

## ملخص البحث

### بناء مقياس الإنهاك النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

\* نيفين أسعد يوسف

يهدف البحث الى بناء مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية، والتعرف على الفروق فى مستوى الإنهاك النفسى بين طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية وفقا لتخصصاتهن، تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة - كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية بجميع التخصصات والبالغ عددهن (٥٤٩) طالبة، تم تقسيمهن الى (١٦٥) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية، (٣٨٤) طالبة لإجراء الدراسة الاساسية، تم استخدام مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية (اعداد الباحثة) كأداة لجمع البيانات، اسفرت نتائج البحث عن بناء مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الاسكندرية يشتمل على (٦٠) عبارة تدرج تحت (٣) محاور هي (ضغوط الدراسة ويمثلها (٢٠) عبارة - نقص المساندة والدعم ويمثلها (١٨) عبارة - عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة ويمثلها (٢٢) عبارة) جميعها على درجة عالية من الصدق والثبات، توجد فروق فى مستوى الإنهاك النفسى بين طالبات كلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن.

• أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية

## Summary

### **Constructing a measure of psychological exhaustion for students of the Faculty of Physical Education, Alexandria University**

- **Nevin Asaad Youssef**

The research aims to build a measure of psychological exhaustion for female students of the Faculty of Physical Education, and to identify the differences in the level of psychological exhaustion among female students of the fourth year of the Faculty of Physical Education, Alexandria University, according to their majors.

The descriptive method was used in the survey method due to its suitability to the nature of the research. The research sample was chosen by the intentional method from the students of the fourth year of the Faculty of Physical Education, Alexandria University, in all disciplines. Their number is (549) students, who were divided into (165) students to conduct the exploratory study, (384). A student to conduct the basic study

The psychological exhaustion scale was used for female students of the Faculty of Physical Education, Alexandria University (prepared by the researcher) as a tool for data collection.

The results of the research resulted in building a measure of psychological exhaustion for female students of the Faculty of Physical Education at Alexandria University

It includes (60) statements that fall under (3) axes, which are (study pressures, represented by (20) statements - lack of support and support, represented by (18) statements - factors related to the student's personality, represented by (22) statements, all of which have a high degree of validity and stability.

There are differences in the level of psychological exhaustion among female students of the Faculty of Physical Education according to their majors.

---

• **Assistant Professor, Department of Educational, Psychological and Social Sciences, Faculty of Physical Education for Girls, Alexandria University**

## بناء مقياس الإنهاك النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

\*نيفين أسعد يوسف

— المقدمة :

يعد الإنهاك النفسي مشكلة ظهرت على الساحة في الفترة الأخيرة واهتم كثير من الباحثين بدراسته لما له من آثار خطيرة على الفرد والمجتمع، فهو من المشاكل التي يعاني منها الطلبة او العاملون أو الموظفون جراء الضغوط التي يتعرضون لها وما لها من آثار سلبية تعيق الفرد عن تحقيق أهدافه ويترتب على ذلك قلة إنتاجه وانسحابه.

وأشارت لانجلي (Langley) (٢٠٠٣) ان الانهاك النفسي يؤدي الى مجموعة من الامراض النفسية كالقلق وضعف الاتزان حيث ان الفرد الذي يتعرض للضغط النفسي الشديد والذي لا يتمكن من مواجهته في الوقت المناسب يصاب بالإنهاك النفسي وإذا استمرت الحالة على ما هي عليه فإنه قد يشعر بعدم الأمن والقلق تجاه حياته وتضطرب شخصيته وقد ينتهي به الامر الى عدم الرضا عن حياته. (Langley,2003:103)

ويشير حسام محمد (٢٠٠٨) نقلا عن فريدينبرج وهو من ابرز الرواد في مجال علم النفس أن الانهاك النفسي حالة تحدث نتيجة الاعباء والمتطلبات الزائدة والمستمرة الملقاه على عائق الفرد والتي تفوق قدرته وتساهم في ظهور مجموعة من المظاهر النفسية والجسدية السلبية .

(حسام محمد على : ٢٠٠٨، ٥٧)

ومن وجهة نظر مدارس علم النفس تتجلى رؤيه مدرسة التحليل النفسي في أن الإنهاك النفسي ينتج عن الإجهاد المتواصل الذي يتعرض له الفرد، ومن منظور المدرسة السلوكية ان الإنهاك النفسي حالة داخلية ناتجة عن عوامل بيئية وظروف مضطربة اذا ما ضببطت أمكن من خلالها تقليل آثار الانهاك، وتتفق كل من زينب شفيق (٢٠٠٢)، صالحه ابو شعراية (٢٠٠٦)، حمدي ياسين وآخرون (٢٠٠٨)، محمد الرابطي (٢٠١١)، رحيم الذبيدي (٢٠١٢) على ان الإنهاك النفسي حالة نفسية تنشأ من الضغوط المتراكمة، الشعور المتزايد بالتشاؤم ولوم الآخرين في حالة الفشل، تزيد معدلات الغياب والاحساس بالغضب والملل والاكتئاب، تجنب

\* أستاذ مساعد بقسم العلوم التربوية والنفسية والاجتماعية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية

التحدث مع الزملاء فى شئون العمل، الاستقلال فى الرأى عن الآخرون، عدم الإحساس بالمسئولية، عدم المرونة ومقاومة التغيير، وتتولد لدى الفرد المنهك اتجاهات سلبية نحو العمل، انخفاض مستوى الروح المعنوية، النظرة السلبية للذات، استنفاد الطاقة النفسية والمستوى المتدنى من الرضا.

وتعرف فوقية راضى (٢٠١٤) الإنهاك النفسى بأنه " الأعراض النفسية التي تتكون من الإرهاق الانفعالي وتبدل المشاعر ونقص الشعور بالإنجاز الشخصي الذي يمكن أن يحدث للأفراد الذين يقومون بعمل إنساني من نوع ما."

وقد أكد عباس محمود (٢٠٠٦) ان الإنهاك النفسى حالة شائعة فى كل مجالات حياتنا المعاصرة يأتى محملاً بتناقضات اجتماعية وضغوط نفسية قد تؤدى الى الإنهاك، وقد حظيت هذه الحالة باهتمام العديد من الباحثين نظرا لآثارها السلبية على الافراد فى مجال العمل والإنجاز، وترتبط هذه الظاهرة بمفهوم أمراض الحضارة التي تصيب كثيرا منا عن طريق الأزمات .

