي عدد العبارات (٩٣) عبارة وتم قبول بعض العبارات وتم رفض بعض العبارات وان محور الانهاك العقلي تم قبول العبارات (١٢،٨،٦،٥،،٢،١) وحذف العبارات (١١،١٠،٩،٧،٤،،٣) ومحور الانهاك الانفعالي تم قبول العبارات (١٣،١٠،٧،٤،٣،٢،١) وتم حذف العبارات (١٢،١١،٩،٨،٦،٥) ومحور الانهاك البدني تم قبول العبارات (١٢،١٠،٩،٦،٣،٢،١) وتم حذف العبارات (١١،٩،٨،٧،٥،٤،٣،١) ومحور الانهاك الاجتماعي تم قبول العبارات (١٢،١٠،٦،٢) ومحور نقص المساندة والدعم تم قبول العبارات (١١،٧،٤،٣،٢،١) وتم حذف العبارات (١٢،١٠،٩،٨،٦،٥) ومحور الضغوط الدراسية تم قبول العبارات (١٣،١٢،٩،٦،٥،٣) وتم حذف العبارات (١١،١٠،٨،٧،٤،٢،١) ومحور نقص الشعور بالانجاز الشخصي تم قبول العبارات (١٠،٩،٧،٦،٢،١) وتم حذف العبارات (١٢،١١،٨،٥،٤،٣) ومحور الانهاك المادي (الاقتصادي) تم قبول العبارات (٦،٥،٤،٣،٢) وتم حذف العبارات (٧،١) كما هو موضح بجدول (٢)

جدول (٢) العبارات التي تم حذفها في مقياس الانهاك النفسي بعد عرض علي الخبراء

الأبعاد	العبارات المحذوفة
الأول (الانهاك العقلي)	١١، ١٠، ٩، ٧، ٤، ٣
الثاني (الانهاك الانفعالي)	١٢، ١١، ٩، ٨، ٦، ٥
الثالث (الانهاك البدني)	١٣، ١١، ٨، ٧، ٤، ٥
الرابع (الانهاك الاجتماعي)	١٢، ١٠، ٦، ٢
الخامس (نقص المساندة والدعم)	١٢، ١٠، ٩، ٨، ٦، ٥
السادس (الضغوط الدراسية)	١١، ١٠، ٨، ٧، ٤، ٢، ١
السابع (نقص الشعور بالانجاز الشخصي)	١٢، ١١، ٨، ٥، ٤، ٣
الثامن (الانهاك المادي)	٧، ١
مقياس الانهاك النفسي (الإجمالي)	٥١

- مفتاح تصحيح المقياس

تم وضع مفتاح تصحيح للمقياس عن طريق استجابات اللاعبين باختيار إجابة من ثلاث (نعم- احيانا- لا) فتعطي الإجابة (نعم) ٣ درجات، والإجابة (احيانا) درجتان وتعطي الإجابة (لا) درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة، وإذا كانت العبارة سالبة فيتم عكس تقدير الدرجات.

الدراسة الاستطلاعية لقياس الانهك النفسي لناشئ السباحة:

تم تطبيق المقياس بعد تعديلات الخبراء مرفق (٣)، علي مجموعة من ناشئ السباحة بمحافظة دمياط من من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية وبلغ عددهم (٢٥) ناشئ، في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/٥ م إلي ٢٠٢٢/١٢/١٩ م، وذلك لحساب المعاملات العلمية للمقياس.

المعاملات العلمية للمقياس :

حساب معامل صدق مقياس الانهك النفسي:

استخدم الباحث طريقة الاتساق الداخلي، عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين الأبعاد وبعضها وبين العبارات والأبعاد التي تنتمي إليها، وبين العبارة والدرجة الكلية للمقياس ، كما في جدول (٣)، و(٤).