المجتمعية العديدة، ونجمت عن ذلك بالدرجة الأولى الضغوط النفسية التي يواجهها إنسان اليوم ومنها ضغوط الحياة التي تؤدى إلى حالة من الإنهاك البدنى، العقلي، الانفعالي، والدافعي نتيجة للزيادة المستمرة فى الأعباء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم قدرته على تحملها ولا سيما عندما لا تتطابق الطموحات مع الواقع الذي يستطيع تحقيقه بالفعل.

(عباس محمود ٢٠٠٦، ص ٥٣)

#### — مشكلة الدراسة :

يمثل طلاب الجامعة ثروة بشرية بالغة الأهمية فى اى مجتمع باعتبارهم الطاقة الداعمة نحو التقدم والتنمية، ومن ثم فهم بحاجة الى تقديم الرعاية النفسية والاجتماعية والعلمية لهم من أجل توظيف طاقاتهم فى تطور وتنمية مجتمعاتهم، إلا أن طلاب الجامعة يتعرضون الى ضغوط نفسية واجتماعية وأكاديمية متنوعة، هذه الضغوط قد يكون لها أثر سلبي على الطلاب حيث ان كثرة الضغوط وعدم قدرة الطالب على مواجهتها يمكن ان تؤدى بالطالب الى الشعور بالعديد من المشكلات النفسية والتي من أخطرها الشعور بالإنهاك النفسى لذلك اهتم الباحثون بدراسة مشكلة الإنهاك النفسى لما يمكن ان يكون لها من آثار سلبية، وبالتالي فان دراسة الإنهاك النفسى لدى الطلبة بعد أمرا مهما، حيث اشار dodd –jacain (٢٠٠٣) الى ان الإنهاك المرتبط بالدراسة يمثل مشكلة أكاديمية جديرة بالدراسة نظرا لأنه يمكن أن يؤثر على

مستوى الطلاب الدراسي وقد يؤدي بهم الى العزوف عن الدراسة. (2003) Jacobs, S. R., & Dodd, D. K

وقد لاحظت الباحثة من خلال قيامها بتدريس بعض المواد العلمية لمختلف الفرق الدراسية بالكلية وبالاخص طالبات الفرقة الرابعة بتخصصاتها المختلفة (تعليم - تدريب - ترويح - ادارة) على مدار عدة اعوام ظهور بعض الأعراض على طالبات بعض التخصصات دون غيرهن منها الاجهاد المستمر، عدم القدرة على التركيز، ضعف الإنجاز، التقصير المستمر في واجباتهن الدراسية، الشعور بالإحباط، عدم الإلتزام وكثرة الغياب في المحاضرات، والذي قد يرجع الى :

— زيادة العبئ التدريسي لبعض تخصصات الفرقة الرابعة دون غيرهن

— نقص المساندة والدعم من قبل اساتذة التخصص للطالبات

— عدم وضوح مستقبل الطالبة بعد التخرج خاصة في التخصصات التي لم يوجد لها توصيف وظيفي بالدولة.

ومن خلال المسح المرجعي وعلى حد علم الباحثة لم تتوصل الى مقياس للإنهاك النفسي والذي قد يكون احد اسباب ظهور هذه الاعراض على الطالبات .

ومن هنا رأت الباحثة ضرورة التعرف على مستوى الإنهاك النفسي لطالبات الكلية باختلاف تخصصاتهن وذلك من خلال بناء مقياس الانهاك النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

— **الاهمية النظرية :**

- توجيه انظار القائمين على العملية التعليمية بكلية التربية الرياضية الى أهمية دراسة اسباب الانهاك النفسي للطالبات .

- يدرس مفهوم جديد في مجال علم النفس الرياضى وهو الإنهاك النفسى للطلاب .

- يعد البحث الحالى نقطة انطلاق للمزيد من الابحاث التى تتناول دراسة الإنهاك النفسى حيث تعتبر هذه الدراسة غير مسبوقه فى حدود علم الباحثه

— **الاهمية التطبيقية :**

— التعرف على الفروق فى مستوي الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن .

## – أهداف البحث :

١- بناء مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية .

٢ – التعرف على الفروق فى مستوى الإنهاك النفسى بين طالبات كلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن

## – فروض البحث :

١- يتمتع مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية بدرجة مقبولة من الصدق والثبات .

٢- توجد فروق فى مستوى الإنهاك النفسى بين طالبات كلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن

## – مصطلحات البحث :

### – الإنهاك النفسى :

يعرف مصطفى باهى (٢٠٠٣) الإنهاك النفسى بأنه "المرحلة التي تلي الإجهاد، أي استمرار حدوث الإجهاد أو استمرار وجود الضغوط، والأعباء الزائدة الواقعة على كاهل الفرد وحدوث استنزاف لآليات المقاومة في جسم الإنسان وعملياته العقلية". (مصطفى باهى ٢٠٠٣) ويعرف الإنهاك النفسى إجرائيا بأنه :

"حالة سلبية ناتجة عن المتطلبات الدراسية الزائدة والمستمرة الملقاة على عاتق الطالب، نقص المساعدة والدعم من قبل الكلية والقسم الذى تنتمى اليه، السمات الشخصية للطالبة والتي تجعلها قادرة على مواجهة الضغوط وتحملها، عدم قدرة الطالبة على التفاعل مع المجتمع الذى تعيش فيه بما يؤثر على صحتها النفسية وتظهر عليها مجموعة من الاعراض النفسية مثل القلق، التوتر، اليأس، الإحباط، ضعف الإنجاز والنشاط، ضعف الكفاءة، انخفاض الحالة المزاجية مما يجعلها غير قادرة على تحقيق أهدافها"

## – اجراءات البحث :

### – منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة البحث.

### – مجالات البحث :

- المجال البشري : طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

- المجال الجغرافي : كلية التربية الرياضية للبنات — جامعة الاسكندرية .

- المجال الزمني : العام الجامعي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢)

- مجتمع البحث :

طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية للعام الجامعي (٢٠٢١ / ٢٠٢٢)

— عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة — كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية بجميع التخصصات والبالغ عددهن (٥٨٩) طالبة .

تم استبعاد (٤٠) طالبة للأسباب الآتية :

- راسبات في اي سنة دراسية سابقة
- لم يستكملوا ملئ بيانات المقياس.
- الغياب المتكرر.

وبالتالي يصبح اجمالي مجتمع البحث بعد الاستبعاد (٥٤٩) طالبة تم تقسيمهن الى (٣٨٤) طالبة لإجراء الدراسة الأساسية بنسبة (٧٠%)، (١٦٥) طالبة لإجراء الدراسة الاستطلاعية بنسبة (٣٠%) من اجمالي كل شعبة بعد الاستبعاد، وجدول (١) يوضح إجمالي عينة البحث وفقا لتخصصات الاقسام العلمية بالكلية .

### جدول (١)

إجمالي عينة البحث وفقا لتخصصات الاقسام العلمية بالكلية

عينة الدراسة الاستطلاعية	عينة الدراسة الأساسية	اجمالي مجتمع البحث بعد الاستبعاد	المستبعدات	اجمالي مجتمع البحث	تخصصات الاقسام العلمية
٧٨	١٨٣	٢٦١	١٤	٢٧٥	شعبة تعليم
٥٥	١٢٧	١٨٢	١٢	١٩٤	شعبة تدريب
١٧	٤٠	٥٧	٩	٦٦	شعبة ادارة
١٥	٣٤	٤٩	٥	٥٤	شعبة ترويح
١٦٥	٣٨٤	٥٤٩	٤٠	٥٨٩	اجمالي عينة البحث

— أدوات البحث :

— مقياس الإنهاك النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية (اعداد الباحثة)

— خطوات بناء مقياس الإنهاك النفسي :

أ — الهدف من المقياس : التعرف على مستوى الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن

ب. تحديد محاور المقياس : تم تحديد محاور المقياس من خلال :

١— عرض سؤال مفتوح على عدد (٤٠) من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية بواقع (١٠) طالبات من كل تخصص للتعرف على المشكلات التى تواجههن فى تخصصاتهن وتؤدى الى عدم التزامهن، تقصيرهن المستمر فى واجباتهن، الشعور بالإحباط، عدم الإلتزام وتكرار الغياب في المحاضرات، وبعد تحليل استجابات السؤال المفتوح وبالاطلاع على المراجع العلمية مصطفى باهى (٢٠٠٣)، والدراسات المرجعية المرتبطة بموضوع البحث كدراسة احمد ربيع (٢٠١٩)، هنية موسى (٢٠١٦)، منى حسن وآخرون (٢٠١٥)، أحمد حازم، نغم خالد (٢٠١٤)، احمد فتحي (٢٠١٤)، رحيم الزبيدي (٢٠١٢)، مصطفى عبد العظيم (٢٠٠٩)، حسام محمود (٢٠٠٨)، طارق اسماعيل (٢٠٠٨) مقياس Maslach للإنهاك النفسى Maslach, Jackson & (Leiter, 1996) تعريب فوقيه راضي (٢٠١٤) تم التوصل الى (١٧) محورا فرعا تمثل مصادر الانهاك النفسى وتتمثل فى : الإجهاد الإنفعالى — الإجهاد البدنى — نقص المساندة والدعم — سوء العلاقات بالزملاء — نقص الشعور بالإنجاز — تبدل المشاعر — عدم الرضا — إنخفاض مستوى المساندة الإجتماعية — ضغوط المهنة — الإتجاه السلبي نحو الطلاب وأولياء الامور — مشاركة الآخرين — ضغوط التدريب — عوامل مرتبطة بشخصية اللاعب — عوامل مرتبطة بالجانب النفسى والعقلى للاعب — عوامل مرتبطة بالضغوط الدراسية — عوامل مرتبطة بإدارة الفريق .

٢. تم عرض محاور المقياس على (٧) من المحكمين في مجال علم النفس الرياضي ملحق (١) لإبداء الرأي في :

- مدى مناسبة كل محور من محاور المقياس لهدف البحث.

- اضافة او حذف او دمج او اعادة صياغة اي محاور يرونها مناسبة.

وقد اسفر هذا الاجراء عن :

- ضم بعض المحاور لتضمنها نفس الهدف

- اعادة صياغة بعض لمحاور

٣. تم التوصل الى (٤) محاور تمثل مقياس الإنهاك النفسي (في صورتها المبدئية) لطالبات كلية التربية الرياضية وتم وضع تعريف إجرائي لكل محور يمثلها جدول (٢)

### جدول (٢)

#### محاور مقياس الانهاك النفسي (في صورتها المبدئية)

م	محاور مقياس الانهاك النفسي	تعريف كل محور (اجرائيا)
٠.١	عوامل مرتبطة بالمتطلبات الزائدة للدراسة	تتمثل في : مجموعة الاعراض التي تتعرض لها الطالبة الناتجة عن عدم قدرتها على التكيف مع الدراسة بالقسم الذي تنتمي اليه مما يؤدي الى شعورها بالضيق والقلق والعصبية المستمرة والاحساس بانخفاض الكفاءة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وضعف الأداء وعدم الال على حل المشكلات التي تواجهها أثناء دراستها بالقسم (التخصص)
٠.٢	عدم كفاية المساندة والدعم	وتتمثل في : كل ما تقدمه إدارة الكلية ، الاساتذة بالقسم (التخصص) والاسرة من مساعدات للطالبة لمواجهة الحمل الزائد ولتخفيف الضغوط الناتجة عن متطلبات الدراسة العملية والنظرية بالتخصص .
٠.٣	عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة	ويقصد به امتلاك الطالبة لمقومات الشخصية السوية التي تجعلها قادرة على مواجهة العقبات والتحديات والتغلب على الأعباء الزائدة والتي تساعد على الوقاية والتخفيف من حدة الإنهاك النفسي مثل الإصرار والعزيمة والشجاعة والمبادرة والإلتزام والسيطرة على النفس.
٠.٤	عوامل مرتبطة بالعلاقات الاجتماعية للطالبة	وتتمثل في : مجموعة الأعراض والإحباطات التي تصاب بها الطالبة نتيجة عدم قدرتها على التكيف مع المجتمع وتكوين علاقات اجتماعية جيدة لما تتعرض له من ضغوط نفسية بسبب الارهاق والإنهاك النفسي .