جدول (٣) معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الانهك النفسي

(ن=٢٥)

الأبعاد	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	الكل
الأول (الانهك العقلي)		٠.٧٧٦	٠.٧٣٩	٠.٧٥٥	٠.٨٣٩	٠.٨٤٩	٠.٧٣٨	٠.٨٨٠	٠.٧٣٠
الثاني (الانهك الانفعالي)			٠.٨١٧	٠.٧١٨	٠.٧٤٨	٠.٧٦٣	٠.٨٤٧	٠.٧٤٠	٠.٧١٧
الثالث (الانهك البدني)				٠.٨٢٥	٠.٧٩٠	٠.٧٩٤	٠.٧٧٩	٠.٧٤٥	٠.٨٥٨
الرابع (الانهك الاجتماعي)					٠.٧١٨	٠.٧٦٤	٠.٧٧٩	٠.٧٧٤	٠.٨٥٣
الخامس (نقص المساندة والدعم)						٠.٨٥٧	٠.٧٩٥	٠.٨٠٣	٠.٨٦٠
السادس (الضغوط الدراسية)							٠.٧٨٦	٠.٧٥٣	٠.٨٢٨
السابع (نقص الشعور بالانجاز الشخصي)								٠.٧٨٤	٠.٨٤٧
الثامن (الانهك المادي)									٠.٩٠٠
مقياس الانهك النفسي (الدرجة الكلية)									

قيمة ر_ج(٢٣، ٠.٠٥) = ٠.٣٩٦

يوضح جدول (٣) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل بعد وبين الدرجة الكلية مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإنهك النفسي.



جدول (٤) معاملات الارتباط بين كل عبارة والبعد التابعة لها
والدرجة الكلية لمقياس الانهاك النفسى

(ن=٢٥)

معاملات ارتباط عبارات البعد الثاني			معاملات ارتباط عبارات البعد الأول		
مع الدرجة الكلية	مع البعد الثاني	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد الأول	م
٠.٠٤٦	٠.٢٠٣	٢	٠.٧١٣	٠.٦٨٥	١
٠.٦٢٢	٠.٥٨١	١٠	٠.٥٢٨	٠.٤٩٤	٩
٠.٥٥٧	٠.٤٤٥	١٨	٠.٧٧٥	٠.٦٢٩	١٧
٠.٧٦١	٠.٦٩٨	٢٥	٠.١٧٠	٠.٣٤٩	٢٤
٠.٠٦٧	٠.١٧٥	٣٣	٠.٧١٠	٠.٦٣٧	٣٢
٠.٥٠٨	٠.٤٧٤	٤١	٠.٦٠٠	٠.٤٠٩	٤٠
٠.٦٢٨	٠.٥٥١	٤٨			
معاملات ارتباط عبارات البعد الرابع			معاملات ارتباط عبارات البعد الثالث		
مع الدرجة الكلية	مع البعد الرابع	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد الثالث	م
٠.٨٤٢	٠.٤١١	٤	٠.٣٥٤	٠.٣١٦	٣
٠.٠٩٥	٠.٢١٠	١٢	٠.٦٧١	٠.٥٤٢	١١
٠.٨٦٨	٠.٧٢٠	٢٠	٠.٤٧٣	٠.٦٧٧	١٩
٠.٨٦٠	٠.٨٢٣	٢٧	٠.٧٦٥	٠.٦٣١	٢٦
٠.٥٠١	٠.٤٢٦	٣٥	٠.٦٩٨	٠.٥٢٩	٣٤
٠.٧٩٥	٠.٦٧٩	٤٣	٠.٥٢١	٠.٤٥٧	٤٢
٠.٠٧٥	٠.٠٩٤	٤٩	٠.٠٠١	٠.٢٢٥	٤٧
٠.٧٩٤	٠.٦٥٨	٥٠			
معاملات ارتباط عبارات البعد السادس			معاملات ارتباط عبارات البعد الخامس		
مع الدرجة الكلية	مع البعد السادس	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد الخامس	م
٠.٥٥٩	٠.٤٧٤	٦	٠.٤٥٠	٠.٥٢١	٥
٠.٤٥٤	٠.٦٥٩	١٤	٠.٥٦٠	٠.٦٥٨	١٣
٠.٧٥٨	٠.٦٣٩	٢٢	٠.٧٥٢	٠.٦٩٢	٢١
٠.٦٦٠	٠.٦٤٧	٢٩	٠.٥٩٨	٠.٦٨١	٢٨
٠.٦٤٤	٠.٥٢٩	٣٧	٠.٥٧٦	٠.٤٨٨	٣٦
٠.٦٥٧	٠.٦٠٨	٤٥	٠.٥٧٦	٠.٨١٧	٤٤
معاملات ارتباط عبارات البعد الثامن			معاملات ارتباط عبارات البعد السابع		
مع الدرجة الكلية	مع البعد الثامن	م	مع الدرجة الكلية	مع البعد السابع	م
٠.١١٧	٠.١٩٣	٨	٠.٠٠١	٠.٢٣٠	٧
٠.٧٣١	٠.٦٠٤	١٦	٠.٦٠٨	٠.٥٥٩	١٥
٠.٤٠٢	٠.٧٦٨	٢٣	٠.٦٠٨	٠.٥٥٩	٣٠
٠.٦٢١	٠.٧٠٦	٣١	٠.٥١٥	٠.٤٧٣	٣٨
٠.٥٥٠	٠.٦٤٨	٣٩	٠.٥٨٣	٠.٤٢٨	٤٦
			٠.٨٢٠	٠.٧٣١	٥١