٤ - تم عرض المحاور الأربعة بالتعريف الإجرائي لكل محور على نفس مجموعة المحكمين حيث انفقوا على مايلي :

— دمج المحور الرابع الخاص بالعلاقات الاجتماعية للطالبة مع المحور الثالث الخاص بالعوامل المرتبطة بشخصية الطالبة

— تعديل مسمى المحور الأول الى : ضغوط الدراسة

— تعديل مسمى المحور الثاني الى : نقص المساندة والدعم

وجداول (٣) يوضح محاور مقياس الإنهاك النفسي (في صورتها النهائية) بعد آراء المحكمين

### جدول (٣)

#### محاور مقياس الإنهاك النفسي (في صورتها النهائية)

م	محاور مقياس الإنهاك النفسي	تعريف كل بعد (إجرائياً)
١	ضغوط الدراسة	تتمثل في : مجموعة الاعراض التي تتعرض لها الطالبة الناتجة عن عدم قدرتها على التكيف مع الدراسة بالقسم الذي تنتمي اليه مما يؤدي الى شعورها بالضيق والقلق والعصبية المستمرة والاحساس بإنخفاض الكفاءة وضعف القدرة على التركيز والانتباه وضعف الأداء وعدم القدرة على حل المشكلات التي تواجهها أثناء دراستها بالقسم (التخصص)
٢	نقص المساندة والدعم	تتمثل في : كل ما تقدمه إدارة الكلية، الاساتذة بالقسم (التخصص) والاسرة من مساعدات للطالبة لمواجهة الحمل الزائد ولتخفيف الضغوط الناتجة عن متطلبات الدراسة العملية والنظرية بالتخصص.
٣	عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة	يقصد بها امتلاك الطالبة لمقومات الشخصية السوية التي تجعلها قادرة على مواجهة العقبات والتحديات والتغلب على الأعباء الزائدة و التكيف مع المجتمع والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية جيدة

### ج — صياغة عبارات المقياس :

تم صياغة عبارات المقياس في ضوء التحليل النظري الخاص بكل محور واسترشاداً بالمقاييس والاختبارات السابقة في هذا المجال أحمد ربيع (٢٠١٩)، هنية موسى (٢٠١٦)، منى حسين وآخرين (٢٠١٥)، نجمة عبد الله (٢٠١٥)، رحيم عبد الله الزبيدي (٢٠١٢)، حسام محمد ذكي (٢٠٠٨)

روعى فى صياغة العبارات ان تكون :

- مناسبة للهدف المراد قياسه .
- واضحة الأسلوب وسهلة الصياغة .
- لاتستغرق الاجابة عليها وقتاً طويلاً.
- البساطة في اختيار الكلمات .

### د — مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية (في صورته المبدئية) :

تم صياغة (٧٣) عبارة تدرج تحت (٣) محاور تمثل مقياس الإنهاك النفسى في صورته المبدئية مرفق (٢) تم عرضها على المحكمين مرفق (١) لإبداء الرأي في سلامة صياغة العبارات، ارتباط كل عبارة بالمحور الذي تدرج تحته، حذف أو إضافة أو تعديل أى عبارات يرونها مناسبة.

وقد اسفر هذا الاجراء عن موافقة المحكمين على جميع عبارات المقياس بدون اضافة او حذف او اعادة صياغة.

### — تعليمات مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

#### (فى صورته الاولية). مرفق (٢)

تم إعداد تعليمات مقياس الإنهاك النفسى بحيث تشير الى أن الإجابة على عبارات المقياس بهدف البحث العلمي، كما تضمنت التعليمات الإشارة إلى عدم وجود إجابات صحيحة وأخرى خاطئة وعدم ترك عبارة بدون الإجابة عليها

#### هـ . مفتاح تصحيح مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

"فى صورته الاولية"

تم استخدام ميزان ثلاثي التقدير ووضع ثلاث استجابات امام كل عبارة (نعم - الى حد ما - لا) ودرجتها (٣ — ٢ — ١) للعبارات الايجابية، (١ - ٢ - ٣) للعبارات السلبية وبذلك تكون الدرجة العظمى والصغرى لمحاور المقياس وللمقياس ككل كما يوضحها جدول (٤)

## جدول (٤)

الدرجة العظمى والصغرى لمحاور مقياس الإنهاك النفسى  
لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية

الدرجة الصغرى	الدرجة العظمى	محاور مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الاسكندرية
٢٦	٧٨	المحور الاول : ضغوط الدراسة
١٩	٥٧	المحور الثانى : نقص المساندة والدعم
٢٨	٨٤	الحوار الثالث: عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة
٧٣	٢١٩	المقياس ككل

— الدراسة الاستطلاعية :

تم في الفترة من (٢/١٥ الى ٢٠٢٢/٢/٢٥) تطبيق مقياس الإنهاك النفسى على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٦٥) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية جامعة الإسكندرية بهدف حساب المعاملات العلمية للمقياس.

و — المعاملات العلمية لمقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية :

اولا : صدق مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية :

تم ايجاد صدق المقياس عن طريق :

أ — صدق المحكمين : تم عرض محاور وعبارات المقياس على المحكمين مرفق (١)

للتحقق من صدق المقياس وتم التأكيد على تمثيل العبارات للهدف الذي وضعت من أجله .

ب — الصدق التجريبي (صدق الاتساق الداخلى) :

— تم عن طريق حساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي

تندرج تحته ويوضحه جدول (٥)

## جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تندرج تحته ( ن =

(١٦٥

م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	م	قيمة (ر)	محاور مقياس الانهاك النفسي
١	٠.٢٣١	١٠	٠.٧١٨	١٩	٠.٥٩٨	المحور الاول ضغوط الدراسة
٢	٠.٣٦٥	١١	٠.٥٧٥	٢٠	٠.٥٨٥	
٣	٠.٤٧٠	١٢	٠.٠٨٩	٢١	٠.٥١٦	
٤	٠.٥٠٦	١٣	٠.٥٥٤	٢٢	٠.٥٢٦	
٥	٠.١٢٣	١٤	٠.٥٣٠	٢٣	٠.٦٠٣	
٦	٠.٥٢١	١٥	٠.٧٤٣	٢٤	٠.١١٧	
٧	٠.٥١٥	١٦	٠.٦٧٠	٢٥	٠.١٣٤	
٨	٠.١٢١	١٧	٠.٥٦٦	٢٦	٠.٠٩٦	
٩	٠.٥٣٢	١٨	٠.٦١٢			
١	٠.٤٤٦	٨	٠.٧٣٨	١٥	٠.٧٤٠	المحور الثاني : نقص المساندة والدعم
٢	٠.٧٤٣	٩	٠.٧٠٦	١٦	٠.٧٥٧	
٣	٠.٦١٩	١٠	٠.١٠٥	١٧	٠.٢٩٤	
٤	٠.٢٩٥	١١	٠.٤٢٩	١٨	٠.٧٥٥	
٥	٠.٢٢٩	١٢	٠.٣٩٨	١٩	٠.٧٧٦	
٦	٠.٧٢٧	١٣	٠.٢٢٤			
٧	٠.٦٥٠	١٤	٠.٤٠٨			
١	٠.١١٦	١١	٠.٠٦٧	٢١	٠.٧١٥	المحور الثالث : عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة
٢	٠.٥٢٦	١٢	٠.٣٧٧	٢٢	٠.٦٤٦	
٣	٠.٦٦٢	١٣	٠.٥٦٢	٢٣	٠.١٣١	
٤	٠.١٠٧	١٤	٠.٤٨١	٢٤	٠.٥٠٧	
٥	٠.٥٤٩	١٥	٠.٦١٦	٢٥	٠.٦٠٧	
٦	٠.٠٩٥	١٦	٠.٧٠٩	٢٦	٠.٥٥٤	
٧	٠.٥٩٨	١٧	٠.٤٦١	٢٧	٠.٤٩٩	
٨	٠.٥٧٠	١٨	٠.٥٣٨	٢٨	٠.٧٠١	
٩	٠.٧٣٣	١٩	٠.٥٠٥			
١٠	٠.١٢٤	٢٠	٠.٥٠٦			