قيمة رج(٢٣، ٠.٠٥) = ٠.٣٩٦

يوضح جدول (٤) وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين درجة كل عبارة والأبعاد التابعة لها وبين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس مما يدل على صدق الاتساق الداخلي لمقياس الإنهاك النفسي.

جدول (٥) العبارات التي تم حذفها في مقياس الإنهاك النفسي بعد المعالجات الإحصائية

العبارات المحذوفة	الأبعاد
٢٤	الأول (الإنهاك العقلي)
٣٣، ٢	الثاني (الإنهاك الانفعالي)
٤٧، ٣	الثالث (الإنهاك البدني)
٤٩، ١٢	الرابع (الإنهاك الاجتماعي)
-	الخامس (نقص المساندة والدعم)
-	السادس (الضغوط الدراسية)
٧	السابع (نقص الشعور بالانجاز الشخصي)
٨	الثامن (الإنهاك المادي)
٩ عبارات	مقياس الإنهاك النفسي (الإجمالي)

يوضح جدول (٥) العبارات التي تم حذفها بعد اجراء المعالجات الاحصائية حيث تم حذف عدد (٩ عبارات).

حساب معامل ثبات مقياس الإنهاك النفسي:

اتبع الباحث طريقة التجزئة النصفية لسبيرمان براون، ومعادلة جتمان؛ بالإضافة إلى معامل ثبات "ألفا كرونباخ"، وتعطي معامل اتساق داخلي لبنية المقياس.

جدول (٦) ثبات مقياس الإنهاك النفسي بطريقة التجزئة النصفية و ألفا كرونباخ

ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية		الأبعاد
	جتمان	سبيرمان براون	
٠.٧١٥	٠.٧٦٥	٠.٧٥٥	الأول (الإنهاك العقلي)
٠.٧٣٣	٠.٧٨٣	٠.٧٧٣	الثاني (الإنهاك الانفعالي)
٠.٧٩٠	٠.٧٤٠	٠.٧٣٠	الثالث (الإنهاك البدني)
٠.٨٩٠	٠.٨٤٠	٠.٨٣٠	الرابع (الإنهاك الاجتماعي)
٠.٧٧٥	٠.٧٢٥	٠.٧١٥	الخامس (نقص المساندة والدعم)
٠.٧٧٨	٠.٧٢٨	٠.٧١٨	السادس (الضغوط الدراسية)
٠.٧٧١	٠.٧٢١	٠.٧١٢	السابع (نقص الشعور بالانجاز الشخصي)
٠.٧٠٤	٠.٧٥٤	٠.٧٤٤	الثامن (الإنهاك المادي)
٠.٩١٥	٠.٨٦٥	٠.٨٥٥	مقياس الإنهاك النفسي (الدرجة الكلية)

يتضح من جدول (٦) أن معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية تراوح ما بين (٠.٧١٢) و (٠.٨٦٥)، وأن معامل ثبات ألفا كرونباخ تراوح ما بين (٠.٧٠٤) و (٠.٩١٥)، مما يدل على أن المقياس الإنهاك النفسي قيد البحث ذو معامل ثبات عال.

المعالجات الإحصائية

استخدم الباحث في المعالجات الإحصائية للبيانات داخل هذه الدراسة برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) *Statistical Package For Social Science* الإصدار (٢٥) مستعينا بالمعاملات التالية:

١. معامل لوش لصدق المحتوى ويحسب كالاتي

$$\text{معامل لوش لصدق المحتوى} = \frac{\text{عدد الخبراء الموافون} - (\text{عدد الخبراء} \div 2)}{(\text{عدد الخبراء} \div 2)}$$

٢. التكرارات والنسبة المئوية.

٣. معامل ارتباط بيرسون

٤. التجزئة النصفية لسبيرمان براون وجتمان.

٥. معامل ثبات ألفا كرونباخ.

مناقشة نتائج الفرض الأول

المقياس المقترح يقيس الإنهاك النفسى لناشئى السباحة بمحافظة دمياط.

تم إعداد مقياس الإنهاك النفسى لناشئى السباحة وخصائصه السيكومترية يوضحها جدول رقم (٧).

جدول رقم (٧) الخصائص السيكومترية لمقياس الإنهاك النفسى لناشئى السباحة

م	المعاملات العلمية	النتائج
١	معامل الصدق	٠.٧١٧-٠.٩٠٠ **
٢	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	٠.٨٥٥ **
٣	معامل الثبات ألفا	٠.٩١٥ **
٤	عدد عبارات المقياس	٤٢
٥	عبارات سالبة	٢٠
٦	عبارات موجبة	٢٢

من خلال جدول رقم (٧) يكون قد تم مناقشة الفرض الأول للدراسة

مناقشة نتائج الفرض الثاني

توجد فروق في الإنهاك النفسي لدى السباحين الناشئين (الذكور والإناث) بمحافظة دمياط

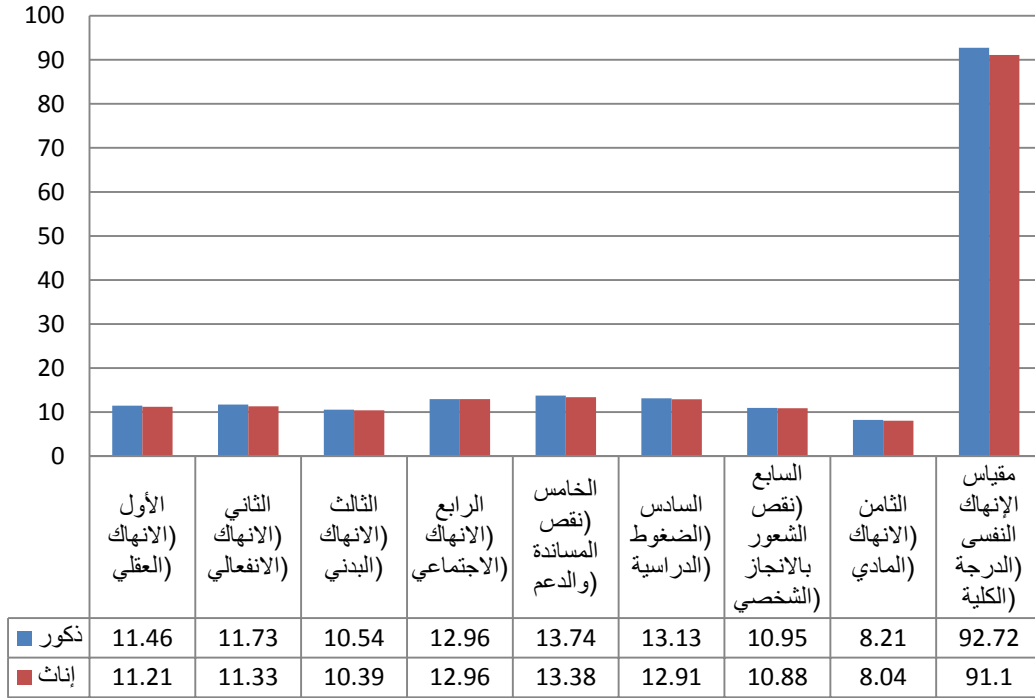
وللتحقق من صحة الفرض الثاني استخدمت الباحث اختبار (ت) لعينتين مستقلتين من البيانات (*Independent Samples tTest*)، لدالة الفروق بين متوسط الدرجات بين مجموعتين، في المتغيرات قيد البحث، كما تم حساب حجم التأثير (*Effect Size*) باستخدام مربع ايتا (η^2) وباستخدام (*Cohen's d*) في حالة اختبار (ت) و(ف)، ويفسر طبقاً لمحكات لكوهين كوهين (*Cohen's Standard*)، كما في جدول (٨) ، وشكل (١).