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٥٩ ، عند مستوى (٠.٠١) = ٠.٢٠٨

يتضح من جدول (٥) ان قيم معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور الذي تندرج تحته تراوحت ما بين (٠.٢٢٤، ٠.٧٧٦) وجميعها دال معنويا عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يعني ارتباط كل عبارة بالمحور الذي تندرج تحته، فيما عدا (١٣) عبارة لم تحقق مستوى معنوية حيث كانت معاملات الارتباط لتلك العبارات اقل من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) وبالتالي تم حذف هذه العبارات وهي المظللة بجدول (٥)

— معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس ويوضحه جدول (٦)

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين درجة كل محور والدرجة الكلية للمقياس (ن = ١٦٥)

محاور مقياس الانهاك النفسى	س-	ع	قيمة (ر)
المحور الاول : ضغوط الدراسة	٤١.٤٧	٨.١٧٣	٠.٦٩٧
المحور الثانى : نقص المساندة والدعم	٣٦.٠٢	٧.٤٢٥	٠.٧١١
المحور الثالث : عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة	٤٦.٠٩	٩.٢٢٠	٠.٨٥٤

يتضح من جدول (٦) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين محاور مقياس الانهاك النفسى والمقياس ككل تراوحت ما بين (٠.٦٩٧، ٠.٨٥٤) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠١) — معاملات الارتباط بين محاور مقياس الانهاك النفسى وبعضها البعض ويوضحها جدول (٧)

### جدول (٧)

معاملات الارتباط بين محاور مقياس الانهاك النفسى وبعضها البعض (ن = ١٦٥)

محاور المقياس	المحور الاول ضغوط الدراسة	المحور الثانى نقص المساندة والدعم	المحور الثالث عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة
المحور الاول : ضغوط الدراسة	-	٠.١٤٧	٠.١٢٦
المحور الثانى : نقص المساندة والدعم	-	-	٠.٠٦١
المحور الثالث : عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة	-	-	-

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.١٥٩، عند مستوى (٠.٠١) =

٠.٢٠٨

يتضح من جدول (٧) أن قيم معاملات الارتباط بين درجات محاور المقياس وبعضها البعض غير داله حيث تراوحت ما بين (٠.٠٦١، ٠.١٤٧) وجميعها اقل من قيمة (ر) الجدوليه عند مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على استقلاليه محاور المقياس عن بعضها البعض، بمعنى ان كل محور لديه القدره على قياس ما وضع من اجله مستقلا عن باقي محاور المقياس .

ثانيا : ثبات مقياس الإنهاك النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية :

تم حساب ثبات المقياس عن طريق تطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٦٥) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية واعادة التطبيق بعد (٧) أيام باستخدام test re test وحساب معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني ومعاملات الثبات باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ بين التطبيق الاول والثاني لمحاور المقياس ويوضحه جدول (٨)

#### جدول (٨)

معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني ومعاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ

لمحاور مقياس الإنهاك النفسي لطالبات كلية التربية الرياضية والمقياس ككل (ن = ١٦٥)

معامل الثبات ألفا كرونباخ	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		محاور الانهاك النفسي
		ع±	س	ع±	س	
٠.٩٨٩	٠.٩٧٩	٧.٩٨٠	٣٦.٨٨	٨.١٧٣	٤١.٤٧	١. ضغوط الدراسة
٠.٩٩٢	٠.٩٨٤	٧.٤٢٥	٣٢.٣٦	٧.٤٢٥	٣٦.٠٢	٢. نقص المساندة والدعم
٠.٩٩٤	٠.٩٨٩	٩.٦٢٢	٤١.٧٩	٩.٢٢٠	٤٦.٠٩	٣. عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة
٠.٩٩٥	٠.٩٩٠	١٩.٠٠٩	١١١.٠٤	١٨.٨٤٧	١٢٣.٥٩	المقياس ككل

يتضح من جدول (٨) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لمحاور مقياس الانهاك النفسي تراوحت ما بين (٠.٩٧٩، ٠.٩٨٩)، كما بلغت (٠.٩٩٠) للمقياس ككل وجميعها معاملات ارتباط داله معنويا عند مستوى (٠.٠١).

كما تراوحت قيم معاملات الثبات باستخدام معامل ثبات "ألفا كرونباخ" لمحاور المقياس ما بين (٠.٩٨٩، ٠.٩٩٤)، وللمقياس ككل (٠.٩٩٥) وجميعها معاملات ثبات عالية، مما يدل على قدرة عبارات ومحاور المقياس على قياس ما وضعت من اجله وانه اذا اعيد تطبيق المقياس على نفس الافراد وفي نفس الظروف يعطي نفس النتائج.

وبالتالي يكون مقياس الانهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الاسكندرية في صورته النهائية مرفق (٣) يشتمل على (٦٠) عبارة تدرج تحت (٣) محاور هي (ضغوط الدراسة ويمثلها (٢٠) عبارة - نقص المساندة والدعم ويمثلها (١٨) عبارة - عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة ويمثلها (٢٢) عبارة، جميعها على درجة عالية من الصدق والثبات تؤكد الثقة في النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاساسية.

— مستوى الانهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية ويوضحه جدول (٩)

#### جدول (٩)

#### مستوى الانهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية بجامعة الاسكندرية

مرتفع		متوسط		منخفض		مستوى الانهاك النفسى
الى	من	الى	من	الى	من	
٦٠	٤٦	٤٥	٣٠	٢٩	٢٠	١- ضغوط الدراسة
٥٤	٤٢	٤١	٢٧	٢٦	١٨	٢- نقص المساندة والدعم
٦٦	٥١	٥٠	٣٣	٣٢	٢٢	٣- عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة
١٨٠	١٣٦	١٣٥	٩٠	٨٩	٦٠	المقياس ككل

— الدراسة الأساسية :

تم تطبيق مقياس الانهاك النفسى في صورته النهائية على عينة قوامها (٣٨٤) من طالبات الفرقة الرابعة بتخصصاتهن الاربعة (تعليم - تدريب - ادارة - ترويح) بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية وذلك في الفترة من (٥/١ الى ٢٠/٥/٢٠٢٢)

— المعالجات الإحصائية :

المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل ارتباط بيرسون، معامل ثبات ألفا كرونباخ، (ف) الفروق، تحليل التباين الاحادي (one way anova) ، اقل فرق معنوي (LSD)

### – عرض ومناقشة النتائج :

سوف يتم عرض ومناقشة النتائج من خلال التحقق من فروض البحث

### – عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على :

"يتمتع مقياس الإنهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية بدرجة مقبولة من الصدق والثبات" للتحقق من صحة الفرض الاول تم التحقق من صدق وثبات مقياس الانهاك النفسى لطالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية من خلال اتفاق الخبراء على محاور وعبارات المقياس، واجراء المعاملات العلمية والتي اكدت ان المقياس في صورته النهائية يتمتع بمعاملات صدق وثبات عالية.

### – عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على :

"توجد فروق فى مستوى الإنهاك النفسى بين طالبات كلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن" للتحقق من صحة الفرض الثاني تم ايجاد قيمة (ف) عن طريق تحليل التباين الاحادي ( one way anova) بين طالبات الفرقة الرابعة بتخصصاتهن الاربعة (تعليم – تدريب – ادارة – ترويح) بكلية التربية الرياضية في محاور الانهاك النفسى ويوضحها جدول (١٠)

### جدول (١٠)

تحليل التباين الاحادي (ANOVA) فى مستوى الإنهاك النفسى بين طالبات كلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن (ن = ٣٨٤)

مستوى المعنوية	قيمة ف	متوسط المربعات	مجموع المربعات	درجات الحرية	مصدر التباين	محاور الانهاك النفسى
٠.٠١	٧.٨٠٤	٣٥٣.٥٧٣	١٠٦٠.٧١٩	٣	بين المجموعات	١. ضغوط الدراسة
		٤٥.٣٠٦	١٨١٢.٢٥٩	٣٨٠	داخل المجموعات	
			١٨٧٢.٩٧٧	٣٨٣	المجموع	
٠.٠١	١٩.٥٧٥	٤٧٠.١١٦	١٤١٠.٣٤٩	٣	بين المجموعات	٢. نقص المساندة والدعم
		٢٤.٠١٦	٩٦٠.٦٢٩	٣٨٠	داخل المجموعات	
			٢٣٧٠.٩٧٧	٣٨٣	المجموع	
٠.٠١	٤.٣٧٩	٣٠١.٢٥٣	٩٠٣.٧٦٠	٣	بين المجموعات	٣ – عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة
		٦٨.٧٩٧	٢٧٥١.٨٧٦	٣٨٠	داخل المجموعات	
			٣٦٥٥.٦٣٦	٣٨٣	المجموع	
٠.٠١	٨.٨١٨	٢٠٢٦.٨٩٧	٦٠٨٠.٦٩٢	٣	بين المجموعات	المقياس ككل
		٢٢٩.٨٤٩	٩١٩٣.٩٤٤	٣٨٠	داخل المجموعات	
			١٥٢٧٤.٦٣٦	٣٨٣	المجموع	

يتضح من جدول (١٠) والخاص بتحليل التباين الاحادي (ANOVA) في مستوى الإنهاك النفسي بين طالبات كلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن، وجود فروق معنوية في محاور المقياس الثلاث بين جميع التخصصات حيث تراوحت قيم (ف) ما بين (٤.٣٧٩ الى ١٩.٥٧٥) وجميعها دال معنويا عند مستوى (٠.٠١)، ولتحديد معنوية الفروق بين التخصصات الاربعه (تعليم- تدريب - ادارة - ترويح) في محاور الانهاك النفسي تم استخدام اختبار اقل فرق معنوى (LSD) والذي يوضحه جدول (١١)

### جدول (١١)

معنوية الفروق بين التخصصات الاربعه (تعليم- تدريب - ادارة - ترويح) في محاور الانهاك النفسي باستخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD

قيمة LSD	دلالة الفروق بين المتوسطات				مستوى الانهاك النفسي	الانجراف المعيارى	المتوسط الحسابى	التخصصات / الشعب	محاور الانهاك النفسي
	ترويح	ادارة	تدريب	تعليم					
٥.٤٨	٢.٨٩	*٧.٩٢	*٦.٢٨		متوسط	٧.٣٩٩	٤٠.٣٨	تعليم	١. ضغوط الدراسة
	*٩.١٧٢	*١٤.٢			متوسط	٨.٥١٧	٣٤.١٠	تدريب	
	٥.٠٢٨				مرتفع	٤.٥٧١	٤٨.٣٠	ادارة	
					مرتفع	٥.٦٠٥	٤٣.٢٧	ترويح	
٢.٦٦	٢.٣٣	*١٢.٥٥	*١٢.٠٥		متوسط	٤.٢٣٩	٢٩.٨٤	تعليم	٢. نقص المساندة والدعم
	*٩.٧١٨	٠.٥٠٠			مرتفع	٥.٣٢١	٤١.٩٠	تدريب	
	*١٠.٢١				مرتفع	٣.٢٠٤	٤٢.٤٠	ادارة	
					متوسط	٦.٣٠٥	٣٢.١٨	ترويح	
٣.١٢	٣.٨٢٥	*١١.٧٦١	*٨.٤٦١		متوسط	٩.٨٦	٤٠.٥٣	تعليم	٣ - عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة
	٤.٦٣٦	٣.٣٠٠			متوسط	٧.٣٤٨	٤٩.٠٠	تدريب	
	*٧.٩٣٦				مرتفع	٦.١١١	٥٢.٣٠	ادارة	
					متوسط	٨.٧٣٢	٤٤.٣٦	ترويح	
٣.٨٧	٩.٠٤٨	*٣٢.٢٣٠	١٤.٢٣٠*		متوسط	١٦.٣٩	١١٠.٧٦	تعليم	المقياس ككل
	٥.١٨١	*١٨.٠٠٠			متوسط	١٤.٥٩	١٢٥.٠٠	تدريب	
	*٢٣.١٨١				مرتفع	٩.٠١٨	١٤٣.٠٠	ادارة	
					متوسط	١٨.٢٢	١١٩.٨	ترويح	

يتضح من جدول (١١) والخاص بمعنوية الفروق بين التخصصات الاربعه (تعليم- تدريب - ادارة - ترويح) في محاور الانهاك النفسي باستخدام اختبار اقل فرق معنوى LSD ما يلي :