جدول (٨) دلالة الفروق في الإنهاك النفسي لدى السباحين الناشئين (الذكور والإناث) بمحافظة دمياط

(ذكور=١٨٨) (إناث=١١٢)

حجم التأثير	Cohen's d	η^2	قيمة (ت)	إناث=١١٢		ذكور=١٨٨		الأبعاد
				الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	الانحراف (ع ±)	المتوسط (س)	
٠.١	٠.٠٠٥	١.١٩	١.٩٦	١١.٢١	١.٦٤	١١.٤٦	الأول (الإنهاك العقلي)	
٠.٢	٠.٠١٠	١.٧٧	٢.١٠	١١.٣٣	١.٧٩	١١.٧٣	الثاني (الإنهاك الانفعالي)	
٠.١	٠.٠٠٢	٠.٦٨	١.٧٦	١٠.٣٩	١.٩٠	١٠.٥٤	الثالث (الإنهاك البدني)	
٠.٠	٠.٠٠٠	٠.٠٣	٢.١٣	١٢.٩٦	٢.٠١	١٢.٩٦	الرابع (الإنهاك الاجتماعي)	
٠.٢	٠.٠٠٨	١.٥١	٢.١٢	١٣.٣٨	١.٩٦	١٣.٧٤	الخامس (نقص المساندة والدعم)	
٠.١	٠.٠٠٣	٠.٩٧	١.٩٣	١٢.٩١	١.٩٢	١٣.١٣	السادس (الضغوط الدراسية)	
٠.٠	٠.٠٠٠	٠.٣٢	١.٩٠	١٠.٨٨	١.٨٧	١٠.٩٥	السابع (نقص الشعور بالإنجاز الشخصي)	
٠.١	٠.٠٠٢	٠.٧٨	١.٩٩	٨.٠٤	١.٦٨	٨.٢١	الثامن (الإنهاك المادي)	
٠.١	٠.٠٠٥	١.٢٣	١١.٥١	٩١.١٠	١٠.٨٣	٩٢.٧٢	مقياس الإنهاك النفسي (الدرجة الكلية)	

تج (٢٩٨، ٠.٠٠٥) = ١.٩٧



شكل (١) الفروق بين (الذكور والإناث) في متغير (النوع) للاستجابة على أبعاد مقياس (الإنهاك النفسي) يتضح من جدول (٨) وشكل (١) عدم وجود فروق دلالة احصائية عند مستوى (٠.٠٥) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية؛ مما يدل على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين (الذكور والإناث) من السباحين الناشئين للاستجابة على أبعاد مقياس الإنهاك النفسي.

حيث ان ادوار الناشيء في التدريب والمنزل وجوانب الحياة كافة مترابطة ، لهذا فان اي ضغط في اي مجال منها يؤثر في باقي المجالات ،حيث اشار محمود غلاب (٢٠٠٢) الي ان الضغط الذي يقابل الفرد في احد ادواره فانه ينتقل لباقي الادوار، مما يؤثر في النهاية علي علاقات التفاعل الاسري ، ويساعد علي ظهور المشكلات (٢٨٤:١٠-٢٩٠).

كذلك تتفق تلك النتائج مع ماتوصل اليه محمد منير عبد الرازق (٢٠١٨) من اهمية البرامج النفسية والارشادية في تطوير مستوى الثقة بالنفس وخفض القلق وتطوير بعض الجوانب العقلية والمهارية (١٣)

كذلك ماتوصل اليه محمد منير عبد الرازق(٢٠١٨) من اهمية البرامج النفسية والارشادية في تزويد الطلاب بالدعم والثقة بالنفس وزيادة الدافعية وبناء وتحقيق الاهداف(١٣)

من خلال ماتم عرضه لنتائج البحث الحالي تم استنتاج ماياتي :

١. تم التوصل لبناء مقياس الانهاك النفسي لعينة البحث.
٢. عدم وجود فروق بين الذكور والاناث للانهاك النفسي لناشئي السباحة بمحافظة دمياط.