### المحور الاول : ضغوط الدراسة :

- وجود فروق في ضغوط الدراسة بين طالبات شعبة تعليم وطالبات شعبة تدريب لصالح طالبات شعبة تعليم
  - وجود فروق في ضغوط الدراسة بين طالبات شعبة تعليم وطالبات شعبة ادارة لصالح طالبات شعبة ادارة
  - وجود فروق في ضغوط الدراسة بين طالبات شعبة تدريب وطالبات شعبة ادارة لصالح طالبات شعبة ادارة
  - وجود فروق في ضغوط الدراسة بين طالبات شعبة تدريب وطالبات شعبة ترويح لصالح طالبات شعبة ترويح
- وبالتالي يمكن ترتيب ضغوط الدراسة لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن كالتالي :

١. طالبات شعبة	٢. طالبات شعبة	٣. طالبات شعبة	٤. طالبات شعبة
ادارة	ترويح	تعليم	تدريب

### المحور الثاني : نقص المساندة والدعم :

- وجود فروق في محور نقص المساندة والدعم بين طالبات شعبة تعليم وطالبات شعبة تدريب لصالح طالبات شعبة تدريب
  - وجود فروق في محور نقص المساندة والدعم بين طالبات شعبة تعليم وطالبات شعبة ادارة لصالح طالبات شعبة ادارة
  - وجود فروق في محور نقص المساندة والدعم بين طالبات شعبة تدريب وطالبات شعبة ترويح لصالح طالبات شعبة تدريب
  - وجود فروق في محور نقص المساندة والدعم بين طالبات شعبة ادارة وطالبات شعبة ترويح لصالح طالبات شعبة ادارة
- وبالتالي يمكن ترتيب نقص المساندة والدعم لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن كالتالي :

١. طالبات شعبة	٢. طالبات شعبة	٣. طالبات شعبة	٤. طالبات شعبة
ادارة	تدريب	ترويح	تعليم

### المحور الثالث : عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة

- وجود فروق في محور عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة بين طالبات شعبة تعليم وطالبات شعبة تدريب لصالح طالبات شعبة تدريب
- وجود فروق في محور عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة بين طالبات شعبة تعليم وطالبات شعبة ادارة لصالح طالبات شعبة ادارة
- وجود فروق في محور عوامل مرتبطة بشخصية الطالبة بين طالبات شعبة ادارة وطالبات شعبة ترويح لصالح طالبات شعبة ادارة
- وبالتالي يمكن ترتيب العوامل المرتبطة بشخصية الطالبة لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن كالتالي :

١. طالبات شعبة	٢. طالبات شعبة	٣. طالبات شعبة	٤. طالبات شعبة
ادارة	تدريب	ترويح	تعليم

#### — المقياس ككل :

- وجود فروق في اجمالي الانهاك النفسي بين طالبات شعبة تعليم و طالبات شعبة تدريب لصالح طالبات شعبة تدريب
- وجود فروق في اجمالي الانهاك النفسي بين طالبات شعبة تعليم وطالبات شعبة ادارة لصالح طالبات شعبة ادارة
- وجود فروق في اجمالي الانهاك النفسي بين طالبات شعبة تدريب وطالبات شعبة ادارة لصالح طالبات شعبة ادارة
- وجود فروق في اجمالي الانهاك النفسي بين طالبات شعبة ادارة وطالبات شعبة ترويح لصالح طالبات شعبة ادارة
- وبالتالي يمكن ترتيب الانهاك النفسي ككل لطالبات الفرقة الرابعة بكلية التربية الرياضية وفقا لتخصصاتهن كالتالي :

١. طالبات شعبة	٢. طالبات شعبة	٣. طالبات شعبة	٤. طالبات شعبة
ادارة	تدريب	ترويح	تعليم

وترجع الباحثة هذه النتيجة الى :

- زيادة العبئ التدريسي لتخصصات شعبي ادارة وتدريب خاصة من تكليف الطالبات بعمل مشاريع بحثية فردية وجماعية، تنظيم بطولات مصغرة او ادارة يوم رياضي بكل تفاصيله داخل او خارج الكلية، صعوبة توفير المتطلبات اللازمة للعملية التعليمية لدى بعض الطالبات

نظرا للعبئ المادي الاضافي، عدم تقديم الدعم الكافي من قبل القسم والكلية للطالبات ما يشعرهن بالانهك النفسي مقارنة بزميلاتهن في التخصصات الاخرى.

– المستقبل المهني بالنسبة لطالبات شعبة ادارة بعد التخرج يعتبر غامضا، حيث قلة التعيينات، صعوبة ايجاد مجال في العمل الاداري بالاندية أو مراكز الشباب خاصة للفتيات

– عدم وضوح الرؤية بالنسبة لمستقبل الطالبة بعد التخرج خاصة في التخصصات التي لا يوجد لها توصيف وظيفي بالدولة (ادارة – ترويح).

تأتي في المرتبة الثانية في مستوى الانهك النفسي طالبات شعبة تدريب حيث تعاني الطالبة بعد التخرج من امكانية ايجاد وظيفة مناسبة حيث تشترط معظم الاندية الرياضية ان تكون الطالبة بطة في النشاط الذي ترغب في تدريبه، او تكون حاصلة على العديد من الدورات في التدريب او التحكيم مما يكلف الطالبة عبئ مادي قد لا تسمح ظروفها المادية به، وحتى عندما ترغب الطالبة العمل في مجال العلاج الطبيعي بأحد الاندية او المراكز الصحية فلا بد لها ايضا ان تجتاز العديد من الدورات التي تؤهلها لهذا العمل، بالاضافة الى عدم وجود توصيف وظيفي بالدولة لتعيين الخريجات، كل هذه الاسباب تجعل الطالبة في شعبة ادارة وتدريب اكثر احساسا ومعاناة بالانهك النفسي وخاصة انها بالفرقة الرابعة وعلى مشارف التخرج والاحتكاك بالعالم الخارجي.

تأتي في المرتبة الثالثة في مستوى الانهك النفسي طالبات شعبة ترويح حيث تشعر الطالبة بالاستقرار والامن النسبي لانها وخلال دراستها بالفرقة الثالثة والرابعة تخرج للتدريب الميداني في مختلف المؤسسات التربوية مثل (ذوي الاحتياجات الخاصة – الصم والبكم – رعاية الاحداث – كبار السن – دور رعاية الايتام) وغيرها من الفئات التي تجعل الطالبة مطمئنة على مستقبلها المهني بعد التخرج والعمل مع اي من فئات المجتمع، وبالتالي فهي لا تشعر بالانهك النفسي

اما طالبات شعبة تعليم فهن اقل التخصصات احساسا بالانهك النفسي وذلك على الرغم من كثرة المواد الدراسية النظرية والعملية التي تدرسها الطالبات في هذا التخصص بالكلية مقارنة بباقي التخصصات، ويأتي هذا من اطمئنان الطالبة لمستقبلها وعملها بعد التخرج حيث انها مارست التدريب الميداني على مدار عامين دراسيين بأحد المدارس الابتدائية بالفرقة الثالثة واحد المدارس الاعدادية بالفرقة الرابعة الى جانب التدريب الميداني الداخلي والذي تتلقي فيه الطالبة من اساتذة التخصص كل التعليمات والفنيات واساليب التدريس، وبالتالي فهي معدة جيدا للتعامل مع الطلاب في اي مرحلة عمرية، هذا الى جانب وجود توصيف وظيفي بالدولة لمعلم التربية الرياضية، وبالتالي ضمنت الطالبة في شعبة تعليم تعيينها في احد المدارس سواء الحكومية او الخاصة او حتى يؤهلها تخصصها ايضا للسفر والعمل بمهنة التدريس بأحد الدول العربية

كل هذه الاسباب جعلت طالبة الفرقة الرابعة بشعبة تعليم اقل في مستوى الانهاك النفسي من زميلاتها في باقي التخصصات بالكلية.

#### – الاستخلاصات :

١. تعاني طالبات شعبة ادارة وترويح من مستوى انهاك نفسي مرتفع في محور **ضغوط الدراسة** يليها طالبات شعبة تعليم وتدريب بمستوى انهاك نفسي متوسط
٢. تعاني طالبات شعبة ادارة وتدريب من مستوى انهاك نفسي مرتفع في محور **نقص المساندة والدعم** يليها طالبات شعبة ترويح وتعليم بمستوى انهاك نفسي متوسط
٣. تعاني طالبات شعبة ادارة من مستوى انهاك نفسي مرتفع في محور **العوامل المرتبطة بشخصية الطالبة** يليها طالبات شعبة تدريب، ترويح ثم تعليم بمستوى انهاك نفسي متوسط
٤. تعاني طالبات شعبة ادارة من مستوى انهاك نفسي مرتفع في **مقياس الانهاك النفسي ككل** بينما طالبات شعبة تدريب، ترويح ثم تعليم تعاني من مستوى انهاك نفسي متوسط

#### – التوصيات :

١. تطبيق مقياس الانهاك النفسي لمختلف الفرق الدراسية بالكلية بشكل دوري
٢. مراعاة العبئ التدريسي لمختلف تخصصات الفرقة الرابعة بالكلية
٣. ايجاد توصيف وظيفي لكل من شعبة الادارة والترويح الدولة

#### قائمة المرجع :

١. أحمد حازم أحمد، نغم : "بناء مقياس الإنهاك النفسى لممارسى الأنشطة الرياضية لطلاب جامعة الموصل"، مجلة الرافدين للعلوم (نصف سنوية)، المجلد (٢٠)، العدد (٦٤)، فرع العلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.
٢. أحمد فتحى هاشم : "الكماالية وعلاقتها بالمهارات النفسية والإنهاك لدى لاعبي بعض الألعاب الفردية والجماعية بمحافظة المنيا"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

٣. احمد محمد ربيع : "الصمود النفسي وعلاقته بالانهك لدى لاعبي الفرق الرياضية بالمدرسة العسكرية الرياضية بمحافظة المنيا"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٤. جعفر سليم محسن : بناء مقياس الإنهك النفسي لدى الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية بكلية الإمام الكاظم للعلوم الإسلامية الجامعة في بغداد .بحث ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات . جامعة الاسكندرية (٢٠١٤)
٥. حسام محمود زكي علي : "الإنهك النفسي وعلاقته بالتوافق الزوجي وبعض المتغيرات الديموغرافية لدى عينة من معلمي الفئات الخاصة بمحافظة المنيا"، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الصحة النفسية، كلية التربية، جامعة المنيا. (٢٠٠٨)
٦. رحيم عبد الله الزبيدي : الانهك النفسي لدى طلبة الجامعة"، مجلة كلية التربية الاساسية، العدد ٧٦، الجامعه المستنصرية، العراق (٢٠١٢)
٧. زينب محمود شقير (٢٠١٠) : "مقياس الاحتراق النفسي"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
٨. صالحة محمد أبو شعراية (٢٠١٠) : "الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى معلمي الثانويات التخصصية بشعبية الجبل الأخضر"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، قسم علم النفس، جامعة عمر المختار، ليبيا.
٩. طارق اسماعيل محمود : "الانهك النفسي وعلاقته بالانجاز العدوانى لدى لاعبي بعض رياضات الدفاع عن النفس بمحافظة المنيا"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا. (٢٠٠٨)
١٠. عباس محمود عوض : "القياس النفسى بين النظرية والتطبيق"، ط(٢)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية. (٢٠٠٦)

- ١١ فوقيه محمد راضي : قضايا ومشكلات معاصرة في الصحة النفسية. الرياض: مكتبة الرشد. (٢٠١٤)
- ١٢ محمد عبد الرحمن : الرضا المهني وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمي الرابطي مرحلة الشق الأول من التعليم الأساسي بمدينة البيضاء"، رسالة ماجستير غير منشورة
١١. مصطفى حسنى باهى، : "الصحة النفسية في المجال الرياضي" نظريات -تطبيقات"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. حسين حشمت (٢٠٠٢)
١٢. مصطفى حسين باهى : "مقياس الانهك النفسي"، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، المجلد ١٥، سبتمبر (٢٠٠٣)
١٣. مصطفى عبد العظيم : "الإنهك النفسى لدى أخصائي التربية الرياضية بمراكز الشباب بمحافظة بنى سويف"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
١٤. منى حسن، نجمه عبد : "العلاقة بين عزو العجز المتعلم والانهك النفسى لدى الله، امانى سعيدة عينة من طالبات جامعة الطائف" ، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة. (٢٠١٥)
١٥. هنية موسى المبروك : الإنهك النفسى وعلاقته بالعمر والخبرة التدريسية والحالة الاجتماعية لمعلمات ذوي الاحتياجات الخاصة بمدينة البيضاء، دراسة مقارنة بين المعلمات بكل من مركز التوحد ومدرسة القدرات الذهنية" جامعة بنغازي -كلية التربية بالمرج، المجلة الليبية العالمية، سبتمبر

17. Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44, 291–303.

18 -Langley, A (2003): Burnout- Existential meaning and possibilities of prevention. European psychotherapy.