التوصيات

١. استخدام المقياس المعد في قياس درجة الانهاك النفسي لناشئي السباحة مرحلة ١٣ : ١٥ سنة.
٢. العمل علي تنشيط عملية البحث العلمي في ابعاد الانهاك النفسي وانعكاساته علي العمل الرياضي، وذلك لتحسين الاداء الفني وتطويره وايجاد السبل العلاجية للانهاك النفسي.
٣. تدريب ناشئي السباحة مرحلة ما بين ١٥ : ١٣ سنة بمحافظة دمياط علي مقاومة الضغط ومنع الوصول الي الانهاك النفسي من خلال اقامة برامج تدريبية مناسبة للجنسين.

قائمة المصادر

أولا : المصادر العربية:

١. ابراهيم السمدوني ، فهد بن عبد الله الربيعة (٢٠٠٧) : الانهاك النفسي لدي عينة من العاملين في مجال الخدمات الانسانية بمدينة الرياض وعلاقته ببعض المتغيرات ، جامعة الملك سعود ، كلية التربية ، قسم علم النفس الرياضي، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد (٥).
٢. احمد امين فوزي (٢٠٠٦) : مبادئ علم النفس الرياضي: المفاهيم-التطبيقات(ط-٢). دار الفكر العربي ، القاهرة.
٣. خضر مخيمر (٢٠٠٢) : الاحتراق النفسي لدي عينة من معلمي التعليم الثانوي وعلاقته ببعض المتغيرات ، جامعة دمشق ، سوريا، مجلة التربية ، المجلد (١٢) العدد (٣).



٤. زكي محمود (٢٠٠٨) : الانهاك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدي عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة المنيا.
٥. سميرة عرابي (٢٠١٩):السباحة (تعليم-تدريب-تنظيم) ، دار امجد للنشر والتوزيع،عمان.
٦. عصام حلمي (٢٠٠٠) تدريب السباحة بين النظرية والتطبيق ،دار المعارف،القاهرة.
٧. عمرو فؤاد عبد الحميد (٢٠١٦): تأثير برنامج للتدريب العقلي باستخدام البرمجة اللغوية العصبية على مستوى أداء بعض مهارات كرة القدم، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة.
٨. محمد حسن علاوي (٢٠١٢): علم نفس التدريب والممارسة البدنية، القاهرة، مطبعة المدنى.
٩. محمد حسن علاوي (٢٠٠٩): المدرب المعد النفسي(المحتوي النظري والتطبيقي للدورة التدريبية للاعداد النفسي للرياضي)،القاهرة.
١٠. محمود غلاب (٢٠٠٢): العلاقة بين ضغوط العمل وكل من الرضا الزوجي والقلق والاكئاب لدي عينة من الأزواج والزوجات ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، الجمعية المصرية للدراسات النفسية ، المجلد (١٢) ، العدد (٣٧).
١١. نادية الشرنوبى (٢٠٠١):مصادر الضغوط لدي عينة من اعضاء هيئة التدريس بالجامعة وعلاقتها بالاحترق النفسي وبعض المتغيرات الديموجرافية.جامعة الازهر، كلية التربية،القاهرة ،العدد(٩٧).

ثانيا:المصادر الاجنبية:

12-hu-jen,y.(2004).factors affecting student burnout and academic achievement in multiple envollment programs in taiwans technical-vocational colleges.No 24,pp283-301.

13-mohamed mounir abd elrazek(2018),: the effect of mental imagery program using augmented reality on some mental aspects and the level of performance of some football skills.international journal of sport science &arts(Ijssa).

المجلد	العدد	الشهر	السنة	الصفحة
(الأول)	(١)	(مارس)	(٢٠٢٣)	- ٤٣٢ -

عدد خاص بالمؤتمر العلمى الأول لكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط بعنوان:
(الإبتكار فى المجال الرياضى - الواقع والمأمول) فى الفترة (من ١٤ إلى ١٥) مارس (٢٠٢٣م).